

Marjaana Räisänen

# ITSETUNNON RAKENNUSPALIKAT

Menetelmäkansio 10–12-vuotiaan  
sijoitetun lapsen identiteettityöhön

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2021



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Marjaana Räisänen
Työn nimi	Itsetunnon rakennuspalikat. Menetelmäkansio 10–12-vuotiaan sijoitetun lapsen identiteettityöhön
Toimeksiantaja	SOS-Lapsikylä
Vuosi	2021
Sivut	31 sivua, liitteitä 28 sivua
Työn ohjaaja(t)	Eija Vikman

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Itsetunnon rakennuspalikat -menetelmäkansio osaksi SOS-Lapsikylän toimintaa ja tuottaa sen avulla hyvinvointivaikutuksia sijoitetuille lapsille. Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena kehittämistyönä ja sen tilaajana on Tampereen toimipiste SOS-Lapsikylässä. Tilaaja saa kehittämistyöstä käyttöönsä työntekijöille ja sijaisvanhemmille suunnatun menetelmäkansion.

SOS-Lapsikylän perustehtävä on lapsiperheiden hyvinvoinnin lisääminen Suomessa ja maailmalla. SOS-Lapsikylä tarjoaa sijaishuoltoon ja lastensuojeluun liittyviä palveluita ja lisäksi kunnille moniammatillista perhehoitoa.

Psykososiaalinen lähestymistapa tarjosi teoreettisen viitekehyksen opinnäytetyöhön. Tässä osiossa tarkastellaan lapsen psykososiaalista ja sosioemotionaalista kehitystä. Viitekehyksen avulla on myös pyritty vastaamaan järjestön tilaamaan kehittämistehtävään. Menetelmäkansion kohderyhmänä olivat 10–12-vuotiaat lapset.

Menetelmäkansio koostuu tunnetaitoihin liittyvistä, luovista ja ratkaisukeskeisistä harjoitteista, joita voidaan tehdä joko järjestyksessä tai eri tilanteiden mukaan. Kansion harjoitukset ovat eritasoisia ja -kestoisia. Kansion sisällön on tarkoitus olla helpottamassa lasten kanssa tehtävää identiteettityötä.

**Asiasanat:** luovat menetelmät, psykososiaalinen, ratkaisukeskeinen taideterapia, sosioemotionaaliset taidot ja tunnetyöskentely.

Degree	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Marjaana Räisänen
Thesis title	Building Blocks of Self-esteem. A method folder for identity work among foster children aged 10–12.
Commissioned by	SOS Children´s Village
Time	2021
Pages pages of appendices	31 pages, 28 pages of appendices
Supervisor	Eija Vikman

## ABSTRACT

The aim of this thesis was to produce a method folder called The Building Blocks of Self-esteem into the activity of SOS Children´s Village and by the means of this to bring wellbeing impacts for the foster children. This thesis has been carried out as an operational development work and it is ordered by SOS Children´s Village Tampere. The orderer gets the method folder aimed for its workers and foster parents for its use.

The basic task of SOS Children´s Village is to increase the wellbeing of the families with children in Finland and all over the world. SOS Children´s Village offers services related to the substitute care and child protection and in addition the multi-professional foster care for the municipalities.

Psychosocial approach offered the theoretical framework for the thesis. This part considers psychosocial and socioemotional development of the child. By the means of the framework, I have also tried to respond to the development work ordered by the organisation. The method folder is aimed at children aged 10-12.

The method folder consists of the exercises related to emotional skills; creative and solution-oriented exercises which can be done in order or according to different situations. The exercises of the folder are of different levels and durations. The aim of the content in the folder is to ease the work done with the children´s identity.

**Keywords:** creative exercises, psychosocial, solution focused art therapy, socioemotional skills, and emotional labor.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	TEOREETTINEN VIIITEKEHYS .....	6
2.1	Lapsen psykososiaalinen kehitys 9–12-vuotiaana .....	7
2.2	Lapsen sosioemotionaalinen kehitys .....	8
3	SOS-LAPSIKYLÄ.....	8
3.1	Sijaisvanhemmuus.....	9
3.2	Toiminta alle 12-vuotiaille lapsille .....	10
4	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TAVOITE .....	10
5	MENETELMÄKANSIO IDENTITEETTITYÖSKENTELYYN .....	12
6	LAPSEN PSYKOSOSIAALINEN TUKI .....	14
6.1	Hyvän itsetunnon rakentuminen .....	14
6.2	Tunnetyöskentely lapsen kanssa.....	15
7	LUOVAT JA TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT .....	17
7.1	Ratkaisukeskeinen taideterapia.....	18
7.1.1	Ratkaisukeskeisyys.....	19
7.1.2	Taideterapia .....	20
7.2	Muistorasia – visuaalinen elämäntarina.....	22
8	MEDIAKASVATUS .....	24
9	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	26
10	TOIMINNALLISEN TUTKIMUKSEN ETENEMINEN.....	27
11	TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMINEN .....	28
12	POHDINTA .....	29

## LIITTEET

Liite 1. Suostumuslomake työntekijöille

Liite 2. Tiedote opinnäytetyöstä

Liite 3. Menetelmäkansio

# 1 JOHDANTO

Tilastojen mukaan kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten määrä on vuosittain kasvusuunnassa. Vuonna 2019 määrä oli 18 928 lasta ja nuorta. (THL 2020). Kodin ulkopuolelle tapahtuva sijoitus on lapselle jo itsessään usein surullinen ja ikävä kokemus. Lapselle on usein vuosien varrella myös muuta kertynyttä tunnelastia sisällään. Näin ollen sijoitettujen lasten tunnemaailmaa ja elämän-tapahtumia on ensiarvoisen tärkeää käsitellä laadukkailla ja toimivilla menetel-millä ja terapioidella.

Sijoitetuilla lapsilla esiintyy usein emotionaalista oireilua ja käytöshäiriöitä. Lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen ja tunnetyöskentelyn tueksi tarvitaan toimivia työkaluja, jotka voivat vähentää tämäntyyppistä käyttäyty-mistä. Hyvien työkalujen, esimerkiksi terapian avulla voidaan parhaimmillaan välttää lapsen uudelleen sijoittaminen. (Westman 2008.)

Opinnäytetyöni kohde on SOS-Lapsikylän sijoitetut lapset. Tarkoituksena oli tehdä kehittämistyötä lasten tunnetyöskentelyyn liittyen Tampereen SOS-Lap-sikylän työntekijöiden kanssa palaverien ja haastattelujen avulla ja tuottaa tä-hän tarvittava menetelmäkansio. Kehittämistyön tueksi hyödynsin myös aihe-alueeseen liittyviä konsultaationa tehtyjä asiantuntijoiden haastatteluita. Itsetunnon rakennuspalikat -menetelmäkansion tarkoituksena on SOS-lapsiky-län sijoitettujen lasten itsetunnon ja tunnetaitojen tukeminen ja kehittäminen. Opinnäytetyöhöni myös liittyy toiveajatus, että se voisi lisätä sijoitettujen lasten hyvinvointia luovien menetelmien keinoin.

Menetelmäkansio koostuu taide- ja luontolähtöisistä menetelmistä, joita useimmiten voidaan hyvin yhdistää. Kansioista löytyy myös muita erilaisia toi-minnallisista menetelmiä ja harjoituksia, jotka soveltuvat lasten käyttöön. Kan-sion harjoitukset ovat eritasoisia ja kestoisia. Sijaisvanhempi tai ohjaaja voi käydä niitä läpi lapsen kanssa yksitellen tai muodostaa kansion käytöstä lap-selle tunnetyöskentelyprosessin.

Jokaisen kasvattajan ja sosiaalialalla lasten ja nuorten kanssa työskentelevän, olisi hyvä perehtyä ihmisen kehityksen kulkuun, esimerkiksi kehityopsykolo-gian avulla. Näin kasvattaja oppisi ymmärtämään lasta ja hänen arvokkaita

kehitysvaiheitaan paremmin ja näin hän myös osaisi tarjota turvallisemman ja virikkeellisemmän kasvuympäristön, joka on avainasemassa ja pohjana lapsen hyvälle elämälle.

## 2 TOOREETTINEN VIITEKEHYS

Opinnäytetyölle tulee luoda aina teoreettinen viitekehys, joka auttaa tekijää pysymään tarvittavassa aiheessa. Teoreettinen viitekehys ja käsitteet asettavat raamit, joiden avulla teoriaosuutta voidaan tarkastella. (Vilkkä 2015.)

Psykososiaalinen lähestymistapa tarjosi teoreettisen viitekehysten opinnäytetyöhöni. Psykososiaaliseen työotteeseen sisältyy ongelmanmäärittelyä ja siinä asetetaan tavoitteita. Myös siinä ovat avainrooleissa vuorovaikutus ja positiivinen muutos. Ydintavoite psykososiaalisessa työssä on tarkastella asiakkaan psyykkistä ja sosiaalista tilannetta ja tiedon jakaminen tilanteeseen sopivista palveluista. (Siltakorpi 2005.)

Yksi ammattistani on ratkaisukeskeinen taideterapeutti, siksi psykososiaalinen lähestymismalli tuntui myös itselleni tutulta ja sopivalta. Luovien menetelmien käyttö on myös itselleni tuttua ja luontaista ja ajattelin, että tätä osaamista haluaisin hyödyntää opinnäytetyön teossa. Pidän myös kyseisen lähestymistavan pehmeämmästä ja syvällisemmästä luonteesta verrattuna muihin sosiaalialalla käytettäviin lähestymismalleihin.

Perhehoitolain (20.3.2015/263), 1 §:n mukaan perhehoidon tavoitteena on antaa perhehoidossa olevalle henkilölle mahdollisuus kodinomaiseen hoitoon ja läheisiin ihmissuhteisiin sekä edistää hänen perusturvallisuuttaan ja sosiaalisia suhteitaan.

Laki asettaa siis raamit lapsen turvalliselle elämälle. Ajattelen myös että, kun lapsella on hyvä perusluottamus ja itsetunto, niin nämä asiat helpottavat myös hänen vuorovaikutussuhteitaan ja luovat erinomaisen pohjan tulevaan elämään. Edellä mainittuihin asioihin tunnetyöskentely, luovat menetelmät ja lapsen kunnioittava kohtaaminen ovat erinomaisia työkaluja.

Keskeisimmät opinnäytetyössä käytettävät käsitteet ovat psykososiaalinen, luovat menetelmät, sosioemotionaaliset taidot, ratkaisukeskeinen taideterapia ja tunnetyöskentely.

## **2.1 Lapsen psykososiaalinen kehitys 9–12-vuotiaana**

Mannerheimin Lastensuojeluliiton (2019) mukaan lapsille, jotka kuuluvat 9–12-vuotiaisiin, leikki on vielä erityisen tärkeää. Tämän ikäinen lapsi on kuitenkin jo melko itsenäinen. Toki lapsi tarvitsee vielä aikuisen seuraa ja tukea. Aikuisen on hyvä myös touhuta arkipäivän asioita lapsen kanssa. Näissä tilanteissa lapsi oppii vuorovaikutussuhteista. Tämän ikäiselle lapselle kaverisuhteet ovat tärkeitä ja niihin liittyen luodaan usein erilaisia rooleja. Toinen on porukan viihdyttäjää ja toinen taas on hiljaisempi muiden toiminnan seurailija. Jokaisen lapselle olisi tärkeää saada kokemus, että kuuluu joukkoon ja tulla näin hyväksytyksi sellaisena kuin on. Lapsi pystyy paremmin erittelemään ja käsittelemään tunteitaan. Lapsen moraalinen kehitys on myös erityisessä vaiheessa tässä iässä.

Mielestäni tämän ikäiselle soveltuu jo hyvin esimerkiksi tunnekäsittely ja taide-terapeuttiset harjoitukset. Halusin myös luoda harjoitusten ympärille leikin tunnelmaa, koska kyse on vielä melko nuorista lapsista. Mielestäni tämän ikäiset lapset oppivat uusia asioita parhaiten innostavassa, virikkeellisessä ja iloisessa ilmapiirissä.

Lapsuuden temperamentti- ja persoonallisuustyypit säilyvät usein aikuisuuteen saakka. Suurin osa lapsista oppii kymmenenteen ikävuoteen mennessä säätämään tunteitaan. Yhteiskuntaan sosiaalistumisen kannalta lapsen on tärkeää oppia käsittelemään varsinkin kielteisiä tunteita, ettei myöhemmässä iässä syrjäytyisi yhteisöstä esimerkiksi liiallisen aggressiivisuuden vuoksi. (Nurmi ym. 2006, 106.) Tällaisia taitoja sijoitetut lapset eivät välttämättä ole oppineet varhaisvuosiensa aikana ja taidot joudutaan opettelemaan myöhemmällä iällä.

Lapsen traumaattiset kasvuolosuhteet voivat jättää elinikäisen jäljen hormonaaliseen stressivajeeseen ja voivat aiheuttaa aikuisiällä depressiota. Kuitenkaan kaikki turvattoman lapsuuden kokeneet eivät aikuisena joudu

masennuksen kouriin. Sosiaalisella tuella eli tunnetason tuella, toisten tarjoamalla avulla ja palveluilla voidaan myös olla omalta osaltaan tukemassa mielenterveyttä. Hyvinvoinnin kokeminen liittyy usein läheisiin ihmissuhteisiin. (Lönnqvist ym. 2011, 174.)

## **2.2 Lapsen sosioemotionaalinen kehitys**

Sosioemotionaalisia taitoja lapsella ovat esimerkiksi tunteiden säätely, omien tunteiden tunnistaminen ja empatiataito (Kajander 2012, 3). Näitä taitoja voidaan opetella turvallisen aikuisen kanssa. Karkeina tavoitteina lapsen sosioemotionaalisissa taidoissa voidaan pitää arjessa ja sen tilanteissa selviytymistä. Lapsi ei saisi jäädä jumiin vaikeaan tilanteeseen liian pitkäksi aikaa, vaan hetkellisen tunnevyöryn jälkeen hänen pitäisi pystyä jatkamaan normaalia arjen toimintaa. Toki näissä tilanteissa pitää huomioida lapsen ikätasot. Taaperoikäiseltä tällaisia asioita ei voida vaatia. 10-vuotiaalta jo tällaisia asioita voidaankin odottaa. Joidenkin tutkimusten mukaan kuitenkin suorat kysymykset, että miltä jokin asia tuntuu, ovat usein tämän ikäiselle lapselle vielä liian vaikeita. Mutta lapsen keskustelun jatkamista voidaan helpottaa kysymällä esimerkiksi iloisinta asiaa, joka on hänelle tapahtunut. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 146.) Lapsen sosiaalisia taitoja voidaan tarkastella myös siten, että miten hän suhtautuu toisiin ihmisiin kuten esimerkiksi kaveripiiriinsä. Eli tässä kohden voidaan tarkastella tarkemmin lapsen empatiataitoja, toisin sanoen kuinka hän kohtelee muita: ystävällisesti ja avoimesti vai sulkeutuneesti ja vihamielisesti.

## **3 SOS-LAPSIKYLÄ**

SOS-Lapsikylän mukaan (2021) toiminta jakaantuu kansainväliseen ja Suomessa tehtävään työhön. SOS-Lapsikylä on toiminut Suomessa vuodesta 1962 ja se on kansainvälisen SOS Children's Villages -järjestön jäsen. Järjestön toiminta on laajentunut jo yli 130 maahan. Perustehtävä on lapsiperheiden hyvinvoinnin lisääminen Suomessa ja maailmalla. SOS-Lapsikylä tarjoaa sijaishuollon ja lastensuojeluun liittyviä palveluita ja lisäksi kunnille moniammatillista perhehoitoa.



SOS-lapsikylän toiminto jakaantuu säätiö- ja yhdistystyyppisen toiminnan kesken. Toiminta on voittoa tavoittelematonta ja yleishyödyllistä. Suurin osa tuotoista koostuu kuntien maksamista lastensuojelupalveluihin liittyvistä hoitomaksuista. Lahjoitettuja varoja seurataan, että ne menevät niille tarkoitettuihin kohteisiin. SOS-lapsikylä tekee varainhankintaa ja sen alaisuudessa on monia erialisia aktiivisia hankkeita.



