

TUNTEIDEN VÄRITTÄMÄ

Työkalupakki kehitysvammaisten nuorten tunnetaitojen tukemiseksi ammatillisessa erityisoppilaitoksessa



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö
Sosionomikoulutus, Hämeen ammattikorkeakoulu

Syky 2020

Tarina Lehtinen

Tekijä	Tarina Lehtinen	Vuosi 2020
Työn nimi	Tunteiden värittäjä. Työkalupakki kehitysvammaisten nuorten tunnetaitojen tukemiseksi ammatillisessa erityisoppilaitoksessa.	
Ohjaaja	Outi Välimaa	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyönä tuotettiin Kiipulan ammattiopiston Hermiankadun toimipisteeseen tunnetaitoja käsittelevä työkalupakki. Tavoitteena oli selvittää kehitysvammaisten opiskelijoiden tuen tarvetta tunnetaitojen näkökulmasta ja vastata niihin tunnetaitoja vahvistavien menetelmien ja tehtävien avulla. Työkalupakin kokoamisen lisäksi opinnäytetyössä toteutettiin neljä tunnetaitopajaa, jossa menetelmät ja tehtävät testattiin käytännössä. Laadullisessa toimintatutkimuksessa aineisto hankittiin sähköisellä kyselylomakkeella Hermiankadun opettajilta, ohjaajilta sekä avustajilta. Aineisto analysoitiin sekä sisällönanalyysillä että teemoittelulla. Työkalupakkiin valitut menetelmät perusteltiin aineiston ja teorian valossa. Työkalupakista muodostui valmis ryhmätoiminnan kokonaisuus, joka sisälsi tunnetaitotehtäviä, niihin tarvittavia välineitä ja materiaalia sekä ohjeita.

Johtopäätöksissä todettiin, että ryhmän heterogeenisyys ja koko vaikuttivat tunnetaitoharjoitusten ohjaamiseen. Tehtävät olivat muokattavissa opiskelijoiden yksilöllisten tarpeiden mukaan. Opiskelijoihin etukäteen tutustuminen ja tehtävien käytännön testaaminen koettiin eduksi opinnäytetyöprosessissa. Tunnetaitopakiksi nimetty työkalupakki luovutettiin tunnetaitopajojen jälkeen Hermiankadun toimipisteen käyttöön. Todettiin, että tehtävien ohella myös tunnetaitojen harjoittelu oppilaitoksen arjessa olisi tunnetaitojen vahvistamisen näkökulmasta tärkeää.

Avainsanat tunnetaidot, tunnekasvatus, kehitysvammaisuus, ammatilliset erityisoppilaitokset

Sivut 45 sivua ja liitteitä 38 sivua

Author	Tarina Lehtinen	Year 2020
Subject	Colored by emotions. A toolkit for supporting the emotional skills of young people with intellectual disabilities in a vocational special education institute.	
Supervisor	Outi Välimaa	

ABSTRACT

The product of this thesis was a toolkit for emotional skills for the Hermiankatu unit of Kiipula vocational college. The aim of the thesis was to assess the support needs of students with intellectual disabilities, from the viewpoint of emotional skills, and to respond to them with methods and activities, which strengthen their emotional skills. In addition to the toolkit, four workshops were implemented to test the methods in practice.

In this qualitative action research, the data were collected with an electronic questionnaire from teachers and special needs assistants. The data were analyzed by content analysis as well as by thematizing. The methods chosen to be utilized in the toolkit were rationalized in accordance with the source material and theoretical framework. The toolkit is a ready set of emotional skills activities for groups, including the materials, equipment and instructions.

The conclusion was that the group's diversity and size impacted the guidance of the emotional skills activities. The activities were found to be modifiable according to the students' individual needs. Getting to know the students beforehand and testing the methods in practice were beneficial in the thesis process. The emotional skills toolkit was presented for utilization at the Hermiankatu unit. In addition to the activities, practicing emotional skills in the day-to-day life at the institute was considered essential.

Keywords Emotional skills, Emotional education, Persons with intellectual disabilities, Vocational Special Education Institution

Pages 45 pages and appendices 38 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kehitysvammainen oppija	3
2.1	Kehitysvammaisuus.....	3
2.2	Autismin kirjo	4
2.3	Oppiminen ja toiminnalliset menetelmät.....	6
2.4	Ammatillinen erityisopetus ja TELMA.....	7
3	Tunnetaidot ja tunnekasvatus.....	8
4	Opinnäytetyön tausta.....	10
4.1	Työelämäyhteys	11
4.2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	12
5	Aikaisemmat tutkimukset.....	13
6	Laadullinen toimintatutkimus	15
6.1	Tutkimusmenetelmät ja aineistonhankinta kyselylomakkeella	15
6.2	Aineiston analyysi sisällönanalyysilla ja teemoittelulla	17
6.3	Tunnetaitomenetelmien valinta tunnetaitopakkiin	21
6.3.1	Tunteen tunnistaminen.....	21
6.3.2	Tunteiden säätely.....	23
6.3.3	Tunteen ilmaiseminen.....	24
6.3.4	Tunteiden käsittely ja purkaminen	25
7	Toiminnallinen osuus – Tunnetaitopakki	26
7.1	Tunnetaitopaja 1 – Tunteen tunnistaminen	27
7.2	Tunnetaitopaja 2 – Tunteiden säätely	28
7.3	Tunnetaitopaja 3 – Tunteen ilmaiseminen.....	30
7.4	Tunnetaitopaja 4 – Tunteiden käsittely ja purkaminen.....	32
8	Yhteenveto ja johtopäätökset	35
9	Opinnäytetyön luotettavuus ja etiikka	38
10	Pohdinta	39
	Lähteet.....	42

Kuvat, taulukot ja kaavat

Kuva 1. Aineiston analyysin eteneminen.	18
--	----

Kuva 2. Teemoittelu.....	19
Kuva 3. Aineiston analyysin teemat ja tuen tarpeet jaoteltuna.....	20
Kuva 4. Tunnetaitopakki	26
Kuva 5. Pajapäivän strukturointi taululla.	28
Kuva 6. Tunteiden ensiapupakki.....	29
Kuva 7. Pajoissa käytetty tunnemittari.....	30
Kuva 8. Missä tunne tuntuu -väritystehtävä.	31
Kuva 9. Tunnemaalaukset.	32
Kuva 10. Arviointilomake opiskelijoille.....	33
Kuva 11. Avoimet palautteet.....	35

Liitteet

Liite 1	Tunteen tunnistaminen
Liite 2	Tunteiden säätely
Liite 3	Tunteen ilmaiseminen
Liite 4	Tunteiden käsittely ja purkaminen

1 JOHDANTO

Millaisia taitoja elämässä tarvitaan oikeasti? Lasten ja nuorten psykologit vastasivat kysymykseen, että tunnetaidot ja kysymisen opettelu ovat taidoista tärkeimpiä. Tunteiden tunnistamista, käsittelyä ja hyväksymistä kannustetaan opettelemaan – tunteita ei voi kontrolloida, mutta niiden vaikutusta käyttäytymiseen voi hallita. (Alapirtti, 2020) Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan, millaisia tuen tarpeita ammatillisen erityisoppilaitoksen opiskelijoilla on tunnetaitojen näkökulmasta. Tavoitteena on selvittää, millaisilla eri tunnetaitojen vahvistamisen menetelmillä näihin tuen tarpeisiin voitaisiin vastata. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa tunnetaitoja käsittelevä työkalupakki ja tavoitteellisen ryhmätoiminnan kokonaisuus, jota oppilaitoksen opettajat ja ohjaajat voivat hyödyntää opiskelijoiden tunnetaitojen kehityksen välineenä. Opinnäytetyön aihe on työelämälähtöinen, ja siihen innoitti myös aikaisempi työkokemukseni kehitysvammaisten lasten ja nuorten parissa. Olen kohdannut ja käsitellyt monen monta vilpittöntä, räiskyvää ja aitoa tunnetta. Se on ollut mieleenpainuva ja monella tapaa opettavainen matka. Omien tunteiden näyttäminen, sanoittaminen ja käsitteleminen ovat tärkeitä ja harjoiteltavissa olevia taitoja – niitä olisin toivonut opettettavan itsellekin kouluaikoina.

Keväällä 2020 kävin työni puolesta tutustumiskäynnillä Kiipulan ammattiopistossa, Hermiankadun toimipisteessä. Tuolloin heräsi keskustelua kehitysvammaisten nuorten itsenäistymisestä, aikuistumisesta ja tunnetaidoista. Tunnetaitojen harjoitteluun ja opettamiseen on Hermiankadun opettajien mukaan paljon materiaalia ja menetelmiä. Menetelmien paljous ja hajanaisuus koettiin haasteelliseksi ja aiheesta toivottiin käyttöön soveltuvaa menetelmäpakettia, jota opetuksessa voidaan jatkossakin hyödyntää. Tiesin jo ennalta, että haluan tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, sillä itselleni luontaista on oppia toiminnan ja kokemuksen kautta. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostuu menetelmien ja tehtävien keräämisestä, työkalupakin suunnittelusta ja toteutuksesta sekä neljästä tunnetaitopajasta. Tunnetaitopajat toteutettiin syksyllä 2020 kahdeksan opiskelijan ryhmässä. Pajoissa työkalupakkiin valitut tehtävät testattiin käytännössä.

Perinteisesti kouluopetuksessa korostuvat akateemiset, kognitiiviset prosessit ja taidot. Vähemmälle huomiolle ovat jääneet tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen oppiminen ja

opettaminen, vaikka ne ovat kaiken muun oppimisen edellytys. (Kerola, Kujanpää & Kallio, 2007) Työhön ja itsenäiseen elämään valmentavassa koulutuksessa eli TELMA:ssa opetus suunnitellaan opiskelijan henkilökohtaisten tavoitteiden ja valmiuksien mukaan. TELMA:n ammatillisen toimintakyvyn vahvistamisen koulutuksen osan osaamistavoitteisiin kuuluu itsetuntemus ja sosiaaliset taidot. Tavoitteisiin kuuluu se, että opiskelija tunnistaa omia vahvuuksiaan, voimavarojaan ja kehittämistarpeitaan, toimii vuorovaikutteisesti erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa ja vahvistaa itsetuntoaan. (OPH, 2018) Kokemukseni mukaan tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja hallinnan taidot vaikuttavat muun muassa sosiaaliseen kanssakäymiseen ja arjen eri tilanteiden käsittelyyn. Taitoja harjoittelemalla voidaan edesauttaa esimerkiksi ihmissuhteiden solmimista ja ylläpitämistä, omien vahvuksien tunnistamista ja itsetunnon vahvistamista. Itsenäistymiseen ja aikuistumiseen liittyy paljon uusia tunteita ja yksilöllisesti toteutettu opetus tukee myös niiden käsittelyssä.

Schrooten (2018) esittää, että tunnetaitojen merkitys korostuu nyky-yhteiskunnassa. Hän toteaa, että tunnetaitojen ja empatian opettelussa tarvitaan sekä vanhempia että taitavia kasvatuksen ja sosiaalialan ammattilaisia (Schrooten, 2018). Lisäksi on huomioitava, että tieto vammaisuudesta ja sen ymmärtäminen on edellytys ihmisten moninaisuuden kunnioittamiselle sosiaalityössä – tavoitteeksi viime vuosikymmenten aikana on tullut työskenteleminen vammaisten ihmisten kanssa, tasaveroisessa kumppanuudessa. Tiedon lisäksi ammattilaisen tulee oppia tunnistamaan ne tunteet, joita vammaisuus itsessä ja muissa ihmisissä voi herättää. (Autio & Niemelä, 2017) Empatiakyky ja vahvat tunnetaidot ovat mielestäni sosiaalialan ammattilaisen yksi tärkeimmistä työkaluista. Sosionomin osaamisessa tulee näkyä tieto asiakkaiden moninaisuudesta ja edellytykset kohdata asiakkaat yksilöllisesti.

2 KEHITYSVAMMAINEN OPPIJA

Kehitysvammaisuuden ydinkysymyksiä ovat oppimisen vaikeudet ja erityispiirteet. On huomattava, että oppimista on olemassa monenlaista eikä kaikki oppiminen tapahdu samalla tavalla. (Seppälä, 2017, s. 89) Tässä kappaleessa tarkastelen kehitysvammaisuutta, autismin kirjoa ja oppimista sosiaalisesta-, toimintakyvyn sekä tunnetaitojen näkökulmasta tutkimuskysymykseni lähtökohdasta. Tarkastelu rajautuu osittain nuoriin, aikuistuviin kehitysvammaisiin.

2.1 Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisuutta voidaan tarkastella lääketieteellisen tarkastelun lisäksi sekä toimintakyvyn että sosiaalisesta näkökulmasta. Kehitysvammaiset ihmiset ovat monimuotoinen joukko ihmisiä, eikä käsite ”kehitysvammainen” kerro itse ihmisestä paljoakaan. YK:n yleissopimuksessa vammaisuus määritellään kytkeytyvän ympäristön ja ihmisen fyysisen tai psyykkisen vamman suhteellisuuteen – vammaisuus on tila, joka aktivoituu, kun vammaisen henkilö kohtaa ympäristössään asenteellisia tai fyysisiä esteitä, jotka haittaavat hänen osallisuuttaan. (Verner, 2020) Kehitysvammaisuus määritellään usein yksilön ominaisuudeksi, esimerkiksi oireyhtymäksi tai sairaudeksi, mutta sosiaalialalla tämä näkökulma ei riitä tukemaan vammaisten ihmisten voimaantumista. Sosiaalisessa lähestymistavassa vammaisuutta tarkastellaan poliittisesta ja kansalaisuutta korostavasta näkökulmasta – kuitenkin ei kielletä vammojen merkitystä. Vamma voidaan nähdä yksilön piirteenä ja toimintarajoitteet yhteiskunnan ominaisuuksina. (Autio & Niemelä, 2017) Kehitysvammaiset henkilöt ovat siis hyvin heterogeeninen ihmisryhmä – vamman taustasyyt, kehitysvamman vaihteleva vaikeus sekä yleiset ja lukuisat liitännäisoireet vaikuttavat moninaisuuteen (Arvio, 2018, s. 450).

Kehitysvammaisella henkilöllä voi olla erilaisia oppimiseen vaikuttavia haasteita. Lyhyt- ja pitkäkestoisen muistin heikkouden, motoriikan tai keskittymisen ja tarkkaavaisuuden ongelmien takia kyky oppia lukemaan, kirjoittamaan tai laskemaan voi hankaloitua. Lisäksi kehitysvammainen saattaa tarvita tukea myös kommunikointiin sekä tunteiden ilmaisuun ja sosiaalisten tilanteiden opetteluun. Kehitysvammaisen henkilön toimintaa helpottaa selkeät struktuurit arjessa ja opiskelussa. (Kehitysvammaliitto, n.d.) Kehitysvamman

yhteiskunnallinen merkitys on suuri, sillä kehitysvammaiset henkilöt tarvitsevat toisten ihmisten apua koko elämänsä ajan. Kun heille pystytään luomaan elinympäristö, jossa voi elää ihmisarvoista elämää, he voivat hyvin. Myös kehitysvammaisella on aikuisiän kynnyksellä yhtä suuri tarve ja oikeus omaan elämään ja vanhemmista irtautumiseen kuin vammattomilla ikätovereilla. Jatko-opinnot, työ- tai päivätoimintapaikka järjestetään yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. Kehitysvammaisen nuori tai aikuinen voi muuttaa esimerkiksi tuki- tai palveluasuntoon, asuntolaan tai ryhmäkotiin. Älyllisten rajoitteiden lisäksi työ- ja toimintakykyä usein heikentävät tunteiden säätelyn ja käyttäytymisen häiriöt. (Arvio, 2018, ss. 450–453)

Seppälä (2017, s. 77) esittää, että riippumatta taustalla olevasta vammasta, seurauksena on toimintakyvyn laaja-alaisia ja monin tavoin elämään vaikuttavia rajoitteita. Kehitysvammaisuus vaikuttaa henkilön kykyyn selvitä vuorovaikutustilanteista, taitoon hallita fyysistä ja sosiaalista ympäristöä sekä käytännön askareista suoriutumiseen. Seppälän (2017, s. 107) mukaan sosiaalisten taitojen opettamisen ja vahvistamisen sijaan puhutaan usein käyttäytymishäiriön sammuttamisesta. Tästä lähtökohdasta ei kuitenkaan päästä myönteisiin tuloksiin. Sosiaalisten taitojen opettaminen ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa auttaminen toimivat käytännössä paremmin. (Seppälä, 2017, s. 107) Jääskinen ja Pelliccioni (2017, s. 35) esittävät, että tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen suhde toisiinsa on tiivis – kun osaa toimia omien tunteidensa kanssa, osaa huomioida myös toiset sosiaalisissa tilanteissa.

2.2 Autismin kirjo

Autismi on oireyhtymä, joka perustuu lapsen neurologisen kehityksen häiriöön. Se ilmenee ja sitä arvioidaan käyttäytymisen perusteella. Autistiset käyttäytymismuodot kehittyvät oppimisen myötä ja sen vuoksi oppimiseen vaikuttaminen on kuntoutuksen perusta. Autismin kirjossa sosiaalisen kehityksen pulmat näyttäytyvät esimerkiksi siten, että lapsi ei näytä katsovan ihmisiä päin ja vaikuttaa välinpitämättömältä. On tyyppillistä, että autistinen henkilö oleskelee yksinään ja näyttää olevan omissa maailmoissaan, vaikka on hyvinkin lähellä ja läsnä. (Kerola & Kujanpää, 2009, ss. 21–25)

Tyypillistä autismin kirjolle on erikoinen sosiaalinen vuorovaikutus. Vastavuoroisuuden puuttuminen vaikuttaa henkilön oppimiseen ja kaikkeen toimintaan. Autistiset henkilöt usein haluavat olla muiden kanssa, mutta keinot sosiaaliseen vuorovaikutukseen ovat rajalliset – sosiaalisia taitoja voi opettaa sinnikkäästi toistaen. Sosiaalisia taitoja voidaan opettaa luonnollisissa tilanteissa ohjaamalla, mallittamalla ja sosiaalisia tarinoita hyödyntämällä. Sosiaalisia perustaitoja ovat muun muassa taito kuunnella, aloittaa ja jatkaa keskustelua, esittää kysymyksiä, kiittää, pyytää apua, noudattaa ohjata ja olla muiden seurassa. Näiden lisäksi sosiaalisia taitoja ovat tunteiden tunnistaminen itsessä ja muissa, tunteiden ilmaiseminen, tunteiden kohtuullinen sietäminen ja käsittelytaito sekä tunteiden ymmärtäminen. (Kerola & Kujanpää, 2009, ss. 35–36) Bäckström (2018) toteaa, että autismin kirjon henkilöt voivat olla hyvin erilaisia keskenään – todellisuudessa kaikkia autismin kirjon henkilöitä yhteisesti nimittäviä piirteitä on hyvin vähän. Täten autismin kirjon henkilöt eroavat toisistaan myös tunne-elämältään, joillakin voi olla hyvinkin rikas tunne-elämä ja kyky kokea myötätuntoa.

Autismin kirjon henkilöllä kielen ymmärtäminen on usein konkreettista ja se rakentuu näköaistin varaan. Kommunikoinnin vaikeuksiin voidaan vastata erilaisin keinoin. Eitoivottuja ja erikoisia käyttäytymismuotoja voi esiintyä ilman vaihtoehtoisia, yksilöllisesti mietittyjä kommunikoinnin menetelmiä. Tunneilmaisussa autistisen ihmisen on vaikea käyttää kieltä ja myös tämä voi näkyä käyttäytymisen pulmina – kun ei osaa kielellisesti kertoa, miltä tuntuu, saattaa turvautua muihin keinoihin, kuten huutamiseen, raivoamiseen ja karkuun juoksemiseen. Autismiin liittyy puutteita ilmeiden ja eleiden ymmärtämisessä ja käytössä. Kielenkäytössä tyypillistä on kaikupuhe ja toistavat kysymykset. (Kerola & Kujanpää, 2009, ss. 59–61) On huomioitava, että autismin kirjon henkilöt saattavat ilmaista tunteitaan eri tavalla kuin neurotyypilliset henkilöt (Bäckström, 2018). Autismi kirjon henkilöt hyötyvät usein puhetta tukevista ja korvaavista kommunikoinnin menetelmistä. Niitä ovat muun muassa eleet, viittomat, esineet, kuvat ja kirjoitettu teksti. (Kerola & Kujanpää, 2009, ss. 67–72) Tärkeää on löytää kommunikointitapa, jolla autistinen ihminen voi ilmaista itseään ja tulee ymmärretyksi ympäristössään. Osana autistisen ihmisen peruskuntoutusta ovat yksilöllisen kommunikointitavan löytäminen ja sen vahvistaminen sekä sosiaalisten tilanteiden ja vuorovaikutuksen harjoittelu. (Autismiliitto, n.d.)

