

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipalvelutyö
2011

Sonja Alve

MUKULAKORTIT APUNA TUNNETYÖSKENTELYSSÄ

– työväline lapsen tunne-elämän tueksi



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

Turun ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma | Sosiaalipalvelutyö

Syksy 2011 | 49 + liitteet 16

Tiina Laakso & Anssi Lähde

Sonja Alve

MUKULAKORTIT APUNA TUNNETYÖSKENTELEYSSÄ

– työväline lapsen tunne-elämän tueksi

Mukulakortit on työväline, joka on kehitetty ja valmistettu toiminnallisena opinnäytetyönä eri asiakasryhmien tunne-elämän tueksi, mutta se on tarkoitettu käytettäväksi erityisesti lasten kanssa. Korteissa yhdistyvät kolme eri korttisarjaa ja niiden tavoitteena onkin monikäyttöisyys. Kortteja on 30 ja kussakin kortissa on sekä kuvapuolen lapsi eli mukula, että väripuoli. Kortit on valmistettu käsin ja omakustanteisesti, mutta ne on kehitetty yhdessä työelämäkumppanin kanssa.

Kortteja voidaan käyttää sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä keskustelun käynnistäjänä tai omana työvälineenään. Ne voivat toimia apuna arjen tilanteissa tunne-elämän tukena, mutta mikään ei estä niiden käyttöä tavoitteellisessa terapiatyöskentelyssä. Korttien mukana tulee ohjekirja, jossa esitellään muutamia tapoja käyttää Mukulakortteja. Esitellyt työtavat eivät kuitenkaan ole ainoita oikeita, ja korttien käytössä onkin rajana ainoastaan mielikuvitus.

Mukulakorttien toimivuutta on testattu sekä lapsiryhmässä että yhteistyössä opiskelijatovereiden kanssa. Testaus onnistui yli odotusten ja kävi ilmi, että kortit soveltuvat käytettäväksi eri asiakasryhmien kanssa ja korttien tunteet ovat tunnistettavissa. Kortteja on tilattu useita paketteja opiskelijatovereiden taholta ja ne jäävät myös työelämäkumppanin käyttöön.

Tietoperustassa käsitellään tunteita ja tunneilmaisun itsesäätelyä, kehonkieltä ja sanatonta viestintää, toiminnallisia menetelmiä ja korttityöskentelyä, sosiaalista älyä ja tunneälyä sekä värejä ja niiden käyttöä terapiassa.

ASIASANAT:

Tunne, tunneilmaisun itsesäätely, kehonkieli, sanaton viestintä, sosiaalinen äly, tunneäly, toiminnalliset menetelmät, värit.

Sonja Alve

MUKULA-CARDS TO SUPPORT CHILDREN'S EMOTIONAL LIFE

Mukula-cards have been developed as a functional thesis as a tool to support different client groups' emotional life. They are meant to be used mainly with children. The cards combine three different packs of cards for multi-use purposes. The pack includes 30 cards with 2 sides; a kid – mukula - having different feelings and a colour side. The cards have been produced by hand without outside funding, but developed in co-operation with working-life partner.

The cards can be used in both group and individual work to start a conversation or as a separate tool. They can support emotional life in every-day situations but also in target-oriented therapy. The pack includes a manual with a few ways to use the cards, although following the instructions is not necessary and they can be used within the limits of the educator's imagination.

Mukula-cards have been tested with both a child group and fellow students. The testing shows that the cards can be used with both groups and the feelings in the cards are identifiable. It leads to ethical conclusion of affordance with other client groups as well. I have received a few orders for the card packs from my fellow students and the cards have also being left for my working-life partner.

The theoretical basis includes theory about feelings and how to control them, body language and non-verbal communication, activating methods and working with cards, social and emotional intelligence and also colours and how to use them in therapy.

KEYWORDS:

Feeling, emotional expression and self-regulation, body language, non-verbal communication, social intelligence, emotional intelligence, activating methods, colours.

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET (TAI) SANASTO	6
1 JOHDANTO	7
2 KORTTIEN TAUSTA JA TARKOITUS	9
2.1 Tausta ja tarve	10
2.2 Työelämäkumppani	12
2.3 Tavoitteet ja kehittämistehtävä	14
2.4 Kohderyhmän esittely	15
2.5 Korttien merkitys	16
3 TUNNE	18
4 KEHONKIELI JA SANATON VIESTINTÄ	21
5 TOIMINNALLISET MENETELMÄT	24
6 SOSIAALINEN ÄLY JA TUNNEÄLY	26
7 VÄRIT	28
8 TUOTOS	31
8.1 Tuotoksen kuvaus	31
8.2 Etenemisprosessi	32
8.2.1 Ensimmäinen tuokio	35
8.2.2 Toinen tuokio	37
8.3 Korttien käyttötapoja	39
8.4 Tuotoksen arviointi	41
8.5 Jatko	43
9 POHDINTA	45
9.1 Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi	45
9.2 Korttien hyödynnettävyys ja sovellettavuus	45
9.3 Eettisyys	46
LÄHTEET	47

LIITTEET

- Liite 1. Saatteeksi
- Liite 2. Mukulakorttien kuvapuoli

KUVAT

- Kuva 1. Vihainen ja ärtynyt
- Kuva 2. Korttien väripuoli
- Kuva 3. Korttien säilytysrasia avattuna
- Kuva 4. Mukulakortit vaiheessa 1
- Kuva 5. Säilytysrasian kansi
- Kuva 6. Valmiit Mukulakortit ja säilytysrasia

TAULUKOT

- Taulukko 1. Primaari- ja sekundaarivärit

KÄYTETYT LYHENTEET (TAI) SANASTO

Mukula	korttien hahmojen nimi, tulee käytetystä, pyöreästä piirustustyylistä, ”perunapäistä”. Korteissa esiintyy lapsia, eli pieniä perunapäitä, perunan mukuloita
Mutu	lyhenne sanoista ”musta tuntuu”
VASU	varhaiskasvatussuunnitelma

1 JOHDANTO

Opinnäytetyönäni tein kortit lasten tunneilmaisun tueksi, eli Mukulakortit. Mukulakorttien idea lähti perhetyön kurssilla käydessämme erilaisia työmenetelmiä läpi. Opettajani Tiina Laakson (Turun ammattikorkeakoulu Loimaa 1.4.2011) mielestä kortit ovat hyvä idea, sillä lasten tunneilmaisuun ei ole hänen mukaansa vielä kehitetty montaa erilaista korttisarjaa. Myös itselleni korttien tekeminen oli mielekästä, sillä halusin tehdä jotain luovaa, uutta ja käyttökelpoista.

Yhteistyökumppaninani toimi Loimaalainen Hulmin päiväkoti. Aiheelle ei ollut päiväkodilta tilausta, mutta päiväkodin johtaja Ari Haranto (2011) piti aihetta hyvänä ja tärkeänä. Päiväkodilla on Mututoukka-työskentelyssä käytössään tunneilmaisun työvälineitä, joista sain vinkkejä omalle työlleni. Mielestäni lasten tunneilmaisun tukeminen on tärkeää, sillä näin aikuisten ei tarvitse tulkita lasten tunteita ja ajatuksia yhtä paljon. Vaikka lapset ilmaisevat tunteensa usein välittömästi, korttien avulla voidaan konkreettisesti keskustella tunteen aiheuttajasta ja lapsi oppii myös esimerkiksi hallitsemaan tunteensa paremmin ja näin toivottavasti välttämään esimerkiksi kiukunpuuskilta kaupan karkkihyllyllä.

Mukulakorttien ideana oli yhdistää kolmet jo olemassa olevat kortit yksiksi, pantomiimikortit, värikortit sekä Nallekortit. Mukulakorttien nimi tulee käytetystä piirtotyylisestä sekä siitä, että kortit on tarkoitettu erityisesti lapsille, eli mukuloille. Mukula-sana ei kuitenkaan ole tarkoitettu negatiivissävytteiseksi ja vaikka kortin lapsi saattaakin itkeä ja kiukutella, se myös hymyilee. Näin lapsi, jonka kanssa kortteja käytetään, ei ole mukula, ainoastaan kortissa esiintyvä hahmo on. Pantomiimikorttien tapaan Mukulakorttien tarkoituksena on auttaa lasta tunneilmaisussa ja tunteiden tunnistamisessa söpöjen lapsenkuvien kautta. (Pesäpuu 2008.)

Uudistetuissa Nallekorteissa nallet ovat ottaneet erilaisia asentoja ja ilmeitä monipuolisemmin, kuin vanhoissa korteissa. Tämä seikka tuli minulle yllätyksenä, mutta mielestäni Mukulakortit ovat silti erilaiset ja näin tarpeelliset.

Nallekorttien on tarkoitus toimia keskustelun tukena ongelmien ratkaisemisessa ja arjessa. Tämä on myös yksi Mukulakorttien tavoite. Kortit voivat toimia apuna esimerkiksi päiväkodin ongelmatilanteessa, kun joku lapsista on todella huonotuulinen. Tällöin ohjaaja voi korttien avulla keskustella lapsen kanssa ”huonoista” tunteista ja niiden aiheuttajasta, lapsen iästä riippuen. Kortit voivat toimia myös aamunavauksessa, jolloin lapset valitsevat kortin, joka kuvaa heidän oloaan sinä päivänä. (Pesäpuu 2011.)

Mukulakortteja on 30 ja kortit ovat kaksipuoleisia. Toisella puolella on mukula tietyssä asennossa ja tietty ilme kasvoillaan. Korttien toisella puolella on kymmentä erilaista väriä, kutakin siis kolme kertaa.

2 KORTTIEN TAUSTA JA TARKOITUS

Lapset tarvitsevat usein apua tunneilmaisussaan ja tämän avun on oltava konkreettista. Lapset eivät välttämättä vielä osaa kertoa tunteistaan sanoin ilman virikkeitä. Toiminnalliset menetelmät, joita kortitkin ovat, virittävät tunneyhteyteen, auttavat keskittymään, motivoivat työskentelyyn, helpottavat löytämään ilmaisuja tunteille, ajatuksille ja kokemuksille, luovat selviytymiskeinoja ja ovat suunnitelmallista ja tavoitteellista: tiedetään mitä, miksi ja miten tehdään. (Pesäpuu Ry 2010.)

Toiminnallisten menetelmien avulla lapsi pääsee mukaan toimintaan, sillä hänen ajatuksensa ja toiveensa tulevat paremmin kuulluiksi. Tämä taas edistää lasten hyvinvointia ja osallisuutta. Pesäpuu Ry:n (2010) sivuilla on hieno ajatusmalli: ”mitä enemmän lapsen ja nuorten ajatuksia kuullaan ja työstetään, sitä vähemmän niitä tulkitaan.”

Halusin tehdä jotain konkreettista, joka jää sekä minulle käyttökelpoiseksi menetelmäksi, että jotain josta on oikeasti hyötyä ja joka on monikäyttöinen. Mielestäni kortit ovat näitä kaikkia asioita. Saan piirtää ja suunnitella kortit itse ja saan myös toimia yhdessä lapsiryhmän kanssa kortteja työstäessäni. Myös nämä asiat palvelevat omaa kiinnostustani kortteihin.

Mukulakortit on suunniteltu käytettäväksi erityisesti sekä varhaiskasvatusikäisten lasten, että alakouluikäisten lasten kanssa. 5-9-vuotiaille lapsille on kehitetty vuosina 1999-2000 tunnetaito-ohjelma nimeltään Tunnemuksu ja Mututoukka. Ohjelma jakaantuu 12 eri osaan sisältäen tunteiden käsittelyn, ilmaisemisen, hyväksymisen ja nimeämisen. Ohjelman käyttämiseen ei tarvita erillistä koulutusta, ainoastaan aikuisen ohjaamaan lasten työskentelyä. (Peltonen 2005, 197.)

Tunnetaito-ohjelma auttaa oivaltamaan, että jokaisella ihmisellä on samankaltaisia tunteita, ero on tunteiden näyttämisessä ja käsittelyssä. Tämän oivallettuaan lapsen kantama syyllisyys ”pahoista” tunteista häviää ja kaikista tunteista tulee sallittuja. Tämän jälkeen opetellaan, että teon ja tunteen

erottaminen toisistaan on tärkeää, ja vaikka joskus huvittaisikin heittää ärsyttävää pikkusiskoa palikalla, toisen satuttaminen on väärin. (Peltonen 2005, 199.)

Tunteista puhuttaessa oikeita tai vääriä vastauksia ei ole, tunne on tulkitsijansa näköinen. Lapsi ei joudu arvioinnin alle, hän saa onnistumisen kokemuksia ja oppii luottamaan itseensä sekä tunteisiinsa. Tämä on yksi askel kohti hyvää itsetuntoa ja hyviä ihmissuhdetaitoja. ”Lapsi jolla on hyvät tunnetaidot, selviytyy elämässään vastoinkäymisistä aina paremmin kuin se, joka on joutunut tunteitaan tukahduttamaan. Silti koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa tunnetaitojen harjoittelua – aikuisenakaan!” (Peltonen 2005, 199-201.)

2.1 Tausta ja tarve

Lapsen kasvaessa hänen puheeseensa alkaa ilmestyä tunnesanoja, kuten ”paha mieli” tai ”kivaa”. Lapsi oppii myös pian ymmärtämään vanhempien kehonkieltä ja säätelemään toimintaansa sen mukaan. Esimerkiksi jos vaippaikäinen yrittää syödä koirankupista, vanhempien reaktiot kertovat lapselle hyvin nopeasti, että käytös ei ole hyväksyttävää. Halailu ja hellittely taas kertoo lapselle hänen olevan rakastettu. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 18.)