Kuva 1. SOS-Lapsikylän logo

SOS-Lapsikylä tarjoaa kunnille palveluita, joilla pyritään auttamaan perheitä ennalta ehkäisevästi. Näitä ovat muun muassa erilaiset avohuollon palvelut kuten tukiperhetoiminta, perhekuntoutus ja asiantuntija palvelut. SOS-Lapsikylä voi tarjota lapselle myös sijaiskodin. SOS-Lapsikylällä on käynnissä myös erilaisia hankkeita, jotka auttavat erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Tarjolla on myös Nuotti-valmennusta alle 30-vuotiaille. SOS-Lapsikylällä on paljon myös muuta toimintaa eri puolilla Suomea.

Olen keskittynyt tässä opinnäytetyössäni SOS-Lapsikylän Tampereen toimipisteeseen, joka toimii Vuoreksen asuinalueella. Siellä työskentelee tällä hetkellä yksi palveluvastaava, kolme sosiaalityöntekijää ja neljä sosiaaliohjaajaa. Yhteensä työntekijöitä on kahdeksan. Tampereen Nekalassa on perhekuntoutusyksikkö, joka tarjoaa ympärivuorokautista tukea koko perheelle. Tuottamaan menetelmäkansiota voi käyttää SOS-Lapsikylässä myös valtakunnallisesti.

### 3.1 Sijaisvanhemmuus

Jokaisen sijaisvanhemmaksi aikovan on käytävä PRIDE-koulutus. Tämä koulutus valmistaa sijaisvanhemmuuteen ja siinä jaetaan kattava tietopaketti perhehoidosta. SOS-Lapsikylä järjestää myös itse PRIDE-koulutusta siitä kiinnostuneille. SOS-Lapsikylässä on mahdollista vuokrata isoja perheasuntoja. Osa

sijaisperheistä asuu omista asunnoissaan ja melko kaukanakin Vuoreksen alueelta. (SOS-Lapsikylä 2021.)

Sosiaaliohjaajat ja sosiaalityöntekijät vierailevat säännöllisesti sijaisperheiden kodeissa ja tapaamisissa keskustellaan sijoitettuihin lapsiin liittyvistä asioista. Sijaisperheille järjestetään monipuolista ja virkistävää toimintaa, kuten retkiä, talvirieha- ja Pannu kuumana -tapahtumia. Vapaamuotoiseen Pannu kuumana -aamupäivään sijaisvanhemmat saavat tulla perheineen kahville juttelemaan mieltä askarruttavista asioista paikalla olevien työntekijöiden kanssa.

### **3.2 Toiminta alle 12-vuotiaille lapsille**

SOS-Lapsikylän tarjoamat palvelut lapsille ovat esimerkiksi toiminnalliset ryhmät. Näitä ovat Salapoliisitoiminta ja Kirahvityö. Lisäksi on tarjolla Theraplay-toimintaa avuksi vuorovaikutusongelmiin.

Kirahvityö -toiminta lisää lapsen osallisuutta, antaa lapselle mahdollisuuden käsitellä sijaislapsen elämästä nousseita kokemuksiaan ja vaikuttaa lastensuojeluun liittyviin asioihin perhehoidon arjessa. Kirahvitoiminnan päähahmo on Kirahvi Mainio, joka asuu sijaisperheessä. Toiminnan on kehittänyt Pesäpuu ry. Kohderyhmänä ovat 3–5-vuotiaat. (Pesäpuu 2021.)

Salapoliisitoiminnassa lapset saavat olla mukana kehittämässä lastensuojelua. Salapoliisitoiminnan päähahmo on Salapoliisi Mäyrä. Toiminnan on kehittänyt Pesäpuu ry. Kohderyhmänä ovat 6–10-vuotiaat. (Pesäpuu 2021.)

Theraplay-terapia perustuu leikkisään vanhemman ja lapsen vuorovaikutustaitoja vahvistaviin videoitaviin ohjaukseroihin. Koulutetut theraplay-ohjaajat hyödyntävät MIM-havainnointia. Hoitomuoto soveltuu kaikille lapsille. (Suomen Theraplay-yhdistys ry 2021.)

## **4 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TAVOITE**

SOS-Lapsikylässä suorittamani sosionomin harjoittelun aikana havaitsin omien havaintojeni ja työntekijöiden kanssa käymieni keskustelujen pohjalta

erityisen tarpeen, että 10–12-vuotiaille ei ollut vielä olemassa olevaa pienryhmä toimintaa. Halusin kehittää tähän tarpeeseen puuttuvan työkalun työntekijöille. Pienemmille lapsille oli jo valmiina Pesäpuun luomat Salapoliisi- ja Kirahvi ryhmätoiminnot. Kun taas 12-vuotiaasta alkaen sijoitetut lapset voivat osallistua Kehittäjänuorten toimintaan.

Halusin siis olla luomassa identiteetti- ja tunnetyöskentelyyn liittyvän työkalun 10–12-vuotiaille. Tämä työkalu voi olla avuksi SOS-Lapsikylän sijaisvanhemmille ja työntekijöille lasten tunnetyöskentelyssä. Olen myös itse kiinnostunut sijaisvanhemmuudesta ja käynyt PRIDE-koulutuksen. Näin ollen halusin myös itse olla kehittämässä sijaisperhetoimintaa.

Opinnäytetyöni kohde on siis SOS-Lapsikylän sijoitetut lapset. Tarkoituksena oli tehdä kehittämistyötä lasten identiteettityöskentelyyn liittyen Tampereen SOS-Lapsikylän työntekijöiden kanssa palaverien ja haastattelujen avulla ja tuottaa tähän tarvittava menetelmäkansio. Kehittämistyön tueksi hyödynsin myös aihealueeseen liittyviä konsultaationa tehtyjä asiantuntijoiden haastatteluita.

Kehittämistehtävänä opinnäytetyössäni oli tuottaa menetelmäkansio osaksi SOS-Lapsikylän toimintaa ja tuottaa sen avulla hyvinvointivaikutuksia sijoitetuille lapsille. Pää tavoitteena oli tuottaa menetelmäkansio, jota SOS-lapsikylä voi hyödyntää opastaessaan sijaisvanhempia ja muita kasvattajia lasten identiteetti- ja tunnetaitojen rakentamisessa. Menetelmäkansion tarkoituksena on toimia välineenä sijaisvanhemmille ja muille ammattilaisille, jolla voidaan tarkastella lasten elämäntarinaa ja näin voidaan oppia tuntemaan heitä paremmin. Lisäarvona SOS-Lapsikylä voi tuottaa menetelmäkansion avulla sijoitetuille lapsille osallisuuden kokemuksen ja hyvinvoinnin lisääntymisen tunnetta.

Sijoitetun lapsen elämän tapahtumien ja tunnemaailman tunteminen on tärkeää sijaisvanhemmalle, jotta hän osaisi auttaa lasta paremmin. Tämä lähentää myös sijaisvanhempaa ja sijoitettua lasta toisiinsa, kun he oppivat tuntemaan toisiaan paremmin. Tätä suhdetta syventämällä ja parantamalla voidaan vähentää väärinymmärryksiä, konflikteja ja lasten uudelleen sijoituksia.

Opinnäytetyössä käytettäviä menetelmiä voivat hyödyntää myös muut alan ammattilaiset ja kasvattajat lasten ja nuorten tunnetyöskentelyn työkaluna.

## 5 MENETELMÄKANSIO IDENTITEETTITYÖSKENTELYYN

Menetelmäkansion nimeksi valitsin Itsetunnon rakennuspalikat, koska mielestäni nimi kuvaa hyvin ajatusta, että itsetunto koostuu ja rakentuu erilaisista asioista. Eli sen muodostumiseen ei useinkaan riitä vain yksi asia.

Lapselle tulisi antaa kokemus omasta arvokkuudesta ja ainutlaatuisuudesta katseen ja yhdessä tekemisen ja rohkaisun avulla. Mielestäni suunnittelemani ja piirtämäni kansikuva kuvastaa hyvin edellä mainittuja asioita. Kannen kuvassa on äiti ja poika, jotka rakentavat yhdessä palikkatornia. Tämä kuva siis liittyi hyvin nimeen. Toteutin kannen kuvan yhdistäen perinteisen piirtämisen ja digitaalisen kuvankäsittelyn.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan olisin halunnut myös tehdä menetelmäkansion taittotyön ja muun kuvituksen vielä paremmin, koska minulla on tästä aiempaa työkokemusta. Ulkoasu olisin halunnut luoda siis vielä tyylikkäämmäksi ja toimivammaksi. Aikataulutus ei kuitenkaan antanut myötä ja lisäksi se olisi lisännyt kustannuksia. Menetelmäkansion ulkoasu on kuitenkin mielestäni kokonaisuudessaan selkeä ja toimiva. Kansio on Word- ja PDF-muodossa. Nämä tiedostomuodot on helppo pitää mukana ja ne saa nopeasti avattua ja tulostettua, silloin kun lasten kanssa työskentelyssä tarvitaan erilaisia menetelmiä.

Kansio koostuu tunnetaitoihin liittyvistä, luovista ja ratkaisukeskeisistä harjoitteista ja menetelmistä. Näitä voidaan tehdä joko järjestyksessä tai tilanteiden mukaan. Edellä mainittuja menetelmiä voidaan myös yhdistää luontomenetelmiin, esimerkiksi luontoretken yhteydessä tehtäväksi.

Tässä luvussa esittelen tarkemmin menetelmäkansion sisältöä aihealueittain. Tilaajan toiveena oli, että sisältö pääpiirteittäin jaettaisiin siten, että selkeän otsikoinnin avulla kansion käyttäjä voisi löytää nopeasti sopivan menetelmän kunkin tarvittavaan tilanteeseen. Siksi koitin jakaa sisältöä niin sanottuihin

haastaviin ja hieman kevyempiin tilanteisiin. Valmis menetelmäkansio löytyy raportin lopusta (liite 3).

Itsetunnon rakennuspalikat-menetelmäkansio sisältää luvussa 4.1 harjoituksia haastavampiin tilanteisiin, joissa lapsi voi kokea voimakkaita vihan ja pelon tunteita. Näihin tilanteisiin olen valinnut esimerkiksi seuraavia harjoituksia: tunnista tunteet kehossasi, mielipaikka, vaikean tunteen ulkoistaminen, voimahahmo ja selviytymisreppu. Olen avannut kyseisiä harjoituksia tarkemmin alaluvuissa. Omia voimavaroja ja itsetuntoa olen lähestynyt luvussa 4.2 TOMry Toivon Hyvää ja voimavaratammi –harjoituksen avulla. (Liite 3/12.)

Kansio sisältää myös visuaalisen elämäntarina menetelmästä sovelletun harjoituksen (liite 3/12). Rajasin tätä voimakkaasti psykologin neuvojen mukaan. Asiantuntijan mukaan harjoitus on hyvä pyrkiä tekemään tarpeeksi kevyenä ja sen aikana ei ole tarkoitus nostaa pintaan vaikeita muistoja. Rasiaan on hyvä pyrkiä keräämään positiivisia asioita, niin sanottuja kivoja hetkiä elämästä (Vahvike 2020). Näihin voidaan palata silloin, kun lapsi tarvitsee mieltä nostattavia hetkiä. Muistot voidaan siirtää rasiaan myös piirustusten avulla, jolloin lapsuuteen voidaan maalata jokin kiva ja kaunis tapahtuma, jokin mitä lapsi olisi toivonut siellä olevan. Lapset kertovat usein itsestään toiminnan avulla ja käyttävät siihen ilmeitään, kehonkieltä ja omia tavaroitaan. (Ruusuvuori & Tiitula 2005, 145). Tämä voi olla heille luontaisempaa kertomista kuin pelkkä puhuminen. On hyvä muistaa, että kaikki tekeminen liittyy vapaaehtoisuuteen ja lapsi saa keskeyttää rasian tekemisen, jos hän niin haluaa. Sillä ehkä hän vasta aikuisena on valmis käsittelemään varhaislapsuuttaan.

Kirjoittaessani opinnäytetyötäni opiskelin samaan aikaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa luontomenetelmien käyttö kuntouttavassa työssä opintokokonaisuutta. Kiinnostuin luontomenetelmien käytöstä asiakkaiden kanssa innokkaana luonnossa liikkujana. Mielestäni luontoympäristö ja erityisesti metsäalueet rauhoittavilla ja virkistävillä vaikutuksillaan soveltuvat hyvin myös lasten kohderyhmälle. Metsässä on usein myös jotakin ihmeteltävää, puissa vilistävät oravat, tuulessa huojuvat puut ja sirkuttavat linnut. Luontoympäristö on erittäin soveltuva esimerkiksi lapsen kehityksen ja oppimisen kannalta (Manninen ym. 2017, 17). Moni lapsi on käynyt lähimetsissä ainakin

päiväkoti- tai kouluryhmänsä kanssa. Näin ympäristö on jo heille valmiiksi tuttu ja sinne on helppo mennä uudestaan. Metsällä on myös elvyttävä vaikutus. Jo 15 minuutin kaupunkimetsässä kävelyllä on todettu olevan positiivinen vaikutus mieleen. (Tyrväinen 2020). Siksi juuri myös mielestäni lapsille metsäympäristö ja siellä vierailu ovat soveltuvia. Sijoitetut lapset tarvitsevat erityisiä elvyttäviä ja voimaantumisen kokemuksia. Olen sisällyttänyt kansioon muutaman harjoituksen, joita voidaan toteuttaa esimerkiksi juuri luontoretkillä.

Lopuksi menetelmäkansiossa käsitellään mediakasvatuksellisia aihealueita. Luku sisältää muun muassa median käyttöön liittyvän kysymyslistan, jota voidaan käsitellä yhdessä keskustellen lapsen kanssa. (Liite 3/20.)

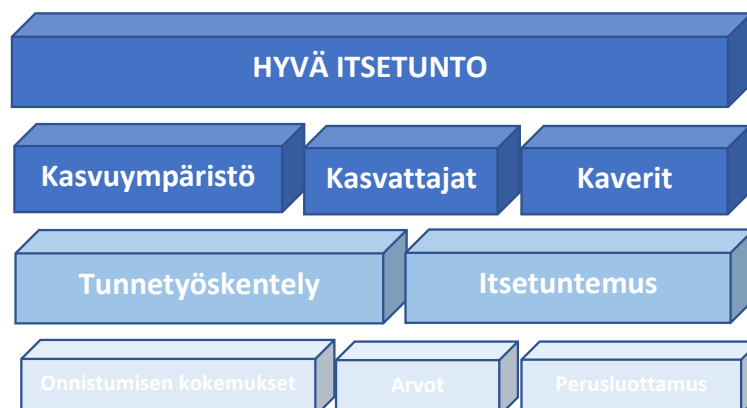
## **6 LAPSEN PSYKOSOSIAALINEN TUKI**

Hyvä itsetunto ja tunnetaidot eivät rakennu lapselle itsestään. Kasvattajan on annettava lapselle kokemus omasta arvokkuudesta ja ainutlaatuisuudesta katseen, tietoisesta läsnäolon, yhdessä tekemisen ja rohkaisun avulla. Jokainen sijoitettu lapsi on myös oikeutettu saamaan nämä asiat elinympäristössään olevilta aikuisiltaan.

Lapsen mielipide ja toivomukset on ikätason mukaan otettava huomioon. 12-vuotiasta lasta tulee kuulla häntä koskevissa asioissa. Tämän ikäisellä lapsella on myös puhevalta ja oikeus käyttää asiamiestä tai avustajaa hallintoasiassa. (Lastensuojelulaki 417/2007, § 20.)

### **6.1 Hyvän itsetunnon rakentuminen**

Hyvä itsetunto -kaaviossa halusin kuvata mahdollisimman selkeästi, mitä asioita liittyy hyvän itsetunnon rakentumiseen. Halusin kuvata asioita niin sanottuina rakennuspalikkoina. Mielestäni on hyvä asia, että itsetunnon pohjalla on useita eri asioita. Jos jokin palikka murtuu, silti itsetunto ei kokonaan romahda. Palikoiden sisällä olevat asiat voivat olla kuitenkin erilaisia eri ihmisillä. Mutta kuitenkin jokainen kaaviossa esitetty asia olisi hyvä olla olemassa jossakin muodossa itsetunnon rakentumisen pohjalla.



Kuva 2. Hyvän Itsetunnon rakennuspalikat -kaavio

Opinnäytetyöni liittyy juuri tunnetyöskentelyyn ja itsetuntemuksen parantamiseen. Näitä alueita voidaan tutkia ja kehittää esimerkiksi luovien menetelmien avulla.

