



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# Tunnetaidoista voimavaroja -ryhmä mielenterveyskuntoutujille

---

Malin, Mervi

2012 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Tikkurila

Tunnetaidoista voimavaroja  
-ryhmä mielenterveyskuntoutujille

Mervi Malin  
Hoitotyö  
Opinnäytetyö  
Huhtikuu, 2012

Mervi Malin

### Tunnetaidoista voimavaroja-ryhmä mielenterveyskuntoutujille

Vuosi 2012 Sivumäärä 26

---

Opinnäytetyön aihe on mielenterveyskuntoutujien tukeminen ryhmän avulla. Työssä perehdyn ryhmän ohjaamiseen sekä sovelan Mari Salmisen (2008) koululaisille tarkoitettua ”Tunne-etsivä”-materiaalia uudelle kohderyhmälle.

Ryhmä koostui seitsemästä Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry:n asiakkaasta ja kokoontui viisi kertaa. Ryhmän tarkoitus oli voimavarojen ja itsetuntemuksen kasvattaminen tunnetaitoja harjoittelemalla. Ryhmässä pääpaino oli keskustelulla, mutta toteutimme myös joitakin toiminnallisia harjoitteita. Ryhmässä käsiteltiin mm. seuraavia aiheita: tunteiden tunnistaminen ja kehollisuus, tunneilmaisu, tunnesanat, tunteiden hallinta ja säätely, omien vahvuuksien tunnistaminen, stressi ja rentoutuminen. Tapaamisten sisällöt tukeutuivat ”Tunne-etsivä”-materiaaliin.

Arvioni ja ryhmältä saadun palautteen mukaan opetusmateriaali soveltui hyvin myös mielenterveyskuntoutujille. Ryhmä työskenteli hyvin jäseniään tukien. Tunnetaitojen harjoittelu ei ollut helppoa ryhmälle, mutta kaikki osallistuivat aktiivisesti. Ryhmä itse toi esiin liian lyhyen ajallisen keston. Viisi tapaamista koettiin vähäiseksi, jotta laajaan aiheeseen oltaisi voitu paneutua syvemmin.

Asiasanat tunne, tunnetaito, ryhmä, mielenterveyskuntoutuja

Laurea University of Applied Sciences  
 Laurea Tikkurila  
 Degree Programme in Nursing

Abstract

Mervi Malin

**Resourcing through emotional skills -a group for mental health rehabilitants**

Year	2012	Pages	26
------	------	-------	----

The topic of this thesis is supporting mental health rehabilitants in a group. This thesis discusses leading a team and applies for a new target group the book "Tunne-etsivä" written for pupils by Mari Salminen (2008).

The group consisted of seven clients of Keski-Uudenmaan Sopimuskotiry and it assembled five times. The aim was to increase resources and self-knowledge through training emotional skills. The discussions were emphasised, but some functional exercises were included as well. The group discussed among other things; identifying emotions and physicalness, expressing emotions, emotion words, controlling and regulating emotions, identifying one's own strengths, stress, and relaxing. The contents of the meetings were based the book "Tunne-etsivä".

According to author's own assessment and feedback received by group, the teaching material applied well to mental health rehabilitants. The group worked well and supported its members. Training emotional skills was not easy to the group, but everybody still participated in the process actively. The group itself expressed that the duration of the project was too short. It was considered that five meetings did not allow any in-depth discussions.

Keywords: emotion, emotional skills, group, mental health rehabilitation

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Ryhmän käyttö kuntoutumisen tukena.....	8
3	Tunteiden teoriaa .....	9
4	Tunteita etsimässä -ryhmässä kohti itsetuntemusta .....	12
5	Ryhmän ohjaaminen .....	14
6	Tunnetaidoista voimavaroja - ryhmän valmistelu ja suunnitelma .....	15
	Ryhmän aloitus -Tunnekompassi .....	15
	Toinen tapaaminen -Tunneilmaisu.....	16
	Kolmas tapaaminen -Tunnehuumio.....	17
	Neljäs tapaaminen - ”Rohkaisuryppy” .....	17
	Viides tapaaminen -Tähtihetkiä .....	17
7	Toteutus -suunnitelman toteutuminen ja kokemukset ryhmän ohjauksesta .....	18
8	Tulokset ja palaute.....	22
9	Pohdinta.....	24
	Lähteet .....	25
	Liitteet.....	26
	Liite 1. Muistiinpanot.....	26
	Liite 2. Tunnesanat .....	27
	Liite 3. Palaute .....	28

## 1 Johdanto

Teen opinnäytetyöni perehtymällä mielenterveyskuntoutujien tukemiseen ryhmätyöskentelyn avulla. Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry on tilannut Laurean Tikkurilan yksiköstä opiskelijatyönä asiakkailleen ryhmätoimintaa ja kiinnostuin aiheesta kehittääkseni valmiuksiani ryhmän vetäjänä. Opinnäytetyön työelämän yhteyshenkilö on Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry:n toiminnanjohtaja sh Sirkka Väistö (p.040-511 8543) ja paikan päällä päivätoimintakeskus Villassa ohjaaja sh Anne Kuusisto (p.040-744 7069).

Opinnäytetyössäni haluan perehtyä ryhmädynamiikkaan ja ryhmämenetelmien hoidolliseen käyttöön. Suunnittelen ja toteutan noin kuuden asiakkaan suljetun ryhmän aiheena itsetuntemus ja voimavarat. Ryhmään osallistuvat asiakkaat kärsivät samantyyppisistä ongelmista; mielialahäiriöistä. Tavoitteena on ryhmän avulla tukea asiakkaita löytämään omia voimavarojaan mm. tunnetaitojen avulla ja hyödyntämään niitä niin arjessa selviytymiseksi kuin matkalla kohti isompiakin tavoitteita.

Suunnittelemani ryhmän sisältö tukeutuu Mari Salmisen (2008) Tunne-etsivä-materiaaliin, josta soveltuvin osin olen valinnut teemat joka tapaamiskerralle. Teoriatietoa olen etsinyt muilta osin mm. ryhmädynamiikasta, neurofysiologisesta näkökulmasta sekä ratkaisukeskeisestä viitekehystä. Keskeisiä teoreettisia käsitteitä opinnäytetyössäni ovat tunne, emootio, tunnetaito ja ryhmä.

Valitsin Tunne-etsivä-materiaalin ryhmätoimintani rungoksi, koska pidin sitä selkeänä ja loogisesti etenevänä, helppokäyttöisenä mutta mielenkiintoisena harjoitevalikoimana. Opetusmateriaali on tarkoitettu peruskoulu- ja lukioikäisille, mutta en näe estettä etteikö se toimisi yhtä hyvin myös aikuisten tunnetaitojen harjoittelussa. Itse näen mielenterveyden ongelmat osaltaan kehityksellisinä haasteina, jotka ovat jääneet ratkaisematta. Hyvän itsetuntemuksen ja terveen itsetunnon omaava ihminen kestää psyykkisiä kriisejä ja pystyy selviytymään niistä omia voimavarojaan tietoisesti käyttäen ja ylläpitäen. Näin ollen uskon mielenterveyskuntoutujista koostuvan kohderyhmäni hyötyvän tätä opetusmateriaalia soveltuvin osin käyttäessäni. Olen sisällyttänyt ryhmätapaamisiin myös joitakin harjoitteita, joihin olen tutustunut valinnaisissa opinnoissani Helsingin Psykoterapiainstituutissa.

Eettisen näkökulman huomioin ryhmää ohjatessani mm. siten, että puutun tarkoituksenmukaisesti ryhmän konflikteihin ja huolehdin osallistujien psyykkisestä

turvallisuudesta. Ryhmän jäsenet tietävät, että teen toiminnasta kirjallisen työn opinnäytteeseeni liittyen. Olen luvannut säilyttää heidän tunnistamattomuutensa aineistossa.

Mielenterveyskuntoutujien suljettu ryhmä ”Tunnetaidoista voimavaroja” kokoontuu torstaisin viikoilla 40-44. Ryhmä kokoontuu kerrallaan 45 min, paitsi viimeiselle kerralle aikaa varataan tunti. Ryhmän päätyttyä analysoin keräämäni aineiston ja pyrin jättämään opinnäytetyöni arvioitavaksi marraskuun aikana.

## 2 Ryhmän käyttö kuntoutumisen tukena

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on tukea mielenterveyskuntoutujia ryhmän avulla. Ryhmä on suljettu ja sen teemana tunnetaidot.

Ryhmien on ajateltu tukevan kuntoutuksen tavoitteita, koska ne mahdollistavat kuntoutujien oman kokemuksen peilaamista ryhmässä. Toiminnalliset ryhmät ovat kuntoutuksen keskeisiä toimintatapoja, vaikkakin toimintojen käyttö ei tee automaattisesti ryhmästä kuntoutusta. Kuntouttavan ryhmän määrittelee toiminnallisuuden tavoite sekä yksittäisten ryhmäläisten omat tavoitteet ryhmän suhteen. (Koskisuus 2004: 169.)

Painopiste kuntoutusryhmissä on suuntautumassa yhä enemmän kuntoutumista tukevaan ryhmätoimintaan. Se on luonteeltaan enemmän psykoedukatiivista kuin perinteisiin ryhmäterapeuttisiin tekniikoihin painottuvaa. Kuntoutumista tukevassa ryhmätoiminnassa taustalla ovat toisaalta oireidenhallintaryhmien ja toisaalta sosiaalisten taitojen harjoittamiseen tarkoitettujen ryhmien traditio. Molemmat ryhmät perustuvat siihen ajatukseen, että niin oireidenhallintaa kuin erilaisia sosiaalisia taitoja voidaan oppia ja harjoittaa tehokkaasti ryhmässä. (Koskisuus 2004: 169.)

