



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Riina Hietaniemi ja Mari Rautelin

Toiminnalliset keinot vanhempien mentalisaatiokyvyn kehittämisen tukena

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti (AMK)

Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

9.11.2020

Tekijät Otsikko	Riina Hietaniemi ja Mari Rautelin Toiminnalliset keinot vanhempien mentalisaatiokyvyn kehittämisen tukena
Sivumäärä Aika	51 sivua + 3 liitettä 9.11.2020
Tutkinto	Toimintaterapeutti (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapia
Ohjaajat	Lehtori Kaija Kekäläinen Lehtori Anne Talvenheimo-Pesu
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisin toiminnallisilla keinoilla voidaan tukea pienten lasten vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistumista ja vanhempien aktiivista osallistumista mentalisaatioperustaiseen ryhmätoimintaan. Sen tavoitteena oli koota opas toiminnallisista keinoista, joita MLL:n mentalisaatioperustaisen ryhmänohjaajakoulutuksen saaneet ammattilaiset voivat hyödyntää Vahvuutta vanhemmuuteen- sekä Lapsi mielessä -ryhmien ohjaamisessa keskusteluun perustuvien menetelmien tukena.</p> <p>Opinnäytetyöprosessia ohjaavaksi toimintakeskeiseksi malliksi valittiin Inhimillisen toiminnan malli, jonka keskeisenä hyötynä opinnäytetyön ilmiön tarkastelussa pidettiin mallin hollistista ihmiskäsitystä. Inhimillisen toiminnan malli muodostaa hyvän dyadin opinnäytetyön toisen keskeisen tietoperustan – mentalisaatioteorian kanssa. Mallin avulla jäsenettiin mentalisaatiokyvyn, toiminnallisuuden ja ryhmätoimintaan osallistumisen välisiä vuorovaikutussuhteita sekä tarkasteltiin, mihin toiminnallisuuden osatekijöihin toiminnallisilla keinoilla on tarkoituksenmukaista pyrkiä vaikuttamaan. Ymmärrys mentalisaatioperustaisen ryhmätoiminnan vanhemmille asettamista tyypillisistä vaatimuksista sekä toiminnan edellyttämistä valmiuksista ja taidoista saatiin soveltamalla tehtäväsuuntautunutta toiminnan analyysia.</p> <p>Mentalisaatioperustaiseen ryhmätoimintaan osallistumisen keskeisiksi edellytyksiksi tunnistettiin tunnetaidot ja valmius tietoiseen läsnäoloon. Tietoperustaa laajennettiin näistä teemoista ja uutta tietoa jäsenettiin Inhimillisen toiminnan mallin avulla. Toiminnallisten keinojen lähtökohdaksi muodostui kehotietoisuus, jonka avulla vanhemmat voivat päästä kokemuksellisesti kosketuksiin yksilöllisten tunteidensa kanssa sekä tuomaan niitä tietoiseen tarkasteluun keskusteluun perustuvassa ryhmätoiminnassa. Keinot rakentuivat tiedon ja tekijöiden kokemuksen synnyttämistä ideoista, joita jatkokehitettiin toiminnan analyysin ja Inhimillisen toiminnan mallin avulla jäsenetyn tiedon avulla. Keinot koottiin oppaaksi siten, että ne tukevat ryhmänohjaajia valitsemaan ja soveltamaan toimintaa siten, että vanhempien yksilölliset tarpeet ja kyvyt ovat toimintaan osallistumisen lähtökohtana.</p> <p>Opas toiminnallisista keinoista tuo uuden näkökulman vanhempien ohjaamiseen mentalisaatioperustaisessa ryhmätoiminnassa. Se ohjaa tarkastelemaan kehollisuutta keskeisenä osana ihmisen mielen toimintaa ja korostaa subjektiivisten kokemusten merkitystä mielen taitojen kehittämisessä ja vahvistamisessa. Opinnäytetyön jatkokehitysehdotus on oppaan toiminnallisten keinojen testaaminen käytännössä.</p>	

Avainsanat	Mentalisaatio, tunnetaidot, kehotietoisuus, Inhimillisen toiminnan malli
------------	--

Authors Title	Riina Hietaniemi and Mari Rautelin Occupational interventions to support the development of parents' mentalization ability
Number of Pages Date	51 pages + 3 appendices 9 November 2020
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructors	Kaija Kekäläinen, Senior Lecturer Anne Talvenheimo-Pesu, Senior Lecturer
<p>The purpose of this Bachelor's Thesis was to study what kind of occupational means could support parents' ability to mentalize and to engage in mentalization-based group activity for supporting early parenthood. The aim was to compile a guidebook with occupational interventions to complement the conversation-based methods used by group instructors in two mentalization-based group models designed by MLL.</p> <p>The Model Of Human Occupation (MOHO) was chosen as the conceptual model to guide the process of developing the occupational interventions. MOHO forms a good dyad with mentalization theory, the other central knowledge basis for Thesis. MOHO was used to outline and structure the interrelations between mentalization ability, occupational performance and occupational participation in mentalization-based groups. It was also used to consider at which components of occupational performance should the occupational interventions be directed. Activity analyses was performed to achieve an understanding of the skills required and the typical demands placed on parents by mentalization-based group activities.</p> <p>Emotional skills and ability for a conscious presence were identified as the key prerequisites for participating in mentalization-based group activities. The knowledge base on these themes was expanded and structured using MOHO. Body awareness became the starting point for the development of occupational interventions. It enables parents to come experientially into contact with their individual emotions and to bring them into conscious exploration. The occupational interventions were built on the ideas generated by the knowledge gained and the experience of the authors and further developed in accordance with the findings of activity analyses and MOHO outline. They were compiled into a guidebook to support group instructors to select and apply them so that the individual needs and abilities of parents are the starting point for participation.</p> <p>The guidebook of occupational interventions creates a new and supplementary perspective to guiding parents in mentalization-based group activities. It guides to explore body awareness as a key part of human mind-body unity and emphasizes the significance of subjective experience in developing one's mental abilities. Testing and developing the guidebook in practice is the natural subject of further research.</p>	

Keywords	Mentalization, emotional skills, body awareness, Model Of Human Occupation
----------	--

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön merkitys ja tavoitteet	2
2.1	Opinnäytetyön työelämäyhteys	2
2.2	Kehittämistarve ja opinnäytetyön tarkoitus sekä tavoite	5
3	Opinnäytetyön tietoperusta	6
3.1	Toimintaterapian näkökulma mentalisaatiokyvyn kehittämiseen	6
3.2	Mentalisaatioteoria	6
3.2.1	Mentalisaatio ja mentalisaatiokyky	6
3.2.2	Mentalisaatio vanhemmuudessa	7
3.3	Inhimillisen toiminnan malli	9
3.3.1	Mallin valinta ja keskeiset käsitteet	9
3.3.2	Malli toiminnallisten keinojen suunnittelun tukena	12
3.4	Toiminnan analyysi, soveltaminen ja porrastaminen	15
4	Toiminnallisten keinojen kehittäminen	16
4.1	Opinnäytetyön toteutuksen vaiheet	16
4.2	Tehtäväsuuntautunut toiminnan analyysi ja tulokset	17
4.3	Tietoperustan laajentaminen	19
4.3.1	Tunteet	19
4.3.2	Tunnetaidot ja vanhemmuus	22
4.3.3	Tietoisuus	25
4.3.4	Tietoisuustaidot	26
4.3.5	Kehotietoisuus tunnetaitojen keskiössä	28
4.3.6	Tietoisuustaitojen soveltaminen harjoittelun porrastamisessa	30
4.4	Johtopäätökset toiminnallisten keinojen kehittämiseen ja tuotos	36
5	Pohdinta	41
5.1	Opinnäytetyöprosessi	41
5.2	Toiminnallisten keinojen kehittäminen ja oppaan rakentaminen	43
	Lähteet	47
	Liitteet	
	Liite 1. Tehtäväsuuntautunut toiminnan analyysi: tulokset	
	Liite 2. Oppaan harjoitukset: Tarkoitus ja toiminnalliset elementit	
	Liite 3. Opas: Tunnekokemusten äärelle – Kokemuksellisia ja kehollisia harjoituksia tunnetaitojen kehittämiseksi	

1 Johdanto

Riittävän hyvä vuorovaikutussuhde lapsen ja vanhempien välillä on nykytiedon valossa hyvin tärkeää lapsen kehitykselle. Hyvän vuorovaikutussuhteen perusta on vanhemman aktiivinen pyrkimys ymmärtää lapsen käyttäytymisen taustalla olevia tunteita ja tarpeita, sekä valmius vastata niihin. (esim. Viinikka 2014, Hermanson 2019.) Jokaisella ihmisellä on oma, yksilöllinen mieli, joka vaikuttaa elämän kokemiseen ja ohjaa käyttäytymistä. Yksi hyväksi havaittu menetelmä lapsen mielensisällön tavoittamiseksi on mentalisaatio (esim. Viinikka 2014 ja Mattila & Rantala 2019). Sillä tarkoitetaan pyrkimystä ymmärtää samanaikaisesti sekä omaa että toisen kokemusta ja näkökulmaa (Kalland 2014: 31). Vanhemmuudessa mentalisaatio on myös sen huomaamista ja pohtimista, miten vanhemman omat tunteet, ajatukset ja toimintatavat vaikuttavat lapseen. Vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistaminen on yksi parhaista tavoista lujittaa lapsen ja vanhemman välistä suhdetta (MLL & Folkhälsan 2015: 25).

Mentalisaatiokykyä voi harjoitella ja kehittää. Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) on kehittänyt yhteistyössä Folkhälsanin kanssa mentalisaatioon perustuvat Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmämallin ja Lapsi mielessä -vanhempainryhmämallin. Molempien ryhmämallien tärkeimpänä tavoitteena on pienten lasten vanhempien mentalisaatiokyvyn tukeminen ja perheiden sisäisten vuorovaikutussuhteiden vahvistaminen. (MLL & Folkhälsan 2015: 4–5 ja MLL 2015: 4–5.) Perheryhmissä on tarkoituksena luoda keskusteluun kannustava ilmapiiri, jotta vanhemmat voivat pohtia, ymmärtää ja löytää erilaisia näkökulmia arjen tilanteisiin. Keskustelemalla vanhempia autetaan lisäämään kykyä tulkita ja pohtia sekä omia että lapsen mielensisältöjä eli tunteita, ajatuksia ja aikomuksia sekä toimintaa, ja siten vahvistaa kykyä ymmärtää perheenjäsenten erillisiä tarpeita. (Sourander & Oksanen & Viinikka 2016: 55, 57.)

Mentalisaatio vaatii yksilöltä kykyä tunnistaa ja reflektoida tietoisesti mielensisältöjä (Kalland 2014: 33). Vahvuutta vanhemmuuteen- ja Lapsi mielessä -ryhmistä kertynyt kokemus on osoittanut käytännössä, että vanhempien valmiuksissa mentalisoida on suurta vaihtelua. Ryhmämallien kehityskohteeksi on tunnistettu tarve yhdistää keskustelumuo- toiseen työskentelytapaan toiminnallisia elementtejä erityisesti tukemaan vanhempia, joille reflektiivinen pohdinta on erityisen haastavaa. (Matero 2020.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, millaisin toiminnallisoin keinoin voidaan tukea pienten lasten vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistumista ja vanhempien aktiivista osallistumista mentalisaatioperustaiseen ryhmätoimintaan. Toimintaterapian avulla pyritään vaikuttamaan asiakkaan toimintamahdollisuuksiin (esim. Hautala & Hämäläinen & Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2016). Se antaa meille työkalut analysoida toimintaa ja tunnistaa, millaiset tekijät ovat keskeisiä, jotta asiakkaan osallistuminen ja sitoutuminen siihen mahdollistuu. Tämän tiedon avulla voidaan edelleen soveltaa ja porrastaa toimintaa asiakkaan toimintakyvyn ja tarpeiden mukaan (esim. Hautala ym. 2016: 139). Mentalisaatiokykyä voidaan tarkastella osana ihmisen toimintakykyä. Toimintaterapian teoriatausta mahdollistaa asiakkaan toimintakyvyn kokonaisvaltaisen tarkastelun, mikä opinnäytetyössämme tarkoittaa esimerkiksi mentalisaatiokyvyn tarkastelua paitsi mielen, myös kehon toimintana. Lisäksi toimintaterapiassa otetaan huomioon ympäristön vaikutus yksilön toimintaan osallistumiseen. Uskomme, että toimintaterapian näkökulma auttaa tuottamaan uusia, vaikuttavia keinoja vanhempien mentalisaatiokyvyn tukemiseksi.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä MLL:n mentalisaatioperustaisen vanhempainryhmätoiminnan suunnittelijatiimin kanssa. Tiimi vastaa mentalisaatioperustaisten ryhmämallien kehitystyöstä sekä uusien ryhmänohjaajien koulutuksesta. Opinnäytetyö on luonteeltaan monimuotoinen. Sen tavoitteena oli koota opas toiminnallisista keinoista, joita MLL:n mentalisaatioperustaisen ryhmänohjaajakoulutuksen saaneet ammattilaiset voivat hyödyntää Vahvuutta vanhemmuuteen- sekä Lapsi mielessä -ryhmien ohjaamisessa keskusteluun perustuvien menetelmien tukena. Opinnäytetyö koostuu sähköisessä muodossa olevasta oppaasta sekä tästä kirjallisesta raporttiosioista, jossa esitellään ja perustellaan työssä tehdyt teoreettiset ja menetelmälliset valinnat.

2 Opinnäytetyön merkitys ja tavoitteet

2.1 Opinnäytetyön työelämäyhteys

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) kouluttaa sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan ammattilaisia kunnissa ja järjestöissä Vahvuutta vanhemmuuteen- perheryhmien ja Lapsi mielessä -vanhempainryhmien ohjaajiksi. Koulutuksissa perehdytään mentalisaatioteoriaan sekä Vahvuutta vanhemmuuteen- ja Lapsi mielessä -ryhmämalleihin. Koulutuskokonaisuus sisältää neljän päivän perusjakson, 8–12 kertaa perhe- tai vanhempainryhmän ohjausta ja 2 syventävää koulutuspäivää. Koulutuskokonaisuuksia on kahden tyyppi-

pisiä: koulutuksessa syvennyttään joko ennaltaehkäisevään työskentelyyn tai näkökulmana on erityistä tukea tarvitsevat perheet. Toisena mainittu kokonaisuus on suunnattu ammattilaisille, jotka voivat työssään ohjata kuormittavassa elämäntilanteessa olevia vauva- ja lapsiperheitä. (MLL 2019.)

Tämä opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä MLL:n keskusjärjestön mentalisaatioperustaisen vanhempainryhmätiimin kanssa. Tiimi vastaa mentalisaatioon perustuvan ryhmätoiminnan, kuten Vahvuutta vanhemmuuteen- ja Lapsi mielessä -ryhmämallien kehittämisestä ja uusien ohjaajien koulutuksesta. Opinnäytetyön tarve on noussut käytännön ryhmätoiminnan havainnoista. Opinnäytetyö käynnistyi liittyen maaliskuussa 2020 alkaneeseen koulutusjaksoon, jossa näkökulmana on erityistä tukea tarvitsevat perheet.

Vahvuutta vanhemmuuteen ja Lapsi mielessä -ryhmämallit

Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmämalli on tarkoitettu pienten vauvojen perheille. Sen tavoitteena on edistää vauvan ja vanhempien välistä vuorovaikutusta sekä turvallisen kiintymyssuhteen syntymistä. Mallin taustalla on mentalisaatioteoriaan perustuva Yalen yliopistossa kehitetty Parents First -ohjelma. Mallin kehittäminen Suomessa alkoi Folkhälsanilla Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) rahoittamassa Föräldraskapet främst -hankkeessa vuosina 2007-2009. Tämän jälkeen Mannerheimin Lastensuojeluliitto jatkoi mallin kehittämistä RAY:n tukemana Vahvuutta vanhemmuuteen -hankkeessa vuosina 2010–2014. (MLL & Folkhälsan 2015: 4–5.)

Vahvuutta vanhemmuuteen -ryhmä tarjoaa perheille mahdollisuuden lapsen ja vanhemman suhteen turvalliseen tarkasteluun ja kokemusten jakamiseen toisten perheiden kanssa. Ryhmässä pohditaan arjen vuorovaikutustilanteiden herättämiä ajatuksia ja tunteita vanhemman ja vauvan mielessä. (MLL & Folkhälsan 2015: 4–5.) Vanhempia kannustetaan tarkkojen kysymysten avulla käsittelemään omasta arjesta nousevia kokemuksiaan mahdollisimman monipuolisesti askel kerrallaan (MLL & Folkhälsan 2015: 15).

Lapsi mielessä -vanhempainryhmä on jatkoa Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmälle. Se on tarkoitettu 1–3 -vuotiaiden lasten vanhemmille. Ryhmän tarkoitus ja tavoitteet ovat yhtenevät Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmän vastaavien kanssa.

Molemmille ryhmämalleille on tehty raamit, joiden avulla turvataan ryhmämallin laatu ja ryhmän tavoitteiden toteutuminen mahdollisimman hyvin. Molemmissa ryhmämalleissa

suositeltava ryhmäkoko on 4–6 perhettä. Perheryhmään osallistuvat lähtökohtaisesti vauva ja hänen molemmat vanhempansa. Vanhempainryhmään osallistuvat vain vanhemmat. Ryhmää ohjaa kaksi ohjaajaa, joilla on sosiaali-, kasvatustai terveysalan koulutus ja jotka ovat osallistuneet Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmän ohjaajakoulutukseen. Ryhmät koostuvat 8–12 tapaamisesta, joista kullakin on oma teemansa. Teemat liittyvät lapsen kehitykseen tai vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen. Tapaamiset päättyvät vanhemmille annettavaan kotitehtävään, jonka tarkoituksena on vahvistaa perheen yhteishenkeä ja jaetun ilon kokemusta. (MLL & Folkhälsan 2015: 25–27.)

Ryhmiä toteutusta ohjaa ryhmän raamien lisäksi molemmille ryhmämalleille tehdyt ohjaajan oppaat. Ohjaajan oppaissa on kuvattuna jokaisen tapaamiskerran tavoitteet ja mentalisaatioon perustuva ydin. Lisäksi niistä löytyy ohjaajien tueksi jokaiselle teemalle alustus ja apukysymyksiä teemaan syventymiseksi. (MLL & Folkhälsan 2015: 5.) Ryhmämallien raamien puitteissa ohjaajat voivat soveltaa ryhmän toteutustapaa ryhmän tarpeiden mukaan.

Perheryhmän ohjaajalta odotetaan reflektiivistä työtettä, jonka ytimessä on turvallinen, ihmettelevä ja myötätuntoinen suhde vanhempaan ja lapseen (Sourander & Oksanen & Viinikka 2016: 55). Kun ryhmän ohjaaja kannattelee ryhmän jäseniä ja vastaa vanhempien mielentiloihin hyväksyvästi, vanhemman kyky havaita ja pohtia omia mielensisäisiä kokemuksia, ajatuksia ja tunteita paranee. Tämä puolestaan vahvistaa vanhemman kykyä arvella ja tulkita lapsen mielensisältöjä ja vanhemman kykyä kannatella lasta stressaavissa tilanteissa paranee. (MLL & Folkhälsan 2015: 15.)

Reflektiivinen työote perheryhmässä tarkoittaa keskustelun herättämistä ja syventämistä reflektiivisten, mentalisaatiota edistävien kysymysten avulla. Ohjaaja johdattaa ja rohkaisee vanhempia tunnistamaan arjen tilanteisiin liittyviä havaintoja, ajatuksia ja tunteita sekä pohtimaan uusia tai vaihtoehtoisia näkökulmia omiin kysymyksiinsä. Keskeistä on kääntää huomio käyttäytymisen taakse. Ohjaaja ei anna neuvoja vaan tavoitteena on, että vanhemmat itse pohtivat ratkaisuja arjen tilanteisiin. Ryhmänohjaaja alustaa keskustelun teemaa ja auttaa keskustelun pitämisessä aiheessa. (MLL & Folkhälsan 2015: 17.)

2.2 Kehittämistarve ja opinnäytetyön tarkoitus sekä tavoite

Vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistamisella on perheen hyvinvointia edistävä ja lapsen kehitystä tukeva vaikutus, erityisesti kuormittavissa elämäntilanteissa olevissa lapsiperheissä. Palautteen perusteella Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmämalli on koettu myös toimivaksi tukimuodoksi (Viinikka & Sourander & Oksanen 2014: 121, 138.)

Vahvuutta vanhemmuuteen- ja Lapsi mielessä -ryhmistä kertynyt kokemus on kuitenkin osoittanut käytännössä, että vanhempien valmiuksissa mentalisoida on suurta vaihtelua (Matero 2020). Mentalisaatioperustaisia perheryhmiä ohjanneet ammattilaiset ovat tuoneet esille, että vanhempia on joskus haastavaa saada osallistumaan aktiivisesti mentalisaatiotyöskentelyyn keskustelun avulla ja vanhempien osallistumisaste keskusteluun on epätasaista. Ryhmämallien kehityskohteeksi on tunnistettu tarve yhdistää keskustelumuotoiseen työskentelytapaan toiminnallisia elementtejä erityisesti tukemaan vanhempia, joille reflektiivinen pohdinta on erityisen haastavaa. Toiminnallinen lähestymistapa mahdollistaa osallistumisen mentalisaatioperustaiseen ryhmätoimintaan riippumatta yksilön valmiuksista mentalisoida.

Tämän opinnäytetyön **tarkoitus** oli selvittää, millaisin toiminnallisoin keinoin voidaan tukea pienten lasten vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistumista ja vanhempien aktiivista osallistumista mentalisaatioperustaiseen ryhmätoimintaan.

Opinnäytetyön **tavoitteena** oli koota opas toiminnallisista keinoista, joita MLL:n mentalisaatioperustaisen ryhmänohjaajakoulutuksen saaneet ammattilaiset voivat hyödyntää Vahvuutta vanhemmuuteen- sekä Lapsi mielessä -ryhmien ohjaamisessa keskusteluun perustuvien menetelmien tukena.

Vahvuutta vanhemmuuteen- ja Lapsi mielessä -ryhmämallit ovat hyvin suunniteltuja ja huolellisesti perusteltu mentalisaatioteorian kautta. Ryhmämallien rakenne on selkeä ja johdonmukainen, mikä mahdollistaa niiden rikastamisen uusilla, käytännöllisillä toteutustavoilla.

3 Opinnäytetyön tietoperusta

3.1 Toimintaterapian näkökulma mentalisaatiokyvyn kehittämiseen

Pyrimme opinnäytetyöprosessissamme ymmärtämään, mikä merkitys vanhemman mentalisaatiokyvyllä on hänen toiminnalliselle suoriutumiselleen. Lisäksi etsimme ratkaisuja, millaiset toiminnalliset keinot voivat tukea vanhemman mentalisaatiokykyä ja sen kehittymistä mentalisaatioperustaisessa ryhmätoiminta -kontekstissa. Toimintaterapian näkökulmasta tarkastelemme siten, miten vanhemman mentalisaatiokyvyssä voidaan saada aikaan muutosta toiminnan avulla tietyssä ympäristökontekstissa.

Ennen toimintaterapian tietoperustan sekä menetelmien valintaa ja hyödyntämistä meidän tulee ymmärtää, mitä mentalisaatiolla ja vanhemman mentalisaatiokyvyllä tarkoitetaan. Tässä hyödynnämme mentalisaatioteoriaa sekä mentalisaation hyödyntämisestä perhetyössä kertynyttä tietoa.

3.2 Mentalisaatioteoria

3.2.1 Mentalisaatio ja mentalisaatiokyky

Mentalisaatio on aktiivista halua ja kykyä pitää oma ja toisen mieli mielessä. Mentalisaatiokyky ilmenee kykynä nähdä itsensä ja toinen yksilöinä, joilla on omat tunteet, tarpeet, uskomukset ja päämäärät. (MLL & Folkhälsan 2015: 7.) Mentalisaatioteorian keskeinen ajatus on, että ihmismieli rakentuu vuorovaikutuksessa toisen, omaa mieltä kehittyneemmän mielen varassa. Mentalisaatioteoria voidaan ymmärtää kehityspykologisena teorianä, joka ammentaa aikaisemmista ihmisen mielen rakentumisesta ja toimintaa selittävästä teorioista, kuten objektisuhdeteorioista, kiintymyssuhdeteoriasta ja eri vuorovaikutusteorioista. (Kauppi & Takalo 2014.)

Keinäsen (2017) mukaan mentalisaatioteorian voidaan ajatella sisältävän kolme keskeistä elementtiä: kokemuksen itsestä eli omasta minuudesta, kokemuksen toisesta ihmisestä ja tunnetilan näiden kahden välillä. Mentalisaatio on tiedostamatonta ja tiedostettua pyrkimystä ymmärtää samanaikaisesti omaa ja toisen kokemusta tai mieltä. Mentalisaatio on kykyä tunnistaa, miten oman mielen toiminta ja käyttäytyminen vaikuttavat toiseen sekä miten toinen puolestaan vaikuttaa itseensä. (esim. Larmo 2017: 15.) Kes-

keistä mentalisaatiossa on, että mielensisäiset tilat eivät ole läpinäkyviä, vaan niistä tehdään päätelmiä (Keinänen 2017: 82–83). Yksi perusasenne mentalisaatiossa onkin se, että kukaan ei voi olla aina oikeassa ja tietää kaikkea. Mentalisaatioon liittyy kyky sietää väärinymmärryksiä ja erehdyksiä niin itsessä kuin toisessa. (Laitinen 2017: 59.) Mentalisaatioteorian mukaan mentalisaatiossa keskeistä onkin utelias ja kyselevä asenne (Keinänen 2017: 83).

Kallandin (2017) mukaan Patrik Luyten kollegoineen on kuvannut mentalisaatiossa neljä eri ulottuvuutta: 1) Tiedostamaton/implisiittinen (automaattinen, ilman ponnistusta) ja tiedostettu (säädelty ja ponnistusta vaativa), 2) itseensä fokusoitunut (omia tunteita ja ajatuksia tavoitteleva) ja toiseen fokusoitunut (toisen tunteita ja ajattelua tavoitteleva), 3) kognitiivisesti (ajatteluun) ja affektiivisesti (tunteisiin) orientoituva sekä 4) sisäiseen (mieleen) tai ulkoiseen (esimerkiksi ilmeisiin, kehon ilmaisuun) fokusoiva ulottuvuus. Mentalisaatiota voi siis tapahtua tiedostamattomasti vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa, jolloin se ei vaadi erityistä ponnistelua tai tietoista pohtimista. Mentalisaatio on kuitenkin tarpeellista tuoda tietoiselle tasolle silloin, jos tiedostamattomasti oletettujen ja todellisuudessa koettujen asioiden välillä syntyy ristiriitoja. (Kalland 2017: 140.) Edellä kuvatut ulottuvuudet näyttäytyvät jatkumoina, joissa kussakin tasapaino voi vaihdella laidasta laitaan (Keinänen 2017: 97).

Mentalisaatiossa keskeistä on kyky erotella tunteet ja ajatukset, mutta myös havainnoida niiden yhteyttä (Mattila & Ranta 2019: 125). Tunteet voidaan ymmärtää eräänlaisina mielen liikkeiden ohjaajina, ne kertovat, mitä ihminen mahdollisesti haluaa tai tarvitsee (Puura & Mäntymaa 2014: 57, Laitinen 2017: 69). Tärkeää on kuitenkin ymmärtää, että tunteet eivät kerro absoluuttista totuutta asioista vaan tietyn hetken subjektiivisen totuuden (Laitinen 2017: 70). Mentalisaatio edellyttää kosketusta omiin tunteisiin sekä kykyä säädellä omia tunnetiloja (esim. Larmo 2017: 21).

3.2.2 Mentalisaatio vanhemmuudessa

Mielen kehitys ymmärretään nykyisin perimän ja ympäristön vuorovaikutuksen epigeeneettisenä prosessina (Ollikainen 2017: 39). Toisin sanoen ihmisen mieli rakentuu ja kehittyy biologisista lähtökohdista, kehon tuntemuksista ja hoivakokemuksista (Pyykkönen 2017: 112). Mentalisaatiokykykään ei ole syntymässä saatu taito, vaan se kehittyy vaiheittain vauvavaiheesta aikuisikään (Salo & Kalland 2014: 39). Mentalisoivan mielen alku on kyvyssä tunnistaa oma sisäinen maailmansa (Mattila & Rantala 2019: 37). Tähän

lapsi tarvitsee riittävästi hyvää vuorovaikutusta häntä hoivaavan aikuisen kehittyneemmän mielen kanssa. Mentalisaatioteorian taustalla olevan kiintymyssuhdeteorian mukaan lasta hoivaavan aikuisen emotionaalisesti virittyneet vasteet lapsen tarpeisiin tulevat tiedon lähteiksi lapsen sisäisistä mielentiloista (Keinänen 2017: 83). Pieni lapsi omaksuu aluksi vanhemman luomat mielikuvat itsestään ja rakentaa minäkuvaa suhteessa muuhun maailmaan niiden perusteella (Mattila & Rantala 2019: 206). Turvallisella kiintymyssuhteella on mentalisaatiokyvyn kehityksessä siten erittäin iso rooli. Vastaavasti puutteellisissa ja traumatisoivissa oloissa kasvaneen lapsen sisäiset mielikuvat itsestä, kiintymyksen kohteesta ja vuorovaikutuksesta muodostuvat epäjohdonmukaisiksi ja hänen mahdollisuutensa tutkia omaa ja toisten mieltä jää puutteelliseksi. (Pyykkönen 2017: 112.)

Kallandin (2014) sanoin vanhemmaksi kehittymisen ydintehtävä on tavoittaa, että lapsi on erillinen itsestä, mutta kuitenkin yhteydessä itseen ja että lapsi on ainutkertainen yksilö ainutkertaisine kokemuksineen, mutta samalla hänen kokemuksensa ovat yhteydessä häntä hoivaavan vanhemman kokemuksiin. Vanhemmuudessa mentalisaatiokyky viittaa vanhemman kiinnostukseen ja kykyyn pohtia lapsensa kokemuksia, tarpeita, ajatuksia ja tunteita erilaisissa arkipäivän tilanteissa sekä miten ne ovat yhteydessä vanhemman omiin kokemuksiin (Kalland 2014: 26–30). Vanhemmuudessa merkityksellistä on myös se, että vanhempi on päävastuussa lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen toimivuudesta (Kalland 2017: 132).

Vanhemman mentalisaatiokyvyn tukemisen näkökulmasta on myös hyvä ymmärtää, että yksilö, joka on osoittanut korkeatasoista mentalisaatiokykyä, ei välttämättä ole kykeneväinen korkeatasoiseen reflektiiviseen toimintaan vanhempana. Vanhempi voi olla kokematon vanhempana tai hänellä voi olla omia vaikeita lapsuuden kokemuksia, jotka nousevat esiin vanhemmuudessa ja häiritsevät mentalisaatiokykyä juuri silloin, kun sitä tarvitaan. (Kalland 2017: 134–135.) Voi siten olla, että vanhemman puutteet mentalisaatiokyvyssä nousevat esiin juuri vanhemmuudessa.

Monen hyvän vanhemman heikko kohta on vaikeus pitää itsensä mielessään (Mattila & Rantala 2019: 210). Stressi kaikissa muodoissaan heikentää mentalisaatiokykyä (Mattila & Rantala 2019: 86). Omien tarpeiden tunnistaminen ja niiden mukaan toimiminen on siten tärkeää, jotta vanhempi kykenee toimimaan lapselleen turvallisena ja mentalisoivana vanhempana. Mentalisointi ei ole mahdollista, jos ihminen ei ole selvillä oman miensä sisällöstä (Laitinen 2017: 71). Mentalisaatiokykyisyys lisää myös aikuisen omaa

hyvinvoinnin tunnetta. Kyky tunnistaa ja erottaa omat tunteet ja ajatukset toisistaan sekä tunnistaa omat aikeensa auttaa pitämään oman mielen rauhallisena (Mattila & Rantala 2019: 106).

