



SAVONIA

- OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

TUIKE-OHJAUSKANSIO

Tunnetaitojen harjoitteluun ja ohjaamisen tueksi lasten-
suojelussa

TEKIJÄT:

Jatta Hyvönen
Taru Vartiainen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijät Jatta Hyvönen ja Taru Vartiainen	
Työn nimi TUIKE-Ohjauskansio Tunnetaitojen harjoitteluun ja ohjaamisen tueksi lastensuojelussa	
Päiväys	01.09.2021
Sivumäärä/Liitteet	42/45
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Himaharjun lasten- ja nuortenkoti	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin kehittämistyönä, jonka tavoitteena oli edistää lasten hyvinvointia kehittämällä heidän tunnetaitojaan harjoitteiden avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda lastensuojeluyksikön työntekijöille lasten tunnetaitoja vahvistavien harjoitteiden ohjauskansio, jolla tuemme heidän ammatillista osaamistaan tunnetaitojen ohjaamisessa. Ohjauskansion nimeksi tuli TUIKE-ohjauskansio ja toimeksiantaja Himaharjun lasten- ja nuortenkoti sekä opinnäytetyön tekijät saivat siitä työkalun. Idea opinnäytetyöhön syntyi opinnäytetyön tekijöiltä, jotka olivat huomanneet, ettei tunnetaitojen harjoitteluun ole arkipöytäisiä ohjauskansioita saatavilla lastensuojelussa. Toimeksiantaja totesi tuotteen tarpeellisuuden, sillä sijoitetuilla lapsilla tunnetaidot ovat usein puutteelliset.</p> <p>Opinnäytetyön raportin teoreettinen viitekehys koostui lastensuojelusta ja sijaishuollosta, John Bowlbyn kiintymyssuhdeteoriasta, varhaisesta vuorovaikutuksesta, tunteista sekä tunnetaidoista. TUIKE-ohjaskansio kehitettiin Jämsän ja Mannisen tuotekehitysprosessin vaiheiden eli kehittämistarpeen tai ongelman tunnistamisen, ideointivaiheen, tuotteen luonnostelun, tuotteen kehittämisen ja tuotteen viimeistelyn mukaisesti. Harjoitettiin otettiin vaikutteita jo tehdyistä tunnetaito-oppaista, mutta lopulliset harjoitteet ideoitiin itse.</p> <p>TUIKE-ohjauskansioon valmistui kahdeksantoista harjoitetta, jotka suunniteltiin 7–12-vuotiaille sijoitetuille lapsille. Ohjauskansio sisälsi yksilö- ja ryhmäharjoitteita, jotka olivat kestoaltaan 5–15 minuuttia. Ohjauskansiota elävöitettiin tilatulla kuvituksella, selkeillä fonteilla sekä Vinkkilaatikoilla ja se toteutettiin Microsoft Office Word ohjelmalla. TUIKE-ohjauskansiosta kerättiin palautetta Himaharjun henkilökunnalta, jonka perusteella tuotetta muokattiin sopivammaksi. TUIKE-ohjauskansion hyödyt perustuivat Himaharjun henkilökunnan ammatillisuuden kasvuun, yhdenmukaiseen tunnetaitojen ohjaamiseen sekä sijoitettujen lasten tunnetaitojen kehittymiseen. Opinnäytetyö rajattiin siten, ettei TUIKE-ohjauskansion vaikuttavuutta tutkittu. Kehittämissideana opinnäytetyötä voitaisiin jatkaa tutkimalla harjoitteiden vaikutuksia lasten tunnetaitoihin.</p>	
Avainsanat lapset, tunnetaidot, lastensuojelu, sijaishuolto, tunteet	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Social Services	
Authors Jatta Hyvönen and Taru Vartiainen	
Title of Thesis TUIKE- A guidebook To practicing and guidance of emotional skills for child welfare workers	
Date 01.09.2021	Pages/Appendices 42/45
Client Organisation /Partner Himaharju's children's and youth home	
<p>Abstract</p> <p>This thesis was a development work which aim was to advance children's welfare by develop their emotional skills with practices. Thesis intention was to create a guidebook for child protection workers. The guidebook was for promoting workers professionalism and to help them guidance the emotional skills. The guidebook was named TUIKE- guidebook. The client organisation Himaharju and thesis authors got a great tool for child protection work from the TUIKE- guidebook. Idea of the thesis was from authors because they had noticed that in child protection, there is no such a guidebook available. Client organisation Himaharju stated that the product was necessary because children in foster care has insufficient emotional skills.</p> <p>Thesis theoretical frame of reference's consist of child protection and foster care, John Bowlby's attachment theory, early interaction, emotions, and emotional skills. TUIKE- guidebook was developed on the basis of Jämsä's and Manninen's product development process. The process had phases which was identification of the problem, ideation phase, sketching the product, developing the product and the finishing the product. Authors was taken influences from other's emotional skills guidebooks, but the ideas of final practices were from authors.</p> <p>TUIKE- guidebook includes eighteen practices which were planned for 7–12 years old children in foster care. The practices were for individuals and groups also they were lasting 5–15 minutes. Authors wanted to enliven the guidebook with custom-made illustration, simple fonts, and tip boxes. TUIKE- a guidebook was made with Microsoft Office Word. Authors collected feedback on TUIKE- guidebook from Himaharju staff which after they edited the product more suitable. The benefits of the TUIKE- guidebook were based on the growth of the professionalism of the Himaharju staff, similar guidance of emotional skills and the development of the emotional skills of children in foster care. The thesis was defined so that the effectiveness of the TUIKE- guidebook was not studied. As a development idea, the thesis could be continued by studying the effects of the practices on children's emotional skills.</p>	
<p>Keywords children, emotional skills, child protection, foster care, emotions</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	LASTENSUOJELU JA SIJAISHUOLTO.....	6
2.1	Lastenkoti kasvuympäristönä	7
2.2	Lastensuojelussa käytettävät työmenetelmät	8
3	TUNTEET KÄSITTEENÄ	10
3.1	Tunne-elämän kehittyminen	10
3.2	Tunteiden vaikutus käytökseen	12
3.3	Lapsen tunne-elämän häiriintyminen	13
4	TUNNETAIDOT OSANA PERUSTAITOJA	16
4.1	Tunnetaitojen osa-alueet.....	17
4.2	Varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde tunnetaitojen taustalla	18
4.3	Tunnetaitojen harjoittelu	20
4.4	Lastensuojelun ohjaaja tunnekasvattajana.....	22
5	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	24
6	KEHITTÄMISTYÖN TUOTEKEHITYSPROSESSI	26
6.1	Ohjauskansion suunnittelu.....	27
6.2	Ohjauskansion toteutus	28
6.3	Ohjauskansion viimeistely	29
7	POHDINTA.....	32
7.1	Kehittämistyön prosessin ja tuotoksen arviointi	33
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	35
7.3	Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat.....	36
7.4	Ammatillinen kasvumme.....	37
	LÄHTEET	39
	LIITE 1: PALAUTTEENKYSELYLOMAKE HENKILÖKUNNALLE.....	43
	LIITE 2: TUIKE-OHJAUSKANSIO	44