2.3 Oppiminen ja toiminnalliset menetelmät

Kehitysvammaisilla ja autismin kirjon henkilöillä oppimisen esteitä on monella tasolla: kapasiteetti ottaa vastaan ja jäsentää informaatiota on rajoittunutta. Havaitsemisen ja muistin toiminnot sekä maailman hahmottaminen kielellisellä tasolla ovat heikompia kuin tavanomaisesti kehittyneillä ikätovereilla. Haasteita on myös tavoitteellisessa toiminnassa sekä peräkkäisten vaiheiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Käytännössä kehitysvammaisten oppimisen haasteet näkyvät riippuvuutena ulkoa päin tulevasta ohjauksesta – sitä selvemmin, mitä vaikeamman asteisesta vammasta on kyse. (Seppälä, 2017, s. 95)

Kehitysvammaisen lapsen tai nuoren oppiminen on usein vahvasti tuettua ja tuloksiin pääseminen edellyttää yksilöllistä ja systemaattista opetusta. Oppimista edesauttaa oppijan yksilöllisen oppimistyylin tunnistaminen sekä oikealla tavalla käytettyjen visuaalisten, kielellisten tai kosketukseen perustuvien oppimisen tukien ja kannustimien käyttö. Tuloksellisia menetelmiä on tuotettu erilaisin tutkimuksin ja nykyisin puhutaan toiminnallisista ja näyttöön perustuvista käytännöistä. Esimerkkejä tällaisista menetelmistä ovat: taaksepäin ketjuttaminen päivittäisten taitojen opetuksessa, asteittain voimistuvat tai pienenevät vihjeet, taitojen oppiminen luonnollisissa tilanteissa esimerkiksi kaupassa, mallin antaminen ja rohkaiseminen. (Seppälä, 2017, ss. 102–103) Rakenne eli struktuuri antaa turvalliset ja selkeät puitteet, mahdollistaa keskittymisen olennaiseen, oppimiseen ja itsenäiseen toimintaan. Struktuurista hyötyy autismin kirjon henkilöiden lisäksi monet erilaiset oppijat – struktuuri selkeyttää aikaa, tilanteita, henkilöitä, toimintaa, kommunikointia ja opetusmenetelmiä. Struktuuri vaikuttaa myös oman toiminnan ohjaamisen oppimiseen. Struktuuria opetustilanteessa voi luoda esimerkiksi kuvia hyödyntämällä. (Kerola & Kujanpää, 2009, ss. 167–169)

Kokemukseni mukaan toiminnallisuus on kehitysvammaisten opetuksessa tehokasta ja toimivaa. Tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen näkökulmasta mallittaminen, draaman keinot, uudet kokemukset ja käsillä tekeminen tukevat ja edesauttavat oppimista. Jääskinen ja Pelliccioni (2017, s. 170) esittävät, että tunnetaitoja opitaan kokemalla, tutkimalla ja harjoittelemalla niitä tositilanteessa. Seppälän (2017, s.104) mukaan silloin, kun informaatiota annetaan mielekkäillä ja mieleen painuvilla tavoilla, sen jäsentäminen helpottuu. Huomioitavaa on myös se, että oppimisen haasteet eivät katoa minnekään, kun

peruskoulu loppuu. Suurin osa kehitysvammaisista nuorista jatkaa ammatilliseen koulutukseen ja siitä kohti työikäisen elämää. Oppiminen jatkuu itsenäisen elämän taitojen harjoittelulla, itsestään huolehtimisella ja ympäristössä liikkumisella ja toimimisella. Monenlaisia sosiaalisia taitoja kysyy myös ystävyys- ja seurustelusuhteiden solmiminen ja ylläpitäminen. (Seppälä, 2017, s. 104)

2.4 Ammatillinen erityisopetus ja TELMA

Ammatillinen koulutus on suunnattu perusopetuksen päättäneille nuorille sekä aikuisille, jotka ovat vailla ammatillisesti suuntautunutta tutkintoa. Ammatillisen koulutuksen painopiste on puuttuvan osaamisen hankkimisessa. (OPH, 2020) Ammatilliseen koulutukseen sisältyvät ammatilliset perustutkinnot, ammattitutkinnot, erikoisammattitutkinnot, valmentavat koulutukset sekä muut ammatilliset koulutukset (Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017). Sairauden tai vamman vuoksi erityistä tukea tarvitsevat opiskelijat voivat hakeutua työhön ja itsenäiseen elämään valmentavaan koulutukseen, TELMA:an. Koulutus järjestetään aina erityisopetuksena ja pienryhmässä. (Miettinen, 2015, s. 28) TELMA:ssa opiskelijoille tehdään henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma eli HOKS. TELMA on tarkoitettu eniten erityistä ja laajaa tukea tarvitseville henkilöille – koulutuksen tavoitteena ei pääsääntöisesti ole ammatilliseen koulutukseen siirtyminen. (OPH, 2018)

Opetushallitus määrää koulutuksen perusteet valmentaville koulutuksille. Perusteissa määrätään koulutuksen muodostuminen, osien laajuus osaamispisteinä ja osaamistavoitteet sekä arviointi. TELMA-koulutuksen laajuus on 60 osaamispistettä ja koulutus muodostuu valinnaisista koulutuksen osista. Päätös suoritusajasta tehdään opintojen alussa, mutta sitä voidaan muuttaa koulutuksen aikana. Koulutus kestää yhdestä kolmeen vuotta. Koulutuksen osat ovat: ammatillinen toimintakyvyn vahvistaminen, opiskelunvalmiuksien vahvistaminen sekä työelämään valmentautuminen. Lisäksi opiskelija voi sisällyttää koulutukseensa valinnaisia koulutuksen osia, jotka tukevat ammatillista kasvua, hyvinvointia tai kuntoutumista. Lähtökohtana TELMA:ssa ovat opiskelijan yksilölliset tarpeet. Osaamistavoitteet, sisällöt ja laajuudet valitaan koulutuksen perusteista HOKSin mukaisesti ja koulutuksen osat arvioidaan suhteutettuna yksilöllisiin tavoitteisiin. (OPH, 2018)

Koulutuksen osat sisältävät erilaisia osaamistavoitteita. Opinnäytetyöni kannalta oleellisia ja tunteita liittyviä osaamistavoitteita ovat muun muassa itsetuntemus ja sosiaaliset taidot, yhteiskunnassa ja kansalaisena toimiminen, oppimaan oppiminen ja viestintä, vuorovaikutus ja kommunikaatio. Tavoitteena on esimerkiksi omien kykyjen arviointi, omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen, itsetunnon vahvistaminen, myönteisen minäkuvan rakentaminen, vuorovaikutteisesti toimiminen, itsensä ja muiden arvostaminen, yhteiskunnan jäsenenä toimiminen, itsenäisesti ja ryhmässä työskenteleminen ja vastavuoroisuus. (OPH, 2018)

3 TUNNETAIDOT JA TUNNEKASVATUS

Tunteet määrittävät sen, miltä elämä maistuu ja millainen jokainen meistä on. Tunteet muokkaavat arvoja, uskomuksia, ihmissuhteita, elämän valintoja ja sitä mistä pidät – tunteet värittävät koko elämän. Tunteilla tarkoitetaan reaktioita, jotka syntyvät ja häipyvät nopeasti. Tunteisiin liittyy monia elementtejä; esimerkiksi jonkinlainen fysiologinen reaktio, tunnistettava ja omakohtainen kokemus tunteesta, tunteen ilmaisuja sekä toimintataipumuksia. Tunteilla on lisäksi ainakin kolme tärkeää tehtävää: tunteet kertovat meille asioiden tärkeysjärjestyksestä, ne kertovat meille, miten edistymme ja onnistumme sekä ne säätelevät energiatasoamme ja auttavat suuntaamaan energiamme oikein. (Rantanen, 2011) Tunteet siis toimivat myös energianlähteenä, esimerkiksi murroksiässä viha edesauttaa itsenäistymistä (Nyyti Ry, 2019).

Tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perustana on kyky havaita ja tiedostaa tunteitaan. Tunnetaitoja tarvitaan myös toisten tunteiden hahmottamisessa ja vuorovaikutuksessa – jos ei pysty näkemään omia tunteitaan, on hankala ymmärtää toistenkaan tunteita. (Mieli Ry, n.d.) Tunnetaidot opitaan kokemuksen ja mallin kautta, mutta niitä voi myös harjoitella. Harjoittelu alkaa itsehavainnoinnista ja reflektoinnista. On mietittävä sitä, millaisia tunteita ja toimintoja joissakin tilanteissa oli ja miten ne vaikuttivat. Tämä edellyttää tunteiden tunnistamisen, nimeämisen, arvioinnin, erottelun ja säätelyn hallintaa. Kuvalla on tärkeä merkitys tunneharjoituksissa: se konkretisoi ja selkeyttää tunteita, jotka ovat sinällään vaikeasti ymmärrettäviä. Mikäli kielellisessä kommunikoinnissa on puutteita, tarvitaan kuvia kertomaan tunteista ja tekemään näkymättömästä näkyvä. (Kerola ym. 2007)

Tunnetaidoiksi luetaan tunteen tunnistaminen, tunteen sietäminen, tunteen säätely, tunteen ilmaiseminen, tunteen purkaminen ja käsittely sekä voimaantumisen. Tunnetaitojen prosessi alkaa tunteiden tunnistamisella. Tunteen tunnistaminen vaatii kehon aistimuksen havaitsemista, tunteiden nimeämisen taitoa sekä niiden ilmaisemista. Pelkkä havaitseminen vie eteenpäin, mikäli nimeäminen on hankalaa. Tunnetaidoista vaikein on tunteen sietäminen – tunteet eivät aina ole mukavia. Sietämisen edellytys on tunteen tunnistaminen ja siihen suostuminen. Tunnetta sietämällä voi pidentää aikaa tehdä tietoinen valinta tunteen kanssa toimimiselle. Tällä tavalla voidaan välttää turhan äkillinen reagointi. Kun tunnetta on sietänyt hetken, sen jälkeen sitä voi ryhtyä säätelemään. Tunteen säätelyssä voi käyttää esimerkiksi tuntoaistia, hengitystä, mielikuvitusta ja ajatusten valitsemista. Niin pian kuin mahdollista, tunnetta kannattaa ryhtyä sanoittamaan. Tunnetta voi ilmaista myös luovuuden, kehollisuuden ja liikkeen kautta. Sitä seuraa tunteiden käsittely ja purkaminen. Joskus tunteen purkaminen kehollisesti tapahtuu vasta myöhemmin, kun tunnetilanne on ohi. Tunteen purkamiseen on monia keinoja; esimerkiksi musiikki, kirjoittaminen, liikunta, itku tai vaikkapa siivoaminen. Prosessi johtaa voimaantumiseen ja tietoisuuden kasvamiseen. Voimaantumista tukee kannustava palaute, ymmärrys itsestä, onnistumisen kokemukset sekä omien vahvuuksien näkyväksi tekeminen. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, ss. 36–47)

Tunnekasvatus on noussut koulujen arjessa pinnalle esimerkiksi sosioemotionaalisten vaikeuksien käsittelemisessä ja kasvatustavoitteiden toteutumisessa. Oppilaita ohjataan tunnetaitojen avulla parempaan itsetuntemukseen ja toiminnanohjaukseen. Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen taidot ovat hyödyllisiä, sillä ymmärtäminen mahdollistaa myös tunteen hallinnan. Tunteista puhumaan oppiminen auttaa oppimaan tunteiden tunnistamista. Tunteita voidaan ryhmitellä esimerkiksi myönteisiin, helppoihin tunteisiin ja kielteisiin, haastaviin tunteisiin. Myönteiset tunteet usein liittyvät turvallisuuteen ja läheisyyteen. Niiden kanssa on hauska, helppo ja miellyttävä olla. Kielteiset tunteet taas ovat rankempia ja kipeämpiä, joiden kanssa olo on hankalampaa. Opettelemalla tunnistamaan ja hallitsemaan näitä haastavia tunteita pyritään samalla ennaltaehkäisemään harkitsemattomia tekoja. Pystymme vaikuttamaan omaan käyttäytymiseen tiedostamalla omat tunteemme. (Keskikuru, Rantanen & Törmänen, n.d.)

Lahtinen ja Rantanen (2019, s. 19) esittävät, että oppimisen näkökulmasta tunteet ovat ratkaisevia. Tunteet vaikuttavat huomion ohjautumiseen, energisyyteen, keskittymiseen ja

muistiin – tunteet voivat sekä edistää että ehkäistä oppimista. Suuri vaikutus oppimiseen on luokan tunneilmastolla. Myös opettajan taitava tunneilmaisuus tehostaa oppimista. Kun opiskelijat kokevat opettajan turvalliseksi ja kannustavaksi, heidän kykynsä säädellä omia tunteitaan kasvaa. (Lahtinen & Rantanen, 2019, ss. 19–22) Opetustyössä tunnetaitoihin saattaa liittyä ennakkoluuloja, pelkoja ja virheellisiäkin käsityksiä. Lahtinen ja Rantanen (2019, s. 30) kuitenkin toteavat, että mitä vähemmän tuntee ja havainnoi tunteita, sitä useammin toimii ”automaattiohjauksella” tai jopa ei-toivotulla tavalla. He kehottavat opettajaa viemään toistuvasti huomiota tunteeseen käytöksen takana: sen sijaan, että katsoo opiskelijan tai kollegan haastavaa käytöstä, katsookin käytöksen taakse ja miettii ”Miltä hänestä juuri nyt tuntuu? Mikä tunnetta saa aikaan?”. Tunnetaitojen opettamisen yksi suurin edellytys on se, että tunnetaitoja käytetään osana opettajan ammattitaitoa – opettajan on tärkeää katsoa myös oman käytöksen taakse ja tunnistaa omia tunteitaan. (Lahtinen & Rantanen, 2019, ss. 30–31) Jääskisen ja Pelliccionin (2017, s. 177) mukaan yksi olennaisimmista asioista tunnetaitojen opettamisessa on se, että tunne kannustetaan kohtaamaan ja hyväksymään sellaisenaan. Tunnetaitojen ohjaaminen ohjaa opettajaakin olemaan enemmän läsnä – vastaanottavaiselle ja hyväksyvälle taajuudelle virittäytyminen syventää yhteyttä opettajan ja opiskelijoiden välillä (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 179).

4 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

Muutos lapsena olemisesta itseään ilmaisevaksi, tahtovaksi aikuiseksi ottaa aikaa. Muutostilanteessa kuka tahansa voi tuntea ahdistusta ja turvattomuutta, ja silloin tarvitaan turvaa, pysyvyyttä ja ennakoitavuutta. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, ss. 100–101) Nuoruusiässä muutoksia yksilötasolla tapahtuu niin kehossa, aivoissa kuin tunne-elämässäkin. Murrosiässä ja nuoruudessa erilaiset itsenäistymiseen liittyvät kehitystehtävät johtavat toisinaan erilaisiin tunnepurkauksiin. Lisäksi epävarmuutta tuovat kehossa tapahtuvat muutokset sekä oman sosiaalisen roolin muutokset. (Sinkkonen, 2010, ss. 14–15) Vammaisuus voi aiheuttaa huonommuudentunnetta ja epävarmuutta omasta itsestään. Suurten muutosten äärellä ollaan, kun tuttu peruskoulu päättyy ja ammattikoulun tai päivätoiminnan aloittaminen tarkoittaa itsenäisen elämän harjoitteluun ryhtymistä – tai jopa kotoa muuttamista. Oma sosiaalinen rooli muuttuu ja ajatus aikuistumisesta aiheuttaa monenlaisia tunteita. Syntymästään saakka vammaisen henkilö elää tavallisesti lapsuuttaan

ja nuoruuttaan muita kauemmin ja aikuistumisvaihe on monelle nuorelle vaikea – he ovat usein epävarmoja ja jännittävät tulevaisuutta. (Ahponen 2008, ss. 19–20)

TELMA-koulutus valmentaa kehitysvammaista nuorta itsenäiseen elämään – siellä harjoitellaan muun muassa yhdessä ja tilanteeseen sopivalla tavalla toimimista, vuorovaikutustaitoja ja työelämätaitoja (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry, 2019). Tunnetaidot ovat osa tätä kokonaisuutta ja kokemuksen mukaan niiden merkitys kehitysvammaisen nuoren itsenäistymisessä ja muutoksien ymmärtämisessä on merkittävä. Tunteiden kautta ihminen saa vaikutelmia ja tekee tulkintoja toisista ihmisistä ja ympäristöstään. Itsetunnon ja minäkuvan perustana olevat käsitykset itsestä ovat tunnepitoisia – tunteet ovat mukana kaikessa inhimillisessä toiminnassa. (Suomen Mielenterveys Ry, n.d.) Opinnäytetyön aihe on työelämälähtöinen ja edellä mainitut teemat siivittivät aiheen valintaan.

4.1 Työelämäyhteys

Opinnäytetyön tilaaja on Kiipulan ammattiopiston Hermiankadun toimipiste. Kiipulan ammattiopisto järjestää ammatillista perustutkintokoulutusta ja valmentavaa koulutusta erityisopetuksena. Valmentavat koulutukset jaetaan ammatilliseen koulutukseen valmentavaan koulutukseen (VALMA) sekä työhön ja itsenäiseen elämään valmentavaan koulutukseen (TELMA). Kiipulalla on yhdeksän toimipaikkaa: Janakkala, Forssa, Hämeenlinna, Kouvola, Lahti, Nokia, Riihimäki, Tampere ja Vantaa. (Kiipula, n.d.)

Tampereella Kiipula toimii kolmessa eri toimipisteessä: Hermiankatu, Sammonkatu ja Yliopistonkatu. Hermiankadun toimipisteessä järjestetään ainoastaan TELMA-koulutusta. Kiipulassa TELMA:a järjestetään eri painotuksin, esimerkiksi työhön sijoittuminen, itsenäisen elämän taidot tai jokin ammattiala. TELMA-koulutuksissa opiskelija voi opiskella pienryhmässä ja tutustua erilaisiin työtehtäviin ja harjoitella itsenäisen elämän taitoja. Koulutuksessa tuetaan myös itsenäisempään asumiseen tulevaisuudessa. Koulutuksen jälkeen voi työllistyä yksilöllisten edellytysten mukaisiin työtehtäviin työpaikoille, työkeskuksiin tai päivätoimintaan. (Kiipula, n.d.) Hermiankadun toimipisteessä opiskelee viisi TELMA-ryhmää syyslukukaudesta 2020 alkaen.

Tiedustelin keväällä 2020 käydessäni tutustumiskäynnillä Hermiankadulla, löytyisikö heiltä aihetta tai tilausta opinnäytetyönä toteutettavalle projektille tai tutkimustyölle. Keskusteluja

tähän mahdollisuuteen liittyen oli käyty henkilökunnan kesken, ja myöhemmin yhteisellä tapaamisella tunnetaidot valikoituivat toiminnallisen opinnäytetyön aiheeksi. Tapaamisen aikana sovittiin, että materiaalin keräämisen lisäksi toiminnalliseen osuuteen liitetään ryhmätoimintaa. Opinnäytetyön prosessin etenemisestä käytiin sähköpostikeskusteluja yhteyshenkilön kanssa, ja työlle nimettiin työelämäohjaaja. Opinnäytetyösuunnitelma ja tutkimuslupahakemus lähetettiin työelämäohjaajalle, Kiipulan rehtorille ja koulutuspäällikölle. Tutkimuslupa myönnettiin toukokuussa 2020.

4.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Ahponen (2008, s. 206) mainitsee raportissaan, että kehitysvammaisten nuorten sosiaaliset suhteet painottuvat usein lapsuudenperheeseen ja nuorella ei ole selkiytynyttä kuvaa tulevaisuudestaan tai minäkuvastaan. Kyky säädellä tunteitaan rakentaa positiivista minäkuvaa ja samalla lisää itseluottamusta (Mieli Ry, n.d.). Kehitysvammaisen nuoren tunnetaitojen tukeminen ja vahvistaminen on siis tärkeää monesta näkökulmasta. Tähän tavoitteeseen pohjaten opinnäytetyötä ja sen toiminnallista osuutta on rakennettu.

Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa Hermiankadun TELMA-ryhmien käyttöön soveltuva tunnetaitojen työkalupakki, joka sisältää opiskelijoille suunnitellun tunnetaitopajan rungon, sisällöt sekä ryhmässä käytettävät menetelmät ja välineet. Pyrkimyksenä on tuottaa käyttöön ja kohderyhmälle soveltuva kokonaisuus, jota voidaan jatkossakin hyödyntää. Työkalupakin on määrä olla toiminnallinen ja eri menetelmät sisälleen kokoava opetusväline, joka voi toimia myös muistin tukena ja konkretisoida sitä, että tunteita voidaan korjata. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa työkalupakin kokoamisen lisäksi järjestetään neljä tunnetaitopajaa, jossa työkalupakkiin kootut menetelmät testataan käytännössä. Tunnetaitopajoissa tehtyjen havaintojen ja työelämäohjaajalta saadun arvioinnin perusteella menetelmiä muokataan tarvittaessa. Myös opiskelijoilta saatu palaute otetaan työkalupakin kokoamisessa huomioon. Opinnäytetyön tavoite on vastata opiskelijoiden tuen tarpeisiin Hermiankadun opettajilta ja ohjaajilta kerättävän aineiston perusteella.

Tutkimuskysymykset ovat: Mitä erityisammattioppilaitoksen opettajat, ohjaajat ja avustajat kertovat kehitysvammaisten nuorten tuen tarpeista tunnetaitojen näkökulmasta? Mitkä ovat tarkoituksenmukaisia teemoja, joita nuorten kanssa olisi hyvä käsitellä? Tutkimustehtävänä

on siis selvittää Hermiankadun TELMA-ryhmien henkilökunnalta kerättävän aineiston perusteella, millaisia tuen tarpeita kehitysvammaisilla nuorilla tunnetaitoihin liittyen on sekä mitkä ovat sellaisia tunnetaitoihin liittyviä teemoja, joita tunnetaitopajoissa olisi hyvä käsitellä. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus perustuu sekä teoriaan että aineiston pohjalta saatuun tietoon.

5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Aikaisempia tutkimuksia, jotka sivuavat opinnäytetyön aihetta ovat esimerkiksi Kehitysvammaisten tunnetaitojen tukeminen ryhmässä: tavoitteellista toimintaa palvelukodissa (Lehti, 2013), Tunnetta koriin! tunnetaitoja ja mielipiteen ilmaisua tukevia koritehtäviä autismiin erikoistuneeseen ryhmään (Kortelainen & Monto, 2012), Tunteiden kanssa taitavasti – työkalupakki tunnetaitojen kehittämiseen nuorten kanssa (Heikkinen & Niemi, 2019) ja Tunnetaitojen oppimista vaativan erityisen tuen luokassa: Haasteita ja mahdollisuuksia (Sorvoja, 2020). Tunnetaitoihin liittyen opinnäytetöitä ja tutkimuksia on tehty runsaasti. Niiden joukosta halusin löytää tutkimuksia, jotka kohdistuvat kehitysvammaisten tunnetaitojen tukemiseen tai joissa oli tuotettu tunnetaitojen menetelmistä erilaisia tehtäväkokonaisuuksia. Monet tunnetaitojen ohjaamiseen liittyvistä opinnäytetöistä oli kohdennettu varhaiskasvatukseen.

Lehti (2013) on opinnäytetyönään tehnyt kehittämishankkeen kehitysvammaisten tunnetaitojen tukemiseksi ryhmässä. Hankkeen tuotoksena luotiin kansiomuotoinen toimintamalli palvelukodin käyttöön. Kansio sisältää kuvauksen esimerkkiryhmästä, toimintamallin kuvauksen sekä menetelmät, joita ryhmässä käytettiin. Ryhmä kokoontui kahdeksan kertaa. Lehten (2013) mukaan tunnetaitoja tukevia menetelmiä oli todella vähän saatavilla ja hän teki sovituksia lapsille ja nuorille tarkoitetuista tehtävistä – menetelmien sopivuutta ja tarkoituksenmukaisuutta oli hankalaa arvioida ennen ryhmän kokoontumista. Opinnäytetyön liite sisältää paljon tunnetaitoja vahvistavia menetelmiä. Lisäksi hankkeessa esitetty ryhmätoiminnan runko on mielestäni hyvin laadittu ja esimerkillinen.

Kortelainen ja Monto (2012) tekivät niin ikään toiminnallisen opinnäytetyön. Sen tarkoituksena oli tukea vammaisten henkilöiden osallisuutta koritehtävien avulla. Heidän tavoitteenaan oli valmistaa tunnetaitoja ja mielipiteen ilmaisua tukevia koritehtäviä

autismiin erikoistuneen ryhmään lyhytaikaishoidon yksikköön. Koritehtäviä suunniteltiin seitsemän, ja ne olivat testattavana ryhmässä viisi viikkoa. Palaute kerättiin asiakkailta, ryhmän työntekijöiltä ja erityisopettajilta. Palautteen perusteella koritehtäviin tehtiin tarvittavia muutoksia. Tässäkin opinnäytetyössä taustatyöllä oli suuri merkitys. Tutkijoiden aikaisempi kokemus aiheesta oli vähäinen. Prosessin etenemistä kuvattiin hyvin, teoria tuki menetelmien valintaa ja koritehtävät oli esitelty sekä kuvin että sanoin. Tästä työstä heräsi paljon ajatuksia ja ideoita myös oman opinnäytetyön suunnitteluun ja esimerkiksi palautteen keräämisen eri tapoihin.