Ryhmäkerroilla voi olla käytössä jonkinlainen käsikirja tai tehtäväkirja kuntoutujille. Niihin voidaan liittää toiminnallisia ja vuorovaikutuksen määrää ja laatua lisääviä harjoituksia. Tällaisten ryhmien rakennetta voi suunnitella itsekin jonkin teeman tai ajatuksen ympärille. Tärkeintä on pohtia, mitkä ovat ryhmän tavoitteet. Ryhmän kokonaiskesto voi vaihdella suurestikin riippuen suhteesta ryhmän tavoitteisiin. Lyhyempikin ryhmä voi olla tehokas. (Koskisuus 2004: 170.)

Yksittäiseen ryhmäkertaan voidaan sisällyttää palaamista edellisen kerran teemoihin, mahdollisten kotitehtävien käsittelyä, uutta tiedollista ainesta, keskustelua tai muuta oppimista tukevaa toimintaa. On toki mahdollista jakaa tiedollista ja toiminnallista sisältöä eri ryhmäkerroille, jos yhden kerran keston ei saa mahtumaan kaiken läpikäymistä. (Koskisuus 2004: 170.)

Täydentyvässä ryhmässä on ryhmäältään eri-ikäisiä jäseniä, kun taas suljetussa ryhmässä jäsenillä on samankaltainen ryhmähistoria. Täydentyvän ryhmän jäsenet ovat lähtijöitä, jotka aikanaan hylkäävät ryhmän. Suljetussa ryhmässä on mahdollisuus työskennellä yhdessä



ryhmän päättämiseen liittyvien tunteiden kanssa, koska ryhmä päättyy sovitusti. Täydentyvä ryhmä vaatii ohjaajaltaan (terapeutilta) pitkäkestoisempaa sitoutumista ja ryhmän päättäminen on hankalaa. Täydentyvä ryhmä ei hajoa ennenaikeisten keskeyttämisenkään vuoksi, suljetussa ryhmässä riski ryhmän hajoamisesta on aina olemassa. (Pölonen, Sitolahti 2003: 170.)

### 3 Tunteiden teoriaa

Tunne- eli emootiokäsitteestä ei vallitse yksimielisyys eri tieteenalojen kesken. Erilaisia määritelmiä käsitteestä on syntynyt mm. kognitiivisen, behavioristisen, neuropsykologisen, psykobiologisen ja affektiivisen näkökulman mukaan. Kaikki tutkijat eivät pidä käsitteitä ”tunne” ja ”emootio” synonyymeinä, mutta toisaalta taas kirjallisuudessa ”tunne”, ”affekti” ja ”feeling” ovat käytettyjä samassa yhteydessä. Jaottelua on tehty mm. niin, että ”tunne” on sisäinen, ulospäin näkymätön subjektiivinen kokemus ja ”emootio” puolestaan fysiologisempi tapahtuma, joka ilmenee ulkoisesti kehon asennon ja kasvojen ilmeiden automaattisina muutoksina. Tutkijat eivät ole yksimielisiä myöskään ”affekti”-käsitteestä. Affektilla voidaan tarkoittaa voimakasta lyhytkestoista tunnekokemusta, miellyttävyyden/epämiellyttävyyden tunnetta sekä sitä, miltä asiat ja itse tuntuvat. Affekti voidaan ymmärtää myös yläkäsitteenä, johon sisältyy monenlaisia mielentiloja. Näihin affektiivisiin tiloihin kuuluisivat haastavissa tilanteissa esiintyvät stressireaktiot, tunteet (kuten viha), mielialat (kuten masennus tai euforia) sekä sellaiset motivationaaliset ylläkkeet, jotka eivät ole perustunteita. Toisaalta affektiivisiin tiloihin voidaan sisällyttää myös keholliset tuntemukset (kuten nälkä tai kipu), tunteet ja emootiot, mielentilat, persoonallisuuden piirteet sekä temperamentti. Monet tutkijat määrittelevät mielialat monitasoisiksi affektiivisiksi reaktioiksi, jotka kestävät kauemmin kuin tunteet mutta heräävät hitaammin eivätkä ole niin tiukasti asia- tai tilannesidonnaisia. Vertauskuvallisesti voidaan sanoa, että tunteet ovat kuin myrskyjä, kun taas mielialat kuin vuodenaikoihin liittyviä ilmastomuutoksia. (Sandström 2010: 139 - 140.)

- Tunne on jonkin sielullisen tapahtuman tai tajunnan sisällön kokemista mieluisaksi tai epämieluisaksi.
- Tunteet ovat mekanismeja, joiden avulla yksilö sopeutuu mahdollisimman hyvin elinympäristöönsä.
- Tunne on lyhytkestoinen mielen tila tai liike.
- Tunne syntyy toiminnan palautteena.
- Tunteet ovat mekanismeja, joiden avulla yksilö luokittelee ulkoiset tai sisäiset aistitiedot itselleen hyödyllisiksi tai haitallisiksi.

- Subjektiiiset mielentilat (engl. feelings) ovat tiedostettuja tunteita.

Taulukko 1: Tunteen määritelmiä (Sandström 2010: 139.)

Tunteiden syntymekanismia on alettu tutkia jo 1800-luvulla. Paljon kannatusta on saanut J. LeDouxin tunneprosessiteoria, jonka mukaan täytyy olla olemassa jokin arviointimekanismi, jolla aivot määrittävät aistiärsyksiä. Seuraavaksi keho tuottaa ulkoisia ja sisäisiä emotionaalisia reaktioita. Niiden jälkeen syntyy tunne, kun on tultu tietoisiksi aivojen aikaansaamista reaktioista. Toisin sanoen tunteet ilmenevät silloin, kun ne motivoivat tekemään asioita. Uusin tunnetutkimus affektiivisessä neurotieteessä sijoittaa kaikki tunteet kehämäiselle jatkumolle eli sirkumpleksille. Tunne on tässä mallissa yksi affektin alatyyppejä. Emotionaalisten reaktioiden tarkoitus on sovittaa yksilön toiminta tilanteeseen ja auttaa tekemään tarkoituksenmukaisia päätöksiä. Omasta toiminnasta saatu emotionaalinen palaute tallentuu muistiin ja vaikuttaa tuleviin ratkaisuihin vastaavissa tilanteissa. (Sandström 2010: 140 - 143.)

Emootiotutkijat ovat havainneet, että eri ihmiset reagoivat eri tavalla samanlaiseen emotionaaliseen ärsykkeeseen. Esimerkiksi ulospäin suuntautunut persoonallisuustyyppi reagoi voimakkaammin onnellisiin kasvokuvuihin. On myös osoitettu, että masennuspotilaiden emootioreaktiot ovat normaalia vaimeampia. Tunnekokemusten viriämisnopeus, voimakkuus ja kesto sekä omien ja toisten tunnetilojen tiedostamiskyky vaihtelevat varsin yksilöllisesti. Tunteet eivät synny tyhjästä vaan niillä on aina jokin lähde: toisinaan emootiot ilmaantuvat tilannearvion jälkeen, toisinaan spontaanisti esim. pelkoa tuottavissa tilanteissa. Emootioreaktioiden ja tunnepitoisen kokemuksen mittausta varten on kehitetty valideja menetelmiä. SAM-hahmomenetelmä (engl. Self-Assment Manikin) on paljon käytetty itseraportoitujen tunteiden mittari. SAM-mittari on myös kliinisessä käytössä seurattaessa psykoterapian vaikutuksia.

J.J.Grossin mielestä suurimpia ihmiselämän haasteita on oppia tunteiden säätelyä. Tähän hän sisällyttää ne mekanismit, joiden avulla ihminen voi vaikuttaa tunteidensa laatuun, niiden ilmenemiseen ja siihen miten hän ne kokee ja ilmaisee. Vaikka tunteiden säätely on yleensä tietoisista, voi se olla automaattistakin. Tunteiden säätelyssä käytetään yksilöllisiä strategioita. Kaikille yhteisiä piirteitä tunteiden säätelyssä ovat yritys vaimentaa negatiivisia tunnetiloja ja pyrkimys tietoiseen tunteidenhallintaan. Gross on tutkinut kahta tunteiden säätelyprosessia ja niiden sosiologisia sekä fysiologisia seurauksia. Mikäli ihmisen strategia on nk. arviointikeino, hän ennakoii tunteitaan ja analysoi tietoisesti toimintaansa. Hän voi esim. kääntää vihan tunteen sääliseksi tai välttää hankalaksi arvioimansa tilanteen. Arviointikeinoa käyttävä ihminen ilmaisee kuitenkin tunteensa toisille. Tämä mahdollistaa tunteiden jakamisen, joka taas tekee ihmisestä pidetyn. Fysiologiselta kannalta arviointikeino on edullinen, sillä se ei

kuormita elimistöä patoutuneilla tunteilla ja niihin liittyvillä kehollisilla reaktioilla. Ihminen, joka valitsee tunteita säädelläkseen vaimennuskeinon, ei voi estää tunnetiloja syntymästä. Sen sijaan hän voi yrittää olla näyttämättä niitä. Vaimennuskeinon käyttäjä koetaan usein kylmäksi ja välinpitämättömäksi ihmiseksi. Tutkimuksissa on todettu, että hänen itsensä sekä hänen kanssaan kommunikoivan ihmisen verenpaine nousee. Tunneilmaisun välttäminen ei siis ole terveydelle edullista. Tunneäly (engl. emotional intelligence) sisältää tunteiden säätelyn lisäksi omien ja toisten ihmisten tunteiden tunnistamisen ja ymmärtämisen. Tunneälyn käsitteeseen kuuluu myös omien tunteiden arviointi, ilmaiseminen ja analysointi. Tunneälymalleja on kehitetty useita, mutta niille yhteinen periaate korostaa emotionaalisten, persoonallisten ja sosiaalisten kykyjen ja taitojen vaikutusta älykkääseen käyttäytymiseen. SUIEI-testi (engl. Swinburne University Emotional Intelligence Test) mittaa tunneälyä itsearviointin perusteella. Masennuspotilaita testattaessa on havaittu, että heillä on ollut vaikeuksia omien tunteidensa havaitsemisessa, ilmaisussa, hallinnassa ja säätelyssä verrattuna kontrolliryhmään. Tunneälytaitojen opettelulla voidaan siten lievittää masennusoireita. (Sandström 2010: 147-150.)