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tavoitteena on edistää lasten hyvinvointia kehittämällä heidän tunnetaitojaan harjoitteiden avulla. Lea Pulkkisen 1968 aloittaman Lapsesta aikuiseksi- pitkäaikaistutkimuksen mukaan tunnetaitojen opettaminen varhaislapsuudessa on hyödyllistä, koska se vaikuttaa elämänhallintaan sekä hyvään terveyteen. Mahdolliset tunne-elämän ongelmat vaikuttavat lapsen minäkäsitykseen, huonoon itsetuntoon sekä itsensä arvostamiseen. Näiden lisäksi tunne-elämän ongelmat voivat olla yhteydessä oppimis-, koulu-, ja itsesäätelyn vaikeuksiin sekä käyttäytymisen ja tunne-elämän ongelmiin. Tutkimuksissa on myös todettu, että päihteiden ja väkivallan käyttämisen riski pienenee, mikäli lapsi osaa tunnistaa erilaisia tunteita. Tunteiden tunnistaminen vaikuttaa positiivisesti lapsen itsehillintään ja yhteistyökykyyn. Lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluvat tunnetaidot, joilla tarkoitetaan tunteiden tunnistamista, määrittelyä, sanoittamista ja hallintaa. Lasten tunne-elämän kompetenssi vaikuttaa keskeisessä roolissa hänen elämänvalintoihinsa ja tulevaan arkeensa. (Kiviluote, Nissinen, Aromaa, Honkakoski 2019, 5, 22–23.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda lastensuojeluyksikön työntekijöille lasten tunnetaitoja vahvistavien harjoitteiden ohjauskansio, jolla tuemme heidän ammatillista osaamistaan tunnetaitojen ohjaamisessa. Ohjauskansion nimi on TUIKE-ohjauskansio. Idea ohjauskansion syntyyn on peräisin meiltä opiskelijoilta, koska olemme huomanneet lastensuojelun työelämästä puuttuvan konkreettisia ohjausharjoitteita, joita olisi helppo käyttää arjessa. Lastensuojelun käsikirjan mukaan ammattilaisten tulisi harjoitella sijoitettujen lasten kanssa esimerkiksi tunnetaitoja, koska sillä tuetaan lapsen tasapainoista kehitystä yksilöllisten tarpeiden ja toiveiden mukaisesti (Lastensuojelun käsikirja s. a.c).

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Himaharjun lasten- ja nuortenkoti. Toimeksiantaja toi ilmi tarpeen, tunnetaitoharjoituksia kokoavasta ohjauskansiosta, joka sopisi eri koulutustaustoista tuleville työntekijöille. Himaharjun toiminnanjohtaja Terttu Röntynen sekä tiimiesimies Maria Röntynen kertoivat, että sijoitetuilla lapsilla on usein puutteita tunnetaidoissa, siksi ohjauskansiolle ja käytännönläheisille harjoituksille on tarve. Lastensuojeluyksikössä olevien lasten lähiaikuiset ovat yksikön ohjaajia, jotka toimivat suuressa merkityksessä lasten roolimalleina esimerkiksi tunteiden ilmaisemisessa ja niiden käsittelyssä (Häkkinen 1999, 94–100).

Himaharjun lasten- ja nuortenkoti on 21-paikkainen ja se sijaitsee Kiuruvedellä. Himaharjussa on kolme eri yksikköä samassa pihapiirissä. Ohjauskansio tehdään Päätaloon, jossa lapset ovat alle 12-vuotiaita. Himaharjun yksikössä lapsella ja omaohjaajalla on kerran viikossa T-hetki eli ”tärkeä hetki”, jossa lapsi ja omaohjaaja saavat kahdenkeskistä aikaa. Tekemäämme ohjauskansiota hyödynnetään erityisesti T-hetkien aikana. Ohjauskansiota käytetään mahdollisesti myös tyttöjen ja poikien yksiköissä, joissa sijoitetut lapset ovat 13–17-vuotiaita. (Himaharju s. a.)

2 LASTENSUOJELU JA SIJAISHUOLTO

Lastensuojelu ja sijaishuolto on Lastensuojelulain säätelemää toimintaa. Lastensuojelulla turvataan lapselle vakaa kehitys, tasapainoinen ja turvallinen kasvuympäristö. Lastensuojelun tehtävänä on tukea vanhempia lasten kasvatuksessa, vaikuttaa lasten kasvuoloihin suotuisasti sekä suojella lapsia. Lastensuojelun järjestäjinä toimivat kunnat. Lapsen oikeuksista on säädetty Suomen perustuslaissa, YK:n lapsen oikeuksien sopimuksessa, sekä Euroopan ihmisoikeussopimuksessa. Lastensuojelun avulla toteutetaan kyseisiä sopimuksia ja lakeja ja ne toimivat lastensuojelun arvopohjana ja periaatteina. (Lastensuojelun käsikirja s. a.a.) Lastensuojelun on edistettävä monipuolisesti lapsen kehitystä ja hyvinvointia, johon kuuluu esimerkiksi läheiset ja jatkuvat ihmissuhteet, mahdollisuus saada ymmärrystä ja hellyyttä (Lastensuojelulaki 2007, § 4). Lastensuojelua järjestettäessä huomioon on otettava lapsen mielipide hänen kehitystasonsa mukaisesti (Lastensuojelulaki 2007, § 20).

Lastensuojelun ensisijaisena toteutustapana on avohuollon tukitoimet. Avohuollon tukitoimien tarkoituksena on tukea lapsen monipuolista kehitystä kuten kehittää vanhemman kasvatustaitoja. (Lastensuojelulaki 2007, § 34.) Tässä opinnäytetyössä painotamme lastensuojelun sijaishuoltoa, koska toimemkiantajamme tuottaa lastensuojelun sijaishuollon palveluita. Lastensuojelun sijaishuollolla tarkoitetaan huostaan otettujen, kiireellisesti sijoitettujen tai väliaikais määräyksen nojalla sijoitettujen lasten hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella. Sijaishuoltoa järjestetään esimerkiksi laitoksissa ja perhehoitona. (Lastensuojelulaki 2007, § 49.) Huostaanottoa ja sijaishuoltoa aletaan toteuttamaan, kun avohuollon tukitoimet ovat todettu riittämättömiksi tai, kun lapsen terveys- ja kehitys ovat vaarantuneet kasvuolosuhteiden tai lapsen oman käytöksensä vuoksi (Lastensuojelulaki 2007, § 40). Lastensuojelulaissa määritellään sijaishuoltopaikan toimitilat, asiakaspaikat sekä henkilöstömäärä (Lastensuojelulaki 2007, § 58, § 59, § 60). Himaharjussa lapset ovat sijoitettuna Lastensuojelulain 10 luvun mukaisesti.