Tunteiden kanssa taitavasti – työkalupakin (Heikkinen & Niemi, 2019) tarkoituksena oli Joensuun Nuorisoaseman tunnetyöskentelymenetelmien kehittäminen. Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja tiedonkeruumenetelminä käytettiin osallistavaa työpajatoimintaa, asiantuntijahaastatteluja sekä tieteellisiä ja ammatillisia julkaisuja. Työkalupakki sisälsi harjoituksia viidelle eri kerralle, joilla oli oma tavoite sekä teema: perustunteet, tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, tunteiden hallinta ja ilmaiseminen, tunteet ja sosiaaliset tilanteet sekä yhteenveto ja kertaus. Materiaalit kasattiin kansioon. (Heikkinen & Niemi, 2019) Tämä opinnäytetyö oli hyvin suunniteltu ja taustatyötä oli tehty runsaasti. Työkalupakkia ei kuitenkaan testattu käytännössä, ja valittujen menetelmien perustelu teorian ja aineiston valossa olisi ollut kiinnostavaa.

Sorvoja (2020) on opinnäytetyönään käynnistänyt tunnetaitojen opetuksen vaativan erityisen tuen ryhmässä, jossa 3.–4. luokan oppilaita. Opinnäytetyössä tavoitteena oli pyrkiä vaikuttamaan oppilaiden käyttäytymisen ja vuorovaikutuksen taitoihin tunnetaitoja opettamalla. Tässä opinnäytetyössä tunnetaitoja opetettiin viitenä kertana ja opetus oli räätälöity ryhmän tarpeisiin. Opinnäytetyön tekijä työskenteli ryhmässä koulunkäynninohjaajana. Opinnäytetyö oli laadullinen toimintatutkimus, jossa aineistoa kerättiin teemahaastattelulla, havainnoimalla ja oppilaille suunnatulla kyselyllä. Aineisto analysoitiin SWOT-analyysillä. Tässä opinnäytetyössä tekijän havainnot olivat mielenkiintoisia ja todellisuus koulun arjesta ja sen vaikutuksista tunnetaitojen tavoitteelliseen opettamiseen kävi havainnoista ja pohdinnasta ilmi. Sorvoja (2020) esittää myös suosituksia ja vinkkejä tunnetaitojen opettamiseen erityisen tuen ryhmässä. Mielestäni vinkit ovat hyödyllisiä myös oman opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden näkökulmasta. Opinnäytetyön suurimmaksi hyödyksi koettiin se, että tunne-tunnit käynnistivät

avoimemman tunteista keskustelemisen ja harjoittelu saatiin aluille (Sorvoja, 2020). Tässä tutkimuksessa tunne-tuntien etenemisestä ja käytetyistä menetelmistä ja materiaaleista kerrottiin melko vähän.

6 LAADULLINEN TOIMINTATUTKIMUS

Tutkimuksella katsotaan olevan laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä, kun tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, siinä suositaan ihmistä tiedon keruun instrumenttina, aineiston hankinnassa käytetään laadullisia metodeja ja tapauksia käsitellään ainutlaatuisina sekä aineistoa tulkitaan sen mukaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2015, s. 164). Yksi kvalitatiivisen tutkimuksen lajeista on toimintatutkimus, jossa sekä tutkitaan että yritetään muuttaa vallitsevia käytäntöjä, tutkittavat otetaan aktiivisiksi osallisiksi tutkimukseen mukaan sekä tuotetaan aineistoa ja sen pohjalta uutta tutkimuksellista tietoa. Toimintatutkimukselle tyypillistä on lisäksi se, että tutkimuksen aloitteentekijänä on tutkimuskohde itse. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006) Erityisen suosittuja toimintatutkimukset ovat olleet koulutuksen ja kasvatuksen alalla. Toimintatutkimusta on Suomessa kuvattu myös käsitteellä tutkimuksellinen kehittämistoiminta, joka lanseerattiin erityisesti ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden tutkimukselliseksi viitekehykseksi. Vilkka (2009) on käyttänyt tästä käsitettä toiminnallinen opinnäytetyö. (Heikkinen, 2018, ss.182–184)

6.1 Tutkimusmenetelmät ja aineistonhankinta kyselylomakkeella

Hirsjärven ym. (2015, s. 184) mukaan tutkimusmenetelmien valintaa ohjaa se, millaista tietoa ollaan hankkimassa ja keneltä sitä etsitään. Mikäli yritetään saada selville mitä ajatellaan, tunnetaan, koetaan tai uskotaan, käytetään haastatteluja, kyselylomakkeita tai asenneskaaloja. Lisäksi menetelmien valintaa määrittävät myös eettiset seikat – tietoa ei voi kerätä sellaisia menetelmiä käyttäen, joka loukkaavat yksityisyyttä tai identiteettiä. (Hirsjärvi ym. 2015, ss. 185–186) Opinnäytetyössä käytin aineistonkeruumenetelmänä sähköistä Google Forms -kyselylomaketta. Koin, että sähköinen kysely oli aineistonkeruumenetelmänä sekä tutkijalle että vastaajille helppo ja nopea toteuttaa – tavoite oli saada mahdollisimman monta monipuolista vastausta. Myös Valli ja Perkkilä (2018, s. 100) esittävät, että verkkokyselyn suurin etu on nopeus sekä kyselyä toimitettaessa että vastauslomaketta

palautettaessa. Huomioitavaa on myös sen taloudellisuus. Lisäksi aineisto on valmiiksi sähköisessä muodossa sekä juuri siinä muodossa, jossa vastaaja on vastannut. (Valli & Perkkilä, 2018, s.100) Toisaalta voidaan ajatella, että sähköinen kysely saattaa olla vastaajalle helppo ohittaa ja jättää lopulta vastaamatta. Toinen vastauksiin vaikuttava asia voi olla se, että vastaajan tulee itse löytää ja varata aikaa kyselyyn vastaamiseen – tällöin on mahdollista, että kyselyyn vastataan kiireessä ja lyhyesti. Aineiston keruun aikana vallitseva pandemiatilanne oli osasyynä siihen, että sähköisiä menetelmiä hyödynnettiin ja ylimääräisiä kohtaamisia pyrittiin välttämään. Tutkimuksen tekemiseen tarvitsin tutkimusluvan, jonka sain Kiipulan ammattiopiston rehtorilta sekä koulutuspäälliköltä. Allekirjoitettu tutkimuslupalomake toimitettiin minulle skannattuna.

Linkki sähköiseen kyselylomakkeeseen lähetettiin toukokuun 2020 lopulla Hermiankadun opettajille, ohjaajille ja avustajille. Lähetin kyselylomakkeen linkin saatesanoineen sähköpostitse työelämäohjaajalle, joka jakoi sähköpostin edelleen henkilöstölle. Sähköpostin saatetekstissä esittelin itseni ja opinnäytetyön tavoitteen. Kerroin saatetekstissä lisäksi opinnäytetyön tilaajasta, aineiston keruun menetelmästä, kysymysten määrästä, vastaajien anonymiteetistä ja vastausten luottamuksellisesta käsittelystä. Vastausaikaa annoin yhdeksän päivää.

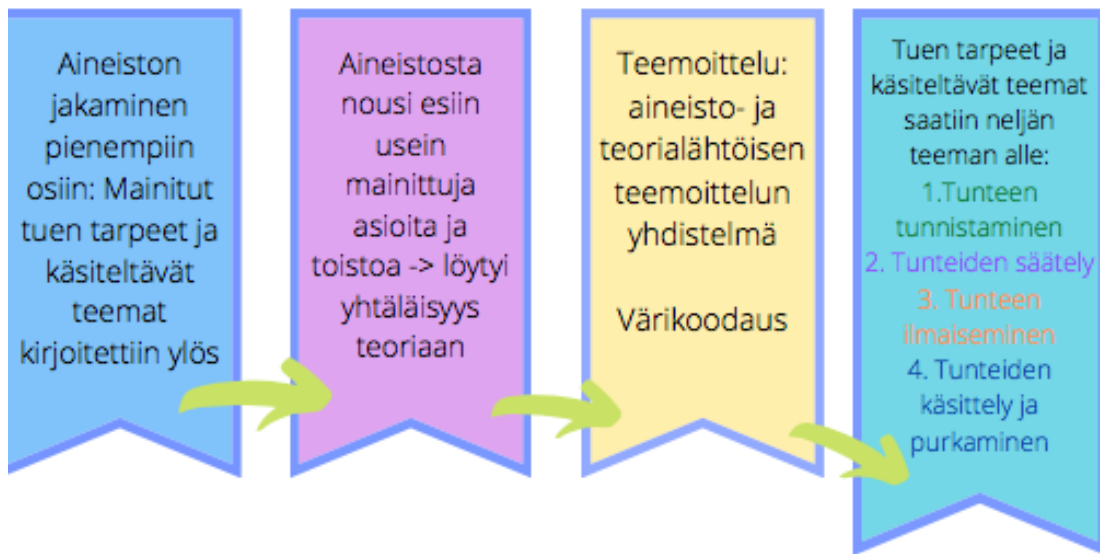
Kyselylomakkeella oli kaksi avointa kysymystä: ”1. Kerro, millaisia tuen tarpeita kehitysvammaisilla nuorilla on tunnetaitojen näkökulmasta ja mihin asioihin nuoret kaipaavat apua tunnetaitojen kehittämisessä?” ja ”2. Tulen järjestämään syksyllä 2020 tunnetaitopajoja oppilaitokseen. Mitä teemoja tunnetaitopajoissa olisi kokemuksesi mukaan tarpeellista käsitellä?”. Lomakkeella oli tilaa pitkälle vastaustekstille. Molemmat kysymyksistä oli asetettu pakollisiksi vastata. Päädyin avoimiin kysymyksiin, sillä halusin, että kysymyksiin vastataan omin sanoin ja vastaajien oma mielipide tulee aineistosta esille. Aineistonkeruun hetkellä Kiipulassa työskenteli yhteensä 18 opettajaa, ohjaajaa ja avustajaa. Vastauksia sain viisitoista. Koen, että tutkimustehtäväni näkökulmasta aineistoa on riittävästi.

6.2 Aineiston analyysi sisällönanalyysilla ja teemoittelulla

Aineiston analysoinnissa hyödynsin laadullista sisällönanalyysiä, jossa aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä etsien ja tiivistäen. Sisällönanalyysissä tarkastellaan tekstimuotoisia aineistoja, ja sen avulla pyritään muodostamaan tutkittavasta aiheesta tiivistetty kuvaus. Laadullisessa sisällönanalyysissä aineisto ensin jaetaan pienempiin osiin, käsitteellistetään ja lopulta järjestetään uudelleen uudelleenlaiseksi kokonaisuudeksi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006) Pyrin löytämään aineistosta tutkimuskysymyksen kannalta oleellimmän tiedon: tuen tarpeet, joita kehitysvammaisilla nuorilla tunnetaitoihin liittyen on sekä ne teemat, joita tunnetaitopajoissa toivotaan käsiteltävän. Kuten Hirsjärvi ym. (2015, s. 225) mainitsevat, kaikkea materiaalia ei ole tarpeen analysoida. Kirjoitin aineistossa mainitut tuen tarpeet käsin ylös omalle paperilleen ja käsiteltävät teemat omalle paperilleen. Aineistosta löytyi paljon toistoa. Kun sama asia oli mainittu aineistossa moneen kertaan, pidin tukkimiehen kirjanpitoa ylös kirjoittamani asian perään.

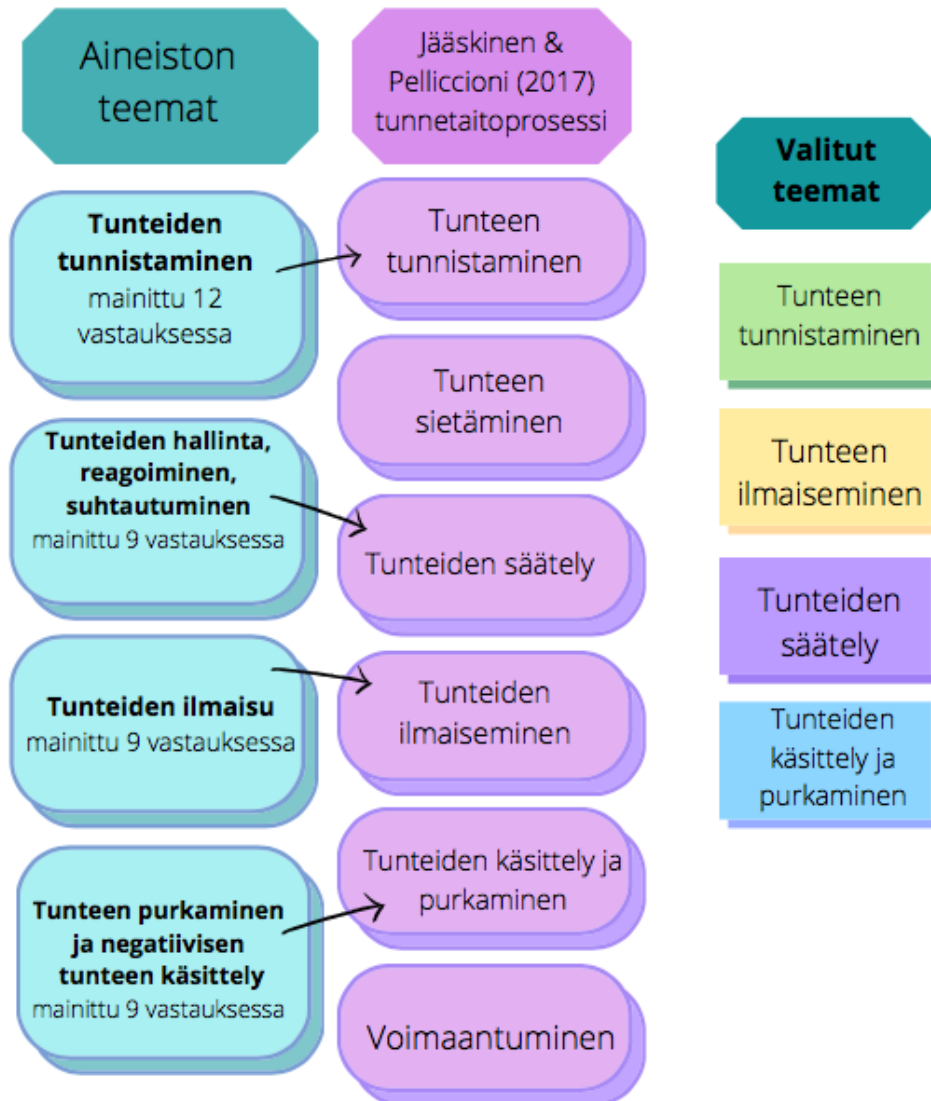
Käytin aineiston analyysissä lisäksi teemoittelua, jotta sain vastauksia yhdisteltyä toiminnallisen osuuden toteuttamisen näkökulmasta. Hyödynsin teemoittelussa ajatusta neljästä tunnetaitopajasta. Teemoittelussa keskeisiä aiheita, eli teemoja, muodostetaan etsimällä tekstimassasta vastauksia yhdistäviä seikkoja ja aineisto järjestellään teemoittain (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Aineiston analyysivaiheessa havaitsin, että vastauksista esiin nousee toistuvasti tunteiden tunnistamiseen liittyviä asioita (perustunteet, nimeäminen, tunteiden erottaminen), tunteiden hallitsemiseen liittyviä asioita (pettymyksen tunteen hallitseminen, toisen tunteeseen suhtautuminen, rauhoittuminen), tunteiden ilmaisemiseen liittyviä asioita (ilmaiseminen, keskustelu, miten tunnetta on sopivaa näyttää) sekä tunteiden käsittelyyn ja purkamiseen liittyviä asioita (negatiivisen tunteen purkaminen, tunteiden käsittely, ristiriitatilanteessa toimiminen). Havaitsin, että Jääskinen ja Pelliccioni (2017, s. 35) jakaa tunnetaidot kuuteen vaiheeseen, jotka teemoittelussa yhdistin aineistosta saatuihin teemoihin. Kuva 1. Aineiston analyysin eteneminen. osoittaa, kuinka aineiston analyysi eteni.

Kuva 1. Aineiston analyysin eteneminen.



Jääskinen ja Pelliccioni (2017, s. 35) jakavat tunnetaidot ja tunnetaitoprosessin kuuteen vaiheeseen: tunteen tunnistaminen, sietäminen, säätely, ilmaiseminen, käsittely ja purkaminen sekä voimaantuminen. Yhdistin aineistosta nousseet teemat; tunteen tunnistaminen, tunteiden hallinta, reagoiminen ja suhtautuminen, tunteiden ilmaisu sekä tunteen purkaminen ja negatiivisen tunteen käsittely Jääskisen ja Pelliccionin (2017) teoriaan. Lopulta jaoin aineiston neljään teemaan: 1. tunteen tunnistaminen, 2. tunteen ilmaiseminen, 3. tunteiden säätely ja 4. tunteiden purkaminen ja käsittely. Kirjoitin nämä ylös ja jokainen sai oman värinsä. Kuva 2. Teemoittelu. on rakennettu havainnollistamaan aineistosta nousseiden teemojen, sekä teorialähtöisen jaottelun yhdistämistä.

Kuva 2. Teemoittelu.



Aineistossa mainitut tuen tarpeet löysivät joko suoraan oman teeman alle, tai Jääskisen ja Pelliccionin (2017) teoriaa hyödyntäen. Jääskisen ja Pelliccionin (2017) jaotteluun ja prosessin sisältöihin verraten väritin ylös kirjoittamani tuen tarpeet ja käsiteltävät teemat edellä mainittujen neljän teeman mukaan. Lopulta jokainen aineistossa mainittu tuen tarve sai oman värinsä ja löysi oman teemansa alle. Kuvassa 3 aineiston vastaukset ja niiden jaottelu. Suluissa ilmoitettu montako kertaa aineistossa kyseinen vastaus esiintyi (Kuva 3. Aineiston analyysin teemat ja tuen tarpeet jaoteltuna.).

Kuva 3. Aineiston analyysin teemat ja tuen tarpeet jaoteltuna.

Kysymys 2: Mitä teemoja, tunnetaitopajoissa olisi kokemuksesi mukaan tarpeen käsitellä?

tunteiden tunnistaminen (8)	toisen tunteeseen reagoiminen (1)	tunteiden ilmaisu (3)	pettymyksen tunne (4)
perustunteet (2)	toisen tunteeseen suhtautuminen (4)	oma-aloitteinen keskustelu (1)	negatiivisten tunteiden käsittely (3)
hyväksyminen (1)	tunteiden hallinta, miten toimia (2)	draaman keinot (1)	ristiriitatilanteessa toimiminen (1)
mistä tunteet johtuu (1)	rauhottumisen harjoittelu (1)	aikuismaisuus, elämänmuutokset (2)	tunteiden käsittely (1)
	millaisia tunteita tilanteet herättää (1)	kontaktinotto, ihastuminen (2)	
yhteensä 12 vastauksessa	yhteensä 9 vastauksessa	yhteensä 9 vastauksessa	yhteensä 9 vastauksessa
<i>vrt. Jääskisen & Pelliccionin teoria</i>	<i>vrt. Jääskisen & Pelliccionin teoria</i>	<i>vrt. Jääskisen & Pelliccionin teoria</i>	<i>vrt. Jääskisen & Pelliccionin teoria</i>
TUNTEEN TUNNISTAMINEN	TUNTEIDEN SÄÄTELY	TUNTEEN ILMAISEMINEN	TUNTEIDEN KÄSITTELY JA PURKAMINEN



Kysymys 1: Kerro millaisia tuen tarpeita kehitysvammaisilla nuorilla on tunnetaitojen näkökulmasta ja mihin asioihin nuoret kaipaavat apua tunnetyöskentelyssä?

tunteiden tunnistaminen (7)	tunteiden hallitseminen (1)	itsensä ilmaisu (7)	tunteiden käsittely (6)
tunteiden erottaminen (2)	tunteiden säätely (2)	tunteista keskusteleminen (2)	tunteiden purkaminen (2)
tunteiden nimeäminen (2)	toisten tunteiden tulkitseminen (3)	tunneskaalan käyttö (1)	
sanoittaminen (2)	toisten tunteiden heijastuminen itseän (2)	tunteiden näyttäminen, nonverbaali viestintä (2)	
yhteensä 13 vastauksessa	yhteensä 8 vastauksessa	yhteensä 12 vastauksessa	yhteensä 8 vastauksessa

Tunteiden tunnistamisen teeman alle sijoitin seuraavat aineistossa mainitut tuen tarpeet: tunteiden tunnistaminen, erottaminen, nimeäminen ja sanoittaminen. Tunteiden säätelyn teeman alle sijoittui tunteiden hallitseminen, säätely, toisten tunteiden tulkitseminen ja suhtautuminen, sekä toisten tunteiden heijastumisen itseän. Tunteiden ilmaisemisen teeman alle sijoitin itsensä ilmaisun, tunteista keskustelemisen, tunneskaalan käytön, tunteiden näyttämisen ja nonverbaalin viestinnän. Tunteiden purkamisen ja käsittelyn teeman alle sijoittui tuen tarpeet liittyen tunteiden käsittelyyn ja tunteiden purkamiseen. Menetelmien

valinnassa ja toiminnallisessa osuudessa pyrittiin huomioimaan kaikki mainitut tuen tarpeet ja menetelmien avulla niihin kaikkiin on pyritty vastaamaan. Jääskinen ja Pelliccioni (2017) jakaa tunnetaitojen harjoittelun menetelmiä prosessin eri vaiheisiin ja näin ollen pystyn hyödyntämään kyseistä teoriaa myös menetelmien valinnassa.

6.3 Tunnetaitomenetelmien valinta tunnetaitopakkiin

Menetelmien valinnassa hyödynsin sekä Jääskisen ja Pelliccioni (2017) tunnetaitojen jäsentelyä, että aineistosta esiin nousseita aiheita. Menetelmien valinnassa itselleni oli tärkeää se, että menetelmät vastaisivat mahdollisimman hyvin aineistossa mainittuihin tuen tarpeisiin. Menetelmien valintaa ja valmistelua johti tunnetaitopajoihin valikoituneet teemat sekä oma kokemus kehitysvammaisten kanssa työskentelystä. Edellä mainittujen seikkojen perusteella tunnetaitopajoihin ja teemoihin soveltuvia menetelmiä etsittiin kirjallisuudesta, Kiipulan ammattiopiston oppimateriaaleista – esimerkiksi Kiisken ja Pursiaisen (2016) Tuliko Tunne? Välineitä tunnetaitojen harjoitteluun -teoksesta, aiemmista tutkimuksista sekä internetistä. Menetelmiä muokattiin ja tarvittaessa yksinkertaistettiin, jotta niistä saatiin kohderyhmälle mahdollisimman toimivat. Materiaalissa käytetään tunnetaitopajan vetäjästä termiä ohjaaja, sillä tunnetaitomenetelmiä voi hyödyntää kuka vain opiskelijoiden kanssa työskentelevä henkilö. Seuraavassa avaan menetelmien valintaa ja teoriataustaa teemoittain.

6.3.1 Tunteen tunnistaminen

Tunteiden ja tunnetilojen tunnistaminen oli yksi aineistossa eniten mainituista tuen tarpeista.

Monesti samat tunteet voivat olla yhdessä nipussa: iloinen tai hauska on kaikkia positiivisia tunteita, surullinen tai vihainen negatiivisia; miten tunnistaa muitakin tunteita.