Tunteiden kokemisen ihminen oppii vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Saavutettuun tuntemisen taitotasoon vaikuttavat ympäristön tarjoamat mahdollisuudet harjoitella ja jakaa tunnetiloja. Valmiudet eri tunteiden välillä vaihtelevat, esim. voimakkaaseen vihan tunteeseen kykenevä ei koe välttämättä yhtä intensiivistä iloa tai kateus ei korreloi kiitollisuuden tunteen kokemisen kanssa. On mahdollista, että kaikki ihmiset eivät pysty kokemaan kaikkia tunteita ollenkaan. Käytännön terapiatyössä on tullut selväksi, että ihmisillä on erilaiset tuntemiskyvyt. Tämän lisäksi ihminen tarvitsee muitakin emotionaalisia kykyjä; on osattava erotella tunteita epämääräisten tunteiden jäsentämiseksi. Muutoin ihminen on vaarassa tulkita väärin tunteitaan ja tekee helposti virheellisiä ratkaisuja. Tunteiden erittelykykyä voi kehittää tarkemmaksi ja taito voi yltää hyvin hienosyiseksi. Tunteiden erottelu tai niiden tarkempi ilmaisu ei ole mahdollista ilman niiden sanoittamista. Ilman sanoja jopa tunteiden kokeminen voi estyä tai vääristyä. Näin ollen tunteminen voidaan rinnastaa puheeseen tai ajatteluun, jotka ovat opittavissa olevia kykyjä. Tunteiden differentioituminen liittyy myös ihmisen individuaatioon. (Mattila 2004: 91, 93, 96.)

Tunne ja sen ilmaisu ovat tiiviisti sitoutuneita toisiinsa. Ilmaisun hillintä laimentaa tunnekokemista, etteivät tunteet häiritsisi mielenrauhaa. Kuinka kauan tunteet kestävät kontrollia ja pysyvät ilmaisemattomina hengissä? Tunnekokemusten välttäminen estää myös onnellisuuden kokemista vuorovaikutuksessa ja lisää yksinäisyyden tunnetta. (Mattila 2004: 170, 213-214.)

Ahdistus voidaan nähdä vaikeista tunteista varoittavana signaalina. Jännittyneisyys varoittaa tarkemmin erittelemättömästä vaarasta. Pelon pelkääminen voi estää uhkarohkealta

toiminnalta tai syyllisyyden pelko tekemästä väärin. Tunteiden pelko on kuin siivilä, joka seuloa ihmisen elämästä pois ahdistusta. Ujouden ja häpeän tunteet voivat olla vaikeita erottaa. Tunnetyöskentelyyn tottumaton ihminen ei aina osaa eritellä tunteitaan ja voi helposti sekoittaa toisiaan muistuttavia tunnetiloja. (Mattila 2004: 245-250.)

#### 4 Tunteita etsimässä -ryhmässä kohti itsetuntemusta

Opetushallituksen laatima perusopetussuunnitelma edellyttää, että lasta ja nuorta tuetaan tunteiden tunnistamisessa ja muiden sosioemotionaalisten taitojen kehittämisessä. (Salminen 2008:11.) Tunnetaitojen opettaminen ja oppiminen edistävät hyvää vuorovaikutusta. Tunnetaidot vähentävät paitsi sisäisiä jännitteitä, myös ristiriitoja ihmisten välillä. Tunteita voi oppia tunnistamaan ja kanavoimaan niitä yhteistoimintaa tukevalla tavalla. Tunnetyöskentely ei ole helppoa: edes omia tunteita ei pysty täydellisesti tunnistamaan, nimeämään ja säätämään. Toisen ihmisen tunteiden arviointi on vielä haasteellisempaa. Kehollisuus, sanat, ilmeet ja eleet auttavat tiedostamaan tunteita. Lisäksi tarvitaan sanoja, joilla tunteita voi nimetä ja jakaa niitä puhumalla. Tunnetaitojen hankkiminen lisää itsetuntemusta, itsetuntoa, vuorovaikutusta, elämäntaitoa ja kykyä ongelmanratkaisuun. Tunnetaidot mahdollistavat myös kyvyn empatiaan ja sujuviin sosiaalisiin suhteisiin. Ne johtavat ihmisen hyvinvointiin ja kohti turvallisia, toimivia ihmissuhteita eri ympäristöissä. ([http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen))

Tunteet ovat mukana kaikissa vuorovaikutustilanteissa. Näin ollen myös tunne-elämän vaikeuksien voidaan ajatella syntyvän jossain ympäristössä ja niiden korjaaminen esim. lapsen kanssa onnistuu helpommin, jos myös ympäristöä voidaan muuttaa suotuisammaksi. Onnistuneet vuorovaikutuskokemukset opettavat tunteiden säätelyä ja hallintaa. Sosiaalisesti taitavat ihmiset pystyvät vaikuttamaan tunteidensa keston ja voimakkuuteen. Ihminen, joka ei säätelä tunteitaan, toimii impulsiivisesti aiheuttaen ongelmia itselleen ja ympäristölle. Tunteiden säätelyyn on olemassa monia tapoja: esim. rentouttavat hengitysharjoitukset voivat auttaa tunnetilan muuttamisessa. Uusien ajattelu- ja ongelmanratkaisutapojen harjoittelu kuten sisäisen puheen käyttö ja huomion tietoinen uudelleensuuntaaminen antavat keinoja tunteiden säätelyyn. Itsetuntemuksen myötä ihmiset löytävät yksilöllisesti sopivimpia keinoja tunteiden hallintaan ja säätelyyn. Erilainen fyysinen toiminta voi olla avuksi mielialan uudelleensuuntaamisessa. Tällaisia elementtejä ovat mm. liikunta tai jokin käsillä tekeminen. Myös musiikki ja muut taiteenlajit vaikuttavat tunteisiin, samoin tunteiden jakaminen toisille tai mielikuvituksen käyttö. Metakognitiiviset taidot auttavat suuntaamaan ajatuksia uusiin näkökulmiin ja arvioimaan omien ajatusmallien toimivuutta. Pohtia voi seuraavanlaista ajatusleikkiä tunteiden hallintaan ja omiin päämääriin liittyen: ”Mieluummin sivurooli komediassa kuin pääosa tragediassa”. ([http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen))

”Tunne-etsivä” on peruskoulun ja lukion terveystiedon opetukseen kehitetty opetusmateriaali. Sen on koostanut kouluttaja, FM, terveystiedon opettaja ja pari- ja seksuaaliterapeutti Mari Salminen ja julkaissut sosiaalisen nuorisotyön asiantuntijajärjestö Kalliolan Nuoret ry. (Salminen 2008: 7-8.)

Materiaalissa tunnetaidoiksi käsitetään omien ja toisten tunteiden tunnistaminen sekä omien tunteiden nimeäminen ja säätely. Lähtökohtana tunnetaitojen kehittymiselle ajatellaan olevan tunteiden tiedostamisen ja tunnistamisen; tunnistamista voi seurata säätely. Tunnetaitojen kehittyminen edellyttää pitkäjänteistä, suunnitelmallista ja sitoutunutta ohjaamista. Opetusmateriaalin harjoitukset keskittyvät tukemaan tunne-elämän kehittymistä ja niiden tavoitteena on tukea jokaisen (nuoren) oikeutta omiin tunteisiinsa ja niiden ilmaisuun. Lapsuusiän tunnetaidot vaikuttavat aikuisuuden tunne-elämään. Lapsuuden heikko tunteiden säätelykyky on tutkitusti yhteydessä aikuisiän tunne-elämän epävakauteen. Stakes on käynnistänyt vuonna 2006 pitkittäistutkimuksen, jossa tutkitaan alakouluikäisille suunnattujen sosioemotionaalaisia taitoja kehittävien interventioiden vaikutusta varhaisaikuisuuteen. (Salminen 2008: 12-13.)

”Tunne-etsivässä” tunteet jaetaan neljään perustunteeseen, jotka ovat ilo, suru, pelko ja aggressio (hyvä sekä paha). Jaottelulla helpotetaan tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Ryhmässä omien tunteiden avaaminen toisille edistää ryhmäytymistä ja tekee yksilön tunteineen näkyväksi. Samalla sanoitettu tunne tulee oikeutetuksi. Materiaalissa perustunteita hyödynnetään prosessinomaisen Tunnekompassi-harjoituksen avulla. Siihen merkitään joka kokoontumisessa senhetkinen tunnetila sekä pyritään löytämään myös syy tunteen heräämiselle. Esimerkiksi ”ilo - tänään menen ystävän kanssa juhliin”. Päivittäisen tunteiden kirjaamisen on todettu auttavan ihmisiä tunteidensa käsittelyssä. Tunneäly syntyy oppimisen tuloksena. (Salminen 2008: 13.)