Sijaishuoltoa ohjaa valtakunnalliset laatukriteerit. Lastensuojelulain ja laatukriteerien mukaisesti sijaishuolto huolehtii lapsen hyvästä hoidosta ja kasvatuksesta sijaishuollon aikana. Sijaishuoltopaikka auttaa lasta luomaan hänelle tärkeitä ihmissuhteita ja kuulee lasta arvostavasti ja ymmärrettävästi. Työntekijät auttavat lasta tunteiden käsittelyssä ja ilmaisemisessa sekä antavat lapselle hellyyttä ja turvaa. Sijaishuoltopaikka huolehtii arkielämän tarpeista huolehtimalla riittävästä ravinnosta, virikkeistä, levosta, liikunnasta, siisteydestä ja vaatteista. Näiden lisäksi sijaishuoltopaikka huolehtii lapsen turvallisuudesta, valvonnasta ja rajoista. (Lastensuojelun keskusliitto 2005, 23–24.)

Lapsen sijoittaminen ja huostaanotto on monimutkainen prosessi. Avainasemassa sijoituksen onnistumiselle on neljä eri tekijää; lapsi, biologiset vanhemmat ja sisarukset, lastensuojelun sosiaalityöntekijä sekä sijoituspaikan työntekijät. Sosiaalityöntekijä on vastuussa lapsen asioista sijoituksen aikana. Biologisten vanhempien mielipiteet sekä asenteet, joko puolesta tai vastaan vaikuttavat lapsen sopeutumiseen sijoituspaikassaan. Sijoituspaikan työntekijöillä, heidän asenteillaan ja ammattitaidollaan on tärkeä rooli sijoituksen onnistumisessa. (Sinkkonen 2015b, 148.)

Vuonna 2019 kodin ulkopuolelle sijoitettiin 18 928 lasta. Sijoitetuista lapsista poikien osuus oli 53 prosenttia ja tyttöjen 47 prosenttia. Sijoitetuista lapsista huostaanotettujen prosentti oli 59 eli 11 178 lasta. Huostaanotettujen lasten määrä lisääntyi vuodesta 2018 128 lapsella eli yhdellä prosentilla. Vuonna 2019 tehtiin lapsille ja nuorille eniten sijoituksia ja huostaanottoja, kuin aiemmin. (THL 2020, 1–9.) Tahdonvastaisesti huostaanotettuja lapsia on vajaa viidesosa. Yhä enenemissä määrin sijoitettavat lapset ovat aiempaa vanhempia ja sijoittaessa he ovat nuoruusiässä. Sijoitettujen lasten ongelmat ovat moninaisia ja yhä haastavampia. Moninaiset ja vaikeat ongelmat ovat peräisin epävakasta asumisen olosuhteista ja niiden pidentymisestä. Sijoitettujen lasten terveydentila on muita huonompi ja heillä on somaattisia, neurologisia ja psyykkisiä sairauksia yhtäaikaaisesti. Puolella sijoitetuista lapsista on mielenterveyden ongelmia. Mielenterveysongelmat voivat esiintyä masentuneisuutena, uhmana ja itsetunto-ongelmina. Käytöshäiriön ongelmat ovat myöskin yleisiä ja ne esiintyvät varasteluna, valehteluna, karkailuna ja ilkeinä. Monet lasten ja nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset ovat sitä mieltä, että lasten oireilu on entistä haastavampaa ja aggressiivisuus on lisääntynyt. Sinkkonen esittää, että sijoituksen onnistumisen kannalta sijoitettavalle lapselle olisi tärkeää tehdä ennen sijoitusta psyykkisen ja fyysisen tilanteen sekä hoidon tarpeen arviointi. (Sinkkonen 2015b, 148–151.)

2.1 Lastenkoti kasvuympäristönä

Sijaishuollossa olevalle lapselle laaditaan asiakassuunnitelma, johon sijaishuollon toiminta perustuu. Asiakassuunnitelmasta tulee näkyä palvelujen tarve, sijaishuollon tarkoitus, tavoite ja toteutus, lapselle järjestettävät tukitoimet, tavoitteiden toteutusaikataulu, toteutumisen seuranta, mahdolliset eriävät mielipiteet asiakkaan ja ammattilaisen väliltä, suunnitelman vastuuhenkilöt ja - tarkistamispäivä. Sijaishuoltopaikka laatii lapsen sekä tarvittaessa hänen vanhempiensa kanssa hoito- ja kasvatussuunnitelman asiakassuunnitelman tueksi. Hoito- ja kasvatussuunnitelma konkretisoi asiakassuunnitelmaan kirjatut tavoitteet arkeen sopiviksi. (Lastensuojelulaki 2007, § 30; Saastamoinen 2010, 81–85.) Sijaishuoltopaikan on huolehdittava, että lapsella on oikeus tavata läheisiään ja sosiaalityöntekijäänsä, tiedonsaantiin, käyttövaroihin sekä tukitoimiin ja palveluihin (Lastensuojelulaki 2007, § 4; Saastamoinen 2010, 122–137).

Lastenkodin arki pyritään luomaan mahdollisimman kodinomaiseksi, mutta samalla kuntouttavaksi ja turvalliseksi. Lastenkodin arjessa korostuu säännöllinen päivärytmi. Rutiinit luovat turvallisuuden tunnetta ja toimivat monelle huostaanotetulle lapselle kuntouttavana elementtinä. Lastenkodin arkeen kuuluvat lapsille mieluisat harrastukset sekä lasten palaverit. Palavereja pidetään lapsen tärkeiden yhteistyötahojen kanssa mm. koulun ja terveydenhuollon. Sijaishuollon onnistumisen kannalta tiivis yhteistyö lapsen vanhempien kanssa on tärkeää. Useat lastenkodit järjestävät yhteisöllisiä iltoja lastenkodin sijoitetuille lapsille. Lastenkodeilla on omat erityispiirteensä esimerkiksi ammattitaidossa ja yhteisöllisessä toiminnassa. (Lastensuojelun käsikirja s. a.b)

Lastenkodin käytäntönä yleensä on, että lapselle nimetään omaohjaaja lapsen saapuessa. Omaohjaaja kantaa päävastuun lapsen arjen asioista sekä huolehtii kodin ja lastenkodin välisestä yhteyden-

pidosta. Arjen asioihin voi kuulua esimerkiksi yhteydenpito kouluun ja terveydenhuoltoon sekä lapsen ohjaaminen arjen käytännön asioissa. Omaohjaaja on perehtynyt lapsen asioihin kokonaisvaltaisesti esimerkiksi lapsen aiempiin merkittäviin elämäntapahtumiin tai terveydentilaan liittyviin tutkimuksiin. Omaohjaajan rooli on tärkeä, jotta arki lastenkodissa onnistuu. Sijoitetulle lapselle omaohjaajan merkitys on suuri, sillä lapsi tietää jonkun vastaavan ja huolehtivan hänen asioistaan. Omaohjaaja on useimmiten lapsen uusi kiintymyksen kohde. (Sinkkonen 2015c, 241.)