Eri tunteiden tunnistaminen; monet eivät tiedä tai tunnista muita tunteita kuin perus iloinen ja surullinen. Opiskelijoilla saattaa mennä eri tunteet myös sekaisin.

Tunteen tunnistaminen edellyttää tietoisuutta oman kehon tunneaistimuksista, tunnesanojen ymmärtämistä sekä näiden yhdistämisen taitoa. Aina tunnetta ei osata nimetä, mutta on tärkeä tehdä havainto siitä, että tulee ”epämääräinen kehollinen olo”. Tutkimusten mukaan pelkästään tunteen nimeäminen rauhoittaa mieltä – omaa tunnesanastoaan voi kartuttaa opettelemalla uusia sanoja ja käyttämällä niitä arjessa tietoisesti. Lapset ja nuoret oppivat tunnesanojen käyttöä aikuisilta. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, ss. 37–38) Tunteiden tunnistamisen harjoittelussa tärkeintä on tunnekehytyden vahvistaminen erilaisilla harjoituksilla, oman kehon aistimusten havainnoimisella ja aistimusten äärelle pysähtymisellä. Nuorten kanssa voi esimerkiksi tutkia, millaisia mielihyvän ja mielihäpähtämisen tunteita on olemassa. Kasvo- ja kehonkuvakortit eri tunteista on tehokas havainnollistamisväline keskustelujen ja toiminnallisten tehtävien tueksi. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, ss. 182–186) Tunnetaitomenetelmiä etsiessäni havaitsin, että monet tunnetaitokortit (esimerkiksi Mahti-kortit ja Fannin tunnetaitokortit) sisältävät kuvia eläinhahmoista. Koen, että tunteiden tunnistamista on perusteltua harjoitella käyttämällä kuvia ihmisten kasvoista, jolloin samaistuminen ja ilmeiden tunnistaminen on helpompaa ja käytännönläheistä. Harvoin kohtaamme surullista elefanttia tai riemastunutta sutta. Tästä syystä käyttöön valikoitui tunnekortit Tuliko Tunne? -tunnetaitomateriaalista.

Kerola ym. (2007) esittävät, että perustunteita ovat ilo, suru, viha, pelko, inho ja hämmästyminen. Joissain artikkeleissa ja julkaisuissa perustunteena mainitaan hämmästyksen tilalla häpeä (Seteke, n.d.; Tunne&Taida, n.d.). Valitsin perustunteiden käsittelyn tueksi Seteken (n.d) julkaiseman Perustunteita-materiaalin, joten tunnetaitopajoissa käsiteltävät perustunteet ovat ilo, suru, viha, pelko, inho sekä häpeä. Myös Jääskinen (2017, s. 67) mainitsee häpeän perustunteena, joka syntyy vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

Tunteen tunnistamisen menetelmiin valikoitui tunteiden nimeämiseen, tunnesanan ja tunnekuvan yhdistämiseen, perustunteisiin, arjen tunteisiin sekä tunteiden kehollisuuteen liittyviä menetelmiä ja tehtäviä. Tähän tehtäväkokonaisuuteen liitin lisäksi opiskelijoiden tunnesanavaraston kartoittamisen ja videoita. Valmistelin materiaalin siten, että työkalupakki olisi oma tehtäväkokonaisuutensa tiettyine tunnekortteineen ja tehtävineen. Näin ollen otin kopioita opetus- ja ohjauskäyttöön Tuliko Tunne? -tunnetaitomateriaalin korteista kahdesta syystä: valitsin materiaalista vain työkalupakkiin soveltuvat kortit ja halusin säilyttää Tuliko Tunne? -opetusmateriaalin kortit ja materiaalit omana ehjänä

kokonaisuutenaan. Samalla tunnekortteja sai muokattua siten, että tunnesanan sai erilleen tunnekuvasta. Työkalupakista löytyy täten tunnetaitokortit, joihin tunnesanan saa tarralla kiinni. Myös muiden tunnetaitopajojen menetelmissä hyödynnettiin samoja tunnetaitokortteja. Tunteiden tunnistamisen menetelmät löytyvät liitteestä 1.

6.3.2 Tunteiden säätely

Mielipahan tunteet sumentavat ajattelukykyä. Tunteita on hyvä oppia säätelämään, jotta niihin ei reagoisi itseä tai muita vahingoittavasti. Yksi oleellisimmista tunteen säätelyn taidoista on hengitykseen keskittyminen – hengitys on aina mukana kulkeva helposti käyttöön otettava säätelyn keino. Muita tunteen säätelyn keinoja ovat kosketus, omat ajatukset ja sisäinen puhe, kehon tuntoaisteihin keskittyminen, mielikuvat ja visualisointi. Lisäksi toisen ihmisen tuki on tärkeä säätelyn keino. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 190) Tunteiden säätelyyn voidaan yhdistää tunteen sietämisen taito. Se vähentää päätä pahkaa reagoimista ja antaa tilaa vastuullisemmalle valinnalle. Hengitykseen keskittyminen mahdollistaa tietoisien välin ärsykkeen ja siihen vastaamisen välillä. Myös kymmeneen laskeminen voi siirtää keskittymisen pois impulssista. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, ss. 39–40)

Tunnetiloja ei osata hallita, menee ääri rajoista toiseen.

- - tärkeä miettiä, miten toimii tunteiden ollessa pinnassa.

Osalla negatiivisten tunteiden näyttämisen pelko. Toisilla negatiiviset tunteet näytetään riehumalla.

Tunteen säätely vaatii päättävyyttä. Säätelyn tavoitteena on saavuttaa riittävän hyvä olotila, jolloin toiminnan voi suunnata rakentavammaksi tunteen kanssa. Säätelyä voi tehdä myös etukäteen – vaikuttamalla ajatuksiimme ja tunnistamalla mitä tarvitsemme edessämme olevassa tilanteessa. Tunteen sijaan aivot voidaan asettaa keskittymään esimerkiksi iholla tuntuvaan kosketukseen, tunne tuntuu säätyvän pienemmälle. Myös kosketus on helppo tunteen säätelyn muoto. Kosketus vähentää stressihormonia ja lisää mielihyvähormonin tuotantoa. Näin ollen hyväksyvällä kosketuksella on elimistöämme rahoittava vaikutus. Mielikuvituksen ja visualisoinnin voima tunteiden säätelyssä on vahva –

stressaavassa tilanteessa voimme keskittyä mielikuvaamme. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, ss. 42–43) Tunteiden säätelyn menetelmiksi valikoitui tehtäviä, joissa edellä mainittuja seikkoja käsitellään, harjoitellaan ja vahvistetaan. Menetelmät löytyvät liitteestä 2. Tehtävissä käydään läpi sitä, mistä tunteet tulevat, miten ympäristö voi vaikuttaa tunteeseen, tehdään hengitysharjoituksia, maalataan keho ja pohditaan tunteiden säätelyä arjen tilanteissa.

6.3.3 Tunteen ilmaiseminen

Lähiaikuisten malli sekä ryhmässä toimiminen tukee tunteiden ilmaisemista. Tunteiden ilmaisemisen keinoja ovat sanoittamisen lisäksi luovat, keholliset ja liikkeelliset menetelmät sekä tilanneharjoitukset ja draama. Myös musiikin avulla voi ilmaista tunteita, mikäli puhe ei ole luontainen tapa. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 196)

Varsinkin huonojen tai negatiivisten tunteiden näyttäminen tai niistä kertominen on monelle vaikeaa. Usein meidän nuoret vastaavat mitä olettavat meidän haluavan kuulla.

Tunteiden ilmaiseminen: Miten näytän tunteeni. Tunteiden näyttäminen eri tilanteissa, mikä on sopivaa milloinkin. Miten nonverbaali viestintä vaikuttaa tunteiden näyttämiseen.

Kun tunteen on ensin tunnistanut, sietänyt ja säädellyt jollain keinolla, tunteen ilmaiseminen onnistuu parhaiten. Tunnetta kannattaa sanoittaa heti kun mahdollista, tunnekuuhu kuitenkin saattaa estää selkeän ilmaisun. Tunteen ääneen sanominen johtaa siihen, että tunne tulee itsellekin todeksi. Sanoittamisen jälkeen helpotus on usein käsin kosketeltavissa. Luovia tunteen ilmaisemisen keinoja ovat kirjoittaminen, laulaminen ja musiikki, maalaaminen ja piirtäminen. Kehollisia keinoja voivat olla esimerkiksi itkeminen, huutaminen, hymyileminen ja muu äänen käyttö, kosketus, tömistely tai tyynyn pamauttelu. Liikkeellisiä keinoja ovat muun muassa tanssi, juoksu tai keinuttelu. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 44) Tunteen ilmaisemisen tunnetaitopajaan pyrin löytämään menetelmiä, joiden avulla kaikkia edellä mainittuja ilmaisemisen keinoja tulisi käyttöön – sanallinen ilmaisu voi olla jollekin haastavaa, joten vaihtoehtoisia tapoja tulee olla ja mahdollistaa kaikille tasavertainen osallistuminen. Menetelmiksi valikoituivat väittämätehtävä, missä tunne

tuntuu -väritystehtävä, tunnepeli ja erilaisia draamaa hyödyntäviä tehtäviä. Kaikissa tehtävissä tavoitteena itsensä ilmaisu eri tavoilla. Tunteen ilmaisemisen tehtävät löytyvät liitteestä 3.

6.3.4 Tunteiden käsittely ja purkaminen

Tunteen käsittelyllä tarkoitetaan tunteen katsomista, tutkimista ja muovaamista esimerkiksi luovin ja kehollisin keinoin. Tunteen purkaminen on sen purkamista ulos kehosta ja mielestä viemästä energiaamme. Tunteesta puhuminen on tunteen läpikäymistä ja osaltaan purkamista, mutta on tärkeää, että purkaminen ei jää pelkästään puheen ja mielen tasolle. Tunteen toimivan purkukanavan löytää parhaiten kokeilemalla erilaisia vaihtoehtoja. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 45)

Vaikeiden tunteiden käsittelyssä tarvitsevat enemmän apua - - pettymyksen tunteen käsittelyssä, surun ja harmin käsittelyssä.

Negatiivisten tunnetilojen käsittelyä.

Tunteiden tunnistamista sekä niiden oikeaoppista käsittelyä, tunteiden hyväksymistä.

Tunteen purkamiseen voi auttaa esimerkiksi maalaaminen, piirtäminen, muovailu, äänen tuottaminen, musiikki, kirjoittaminen, luova liike, juokseminen tai kävely, itku tai huuto. Luovien menetelmien etu on se, että tunne saa konkreettisen muodon ja tällöin sitä pystytään tarkastelemaan kauempaa. Alitajuntamme tuottaa ulos sen, mikä siinä hetkessä on tärkeää – näin tunne tulee konkreettisesti näkyväksi. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 46)

Tunteen purkamisen ja käsittelyn tunnetaitopajaan valikoitui erilaisia luovia menetelmiä sekä draaman keinoja. Musiikin hyödyntäminen tässä pajassa tuntui tärkeältä. Tehtävät ja menetelmät löytyvät liitteestä 4.

7 TOIMINNALLINEN OSUUS – TUNNETAITOPAKKI

Menetelmien valinnan jälkeen opinnäytetyön toiminnallinen osuus aloitettiin materiaalin kasaamisella ja valmistelulla. Aluksi kirjoitettiin erillisiin Word-tiedostoihin eri teemojen alle kuuluvat tehtävät ja mahdolliset tarvikkeet ja materiaalit, joita tehtävissä tarvitaan. Suurin osa materiaalista valmisteltiin käyttämällä oppilaitoksesta löytyviä materiaaleja: esimerkiksi Tuliko Tunne? -kortit kopioitiin, leikattiin ja laminoitiin Hermiankadun välineillä. Samoin tulostustyöt ja mahdolliset askartelut toteutettiin siellä. Työkalupakkiin päätyneistä välineistä (sudit, telat, peilit) suurin osa löytyi Hermiankadun aistihuoneesta. Osa löytyi opinnäytetyöntekijältä omasta takaa tai niitä valmistettiin kierrätysmateriaaleista.

Tunnetaitopakiksi nimettyä työkalupakkaa koottiin kokonaisuus kerrallaan.

Tehtäväkokonaisuuksien valmistelun edetessä koettiin, että kaikkea materiaalia ei voi etukäteen valmistaa. Todettiin, että ensimmäinen tunnetaitopaja tulee näyttämään suuntaa parhaiten soveltuvalla materiaalilla. Suurin osa valmistelusta kuitenkin tapahtui etukäteen, sillä samoja materiaaleja hyödynnettiin monissa tehtävissä ja pajapäivissä. Materiaalit, tehtäväkokonaisuudet ja välineet koottiin laatikkoon (Kuva 4. Tunnetaitopakki).

Tehtäväkokonaisuudet ja niihin liittyvät monisteet laitettiin paljetaskuihin, jotta ne voidaan tarvittaessa laittaa myös kansioon, mikäli työkalupakin säilyttäminen sellaisenaan on hankalaa.

Kuva 4. Tunnetaitopakki



Tunnetaitopajat järjestettiin Kiipulan ammattioppilaitoksessa loka–marraskuussa 2020. Pajoihin osallistui kahdeksan opiskelijaa neljästä eri TELMA-ryhmästä. Mukana tunnetaitopajoissa ja opiskelijoiden apuna oli TELMA-ryhmien ohjaajia ja avustajia. Yksi pajaan osallistuneista ohjaajista toimi opinnäytetyön työelämäohjaajana. Opiskelijat tunnetaitopajaan oli valittu opettajien toimesta etukäteen ja tunnetaitopajat oli sisällytetty opiskelijoiden viikko-ohjelmaan. Tunnetaitopajojen kesto oli 1,5 tuntia. Tehtäviä ja menetelmiä arvioitiin pajapäivissä toiminnan ohessa ja huomioita kirjoitettiin havainnointipäiväkirjaan. Havaintojen ja palautteen perusteella tunnetaitopakin materiaaleihin tehtiin tarvittavia muutoksia.

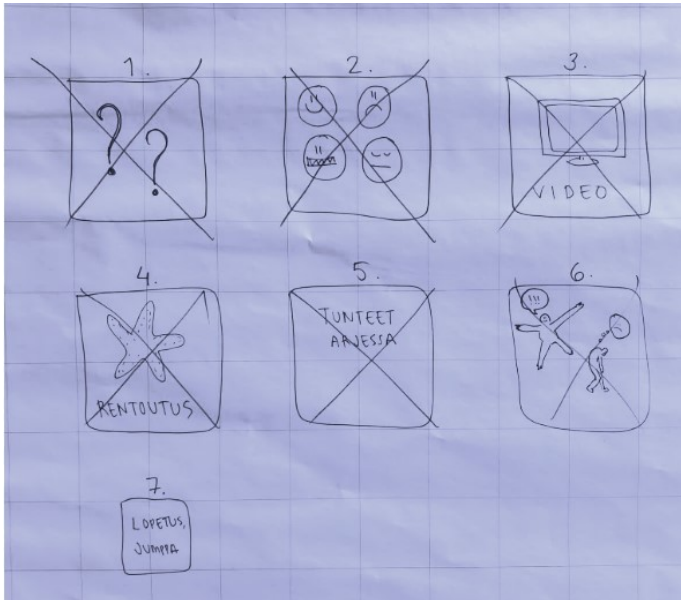
Kun kaikki neljä tunnetaitopajaa oli pidetty ja tunnetaitopakki koottu valmiiksi, esittelin opinnäytetyöni Hermiankadun henkilöstölle. Samalla he saivat esittää kysymyksiä prosessiin ja tunnetaitopakkiin liittyen. Esittelyn ohella käytiin läpi tunnetaitopakin käyttöön, tehtäviin ja välineisiin liittyviä asioita. Kerroin esimerkiksi sen, että tehtäväpaketeissa kursivoidut tekstit ovat esimerkkejä siitä, mitä opiskelijoille voi kertoa, ja normaalilla fontilla kirjoitettu teksti toimii ohjeena tunnetaitotehtävän ohjaajalle. Tehtäväpaketit (liitteet 1–4) on numeroitu siihen järjestykseen, jossa ne on ajateltu tehtävän. Myös Jääskisen ja Pelliccionin (2017) mukaan tunnetaitojen oppimisen prosessi etenee tiettyssä järjestyksessä. On toivottavaa, että vasta sitten kun on riittävästi harjoitellut tunteen tunnistamista ja hallitsee siihen liittyviä asioita, siirrytään harjoittelemaan tunteen säätelyä. Lisäksi kerroin, että kaikkia keräämiäni tehtäviä ei ehditty tunnetaitopajoissa käydä läpi. Todettiin, että opinnäytetyön liitteenä olevat tiedostot lisätään tunnetaitopakkiin sähköisinä versioina muistitikulle, jotta ne pysyvät tallessa ja niitä voi jatkossa tulostaa tai muokata tarpeen vaatiessa.

7.1 Tunnetaitopaja 1 – Tunteen tunnistaminen

Tunteen tunnistamisen paja aloitettiin kuuntelemalla musiikkia ja esittäytymällä toinen toisillemme. Jokaiselle jaettiin oma tunnemittari, ja esittäytymisen ohella jokainen sai näyttää, mikä tunne on ollut kyseisenä aamuna. Kuusi opiskelijaa koki olevansa iloinen, ja kaksi opiskelijaa valitsi tunteekseen rauhallisen. Pajapäivässä käytiin kaikki Tunteen tunnistaminen -tehtäväpaketin (liite 1) menetelmät läpi Meritähti-värystehtävää ja Yhdistä

viivalla sanat ja kuvat -tehtävää lukuun ottamatta. Pajaa strukturoitiin piirtämällä tauluun tehtävät ja niiden tekojärjestys (Kuva 5. Pajapäivän strukturointi taululla.).

Kuva 5. Pajapäivän strukturointi taululla.



Havainnointipäiväkirjan huomioiden mukaan osa opiskelijoista oli enemmän äänessä kuin toiset. Tehtävien edetessä sain myös hiljaisempia opiskelijoita osallistumaan ja totesin, että toimivin keino tähän on nimeltä kutsuminen. Opiskelijat osallistuivat tehtäviin havaintojeni mukaan hyvin. Yksi opiskelijoista jännittää herkästi uusia tilanteita, ja todennäköisesti sen vuoksi oli hiljaisempi. Tehtävät toteutuivat suunnitellusti, eikä niitä tarvinnut jälkikäteen muuttaa. Yksi opiskelijoista kommentoi, että tehtävät olivat helppoja ja pajan jälkeen oli rentoutunut olo ja pirteä mieli. Kyseinen opiskelija totesi myös, että vaikeammatkin tehtävät olisivat kiinnostavia. Toinen opiskelija totesi, että vähän jännitti.

7.2 Tunnetaitopaja 2 – Tunteiden säätely

Kiipulassa oli tullut ohje käyttää visiiriä tai kasvomaskia pandemiatilanteen vuoksi. Itselleni käyttöön annettiin kertakäyttömaski, jonka koin vaikuttaneen tunnetaitopajan ohjaamiseen. Toisaalta maskien käyttö ja vallitseva tilanne siivitti keskustelua siitä, miten ihmisen tunnetta voisi tulkita, ellei ilmettä näe. Jokainen sai pajan aluksi tunnemittarin käyttöön ja kertoi sen avulla, mikä tunne on aamulla ollut. Tässä tunnetaitopajassa iloisen tunteen valitsi neljä opiskelijaa: yksi oli jännittynyt, yksi surullisella mielellä ja kaksi opiskelijoista rauhallisia.

Oman tunnetilan kertomisen jälkeen jokainen opiskelija sai kertoa, mikä asia on hänelle tärkeä tai mikä tekee iloiseksi. Kirjoitin vastaukset ylös: kaverit, musiikin kuuntelu, askartelu ja ompelu, musiikki ja herkuttelu. Kaksi opiskelijaa ei osannut vastata. Päivän tehtävät piirrettiin taululle, kuten ensimmäisessä tunnetaitopajassa.

Havaintojeni mukaan tunteiden säätelyyn liittyvät tehtävät (liite 2) olivat haastavampia kuin edellisen pajan tehtävät – myös lähestyvä syysloma saattoi vaikuttaa osallistumiseen ja vireystilaan yleisellä tasolla. Keskustelunomaiset tehtävät näyttäytyivät toiminnallisia tehtäviä haastavampina, ja esimerkiksi tutut kuvat (säätilat, vuodenaajat) saivat opiskelijat osallistumaan paremmin. Hengitysharjoitukset ja Maalataan keho -tehtävä onnistuivat hyvin, ja kaikki opiskelijat osallistuivat näihin. Opiskelijat kertoivat kuvitelleensa heitä maalattavan keltaiseksi, siniseksi tai vihreäksi – kaksi opiskelijaa ei osannut vastata kysymykseen ”minkä väriseksi kuvittelit, että sinut maalattiin?”. Muuta omaa oloasi -karttatehtävää ei ehditty tehdä. Samoin materiaalissa ensimmäisenä ollut puhallustehtävä jätettiin pandemiatilanteen ja maskien käytön vuoksi tekemättä. Tunteiden ensiapupakki (Kuva 6. Tunteiden ensiapupakki.) oli asia, joka pajapäivän perusteella askarrettiin konkreettiseksi ja toiminnallisemmaksi. Alun perin ensiapupakki oli Jääskisen ja Pelliccionin (2017) tekstistä muodostettu kokonaisuus, joka alla olevassa kuvassa vasemmalla.

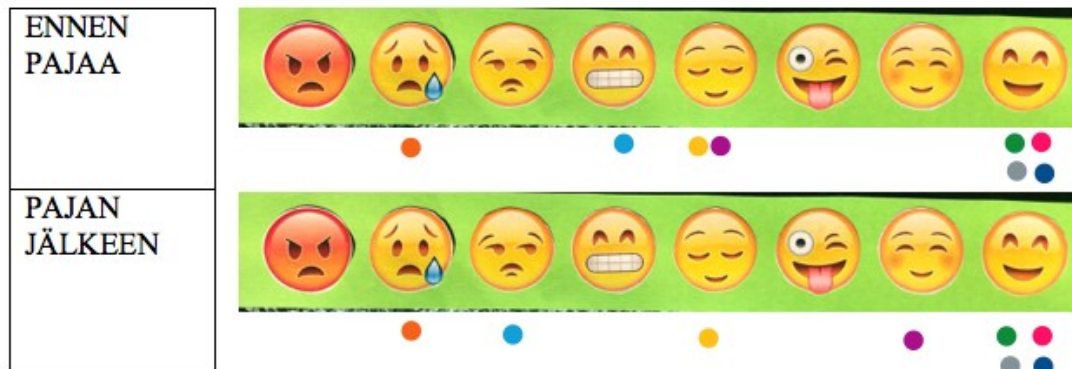
Kuva 6. Tunteiden ensiapupakki.



Rasiaan koottiin, tulostettiin ja laminoitiin kuvia ja ohjeita epämiellyttävien tunteiden helpottamiseksi – esimerkiksi vihan tunteen säätelyyn. Pajan päätteeksi opiskelijat saivat

näyttää tunnemittareilla, muuttuiko aamun tunne pajan aikana. Kaksi opiskelijoista vaihtoi tunnettaan kuvassa (Kuva 7. Pajoissa käytetty tunnemittari) näkyvällä tavalla.