3.3 Inhimillisen toiminnan malli

3.3.1 Mallin valinta ja keskeiset käsitteet

Mentalisaatiokyvyn, toiminnallisuuden ja toimintaan osallistumisen välisten suhteiden hahmottamiseen ja jäsentämiseen olemme valinneet avuksi Inhimillisen toiminnan mallin (Taylor 2017). Inhimillisen toiminnan malli on toimintakeskeinen malli, joka pyrkii selittämään, kuinka osallistuminen ja sitoutuminen toimintaan on ihmisen tahdon, totumuksen ja suorituskyvyn sekä ympäristön dynaamisen vuorovaikutuksen tulosta (Taylor & Kielhofner 2017: 4). Inhimillisen toiminnan mallin lähestymistapa ihmisen toiminnallisuuteen on holistinen. Se pyrkii välttämään ihmisen jakamista erillisiin fyysisiin ja psyykkisiin osiin. (Taylor & Kielhofner 2017: 7.) Mallin suurin vetovoima tämän opinnäytetyön käsitteelliseksi malliksi syntyykin sen tavasta tarkastella ihmisen suorituskyyä kehon ja mielen samanaikaisena kokemisena (Tham & Erikson & Fallaphour & Taylor & Kielhofner 2017: 77–78). Inhimillisen toiminnan mallin holistinen ihmiskuva ja periaatteet, joiden avulla voidaan jäsentää toiminnallisuuteen vaikuttavien tekijöiden vuorovaikutussuhteita auttaa ymmärtämään, mihin tekijöihin kannattaa kohdistaa toimenpiteitä, kun tavoitellaan muutosta ihmisen toiminnallisuudessa (O'Brien & Kielhofner 2017: 24). Uskomme, että tämä kaksisuuntainen lähestymistapa auttaa tuottamaan uusia, vaikuttavia keinoja vanhempien mentalisaatiokyvyn tukemiseksi.

Alla on kuvattu Inhimillisen toiminnan mallin keskeisiä käsitteitä ja niiden yhteyttä opinnäytetyön ilmiöön.

Inhimillisen toiminnan mallissa ihmisen kuvataan koostuvan kolmesta toisiinsa yhteydessä olevasta osatekijästä: tahdosta, tottumuksesta ja suorituskyvystä (Yamada & Taylor & Kielhofner 2017: 11).

Käsitteellä **tahto** (volition) kuvataan ihmisen motivaatiota toimintaan. Sillä tarkoitetaan ihmisen tunteita ja ajatuksia itsestään toimijana, kun hän ennakoi, kokee ja tulkitsee omaa toimintaansa sekä tekee siihen liittyviä valintoja. Tahto jäsenetään edelleen *henkilökohtaiseen vaikuttamiseen, arvoihin ja mielenkiinnon kohteisiin* (personal causation,

values & interest). (Yamada ym. 2017: 11–15.) Mentalisaatio voidaan käsittää pyrkimyksenä ymmärtää omaa ja toisen tahtoa.

Tahdon eri elementit muodostavat dynaamisen kokonaisuuden, jossa ne kietoutuvat tiiviisti toisiinsa (Lee & Kielhofner 2017: 38–56). Opinnäytetyön ilmiön näkökulmasta kiinnostus kohdistuu erityisesti henkilökohtaiseen vaikuttamiseen. Henkilökohtainen vaikuttaminen sisältää yksilön käsityksen omasta kyvykkyydestään sekä luottamuksen omiin kykyihinsä (Lee & Kielhofner 2017: 41). Ihmiset ovat taipuvaisia nauttimaan sellaisesta toiminnasta, jossa he kokevat suoriutuvansa hyvin. Tämä ohjaa valitsemaan uudestaan näitä toimintoja. Ja toisinpäin, jos ihminen kokee epäonnistuvansa toiminnassa, myös motivaatio toimintaan osallistumiseen todennäköisesti heikkenee. (Lee & Kielhofner 2017: 41).

Prosessia, jossa ihmisen jokapäiväinen toiminta jäsentyy erilaisiksi rutiineiksi kutsutaan **tottumukseksi** (habituation). Tottumus ilmenee ihmisen erilaisina *tapoina* ja *rooleina* tietyissä ajallisissa, fyysisissä ja sosiokulttuurisissa konteksteissa. (Yamada ym. 2017: 15–17.) Mentalisaatioperustaisessa ryhmätoiminnassa tavoitteena on, että vanhemmat alkavat sisäistää mentalisoinnin osaksi jokapäiväistä vuorovaikutustaan eli päivittäisiä tapojaan. Ryhmään osallistuvia yhdistää myös ainakin yksi rooli - vanhemman rooli, joka on korostuneesti läsnä toimintaan osallistumisessa ja jota toiminnalla pyritään tukemaan ja vahvistamaan. Ryhmien toiminnan muutostavoitteet kohdistuvat siten myös vanhempien tottumukseen.

Suorituskyky (performance capacity) määritellään kyvyksi tehdä asioita yksilön objektiivisten fyysisten ja psyykkisten kykyjen sekä niitä vastaavan subjektiivisen kokemuksen mahdollistamalla tavoilla. Inhimillisen toiminnan mallissa suorituskyvyn subjektiivinen, kokemuksellinen ulottuvuus korostuu. (Yamada ym. 2017: 17–19.) Mallissa käytetään käsitettä eletty keho (lived body), jolla tarkoitetaan maailmassa olemista ja olemassaolon kokemista tietyn kehon kautta. Eletty keho on kehon ja mielen muodostama jakamaton kokonaisuus. (Tham ym. 2017: 77–78.) Mentalisaatiokykyä voidaan tarkastella osana yksilön suorituskykyä. Mentalisaatioteoriassa huomio on keskittynyt vahvasti mielen toimintaan ja yksilön psyykkisiin valmiuksiin. Ottamalla paremmin huomioon myös kehollisuuden voimme syventää ymmärrystä mentalisaatiokyvystä ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Ympäristöllä on jatkuva vaikutus toimintaan ja yksilön toiminnallisten olosuhteiden arvioiminen edellyttää ymmärrystä hänen ympäristöistään (Yamada ym. 2017: 11). Ympäristö voidaan määritellä tiettyjen fyysisten, sosiaalisten, toiminnallisten, taloudellisten, poliittisten ja kulttuuristen tekijöiden kokonaisuutena, joka vaikuttaa yksilön toiminnallisuuteen. Inhimillisen toiminnan malli ohjaa jäsentämään ympäristön eri ulottuvuuksia, ympäristötekijöitä ja niiden välisiä vuorovaikutussuhteita monipuolisesti (esim. Fisher & Parkinson & Haglund 2017: 93–95.) Tämän opinnäytetyön ilmiön tarkastelussa huomio kiinnittyy erityisesti mentalisaatioperustaiseen ryhmätoimintaan liittyviin ympäristötekijöihin, joiden ymmärrys on olennaista ryhmätoimintaan soveltuvien toiminnallisten keinojen kehittämisessä. Lisäksi tarvitsemme ymmärrystä, millaisia, erityisesti sosiaalisen ulottuvuuden tekijöitä pienten lasten vanhempien arkeen voi liittyä.

Inhimillisen toiminnan mallissa tekemistä tarkastellaan kolmella tasolla. **Toiminnallinen osallistuminen** (occupational participation) kuvaa tekemiseen sitoutumista työn/opiskelun, leikin, vapaa-ajan ja päivittäisen elämisen laajoilla osa-alueilla. **Toiminnallisella suoriutumisella** (occupational performance) tarkoitetaan erillisten tehtävien tai tekemisen yksiköiden suorittamista tai toiminnan muotojen tekemistä. **Toiminnalliset taidot** (occupational skills) ovat havaittavia, tavoitesuuntautuneita tekoja, joita tarvitaan tehtävän vaiheen suorittamiseen. (de las Heras de Pablo & Fan & Kielhofner 2017: 107–108.)

Toiminnallinen identiteetti (occupational identity) eli yksilön kokonaisvaltaisempi käsitys itsestään toiminnallisena olentona rakentuu ja muovautuu yksilön toiminnallisen osallistumisen kautta. **Toiminnallisella pätevyydellä** (occupational competence) kuvataan sitä, kuinka hyvin yksilö pystyy pitämään yllä toiminnallisen identiteettinsä mukaista tapaa osallistua itselleen merkityksellisiin toimintoihin. **Toiminnallista mukautumista** (occupational adaptation) tapahtuu, kun yksilön myönteinen toiminnallinen identiteetti ja toiminnallinen pätevyys lähentyvät toisiaan ajan kuluessa, elämän toimintoihin osallistumisen seurauksena. (de las Heras de Pablo & Fan & Kielhofner 2017: 116–119.) Osallistuminen mentalisaatioperustaiseen ryhmätoimintaan voi parhaimmillaan tukea vanhemman toiminnallista mukautumista vanhemman toiminnalliseen identiteettiin. Vanhemmalla on ryhmätoiminnassa mahdollisuus saada aikaan sellaisia muutoksia, jotka mahdollistavat tai vahvistavat osallistumista hänelle merkityksellisiin vanhemmuuteen liittyviin toimintoihin.

3.3.2 Malli toiminnallisten keinojen suunnittelun tukena

Inhimillisen toiminnan malli on luonteeltaan vahvasti asiakaskeskeinen. Asiakas nähdään ainutlaatuisena yksilönä, jonka ominaisuudet määrittävät perusteet terapian tavoitteille ja menetelmille sekä luonteen terapian toteutukselle. Asiakkaan yksilölliset teot, ajatukset ja tunteet nähdään terapiassa tavoiteltavan muutoksen keskeisenä mekanismina. Inhimillisen toiminnan malliin pohjautuva terapeutin harkintaprosessi keskittyykin luomaan ymmärrystä asiakkaan tahtoon, tottumukseen ja suorituskyykyyn liittyvistä tekijöistä asiakkaalle olennaisissa ympäristöissä ja hyödyntämään tätä tietoa asiakkaan muutostarpeiden ymmärtämiseksi ja interventioiden suunnittelemiseksi. (Forsyth 2017: 159.) Tämän opinnäytetyön loppuasiakkaita ovat mentalisaatioperustaisiin ryhmiin osallistuvat vanhemmat. Tätä asiakasryhmää tarkastellaan yleisellä tasolla, koska opinnäytetyöprosessissa ei kohdattu tiettyä konkreettista ryhmää, eikä tiettyjen asiakkaiden yksilöllisiä ominaisuuksia siten voitu tavoittaa. Olennaista on kuitenkin ymmärtää, kuinka toimintaan osallistuminen on jatkuvaa vuorovaikutusta yksilön tahdon, totumuksen, suorituskyyvyn ja ympäristön välillä (esim. de las Heras de Pablo & Fan & Kielhofner 2017: 111). Osallistuminen mentalisaatioperustaiseen ryhmätoimintaan on jokaiselle ryhmän jäsenelle aina yksilöllinen kokemus.

Tässä opinnäytetyössä Inhimillisen toiminnan mallin rooli terapeutin harkintaprosessin näkökulmasta oli ohjata lopputuotoksen eli toiminnallisten keinojen suunnittelua siten, että keinojen muutosmekanismit perustuvat tutkittuun tietoon ihmisen toiminnallisuudesta ja keinojen soveltaminen yksilöllisesti on mahdollista. Mentalisaatioperustaisia ryhmiä ohjaavat ammattilaiset kohtaavat varsinaiset, todelliset asiakkaat ja he pystyvät huomioimaan asiakkaat lopulta yksilöinä. Opinnäytetyöprosessin lopputuotoksena syntyvät toiminnalliset keinot oli tavoitteena suunnitella siten, että ne tukevat ryhmänohjaajia valitsemaan ja soveltamaan tekemistä sekä muokkaamaan ympäristöä siten, että todellisten asiakkaiden yksilöllisyys on toimintaan osallistumisen lähtökohtana.

Toiminnallisten keinojen suunnittelussa hyödynnettiin erityisesti seuraavia Inhimillisen toiminnan mallin ihmisen toiminnallisuutta kuvaavia periaatteita (O'Brien & Kielhofner 2017: 26):

- Muutos missä tahansa tahdon, totumuksen, suorituskyyvyn ja/tai ympäristön osassa johtaa muutokseen niissä ajatuksissa, tunteissa ja teoissa, jotka muodostavat toiminnan.

- Tahto, tottumus ja suorituskyyky säilyvät ja muuttuvat sen myötä, mitä ihminen tekee ja mitä hän ajattelee sekä tuntee tekemisestä.
- Muutos vaatii sitä, että uusia ajatuksia, tunteita ja tekoja toistetaan riittävästi yhteensopivassa ympäristössä, jolloin ne yhdistyvät uudeksi toimintamalliksi.

Tässä opinnäytetyössä kehitetyillä toiminnallisilla keinoilla pyritään aikaansaamaan muutosta vanhemman suorituskyykyssä (mentalisaatiokyykyyn vahvistaminen). Muutos tapahtuu yksilössä kuitenkin kokonaisvaltaisesti ja se voi saada alkunsa myös jostain muusta toiminnallisuuden osatekijästä tai niiden yhdistelmästä (O'Brien & Kielhofner 2017: 30). Toimintaterapian näkökulmasta muutos on mahdollisuuksien näkemistä tahdon, tottumuksen, suorituskyykyyn ja ympäristön osatekijöissä. Kun terapeutti mahdollistaa muutoksen alun yhtä polkua, myös muita muutoksen polkuja avautuu ja asiakas sitoutuu niihin. (Taylor & Pan & Kielhofner 2017: 142.) Opinnäytetyön toiminnallisten keinojen suunnittelussa kiinnitettiin huomioita erityisesti seuraaviin tekijöihin muutoksen mahdollistamiseksi.

Tahto Lähtökohtana toiminnallisten keinojen suunnittelussa oli oletus, että ryhmään osallistuvilla vanhemmilla on tahtoon liittyviä tekijöitä (esim. arvot), jotka tukevat mentalisaatioperustaiseen ryhmätoimintaan osallistumista eli he ovat jollakin tasolla motivoituneita kehittämään omaa mentalisaatiokyykyään ja vuorovaikutustaitojaan suhteessa lapseen. Toimintaan sitoutuminen rakentuu lopulta siitä, kuinka merkityksellisenä toiminta koetaan sekä miten vanhempi kokee onnistuvansa toiminnassa. Onnistumiseen taas vaikuttaa paitsi vanhemman suorituskyyky, myös henkilökohtaiseen vaikuttamisen osatekijät. Negatiivinen näkemys omasta kyykykyydestä voi estää jopa enemmän kuin sen taustalla mahdollisesti olevat suorituskyykyyn rajoitteet (Lee & Kielhofner 2017: 44). Tahdon näkökulmasta toiminnallisten keinojen tavoite on siten erityisesti tukea vanhemman henkilökohtaisen vaikuttamisen tunnetta eli mahdollistaa hänelle sellaisia onnistumisen ja pystyvyyden kokemuksia, jotka tukevat sitoutumista mentalisaation harjoitteluun.

Tottumus Tavat pienentävät toiminnalliseen suoritukseen tarvittavaa ponnistelua vähentämällä tietoisuuden huomion tarvetta (Lee & Kielhofner 2017: 60). Ja vastaavasti toisinpäin - uusien tapojen muodostaminen vaatii ponnistelua ja tietoista työskentelyä. Toiminnallisten keinojen suunnittelussa tuli ottaa huomioon, miten uusien tapojen eteen tehtävää ponnistelua voidaan porrastaa, jotta toiminnan haastetaso tukee sitoutumista siihen

osallistumiseen. Opinnäytetyön ilmiön näkökulmasta on myös hyvä ymmärtää, että vanhempien tottumukseen sisältyy toisaalta erilaisia vakiintuneita tapoja toimia ja toisaalta vanhemmuuden myötä arkeen on todennäköisesti tullut myös uudenlaisia tilanteita, joihin sopivia tarkoituksenmukaisia tapoja ei vielä ole ehtinyt muodostua. Lapsen kehitys tuo mukanaan jatkuvia muutoksia arkeen ja tarpeen löytää niihin vastaavia uusia tapoja. Joistakin itselleen merkityksellisistä tavoista ja jopa rooleista vanhempi voi kokea myös joutuvansa luopumaan väliaikaisesti. Jos vanhempien tottumukseen sisältyvät tekijät eivät tue riittävästi arjen jäsentymistä ja arki vaatii paljon ponnistelua, vanhempien voimavarat voivat olla vähissä. Tämä nosti esiin tarpeen tuoda toiminnallisiin keinoihin myötätuntoisia ja kannustavia elementtejä.

Suorituskyky Vanhemman mentalisaatiokyky on tämän opinnäytetyön keskiössä. Siksi on olennaista ymmärtää, millaisia objektiivisesti tarkasteltavia kykyjä - valmiuksia ja taitoja sen taustalla on ja mitä mentalisaatiokyvyn käyttäminen erityisesti opinnäytetyössä tarkasteltavassa ryhmätoimintakontekstissa edellyttää. Inhimillisen toiminnan mallissa korostuu kuitenkin suorituskyvyn subjektiivinen ulottuvuus (Yamada ym. 2017: 17–19). Yksi mallin kautta muodostuva periaate toiminnallisten keinojen kehittämiseen oli siten subjektiivisen kokemuksen merkitys muutoksen aikaansaamisessa. Kokemus on se, mitä ihminen tekemisessä tavoittelee. Voidaan puhua suorituksen sisällä olemisesta sen sijaan että tarkasteltaisiin objektiivisten tekojen sarjaa. Myös uusien taitojen oppiminen tapahtuu lopulta subjektiivisen kokemuksen kautta, ei objektiivisten faktojen tai kuvausten kautta. (Tham ym. 2017: 80.) Avaintekijä muutoksessa on jonkin sisäisen tai ulkoisen olosuhteen muuttaminen siten, että se johtaa uusiin kokemuksiin eli uusiin ajatuksiin, tunteisiin ja käytökseen (O'Brien & Kielhofner 2017: 33). Kun tämä periaate yhdistyy ymmärrykseen mielen ja kehon muodostamasta jakamattomasta kokonaisuudesta, opinnäytetyön tuotoksen yhdeksi tavoitteeksi hahmottui tarve täydentää mentalisaatioperustaista ryhmätoimintaa keinoilla, jotka mahdollistavat kokemuksen myös kehon kautta.

Ympäristö Ympäristö on avaintekijä muutosprosessissa. Dynaaminen suhde ympäristön ja ihmisen välillä on vastavuoroinen - ympäristö vaikuttaa ihmiseen ja ihminen voi muuttaa ympäristöä. (Fisher & Parkinson & Haglund 2017: 93.) Toiminnallisten keinojen kehittämisen näkökulmasta oli olennaista tunnistaa sellaiset ympäristötekijät, jotka vaikuttavat toimintaan osallistumiseen yleisellä tasolla sekä pyrkiä edistämään toimivan vuorovaikutussuhteen syntyminen vanhemman ja ryhmätoimintaympäristön välille.

3.4 Toiminnan analyysi, soveltaminen ja porrastaminen

Jotta asiakkaan osallistumista tiettyyn toimintaan voidaan tukea, tulee ymmärtää, mitä vaatimuksia toiminta asettaa ja millaiset tekijät vaikuttavat toimintaan osallistumiseen. Toimintaterapiassa tämä ymmärrys saavutetaan toiminnan analyysin avulla (esim. Schell & Gillen & Crepeau & Scaffa 2019). Toiminnan analyysia sovelletaan myös, kun harkitaan, millaisilla toiminnoilla on asiakkaalle terapeutista potentiaalia (Schell ym. 2019: 329). Hautala ym. (2016) kiteyttävät toiminnan analyysin asiakkaan kykyjen ja taitojen sekä toiminnan vaatimusten ja ympäristön olosuhteiden yhteensovittamiseksi (Hautala ym. 2016: 139).

Toiminnan analyysi -prosessia voidaan lähestyä eri näkökulmista. Yksilösuuntautuneessa toiminnan analyysissä (occupational analyses) pyritään ymmärtämään tietyn asiakkaan nimenomainen tilanne ja tarkastellaan niitä toimintoja, joihin juuri tällä asiakkaalla on tahto ja tarve osallistua asiakkaan todellisessa toimintaympäristössä. (Schell ym. 2019: 322.) Tehtäväsuuntautuneessa toiminnan analyysissä (activity analysis) tarkastellaan tietyn toiminnan asettamia tyypillisiä vaatimuksia, sen edellyttämiä taitoja sekä kulttuurisia merkityksiä, joita toimintaan saattaa liittyä (Schell ym. 2019: 329). Tehtäväsuuntautunutta toiminnan analyysiä voidaan hyödyntää esimerkiksi, kun halutaan ennakoita, mitä tekijöitä pitää ottaa huomioon työskennellessä asiakkaiden kanssa, joilla on tiettyntyyppisiä toiminnallisia tarpeita ja haasteita. Tehtäväsuuntautunutta toiminnan analyysia tarvitaan myös, kun suunnitellaan ja valitaan asiakkaan suorituskykyä kehittäviä tarkoituksenmukaisia toimintoja asiakkaan toimintaan sitoutumisen edistämiseksi. (Schell ym. 2019: 322.)

Tässä opinnäytetyössä tehtäväsuuntautunut toiminnan analyysi oli keskeinen työkalu sekä asiakasryhmän tarpeiden tunnistamisessa, että uusien toiminnallisten keinojen kehittämisessä. Opinnäytetyö ei kohdistu tiettyyn yksilöön tai tietyistä yksilöistä koostuvaan ryhmään, jonka kanssa olisimme vuorovaikutuksessa, joten emme voi ottaa huomioon toiminnan yksilöllisiä tekijöitä. Tarkoitus oli tunnistaa yleisellä tasolla tiettyntyyppisen asiakasryhmän kannalta merkityksellisiä tekijöitä ja tuottaa keinoja, joita voidaan soveltaa erilaisissa ryhmäkonteksteissa.

Toiminnan analyysin lisäksi toimintaterapeutin ydinosaamiseen kuuluu taito soveltaa ja porrastaa toimintaa asiakkaan kykyjen ja ympäristön olosuhteiden mukaan (Hautala ym.

2016: 139). Toiminnan soveltaminen ja porrastaminen ovat olennainen osa tämän opinnäytetyön toiminnallisten keinojen suunnittelutyötä.

Opinnäytetyön ilmiön tarkastelussa hyvin keskeinen ulottuvuus on toiminnan toteuttaminen ryhmässä. Vahvuutta vanhemmuuteen - ja Lapsi mielessä -ryhmämallit eivät ole varsinaisia terapiaryhmiä, mutta niillä voidaan katsoa olevan terapeuttisia elementtejä, joita voimme edelleen opinnäytetyön tuotoksen avulla vahvistaa. Toimintaterapian alalla on paljon kokemusta terapeuttisen toiminnan soveltamisesta ryhmissä (ks. esim. Hautala ym. 2016: 161–200) ja voimme hyödyntää tätä tietoperustaa opinnäytetyöprosessissamme. Rajaamme kuitenkin ryhmämuotoisen terapian syvällisemmän tarkastelun pois opinnäytetyöstä, sillä tämä vaatisi mielestämme oman erillisen prosessinsa.

4 Toiminnallisten keinojen kehittäminen

4.1 Opinnäytetyön toteutuksen vaiheet

Teoreettisten suuntaviivojen hahmotuttua opinnäytetyöprosessissa siirryttiin varsinaisten toiminnallisten keinojen suunnittelutyöhön. Tämä työ jakautui karkeasti neljään vaiheeseen.

Ensimmäisessä vaiheessa pyrittiin tunnistamaan, millaisia taitoja ja valmiuksia vanhemmat tarvitsevat pystyäkseen osallistumaan ja sitoutumaan mentalisaatioperustaiseen perheryhmätoimintaan sekä millaiset ympäristötekijät vaikuttavat toimintaan osallistumiseen. Menetelmänä tässä käytettiin tehtäväsuuntautunutta toiminnan analyysia.

Toisessa vaiheessa rajattiin aihetta ja tarkennettiin toiminnallisten keinojen tavoitteita toiminnan analyysissä tunnistettujen keskeisimpien toiminnan asettamien vaatimusten perusteella. Tämän jälkeen syvennettiin ymmärrystä valituista teemoista laajentamalla opinnäytetyön tietoperustaa. Tietoperustasta tunnistetut keskeiset asiat koostettiin yhteen ja tehtiin johtopäätökset toiminnallisten keinojen kehittämistä varten.

Kolmannessa vaiheessa ideoitiin valittuihin tavoitteisiin vastaavia toiminnallisia keinoja ja peilattiin niitä sekä toimintaterapian viitekehykseen että tietoperustan laajentamisessa kertyneeseen tietoon. Ideat kumpusivat sekä tietoperustan pohjalta että opinnäytetyön tekijöiden omista kokemuksista. Jatkokehittelyyn valituilta toiminnallisilta keinoilta edellytettiin: 1) keinon toimintamekanismi ja muutostavoite voidaan kuvata eksplisiittisesti, 2)

keino voidaan perustella taustateorian avulla, 3) keino on toteuttamiskelpoinen ryhmämalleissa ja 4) keino on sovellettavissa ryhmän yksilöllisten tarpeiden ja kykyjen mukaan. Tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin avulla arvioitiin valittuja toiminnallisia keinoja sekä yksittäin että kokonaisuutena.

Neljännessä vaiheessa valitut toiminnalliset keinot koottiin oppaan muotoon siten, että ne tukevat ryhmänohjaajia valitsemaan ja soveltamaan tekemistä siten, että vanhempien ja koko ryhmän yksilölliset tarpeet ja kyvyt ovat toimintaan osallistumisen lähtökohtana. Toiminnan analyysiä hyödyntäen jokaisesta toiminnallisesta keinosta tehtiin kuvaukset, jossa niiden tarkoituksen ja toteutusohjeiden lisäksi on esitetty keinon tietoperusta sekä mahdolliset porrastus- ja soveltamisvaihtoehdot. Oppaassa toiminnallisista keinoista käytetään nimeä toiminnalliset harjoitukset korostaen näin niiden merkitystä taitojen harjoittelun keinoina.

Seuraavissa kappaleissa on kuvattu tarkemmin tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin toteutus ja tulokset (4.2) sekä niiden pohjalta toteutetun tietoperustan laajentamisen tulokset (4.3). Lopuksi on esitetty tietoperustan laajentamisesta syntyneet johtopäätökset sekä niiden hyödyntäminen toiminnallisten keinojen kehittämiseen (4.4). Kappaleessa 4.4 on kuvattu myös opinnäytetyön tuotoksen rakenne.

4.2 Tehtäväsuuntautunut toiminnan analyysi ja tulokset

Tehtäväsuuntautuneessa toiminnan analyysissä sovellettiin Schell ym. (2019) kuvaamaa menettelytapaa. Tämä menettelytapa keskittyy tarkasteltavan toiminnan vaatimusten tunnistamiseen (Schell ym. 2019: 327–329). Se koettiin yhteensopivaksi Inhimillisen toiminnan mallin kanssa siten, että mallin keskeiset käsitteet tulevat huomioituksi ja toimintaan osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä voidaan tarkastella mallin mukaisesti. Tiedot tarkasteltavasta toiminnasta pohjautuvat Vahvuutta vanhemmuuteen- ja Lapsi mielessä -perheryhmien ohjaajien oppaisiin, joissa on kuvattuna perheryhmien ryhmäprosessit, ryhmien perusrungot sekä tapaamisten teemat tavoitteineen. Lisäksi täydensimme toiminnasta saatua tietoa haastattelemalla MLL:n mentalisaatioperustaisen perhetyön suunnittelijoita sekä perehtymällä vanhempien kokemuksiin perheryhmistä (Sourander & Oksanen & Viinikka 2016). Schell ym. (2019) mukaan jäsenneyt ja Inhimillisen toiminnan mallin käsitteillä täydennetyt toiminnan analyysin tulokset on koostettu taulukkoon 1 (Liite 1).

Toiminnassa vaadittavien taitojen ja valmiuksien osalta analyysissä keskityttiin tarkastelemaan niitä toiminnan vaiheita, jotka ovat opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen kannalta merkityksellisiä. Näitä toiminnan vaiheita olivat toiminnan ytimessä olevat tavoitteelliset keskusteluosuudet. Tarkastelimme ensin jokaista tapaamiskertaa erikseen niiden teeman mukaisesti, minkä jälkeen teimme tunnistamamme taidoista ja valmiuksista yhteenvedon.

Schell ym (2019) menettelytapa ohjaa tarkastelemaan vaadittavia taitoja jonkin julkaistun listan mukaisesti (esim. Occupational Therapy Practice Framework) (Schell ym. 2019: 328). Toisaalta toimintaterapeutin ei tulisi rajoittua tehtäväkohtaisten taitojen tarkastelussa vain tiettyihin luokitteluihin vaan pyrkiä tunnistamaan niitä yksilöllisiä tekoja, jotka ovat ominaisia juuri tarkasteltavalle toiminnalle (Fisher & Griswold 2019: 342). Päädyimme luokittelemaan tunnistamamme taidot ja valmiudet suomalaisen Toimintaterapianimikkeistön (Savolainen & Aralinnä 2017) mukaan, koska koimme sen tavan jäsentää toimintakykyä sopivan yksityiskohtaiseksi. Nimesimme sekä tarkensimme taitoja ja valmiuksia vielä siten, että ne hyödyttävät meitä parhaiten opinnäytetyön seuraavassa vaiheessa.

Toiminnan analyysissä tunnistimme toimintaan osallistumisen kannalta kriittisiä psyykkisiä, sosiaalisia ja eettisiä taitoja sekä toiminnassa tarvittavien taitojen käyttöä mahdollistavia kognitiivisia, psyykkisiä ja sosiaalisia valmiuksia (ks. Liite 1). Erityisesti korostuivat tunteiden tunnistamiseen, sanoittamiseen ja säätelyyn liittyvät taidot ja valmiudet sekä tietoisuuden työkentelyn tai läsnäolon merkitys. Mentalisaatioperustaisessa ryhmätoiminnassa tavoitteena on tukea vanhempien mentalisaatiokykyä auttamalla vanhempia pohtimaan sekä omia että vauvan kokemuksia, tunteita ja reaktioita erilaisissa arjen tilanteissa (MLL & Folkhälsan 2015: 25). Vanhemmilta odotetaan siten toisaalta sekä itsetuntemusta että eläytymiskykyä. Nämä ovat myös sidoksissa toisiinsa. Viime kädessä on mahdollista tavoittaa vain niitä kokemisen muotoja, jotka ovat itselle tavalla tai toisella tuttuja (Aulankoski 2019: 44). Ei ole itsestään selvää, että kaikilla vanhemmillä on tällaisen reflektiivisen pohdinnan edellyttämää kosketusta omiin tunnekokemuksiin tai taitoja tunteiden rakentavaan ilmaisuun. Jos vanhempi kokee taitonsa riittämättömiksi ryhmätoiminnassa, sitoutuminen siihen todennäköisesti heikkenee (O'Brien & Kielhofner 2017: 41). Epäonnistuminen keskusteluun osallistumisessa voi myös edelleen heikentää vanhemman henkilökohtaisen vaikuttamisen tunnetta, jolloin ponnistelu mentalisaatiokyvyn

kehittämiseen vähenee. Mentalisaatioperustaiseen ryhmätoimintaan on siten hyvä tarvittaessa sisällyttää keinoja, joilla vanhemmat voivat kokemuksellisesti opetella ja kehittää refleктоivan pohdinnan edellyttämiä valmiuksia ja taitoja.

Toiminnan analyysin perusteella rajasimme opinnäytetyön ilmiön tarkastelua vanhemman tunne- ja tietoisuustaitoihin ja asetimme toiminnallisten keinojen yleiseksi tavoitteeksi näiden taitojen tukemisen ja kehittämisen. Seuraavaksi lähdimme etsimään lisää tietoa siitä, mikä merkitys tunteilla ja tunnetaidoilla on vanhemman mentalisaatiokyvyn näkökulmasta ja ennen kaikkea, miten tunne- ja tietoisuustaitoja on mahdollista kehittää.

4.3 Tietoperustan laajentaminen

4.3.1 Tunteet

Tunteet toimivat ihmisen hyvinvoinnin navigaattoreina. Ne ovat kehon ja mielen kokemuksia, jotka heräävät yleensä reaktiona johonkin ja kertovat viestejä siitä, mikä on tärkeää ja miten toimintaa tulisi ohjata. (Sadeniemi & Häkkinen & Koivisto & Ryhänen & Tsokkinen 2019: 122.) Tunteet ovat aina enemmän tai vähemmän läsnä ihmisen toiminnassa. Ne tuntuvat kehossa, ilmenevät ajatuksissa ja näkyvät ulospäin kehonkielessä, kasvonilmeissä, äänenpainoina ja käyttäytymisenä (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 12). Esimerkiksi voimakkaat onnen tunteet saavat sydämen pumppaamaan rinnassa ja levittävät lämpimiä aaltoja pitkin kehoa. Ahdistuneisuus taas voi näyttäytyä kehossa esimerkiksi käsien hikoiluna tai lihasten jännittymisenä. (Nummenmaa 2010: 11, 13.)