Kun ihminen on ottanut omat tunteensa haltuunsa, hän ottaa tunteensa vakavasti ja antaa niiden tulla luonnollisina tietoisuuteensa. Hänellä ei ole tarvetta ulkoistaa tai siirtää niitä lähellä oleviin ihmisiin. Omiin tunteisiin luottaminen auttaa ihmistä löytämään omat rajansa, niin ulkoiset kuin sisäisetkin. Kun tunne on tiedostettu ja tunnistettu, mahdollistuu tarpeen löytyminen tunteen takaa. Omien tunteiden hyväksyminen ei aina ole helppoa ja lähes kaikilla ihmisillä on keinoja paeta vaikeita ja ikäviä tunteita. Vaikeidenkin tunteiden kohtaaminen ja hyväksyminen osaksi minuutta auttaa ihmistä eheytyämään omaksi itsekseen. Vapaa tunneilmaisu on mielen hyvinvoinnin kannalta merkittävää. Esimerkiksi aggression tukahduttaminen on terveydelle vaarallista. Tunteiden toiminnallistaminenkin voi olla haitallista; mm. liiallinen liikunta voi muodostua pakkomielleiseksi ja itse tunne jää

käsittelemättä. Itsetuntemusta lisää tieto tunteiden aiheuttamista fysiologisista muutoksista. Tunteiden kehollisuuden ymmärtämiseen on omat harjoitteensa. (Salminen 2008: 13-15.)

Tunteiden säätelyä opitaan jo kotona lapsuudessa. Tavallinen ohje vanhemmilta helposti ärtyvälle lapselle on laskea ensin kymmeneen. Mielihyvää opitaan monissa perheissä säätämään karkkipäivän avulla. Itsenäistymisprosessin käyttöön valjastetaan aggressio, jota tulisi kuitenkin osata ilmaista hyväksyttävällä tavalla. Aikuisen esimerkki vaikeiden tunteiden kanssa toimimisesta on tärkeä. Heikkojen tunnetaitojen yhteys riippuvuuksien kehittymiseen on kiistaton. Tunnetilojen kemiallinen vaimentaminen päihteillä keskeyttää psyykkisen kasvun. Vaikean tunteen kohtaamisen aiheuttamalta kärsimykseltä vältytään, vaikka tunne ei mihinkään katoakaan, eikä myös tarve tunteen takana. (Salminen 2008: 16-17.)

Tunnetaito-ryhmän aloittaessa on hyvä asettaa yhteisiä tavoitteita jotta ryhmä sitoutuu harjoituksiin. Ryhmä luo säännöt, joiden mukaan jokaisen ryhmän jäsenen on mm. sallittua säilyttää oikeus yksityisyyteensä. Ryhmässä asioita jaetaan vapaaehtoisuuteen perustuen. Myös tunnekompassi-prosessi on jokaisen yksityisasia. Ryhmän vertaistuki voi auttaa jäseniä rohkaistumaan ilmaisemaan ajatuksiaan ja tunnetilojaan. (Salminen 2008: 18-21.)

## 5 Ryhmän ohjaaminen

Ihminen elää elämänsä osana erilaisia yhteisöjä ja ryhmiä. Alkaen lapsuuden perheestä olemme sidoksissa muihin ihmisiin. Vuorovaikutuksessa toisten kanssa tapahtuu kasvu ja kehitys, elämä saa merkityksensä muiden ihmisten kautta. Toisaalta ihminen haluaa olla itsenäinen ja riippumaton, mutta ilman hyväksyntää jaa tunnustettua roolia osana yhteisöä elämä muuttuu tyhjäksi ja arvottomaksi. Ihmissuhteet mahdollistavat persoonallisuuden muodostumisen ja kehityksen. Ihminen omaksuu jo varhaislapsuudesta asti erilaisia rooleja, joiden avulla ratkaisemme ongelmatilanteita. Jokaisen henkilökohtaiset ydinkysymykset näyttäytyvät toistuvina teemoina eri elämänvaiheissa, aivan kuin ihminen näyttelisi samantapaista käsikirjoitusta vaihtuvilla näyttämöillä. Ryhmätilanteissa aikaa myöten tulevat esiin kunkin omat teemat, jotka usein näyttäytyvät henkilön keskeneräisempinä puolina. Tämän toistamisen uskotaan perustuvan oppimishaluun; toistamalla mieleen jäänyttä ihmissuhderistiriitaa uusissa tilanteissa ihminen toivoo löytävänsä siihen uuden ja paremman ratkaisun. Useimmat ryhmäpsykoterapiat perustuvat tähän olettamukseen. Ryhmän jäsen pyrkii rakentamaan samanlaisia roolisuhteita terapeuttiin ja muihin ryhmän jäseniin, kuin ne jotka aiheuttavat hänelle vahinkoa muussa elämässä. Terapian erityinen tehtävä ja ryhmän antama mahdollisuus on tutkia näitä roolisuhteita. Ryhmässä esiintyy kahdenlaista jäseniä hyödyttävää tapahtumaa: ryhmän jäsenen toistuva tyypillinen tapa toimia saakin muilta erilaisen reaktion kuin yleensä, tai toisaalta ryhmän jäsen voi rohkaistua kokeilemaan jotain

itselleen täysin epätyypillistä ja saakin muilta odotuksensa vastaisen reaktion. Esim. kovin ujo henkilö voi näyttää suuttumuksensa avoimesti ja silti säilyttää ryhmän hyväksynnän. Toiminnallisilla menetelmillä voidaan auttaa yksilöitä ja ryhmiä vaihtamaan huonosti palvelevat käsikirjoituksensa paremmin toimiviin tarinoihin. (Kopakkala 2008: 16-18.)

## 6 Tunnetaidoista voimavaroja - ryhmän valmistelu ja suunnitelma

Alkuperäinen suunnitelma oli päivä kuntoutumiskeskus Villan mielialahäiriöistä kärsiville naisiasiakkaille suunnattu ryhmä, jossa tarkoituksena on itsetuntemuksen lisääminen ja omien voimavarojen vahvistaminen tunnetaitojen avulla. Käytännössä ensimmäisellä ryhmäkerralla kävi ilmi, että ryhmään osallistui myös miehiä. Samoin kuntoutujien mielenterveysongelmat kuuluivat paremminkin psykoosisairauksiin kuin mielialahäiriöihin. Ryhmän kokosivat päivätoimintakeskus Villan työntekijät. Etukäteen kävin tutustumassa Villassa ja sain nähdä käytettävissä olevat tilat. Valitsin ryhmän kokoontumispaikaksi askarteluhuoneen, koska siellä oli iso pöytä, jonka ääreen koko ryhmä mahtuisi istumaan. Tila oli käytännöllinen myös mm. maalaamisen ja äänitteiden kuuntelun suhteen. Päivätoimintakeskus Villa tilasi noin viisi kokoontumiskertaa käsittävän ryhmän. Ryhmän lyhyen keston vuoksi valitsen sopivammaksi toteuttaa suljetun ryhmän. Tapaamisten runkona käytetään soveltuvin osin Tunne-etsivä-materiaalia (Mari Salminen 2008).

### Ryhmän aloitus -Tunnekompassi

Liittyessään ryhmään ihminen haluaa tuoda esiin omaa identiteettiään ja sitä vahvistaa esittäytyminen. Oman nimen kertominen tuo turvallisuutta. Yleistä on myös tarve perustella tai selittää osallistumistaan ryhmään. Esittelykierroksen elävöittämiseksi siihen kannattaa liittää jokin lisäkysymys, jolloin myös kynnys osallistua keskusteluun madaltuu. (Kopakkala 2008: 147.) Aloitetaan tutustumalla toisiimme lyhyellä esittäytymisellä, johon liitetään pieni tehtävä. Jokainen kertoo nimensä ja mikä eläin tuntee juuri nyt olevansa. Jos haluaa, voi vielä tarkemmin eritellä, miksi valitsi juuri kyseisen eläimen ja liittyykö siihen ehkä jokin tunne?

Ryhmän psyykkiset ja fyysiset rajat on tarpeen sopia yhteisesti. Fyysisiä rajoja ovat mm. aika, paikka ja osanottajat. Psyykkiset rajat muodostuvat keskustelusta huolimatta usein ohjaajan antaman mallin mukaisiksi. Rajat, paitsi antavat turvallisuutta, mahdollistavat spontaaniuden ja luovuuden ryhmässä. (Kopakkala 2008: 146.) Ohjaaja kertoo ryhmän tarkoituksesta, mahdollisuuksista, käytettävästä materiaalista ja sovitaan yhteiset säännöt, kuunnellaan myös ryhmästä esiin nousevat toiveet ja odotukset. Uudessa tilanteessa ryhmän jäsenten

odotukset, pelot, toiveet jne. on hyvä saada ilmaistuksi, jolloin epämääräisistä odotuksista voidaan edetä konkreettisiin tavoitteisiin (Kopakkala 2008: 147). Ryhmä asettaa tavoitteita näille viidelle kokoontumiskerralle, esim.: Jokainen pyrkii jakamaan tunteitaan ja osallistumaan ja sitoutumaan harjoituksiin. Opetellaan keinoja hallita tunteita ja muuttaa tunnetiloja toivottuun suuntaan, esim. rentoutuksen avulla. Harjoitellaan tunteiden sanallista ilmaisua ja palautteen antamista toisille.