Kuva 7. Pajoissa käytetty tunnemittari



Rauhallisen tunteen valinnut opiskelija vaihtoi tunnetilan tyytyväiseen ja jännittyneen tunteen valinnut opiskelija vaihtoi pettyneeseen emojiin. Myöhemmin tunnetaitopajoissa kävi kuitenkin ilmi, että opiskelija, joka valitsi pettyneen emojin, sanoitti kyseistä emojiä ”hyväksi oloksi”.

7.3 Tunnetaitopaja 3 – Tunteen ilmaiseminen

Tunteen ilmaisemisen pajapäivässä kolme opiskelijoista oli estynyt. Tunnetaitopaja toteutettiin viiden opiskelijan ryhmässä. Maskeja ja visiirejä oli käytössä itselläni, ohjaajilla, avustajilla sekä osalla opiskelijoista. Tunteen ilmaisemisen paja aloitettiin jälleen tunnemittarilla. Opiskelijat valitsivat tunteen ja sen jälkeen tehtävänä oli kertoa, miksi tuntuu juuri siltä. Iloisen tunteen valitsi kolme opiskelijaa ja ilon aiheita opiskelijoilla olivat kouluun tuleminen ja kavereiden näkeminen, edellisen illan harrastukset, viikonloppu ja musiikin kuuntelu. Rauhallinen olo oli opiskelijalla, joka odotti rentouttavaa viikonloppua. Yksi opiskelijoista valitsi tunnemittarista pettyneen näköisen emojin, mutta sanoitti tunnetta hyväksi. Havainnointipäiväkirjan huomioissa mainittiin, että muistin tueksi tunnekuvien ja emojien kertaaminen olisi ollut paikallaan joka kerta. Lisäksi olisi tärkeä tarkistaa mitä opiskelija milläkin kuvalla tarkoittaa – tulkinta jostakin ilmeestä, kuvasta tai eleestä voi olla erilainen kuin itsellä.

Tehtävistä piirrettiin taas taululle kuvat strukturoimaan tunnetaitopajan etenemistä. Tunteen ilmaisemisen tehtäviä (liite 3) oli paljon käytettävään aikaan nähden. Tehtävistä tehtiin Videotehtävä, Väittämiä, Missä tunne tuntuu -väritys (Kuva 8. Missä tunne tuntuu -väritystehtävä.), Mikä tunteen aiheuttaa -peli, Arvaa tunne sekä Tunnetarina. Todettiin, että draamatehtäviä hyödynnetään seuraavalla kerralla.

Kuva 8. Missä tunne tuntuu -väritystehtävä.



Tehtävät onnistuivat opiskelijoilta jälleen hyvin. Tehtävien rakennetta tai sisältöjä ei tarvinnut muuttaa. Väritystehtävässä havaitsin, että alussa tehtävän tarkoitusta olisi voinut täsmentää, sillä osa aloitti heti värittämään koko kuvaa yhdellä värillä. Myös värikynien kunto olisi ollut syytä tarkistaa etukäteen, sillä opiskelija saattoi valita värin, jossa ei ollut terää ja samalla kynää vaihtaessaan vaihtaa myös väriä. Näin ollen ensimmäinen ajatus esimerkiksi surun väristä saattoi vaihtua. Väittämätehtävässä havaitsin, että osalle pitkä ja hieman monimutkaisempi lause oli vaikea ymmärtää. Monet väittämistä piti toistaa monta kertaa, sillä ne vaativat keskittymistä ja tarkkaa kuuntelua.

Tällä kerralla opiskelijat arvioivat jokaisen tehtävän: peukalo ylös, sivulle tai alas.

Videotehtävässä sekä tunnetarina -tehtävissä kaksi opiskelijaa näytti peukaloa sivulle, muuten kaikki tehdyt tehtävät saivat peukalot nousemaan ylös. Keskustelujen perusteella peukalon sivulle kääntäminen merkitsi sitä, että opiskelija ei tiennyt mitä ajatteli tehtävästä

tai että se oli ”ihan ok”. Peukalo ylös tarkoitti sitä, että tehtävä oli mukava, helppo tai sujui hyvin. Tunteen ilmaisemisen pajapäivässä pienemmän ryhmäkoon vuoksi tehtäviin osallistettiin enemmän ryhmän avustajia ja ohjaajia. Esimerkiksi arvaa tunne -tehtävässä koko porukka jaettiin kahtia ja avustajien ja ohjaajien esimerkin jälkeen opiskelijat osallistuivat tunteiden esittämiseen rohkeasti. Havaittiin, että koko porukan yhdessä tekeminen, keskustelu ja osallistuminen vaikuttivat positiivisesti pajan ilmapiiriin.

7.4 Tunnetaitopaja 4 – Tunteiden käsittely ja purkaminen

Viimeiseen pajapäivään osallistui seitsemän opiskelijaa, yksi oli sairastunut. Tarkoituksena oli käydä läpi liitteen 4 tehtävät, mutta jälleen kävi niin, että kaikkia ei ehditty tehdä. Tehtävistä jäi tekemättä Tunnedraamaa-tehtävät sekä Tunnusteltavien pintojen askartelu -tehtävä. Tunnemaalaukseen ja levyraatiin jokainen opiskelija osallistui havaintojeni mukaan mielellään. Tunnemaalauksessa aloittaminen oli hankalan oloista, sillä mitään selkeää ohjetta siitä, mitä pitää maalata, ei ollut. Opiskelijoita ohjattiin maalaamaan se tunne, jonka hän tunnemittarista valitsi tunnetaitopajan alussa – voi maalata viivoja, muotoja, kuvioita tai jonkun esittävän kuvan. Tunnetiloiksi valittiin joko iloinen, rauhallinen tai tyytyväinen. Ohjasin käyttämään niitä värejä, jotka kuvaavat omaa tunnetta. Pikkuhiljaa papereille alkoi tulla väriä (Kuva 9. Tunnemaalaukset.).

Kuva 9. Tunnemaalaukset.



Tunnemaalauksissa oli muun muassa revontulia, rauhallista maisemaa ja valon pisaroita.

Havainnointipäiväkirjaan oli kirjattu levyraadoin olleen mielenkiintoinen tehtävä. Levyraadissa ohjattiin arvioimaan musiikkikappaleen tunnelmaa ja sanoituksia – mikä tunne kappaleessa on tai millainen tunne itsellesi siitä tulee? Kappaleiksi oli valittu hyvin erilaisia suomenkielisiä lauluja, joissa melko selkeästi laulettiin joko tuohtumuksesta, surusta, onnellisuudesta tai lentävästä kalakukosta. Osa opiskelijoista arvioi kappaleiden tunnetiloja hyvin ja tarkasti. Yksi opiskelijoista kertoi omasta surullisesta kokemuksestaan surullisen kappaleen jälkeen. Osa opiskelijoista taas ympyröi jokaisen kappaleen kohdalla tunteeksi iloisen. Havaintojeni mukaan kyseiset opiskelijat ympyröivät iloisen tunteen mahdollisesti siksi, koska pitivät kappaleista tai ne olivat muuten tuttuja. Kyseiset opiskelijat saivat ohjausta ja tukea arvioimaan nimenomaan tunnetta kappaleessa, mutta myös pohdinnan jälkeen vastaukseksi valikoitui ”iloinen”.

Viimeisen kerran jälkeen opiskelijat saivat antaa palautetta tunnetaitopajoista. Palaute kerättiin lomakkeella, jonka kääntöpuolella mahdollisuus antaa sanallista palautetta tai terveisiä pajan ohjaajalle (Kuva 10. Arviointilomake opiskelijoille.).

Kuva 10. Arviointilomake opiskelijoille.

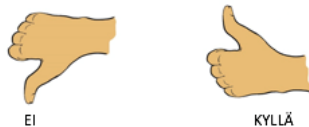
ARVIINTILOMAKE OPISKELIJOILLE

YMPYRÖI TAI RASTITA

1. MITÄ PIDIT TUNNETAITOPAJOISTA?

ILOINEN	PETTYNYT/TYLSÄ	TYTYVÄINEN	JÄNNITTYNYP	SURULLINEN
				

2. HALUAISITKO JATKOSSAKIN HARJOITELLA TUNNETAITOJA?








3. MILLAINEN OLO TUNNETAITOPAJOISTA JÄI?

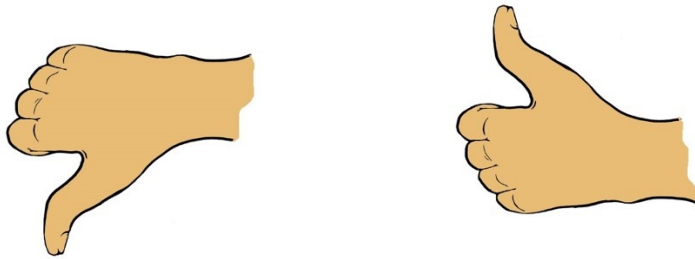
ILOINEN	PETTYNYT/TYLSÄ	TYTYVÄINEN	JÄNNITTYNYP	SURULLINEN
				

Vastaukset jakautuivat seuraavan laisesti. Merkitsin värikoodeilla vastaukset siten, että yksi väri tarkoittaa saman opiskelijan vastausta.

1. MITÄ PIDIT TUNNETAITOPAJOISTA?

ILOINEN	PETTYNYT/TYLSÄ	TYTYVÄINEN	JÄNNITTYNYT	SURULLINEN
				
● ● ● ● ●	●	●		

2. HALUAISITKO JATKOSSAKIN HARJOITELLA TUNNETAITOJA?








EI



KYLLÄ

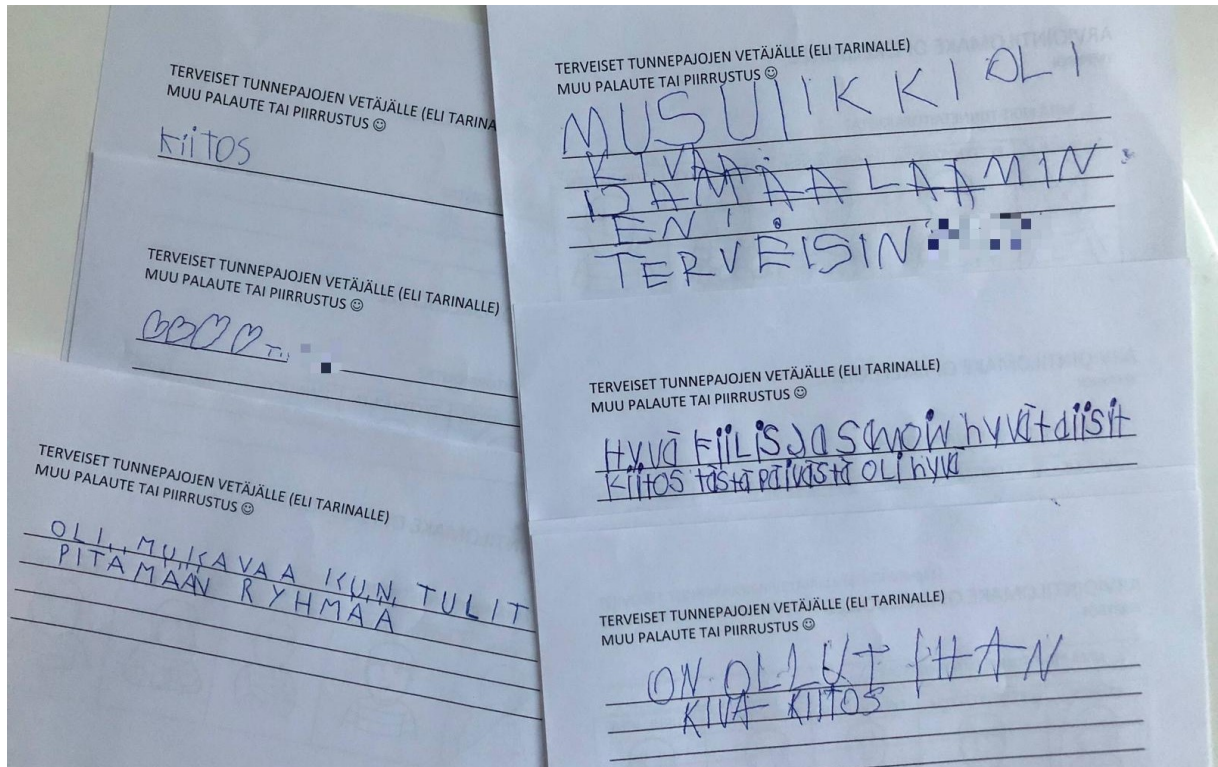


3. MILLAINEN OLO, TUNNETAITOPAJOISTA JÄI?

ILOINEN	PETTYNYT/TYLSÄ	TYTYVÄINEN	JÄNNITTYNYT	SURULLINEN
				
● ● ● ● ●		●	●	

Yksi opiskelijoista ei osannut vastata haluaisiko jatkossa harjoitella tunnetaitoja, joten laitto rastin kyllä- ja ei-peukkujen väliin. Opiskelija, joka arvioi, että hänelle jäi jännittynyt olo tunnetaitopajoista eikä oikein pitänyt niistä, arvioi havaintojeni mukaan hyvin omaa tunnetilaansa. Terveiksi minulle hän kuitenkin piirsi sydämiä avoimeen palautteeseen. Avoimia palautteita sain seuraavasti (Kuva 11. Avoimet palautteet.):

Kuva 11. Avoimet palautteet.



Viimeinen tunnetaitopaja sujui havaintojeni mukaan hyvin eikä tehtäviä tarvinnut muuttaa. Annoin lopuksi vielä hyvää palautetta ja kiitokset opiskelijoille heidän osallistumisestaan tunnetaitopajoihin. Tunnemaalaukset ja Levyraadın arviointilomakkeet opiskelijat saivat muistoksi itselleen.

8 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tunnetaitojen työkalupakki. Tavoitteena oli vastata niihin tuen tarpeisiin, joita Hermiankadun opiskelijoilla on tunnetaitojen näkökulmasta. Työkalupakki nimettiin tunnetaitopakiksi. Tunnetaitopakin menetelmien ja tehtävien käytännön testaaminen toteutettiin neljässä tunnetaitopajassa. Tunnetaitopakista

muodostui tunnetaitotehtävien ja menetelmien kokonaisuus, jota opetuksessa ja ohjauksessa voi jatkossakin hyödyntää.

Tunnetaitopajoista ja tunnetaitopakista keskusteltiin työelämäohjaajan kanssa tunnetaitopajojen väleissä ja jälkeen. Työelämäohjaajan mukaan materiaali ja tehtävät olivat selkeitä, monella tavalla hyödynnettävissä ja tarkoituksenmukaisia. Keskustelua herätti ryhmän heterogeenisyys ja koko. Työelämäohjaaja totesi, että tunnetaitomenetelmiä todennäköisesti jatkossa hyödynnettäisiin pienemmässä porukassa ja siten, että samaan aikaan tehtävien tekemiseen osallistuisi mahdollisimman saman tasoiset opiskelijat. Koin, että kahdeksan opiskelijan ryhmän ohjaaminen kyllä onnistui, mutta tunnetaitojen käsittelystä ja opiskelijoista sai heti enemmän irti, kun oli pienempi ryhmä paikalla. Esimerkiksi Lehti (2013) oli opinnäytetyössään ohjannut tunteita käsitteleviä tehtäviä neljän kehitysvammaisen aikuisen ryhmässä. Yksilöiden erilaisuus korostui tehtävien näkökulmasta keskustelu- ja lukutaidon osalta sekä abstraktien asioiden käsittelyn osalta. Työelämäohjaajan mukaan tunnetaitopakkiin valittuja menetelmiä voi kuitenkin hyödyntää monella tavalla ja ne ovat helposti muokattavissa yksilöllisten tarpeiden mukaisiksi. Kaikki tehtävät eivät toimi kaikilla ja opiskelijatuntemuksella on suuri merkitys erityisesti tunnetaitojen opettamisen ja harjoittelun näkökulmasta. Myös Jääskinen ja Pelliccioni (2017, s. 169) toteavat, että ammattilaisena tietää, miten oman ryhmän kanssa kannattaa toimia ja harjoitteita tulee muokata ryhmän tarpeiden perusteella.

Koen, että aikaisemmilla tutustumiskäynneillä Hermiankadulla ja itseni tutuksi tekemisellä ennen tunnetaitopajoja oli positiivinen vaikutus ryhmän ohjaamisessa. Opiskelijoihin tutustumisen avulla pystyin arvioimaan ja muokkaamaan tunnetaitopakin menetelmiä jo etukäteen mahdollisimman toimiviksi, ja samalla tunnetaitopajojen ohjaaja ei ollut opiskelijoille täysin vieras. Myös Kortelainen ja Monto (2012) totesivat opinnäytetyössään, että mikäli kohderyhmää ei olisi tuntenut ennalta, tehtävien suunnittelu olisi ollut todella haastavaa. Opiskelijoihin tutustuminen tunnetaitopajojen edetessä auttoi tehtävien valinnassa ja muokkaamisessa. Opiskelijoita seuraamalla opin myös keinoja ohjata tehtäviä paremmin ja ymmärrettävämmin. Esimerkiksi pettymys-emojin tulkinta ”hyväksi oloksi” oli hyvä esimerkki siitä, että kertaus ja opiskelijoiden tulkintojen varmistaminen on tarpeen.

Voidaan todeta, että myös aiemmalla kokemuksella kehitysvammaisten lasten ja nuorten kanssa työskentelystä oli opinnäytetyössä etua. Kuten Kehitysvammaliiton (n.d.) sivuilla mainitaan, kehitysvammaisilla henkilöillä voi olla hyvin erilaisia oppimiseen vaikuttavia haasteita – esimerkiksi luku- ja kirjoitustaidon taso voi vaihdella merkittävästi. Samoin keskustelutaidot voivat olla hyvin erilaisia. Sain etukäteen tietoa pajaan osallistuvista opiskelijoista, joten tiesin ennalta esimerkiksi sen, että jokainen pystyy vastaamaan puheella kysymyksiin. Näin ollen tehtävätkin rakentuivat sen mukaan. Kuitenkin tehtävien valinnassa otettiin huomioon niiden muokattavuus, ja vastaaminen puhetta tukevilla ja korvaavilla kommunikointimenetelmillä on mahdollista.

Tehtävien konkreettisuus ja toiminnallisuus koettiin työelämäohjaajan mukaan toimivaksi. Tunteet itsessään ovat koskemattomissa olevia asioita ja usein haastavia ymmärtää. Näin ollen esimerkiksi tunnetaitopakista löytyvät glitterpullo ja ensiapupakki toimivat hyvin konkreettisina esimerkkeinä siitä, millä tavalla tunne voi sisällämme myrskytä ja mitkä asiat myrskyä voisivat tynnyttää. Tunnetaitopakki on mahdollista ottaa käyttöön arjen tilanteissa, joissa tunteet räiskyvät. Tunnetaitopakin ääreen voi pysähtyä – opettaja, ohjaaja tai avustaja saa tehtävistä tukea keskustelulle ja asian käsittelylle yhdessä opiskelijan kanssa. Kuten Kerola ym. (2007) mainitsevat, tunnetaitoja opitaan arjessa ja kokemusten kautta. Näin ollen tunnetaitojen harjoittelu ja tunteista puhuminen olisi tehtävien lisäksi tarpeen olla läsnä arjessa. Myös Jääskinen ja Pelliccioni (2017, s. 170) mainitsevat, ettei tunnetaitoja opita puhumalla ja kuuntelemalla neuvoja – tutkimusten mukaan kokemuksellisesta opetuksesta jää ihmiseen vahvin muistijälki.

Vastaavanlaisia opinnäytetöitä etsiessäni havaitsin, että vain harvassa työssä oppaat tai työkalupakit testattiin käytännössä opinnäytetyöntekijöiden toimesta. Monessa opinnäytetyössä käytännön testauksen sijaan oppaista tai työkalupakeista saatiin kommentit ja kehitysehdotuksia työelämätaholta. Tämä opinnäytetyöprosessi osoitti, että tehtävien suunnittelun ja valmistelun lisäksi tunnetaitomenetelmien testaaminen ryhmässä oli tavoitteen saavuttamisen näkökulmasta tärkeää. Näin ollen opinnäytetyön tekijä näki, miten valitut menetelmät oikeasti toimivat ja sai tarpeen mukaan muokattua niitä. Testaamisen kautta tunnetaitopakin luovuttaminen tilaajataholle valmiina menetelmäpakettina oli varmaa. Koin, että tunnetaitopajoille osoitettu aika ja resurssit palvelivat tarkoitusta – mikäli tunnetaitopakki olisi jäänyt työelämätahon testattavaksi ja kommentoitavaksi,

opinnäytetyön tekijä ei olisi nähnyt miten, missä, kuka ja kenelle menetelmiä testattiin. Tunnetaitopajojen vetäminen oli opinnäytetyön tekijälle mieleistä ja kokemuksena varsin opettavainen. Toisaalta opinnäytetyö olisi voitu tehdä ilman pajoja, jolloin se olisi valmistunut huomattavasti nopeammalla aikataululla ja olisi ollut vähätöisempi. Koen kuitenkin, että iso osa kokemuksesta, oppimista ja opinnäytetyön syvempää tarkoitusta olisi jäänyt itseltäni paitsioon, mikäli pajoja ei olisi järjestetty.

9 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA ETIIKKA

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta, eli toisin sanoen uskottavuutta ja vakuuttavuutta voidaan Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan parantaa kokonaisvaltaisella kriittisellä ja arvioivalla työasenteella. Tutkimuksen tekemiseen tulisi asennoitua uteliaalla ja samalla skeptisellä mielellä. Tieteellisessä tutkimuksessa luotettavuuden arviointi on keskeinen osa, sillä tutkimukselle on asetettu tiettyjä normeja ja arvoja, joihin sen tulisi pyrkiä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006) Tässä tutkimuksessa on toimittu huolellisesti ja rehellisesti käyttäen tutkimuksen vaatimusten mukaisia eettisiä menetelmiä sekä tiedon hankinnassa, että arvioinnissa. Tutkimus suunniteltiin, toteutettiin ja raportoitiin mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Tutkimus toteutui suunnitelmien mukaan ja käytetty aineistonkeruumenetelmä tuotti juuri sitä tietoa, jota oli tarkoitus kerätä. Aineisto kerättiin ja käsiteltiin siten, että vastaajien anonymiteetti säilyi.