Lapsi pyrkii kontrolloimaan reaktioitaan ja tunteitaan mitä vanhemmaksi hän tulee. Jo päiväkodissa opitaan, että voimakkaat tunteet voivat herättää toisissa hämmennystä, eikä kaikki omasta mielestä hauska olekaan välttämättä vanhempien tai päiväkodin henkilökunnan mielestä hauskaa. Lapsen tunnesäätely ei vielä ole kehittynyt kovin pitkälle ja tunteiden ymmärtämisestä huolimatta lapsi ei vielä pysty säätelemään tunteitaan, ja siksi esimerkiksi kesken leikin ristiriitatilanne voi aiheuttaa leikin keskeytymisen lapsen vaatiessa kaiken huomion itselleen. Oma etu menee näin muiden edelle. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 20.)

Esikouluiässä lapsi alkaa omaksua ajatusta ”säilytä tyyneytesi, piilota tunteesi ja koeta näyttää siltä, että hallitset tilanteen täydellisesti”. Viimeistään yläasteella tämä ajatusmaailma on omaksuttu jo aika hyvin. Samanlainen käyttäytyminen ja

samanlaiset reaktiot luovat turvallisuutta ja siksi lapset ja nuoret pyrkivät käyttäytymään samalla tavalla. Tunteiden ilmaisua lapsi joutuukin koulussa opettelemaan jatkuvasti ja hänellä on oltava tähän oikeanlaiset välineet. Edellä mainitusta ajatusmaailmasta huolimatta lapsen ja nuoren on opittava ilmaisemaan ja purkamaan tunteensa rakentavasti ja itselle sopivalla tavalla. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 20-23.)

Aikuinen voi auttaa lasta tunnistamaan tunteitaan esimerkiksi nimeämällä niitä, mutta tämä ei ole aikuiselle ja lapselle välttämättä luontainen keino. Ilmaisemalla tunteitaan haluamallaan tavalla, lapsi oppii paljon itsestään. Vanhempien kehonkieli auttaa lasta tunteiden tunnistamisessa samalla tavalla. Tärkeää on antaa tilaa negatiivisillekin tunteille niitä paheksumatta, sillä muuten padotut tunteet saattavat tulla räjähdysmäisesti esimerkiksi murroksiässä. Avain tilanteesta selviytymiseen on, että aikuinen näyttää kestävänsä nuoren tai lapsen kaikki tuntemukset. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 23-25.)

Vaikka tunteita tulee saada näyttää vapaasti, lapsen täytyy oppia hillitsemään niitä. Huonoa käytöstä ja haistattelua ei tule sietää, eikä se sovi mihinkään. Tämä onkin vaikea ongelma, sillä myös negatiiviset tunteet on purettava joskus. Kuinka opettaa lapsi purkamaan negatiivisetkin tunteet rakentavasti, kuitenkin lapselle itselleen sopivalla tavalla? Se, että lapsi oivaltaa muillakin ihmisillä olevan samanlaisia tunteita samanlaisissa tilanteissa ja että nämä tunteet vaikuttavat muihin ihmisiin, lapsi tutustuu omaan tunnemaailmaansa. Lasta tulisi rohkaista puhumaan tunteistaan pienestä pitäen, sillä näin ehkäistään myöhempien raskaiden ongelmien syntyminen. Omista tunteista puhuminen edistää omien tunteiden hyväksymistä, mikä edistää myös muiden ihmisten tunteenpurkausten kestämistä, sekä kasvattaa empatiakykyä. Tunteiden hyväksyminen ja salliminen opettaa lasta kasvamaan yksilönä, ja hänen itsetuntonsa vahvistuu. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 29-32.)

Tunneoppiminen saa alkunsa perheestä. Tässä pienoismaailmassa lapsi saa ensimmäiset kokemuksensa tunteiden hallinnasta ja näyttämisestä vanhemmiltaan, ja kuten usein muissakin asioissa, lapsi alkaa mallintaa vanhempiensa tapaa käsitellä tunteita. Nämä lapsuudessa opitut tunnetaidot

vaikuttavat vielä pitkään aikuisuudessakin. Tunne-elämän kasvussa avuksi on, mikäli vanhemmat osaavat tarttua lapsensa tunteisiin oikealla hetkellä neuvomalla, kuinka tunteet voi käsitellä ja miksi lapsesta tuntuu juuri siltä. Aikuisella tulisi olla aito halu ymmärtää lastaan. Tällainen lapsen tunne-elämän ohjaaminen on kuitenkin haaste useimmille vanhemmille. (Goleman 1997, 231-233.)

Tunteiden erottaminen toisistaan on yksi lapsuuden haasteista ja tunneälyn perusteista. Mistä viha syntyy? Mitä eroa on menetetyn asian kaipaamisella ja kaihoisalla tunteella surullista elokuvaa katsellessa? Miten ne eroavat siitä pahasta mielestä kun tärkeälle ihmiselle sattuu jotain ikävää? Juuri näitä taitoja harjoitellaan Mukulakorttien avulla. Lasten kasvaessa he omaksuvat tunteita yhä paremmin ja selkeämmin. Empatia kehittyy jo vauvaiässä ja tunnetaitoja hiotaan paitsi perheen kesken, myös ystävien kanssa. Mitä paremmat tunnetaidot lapsella on, sitä paremmin hän pystyy tulemaan toimeen erilaisten ihmisten kanssa, pystyy osoittamaan hellyyttä ja olemaan vapautuneempi ja hyväntuulisempi. Lisäksi tunnetaidot ovat suoraan verrannollisia omien tunteiden käsittelykykyyn ja esimerkiksi leikkitooverien määrään hiekkalaatikolla. Tunnetaidoista on hyötyä myös paremman terveyden kannalta, sillä hyväntuulisten ihmisten stressihormonitaso on alhaisempi. Heillä on myös älyllinen yliote, sillä he pystyvät keskittymään, ja näin oppimaan muita lapsia paremmin. (Goleman 1997, 233-234.)

Sekä Goleman (1997, 232), että Turunen (1990, 11) ovat sitä mieltä, että tunteet ovat tärkeä osa ihmisen kehitystä, ei vain ihmisen elämänkaarta, vaan kehitystä esi-ihmisestä nykyihmiseksi. Tunteet luovat arkisen peruskokemuksen siitä, että elämme. Filosofi Descartesin ”Ajattelen, siis olen”-oivallukseen voitaisiin lisätä sana ”tunnen”.

2.2 Työelämäkumppani

Työelämäkumppaninani on Loimaalainen Hulmin päiväkodti. Päiväkodin johtajana toimii Ari Haranto ja hänen kanssaan käydyn keskustelun jälkeen pääsin aloittamaan opinnäytetyötäni kesäkuussa. Pidin päiväkodissa kaksi

tuokiota osin samojen lasten kanssa. Ikähaarukka on Hulmin päiväkodissa 2-6, ja työstin kortteja ensimmäisessä tuokiossa viiden 4-6-vuotiaiaan kanssa, toisessa tuokiossa seitsemän esikouluikäisen kanssa.

Kortit olivat oma ideani, eikä niihin tullut tilausta erilliseltä taholta. Hulmin päiväkotitoimi oli kuitenkin innoissaan ideasta ja ryhtyi mielellään yhteistyökumppanikseni. Kortit jäävät päiväkodin käyttöön ja päiväkotitoimi voi niitä hyödyntää parhaaksi katsomallaan tavalla esimerkiksi aamutuokioissa, uusien lasten aloittaessa, vanhojen lasten lopettaessa ja siirtyessä kouluun, tuokioiden aloituksissa, omana menetelmänä tai ohjeiden mukaan. Lisäksi kortit voivat toimia Mututoukka-työskentelyn ohessa virittäjinä ja apuna tai muulle kuin Mututoukka-ryhmälle työvälineenä.

Halusin ehdottomasti tehdä opinnäytetyöni Hulmin päiväkodille, sillä olen suorittanut siellä kaksi aikaisempaa harjoittelua ja paikka jätti lähtemättömän vaikutuksen. Mielestäni sekä paikan ilmapiiri että kasvatuskäytännöt sopivat loistavasti omiin eettisiin arvoihini. Omat ajatukseni menevät päiväkodin kasvatuskäytäntöjen kanssa yhteen ja hyvää ilmapiiriä on luomassa muun muassa se, että lapsia kasvatetaan yhdessä vanhempien kanssa. Kasvatuskäytännöillä tarkoitan tässä esimerkiksi sitä, että lapsia rohkaistaan leikkimään yhdessä ja ketään ei jätetä yksin tai suljeta ulkopuolelle. Pienet ja johdonmukaiset asiat auttavat lapsia kasvamaan ja ymmärtämään tekojensa ”seuraukset” sekä positiivisella että negatiivisella tavalla.

Hulmin päiväkodissa on käytössä Mututoukka-ryhmä. Mutu-sana on lyhennys sanoista ”musta tuntuu”. Mutu-aineistosta sain paljon vinkkejä Mukulakortteihin, sillä samoin kuin korteissa, Mututoukassa on ideana se, että lapsi on itse omien tunteidensa asiantuntija, eikä kukaan voi paremmin tietää, miltä hänestä tuntuu. (Tunnetaito ja Mututoukka, tunnetaito-ohjelma.)

Päiväkodin osa opinnäytetyössäni oli melko pieni, sillä korttien tekeminen painottui lähinnä kotityöskentelyyn. Pidin päiväkodissa kaksi tuokiota, joista ensimmäisessä sadutin lapsia ja kehitimme yhdessä tunnepitoisen sadun, jonka jälkeen keskustelimme sadussa esiin tulleista tunteista. Tämän jälkeen

pyysin lapsia näyttämään, miltä erilaiset tunteet näyttävät. Nämä ilmeet ja eleet kuvasin kameralla ja käytin niitä hyväkseni työstäessäni kortteja.

Toinen tuokio sisälsi korttien testauksen, jossa kävimme yhdessä seitsemän esikouluikäisen kanssa kortit läpi. Aluksi levitin kortit lattialle ja lapset saivat tutustua kortteihin katselemalla. Kävimme myös hieman korteissa esiintyneitä tunteita läpi. Alkulämmittelyn jälkeen pyysin lapsia valitsemaan kuvapuolen kortin senhetkisten tuntemuksien mukaan. Osallistuin työskentelyyn myös itse. Toisena harjoituksena kokeilimme ohjeissa ”lämmittelypelin” nimellä kulkevaa työtapaa, jossa pyysin lapsia etsimään kaikki tiettyä kategorialla, esimerkiksi positiivisia tunteita ilmentävät kortit. Lopuksi kokeilimme väripuolta valitsemalla ensin lempiväriä ja sen jälkeen väriä kuvaamaan tunteita korttityöskentelyä kohtaan. Työskentely lasten kanssa onnistui hämmästyttävän hyvin ja varmisti korttien eettisyyden ja toimivuuden.

2.3 Tavoitteet ja kehittämistehtävä

Mukulakorttisarjan tavoitteena on auttaa asiakkaita tunneilmaisussa kaikin tavoin. Korttien mukulapuoli tuo tunteet konkreettisesti näkyville, ja auttaa asiakasta ymmärtämään kehonkielen merkitystä paremmin. Väripuoli taas auttaa tunnistamaan, kuinka värit vaikuttavat ihmiseen ja ennen kaikkea opettavat kuvailemaan omaa tunnetilaa tarkasti. Tämä auttaa esimerkiksi negatiivisten tunteiden käsittelyssä, sillä siinä tunteiden purulla on suuri merkitys (Väestöliitto 2011).

Sosionomin työssä tunteiden tulkinta on suuressa osassa, sillä sosionomi työskentelee yhdessä muiden ihmisten kanssa (Sosiaaliportti 2010). Toivonkin korttien auttavan minua tunnistamaan myös omia tunteitani ja ymmärtämään kehonkieltä paremmin. Näin voin kehittyä paremmaksi ihmistuntijaksi ja paremmaksi sosionomiksi.

Loimaan varhaiskasvatussuunnitelman eli VASU:n toiminta-ajatuksena on lapsilähtöinen työskentely ja tarkoituksena on edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. VASU:ssa korostetaan leikin tärkeyttä ja lapselle annettavaa yksilöllistä tukea. (Loimaan varhaiskasvatussuunnitelma 2009, 6, 9, 23.)

Mielestäni ainakin näiltä osin kortit vastaavat sitä ja näin ne voivat toimia osana varhaiskasvatusta ja esiopetusta.

2.4 Kohderyhmän esittely

Ihmisen kehitys on yksilöllistä ja ainutlaatuista, vaikka peruseriaatteen ovatkin samat. Kaikki käyvät omaan tahtiinsa varhaislapsuuden, kouluiän, nuorisoiän, varhaisaikuisuuden, aikuisuuden, keski-ikäen sekä vanhuuden. Näihin kaikkiin ikävaiheisiin liittyvät omat kriisinsä ja tunteensa ja uusien tunteiden tunnistaminen ja niiden kanssa selviäminen on jokaisessa ikävaiheessa haaste. (Turunen 1996, 239.)

Lapsi on psykofyysinen kokonaisuus. Vauva aistii ympäristöään jo sikiöaikana, jolloin tuntoaisti kehittyy ja vauva pystyy havainnoimaan esimerkiksi äitinsä sydämensykeä. Muun aistit alkavat toimia heti syntymän jälkeen, viiden vuorokauden ikäisenä haju- ja makuaisti ovat jo valikoivia. Lapsilla sanotaan olevan myös kuudes aisti, jolla he vaistoavat ympäristönsä tunneilmaston. Lapset ovat yksilöitä alusta alkaen ja perivät osan psyykkisistä ominaisuuksistaan vanhemmiltaan. (Arajärvi 1989, 13-14.)