Tunteilla on monimutkainen neurobiologinen perusta, josta on kertynyt paljon tutkittua tietoa. Mitään tunnetta ei tuota yksittäinen aivorakenne, vaan siihen tarvitaan aivojen eri osien muodostamien verkostojen yhteistoimintaa. Eri aivoalueiden verkostot aktivoituvat tietyille tunnetilalle tyypillisellä tavalla. (Hari ym. 2015: 86–87.) Tunteet ohjaavat ihmisen käyttäytymistä säätelemällä keskus- ja ääreishermoston tilaa. Tunteet saavat aikaan fysiologisia muutoksia eri puolilla kehoa. Ne voivat esimerkiksi virittää toimintaan tai jopa lamauttaa toimintakyvyttömäksi. Tunteet voivat myös rauhoittaa ja rentouttaa kehoa. Tunteet ohjaavat tarkkaavaisuutta hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiin ympäristötekijöihin ja vaikuttavat niistä syntyviin havaintoihin ja tulkintoihin. (Nummenmaa 2016: 725–729.) Tunnekokemukset eivät kuitenkaan synny pelkästään kehon toimintojen perusteella vaan niihin yhdistyy aistitiedon ja kehon sisäisen tiedon lisäksi myös muistijälkiä (Nummenmaa 2016: 730).

Tunteiden pohjimmaisena tavoitteena on tehostaa ihmisen toimintaa tilanteissa, joihin sisältyy uhkia tai mahdollisuuksia. (Nummenmaa 2016: 725–726.) Tunnejärjestelmistä parhaiten tunnetaan pelko- ja palkkiojärjestelmät. Pelkojärjestelmät tehostavat ympäristön nykyisten ja tulevien fyysisten ja psyykkisten haittojen havaitsemista ja käynnistävät tarvittaessa automaattisia pako- tai puolustautumisreaktiota. Ne auttavat ihmistä myös oppimaan tyypilliset uhkatilanteet, jotta niitä voi jatkossa välttää. Palkkiojärjestelmät taas säätelevät motivaatiota sekä ympäristön mielihyvää tuottavien ominaisuuksien arvioimista, tavoittelemista ja oppimista. (Nummenmaa 2016: 728–729.) Ihmislajin historian saatossa uhkien, mahdollisuuksien ja selviytymiskeinojen muodot ovat muuttuneet perustarpeiden tavoittelemisesta moniulotteisen sosiaalisen toiminnan mahdollistamiseksi. Nykyihminen ei pyri voittamaan vain fyysisiä uhkia - keskeiset haasteet ovat psyykkisiä (Aulankoski 2019: 32). Muuttuneitakin tilanteita ja tavoitteita yhdistää kuitenkin se, että ne ovat yhteydessä ihmisen perustavanlaatuisiin hengissä säilymisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin tarpeisiin. (Nummenmaa 2010: 12–13, 146–147.) Uudet tavoitteet ja tarpeet asettavat kuitenkin vaatimuksia tietoiselle ja entistä yksityiskohtaisemmalle ympäristön hahmottamiselle (Hari ym. 2015: 82). Tunteet ohjaavat vahvasti ihmisen valintoja, edistävät oppimista ja mahdollistavat ihmisen selviytymisen jatkuvasti muuttuvissa ympäristöissä (Nummenmaa 2010: 12–13).

Ihmisen perustunteiksi luetaan yleensä viha, pelko, inho, onnellisuus (tai mielihyvä, ilo), suru ja yllättyneisyys (tai hämmästyminen). Ne koetaan, tunnistetaan ja ilmenetään melko samankaltaisesti kulttuurista toiseen (Hari ym. 2015: 83). Ihmisen tunnejärjestelmien muovautuvuus mahdollistaa perustunteiden lisäksi myös monimutkaisempien tunteiden, kuten ylpeyden tai syyllisyyden kokemisen ja ilmaisuuden (Nummenmaa 2016: 725). Nämä sosiaaliset tunteet syntyvät vuorovaikutuksessa ihmissuhteissa ja niiden rooli voi olla hyvin erilainen eri kulttuureissa (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 60, Hari ym. 2015: 83). Tunteita voidaan myös jaotella primaaritunteisiin ja sekundaaritunteisiin. Primaaritunne on johonkin tilanteeseen liittyvä ensisijainen tunne (esim. pelko tulla hylätyksi) ja sekundaaritunne yksilöllinen opittu reaktio primaaritunteeseen (esim. vihan ilmentäminen toisen välinpitämättömyyttä kohtaan). Ylioppimisen kautta sekundaaritunne voi ehdollistua primaaritunteeseen niin voimakkaasti, että itse primaaritunne jää yksilöltä tunnistamatta. (Sadeniemi ym. 2019: 136–141.)

Koska kaikilla tunteilla on tarkoitus, jokainen tunne on ikään kuin neutraali. Pelkistäen tunteet kertovat joko tarpeiden ja toiveiden toteutumisesta (miellyttävät/mielihyvän tunteet) tai niiden toteutumattomuudesta (epämiellyttävät/mielipahan tunteet) (Aulankoski

2019: 33). Tässä opinnäytetyössä tunteet jaotellaan selkeyden vuoksi miellyttäviin ja epämiellyttäviin tunnesävyihin. Miellyttäviin tunteisiin lukeutuvat muun muassa ilo, kiitollisuus ja innostuneisuuden tunne. Epämiellyttäviin tunteisiin lukeutuvat muun muassa pelko, viha, suru tai häpeä. Huomioitavaa on myös se, millaisia merkityksiä eri tunteet sosiaalisesti saavat. Esimerkiksi viha voidaan nimetä kiukuksi ja se voi sävyttyä negatiivisesti, jolloin tulee helposti käsitys, että tunnetta tulisi torjua tai vältellä.

Tunteet ovat myös yksi vuorovaikutuksen keino. Yleismaailmalliset kasvonilmeet ja muut tunneilmaisut tarjoavat mahdollisuuden toisten ihmisten sisäisen maailman ymmärtämiseen ja auttavat ennakoimaan heidän käytöstään. Ihmiset myös simuloivat ja peilaavat automaattisesti toisten ihmisten tunteita, mikä vahvistaa yhteyden tunnetta vuorovaikutustilanteissa. (Nummenmaa 2016: 726.)

Tunteet syntyvät automaattisesti (Nummenmaa 2016: 725). Ne kestävät tyypillisesti rajallisen ajan, muutamasta sekunnista tunteihin, mikä erottaa ne pidempikestoisesta mielialasta. Yksilölliset temperamentin ja persoonallisuuden erot vaikuttavat tunteiden viriämiseen. Ihmisten välillä onkin merkittäviä eroja siinä, kuinka herkästi he kokevat erilaisia tunteita, kuinka voimakkaita tunteet ovat ja kuinka pitkään ne kestävät. Yksilöllisillä muistijäljillä on myös huomattava vaikutus tunnekokemuksiin, joten ne ovat aina yksilöllisiä. (Nummenmaa 2016: 730–731.)

Tunteiden ilmeneminen vaikuttaa siihen, miten ihminen kykenee reagoimaan vastaan tuleviin haasteisiin ja mahdollisuuksiin. Tunteen paljastaa usein tunnereaktio ja siitä seurannut toiminta. Osa ihmisen tunteista nousee tietoisuuteen, mikä mahdollistaa niiden säätelämisen tahdonalaisesti (Niemi 2014: 59). Tunteiden säätelytaidot opitaan kuitenkin vasta yksilön kehityksen myötä vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa (Nummenmaa 2016: 730). Osa tunteista jää tietoisensa säätelyn ulottumattomiin, mutta vaikuttaa sekä kehossa että mielessä yksilön toimintaan ja hyvinvointiin. Tunteiden tarjoamat vihjeet voivat ohjata ihmisen päätöksentekoa ennen tietoista ajattelua ja päätteilyä - sekä tukien, että heikentäen yksilön hyvinvointia (Nummenmaa 2016: 730).

Arjessa viriävät tunteet voivat olla joskus ristiriidassa yksilön tavoitteiden kanssa (Nummenmaa 2016: 729). Automaattisesti syntyvät tunteet voidaan kokea toiminnan säätelyä vaikeuttavina ja hyvinvointia heikentävinä. Tällöin kyseessä voi olla tunnemekanismi, joka on varhain yksilön kehityksessä syntynyt automaattinen toimintamalli reagoida tunteeseen. Tunnemekanismi saa yksilön reagoimaan havaittuun tai ennakoituun uhkaan

välittömästi pyrkien ohjaamaan käyttäytymistä uhkien välttämiseksi tai torjumiseksi. Vaikeaksi koetun tunteen voi kuitenkin herättää jokin kielteinen kokemus tai muisto menneisyydestä vastaavanlaisessa tilanteessa. Esimerkiksi lapsen ilmaisema tunne tai reaktio voi herättää vanhemmassa tunteen, jolla onkin yhteys hänen omaan historiaansa. Tunnekanismi pyrkii tällöin vastaamaan vanhemman aiempien kokemusten perusteella tulkittuun uhkaan, mutta tunteesta johtuva reaktio ei välttämättä näyttäyty nykyisen tilanteen kannalta tarkoituksenmukaisena. (Nummenmaa 2010: 12, 146–147.)

Arjen tilanteissa viriävä tunne voi myös olla tilanteeseen nähden todella voimakas. Elämän varrella on voinut olla liian paljon pelon tunteita suhteessa kykyyn käsitellä niitä, jolloin nykyhetkessä viriävään pelon tunteeseen yhdistyy myös aikaisempia pelon kokemuksia. Tällöin on tavallista kokea, että tunne on aina ilmetessään voimakas ja yksilö alkaa torjua kyseistä tunnetta. Seurauksena voi olla tunne-elämän kapeutuminen. Kyseinen tunne ei kuitenkaan poistu, vaan päinvastoin voimistuu ja pyrkii etsimään mitä erikoisimpia keinoja tulla esiin ja huomatuksi. Suhtautuminen tunteisiin opitaan kasvuympäristöstä - mitä tunteita saa ja voi ilmaista. Näin ollen vanhemmassa herännyt vaikea tunne ei ole suoraan seurausta kyseisestä tilanteesta tai lapsen käytöksestä, vaan myös omasta historiasta ja kasvuympäristöstä. Huomionarvoista on kuitenkin se, että koskaan ei ole liian myöhäistä alkaa ymmärtää tunteita ja hyödyntää niitä siihen tarkoitukseen, johon ne ovat tarkoitettu. (Niemi 2014: 60–62.)

Inhimillisen toiminnan mallissa tunteet sijoittuvat vahvasti tahdon osa-alueelle ja ovat olennainen osa jatkuvasti käynnissä olevaa prosessia, jossa yksilö kokee, tulkitsee, ennakoi ja valitsee toimintoja (Yamada, Taylor & Kielhofner 2017: 12). Ihmiset kokevat ja reflektioivat tunteita osallistuessaan toimintaan. Nämä toimintaan liittyvät tunteet yhdessä ajatusten kanssa muokkaavat seuraavaan kertaan liittyvää käytöstä ja voimistavat motivaatiota sitoutua merkitykselliseksi koettuihin toimintoihin. (O'Brien & Kielhofner 2017: 26.) Tämä kuvaa hyvin sitä, kuinka ajatukset ja tunteet liittyvät tiiviisti yhteen. Ajatukset herättävät tunteita, jotka taas saavat aikaan uusia ajatuksia ja tunteita. (Aulankoski 2019: 33–34.)

4.3.2 Tunnetaidot ja vanhemmuus

Lapset herättävät vanhemmissa usein kaikista voimakkaimpia tunteita syvimmästä ylpeydestä, onnesta ja rakkaudesta aina pettymykseen, suuttumukseen ja jopa raivoon (MLL & Folkhälsan 2015: 46). Vanhemman voimakkaat tunnekokemukset haastavat

vanhemman mentalisaatiokykyä arjen eri tilanteissa. Mentalisaatiokyvyn edellytyksenä onkin vanhemman riittävän hyvät tunnetaidot. Ne ovat myös lähtökohta lapsen mentalisaatiokyvyn kehittymiselle ja tukemiselle. (Keinänen & Martin 2019: 40–41, 190; Sourander & Oksanen & Viinikka 2016: 53.) Tunnetaidot mahdollistavat vanhemman omien tunteiden eriyttämisen lapsen tunteista. Kun vanhempi on tietoinen omista tunteistaan, hän pystyy arvioimaan niiden syitä ja seurauksia, eikä aseta lasta vastuuseen itsessään heränneistä tunnereaktioista.

Tunnetaidot voidaan ajatella olevan sitä, miten ihminen kohtaa itsessään ja ympäristössään tapahtuvia asioita. Tunnetaitojen perusta on yhteys omiin tunteisiin eli ymmärrys siitä, mitä ja miksi itsessä kulloinkin tapahtuu. Sitä, mitä ei ymmärrä, on vaikea käsitellä keskustellen tai säädellä. Tunnetaitojen harjoitteluun tarvitaan ymmärrystä tunteista sekä kykyä havainnoida omaa kehoa, mieltä, käyttäytymistä sekä ympäristöä (Sadeniemi ym. 2019: 126). Tunnetaitoihin lukeutuvat muun muassa tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaiseminen, sietäminen ja säätely (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 34). Tunnetaitojen avulla voidaan tietoisesti muuttaa toimintaa suhteessa ympäristön uhkiin ja mahdollisuuksiin (Nummenmaa 2010: 150–153.)

Tunteiden tunnistaminen on lähtökohta muiden tunnetaitojen kehittymiselle (Laakso 2009: 136–137). Tunne voi ilmetä mielessä esimerkiksi ajatuksina. Tunteet tapahtuvat kuitenkin aina kehossa ja kehon tila vaikuttaa suoraan tunteisiin. Tunteiden tunnistamista auttaa siten tietoinen tunnekehoyhteys eli tunteiden ja aistivan kehon yhteyden tietoinen tarkastelu. Tunteen voi pyrkiä tunnistamaan pysähtymällä havainnoimaan omassa kehossa tapahtuvia tuntemuksia. Kehon tuntemukset kertovat tunteiden taustalla olevista tarpeista ja toiveista (Sadeniemi 2019: 127–135). Keskittymällä siihen kohtaan kehossa, missä tunne tuntuu, mieleen voi nousta viestejä tunteen tarkoituksesta. Vastaavasti tunteet ja niiden taustalla olevat tarpeet voivat jäädä epämääräiseksi ahdistukseksi tai kiuukuksi, jos niiden äärelle ei pysähdy. Omien tunteiden tunnistaminen on myös edellytys sille, että pystyy havainnoimaan ja tunnistamaan tunteita muissa ihmisissä.

Tunteiden tunnistaminen ja niiden hyväksyvä kohtaaminen avaa mahdollisuuden tunteiden ymmärtämiseen eli kykyyn nähdä paitsi tunteiden syitä, myös niiden seurauksia. Joskus tunteet voivat johtaa toimintaan niin nopeasti, että niitä ei ehdi havaita. Tunteiden tunnistamista voi harjoitella myös jälkikäteen tarkastelemalla käyttäytymistä, siihen liittyneitä tunnereaktioita ja niiden taustalla vaikuttaneita tunteita. (Sadeniemi 2019: 140.)

Tunteiden ilmaiseminen tarkoittaa kykyä tuoda julki ne tunteet, jotka tarvitsevat ilmausta. Tunteiden ilmaiseminen mahdollistaa ymmärretyksi tulemisen ja on avain yksilön moninaisten tarpeiden täyttymiseen. Tunteita voidaan ilmaista fyysisesti kehon avulla, äänin, ilmein, elein, kehon asentoina tai toimintana. Tällaiset ilmaukset ovat osin biologisesti määräytyneitä ja universaaleja ja mahdollistavat toisen ihmisen tunnetilan tulkittamisen ja käyttäytymisen ennakoimisen (Nummenmaa 2010: 77, 103.) Tunteita voidaan ilmaista myös sanoin, jolloin tunteelle annetaan merkitys. Tutkimusten mukaan on havaittu, että pelkkä tunteen nimeäminen vähensi aivojen manteliumakkeen ja muiden tunnealueiden reagoitua ja aktivoi aivokuorta, joka säätelee tunnealueita (Sadeniemi ym. 2019: 81). Sanallinen tunneviestintä on ilmaisun haastavin muoto. Se vaatii ymmärrystä omista tunnereaktioista, tunteen tarkoituksesta ja kykyä kuvata niitä.

Voimakas tunne voi haastaa selkeää tunneilmaisua, jos kehossa aktivoituu pako- tai puolustusreaktio. Tunteen ilmaisulla voidaan rauhoittaa mieltä ja voimakasta tunnekuohua. Kun voimakas tunnereaktio ehtii laantua, myös tunteen taustalla oleva tarve voi selkeytyä. Tunteen ilmaisemisen myötä tunteesta tulee totta myös itselle, mistä seuraa hyvin usein helpotuksen tunne. (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 36, 44.)

Tunteiden sietäminen on pysähtymistä tunteiden äärelle ja niiden tarkastelemista ilman, että toimii niiden aikaansaamien impulssien mukaan. Tunteen sietäminen ja sen tarkastelu kasvattavat aikaa tunteen ja siihen vastaamisen välille (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 39). Mitä tietoisempi ihminen on omista tunteistaan, sitä tarkemmin hän pystyy arvioimaan, vertailemaan ja sietämään tunnekokemustaan (Kokkonen 2010: 15). Tunnekokemuksen ymmärtäminen mahdollistaa tarkoituksenmukaisen käyttäytymisen. Tunteen sietäminen vaatii kärsivällisyyttä ja tietoista sisäistä puhetta, jolla vakuutetaan omalle mielelle, että tunteen tunteminen on turvallista. Kun suostuu pysähtymään voimakkaiden tunteiden äärelle ja hyväksymään ne, tunteiden sietäminen arjen eri tilanteissa helpottuu. Mieli ja keho oppivat, että tunne ja sen aikaansaamat keholliset tuntemukset ovat ohimeneviä (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 39.)

Tunteiden säätelyssä yhdistyvät kaikki edellä mainitut taidot. Tunteiden säätely on tunteiden käsittelyä ja hallintaa siten, että yksilö pystyy toimimaan omien arvojen ja tarpeidensa suuntaisesti (Suomen Mielenterveys ry n.d.) Tämä tarkoittaa esimerkiksi tunteiden annostelua, kanavoitua ja hillitsemistä. Tunteiden säätelyllä ei tarkoiteta sitä, että jokin tunne pitäisi saada katoamaan tai jotain tunnetta pitäisi erityisesti voimistaa. Tunteiden hyväksyvä kohtaaminen on edellytys tunteiden säätelylle. (Sadeniemi ym. 2019:

124.) Tunteita voi säädellä esimerkiksi ennakoimalla tulevaa tilannetta ja tunnistamalla tekijöitä, jotka voivat helpottaa tunteen kohtaamisessa (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 42). Tunteiden säätely onkin tehokkainta silloin, kun se on ennakoivaa. Jo syntyneiden tunteiden säätelyminen on huomattavasti haastavampaa sekä mielelle että keholle. (Nummenmaa 2016: 731.)

Inhimillisen toiminnan mallissa tunteiden säätelyllä on vahva yhteys henkilökohtaisen vaikuttamisen tunteeseen. Luottamus omiin kykyihin alkaa itsesäätelystä. Jos ihminen uskoo olevansa omien suurten tunnereaktioidensa tai hallitsemattomien ajatustensa armoilla, on mahdotonta kokea suurta luottamusta omiin kykyihin. (Lee & Kielhofner 2017: 44.) Vanhemman tunnesäätelyn vahvistuminen voidaan siten nähdä hyvin merkityksellisenä koko perheen hyvinvointia edistävänä muutoksena. Vahva henkilökohtaisen vaikuttamisen tunne mahdollistaa paitsi uusien taitojen oppimisen, myös vahvistaa vanhemman luottamusta rooliinsa vanhempana.

Vanhemman oma kasvuympäristö ja sen suhtautuminen tunteisiin vaikuttavat vahvasti vanhemman tunnetaitojen kehittymiseen (Sadeniemi ym. 2019: 29). Inhimillisen toiminnan malli tuo esille ihmisen historian merkityksen ihmisen tahtoon ja siten myös tunnetaitoihin. Tahdolla on historia - se heijastaa ainutlaatuisia yksilöllisiä kokemuksia ja olosuhteita, jotka ovat muokanneet ja jatkavat sen muokkaamista (Lee & Kielhofner 2017: 40). Ihminen voi - tietoisesti tai tiedostamatta - vältellä tai mitätöidä tunteita siten, että toiminta vaikeassa tilanteessa mahdollistuu hetkellisesti (Nummenmaa 2010: 151–152, 155). Vanhemmuudessa voi olla lapsen hyvinvoinnin kannalta tarkoituksenmukaista olla ilmaisematta joitain tilanteessa viriäviä tunteita, jolloin vanhempi voi kokea tarvetta torjua näitä tunteita pois toiminnan tieltä. Tunne ja tunteen aikaan saanut tekijä voivat kuitenkin jäädä yhä kuormittamaan mieltä ja kehoa, jos ne eivät tule kohdatuksi ja hyväksytyksi (Nummenmaa 2010: 151–152, 155). Tunteen alkuperän ja tarkoituksen ymmärtäminen mahdollistavat varsinaiseen tunteen aiheuttajaan tai tunteeseen vaikuttamisen ja sitä kautta hyvinvointia edistävän tunteiden säätelyn oppimisen.

4.3.3 Tietoisuus

Mentalisaatiota voi tapahtua tiedostamattomasti vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa, jolloin se ei vaadi erityistä ponnistelua tai tietoista pohtimista. Mentalisaatio on kuitenkin tarpeellista tuoda tietoiselle tasolle silloin, kun tiedostamattomasti oletettujen ja todellisuudessa koettujen asioiden välillä syntyy ristiriitoja. (Kalland

2017: 140.) Tietoisien tarkastelun mahdollisuuksiin perehtyminen osoittaa, että tietoisuus on yksi vaikeimmista mieleen liittyvistä käsitteistä, sillä mielen tietoiset ja tiedostamattomat prosessit eivät ole toisistaan täysin erillisiä ja molemmat ovat osallisia suuressa osassa kognitiivista ja emotionaalista elämäämme. (Hari ym. 2015: 113–116). Hari ym. (2015) kehottavatkin kysymään: Tietoisuus mistä?

Tässä opinnäytetyössä kiinnostus keskittyy ihmisen kokemukselliseen tietoisuuteen ja reflektiiviseen tietoisuuteen, erityisesti suhteessa tunteisiin. Kokemuksellisella tietoisuudella tarkoitetaan sitä, että yksilöllä voi olla ja on subjektiivisia kokemuksia, jotka ovat muiden kokemuksista erillisiä. Sillä viitataan siihen, miltä aistiminen, kokeminen ja tekeminen tuntuvat tietoisuuden virrassa. Reflektiivinen tietoisuus taas viittaa ajatteluun. Reflektiivisen tietoisuuden sisällöt ovat kielellisiä eli ne sisältävät merkityksen. Tietoinen ajattelu voi myös synnyttää kokemuksellisia tietoisuuden sisältöjä, esimerkiksi tunnetiloja. (Hari ym. 2015: 104–108.) Opinnäytetyön kannalta olennaista on yksilön tietoisuus tunteista, tietoisuus prosesseista tunteiden taustalla ja tietoisuus tunteiden vaikutuksista yksilön toimintaan. Tavoitteena on muodostaa ymmärrys, miten tällainen tietoisuus voidaan saavuttaa siten, että se auttaa kehittämään tunnetaitoja. Perehtyminen kirjallisuuteen osoittaa, että tämä ymmärrys rakentuu monialaisesta tiedosta, jonka tuottamisessa näkökulmat ja menetelmät ihmisen mielen lainalaisuuksien selvittämiseen vaihtelevat. Samalla se vaatii hyväksymisen, että asioita ei voida yksiselitteisesti tai täysin ristiriidattomasti selittää.

4.3.4 Tietoisuustaidot

Tietoisuutta voidaan harjoittaa tietoisuustaidoilla. Niitä voidaan kuvata esimerkiksi mielen metataitoina, joiden avulla voidaan nousta koetun yläpuolelle havainnoimaan ja ohjaamaan koettua (Aulankoski 2019: 39). Kirjallisuudessa tietoisuustaidot liitetään tai niillä viitataan esimerkiksi mindfulnessiin, meditaatioon, kehotietoisuuteen tai tietoiseen läsnäoloon. Näitä käsitteitä käytetään melko laveasti enemmän tai vähemmän kunnioittaen tietoisuustaitojen historiallisia perustuksia buddhalaisen meditaation perinteissä (Kortelainen & Saari & Väänänen 2014). Näille käsitteille on yhteistä kehon tuntemusten ja mielen liikkeiden havainnointi ilman tulkintaa tai arviointia (esim. Kalland 2014: 29, Skarp 2019: 79, Sadeniemi ym. 2019: 79). Tutkimukset ovat osoittaneet, että tietoisuustaitojen harjoittaminen vaikuttaa niihin aivojen osiin, joita tarvitaan tunteiden, ajattelun ja reaktioiden tiedostamiseen (Kauppila 2018: 94, Sadeniemi ym. 2019: 68). Tietoisuustaidot

voivat siis kohentaa kognitiivista suorituskkyä (Aulankoski 2019: 112). Tässä opinnäytetyössä kiinnostuksen kohteena on, mitä tiedetään tietoisuustaitoharjoitusten mahdollisuuksista tunnetaitojen kehittämisessä. Tietoisuustaitojen harjoittamista tarkastellaan siten ensisijaisesti tavoitteellisena keinona. Tarkoitus ei ole omaksua tai korostaa eri oppisuuntausten tai menetelmien taustalla olevia hengellisiä tai filosofisia näkemyksiä.

Tietoinen prosessointi ei voi kohdistua moneen asiaan samanaikaisesti (Hari ym. 2015: 120). Ihmisen mieltä voidaan myös kuvata luontaisesti vaeltelevaisena (Sadeniemi ym. 2019: 67). Tietoisuus kietoutuu yhteen tarkkaavaisuuden kanssa (Aulankoski 2019: 28). Ihmisen tarkkaavaisuus on arjessa tyypillisesti melko epämääräistä, kohdentamatonta ja laimeaa (Sadeniemi 2019: 63). Tietoisuustaitojen yhteydessä voidaan siten puhua valppaasta tarkkaavuudesta, jota luonnehditaan kykynä hallita tarkkaavaisuutta - esimerkiksi valita, mihin tarkkaavaisuus on tarkoituksenmukaista kulloinkin kohdistaa ja ylläpitää sitä valitussa kohteessa (Skarp 2019: 68–70.) Tietoisuustaitoharjoituksissa painotetaan tarkkaavaisuuden suuntaamista ja ylläpitämistä rajattuun kohteeseen kehon ja mielen muodostamassa kokonaisuudessa (Kortelainen n.d.). Jos tarkkaavaisuus herpaantuu, se siirretään mahdollisimman nopeasti alkuperäiseen kohteeseen (Skarp 2019: 55, 79). Valpas tarkkaavuus edellyttää irrottautumista voimakkaista, usein itsestään aktivoituvista ajattelu- ja tunneprosesseista (Skarp 2019: 68–70.) Tämä ei ole helppoa ja on paikallaan korostaa, että tietoisuustaitojen oppiminen ja kehittäminen vaatii paljon harjoitusta (esim. Klemola 2014: 33).

Tarkkaavaisuuden tuominen esimerkiksi kehon aistimiseen auttaa vähentämään tarkkaavaisuusprosessin automaattisuutta ja valitsemaan tietoisesti tarkkaavaisuuden kohteen nykyhetkessä (Sadeniemi ym. 2019: 72). Tarkkaavaisuuden valokeilaan voidaan ottaa kuitenkin mikä tahansa kohde: niin mielen sisältö, havainto kuin reagointi havaintoon (Aulankoski 2019: 29). Aistiminen ja tunteminen on mahdollista ilman tiedostamista. Jopa suuri osa ihmisen ajattelusta on automatisoitunutta ja ei-tietoista. (Aulankoski 2019: 29.) Tietoisuustaitoharjoituksissa korostuu pyrkimys saavuttaa kokemuksellinen tietoisuus, kyky tarkastella, mitä itsessä tapahtuu. Harjoittelu voi siirtyä myös reflektiivisen tietoisuuden alueelle. Tärkeintä harjoittelussa on avoin ja hyväksyvä tarkastelu. Jos tarkkaavaisuutta on vaikea kohdistaa alkuperäiseen kohteeseen, tämäkin kokemus on merkityksellinen ja tärkeä havainto. (Skarp 2019: 79, Söderholm 2018: 44.)

Tietoisuustaitojen avulla pyritään luomaan selkeämpi käsitys todellisuudesta, vähennetään vaikeita tunnetiloja ja vahvistetaan hyvinvointia sekä selviytymiskykyä (Sovijärvi

2018: 66–67). Klemola (2013) kuvaa tietoisuustaitojen harjoittamista mielen havaintoprosessin, tiedostamisprosessin ja toimintaprosessin hidastamisena, jopa pysäyttämisenä. Tämä mahdollistaa näiden prosessien erottamisen toisistaan ja oman mielen toiminnan ymmärtämisen. (Klemola 2013: 23–24.) Tietoisuustaitojen avulla voidaan erottaa todelliset tapahtumat ajatuksista eli mielen tuottamista tulkinnoista. Ne auttavat kyseenalaistamaan vakiintuneita merkityksiä ja tulkintoja, joita elämän eri tapahtumiin liitetään. (Skarp 2019: 54, Sadeniemi ym. 2019: 70.) Tietoisuustaitojen avulla saavutettava etäisyys ajatuksiin ja tunteisiin mahdollistaa myös tunteiden säätelyn kehittämisen (Aulankoski 2019: 34). Vaikeiden tunteiden äärelle pääseminen ja etäisyyden saaminen niihin vähentää näiden tunteiden valtaa, jolloin välittömän toimintayllykkeen mukainen reagointi asioihin ja tapahtumiin vähenee (Sadeniemi ym. 2019: 69–70). Tunteiden säätelyä kehittäessään tietoisuustaidot voivat lievittää myös ei-toivottua mielialaa ja auttaa sietämään vaikeita kokemuksia (Aulankoski 2019: 34, Skarp 2019: 259). Vaikeista kokemuksista selviytyminen kasvattaa resilienssiä tulevien hankalien kokemusten ja elämäntilanteiden kohtaamiseen (Skarp 2019: 259). Tietoisuustaidot eivät itsessään ole pohdintaa, mutta refleктоimatonta ajattelua purkaessaan ne auttavat pysähtymään oman elämän arvioinnin äärelle (Aulankoski 2019: 36). Mentalisaatiolla on vahvoja yhtymäkohtia tietoisuustaitoihin, erityisesti pyrkimyksessä mielen avoimuuteen ja fokusoinnissa mielen sisältöihin ja kokemuksiin (Kalland 2014: 29).

4.3.5 Kehotietoisuus tunnetaitojen keskiössä

Koska keho on niin kokonaisvaltaisesti tunteissa osallisena, tunnetaitojen kehittämisessä keho sekä kehon ja mielen vuorovaikutus tuntuvat itsestään selviltä lähtökohdilta. Kehoa ja mieltä voidaan näennäisesti tarkastella erillisinä, mutta nykykäsityksen mukaan ne muodostavat kokonaisuuden, jossa toista ei voida irrottaa toisesta (ks. esim. Hari 2015, Klemola 2014, Anttila 2009). Inhimillisen toiminnan mallissa käytetty eletyn kehon käsite kuvaa tätä kokonaisuutta hyvin. Sen mukaan ihmisen keho on kaiken hänen ymmärryksensä perusta ja mielen sisällöt rakentuvat siitä, mitä keho tekee ja kokee (Tham & Erikson & Fallaphour & Taylor & Kielhofner 2017: 79). Anttila (2009) kuvaa saman asian kiteyttämällä, että ihmisen mieli on sidoksissa kehollisuuden tarjoamaan perspektiiviin maailmasta (Anttila 2009: 85). Keho on siten erottamaton osa myös sitä, miten ihminen on tietoinen (Tham ym. 2017: 79). Käytämme jatkossa käsitettä kehomieli kuvaamaan kehon ja mielen muodostamaa kokonaisuutta silloin, kun on tarkoituksenmu-

kaista korostaa niiden erottamattomuutta. Tarkkaavaisuuden suuntaaminen tietoisuustaitoharjoituksissa koko kehomieleen mahdollistaa tunnetaitojen harjoittelun ja kehittämisen holistisesti.