Himaharjussa jokaiselle lapselle on nimetty omaohjaaja. Himaharjun yksikössä lapsella ja omaohjaajalla on kerran viikossa T-hetki eli ”tärkeä hetki”, jossa lapsi ja omaohjaaja saavat kahdenkeskistä aikaa. T-hetkellä keskustellaan lapsen asioista ja omaohjaaja on käytettävissä vain lasta varten. Puheluihin voidaan sopia lapsen kanssa ennakkoon tai ne voivat tulla esille luonnollisesti. Omaohjaaja voi pohtia T-hetkelle asioita, joita haluaa nostaa esiin ja joista olisi hyötyä lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. T-hetki ei ole tiettyyn paikkaan sidottu, vaan aika voidaan viettää esimerkiksi luonnossa liikkuen. (Röntynen 2021-05-31.)

Teemahaastattelulla selvitettiin viideltä 14–17-vuotiaalta lastenkodissa asuvalta lapselta mielipiteitä lastenkodin säännöistä, henkilökunnasta ja sijoituksesta. Tutkimuksessa selvisi, että lapsen mielipiteeseen vaikutti, se oliko lapsi sijoitettu lastenkotiin vastentahtoisesti vai oliko sijoitus lapsen oma tahtoinen. Vastentahtoisesti sijoitetut lapset olivat sitä mieltä, että lastenkoti on paikka, missä on asuttava pakon sanelemana. Lapsen omasta tahdostaan sijoitetut olivat tyytyväisiä lastenkotiin asumisympäristönä. Haastateltavat kertoivat, että lastenkoti asumisympäristönä koettiin samanlaiseksi kuin koti. Lastenkodin säännöt koettiin tiukemmiksi, kuin kotona. Sääntöihin lukeutui ruokailuajat, lastenkotiin tuloajat sekä puhelimen antaminen ohjaajalle yön ajaksi. Kivoiksi asioiksi haastateltavat kertoivat muut nuoret ja ohjaajat, jotka tekevät työtä omalla persoonallaan. Ikäviksi asioiksi koettiin perheen kaukaisuus ja oma paha olo. Lapset kertoivat, että eri ohjaajien välillä säännöt vaihtuvat eivätkä säännöt ole tasavertaisia lasten kesken. Lasten mielestä heidän mielipiteitään kuullaan, mutta mielipiteellä ei ole välttämättä vaikutusta. Omaohjaajatyöskentelyä pidettiin tärkeänä ja positiivisena asiana. Tutkimuksen mukaan omaohjaajiin voi luottaa ja heille on helppo puhua. (Huhtaniemi 2018.)

2.2 Lastensuojelussa käytettävät työmenetelmät

Työmenetelmät toimivat työskentelyn tukena ja ne auttavat tavoitteeseen pääsemisessä, niiden avulla voidaan kuulla tai kohdata asiakasta paremmin. Eri menetelmät voivat toimia keskustelun tukena ja niillä voidaan vauhdittaa muutosprosessia. Ammattilaisen tulee osata soveltaa ja käyttää erilaisia menetelmiä oikeaoppisesti, suunnitelmallisesti sekä eettisesti oikein. Työntekijän valitessa menetelmää tulee hänen pohtia työn tavoitetta ja sitä, miten kyseinen menetelmä auttaa asiakasta ja työntekijää tilanteessa eteenpäin. Tärkeää on reflektoida menetelmän vahvuudet ja mahdolliset heikkoudet. (Friis ja Kaikko 2009, 76–80.)

Erilaisia menetelmiä ovat mm. dialogisuus, ratkaisukeskeisyys ja toiminnalliset menetelmät. Ihmissuhteyden kuin lastensuojelutyön tärkein menetelmä on vuorovaikutus työntekijän ja asiakkaan välillä. Dialogisuus on nostettu vuorovaikutuksen lähtökohdaksi. Dialogisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan sitä, että asiakas ja työntekijä ovat tasavertaisia toimijoita ja molemmilla on tärkeä rooli, että keskinäinen vuorovaikutus onnistuu. Dialogiseen vuorovaikutukseen kuuluu yhteinen oppiminen, joka saavutetaan aktiivisella kuuntelulla. Asiakassuhteen pohja on luottamuksessa, kunnioituksessa ja avoimuudessa. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka ja Saarnio 2009, 137–139.)

Useimmiten lasten kanssa käytettävät työmenetelmät ovat toiminnallisia, koska ne ovat hyväksi havaittu lastensuojelussa sijoitettujen lasten kanssa toimiessa. Toiminnallisten menetelmien kautta lapsi on helpompi ottaa ja osallistaa työskentelyyn mukaan. Lasten kanssa käytettäviä toiminnallisia menetelmiä ovat esimerkiksi kuvien ja esineiden käyttö, leikkiminen, pelaaminen, saduttaminen, tarinat ja piirtäminen. Toiminnallisiin menetelmiin kuuluu esimerkiksi taidelähtöiset menetelmät. Positiivisten toiminnallisten kokemusten kautta voidaan lasta auttaa kuntoutumisessa. Toiminnallisuuden avulla voidaan kartoittaa esimerkiksi lapsen tunne-elämän haasteita. (Järvinen, Lankinen, Taa-jamo, Veistilä ja Virolainen 2012, 192–193; Lastensuojelun käsikirja s. a.b)

Sijaishuollossa on käytetty jo vuosikymmeniä toiminnallisia- ja taidelähtöisiä menetelmiä kuten musiikkia, kuvataidetta ja draamaa lasten kanssa muun työn tukena. 1990-luvulla taidelähtöiset menetelmät alettiin nähdä kuuluvaksi osaksi arjen työtä. (Känkänen 2013, 66.) Maailman terveysjärjestö WHO:n raportin mukaan taiteella on selkeitä terveysvaikutuksia sairauksien ehkäisemisessä ja hoitamisessa sekä terveyden edistämässä. Taiteen avulla voidaan vaikuttaa ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen suotuisasti. Taide aktivoi aisteja, mikä edesauttaa tunteiden herättämisessä. Taiteen avulla voidaan parantaa tunteiden säätelyä ja vahvistaa itsetuntoa sekä vähentää yksinäisyyttä. (Fancourt ja Finn 2019.)