Keskustellaan tunteista, ohjaajan lyhyt alustus. Pohditaan, mitä tunteita kukin tunnistaa ja millaisia tunnesanoja käyttää. Keskustellaan siitä, mitkä tunteet ovat helppoja, mitkä vaikeampia kestää. Valmistetaan jokaiselle oma tunnekompassi, tarvikkeina riittävän iso vihko ja kynä, myös värikyniä käytettävissä. Jaetaan oma tunnesanalista jokaiselle. Annetaan kotiläksyksi vapaaehtoinen tunnepäiväkirja-tehtävä.

#### Toinen tapaaminen -Tunneilmaisu

”Warming up” eli virittäytyminen lisää turvallisuudentunnetta ja aktiivista läsnäoloa ryhmässä. Tutun ryhmän kokoontuessa on hyvä linkittää tapaamiskerta edelliseen. Osallistujien virittäytymistä ryhmään autetaan siten, että jokainen pääsee aluksi kertomaan jotain itsestään. Sen jälkeen ryhmän jäsenet saatetaan vuorovaikutukseen keskenään toimintavaihetta varten. (Kopakkala 2008: 184.) Tunteiden kanssa työskentely tulee harjoittelun myötä helpommaksi ja luonnollisemmaksi, niin mielensisäisesti kuin vuorovaikutustilanteissakin. Aleksitymia on oireyhtymä, jossa ihminen ei pysty tunnistamaan, ilmaisemaan tai näyttämään tunteitaan. Myös aleksityymiset henkilöt hyötyvät tunnetaitojen harjoittelusta. Tunteiden tuottaminen ja kokeminen vaativat motivaatiota ja rohkeutta itsehavainnointiin. (Saarinen 2003: 82-83.)

Leikitään ”Tunteiden basaari”-leikki, lyhyt purku. Leikissä jokaiselle jaetaan neljä tunnesanaa paperiliuskoilla. Ryhmäläiset kuljeksivat vaihtamassa toistensa kanssa tunteita pyrkien siihen, että itselle jää mahdollisimman sopivat tunnesanat. Käteen pitäisi jäädä tunteita, joita on kokenut viime aikoina tai juuri ko. hetkellä. Vaihtokauppojen jälkeen jokainen vuorollaan yrittää kertoa omista tunnesanoistaan jotakin. Jos käteen on jäänyt ihan vääränlainen tunnesana, voi yrittää keksiä, mikä saisi aikaan kyseisen tunteen. Jokainen tekee merkinnän tunnekompassiinsa, keskustellaan edellisen tapaamisen pohjalta mahdollisesti heränneistä ajatuksista. Keskusteluaiheina esim. Ovatko tunteet oikeita tai vääriä? Millaisiin tunteisiin on oikeus? Tunteet ja niiden toiminnallistaminen sekä ilmaiseminen, tunteista kertominen jne. Maalataan jokin tunne, tarvikkeena iso paperi, vesivärit tai väriliidut. Vaihdetaan maalauksia ja yritetään tulkita, minkä tunteen toinen on maalannut. Lopuksi keskustelu tehtävästä, jakaminen vapaaehtoisuuteen perustuen.



### Kolmas tapaaminen -Tunneruumis

Nimi on avain ihmisen henkilökohtaiseen kokemusmaailmaan (Kopakkala 2008: 147). Aloitetaan nimileikillä. Jokainen kertoo lyhyesti, miten on saanut etunimensä. Onko nimi (nimet) kulkenut suvussa tai onko se annettu jonkin kuuluisan henkilön mukaan? Kuka nimen on valinnut? Pidätkö itse nimestäsi, tuntuuko se sopivalta? Käydään läpi viime tapaamiselta mieleen jääneet asiat, jos on tarvetta keskustella niistä. Jokainen tekee merkinnät tunnekompassiin. Keskustellaan omien tunteiden haltuunotosta, tunteiden kehollisuudesta ja esimerkkejä niiden fyysisestä sijainnista. Missä kohden kehoa tunteet tuntuvat? Raivo - kädet, häpeä- kasvot, ahdistus tai rakkaus - rinta, jännitys - vatsa ja pelko - jalat. Piirretään ”tunneruumis” vihkoon ja merkitään tunteita oikeille paikoilleen. Keskustellaan stressistä, miten hyvä (lyhytaikainen) stressi voi olla käyttövoimaa ja mitä paha (pitkäkestoinen) stressi voi aiheuttaa kehossa. Paritehtävä; toisen ”hoivaaminen”; hierotaan käsivoiteella kämmenet ja sormet, käsihieronnan kohde saa rentoutua ja nauttia, sitten vuoron vaihto. Miltä tehtävä tuntui?

### Neljäs tapaaminen - ”Rohkaisuryyppy”

Esimerkissä ryhmän jäsen antaa palautetta ryhmän ohjaajasta: ”kun se olisi kysynyt ensin jokaiselta mitä kuuluu?” Monesti ryhmän jäsenillä voi aluksi olla monia asioita päällimmäisinä mielessä, jolloin orientoituminen ohjaajan teemoihin vaikeutuu. (Kopakkala 2008: 178.) Alkulämmittelynä kyselykierron ryhmässä; mikä on tämän päivän tai hetken tunnetila? Vai onko kuluneen viikon aikana kokenut jonkin voimakkaan tunnetilan? Vapaaehtoisuuden pohjalta jakaminen, mitä on tunteen takana? Tunnekompassin täyttö. Tarina ”Jäljet pelottavat”; keskustelu sen pohjalta omien tunteiden ja vaistojen kuuntelemisesta, omien rajojen kunnioittamisesta. Jaetaan kokemuksia ja esimerkkejä. Voiko tunteen takana olla jotain? Toinen tunne tai jokin tarve? Mihin ihminen tarvitsee ”rohkaisuryyppyä”? Mitä tunteisiin liittyviä sanontoja ryhmä muistaa; kerätään niitä ja keskustellaan niiden paikkansapitävyydestä. Lopuksi tehdään tilanteeseen soveltuva rentoutusharjoitus, esim. hengitysharjoitus tai jokin äänite.

### Viides tapaaminen -Tähtihetkiä

Myös lopetuksia tulee arvostaa. Ryhmäterapiatutkimusten perusteella voidaan todeta, että suuri osa terapian hyödyistä toteutuu lopettamisen jälkeen, varsinaiset elämänmuutokset ja uudet ratkaisut tehdään vasta silloin. Hyvä loppu mahdollistaa opitun soveltamisen muissa ympäristöissä. Lopetus voi olla jäsenille koettelevaa ja myös ohjaaja voi olla huomaamattaan

sitoutunut ryhmään enemmän kuin on ollut tarkoituskaan. Ryhmän loppuessa on hyvä käydä läpi historiaa; mitkä odotukset täyttyivät ja mitä pettymyksiä kohdattiin. Kaikki kaipaavat lopuksi palautetta ja jotain todistusta suoriutumisestaan. Leikillinen ja lämminhenkinen lopputehtävä on esim. seuraavanlainen: Jokaisen ryhmäläisen selkään kiinnitettyyn paperiin kirjoitetaan jokin totuudenmukainen asia, mistä muut ovat ko. henkilössä pitäneet. (Kopakkala 2008: 173-175.) Aloituksena Tunteiden basaari-leikki ja kompassin täyttö..”Positiiviset lautaset”-tehtävä: kaikkien selkään kiinnitetään teipillä pahvilautanen. Kaikki kirjoittavat toistensa lautaseen jonkin myönteisen asian ko. henkilöstä. Lautaset viedään kotiin ja niitä lukemalla voi huonona hetkenä saada iloa ja mielenpiristystä; eli säilömme myönteisyyttä pahan päivän varalle. Jokainen etsii muistoistaan jonkin onnistumisen kokemuksen, ”tähtihetkensä” ja käydään läpi, mitä tunteita, vahvuuksia ja voimavaroja siihen kullakin liittyi. (Helsingin Psykoterapia Instituutti 2010.) Ryhmä voi auttaa, jos itse ei tahdo löytää sanoja vahvuuksilleen. Huomiot voi jokainen kirjata omaan vihkoonsa muistiin. Miltä onnistuminen tuntuu, miltä tuntui matkan varrella? Käydään yhdessä läpi tapaamiskertojen vaiheita, sitten Tunnekompassin purku, loppupalautte ryhmästä, suuntautuminen tulevaan ja kiitokset! Osallistujilta kerätään kirjallinen palautte ryhmästä, johon sisältyy itsearviointi asetettujen tavoitteiden saavuttamista koskien.

Palautte kannattaa kerätä vasta jonkin aikaa ryhmän lopettamisen jälkeen. Silloin se on realistisempaa. Mikäli palautte kerätään heti ryhmän päättyessä, tulokset ovat mairittelevampia järjestäjälle, mutta kuvaavat heikommin ryhmästä saatuja hyötyjä. (Kopakkala 2008: 174.)