Kehon merkitystä ja hyödyntämistä tietoisuustaitoharjoituksissa voidaan tarkastella kehotietoisuus -käsitteen avulla. Kehotietoisuudella tarkoitetaan kehomielen reaktioiden tarkastelua yhtenä kokonaisuutena. Sillä viitataan kykyyn havaita kehon fysiologisia viestejä sekä tunnistaa erilaisia tilanteita, missä kehollisia tuntemuksia herää (Kortelainen n.d.:129). Kaikista tunteista vain osa nousee tietoisuuteen siten, että niitä voidaan havaita ja käsitellä (Niemi 2014: 58–59). Tarkastelemalla tunteisiin liittyviä kehollisia tuntemuksia ja reaktioita tunteita voidaan oppia tiedostamaan paremmin. Kehotietoisuuden harjoittamisen kautta keholliset tuntemukset on mahdollista nostaa ei-kielellisinä sisältöinä kokemuksellisen tietoisuuden piiriin ja päästä siten sanoja, oivalluksia ja ymmärtämistä edeltävän sisäisen kokemuksen äärelle (Mäkelä 2018: 81). Tarvittaessa tuntemuksia voidaan edelleen nostaa reflektiivisen tietoisuuden piiriin, jossa niille annetaan kielellinen sisältö (Anttila 2009: 84). Kehotietoisuudella tarkoitetaan myös aktiivista kehon säätelyä sekä sisäisesti että suhteessa ympäristöön (Skarp 2019: 54). Tässä opinnäytetyössä tietoisuustaitojen tarkastelu keskittyy vahvasti juuri kehotietoisuuteen.

Kehotietoisuus voidaan jäsentää edelleen fyysiseen kehoihteyteen ja jo aiemmin mainittuun tunnekehoihteyteen. Fyysisellä kehoihteydellä tarkoitetaan tarkkaavaisuuden suuntaamista ja ylläpitämistä kehon tuntemuksiin, aistimuksiin ja fysiologisiin mekanismeihin, kuten hengitykseen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 54.) Fyysinen kehoihteyks on myös kykyä tuntea, missä asennossa on ja miltä kehon eri osien liikkeet tuntuvat sekä kykyä vaikuttaa liikkeiden laatuun (Anttila 2009: 84). Fyysisen kehoihteyden vahvistamisessa tarkkaavaisuus voidaan kohdistaa esimerkiksi tuntoaistimuksiin, jolloin havaitsemisen prosessit herkistetään löytämään erilaisia tuntoaistimuksia kuten lämpötilan vaihtelua, paineen tunnetta tai pistelyä (Skarp 2019: 57-58; Jääskinen & Pelliccioni 2017: 54).

Tunnekehoihteydellä viitataan tunteiden ja kehon väliseen yhteyteen (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 50). Yksinkertaistaen voidaan sanoa, että ihmisen tunnekehoihteyks toimii hyvin, kun tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa tarkoituksenmukaisesti ilman, että niitä on välttämättä tarve tuoda tietoisesti tarkasteltavasti. Tai toisinpäin - jos tunnekehoihteyks on poikki tai se ei toimi kunnolla, ihminen ei tunnista tunteita tunteiksi eikä hyödynnä niiden välittämiä hyvinvoinnin kannalta tärkeitä viestejä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017:

50–51.) Tunteiden kokeminen kehossa on tärkeää juuri niiden välittämien tärkeiden viestien toimimiseksi ja joskus voi olla tarpeellista opetella myös tunteiden tuntumisen sallimista (Söderholm 2018: 50).

Tunteita voidaan oppia tunnistamaan ja ymmärtämään niiden fyysisten ilmenemismuotojen eli kehollisten tuntemusten ja reaktioiden avulla. Tunteita viestitään myös kehon eri asennoilla. (Nummenmaa 2010. 100–103.) Suuntaamalla tarkkaavaisuus näihin kehollisiin elementteihin voidaan tulla tietoiseksi itsessä ilmenevistä tunteista ja ymmärtää, miten mielen sisäiset kognitiiviset prosessit vaikuttavat niiden kokemiseen ja ilmaisemiseen (Skarp 2019: 56). Vastaavasti suuntaamalla tarkkaavaisuus tunteiden ja ajatusten syntymiseen voidaan huomata niiden yhteys keholliseen olotilaan (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 50–51, 54). Ihmisen kehomielessä on myös todellisuutta koskevia käsityksiä ja tulkintoja, joita voidaan kehotietoisuuden avulla tehdä näkyväksi (Kortelainen n.d.: 131–132). Tietoisuus mielen sisäisistä prosesseista ja niiden vaikutuksesta tunnekokemukseen vahvistaa kykyä sietää ja säädellä tunteita (Skarp 2019: 68–70).

4.3.6 Tietoisuustaitojen soveltaminen harjoittelun porrastamisessa

Tarkkaavaisuuden kohdistaminen ja ylläpitäminen ovat siis tietoisuustaitojen keskeisimmät työkalut, joiden avulla kehomieltä opitaan ymmärtämään. Tarkkaavaisuuden kohteen valitseminen on lähtökohta harjoittelulle asetetun tavoitteen saavuttamiseksi. Lisäksi on tarpeellista pohtia, miten tarkkaavaisuutta kohdistetaan. Seuraavaksi tarkastellaan, millaiset tietoisuustaitoharjoitukset voivat käytännössä tukea tunnetaitojen kehittämistä. Tarkastelun tavoitteena oli muodostaa ymmärrys, miten harjoittelua voisi porrastaa tukemaan tunnetaitojen kehittämistä erilaisten valmius- ja taitotasojen mukaan. Tavoitteena oli myös selvittää, millaiset toiminnalliset elementit tukevat tarkkaavaisuuden säätelyä.

Kuten aikaisemmin mainittiin, tunteiden tunnistaminen on tunnetaitojen perusta, jonka päälle muut tunnetaidot ikään kuin rakentuvat. Tunnetaitojen kehittäminen tuntuu siten luontevalta aloittaa tunteiden tunnistamisesta. Tunteiden tunnistamisen jälkeen tunnetaitojen asteittainen kehittäminen osoittautuu huomattavasti haastavammaksi, sillä tunnetaidot eivät muodosta mitään lineaarista jatkumoa vaan ne kietoutuvat toisiinsa monin eri tavoin. Ihmisen tunnereaktio on kokonaisvaltainen dynaaminen tapahtuma, jossa havainnot ympäristöstä ja omasta kehosta, tunteet sekä ajatukset, synnyttävät toimintayllykkeitä ja saavat aikaan tunteiden kehollista sekä verbaalista ilmaisua (Sadeniemi

ym. 125). Jotta tunnereaktion pohjalta syntyvä toiminta olisi tarkoituksenmukaista, tarvitaan päällekkäin ja limittäin erilaisia tunnetaitoja, mikä käytännössä tarkoittaa tunteiden säätelyä.

Tässä opinnäytetyössä on päädytty ratkaisemaan tunnetaitojen kehittämisen porrastaminen siten, että porrastamisen perustan harjoittelussa muodostaa eteneminen kokemuksellisesta tietoisuudesta reflektiiviseen tietoisuuteen. Kokemuksellinen tietoisuus voidaan saavuttaa nykyhetken havainnoinnilla sellaisenaan kuin se on. Havainnointi on sanatonta aistimista (Sadeniemi 2019: 73). Kokemuksellisen tietoisuuden kautta saadaan yhteys omaan yksilölliseen tapaan kokea. Reflektiivisen tietoisuuden alueella kokemuksia voidaan kuvailla ja niihin voidaan liittää ajatuksia eli tulkintoja niiden alkuperästä, tarkoituksesta ja lopulta niiden vaikutuksesta käyttäytymiseen. Kuvailu liittyy havainnointiin sanat. Tunnetaitojen kannalta erityisesti neutraali kuvailu, jossa havaintoja ei arvoteta, on tärkeä taito, sillä se tukee tunteiden säätelyn kannalta tärkeää hyväksyvää suhtautumista (Sadeniemi 2019: 81). Liikkumalla havainnoinnin ja havaintojen kuvailun, tulkinnan sekä ymmärtämisen välillä voidaan siis säädellä harjoittelun vaikeusastetta.

Toisena ulottuvuutena porrastamisessa hyödynnetään tietoperustan laajentamisessa tunnistettuja tunnetaitojen osa-alueita/elementtejä, joita ovat: fyysinen kehoysteys, tunnekehoysteys, tunteiden tunteminen, tunteiden tunnistaminen, tunteiden kuvailu, tunteiden nimeäminen, tunteiden hyväksyminen, tunteiden sietäminen ja tunteiden ilmaisu. Näistä elementeistä rakentuu kyky säädellä tunteita, joten minkä tahansa elementin kehittäminen kehittää osaltaan jotain tunteiden säätelytaidon osa-alueita. Tietoperustan laajentamisessa nousi lisäksi yksittäisiä tunnetaitoihin kiinteästi liittyviä toiminnallisia elementtejä, joita todettiin hyväksi hyödyntää myös porrastamisen keinoina. Näitä elementtejä ovat: hengitys, kosketus ja itsemyötätunto.

Valmiuksia tunteiden tunnistamiseen voidaan kehittää harjoittelemalla kehon aistimusten ja tuntemusten tunnistamista eli vahvistamalla fyysistä kehoysteyttä. Fyysistä kehoysteyttä vahvistamalla harjoitellaan kehon viestien havaitsemista. Tarkkaavaisuuden suuntaamista ja ylläpitämistä voidaan harjoittaa kahdella eri tavalla. Tarkkaavaisuuden hallintaa vaativat harjoitukset voidaan kohdistaa tiettyyn kehon osaan. Tällöin harjoituksia kutsutaan *keskittymis- tai tyyneysharjoituksiksi*. Vaihtoehtoisesti tarkkaavaisuuden voidaan antaa siirtyä koko kehon alueelle, jolloin tuntoaistimusten ilmestyminen kohdistaa sitä eri puolille kehoa. Tällaisia harjoituksia kutsutaan *oivallusharjoituksiksi*. (Skarp 2019:

55.) Todellisuudessa nämä ovat toisistaan erottamattomia elementtejä, mutta niitä voidaan hyödyntää harjoittelun porrastamiseen käytännössä. Kehon aistimusten ja tuntemusten havainnointia voidaan tarvittaessa helpottaa tuomalla kehoon liikettä.

Kehon aistimusten tunnistamisesta voidaan siirtyä tarkkaavaisuuden suuntaamiseen kehoallisten reaktioiden ja tunteiden välisiin yhteyksiin eli vahvistamaan tunnekehoyhteyttä. Tunteiden tunnistaminen on haastavampi taito kuin kehon aistimukseen keskittyminen, sillä tunteet ovat moniselitteisempiä. Ennen kielellisten sisältöjen tai ilmausten liittämistä tuntemuksiin tai tunteisiin voidaan havainnoida, kuinka keho antaa niille ilmaisun (Waldekranz-Piselli 2018: 64). Eri tunnetiloihin liittyy tyypillisiä kehoallisia reaktioita (Nummenmaa & Glerean & Hari & Hietanen 2014). Näiden tunnistaminen voi auttaa tavoittamaan taustalla olevaa tunnetta ja kuvailemaan sitä. Sadeniemi ym. (2019) ovat koostaneet taulukon, jossa on kuvattuna tavallisesti tunnistettavia tunteita ja muun muassa niille tyypillisiä kehoallisia reaktioita. Esimerkiksi voimattomuuden tunne kehossa voi kertoa pettymyksestä tai avuttomuuden tunteesta. (Sadeniemi ym. 2019: 128–135.) Tunnesävyjen tai tunnesanojen liittäminen tunnistettuihin kehon aistimukseen ja reaktioihin edesauttaa tunteiden tunnistamista (Skarp 2019: 56, 61). Kun ymmärretään, miten kehon tuntemukset yhdistyvät koettuihin tunnesävyihin, voidaan jatkaa tunteiden yksityiskohtaisempaan kuvailuun. Jo pelkkä tunteen nimeäminen tynnyttää tunnetta ja avaa mahdollisuuden tarkasteluun ja hyväksymiseen (Sadeniemi 2019: 81). Tunneluettelo voi siten joskus olla avuksi tunteen kuvailemisessa. Tunne on kuitenkin aina subjektiivinen kokemus, eikä tunneluettelosta välttämättä löydy juuri siihen sopivaa nimeä, mutta jokin lähimäksi osuva nimi voi johtaa oman kokemuksen kuvailuun alkuun. Tunteen kokeminen aidosti omakohtaiseksi ja taito kuvailla sitä sen mukaisesti, auttaa myös tunteen ilmaisemista omakohtaisena. Taito kuvailla tunteita edesauttaa siten rakentavaa ja monipuolista tunteiden ilmaisemista.

Tunteiden tunnistamisen ja kuvailun jälkeen seuraava porras harjoittelussa on tarkkaavaisuuden kohdistaminen kognitiivisiin prosesseihin, esimerkiksi tunteiden taustalla oleviin ajatuksiin. Ajatuksiin kohdistuvan puhtaan havainnoinnin tavoitteena on huomata, että ajatukset ovat mieleme tuottamia tulkintoja, eivät absoluuttisia totuuksia (Sadeniemi ym. 2019: 71). Niiden ei tarvitse automaattisesti määrittää meitä tai luoda toimintaa hallitsemattomasti (Skarp 2019: 66). Havainnoinnin tarkoitus ei ole kontrolloida ajatuksia tai muuttaa niitä, vaan ainoastaan huomata ne sellaisina kuin ne tulevat mieleen ja antaa niiden poistua itsekseen. Harjoittelun avulla voidaan saada kokemus siitä, että edes vaikeat ajatukset eivät ole sellaisenaan vaarallisia. (Sadeniemi ym. 2019: 75.) Vaikeiden

ajatusten ja tunteiden hyväksyminen antaa tilaa tarkastella itseä ja omia tarpeita syvällisemmin.

Ajatusten tunnistaminen ajatuksiksi mahdollistaa niiden kuvailemisen pitäytyen tehdyissä havainnoissa (Sadeniemi ym. 2019: 82). Tämä tarkoittaa sitä, että oma ajatus kuvaillaan (objektiivisesti) subjektiivisena tulkintana tai kokemuksena - ei väitteenä, että se on yleinen tai jaettu tosiasia. Kuvailussa ajatuksiin voidaan liittää havaintoja omista tunteista sekä tunnistaa ajatusten ja tunteiden välisiä vuorovaikutussuhteita. Ymmärrys mielen sisäisten prosessien ja tunteiden yhteyksistä mahdollistaa automaattisista ajattelu- ja tunneprosesseista irrottautumisen, mikä taas vahvistaa kykyä sietää ja säädellä tunteita (Skarp 2019: 68–70). Tunteiden ja ajatusten säätelyyn saadaan tahdonalaisia elementtejä ja ihmiselle tulee kokemus siitä, että hänellä on erilaisia vaihtoehtoja toimia. Tunteiden ja ajatusten kuvailu mahdollistaa myös sen, että ihminen voi peilata omia havaintojaan ja niistä tekemiään tulkintoja muiden kanssa ja ilmaista rakentavasti omia tunteitaan (Sadeniemi ym. 2019: 82).

Tunteiden tarkoituksen ja yksilöllisten tunnekokemusten syntyminen ymmärtäminen vaatii vielä taitavampaa kognitiivisten prosessien hyödyntämistä kehomielen tulkitsemisessa. Tämän opinnäytetyön tuotoksen tavoitteena on ensisijaisesti tukea tunnetaitojen kehittämistä hyödyntämällä kehotietoisuutta. Toiminnallisten keinojen kehittämisessä korostetaan siten tarkkaavaisuuden kohdistamista ensisijaisesti kehoon ja kehon toimintoihin ja vähemmän kognitiivisiin prosesseihin, jotka taas ovat mentalisaatioperustaisen ryhmätoiminnan työskentelyn ydinkohteena. Tämän opinnäytetyön tuotokseen kehitettävät keinot ovat siten ikään kuin varsinaista ryhmätoimintaa alustavia harjoituksia. Mielen sisältöjen tarkempi tietoinen analysointi rajataan siten tarkastelun ulkopuolelle.

Hyväksyvä asenne ja itsemyötätunto

Hyväksyvän asennoitumisen harjoittelu - sekä ajatuksia että tunteita kohtaan - voi muuttaa suhdetta itseen pysyvästi hyväksyvämmäksi. Jo kokemusten hyväksyvä havainnointi edistää armollisempaa suhdetta itseen, niin sanottua itsemyötätuntoa (Aulankoski 2019: 40–44). Itsemyötätunto on myös tehokas keino vaikeiden tunteiden sietämiseen ja säätelyyn. Se voi vapauttaa haitallisesta reaktiivisuudesta, impulsiivisesta tunteiden ohjaimasta käyttäytymisestä. (Neff 2016: 144, 146.)

Usein toisia kohtaan on helpompi olla myötätuntoinen, lohduttaa ja tukea, mutta itseä kohtaan saatetaan olla vaikeina hetkinä ankara ja arvosteleva. Tällainen itsekritiikki voi näyttäytyä erilaisina itseen kohdistuvina tuomitsevinä ajatuksina ja puheena. Itsekritiikin tarkoitus voi olla tiedostamaton tarve suojautua ja turvata itseä muiden kritiikiltä ja näennäisesti taata hyväksyntä sosiaalisessa ympäristössä. Voimakas itsekritiikki voi muodostaa negatiivisen kehän ja saada tuntemaan riittämättömyyttä ja epävarmuutta. (Neff 2016: 18, 38.) Vanhemmuus tarjoaa paljon tilaisuuksia itsekritiikille, koska lasten kanssa voi olla välillä haastavaa arvioida, mikä olisi oikea tai paras tapa toimia. Vanhemman henkilökohtaisen vaikuttamisen tunne on koetuksella. Itsekriittinen ajattelu on usein automaattista, joten siitä luopuminen voi vaatia paljon harjoittelua (Sadeniemi 2019: 94).

Itsemyötätunto on pysähtymistä huomaamaan oma vaikea tunne tai olotila kritisoimatta tai syyttämättä itseä. Se on hyväntahtoista ystävällisyyttä itseä kohtaan ja itsestä huolehtimista vaikean kokemuksen äärellä. (Neff 2016: 25.) Ensisijaisesti on siten tärkeää opetella tunnistamaan oma tuomitseva ajattelu vain ajatteluksi, mikä mahdollistaa näiden ajatusten laittamisen sivuun vain ajatuksina (Sadeniemi ym. 2019: 154). Tuomitsevien ajatusten sivuun laittaminen edellyttää siis myös niiden olemassaolon hyväksymistä. Tarkoitus ei ole soimata itseä siitä, kuinka on itselleen puhunut ja kuinka on itseään kohdellut, vaan antaa myötätuntoa ja ymmärrystä myös sille, miksi niin on toiminut. (Neff 2016: 28, 32, 38–39.) Tuomitsevien ajatusten hyväksymistä voi auttaa niiden neutraali kuvaileminen. Kun ihminen oppii siirtymään kuvailuun arvostelun sijasta, tunne-elämä tasapainottuu (Sadeniemi ym. 2019: 93–94.) Arvottoman kuvailu mahdollistaa myös sen, että ihmisen on tarvittaessa helpompi korjata käyttäytymistään, koska voimakkaat tunnereaktiot eivät hallitse sitä (Sadeniemi ym. 2019: 93).

Toimiva tunnekehoysteys edistää itsemyötätuntoa. Vaikeiden tunteiden tietoinen aistiminen fyysisellä tasolla helpottaa läsnäoloa tässä hetkessä eikä ihmisen tarvitse ajatella sitä, miksi kokee tuota vaikeaa tunnetta. Kehollisuuden avulla on mahdollista rauhoittaa ja lohduttaa itseä ilman, että vaikeat ajatukset ja tunteet ottavat vallan. (Neff 2016: 147–148).

Hengitys

Tarkkaavaisuus voidaan kohdistaa myös tiettyyn kehon toimintoon. Hengitys on yksi kehon tärkeimmistä mekanismeista ja usein olennainen osa tietoisuustaitoharjoittelua. Hengitys kertoo kehomielen tilasta ja sillä voidaan säädellä kehomielen tilaa. Tunteet

vaikuttavat hengitykseen automaattisesti ja hengitys vaikuttaa tunteisiin. Kohdistamalla tarkkaavaisuus hengitykseen on mahdollista päästä kosketuksiin tunteiden kanssa.

Lähtökohta hengityksen hyödyntämiselle on havainnoida oman hengityksen rytmiä ja liikettä ja keskittyä siihen (Martin 2016: 21). Hengityksessä on tärkeää huomioida, että vatsa pullistuu sisäänhengityksessä rennosti ulospäin ja rintakehä pysyy paikallaan. Harjoittelun tarkoituksena on tulla tietoisiksi omasta hengityksestä ja sen luonnollisesta rytmistä, ei pakottaa tai kontrolloimalla muuttaa sitä. Hengityksen rytmi (pinnallinen, katkonainen tai syvä) antaa tärkeitä viestejä kehomielen tilasta. Esimerkiksi voimakkaan tunteen herätessä hengityslihakset jännittyvät ensimmäiseksi ja hengitys on pinnallista ja katkonaista. Harjoittelemalla tarkkaavaisuuden kohdistamista hengitykseen, hengitys syvenee luonnollisesti ja keho rauhoittuu. Tämä edesauttaa kehollisten kokemusten ja tuntemusten sekä tunteiden ja ajatusten tarkastelua ja sietämistä sellaisenaan (Martin 2019: 15). Kohdistamalla tarkkaavaisuus hengitykseen voidaan siten saada omakohtainen kokemus siitä, miten hengityksellä voi rauhoittaa koko kehomieltä. Vaikean tunteen äärellä voi saada kehon kautta kokemuksen siitä, että on turvassa ja tunteesta selviytyy (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 42–43). Hengityksen merkitys tunnetaitojen kehittämisessä korostuu siten erityisesti tunteiden sietämisen ja säätelyn tukena (Waldekranz-Piselli 2018: 52).

Kosketus

Sekä vanhemman omaa että lapsen tunnekehoyhteyttä voidaan vahvistaa ja tunnetaitoja kehittää myönteisen kosketuksen avulla (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 159). Kosketus saa aivojen hypotalamuksessa aikaan oksitosiinin erityistä. Oksitosiini on sekä välittäjäaine että rauhoittava hormoni ja se vaikuttaa suorasti tai epäsuorasti kehon toimintoihin ylläpitäen tasapainoa elimistössä. Oksitosiinilla on myönteinen vaikutus myös tunteisiin. Vaikean tunteen hyväksymisessä ja sietämisessä toisen läsnäolo ja kosketus voi auttaa. Kosketus on ikään kuin kannattelun kokemus, joka saa aikaan turvallisuuden tunteen ja auttaa vaikeiden tunteiden sietämistä. Kosketus myötävaikuttaa kiintymyssuhteen syntymiseen vanhemman ja lapsen välille, sekä mahdollistaa ylipäänsä yhteyden kokemuksen toisiaan koskettavien välillä. (Uvnäs-Moberg 2007: 91, 125.) Myönteinen kosketus voi rauhoittaa yksilöiden kautta koko ryhmää (Jääskinen & Pelliccioni 2017: 160). Ryhmässä on tärkeää, että koskettaminen on vapaaehtoista ja koskettamiseen kysytään lupa. Kosketuksessa on myös syytä huomioida, mitkä kehon alueet ovat sellaisia, joita ei saa koskettaa.

4.4 Johtopäätökset toiminnallisten keinojen kehittämiseen ja tuotos

Tunteisiin ja tunnetaitoihin perehtyminen vahvasti ymmärrystä siitä, kuinka suuri merkitys tunteilla on ihmisen toiminnan ohjaajina. Ne ovat keskeinen osatekijä yksilön tahdon, totumuksen ja suorituskyvyn sekä ympäristön dynaamisessa vuorovaikutuksessa (O'Brien & Kielhofner 2017: 26). Vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa tunteet ovat läsnä monella tavalla. Vanhemman tehtävänä on pyrkiä tunnistamaan lapsen ilmaisemia tunteita sekä ymmärtämään niiden tarkoitusta ja samanaikaisesti säädellä itsessään viriäviä tunteita sekä niiden ohjaamaa toimintaa. Jos vanhempi ei ole kosketuksissa omien tunteidensa kanssa, nämä ovat vaikeita tehtäviä. Inhimillisen toiminnan malliin peilaten kyky tunnistaa, ymmärtää, ilmaista ja säädellä tunteita mahdollistaa sellaisten toiminnallisten valintojen tekemisen, jotka edistävät yksilön toiminnallista mukautumista myös vanhemman rooliin.

Opinnäytetyön tavoitteen taustalla ovat erityisesti heikosti mentalisoivat vanhemmat, joilla on haasteita käsitellä arjen kokemuksia pelkän keskustelun keinoin. Inhimillisen toiminnan mallin kautta muodostuva periaate toiminnallisten keinojen kehittämiseen on subjektiivisen kokemuksen merkitys muutoksen aikaansaamisessa (Tham 2017: 80). Opinnäytetyön tuotoksena syntyvän oppaan tarkoituksena on auttaa mentalisaatioperustaiseen ryhmään osallistuvia vanhempia pääsemään kosketuksiin kokemuksellisesti omien yksilöllisten tunteidensa kanssa ja tuomaan niitä tietoiseen tarkasteluun, jotta niistä on mahdollista lopulta keskustella ryhmässä. Ymmärrys siitä, mitä itsessä tapahtuu tässä hetkessä kehittää valmiuksia ymmärtää oman historian vaikutusta omiin tulkintoihin ja omaan tapaan toimia. Tämä mahdollistaa vanhemman oman kokemuksen eriyttämisen lapsen kokemuksista ja tukee näin mentalisaatiokyvyn kehittymistä. Vanhempi tarvitsee myös tunnetaitoja voidakseen pysähtyä lapsen tunteiden äärelle, sanoittaa lapselle tunteita ja auttaa lasta säätelemään tunteita eli tukeakseen lapsen mentalisaatiokyvyn kehittymistä.

Inhimillisen toiminnan malli oppaan toiminnallisten keinojen kehittämisen taustalla ohjaa tarkastelemaan toiminnan mahdollisuuksia asiakaskeisestisesti. Sen mukaan asiakkaan valintojen, tekojen ja kokemusten tulee olla terapian keskiössä (Taylor & Kielhofner 2017: 6). Koska opinnäytetyöprosessissa ei suunniteltu toiminnallisia keinoja tietyille, tunnetuille asiakkaille, oppaan toiminnallisten keinojen kehittämisessä oli olennaisen tärkeää se, että keinoja on mahdollista soveltaa ja porrastaa erilaisten ryhmien ja yksilöiden mukaan. Ryhmän ohjaajat ovat oman ryhmänsä asiantuntijoita ja heidän tehtävänä on

tunnistaa ryhmän jäsenten tarpeet, valmiudet sekä taidot ja valita ryhmälle sopivat toiminnalliset keinot ja niiden soveltamisvaihtoehdot. Ryhmän ohjaajilla on myös mahdollisuus vaikuttaa toiminnan ympäristökijöihin. Toiminnan ympäristössä korostuu erityisesti sosiaalinen ulottuvuus. Ohjaajalla on tärkeä tehtävä huolehtia ryhmän jäsenten turvallisuuden tunteen säilymisestä. Jokaisella ryhmäläisellä tulee olla tunne siitä, että harjoitteluun voi antautua ja tulla hyväksytyksi omana itsenään. Ryhmän ohjaajien merkittävän roolin vuoksi oppaaseen päätettiin tehdä toiminnallisten keinojen lisäksi huolellinen alustus, jossa esitetään tämän opinnäytetyöprosessin tärkeimmät johtopäätökset.

Ryhmän ohjaajien ymmärrys ryhmän jäsenistä kasvaa ryhmäprosessin edetessä. Ryhmän ohjaajat voivat tunnistaa ryhmän jäsenten suorituskyvyn objektiivisia tekijöitä, mutta tärkeämpää on tiedostaa suorituskyvyn subjektiivinen merkitys ja tarjota osallistujille tilaisuuksia reflektoida siihen liittyviä kokemuksiaan. Oppaan harjoitusten tavoitteena on aina tavoittaa yksilöllisiä kokemuksia. Ryhmän jäsenille tulee antaa jokaisen harjoituksen jälkeen aikaa jakaa näitä kokemuksia ja näin mahdollistaa tärkeä kuulluksi tuleminen kokemus. Ohjaajan tehtävänä on kannustaa ryhmän jäseniä omien kokemusten ilmaiseamiseen ja osoittaa ymmärrystä ja myötätuntoa jokaisen kokemukselle. Mentalisaatioperustaisten ryhmien ohjaajilta edellytettävä reflektiivinen työote on yhdenmukainen näiden ohjaajan rooliin liittyvien odotuksen kanssa. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan jokainen uusi kokemus ja sen reflektointi vahvistaa tai muokkaa ihmisen ajatuksia ja tunteita itsestään. Näihin ajatuksiin ja tunteisiin peilaten ihmiset tekevät toiminnallisia valintoja, jotka jälleen vaikuttavat siihen, millaisena yksilö kokee itsensä (Lee & Kielhofner 2017: 39.) Ryhmän ohjaajat voivat vahvistaa, että jokainen harjoituksista herännyt kokemus, ajatus tai tunne on yhtä oikein. Ohjaajan kannattaa myös ilmaista, että ryhmän jäsenten kokemukset ovat todellisia, vaikka niitä ei osaisi ilmaista sanallisesti. Omien kokemusten hyväksytyksi kokeminen vahvistaa ryhmän jäsenten henkilökohtaisen vaikuttamisen tunnetta ja edistää sitoutumista mentalisaation harjoitteluun. Ryhmässä esiin nousevat - sekä omat että toisten - havainnot lisäävät oivalluksia ja ymmärrystä sekä itsestä että käsiteltävästä aiheesta. Ryhmän jäsenten erilaiset valmius- ja taitotasot voivat siten rikastuttaa koko ryhmän kokemusta. Ryhmän ohjaajan on hyvä kannustaa ryhmän jäseniä havainnoimaan tietoisesti myös muissa ryhmän jäsenissä herääviä tunteita, kehollisia reaktiota ja toimintaa. Muiden kokemusten näkeminen ja kuuleminen voivat herättää kiinnostuksen oman tunne-elämän mahdollisuuksiin.

Syvällisempi perehtyminen tunnetaitoihin osoitti, että niiden pilkkominen osiin toiminnallisten keinojen porrastamista varten ei ole yksinkertaista. Tunnetaidot eivät muodosta

lineaarista jatkumoa, jossa yksi taito tai valmius edeltää suoraviivaisesti seuraavaa taitoa. Tietoperustan laajentamisessa tunnistettiin kuitenkin erilaisia tarkempia tunnetaitojen osa-alueita, niiden välisiä vuorovaikutussuhteita sekä tunnetaitojen kehittymistä tukevia elementtejä. Näitä hyödyntämällä toiminnallisia keinoja on mahdollista porrastaa siten, että vanhemman suorituskyky voidaan huomioida ja harjoittelun haastetasoa voidaan säädellä.

Teoriaan perehtymisen myötä toiminnallisten keinojen perustaksi nousi kehotietoisuus. Ihmisen keho on kaiken hänen ymmärryksensä perusta ja mielen sisällöt rakentuvat siitä, mitä keho tekee ja kokee (Tham ym. 2017: 79). Tunteet tapahtuvat kehossa ja vaikuttavat kehoon. Tietoisien yhteyden muodostaminen omaan aistivaan ja tuntevaan kehoon toimii siten lähtökohtana tunnetaitojen kehittämiseksi. Kehon kautta opitaan tunnistamaan ja tarkastelemaan erilaisia yksilöllisiä tuntemuksia ja tunteita, ilmaisemaan niitä rakentavasti sekä sietämään ja säätämään niitä. Tilanteessa, jossa mieli on jo valmiiksi solmussa, keho toimii myös välineenä rauhoittaa ja selkeyttää koko kehomieltä. Mentalisaatioperustaisen ryhmätoiminnan näkökulmasta voidaan ajatella, että jos tunteet pelkistyvät vain sanoiksi, yhteys niiden tarkoitukseen voi jäädä epämääräiseksi tai kokonaan tavoittamatta. Tunteet voivat jäädä irrallisiksi vanhemman subjektiivisesta kokemuksesta.