## 6.2 Tunnetyöskentely lapsen kanssa

Usein sijoitetut lapset ovat jollain tavoin saaneet haavoja sisäiseen maailmaansa, ja tästä kumpuileva käyttäytyminen vaikuttaa jokapäiväiseen elämään. Lapsi voi esimerkiksi pelätä yksin jäämistä ja ei tahdo ylipäättään olla missään yksin. Tällainen käyttäytyminen voi olla kovin raskasta sijaisvanhemmille ja muille lapsen kanssa työskenteleville. Näihin ongelmallisiin tilanteisiin halusin luoda avuksi menetelmäkansion, joka toisi selkeitä harjoituksia tunnetyöskentelyyn ja itsetunnon vahvistamiseen. Lapsi tarvitsee myös paljon aikuisilta empaattista läsnäoloa, vastavuoroista kommunikointia ja paljon rohkaisua, jotta itsetunto voisi korjaantua. Lastenkotityössä ja sijaishuollossa ohjaajien ja muiden työntekijöiden kyky mennä lasta lähelle ja näyttää tunteita on koko työn lähtökohta. (Vilen ym. 2010, 93.) 10–12-vuotiaat lapset tarvitsevat vielä paljon leikkiä ja fyysistä tekemistä. Toisten lasten seura ja hyväksyntä ovat myös kovin tärkeitä. Siksi aikuisten on hyvä seurata, että esimerkiksi koulussa lapsi ei joutuisi koulukiusaamisen uhriksi, koska se voi jättää tämän ikäiselle lapselle itsetuntoon vakavia jälkiä, joita voi joutua myöhemmin terapiassa korjailemaan. Eli toisin sanoen ihannetilanteessa lapsen kaikki ympäristöt

olisivat turvallisia ja rakentaisivat hyvää perustaa hänen itsetunnollensa ja persoonallensa.

Vanhemmat, jotka luovat lapselleen positiivisen ympäristön kodissaan, luovat lapselle positiivisen kuvan myös muista ympäristöistä. Esimerkiksi lapsen on helppo kokea myös koulumaailma positiivisena. (Paaso 2011.) Hän luottaa näin ympäristöönsä ja ympärillä oleviin ihmisiin. Hänelle on myös kehittynyt hyvä itsetunto ja perusluottamus hyvän kasvu ympäristön avulla.

Lapsen kanssa tehtävä tunneyöskentely on tehtävä kevyellä tavalla ja tarvittaessa leikin varjolla. Liian syvälle vaikeisiin tunteisiin, varsinkin traumaattisista olosuhteista tulleiden lasten kanssa ei pidä mennä, jottei tunnekaumat eivät aktivoitu liikaa. Traumayöskentelyyn on varattava erillinen aikansa ja siihen on omat koulutetut henkilönsä.

Perhetyön sisältöihin kuuluvat perheen vuorovaikutustaitojen tukeminen ja sosiaalisen verkoston ylläpitäminen ja vahvistaminen. Perhetyön tuen piirissä voi olla niin sanottuja tavallisia perheitä, ja se ei vaadi lastensuojelun asiakkuutta. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2021.) Jos tämä työ saataisiin tehtyä tarpeeksi syvällisesti, niin ehkä joissakin tapauksissa lastensuojelupäätöksen nojalla tehdyt lasten pidempiaikaiset sijoitukset sijaisperheisiin tai lastenkoteihin voitaisiin välttää (Vilen ym. 2010, 32). Tämä olisi myös euromääräisesti paljon edullisempi vaihtoehto kunnille ja muille osapuolille.

Jostain syystä kulttuuriimme tapoihin voi liittyä tunteiden käsittelyn vähättelyä. Siihen voi liittyä myös niin sanottua defensesseja eli minän puolustuskeinoja, joissa vaikeat asiat pyritään siirtämään syrjään, jotta ihmisen toimintakyky säilyisi. Tällainen käyttäytyminen liittyy myös osittain terveen ihmisen toimintaan. Juuri tapahtunutta vaikeaa tai traumaattista tapahtumaa ei käsitellä esimerkiksi työpaikalla vaan siihen liittyvä suru ja muut vaikeat tunteet käsitellään vasta kotona. Jossain vaiheessa elämää nämä tulisi kuitenkin käsitellä, eikä sysätä syrjään. Tunteet joka tapauksessa tulevat esiin ennemmin tai myöhemmin hyvällä tai huonolla tavalla. (Vilen ym. 2010, 73.) Perhetyössä ja lastensuojelun alueella toimivien työntekijöiden on hyvä ymmärtää, että usein asiakkaat käyttävät defensesseja ja tällöin he voivat vältellä puhumasta joistakin



vaikeista asioista. Työskentelyn lopetukseen tulee varata tarpeeksi aikaa ja sitä pitää valmistella useampaan kertaan sijoitettujen lasten kanssa. Sillä monet heistä ovat voineet joutua kokemaan elämässään monia hylkäämistilanteita ja edellä mainitun kaltaiset tilanteet voivat nostaa tunneryöppyjä pintaan.

## **7 LUOVAT JA TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT**

Luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää esimerkiksi tilanteissa, joissa asiakkaalle halutaan tuoda positiivisia ja virkistäviä kokemuksia vaikeiden elämäntilanteiden keskellä. Niissä on myös voimaannuttava, toimijuutta ja osallisuutta lisäävä vaikutus. Usein kun ihminen tekee jotain luovaa käsillään, niin omat vaikeudet voivat tällaisella hetkellä unohtua. Eri ammattilaiset voivat hyödyntää menetelmiä niin että niissä yhdistyvät tavoitteet ja käytetyt lähestymistavat. Kunta voi palkata luovan pedagogin ohjaamaan luovaa ryhmätoimintaa esimerkiksi päiväkodissa, perusopetuksessa tai vanhainkodissa. Kokeiluvaiheessa kunta voi hyödyntää hankerahaa. Kunta voi hyötyä toiminnasta niin, että palveluiden tarve ja kustannukset vähentyvät hyvinvoinnin lisääntyessä. Tällöin kunnallisverot lisääntyvät, kun ihmiset kuntoutuvat ja työllistyvät. Toiminnassa voidaan hyödyntää esimerkiksi musiikkia, valokuvia, kortteja, tanssia, esineitä, luontoympäristöjä, käden taitoja, musisointia sekä tunto- ja hajuaistiin perustuvia toiminnallisia harjoituksia. Toiminnan pääasia ei ole lopputulos, vaan itse prosessi. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää tilanteissa, joissa asiakkaalla on niihin mielenkiintoa ja motivaatiota. Ne ovat toimivia menetelmiä käytettäväksi esimerkiksi lasten ja nuorten kanssa. Lapsilla yleensä on jo valmiina mielenkiinto piirtämiseen. Lasten on myös joskus vaikea ilmaista itseään sanallisesti, myös siksi taiteellinen tekeminen on heille toimivampi tapa käsitellä asioita kuin vaikka pelkkä puhuminen. 10–12-vuotiaat lapset ovat myös siinä iässä, että he pitävät aikuisen kanssa yhdessä tekemisestä. Usein myös luottamussuhde saavutetaan yhteisen tekemisen ja siitä saatujen voimaannuttavien kokemusten avulla. Lisäksi luovia menetelmiä on useita ja niistä voi valita kohderyhmälle mieleiset ja niitä voi tarpeen mukaan myös vaihdella. Luovia menetelmiä ovat muun muassa piirtäminen, maalaaminen ja askartelu.

Myös sosiaalisessa kuntoutuksessa hyödynnetään luovia ja taidelähtöisiä ja menetelmiä. (Yhteisömedia 2021.)

### **7.1 Ratkaisukeskeinen taideterapia**

Asiakkaan oma mielikuvitus ja luovuus ovat keskeisiä ratkaisukeskeisessä taideterapiassa. Siinä ajatelleen myös asiakaskeskeisesti, että asiakas on paras oman elämänsä asiantuntija. Terapeutti toimii niin sanottuna vierellä kulkijana ja rohkaisijana asiakkaan rinnalla. Valmiita vastauksia ja tulkintoja vältetään, näiden olisi hyvä löytyä asiakkaasta itsestään. Terapiassa käytetään apuna erilaisia luovia menetelmiä, taidemateriaaleja, tarinoita, paikkoja, valmiita kuvia ja yhdessä asetettuja tavoitteita. (Salmela & Hiekkänen 2013.)

Lapset ovat usein luontaisesti kiinnostuneita kaikesta luovasta työskentelystä kuten piirtämisestä ja maalaamisesta. Toki lapset ovat yksilöllisiä ja kaikille taiteellinen työskentely ei ole mieleinen. Myös lapsen yleisen olotilan on oltava levännyt ja rento, jotta hän jaksaa keskittyä tunnetyöskentelyyn ja luovien menetelmä harjoitusten tekemiseen. Parhaiten menetelmäkansion käyttö toimii yksilötyöskentelynä, sillä sijoitetun lapsen elämään liittyvät tapahtumat ovat usein arkoja ja syvällisiä. Näitä tapahtumia lapsi ei ehkä halua jakaa toisen, varsinkaan vähän vieraamman lapsen kanssa. Teini-ikäiset nuoret voivat sen sijaan jo pystyä työskentelemään aiheen tiimoilta myös ryhmässä. Tämä voi olla heille myös hyvin voimaannuttava kokemus, jos ryhmätyöskentelyyn syntyy vastavuoroinen ja luottamusta herättävä ilmapiiri. Nuoret voivat tarjota toisilleen arvokasta vertaistukea, joka kumpuaa omasta elämäntarinasta ja omista kokemuksista.

Ala-Keskisen (2020) mukaan ratkaisukeskeinen taideterapia –menetelmässä nousi esiin teemoja, joita olivat itsetuntemuksen aktivoituminen, kuulluksi tuleminen ja hyvinvointi. Maalausprosessin aikana asiakas voi oppia ymmärtämään itseään ja elämäntilannettaan paremmin. Ryhmämuotoisessa taideterapiassa asiakas voi kokea hyväksytyksi tulemisen tunnetta ja yhteisöllisyyttä. Tutkimuksen aineisto myös todisti, että kuvallinen ilmaisu on joillekin luontaisempi asia käsitellä asioitaan kuin pelkkä puhuminen.

Sosiaalialan työssä on hyödyllistä käyttää vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa voimavara- ja ratkaisukeskeistä ajattelumallia. Kohtaamisessa korostuvat asiat, joista ihminen saa voimaa. (Mäkinen ym. 2009, 118.) Ratkaisukeskeisyydessä korostuu voimavaroihin ja tulevaisuuteen liittyvien tavoitteiden asettaminen ja asiakkaan oman osaamisen hyödyntäminen. Asiakas itse voi alkaa luomaan ja toteuttamaan omia ratkaisujaan arkipäivän ongelmiin. Työntekijä voi olla mukana herättelemässä asiakkaan omia ajatuksia tilanteeseen sopivien kysymysten avulla ja rohkaisemassa tavoitteiden saavuttamisessa. (Rahkonen 2021.) 2000-luvun ihmiset ovat monet tottuneet käymään terapiassa ja ylipäättään he ymmärtävät tunteiden ja vaikeiden asioiden käsittelyn arvokkuuden. Monelle terapiassa käynti voi olla ainut kanava, jossa avaudutaan vaikeista elämän prosesseista ja tilanteista.

### **7.1.1 Ratkaisukeskeisyys**

Ensimmäiset viitteet USA:ssa kehitetystä ratkaisukeskeisyydestä saapuivat Suomeen 1973 yhdysvaltalaisen pastori ja terapeutti John Frykmanin toimesta. Myös tutkijat ja terapeutit Steve de Shazer ja Elam Nunnally ovat olleet tuomassa ratkaisukeskeisyyttä Suomeen. 1980-luvun lopulla ratkaisukeskeisyys levisi laajempaan käyttöön. (Katajainen ym. 2006.) Ben Furman ja Tapani Ahola ovat kehittäneet kyseistä ajattelua Suomessa (Niemi-Pynttari 2015).

Ratkaisukeskeisyys soveltuu mielestäni hyvin sosiaalialan työhön. Siinä asetetaan tavoitteita, huomio keskitetään tähän hetkeen ja mitä siinä voidaan parantaa. Ratkaisukeskeisyydessä keskitytään siis siihen mitä voidaan korjata, ei siihen mikä jo toimii. Myös siksi ratkaisukeskeisyys on toimivaa, että siinä asiakas saa itse miettiä ratkaisuja ongelmatilanteisiin eli hänen oma toimijuutensa herää. 10–12-vuotiaat lapset ovat jo mielestäni sen ikäisiä, että he pysyvät keksimään pieniin arkipäivän ongelmiin ratkaisuja ja käsittelemään myös tunneprosessejaan. Tämän vuoksi valitsin ratkaisukeskeisyyden. Mutta haluan vielä painottaa, että menetelmien käytössä on nimenomaan hyödynnetty ratkaisukeskeistä taideterapiaa, ei vain puhtaasti pelkkää ratkaisukeskeisyyttä.

Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistyksen (2021) mukaan ratkaisukeskeisyys on positiivinen tapa kohdata ihmisen elämässä esiintyvät vastoinkäymiset. Siinä korostetaan ihmisen omia unelmia ja toiveita. Näistä voidaan luoda erityisiä tavoitteita ja päämääriä. Ratkaisukeskeinen työtapana on todettu toimivaksi esimerkiksi koulumaailmassa ja sosiaalityössä. Ratkaisukeskeisessä työtöteessä korostuvat asiakaslähtöisyys, tavoitelähtöisyys, voimavarakeskeisyys, myönteisyys, luovuus, leikillisuus, yhteistyö ja kannustus.

Yksi hyvä esimerkki ratkaisukeskeisestä ajattelusta on ongelmien ulkoistaminen. Tämä tarkoittaa sitä, että ongelma, joka aiheuttaa negatiivista tunnetilaa laitetaan niin sanotusti pois pyörimästä omista ajatuksista. Ongelma on tällöin hyvä nimetä ja antaa sille jokin hahmo. Näin pystytään tarkastelemaan ongelmaa ikään kuin ulkopuolelta ja näin se ei ole myöskään enää osa ihmistä itseään. Tässä työskentelyprosessissa tilanteessa ongelmasta on helpompi puhua. Siitä voidaan puhua jopa hieman huumorin sävyttämänä. Lapsien kanssa työskenneltäessä tämä voi tarkoittaa mielikuvitusselitysten käyttöä. Tämän tyyppisen asian käsittelyssä on tosin hyvä olla esimerkiksi terapeutin koulutus mukana. (Furman & Ahola. 1995.)

### **7.1.2 Taideterapia**

Suomen taideterapiayhdistyksen (2021) mukaan taideterapia sai alkunsa mielisairaaloiden potilastyössä. Maalaamisen todettiin olevan hyvä ja tehokas tapa, silloin kun asiakas käsitteli syvällisiä tunneprosessejaan. Edward Adamson oli yksi merkittävä taiteilija, joka oli mukana kehittämässä taideterapiaharjoituksia. Varsinaisesti taideterapiaa aloitettiin harjoittamaan 1900-luvun puolivälissä. Eri maissa taideterapia termi voidaan käsittää eri tavoin. Suomessa termiä on tutkinut Mimmu Rankanen (2011).

Perinteisessä taideterapiassa terapeutti analysoi asiakkaan tuotoksissa käyttämiä värejä ja piirroksia. Esimerkiksi musta väri voi tässä terapiassa merkitä ahdistusta ja surua. Ratkaisukeskeisessä taideterapiassa asia on päinvastoin. Asiakas saa itse antaa väreille ja muodoille omat merkityksensä. Terapeutti välttää asiakkaan töiden ja värien käytön tulkintaa. Pääasia on, että itse

taidetyöskentely aktivoi asiakkaan omaa tunnetyöskentelyä. Se voi myös auttaa hyväksymään ja ymmärtämään elämän tapahtumia. Usein vaikeiden asioiden, tunteiden ja tilanteiden maalaaminen paperille voi vähentää ahdistusta.

Taideterapiasta ja sen vaikutuksista on olemassa tutkimuksia. Tulokset ovat olleet positiivisia ja merkityksellisiä. Taideterapian vaikutuksia on tutkittu esimerkiksi kuntouttavassa ryhmätoiminnassa. Tästä tutkimuksesta on noussut positiivisia osallistujien palautteita, joissa he kertovat saaneensa rohkeuden taiteelliseen itseilmaisuun, hyviä kokemuksia ryhmätyöskentelystä ja voimaantumisen kokemuksia. (Ala-Keskinen 2020, 29.)