Varhaislapsuus on ihmisen kehityksen tärkein vaihe, sillä silloin ihminen kehittyy eniten sekä määrällisesti että laadullisesti vastaanottavaisuutensa takia. Varsin pitkälle yksilöstä tulee ympäristönsä kuva. (Turunen 2005, 59.) 1-3-vuotiaan on vielä vaikeaa muodostaa sosiaalisia suhteita muihin ikäisiinsä, mutta jo 3-7-vuoden iässä sosio-emotionaalisessa kehityksessä tapahtuvat harppaukset auttavat lasta ystävystymään. Ellei lapsella ole ikäisiään tovereita, hän pystyy helposti kuvittelemaan sellaisen itselleen. Mielikuvitus ja luova toiminta ovat lapselle tärkeitä. (Pyykkö 1990, 20-23.)

Mukulakortit on testattu 5-6-vuotiaiden kanssa. Tämä ikävuosi onkin kehityksen kannalta merkittävä, sillä kouluiän lähestyessä ja maitohampaiden tippuessa aikuisuuteen on vielä pitkä matka. Aikuisuuden ja lapsuuden välissä on paljon opetettavaa, eikä vain tunnepuolella. Koordinaatiokyky ja tasapaino sekä kognitiiviset taidot kehittyvät, tietoja ja taitoja tulee joka päivä lisää. Aikuisen tuki on uusia taitoja opeteltaessa suuressa merkityksessä ja keskustelut

vanhempien kanssa ovat kultaakin kalliimpia. Ne opettavat lapselle, kuinka kieltä voidaan käyttää vaikeiden asioiden selittämiseen, tunteiden jakamiseen ja ystävystymiseen, mutta myös toisen satuttamiseen ja loukkaamiseen. Sosiaalisen älyn kehittyessä kehittyä myös empatiakyky ja syyllisyydentunto. (Aves 2006. 15-17, 59.)

7-12-vuotiaita lapsia kutsutaan psykodynaamisen teorian mukaan latenssilapsiksi. Käsitteellä viitataan uinuvaan tunne-elämään. Tätä ikäkautta pidetään kehityksessä eräänlaisena tunteiden lepokautena ja ikäkauden lapsia rauhallisina, sopeutuvina, pätevinä ja aavistuksen pinnallisina. Lapset siirtyvät latenssvaiheeseen yliminän, eli omantunnon ja minäihanteen kehityttyä. Mielestäni tällainen uinuvan tunne-elämän määritelmä on hivenen ontuva ja sitä onkin myöhemmin korjattu muotoon ”sopivaa hetkeä odottava” ja ”puberteettiin valmistautuva”. (Rödstam 1992. 23-27.)

Ala-asteiässä lapsella alkaa olla toimia ja salaisuuksia, joista hän ei halua aikuisen tietävän. Oveen ilmestyy lappu ”pääsy kielletty” ja lapsi toivoo saavansa tulla koulusta toisinaan tyhjiin kotiin tekemään omia asioitaan. Näin lapsi harjoittelee omien asioidensa hallintaa ja oman tilan omistamista. Oma alue on osa häntä itseään, hänen valtakuntaansa johon kukaan muu ei saa tulla. Vuosi vuodelta tämä oma alue laajenee ja yläasteelle siirryttäessä kotiintuloaikojen asettaminen on hyvä tapa kontrolloida liikkumista, muutenhan lapsi kävelee niin kauas kuin jalat kantavat tai pyörä kuljettaa. (Kinnunen 2001, 13-14.)

Esipuberteetti alkaa yhä aikaisemmin, jo ennen 12-vuoden ikää. Esipuberteetissa latenssiaikaiset arvot ja mallit saavat kyytiä ja usein voivat kääntyä jopa pääläelle. Esipuberteetissa ja varsinaisessa puberteetissa olevia lapsia luonnehditaan dynaamisiksi ja voimakkaiksi. (Rödstam 1992. 29.)

2.5 Korttien merkitys

Tunteiden tunnistaminen on tärkeää. Tunnetaitoja vaaditaan kaikessa vuorovaikutuksessa ja ihmisenä olemisessa, ja omien tunteiden tunnistaminen

ja käsittely ovat avain tunnetaitojen oppimiselle. Tunnetaitoja ovat erilaiset tunteiden tunnistamiseen, nimeämiseen, ilmaisuun ja käsittelyyn liittyvät taidot. Näitä taitoja voidaan opetella, kuten mitä tahansa muutakin taitoa. Mukulakortit on tarkoitettu näiden taitojen opetteluun. Tunnetaitojen oppiminen lähtee omien tunteiden tiedostamisesta ja tunnistamisesta. Tunnistettuaan tunteensa, asiakas voi oppia hallitsemaan ja ilmaisemaan niitä. (Mäkelä 2010, 6.)

Mukulakortit voidaan ottaa päiväkotitoiminnassa avuksi esimerkiksi Mututoukka-harjoituksissa tai niihin liittyen. Näin syvennettäisiin lasten tunnetaitojen opettelu. Lisäksi koska kortit ovat todella monikäyttöiset, ne voisivat toimia apuna päiväkodissa esimerkiksi ryhmäytymisessä tai aamunavauksissa. Jos lapsella on huono päivä, kortit voivat auttaa aikuista ymmärtämään lasta ja lapsi pystyy paremmin konkretisoimaan tunteensa ja pääsemään pahasta mielestä eroon.

Vaikka Mukulakortit onkin tarkoitettu ensisijaisesti lapsille, niitä voidaan käyttää melkein minkä vain asiakasryhmän kanssa. Uskon, että esimerkiksi kehitysvammaiset ja nuoret saisivat korteistani paljon irti. Lisäksi kortit ovat hauska tapa avata keskustelua ja ryhmäyttää toisilleen vieraat ihmiset. Korteja voidaan käyttää usealla eri tavalla, käyttäjästä riippuen. (Leskinen 2010, 13-16.)

3 TUNNE

Lapset eivät välttämättä kykene kertomaan tunteistaan sanoin monista syistä; ehkä heillä ei ole hallussaan sanavarastoa jolla kuvata tunnetta, tunne on liian pelottava käsiteltäväksi tai he eivät ole tietoisia tunteestaan. Greenhalgh (1994, 143) kertoo, että tällöin tehokkaaksi työskentelytavaksi on havaittu sanaton, eli nonverbaali kommunikaatio kuvien avulla. Kun tunteet on ilmaistu kuvin sanojen sijaan, ne muuttuvat etäisemmiksi ja helpommin käsiteltäviksi. Työskentelyssä voidaan antaa lapsen piirtää kuva tunteestaan tai näyttää valmiita tunnekortteja lapselle.

Tunteella tarkoitetaan lyhytkestoista reaktiota, joka syntyy nopeasti ja haihtuu pian pois. Mikäli tietyn tunteen tunteminen jatkuu pidempään, puhutaan mielialasta. Tunteet ovat olemassa selviytymistä varten ja ne ohjaavat kaikkea toimintaamme. Positiiviset tunteet tuovat energiaa ja negatiiviset vievät sitä, tosin tunteet ovat aina yksilöllinen kokemus, eikä niitä voi yksinkertaisesti jakaa hyviin tai huonoihin, oikeisiin tai väärin. Jotkin tunteet kestävät ja jotkin lipuvat ohi, mutta ihminen voi yleensä hyvin pystyessään ilmaisemaan tunteensa. (Opetushallitus 2011.)

Rantasen (2011, 41) mukaan tunteilla on kolme tärkeää tehtävää. Ensiksi ne kertovat meille asioiden tärkeysjärjestyksestä, esimerkiksi pelko lamaannuttaa muut tunteet ja vie keskittymisen pois sillä hetkellä vähemmän tärkeistä asioista. Toiseksi ne kertovat miten menestymme ja onnistumme tavoitteissamme positiivisten ja negatiivisten tunteiden kautta. Kolmanneksi ne auttavat meitä suuntaamaan energiamme oikein säätelemällä energiatasoamme. Esimerkiksi häpeä lamauttaa ja keskeyttää epäsuotuisaksi arvioidun sosiaalisen toiminnan.

Tunteet heräävät monesta syystä. Tunnetutkimuksen uranuurtaja Paul Ekman (Rantanen 2011, 41-42) on listannut seuraavat yhdeksän tunteet herättävää tilannetta:

- 1) Muutos: yleisin tunteiden herättäjä. Tarkkailemme ympäristöämme alati ja sen muutos saa aikaan erilaisia tunteita. Esimerkiksi lujaa lähestyvä auto tuo pelon tunteen.
- 2) Tietoinen pohdiskelu: pohdittaessa eri tilanteita asiat saavat uusia merkityksiä ja tunteet muuttuvat. Vaikka ensimmäinen reaktio toisen sanoihin voi olla suuttumus, hetken pohdinnan jälkeen voi ymmärtää toisen loukkaavilta tuntuneet sanat kehuksi ja kokea ylpeyttä.
- 3) Muistot: Muisteltaessa jotakin hetkeä, oma senhetkinen tunnetila muuttuu muistossa esiintyväksi tunnetilaksi. Esimerkiksi kauniin kesäpäivän muistelu voi herättää onnellisuuden ja rauhallisuuden tunteita.
- 4) Mielikuvitus: kuviteltaessa pahimpia pelkoja tai unelmia, tunteet heräävät.
- 5) Keskustelu: Reagoimme toisten sanoihin ja esimerkiksi huomatessamme löytäneemme yhteisen kiinnostuksenkohteen, innostumme.
- 6) Empatia: Tunteet tarttuvat ja katsottaessa toisen tunnetilaa, voi itse alkaa kokea samaa tunnetta.
- 7) Muut opastavat ja kertovat, mitä pitää tuntea: tämä on yleinen vanhemmilla ja kasvattajilla, ”älä mene tuonne, siellä on vaarallista”.
- 8) Sosiaalisten normien rikkominen: esimerkiksi etuilu jonossa.
- 9) Kasvojen ilmeiden, fyysisten eleiden ja äänenpainojen tietoinen tekeminen: Tunteet ja niiden ilmaisu vaikuttavat toisiinsa ja siksi itselleen peilin edessä hymyily herättää todennäköisesti iloa ja vihainen ilme ärsytystä.

Tunteet vaikuttavat tekemisiimme, halusimme tai emme. Vertaus ratsastajasta ja norsusta, jossa ratsastaja yrittää ohjailla ja hallita norsua, sopii hyvin tunteiden ja järjen suhteeseen. Järki on kuin ratsastaja elefantin selässä, sillä tietoisesta, rationaalisesta ajattelusta vastaava aivojemme etuosassa sijaitseva prefrontaalinen korteksi on vain noin neljä prosenttia aivoistamme. Tällä pienellä osalla yritämme hallita kaikkea muuta. (Rantanen 2011, 29.)

Tunteet syntyvät aivojen limbisessä järjestelmässä, syvemmissä kerroksissa. Ulompi aivokuori pystyy käsittelemään vain yhtä asiaa kerrallaan ja siksi tunteet saavat usein vallan tietoiselta ajattelulta. Lisäksi jotta tunteita pystyisi käsittelemään, ne on lähetettävä ulompaan aivokuoreen yksi kerrallaan. (Rantanen 2011, 30-31.)

Moni luulee, että tunteiden tukahduttaminen on oiva strategia elämästä selviytymiseen, mutta oikeasti tämä voi olla jopa terveydelle vaarallista. Se nostaa verenpainetta, altistaa sydäntaudeille, heikentää valkosolujen tuotantoa ja altistaa erilaisille viruksille. Lisäksi tunteen kieltäminen ja estäminen vie paljon henkistä kapasiteettia, sillä ihmismieli pyrkii ajattelemaan sitä, mitä ihminen itse ei haluaisi ajatella; ”älä ajattele vaaleanpunaista elefanttia”. Tukahdutetut tunteet eivät katoa mihinkään ja saattavat käsittelemättöminä vaivata vielä vuosienkin päästä, pahimmassa tapauksessa dementiaa sairastava vanhus käy uudelleen ja uudelleen läpi nuoruutensa käsittelemätöntä traumaa kykenemättä enää hallitsemaan ajatuksiaan. (Rantanen 2011, 32-33.)

Tunneilmaisun itsesäätely, sisäinen autonomia, hallinnantunne joka liittyy omien tunteiden ja oman itsen käsittelemiseen ja hallitsemiseen, saavutetaan asteittain, ja kehitys kestää vuosia ihmisen iästä riippuen. Kehitys seuraa minän kehitystä ja alkaa siitä, kun lapsi itkullaan huomaa saavansa huomiota. Tietyn reaktion jälkeen seuraa tietty vastareaktio ja tämä vahvistaa tunneilmaisun kehitystä, koska saadakseen haluamansa lapsen on järkevää pystyä kontrolloimaan itseään. Sisäinen autonomia on siis ennen kaikkea kykyä irtautua ulkomaailman suorista ärsykkeistä havainnoijaksi. (Keltikangas-Järvinen 1996, 136-137.)

4 KEHONKIELI JA SANATON VIESTINTÄ

Puhujan sanaton viestintä, eli ilmaisutapa, eleet, katsekontakti ja esiintyminen ovat kommunikoinnissa hyvin suuressa osassa (jopa yli 90 % ilmaisusta). Sanaton viestintä paljastaa usein viestin sanojen takana, ja uskommekin herkemmin kehoa kuin sanoja. (Opetushallitus 2011, Turun Sanomat 2009.) Mukulakorteissa hahmot ovat ottaneet erilaisia asentoja ja ilmeitä tuntemansa tunteen mukaan. Näin ne kuvaavat oleellisesti sanattoman viestinnän tärkeyttä ja sen avulla tunteiden tunnistamista.