Tietoisien yhteyden luominen kehomieleen mahdollistuu tietoisuustaitojen avulla. Opin- näytetyön toiminnallisissa keinoissa on hyödynnetty tietoisuustaitoja keinona havainnoida ja tunnistaa mitä kehomieleessä tapahtuu. Tämä tarkoittaa tarkkaavaisuuden kohdistamista ja ylläpitämistä kehomielen eri osa-alueisiin valitun tavoitteen mukaan. Toiminnallisten keinojen porrastamisen perusta on eteneminen kokemuksellisesta tietoisuudesta reflektiiviseen tietoisuuteen. Kokemuksellisen tietoisuuden kautta saadaan yhteys omaan yksilölliseen tapaan kokea. Se voidaan saavuttaa nykyhetken havainnoinnilla sellaisenaan kuin se on, ilman tarvetta ymmärtää tai ilmaista kokemusta sanallisesti. Reflektiivisen tietoisuuden alueella kokemuksiin liitetään sanoja - kokemuksia voidaan kuvailla ja niihin voidaan liittää ajatuksia eli tulkintoja niiden alkuperästä, tarkoituksesta ja lopulta niiden vaikutuksesta käyttäytymiseen. Liikkumalla havainnoinnin ja havaintojen kuvailun, tulkinnan sekä ymmärtämisen välillä voidaan säädellä harjoittelun vaikeusastetta.

Mentalisaatiolla on vahvoja yhtymäkohtia tietoisuustaitoihin. Mentalisaatiossa tarvitaan tietoista näkökulmaa erityisesti silloin, kun oman mielen tai toisen mielen tiedostamaton

tulkinta saa aikaan epäedullisia seurauksia. Tietoisen havainnoinnin ja kuvailun harjoittelu on siten perusteltua mentalisaatiokyvyn kehittymisen kannalta myös kokonaisvaltaisemmin, ei pelkästään tunnetaitojen kehittymisen välityksellä. Vaikka tietoinen havainnointi ja kuvailu voi ajatuksen tasolla vaikuttaa yksinkertaiselta, se osoittautuu käytännössä haastavaksi erityisesti tilanteissa, joissa vallitsee voimakas tunnekokemus. Mieli on usein automatisoitunut mieltymysten, uskomusten, tunteiden ja tulkintojen monimutkainen yhdistelmä. Mentalisaatioperustaisessa ryhmässä on tärkeää tuoda esiin, että kyseessä on taito, joka vaatii sinnikästä harjoittelua.

Oppaan toiminnalliset keinot ohjaavat harjoittelemaan valmiuksia ja taitoja. Selkeyden vuoksi oppaassa käytetään toiminnallisista keinoista sanaa harjoitus. Harjoituksia on yhteensä 8. Ensimmäiset harjoitukset tähtäävät fyysisen kehoyhteyden vahvistumiseen. Niissä tarkkaavaisuus kohdistetaan puhtaasti kehon fyysisten aistimusten ja tuntemusten havainnointiin. Jos aistimuksia on haastava löytää, avuksi voidaan ottaa liikkeen tuominen kehoon. Vaihtoehtoisesti ryhmän ohjaaja voi asettaa jonkin painon tiettyyn kehon osaan ja kannustaa havainnoimaan, millaisia aistimuksia paino saa kehossa aikaan. Lisäksi harjoittelussa hyödynnetään mielikuvia tuntemusten herättämiseen. Kehon fyysisten aistimusten ja tuntemusten havainnoinnista siirrytään niiden kuvailuun. Aistimusten kuvailua voidaan tukea esimerkiksi tarjoamalla sanallisesti erilaisia vaihtoehtoja, kuten "Tunnetko kehossa pistelyä tai kihelmöintiä?".

Fyysisen kehoyhteyden vahvistaminen on myös seuraavien harjoitusten olennainen elementti, mutta harjoittelun haastetasoa voidaan lisätä ottamalla tarkkaavaisuuden kohteeksi myös tunteet. Tämä mahdollistaa tunnekehoyhteyden syntymisen tai vahvistumisen, mikä on kaikkien tunnetaitojen perusta. Kehon aistimuksiin ja tuntemuksiin liitetään erilaisia tunnesävyjä ja tunnesanoja. Tunnesävyjen tunnistamisesta on tarkoitus siirtyä yksityiskohtaisempaan tunteiden ilmaisemiseen, kuten "Tunnen palleassa puristusta, minua jännittää." Toiminnallisina elementteinä hyödynnetään esimerkiksi piirtämistä.

Tunnekehoyhteyden vahvistaminen on kaikkien seuraavien harjoitusten taustalla oleva tarkoitus, mutta sitä tarkennetaan lisäksi niillä tunnetaitojen osa-alueilla, joita harjoituksella voidaan erityisesti kehittää. Samalla on syytä muistuttaa, että tunnetaidot kietoutuvat toisiinsa siten, että kaikki harjoitukset edistävät lopulta myös tunteiden säätelytaitojen kehittymistä. Hyvänä esimerkkinä toimii hengitysharjoitus, jossa keskeistä on kokemuksellisesti oppia tunnistamaan oman hengityksen toimintaa ja miten hengityksen avulla

voidaan rauhoittaa omaa kehomieltä. Oman kehomielen rauhoittaminen taas on erittäin hyödyllinen taito tunteiden sietämisessä ja säätelmissä.

Harjoitusten haastetaso kasvaa, kun harjoituksissa edetään tunteiden ja ajatusten havainnoinnista niiden ilmaisemiseen eri tavoin. Jokaiseen harjoitukseen on kuitenkin mahdollisuus osallistua oman yksilöllisen valmius- ja taitotason mukaan. Kaikki harjoitukset sisältävät toiminnallisia elementtejä siten, että ryhmän jäsen voi tarpeen mukaan keskittyä esimerkiksi vain kehollisten tuntemusten havainnointiin. Harjoittelun porrastamista voidaan toteuttaa siten myös jokaisen harjoituksen sisällä. Osassa harjoituksista on annettu harjoituksen soveltamiseen erilaisia vaihtoehtoja. Osittain porrastaminen tapahtuu automaattisesti, kun ryhmän ohjaajat kannustavat ryhmän jäseniä lempeästi oman kokemuksen hyväksyvään tarkasteluun. Jokaisen harjoituksen jälkeen toteutettava keskustelu on myös olennainen osa harjoituksen porrastamista. Kokemuksista keskusteleminen mahdollistaa tunteiden ja ajatusten reflektoinnin siten, että myös niiden syiden ja seurausten ymmärtämiselle avautuu mahdollisuus. Kuten aikaisemmin mainittiin, ryhmän ohjaajilla on vastuu siitä, että reflektointi mahdollistetaan ryhmän jäsenten kykyjen mukaisesti.

Keskeinen osa jokaista harjoitusta on yksi tietoisuustaitojen tärkeä elementti, hyväksyvän suhtautumisen harjoittelu. Koska omien tuntemusten, tunteiden ja ajatusten tunnistamisen lisäksi niiden hyväksyminen tunnistettiin tunnetaitojen näkökulmasta erittäin tärkeäksi, oppaaseen kehitettiin myös erityisesti siihen keskittyviä harjoituksia. Yhdessä harjoituksessa harjoitellaan itsemyötätuntoa tunteiden sietämisen kehittämisen keinona. Kahdessa harjoituksessa hyödynnetään kosketusta hyväksyvän suhtautumisen tukena.

Oppaassa harjoitukset on kuvattu seuraavasti:

- **Harjoituksen nimi**

- **Harjoituksen tarkoitus**

Tunnetaitojen osa-alueet ovat limittäisiä ja vaikuttavat toisiinsa. Harjoitus voi siten kehittää useampaa tunnetaitojen osa-aluetta tai valmiuksia niihin. Harjoituksen tarkoitus tässä pitää sisällään ne tunnetaitojen osa-alueet, joita harjoittelulla pyritään erityisesti kehittämään. Harjoituksen merkitys toteutuu yksilöllisesti ryhmän jäsenen valmiuksien mukaan.

- **Harjoituksen kuvaus**

Opinnäytetyön tietoperustasta nouseva olennainen tieto harjoituksen toimintamekanismin ymmärtämiseksi, tarvittaessa harjoituksen tarkoituksen tarkentaminen

- **Valmistelussa huomioitavat tekijät**

Harjoituksen edellyttämät ympäristötekijät (esim. tila, materiaalit, yhteistyö)

- **Huomiot harjoituksen hyödyntämiseen**

Esimerkiksi suositukset, missä tilanteissa harjoitus sopii erityisesti hyödynnettäväksi sekä harjoituksen linkittäminen arkeen

- **Harjoituksen soveltamisvaihtoehdot**

Vaihtoehdot haastetason porrastamiselle harjoituksen sisällä

- **Harjoituksen kulku**

Yksityiskohtaiset ohjeet harjoituksen toteuttamiseksi

- **Kysymyksiä reflektoinnin pohjustukseksi**

Kysymyksiä, joilla voidaan pohjustaa harjoittelussa syntyneiden yksilöllisten kokemusten reflektointia

Taulukkoon 2 (Liite 2) on tehty kooste kaikista harjoituksista, tunnetaitojen osa-alueet, joita harjoituksessa erityisesti pyritään kehittämään, mihin tarkkaavaisuus harjoittelussa kohdistetaan sekä keskeiset toiminnalliset elementit, joita harjoituksissa hyödynnetään.

5 Pohdinta

5.1 Opinnäytetyöprosessi

Pyrimme opinnäytetyössämme ymmärtämään syvällisesti, miten mentalisaatiokykyä eli kykyä pohtia oman ja toisen mielen sisältöjä sekä niiden vuorovaikutusta voidaan tukea ja kehittää toimintaterapeutiseen ymmärrykseen pohjautuen. Ihmisen mieli on yhä monitahoinen arvoitus, vaikka sitä on tutkittu ja tutkitaan yhä useammilla menetelmillä ja erilaisista näkökulmista. Mentalisaatioteoria tarjoaa mielen tarkasteluun yhden näkökulman. Opinnäytetyössämme yhdistimme tähän näkökulmaan toimintakeskeisen näkökulman hyödyntämällä mentalisaatiokyvyn, toiminnallisuuden ja toimintaan osallistumisen välisten suhteiden hahmottamiseen ja jäsentämiseen Inhimillisen toiminnan mallia.

Nämä kaksi näkökulmaa täydentävät mielestämme toisiaan hyvin. Molemmissa korostuu ihmisen subjektiivisten kokemusten merkitys ihmisen käyttäytymistä ohjaavana tekijänä.

Mentalisaatio on keino pyrkiä tavoittamaan ihmisen subjektiivisiin kokemuksiin liittyviä tunteita, ajatuksia, tarpeita ja aikomuksia. Sen tavoitteet liittyvät keskeisesti ihmisten välisiin sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin. Inhimillisen toiminnan mallissa mielen sisällöt kuvataan osana ihmisen tahtoa, joka ohjaa hänen toiminnallisia valintojaan. Sen avulla voidaan hahmottaa kuinka toimintaan osallistuminen on jatkuvaa vuorovaikutusta ihmisen tahdon, tottumuksen ja suorituskyvyn sekä ympäristön välillä. Tämän dynamiikan ymmärtäminen mahdollistaa ihmisen toiminnallisuutta tukevien interventioiden suunnittelun ja toteuttamisen. Opinnäytetyössämme ihmisen mielen tarkastelu oli siten hyvin korostuneesti läsnä, toisaalta tarkasteltavan toiminnan keskeisenä elementtinä ja toisaalta toimintaan osallistumiseen olennaisesti vaikuttavana tekijänä.

Kun tarkastelun kohteena on mieli ja sen yhteys toimintaan, pohdinta karkaa helposti monitahoisten ja moniulotteisten, ajoittain filosofistenkin kysymysten äärelle. Huomasimme, että mielen toimintaan liittyy myös käsitteitä, joita saatetaan arkikielessä käyttää melko huolettomasti olettaen, että ne ymmärretään yksiselitteisesti. Esimerkiksi tietoisuus on käsite, joka osoittautui mentalisaatiokyvyn kehittämisen kannalta keskeiseksi ja näennäisesti selkeäksi, mutta jota emme kuitenkaan voineet yksiselitteisesti tai tyhjentävästi selittää. Mielen tietoisia ja tiedostamattomia prosesseja ei voida täysin erottaa toisistaan. Esimerkiksi tunteet voivat ohjata ihmisen toimintaa myös ilman niiden tietoista tarkastelua, mikä on usein myös käytännöllistä ihmisen toiminnallisuuden kannalta. Jos yksilön toiminta ei ole tarkoituksenmukaista tai hyvinvoinnin kannalta suotuisaa, on mielen sisäisiä prosesseja hyvä tuoda tietoiseen tarkasteluun. Vanhemman roolissa voidaan ajatella tarvittavan tietoisuutta, kun halutaan tarkastella ja ymmärtää lapsen käytöksen taustalla vaikuttavia mielen sisältöjä ja erottaa ne omista ajatuksista, tunteista tai tulkinnoista. Tietoisuus esimerkkinä monitahoisesta käsitteestä muistuttaa siitä, että toimintaterapeutin on tärkeää muodostaa itselleen selkeä ymmärrys käsitteistä, joita hän asiakastyössä hyödyntää. Johdonmukainen viestintä korostuu etenkin, jos tavoitteena on jakaa tietoa tai sisältöä jonkin käsitteen osalta asiakkaan kanssa.

Mielen monitahoisuus ja moniulotteisuus toi työskentelyymme haasteita paitsi käsitteiden määrittelyssä, myös aiheen tarkastelusyvyiden rajaamisessa. Koimme opinnäytetyön aiheen hyvin mielenkiintoisena ja sen sisältämien teemojen ympärillä käymämme

analyttinen pohdinta ja keskustelu olivat opinnäytetyöprosessin merkittävä henkilökohtainen anti. Tarve ymmärtää ilmiötä syvällisesti ja kuvata itsellemme syntynyttä ymmärrystä huolellisesti vaikutti opinnäytetyön tietoperustan laajuuteen. Opinnäytetyön aiheeseen syventyessämme saimme myös useasti palauttaa omaa ajatteluamme käytännölliselle tasolle ja pysähtyä pohtimaan toiminnan roolia opinnäytetyössämme.

Opinnäytetyön edetessä myös omakohtaisia kokemuksia vanhemmuudesta nousi pintaan, mikä ikään kuin konkretisoitui, että opinnäytetyössä tarkasteltavat mentalisaatio sekä vanhemman tunne- ja tietoisuustaidot eivät ole yksinkertaisia tai helppoja taitoja, mutta äärimmäisen tärkeitä. Lapsi oppii vanhemman avulla säätelemään omia tunteitaan ja hallitsemaan käyttäytymistään. Ennaltaehkäisevä ryhmätoiminta, jossa vanhemmuuteen kasvua voidaan tukea yksilöllisesti, on siten tärkeää esimerkiksi lasten tunteiden säätelyyn liittyvien pulmien ehkäisyssä. Myös vanhempien oman hyvinvoinnin tukeminen tuntui meistä tärkeältä näkökulmalta aiheeseen. Meillä heräsikin kiinnostus rakentaa tulevaisuudessa opinnäytetyön teemojen ympärille ryhmätoiminta, jossa voisimme hyödyntää meille kertynyttä tietoa ja kokemusta erityisesti vanhempien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen.

Olemme noudattaneet opinnäytetyössä Metropolian yleisesti hyväksytyjä hyvän tieteellisen toiminnan periaatteita ja eettisiä sääntöjä. Käytimme Metropolian tietosuojan ja tietoturvan näkökulmasta hyväksytyjä tietojärjestelmiä ja sovelluksia sekä hyviä käytäntöjä. Laadimme Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa kirjallisen yhteistyösopimuksen ja haimme tutkimuslupaa MLL:n määrittelemien käytäntöjen mukaisesti. Opinnäytetyössä ei käsitelty henkilötietoja, joten tutkimuslupaa ei lopulta tarvittu.

5.2 Toiminnallisten keinojen kehittäminen ja oppaan rakentaminen

Inhimillisen toiminnan mallin ohjaamana toiminnallisten keinojen kehittämisen keskeiseksi periaatteeksi muodostui vanhempien subjektiivisten kokemusten - ja niiden herättämien tunteiden ja ajatusten - merkitys mentalisaatiokykyä kehittävänä voimana. Subjektiivisten kokemusten syntyminen mahdollistaminen ja niiden reflektoinnin tukeminen ymmärrettiin ensisijaisen tärkeäksi myös, koska opinnäytetyön tuotoksen tulee soveltua erilaisten yksilöiden ja ryhmien käytettäväksi. Toiminnallisten keinojen kehittämisessä ei voitu hyödyntää tunnettujen henkilöiden yksilöllisiä tarpeita ja ominaisuuksia. Tarkastelimme mentalisaatioperustaista ryhmätoimintaa siten yleisellä tasolla ja koimme tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin hyvänä työkaluna sen edellyttämien taitojen,

valmiuksien ja ympäristötekijöiden hahmottamiseksi. Tehtäväsuuntautuneen toiminnan analyysin tulosten avulla toiminnallisten keinojen tavoitteita oli helppo tarkentaa vanhemman tunne- ja tietoisuustaitojen kehittämiseen.

Inhimillisen toiminnan mallin kautta korostui myös kehon merkitys kokemuksellisuudessa. Syvällisempi perehtyminen tunne- ja tietoisuustaitoihin vahvisti ymmärrystä siitä, kuinka mieli ja keho muodostavat kokonaisuuden, jossa mielen kokemuksia ei voida irrottaa kehon kokemuksista. Kehon tuntemukset ja reaktiot voivat siten myös toimia väylänä mielen sisältöjen pohtimiseen. Mentalisaatioperustaisessa ryhmätoiminnassa kokemuksia reflektoidaan ensisijaisesti keskustelun avulla. Kehollisuuden merkityksen ymmärtäminen vahvisti tunnistettua tarvetta täydentää keskustelua sellaisilla toiminnallisilla keinoilla, jotka mahdollistavat kokemisen myös kehon kautta.

Subjektiiiviset keholliset kokemukset nousivat toiminnallisten keinojen kehittämisessä selkeäksi punaiseksi langaksi. Hyväksyvä suhtautuminen näihin kokemuksiin nousi toiseksi keskeiseksi elementiksi ja koimme tärkeäksi sisällyttää sen vahvistaminen kaikkiin toiminnallisiin keinoihin. Toiminnallisten keinojen porrastaminen tunnetaitojen kehittämisen näkökulmasta oli sen sijaan haastavaa. Tunnetaidot eivät muodosta lineaarista jatkumoa, jossa yksi taito tai valmius edeltää suoraviivaisesti seuraavaa taitoa. Tunnetaitojen osa-alueet kietoutuvat läheisesti toisiinsa. Toiminnallisten keinojen kehittämisessä ratkaisimme tämän pohtimalla erityisesti mahdollisuutta säädellä toiminnan haastetasoa osallistujien yksilöllisten taito- ja valmiustasojen mukaan sekä ohjaamalla keho- mielen tarkastelua sen eri osa-alueisiin. Saimme lopulta keinoja porrastettua siten, että kaikkien tunnetaitojen osa-alueiden kehittäminen tulee niissä huomioitua. Teimme samalla tietoisesti päätöksen, että toiminnallisilla keinoilla ei tavoitella syvää sukellusta vanhemman omaan kasvuhistoriaan, sillä ryhmäkonteksti ei mahdollista siihen liittyvien, mahdollisesti vaikeiden asioiden riittävää käsittelyä.

Toiminnalliset keinot on suunniteltu siten, että ne mahdollistavat yksilökohtaisia valintoja ja toiminta tukee osallistujia löytämään omia yksilöllisiä tapoja osallistua ja saada mentalisaatiokykyä vahvistavia kokemuksia. Jokainen oppaaseen valittu toiminnallinen keino on toteutettavissa riippumatta osallistujan suorituskyvystä ja keinoon haastetaso muodostuu lopulta osallistujan yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Toiminnallisten keinojen monipuolisuus mahdollistaa myös osaltaan sen, että jokainen voi löytää itselleen ominaisia

tapoja havainnoida, tunnistaa ja pohtia mitä kehomielessä tapahtuu. Onnistuimme toteuttamaan Inhimillisen toiminnan mallin korostaman asiakaskeskeisyyden mielestämme hyvin.

Tunne- ja tietoisuustaidot sekä mentalisaatiokyky kaikessa laajuudessaan ja monimuotoisuudessaan edellyttävät sinnikästä ja jatkuvaa harjoittelua arjessa. Oppaan toiminnalliset keinot antavat esimerkkejä siitä, mitä tunnetaidot voivat olla ja millaisin keinoin niitä voidaan arjessa harjoitella. Toiminnallisten keinojen tavoitteena on saattaa yksilölliset taidot ja valmiudet subjektiivisiksi kokemuksiksi, ei vain puheen aiheiksi. Halusimme luoda toiminnallisia keinoja, jotka mahdollistavat henkilökohtaisen ja kokemuksellisen ymmärryksen siitä, miten tunteet näyttäytyvät kokonaisvaltaisesti sekä kehossa että mielessä. Toiminnallisten keinojen tarkoituksena on löytää yksilön sisäisiä voimavaroja sekä lisätä ja monipuolistaa selviytymiskeinoja nimenomaan arjessa. Kun toiminta koetaan mielekkääksi ja merkitykselliseksi ja se on sidoksissa yksilön omakohtaisiin kokemuksiin, toimintaan sitoutuminen mahdollistuu. Tällöin harjoittelua ohjaa sisäinen motivaatio ja taitojen vahvistaminen voi muodostua osaksi arkea.

Opasta käytävillä ryhmän ohjaajilla on erittäin iso rooli toiminnallisten keinojen hyödyn toteutumisesta käytännössä. Oppaassa toiminnallisista keinoista käytetään nimeä harjoitus korostamaan sitä, että niiden avulla harjoitellaan tunne- ja tietoisuustaitoja. Halusimme kehittää harjoituksista riittävän selkeitä, jotta ryhmän ohjaajien on mahdollista ottaa ne osaksi työtään sellaisenaan, mahdollisimman vaivattomasti. Teimme jokaisesta harjoituksesta tarkan kuvauksen ja ohjeet sekä vaihtoehtoja harjoituksen soveltamisesta erilaisten tarpeiden, valmiuksien ja taitojen mukaan. Johdonmukaisten kuvausten tekeminen osoittautui käytännössä haastavaksi, sillä tunne- ja tietoisuustaitoihin liittyvät käsitteet ja elementit ovat moniulotteisesti yhteydessä toisiinsa eikä oppaan toteutuksessa ole mahdollista huomioida tilannesidonnaisuutta, joka todellisuudessa on kuitenkin läsnä. Tiedostamme myös, että pyrkimys kuvata harjoitukset eksplisiittisesti voi heikentää niiden taustalla vaikuttavan implisiittisen tiedon hyötyä. Harjoitusten sisällä tehdään paljon valintoja, jotka kumpuavat ohjaajien omasta tietopohjasta ja kokemuksista. Halusimme vahvistaa ryhmän ohjaajien tietopohjaa tekemällä oppaan alkuun yhteenvedon opinnäytetyön tärkeimmistä johtopäätöksistä. Tämä yhteenvedo pyrittiin muotoilemaan siten, että se tukee ryhmän ohjaajia kannustamaan oman ryhmänsä jäseniä subjektiivisten kokemusten äärelle niitä hyväksyvästi tarkastellen.

Tätä opinnäytetyöraporttia viimeistellessämme pohdimme vielä, että ryhmän ohjaajille suunnattu yhteenveto ja alustus harjoitusten käyttöön antaa jo sellaisenaan, ilman harjoitusten hyödyntämistä, uuden näkökulman vanhempien ohjaamiseen mentalisaatioperustaisessa ryhmätoiminnassa. Se ohjaa ryhmän ohjaajia havainnoimaan omaa ja vanhempien kehollisuutta keskeisenä osana ryhmätoimintaa. Kehollisten viestien tunnistaminen auttaa tekemään ryhmän tarpeita vastaavia valintoja toiminnan ohjaamisessa, erityisesti jos ryhmän jäsenillä on haasteita sanallistaa niitä. Lisäksi tieto kehollisuuden merkityksestä ja siitä, miten kehollisia kokemuksia voidaan tavoittaa auttaa ryhmän ohjaajia kannustamaan vanhempia kiinnittämään huomiota omaan kehomyieleensä kokonaisuutena.

Vallitsevan koronavirus -epidemian vuoksi emme päässeet konkreettisesti testaamaan kehittämiämme toiminnallisia keinoja, mikä vaikuttaa opinnäytetyön tuotokseen ja vaikeuttaa sen arviointia. Testauksen avulla olisimme voineet arvioida toiminnallisten keinojen hyötyjä käytännössä ja tavoittaa niiden puutteet. Tämän tiedon avulla olisimme voineet jatkokehittää ja hioa sekä varsinaisia keinoja, että niiden ohjeistamista oppaassa. Yksittäisiä keinoja olisi tarvittaessa voitu hylätä ja tilalle ottaa kehiteltäväksi jokin muista alkuperäisistä ideoistamme.

Opinnäytetyön jatkokehittämiseksi nouseekin sen tuotoksena syntyneen oppaan testaaminen käytännössä. Tämän voisi toteuttaa esimerkiksi esittelemällä oppaan ja sen sisältämät harjoitukset osana MLL:n ryhmäohjaajakoulutusta (Vahvuutta vanhemmuuteen/Lapsi mielessä -ryhmämallit) ja osallistumalla havainnoijana yhteen tai useampaan toteutuvaan mentalisaatiooperustaiseen ryhmään. Tavoitteena voisi olla selvittää harjoitusten käytännön sovellettavuuden lisäksi, millaista muutosta ryhmässä tapahtuu harjoitusten avulla ja mitkä harjoitusten tekijät tai elementit vaikuttavat muutokseen.

Lähteet

Anttila, Sanna 2009. Kehollinen tieto ajattelun ja oppimisen perustana. Aikuiskasvatus 2: 84–92.

Aulankoski, Sanna 2019. Aistiva ja tiedostava mieli. Meditaation näkökulma tietoisuuteen ja psyykeen. Helsinki: Duodecim.

de las Heras de Pablo, Carmen-Gloria & Fan, Chia-Wei & Kielhofner, Gary (postuumi) 2017. Dimensions of doing. Teoksessa Taylor R. Renée (toim.): Kielhofner's Model Of Human Occupation 5th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer. 107–122.

Fisher, Anne G. & Griswold, Lou Ann 2017. Performance skills. Implementing performance analyses to evaluate quality of occupational performance. Teoksessa Schell, Barbara A. Boyt & Gillen, Glen (toim.): Willard and Spackman's Occupational therapy. 13th ed. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer. 335–350.

Fisher, Gail & Parkinson, Sue & Haglund, Lena 2017. The environment and human occupation. Teoksessa Taylor R. Renée (toim.): Kielhofner's Model Of Human Occupation 5th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer. 91–106.

Forsyth, Kirsty 2017. Therapeutic Reasoning: Planning, implementing, and evaluating the outcomes of therapy. Teoksessa Taylor R. Renée (toim.): Kielhofner's Model Of Human Occupation 5th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer. 159–172.

Hari, Riitta & Järvinen, Jaakko & Lehtonen, Johannes & Lonka, Kirsti & Peräkylä, Anssi & Pyysiäinen, Ilkka & Salenius, Stephan & Sams, Mikko & Ylikoski, Petri 2015. Ihmisen mieli. Helsinki: Gaudeamus.

Hautala, Tiina & Hämäläinen, Tuula & Mäkelä, Leila & Rusi-Pyykönen, Mari 2016. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 3. –4. painos. Helsinki: Edita.

Hermanson, Elina 2019. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. Duodecim Terveyskirjasto. Päivitetty: 10.5.2019. Saatavilla osoitteessa: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00302>. Luettu: 26.4.2020.

ICF. Yksityiskohtainen luokitus ja määritelmä n.d. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa:<<https://www.thl.fi/icf-koodit/>>. Luettu 27.8.2020.

Jääskinen, Anne-Mari & Pelliccioni, Sanna 2017. Mitä sä rageet? Lasten ja nuorten tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

Kalland, Mirjam 2017. Mentalisaatiokyky vanhemmuudessa. Teoksessa Laitinen, Irmeli & Ollikainen, Seija (toim.): Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Therapie-säätiö. 131–150.

- Kalland, Mirjam 2014. Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa Viinikka, Anne (toim.): Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 26–29.
- Kauppi, Antti & Takalo, Ari 2014. Mentalisaation psykoanalyttiset juuret. Teoksessa Viinikka, Anne (toim.): Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 8–25.
- Kauppila, Elina 2018. Huomaa hetki perheessä. Vanhemman tunnetaitokirja. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Keinänen, Matti 2017. Mentalisaatiohoitomenetelmien teoreettiset perusteet ja toteutus. Teoksessa Laitinen, Irmeli & Ollikainen, Seija (toim.): Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Therapeiasäätiö. 82–104.
- Keinänen, Matti & Martin, Minna 2019. Mieli meissä. Tasapainoista arkea mielentämisen keinoin. Helsinki: Kirjapaja.
- Klemola, Timo 2014. Mindfulness - tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kortelainen, Ilmari. N.d. Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Saatavilla osoitteessa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101364/kehotietoisuus_psykososiaalisesta_nakokulmasta.pdf?sequence=1>. Luettu: 5.10.2020.
- Laakso, Juhani 2009. Mielen taito - Vapauta ajatuksia, kehitä tunteita. Helsinki: Kirjapaja.
- Laitinen, Irmeli 2017. Mentalisaatioon perustuvan terapian peruskäsitteet ja hoitotekniikat. Teoksessa Laitinen, Irmeli & Ollikainen, Seija (toim.): Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Therapeia-säätiö. 55–81.
- Laitinen, Irmeli & Ollikainen, Seija 2017. Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Therapeia -säätiö.
- Larmo, Anneli 2017. Mentalisaatio - kyky pitää mieli mielessä. Teoksessa Laitinen, Irmeli & Ollikainen, Seija (toim.): Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Therapeia-säätiö. 15–27.
- Larmo, Anneli. 2010. Mentalisaatio - kyky pitää mieli mielessä. Duodecim 2010: 126: 616–22.
- Lee, Sun Wook & Kielhofner, Gary (postuumi) 2017. Patterns of daily occupations. Teoksessa Taylor R. Renée (toim.): Kielhofner's Model Of Human Occupation 5th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer. 57–73.

Lee, Sun Wook & Kielhofner, Gary (postuumi) 2017. Volition. Teoksessa Taylor R. Renée (toim.): Kielhofner's Model Of Human Occupation 5th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer. 38–56.

Martin, Minna 2016. Hengitys virtaa. Kohti kehon ja mielen tasapainoa. Helsinki: Kirjapaja.

Matero, Tuulikki 2020. Keskustelu 2.2.2020.

Mattila, Leea & Rantala, Janna. 2019. Mitä ihmettä? Opi ymmärtämään lapsesi mieltä. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

MLL 2019. Mentalisaatioon perustuvat koulutukset. Saatavana osoitteessa: <<https://www.mll.fi/ammattilaisille/tietoa-teemoittain/mentalisaatioperustainen-toiminta/mentalisaatioon-perustuvat-koulutukset/>>. Luettu: 31.3.2020.

MLL 2015. Lapsi mielessä -vanhempainryhmän ohjaajan opas. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

MLL & Folkhälsan 2015. Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmän ohjaajan opas. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Mäkelä, Anna-Maija 2018. Psykofyysisen psykoterapian turvallisuus. Teoksessa Lindfors, Bodil & Waldekraz-Piselli, K. Cecilia & Ikonen, Jarmo (toim.). Keho ja mieli. Johdatus psykofyysiseen psykoterapiaan. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 79–104.

Neff, Kristin 2016. Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Niemi, Päivi 2014. Hyvää mieltä ja tunnetaitoja. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

Nummenmaa, Lauri 2016. Tunteiden neurobiologia. Suomen lääkärilehti 10: 725–731. Saatavana osoitteessa: <https://www.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/nummenmaa_2016_tunteiden_neurobiologia.pdf>. Luettu: 1.8.2020.

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

Nummenmaa, Lauri & Glerean, Enrico & Hari, Riitta & Hietanen, Jari K. 2014. Bodily maps of emotions. PNAS 111 (2): 646–651.

O'Brien, Jane C. & Kielhofner, Gary (postuumi) 2017. The interaction between the person and the environment. Teoksessa Taylor, Renée R. (toim.): Kielhofner's Model Of Human Occupation 5th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer. 24–38.

Ollikainen, Seija 2017. Kiintymyssuhde, aivot ja mentalisaatio. Teoksessa Laitinen, Irmeli & Ollikainen, Seija (toim.): Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Terapia-säätiö. 28–54.