On huomioitava, että taideterapian vaikutuksia terapiaa tarvitsevaan asiakkaaseen ei ole yhtä helppo testata ja tutkia ja näin tuottaa tuloksia verrattuna lääkkeiden vaikutusten testaamiseen. Mittauskriteerit ovat erilaiset taideterapian ja lääkkeiden testaamisessa. Taideterapiasta saadut tulokset voivat esiintyä vasta vähän myöhemmin ja ne ovat enemmän prosessin omaisia. Parhaimmillaan taideterapian aikaansaama lopputulos voi kuitenkin olla voimaannuttava ja voimavaroja kohentava.

Olen havainnut työskennellessäni maahanmuuttajien kanssa, että joissakin kulttuureissa ei välttämättä taiteellinen ilmaisu ole niin yleistä kuin vaikka Suomessa. Tämä voi johtua myös köyhyydestä, ettei ole välttämättä varaa hankkia tarvittavia välineitä taiteellisen itseilmaisun tueksi. Taustalla voi olla myös esimerkiksi sota- tai muita suuria traumoja, joten asioita ei ehkä vielä pystytä käsittelemään ja ne ovat pakkautuneet sisimpään. Vastaavanlaisia kovia tilanteita ovat myös sijoitetut lapset saattaneet joutua kokemaan.

On myös tärkeä painottaa sitä, että itse taideterapiaa voi antaa vain siihen koulutettu henkilö. Liian syvälle traumoihin ja vaikeisiin tunnepuolen asioihin ei pidä mennä ilman terapia-alan ammattillista koulutusta. Sisällytin kuitenkin luovia ja muutamia taideterapeuttisia menetelmiä menetelmäkansioon nimenomaan kevyellä tavalla, jotta niitä voisivat myös muutkin henkilöt käyttää kuin alan ammattilaiset. Ja usein lapset jo luonnostaan ovat kiinnostuneita piirtämisestä, maalaamisesta ja muusta luovasta toiminnasta. Eli tällainen toiminta ei

sinänsä ole heille uutta ja ihmeellistä.

## 7.2 Muistorasia – visuaalinen elämäntarina

Muistorasia-menetelmää voidaan hyödyntää oman elämäntarinan käsittelemiseen ja hyväksymiseen. Sijoitetuilla lapsilla lapsuuden varhaisiin vaiheisiin voi liittyä kipeitä ja surullisia asioita. Itsessään jo se, että lapsi on sijoitettu oman perheen ulkopuolelle, voi olla traumaattinen tapahtuma. Toiset ovat psyykkeltään vahvempia kuin toiset. Mutta kaikille lapsille se on iso ja elämää muuttava asia. Lähipiirissä on voinut esiintyä päihteiden käyttöä ja mielenterveysongelmia. Näihin liittyy usein voimakas häpeän ilmapiiri (Partanen ym. 2015, 392). Joskus tämä häpeä voi olla niin voimakasta, että ihmisten voi olla vaikeaa myöntää, että negatiivisia asioita on koskaan tapahtunut. Tällöin puhuminen asioista on kovin vaikeaa. Kuitenkin jokaisen olisi tärkeä saada kertoa jollekin ulkopuoliselle oma elämäntarinansa, kaunistelematta ja suoraan, ilman pelkoa hylkäämisestä tai arvostelusta. Vasta tämän kokemuksen jälkeen lapsi voi mielestäni alkaa rakentaa voimavaraista ja toivorikasta pohjaa elämänsä. Sijoitettujen lasten parissa työskenneltäessä mielestäni tärkeää on myös sijaisvanhempien ja biologisten vanhempien kunnioittava kohtaaminen ja yhteistyö. Sillä se lisää yleensä myös lasten hyvinvointia.

Muistorasia-menetelmä aloitettiin vuonna 2005 kansainvälisen projektin toimesta, johon Suomi myös osallistui (Making Memories Matter – Voimaa muistoista). Muistorasia-menetelmä on muovautuva ja sen voi halutessaan tehdä yksin tai vaikka ryhmätyöskentelynä. Se voi käsitellä esimerkiksi murrosikää tai jotakin yksittäistä aihealuetta, esimerkiksi lapsuuteen liittyvää harrastusta (Vahvike 2020).

Muistorasia-menetelmää on käytetty etupäässä vanhuksilla ja materiaali, jota löysin, liittyi myös siihen. Aiheesta on tehty monia opinnäytetöitä, joista yksi on Mäkelän ja Rajalan (2010) Muistorasia – Eletyn elämän pienoisenäyttämö. Mielestäni muistorasia-menetelmää voidaan soveltaen käyttää myös sijoitettujen lasten elämänhistorian käsittelyssä. Onhan tärkeää, että heidän historiansa käsitellään ja hyväksytään. Lapsi voi saada harjoituksen avulla kokemuksen, että hänen mennyt lapsuutensa on osa hänen elämäntarinaansa,

vaikkei se ehkä ole ollutkaan täydellinen. Lapsen on tärkeää saada käsitellä tarinaa ilman häpeää ja puhua siitä turvallisen aikuisen kanssa.

Aluksi ajattelin tehdä visuaalisen elämäntarinaharjoituksen lapsilla heidän koko varhaislapsuudestaan. Tässä kohden oli tarkoitus keskittyä vain positiivisiin muistoihin. Mutta tästä heräsi itselläni ajatuksia, että tämä voi olla lapselle, joka on kokenut traumaattisia tapahtumia juuri pienenä lapsena, huostaanoton ja muuta, liian haastavaa. Haastattelin myös aiheeseen liittyen psykologia. Kysyin häneltä mitä mieltä hän on lapsen elämäntarinan käsittelystä kyseisen menetelmän avulla.

Psykologin lausunnon mukaan lapsen elämäntarinan käsittelyyn voi liittyä riskejä esimerkiksi traumojen esiin nousemisena. Lapsen voi olla myös haastavaa eritellä hyvät ja huonot muistot toisistaan eli ne voivat sekoittua mielessä. Menetelmän käytössä olisi hyvä käyttää voimakasta rajausta. Esimerkiksi sen käyttöä voitaisiin rajata vain lapsuuteen liittyvään kivan harrastuksen tai syntymäpäiväjuhlien muistelussa. Eli koko lapsuuden käsittely on liian laaja alue käsiteltäväksi. Tässä kohden voidaan hyödyntää lapsen mahdollista olemassa olevaa terapiasuhdetta, johon lapsi voidaan tarvittaessa ohjata käsittelemään vaikeita asioita turvallisesti alan ammattilaisen kanssa. Muistorasia-menetelmä voi olla kuitenkin tärkeä ja eheyttävä pieni osa suurempaa itsetunnon kehittymiseen liittyvää kokonaisuutta. (Wiljakka 2021.)

Huomioin edellä mainitut psykologin lausunnot ja sovelsin menetelmää sijoitetuille lapsille sopiviksi. Päätin rajata Muistorasia-menetelmän johonkin lapselle kivaan harrastukseen tai tapahtumaan liittyen. Lapsi voi siis itse valita mieleisensä muiston ja kerätä siihen liittyviä esineitä esimerkiksi kaupoista ja kirpputoreilta. Hän voi myös tarvittaessa piirtää asiat, jos niihin ei löydy sopivia esineitä. Rasiaan voi laittaa myös tilanteeseen liittyvät laulun sanat tai runon paperille kirjoitettuna. Kun aikuinen käy lapsen kanssa rasian sisältöä läpi, tunnelma on hyvä pitää iloisena ja lapselle voi antaa erityistä huomioita. Hänen tarinoihinsa ja kerrontaansa on hyvä keskittyä erityisellä tarkkuudella ja vastavuoroisuudella. Taustalle voidaan lapsen niin halutessa laittaa tarinaan liittyvä musiikkikappale soimaan. Menetelmä voi saada parhaimmillaan aikaan

voimaannuttavan kokemuksen, johon voidaan tarvittaessa palata myös mielikuvissa.

## 8 MEDIKASVATUS

Mielestäni varsinkin nykypäivän lapsille olisi tärkeää opettaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja myös mediakasvatukseen liitettynä. Näitä taitoja voidaan harjoitella esimerkiksi pienryhmissä tehtävien harjoitteiden avulla. Tällainen työskentely yhdistyy myös vahvasti mediakasvatuksen perusajatukseen, jossa ajatellaan, että kasvatuksen pitäisi lisätä yhdessä tekemistä. Ajattelen myös niin, että jokaisen sosiaali- ja terveystieteiden työkentelevän tulisi saada mediakasvatuksen perusopetusta, jotta hänellä olisi hyvä työkalupakki kohdatessaan aiheeseen liittyviä asioita ja pulmia. Lisäksi hänen olisi hyvä säännöllisesti päivittää osaamistaan, sillä sovellusten ja medialaitteiden kehitys menee vauhdilla eteenpäin. Aikuisella ja kasvattajalla on kuitenkin vastuu alaikäisen lapsen mediankäytöstä. Hänen tulisi olla ajan tasalla medialaitteista ja siitä, minäkalaiset sovellukset ja pelit ovat lasten suosiossa.

Kouluikäiset lapset käyttävät mediaa jo paljon sen eri muodoissa. Heillä saattaa olla kavereita jo muuallakin kuin kotikaupungissa tai jopa ympäri maailmaa, joihin yhteyksiä ylläpidetään sosiaalisen median avulla. Älylaitteet voivat muutoinkin olla lapsilla runsaassa päivittäisessä käytössä. (Lahikainen ym. 2015, 224).

Tunnetaidot voivat herkästi jäädä vähemmälle äly- ja digilaitte maailmassa. Puhelimen kanssa voi pelata, mutta se ei välttämättä kerro miltä siitä tuntuu. Ehkä tässä voisi olla tulevaisuudessa haastetta kehittää sellainen puhelin, joka tietyn ajan jälkeen kertoisi lapselle, että nyt en jaksa enää olla näppäiltävänä, suljen itseni ja huomenna taas jatketaan. Puhelimen käytön rajaaminen jää usein vanhempien ja kasvattajien vastuulle, sillä lapset usein voivat käyttää niitä useita tunteja.

Taidokkaasti suunniteltujen pelien maailma ja niiden mielikuvitukselliset hahmot sitouttavat usein vahvasti lapset niihin, että jopa kouluelämä voi kärsiä. Tässä tarvitaan myös aikuisen ja mediakasvatuksen väliintuloa. Aikuisen



vastuulla on valvoa pelien ikärajoja. Koulussa toimivan kasvattajan on hyvä tutustua myös pelimaailmaan ja olla näin tietoinen mistä lapset ovat kiinnostuneita. Lapset voivat myös oppia pelien avulla erilaisia asioita. Eli aina niiden vaikutus ei ole vain negatiivinen ja riippuvuutta aiheuttava. Kasvatus- ja opetuskäyttöihin on luotu myös erilaisia pelejä. Usein myös koulumaailmassa voidaan hyödyntää älytauluja tai tabletteja. Eli voimme olla myös tyytyväisiä kehityksen eteenpäin menemiseen.

Valitsin Internetistä tunnetaitojen harjoittamiseen Mannerheimin lastensuojeluliiton tuottamia materiaaleja mediakasvatustyötä tekeville ammattikasvattajille. Sivuilta löytyivät tehtäväkortit, joissa on toiminnallinen harjoitus ja siihen liittyvä teoriaosuus. Kortteja voi hakea teeman, kohderyhmän ja aihesanojen mukaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021.)

Tunnetaidot parantavat myös itsetuntemusta ja itsetuntoa. Nämä asiat taas lisäävät myös lapsen rohkeutta ja taitoa suojella omia rajojaan. Näillä myös tuetaan mediakasvatuksen perusajatusta, että lapsi voidaan opettaa hallitsemaan ja rajoittamaan omaa median käyttöään. (Hintikka. 2019.)

Mielestäni mediakasvatustilanteeseen pitäisi liittyä myös vastavuoroisuutta. Aikuisen pitäisi tehdä siihen liittyviä harjoitteita ja keskusteluja lapsen kanssa yhdessä. Aikuisella tulisi olla myös nöyrää asennetta, että joskus lapset voivat olla edellä mediaan liittyvissä asioissa ja näin he voivat opettaa jotakin uutta myös mediakasvattajalle.

Perheet, joissa on lapsia kokevat median vaikutukset usein ristiriitaisina. Ajoittain lasten liiallinen älypuhelimien käyttö voi kiristää vanhempien ja lasten välisiä. Toisaalta taas koko perhe voi viettää laatu-aikaa elokuvaa katsellen. (Lahikainen ym. 2015, 111). Aikuisen on myös tärkeä muistaa rajoittaa omaa mediakäyttöään, kun lapsia on lähettyvillä. Lapselle on tärkeä saada kokemus, että aikuinen on läsnä ja katsoo silmiin keskusteltaessa. Mielestäni mikään ei korvaa elävän ihmisen kertomaa tarinaa, johon liittyy usein persoonalliset kasvojen ilmeet ja puhetapa. Tarina saa aivan erilaisen kaiun kuin digilaitteen kylmältä ruudulta katsottuna.

## 9 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Kehittämistehtävänä opinnäytetyössäni oli tuottaa menetelmäkansio osaksi SOS-Lapsikylän toimintaa ja tuottaa sen avulla hyvinvointivaikutuksia sijoitetuille lapsille. Tein alkukartoituskyselyn SOS-Lapsikylän henkilökunnalle, jotta sain selville heidän mielipiteitään menetelmäkansion sisällöstä 10–12-vuotiaiden lasten tunnetyöskentelyyn. Valitsin kansion sisällön vahvistamiseksi siis kartoituskyselyn ja asiantuntijoiden konsultaation. Toiminnallisissa opinnäytetyöissä riittää suuntaa antava tieto, ja konsultaatiokeskustelujen avulla voidaan lähinnä tarkistaa faktatiedot (Vilkkä & Airaksinen 2003, 64). Halusin myös selvittää taustoja, miten työntekijät ovat tähän mennessä toteuttaneet tunnetyöskentelyä.

Tuotin henkilökunnalle ja sijaisvanhemmille menetelmäkansion ja materiaalin, jota he voivat itse hyödyntää sijoitettujen lasten kanssa työskentelyssä. Menetelmäkansion avulla he voivat myös jatkossa kehittää omaa tunnetyöskentelyään lasten kanssa. Pehdyin SOS-Lapsikylän työntekijöitä menetelmäkansion käyttöön. En lähtenyt testaamaan kansiota sijoitetuilla lapsilla, koska testaukseen liittyvien lupien pyytäminen on aikaa vievää. Luvat täytyisi pyytää erikseen lapselta itseltään, vastaavalta sosiaalityöntekijältä, biologisilta vanhemmilta ja sijaisvanhemmilta. Toisaalta olin jo aiemmin ratkaisukeskeisenä taideterapeuttina tehnyt lasten kanssa taideterapeuttisia ja luontomenetelmiin liittyviä harjoituksia ja olin todennut niiden toimivuuden.

Saadun tiedon laatu turvataan toiminnallisissa opinnäytetyöissä käyttämällä valmiita tutkimuskäytäntöjä, esimerkiksi aineisto kerätään sähköpostitse, puhelimitse tai paikalla. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei välttämättä tarvitse soveltaa erilaisia tutkimusmenetelmiä, esimerkiksi aineiston keräämiseen käytettäviä teemahaastatteluita. Asiasisältöä voidaan sen sijaan kerätä konsultaation muodossa, haastatteleamalla asiantuntijoita. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 58.)

## 10 TOIMINNALLISEN TUTKIMUKSEN ETENEMINEN

Suunnitelmana oli tehdä enemmän yhteistyötä kuin mitä todellisuudessa pystyin tekemään. Esimerkiksi vallitseva koronatilanne hidasti prosessin etenemistä. Työllistyin myös opinnäytetyöprosessin aikana sosiaalialalle, joka myös hidasti kyseistä prosessia.