## 7 Toteutus -suunnitelman toteutuminen ja kokemukset ryhmän ohjaamisesta

Aloituskerralla paikalla oli kuusi ryhmäläistä, yksi mies ja viisi naista. Seuraavalla kerralla mukaan liittyisi vielä yksi mies, joka ei nyt aloitukseen päässyt. Tunnelma oli melko jännittynyt ja se ilmeni eri tavoin. Joku vaikutti täysin poissaolevalta, toinen liikehti hermostuneesti ja ainoa mies halusi puhua taukoamatta. Aloitin esittelykierroksen, joka tuntui hiukan vapauttavan ryhmäläisiä. Valitessaan eläimensä ryhmäläiset liittivät siihen omia luonteenpiirteitään sen sijaan, että olisivat kertoneet tunnetilastaan, ja yllättäen kuudesta ryhmäläisestä neljä tunsivat olevansa kissa. Jatkoin kertomalla ryhmän tarkoituksesta ja keinoista, joilla tavoitteita yritettäisiin saavuttaa. (Liite 1.) Ryhmällä näytti olevan edelleen keskittymisvaikeuksia ja asiasisältöä kerrattiin pariinkin otteeseen. Kaikki ilmoittivat olevansa kiinnostuneita lisäämään itsetuntemustaan ja useimmat kertoivat myös tunteista puhumisen ja niiden ilmaisemisen olevan vaikeaa. Kävimme läpi ryhmän säännöt ja eniten ryhmäläisiä kiinnosti heidän anonyymiytensä säilyminen opinnäytetyössäni. Esittelin ”Tunne-etsivä”-

materiaalin ja kävimme lyhyesti läpi suunnitelmaa tulevista kokoontumisista. Johdatin keskustelun aiheeseen, mutta osallistuminen oli edelleen melko laimeaa, ryhmä jännitti selvästi vieläkin tilannetta. Päätin siirtyä ensimmäiseen harjoitukseen. Jaoin vihkon jokaiselle ja aloimme listata tunnesanoja sitä mukaa kun niitä tuotettiin. Pikkuhiljaa ryhmä lämpeni tehtävään ja alkoi toimia ilman jatkuvaa tukeani. Kirjasimme 27 tunnesanaa, joista syntyi myös spontaania keskusteluakin. (Liite 2.) Lopuksi neuvoim, miten kukin piirsi vihkoonsa oman Tunnekompassin ja miten sitä tulisi käyttää. Käytettävissä olevan ajan lähestyessä loppuaan ryhmä selvästi herpaantui ja kaikki eivät ihan tainneet päästä perille tehtävästä. Ehdotin, että ryhmä pitäisi kotona tunnepäiväkirjaa tehden merkintöjä Tunnekompassiinsa seuraavaan kokoontumiseen mennessä.

Toinen tapaaminen aloitettiin kuulumisien vaihtamisella. Mukaan liittyi aloituksesta puuttunut mies ja osa ryhmästä tunsikin hänet jo ennestään. Kuulumiskierros vaikutti jo paljon rennommalta kuin ensitapaamisella ja pyrin huomioimaan jokaista ryhmän jäsentä ja antamaan jotain myönteistä palautetta jokaiselle heidän kertoessaan asioistaan. Ensimmäiselläkin kerralla kovasti puhetta tuottanut mies oli taas mielellään äänessä ja jouduin aika-ajoin rajaamaan häntä hienovaraisesti. Eräs nainen kertoi esitelmästä, jonka hän pitäisi opintoryhmässään ja keskustelimme hänen jännityksestään ja alemmuudentunteistaan itseään koulutetumpien ja ”terveiden” opiskelutovereidensa seurassa. Seuraavaksi esittelin ”Tunteiden basaarin” ja leikimme sitä. Ryhmä tuntui olevan hiukan hämillään tunnesanojen vaihtamisesta, mutta pienellä ohjauksella vaihtokaupat käynnistyivät ja pääsimme kertomaan tunteista toisillemme. Osallistuin itsekin lähes kaikkiin tehtäviin, koska minusta se tuntui paitsi luontevalta, se myös aktivoi ryhmää toimintaan. Kun tunnesanoista kertomisessa päästiin vauhtiin, olin aivan yllättynyt ryhmän kyvyistä tuottaa asiaa. Panin merkille, että ryhmän oli vaikeinta kertoa niistä tunteista, joita he eivät olleet saaneet vaihdettua. Näytti olevan vaikea keksiä, missä tilanteessa esim. olisi itkuinen, jos tunnetta ei juuri nyt kokenut ajankohtaisesti. Keskustelumateriaalia syntyi niin hyvin, että ajankäytön hallinta tuli hankalaksi. Valitsin kuitenkin sen vaihtoehdon, että annoin spontaanille keskustelulle tilaa suunnitelmani kustannuksella, koska pidin sitä tärkeämpänä. Ryhmä teki merkinnät Tunnekompasseihinsa ja kyselin, oliko joku tehnyt kotonakin tunnepäiväkirjaa. Joitakin yksittäisiä merkintöjä oli tehty, mutta moni oli unohtanut vihkonsa päivätoimintakeskukseen. Yksi ilmoitti tehtävän olevan niin ahdistava, ettei hän pystynyt yksin sitä miettimään. Ryhmässä hän sanoi voivansa Tunnekompassia täyttää. Lopuksi jaoin paperit ja vesivärit ja jokainen maalasi haluamansa tunteen. Valmiit työt jätettiin kuivumaan ja sovittiin, että harjoitus jatketaan loppuun seuraavalla kerralla, koska aika oli loppumassa. Jälleen noin 5-10 minuuttia ennen ryhmän päättymistä alkoi ilmetä levottomuutta ja vaikeutta keskittyä tehtäviin. Ryhmäläisillä oli kiire päiväkahville, joka oli tarjolla aina ryhmän päätyttyä päivätoimintakeskuksen yhteistiloissa.

Kolmannella kerralla päivän kuulumiset vaihdettuamme käytiin läpi kierros, jossa jokainen kertoi omasta nimestään. Jokainen oli ihan tyytyväinen etunimeensä ja useimmat tiesivät, miten nimi oli heille valittu. Puhuimme myös siitä, miten joskus olisi ehkä toivonut saaneensa jonkin muun nimen, mutta aikuisena kaikki kokivat nimensä juuri itselleen sopivaksi. Monet olivat myös selvittäneet nimensä alkuperän tai vieraskielisen merkityksen. Tällä kertaa poissaolijoita oli kaksi, mutta toiset ryhmäläiset kyllä tiesivät syyt, miksi he olivat estyneitä tulemaan. Sovimme, että siirretään tunnemaalausten purku vielä seuraavaan kertaan, jotta mahdollisimman moni ryhmästä voisi olla siinä mukana. Ryhmä teki merkinnät Tunnekompasseihinsa, kotona niitä ei ilmoittanut monikaan tehneensä. Näin ollen Tunnekompassia ei kannattanut ottaa tässä vaiheessa sen enempää keskustelunaiheeksi. Sen sijaan keskityimme tällä kertaa tunteiden kehollisuuteen. Tästä aiheesta ryhmä lähti pienellä alustuksella tuottamaan materiaalia oikein hyvin. Jokainen tunnisti joitakin omakohtaisia kokemuksia erilaisten tunnetilojen fyysisistä vaikutuksista. Piirsimme ”tunnekuumit” vihkoihin ja väritimme tunteita niihin kehon osiin, joissa tunteet ilmenevät. Erityisesti ahdistuksen tunteen kaikki kuvasivat hyvin yksityiskohtaisesti, mutta samantyyppisesti (sydän tykyttää, rinnassa puristaa, aggressiivisuutta, ei saa henkeä, päässä tuntuu pahalta jne.). Keskustelimme stressistä, sen tuomista hyödyistä, mutta useimmiten haitoista. Pohdimme keinoja hallita ja lievittää stressiä. Ryhmä totesi, että stressaantuneen vastakohta lienee rentoutunut. Kerroin, että seuraavalla kerralla tekisimme rentoutusharjoituksen. Olin iloinen, kun huomasin ryhmän kokevan niin suurta turvallisuutta, että jäsenet alkoivat jakaa todella yksityisiä kokemuksiaan. Mm. eräs ryhmän jäsen kertoi pelon ja ahdistuksen tunteistaan, jotka saivat hänet pahimmillaan viiltelemään itseään. Myös kaupassa asiointi saattoi olla mahdotonta, koska hän pelkäsi ostavansa viiltelyä varten partateriä jos oli ahdistunut. Ryhmän tuki tuntui lähes konkreettisenä ilmassa, kun he osoittivat empatiaa toisilleen. Toisetkin uskaltuivat esimerkin saatuaan avautumaan syvemmin ja saimme jakaa monia pelkoja ja huolia, mutta myös selviytymiskeinoja niiden kanssa pärjäämiseksi. Keskustelua syntyi myös äänien kuulemisesta ja paniikkihäiriökohtauksien kanssa elämisestä. Yhteenvedonä voidaan todeta, että lähes kaikkien oireet ja vaikeat tunnetilat pahenivat yksin ollessa. Perheen tai ystäväiden läsnäolo lievitti vaikeita tunteita, mutta valitettavasti monet ryhmäläisistä olivat yksinasuvia. Keskusteltiin keinoista, joilla lievittää ahdistusta ja ryhmä tuottikin hyviä välineitä tähän tarkoitukseen (liikunta, puhelu ystävälle, ulkoilu, musiikki, käsillä tekeminen, saunominen jne.). Lopetellessamme tällä kertaa sain myös spontaania palautetta; muutamat ryhmän jäsenet kertoivat, kuinka hyvä mieli oli aina ryhmän jälkeen ja kuinka he saivat onnistumisen kokemuksia kyetessään puhumaan ryhmässä niinkin vaikeista asioista kuin tunteista. Eräs, joka ei aluksi ollut kyennyt osallistumaan keskusteluun juuri lainkaan, kertoi ahdistuksensa vähentyneen huomattavasti. Sen olin pannut merkille, sillä hänkin oli nyt paljon aktiivisempi ja vapautuneempi tullen katsekontaktiinkin aivan toisella tavalla kuin ennen. Tänäpäin hän jopa oli keskeyttänyt jonkun toisen puheenvuoron, mitä en olisi osannut häneltä odottaa.