Tutkimuksen aihe oli työelämälähtöinen, ja näin ollen tutkimuksen tuotos osoitettiin tilaajataholle. Tämä oli yksi seikka, joka johdatti tarkkaan työskentelyyn, ja kaikki opinnäytetyössä tehdyt valinnat perusteltiin joko teorian tai aineiston tasolla. Se, että tutkimusta teki jollekin toiselle ja oikeasti käyttöön tarkoitetuksi, motivoi työskentelemään mahdollisimman tarkasti ja samalla kriittisesti. Uteliaisuus aiheeseen kasvoi opinnäytetyöprosessin myötä, ja perehdyin aiheeseen mahdollisimman hyvin lukemalla kirjallisuutta, artikkeleja, opinnäytetöitä ja muita julkaisuja. Useiden aineistolähteiden kautta ymmärrys aiheesta kasvoi ja tutkittavaa ilmiötä pohdittiin syvällisemmin. Samalla, kun tavoitteena oli tuottaa tilaajalle mahdollisimman hyvä työkalupakki, tavoite oli järjestää opiskelijoille tunnetaitopajat, jotka sujuisivat mahdollisimman hyvin. Opiskelijoiden etu oli ensisijaista tunnetaitopajojen järjestämisessä. Tunnetaitopajojen raportoinnissa huomioin

rehellisyyden lisäksi sen, että opiskelijoiden anonymiteetti säilyy. Dokumentoin ja kirjoitin raporttia säännöllisesti tutkimuksen edetessä, ja kirjoitin havaintoja tunnetaitopajoista havainnointipäiväkirjaan. Näin ollen raportointi ei ollut pelkästään muistin varassa. Tutkimuksen raportointi kokonaisuudessaan pyrittiin tekemään mahdollisimman tarkasti, jotta kaikki opinnäytetyössä tehty työ on mahdollisimman läpinäkyvää ja perusteltua. Hirsjärvi ym. (2015, s. 232) toteavatkin, että tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta.

Mahdollinen tutkimukseen vaikuttava asia oli se, että aineiston hankinta tapahtui juuri ennen kesälomia. Voi olla, että lomalle jääminen ja töiden loppuun saattamisen kiire ovat vaikuttaneet esimerkiksi vastauksien pituuteen tai niihin keskittymiseen. Toisaalta halusin saada aineiston kerättyä kesäksi, jotta minulla oli riittävästi aikaa analysoida sitä. Vastauksia sain 15, kun Hermiankadulla oli 18 työntekijää. Voi olla, että työntekijöistä osa oli jo jäänyt lomalle aineistonkeruun aikana. Koin kuitenkin, että saatu aineisto oli riittävä. Tutkimuksen johtopäätökset liittyivät pääsääntöisesti siihen, miten tunnetaitopajat menivät, millaisia havaintoja niissä tehtiin ja koettiinko työkalupakki lopulta toimivaksi myös tilaajan näkökulmasta. Näin ollen tutkimuksen tulokset ja sen kautta saatu tieto eivät ole absoluuttista ja tulokset ovat paikkaan, aikaan ja tutkijaan sidoksissa. On todennäköistä, että joku toinen tutkija olisi voinut tehdä hyvinkin erinäköisen tuotoksen. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan tämä seikka on tutkimusta arvioitaessa hyväksyttävä. Tästä opinnäytetyöstä tuli yhdenlainen versio tutkittavasta aiheesta – tutkijan näköinen versio.

10 POHDINTA

Tämä opinnäytetyöprosessi on ollut kokonaisvaltaisesti tunteiden värittävä. Sen lisäksi, että olen perehtynyt kehitysvammaisten nuorten tunnetaitoihin, tuen tarpeisiin ja menetelmiin, joilla niihin voitaisiin vastata, olen väistämättä pohtinut myös omia tunnetaitojani. Mitkä ovat minun keinojani käsitellä tunteita, millä tavoin itse näytän tunteeni? Kuten Lahtinen ja Rantanen (2019, s. 24) mainitsevat, opettajan on tärkeä selviytyä omien tunteidensa kanssa ja omalla esimerkillään mallittaa, miten tunteiden kanssa toimitaan. Kun etsin sopivia tehtäviä työkalupakkiin, ajattelin tehtävän ohjaamista käytännössä ja ajattelin itseni opiskelijan paikalle. Miten itse vastaisin kysymyksiin, joita aion opiskelijoille esittää?

Tehtävien kautta tuli pohdittua omaa tunne-elämää ja toimintamalleja useaan otteeseen. Koen, että kiinnitän nykyään enemmän huomiota ympärillä olevien ihmisten tunnelatauksiin, vuorovaikutukseen ja toimintatapoihin. Prosessin myötä olen saanut valtavasti eväitä omaan elämään sekä arjen, että työn näkökulmasta. Olen havainnut, että tunnetaidot näkyvät ja kuuluvat uutisotsikoissa, sosiaalisessa mediassa, keskusteluissa opetuksen kentällä ja myös työelämässä aiempaa enemmän – tai ehkä kiinnitän niihin enemmän huomiota nyt, kuin aikaisemmin.

Lahtinen ja Rantanen (2019, s. 14) toteavat, että tulevaisuuden työelämässä tarvitaan tunnetaitoja, joita ei kirjoista lukemalla opi. Tämä koskettaa varmasti meitä kaikkia. Tunnetaidot ovat työelämässä läsnä eri tavoin: vuorovaikutuksessa työyhteisössä, vuorovaikutuksessa mahdollisten asiakkaiden kanssa, oman käyttäytymisen hallinnassa, mahdollisista haasteista keskustelemisessä, oman motivaation ylläpitämisessä ja niin edelleen. Kehitysvammaiset nuoret harjoittelevat työelämätaitoja usein vahvasti ohjattuna, ja erilaiset tilanteet ja tunteet käsitellään yhdessä ohjaajan kanssa. Mutta näkyykö tunnetaitojen käsitteleminen ja harjoittelu muissa toisen asteen koulutuksissa? Onko perustutkinto-opetuksessa nuorten kohtaamiselle yhtäläisesti aikaa, resursseja ja voimavaroja? Riittääkö nuoren, itsenäistyvän ihmisen tunnetaidot työelämän koukeroista selviytymiseen? Koen, että myös perustutkinto-opetuksessa tunnetaitojen harjoittelu sekä itsenäistymisen, että työelämätaitojen näkökulmasta olisi ensiarvoisen tärkeää. Työelämässä viestintä ja vuorovaikutus on pandemian myötä siirtynyt yhä enenevässä määrin sähköisiin viestimiin ja videoyhteyksiin – tulevaisuuden työelämä voi olla hyvinkin erilainen. Kohtaaminen etävälineissä, tai vaikkapa maskit kasvoilla, saattaa vaikuttaa ymmärrykseen ja viestintään yksilöiden välillä. Tunteiden, eleiden ja ilmeiden tulkinnasta tulee haastavaa, kun välillämme on joko matkaa tai kasvomme peittävät suojat. Miten hyödyntää tunnetaitoja tulevaisuuden työelämässä, mikäli tulevaisuus näyttää etätyöltä?

Tunnetaidot ovat osa perusopetuksen opetussuunnitelmaa, ja ne kytkeytyvät eri oppiaineisiin eri tavoin (OPH, 2014). Tunnetaitojen tärkeys oppimisessa ja työelämässä on todettu useaan otteeseen, mutta miten tunnetaitoja voidaan mitata tai arvioida? Tunnetaitoja harjoitellaan nykyään enemmän varhaiskasvatuksessa ja peruskoulussa erilaisin tehtävin ja menetelmin ja erilaisissa tilanteissa, mutta miten saada selville oppilaan tai opiskelijan tunnetaitojen tila? Jos yksilön tunnetaitoja voitaisiin jollakin mittarilla mitata,

myös harjoittelun määrää ja lopulta edistymistä voitaisiin seurata ja tarkastella tavoitteellisemmin. Tämä olisi kiinnostava jatkotutkimuksen aihe.

Elämä, tämä suuri taideteos, saattaisi ilman tunteita näyttää melko harmaalta. Mikään asia ei tuntuisi tärkeältä tai arvokkaalta. Emme välttämättä tunnista vaaratilanteita tai tietäisi välttää pilaantunutta ruokaa. Tunteet tuovat elämään värejä: keltaisia riemun kiljahduksia, sinisiä surun kyyneleitä, vihan punaisia leimahduksia ja vihreitä häpeän vilahduksia.

Turvallisessa ympäristössä nämä kaikki saavat tilaa näyttäytyä, jolloin se tyhjä, harmaa taulu on lopulta tunteiden värittämä. Kuten jokainen meistä on. Tunnetaitoja, näitä elämän tärkeimpiä taitoja, harjoittelemalla tunteiden säätely ja hallitseminen helpottuu ja taideteoksesta tulee asteittain harmonisempi. Tunnetaitojen oppiminen on elämänmittainen matka, jossa ei lopullisesti tule valmiiksi koskaan (Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 167).

Lähteet

- Ahponen, H. (2008). Vaikeavammaisen nuoren aikuistuminen. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 94. Haettu 21.4.2020 osoitteesta https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10250/3319/tutkimuksia94_netti.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Alapirtti, S. (6.2.2020). Nämä kymmenen taitoa kaikkien lasten olisi syytä oppia – Kokosimme listat eri ikäkausille. *Aamulehti*. <https://www.aamulehti.fi/perhe/art-2000007518540.html>
- Arvio, M. (2018). Kehitysvamma on elinikäinen. *Duodecim* 134/2018. ss. 450–454. Haettu 9.5.2020 osoitteesta <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/304160/duo14199.pdf?sequence=1>
- Autio, A. & Niemelä, M. (2017). Vammaisuus ja sosiaalityö. Teoksessa Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.) *Sosiaalityön käsikirja*. Haettu 20.4.2020 osoitteesta <https://ellibslibrary.com/hamk/9789518854213>
- Autismiliitto. (n.d.). Kuntoutuminen. Haettu 30.11.2020 osoitteesta <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/autismi/kuntoutuminen>
- Bäckström, A. (2018). 4 asiaa autismista, jotka kaikkien on syytä tietää. Haettu 30.11.2020 osoitteesta <http://www.erityisvanhemmuus.fi/elama/4-tarkeaa-asiaa-autismista/>
- Heikkinen, H. L. T. (2018). Toimintatutkimus: Kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. Jyväskylä: PS-kustannus. ss.182–194.
- Heikkinen, J. & Niemi, A. (2019). Tunteiden kanssa taitavasti – työkalupakki tunnetyöskentelyyn nuorten kanssa. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Karelia ammattikorkeakoulu. Haettu 8.5.2020 osoitteesta [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/265317/Heikkinen Jenni Niemi Antti 201yö9_12_09.pdf.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/265317/Heikkinen_Jenni_Niemi_Antti_201yö9_12_09.pdf.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Hirsjärvi S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2015). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Toimintatutkimus. Sekä toimintaa että tutkimusta. E-kirjassa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. ss.256 – 270.
- Jääskinen, A-M. (2017). *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Helsinki: Lasten keskus.
- Kiiski, J. & Pursiainen, L. (2016). Tuliko tunne? Välineitä tunnetaitojen harjoitteluun. Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri.
- Kehitysvammaliitto. (n.d.) Oppiminen. Haettu 21.9.2020 osoitteesta <https://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/oppiminen/>
- Kehitysvammaisten Tukiliitto Ry. (2019). Valmentavat opinnot. Mikä on VALMA? Mikä on TELMA? Haettu 20.4.2020 osoitteesta https://www.tukiliitto.fi/uploads/2020/03/fe04b314-valma_telma_tukiliitto.pdf
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. (2007). Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Haettu 2.5.2020 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>
- Kerola, K. & Kujanpää, S. (2009). Käytännöllinen näkökulma. Teoksessa Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. *Autismin kirjo ja kuntoutus*. Jyväskylä: PS-kustannus. ss. 21–247.
- Keskikuru J., Rantanen, V. & Törmänen, I. (n.d.) Tunnekasvatuksen oppimiskokonaisuus. Haettu 13.05.2020 osoitteesta <https://peda.net/p/virvarantanen/tunnekasvatus>
- Kiipula. (n.d.) Kiipulan ammattiopisto – työssä oppien itsensä kokoiseen ammattiin. Haettu 20.4.2020 osoitteesta <https://www.kiipula.fi/ammattiopisto>
- Kortelainen, A. & Monto, M. (2012). Tunnetta koriin! Tunnetaitoja ja mielipiteen ilmaisua tukevia koritehtäviä autismiin erikoistuneeseen ryhmään. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Lahden ammattikorkeakoulu. Haettu 8.5.2020 osoitteesta https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/41316/Kortelainen_Anni.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. (2019). *Tunnetaidot opetustyössä: opas haastaviin tilanteisiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017. Haettu 8.5.2020 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170531>
- Lehti, C. (2013). Kehitysvammaisten tunnetaitojen tukeminen ryhmässä. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Turun ammattikorkeakoulu. Haettu 6.5.2020

osoitteesta <http://docplayer.fi/36493628-Kehitysvammaisten-tunnetaitojen-tukeminen-ryhmassa.html>

Mieli Ry. (n.d.) Tunnetaitojen perusteet. Haettu 1.5.2020 osoitteesta

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Miettinen, K. (2015). Erityisopetuksen käsikirja. Ammatillinen peruskoulutus ja

aikuiskoulutus. Oppaat ja käsikirjat 2015:14. Haettu 8.5.2020 osoitteesta

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/173192_erytisopetuksen_kasikirja.pdf

Nyyti Ry. (2019). Tunteet. Haettu 3.5.2020 osoitteesta

<https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/et/tunteet/>

OPH. (2020). Ammatillinen koulutus Suomessa. Haettu 7.5.2020 osoitteesta

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ammattillinen-koulutus-suomessa>

OPH. (2018). Työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus (TELMA). Haettu

13.4.2020 osoitteesta [https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-](https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/4616696)

[service/api/dokumentit/4616696](https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/4616696)

OPH. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet

2014:96. Haettu 9.5.2020 osoitteesta

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Rantanen, J. (2011). Tunteella!: voimaa tekemiseen. Haettu 3.5.2020 osoitteesta

<https://ezproxy.hamk.fi/login?url=https://bisneskirjasto.almatalent.fi/teos/11it416941>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen

tietoarkisto. Haettu 1.5.2020 osoitteesta

https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html

Schrooten, H. (2018). Tunnetaitoja ihan kaikille. Haettu 7.5.2020 osoitteesta

<https://www.talentia-lehti.fi/tunnetaitoja-ihan-kaikille/>

Sinkkonen, J. (2010). *Nuoruusikä*. Juva: WS Bookwell Oy.

Seteke, (n.d.). Perustunteita. Haettu 24.9.2020 osoitteesta

<http://www.seteke.fi/tunteita.html>

Seppälä, H. (2017). *Erilaiset eväät: kirja kehitysvammaisuudesta*. Helsinki:

Kehitysvammaliitto Ry.

Suomen Mielenterveys Ry. (n.d.) Tunteet tuovat värit ja sävyt elämään. Haettu 20.4.2020 osoitteesta <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet-tuovat-vaarit-ja-savyt-elamaan>

Sorvoja, K. (2020). Tunnetaitojen oppimista vaativan erityisen tuen ryhmässä: Haasteita ja mahdollisuuksia. Opinnäytetyö. Järjestö- ja nuorisotyön koulutusohjelma. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Haettu 25.10.2020 osoitteesta https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336072/Sorvoja_Kirsikka.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Tunne&Taida. (n.d.) Perustunteet. Haettu 26.9.2020 osoitteesta <https://www.tunnejataida.fi/perustunteet>

Valli, R. & Perkkilä, P. (2018). Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. Jyväskylä: PS-kustannus. ss.100 – 109.

Vernerinen. (2020). Mitä kehitysvammaisuus on? Haettu 7.5.2020 osoitteesta <https://verneri.net/yleis/mita-kehitysvammaisuus-on>

Liite 1: Tunteen tunnistaminen

1. TUNTEEN TUNNISTAMINEN

PERUSTUNTEET
TUNNESANAT
TUNTEEN TUNNISTAMINEN
TUNNEKEHOYHTEYS

Tunnemittari



Jokaiselle opiskelijalle annetaan tunnetaitotuntien alussa oma tunnemittari.

Tunnemittarissa on eri tunnetiloja kuvaavia emoji-hymiöitä.

Tunnemittaria käytetään liikuttamalla helmeä sopivan tunnekuvan kohdalle.

Tunnemittaria voi käyttää esimerkiksi päivän alussa, tehtävien jälkeen, ristiriitatilanteessa tai muissa arjen tilanteissa. *”Miltä tuntui tulla tänä aamuna kouluun?”*

Tunnemittarin tunteita ovat: vihainen, surullinen, pettynyt, jännittynyt, perusilme/rauhallinen, huvittunut/hassu, tyytyväinen ja iloinen.

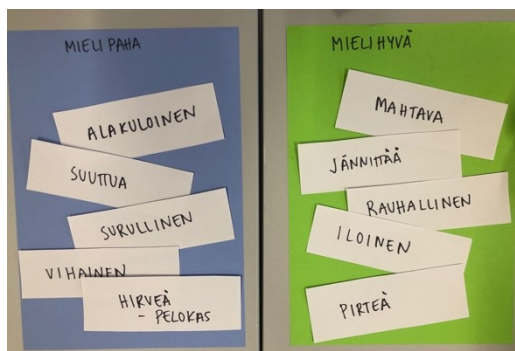
Millaisia tunteita on olemassa?

Tehtävän tarkoituksena kartoittaa opiskelijoiden tunnesanavarastoa.

Tehtävässä jaetaan tunteet mielipahan ja mielihyvän tunteisiin – tässä jaottelussa huomio tulee kiinnittää siihen, että todetaan kaikkien tunteiden olevan tärkeitä ja sallittuja.

Tukena voi käyttää oheista ”Tunteilla on omat tehtävät” -taulua.

1. Opiskelijat luettelevat vapaasti erilaisia tunnetiloja.
Ohjaaja kirjoittaa sanat selkeästi erillisille paperilapuille.
Mikäli tunteita on hankala keksiä, voi ohjata antamalla vihjeitä:
”Miltä sinusta tuntuu, kun joku haluaa sinua?”
”Millainen tunne tulee, jos joku peruu lupauksensa?”
2. Ohjaaja tai joku opiskelijoista lukee laput yksi kerrallaan läpi.
Pohditaan yhdessä, onko tunne MIELIHYVÄN tunne vai MIELIPAHAN tunne.
Hahmottamisen tueksi voi ottaa käyttöön kaksi eriväristä paperia (Kuva 1), joiden päälle sanat kootaan.
On huomioitava, että aina tunteet eivät ole selkeästi jompaakumpaa – joku tunne voi olla sekä mielihyvää, että -pahaa tuottava tunne.



Kuva 1

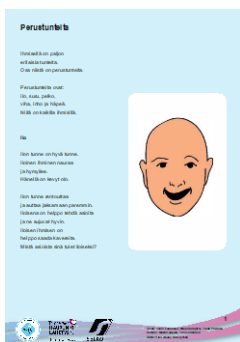
Perustunteet + muita tunnesanoja

1. Luetaan läpi materiaali Perustunteita (kuva 2). Ohjaajan on tärkeä eläytyä, käyttää eri äänensävyjä ja äänenpainoja sekä ilmeitä.
2. Perustunnekuvien (kuva 3) sanat irrotetaan ja laitetaan työkalupakista löytyvään koriin (kuva 4).
Opiskelijat nostavat sieltä yhden kerrallaan, sanovat sanan ääneen ja sijoittavat sen oikean kuvan alle. Mikäli opiskelija ei ole lukutaitoinen, ohjaaja lukee sanan.
Kun opiskelija on asettanut sanan paikalleen, voi opiskelijalta kysyä tai yhdessä keskustellen pohtia,
 - Mistä sellainen tunne voi tulla?
 - Miltä sellainen tunne näyttää? Millaisia merkkejä kasvoilla voi huomata?
 - Mistä tietää, että joku on kyseisen tunteen vallassa?

Kun perustunteet on käyty läpi, keskustellaan seuraavasta:

*Perustunteiden lisäksi on monia muitakin tunteita, ja ne voivat myös sekoittua keskenään. Esimerkiksi **iloa** voi tarkoittaa myös sanat onnellisuus, tyytyväisyys, ihastus ja **pelkoa** voi tarkoittaa sanat huoli, ahdistus, jännitys.*

3. Laitetaan koriin pienemmät tunnesanakortit (kuva 5). Nostetaan sanoja yksitellen, vuorotellen. Pyritään asettamaan sanat perustunnekuvien alle em. ajatuksella. Oikeaa vastausta ei välttämättä ole, tarkoituksena lisätä tietoisuutta tunnesanoista, ylä- ja alakäsitteistä sekä tunteiden samanlaisuudesta ja sekoittumisen mahdollisuudesta.



Kuva 2



Kuva 3



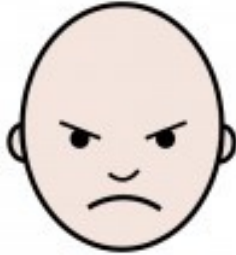
Kuva 4



Kuva 5

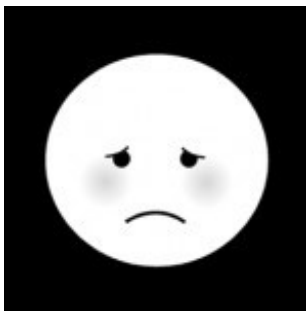
TUNTEILLA ON OMAT TEHTÄVÄT

Pelko auttaa meitä vaaratilanteessa.
Se pitää valppaana toimimaan
ja suojautumaan



Viha antaa rohkeutta puolustautumiseen
ja sisua toimia

Suru auttaa luopumaan
jostakin itsellemme tärkeästä



Häpeä auttaa ymmärtämään vaikutuksemme
muihin ihmisiin ja ohjaa käyttäytymistämme

Ilo kannustaa meitä tekemään asioita
itsemme ja muiden hyväksi.
Ilo auttaa palautumaan
hankalista tilanteista.



Videotehtävä

https://papunet.net/_pelit/_tarinat/kuvakirja/lue/Tunteet_video

Video löytyy myös hakusanalla: papunet tunteet video

Videossa/tehtävässä tulee ensin lyhyt videopätkä tapahtumasta, sen jälkeen valitaan kahdesta tunteesta, kumpi tilanteeseen sopii.

Painamalla kaiuttimen kuvaa, tulee äänivihje – nuolesta painamalla pääsee seuraavaan.

Muita tunteisiin liittyviä videoita:

Rakkaus: <https://www.youtube.com/watch?v=uhQu4HqT7y8>

Löytyy myös hakusanalla: youtube oktapodi

Tunteen kohtaaminen ja hyväksyminen:

<https://www.youtube.com/watch?v=tQ1jkbafcY>

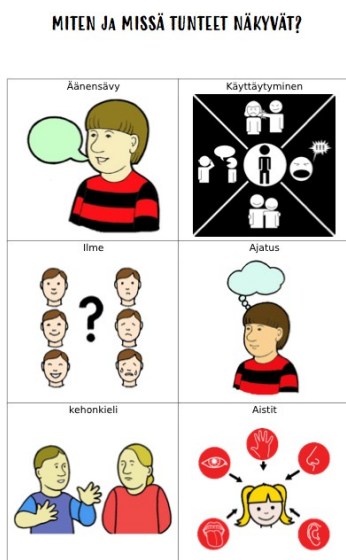
Löytyy hakusanalla: Hellurei ja helkkarin tunteet

Miten ja missä tunteet näkyvät?

1. Keskustellaan siitä, *miten eri tunteet näkyvät ja kuuluvat?*
Mistä voit päätellä, että jollakin on joku tietty tunne?
Miten näkyy ilo, suru, viha, pelko, häpeä, inho?

➤ Ohjaajan esimerkillä, eläytymisellä ja heittäytymisellä suuri merkitys!