Ensimmäinen ongelma-alue, jonka kohtasin, oli sijoitettujen lasten sisällyttäminen tutkimukseen. Alun perin olin siis ajatellut testata menetelmäkansiota sijoitetuille lapsilla, mutta totesin sen liian haastavaksi. Lapsen lupaa osallistua toiminnalliseen opinnäytetyöhön olisi pitänyt pyytää monilta eri tahoilta. Kyseilyprosessi olisi voinut tuoda viivettä aikatauluihin, jos tarvittavia henkilöitä ei olisi tavoitettu ajoissa. Koska minulla oli alun perin tällainen ajatus, ehdin jo anomaan vapaamuotoisen tutkimusluvan SOS-Lapsikylän kehitysjohtajalta. Tosin olin jo ennen opinnäytetyötä testannut luovien menetelmien ja taideterapian käyttöä 10–12-vuotiaiden lasten kanssa taideterapeuttisissa ryhmätapaamisissa. Näissä kohtaamisissa olin todennut niiden toimivuuden. Haluaisin vielä tulevaisuudessa myös itse hyödyntää kehittämäni menetelmäkansiota lasten parissa työskennellessä, vaikka esimerkiksi jonkin lapsiin liittyvän projektin muodossa.

Mainitsen tässä kohden joitakin eettisiä valintoja, joita tein opinnäytetyöhöni liittyen. Työntekijöille jakamassani tiedotteessa oli maininta, että opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista. En myöskään tuonut esiin haastateltavien nimiä, jos he eivät sitä halunneet. Myös se, että valitsin tilaajalle palautettavalle menetelmäkansiolle digitaalisen muodon oli eettinen valinta. Näin säästin siis paperia ja luontoa. Kansion käytössä tulee myös muistaa lapsen itsemääräämisoikeus. Harjoitteita ei pidä tehdä hänelle väkisin, vaan kaikki toiminta on hyvä perustua vapaaehtoisuuteen.

Jos lapsella esiintyy vaikeuksia käsitellä tai säädellä esimerkiksi vihaa, pelkoa tai tämän kaltaisia vaikeita tunteita, niin seuraavanlaiset kansion sisältämät harjoitukset voivat olla toimivia: tunteiden tunnistaminen omassa kehossa, mielipaikka, ulkoistaminen, musiikin käyttö, voimahahmo, selviytymisreppu,

väritykirjat, tunnetaito- ja unelmakortit. Myös ulkona liikkuminen ja liikunta voivat rauhoittaa tunnekuohuista lasta.

Yhteistyötä teimme SOS-Lapsikylän kanssa ajoittain prosessin aikana. Suunnitelmissa edistymistä hidasti se, että tarvittavia yhteishenkilöitä ei aina tavoittanut esimerkiksi koronasta johtuvista ja muista syistä. Myös oman elämän työkiireet ja tilanteet loivat omia haasteita aikatauluissa pysymiseen. Muutoin yhteistyö SOS-Lapsikylän kanssa sujui kuitenkin joustavasti ja positiivisessa hengessä.

## **11 TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMINEN**

Päätavoitteena oli kehittämistehtävänä tuottaa menetelmäkansio osaksi SOS-Lapsikylän toimintaa ja tuottaa sen avulla hyvinvointivaikutuksia sijoitetuille lapsille. Päätavoite mielestäni saavutettiin, koska menetelmäkansio saatiin tehtyä valmiiksi. Tulevaisuus osoittaa saako se tuotettua myös hyvinvointivaikutuksia lapsille.

SOS-lapsikylä voi hyödyntää menetelmäkansiota opastaessaan sijaisvanhempia ja muita kasvattajia lasten identiteetti- ja tunnetaidoissa. Menetelmäkansion tarkoituksena on toimia välineenä sijaisvanhemmille ja muille ammattilaisille, jolla voidaan tarkastella lasten elämäntarinaa ja näin voidaan oppia tuntemaan heitä paremmin. Lisäarvona SOS-Lapsikylä voi tuottaa menetelmäkansion avulla sijoitetuille lapsille osallisuuden kokemuksen lisääntymistä ja hyvinvointia. Sijoitetun lapsen elämän tapahtumien ja tunnemaailman tunteminen on tärkeää sijaisvanhemmalle, jotta hän osaisi auttaa lasta paremmin. Tämä lähentää myös sijaisvanhempaa ja sijoitettua lasta toisiinsa, kun he oppivat tuntemaan toisiaan paremmin. Tätä suhdetta syventämällä ja parantamalla voidaan vähentää väärinymmärryksiä, konflikteja ja lasten uudelleen sijoituksia. Opinnäytetyössä käytettäviä menetelmiä voivat hyödyntää myös muut alan ammattilaiset ja kasvattajat lasten ja nuorten tunnetyöskentelyn työkaluna.

Valitsin menetelmäkansion sisältämät harjoitukset oman työkokemuksen, asiiantuntijoiden ja SOS-Lapsikylän työntekijöiden kanssa käytyjen

keskusteluiden perusteella. Edellä mainituissa keskusteluissa tuli esiin, että menetelmien on hyvä olla sopivan kevyitä. Toki sijaislasten traumat ja aiemmat vaikeat kokemukset ovat niin vaativia, että kehittämäni menetelmäkansio voi olla vain pienenä palasena osana voimaantumisen kokemusta. Mielestäni luovat menetelmät ovat tässä kohden erityisen otolliset, koska niiden avulla voidaan erilaisia asioita ja tunteita ilman sanoja. Kun asioita on käsitelty ensin ilman sanoja, niin myöhemmin osallistujalle voi ilmaantua myös sanoja ja tarinoita.

Mielestäni onnistuin menetelmien rajaamisessa melko hyvin. Aluksi tarkoitukseni oli liittää menetelmäkansioon luontomenetelmät, mutta rajasin ne pois, ettei sisältö menisi liian laajaksi. Halusin kuitenkin tuoda niitä hieman esiin menetelmäkansion Muuta luovaa tekemistä -osiossa, koska luontoympäristö on kuitenkin mielestäni tärkeä, helposti tavoitettava ja voimaannuttava ympäristö lapsille. Alkuperäinen ajatus oli luoda myös melko tiivis menetelmäkansio harjoitusten osalta, mutta tilaaja toivoi laajempaa kokonaisuutta. He toivoivat myös selkeää sisällysluettelo, joka helpottaisi tarvittavan materiaalin löytämistä.

## **12 POHDINTA**

Tärkeimmät toimenpiteet olivat aikataulun suunnittelu, menetelmäkansion kehittämistyö ja materiaalin tuottaminen. Menetelmäkansion suunnittelu ja kirjallisen osion kirjoittaminen veivät yllättävän paljon aikaa, mutta olin tähän jo hieman varautunut etukäteen.

Ohjaaja toivoi kansiota, jossa olisi selkeä sisällysluettelo. Aloitin kansion sisällön suunnittelemisen siis otsikoinnista. Halusin lisätä myös luontoympäristöön liittyviä harjoituksia kansioon, koska opiskelin samalla kun tein opinnäytetyötä luontomenetelmään liittyviä kursseja ja huomasin niiden toimivuuden. Aloitin toteuttamaan kansiota ja raporttia maaliskuussa.

Opinnäytetyö toteutettiin maalis-elokuussa. SOS-Lapsikylän organisaatiolle tiedotettiin opinnäytetyöstä. Asiakkaiden ja henkilökunnan tietoja ei kerrottu opinnäytetyössä yksityisyyden turvan vuoksi. Näin toimin hyvän tieteellisen

käytännön edellyttämällä tavalla, jossa huomioin erityisesti esimerkiksi henkilötietojen suojaamisen. Kyselin työntekijöiltä mielipidettä menetelmäkansion sisällöstä. Perehdytin menetelmäkansion käytön työntekijöillä ja pyrin saamaan heiltä palautetta heti tämän jälkeen.

Alun perin ajatuksenani oli toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö, jonka aiheena olisi ollut nuorten parissa tehtävä digitaaliseen piirtämiseen liittyvä projekti. Mutta konsultaation tehtyäni graafikon kanssa, joka on digitaalisen piirtämisen ammattilainen, luovuin ajatuksesta. Haastattelussa kävi ilmi, että digitaalinen piirtäminen on aikaa vievää ja tarvitsee Photoshopin perusteiden osaamisen. Näitä taitoja harva nuori osaa. Luovuin ideasta ja ajattelin, että ehkä se on enemmän joskus tulevaisuudessa tapahtuva projekti.

SOS-Lapsikylän sijaisperheiden toiminta tapahtuu perheiden omissa kodeissa. Tällaisen työn ohjaaminen vaatii erityistä taidollisuutta ja sensitiivisyyttä. Sijaisvanhempia tai biologisia vanhempia ei voi pakottaa käyttämään tiettyjä työkaluja tai menetelmiä. Toiminnan on tapahduttava vapaaehtoisesti. Mutta on huomioitava, että Sosiaalihuoltolain (30.12.2014/1301) 5 §:n mukaan kaikissa sosiaalihuollon toimissa on otettava huomioon lapsen etu. Lapselle on turvattava esimerkiksi tasapainoinen kehitys ja hyvinvointi, mahdollisuus saada ymmärtämystä ja kehitystason mukaista huolenpitoa ja turvallinen kasvuympäristö. Tämä näkökulma tulisi kaikkien lapsen kasvatukseen osallistuvien kasvattajien nostaa ensiarvoisen tärkeäksi ja tavoiteltavaksi asiaksi.

Haastavaksi tuntui varsinkin aluksi rajata sisältöä ja koota merkityksellisimmät asiat kansion. Mielestäni sain sisällön kuitenkin luotua toimivaksi ja selkeäksi.

Tunnetaitoja tarvitaan myös mielestäni monissa elämään liittyvissä muissa tärkeissä tilanteissa ja taidoissa, kuten työmaailmassa ja ihmissuhteissa. On tutkittu, että lapset, jotka ovat harjaantuneita vuorovaikutus ja itseilmaisun taidoissa ovat suosittuja toisten lasten seurassa (Nurmi & ym. 2006). Tämä tutkimus myös vahvisti ajatustani, että haluan olla tuomassa lisää työkaluja lasten tunnetyöskentelyyn, esimerkiksi juuri luovien menetelmien muodossa. Tilanne, jossa lapsi on taidollinen omien tunteiden tunnistamisessa ja hallinnassa voi

luoda myös hyvän kasvualustan ystävyysuhteille, jotka ovat taas arvokas ja tärkeä pohja lapsen hyvinvoinnille.

## LÄHTEET

Ala-Keskinen, H. 2020. ”Me ihmiset ollaan kuitenkin enemmän samanlaisia kuin erilaisia” Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmään perustuva Voimavaraleiri interventiona kuntouttavan työtoiminnan kontekstissa. Jyväskylän yliopisto. Maisterintutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/69277?show=full> [viitattu 10.2.2021].

Furman, B. Ahola, T. 1995. Muuttuset. Terapiasta ratkaisuihin. 2. painos. Järvenpää: Lyhytterapiainstituutti Oy.

Hintikka, T. 2019. Jyväskylän ammattikorkeakoulun Optima-aineisto. Medialukutaitoja TVT-osaaminen. WWW-dokumentti.

Kajander, S. Sosioemotionaalisten taitojen tukeminen sosiodraamaan perustuvassa lasten toiminnallisessa pienryhmässä. 2012. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45802/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201505071754.pdf> [viitattu 23.2.2021].

Katajainen, A., Lipponen, K., Litovaara, A. 2006. Ratkaisukeskeinen ajattelu-tapa. Voimavarat käyttöön. Motivoiva haastattelu. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://motivoivahaastattelu.fi/docs/Ratkaisukeskeinen%20ajattelutapa.pdf> [viitattu 17.2.2021].

Lahikainen, A. Mälkiä, T. Repo, K. 2015. Media lapsiperheessä. Vantaa: Hansaprint.

Lastensuojelulaki 417/2007.

Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta> [viitattu 22.2.2021].

Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. 2011. Psykiatria. 9. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 9–12-vuotiaan sosiaalinen kehitys. 2019. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.mil.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/> [viitattu 10.2.2021].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja digikulttuurissa ja tukea mediakasvatukseen. 2021. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://mediakasvatus.fi/materiaali/mannerheimin-lastensuojeluliitto/> [viitattu 12.3.2021].



Manninen, J., Burman, A., Koivunen, A., Kuittinen, E. Luukannel, S., Passi, S. & Särkkä, H. 2007. Oppimista tukevat ympäristöt. Johdatus oppimisympäristö ajatteluun. Helsinki: OPH.

Mäkelä, M. ja Rajala, S. 2010. Opinnäytetyö. Muistorasia - Eletyn elämän pienoisenäyttämö. Diakonia-ammattikorkeakoulu DIAK, Pori. Hoitotyön koulutusohjelma. Saatavissa:

Mäkinen, P., Rahikka, A., Raatikainen, E., Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY.

Niemi-Pynttari, M. 2015. Elinikäisen ohjauksen verkkolehti. Saatavissa: <http://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2013/06/07/voimavara-ja-ratkaisukeskeinen-nakokulma-ohjaustyossa/> [viitattu 17.2.2021].

Nurmi, J-E., Ahonen T., Lyytinen H., Lyytinen P., Pulkkinen L. & Ruoppila I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Rahkonen, M. 2011. Opinnäytetyö. Ajatuksia ja kokemuksia sosionomin (AMK) työstä ja osaamisesta. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/25983> [viitattu 12.2.2021].

Rankanen, M. 2011. Jaettu ja maisemia – taideterapian tiedon- ja taidon alaa jäsentämässä Aalto-yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://arted.uiah.fi/synnyt/3\\_2011/rankanen.pdf](http://arted.uiah.fi/synnyt/3_2011/rankanen.pdf) [viitattu 23.2.2021].

Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistys ry. 2021. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://ratkes.fi/yhdistys/> [viitattu 22.2.2021].

Ruusuvuori, J. Tiittula, L. 2005. Haastattelu – Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere. Osuuskunta Vastapaino.

Suomen Theraplay-yhdistys ry. 2021. Mitä on Theraplay? Saatavissa: <https://theraplay.fi/theraplay-yhdistys/mita-on-theraplay-2/> [viitattu 11.2.2021].

Suomen taideterapiayhdistys ry. 2021. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.suomentaideterapiayhdistys.fi/> [viitattu 22.2.2021].

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

SOS-Lapsikylä. 2021. Organisaatio. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.sos-lapsikyla.fi/tutustu-meihin/organisaatio/> [viitattu 25.5.2021].

SOS-Lapsikylä. 2021. SOS-Lapsikylän Sijaisperheeksi. WWW-sivusto.

Saatavissa: <https://www.sos-lapsikylya.fi/osallistu/ryhdy-sijaisvanhemmaksi/> [viitattu 13.10.2021].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Lastensuojelun tilastoa. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/toimijat-tyon-tuki-hallinto/lastensuojelu-ja-thl/lastensuojelun-tilastoa> [viitattu 4.2.2021].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Sosiaalinen kuntoutus. 2021. Saatavissa: [/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus/kuntakysely/kaytanta](https://tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus/kuntakysely/kaytanta) [viitattu 22.5.2021].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Perhetyö. 2021. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/perhetyo> [viitattu 16.2.2021].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. 2021. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asetymassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta> [viitattu 17.3.2021].

Tyrväinen, L. Savonen, E-M, Simkin, J. 2017. PDF-julkaisu. Kohti suomalais-ta terveystieteiden mallia. Luonnonvarakeskus. Juvenes Print. Helsinki. Saatavissa: <https://core.ac.uk/download/pdf/80070333.pdf> [Viitattu: 24.3.2021].

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi. Helsinki.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. PS-kustannus. Jyväskylä.

Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N., Toivanen, R. 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä. Helsinki: Kirjapaja.

Westman, H. 2008. SOS-lapsikyliin sijoitettujen lasten emotionaalinen oireilu ja käytöshäiriöt sekä Theraplay-intervention vaikutus oireiluun. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Maisterintutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/79953?show=full> [viitattu 11.2.2021].

Wiljakka, M. 2021. Psykologi. Haastattelu. 22.5.2021. Tampereen kaupunki.

Yhteisömedia. 2021. Menetelmät. Saatavissa: <https://yhteisömedia.fi/sosiaalinen-kuntoutus/menetelmat/> [viitattu 11.2.2021].

## Liite 1. Suostumuslomake

**KIRJALLINEN SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA**

Osallistun vapaaehtoisesti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Marjaana Räisäsen toiminnalliseen opinnäytetyöhön.