Puura, Kaija & Mäntymaa, Mirja 2014. Aivojen kehitys ja mentalisaatio. Teoksessa Viinikka, Anne (toim.): Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 55–66.

Pyykkönen, Nina 2017. Mentalisaatio ja episteeminen luottamus. Teoksessa Laitinen, Irmeli & Ollikainen, Seija (toim.): Mentalisaatio. Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Terapia-säätiö. 105–130.

Sadeniemi, Minna, Häkkinen, Miikka, Koivisto, Maaria, Ryhänen, Teemu & Tsokkinen, Anna-Liisa 2019. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Salo, Saara & Kalland, Mirjam 2014. Lapsen mentalisaatiokyky. Teoksessa Viinikka, Anne (toim.): Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 39–54.

Savolainen, Tuija & Aralinna, Virpi (toim.) 2017. Toimintaterapianimikkeistö. Nomenklatur för ergoterapi. Helsinki: Kuntaliitto. Saatavana myös osoitteessa: <<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toimintaterapianimikkeisto.pdf>>. Luettu: 27.8.2020.

Schell, Barbara A. Boyt & Gillen, Glen (toim.) 2019. Willard and Spackman's Occupational therapy. 13th ed. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.

Schell, Barbara A. Boyt & Gillen, Glen & Crepeau, Elizabeth Blesedell & Scoffa, Marjorie E. 2019. Analyzing occupations and activity. Teoksessa Schell, Barbara A. Boyt & Gillen, Glen (toim.): Willard and Spackman's Occupational therapy. 13th ed. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer. 320–334.

Skarp, Ari-Pekka. 2019. Mielen laboratorio. Tietoisuustaidot ja taitava vuorovaikutus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Suomen Mielenterveys ry n.d. Tunnetaitojen perusteet. Saatavana osoitteessa: <<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>>. Luettu: 25.9.2020.

Sourander, Johanna & Oksanen, Eeva & Viinikka, Anne 2016. Mentalisaatioteoriaan perustuva Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmämalli ja vanhempien kokemuksia perheryhmästä. Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti 26:1, 52 Otavan Kirjapaino Oy 64. Niilo Mäki -säätiö.

Sovijärvi, Olli, Arina, Teemu & Halmetoja, Jaakko 2018. Biohakkerin stressikirja. Hallitse hermostosi, palaudu tehokkaasti ja saavuta unelmasi.

Söderholm, Tor-Erik. 2018. Tunteiden säätely kehopsykoterapiassa. Teoksessa Lindfors, Bodil & Waldekraz-Piselli, K. Cecilia & Ikonen, Jarmo (toim.). *Keho ja mieli. Johdatus psykofyysiseen psykoterapiaan*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Taylor, Renée R. (toim.) 2017. *Kielhofner's Model Of Human Occupation 5th ed.* Philadelphia: Wolters Kluwer.

Taylor, Renée R. & Kielhofner, Gary (postuumi) 2017. Introduction to the Model of Human Occupation. Teoksessa Taylor, Renée R. (toim.): *Kielhofner's Model Of Human Occupation 5th ed.* Philadelphia: Wolters Kluwer. 3–10.

Taylor, Renée R. & Pan, Ay-Woan & Kielhofner, Gary (postuumi) 2017. Doing and becoming: Occupational change and development. Teoksessa Taylor, Renée R. (toim.): *Kielhofner's Model Of Human Occupation 5th ed.* Philadelphia: Wolters Kluwer. 140–156.

Tham, Kerstin & Erikson, Anette & Fallaphour, Mandana & Taylor, Renée R. & Kielhofner, Gary (postuumi) 2017. Performance capacity and the lived body. Teoksessa Taylor R. Renée (toim.): *Kielhofner's Model Of Human Occupation 5th ed.* Philadelphia: Wolters Kluwer. 74–90.

Uvnäs-Moberg, Kerstin. 2007. *Rauhoittava kosketus*. Helsinki: Edita Publishing.

Viinikka, Anne (toim.) 2014. *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Viinikka, Anne, Sourander, Johanna & Oksanen, Eeva. 2014. Vahvuutta vanhemmuuteen - perheryhmä. Teoksessa Viinikka, Anne: *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 121–141.

Waldekranz-Piselli, Cecilia K. 2018. Kehollinen psykoterapia ja mindfulness. Teoksessa Lindfors, Bodil & Waldekraz-Piselli, K. Cecilia & Ikonen, Jarmo (toim.). *Keho ja mieli. Johdatus psykofyysiseen psykoterapiaan*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Yamada, Takashi & Taylor, Renée R. & Kielhofner, Gary (postuumi) 2017. The person-specific concepts of human occupation. Teoksessa Taylor R. Renée (toim.): *Kielhofner's Model Of Human Occupation 5th ed.* Philadelphia: Wolters Kluwer. 11–23.

Tehtäväsuuntautunut toiminnan analyysi: tulokset

Activity analyses – Tehtäväsuuntautunut toiminnan analyysi	
Mentalisaatioperustaiseen vanhempainryhmätoimintaan osallistuminen	
Description Toiminnan lyhyt kuvaus	8-12 kertaa kokoontuvassa ryhmässä pohditaan keskustellen arjen vuorovaikutustilanteiden herättämiä ajatuksia ja tunteita vanhemman ja lapsen mielessä. Jokaisella tapaamisella on oma lapsiperheen arkeen liittyvä teema.
Objects Used and Their Properties Toiminnassa tyypillisesti käytetyt työvälineet, materiaalit ja tarvikkeet sekä niiden merkitys <i>Fyysinen ympäristö</i>	<p>Toiminnassa tavallisesti istutaan lattialla, jolloin mukavan olon lisäämiseksi huopa, matto tms. voi olla hyödyllinen.</p> <p>Vahvuutta vanhemmuuteen -ryhmässä perheillä tulee olla mukana oman vauvansa hyvinvointiin tarvittavat henkilökohtaiset esineet (ruoat, vaipat, tutti, lelut yms.)</p> <p>Toiminnassa tarjoillaan välipala: siihen tarvittavista tarvikkeista ja esineistä huolehtivat ohjaajat. Välipalan tarkoitus on nostaa osallistujien vireyttä ja mahdollistaa vapaata seurustelua osallistujien välillä.</p> <p>Jos toiminnassa hyödynnetään toiminnallisia keinoja, mukana ovat niihin tarvittavat esineet (esim. kortit, hernepussit, kirjoitustarvikkeet yms.)</p> <p>Osallistujille jaetaan jokaisen tapaamiseen jälkeen moniste, joka sisältää psyykoedukatiivista tietoa, tapaamisten teemoihin liittyviä kysymyksiä pohdittavaksi arjessa sekä kotitehtävä.</p>
Space Demands Fyysinen ympäristö, jossa toimintaa toteutetaan <i>Fyysinen ympäristö</i>	<p>Toiminta toteutetaan sisätilassa, jossa tulee olla väljästi tilaa 4-6 perheelle sekä kahdelle ohjaajalle (ei tarvitse istua viereksessä).</p> <p>Tilan tulee olla turvallinen ja rauhallinen (suljettu, ei melua) ja sen valaistus ei saa olla liian kirkas tai hämärä. □ vaikutus vireystilaan</p> <p>Tilan yhteydessä tai läheisyydessä tulee olla lapsenhoitotila ja wc.</p>
Social Demands Toiminnan asettamat sosiaaliset ja kulttuuriset edellytykset <i>Sosiaalinen ympäristö</i>	<p>Toimintaan osallistuminen edellyttää halua ja kykyä olla vuorovaikutuksessa muiden vastaavassa elämäntilanteessa olevien, todennäköisesti entuudestaan tuntemattomien henkilöiden kanssa.</p> <p>Toiminta edellyttää osallistujilta yhteistä kieltä.</p> <p>Vuorovaikutustilanteissa jaetaan omia ajatuksia sekä tunteita ja kuunnellaan muiden ajatuksia. Tätä kautta on mahdollisuus tutustua muihin ryhmänjäseniin. Toimintaan osallistuminen edellyttää kykyä rajata henkilökohtaisista asioista kertomista siten, että omaa ja toisten yksityisyyttä kunnioitetaan. Ryhmän kaksi ohjaajaa ohjaavat keskustelua ja vastaavat toiminnan tavoitteellisuudesta.</p> <p>Toimintaan osallistuminen voi edellyttää halua ja kykyä osallistua myös toiminnallisiin tehtäviin.</p> <p>Toimintaan osallistuminen edellyttää sitoutumista ryhmän käytäntöihin ja yhdessä sovittuihin pelisääntöihin. Näihin kuuluvat ainakin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ryhmän luottamuksellisuuden kunnioittaminen • Puhelimen laittaminen äänettömälle • Poissaoloista ilmoittaminen <p>Toimintaan osallistuminen edellyttää mahdollisimman säännöllistä paikallaoloa (joka toinen vko, 1-2 h) sekä kotitehtävien tekemistä tapaamisten välillä.</p> <p>Vahvuutta vanhemmuuteen -ryhmässä toimintaan osallistuminen edellyttää kykyä osallistua vanhempien väliseen vuorovaikutukseen samaan aikaan vauvan tarpeista huolehtimisen kanssa.</p>

	<p>Mahdollisia osallistujien odotuksia (Souranen & Oksanen & Viinikka 2016: 58-60).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saada vertaistukea • Syventää ymmärrystä lapsen kanssa elämisestä • Saada ohjeita vauva-arkeen
<p>Sequence, timing & patterns</p> <p>Toiminnan peräkkäiset vaiheet ja niiden jaksottaminen</p> <p><i>Toiminnallinen ympäristö</i> <i>Tottumus</i></p>	<p>Ryhmätapaamisten perusrunko on seuraava:</p> <p>Ohjaajat toivottavat kaikki osallistujat henkilökohtaisesti tervetulleiksi.</p> <p>Alkuun tapaamisessa nautitaan välipala, jolloin perheillä on mahdollisuus keskustella vapaasti ja tutustua toisiinsa.</p> <p>Toiminta aloitetaan aloitusrutiinilla, jonka ryhmänohjaajat ovat valinneet. Aloitusrutiinin on tarkoitus luoda tuttuuden ja turvallisuuden tunnetta.</p> <p>Ohjaajat kertaavat lyhyesti edellisen tapaamisen keskustelua ja palaavat tarvittaessa edellisen kerran kysymyksiin, kommentteihin tai ajatuksiin.</p> <p>Ryhmässä keskustellaan kotitehtävästä.</p> <p>Seuraavaksi ohjaajat alustavat lyhyesti tapaamisen teeman ja tarkoituksen, jonka jälkeen teemasta keskustellaan ryhmässä.</p> <p>Ennen lopetusta ohjaajat jakavat vanhemmille seuraavan kerran kotitehtävän.</p> <p>Jokainen tapaaminen päätetään yhteisesti, esimerkiksi laulun, lorun tai leikin avulla. Ohjaajat hyvästelevät jokaisen osallistujan henkilökohtaisesti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keskustelu ja yhdessä pohtiminen ovat toiminnan ydinalueita. Niihin käytettävä aika määräytyy osallistujien aktiivisuuden mukaan. Ohjaajat johtavat keskustelun kulkua kysymysten avulla. Tapaamisen teema määrittää keskusteluiden aiheet, mutta runko joustaa ryhmän tarpeiden mukaisesti.
<p>Required skills (Observable actions/ Performance Skills)</p> <p>Toiminnassa vaadittavien taitojen (havainnoitavien tekojen) tunnistaminen</p> <p><i>Suorituskyky</i> <i>Tahto</i></p>	<p>Toiminnan keskusteluvaiheissa osallistujilta edellytettävät kriittiset taidot ja valmiudet</p> <p>Psyykkiset taidot (RT153)</p> <ul style="list-style-type: none"> • oman kokemuksen reflektointi • tunteiden ilmaisu sanallisesti ja sanattomasti • tunnereaktioiden säätely • epävarmuuden tunteiden sietäminen • itsensä rauhoittaminen <p>Sosiaaliset taidot (RT154)</p> <ul style="list-style-type: none"> • vuorovaikutus ja vastavuoroisuus tilanteeseen sopivalla tavalla (oman käyttäytymistyylin mukauttaminen) • vuorovaikutuksen aloittaminen ja ylläpito • luovaan toimintaan/leikkiin heittäytyminen • puolensa pitäminen yhteistyötilanteessa • ristiriitojen ratkaisu <p>Eettiset taidot (RT155)</p> <ul style="list-style-type: none"> • kyseenalaistaa omia ennakkokäsityksiä ja ajatuksia • ennakoida omia ja perheenjäsenten reaktioita • lapsen valmiuksien tunnistaminen erilaisiin tekoihin • lapsen temperamentin tunnistaminen ja hyväksyminen

	<p>Kognitiiviset valmiudet (RT163)</p> <ul style="list-style-type: none"> vireystilan säätely tietoinen läsnäolo havaintojen tekeminen <p>Psyykkiset valmiudet (RT164)</p> <ul style="list-style-type: none"> omien ja muiden tunteiden tunnistaminen stressin ja stressitekijöiden tunnistaminen mielessä ja kehossa voimakkaita tunnereaktioita aiheuttavien tekijöiden tunnistaminen omien tarpeiden tunnistaminen omien onnistumisen kokemusten tunnistaminen omaan turvallisuuden tunteeseen vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen oman temperamentin tunnistaminen ja hyväksyminen oman pystyvyyden arvioiminen <p>Sosiaaliset valmiudet (RT165)</p> <ul style="list-style-type: none"> kontaktin hakeminen ja vastaanottaminen (suhteessa lapseen, puolisoon, ryhmän jäseniin) erilaisten äänensävyjen ja ilmeiden tunnistaminen ja hyödyntäminen ilon ja tyytyväisyyden osoittaminen
<p>Required body structures and functions</p> <p>Toimintaan osallistumiseksi vaadittavat ruumiin rakenteet ja kehon toiminnot</p> <p><i>Suorituskyky</i></p>	<p>Tarkasteltavassa toiminnassa yksilön mieli on toiminnan keskiössä, mutta mieli on erottamattomasti yhteydessä kehoon. Siten ICF-luokituksen mukaan kaikki ruumiin rakenteet ja kehon toiminnot ovat läsnä toiminnassa, mutta kaikki yksittäiset rakenteet eivät ole välttämättömiä. Ohessa nostettu ICF -luokituksen mukaisesti olennaisimmat rakenteet ja toiminnot.</p> <p>RUUMIINRAKENTEET</p> <p>Pääluokka 1 Hermojärjestelmän rakenteet: S110 Aivojen rakenne, S140 Sympaattisen hermojärjestelmän rakenteet, S150 Parasympaattisen hermojärjestelmän rakenteet</p> <p>Pääluokka 2 Silmä, korva ja niihin liittyvät rakenteet</p> <p>Pääluokka 3 Ääneen ja puheeseen liittyvät rakenteet</p> <p>KEHON TOIMINNOT</p> <p>Pääluokka 1 Mielentoiminnot Kokonaisvaltaiset mielen toiminnot: B110 Tietoisuustoiminnot, B114 Orientoitumistoiminnot, B117 Älykkyystoiminnot, B122 Kokonaisvaltaiset psykososiaaliset toiminnot, B126 Temperamentti ja persoonallisuustoiminnot, B130 Henkinen energia ja viettitoiminnot Erityiset mielen toiminnot: B140 Tarkkaavuustoiminnot, B144 Muistitoiminnot, B147 Psykomotoriset toiminnot, B152 Tunne-elämän toiminnot, B156 Havaintotoiminnot, B160 Ajattelutoiminnot, B164 Korkeatasoiset kognitiiviset toiminnot, B167 Kieleen liittyvät mielen toiminnot, B180 Itsen ja ajan kokemisen toiminnot</p> <p>Pääluokka 2 Aistitoiminnot ja kipu B230 Kuulotoiminnot</p> <p>Pääluokka 3 Ääni- ja puhetoiminnot B310 Puheäänitoiminnot, B320 Ääntämistoiminnot, B330 Puheen sujuvuus- ja rytmitoiminnot</p>
<p>Safety Hazards</p> <p>Mahdolliset toimintaan liittyvät vaarat</p>	<p>Vahvuutta vanhemmuuteen -ryhmässä ovat mukana perheiden vauvat, joiden turvallisuuden takaamiseksi tulee huolehtia, että tilassa ei ole pienille lapsille vaarallisia esineitä tai rakenteita. Samoin mahdollisten toiminnallisten keinojen tulee olla toteutettavissa siten, että mukana oleville lapsille ei aiheudu vaaran riskiä.</p>

<p>turvallisuudelle</p> <p><i>Sosiaalinen ympäristö</i> <i>Toiminnallinen ympäristö</i> <i>Tahto</i></p>	<p>Toiminnassa korostuu ryhmänjäsenen henkinen turvallisuuden tunne. Ryhmänjäsenet jakavat omasta elämästään henkilökohtaisia kokemuksia ja ajatuksia. Jokainen yksilö rajaa itse, miten paljon kertoo oman mielensä sisällöstä. Jokaisen ryhmänjäsenen tulee sitoutua ryhmän toimintatapoihin ja pelisääntöihin, jotta ilmapiiri on luottamuksellinen ja kaikille turvallinen. Ryhmänohjaajilla on vastuu huolehtia turvallisesta ilmapiiristä.</p>
<p>Adaptability to promote participation</p> <p>Mahdollisuudet muokata toimintaa osallistumisen edistämiseksi</p> <p><i>Toiminnallinen ympäristö</i></p>	<p>Toiminnan toteuttamista ohjaavat ryhmälle laaditut raamit, yhdessä sovitut pelisäännöt ja tapaamiskerran teema. Näiden puitteissa toimintaa on mahdollista muokata ja soveltaa ryhmänjäsenen tarpeiden mukaan. Ryhmänohjaajien rooli vaihtelee ryhmänjäsenen aktiivisuuden mukaan.</p> <p>Ryhmän tapaamisajankohta voidaan sopia ryhmänjäsenille sopivaksi.</p>
<p>Grading</p> <p>Toiminnan porrastamis- mahdollisuudet</p> <p><i>Toiminnallinen ympäristö</i></p>	<p>Toimintaa voidaan porrastaa ryhmänjäsenen taitojen ja valmiuksien mukaisesti siten, että toimintaan sisällytetään keskustelua tukevia ja/tai taitoja/valmiuksia kehittäviä toiminnallisia keinoja.</p>
<p>Lähde: Schell, Barbara A. Boyt & Gillen, Glen & Crepeau, Elizabeth Blesedell & Scoffa, Marjorie E. 2019. Analyzing occupations and activity. Teoksessa Schell, Barbara A. Boyt & Gillen, Glen (toim.): Willard and Spackman's Occupational therapy. 13th ed. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer. 320–334.</p>	

Oppaan harjoitukset: tarkoitus ja toiminnalliset elementit

Harjoitus	Ensisijainen tarkoitus	Yhteydet muihin tunteiden osa-alueisiin	Tarkkaavaisuuden kohdistaminen	Toiminnallinen elementti
1. Kehon ja mielen valmistaminen toimintaan	Fyysisen kehohteyden vahvistaminen	Tunnekehohteyden vahvistaminen Tunteiden tunnistaminen	Kehon aistimukset ja tuntemukset	Kehonskannaus Mielikuva-harjoittelu
2. Mielen turvapaikka	Fyysisen kehohteyden vahvistaminen	Tunnekehohteyden vahvistaminen Tunteiden tunnistaminen	Kehon aistimukset ja tuntemukset	Mielikuva-harjoittelu
3. Hengityksen luonnollisen rytmin tarkastelu	Fyysisen kehohteyden vahvistaminen	Tunnekehohteyden vahvistaminen Tunteiden sietäminen Tunteiden säätely	Hengitys Kehon aistimukset ja tuntemukset	Hengitysharjoittelu
4. Kehon tuntemusten aistiminen ja niiden piirtäminen omaan kehokarttaan	Fyysisen kehohteyden vahvistaminen	Tunnekehohteyden vahvistaminen Tunteiden tunnistaminen Tunteiden nimeäminen	Kehon aistimukset ja tuntemukset Tunteet (tunnesävyt)	Kehokartan piirtäminen (tarkempi) Painojen hyödyntäminen
5. Kannattelu	Tunnekehohteyden vahvistaminen	Tunteiden sietäminen Tunteiden säätely	Hengitys Kehon aistimukset ja tuntemukset	Kosketus
6. Kosketus	Tunnekehohteyden vahvistaminen	Tunteiden sietäminen Tunteiden säätely	Kehon aistimukset ja tuntemukset Tunteet	Kosketus
7. Aisti- ja tunnehavainnoista kirjoittaminen	Tunnekehohteyden vahvistaminen	Tunteiden tunnistaminen Tunteiden nimeäminen Tunteiden ilmaiseminen	Tunteet Ajatukset	Kirjoittaminen
8. Myötätuntoinen kirje itselle	Tunnekehohteyden vahvistaminen	Tunteiden tunnistaminen Tunteiden nimeäminen Tunteiden ilmaiseminen	Tunteet Ajatukset	Kirjoittaminen
Jokaisessa harjoituksessa	Tunteiden hyväksyminen	Tunteiden säätely	Tunteet, ajatukset	Reflektioiva keskustelu harjoituksen päätteeksi

Tunnekokemusten äärelle

Kehollisia ja kokemuksellisia harjoituksia
tunnetaitojen kehittämiseksi

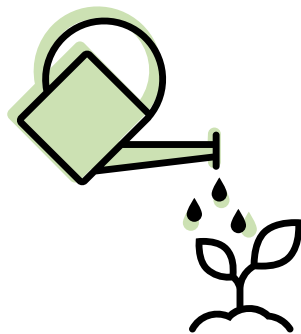




Sisällys

Johdanto	1
Oppaan käyttäminen	2
Tunnekokemusten äärelle	3
Ohjaaja ryhmän asiantuntijana	4
Oppaan rakenne	8
Harjoitus 1. Kehon ja mielen valmistaminen toimintaan	10
Harjoitus 2. Mielen turvapaikka	15
Harjoitus 3. Hengityksen luonnollisen rytmin tarkastelu	18
Harjoitus 4. Kehon tuntemusten aistiminen ja niiden piirtäminen kehonkarttaan	22
Harjoitus 5. Kannattelu	26
Harjoitus 6. Tietoinen kosketus	30
Harjoitus 7. Aisti- ja tunnehavainnoista kirjoittaminen	36
Harjoitus 8. Myötätuntoinen kirje itselle	40
Tunnesanalista	44

Johdanto



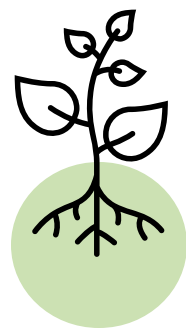
Vanhemmuus on vaativaa ja usein siihen liittyy myös paljon haastavia tunteita ja riittämättömyyden kokemusta. Vanhemmuudesta on kirjoitettu lukemattomia teoksia, ohjeita ja neuvoja, jotka perustuvat laaja-alaiseen tietoon lapsen suotuisan kehityksen edellytyksistä. Hyvää tarkoittavat oppaat ja ohjeet voivat kuitenkin pahimmillaan aiheuttaa vanhemmille valtavia suorituspaineita ja lisätä riittämättömyyden tunteita. Tämän oppaan tarkoitus ei ole kasvattaa vanhempien vaatimuslistaa, vaan tukea vanhempien hyvinvointia ja jaksamista arjessa. Vanhemmuus mullistaa elämää merkittäväällä tavalla ja siihen olennaisena osana kuuluu vaikeiden tunteiden kohtaaminen ja hyväksyminen. Toivomme, että tämän oppaan avulla vanhemmat saavat konkreettisia työkaluja arjen haastaviin tilanteisiin, valmiuksia pysähtyä omien tunteiden ja tarpeiden äärelle sekä kohdata itsensä myötätuntoisesti. Me olemme yksilöitä myös vanhempina - ei ole vain yhtä oikeaa tapaa olla hyvä vanhempi. Hyvän vanhemmuuden kokemus syntyy myös itsetuntemuksesta.

Tämä opas on Metropolia Ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijoiden opinnäytetyön tuotos ja se on tarkoitettu perhe- ja vanhempainryhmiä ohjaaville lapsiperhetyön ammattilaisille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisin toiminnallisilla keinoilla voidaan tukea pienten lasten vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistumista ja vanhempien aktiivista osallistumista mentalisaatioperustaiseen ryhmätoimintaan. Mentalisaatio vaatii vanhemmalta kykyä tunnistaa ja reflektoida tietoisesti mielensisältöjä. Vahvuutta vanhemmuuteen- ja Lapsi mielessä -ryhmistä kertynyt kokemus on osoittanut käytännössä, että vanhempien valmiuksissa mentalisoida on suurta vaihtelua. Ryhmämallien kehityskohteeksi on tunnistettu tarve yhdistää keskustelumuotoiseen työskentelytapaan toiminnallisia elementtejä erityisesti tukemaan vanhempia, joille reflektiivinen pohdinta on erityisen haastavaa. Tähän oppaaseen on koottu toiminnallisia harjoituksia, joita MLL:n mentalisaatioperustaisen ryhmänohjaajakoulutuksen saaneet ammattilaiset voivat hyödyntää Vahvuutta vanhemmuuteen- sekä Lapsi mielessä -ryhmien ohjaamisessa keskusteluun perustuvien menetelmien tukena.

Antoisia kokemuksia tunteiden äärellä,

Riina Hietaniemi ja Mari Rautelin

Oppaan kehittäminen



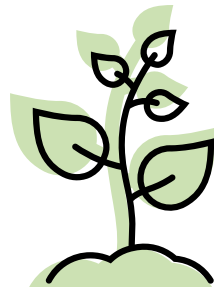
Tämän oppaan taustalla olevassa opinnäytetyöprosessissa mentalisaatiokyvyn, toiminnallisuuden ja toimintaan osallistumisen välisten suhteiden hahmottamisessa ja jäsentämisessä hyödynnettiin Ihimillisen toiminnan mallia. Ihimillisen toiminnan malli on toimintaterapian viitekehyksessä käytetty asiakaslähtöinen ja toimintakeskeinen malli, joka pyrkii selittämään, kuinka osallistuminen ja sitoutuminen toimintaan on ihmisen tahdon, totumuksen ja suorituskäyvyn sekä ympäristön dynaamisen vuorovaikutuksen tulosta. Mallin rooli toiminnallisten harjoitusten kehittämisessä oli ohjata suunnittelua siten, että harjoitusten muutosmekanismit perustuvat tutkittuun tietoon ihmisen toiminnallisuudesta ja harjoitusten soveltaminen yksilöllisesti on mahdollista. Yksi mallin kautta muodostunut kehitystyön periaate oli subjektiivisen kokemuksen korostunut merkitys muutoksen aikaansaamisessa.

Jotta asiakkaan osallistumista tiettyyn toimintaan voidaan tukea, tulee ymmärtää, mitä vaatimuksia toiminta asettaa ja millaiset tekijät vaikuttavat toimintaan osallistumiseen. Opinnäytetyössä pyrittiin tunnistamaan, millaisia taitoja ja valmiuksia vanhemmat tarvitsevat pystyäkseen osallistumaan ja sitoutumaan mentalisaatioperustaiseen ryhmätoimintaan. Tiedot tarkasteltavasta toiminnasta pohjautuvat Vahvuutta vanhemmuuteen- ja Lapsi mielessä - perheryhmien ohjaajien oppaisiin sekä mentalisaatioteoriaan. Lisäksi täydensimme toiminnasta saatua tietoa haastatteleamalla MLL:n mentalisaatioperustaisen perhetyön suunnittelijoita sekä perehtymällä vanhempien kokemuksiin perheryhmistä.

Toiminnan analyysin perusteella toiminnassa korostuivat erityisesti vanhemman tunteiden tunnistamiseen, sanoittamiseen ja säätelemiseen liittyvät taidot ja valmiudet sekä tietoisuuden merkitys. Ei ole itsestään selvää, että kaikilla vanhemmilla on refleктоivan pohdinnan edellyttämää kosketusta omiin tunnekokemuksiin tai taitoja tunteiden rakentavaan ilmaisuun. Jos vanhempi kokee taitonsa riittämättömiksi ryhmätoiminnassa, sitoutuminen siihen todennäköisesti heikkenee. Ja toisin päin - onnistumisen kokemukset vahvistavat motivaatiota ponnistella mentalisaatiokyvyn kehittämiseksi.

Toiminnan analyysin ohjaaman tiedonhankinnan kautta syventyi ymmärrys siitä, miten tunnetaitoja ja keho-tietoisuutta voidaan pilkkoa erilaisiin osatekijöihin. Tämä mahdollisti toiminnallisten harjoitusten kehittämisen siten, että niitä voidaan soveltaa ja porrastaa vanhempien yksilöllisten tarpeiden, taitojen ja valmiuksien mukaisesti. Mahdollisuus yksilöllisten tarpeiden, taitojen ja valmiuksien mukaiseen työskentelyyn on avain vanhempien aktiiviseen osallistumiseen ja sitoutumiseen ryhmätoimintaan.

Tunne- kokemusten ääreille

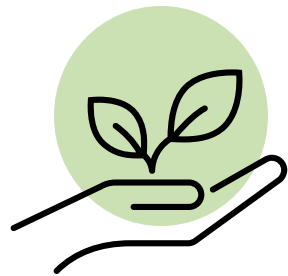


Mentalisaatiokyky edellyttää tunnetaitoja, joita ovat tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaiseminen, sietäminen ja säätely. Tunnetaitojen perusta on yhteys omiin tunteisiin eli ymmärrys siitä, mitä ja miksi itsessä tapahtuu. Oppaan tavoitteena on auttaa vanhempia pääsemään kosketuksiin omien yksilöllisten tunteidensa ja kokemustensa kanssa. Harjoitusten avulla pyritään tuomaan tuntemuksia ja tunteita tietoiseen tarkasteluun, jotta niistä on mahdollista lopulta keskustella.

Tunteet tapahtuvat kehossa ja kehon tila vaikuttaa suoraan tunteisiin. Tunnetaitojen lähtökohta on siten tunnekehoyhteys eli tietoinen yhteys aistivaan ja tuntevaan kehoon. Jos tunnekehoyhteyttä ei ole tai se on heikentynyt, tarvitaan pysähtymistä kehon äärelle. Oppaan toiminnallisten harjoitusten avulla voidaan saada kokemuksellisesti kosketus omiin tunteisiin oman kehon kautta. Harjoituksissa hyödynnetään kehotietoisuuden eri elementtejä ja opitaan tunnistamaan erilaisia tuntemuksia ja tunteita, ilmaisemaan niitä sekä lopulta sietämään ja säätämään niitä. Tunnekehoyhteyden vahvistuminen paitsi lisää vanhemman hyvinvointia ja mahdollistaa vanhemman tunnetaitojen kehittymisen, myös kehittää kykyä tulkita oman lapsen kehollista tunneviestintää. Nämä kaikki luovat perustaa myös lapsen tunnetaitojen kehittymiselle.

Ryhmätoiminnassa on tärkeää havainnoida ja tehdä näkyväksi sitä, että tunteet kertovat monenlaisista asioista ja meillä kaikilla on yksilöllinen tapa kokea tunteita. Vanhemmassa heräävät tunteet voivat kertoa tämän hetken lisäksi myös hänen omasta historiastaan. Vanhemman oma kasvuympäristö ja aikaisemmat kokemukset vaikuttavat siihen, miten hän kokee tunteita, miten hän suhtautuu niihin ja miten hän toimii tunteiden kanssa. Tiedostamattomina tai väärin tulkittuina tunteet voivat ohjata vanhempaa tekemään toiminnallisia valintoja, jotka eivät ole tilanteeseen nähden tarkoituksenmukaisia. Oppaan harjoitusten avulla voidaan opetella tunnistamaan, kuinka vanhemman yksilölliset tunnekokemukset vaikuttavat tähän hetkeen. Tunteiden alkuperän tunnistaminen voi tuoda ymmärrystä ja myötätuntoa vanhemman kokemuksille. Ryhmän ohjaajan tulee avata vaikeita asioita vain siinä määrin kuin ryhmän yksilöllisen tilanteen puitteissa on mahdollista ja antaa tukea sekä kannattelua vaikeiden asioiden ja tunteiden kohtaamiseen.