Lastensuojelussa olevalla lapsella voi olla paljon käsittelemättömiä ja vaikeita asioita, jotka vaikuttavat negatiivisesti itsetunnon ja identiteetin kehitykseen. Taidelähtöisillä menetelmillä voidaan vastata tähän. Taidelähtöiset menetelmät toimivat hyvänä keinona käsitellä vaikeita asioita ja tunteita, sillä taiteen avulla lapsi voi tuoda vaikeita asioita helpommin näkyväksi. Lisäksi lapsen itsetuntemus lisääntyy. Yksi esimerkki taidelähtöisestä menetelmästä on piirtäminen. Lapsi voi piirtää esimerkiksi perheväkivalta tilanteen, jota hän ei ole saanut sanallisesti ilmaista. Osalla lapsilla taidelähtöinen työskentely on ainoa tapa saada itsensä ilmaisu sekä tunneilmaisu elävöitettyä. Haavoittuneessa olosuhteessa eläneelle lapselle on tärkeää tuoda ilmi, että omaa elämäntarinaa voi rakentaa uudelleen taiteen keinoin. Taidelähtöisten menetelmien kautta lapsi voi oppia eri tapoja olla kosketuksissa itseensä ja ympäristöönsä. Lastensuojelun yksi tavoite on vahvistaa lapsen itsetuntemusta ja onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemuksen lapsi saa, kun hän tuntee itsensä ainutlaatuiseksi. Taidelähtöisten menetelmien avulla lapsi ja työntekijä oppivat toisistaan ja toisiltaan. (Kettunen 2013, 34–36.)

3 TUNTEET KÄSITTEENÄ

Tunteiden luokittelu vaihtelee osittain teorioittain. Yleisesti perustunteiksi nimitetään ilo, suru, viha, pelko, hämmästys ja inho. Perustunteet tunnustetaan kaikissa kulttuureissa, mutta tunteiden ilmaisussa on kulttuurillisia eroja, vaikkakin jotkin kasvojen ilmeet kuten hymy yhdistetään kaikkialla iloon. Perustunteisiin läheisesti liittyvistä tunteista puhutaan tunneperheinä. Tunteet ovat osa inhimillisyyttä. (Kiviluote, Nissinen, Aromaa, Honkakoski 2019, 49–51.) Perustunteiden lisäksi ihminen kokee paljon sosiaalisia eli kulttuurissa opittuja tunteita kuten häpeää tai ylpeyttä, joilla ei ole suoraa vastinetta keskushermostossa. Suomalaiset käyttävät keskimääräisesti noin viittäkymmentä tunnetta kuvaavaa sanaa, joka viittaa osan tunteiden olevan biologisia ja osan olevan opittuja. (Nummenmaa 2010, 36–38.)

Eri tunteet tuntuvat kehon eri osissa. Tunteet aiheuttavat fyysisiä vastineita, joista ne yleensä tunnustetaan. Ihminen tunnistaa olevansa peloissaan, koska kädet tärisevät ja pulssi tihenee. Pelko tunteena voi luoda ajatuksen, että ”täytyykö minun paeta”, joka voi aiheuttaa toiminnan kuten ripeämmän kävelyn tai asian väistämisen. Tunteet ovat biologisia reaktioita. Tunteet tuntuvat kehossa samalta ihmisen kulttuurista, sukupuolesta tai iästä huolimatta. (Myllyviita 2016, 45–47, 70.) Tunteet eivät ole satunnaisia tapahtuvia asioita, täysin irrallisia ja ihmisten kesken suuresti toisistaan eroavia, vaan aivoissa ja kehossa toimivia mekanismeja, joita voidaan tutkia samoin, kuin muitakin kehon toimintoja (Nummenmaa 2010, 15; Nummenmaa 2019, 38–39).

Tunteet koostuvat fysiologisten reaktioiden, tunneilmaisujen ja omakohtaisten kokemusten osa-alueiden vuorovaikutuksesta (Kokkonen 2017, 15). Itselle merkitykselliset asiat aiheuttavat suurempia tunnereaktioita, kuin merkityksettömät asiat. Tunteiden kautta ihminen kykenee tuntemaan yhteyttä toisiin ihmisiin ja luomaan vuorovaikutussuhteita. (Jääskinen 2017b, 12–22.) Tunteet ja mieliala erottuvat toisistaan siten, ettei tunteet kestä kerrallaan muutamaa sekuntia kauempaa ja mielialat voivat pysyä tunteja tai päiviä. Tunteet syntyvät tietyissä tilanteissa, mutta mielialat ovat tiedostamattomia prosesseja. (Hintikka 2016.) Kaikilla on samat biologiset valmiudet tuntea tunteita, mutta kasvatus ja kulttuuri muovaavat lasten tapaa ilmaista niitä. Tunteet perustuvat ihmisen persoonallisuuden ja ympäristön yhteisvaikutukseen. (Myllyviita 2016, 18.)

3.1 Tunne-elämän kehittyminen

Tunne-elämän kehitys alkaa jo varhain vauvan ollessa äidin vatsassa. Kehitykseen vaikuttaa äidin stressi sekä hänen saamansa rakkauskokemukset raskauden aikana. Muita tunne-elämän kehitykseen liittyviä tekijöitä on kiintymyssuhteet ja hoivakokemukset, aikuisten, sisarusien ja muiden lähi aikuisten suhtautuminen omiin sekä lapsen tunteisiin, kaverisuhteet, mahdolliset hoito- ja terapia-suhteet sekä kokemukset parisuhteesta. (Jääskinen 2017a, 78.)

Vastasyntynyt vauva ei synny täysin tunteettomana vaan puhutaan vaiheesta nimeltä mielihyvämienä. Mielihyvämienässä vastasyntyneet saavat tyydytyksen ja mielihyvän tunteet hoitajaltaan. Noin kahden kuukauden iässä alkaa symbioosivaihe, joka on vastasyntyneen ja äidin yhteensulautumisen

vaihe. Vauva tuntee, että hoitaja on olemassa häntä varten. Lapsen minuuden syntymiseen ja eriytymisen kokemukseen vaikuttavat muutkin vaiheet, kuten eriytymisvaihe, harjoitteluvaihe ja uudelleenlähestymisvaihe. Eriytymisvaiheessa vauva alkaa tekemään tarkistuskatsauksia äitiinsä ja voi hätääntyä ollessaan toisella ihmisellä sylissä. Harjoitteluvaiheessa lapsi harjoittelee motorisia taitoja kuten kävelemistä ja lapsi kokee, että mielihyvän säätely on hänen omassa hallinnassaan. Uudelleenlähestymisvaiheessa lapsi oppii vähitellen puhumaan ja sen, ettei äiti ole pelkästään häntä varten. (Jalovaara 2006, 15–18.) Jo vauvat tarvitsevat aikuista jakamaan ja vahvistamaan myös myönteisiä tunteita. Vauvojen tunteet ovat muovautumattomia, joko epämiellyttäviä tai miellyttäviä tunteita. (Riihonen ja Koskinen 2020, 44–46.)