Olen tietoinen opinnäytetyön tarkoituksesta, jonka lähtökohtana on tuottaa menetelmä-kansio 10-12-vuotiaiden sijoitetuttujen lasten tunnettyöskentelyyn SOS-Lapsikylän sijais-vanhemmille ja työntekijöille.

Minulle on selvitetty, että opinnäytetyöhön osallistuminen tapahtuu nimettömänä ja tulokset raportoidaan niin, ettei siitä voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Henkilötiedot, jotka tarvitaan yhteydenpitoa varten, säilytetään huolellisesti ja anonymiteetti turvaten.

Julkistettavassa opinnäytetyössä ei mainita nimiä tunnistamattomuuden varmistamiseksi. Opinnäytetyön valmistuttua kaikki tutkimusaineisto hävitetään asianmukaisesti.

Olen saanut opinnäytetyön tekijän yhteystiedot ja minulla on mahdollisuus ottaa yhteyttä myöhemmin haastatteluun liittyvien asioiden tiimoilta.

Tätä suostumuslomaketta tehdään kaksi kappaletta, joista toinen jää itselleni ja toinen Satu Hakaselle ja Johanna Järviselle.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_

Paikka

Aika

\_\_\_\_\_

Osallistujan allekirjoitus

Nimen selvennys

\_\_\_\_\_

Marjaana Räisänen

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus

**Opinnäytetyön tekijän yhteystiedot:**

Marjaana Räisänen

omasu033@edu.xamk.fi

## Liite 2 Tiedote opinnäytetyöstä

### **Tiedote opinnäytetyöstä 2021**

Marjaana Räisänen tekee sosionomikoulutuksen opinnäytetyötään Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa.

Opinnäytetyö toteutetaan yhdessä SOS-Lapsikylän kanssa.

Opinnäytetyön lähtökohtana on tuottaa menetelmäkansio 10-12-vuotiaiden sijoitettujen lasten tunnetyöskentelyyn SOS-Lapsikylän sijaisvanhemmille ja työntekijöille.

Kehittämistyön tueksi on tarkoitus haastatella SOS-Lapsikylän työntekijöitä siitä, miten sijoitetun lapsen tunnetyöskentelyyn liittyviä työkaluja voitaisiin kehittää ja parantaa.

Opinnäytetyötä varten on myönnetty tutkimuslupa SOS-lapsikylältä. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Haastattelut suoritetaan pääosin yksilöhaastatteluina. Valmiista työstä ei pysty tunnistamaan haastattelvien henkilöllisyyttä. Haastattelun materiaalit tuhotaan opinnäytetyön valmistuessa.

Ystävällisin terveisin

Marjaana Räisänen

## ITSETUNNON RAKENNUSPALIKAT

MENETELMÄKANSIO 10–12-VUOTIAAN SIOITETUN LAPSEN IDENTITEETTITYÖHÖN



## Liite 2/26

**ITSETUNNON RAKENNUSPALIKAT****Menetelmäkansio 10–12-vuotiaan sijoitetun lapsen identiteettityöhön**

Laatija: Marjaana Räisänen, 2021

Kannen kuva: Marjaana Räisänen

## Liite 3/26

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	LUOVAT MENETELMÄT TUNTEIDEN KÄSITTELYN AVUKSI .....	5
3	TUNNETYÖSKENTELY LAPSEN KANSSA .....	6
4	MENETELMÄ KANSION KÄYTTÖ .....	6
4.1	Viha, pelko, aggressio, alhainen itsetunto .....	7
4.1.1	Tunnista tunteet kehossasi tunteiden väritys ihmiskehoon .....	7
4.1.2	Mielipaikka .....	7
4.1.3	Vaikean tunteen ulkoistaminen .....	8
4.1.4	Musiikin käyttö .....	8
4.1.5	Voimahahahmo .....	9
4.1.6	Tunnetaito-kortit .....	9
4.1.7	Unelma -kortit .....	10
4.1.8	Värityskirjat .....	10
4.1.9	Selviytymisreppu .....	11
4.2	Omat voimavarat, itsetunto ja itsetuntemus .....	11
4.2.1	TOMry Toivon Hyvää -harjoitus .....	12
4.2.3	Voimavaratammi .....	12
4.3	Oman elämäntarinan käsittely – Visuaalinen elämäntarina .....	12
5	MUUTA TEKEMISTÄ .....	13
5.1	Lapsen kehuminen .....	14
5.2	Nautitaan luonnossa -kortit .....	14
5.3	Luontotaideteokset .....	15
5.4	Sibelius rasia .....	15
5.5	Valokuvan käyttö -menetelmä itsetunnon vahvistamisessa .....	16
5.6	Voimauttava luontoretki .....	17
5.7	Luonnossa tehtäviä harjoituksia .....	17

## Liite 4/26

5.7.1	Retkikohteet .....	18
6	MEDIAKASVATUS .....	20
LIITTEET	Liite 1 Missä tunteet tuntuvat?	
	Liite 2 Selviytymisreppu	
	Liite 3 Itsetunto kartoitus	



## 1 JOHDANTO

Itsetunnon rakennuspalikat –menetelmäkansio 10–12-vuotiaan sijoitetun lapsen identiteettityöhön on toteutettu osana Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomin opinnäytetyötä. Menetelmäkansion tarkoitus on antaa työkaluja SOS-Lapsikylän työntekijöille ja sijaisvanhemmille sijoitettujen lasten itsetuntemuksen ja tunnetaitojen rakentamiseen. Kansion sisältämillä harjoituksilla voidaan tukea lasten tunnetaitoja, itsetunnon kehittymistä, osallisuuden kokemuksen lisääntymistä ja voimaantumisen tunnetta. Menetelmiä ja harjoitteita voivat hyödyntää myös muut alan ammattilaiset ja kasvattajat lasten ja nuorten tunnetyöskentelyssä.

## 2 LUOVAT MENETELMÄT TUNTEIDEN KÄSITTELYN AVUKSI

Luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää Terveyden- ja hyvinvointi laitoksen (2021) mukaan esimerkiksi tilanteissa, joissa asiakkaalle halutaan tuoda positiivisia ja virkistäviä kokemuksia vaikeiden elämäntilanteiden keskellä. Niissä on myös voimaannuttava, toimijuutta ja osallisuutta lisäävä vaikutus. Usein kun ihminen tekee jotain luovaa käsillään, niin omat vaikeudet unohtuvat. Eri ammattilaiset voivat hyödyntää menetelmiä niin että niissä yhdistyvät tavoitteet ja käytetyt lähestymistavat. Toiminnassa voidaan hyödyntää esimerkiksi musiikkia, valokuvia, kortteja, tanssia, esineitä, luontoympäristöjä, käden taitoja, musisointia sekä tunto- ja hajuaistiin perustuvia toiminnallisia harjoituksia. Toiminnan pääasia ei ole lopputulos, vaan itse prosessi.

Luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää tilanteissa, joissa asiakkaalla on niihin mielenkiintoa ja motivaatiota. Näitä menetelmiä on useita ja niistä voi valita kohderyhmälle mieleiset ja niitä voi tarpeen mukaan myös vaihdella. Luovia menetelmiä ovat muun muassa piirtäminen, maalaaminen ja askartelu. Ne ovat toimivia menetelmiä käytettäväksi lasten kanssa. Lapsilla yleensä on jo valmiina mielenkiinto piirtämiseen. Lasten on myös joskus vaikea ilmaista itseään sanallisesti, myös siksi

taiteellinen tekeminen on heille toimivampi tapa käsitellä asioita kuin vaikka pelkkä puhuminen. 10–12-vuotiaat lapset ovat myös siinä iässä, että he pitävät aikuisen kanssa yhdessä tekemisestä. Usein myös luottamussuhde saavutetaan yhteisen tekemisen ja siitä saatujen voimaannuttavien kokemusten avulla.

### 3 TUNNETYÖSKENTELY LAPSEN KANSSA

Kun tehdään lapsen kanssa tunnetyöskentelyä, niin hän tarvitsee paljon aikuisilta empaattista läsnäoloa, vastavuoroista kommunikointia ja paljon rohkaisua. Lastenkoti-työssä ja sijaishuollossa ohjaajien ja muiden työntekijöiden kyky mennä lasta lähelle ja näyttää tunteita ovat koko työn lähtökohta. (Vilen ym. 2010, 93). 10–12-vuotiaat lapset kaipaavat vielä paljon leikkiä ja fyysistä tekemistä. Toisten lasten seura ja hyväksyntä ovat myös kovin tärkeitä.

Lapsen kanssa tehtävä tunnetyöskentely on tehtävä kevyellä tavalla ja tarvittaessa leikin varjolla. Liian syväälle vaikeisiin tunteisiin, varsinkin traumaattisista olosuhteista tulleiden lasten kanssa ei pidä mennä, jottei tunnekauma eivätkä aktivoidu liikaa. Traumatyöskentelyyn on varattava erillinen aikansa ja siihen on omat koulutetut henkilönsä. Työskentelyn lopetukseen on varattava aikaa ja sitä on valmisteltava moneen kertaan sijoitettujen lasten kanssa.

### 4 MENETELMÄ KANSION KÄYTTÖ

Kansion sisältämiä harjoituksia ja menetelmiä voi tehdä yksitellen tai suunnitelmallisesti järjestyksessä. Seuraavissa kappaleissa on eriteltyinä menetelmiä, joita voi käyttää erityisesti tietyissä ongelmatilanteissa tai tunteiden käsittelyissä.

Yleisinä neuvoina kansion käyttöön voisi käyttää seuraavia ajatuksia. Kehity kuuntelijana lapsen seurassa. Tunnista omat kuuntelemisen esteesi ja koita minimoida niitä. Anna lapsen olla oma itsensä. Anna aikaa harjoitteiden tekemiseen ja älä kiirehdi.

Harjoitteita ei ole tarkoitus analysoida, vaan niiden tarkoitus on tuottaa hyvinvointia ja herättää keskustelua.

#### 4.1 Viha, pelko, aggressio, alhainen itsetunto

Jos lapsella esiintyy vaikeuksia käsitellä tai säädellä esimerkiksi vihaa, pelkoa tai tämän kaltaisia vaikeita tunteita, niin seuraavanlaiset kansion sisältämät harjoitukset voivat olla toimivia: tunteiden tunnistaminen omassa kehossa, mielipaikka, ulkoistaminen, musiikin käyttö, voimahahmo, selviytymisreppu, värityskirjat, tunnetaito- ja unelmakortit. Myös ulkona liikkuminen ja liikunta voivat rauhoittaa tunnekuohuista lasta.

##### 4.1.1 Tunnista tunteet kehossasi tunteiden väritys ihmiskehoon

Mielenterveystalo (2021) on suunnitellut työkaluja mielen hyvinvointiin. Heidän sivuiltaan löytyy harjoitus, jonka avulla voidaan oppia tunnistamaan tunteet kehossa. Harjoitteessa voidaan kirjoittaa tai piirtää missä kohdin tunteet tuntuvat.

Linkki harjoitukseen: Tunnista Tunteet Kehossasi: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Documents/Harjoitus\\_Tunteet\\_ja\\_keho.pdf](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Documents/Harjoitus_Tunteet_ja_keho.pdf)

**Tarvikkeet:** värityskyniä ja tulostettu kehon kuva (liite 1).

##### 4.1.2 Mielipaikka

Lapsi voi valita esimerkiksi tutusta luontoympäristöstä niin sanotun mielipaikan, jonka hän kokee miellyttäväksi ja turvalliseksi. Paikka voi olla joko kuvitteellinen tai todellinen. Tämä paikka voidaan myöhemmin maalata paperille esimerkiksi vesiväreillä. Paikan tuomaan positiiviseen tunnelmaan voidaan myös palata rentoutus- tai maalausharjoituksen avulla.

”Otimme tilalle positiivisen muiston metsästä Turvapaikka-harjoituksen avulla. Nuoret saivat valita metsästä mieleisen paikan ja ottaa siitä valokuvan. Maalausharjoituksessa tämä paikka maalataan symbolein, värein tai esittävänä paperille. (Salmela & Hiekkänen, 2013.)”

**Tarvikkeet:** värityskyniä, vesivärejä, maaleja, pensseleitä ja paperia.

#### 4.1.3 Vaikean tunteen ulkoistaminen

Vaikeat tunteet tai asiat voidaan ratkaisukeskeisesti ulkoistaa erillisellä harjoituksella. Salmisen ja Ruuskasen mukaan (2019) narratiivisen lähestymistavan tekniikka on ulkoistaminen, jolla saadaan etäisyyttä ongelmaan ja sitä voidaan tarkkailla neutraalimmin. Ihminen ja ongelma pyritään saamaan näin erilleen ja näin henkilö ei ole enää itse osa ongelmaa tai vaikeaa tunnetta. Ongelmalle on hyvä antaa selkeä symboli, kuva tai hahmo, jotta sen voi ulkoistaa. Se voi tarkoittaa esimerkiksi lasten korona-symptomien ulkoistamista tekemällä korona peikko luonnon materiaaleista. Ulkoistamisen jälkeen tilannetta voidaan tarkastella uudesta näkökulmasta ja miten ongelma vaikuttaa asiakkaan toimintaan ja henkilön hyvinvointiin. Lopuksi peikot voidaan koota yhteen ja jättää ne konkreettisesti negatiivisten tunteiden kanssa esimerkiksi metsään. Samalla voidaan pyytää lapsia miettimään miten tällaisen pelko tilan voi saada haltuun/hallintaan?

#### 4.1.4 Musiikin käyttö

Lasta voidaan rauhoittaa myös musiikin avulla. Musiikin tulee olla hänelle mieluista ja tilanteeseen sopivaa. Samat musiikkikappaleet voivat luoda eri tunnetiloja eri ihmisille. Tämän vuoksi aikuisen on hyvä laatia lapsen kanssa yhdessä esimerkiksi soittolistia mielikappaleista. Kyseistä listaa voidaan myöhemmin hyödyntää kansion harjoitteiden taustamusiikkina. Musiikin aikana voidaan tehdä esimerkiksi kädentaito-, maalaus-, rentoutus- tai venyttely harjoituksia. Musiikkia ei kannata laittaa liian

lujalle tai se ei saa olla liian voimakasta ja levotonta, koska se voi häiritä esimerkiksi erityisherkkiä lapsia.

Yksi rentoutusharjoitus rauhallisen musiikin kanssa tehtynä voi olla esimerkiksi sellainen, jossa lapsi saa maata pehmeällä alustalla selällään ja silmät suljettuina. Tällöin ohjaaja voi esimerkiksi pehmeällä pallolla tai höyhenellä kevyesti ja rauhallisin liikkein koskettaa lapsen käsivarsia tai jalkoja. Harjoitus voi kestää esimerkiksi noin 10–15 minuuttia. Etukäteen on hyvä varmistaa, että lapselle sopii aikuisen kosketus. Harjoitus voidaan myös tehdä ilman apuvälineitä. Tällöin lasta voidaan pyytää tietoisesti rentouttamaan koko keho, joka voidaan käydä läpi jaloista päälakeen.

#### 4.1.5 Voimahahmo

Jos lapsi on arka tai esimerkiksi pelkää jotakin asiaa tai tilannetta, niin voimahahmon luominen voi auttaa näissä tilanteissa. Lapsi saa itse luoda oman voimahahmonsa ja nimetä sen. Lapsen kansa voidaan yhdessä miettiä miltä hahmo voisi näyttää ja kuulostaa. Hahmo voidaan muovaila esimerkiksi helmimassasta tai savesta. Vaihtoehtoisesti hahmo voidaan myös lapsen halutessa maalata paperille. Vaikean tilanteen tai tunteen ollessa päällä, lapsi voi palata mielessään voimahahmoon ja muistella sen vahvistavia puolia, taitoja ja ominaisuuksia. Lapsi voi vaikka kuvitella voimahahmon viitan harteilleen, josta hän voi saada voimaa ja turvaa kestää vaikean tilanteen. Voimahahmolle voidaan miettiä yhdessä lapsen kanssa kolme voimavaraa, jotka auttavat selviytymään vaikeista tilanteista. Näitä voivat olla esimerkiksi nokkeluus, rohkeus ja pelottomuus. Hahmolle voidaan miettiä myös erityinen voimalause.