Kehonkieli tarkoittaa kaikkea muuta paitsi sanoja, ja sen tehtävänä on elävöittää ja täydentää puhetta. Lapsilla tällainen sanaton kehonkieli tulee automaationa, sillä se on ollut vasta hetki sitten heidän ainoa kommunikointitapansa. Sikiö havainnoi maailmaa ainoastaan sanattoman kielen avulla, vastasyntynyt kommunikoi eleillä vanhemmilleen, ja pienet lapset puhelevat toisilleen lähinnä sanattomasti. Aikuisella kehonkielen käyttö ei ole enää niin runsasta ja monipuolista, sillä eleet korvautuvat sanoilla ja kirjavaa elehtimistä voidaan pitää epäsopivana. (Quilliam 1994, 6-7.)

Sanattomia signaaleja pystyy harvoin hallitsemaan, mutta niiden tiedostaminen voi auttaa parempaan vuorovaikutukseen. Korttien avulla voidaan harjoitella sanattomien kehonviestien tunnistamista esimerkiksi valitsemalla vihaisen kortin ja pohtimalla, mitkä asiat kertovat kortin mukulan tunnetilasta. Tällaisia asioita ovat mm. käsien puuska-asento, punoitus kasvoilla ja kulmakarvojen kurtistus. Voidaan myös kokeilla äännellä kortin tunteen mukaan vaikkapa ärisemällä, kuitenkin ilman sanoja. Ruumiinkieleessä harvoin yksi ele tarkoittaa vain yhtä asiaa, ja vihaisten tunteiden ilmaiseminen ilman sanoja onnistuu muillakin tavoilla, kuten seuraavasta kuvasta nähdään.



Kuva 1. Vihainen ja ärtynyt.

Quilliamin (1994, 8-10) mukaan ruumiinkielen "aakkosiin" kuuluu kymmenen erilaista osaa:

- 1) Ulkomuoto – terveys, sukupuoli, rotu ja kulttuuri ovat pääteltävissä mm. ruumiin muodon, pituuden ja painon, hiusten, ihonvärin sekä vaatetuksen avulla.
- 2) Etäisyys - paikka ja liike toista kohti tai poispäin kertoo paljon ihmistenvälisistä suhteista (asema, asenne, mieliala ja reaktio).
- 3) Asento – etäisyyden lailla asento paljastaa perusluonteen, tunteet ja asenteet (selän suoruus, lihasjännitys, raajojen asennot, pään kulma).
- 4) Eleet – vartalon ja raajojen liikkeet, pienet eleet, nyökkäykset ja päänpudistukset paljastavat paljon elehtijän tunteista ja toisen ihmisen tärkeydestä. Esimerkiksi ihastuneena ihminen usein kuuntelee kiinnostuneena nyökkäillen ja naurahdellen ihastuksen kertomuksille.
- 5) Ilme – silmät ovat sielun peili ja keskeisessä osassa perusluonteen, mielialan ja reaktion paljastajina. Silmien liikkeet, katseen kesto, pupillien suuruus ja räpyttely, mutta myös muut kasvojen ilmeet, kasvonlihakset, suun liikkeet ja hymyn syvyys, leveys ja vilpittömyys kertovat toiselle paljon.

- 6) Kosketus – riippuen siitä, mihin ja miten kosketaan, kosketus hallitsee, tukee, painottaa ja osoittaa tunteita.
- 7) Fyysiset toiminnot – hengitys, sydämensyke, verenpaine, ihonväri, adrenaliinikuohut, vatsan ja suoliston toiminta, hikoileminen, ruumiinlämpö, ruumiin nesteet, haju ja maku sekä vessahätä viestivät mielialasta, aktiivisuudesta ja stressistä.
- 8) Sisäinen ruumiinkieli – tämä osa sisältää sekä edellä mainitut fyysiset toiminnot, että muut omat kokemukset, esimerkiksi mielessä nähdyt kuvat ja kuullut äänet.
- 9) Äänien salatut viestit – Vaikka sanat eivät ole ruumiinkieltä, niiden ilmaisutapa on (voimakkuus, vauhti, sävy, rytmi, korkeus ja kireys).
- 10) Tietoinen ja tiedostamaton toiminta – tahallista toimintaa voi olla esimerkiksi käsien tai jalkojen heiluttelu. Sen sijaan esimerkiksi huulen pureminen on usein tiedostamatonta toimintaa, joka voi kertoa esimerkiksi hermostuneisuudesta.

5 TOIMINNALLISET MENETELMÄT

Toiminnallisiin menetelmiin kuuluvat kaikki luovat terapiamuodot, kuten musiikkiterapia ja kuvataide, joissa asiakas pääsee itse luomaan jotakin uutta. Yhtälailla toiminnallisissa menetelmissä voidaan käyttää myös valmiita tuotoksia, esimerkiksi kortteja. Toiminnallisten menetelmien lähtökohta ja tausta-ajatus on, että ihminen on itse oman elämänsä asiantuntija ja toiminnalliset menetelmät kannustavat itsensä löytämiseen ja reflektointiin. (Heiskanen & Hiisijärvi.) Toiminnalliset menetelmät virittävät tunneyhteyteen, auttavat keskittymään ja motivoivat työskentelyyn, helpottavat löytämään ilmaisia tunteille, ajatuksille ja kokemuksille, luovat selviytymiskeinoja ja ovat suunnitelmallista ja tavoitteellista: tiedetään mitä, miksi ja miten tehdään. (Pesäpuu Ry 2010.)

Lapset leikkivät, toimivat ja käyttävät toiminnallisia menetelmiä luonnostaan. Leikin tarkoitus on harjoitella rooleja ja taitoja, mutta myös kerrata kokemuksia ja ymmärtää niitä paremmin. Toiminnalliset menetelmät ovat lapselle luonnollinen ja hauska tapa ilmaista itseään. Tutkittaessa lasten tunne-elämän kehitystä ja käyttäytymisen ongelmia, toiminnalliset menetelmät palvelevat työskentelyä hyvin. (Lindqvist ym. 2005, 84-92.)

Musiikki, kuvat, kirjoittaminen ja kirjallisuus, kehollisuus ja liike sekä draama ovat kaikki hyödynnettävissä toiminnallisessa työskentelyssä. Kuvataideterapiassa sekä luomisprosessi, että itse valmis teos ovat tärkeitä. Asiakas luo kuvia omasta maailmastaan, ja luova prosessi antaa mahdollisuuden yksilölliseen kehittymiseen. Taidetta voidaan luoda paitsi piirtämällä, myös esimerkiksi maalaamalla ja askartelemalla. Kuvataideterapia tunnetaankin paremmin yläkäsitteellä ”taideterapia”. Taideterapiassa asiakas ja terapeutti hakevat yhteyttä kuvin, ja upean teoksen sijaan tärkeää on vuorovaikutus niin asiakkaan, terapeutin, kuin ryhmänkin välillä. Taideterapiaa voidaan harjoittaa myös yhteistyössä esimerkiksi musiikkiterapian kanssa soittamalla jotain kappaletta piirtämisen tai kuvien katselun aikana. (Ekström ym. 2008, 286, 299-300.)

Kuvataideterapiassa voidaan käyttää myös valmiita kuvia, ja valmiiden kuvien katseleminen sopii kaikenikäisille. Omat valokuvat sopivat työskentelyn välineiksi siinä missä erilaiset korttisarjatkin, tosin kannattaa muistaa, että liian abstrakteja kuvia voi olla vaikeaa tulkita, ja raskaita aiheita käsittelevät kuvat on syytä valita huolella. Korttisarjoja käytettäessä lasten kanssa on hyvä muistaa, että lapsi pystyy samaistumaan esimerkiksi eläinhahmoon ihmishahmoa paremmin, sillä tällöin hän kykenee turvautumaan omiin defenseseihinsä ja suojaamaan itseään vaikeaksi kokemaltaan asialta. Mukulakortit esittävät lapsia, mutta korttien kuvien mittasuhteet ovat vääristyneet ja pää on lähes puolet vartalosta, mikä tekee niistä mielestäni helposti samaistuttavia. (Ekström ym. 2008, 306.)

Kuvaterapia sopii lapsille erittäin hyvin, sillä sanat eivät ole lapselle luonnollisin tapa ilmaista itseään. Kuvien avulla päivä jäsentyy ja tunteista ja uusista asioista kertominen helpottuu. Kuvia voidaan käyttää sekä normaalisti kehittyneiden lasten, että esimerkiksi kehitysvammaisten tai ”ongelmallisten” lasten kanssa. Näissä kuvatuokioissa on tärkeää, ettei lasta arvioida ja että lapsen ylle ei kasata suuria odotuksia. Tämän vuoksi työskentely on parasta toteuttaa muualla, kuin missä lasta tavallisesti arvioidaan, ei esimerkiksi koulussa. (Ekström ym. 2008, 309.)

Kuvien avulla voidaan käsitellä rankkojakin aiheita, tärkeää on yrittää nähdä ne myönteisessä valossa kuitenkin totuutta vääristelemättä. Kuvien ei aina tarvitse olla iloisia, mutta niissä tulee huomioida lapsen ikätaso. Ne voivat liittyä arkipäivän tilanteisiin, vuorovaikutukseen, muiden ja itsen ymmärtämiseen tai rentouttaviin ja mieluisiin hetkiin. Työskentelylle tulee asettaa tavoite lapsen tai aikuisen toimesta lapsen taustojen ja kokemusten mukaan: ”pyritäänkö kuvien avulla antamaan lapselle mahdollisuus ilmaista itseään muuten kuin sanoin? Pyritäänkö toiminnalla lisäämään keskittymistä tai yhteistyötä muiden lasten kanssa vai löytämään parempi yhteys lapseen? Pyritäänkö lasta auttamaan löytämään ja määrittämään omat tunteensa paremmin?” (Ekström ym. 2008, 309-310.)

6 SOSIAALINEN ÄLY JA TUNNEÄLY

Sosiaalinen äly rakentuu sosiaalisen tietoisuuden ja sosiaalisen kyvykkyyden yhteistoiminnasta. Ei riitä, että aistii toisen tunteet ja ajatukset ja osaa lukea tilannetta, vaan kanssakäymisen on oltava sujuvaa ja tarkoituksenmukaista. Vaistonvarainen empatia ja empaattinen tarkkuus, eli toisen tunteisiin samaistuminen ja sanattomien tunneviestien havaitseminen taataan emotionaalisen virittämisen, keskittyneen kuuntelemisen ja vastaanottavuuden avulla, sekä toisen tunteiden ja ajatusten ymmärtämisellä. Tämä tarkoittaa käytännössä toisen aaltopituudelle virittämistä. Sosiaalista älyä, tunneälyä ja empatiaa onkin vaikeaa erottaa toisistaan. (Goleman 2007. 91-93, McHugh.)

Ainoastaan toisen taajuudelle virittäytyminen ei riitä, vaan tulee myös ymmärtää ihmissuhteiden toimintaperiaatteet. Sujuva sanaton vuorovaikutus, eli synkronia ja luonteva tarkoituksenmukainen esiintyminen, sekä vuorovaikutuksen kautta yhteiseen molempia tyydyttävään lopputulokseen pääseminen liittyvät kaikki sosiaaliseen älyyn. Sosiaalisesti älykäs henkilö osaa esimerkiksi ohjailla aggressiivista keskustelua neutraaliin suuntaan. Se on eräänlaista aivojen kädenvääntöä. (Goleman 2007. 91-93, McHugh.)

Teemme jokapäiväisessä elämässämme erilaisia valintoja sen enempää niitä miettimättä, mutta jälkeinpäin osaamme perustella ne järkisyillä. Saarisen (2003, 19) mukaan toimimme näin siksi, että kynnyks tunnustaa oma toiminta tunneriippuvaiseksi on lähes ylittämätön ja järkeen vetoaminen päätöksiä perusteltaessa on kerta kaikkiaan järkevämpää. Kysymys on kuitenkin tunneälystä, eräänlaisesta arkiviisaudesta tai maalaisjärjestä, joka auttaa selviämään arkipäivän tilanteista. Tunneäly voidaan nähdä metataitona, joka ohjaa muiden taitojen, kykyjen ja persoonallisuuden kokonaisvaltaisempaa hyödyntämistä.