Tahtoikäinen lapsi uskaltaa jo tutkia maailmaa laajemmin, jolloin häntä saatetaan joutua aikuisen toimesta rajoittamaan oman turvallisuutensa vuoksi. Tahtoikäinen kokee jo pettymystä ja raivoa, joita saattaa ilmaista huutamalla, potkimalla tai muuten aggressiivisesti kanssa ihmisiin tai esineisiin. Tahtoikäinen lapsi tarvitsee vauvojen tavoin aikuisen tynnyttelyä, rauhoitteluä ja silittelyä, sillä yleensä tahtoikäinen ei kykene rauhoittumaan suuresta tunnekuohusta yksinään. (Riihonen ja Koskinen 2020, 44–46.) Tahtoikäisessä lapsi osaa nimetä jo joitain kokemiaan perustunteita kuten iloa tai surua, sekä itsetietoisuus omista tunnereaktioista syntyy. Passiiviset tunteiden säätelykeinot alkavat vaihtua aktiivisiksi. Päiväkoti-ikäiset lapset ovat jo kiinnostuneita toisten tunteista, pystyvät toimimaan jollain tasolla empaattisesti ja kielellinen tunteiden sanoittaminen vahvistuu. (Kokkonen 2017, 89.) Päiväkoti-ikäiset alkavat jo oppimaan sosiaalisia sääntöjä ja luomaan kaverisuhteita. Kaverisuhteissa törmätään monenlaisiin tunteisiin ja lapsi alkaa oppimaan syy-seuraussuhteiden merkityksiä. Lapsi oppii esimerkiksi, ettei kaveria kannata lyödä, koska kaverista tuntuu se pahalle ja hän ei välttämättä tahdo enää leikkiä uudestaan. (Riihonen ja Koskinen 2020, 44–46.)

Kouluikäiset lapset ovat yleensä tunnesäätelyltään tasaisia, lapset itsekin haluavat välttää suurempia raivokohtauksia ja käyttävät jo oppimiaan rauhoittumiskeinoja suhteellisen itsenäisesti. Kouluikäinen tarvitsee kuitenkin aikuisen kannustusta, kehuja ja rohkaisua. Aikuisen tehtävä on myös olla mukana tilanteissa, joissa tarvitaan selvittelyä esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ratkaisemiseksi. Varhaisnuoruudessa eli lapsen ollessa 11–14-vuotias murrosiän fyysiset ja hormonaaliset muutokset tuovat muutoksia myös lapsen tunne-elämään. Mielialat voivat ailahtella ja voimakkaatkin tunnepurkaukset ovat yleisiä. Murrosikäinen uskoutuu enemmän kavereilleen, koska heistä tulee usein tärkeämpiä kuin vanhemmista. Varhaisnuori tarvitsee kuitenkin aikuisen turvallista ja hyväksyvää läsnäoloa, sekä tukea edelleen kehittyvässä tunne-elämässä. (Riihonen ja Koskinen 2020, 46–47.)

Lapsen tunnesäätelyä kehittää lapsen ja vanhemman välinen varhainen vuorovaikutus, jossa tavoitteena olisi aikuisen läsnäolo, aikuisen herkkyys havainnoida lapsen tunne- ja viireystilaa sekä vastata niihin lempeästi ja oikea-aikaisesti. (Kokkonen 2017, 86–87.) Lapsuudessa saatu turvallinen perusta tunne-elämän moninaisuudelle kannustaa lasta sosiaalseksi, ihmissuhteita muodostavaksi ja itsenäisyyttä tavoittelevaksi nuoreksi ja siitä aikuiseksi. Lapsuuden hyvin pohjustettu tunne-elämä mahdollistaa murrosikäisessä tapahtuvien muutoksien tasapainoisen kehittymisen, eivätkä muutokset tunnu liian voimakailta. (Siegel 2014, 136–137.) Lapsen ja vanhemman tai kasvattajan toistuvasta vuorovaikutuksesta syntyy kiintymyssuhde, joka toimii tunteiden säätelyn välineenä. Stressiä, pelkoa tai

ahdistusta herättävissä tilanteissa lapsi pyrkii turvallisen läheisensä luo, jonka kanssa kiintymyssuhde on kehittynyt helpottaakseen omaa oloaan tilanteesta. Turvattomissa kiintymyssuhteissa lapsi ei saa läheiseltään tukea ja saattaa kehittää itselleen uusia, korvaavia käyttäytymismalleja kuten tunteiden vaimentaminen. (Mäntymaa ja Puura 2011, 19–23.)

3.2 Tunteiden vaikutus käytökseen

Tunnekokemukset ovat subjektiivisia ja sama tilanne voi herättää eri ihmisissä eri tunteita. Ihmisen omat tunteet voivat vaihtua myös samankaltaisten tilanteiden tullessa uudestaan, sillä tunteen syntyy vaikuttavat yksilön motiivi, odotukset ja tilanteesta tehty tulkinta. Tunteet itsessään eivät ole ihmiselle itselleen tai toisille vaarallisia, mutta tunteet tuottavat aivoille toimintayllykkeitä, jotka ohjaavat meitä toimimaan tunnetta vastaavalla tavalla. Tunnesäätely- ja tunnetaitojen avulla me emme silti toimi suoraan tunteiden ohjaamana vaan oman valintamme mukaan. Kaikenlaiset tunteet ovat ihmisen toimimisen kannalta tärkeitä, sillä ilman tunteiden luomaa liikettä, ei ole motivaatiota tehdä mitään ja elämä voi tuntua tarkoituksettomalta. Tunteen yhteys käytökseen etenee prosessin tavoin. Ihmisen tulkintaan toiminnasta vaikuttavat ulkoiset ja sisäiset aistiärsykkeet, joita esimerkiksi toisten ihmisten käytös tai omat ajatukset. (Myllyviita 2016, 13–18.) Kun tunteille antaa tilaa ja hyväksyntää, ihminen ei jää tunteisiin kiinni. Tunteet muuttuvat ja haihtuvat, kun niitä käsitellään. Tunteet voivat ohjata toimintaa, käytöstä ja oloa muutamasta sekunnista käsittelemättöminä viikkojenkin ajan. (Jääskinen 2017b, 34.)

Tunteet ohjaavat siis toimintaa sosiaalisissa tilanteissa, muokkaavat kehon vireystilaa ja vaikuttavat ihmisen havainnointikykyyn ympäristön aistiärsykkeisiin. Tunnereaktiot ovat kokonaisvaltaisia tiloja, jotka saavat ihmiset toimimaan tilanteissa, joissa on pakko toimia. (Nummenmaa 2010, 12–13.) Myönteiset tunteet ohjaavat ihmisiä kohti asioita ja kielteisenä koetut tunteet niistä pois. Käytöksen tasolla minimoimme mielellään ikäviä tunteita herättäviä toimintoja ja teemme sen sijaan asioita, jotka tuottavat mielihyvän tunteita. Hankalien tilanteiden ja tunteiden kohtaaminen kuitenkin vaikeuttavat entisestään hankalaksi koettua asiaa, sillä ruokimme uskomusta tilanteen vaarallisuudesta. (Myllyviita 2016, 48.)