**Tarvikkeet:** Helmimassa/savi/muovailuvaha, paperia ja kynät.

#### 4.1.6 Tunnetaito-kortit

Fannin tunnetaito-kortit ovat osa Fanni-tunnetaitosarjaa ja ne opettavat lapselle erilaisia tunteita ja miten lapsi voi oppia käsittelemään tunteita ilosta suruun. Kortit

ovat kauniista kuvitetut ja ne ovat jaoteltu kahteen erilaiseen ryhmään, joissa eläinhahmot kuvaavat tunteita erilaisilla ilmeillään. Vihreän reunuksen omaavat kortit ovat tunnekortteja, joiden avulla lapsi voi oppia erottelemaan erilaisia tunteitaan ja tilanteita, joissa tämä tunne voi herätä. Oranssi reunaiset kortit taas ovat ajatuksia herättäviä pulmakortteja. Niiden avulla lapsi voi samaistua erilaisiin tunnepitoisiin tilanteisiin ja miettiä niihin ratkaisuja. Kortit opettavat siis tunnesäätelyn taitoja ja ongelmallisista tilanteista selviytymistä. Kortteja voi lainata paikallisista kirjastoista tai niitä voi myös ostaa kirjakaupasta. (Family Boost 2021.)

#### 4.1.7 Unelma -kortit

Hidasta elämää (2021) tuoteperheeseen kuuluvat Unelmakortit ovat osa Unelmakorttikirja -perhettä, johon kuuluu myös kirja ja verkkokurssi. Korttien päivittäinen käyttö voi rohkaista ihmistä kulkemaan kohti unelmiaan. Kortit nostattavat, kannustavat, kysyvät ja haastavat. Seuraavassa mietelause yhdestä Unelmakortista:

*Mistä sydämesi sykähtää? Kun sydämesi antaa merkin, usko sitä. Kuuntelemalla sydäntäsi opit vähitellen myös toimimaan sen mukaan.*

#### 4.1.8 Värityskirjat

Family Boost (2021) mukaan värittämisen avulla voidaan opettaa lapselle kärsivällisyyttä, rauhoittumista ja keskittymistä. Värityskirjat auttavat myös omien ajatusten ja tuntemusten kuulostelussa. Värittämisen äärellä voidaan alkaa puhumaan omista vaikeista tunteista ja sillä on myös rentouttava vaikutus. Kaupoissa on tarjolla paljon erilaisia värityskirjoja. Tunteiden kirjasto -värityskirja pureutuu erityisesti monenlaisiin ja kirjaviin tunteisiin.



#### 4.1.9 Selviytymisreppu

Harjoitusta voi hyödyntää tilanteissa, joissa lapsi tarvitsee erityistä rohkaisua ja tukea vaikeisiin tilanteisiin ja tunteisiin. Harjoitus antaa niin sanotut eväät negatiiviseen tilanteeseen ja miten siitä voidaan selvitä.

Lapsi voi piirtää itse paperille repun tai sitten voidaan käyttää valmista kuvaa (Liite 2). Reppuun voidaan kirjoittaa asioita, jotka auttavat vaikeissa tilanteissa.

**Tarvikkeet:** Paperia, kyniä, tulostettu repun kuva (Liite 2).

#### 4.2 Omat voimavarat, itsetunto ja itsetuntemus

Lapsen elämään kuuluvien aikuisten on tärkeää osata luoda hänelle positiivinen kasvuympäristö. Näin lapsi voi oppia luottamaan ympäristöönsä ja ympärillä oleviin ihmisiin. Tällöin hän voi kokea myös koulumaailman positiivisena. Lapselle kehittyy myös hyvä itsetunto ja perusluottamus hyvän kasvuympäristön avulla. Lapsen itsetunnon ja itsetuntemuksen kehitystä voidaan tukea myös tunnetyöskentelyn avulla.

Harjoitusten aluksi lapsen olisi hyvä täyttää itsetunto kartoitus -lomake (liite 3), joka löytyy menetelmäkansion lopusta. Lapsen olisi hyvä käydä kartoituksen tuloksia yhdessä aikuisen kanssa ja niiden olisi tarkoitus herättää keskustelua itsetuntoon liittyvistä asioista.

Seuraavat harjoitukset ovat mahdollista toteuttaa kevyellä ja positiivisella asioiden lähestymistavalla.

#### 4.2.1 TOMry Toivon Hyvää -harjoitus

Opetushallituksen (2021) tuottama 3.-6. luokkalaisille Toivon Hyvää -harjoituksen avulla voidaan harjoitella rentoutumista, positiivisen tunnetilan luomista itselle ja toisille. Sen avulla voidaan myös miettiä, missä kohdissa kehoa eri tunteet tuntuvat. Harjoituksesta on olemassa äänite ja siihen on tässä suora linkki: <https://soundcloud.com/opetushallitus/toivon-hyvaeae-harjoitus-3-6>

#### 4.2.3 Voimavaratammi

Salmelan & Hiekkasen (2013) mukaan voimavarojen ja unelmien tiedostaminen voi olla joskus vaikeaa. Voimavaratammi on yksi hyvä kuvallisen työskentelyn muoto, jolla voidaan löytää lapsen omat voimavarat ja kiinnostuksen kohteet.

Lasta ohjeistetaan piirtämään puu, voimavaratammi ja hän saa piirtää puusta juuri sellaisen kuin haluaa. Siinä on vain oltava sellaiset juuret, runko, oksat ja lehdet, joihin mahtuu kirjoittamaan tekstiä. Puun juuriin voidaan kirjoittaa omia perusvoimia ja voimavaroja. Tammen runkoon voidaan kirjoittaa asioita, joissa on hyvä ja joita osaa. Oksat ovat harrastuksia ja tekemisiä, joista lapsi nauttii. Puun lehdet ovat taas unelmia. Maalausharjoittelelle voi varata noin 20 minuuttia aikaa. Tämän jälkeen lapsen kanssa voidaan keskustella yhdessä asioista, joita hän on puuhun kirjoittanut. Ja myös siitä kuinka on hyvä asia, että on harrastuksia, mieleistä tekemistä ja unelmia, joita kohti voi kurkottaa.

**Tarvikkeet:** A3-kokosita paperia, maaleja, pensselit, tusseja ja kyniä.

#### 4.3 Oman elämäntarinan käsittely – Visuaalinen elämäntarina

Muistorasia - eli visuaalista elämäntarina menetelmää voidaan hyödyntää oman elämäntarinan käsittelemiseen ja hyväksymiseen. Sijoitetuilla lapsilla lapsuuden varhaisin vaiheisiin voi liittyä kipeitä ja surullisia asioita. Itsessään jo se, että lapsi on



sijoitettu oman perheen ulkopuolelle, voi olla traumaattinen tapahtuma. Toiset lapset ovat psyykeltään vahvempia kuin taas toiset. Mutta kaikille lapsille se on iso ja elämää muuttava asia. Jokaisen sijoitetun lapsen olisi tärkeä saada kokea kokemus, jossa hän saa kertoa jollekin ulkopuoliselle oma elämäntarinansa, kaunistelematta ja suoraan, ilman pelkoa hylkäämisestä tai arvostelusta. Vasta tämän kokemuksen jälkeen lapsi voi mielestäni alkaa rakentaa todellista voimavaraista ja toivorikasta pohjaa elämällensä. Meille kaikille biologinen suku on tärkeä ja merkittävä elementti mietittäessä kokonaisvaltaista hyvinvointiamme.

Muistorasia-menetelmän käytössä olisi hyvä käyttää voimakasta rajausta. Esimerkiksi sen käyttöä voidaan rajata vain lapsuuteen liittyvään kivan harrastuksen tai syntymäpäiväjuhlien muistelussa. Eli koko lapsuuden käsittely on liian laaja alue käsiteltäväksi. Muistorasiaan on hyvä laittaa vain positiivisia muistoja. Harjoitus on hyvä pitää sopivan kevyenä ja siinä on hyvä edetä lasta kuunnellen ja hänen ehdoillaan. Vaihtoehtoisesti jos lapsuuteen liittyviä esineitä ei löydy, niin muistot voidaan myös piirtää paperille. Muistoja kuvaavia esineitä, valokuvia ja muita sellaisia voi kerätä rasiaan noin viisi kappaletta. Esineitä voidaan hankkia esimerkiksi kirpputoreilta. Niitä voi olla lapsen halutessa vähemmän tai enemmän, kunhan ne kaikki mahtuvat rasiaan. Lapsen kanssa on lopuksi hyvä käydä yhdessä rasian sisältö läpi ja pyytää häntä kertomaan näihin liittyvät tarinat ja muistot. On hyvä kuitenkin muistuttaa, että jos lapsi ei halua kertoa, niin sekin on sallittua.

**Tarvikkeet:** Rasia, pahvilaatikko, esimerkiksi vanha kenkälaatikko/lahjalaatikko, esineitä/valokuvia/piirustuksia. Rasian koristeluun erilaisia tarvikkeita: helmiä, silkkipaperia, lahjapaperia, lehtileikkeitä, värejä, maaleja, liimaa.

## 5 MUUTA TEKEMISTÄ

Luontoympäristö rauhoittavilla ja virkistävillä vaikutuksillaan soveltuu hyvin lapsille. Metsässä on usein myös jotakin ihmeteltävää, puissa vilistävät oravat, tuulessa huojuvat puut ja sirkuttavat linnut. Lapsen kehityksen ja oppimisen kannalta

luontoympäristö on siis myös otollinen (Manninen ym. 2017, 17). Nämä luonnon elementit saavat usein metsässä vaeltavan ajatukset muualle. Ryhmässä liikkuminen ja toiminen aikuisen avulla takaavat lapsille turvallisen tavan tutustua lähimetsiin, jolla voi olla rauhoittava vaikutus. Luonto ympäristönä tuo hyvinvointia ja iloa kaikkeen siellä tapahtuvaan liikkumiseen ja tekemiseen. Seuraavissa luvuissa esitellyjä harjoitteita voidaan toteuttaa luontoympäristössä.

### 5.1 Lapsen kehuminen

Lasta voidaan kehua ja kannustaa Furmanin (2012) mukaan ratkaisukeskeisillä kommunikaatiotaidoilla. Nämä taidot voivat parantaa lapsen ja aikuisen välistä suhdetta. Positiivinen kasvatus on yksi tehokkaimpia lasten kasvatustapoja. Seuraavia myönteisen palautteen metodeja voidaan käyttää tukemaan lasten toivottua käyttäytymistä ja itsetunnon kehittymistä:

- Kiittäminen: Kiitos, kun autoit minua siivoamisessa.
- Juorukehu: (isä lapselle) Sinä teit hienosti läksysi, heti kun tulit koulusta. Hieno juttu. Täytyypä kertoa äidille, heti kun hän tulee illalla kotiin.
- Sanaton kehuminen: Taputa lapselle. Valokuvan ottaminen lapsen työstä=Upea työ. Pyydä myös toista aikuista ihaillemaan kuvaa.
- Kyselevä kehuminen: Aikuinen lapselle: Väritit tosi hienosti tämän kuvan. Miten osasit värittää noin hyvin? Mikä on sinun salaisuutesi?
- Yrittämisestä kehuminen: Kasvattaja lapselle: Teit parhaasi! Ensi kerralla varmasti onnistuu.
- Leikkisä kehuminen: Miten se nyt jo noin hyvin meni? Taidat olla tosi lahjakas.

### 5.2 Nautitaan luonnossa -kortit

Kortit ovat Miina Sillanpään Säätiön (2021) Kuu kiurusta kesään -hankkeen tuotos. Korteissa on ideoita luontoympäristössä tai sisällä tehtäviin toiminnallisiin ja rentouttaviin tuokioihin. Ne auttavat myös virkistymään, voimaantumaa ja oppimaan uutta luonnosta. Kortit on jaettu värien mukaan eri kategorioihin, joita ovat rauhoittuminen, virkistyminen, voimavarojen etsiminen ja luontotietoon liittyvät harjoitukset. Kortit ovat ilmaisia ja niitä voi tilata [miinasillanpaa.fi](https://miinasillanpaa.fi) -sivustolta. Seuraavassa kappaleessa esimerkkinä korteista yksi harjoitus.

### Istahda mättäälle

Joskus on hyvä olla ilman tavoitteellista tekemistä. Pysähdy ja istahda hetkeksi luonnon äärellä. Kotia unohtaa kaikki kiireesi. Hengitä syvään. Kuuntele, katsele, tunnus-tele ja haistele luontoa ympärilläsi.

### 5.3 Luontotaideteokset

Erilaisista luontomateriaaleista; oksista, kävyistä, kukista ja oksista voidaan luoda erilaisia taideteoksia. Luonnossa voidaan toteuttaa myös esimerkiksi yhteisötaidetta, jossa jokainen pääsee osallistumaan yhteisen taideteoksen luomisprosessiin.



1. Lasten tekemiä luontotaideteoksia.

### 5.4 Sibelius rasia

Erään tarinan mukaan Sibelius kantoi mukanaan tulitikkurasiaa, johon hän oli tallettanut sammalta. Ehkä hän halusi ajoittain palauttaa mieleensä metsäretken sammalta nuuhkiessaan. Harjoitteessa voidaan siis kerätä esimerkiksi tulitikkurasiaan tai muuhun vastaavaan metsäretkeltä luonnonmateriaaleja, kuten sammalta, heinää tai kukkia. Kotona niitä voidaan tutkia ja nuuhkia. Näin voidaan palata muistoissa takaisin elvyttävään luontokokemukseen. (Luonnon kirjo 2021.)



2. *Sibelius rasia.*

Lapsen kanssa rasian sisältöä tutkiessa voidaan miettiä hänen luontosuhdettaan ja mitkä asiat luonnossa ovat hänelle tärkeitä.

### 5.5 Valokuvan käyttö -menetelmä itsetunnon vahvistamisessa

Luontoympäristössä, esimerkiksi metsässä voidaan hyvin toteuttaa voimauttava valokuvaus tyyppinen harjoitus. Lapsen kanssa voi ensin rauhassa kävellä metsässä ja pyytää häntä sitten valitsemaan itselleen siellä mieluinen paikka, jossa hän haluaa, että kuva otetaan. Kun kuvaa otetaan, on hyvä muistuttaa, että kuva on vain häntä itseään varten, ei ketään toista. Kuvan avulla hän voisi muistuttaa itselleen, että on erityinen ja arvokas juuri sellaisena kuin on. Kuvassa olisi hyvä olla jotakin positiivisia muistoja herättävää, esimerkiksi lapsella voisi olla iloinen ilme kasvoillaan. Myöhemmin tehtävää voi jatkaa kotioloissa tai yksilötapaamisilla oman kuvan maalaamisena. Teokseen voisi lisätä jonkin muiston metsäretkestä. Se voi olla esittävä tai vain jokin väri, joka nousi esiin metsäympäristöstä. Tehtävän voi vaihtoehtoisesti myös suorittaa lähipuistossa, puutarhassa tai piha-alueella.

#### Tarvittavat välineet

Kamera tai kännykkäkamera, lapselle erityiset esineet ja vaatteet, esimerkiksi huivi ja hattu.

### 5.6 Voimauttava luontoretki

Parhaimmillaan luonnossa liikkumisen aikaansaama lopputulos voi olla voimaannuttava ja voimavaroja kohentava. Luontoretkien ohjelma ja aikataulutus on hyvä suunnitella etukäteen ja ohjelmaa voidaan suunnitella myös hyvin yhdessä osallistujien kanssa. Retki voi olla yksinkertainen esimerkiksi 2 tunnin patikointiretki lasten kanssa. Retkeen voidaan yhdistää sopivia menetelmäkansion sisältämiä tehtäviä esimerkiksi 2–4 kappaletta.



3. Siikanevan luontopolku pitkospuineen.

Retkellä voidaan tehdä lapsille voi tehdä myös rentoutus- ja moniaistisuus harjoituksia. Ohjaajan on hyvä herätellä lapsia kuuntelemaan, haistelemaan ja katselemaan ympäristöään. Kokemuksista voidaan keskustella jälkikäteen.

Retkeä varten on hyvä huomioida sopiva vaatetus, kengät, retkikeitin, eväät, vilttejä, istuinalusia, harjoituksiin tarvittavat välineet ja kamera.

### 5.7 Luonnossa tehtäviä harjoituksia

Alla olevia harjoituksia on koottu Opetushallituksen (2021) sivuille ja niitä voi helposti yhdistää luontoretken ohjelmaan.