Tunneälyllä on karkeasti kaksi luokkaa: oman itsensä eli intrapersoonan kanssa toimeen tulemiseen liittyvät tekijät, ja toisten eli interpersoonan kanssa toimeen tulemiseen liittyvät tekijät. Itsensä kanssa toimeentuleva ihminen pystyy

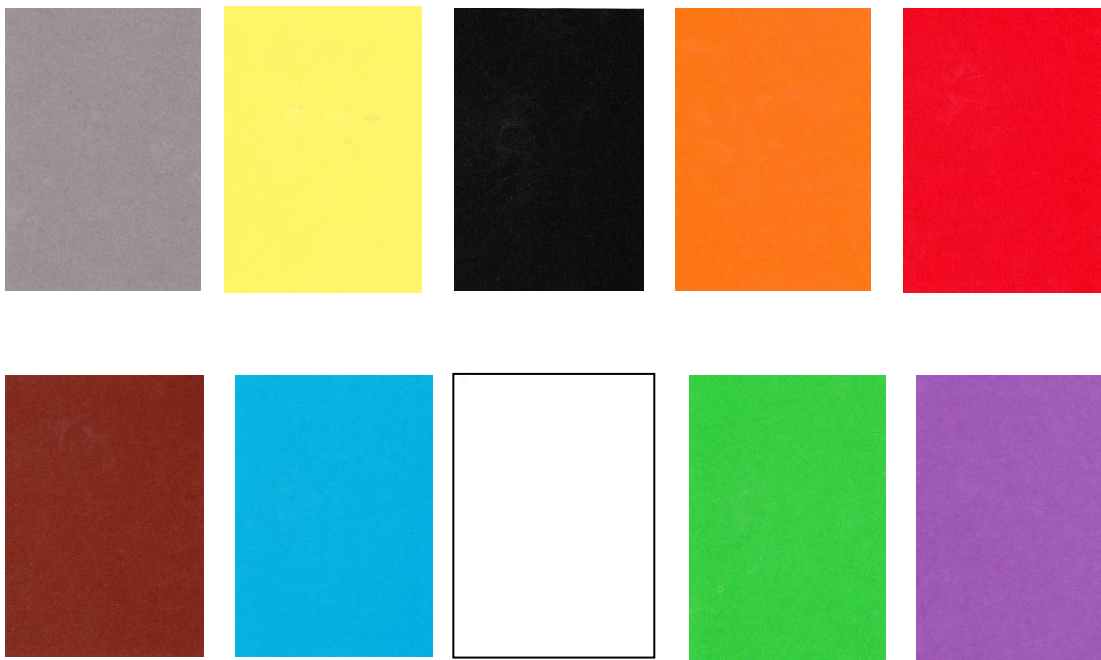
ymmärtämään ja hallitsemaan omia ajatuksiaan ja tunteitaan, ja huonona päivänä tunneälykäs ihminen pystyy suuntaamaan ajatuksensa positiivisemmin tulevaan. Intrapersoona vaatii oman itsensä reflektointia ja kykyä asettua katselemaan itseään objektiivisesti, ulkopuolelta. Toisten kanssa toimeen tuleva intersoona on aidosti kiinnostunut toisista ihmisistä ja osaa asettua heidän asemaansa. Hän kykenee sulautumaan joukkoon menettämättä omaa itsenäisyyttään ja identiteettiään. Tunneäly edellyttää molempien osa-alueiden hallintaa. (Saarinen 2003, 19-20.)

Itse-reflektio ja omaan elämäntilanteeseen pysähtyminen ovat tunneälyn kehittämisen peruspilareita. Emme pysty muuttumaan ulkopuolisesta paineesta ilman omaa kimmoketta, ja vaikka kuulostaakin selittelyltä sanoa, että elämäntilanne ei anna mahdollisuutta oman käytöksen muutokseen ja tunneälyn kehittämiseen, Saarisen (2001, 52-53) mukaan muutostoimet tyssäävät usein juuri kiireeseen ja resurssien ja energian puutteeseen. Usein myös asetamme omat tavoitteemme epärealistisen korkealle, ja muutosinnostus loppuu ennen kuin ehtii kunnolla alkaakaan.

Hyviä tapoja kehittää itseään on kysyä muilta palautetta, sillä itse emme valitettavasti ole parhaita objektiivisen arvioinnin lähteitä itsellemme. Myös erilaiset testit voivat auttaa kehittämään tunneälyä. Vaikka palautteen pyytäminen ja kuuleminen saattavat tuntua vaikeilta, vaikein vaihe, itse muutos on vasta edessä. (Saarinen 2001, 52-54.)

7 VÄRIT

Korteissa esiintyy kymmentä erilaista väriä: harmaa, keltainen, musta, oranssi, punainen, ruskea, sininen, valkoinen, vihreä ja violetti. Kukin väri esiintyy kolme kertaa.



Kuva 2. Korttien väripuoli.

Helena Luukkosen (1998, 44, 107-109) Parantava sateenkaari kertoo värien maalaamisesta ja värien imemisestä sisäänsä maalaamisen avulla. Kirjassa kerrotaan, kuinka psykoottiset, kehitysvammaiset lapset raivokohtauksen jälkeen maalasivat aina koko arkin siniseksi, ja tämän jälkeen rauhoittuivat. Sininen väri heijastelee ennen kaikkea yksilön sisäistä rauhaa ja siihen liitetään omat rajat ja kyky luoda järjestystä elämään. Kaikilla muillakin väreillä on jokin tällainen tarkoitus. Uskonkin, että korttien väripuolet inspiroivat lapsia kertomaan tunteistaan avoimemmin. Haluaisin ehdottomasti testata tätä väriterapiaa korttien avulla esimerkiksi pyytämällä lapsia valitsemaan lempivärinsä tarjolla olevista väreistä. Kirjan mukaan jokaisella värillä on omanlaisensa energia ja ihmiset valitsevat ympärilleen yleensä väriä, joka kuvastaa heitä itseään. He ovat tavallaan mieltyneet siihen, mitä heillä jo on.

Näin lasten lempivärejä tulkitsemalla saisin paljon ”hiljaista” tietoa lapsista ja heidän kehityskohteistaan. Sen sijaan että valitsisi aina lempivärinsä ja energian, jonka jo omistaa, tulisi valita väri, jonka energia kuvastaa energiaa, joka itseltä puuttuu.

Värit voivat olla vastenmielisiä tai puoleensavetäviä, ja niillä voidaan käyttää parantamiseen, tasapainottamiseen ja tietoisuuden syvempien tasojen aktivointiin. Värit jaetaan usein kolmeen kategoriaan, perusväreihin punainen, keltainen ja sininen, sekundaariväreihin, jotka ovat syntyneet perusvärejä yhdistelemällä, ja tertiäärisiin väreihin, eli perus- ja sekundaarivärien yhdistelmiin. (Andrews 2000, 19-21.)

Taulukko 1. Primaari- ja sekundaarivärit.

Primaariset värit	Sekundaariset värit
Punainen	Oranssi
Keltainen	Vihreä
Sininen	Violetti

Valkoinen väri sisältää koko värispektrin. Se toimii luovuuden herättäjänä ja on tuskin koskaan väärä värivalinta. Se voimistaa kaikkia muita värejä. Vaikka mustaa pidetään usein valkoisen vastavärinä, se sisältää myös koko värispektrin. Vaikka musta on kiistanalainen väri ja monet ihmiset voivat jopa pelätä sitä, se sopii hyvin rauhoittamaan herkkiä ihmisiä. Liiallinen määrä mustaa voi kuitenkin aiheuttaa masennusta. Musta sopii parhaiten valkoisen kanssa ja sillä voidaan aktivoida se taso piilotajuntaa, jolla on kyky laittaa elämä oikeaan perspektiiviin. (Andrews 2000, 22-23.)

Väreistä voimakkain on punainen. Punainen on ensimmäinen väri, jonka lapsi tunnistaa, ja punaista väriä osattiin valmistaa jo kivikaudella verestä ja punamullasta. Vanhat kalliomaalaukset on sivelty punaisella ja kymmeniätuhansia vuosia vanhoissa haudoissa on punaista okraa merkinä tuonpuoleisen uuden elämän toivosta. Viimeisen kolme vuosisataa punainen on ollut myös poliittinen väri Ranskan vallankumouksen seurauksena. (Pekonen 2003, 4-8.)

Oranssi on ilon ja viisauden väri ja se voi herättää sosiaalisen kanssakäymisen tarpeen. Se on sidoksissa tunnepuolen terveyteen. Keltaisella on samoja ominaisuuksia ja se stimuloikin henkisiä voimavaroja. Keltainen herättää yleensä luottamuksen ja optimismin tunteen. Vihreä on planeettamme hallitseva väri. Se merkitsee herkkyyttä ja myötätuntoa ja sillä on rauhoittava vaikutus.

Sininen on värien viileässä päässä ja se rentouttaa ja rauhoittaa mieltä. Se on yksi lapsille sopivimmista väreistä ja sillä on lohduttava vaikutus. Sitä voidaan käyttää myös taiteellisen ilmaisun ja inspiraation herättäjänä. Violetti on puhdistava ja kirkastava väri sekä fyysisellä että henkisellä tasolla. Violetti aktivoi unet ja sinisen lailla toimii inspiraation lähteenä. Ruskea auttaa terveen järjen ja erottelukyvyn vahvistamisessa, ja voi tuoda henkilön ”takaisin maan pinnalle”. (Andrews 2000, 23-28.)

Kaikki ihmiset ovat jollain tasolla herkkiä väreille. Tiedämme oman lempivärimme ja osaamme valita vaatteisiimme värejä, jotka ovat sopusoinnussa kanssamme. Oma lempiväriini on vihreä, mutta se ei kuitenkaan sovi päälleni. Mukulakorttien väripuolen tarkoituksena onkin lähinnä opetella kuvailemaan tunteita värien avulla, eli herkistyä väreille ja tavallaan opetella tuntemaan, mitä värit viestittävät. (Andrews 2000, 31-32.)

8 TUOTOS

8.1 Tuotoksen kuvaus

Opinnäytetyöni tuotos on 30 kappaletta värillisiä Mukulakortteja (LIITE 2), niiden säilytysrasia sekä käyttöohjeet (LIITE 1). Kortit ovat kaksipuoleisia. Toisella puolella on kuva lapsesta, - mukulasta - erilaisten tunteiden vallassa. Mukulat ovat Chibi-hahmoja, isopäisiä ja pieniä pulleavartaloisia, usein ylisöpöjä hahmoja. Ne muistuttavat ulkonäöltään lapsia ja niillä on lapsen energia, joka välittyy piirroksiin. (J.C. Amberlyn 2009, 49.)



Kuva 3. Korttien säilytysrasia avattuna.

Korttien toisella puolella on kymmentä erilaista väriä, kutakin väriä kolmesti. Värit eivät ole hyviä tai pahoja, vaan niiden merkitys muuttuu tilanteen mukaan. Ihmiset kokevat värit eri tavoin ja värejä käytettäessä jokainen joutuu selittämään omaa tunnetilaansa tarkemmin, kuin yleensä joutuisi. Korteissa esiintyvät värit ovat punainen, musta, harmaa, valkoinen, sininen, keltainen,

oranssi, vihreä, violetti ja ruskea. Ne ovat kaikki voimakkaita värejä. Mietin värien valintaa pitkään, ja päädyin siihen, etten ota pastellinsävyjä ynnä muita mukaan kortteihin, voimakkaat värit ajavat saman asian. Lisäksi värejä voi olla vain rajoitettu määrä, sillä väripuoli on tarkoitettu käytettäväksi erityisesti ryhmissä. Tämän vuoksi kutakin väriä tulee olla useampi kappale. Kortteja voi kuitenkin kokonaisuudessaan käyttää sekä yksilö-, että ryhmätoiminnassa molemmin puolin.

Korteissa esiintyvät tunteet ovat ilo, viha, riemu, kateus, suru, väsymys, unisuus, kärsimättömyys, huolestuneisuus, suuttumus, nolous, itsevarmuus, kunnioitus, pelko, rakkaus, pahoinvointi, vahingonilo, yllättyneisyys, ylpeys, haaveellisuus, päättäväisyys, epäily, rauhallisuus, levottomuus ("hulluus"), tyytyväisyys, murheellisuus, pettymys, tylsistyneisyys, ujous ja neutraalisuus. Tunteita ei ole nimetty kortteihin, koska yhtä tunnetta kuvaamaan on useita sanoja ja haluan asiakkaan itse pohtivan, mistä tunteesta tai tunteista voisi olla kysymys.

Kortit kehitin yhteistyössä työelämäkumppanini Hulmin päiväkodin lasten kanssa vetämällä lapsille kaksi erilaista tuokiota. Vedettäessä toimintaa lapsiryhmälle, on tärkeää arvostaa sekä itseään, että lasta. Lapselta ei saa vaatia liikaa, mutta hänelle ei myöskään saa tarjota liian helppoja vastauksia. Lapsiryhmässä toimiessa tulee muistaa, että joku lapsista luultavasti koettelee ohjaajan auktoriteettia ja ohjaajuutta, mutta positiivinen suhtautumistapa auttaa. Ohjaajan tulee myös osata pyytää apua tarvittaessa. Ohjaustilanteessa ohjaajan tulee huomioida jokainen lapsi yksilönä ja vastata juuri hänen tarpeisiinsa. Korttityöskentelyssä ja puhuttaessa tunteista myös hyväksyntä ja osallistaminen, sekä onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä. (Vehkalahti 2007, 22, 40-41.)

8.2 Etenemisprosessi

Mukulakortit on valmistettu omakustanteisesti ja käsin. Aloitin korttien työstämisen suunnittelemalla ilmeitä ja asentoja ja piirtämällä luonnoksia. Piirsin mukulat aluksi lyijykynällä, minkä jälkeen vahvistin ne tussilla. Otin kortteihin

mallia Hulmin päiväkodin lasten kuvista, jotka olin ottanut ensimmäisessä tuokiossa, omista ilmeistäni peilin edessä seisoessa ja internetistä etsimällä erialaisia asentoja ja ilmeitä. Lisäksi suurena apuna toimi opiskelijatoverini ilmeikkäine silmineen, ja kiitokseksi hänelle tunne ”huolestunut” on piirretty



käyttäen häntä mallina.

Kuva 4. Mukulakortit vaiheessa 1.

Saatuani kuvat vahvennettua, siirsin ne tietokoneelle skannaamalla. Tämä oli vaihe yksi. Toinen vaihe alkoi korttien tulostamisella ja värittämisellä. Käytin vesiliukoisia puuvärejä, sillä halusin värien olevan luonnollisen kirkkaita pomppaamatta liikaa esille. Osalla mukuloista on vihreät tai vaaleanpunaiset hiukset, mitä oikeilla ihmisillä harvoin näkee. Näin siksi, että lasten on helpompi samaistua hahmoihin, jotka inhimillisyydessään eivät muistuta ihmistä. Väritettyäni ja maalattuani kortit, skannasin ne uudelleen tietokoneelle ja vaihe kaksi oli valmis.

Vaiheessa kolme muokkasin skannaamiani kuvia tietokoneella muokkausohjelmalla muuttamalla esimerkiksi värejä ja kokoja. Kun kaikki kortit oli muokattu samankokoisiksi, tulostin ne ja liimasin erivärisille kartongeille. Tämän jälkeen kävin laminoimassa kortit Hulmin päiväkodilla 26.10.2011. Laminoititaskut ostin itse.