Käyttäytymistä ja toimintatapoja muuttaakseen ihmisen tulee olla tietoinen tunteista ja ajatuksista, jotka ohjaavat nykyistä toimintaa. Tietoisuusharjoitteilla voi oppia tuntemaan itseään paremmin. Harjoittelu on pysähtymistä ja oman toiminnan reflektointia ikään kuin peruuttamalla tilanteisiin ja kysymään miksi koin tilanteen näin tai miksi toimin tilanteessa, kuin toimin. Tietoisuusharjoittelulla voi oppia uudenlaisen suhtautumisen omiin tunteisiin. (Myllyviita 2016, 30–32.)

Ei ole olemassa oikeita tai vääriä tunteita, mutta kaikki tunteemme eivät ole todellisuudenmukaisia tai hyödyllisiä toiminnan edistäjiä. Tunteiden vääristymät voivat vahvimmillaan aiheuttaa toimintakyvyn lamaantumista. (Nummenmaa 2019, 293–294.) Tunteet saavat ihmiset muodostamaan arjen asiat tärkeysjärjestykseen ja mielihyvän kokemusta hakiessaan tunteet ohjaavat meitä hyvinvoinninkannalta tärkeiden asioiden äärelle, kuten mieleiseen työhön ja harrastuksiin. Toisaalta pelon tehtä-

vänä on suojella ihmistä vaaroilta ja inho estää meitä syömästä pilaantuneita ruokia. Myönteiset tunteet auttavat ihmistä pääsemään vaikeista elämäntilanteista ja -tapahtumista helpommin eteenpäin, tukevat ongelmanratkaisukykyä sekä tukevat kognitiivista kehitystä kuten muistamista ja oppimista. Tunteiden ilmaiseminen kasvojen ilmeillä helpottaa myös toisten ihmisten kykyä ymmärtää, mitä toinen tuntee tai mitä hän ehkä aikoo seuraavaksi tehdä. (Kokkonen 2017, 11–14.)

3.3 Lapsen tunne-elämän häiriintyminen

Tunne-elämä on tasapainossa, kun tunteet ovat tarkoituksenmukaisia ja tilanteeseen nähden sopivan voimakkaita. Tasapainoon kuuluu myös kyky olla empaattinen ja ymmärtää omien tunteiden aiheuttavan toisissa vastareaktioita. Olivatpa tunteet miellyttäviä tai epämiellyttäviä, jos ne jatkuvat liian pitkään tai voimakkaina alkaa keho ja mieli kuormittua. (Kokkonen 2017, 19–20.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen luomassa ICD-10- tautiluokituksessa tunnistetaan samanaikaiset käytös- ja tunnehäiriöt (F92) ja lapsuusiässä alkavat tunne-elämän häiriöt (F93) (Ebeling ym. 2004).

Lapsen harjoitellessa vielä ihmisyyden ja käytöksen saloja, tarkistelee hän ajoittain koettujen tunteiden oikeammuutta kasvattajiltaan. Lapsi voi esimerkiksi alkaa itkemään kadonneen lelun perään, jolloin kasvattaja pelästyessään toteaa lohduttaakseen lasta, ettei tilanteessa ole mitään syytä itkeä tai kokea surua. Jatkuvasti näin tapahtuessa, lapsi voi kokea ristiriitaisuutta ja hämmennystä millaisissa tilanteissa mitkään tunteet ovat sopivia tai epäilyllistä omista tunteistaan. Jos lapsen vanhempi, kasvattaja tai muu huoltaja kieltää itseltään negatiiviseksi luokiteltujen tunteiden ilmaisua, voi lapsen olla myös vaikeaa hyväksyä näitä tunteita itsessään. Kasvattajan antaessa rangaistuksen tai jättäessä lapsen yksin, jonkun tunteen ilmaisemisen jälkeen, voi lapsi oppia välttämään kyseistä tunnetta. Tunteen välttäminen ja tukahduttaminen voivat aiheuttaa vuorovaikutuksellisia ongelmia. (Myllyviita 2016, 17, 93.)

Keskeistä tunteiden ja tunteiden säätelykyvyn kehittämisessä on, millaisen mallin lapsi saa kasvaessaan. Oppiiko lapsi siihen, että kaikki tunteet kuuluvat hallitusti elämään vai tunteiden olevan ymmärtämätön sekamelska. Äkillisesti tilanteissa vihastuvat vanhemmat, jotka korottavat ääntään näyttävät lapsilleen epätarkoituksenmukaisia tunteiden ilmaisu- ja säätelykeinoja. Varhainen vuorovaikutus ja kasvatustyyli, jota vanhemmat käyttävät, sekä arjen toimintatavat ovat tärkeässä roolissa lapsen tunteiden säätelyn kehittämiselle. Tutkimusten mukaan kasvatustyyleistä hyväksyvä, tilaa antava ja johdonmukainen autoritatiivinen kasvatustyyli on tunteiden säätelyn kannalta paras. Autoritatiivisessa kasvatustyyliässä kasvattaja rohkaisee lastaan itsenäistymiseen, välittää lämpöä ja rakkautta lasta kohtaan sekä vaatii lapselta kehitystasonsa mukaista käytöstä jämakästi ohjaten. (Kokkonen 2017, 88–91.)

Lapsen tunne-elämä voi häiriintyä tutkimusten mukaan alistavasta, vanhempien valtaa korostavasta ja määräävästä autoritaarisesta kasvatustyylistä. Autoritaarisessa kasvatustyyliässä kasvattajat tuomitsevat, pitävät kohtuutonta kuria odottaen täydellistä tottelevaisuutta sivuuttaen lapsen oman tahdon. Autoritaarinen kasvatustyyli muovaa lapsen tunteiden säätelykykyä myös siten, että lapsi voi kokea, ettei hänellä ole mahdollisuuksia valita tai tuntea niin kuin hän tuntisi. Turvalliset, lasta ja

lapsen kehitystasoa vastaavat rajat ovat kuitenkin rakkautta, sillä myös täysin salliva kasvatustyyli voi jarruttaa tunteiden säätelyn kehittymistä. Sallivassa kasvatustyyliässä kasvattajat hyväksyvät lapsen tunteet, joka on lapsen edun mukaista, mutta he myös helposti hemmottelevat lapset liian hyväälle. Vanhemmuus ja siinä käytetyt kasvatustyyliät eivät kuitenkaan yksinään selitä lapsen mahdollista tunne-elämän häiriintymistä tai onnistumista, sillä lapsen tunteiden säätelykyky on lapsen ominaisuuksien ja kasvatuskäytäntöjen yhteisvaikutus. (Kokkonen 2017, 91–101.)