Ohjaaja ryhmän asiiantuntijana



Harjoitusten hyödyntämisessä ohjaajalla on merkittävä rooli ja harjoitusten käyttäminen edellyttää ohjaajalta toiminnallista osallistumista kokonaisvaltaisesti omalla kehollaan. Kaikkien harjoitusten tarkoituksena on saada kokea, tuntea ja tutkia sitä, mitä itsessä kulloinkin herää. Ohjaajalla on tärkeä rooli antaa tukea arkisten tunteiden kanssa olemiseen ja mahdollistaa kokemus siitä, että jokainen ryhmän jäsen on hyväksytty kaikkine kokemuksineen ja tunteineen. Toivomme ammattilaisilta avointa mieltä, sillä kukaan ei voi etukäteen tietää, mikä harjoitus on yksilöllisesti sopiva ja vaikuttava.

*Sinä olet upea ja
ainutlaatuinen oma itsesi -
saat tuntea juuri niin kuin
tunnet.*

Ohjaajalla on tärkeä tehtävä huolehtia ryhmän jäsenten turvallisuuden tunteen säilymisestä. Jokaiselle ryhmän jäsenelle tulee syntyä kokemus siitä, että he voivat antautua harjoitteluun ja tulevat hyväksytyksi omana itsenään. On inhimillistä, että harjoitukset voivat myös herättää esimerkiksi vastustusta tai turhautumista. Ryhmän ohjaaja voi kannustaa lempeästi tarkastelemaan vastustusta ja sen myötä heräviä tunteita.

Oppaan harjoitusten tavoitteena on tavoittaa yksilöllisiä kokemuksia. Ryhmän jäsenille tulee antaa jokaisen harjoituksen jälkeen aikaa jakaa näitä kokemuksia ja mahdollistaa tärkeä kuulluksi tuleminen kokemus. Ohjaajan tehtävänä on kannustaa ryhmän jäseniä omien kokemusten ilmaisemiseen ja osoittaa ymmärrystä ja myötätuntoa jokaisen kokemukselle. Ohjaaja voi vahvistaa, että jokainen harjoituksista herännyt kokemus, ajatus tai tunne on yhtä oikein. Ohjaajan kannattaa myös ilmaista, että ryhmän jäsenten kokemukset ovat todellisia, vaikka niitä ei osaisi ilmaista sanallisesti.

Ryhmässä esiin nousevat - sekä omat että toisten - havainnot lisäävät oivalluksia ja ymmärrystä sekä itsestä että käsiteltävästä aiheesta. Ryhmän jäsenten erilaiset valmius- ja taitotasot voivat rikastuttaa koko ryhmän kokemusta. Ryhmän ohjaajan on hyvä kannustaa ryhmän jäseniä havainnoimaan tietoisesti myös muissa ryhmän jäsenissä heräviä tunteita, kehollisia reaktiota ja toimintaa. Muiden kokemusten näkeminen ja kuuleminen voivat herättää kiinnostuksen oman tunne-elämän mahdollisuuksiin.

Ohjaaja on oman ryhmänsä asiantuntija ja hänen tehtävänä on tunnistaa ryhmän jäsenten tarpeet, valmiudet sekä taidot ja valita ryhmälle sopivat harjoitukset ja niiden soveltamisvaihtoehdot. Jokaisen harjoituksen jälkeen käydyn keskustelun avulla ryhmän ohjaaja kasvattaa ymmärrystään ryhmän jäsenten yksilöllisistä kokemuksista, ajatuksista ja tarpeista, joiden avulla hän voi suunnata seuraavan tapaamiskerran toimintaa ja valita ryhmälle sopivan seuraavan harjoituksen sekä harjoituksen soveltamisvaihtoehdon.

*Tunteiden äärelle
pysähtyminen ei ole aina
helppoa, mutta se on
mahdollista oppia.*

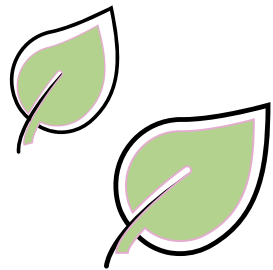
Ryhmän ohjaajan on tärkeä sanallistaa ja tehdä ryhmän jäsenille näkyväksi, että pysähtyminen omien tuntemusten, tunteiden ja ajatusten äärelle ei ole käytännössä niin yksinkertaista ja helppoa, miltä se alkuun saattaa kuulostaa tai näyttää. Mieli on usein automatisoitunut mieltymysten, uskomusten, tunteiden ja tulkintojen monimutkainen yhdistelmä. Ohjaajan on tärkeä tuoda esiin, että kyseessä on taito, jonka voi oppia.

Harjoittelu edellyttää ryhmän jäseniltä sen sietämistä, että tarkkaavaisuutta joudutaan palauttamaan yhä uudestaan ja uudestaan tähän hetkeen lempeän päättäväisesti, kritisoimatta itseä. Ryhmän ohjaaja voi harjoituksen aikana myötätuntoisesti ohjata ryhmän jäseniä huomaamaan, kuinka ajatukset karkaavat ja johdattaa lempeästi jatkamaan siitä, mihin ryhmän jäsen jäi. Näin ryhmän ohjaaja voi omalla esimerkillään vaikuttaa siihen, että ryhmän jäsenille muodostuu harjoituksista myönteinen ja hyväksyvä kokemus, eikä harjoittelu pysähdy epäonnistumisen tunteeseen tai turhaan itsensä moittimiseen tai kritisoimiseen. Harjoitukseen liitetyt positiiviset tunteet ja omakohtainen kokemus onnistumisesta vahvistavat toimintaan osallistumista ja sitoutumista myös jatkossa.

Todellinen muutos tapahtuu arjessa.

Tunnetaidot opitaan harjoittelemalla: kokemalla ja tutkimalla kehon tuntemuksia sekä tunteita arjen tilanteissa. Omien tunteiden äärelle pääseminen ei ole nopeaa ja täysin vaivatonta. Taidon siirtäminen arkeen vaatii sinnikästä harjoittelua. Oman kehon kuuntelun, tunteiden tarkoituksen pohtimisen, tunteiden sanoittamisen, kosketuksen sekä hengitykseen keskittymisen voi ottaa osaksi päivittäisiä rutiineja. Ryhmätoiminnassa samojen harjoitusten toistaminen useammassa ryhmätapaamisessa mahdollistaa niiden hyödyntämisen myös arjen haastavissa tilanteissa. Harjoituksista on tarkoitus saada kokemuksellisia muistijälkiä, jotka siirtyvät tunnetaitoina arjen tilanteisiin. Ryhmän ohjaaja voi myös huomioida keskustelussa harjoitusten linkittämisen arjen eri tilanteisiin. Ryhmän jäsenten kanssa voidaan yhdessä pohtia eri harjoitusten vaikutuksia ja soveltamista arjessa: missä eri tilanteissa harjoituksia tai niissä opittuja keinoja voisi hyödyntää arjessa ja miten eri harjoitukset voisivat muistua mieleen arjen tilanteissa.

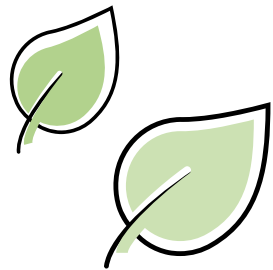
Oppaan rakenne



Tunnetaidot eivät muodosta lineaarista jatkumoa vaan ne kietoutuvat toisiinsa monin eri tavoin. Ihmisen tunnereaktio on kokonaisvaltainen dynaaminen tapahtuma, jossa havainnot ympäristöstä ja omasta kehosta, tunteet sekä ajatukset synnyttävät toimintayllykkeitä ja saavat aikaan tunteiden kehollista sekä verbaalista ilmaisua. Jotta tunnereaktion pohjalta syntyvä toiminta olisi tarkoituksenmukaista, tarvitaan päällekkäin ja limittäin erilaisia tunnetaitoja – ennen kaikkea tunteiden säätelyä.

Tässä oppaassa tunnetaitojen harjoittelun perustan muodostaa eteneminen kokemuksellisesta tietoisuudesta reflektiiviseen tietoisuuteen. Kokemuksellinen tietoisuus voidaan saavuttaa nykyhetken havainnoinnilla sellaisenaan kuin se on. Havainnointi on sanatonta aistimista. Kokemuksellisen tietoisuuden kautta saadaan yhteys omaan yksilölliseen tapaan kokea. Reflektiivisen tietoisuuden alueella kokemuksia voidaan kuvailla ja niihin voidaan liittää ajatuksia eli tulkintoja niiden alkuperästä, tarkoituksesta ja lopulta niiden vaikutuksesta käyttäytymiseen. Kuvailu liittää havainnointiin sanat. Tunnetaitojen kannalta erityisesti neutraali kuvailu, jossa havainnot ei arvoteta, on tärkeä taito, sillä se tukee tunteiden säätelyn kannalta tärkeää hyväksyvää suhtautumista. Liikkumalla havainnoinnin ja havaintojen kuvailun, tulkinnan sekä ymmärtämisen välillä voidaan siis säädellä harjoittelun vaikeusastetta. Jokaisen harjoituksen kohdalle on lisätty tietoperusta, johon harjoitus pohjautuu. Lähdeviittaukset on selkeyden ja luettavuuden kannalta poistettu, mutta ne on löydettävissä opinnäytetyön raporttiosiesta.

Oppaan rakenne



Ensimmäiset harjoitukset tähtäävät fyysisen kehoihteyden vahvistumiseen. Niissä tarkkaavaisuus kohdistetaan puhtaasti kehon fyysisten aistimusten ja tuntemusten havainnointiin. Fyysisen kehoihteyden vahvistaminen on myös seuraavien harjoitusten olennainen elementti, mutta harjoittelun haastetasoa voidaan lisätä ottamalla tarkkaavaisuuden kohteeksi myös tunteet. Tämä mahdollistaa tunnekehoihteyden syntymisen tai vahvistumisen, mikä on kaikkien tunnetaitojen perusta. Kehon aistimuksiin ja tuntemuksiin liitetään erilaisia tunnesävyjä ja tunnesanoja. Tunnesävyjen tunnistamisesta on tarkoitus siirtyä yksityiskohtaisempaan tunteiden ilmaisemiseen. Tunnekehoihteyden vahvistaminen on kaikkien seuraavien harjoitusten taustalla oleva tarkoitus, mutta sitä tarkennetaan lisäksi niillä tunnetaitojen osa-alueilla, joita harjoituksella voidaan erityisesti kehittää. Samalla on syytä muistuttaa, että tunnetaidot kietoutuvat toisiinsa siten, että kaikki harjoitukset edistävät lopulta myös tunteiden säätelytaitojen kehittymistä. Harjoitusten haastetaso kasvaa, kun harjoituksissa edetään tunteiden ja ajatusten havainnoinnista niiden ilmaisemiseen eri tavoin. Jokaiseen harjoitukseen on kuitenkin mahdollisuus osallistua oman yksilöllisen valmius- ja taitotason mukaan. Kaikki harjoitukset sisältävät toiminnallisia elementtejä siten, että ryhmän jäsen voi tarpeen mukaan keskittyä esimerkiksi vain kehollisten tuntemusten havainnointiin. Harjoittelun porrastamista voidaan toteuttaa siten myös jokaisen harjoituksen sisällä. Osassa harjoituksista on annettu harjoituksen soveltamiseen erilaisia vaihtoehtoja. Osittain porrastaminen tapahtuu automaattisesti, kun ryhmän ohjaajat kannustavat ryhmän jäseniä lempeästi oman kokemuksen hyväksyvään tarkasteluun. Jokaisen harjoituksen jälkeen toteutettava keskustelu on myös olennainen osa harjoituksen porrastamista. Kokemuksista keskusteleminen mahdollistaa tunteiden ja ajatusten reflektoinnin siten, että myös niiden syiden ja seurausten ymmärtämiselle avautuu mahdollisuus.

Harjoitus 1.

Kehon ja mielen valmistaminen toimintaan

Tarkoitus:

1. Fyysisen kehoihteyden vahvistaminen
2. Tunnekehoihteyden vahvistaminen
3. Tunteiden tunnistamisen kehittäminen

Harjoituksen kuvaus

Tämän harjoituksen tarkoitus on vahvistaa fyysistä kehoihteyttä. Fyysisen kehoihteyden vahvistaminen edistää tunnekehoihteyden vahvistumista, joka on tunnetaitojen lähtökohta. Fyysisellä kehoihteydellä tarkoitetaan tarkkaavaisuuden suuntaamista ja ylläpitämistä kehon tuntemuksiin, aistimuksiin ja fysiologisiin mekanismeihin, kuten hengitykseen. Fyysisen kehoihteyden vahvistamisessa tarkkaavuus voidaan suunnata kehon aistimuksiin, jolloin havaitsemisen prosessit herkistetään löytämään esimerkiksi erilaisia tuntoaistimuksia kuten lämpötilan vaihtelua, paineen tunnetta tai pistelyä.

Huomiot harjoituksen hyödyntämiseen

Tätä harjoitusta voi hyödyntää valmistautumisessa, mihin tahansa tietoista läsnäoloa vaativaan toimintaan. Suosituksena on toteuttaa harjoitus jokaisen ryhmätapaamisen alussa, jolloin siitä tulee ryhmään sitoutumista edistävä rutiini. Ohjaaja voi myös linkittää harjoituksen hyödyntämistä arkeen ja pohtia yhdessä ryhmän jäsenten kanssa milloin, missä ja miten tätä harjoitusta voisi hyödyntää ja miksi.

Valmistelussa huomioitavat tekijät

- Keskittymistä ja läsnäoloa lisäävä musiikki
- Tilaa riittävästi liikkumiseen

Harjoitus 1.

Kehon ja mielen valmistaminen toimintaan

Harjoituksen kulku

Ryhmän ohjaaja pyytää ryhmän jäseniä etsimään ryhmätilasta itselleen sopivan paikan. Ryhmän ohjaaja lukee rauhallisesti harjoituksen ohjeet näyttäen samalla itse esimerkkiä.

Harjoituksen soveltamisvaihtoehdot

Mikäli ryhmällä on vaikeuksia päästä omien tuntemusten äärelle, voidaan hyödyntää mielikuvaharjoittelua. Mielikuvaharjoittelu mahdollistaa itsensä tarkastelemisen uudesta näkökulmasta ja mahdollistaa tuntemusten ja aistimusten herättämisen, mikäli niiden äärelle on muutoin vaikeaa päästä.

Harjoitus 1.

Kehon ja mielen valmistaminen toimintaan

Harjoituksen ohjeet

Tämän harjoituksen tarkoitus on asettua oman kehon äärelle ja suunnata huomio juuri tähän hetkeen. Sinun ei tarvitse välittää, mitä ympärilläsi tapahtuu. Saat keskittyä täysin omaan tekemiseesi ja omiin tuntemuksiisi.

Ota itsellesi hieman tilaa, rento seisoma-asento ja sulje silmät. Hengitä muutaman kerran nenän kautta syvään sisään ja suun kautta ulos.

Vie huomiosi jalkapohjiin. Tunne, kuinka jalkapohjasi leviävät lattiaa vasten. Siirrä painoa jalalta toiselle. Päkiöiltä kantapäille. Tunne, kuinka painopisteet siirtyvät jalkapohjia pitkin. Tunne, miten jalkasi muodostavat vahvan perustan, jonka varassa kehosi on.

Vie vähitellen huomio nilkkoihin, sääriin, pohkeisiin, reisiin. Jos tuntuu vaikealta hahmottaa joitakin kehon eri osia, voit liikuttaa, koskettaa, sivellä tai hieroa sitä osaa kevyesti. Voit myös lempeästi ravistella jalkojasi.

Tuo huomiosi lantion alueelle. Voit hieman pyöritellä lantiota.

Vie huomiosi vatsaan ja selkään. Tunne, miten hengitys liikuttaa vatsaasi. Siirrä nyt huomiosi ylöspäin kohti rintakehää. Liikuta nyt ylävartaloasi puolelta toiselle. Työnnä rintakehä eteen ja taakse.

Tuo huomio hartioihisi. Nosta muutaman kerran hartiat ylös ja laske ne hitaasti alas. Jos tunnet kireyttä, voit myös kevyesti koskettaa hartioitasi. Vie huomiosi hartioista olkapäihin. Pyöritä muutaman kerran molempia olkapäitäsi. Vie nyt huomiosi olkavarsiin, kyynärpäihin, kyynärvarsiin, ranteisiin, kämmeniin ja sormiin. Liikuta koko kättäsi. Anna käden liikkua juuri siten, miten se haluaa juuri nyt liikkua.

Tuo sitten huomiosi käsivarsia pitkin takaisin ylös kohti niska ja kaulaa. Taivuta korvasi vasten hartiaa, puolelta toiselle. Tunne kasvoisi. Liikuta kasvojesi lihaksia. Sitten anna kasvojesi rentoutua ja valahtaa alas. Tunne, kuinka kasvojesi lihakset rentoutuvat.

Tuo huomiosi vielä hengitykseen ja tarkkaile sen virtaamista kehossasi. Tunne koko kehosi jalkateristä, jalkoihin, lantioon, ylävartaloon, käsivarsiin, niskaan ja hartioihin, päähän asti. Tunne, kuinka kehosi on läsnä tässä hetkessä. Ota vielä muutama syvä hengitys ja avaa silmäsi sitten, kun olet valmis.

Harjoitus 1.

Kehon ja mielen valmistaminen toimintaan

Harjoituksen soveltamisvaihtoehto: Mielikuvaharjoituksen ohjeet

Tämän harjoituksen tarkoitus on asettua oman kehon äärelle ja suunnata huomio juuri tähän hetkeen. Sinun ei tarvitse välittää, mitä ympärilläsi tapahtuu. Saat keskittyä täysin omaan tekemiseesi ja omiin tunteisiisi.

Ota itsellesi hieman tilaa, rento seisoma-asento ja sulje silmät. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja hitaasti ulos.

Tunne, miltä kehosi eri puolilla tuntuu. Tunnetko tukkoisuutta, kipua, keveyttä, kihelmöintiä? Voit pyöritellä tai ravistella kehosi eri osia, jotka kaipaavat liikettä tai huomiota.

Avaa hiljalleen rintakehää ja käännä rauhallisesti päätä taaksepäin. Kuvittele, että tuuli puhaltaa sinun kasvojesi ylle. Onko tuuli voimakas, puhuri, viima vai lämmin, lempeä tuuli?

Tunne, kuinka tuuli alkaa hiljalleen keinuttamaan sinua. Liikuttaako tuuli sinua voimakkaasti, lempeästi vai kevyesti? Voit kulkea tilassa tuulen lailla. Liikuttaako myötätuuli sinua nopeasti vai liikutko tuulta vasten? Sinulla ei ole mitään oikeaa tai väärää tapaa liikkua. Kaikki, mitä teet ja tunnet on täysin oikein.

Voit myös kuvitella olevasi lehti, jota tuuli liikuttaa. Miten tuuli sinua kuljettaa? Kuljettaako tuuli sinua seinien myötäisesti? Vai liikutko lattiaa pitkin matalana? Anna tuulen liikuttaa sinua vielä hetki.

Hiljalleen tunnet, kuinka tuuli alkaa laantua. Voit ottaa itsellesi mukavan asennon ja hengitellä rauhassa ja tuntea, kuinka tuuli koskettaa sinua lempeästi.

Anna itsesi levätä hetken ja tunne, kuinka kehosi on läsnä tässä hetkessä. Ota vielä muutama syvä hengitys ja avaa silmäsi sitten, kun olet valmis.

Harjoitus 1.

Kehon ja mielen valmistaminen toimintaan

Kysymyksiä reflektoinnin pohjustukseksi

- Miltä harjoitus tuntui?
- Miten olosi muuttui?
- Mitä ajatuksia mielessäsi huomasit?
- Millaisissa tilanteissa tämä voisi auttaa?

Harjoitus 2.

Mielen turvapaikka

Tarkoitus:

1. Fyysisen kehoihteyden vahvistaminen
2. Tunnekehoihteyden vahvistaminen
3. Tunteiden tunnistamisen kehittäminen

Harjoituksen kuvaus

Tämän harjoituksen tarkoitus on vahvistaa fyysistä kehoihteyttä sekä tunnekehoihteyttä. Fyysisen kehoihteyden vahvistaminen edistää tunnekehoihteyden vahvistamista, joka on tunnetaitojen lähtökohta. Fyysisellä kehoihteydellä tarkoitetaan tarkkaavaisuuden suuntaamista ja ylläpitämistä kehon tuntemuksiin, aistimuksiin ja fysiologisiin mekanismeihin, kuten hengitykseen. Fyysisen kehoihteyden vahvistamisessa tarkkaavaisuus voidaan kohdistaa kehon aistimuksiin, jolloin havaitsemisen prosessit herkistetään löytämään erilaisia tuntoaistimuksia kuten lämpötilan vaihtelua, paineen tunnetta tai pistelyä. Mielikuvien avulla voidaan tunnistaa tunteita, joita sanat eivät aina tavoita. Tunnetaitojen kannalta erityisesti neutraali kuvailu, jossa havaintoja ei arvoteta, on tärkeä taito, sillä se tukee tunteiden säätelyn kannalta tärkeää hyväksyvää suhtautumista.

Harjoituksen kulku

Ryhmän ohjaaja pyytää ryhmän jäseniä etsimään ryhmätilasta itselleen sopivan paikan. Ryhmän ohjaaja lukee rauhallisesti harjoituksen ohjeet taukoja pitäen, jotta ryhmän jäsenillä on riittävästi aikaa uuden mielikuvan syntymiselle.

Huomioid harjoituksen hyödyntämiseen

Tätä harjoitusta voi hyödyntää valmistautumisessa, mihin tahansa tietoista läsnäoloa vaativaan toimintaan. Ohjaaja voi myös linkittää harjoituksen hyödyntämistä arkeen ja pohtia yhdessä ryhmän jäsenten kanssa, milloin, missä ja miten tätä harjoitusta voisi hyödyntää ja miksi. Mielikuvaharjoitteluun on hyvä yhdistää esimerkiksi hidasta klassista instrumentaalimusiikkia. Musiikin voi antaa soida hetken ennen kuin harjoitus aloitetaan.

Valmistelussa huomioitavat tekijät

- Keskittymistä ja läsnäoloa lisäävä musiikki

Harjoitus 2.

Mielen turvapaikka

Harjoituksen ohjeet

Sulje silmäsi ja etsi itsellesi rento ja levollinen asento. Seuraavaksi voit luoda mielessäsi itsellesi turvapaikan, jossa voit keskittyä vain itseesi. Paikka, jossa sinun on hyvä ja turvallinen olla.

Tämä paikka on vain sinun ja sinne voivat tulla vain he, joihin täydellisesti luotat. Keskitä huomiosi hengitykseen muutaman kerran sisään ja ulos.

Nouse mielikuvissasi ylös ja lähde kulkemaan kohti sinulle erityistä paikkaa, jossa sinun on turvallinen ja hyvä olla. Paikka voi olla jokin sinulle tuttu tai voit luoda paikan aivan itse. Paikka voi olla luonnossa tai sisätiloissa.

Miten haluat kulkea omaan paikkaasi? Kuljetko sinne kävellen, lentäen, soutuveneellä?

Kun olet valmis ja olet saapunut lempipaikkaasi, katso ympärillesi lempipaikassasi.

Mitä aistimuksia koet siellä? Mitä näet? Keskity väreihin ja näköaistimuksiin, jotka tuovat turvallisuuden ja rentoutumisen tunnetta.

Keskity ääniin tai äänettömyyteen, jotka liittyvät tähän paikkaan ja anna näiden äänien voimistua.

Haistele, mitä tuoksuja tuohon paikkaan voisi liittyä.

Mitä tunnet kehossasi kun ajattelet tuota paikkaa? Minkälainen lämpötila? Mitä ihoaistimuksia koet siellä?

Jos olet luonnossa tunnetko tuulen ihollasi? Tai tunnetko auringon lämmittävän ihoasi?

Miltä tuntuu jalkapohjissa, entä sormenpäissä, kasvoilla, ihon eri kohdissa? Liikutko? Teetkö jotain siellä? Keitä muita siellä on kanssasi vai oletko yksin?

Ole vielä hetki lempipaikassasi ja tarkastele miltä sinusta tuntuu olla juuri tässä paikassa? Kun olet valmis voit avata silmäsi ja omaan tahtiin palata takaisin tähän hetkeen.

Harjoitus 2.

Mielen turvapaikka

Kysymyksiä reflektoinnin pohjustukseksi

- Miltä harjoitus tuntui?
- Miten olosi muuttui?
- Mitä ajatuksia mielessäsi huomasit? Mitä tuntemuksia tunsit?
- Millaisissa tilanteissa tämä voisi auttaa?



Harjoitus 3.

Hengityksen luonnollisen rytmin tarkastelu

Tarkoitus:

1. Tunnekehoyhteyden vahvistaminen
2. Tunteiden sietämisen kehittäminen
3. Tunteiden säätelyn kehittäminen

Harjoituksen kuvaus

Harjoituksen tarkoituksena on kohdistaa tarkkaavaisuus hengitykseen, jonka avulla on mahdollista päästä kosketuksiin tunteiden kanssa. Hengitys kertoo kehomielen tilasta ja sillä voidaan säädellä kehomielen tilaa. Tunteet vaikuttavat hengitykseen automaattisesti ja hengitys vaikuttaa tunteisiin. Harjoittelun tarkoituksena on tulla tietoiseksi omasta hengityksestä ja sen luonnollisesta rytmistä, ei pakottaa tai kontrolloimalla muuttaa sitä. Harjoituksessa tulee havainnoida oman hengityksen rytmiä ja liikettä ja keskittyä siihen. Hengityksen rytmi (pinnallinen, katkonainen tai syvä) antaa tärkeitä viestejä kehomielen tilasta. Esimerkiksi voimakkaan tunteen herätessä hengityslihakset jännittyvät ensimmäiseksi ja hengitys on pinnallista ja katkonaista. Tarkoituksena ei ole suorittaa tai pyrkiä johonkin tiettyyn lopputulokseen. Harjoittelemalla tarkkaavaisuuden kohdistamista hengitykseen, hengitys syvenee luonnollisesti ja keho rauhoittuu. Tämä edesauttaa kehollisten kokemusten ja tuntemusten sekä tunteiden ja ajatusten tarkastelua ja sietämistä sellaisenaan. Kohdistamalla tarkkaavaisuus hengitykseen voidaan siten saada omakohtainen kokemus siitä, miten hengityksellä voi rauhoittaa koko kehoiltä. Hengityksen merkitys tunnetaitojen kehittämisessä korostuu siten erityisesti tunteiden sietämisen ja säätelyn tukena.

Huomiot harjoituksen hyödyntämiseen

Tämä harjoitus sopii erityisesti silloin, kun huomataan ryhmässä tarve kehon rauhoittamiselle, esimerkiksi voimakkaiden tai haastavien tunteiden herätessä. Hengityksessä on tärkeää huomioida, että vatsa pullistuu sisäänhengityksessä rennosti ulospäin ja rintakehä pysyy paikallaan. Ohjaaja voi myös linkittää harjoituksen hyödyntämistä arkeen ja pohtia yhdessä ryhmän jäsenten kanssa milloin, missä ja miten tätä harjoitusta voisi hyödyntää ja miksi.

Valmistelussa huomioitavat tekijät

- Makuualusta

Harjoitus 3.

Hengityksen luonnollisen rytmin tarkastelu

Harjoituksen kulku

Ryhmän ohjaaja pyytää ryhmän jäseniä etsimään tilasta itselleen sopivan paikan, jossa heillä on tilaa ottaa mukava ja rento makuuasento. Ryhmän ohjaaja lukee rauhallisesti harjoituksen ohjeet pitäen taukoja, jotta ryhmän jäsenet voivat löytää oman luonnollisen hengityksen rytmin. Ohjaajan tulee osallistua harjoitukseen näyttäen samalla itse esimerkkiä.

Harjoituksen soveltamisvaihtoehdot

Harjoituksen kestoa voi säädellä ryhmän jäsenten yksilöllisten tarpeiden ja taitojen mukaisesti. Aluksi harjoitusta voidaan tehdä n. 10-15 min ajan ja pikkuhiljaa pyrkiä pidentämään sitä n. puoleen tuntiin.

Harjoitus 3.

Hengityksen luonnollisen rytmin tarkastelu

Harjoituksen ohjeet

Etsi itsellesi rento ja hyvä asento. Siirrä huomiosi kehoosi ja anna itsesi levähtää. Voit antaa silmien sulkeutua kevyesti. Tämä hetki on vain sinua varten, anna itsellesi lupa vain olla.

Anna ajatuksesi tulla ja mennä, ilman, etää kiinnität niihin sen kummemmin huomiota. Hengitä nyt muutaman kerran nenän kautta sisään ja suun kautta ulos omaan tahtiisi.

Huomaa, miten vatsan alueesi rentoutuu ja hengitys virtaa jokaisella sisäänhengityksellä vatsan pohjaan saakka. Huomaa, kuinka vatsasi pullistuu ulospäin ja hartioiden sekä rintakehä pysyy paikallaan. Tämän hahmottamista voi helpottaa laittamalla toisen käden vatsan ja toisen rintakehän päälle. Jatka hengittämistä omaan tahtiisi nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.

Tunne, kuinka vatsasi nousee kättäsi vasten.

Huomioi, miten hengitys rentouttaa kehoasi, jokaista lihastasi.

Jos tunnet kehossasi kireyksiä tai kipuja, voit hengittää siihen kohtaan muutaman kerran ja siirtää sen jälkeen huomion takaisin hengitykseen.

Havainnoi kehosi liikkeitä ja tuntemuksia, joita hengitys saa aikaan luonnollisesti.

Anna nyt uloshengityksen tulla äänekkäänä huokauksena. Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos (ääneen huokaus).

Jatkakaa sisään ja ulos hengitystä noin 5 hengityksen ajan.

Anna hengityksen kulkea omaan vapaaseen tahtiin juuri niin kuin se nyt haluaa virrata. Vapaasti ja luonnollisesti. Anna itsesi vain levätä ja olla.

Kun olet valmis, voit avata silmät ja palata tähän hetkeen lempeästi ja rauhallisesti, omaan tahtiisi.

Harjoitus 3.

Hengityksen luonnollisen rytmin tarkastelu

Kysymyksiä reflektoinnin pohjustukseksi

- Miltä harjoitus tuntui?
- Muuttuiko olo harjoituksen aikana tai sen jälkeen?
- Miten voisi hyödyntää arjessa? Milloin?



Harjoitus 4.

Kehon tuntemusten aistiminen ja niiden piirtäminen kehonkarttaan

Tarkoitus:

1. Fyysisen kehoihteyden vahvistaminen
2. Tunnekehoihteyden vahvistaminen
3. Tunteiden tunnistamisen kehittäminen
4. Tunteiden nimeämisen kehittäminen

Harjoituksen kuvaus

Harjoituksen tarkoituksena on tunnekehoihteyden syntyminen mahdollistaminen tai vahvistaminen. Tarkkaavaisuuden kohdistaminen tunnekehoihteyteen tarkoittaa tunteiden ja aistivan kehon välisten yhteyksien tietoista tarkastelua. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen voidaan aloittaa huomioimalla kehon aistimukseen liittyviä tunnesävyjä, kuten epämukava, mukava tai neutraali. Tästä voidaan edetä tunteiden tarkempaan kuvailuun esimerkiksi perustunteita tunnistamalla ja nimeämällä. Kehon aistimusten ja eri tunnesanojen yhdistäminen auttaa ymmärtämään, mitä itsessä tapahtuu ja ilmaisemaan tunteita myös toisille. Joskus voi olla tarpeellista opetella tunteiden tuntumisen sallimista.

Huomiot harjoituksen hyödyntämiseen

Vaikka harjoitus ei suoranaisesti liity kehoitsetuntoon tai kehon kuvaan. Kehon ääriviivojen piirtäminen voi herättää kehon kuvaan liittyviä ajatuksia ja uskomuksia, jotka ovat syytä huomioida. Harjoituksessa on tärkeää vahvistaa positiivista kehon kuvaa esimerkiksi arvostamalla kehoa ennen kaikkea sen toiminnallisuuden vuoksi, eikä ainoastaan sen ulkoisten ominaisuuksien vuoksi.

Valmistelussa huomioitavat tekijät

- Iso paperi, johon mahtuu piirtämään kehon ääriviivat
- Värikyniä
- Hernepusseja tai painoja
- Tunnesanalista

Harjoitus 4.

Kehon tuntemusten aistiminen ja niiden piirtäminen kehonkarttaan

Harjoituksen kulku

Jaa ryhmä ensin pareihin ja pyydä kutakin ryhmän jäsentä piirtämään parin kehon ääriviivat paperille.