Kuva 5. Säilytysrasian kansi.

Korttien säilytysrasian tein jo kauan ennen kuin aloitin korttien tekemisen. Otin mallia erilaisista korttipakoista, ja piirsin ääriviivat vaaleansiniselle kartongille. Leikkasin kartongin oikeaan muotoon veitsellä. Kannen kuvan olin piirtänyt jo ennen opinnäytetyösuunnitelman tekemistä, ja vaikka kuvan tyyli poikkeaaakin korttien tyylistä, mielestäni se on kansikuvaksi hyvä. Liimasin kannen sekä nimeni ja sähköpostiosoitteeni valmiiseen rasian pohjaan, ja päällystin sen kontaktimuovilla. Leikkasin tarvittavat reiät ja käänsin rasian muotoonsa. Jätin rasian painon alle muutamaksi päiväksi, jotta kansi pysyisi paremmin kiinni. Korttien mukana tuleva saatteeksi-ohjelappu (LIITE 1) on kirjoitettu tietokoneella, tulostettu ja laminoitu.



Kuva 6. Valmiit Mukulakortit ja säilytysrasia.

8.2.1 Ensimmäinen tuokio

Ensimmäinen tuokio Hulmin päiväkodissa 16.6.2011 oli tiedonkeräämistä. Paikalla oli viisi 4-6-vuotiasta lasta, joista yksi oli tyttö. Pyysin heitä aluksi miettimään, mitä tunteita on olemassa ajatuksia herättävän sadun tai tarinan avulla. Minkälaisia tunteita sadun henkilö kokee sadun eri vaiheissa? Tämän jälkeen lapset saivat näyttää aluksi kasvoillaan, miltä näyttäisivät minkäkin tunteen vallassa ja miltä sadun henkilö näytti erilaisissa tilanteissa. Harjoitus toistettiin ottamalla koko keho mukaan. Luvan kanssa tallensin harjoitukset valokuvin ja niiden avulla työstin korttejani eteenpäin. Näin minulle jäi konkreettista näyttöä siitä, miltä eri tunnetilat näyttäivät. Sadun tein yhdessä lasten kanssa sadutuksen avulla.

Sadun aiheena oli ensimmäinen päivä päiväkodissa. Lapset keksivät nopeasti, että sadun päähenkilöt ovat susi ja jänis, ja päiväkoti on eläinten päiväkoti karhuineen ja krokotiileineen. Sadutus on narratiivinen menetelmä, jossa saduttaja kirjaa sadun sellaisenaan ylös analysoimatta sitä sen enempää. Tämän jälkeen saduttaja lukee sadun ääneen ryhmälle, ja ryhmä voi tehdä siihen halutessaan muutoksia. Menetelmä on osallistava ja sen avulla lapset virittäytyvät tunnetyöskentelyyn itse keksimänsä sadun avulla. (Lapset kertovat 2010.)

Sadutus sopii kaikenikäisille ja kaikenlaisille ryhmille ja yksilöille. Sadun aihe voi tulla joko ryhmältä/yksilöltä tai saduttajalta. Itse annoin lapsille valmiin, heidän kokemansa aiheen, jotta se sisältäisi mahdollisimman paljon erilaisia tunteita. (Lapset kertovat 2007.)

Satu: ”Susi tuli päiväkotiin ensikerran, sitten tuli jänis. Ne ei ollu vielä kilttejä kun se oli ensimmäinen päivä päiväkodissa. Sitten kun ne oli siellä monta päivää niin ne oli aika kilttejä. Sitte ku päiväkodin hoitajat puhuu niille niin ne pelkää, kun ne oli niin uusia. Sitte ne meni huoneeseen ni ne ei olis saanu mennä sinne ku ne ei tienny sääntöjä. Niille tuli äitiä ikävä. Ne rupee itkemään ja mölyämään

siellä ja ne haluais kauheesti soittaa äitille. Sit tulis tyynyjä päälle. Hänelle tuli mieleen, että hän on pian tottunut tähän ja oppi säännöt eikä enää kiusannut.”

Sadutuksen aikana kaikki lapset puhuivat, mutta vain yksi osallistui kunnolla. Kyseinen poika oli osallistunut viimevuonna Mututoukkatyöskentelyyn, missä puhutaan paljon tunteista. Tämä näkyi selvästi työskentelyssä. Sadun jälkeen mietimme yhdessä lasten kanssa, mitä tunteita sadussa esiintyi. Näitä olivat ilo, suru, kiva, pelko, ikävä ja jännitys. Lapset näyttivät ilmein ja elein, miltä kyseiset tunteet näyttävät, ja kuvasin nämä ilmeet ja eleet kameralle. Mietimme myös yhdessä muita olemassa olevia tunteita ja kuvasin nekin. Kuvat auttoivat minua piirtämään Mukulakortteja. Lasten kuvia en kuitenkaan voi esitellä opinnäytetyössäni yksityisyyssuojan takia.

Tunteiden kuvaamisen jälkeen halusin vielä näyttää lapsille, kuinka nauru tarttuu ja menimme muutaman kierroksen hihitysvatsaa, missä lapset muodostavat piirin makaamalla lattialla siten, että jokaisen lapsen pää on jonkun toisen lapsen vatsan päällä. Lapset aloittavat nauramisen ensimmäisen sanoessa ”hih”, seuraavan hih hih” ja niin edelleen. Näin jokainen tuntee toisen naurun pään hytkyessä toisen vatsan päällä ja lopulta kaikki lapset nauravat yhteen ääneen. Halusin auttaa lapsia ymmärtämään, että tunteet tarttuvat ja omia tunnetilojaan voi säädellä. Ymmärtämällä omaa tunnetilaansa paremmin, pystyy sitä säätelämään. Peilin edessä itselleen hymyileminen auttaa, sillä aivojen limbinen järjestelmä aiheuttaa muutoksen hormonitoiminnassa, sydämen sykkeessä ja verenpaineessa. Nämä fysiologiset muutokset saavat aikaan muutoksen tunnetilassa. Mitä enemmän ymmärtää omia tunteitaan, sitä enemmän niitä pystyy säätelämään ja sitä vähemmän on alttiina muiden tunteiden muutoksille, esimerkiksi vihan tunteille. (Opetushallitus 2011.) Halusin opettaa lapsille, miksi hymyileminen ja nauraminen on tärkeää.

Vedin tuokion päiväkodin suurimmassa huoneessa lelujen vieressä päiväkodin kahden työntekijän seuratessa vierestä. Huomasin olevani todella jännittynyt kokeneiden ohjaajien seuratessa toimintaani enkä uskaltanut toimia ”täysillä”. Toisaalta ohjaajat auttoivat kontrolloimaan lapsia, mikä helpotti työskentelyä.

Huomasin puutteita omassa ohjaajuudessa, sillä en saanut lapsia keskittymään aiheeseen vaadittua aikaa, noin puolta tuntia. Pienin lapsista touhusi useaan otteeseen vieressä olevien lelujen parissa, enkä tiennyt, kuinka olisin saanut hänen huomionsa takaisin asiaan ja satuun. Aluksi annoin hänelle vastuutehtävän; pitää huolta papereistani ja pyysin häntä myös apuohjaajaksi, mutta hän ei halunnut.

Tuokio onnistui vaikeuksista huolimatta mielestäni hyvin, sillä tuokio lopetettiin hymy huulilla hihitysvatsan jälkeen ja sain tarvitsemaani aineistoa. Vanhimmat lapset olivat myös mielellään mukana työskentelyn jokaisessa vaiheessa.

8.2.2 Toinen tuokio

Toinen tuokio 31.10.2011 sisälsi korttien testaamisen lapsiryhmän kanssa. Paikalla oli seitsemän esikouluikäistä, osa samoja lapsia jotka olivat paikalla ensimmäisessäkin tuokiossa. Vedin tuokion nukkulassa ilman muita aikuisia.

Aluksi levitin kortit lattialle lasten nähtäville ja tutustuimme niihin yhdessä keskustellen niiden ulkoasusta ja korteissa esiintyvistä tunteista. Kävimme esittäytymis- ja tutustumis-harjoituksen läpi siten, että lapset saivat valita sen hetkisiä tuntemuksiaan kuvaavia kortteja. Osa lapsista kahmi aluksi mahdollisimman monta erilaista korttia, mutta ohjeiden kertaamisen jälkeen pisti puolet takaisin lattialle. Selitin, että työskenneltäessä ryhmässä, tulee ajatella myös muita ja jättää muillekin mahdollisuus valita mieleisensä kortit. Yksi lapsista ei suostunut työskentelemään yksin, joten muodostimme hänen kanssaan ”joukkueen” ja valitsimme kortit yhdessä. Painotin ryhmälle, että vääriä vastauksia ei työskentelyssä ole.

Lapset näyttivät yksitellen valitsemansa kortit muille ja kertoivat, miksi olivat valinneet juuri ne. Tämä sujui yllättävän hyvin ja kaikki osasivat kertoa jotain. Yksi lapsista innostui kertomaan myös, miltä hänestä yleensä tuntuu missäkin tilanteessa, esimerkiksi päiväkotiin tullessa ja sieltä lähtiessä.

Seuraavaksi pelasimme hieman lämmittelypelejä. Levitimme kortit takaisin lattialle ja pyysin lapsia etsimään kaikki sellaiset kortit, joissa oli iloisia ja hyviä

tunteita. Lapset löysivätkin nopeasti kaikki iloiset kortit ja ne käytiin läpi. Keskustelimme, mitä tunteita kuvissa on ja miksi tunteiksi olen ne tarkoittanut. Lapset tunnistivat vaikeitakin tunteita hienosti. Menimme harjoituksen vielä kaksi kertaa etsimällä surulliset kortit ja pelokkaat kortit. Lapset huomasivat itse, että yhden tunteen sisällä voi olla useampikin tunne. Kerroin, että esimerkiksi huolestunut voi olla samalla myös peloissaan huolensa kohteen puolesta, vihainen joutuessaan huolestumaan, sekä surullinen sekä itsensä että huolehdyttävän puolesta. Lapset kuuntelivat tarkkaavaisina ja olivat samaa mieltä.

Lasten kanssa työskenneltäessä kannattaa antaa lapsen pohtia itse. Mielestäni työskentelyn aikana toimin juuri näin. En tyrmännyt lasten vastauksia, mutta esitin kysymyksiä, joiden avulla lapset pohtivat syvällisemmin eri korteissa esiintyneitä tunteita. (Kinnunen 1994, 86.)

Viimeisenä korttiharjoituksena kokeilimme korttien väripuolta. Keskustelimme siitä, että erilaiset värit tuntuvat erilaisilta ja esimerkiksi punainen voi olla sekä vihan että rakkauden väri. Kävimme kaikki korteissa esiintyvät värit läpi miettimällä, miltä mikin väri tuntuu. Jotta työskentely värien kanssa tulisi tutuksi, pyysin lapsia ensin valitsemaan korttien väreistä mielivärinsä. Nämä esiteltiin ryhmälle. Varsinaisessa työskentelyssä lapset valitsivat värin sen tunteen mukaan, miltä työskentely korteilla oli tuntunut. Tämä sujui hämmästyttävän hyvin ja jopa lapsista ujoin uskaltautui kertomaan, miltä työskentely oli tuntunut painottaessani uudelleen, että vääriä ja oikeita vastauksia ei ole. Osa lapsista kertoi työskentelyn tuntuneen violetilta, sillä violetti on luomun väri ja luumut ovat hyviä. Osallistuin työskentelyyn itsekkin valitsemalla keltaisen ja kehumalla lapsiryhmää hienosta osallistumisesta.

Loppukevennyksenä menttiin erä hihitysvatsaa, kuten ensimmäisessäkin tuokiossa, ja kerroin uudelleen hymyn ja naurun tarttumisesta.

Työskentely onnistui yli odotusten ja lapsilta saamani palaute oli positiivista. Työskentely kesti puoli tuntia ja kaikki jaksivat olla työskentelyn jokaisessa vaiheessa hienosti mukana. Lapset tunnistivat korteissa esiintyvät tunteet ja

pystyivät työskentelemään antamieni ohjeiden mukaisesti tarkoituksenmukaisella tavalla. Mielestäni korttien käyttö myös nuorempien kanssa on mahdollista ja työskentely muillakin tavoilla lasten kanssa helpottuu, kun kortit tulevat tutuiksi ja niitä käytetään kerrallaan yhden lapsen kanssa. Ryhmätyöskentelyssä lapsi kokee itsensä arvokkaaksi ja arvostetuksi, kun häntä kuunnellaan ja hänen tekemällään valinnalla on merkitystä (Karling ym. 2009, 250).

Ensimmäisen tuokion jäljiltä ohjaajuuteni on kehittynyt. Lapset jaksoivat kuunnella minua ja pysyä työskentelyssä mukana sujuvan ja runsaan vuorovaikutuksen avulla. Lisäksi tunsin itseni asiantuntijaksi, tiesin mistä puhuin ja puheeni oli selvää ja rauhallista. Tunsin itseni auktoriteetiksi. Tämä itsevarmuus varmasti auttoi pitämään työskentelyn tavoitteellisena ja lapset asiassa.

8.3 Korttien käyttötapoja

Mukulakorttien käytössä ei ole olemassa yhtä ja oikeaa tapaa, vaan jokainen käyttäjä voi hyödyntää omaa mielikuvitustaan ja soveltaa kortteja eri tilanteisiin ja erilaisten ihmisten ja asiakasryhmien kanssa. Kortit soveltuvat käytettäväksi asiakasryhmästä riippumatta ja sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä. Ohjaajan on tärkeää muistaa, että työskentelyssä vastavuoroisuuden merkitys, eli molemminpuolinen osallistuminen. Mikäli työskentely ei ole asiakkaalle tuttua, ohjaajan tulee omalla esimerkillään mallintaa korttien käyttöä. Hyvänä periaatteena voisi pitää, ettei pyydä toista tekemään sellaista, mihin ei itse vastaavassa tilanteessa olisi valmis.