### **Tasapainoradat**

Erilaiset tasapainoradat, joissa voidaan hyödyntää metsästä löytyviä kiviä ja puunrunkoja ovat erinomaisia kehon tietoisuus harjoituksia. Tasapainottelussa lapsi joutuu kiinnittämään huomionsa jokaiseen liikkeeseensä ja näin keskittymään hetkeen. Tuttuun harjoitukseen voi lisätä vaikeutta laittamalla silmät kiinni tai kädet selän taakse.

### **Paljasjalkarata**

Lapsille voi myös suunnitella erityisen paljasjalkaradan, jolla he voivat huomioida pinnan lämpötilaa, kovuutta/pehmeyttä, sileyttä/karheutta.

### **Aistikokemukset**

Aistikokemuksissa lasta voidaan pyytää kiinnittämään huomio luontoympäristössä tiettyihin aisteihin, kuten näköaistiin. Lapsi voi tällöin istua paikallaan ja hän saa etsiä tiettyjä muotoja maisemasta.

Kuuloaisti harjoituksessa lapsi voi sulkea silmänsä ja kuunnella ympäristön ääniä. Tämän jälkeen aikuinen voi keskustella äänistä (mikä synnytti äänet, onko tuttu ääni ja erityisesti keväällä lintujen äänet) lapsen kanssa.

#### **5.7.1 Retkikohteet**

Retkelle tai ulkoilemaan voi lähteä lähipuistoihin tai metsiin. Pirkanmaan alueella on myös monia upeita luonnonsuojelu ja retkeilyalueita. Muutamia näistä on seuraavassa luettelossa esiteltyinä (Metsähallitus 2021).

#### **Vuorijärvi-Siikajärven reitit**

**Osoite: Ruutajärventie 180, Orivesi**



Reitin pituudet ovat noin 4,5–6 kilometriä. Siikajärven rannoilta on upeat näkymät järvelle. Pysäköintialue sijaitsee reitin lähtöpisteen lähellä. Erityistä ovat riippukivakallio ja luola Iso-Vuorijärven alueella.

#### **Laipanmaa**

**Pihtilammentie, Pälkäne, ja Teivaantie 744 (Rajalan kämppä), Kangasala.**

Kangasalan ja Pälkäneen, Laipanmaan alueella sijaitsee noin 30 kilometriä opastettuja polkuja. Elamon kierros soveltuu hyvin maastonsa puolesta myös lasten kierrettäväksi. Särkijärvellä sijaitsee laavu hienolla paikalla.

Kohde sijaitsee Pirkanmaan alueella, Orivedellä ja se on läpimitaltaan noin 5 km. Alue sisältää laajoja suoalueita ja metsiköitä, joiden lomassa kulkee pitkospuu reitit. Suoalueilla on runsas linnusto, josta usein siellä kulkija pääsee nauttimaan.

#### **Kaakkurijärven alue**

**Pinsiöntie 421, Nokia.**

Kaakkurijärvien alue on erämainen ja pienten järvien peittämä alue, jonka alueelta löytyy paljon hyväkuntoisia polkuja. Reitiltä löytyy laavuja ja jylyhiä maisemia. Erityistä alueessa on, että sitä kutsutaan ”Nokian saaristoksi” ja sieltä voi löytää uhanalaisen kaakkurin pesiä.

#### **Pukalan virkistysmetsä**

Sopivia retken aloituspaikkoja ovat seuraavat pysäköintialueet: Juurakko, Siitinjärvi ja Roninmaa (Orivesi).

Virkistysmetsästä löytyy 17 kilometrin verran merkittäviä ulkoilureittejä. Reiteiltä löytyy monia laavuja ja nuotiopaikkoja. Pukalajärvi on virkistysmetsän upea, kirkasvetinen ja syvä järvi.

#### **Isojärven kansallispuisto**

**Kylämäentie 135 ja Kaatvuoren pysäköintialue, Kuhmoinen.**

Isojärven maisemat ovat upeita, rotkolaaksoineen, siirtolohkareineen ja rantamaisemineen. Alueelta löytyy noin 3–11 kilometrin verran luontopolkuja. Sieltä löytyy myös laavuja, Heretyn kämpä ja Huhtalan kruununmetsätorpan pihapiiri.

## **6 MEDIAKASVATUS**

Lapsille olisi tärkeää opettaa tunne- ja vuoro-vaikutustaitoja myös mediakasvatukseen liitettynä. Näitä taitoja voidaan harjoitella esimerkiksi pienryhmissä tehtävien harjoitteiden avulla. Mediakasvatuksen yksi perusajatus on, että kasvatuksen pitäisi lisätä yhdessä tekemistä. Toinen perusajatus on, että lapsi hallitsee mediaa, eikä päinvastoin. (Hintikka 2019.) Mediakasvatusta tehtäessä on hyvä muistaa, että harjoituksia tulisi tehdä lapsen kanssa yhdessä ja lapsen osallisuutta tulisi tukea.

Aikuinen voi miettiä ja laatia sopivat älylaitteiden käyttämissäännöt yhdessä lapsen kanssa, esimerkiksi mikä on sopiva laitteiden tuntimääräinen käyttöaika päivässä. Ruutiinit ja selkeät säännöt myös mediankäytön suhteen luovat lapselle turvaa ja säästävät perhettä jatkuvilta kiistoilta. Seuraavassa on koottu median käyttöön liittyviä asioita, joita voidaan miettiä yhdessä lapsen kanssa. (Lapset ja media -opas 2016.)

- Mitä tehdä, jos näkee jotakin ikävää tai pelottavaa? Esimerkiksi sulje media-laite ja kerro aikuiselle.
- Tietääkö lapsi, miten tietoa etsitään netistä?
- Mistä muita harrastuksista kiinnostuneita voisi tavata? nettifoorumit?
- Jos aiemmin tuntematon nettituttu haluaa tavata lapsen kasvotusten, niin tästä tulisi kertoa aikuiselle. Yhdessä voidaan miettiä olisiko tapaaminen kiva juttu.



- Yöllä lapsen puhelin kannattaa pitää äänettömällä tai lentokone tilassa.
- Jos joku kiusaa lasta netissä tai käyttäytyy häiritsevästi, niin tästä tulee kertoa aina aikuiselle.
- Miten toimia, kun lapsi haluaa alkaa käyttämään uutta nettipalvelua tai sovellusta?
- Kenet voi hyväksyä kaveriksi?
- Millaista sisältöä sosiaalisessa mediassa voi tai kannattaa jakaa? Ja millaista sisältöä ei kannata tai saa jakaa?
- Mikä mediasisällöstä on totta tai tarua?
- Onko tämä tietoa vai mielipide?
- Ovatko kuvat aina uskottavia? Onko joitakin kuvia selvästi muokattu?
- Tunnistaako lapsi mainoksen kadulla, nettisivustolla tai lehdessä?
- Tietääkö lapsi, että jollain sivustoilla, peleissä ja palveluissa käytetään oikeaa rahaa? Mitä sääntöjä perheessä on rahan käytöstä netissä ja peleissä?
- Jos lapsen käyttämään laitteeseen on kytketty jonkun perheen luottokorttitiedot, niin aikuisen on hyvä varmistaa ettei ostoja voida tehdä ilman salasanaa.
- Jos lapsella on nettipalvelussa profiili: mitä tietoja on näkyvissä julkisesti, entä mitä kavereiksi hyväksytyille? Kaikille näkyvät tiedot kannattaa pitää mahdollisimman niukkoina.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (2021) on tuottanut tunnetaitojen harjoittamiseen liittyvää materiaaleja mediakasvatustyötä tekeville ammattikasvattajille. Lasten suojelujärjestön sivuilta löytyvät tehtäväkortit, joita voi hyödyntää laajalti opetuksessa ja nuorisotyössä. Korteissa on toiminnallinen harjoitus ja siihen liittyvä teoriaosuus. Kortteja voi hakea teeman, kohderyhmän ja aiheanojen mukaan.

Linkki kortteihin: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/tu-kioppilastoiminta/tehtavakortit/>

**LÄHTEET**

Family Boost Oy. Saatavissa: <https://www.familyboost.fi/varityskirja-joka-saa-sinut-liikuttumaan/> [viitattu 28.4.2021].

Furman, B. 2012. Olen ylpeä sinusta! Tammi.

Hidasta elämää. 2017. Unelmakortit – Uudistettu painos. Saatavissa: <https://hidasta-elamaa.fi/puoti/unelmakortit-2/> [viitattu 12.5.2021].

Hintikka, T. 2019. Jyväskylän ammattikorkeakoulun Optima-aineisto. Medialukutaitoja TVT-osaaminen. WWW-dokumentti.

Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali.

Lapset & media. Kasvattajan opas. Kansallisen audiovisuaalisen instituutin julkaisuja 3/2016. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. Helsinki.

Luonnon kirjo. 2021. Sibeliuksen tulitikkurasiassa oli sammalta. Saatavissa: [https://www.luonnonkirjo.fi/fi-FI/Artikkelit/2019/32019/Sibeliuksen\\_tulitikkurasiassa\\_oli\\_sammal\(51318\)](https://www.luonnonkirjo.fi/fi-FI/Artikkelit/2019/32019/Sibeliuksen_tulitikkurasiassa_oli_sammal(51318)) [viitattu 11.5.2021].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2021. Saatavissa: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/tukioppilastoiminta/tehtavakortit/> [viitattu 11.8.2021].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 9–12-vuotiaan sosiaalinen kehitys. 2019. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/> [viitattu 10.4.2021].

Metsähallitus. 2021. Hae retkikohdetta. Saatavissa: <https://www.luontoon.fi/retki-kohteet> [viitattu 18.7.2021].

Mielenterveystalo. Tunnista tunteet kehossasi. 2021. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Documents/Harjoitus\\_Tunteet\\_ja\\_keho.pdf](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Documents/Harjoitus_Tunteet_ja_keho.pdf) [viitattu 29.4.2021].

Miina Sillanpään Säätiö. 2021. Kuu kiurusta kesään. Saatavissa: <https://www.miinasillanpaa.fi/hankkeet/kuu-kiurusta-kesaan/> [viitattu 2.7.2021].

Opetushallitus. 2021. Tasapainoharjoituksia. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulu-tus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille> [viitattu 10.8.2021].

Opetushallitus. 2021. TOMry Toivon Hyvää -harjoitus. Saatavissa: <https://soundcloud.com/opetushallitus/toivon-hyvaeae-harjoitus-3-6> [viitattu 10.5.2021].

Pursiainen, S. 2019. Lähihoitajana yhteiskunnassa. 7. painos. Edita.

Retkikohteet. Luontoon.fi. 2021. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.luontoon.fi/retkikohteet> [viitattu 11.5.2021].

Salmela, J. & Hiekkänen, N. 2013. Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirja. Yliopistopaino Helsinki.

Salmela, J. & Ruuskanen, K. 2019. Ulkoistaminen ratkaisukeskeisessä kuvataideterapiassa. Narratiivinen lähestymistapa. Alfa Partners Academy opetusmateriaali.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. 2021. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asetassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta> [viitattu 17.3.2021].

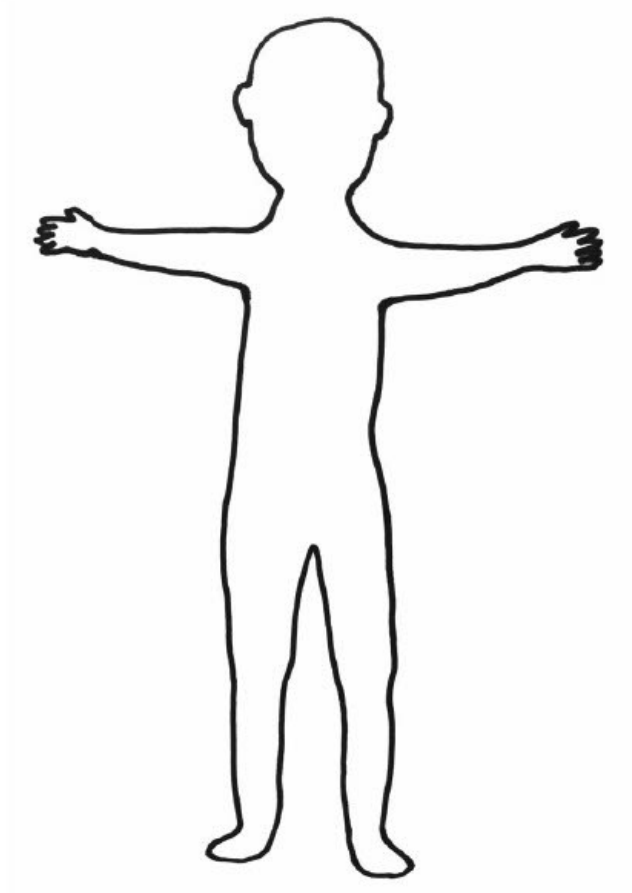
Tietoisuustaitoharjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille. 2021. WWW-sivusto. Opetushallitus. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoisuustaitoharjoitteita-lapsille-nuorille-ja-aikuisille> [viitattu 29.4.2021].

Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N., Toivanen, R. 2010. Kohtaamisia lapsiperheissä. Helsinki: Kirjapaja.

*Liite 1*

**Missä tunteet tuntuvat?** Lasta voidaan ensin pyytää piirtämään ihmishahmon ääri-  
viivat, johon voi merkitä erilaisia tunteita värikynin. Tai vaihtoehtoisesti voi käyttää val-  
mista kuvaa.

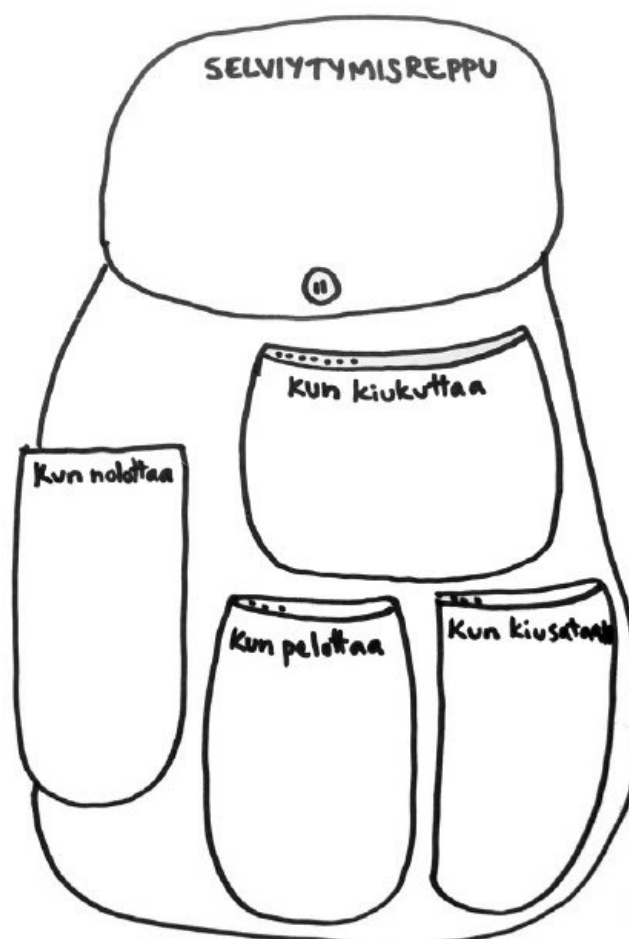
Väritä se kohta kehosta, jossa sinä tunnet \_\_\_\_\_



(Sovellettu Lajunen ym. 2015)

Liite 2

Selviytymisreppu



(Sovellettu Lajunen ym. 2015)

## Liite 3

Itsetunto kartoitus		
	Kyllä	Ei
Tiedän ja hyväksyn heikkouteni.		
Tiedän ja hyväksyn vahvuuteni.		
Puolustan itseäni ja mielipiteitäni.		
Hyväksyn muiden mielipiteet.		
En häpeä itseäni.		
En kadehdi muiden menestystä tai ulkonäköä.		
Osaan vastaanottaa kiitokset ja kehut vähättelemättä itseäni.		
Osaan antaa kiitoksia ja kehuja muille.		
Koen olevani tasavertainen muihin verrattuna.		
Hyväksyn erilaiset tunteeni (esim. viha, rakkaus, suru).		
Hyväksyn muiden erilaiset tunteet (esim. viha, rakkaus, suru).		
Osaan vastaanottaa rakkautta ja hellyyttä.		
Osaan nauttia yksinolosta.		
Osaan nauttia muiden seurasta.		
(Sovellettu Sirpa Pursiainen)		