Jos parit eivät ole toisilleen entuudestaan tuttuja, ohjeista piirrettävä henkilö valitsemaan asento, jossa jalat ovat yhdessä. Kun ryhmän jäsenet ovat piirtäneet kehon ääriviivat, pyydä heitä kirjoittamaan piirrettyyn kehon kuvaansa seuraava teksti:

“Tässä on minun arvokas kehoni ja sen sisällä ovat minun tunteeni ja tarpeeni, jotka saan tuntea ja kokea juuri niin kuin koen.”

Ohjaa tämän jälkeen ryhmän jäsenet makuulle ja pyydä heitä siirtämään huomio hetkeksi kehoon.

Lue seuraavalla sivulla oleva teksti rauhallisesti ja hitaasti ja anna aikaa pysähtyä kehon ja tuntemusten äärelle hetkeksi. Jokaisen lauseen jälkeen on hyvä pysähtyä ja pitää tauko, jotta kehoa ja tunteita voidaan tarkastella.

Tunteen piirtäminen kehonkarttaan

Pyydä ryhmän jäseniä ottamaan esiin oma paperi, jossa on oman kehon ääriviivat. Pyydä ryhmän jäseniä piirtämään tunne tai aistimus, jonka he havaitsivat paperille samaan kohtaan, missä se tuntui.

Voit ohjata ryhmän jäseniä piirtämään esimerkiksi sen millaiselta tunne ja aistimus tuntui. Minkä muotoinen, värinen ja kokoinen tuo tuntemus oli?

Harjoituksen soveltamisvaihtoehdot

- Jos kehon tuntoaistimuksia on vaikea löytää, voi ryhmänohjaaja asettaa esimerkiksi hernepussin tai muun painon tiettyyn kehon osaan ja pyytää ryhmän jäsentä aistimaan, miltä paino tuossa kohdassa kehoa tuntuu. Painoa voidaan halutessa siirtää eri kehon osiin.
- Harjoitusta voidaan soveltaa ryhmän jäsenten taitotason mukaan. Jos tunteiden tunnistaminen on liian haastavaa, voidaan harjoitus myös tehdä siten, että havainnoidaan pelkästään kehossa ilmeneviä aistimuksia.
- Jos ryhmän jäsenet pystyvät nimeämään esimerkiksi perustunteita, voidaan nimetä aistimukseen liittyvä tunne tunnesanaa hyödyntäen.

Harjoitus 4.

Kehon tuntemusten aistiminen ja niiden piirtäminen kehonkarttaan

Harjoituksen ohjeet

Anna huomiosi levähtää hetken koko kehossasi. Tunne kehosi jalkapohjista, säärien ja reisien kautta lantioon. Tunne vatsan alue. Tunne rintakehä. Tunne käsivartesi. Tunne pään alue.

Suuntaa nyt huomiosi siihen kehon osaan, mikä kaipaa huomiota juuri nyt.

Voit aistia tunnetko jossain kehon osassa, pistelyä, kihelmöintiä, kipua, paineen tunnetta, keveyttä?

Onko tuntemus kehosi pinnalla vai syvemmillä? Minkä värinen tuo tuntemus on? Liikkuuko tuntemus, sykkiikö se tai aaltoileeko se isommalla alueella?

Onko tuntemus epämukava, mukava vai neutraali? Toivota tuo tuntemus tervetulleeksi ja anna sen vain olla.

Anna tuntemuksen muuntua. Mitä tämä tuntemus haluaisi sanoa sinulle? Vastaus voi olla ajatus, aavistus tai aistimus. Sinun ei tarvitse kuitenkaan ymmärtää tai tietää, mistä tuntemus tulee, voit vain aistia sen ja siihen liittyvät havainnot ja antaa niiden olla.

Kuvittele nyt, että tuon tuntemuksen päälle levittyy sinua hoitava leveä, lämmin ja pehmeä peitto, joka antaa huomiota, hoivaa ja myötätuntoa tuntemuksellesi. Tunne, miten peitto hoivaa tuntemustasi.

Voit jättää peiton hoivaamaan sinua ja tuntemustasi ja alkaa aistimaan tätä hetkeä ja ympäristöäsi. Aisti alusta, jolla makaat. Aisti ympäristön äänet ja tuoksut. Avaa lempeästi omaan tahtiisi silmäsi ja palaa takaisin tähän hetkeen.

Harjoitus 4.

Kehon tuntemusten aistiminen ja niiden piirtäminen kehonkarttaan



Kysymyksiä reflektoinnin pohjustukseksi

- Saiko kehon tuntemukseen liitetty tunnesävy/tunnesana ajatuksia? Millaisia?
- Tuntuiko tunne tai aistimus tutulta? Tuleeko jotain tilannetta arjesta mieleen, joka liittyy tuohon tunteeseen?

Harjoitus 5.

Kannattelu

Tarkoitus:

1. Tunnekehoyhteyden vahvistaminen
2. Tunteiden sietämisen kehittäminen
3. Tunteiden säätelyn kehittäminen

Harjoituksen kuvaus

Sekä vanhemman omaa että lapsen tunnekehoyhteyttä ja tunnetaitoja voidaan vahvistaa myönteisen kosketuksen avulla. Kosketus saa aivojen hypotalamuksessa aikaan oksitosiinin eritystä. Oksitosiini on sekä välittäjäaine että rauhoittava hormoni ja se vaikuttaa suorasti tai epäsuorasti kehon toimintoihin ylläpitäen tasapainoa elimistössä. Oksitosiinilla on myönteinen vaikutus myös tunteisiin. Kosketus on ikään kuin kannattelun kokemus, joka saa aikaan turvallisuuden tunteen ja auttaa vaikeiden tunteiden sietämistä. Kosketus myötävaikuttaa kiintymyssuhteen syntymiseen vanhemman ja lapsen välille, sekä mahdollistaa ylipäänsä yhteyden kokemuksen toisiaan koskettavien välillä. Harjoituksen tarkoituksena on lisätä yhteyttä toisiin sekä mahdollistaa läsnäoleva kohtaaminen. Vaikean tunteen hyväksymisessä ja sietämisessä toisen läsnäolo ja kosketus voi auttaa.

Huomiot harjoituksen hyödyntämiseen

Harjoitus sopii parhaiten ryhmäprosessin loppupuolella hyödynnettäväksi. On tärkeää, että koskettamiseen kysytään lupa ja keskustellaan, mitkä kehon alueet ovat sellaisia, joita ei saa koskettaa. Harjoitukseen tulee olla mahdollisuus olla osallistumatta ja siitä on hyvä keskustella ennen harjoitukseen ryhtymistä.

Valmistelussa huomioitavat tekijät

- Makuualusta

Harjoitus 5. Kannattelu

Harjoituksen kulku

Pyydä heitä, jotka haluavat osallistua myös kosketusharjoitukseen jakautumaan pareittain. Pyydä pareja sopimaan, kumpi ensiksi kannattelee ja kumpi on kannateltavana. Pyydä ryhmäläisiä selinmakuulle kannateltavaksi. Pyydä heitä, jotka haluavat tehdä harjoitteen yksin ottamaan tilaa itselleen ja käymään makuuasentoon. Lue seuraava teksti rauhallisesti ääneen.

Harjoituksen soveltamisvaihtoehdot

Mikäli joku ryhmän jäsenistä ei halua, että häntä kosketetaan, harjoituksen ensimmäisen osan voi tehdä yhteisesti ja kosketukseen siirryttäessä voi pyytää heitä huomioimaan ja keskittymään hengitykseen harjoituksen loppuun saakka. Tämä on hyvä tuoda esiin ennen harjoitukseen ryhtymistä. Tehkää kannattelu –harjoitus yhteensä kaksi kertaa, jotta molemmat parin osapuolet saavat vuorollaan olla kannateltavana ja kannattelijana.

Harjoitus 5.

Kannattelu

Harjoituksen ohjeet

Siirrä huomiosi kehoosi ja anna itsesi levähtää. Voit antaa silmien sulkeutua kevyesti.

Hengitä muutama kerta syvään ja tarkastele kehosi tunteuksia.

Jännitä sisään hengityksellä voimakkaasti kaikkia lihaksiasi kasvoista aina jalkoihin saakka. Hengitä hitaasti ulos ja rentouta lihakset hitaasti, asteittain. Samalla, kun rentoutat lihaksiasi hitaasti antaudu lattian kannateltavaksi. Tunne, kuinka lattia koskettaa kehoasi ja kannattelee sinua.

Toistakaa lihasten jännitys ja rentoutus noin 5 kertaa.

Siirrä nyt huomio takaisin hengitykseesi ja anna sen virrata vapaaseen luonnolliseen ryhtiin. Voit tarkastella, miten hengitys liikuttaa ja rentouttaa kehoasi. Voit keskittyä hengitykseesi ja antaa itsesi levähtää harjoituksen loppuun saakka tai siirtyä kosketus harjoitukseen.

Jatka harjoitusta seuraavasti niille, jotka tekevät harjoituksen pareittain:

Kannattelijat voivat siirtyä liikuttamaan kannateltavan parin raajoja vuorotellen hieman irti lattiasta tukevasti ja pehmeästi. Voit lempeästi ja hitaasti liikuttaa raajoja ylös ja alas. Huolehdi, että lasket parin raajan hitaasti ja varovasti takaisin lattian kannateltavaksi. (Anna tässä kohtaa aikaa pariin käydä kaikki raajat hitaasti läpi vuorollaan.)

Viimeiseksi siirry kannattelemaan parisi päätä. Aseta tukevasti kätesi parisi pään alle. Käännä päätä hienovaraisesti puolelta toiselle, ylös ja alas, hitaasti ja lempeästi.

Laske parisi pää käsiesi päällä lattialle ja vasta sitten ota kätesi hitaasti ja lempeästi pois parisi pään alta.

Voit nyt avata silmät rauhalliseen omaan tahtiisi ja tuoda huomiosi takaisin tähän hetkeen.

Harjoitus 5. Kannattelu

Kysymyksiä reflektoinnin pohjustukseksi

- Miltä kannattelu tuntui? Oliko vaikeaa/helppoa antautua kannateltavaksi?
- Muuttuiko olo harjoituksen aikana tai sen jälkeen?
- Miten kosketusta tai toisen läsnäoloa voisi hyödyntää arjessa? Milloin?



Harjoitus 6.

Tietoinen kosketus

Tarkoitus:

1. Tunnekehoyhteyden vahvistaminen
2. Tunteiden sietämisen kehittäminen
3. Tunteiden säätelyn kehittäminen

Harjoituksen kuvaus

Sekä vanhemman omaa että lapsen tunnekehoyhteyttä ja tunnetaitoja voidaan vahvistaa myönteisen kosketuksen avulla. Kosketus saa aivojen hypotalamuksessa aikaan oksitosiinin eritystä. Oksitosiini on sekä välittäjäaine että rauhoittava hormoni ja se vaikuttaa suorasti tai epäsuorasti kehon toimintoihin ylläpitäen tasapainoa elimistössä. Oksitosiinilla on myönteinen vaikutus myös tunteisiin. Kosketus on ikään kuin kannattelun kokemus, joka saa aikaan turvallisuuden tunteen ja auttaa vaikeiden tunteiden sietämistä. Kosketus myötävaikuttaa kiintymyssuhteen syntymiseen vanhemman ja lapsen välille, sekä mahdollistaa ylipäänsä yhteyden kokemuksen toisiaan koskettavien välillä. Harjoituksen tarkoituksena on lisätä yhteyttä toisiin sekä mahdollistaa läsnäoleva kohtaaminen. Vaikean tunteen hyväksymisessä ja sietämisessä toisen läsnäolo ja kosketus voi auttaa. Myönteinen kosketus voi rauhoittaa yksilöiden kautta koko ryhmää. Kolmesta eri sovellusvaihtoehdosta voidaan valita ryhmälle sopivin v aihtoehto.

Huomiot harjoituksen hyödyntämiseen

Harjoitus sopii parhaiten ryhmäprosessin loppupuolella hyödynnettäväksi. On tärkeää, että koskettamiseen kysytään lupa ja keskustellaan, mitkä kehon alueet ovat sellaisia, joita ei saa koskettaa. Harjoitukseen tulee olla mahdollisuus olla osallistumatta ja siitä on hyvä keskustella ennen harjoitukseen ryhtymistä. Tällöin harjoitukseen voi osallistua pohtimalla kosketuksen merkitystä itselle.

Valmistelussa huomioitavat tekijät

- Makuualusta

Harjoitus 6.

Tietoinen kosketus

Harjoituksen kulku

Pyydä vanhempia, jotka haluavat osallistua myös kosketusharjoitukseen jakautumaan pareittain. Pyydä pareja sopimaan, kumpi ensiksi koskettaa ja kumpi on kosketettavana. Pyydä vanhempia, jotka haluavat tehdä harjoituksen yksin ottamaan tilaa itselleen ja käymään makuuasentoon.

Harjoituksen soveltamisvaihtoehdot

- Sovellusvaihtoehto 1. sopii silloin, kun ryhmäläiset eivät halua osallistua kosketukseen.
- Sovellusvaihtoehto 2. sopii silloin, kun ryhmäläiset haluavat osallistua kosketukseen, mutta ei tehdä harjoitusta pareittain.
- Sovellusvaihtoehto 3. sopii silloin, kun kaikki ryhmäläiset haluavat osallistua kosketukseen pareittain.

Harjoitus 6.

Tietoinen kosketus

Harjoituksen ohjeet

1. Mikäli ryhmän jäsen ei halua koskettaa tai olla kosketettavana

Pysähdy pohtimaan seuraavia kysymyksiä:

- Miten paljon olet saanut hyväksyvää kosketusta, johon ei ole liittynyt odotuksia?
- Miten perheessänne kosketus näkyy arjessa?
- Miltä tuntuu turvallinen ja arvostava kosketus?
- Milloin koet kaipaavasi kosketusta?
- Millaista kosketusta kaipaavat?
- Mitä haluaisit kosketuksella lapsellesi tai kumppanillesi välittää?

Harjoitus 6.

Tietoinen kosketus

Harjoituksen ohjeet

2. Mikäli koskettaminen pareittain ei ole mahdollista tai se tuntuu vaikealta, voidaan kosketusharjoitus toteuttaa myös yksin.

Laita silmät kiinni ja ota mukava istuma-asento.

Laita kämmenet vastakkain ja liikuta käsiäsi toisiaan vasten silittellen.

Tunnustele, miltä kämmenet tuntuvat toisiaan vasten.

Voit myös silittää kämmenselkään.

Tunnustele jokaista sormea. Voit lempeästi hieroa sormia ja kämmeniä.

Tunnustele kasvojasi, poskiasi, otsaasi ja leukaasi.

Voit kevyesti sormilla taputella kasvojasi. Havainnoi, miltä koskettaminen tuntuu ja mitä tuntemuksia kosketus saa aikaan.

Harjoitus 6.

Tietoinen kosketus

Harjoituksen ohjeet

3. Koskettaminen pareittain

Tehkää tämä harjoitus kaksi kertaa, jotta molemmat parit pääsevät sekä vastaanottamaan että antamaan kosketusta.

Pyydä toista pareista ottamaan rento makuuasento ja sulkemaan silmät. Pysähdy hetkeksi aistimaan kehoasi ja hengitystäsi. Huomioi, mikä kohta kehossasi kaipaa huomioitasi. Huomioitava kohta voi olla jännittynyt, kipeä tai levottomalta tuntuva kehon osa.

Pyydä koskettajaa laittamaan kädet siihen kohtaan parin kehoa, johon hän toivoo muutosta, hoivaa tai rauhoittumista.

Mikäli on vaikea tunnistaa kehon tuntemuksia tai vaikea sanoittaa mihin kaipaa kosketusta, hyvä ja turvallinen kohta on esimerkiksi koskettaa hartioita tai yläselkää.

Koskettajan ei tarvitse tehdä muuta kuin olla läsnä, löytää itselleen sopiva asento ja hengittää omaan tahtiin rauhallisesti.

Halutessa voi kevyesti painella tuota kohtaa ja sen läheistä aluetta.

Pyydä ryhmän jäseniä havainnoimaan, miltä heistä tuntuu ja mitä tuntemuksia he kokevat.

Harjoitus 6.

Tietoinen kosketus

Kysymyksiä reflektoinnin pohjustukseksi

- Millaisia tunteita/tuntemuksia kosketus harjoitukseen heittäytyminen herätti?
- Miltä kosketus tuntui?
- Miltä tuntui koskettaa?
- Milloin tällaista kosketusta voisi välittää toiselle?
- Milloin itse kaipaisit kosketusta?

Harjoitus 7.

Aisti- ja tunnehavainnoista kirjoittaminen

Tarkoitus:

1. Tunnekehoyhteyden vahvistaminen
2. Tunteiden tunnistamisen kehittäminen
3. Tunteiden nimeämisen kehittäminen
4. Tunteiden ilmaisun kehittäminen

Harjoituksen kuvaus

Tässä harjoituksessa edetään tuntemusten havainnoinnista sanalliseen ilmaisuun kirjoittamisen avulla. Ennen kielellisten sisältöjen tai ilmausten liittämistä tuntemuksiin tai tunteisiin voidaan havainnoida, kuinka keho antaa niille ilmaisun. Eri tunnetiloihin liittyy tyypillisiä kehollisia reaktioita. Näiden tunnistaminen voi auttaa tavoittamaan taustalla olevaa tunnetta ja kuvailemaan sitä. Kokemuksellinen tietoisuus voidaan saavuttaa nykyhetken havainnoinnilla sellaisenaan kuin se on. Havainnointi on sanatonta aistimista. Kokemuksellisen tietoisuuden kautta saadaan yhteys omaan yksilölliseen tapaan kokea. Reflektiivisen tietoisuuden alueella kokemuksia voidaan kuvailla ja niihin voidaan liittää ajatuksia eli tulkintoja niiden alkuperästä, tarkoituksesta ja lopulta niiden vaikutuksesta käyttäytymiseen. Kuvailu liittää havainnointiin sanat. Tunnetaitojen kannalta erityisesti neutraali kuvailu, jossa havaintoja ei arvoteta, on tärkeä taito, sillä se tukee tunteiden säätelyn kannalta tärkeää hyväksyvää suhtautumista. Kirjoittaminen on hyvä keino purkaa ja ilmaista tunteita, joiden sanoittaminen on muuten vaikeaa. Kirjoittamisen avulla voidaan lisätä itsetuntemusta ja se on keino analysoida omien tunteiden syitä ja seurauksia. Tarkoituksena on kirjoittaa tajunnanvirtaa sensuroimatta tekstiä millään tavalla. Tekstin muodolla, tyyllillä tai oikeinkirjoituksella ei ole merkitystä.

Huomiot harjoituksen hyödyntämiseen

Harjoituksessa kirjoitetaan aisti- ja tunnehavaintoja tästä hetkestä. Tajunnanvirtatekniikan avulla on tarkoitus kirjoittaa ajatuksia, kokemuksia ja tunteita sensuroimatta. Mitään kirjoitettua ei tulisi poistaa tai korjata ja kirjoittamisen tulisi mielellään olla keskeytyksetöntä. Mikäli tehtävään heittäytyminen tuntuu ryhmäläisistä haastavalta, voi kertoa, että mieli tuottaa jatkuvasti uusia ajatuksia ja esimerkiksi niitä voi kirjoittaa ylös sellaisenaan. Tärkeää, mutta ei ehdotonta olisi, että tekstiä tuotettaisiin vähintään yhden sivun verran (esim. A5).

Valmistelussa huomioitavat tekijät

- Makuualusta
- Kynä
- Paperia

Harjoitus 7.

Aisti- ja tunnehavainnoista kirjoittaminen

Harjoituksen kulku

Jaa ryhmäläns jäsenille kynä ja paperia. Ohjaa ryhmän jäseniä sen jälkeen ottamaan mukava istuma-asento ja oma rauhallinen tila sekä siirtämään huomio sen jälkeen kehoon. Lue harjoituksen ohjeet rauhallisesti ja hitaasti, pitäen taukoa. Anna ryhmän jäsenille aikaa pysähtyä kehon aistimusten ja tuntemusten äärelle, jotta kehoa ja tunteita voidaan tarkastella.

Harjoituksen soveltamisvaihtoehdot

Mikäli työskentelyn aloittaminen on vaikeaa. Kerro, että kaikki, mitä paperille syntyy on täysin oikein. Voit ohjata kirjoitusharjoitusta seuraavin kysymyksin:

- Voit kirjoittaa siitä, mitä aistit ympäristössäsi. Mitä näet? Mitä haistat? Mitä kuulet?
- Miltä kehossa tuntuu? Miten tuntemukset kehossa ilmenevät?
- Mitä tunnet? Miten ne ilmenevät? Miltä ne näyttävät?
- Mitä ajattelet?

Harjoitus 7.

Aisti- ja tunnehavainnoista kirjoittaminen

Harjoituksen ohjeet

Sulje silmäsi ja keskitä huomiosi hengitykseen. Hengitä omaan luonnolliseen tahtiisi.

Sinun ei tarvitse pakottaa hengitystä mitenkään, voit vain antaa sen kulkea juuri niin kuin se luonnollisesti virtaa.

Tunne, miltä hengitys tuntuu nenän alueella. (Tässä voidaan ottaa esimerkiksi 5 hengitystä).

Anna nyt hengityksen vähitellen syventyä ja hidastua.

Tunne, kuinka hengitys liikuttaa vatsaasi. Jos sinua auttaa hahmottamaan, voit laittaa kätesi vatsan päälle.

Anna hengityksen virrata lantionpohjaan asti. Hengitetään syvään sisään ja ulos vielä muutaman kerran.

Kun sinusta tuntuu oikealta ja olet valmis voit lempeästi avata silmät ja palata takaisin tähän tilaan.

Pyydä ryhmän jäseniä ottamaan kynä ja paperi sekä oma rauhallinen tila. Ohjeista heitä kirjoittamaan paperin molemmille puolille siten, että kirjoitusta tulee yhteensä kaksi sivua. Ohjeista ryhmän jäseniä kirjoittamaan vauhdikkaasti ja pysähtymättä tulkitsemaan tai muuttamaan tekstiä. Kerro, että tekstiä ei tulla lukemaan ääneen, vaan se on jokaisen henkilökohtainen tuotos.

Harjoitus 7.

Aisti- ja tunnehavainnoista kirjoittaminen

Kysymyksiä reflektoinnin pohjustukseksi

- Miltä tuntui kirjoittaa?
- Mitä kirjoitus kertoo sinusta tänään?
- Muuttuivatko ajatuksesi kirjoittamisen aikana? Miten? Miksi?
- Nouseeko esiin jotain sellaista, mitä toivot?
- Miten voisit hyödyntää kirjoittamista arjessa?

Harjoitus 8.

Myötätuntoinen kirje itselle

Tarkoitus:

1. Tunnekehoyhteyden vahvistaminen
2. Tunteiden tunnistamisen kehittäminen
3. Tunteiden nimeämisen kehittäminen
4. Tunteiden ilmaisun kehittäminen
5. Tunteiden hyväksymisen kehittäminen

Harjoituksen

Harjoituksen tarkoituksena on tarkastella omien havaintojen ja tulkintojen vaikutusta koettuihin tunteisiin ja toimintaan. Hyväksyvän asennoitumisen harjoittelu - sekä ajatuksia että tunteita kohtaan - voi muuttaa suhdetta itsen pysyvästi hyväksyvämmäksi. Tunteiden ja ajatusten hyväksyvä kohtaaminen on edellytys tunteiden säätelytaidon vahvistumiselle. Hyväksyvää asennoitumista voidaan tukea ja vahvistaa tietoisesti harjoittelemalla itsemyötätuntoa. Kirjoittaminen on yksi tapa harjoitella kuvailua ja myötätuntoista suhtautumista omiin kokemuksiin. Kuvailussa ajatuksiin voidaan liittää havaintoja omista tunteista sekä tunnistaa ajatusten ja tunteiden välisiä vuorovaikutussuhteita. Näiden vuorovaikutussuhteiden ymmärtäminen mahdollistaa automaattisista ajattelu- ja tunneprosesseista irrottautumisen, mikä taas vahvistaa kykyä sietää ja säädellä tunteita. Tunteiden ja ajatusten säätelyyn saadaan tahdonalaisia elementtejä ja ihmiselle tulee kokemus siitä, että hänellä on erilaisia vaihtoehtoja toimia. Myötätunto itseä kohtaan on pysähtymistä huomaamaan oma vaikea tunne tai olotila kritisoimatta tai syyttämättä itseä. Itsemyötätunto on hyväntahtoista ystävällisyyttä itseä kohtaan ja itsestä huolehtimista vaikean olotilan tai tunteen äärellä. Kehollisuuden avulla mahdollistuu itsensä rauhoittelu ja lohduttaminen ilman, että negatiiviset ajatukset ja tunteet ottavat vallan. Myötätunnon tarkoituksena on oppia arvostamaan inhimillisten kokemusten koko kirjoa.

kuvaus

Huomiot harjoituksen hyödyntämiseen

Myötätunnon osoittaminen itselle saattaa herättää aluksi vastustusta. Vastustus on luonnollinen reaktio, jonka voi vain kohdata myötätuntoisesti. Toisaalta harjoitukset saattavat herättää esimerkiksi surua ja ärsytystä siitä, että on kohdellut itseään huonosti ja kritisoivasti. Sen äärelle on syytä pysähtyä ja ikään kuin pysäyttää kritisointi ja antaa tunteen vain olla. Ohjaaja voi osoittaa myötätuntoa tunteelle ja auttaa myös huomaamaan ryhmän jäseniä, että tuo tunne muuntuu ajan kanssa.

Valmistelussa huomioitavat tekijät

- Kynä
- Paperia
- Harjoituksen ohjeistus tulostettuna jokaiselle ryhmäläiselle

Harjoitus 8.

Myötätuntonen kirje itselle

Harjoituksen kulku

Jaa ryhmän jäsenille kynä ja paperia. Ohjaa ryhmän jäseniä sen jälkeen ottamaan mukava istuma-asento ja oma rauhallinen tila. Anna ryhmän jäsenille harjoituksen ohjeet kirjallisesti. Anna ryhmän jäsenille riittävästi aikaa pohtia arkista tilannetta ja kirjoittaa kirje. Kerro, että tekstiä ei tulla lukemaan ääneen, vaan se on jokaisen henkilökohtainen tuotos. Kun kaikki ovat kirjoittaneet kirjeet, laittakaa ne syrjään ja pysähtykää hetkeksi vain istumaan ja hengittämään muutaman minuutin ajan. Sen jälkeen lukekaa vielä kirjeet itsesenne ajatuksella, keskittyen sen sisältöön. Tarkastelkaa, miltä kirjeen lukeminen tuntuu ja mitä ajatuksia se herättää.

Harjoituksen soveltamisvaihtoehdot

Jos harjoitukselle on vaikea löytää aikaa ryhmässä tai kirjoittaminen muiden läsnäollessa tuntuu haastavalta, harjoituksen voi hyvin toteuttaa kotona.

Harjoitus 8.

Myötätuntoinen kirje itselle

Harjoituksen ohjeet

Ajattele jokin arkinen tilanne vanhemmuudessa, joka saa sinut tuntemaan riittämättömyyttä tai tyytymättömyyttä itseesi. Mitä tunteita asian ajattelu herättää? Häpeää, pelkoa, surua, ärsytystä? Millaisia ajatuksia sinulle herää? Yritä olla mahdollisimman rehellinen itsellesi ja anna sinussa heräävien tunteiden ja ajatusten vain olla juuri sellaisina kuin ne ovat.

Ajattele nyt, että saat kirjeen ikään kuin toiselta minältäsi, joka rakastaa sinua ehdoitta ja hyväksyy sinut sellaisena kuin olet. Hän on nähnyt sinut tuossa tilanteessa ja osaa valita myötätuntoiset sanat, joita olisit tilanteessa tahtonut kuulla. Hän tuntee vahvuutesi ja heikkoutesi ja hyväksyy sinut. Pohdi, millaisia tunteita hänellä on sinua kohtaan, miten hänen arvostus ja rakkaus sinua kohtaan näyttäytyy?

Kirjoita nyt kirje tämän rakastavan ja myötätuntoisen minäsi näkökulmasta. Voit keskittyä aiemmin pohtimaasi tilanteeseen ja tunteeseen tai ominaisuuteesi, joka on saanut sinut kritisoimaan itseäsi. Mitä myötätuntoinen ja rakastava minäsi tahtoi kirjeessä sinulle viestiä? Mitä hän sinussa näkee? Miten hän toisi esiin myötätuntonsa sinua kohtaan? Mitä hän kirjoittaisi muistuttaakseen sinua, että olet arvokas ihminen kaikkine ominaisuuksineen? Jos hän ehdottaisi joidenkin asioiden muuttamista, miten hän toisi esiin sen ymmärtävästi ja myötätuntoisesti sinua kohtaan?

Harjoitus 8.

Myötätuntoinen kirje itselle

Kysymyksiä reflektoinnin pohjustukseksi

- Millaisia tunteita kirjeen kirjoittaminen herätti?
- Miten toisen minäsi sanomaa voisi hyödyntää, kun tunnet riittämättömyyttä tai muita vaikeita tunteita? Miten voisit osoittaa itsellesi ystävällisyyttä ja huolenpitoa?
- Tunnistitko tunteen takana olevia tarpeitasi, jonka täyttämistä voisit hyödyntää vaikean tunteen tai tilanteen kohdatessasi? Esimerkiksi myötätuntoisia sanoja tai kosketusta, joita voisit itsellesi antaa?
- Miltä tuntui lukea tuo kirje?



Tunnesanalista

– joita koemme, kun tarpeemme ovat tyydyttyneet

Altis	Hämmästynyt
Autuas	Ikmeissään
Avoin	Ilahtunut
Elinvoimainen	Iloa uhkuva
Eloisa	Iloinen
Elpynyt	Innostunut
Eläväinen	Inspiroitunut
Energinen	Kiinnostunut
Haltioitunut	Kiitollinen
Herkkä	Leppoisa
Hilpeä	Liikuttunut
Huoleton	Lumoutunut
Hurmioitunut	Luottavainen
Huvittunut	Lämmin
Hyväntuulinen	Miellyttävä
Häikäistynyt	Mukava

Nautinnollinen	Tarmokas
Odottavainen	Toiveikas
Onnellinen	Turvallinen
Optimistinen	Tyyni
Piristynyt	Tyytyväinen
Pirteä	Voimakas
Rauhallinen	Utelias
Reipas	Vahva
Rentoutunut	Valpas
Riemastunut	Vapaa
Rohkaistunut	Vilkas
Seesteinen	Virkeä
Seikkailunhaluinen	Virkistynyt
Syventynyt	Yllättynyt
Säteilevä	Ällistynyt

Tunnesanalista

– joita koemme, kun tarpeemme eivät ole tyydyttyneet

Ahdistunut	Hermostunut	Kiukkuinen
Alakuloinen	Hiljainen	Kiusaantunut
Allapäin	Huolestunut	Kiusallinen
Ankea	Hädissään	Kurja
Apaattinen	Häilyvä	Kuuma
Avuton	Häkeltynyt	Kyllästynyt
Eloton	Hämällään	Kylmä
Empivä	Häpeissään	Kärsimätön
Epäilevä	Hätäntynyt	Laimia
Epämukava	Ikävystynyt	Lamaantunut
Epäröivä	Inhottava	Lannistunut
Epätoivoinen	Irrallinen	Levoton
Epävarma	Jännittynyt	Masentunut
Etäinen	Järkkynyt	Murheellinen
Haluton	kauhistunut	Murtunut
Hankala	Kehno	Nolo
Harmistunut	Kiihtynyt	Nääntynyt
Hengästynyt	Kireä	Onneton

Paha	Suunniltaan	Vaisu
Pahoillaan	Suuttunut	Vaikea
Peloissaan	Synkkä	Vaivautunut
Pelästynyt	Säikähtänyt	Varuillaan
Pettynyt	Toivoton	Veltto
Pingottunut	Turhautunut	Vihainen
Pitkästynt	Turtunut	Viileä
Raivostunut	Turvaton	Vimmastunut
Rasittunut	Tuskainen	Voimaton
Raskas	Tuskastunut	Voipunut
Rauhaton	Tyhjä	Väsänyt
Raukea	Tylsä	Yksinäinen
Ristiriitainen	Tyrmistynyt	Yllättynt
Sekava	Tyytymätön	Ymmällään
Shokissa	Tärisevä	Äkäinen
Surkea	Unelias	Äreä
Surullinen	Uupunut	Ärtynyt