Esittäytyminen ja tutustuminen

Levitä kortit pöydälle/lattialle ja pyydä asiakasta/asiakkaita valitsemaan 1-3 sellaista korttia, joiden avulla he haluavat kertoa itsestään toisille. Kukin saa mahdollisuuden kertoa, miksi valitsi juuri tietyt kortit.

Tässä työskentelyssä voidaan käyttää korttien kumpaakin puolta, ja asiakas voi valita myös itseään tai tunteitaan kuvaavia värejä. Työskentelyssä voidaan

kertoa itsestä yleisesti tai tuntemuksista ja ajatuksista jotakin tiettyä asiaa tai hetkeä kohtaan.

Lämmittelypeli

Levitä kortit pöydälle/lattialle ja pyydä asiakasta etsimään tietty tunne korttien joukosta (tunteet on nimetty edellä). Voisiko jokin tunnesana kuvata useampaa korttia ja miksi asiakas valitsi juuri tietyn kortin. Koko pakka voidaan käydä läpi näin. Työskentely voidaan toteuttaa myös toisin päin, jolloin asiakas saa itse nimetä kunkin kortin kerrallaan.

Korteista voidaan yhdistellä tunnevastapareja, esimerkiksi ilo-suru, rakkaus-viha. Näistä vastapareista voidaan keskustella asiakkaan kanssa: voisiko jollain kortilla olla toinenkin vastapari? Miksi asiakas valitsi juuri tietyn vastaparin? Voiko yhdellä tunteella olla useampikin vastapari? Myös väripuolelta voi etsiä vastavärejä, esimerkiksi valkoinen – musta.

Arjesta kertominen

Korttien avulla voidaan keskustella arjen tunteista ja pohtia esim. miksi jokin tietty tunne ilmenee tiettyä asiaa tehdessä. Tähän työskentelyyn käytetään vain kuvapuolta.

Asiakas nostaa pakasta kortin kerrallaan ja kertoo, koska on tuntenut kortissa esiintyvää tunnetta ylipäättään tai viimeksi. Miksi juuri tämä tunne esiintyi siinä tilanteessa? Liittyikö tilanteeseen joitain muitakin tunteita? Liittyikö nostettuun tunteeseen muitakin tunteita? Esimerkiksi huolestunut henkilö voi olla yhtä aikaa myös surullinen, pettynyt ja suuttunut, sillä harvoin kukaan tuntee vain yhtä tunnetta kerrallaan.

Tällainen työskentely toimii myös esimerkiksi siinä tapauksessa, jos kotona on vaikeaa. Päivä voidaan käydä läpi korttien avulla puhumalla, mitä tunteita mikäkin päivän aikana tapahtunut asia herättää ja tuntuuko aina esimerkiksi nukkumaan mennessä surulliselta. Tässä voidaan käyttää myös värikortteja, joiden avulla voidaan kuvata päivää yleensä. Värit herättävät kussakin erilaisia

tunteita ja esimerkiksi sininen väri voi tarkoittaa, että kokonaisuudessaan päivä on sujunut rauhallisesti.

Tunteiden ilmaiseminen

Levitä kortit pöydälle/lattialle ja pyydä asiakasta valitsemaan 1-5 korttia, joiden tunnetiloja hänen on itse vaikea hallita ja joiden aikana hänen on vaikeaa ajatella selvästi, esimerkiksi viha tai suru. Keskustelkaa tämän jälkeen, millä keinoin asiakas kykenisi ilmaisemaan tunteensa rakentavasti tai hallitusti vaikkapa raivo- tai itkukohtauksen sijaan. Tässä on hyvä muistaa, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja kuuluvat elämään, ne pitää vain osata kanavoida oikein.

Työskentely voidaan toteuttaa myös siten, että asiakas valitsee pakasta sellaisia tunteita, jota hänen itsensä on vaikeaa ilmaista. Keskustelkaa tämän jälkeen siitä, miksi tunteiden ilmaiseminen on vaikeaa ja miksi tunteita kuuluu saada ilmaista patoamisen sijaan.

Toinen tapa on pitää kortit pakassa, jolloin asiakas nostaa kortin kerrallaan ja kertoo miten itse toimii kortissa esiintyvän tunteen vallassa. Esimerkiksi ollessaan surullinen sulkeutuuko hän omiin oloihinsa, kuunteleeko musiikkia, lähteekö kävelylle, vai miten toimii. Näin keskustellessa saadaan omat voimavarat ja stressinpurkukeinot konkretisoitua.

Tunteiden tunnistaminen

Asiakas valitsee pakasta sellaisia kortteja, joissa esiintyviä tunteita on vaikeaa tunnistaa joko itsellä tai toisella. Mistä tietää, jos toinen on kateellinen? Mitä silloin voi tehdä? Miten erottaa oma pettymys muista tunteista ja miten käsitellä sitä?

8.4 Tuotoksen arviointi

Tuotoksen arvioinnissa olen käyttänyt raporttejani pitämistäni tuokioista (lapset), palautetta työelämäkumppaniltani, opettajiltani ja opiskelijatovereiltani, sekä itsereflektiota.

Testattuani kortteja sekä lapsiryhmän, että opiskelijatovereideni kanssa, olen todennut ne toimiviksi. Tästä voin päätellä, että kortit soveltuvat käytettäväksi myös joidenkin muiden asiakasryhmien, esimerkiksi kehitysvammaisten kanssa. Koska kortteja voidaan käyttää ohjeista riippumatta käyttäjän mielikuvituksen mukaan, niiden muuntaminen asiakasryhmän tarpeita vastaavaksi on mahdollista.

Parhaiten kortit soveltuvat 5-vuotiaille ja tätä vanhemmille lapsille, mutta myös alle 5-vuotiaat voivat pelata tunteiden tunnistus-peliä tai vaikkapa vain tutustua kortteihin katselemalla ja valitsemalla mieleisensä, tai harjoittelemalla korteissa esiintyviä asentoja ja ilmeitä ja yhdistämällä niitä tunnesanoihin.

Työelämäkumppaniltani olen saanut positiivista palautetta. 21.6.2011 Hulmin päiväkodin johtajan Ari Harannon mielestä opinnäytetyöni suunnitelma oli hyvä ja ajatus käyttökelpoinen ja ajankohtainen. Hänen mukaansa tunteiden käsittely jää päiväkodissa vähälle Mutu-työskentelyä lukuun ottamatta. Mutu-työskentelyä vedetään kuitenkin vain tietylle ikäryhmälle, ja Haranto näkee tunnetyöskentelyn tärkeänä päiväkodin muillekin ikäryhmille.

Valmiit kortit esittelin Harannolle 26.10.2011. Hänen mielestään kortit olivat hienoja ja tunteet tunnistettavissa. Saman palautteen sain myös päiväkodin lapsilta, joiden kanssa kortteja testasin. Lapset pitivät kovasti hahmojen ulkoasusta ja tunnistivat kaikki korteissa esiintyvät tunteet viimeistään keskustelun ja ”voisiko tässä kortissa esiintyä tuon lisäksi jokin muukin tunne?”-kysymyksen avulla. Työskentely sujui mielekkäästi ja lapset olisivat luultavasti jaksaneet työskennellä korttien parissa pidempäänkin. Itse huomasin, että kortit ovat todella hyvä menetelmä tunnetyöskentelyn välineeksi ”ja niiden avulla lapset ymmärtävät puheeni konkreettisemmin.

Alussa pohdin, riittäisivätkö tunneilmaisuun pelkät kasvojen ilmeet ja olisiko tarpeellista piirtää mukuloille vartaloita ollenkaan. Päädyin kuitenkin siihen, että kehonkieli on tunneilmaisussa myös hyvin tärkeää ja tämän vuoksi mukuloilla tulee olla vartalot. Sanattoman viestinnän osuus kommunikoinnistamme voi olla jopa yli 90 % ja usein puheen ja kehonkielen ollessa ristiriidassa, uskomme

mieluummin sanatonta viestintää ja teemme tulkintamme sen pohjalta. (Turun Sanomat 2009.)

Toisessa seminaarissa ohjaajani Anssi Lähde nosti esiin itseänikin vaivanneen kysymyksen, eli onko mukula sanana hyvä ilmaus. Tätä olen itsekin pohdiskellut, mutta mielestäni koska mukula viittaa piirustustyyliin, eikä sillä mielestäni ole samanlaista negatiivista sävyä, kuin esimerkiksi kakara-sanalla, sitä voi käyttää. Sanalla mukula ei viitata lapseen, vaan kortin hahmoon, eikä lapsi jonka kanssa kortteja käytetään, ole automaattisesti mikään kamala mukula.

Neljännessä seminaarissa sain palautetta korttien ulkoasusta. Ne olisi haluttu muuttaa mustavalkoisiksi väärrien värivalintojen ja suttuisuuden vuoksi. Kortit on kuitenkin testattu värillisinä lapsiryhmän ja muutamien opiskelijatovereideni kanssa, ja ne toimivat hyvin ja tunteet korteissa olivat tunnistettavissa. Mielestäni korttien mukuloiden vaatteiden tai hiusten väriyksellä ei pitäisi olla tunteiden tunnistamisen kannalta merkitystä, sillä eihän kukaan oikeakaan ihminen ole aina pukeutunut tunteidensa mukaan. Mukuloiden kasvoissa on kuitenkin tunteille ominaiset värit, esimerkiksi punastusviivat.

Neljännessä seminaarissa esiin nousi kysymys, jonka myös eräs päiväkodin lapsista toi ilmi: voisiko kortteja värittää. Mielestäni mustavalkoisten korttien värittämisellä ei ole tunteista oppimisen kannalta paljonkaan arvoa ja niitä ei ole tarkoitettu käytettäväksi siten. Toiseen liitteeseen olen kuitenkin lisännyt kuvat myös mustavalkoisista, keskeneräisistä korteista tämän seikan, sekä luomisprosessin todentamisen takia.

8.5 Jatko

Nykyisessä pakassa kortteja on 30, mutta olen suunnitellut tekeväni kortteja tulevaisuudessa lisää. Haluaisin piirtää mm. varuillaanolon, epä tietoisuuden ja ystävyyden. Voisin myös kokeilla erilaisia piirustustyyliä ja tehdä samat kortit esimerkiksi tussityönä.

Mukulaa hahmona tulen varmasti käyttämään jatkossakin erilaisten työvälineiden luomiseen. Mukula tulee luultavasti seikkailemaan ainakin koulukiusaamista vastustavassa satukirjassa. Opinnäytetyötä tehdessäni kiinnostuin myös suunnattomasti väriterapiasta, ja haluaisinkin kehittää jotain väriterapiaan liittyvää myöhemmin.

Kortit jäävät työelämäkumppanini Hulmin päiväkodin käyttöön, ja päiväkotikiitoskortit voi niitä haluamallaan tavalla hyödyntää. Luovutan kortit päiväkodille joulukuussa 2011 opinnäytetyön esitysten jälkeen, sillä tulen käyttämään korttipakkaa esityksessäni.

Kortit on tehty käsin, mutta mikäli niitä halutaan minulta ostaa, minun tulisi rekisteröidä ja painattaa ne kunnolla. Muutamat luokkalaiseni ovat ilmaisseet kiinnostuksen korttien ostamiselle. Haluaisin myös tarjota Mukulakortteja Pesäpuu Ry:lle levitykseen.

9 POHDINTA

9.1 Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyöprosessin myötä osaan tarkastella itseäni kriittisemmin ja olen kehittynyt seminaareissa sekä palautteen saajana että antajana. Opinnäytetyötä tehdessäni olen reflektoinut toimintaani itsenäisesti ja opiskelijatovereideni avulla, ja koen olevani valmis työelämään.

Tuokioiden aikana olen oppinut paljon omasta ohjaajuudestani ja olen tietoisesti kehittänyt sitä eteenpäin. Aktiivisena oppijana olen arvioinut omaa toimintaani objektiivisesti ja kokenut toiminnan sekä kehittymisen mielekkäänä. Toisessa tuokiossa tuntiessani itseni asiantuntijaksi, olin todella aidosti tilanteessa mukana ja työskentelyllä oli mieli ja tavoitteet. Tunnistin kasvattajan vastuuni ja ohjasin kaikkia lapsia tasapuolisesti, yksilöllisesti, rohkaisten ja samalla ymmärtäen ja auttaen lapsiakin ymmärtämään toisiaan. (Ojanen 2001, 51.)

Mielestäni kaikki opinnäytetyölle asettamani tavoitteet ovat täyttyneet työstämisen aikana. Olen oppinut paljon uusia, mielenkiintoisia asioita esimerkiksi värien merkityksestä ja kehonkielestä. Uskon, että olen näiden uusien tietojen valossa kehittänyt toimintaani eteenpäin, ja pystyn kanavoimaan omia tunteitani paremmin. Lisäksi kasvatuskirjojen lukemisesta on ollut äärettömästi hyötyä tulevien työpaikkojeni kannalta, sillä haluaisin tehdä kasvatustyötä.

9.2 Korttien hyödynnettävyys ja sovellettavuus

Mukulakorttien mukana tulee ohjeet niiden käyttöä varten. Näitä ohjeita ei kuitenkaan ole välttämätöntä noudattaa, vaan niiden soveltaminen on mahdollista ja jopa suotavaa. Eri asiakasryhmien kanssa työskenneltäessä samojen työtapojen käyttäminen ei ole relevanttia, sillä eri asiakkaiden tarpeet ovat yksilölliset ja eri asiakasryhmien kanssa toimittaessa ei voida välttämättä

käyttää samoja työtapoja. Hulmin päiväkodilla on vapaat kädet korttien käyttämiseen ja soveltamiseen.