Neljäs tapaaminen aloitettiin kuulumisilla ja pohdittiin samalla, oliko kuluneen viikon aikana kokenut joitain voimakkaita tunnetiloja. Kaikilla oli ollut enimmäkseen tasainen viikko, eikä ainakaan mitään hallitsemattomia tunteita ollut esiintynyt kellään. Täytettiin Tunnekompassi ja todettiin, ettei kotona ole juurikaan kertynyt kompasseihin merkintöjä. Kukaan ei näytä kompassiaan toisille, sillä se on tarkoitettu vain jokaisen oman työskentelyn välineeksi. Tällä kertaa keskusteltiin vaistoista, tunteiden kuuntelemisesta, omista rajoista ja niiden kunnioittamisesta. Luin ”Tunne-etsivä”-kirjasta tarinan ”Jäljet pelottavat” ja aloitimme keskustelun sen pohjalta. Ryhmälle osoittautui vaikeaksi löytää tunteille taustaa, mitä siellä voisi olla? Ehkä alustin aiheen huonosti, niin että se ei ollut riittävän ymmärrettävää mitä haettiin. Kuitenkaan keskustelua aiheesta ei oikein saatu syttymään, vaikka yritin avittaa joillakin ehdotelmilla ryhmää. Jonkin ajan kuluttua jatkoimme sitten kesken jääneeseen maalausharjoitukseen. Jaoin ryhmälle heidän maalauksensa siten, että kukaan ei saanut omaa työtään. Sitten aloitettiin yksitellen maalausten tulkinta niin, että kukin kertoi, minkä tunteen näki maalaukseen kuvatun. Sen jälkeen maalauksen tekijä sai kertoa, minkä tunteen hän oli maalannut. Tulkinnat osoittautuivat yllättävänkin osuviksi, eikä yksikään mennyt täysin pieleen. Harjoitus oli ryhmän mielestä hyvä ja jäsenet autoivat toisiaan tulkinnassa, jos oikeita sanoja ei tahtonut löytyä. Keskustelimme siitä, miten vaikea on tulkita muiden tunteita, kun aina ei tahdo tunnistaa edes omia tunteitaan. Esiin nousi myös se, miten paljon vuorovaikutusta helpottaa, jos osalliset pystyvät sanoittamaan tunteitaan toisille. Ryhmä antoi palautetta toisilleen siitä, miten toisen tunnetila ei aina näy (oikeana) päällepäin ja vasta ääneen lausuttuna se tulee muille ymmärrettäväksi. Keskustelimme vielä siitä, että seuraava kokoontuminen tulee olemaan viimeinen kerta. Kuten jo aiemminkin, ryhmä totesi, että kesto on aivan liian lyhyt ja ryhmä voisi jatkua vielä vaikka toiset viisi kertaa lisää, jotta hyöty olisi suurempi ja työskentely syvempää. Lopuksi valmistauduimme rentoutusharjoitukseen. Keskustelimme rentoutumisen ja hengityksen yhteydestä toisiinsa ja kerroin hiukan etukäteen, millainen kuunneltava cd tulee olemaan. Kehotin ryhmää ottamaan mahdollisimman mukavan asennon tuolissa ja sulkemaan silmänsä. Sitten kuuntelimme noin 8 minuuttia kestävän äänitteen ”Hengähdystauko”. (Appelberg, R. 2003.) Palautetta harjoituksen jälkeen en ehtinyt saada, koska ryhmällä oli taas kova kiire ajan täytyessä.

Viimeisellä viidennellä tapaamisella kuulumiset käsitelivät paljolti sitä, miten ryhmä olisi voinut jatkua pidempään. Jäsenten mielestä tämä jäi nyt ”pintaraapaisuksi” tunnetaitoihin, vaikka he sanoivatkin kokevansa ryhmän hyvänä ja toimivana. Tällä kertaa oli yksi poissaolija. Leikimme Tunteiden basaaria. Nyt toistettuna harjoitus sujui vielä paremmin, luultavasti koska se oli jo tuttu eikä ryhmääkään tarvinnut enää jännittää. Myös ne tunnesanat, joita ei oltu onnistuttu vaihtamaan pois, oli nyt helpompi liittää johonkin tapahtumaan tai kokemukseen. Sitten tehtiin merkinnät Tunnekompassiin ja pyysin jokaista itseksensä pohtimaan, mitä omasta kompassista saattoi päätellä. Sen kummempaa keskustelua tästä ei

syntynyt, osin varmaankin koska merkintöjä oli tehty kovin harvakseltaan. Tämän jälkeen siirryimme ”tähtihetkiin”. Pyysin jokaista miettimään valmiiksi oman tähtihetkensä, jonkin onnistumisen kokemuksen, jonka haluaisi jakaa ryhmälle. Sitten aloitimme kierroksen ja järjestyksessä kukin kertoi tarinansa. Kysyin, mikä oli se kyky tai ominaisuus henkilössä, mitä oli tarvittu tämän onnistumisen saavuttamiseen. Ryhmälle tuntui olevan vaikeaa itse löytää näitä vahvuuksiaan ja tarvittaessa autoin. Koko ryhmä tuki toisiaan loistavasti tässä. Tähtihetket vaihtelivat, mutta yhteistä kaikille oli onnistumisen kokemus. Eräs oli selviytynyt rankasta psykoosista ja kirjoittanut kokemuksensa muistiin, sekä itseään varten että omahoitajansa luettavaksi. Toinen oli järjestänyt bändilleen ravintolakeikan, yksi löytänyt uuden ulkoilureitin ja sieltä itselleen rauhoittavan maiseman, eräs esiintynyt yksin tuomiokirkossa ja yksi saavuttanut pitkäntähtäimen tavoitteita harrastuksessaan. Yhden tähtihetki oli oman lapsen syntymä. Löytyi paljon vahvuuksia ja voimavaroja, joilla nämä saavutukset olivat mahdollistuneet. Ryhmä muisteli, miltä onnistuminen silloin oli tuntunut. Samalla esiin nousi kuin varkein joitakin tulevaisuuden toiveita ja haaveita, joita ryhmäläiset haluaisivat seuraavaksi ehkä tavoitella. Harjoiteltuihin tunnetaitoihin palattiin vielä hetkeksi ja muistuteltiin mieliin rentoutumisen merkitystä, tunteiden kuuntelemista ja ilmaisemista toisillekin. Lopuksi teippasin kaikille ”positiiviset lautaset” selkään ja sitten kaikki kirjoittivat myönteisen kommentin toisilleen. Viimeiset minuutit olivat taas täynnä lähtökiirettä, mutta ryhmä jätti lämpimät hyvästit minulle. Toisiaan he mahdollisesti tulevat tapaamaan päivätoimintakeskuksen muissa merkeissä edelleenkin.

## 8 Tulokset ja palaute

Viimeisen kokoontumisen yhteydessä jätin sh Anne Kuusistolle palautekaavakkeet, jotka hän lupasi täyttää ryhmäläisillä noin kahden viikon kuluttua ryhmän päättymisestä (Liite 3). Vuoden 2011 loppuun mennessä sain sovitusti postitse neljä palautekaavaketta. Vielä kevään 2012 aikana oli löytynyt yksi kaavake, mutta se ei koskaan kulkeutunut minulle asti. Sh Kuusisto oli vaihtanut työpaikkaa, eikä hänen seuraajansa enää ollut pistänyt paperia talteen minua varten. Kaksi ryhmän jäsentä jätti siis syystä tai toisesta vastaamatta.

Palautekaavake sisälsi kuusi väittämää, joihin vastaaja valitsi annetuista vaihtoehdoista lähinnä sopivimman. Kohdassa seitsemän pyydettiin vielä kuvaamaan muutamalla sanalla tai lauseella omaa kokemusta ryhmästä.

1 Tunnetaitoryhmä on vastannut odotuksiani

Vastaukset jakaantuivat tasan: kaksi vastasi ”hyvin” ja kaksi ”kohtalaisesti”.

2. Taitoni tunnistaa ja nimetä tunteita on kehittynyt

Kaikki neljä vastasivat ”kohtalaisesti”.

3. Ryhmä on auttanut minua ilmaisemaan tunteitani

Kolme vastasi ”hyvin”, yksi ”kohtalaisesti”.

4. Olen oppinut keinoja tunteiden säätelyyn

Kaikki neljä vastasivat ”kohtalaisesti”.

5. Itsetuntemukseni on

Kahden mielestä ”lisääntynyt”, kahden mielestä ”pysynyt ennallaan”.

6. Koen, että vahvuuteni ja voimavarani

Kolmen vastaajan mielestä ”lisääntyivät” ja yhden mielestä ”pysyivät ennallaan”.

7. Kuvaile muutamalla sanalla tai lauseella kokemustasi ryhmästä

Yksi vastaaja oli jättänyt tämän kohdan tyhjäksi.

”Positiivinen kokemus.”

”Ryhmäkertoja olisi saanut olla enemmän, sillä minusta ryhmän sisältö alkoi vasta hahmottua.”

”Ryhmä oli avoin toisten ja omille ajatuksille. Turvallisuuden tunne oli vahva joten ryhmä oli hyvin ryhmittynyt.”