Keskustelun tukena voi käyttää kuvataulua (kuva 6), ja/tai siihen liittyviä kuvakortteja (kuva 7):



Kuva 6



Kuva 7

Tunteet kuuluvat ajatuksina pään sisällä, näkyy kasvojen ilmeissä ja käyttäytymisessä. Tunteet kuuluvat myös äänensävyssä. Tunteet antavat voimaa, innostavat ja saavat tuskastumaan. Tunne voi tuntua palana kurkussa, hikisinä käsinä tai painon tunteena rinnassa. Tunteet ovat jatkuvasti muuttuvia. Mikään nyt tuntuva tunne ei pysy ikuisesti sinussa – hankalissakin tilanteissa voi ajatella, että tämä muuttuu joskus. Yleensä nopeammin kuin uskoisit.

2. Tutkitaan kehollisen ilmaisun esimerkkejä.
 Miten keho eläytyy tunteeseen?

Yhdessä voidaan kokeilla:

Miten istut tuolissasi iloisena?

Miltä voisi näyttää pelokas istuminen?

Entäs vihainen?

Rakastunut?

Meritähti

Harjoituksen tarkoitus rentouttaa ja vahvistaa yhteyttä itseen ja omaan kehoon.

Tarvitaan makuualustoja/mattoja.

Jokainen opiskelija ottaa tilasta itselleen turvallisen paikan, jossa on tilaa makuullaan liikuttaa käsiä ja jalkoja.

Taustalle voi laittaa soimaan merellistä musiikkia/äänimaailmaa.

Ohjaaja lukee:

Kuvittele, että olet joustava, pehmeä meritähti meren pohjassa. Voit sulkea silmäsi. Avaa kätesi ja jalkasi avoimiksi kuin meritähden sakarat.

Tunne miltä tuntuu kurottaa sakarasi ympärillesi ja jää siihen makaamaan.

Voit nähdä ympärilläsi kauniin veden välkehdintää ja auringon säteet heijastavat veden pinnalta aina sinuun asti. Aisti loputonta tilaa ympärilläsi. Hengitä syvään.

Hengitä meritähtesi pehmeään ja joustavaan keskikohtaan. Tunne miten se nousee ylös ja alas. Anna uloshengityksen kulkea jokaiseen meritähden sakaraasi saakka.

Voit olla juuri niin leveästi oma itsesi kuin olet. Sinulla on oikeus olla kaikessa voimassasi juuri sinä.

Nauti olostasi vielä hetki ja makoile meren pohjalla. Tunne, miten aallon väreet lempeästi hyväilevät sinua ja anna kehosi rentoutua täysin. (Jääskinen, 2017)

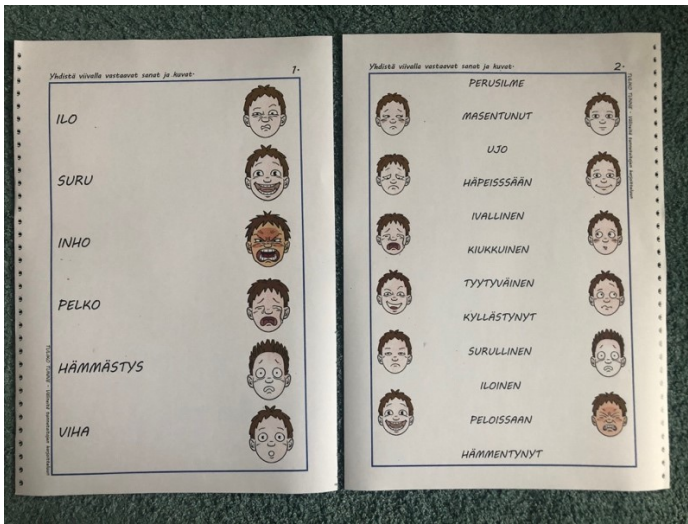
Luova jatkoharjoitus:

Maalatkaa, piirtäkää tai värittäkää oma meritähdenne loistamassa sakarat levällään meren pohjalla.

Meritähden sakaroihin kirjoitetaan omia, myönteisiä ominaisuuksia ja vahvuuksia.

Meritähtiäiheisiä värityskuvia voi tulostaa netistä. Työkalupakista löytyy yksi vaihtoehto.

Kertaus/välitehtävänä voi käyttää Yhdistä viivalla sanat ja kuvat -tehtävää (kuva 9)
Kaksi eri vaikeustasoa 1 ja 2.



Kuva 9

Ilmejumppa

Ilmeiden harjoittelu ja kasvojen jumppaaminen lisäävät kehotietoisuutta ja ilmaisun eri keinoja. Käydään ensin liikkeitä yhteisesti läpi ja jumpataan sitten rytmikkään musiikin tahdissa. Jokaista liikettä voi tehdä musiikin mukaan esimerkiksi ensin 8 toistoa ja jos sujuu hyvin, tahtia voi nopeuttaa tekemällä 4 toistoa. Apuna voi käyttää peilejä. Tärkeintä pitää hauskaa!

1. Nosta kulmakarvoja ylös
2. Kurtista kulmia yhteen
3. Avaa silmät mahdollisimman isoiksi
4. Nyrypistä nenää kuin haistaisit jotain pahaa
5. Laajenna sieraimia
6. Supista suu pieneksi ja rentouta
7. Hymyile leveästi
8. Jännitä kasvojen lihakset
9. Rentouta

Lähteet kuviin:

Papunetin kuvapankki, Elina Vanninen, Sergio Palao / ARASAAC ja Sclera. Haettu 7.9.2020 osoitteesta <https://kuvapankki.papunet.net>

Liite 2: Tunteiden säätely



2. TUNTEIDEN SÄÄTELY

HENGITYS
KEHOON KESKITTYMINEN
MIELIKUVAT
TUNTEEN SIETÄMINEN



Höyhenen puhaltaminen

Tavoitteena hengitykseen keskittyminen ja ryhmän rentouttaminen.

1. Opiskelijat istuvat pöydän ympärillä. Höyhen pöydälle. Tavoitteena puhaltaa höyhentä siten, että se löytäisi tiensä vuorotellen jokaisen opiskelijan ja ohjaajan luo.
2. Toinen vaihtoehto on teipata muovipussi suuren pöydän päähän. Ohjaaja pitää muovipussin suuaukkoa auki. Opiskelijat puhaltavat joko yksitellen tai yhdessä tuumin höyhenen muovipussiin.
3. Tehtävästä voi kehittää myös leikkimielisen kilpailun muodostamalla kaksi joukkuetta, ja asettamalla esimerkiksi muovipusseista ”maalit”.

Tunnemittari + minulle tärkeää

Tunnetaitotunnin aluksi ohjataan opiskelijoita näyttämään tunnemittaria hyödyntämällä, mikä tunne kyseisenä aamuna on ollut tai juuri sillä hetkellä on.

Tarkoitus näyttämisen lisäksi sanoittaa omaa tunnetta.

Kun opiskelija on kertonut aamun tunteestaan, pyydetään opiskelijaa kertomaan joku asia, joka on hänelle tärkeä.

Ohjaaja aloittaa omalla esimerkillään. Kannustetaan opiskelijoita oman mielipiteen ilmaisemiseen. Kirjoitetaan opiskelijoiden kertomat tärkeät asiat ylös – niihin palataan myöhemmässä tehtävässä.

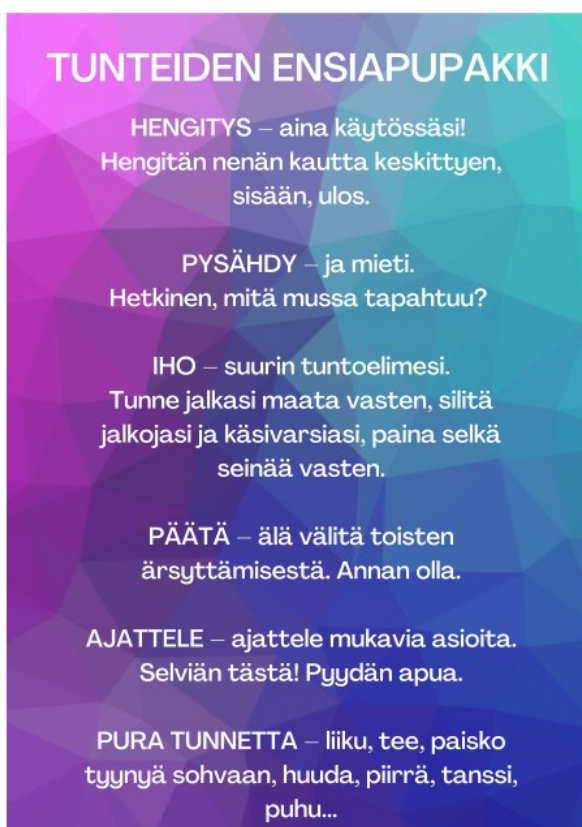


Tunteiden ensiapupakki

Tunnetaitopakista löytyy tunteiden ensiapupakki, johon on koottu erilaisia tunteiden säätelyn menetelmiä kuvina. Ensiapupakin tarkoitus on tuoda konkreettisesti ilmi sitä, että ikävän tunteen kanssa pärjäämiseen ja sen säätelyyn on paljon apukeinoja!

Ensiapupakista tutummin löytyy laastareita, sidetarpeita ja lääkettä – apua fyysiseen vaivaan.

Mikäli tunne vaivaa ja kaihtaa, tästä ensiapupakista voi löytää lääkettä siihen 😊



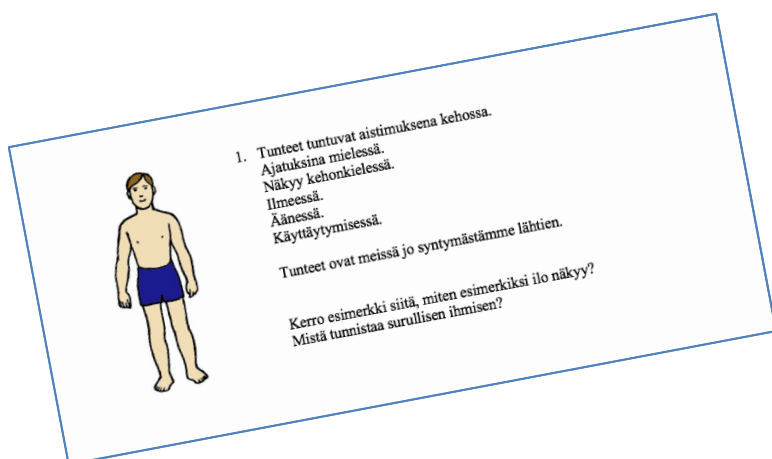
Teksti: Jääskinen, 2017

Mistä tunteet tulevat?

Tässä tehtävässä pohditaan, mistä tunteet oikeastaan johtuvat. Tunteiden säätelyssä on tärkeä tiedostaa, miten tunne syntyy.

Tehtävässä käytetään kortteja (kuva 1), joissa lisäksi kysymyksiä. Keskustelun tukena voi käyttää tunnekuvakortteja (kuva 2), jotka voivat herättää opiskelijoissa ajatuksia ja ne konkretisoivat tunteiden vaihtelua.

Kysymysten tavoitteena on johdattaa opiskelija havaitsemaan omaa toimintaa, omia ajatuksiaan sekä mahdollisia tunnereaktioita.



Kuva 1



Kuva 2

Ympäristön vaikutus tunteeseen – sää/vuodenaika



Kuva 3



Kuva 4

Sää- ja vuodenaikakuvien (kuva 3) kautta voidaan keskustella ympäristön vaikutuksesta tunnetilaan.

Pöydälle voi myös laittaa perustunnekuvat (kuva 4) hahmottamisen ja puheen tueksi.

Ohjaaja nostaa yhden sää- ja vuodenaikakuvan kerrallaan, nimetään säätila/vuodenaika ja pohditaan:

- millaisen tunteen kyseinen sää tai vuodenaika tai olotila voi saada aikaan? Onko sillä vaikutusta? Ensilumi? Kevään auringon lämpö? Ensimmäiset kukat? Räntäsade ja pimeys?
- voiko kyseinen säätila saada mielen a) iloiseksi b) surulliseksi c) pelokkaaksi d) jotain muuta?
- jos on paha mieli tai suuttuttaa, voisiko esimerkiksi auringon paiste vaikuttaa siihen? millä tavalla? entä lämpimään vilttiin kietoutuminen?
- mikä on lempivuodenaikasi? miksi? millaisia tunteita siihen liittyy?

Sormihengitys

Sormihengityksessä kuljetetaan toisen käden etusormea hitaasti pitkin toisen käden sormia. Ikään kuin piirretään käden ääriviivoja. Harjoitellaan yhdessä, pyritään hengittämään samaan aikaan.

Kun kuljetaan sormea ylös -> sisäänhengitys, alas -> uloshengitys
Hitaasti silittäen.



Ohjaaja voi havainnollistaa tilannetta, jossa ohjaaja on kovin jännittynyt, kulkee ympäri huonetta tiheästi hengittäen, ja sitten muistaa sormihengityksen!
Tärkeää sanoittaa ja kertoa tunteuksia siitä, miten hengitys tasaa sykettä, tilanne rauhoittuu ja hymy palailee huulille.

Pullon henki

Työkalupakissa on pullo, jossa on glitteriä ja vettä.

Pullon voi liittää hengitysharjoitukseen siten, että kuvitellaan pullon sisälle vihaa/jännitystä/pelkoa tai muuta ikävää tunnetta. Ikävä tunne tulee pullon sisälle, kun sitä ravistaa voimakkaasti. Kun pullo asetetaan ravistamisen jälkeen pöydälle, aloitetaan yhteinen rauhallinen hengitys.

Samalla tavalla tunne myllää sinun ja minun sisällä, ja hengityksen avulla tunnetta rauhoitetaan.

Opiskelijat voivat vuorollaan keksiä pulloon tunteen, jonka he ravistavat myskyämään.

Tarvitseeko iloista tunnetta rauhoittaa?
Onko olemassa tilanteita, joissa ei kannata esimerkiksi nauraa ääneen?



Maalataan keho, tunteiden koti

Jaa ryhmä toimiviin, turvallisiin pareihin tai tee harjoitus kahdestaan opiskelijan kanssa. Harjoitukseen tarvitaan jumppamatot, sekä telat ja sudit.

Toinen parista käy alustalle makaamaan vatsalleen ja ojentaa kädet kehosta irti. Jalat saa olla kiinni toisissaan. Hän saa valita itse, millä välineellä haluaa itsensä maalattavan – sudilla tai telalla.

Toinen opiskelija on taidemaalari, jonka tehtävänä on maalata toinen kauttaaltaan. Tehtävänä on maalata ainutlaatuinen, elävä taideteos.

Koko keho käydään läpi aloittaen selästä. Rauhalliseen tahtiin maalataan maailman kauneinta taideteosta!

Ohjataan opiskelijoita pitämään välineestä napakka ote ja painamaan sopivasti. Maalattava henkilö saa sanoa, mikäli toivoo enemmän tai vähemmän painallusta.

Samalla kun maalarit maalaavat, opiskelijoille voi lukea:

Jokaisella meistä on omanlaisemme keho ja omanlaiset tunteet. Juuri oikeanlaiset meille.

Voit kuvitella, että sudissa tai telassa on juuri sitä väriä, jolla haluat itsesi maalattavan tällä hetkellä. Tämän värin avulla tunnet itsesi vahvaksi ja hyväksi.

Sinä saat tuntea. Sinä olet hyvä, rohkea ja ainutlaatuinen.

Tämä on sinun arvokas kehosi ja sen sisällä ovat sinun tarpeesi ja tunteesi, joihin sinulla on oikeus.

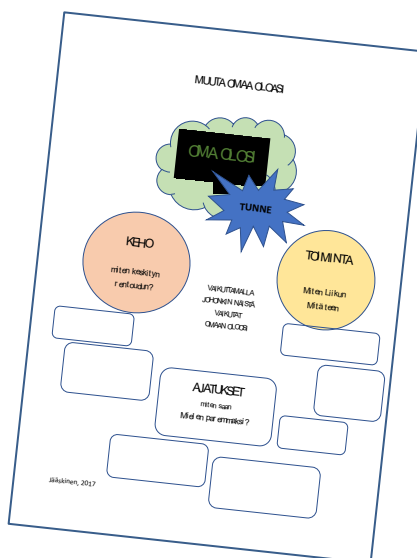
Voit tuntea, kuinka hengityksesi rauhoittaa oloasi. Nauti voimasta, jonka maalarin maalaama väri ja sudin vedot sinuun asettaa.

Lopuksi voi keskustella:

- miltä keho tuntui maalauksen jälkeen?
- minkä väriseksi kuvittelit, että sinut maalataan?
- rauhoittaako kosketus?

Maalauksia voi myös ihastella, kuten taidegalleriassa!

Muuta omaa oloasi -kartta



Opiskelijoille jaetaan omat kartat.

Omaa oloa kuvaa vihertävä pilvi, jonka luokse sininen tunne tulee räiskymään. Tunne saa olla ja räiskyä, mutta joskus voi olla tarpeen saada tunnetta hillittyä, säädeltyä ja siirtymään sivuun.

Tähän voidaan keksiä yhdessä esimerkki tunteesta, joka voisi vaatia säätelyä -> viha, ärtymys.

Nyt mietitään, mitä jokainen meistä voisi tehdä, kun tunne tulee? Tuttu ohjaaja voi auttaa ja johdatella löytämään yksilöllisiä vastauksia.

Mikä on sinun keinosi rentouttaa kehoasi?

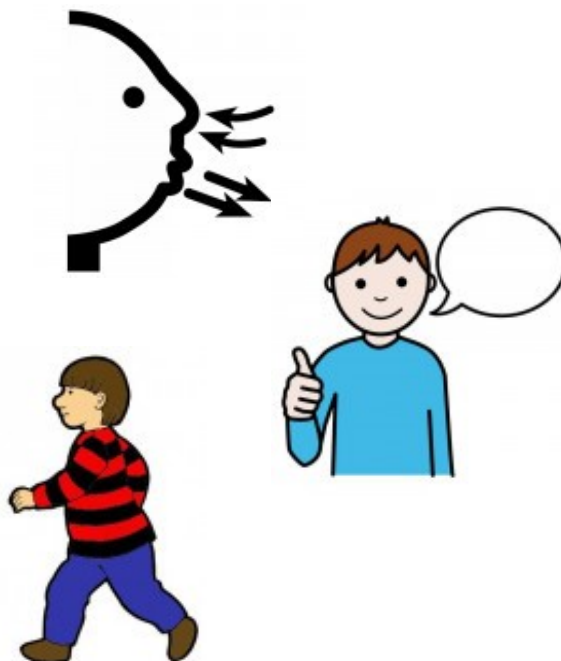
- hengitys
- mukava paikka, musiikki
- joku tietty asento, sohvalle käpertyminen
- silitys

Mitä ajatuksia voisit suoda itsellesi?

- olen hyvä tyyppi!
- selviän tästä 😊

Millaista toimintaa/liikettä tekisit?

- piirrän
- juoksen/hypin/urheilen
- puhun
- lähden tilanteesta



Opiskelija voi kirjoittaa tai piirtää vastauksensa ruutuihin. Kartan voi ottaa itselleen talteen ja siihen voidaan palata, mikäli räiskymistä esiintyy.

Tunnen – sanon

Harjoituksen tarkoituksena on opetella tunteiden säätelyä arjen tilanteissa.

Tunteet voivat vaikuttaa siihen mitä teemme tai sanomme eri tilanteissa. Tunteiden säätely auttaa siinä, että ei tule tehtyä tunteen vallassa jotakin, jota saattaa katua myöhemmin tai joka saattaa aiheuttaa mielipahaa toisille.

Arjen tilanteita voi keksiä opiskelijoiden omasta arjesta, koulun arjesta tai käyttäen jotakin esimerkkiä, jossa tunne on vaikuttanut sanomiseen.

Perustunnekortit, sekä pienemmät tunnekortit voi ottaa tehtävässä käyttöön, jotta tunnetilaa ja ilmettä on helpompi hahmottaa. Alla olevat esimerkit voi käydä läpi. Ohjaajan tärkeä eläytyä!

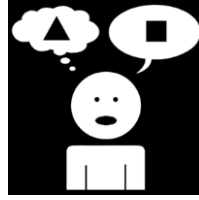
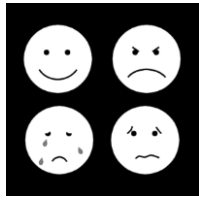
Esimerkkejä:

Tapahtuma:	Tunne:	Mitä tunne sanoo?:	Mitä minun kannattaisi tehdä ja sanoa?:
Aamulla taksikuski pitää ystävällisesti auton ovea auki.	KIUUKKUINEN	En sano mitään, olen niin kiukkuinen ettei tule sanaa suusta.	Vedän syvään henkeä ja sanon kiitos.
Opettaja pyytää minua hakemaan repun käytävästä.	MASENTUNUT	En kuuntele, en halua tehdä mitään, hakekoon itse sen repun jos haluaa sen tänne	Kerron että minua masentaa, pyydän voidaanko hakea reppu yhdessä ja samalla jutella.
Kaverini haluaa lainata puhelintani.	VIHAINEN	ET VARMANA SAA LAINATA! HANKI OMA PUHELIN!!!	Hengitän. Ehdotan, että saisin hetken olla puhelimellani itse ja lainaan sitä kaverille hetken päästä.
Kaaduin liikuntatunnilla ja polveen sattui.	HÄPEÄ	Hävettää, enkä saa sanaa suustani. Ajattelen että olen huono ja kömpelö..	Kerron, että kolautin polveni lattiaan. Ajattelen, että vahinkoja sattuu. Eikä onneksi käynyt pahemmin.

Tehtävässä tunteen voi esimerkiksi arpoa käyttämällä koria ja tunnekuvia/sanoja.

Työkalupakista löytyvää tyhjää taulukkoa voi käyttää tehtävän pohjana. Taulukkoon voi kirjata keksityt tilanteet ja sanomiset, jotta niihin voi tarvittaessa palata myöhemmin.

Tilanteita voi myös näytellä!




Liite 3: Tunteen ilmaiseminen



3.
TUNTEEN
ILMAISEMINEN

.....

MISSÄ TUNNE TUNTUU
DRAAMAN KEINOT
SANOITTAMINEN
ILMEET, ELEET



Tunnemittari + miksi tuntuu tältä?



Tunnetaitotunnin alussa opiskelijat näyttävät tunnemittaria hyödyntämällä tämän aamuisen tai juuri sillä hetkellä olevan tunteen. Tunnemittarin kuvat on hyvä käydä yhdessä läpi muistin virkistämiseksi.

Kun tunne on valittu, opiskelijoilta kysytään, miksi tuntuu juuri siltä. Mitkä asiat tunteeseen vaikuttaa? Tarkoituksena sanoittaa omaa tunnetta ja sen taustatekijöitä.

Videotehtävä

Tehtävään voi valita lähes minkä tahansa videon.

Tarkoituksena katsoa videota ja pysäyttää sitä sellaisessa kohdassa, jossa esiintyy tunnetta. Pohditaan yhdessä: mikä tunne? mistä se johtui? miten tunnistit tunteen?