Korteissa esiintyvä mukula on hyödynnettävissä myös tulevissa työvälineissä, jotka ovat vielä ajatuksen tasolla päässäni. Hahmoa voidaan soveltaa ja kehittää, ja luoda hahmon pohjalta esimerkiksi aikuisille sopiva mukula-pakka, eri nimellä tosin.

9.3 Eettisyys

Korttityöskentely on paljon käytetty menetelmä. Mukulakortit on testattu käytännössä ja todettu toimiviksi sekä lasten, että aikuisten kanssa työskenneltäessä. Mielestäni voin havaintojeni ja korttien muokattavuuden perusteella tehdä johtopäätöksen korttien sopivuudesta myös esimerkiksi kehitysvammais- tai nuorisotyöhön. Käyttäjistä, käyttötavasta ja tarpeesta riippuen kortteja voidaan mielestäni käyttää lähes kaikkien muidenkin asiakasryhmien kanssa.

Olen saanut korteista hyvää palautetta työelämäkumppanilta, testiryhmän lapsilta, opettajilta sekä opiskelijatovereiltani. Lisäksi olen mielestäni kyennyt vastaamaan kritiikkiin ja kysymyksiin ymmärrettävästi ja totuudenmukaisesti, ja olen perustellut korttien tarpeellisuutta ja käyttökelpoisuutta sekä ääneen seminaareissa, että opinnäytetyöraportissa.

Kortteja työstäessäni ja raporttia kirjoittaessani olen tutustunut laajasti teoriapohjaan. Mielestäni käyttämäni kirjat ovat olleet luotettavia, osan vanhuudesta huolimatta. Samat tiedot olen löytänyt uusistakin painoksista ja muista uudemmissa kirjoista. Mielestäni olen hakenut teoriaa kattavasti eri osa-alueista ja olen käsitellyt kaikkia keskeisiä asioita raportissani.

Korteissa esiintyvät mukula-hahmot ovat ihmismäisyydessään samaistuttavia, kuitenkin antaen mahdollisuuden etäisyyteen itsen ja tunteiden välillä. Useilla hahmoilla on oikeille ihmisille luonnottoman väriset hiukset, ja hahmojen mittasuhteet poikkeavat oikeiden ihmisten mittasuhteista. Mielestäni näiden seikkojen vuoksi kortit onnistuivat hyvin ja tavoitteet opinnäytetyölle täyttyivät.

McHugh, K. Developing Emotional Intelligence with Feeling Cards. Viitattu 29.10.2011 http://www.feelingfacescards.com/child%20_research.htm

Mäkelä, L. 2010. Tunnetta peliin. Tunnekasvatusprojekti Itä-Pasilan sosiaalisen nuorisotyön pojille. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Tikkurila: Laurea-ammattikorkeakoulu. Saatavissa myös <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21355/TUNNETTA%20PELIIN.pdf?sequence=1>

Ojanen, S. 2001. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian kehittäminen. 2., uudistettu painos. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Opetushallitus 2011. Tunteesta tunteeseen. Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Viitattu 4.5.2011 http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteita_voi_saadella#4

Opetushallitus 2011. Tunteesta tunteeseen. Tunteet – mitä ne ovat? Viitattu 24.5.2011 http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat

Patentti- ja rekisterihallitus 2009. Usein kysyttyä. Viitattu 5.5.2011 <http://www.prh.fi/fi/patentit/useinkysyttya.html>

Pekonen, O. 2003. Elämän värit. Jyväskylä: Kopijyvä Kustannus Oy.

Pesäpuu Ry 2008. Nallekortit. Viitattu 4.5.2011 http://www.pesapuu.org/product_info.php?cPath=22&products_id=74

Pesäpuu Ry 2010. Toiminalliset välineet. Viitattu 5.5.2011 <http://www.pesapuu.fi/evaskori/toiminnalliset-valineet/>

Pesäpuu Ry 2008. Tunnepantomikortit. Viitattu 4.5.2011 http://www.pesapuu.org/product_info.php?cPath=22&products_id=69

Pitkänen, V. 2009. Ilmeiden tunnistus takaa sujuvan kommunikoinnin. Turun Sanomat. Viitattu 5.5.2011 <http://www.ts.fi/arkisto/haku.aspx?ts=1,0,0,0:0:624289,0>

Pyykkö, A. 1990. Kriisit kasvun lähteenä. Kirja kasvamisesta ja kasvattamisesta. Loimaa: Loimaan kirjapaino Oy.

Quilliam, S. 1994. Lapsesi sanaton kieli. Käytännön opas vanhemmille. Engl. alkuteos: Your Child's Body Language. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Rantanen, J. 2011. Tunteella! Voimaa tekemiseen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Rödström, M. 1992. Lapsen kehitys 7-12 vuotta. Suom. Huovinen, H. Keuruu: Otava.

Saari, M. 2001. Tunne älysi – älyä tuntevasi. Opas oman ja työyhteisön tunneälyn kehittämiseen. 2. painos. Juva: WS Bookwell Oy.

Saari, M. 2003. Tunneälyn ja itsetuntemuksen työkirja. 2. painos. Juva: WS Bookwell Oy.

Sosiaaliportti 2010. Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto. Sosionomi (AMK)-tutkinto. Viitattu 4.5.2011 http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/sosiaalialanverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_amk_tutkinto/

Tunnetuksi ja Mututoukka. Tunnetaito-ohjelma. Viitattu 22.5.2011 <http://www.tunnetaidot.com/>

Turunen, K. E. 1990. Ihmisen ymmärtäminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Turunen, K. E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Turunen, K. E. 1996. Elämänkaari ja kriisit. 1. painos. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Vehkalahti, R. 2007. Kehu lapsi päivässä. Helsinki: Lasten keskus.

Väestöliitto 2011. Nuoret. Tunteiden hallinta. Viitattu 4.5.2011
http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/aggressio/tunteiden_hallinta/

Saatteeksi

Mukulakortit on toiminnallinen työväline, jonka tarkoituksena on tukea lapsen ja miksei aikuisenkin tunnetaitojen kehitystä ja tunteiden tunnistamista sekä niistä puhumista. Korttien avulla asiakkaan on helpompaa löytää sanat omille tunteilleen ja ajatuksilleen, ja ohjaajan on helpompaa ymmärtää asiakkaan tunteita ilman sanoja. Pakkaan kuuluu 30 korttia, joissa jokaisessa on toisella puolella lapsen eli mukulan kuva ja toisella puolella väri. Mukula sanana viittaa kortin pyöreään piirustustyyliin sekä lapsiin, kuitenkin ilman negatiivista sävyä. Vaikka korteissa esiintyvät hahmot ovatkin mukuloita, asiakkaat eivät siitä huolimatta ole.

Korteissa esiintyvät tunteet ovat ilo, viha, riemu, kateus, suru, väsymys, unisuus, kärsimättömyys, huolestuneisuus, suuttumus, nolous, itsevarmuus, kunnioitus, pelko, rakkaus, pahoinvointi, vahingonilo, yllättyneisyys, ylpeys, haaveellisuus, päättäväisyys, epäily, rauhallisuus, levottomuus ("hulluus"), tyytyväisyys, murheellisuus, pettymys, tylsistyneisyys, ujous ja neutraalius. Kukin asiakas kuitenkin näkee tunteet omalla tavallaan ja sillä, tunnistaako juuri oikean tunteen oikeasta kortista ei ole väliä. Tärkeintä on, että kortit herättävät ajatuksia, tunteita ja muistoja.

Korteissa esiintyy kymmentä erilaista väriä: punainen, musta, harmaa, valkoinen, sininen, keltainen, oranssi, vihreä, violetti ja ruskea. Kukin väri esiintyy kolme kertaa. Väripuoli on tarkoitettu käytettäväksi erityisesti ryhmätyöskentelyssä.

Mukulakorttien käytössä ei ole olemassa yhtä ja oikeaa tapaa, vaan jokainen käyttäjä voi hyödyntää omaa mielikuvitustaan ja soveltaa kortteja eri tilanteisiin sekä erilaisten ihmisten ja asiakasryhmien kanssa. Kortit soveltuvat käytettäväksi asiakasryhmästä riippumatta ja sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä. Ohjaajan on tärkeää muistaa työskentelyssä vastavuoroisuuden merkitys eli molemminpuolinen osallistuminen. Mikäli työskentely ei ole asiakkaalle tuttua, ohjaajan tulee omalla esimerkillään mallintaa korttien käyttöä. Hyvänä periaatteena voisi pitää, ettei pyydy toista tekemään sellaista, mihin ei itse vastaavassa tilanteessa olisi valmis.

Esimerkkejä Mukulakorttien käytöstä:

Esittäytyminen ja tutustuminen

Levitä kortit pöydälle/lattialle ja pyydä asiakasta/asiakkaita valitsemaan 1-3 sellaista korttia, joiden avulla he haluavat kertoa itsestään toisille. Kukin saa mahdollisuuden kertoa, miksi valitsi juuri tietyt kortit. Tässä työskentelyssä voidaan käyttää korttien kumpaakin puolta, ja asiakas voi valita myös itseään tai tunteitaan kuvaavia värejä. Työskentelyssä voidaan kertoa itsestä yleisesti tai tuntemuksista ja ajatuksista jotakin tiettyä asiaa tai hetkeä kohtaan.

Lämmittelypeli

Levitä kortit pöydälle/lattialle ja pyydä asiakasta etsimään tiettyä tunne korttien joukosta (tunteet on nimetty edellä). Voisiko jokin tunnesana kuvata useampaa korttia ja miksi asiakas valitsi juuri tietyn kortin? Koko pakka voidaan käydä läpi tällä tavoin. Työskentely voidaan toteuttaa myös toisin päin, jolloin asiakas saa itse nimetä kunkin kortin kerrallaan.

Korteista voidaan yhdistellä tunnevastapareja, esimerkiksi ilo-suru, rakkaus-viha. Näistä vastapareista voidaan keskustella asiakkaan kanssa: Voisiko jollain kortilla olla toinenkin vastapari? Miksi asiakas

valitsi juuri tietyn vastaparin? Voiko yhdellä tunteella olla useampikin vastapari?

Arjesta kertominen

Korttien avulla voidaan keskustella arjen tunteista ja pohtia esim. miksi jokin tietty tunne ilmenee tiettyä asiaa tehdessä. Tähän työskentelyyn käytetään vain kortin kuvapuolta.

Asiakas nostaa pakasta kortin kerrallaan ja kertoo tapahtumasta, jolloin on tuntenut kyseistä tunnetta, tai koska on tuntenut kortissa esiintyvää tunnetta viimeksi. Miksi juuri tämä tunne esiintyi siinä tilanteessa? Liittyikö tilanteeseen joitain muitakin tunteita? Liittyikö valittuun tunteeseen muitakin tunteita? Esimerkiksi huolestunut henkilö voi olla yhtä aikaa myös surullinen, pettynyt ja suuttunut, sillä harvoin kukaan tuntee vain yhtä tunnetta kerrallaan.

Tällainen työskentely toimii myös esimerkiksi siinä tapauksessa, jos kotona on vaikeaa. Päivä voidaan käydä läpi korttien avulla puhumalla, mitä tunteita mikään päivän aikana tapahtunut asia herättää ja tuntuuko aina esimerkiksi nukkumaan mennessä surulliselta. Tässä voidaan käyttää myös korttien väripuolta, jonka avulla voidaan kuvata päivää yleensä. Värit herättävät kaikissa erilaisia tunteita ja esimerkiksi sininen väri voi tarkoittaa, että kokonaisuudessaan päivä on sujunut rauhallisesti.

Tunteiden ilmaiseminen

Levitä kortit pöydälle/lattialle ja pyydä asiakasta valitsemaan 1-5 korttia, joiden tunnetiloja hänen on itse vaikea hallita ja joiden aikana hänen on vaikeaa ajatella selvästi, esimerkiksi viha tai suru. Keskustelkaa tämän jälkeen, millä keinoin asiakas kykenisi ilmaisemaan tunteensa rakentavasti tai hallitusti vaikkapa raivo- tai itkukohtauksen sijaan. Tässä on hyvä muistaa, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja kuuluvat elämään, ne pitää vain osata kanavoida oikein.

Työskentely voidaan toteuttaa myös siten, että asiakas valitsee pakasta sellaisia tunteita, jota hänen itsensä on vaikeaa ilmaista. Keskustelkaa tämän jälkeen siitä, miksi tunteiden ilmaiseminen on vaikeaa, ja miksi tunteita kuuluu saada ilmaista patoamisen sijaan.

Kolmas tapa on pitää kortit pakassa, jolloin asiakas nostaa kortin kerrallaan ja kertoo miten itse toimii kortissa esiintyvän tunteen vallassa. Esimerkiksi ollessaan surullinen sulkeutuuko hän omiin oloihinsa, kuunteleeko musiikkia, lähteekö kävelylle, vai miten toimii. Näin keskustellessa saadaan omat voimavarat ja stressinpurkukeinot konkretisoitua.

Tunteiden tunnistaminen

Asiakas valitsee pakasta sellaisia kortteja, joissa esiintyviä tunteita on vaikeaa tunnistaa joko itsellä tai toisella. Mistä tietää, jos toinen on kateellinen? Mitä silloin voi tehdä? Miten erottaa oma pettymys muista tunteista ja miten käsitellä sitä?

Antoisia hetkiä Mukulakorttien parissa!

Sonja Alve

tanuki89@gmail.com

2011

Mukulakorttien kuvapuoli