Arvioin oppinäytetyöni auttaneen minut alkuperäiseen tavoitteeseeni. Harjoittelin itsenäistä ryhmän ohjaamista teoreettiseen tietoon tukeutuen ja ryhmä lähti toimimaan aktiivisesti. Ryhmäytyminen oli minusta hämmästyttävän nopeaa. Sitä saattoi edesauttaa se, että kaikki ryhmän jäsenet eivät olleet täysin vieraita toisilleen. Useimmilla oli myös aiempaa kokemusta ryhmään osallistumisesta. Opin, että hyvä suunnitelma ja valmistautuminen ovat tärkeitä ryhmän ohjauksessa. Jos asiat uhkaavat mennä umpikujaan, ohjaajalla on oltava keinoja auttaa tarvittaessa ryhmä eteenpäin. Ryhmän ohjaaminen vaatii myös tietynlaista heittäytymistä mukaan, ohjaaja ei voi pysytellä ns. lasiseinän takana ulkopuolisena tarkkailijana. Tähän liittyyne myös sanonta, että ryhmää voi kuljettaa vain niin pitkälle, kuin itse on päässyt.

Ryhmän rungoksi valitsemani ”Tunne-etsivä”-materiaali oli sovellettavissa myös mielenterveyskuntoutujien tarpeisiin. Se oli mielestäni hyvä ja mielekäs lähdekirja sisältää suunnitellessani. Muutamat materiaalin harjoitteista, kuten ”tunteiden basaari”, toimivat toiston myötä aina vain paremmin. ”Tunnekompassi”-tehtävä ei oikein ottanut onnistuakseen tarkoittamallani tavalla. Ryhmäläisten olisi pitänyt tehdä merkintöjä tunnepäiväkirjaansa päivittäin, jotta olisimme voineet seurata mielialaa/tunnevaihteluita pidemmällä aikavälillä.

Tähän lienee syynä monien mielenterveyskuntoutujien tavallinen ongelma, vaikeus sitoutua tehtäviin tai aloittamisen vaikeus. Yksi ryhmän jäsen kertoi myös, että häntä ahdisti yksin ollessaan edes ajatella tunteita ja siksi hän ei voinut täyttää ”tunnekompassiaan” muualla kuin ryhmässä. Keräämäni palautteen mukaisesti ryhmän jäsenet olivat kuitenkin kokeneet saavuttaneensa asetettuja tavoitteita ja palaute ryhmästä oli positiivista.

Varsinaisia isoja ongelmia en opinnäytetyössäni kohdannut. Aluksi minulla oli joitakin virheellisiä käsityksiä ilmeisesti tiedonkulkuun liittyen. Luulin ensin, että minulla olisi ryhmää vetämässä parina Sopimuskoti ry:n työntekijä. Samoin luulin, että ryhmäni koostuisi mielialahäiriöisistä naisista. Tosiasiassa ohjasin ryhmää yksin ja ryhmän jäsenet olivat sekä miehiä että naisia, monella psykoosisairaus taustalla. Harmittava ongelma ilmeni lopuksi palautelomakkeiden kanssa, kun jokaiselta ryhmän jäseneltä en kirjallista palautetta saanut. Opinnäytetyöni suunniteltu valmistumisaikataulu petti myös useilla kuukausilla. Tämä johtui joululomalle osuneesta myrskystä, joka vei kotoani sähköt kuudeksi vuorokaudeksi. En saanut kirjoitettua työtä loppuun ennen lähtöäni kolmeksi kuukaudeksi työharjoitteluun Intiaan.

Jos lähtisin vastaavaa ryhmää uudelleen suunnittelemaan, voisin hyvin valita saman runkomateriaalin uudelleen. Muuttaisin ryhmäkerran keston pidemmäksi, 45 minuutin sijaan tunti-puolitoista olisi mielekkäämpi. Nyt aika loppui joka kerta kesken. Miettisin myös, mikä olisi paras aika päivästä -väsyneenä tai nälkäisenä ryhmään osallistuminen kärsii. Yhden kokoontumisen suunniteltua sisältöä ei tarvitsisi olla kovin paljon. Mielestäni aihetta käsittelevälle spontaanille keskustelulle ja tekemiselle tulee olla tilaa sekä aikaa. Myös ryhmän elinkaari saisi olla pidempi. Suhteessa sisältöön viisi kokoontumiskertaa tuntui aivan liian lyhyeltä, myös ryhmäläisten palautteessa.

Toinen ohjaaja olisi hyvä olla, jos haluaisin tutkia ryhmädynamiikkaa. Yksi ohjaaja ei voi keskittyä moneen asiaan samanaikaisesti. Jos toteuttaisin vastaavan ryhmän esim. psykiatrisella osastolla, olisi toinen ohjaaja lähes välttämätön huomioimassa vuorovaikutustilanteita.

## 9 Pohdinta

Tutkiessani ”Tunne-etsivä”-materiaalin soveltuvuutta aikuisille mielenterveyskuntoutujille keräämäni palautteen arvoa laskee osallistujien pieni määrä. Palautteen luotettavuutta parantaa sen kerääminen vasta joitakin viikkoja ryhmän loppumisen jälkeen.

Eettisyys toteutui mielestäni kautta koko prosessin hyvin. Uskoakseni ryhmä on pitänyt vaihtolopimuksen ryhmän sisäisistä asioista. Ryhmäkertojen aikana ei noussut esiin



psykkistä tai fyysistä koskemattomuutta loukkaavia konflikteja. Joka ryhmäkerralla toin esiin jakamisen vapaaehtoisuuden; jokaisella ryhmän jäsenellä oli oikeus olla sanomatta mitään niin halutessaan. Ryhmä suhtautui jäseniinsä kunnioittavasti ja tukea antaen.

Muistiinpanomateriaalini ryhmästä olen säilyttänyt, mutta niistä ei käy ilmi mitään jäsenten tunnistetietoja. Jäsenten tunnistamattomuudesta on huolehdittu myös tässä aineistossa.

## Lähteet

Appelberg, R. 2003. Stressivapaat hetket (cd). Tampere: Aquabalancing Oy.

[http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen)

Helsingin Psykoterapiainstituutti Oy luentomateriaali 30.3.2010 Hämeenlinna

Kopakkala, A. 2008. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille. Helsinki: Edita Prima Oy.

Mattila, J. 2004. Ujoudesta, yksinäisyydestä. Helsinki: WSOY.

Pölönen, R., Sitolahti, T., toim. 2003. Ryhmä hoitaa Teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Yliopistopaino

Saarinen, M. 2003. Tunneällyn ja itsetuntemuksen työkirja. Helsinki: WSOY.

Salminen, M. 2008. Tunne-etsivä. Opetusmateriaalia peruskoulun ja lukion tunnekasvatukseen. Helsinki: Kalliolan Nuorten julkaisuja nro 1.

Sandström, M. 2010. Psyhyke ja aivot toiminta. Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro OY.

## Liitteet

### Liite 1. Muistiinpanot

Muistiinpanot ryhmän aloitus 06.10.2011 Kerava

Ryhmän tarkoituksena on itsetuntemuksen ja voimavarojen lisääminen.

#### Keinot:

- harjoitellaan tunnistamaan omia ja muiden tunteita
- opetellaan nimeämään ja sanoittamaan tunteita
- harjoitellaan säätelemään ja hallitsemaan tunteita (kehollisuus, rentoutus)

#### Harjoitukset:

- erilaiset ryhmätehtävät
- Tunnekompassin käyttö
- keskustelu
- etsitään poikkeuksia ja pieniä eroja

#### Tavoitteet:

- osallistuminen ja sitoutuminen ryhmään
- pyrkimys jakaa tunteitaan
- tunteiden hallinnan helpottuminen ja tunnetilojen muuttaminen haluttuun suuntaan
- tunteiden ilmaisu sanallisesti

#### Säännöt:

- jokaisella on oikeus valita, mitä asioita haluaa jakaa ryhmässä
- vaitiolovelvollisuus
- toisten kunnioittaminen, palaute annetaan rakentavassa muodossa
- ryhmä on suljettu
- ryhmän jäsenten tunnistamattomuus opinnäytetyössä

## Liite 2. Tunnesanat

06.10.11 ryhmän kokoamat tunnesanat:

- innostuneisuus
- katkeruus
- ilo
- suru
- ahdistuneisuus
- negatiivisuus
- positiivisuus
- rakkaus
- haikeus
- onnellisuus
- ikävä
- ilkeys
- hilpeys
- rauhallisuus
- vakava
- epätoivoisuus
- toiveikkaus
- pelko
- viha
- tympääntyneisyys
- häpeä
- nolous
- tykkääminen
- kiihko
- voimantunne
- tyyneys
- ylpeys

Liite 3. Palaute

**PALAUTE**

Ole hyvä ja ympyröi valmiista vaihtoehdoista sopivin vastaus kysymyksiin

**1. Tunnetaito-ryhmä on vastannut odotuksiani**

hyvin            kohtalaisesti            ei ollenkaan

**2. Taitoni tunnistaa ja nimetä tunteita on kehittynyt**

hyvin            kohtalaisesti            ei ollenkaan

**3. Ryhmä on auttanut minua ilmaisemaan tunteitani**

hyvin            kohtalaisesti            ei ollenkaan

**4. Olen oppinut keinoja tunteiden säätelyyn**

hyvin            kohtalaisesti            en ollenkaan

**5. Itsetuntemukseni on**

lisääntynyt                      pysynyt ennallaan

**6. Koen, että vahvuuteni ja voimavarani**

lisääntyivät                      pysyivät ennallaan

**7. Kuvaile muutamalla sanalla tai lauseella kokemustasi ryhmästä**