Tehtävässä voi käyttää esimerkiksi seuraavia videoita:

Oktapodi

<https://www.youtube.com/watch?v=badHUNI2HXU>

Inside Out: Guessing the feelings

<https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnSs>

For the Birds

<https://www.youtube.com/watch?v=WjoDEQgyTig>

Väittämiä

Väittämiin vastataan peukalo ylös = KYLLÄ, peukalo alas = EI

Väittämien välissä voidaan keskustella miksi väittämä pitää/ei pidä paikkaansa. Mikä tunne väärässä väittämässä opiskelijoiden mielestä olisi oikea, miksi?

- Olen iloinen, kun alkaa viikonloppu
- Jos myöhästyn bussista, minua kiukuttaa
- Olen pettynyt, jos saan kutsun kaverin synttäreille
- Kun opettaja sanoo, että minun pitää mennä luokkaan, ja ohjaaja pyytää mennä pukemaan, olen hämmentynyt
- Minua hävettää, jos saan uudet kengät
- Kun katselen kaunista auringonlaskua, olen onnellinen
- Tulen surulliseksi, kun saan suklaalevyn
- Inhoan pinaattikeittoa
- Masennun, jos pääsen sirkukseen
- Jos hukkaan puhelimeni, olen peloissani
- Jos valehtelen kaverilleni, olen häpeissäni
- Olen onnellinen, kun minulla on ystäviä
- Olen tyytyväinen, jos hammastani särkee
- Jos pääsen retkelle, olen iloinen

Opiskelijoita voi pyytää keksimään omia väittämiä 😊

Missä tunne tuntuu?

Pohditaan missä kehon eri osissa tunteet voivat tuntua.

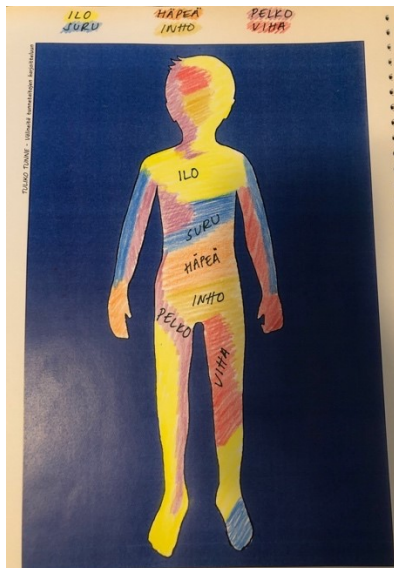
Voiko pelko tuntua selässä, hikenä kainaloissa? Pursuaako ilo ulos rinnasta vai tuntuuko se hymykuopissa? Voiko viha puristaa kädet nyrkkiin tai saada jalat tömistämään?

Annetaan opiskelijoille työkalupakista löytyvät monisteet (kuva 1)

Laitetaan värikynät keskelle pöytää. Varmista että eri värejä on riittävän montaa.

Ohjeet:

- Väritetään kehoon perustunteet 1 kerrallaan. Aloitetaan ilosta. Valitse väri, joka sinun mielestäsi on iloinen väri. Väritä monisteen kehosta iloiseksi ne osat, joissa mielestäsi ilo tuntuu. (Painotetaan pohtimaan missä tunne tuntuu – tarkoitus ei ole värittää koko kuvaa yhdellä värillä – tokikaan se ei ole kiellettyä 😊)
- Ohjaaja voi väritetyn osan kohdalle kirjoittaa tunteen, tai sitten kirjoittaa tunteen monisteen yläreunaan kuvassa 1 näkyvällä tavalla.
- Käydään läpi tunteet ilo, pelko, suru, häpeä, inho ja viha edellämainitulla tavalla.
- Rohkaistaan opiskelijoita pohtimaan missä kohdassa kehoa kyseinen tunne on voinut tuntua. Mikäli ei tiedä tai muista, värin voi laittaa mihin tahansa -> nämä tunteet ovat meissä jokaisessa jossakin. Ne voivat myös tuntua monessa eri kohdassa.
- Jokaiselle tunteelle tulisi valita oma väri, etteivät ne mene sekaisin.



Kuva 1

Lopuksi käydään monisteita läpi. Tuntuuko tunteet samoissa vai eri puolilla kehoa?

Tuliko keho täyteen väriä? Jäikö tyhjiä kohtia? Kehossamme on paljon tilaa eri tunteille ja ne voivat tuntua eri tavoilla eri paikoissa. On tärkeää harjoitella tunteiden tunnistamista, jotta ne eivät vaivaa mieltä ja jotta ne menevät ohi ja antavat tilaa seuraavalle tunteelle.

Hyvä Minä! -kollaasi

Tehtävässä pohditaan omia vahvuuksia ja asioita, joista opiskelijat pitävät ja joita he mielellään tekevät. Mikä väri kuvaisi eniten itseä? Mikä eläin, rakennus, ajoneuvo, kasvi...?

Kuvia voi etsiä sanomalehdistä, piirtää, kirjoittaa ja etsiä netistä ja tulostaa.

Jokainen tekee oman Hyvä Minä -kollaasin värikkäälle pahville. Pahvin keskelle kirjoitetaan oma nimi tai liimataan valokuva itsestä. Lisäksi kollaasiin tehdään kukka, jonka terälehdille kirjoitetaan jotain myönteistä kollaasin omistajasta – näitä myönteisiä asioita kerätään muilta ryhmäläisiltä, ohjaajilta ja opettajalta.

Kollaasit voi ripustaa luokan seinälle ihasteltavaksi.

Mikä tunteen aiheuttaa -peli

Pelin tarkoituksena on tehdä tunteista puhuminen ja itsensä ilmaisu tutuksi pelailun kautta.

Peliä varten tarvitaan noppa ja pelimerkit.

Myös opettajan/ohjaajan/avustajan on hyvä osallistua peliin, jotta tunteista keskusteleminen näyttäytyy luontevana puolin ja toisin.



Arvaa tunne

Tehtävän alussa on hyvä kerrata perustunnekuvat (kuva2) ja irrottaa niistä sanat.

Tehtävässä ohjeena on, että vain arvaaja saa puhua. Tunnetta esitetään vain ilmeellä tai eleillä!

1. Tehtävässä istutaan vastakkain, piirissä tai pöydän ympärillä. Ohjaaja kiertää opiskelijoiden takana. Ohjaaja pysähtyy jonkun opiskelijan taakse ja näyttää tunnekuvaa siten, että kyseinen opiskelija ei näe sitä. Muut ryhmäläiset, ohjaajat mukaan lukien toistavat kyseisen ilmeen ja opiskelijan, jonka takana ohjaaja on, tulisi arvata tunne.
2. Tehtävän toisessa vaiheessa ryhmä jaetaan kahtia. Toinen porukka menee ulos luokasta ohjaajan/opettajan kanssa.

Oven takana ohjaaja/opettaja näyttää tunnekuvaa ja ohjeistaa yksi kerrallaan henkilöä kävelemään paikalleen, ilmehtimään ja elehtimään siten, että luokassa olevat arvaisivat tunteen. Sanoja ei saa käyttää. Luokassa olijat arvaavat kävelijän tunnetilan.

 - Mikäli ryhmässä havaittavissa jännitystä, tehtävän voi toteuttaa siten, että ohjaajat ja avustajat näyttelivät ja opiskelijat arvaavat.
 - Opiskelijoilta voi sen jälkeen kysyä, haluaako näytellä – ei pakkoa!
 - Vaihtoehtoisesti ohjaaja tai avustaja voi kävellä opiskelijan kanssa yhdessä – oven takana voi ensin harjoitella 😊



Kuva 2

Tunnetarina

Tunnetarinan aukot täytetään tunnetta kuvaavilla, sopivilla sanoilla ja adjektiiveilla. Lopuksi tarina luetaan ja pohditaan, onko tarina todenmukainen vai täyttä satua!

Kopioi sivu ennen kuin täytät koloja 😊

Sateisen aamupäivän jälkeen aurinko pilkistää. Tarmo kävelee kadulla

_____.

Kävellessään Tarmo kohtaa suuren koiran ja tuntee itsensä _____.
 Koira haukahtaa kovaan ääneen ja Tarmo _____. Koira on kiltti ja nuuhkii Tarmon kättä. Tarmo tulee _____.

Koira jatkaa matkaa ja Tarmo huomaa tien toisella puolella pyöräilijän, jonka pyörästä on rengas puhki. Pyöräilijä näyttää _____. Tarmo ryntää pyöräilijän luo. Pyöräilijä kertoo, että asuu kaukana eikä tiedä miten pääsee kotiin tyhjällä renkaalla. Pyöräilijä kertoo, että tuntee itsensä _____. Tarmo osaa kertoa, että ihan lähellä on pyöräkorjaamo, jossa rengas voidaan paikata. Tarmo neuvoo reitin. Pyöräilijä tulee _____ ja lähtee taluttamaan pyöräänsä kohti korjaamo.

Tarmo sai autettua pyöräilijää ja hän tuli siitä _____.
 Kävelylenkki sai jatkua. Aurinko paistaa ja lämmittää vihdoin, se saa Tarmolle _____mielen.

Hetken kuluttua mutkasta kaahaa täyttä vauhtia moottoripyörä, joka kurvaa lätäkön yli niin, että vesi lentää Tarmon päälle. Tarmo tulee _____. Nyt vaatteet ovat läpimärät! ”Senkin kaahailija!” Tarmo huutaa _____.

”No, sellaista sattuu” -mieltii Tarmo mielessään ja kääntyy kohti kotia, jotta saa kuivat vaatteet päälleen. Hän kohtasi kävelylenkillään koiran, pyöräilijän ja moottoripyörän. Jotain hyvää ja jotain huonoa mahtui kävelylenkkiin, mutta erilaiset tunteet tekivät siitä mahtavan. Tarmolle jäi kävelylenkistä _____olo.

Nyt on taas kavereille kerrottavaa!

Tunnedraamaa osa 1

Draaman keinojen avulla tunteen tunnistamista, ilmaisemista ja sanoittamista voi harjoitella.

Esimerkkejä draamatehtävistä:

1. Tervehtimistehtävä.

Osallistujat jaetaan kahteen ryhmään eri puolille käytävää tai luokkaa. Ohjaaja/opettaja käy ryhmien ensimmäisille näyttämässä eri tunnekuvat. Esimerkiksi toiselle ”iloinen” ja toiselle ”vihainen”. Kun tunteet on annettu, osallistujat kävelevät toisiaan kohti ja kohdatessaan tervehtivät toisiaan tunteeseen sopivalla tavalla. Ennen tehtävän aloittamista voi sopia tavan ja sanan, jolla tervehditään.

2. Tunnekävely.

Kävellään tilassa, musiikin tahdissa. Ohjaaja huutaa jonkun tunnetilan, ja kävelytyyli muuttuu. Tästä voi versioda myös tunnediscon ja tunteita voi tanssia.

3. Poimi tavara.

Seistään piirissä. Piirin keskeltä löytyy kaikki maailman tavarat!
Jokainen ottaa vuorollaan piirin keskeltä tavarat ja kertoo muille mikä tavara tuli.
Esimerkiksi kitara. Kaikki kauhovat itselleen kitarat ja sitä aletaan käyttää miimisesti.
Tunnelmaa voi nostattaa ja myös muuttaa ohjaamalla käyttämään tavaraa eri tunnetiloissa. ”Soittakaa kitaraa vihaisina! Soittakaa riemastuneina!!

Sanojen voima

Harjoitus konkretisoi nuorille sanojen voimaa ja merkitystä puheessamme.

Tarvitset:

- Kaksi erillistä paperia, joihin toiseen kirjoitetaan negatiivisia, ilkeitä sanoja ja toiseen positiivisia, mukavia sanoja
- Kaksi maalaus/piirustuspaperia jokaiselle.
- Maalit, liidut, puuvärit
- Voimakas, ”vihainen” musiikki ja harmoninen, lempeä musiikki

1. Kirjoitetaan ensin negatiiviset, vihaiset ja ilkeät sanat yhdelle paperille. Ohjaaja voi kirjoittaa ja hahmottamisen tueksi myös piirtää sanoja kuvaavia asioita. Keksitään sanoja yhdessä.

”tyhmä, idiootti, ruma, ällöttävä, luuseri, surkee..”

Anna taustalla soida vihainen musiikki. Lue sanoja läpi. Jaa nuorille piirustuspaperit.

Millaisia tunteita sanat ja musiikki sinussa herättävät? Piirrä tai maalaa oloasi paperille.

Paperiin voi piirtää vaikka pelkkiä viivoja tai jonkun kuvan.

Valitse myös värit olotilan perusteella.

2. Otetaan esiin toinen paperi. Kirjoitetaan siihen iloisia, positiivisia sanoja.

”onni, ilo, kauneus, rakkaus, sinä pystyt”

Anna taustalla soida harmoninen musiikki tai luonnon ääniä. Jaa piirustuspaperit. Lue sanoja taas läpi, useaan kertaan.

Millaisia värejä haluat nyt käyttää? Millaista kuviota tai kuvaa tekee mieli piirtää?

Millainen olotila näistä sanoista ja tästä musiikista tulee?

Lopuksi voi yhdessä katsoa, onko piirustuksissa/maalauksissa yhteneväisyyksiä.


Miten sanat ja musiikki vaikuttivat oloomme?

Onko meidän mahdollista vaikuttaa ympäristöömme, kavereihimme?

Miten?

Ihmetellään miten moneen asiaan voimmekaan vaikuttaa omilla sanoilla ja teoilla!

Liite 4: Tunteen käsittely ja purkaminen



4. TUNTEIDEN KÄSITTELY & PURKAMINEN

LUOVAT MENETELMÄT

MUSIIKKI

IKÄVÄT TUNTEET

DRAAMAN KEINOT



Tunnemaalaus

Tunne voidaan purkaa paperille maalaamalla tai piirtämällä tämän hetkinen tunne. Tunnemaalaus on hyvä tehdä akuuteimman tunnereaktion jälkeen rauhallisessa olossa.

- Ohjaa nuorta aloittamaan sillä värillä ja välineellä, joka kutsuu.
- Ohjaa seuraamaan pensseliä tai kynää, anna sen viedä.
- Onko tunne lempeän vai voimakkaan värinen? Onko tunne pehmeä vai kova?
- Nuoria voidaan ohjata myös piirtämään pelkkiä muotoja tai viivoja
- Tunnemaalauksessa kaikki on oikein, ei ole tarpeen ohjata nuorta liikaa
- Anna nuoren kertoa työstään itse ja antaa sille nimi.
- Työstä voidaan myös kirjoittaa tarina.

Tunnemaalausta voi tehdä myös musiikin saattelemana.

Millaista tunnemaisemaa, värimaailmaa tai kuvitusta joku tietty musiikki luo?

Miten eri musiikki vaikuttaa? Ensin voi kuunnella klassista musiikkia ja maalata. Sen jälkeen raskasta heavy-musiikkia. Ja lopuksi vaikka humppaa!

Tunnusteltavien pintojen askartelu

Erilaisia tunnusteltavia pintoja voi askarrella esimerkiksi korttipohjille.

Tarvikkeiksi erilaisia maaleja, liimoja, lankoja, hileitä, kankaita, nappeja, kuminauhoja, kiviä, herneitä, mitä ikinä vain keksii! Esimerkkikuvia ja lisää vinkkejä Tuliko Tunne? -kirjassa.

Jätetäänkö joku korteista pehmeäksi? Onko joku pelkästään kova ja painava? Paljon erilaisia! Musiikkia voi käyttää askartelun taustalla Tunnemaalaus- tehtävän tyyliin.

Tunnustellaan myöhemmin valmiita kortteja (silmit kiinni?):

Tuntuuko joku korteista erityisen mukavalta? Miksi?

Mikä tunne tuntuu mukavalta? Miten?

Onko joku korteista ikävän tuntuinen? Miksi?

Mikä tunne saattaa tuntua ikävältä? Missä tilanteessa kyseinen tunne voi tulla? Mitä tunteelle tapahtui?

Ikävän tuntuisen kortin jälkeen hyvä siirtyä takaisin mukavaan.

Muista, että ikävän tunteen jälkeen, mukaville tunteille tulee taas tilaa 😊

Tunnelevyraati

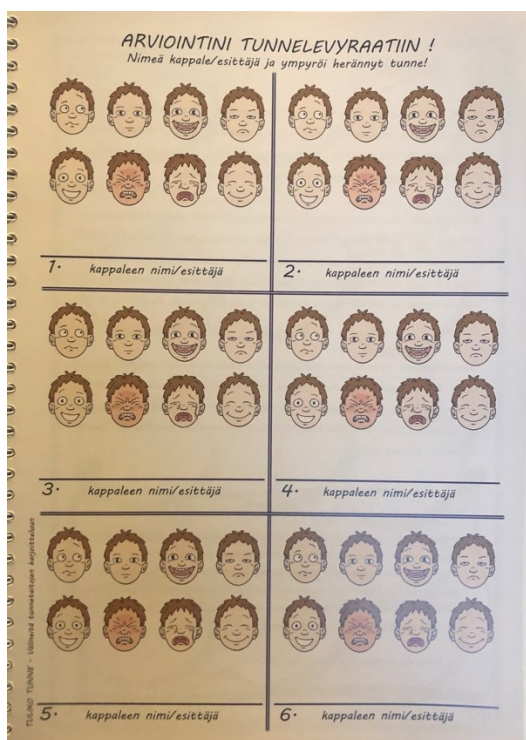
Levyraatiin valitaan 6 musiikkiesitystä.

Musiikkikappaleet on hyvä valita kohderyhmän mukaan etukäteen esimerkiksi youtubesta. Mahdollisimman erilaisia musiikkityylejä ja mielellään eri tunnetta kuvaavia kappaleita!

Raartilaisille kopioidaan arviointilomake (Kuva1).

Jokaisen musiikkikappaleen jälkeen arvioidaan oma tunne ja sen jälkeen keskustellaan siitä. Jokainen voi vuorollaan kertoa oman tuntemuksensa ja miksi valitsi juuri sen.

Vaihtoehtoisesti levyraadissa voi hyödyntää myös Tunnetaitopakin tunnemittaria (Kuva 2).



Kuva 1: Arviointilomake

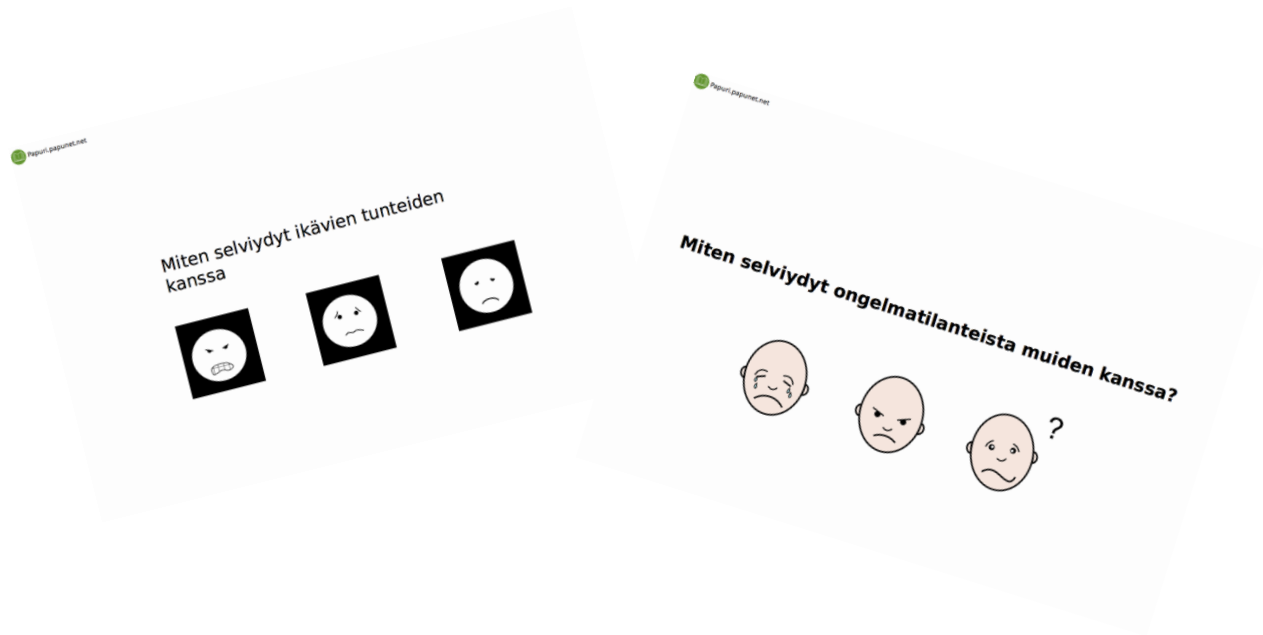


Kuva 2: Tunnemittari

Ikävät tunteet ja ongelmatilanteet

Työkalupakissa materiaalit:

Miten selviydyt ongelmatilanteista muiden kanssa? ja Miten selviydyt ikävien tunteiden kanssa?



Molemmat löytyvät myös selailtavana verkkokirjana osoitteesta

<https://papunet.net/materiaalia/tunneideat-1>

Tehtävän tukena voi käyttää tunteiden ensiapupakkaa (Kuva 3), jossa erilaisia keinoja ikävien tunteiden ja ongelmatilanteiden käsittelyyn.



Kuva 3

Ylös kohottavia ajatuksia

Kuumailmapallo nousee sitä korkeammalle, mitä enemmän palloon puhalletaan kuumaa ilmaa. Samalla tavalla: sitä vahvemmaksi itsesi tunnet, mitä enemmän suot itsellesi kohottavia ajatuksia. Jännittävissä, pelottavissa tai vihastuttavissa hetkissä ja tunteissa ylös kohottavat ajatukset voivat nostaa sinut ikävästä tunteesta ylös. Tässä muutama esimerkki:



Tunnetaitopakista löytyy ylläoleva taulu laminoituna. Sen voi laittaa esimerkiksi luokan seinälle ja kohottautua kohti yläilmoja ja hyviä fiiliksiä, vaikka joka aamu! ☺

Tunnedraamaa osa 2

4. Joo! -harjoitus.

Liikutaan tilassa. Vuoronperään huudetaan erilaisia ehdotuksia. Pompitaanko, huudetaanko, nauretaanko, itketäänkö, mennään kyykkyy, näytetään kieltä, nostetaan kädet – kaikki huutavat jokaisen ehdotuksen jälkeen ”joo!” ja toimivat ehdotuksen mukaisesti tilanteen sallimissa rajoissa.

5. Ilmeen kierrätys.

Istutaan tai seistään piirissä. Ohjaaja/opettaja voi aloittaa näyttämällä jonkun ilmeen vieressä olevalle. Vieressä oleva matkii ilmettä ja näyttää sitten oman ilmeen seuraavalle. Mennään kierros ympäri. Mikäli ei keksi ilmettä, voi miettiä tunnetta tai tehdä ”ilmeettömän” ilmeen.

6. Sinä näytät tunteelta.

Ryhmän voi jakaa kahtia tai ryhmän ohjaaja voi toimia ”tunteen antajana”.

Tehtävässä kaksi osallistujaa tai osallistuja ja ohjaaja asettuvat vastakkain.

”Tunteen antaja” antaa tunteen toiselle, esimerkiksi sanoen ”Näytät ärtyneeltä”.

Toinen vahvistaa repliikin, eläytyy tunteeseen ja perustelee sen: ”Näytän ärtyneeltä, koska olet taas syönyt minun evääni”.