Lasten tunne-elämän häiriöt muovautuvat varhaisen vuorovaikutuksen, kiintymyssuhteen tai hoivan puutteesta tai vääristymästä. Kaikki tunteet kuuluvat myös lapsen elämään, kuten negatiiviseksi koetut ikävän, ahdistuksen ja surun tunteet, mutta häiriöksi ne voidaan tulkita silloin, kun tunteiden luomat oireet vaikeuttavat tai rajoittavat lapsen arkea pitkään jatkuvina tai hallitsemattomina kausina. Lapsen tunne-elämän häiriintymisen oireet ilmenevät mielialan tai käytökseen liittyvinä haasteina. (Tamminen 2016, 195–196.) Katariina Rantakangas ja Johanna Viinikainen ovat nostaneet teoreettiseen viitekehukseen opinnäytetyössään *Tunteiden- ja käyttäytymisen säätelyhäiriöstä kärsivän lapsen vanhemman ohjaus: Kirjallisuuskatsaus* (2017) tutkimustuloksen, jonka mukaan lapsuuden negatiiviset kokemukset kuten traumat väkivallan ja seksuaalisen hyväksikäytön kokemuksista, altistavat tunteiden säätelyhäiriöille. Kaltoinkohtelukokemukset todettiin tutkimuksessa myös haittaavan lapsen kognitiivista kehitystä ja minäkuvan muodostumista. Tutkimustulos perustuu Smithin ym. tekemään *Emotional Dysregulation and Negative Affect Mediate the Relationship Between Maternal History of Child Maltreatment and Maternal Child Abuse Potential* tutkimukseen (2014), joka on julkaistu julkaisussa *Springer (29), 483–494*. (Rantakangas ja Viinikainen 2017.)

Lapsen tunne-elämän kehitys voi häiriintyä tai viivästyä esimerkiksi lapsen kehitysviiveen, jonkun sairauden, traumaattisen kokemuksen tai neurobiologisten poikkeavuuksien vuoksi. Lapsi, jonka tunne-elämä kehittyy hitaammin, hyötyy yleensä ikäistään nuorempien lasten tukitoimista ja tunnetaito harjoitteista. Kehityksen edetessä hitaastikin oppiva lapsi vastaa tunteiden säätelykyvyltään ikäisiään. (Riihonen ja Koskinen 2020, 41–44.) Opinnäytetyössämme tekemämme TUIKE-ohjauskansion harjoitteet ovat pääsääntöisesti suunniteltu alle 12-vuotiaille, mutta mahdollisesta tunne-elämän viivästyisestä johtuen harjoitteet voivat sopia myös vanhemmille lapsille ja nuorille.

Lapsen sijoittaminen kodin ulkopuolelle voi olla traumaattista jo itsessään, mutta keskimääräisesti aina sijoituksen takana on myös katkoksesta johtuvaa kiintymyssuhteen häiriintymistä tai traumaa jo entuudestaan. Sijoitetuilla lapsilla voi olla haasteelliset lähtökohdat, joita mielenterveys- ja päihdeongelmat sekä perheväkivalta ja muu kaltoinkohtelu tekevät. Sijoittaminen voi myös aiheuttaa kiintymyssuhteen ja tunne-elämän häiriintymistä, vaikka lapsi tulisi turvallisista oloista. (Kalland 2011, 207–208.) Lapsen sijoittaminen tulisikin aina tehdä siten, että se olisi välttämätöntä lapsen kasvun ja kehityksen, turvallisuuden tai hengen turvaamiseksi (Lastensuojelulaki 2007, §4). Lisäksi sijoitusta tehdessä tulisi huomioida kiintymyssuhdeteorian mukaisesti sijoittamisen pysyvyyttä, sillä lapset eivät pitkällä aikavälillä hyödy paljoakaan lyhyistä sijoituksista vieraaseen ympäristöön. Lyhyet sijoitukset voivat olla tutkimusten mukaan päinvastoin uhka lapsen tunne-elämän ja kiintymyssuhteiden kehitykselle. (Lawrence, Carlson ja Egeland 2006.) Jos lapsella on varhaisessa vaiheessa katkennut useampi kiintymyssuhde, hän voi oireilla jopa fyysisesti esimerkiksi itsetuhoisella tai aggressiivisella

käytöksellä, kehon heijaamisella tai katsekontaktittomuudella. Lapsella, jonka tunne-elämä on häiriintynyt voi olla haasteita myös kognitiivisessa kehityksessä kuten ajantajun kehittymisessä ja mielikuvitusta vaativissa harjoitteissa tai leikeissä. (Kalland 2011, 210–211.) Tutkimuksen mukaan lapsen täytyy opetella tulemaan toimeen ilman perhettään ja hän voi kyseenalaistaa hyvinvointiaan. Monet sijoitetuista lapsista ovat joutuneet kokemaan ihmissuhteissaan useita häiriöitä, mikä taas vaikuttaa heidän sosiaaliemotionaaliseen hyvinvointiinsa, johon kuuluvat myös tunnetaidot. (Anthony, Krysik ja Kelly 2019.)

4 TUNNETAIDOT OSANA PERUSTAITOJA

Tunnetaidoilla tarkoitetaan ihmisen kokonaisvaltaisen tunne-elämän pystyvyyden yhtä osa-aluetta. Hyvillä tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja nimetä tunteita itsessä ja ympärillä olevissa ihmisissä. Tunnetaitoihin kuuluu myös kyky ymmärtää tunteiden alkuperää ja syitä, miksi mitään tunnetta tunnetaan ja kuinka tunteet vaikuttavat tunteiden ilmaisuun. Tunnetaidoilla tarkoitetaan esimerkiksi aggressioiden tai pettymysten käsittely- ja sietokykyä, mutta myös kykyä kohdata toiset aidosti, empaattisesti ja suvaitsevasti. (Jalovaara 2006, 95–97.) Tunnetaidot lukeutuvat perustaitoiksi ja niiden harjoittelu jo lapsena vaikuttaa myöhempään elämään myönteisesti (Kiviluote, Honkakoski, Nissinen ja Aromaa 2019, 5, 22; Pöyhönen ja Livingston 2020, 14). Tunnetaidot ovat osa jokaisen päivittäistä elämää, sillä tunnetaitoja käytetään vaistomaisesti osana sosiaalisia tilanteita (Peltonen ja Kullberg-Piilola 2005, 12–17).

Tunteet ovat kuin viestejä ja tunnetaidot voidaan ajatella avaimena näiden viestien tulkintaan. Tunnetaitojen avulla lapsi tietää mitä tunnetta tuntee ja miksi. Aikuiset voivat opettaa lapsille tunnetaitoja esimerkiksi puhumalla tunteista ja niihin liittyvistä ilmiöistä kuten toiminnasta tai neuvomalla millaisia tunteiden säätelykeinoja on. Tunnetaitojen opettelu ei ole koskaan liian myöhäistä, sillä aikuistenkin olisi välillä harjoiteltava ja kehitettävä jo opittuja tunnetaitojaan. Tunnetaitojen kehittymisen kannalta on tärkeää havainnoida, millaista lapsen arki on ja millaisia vuorovaikutuksellisia kohtaamisia arjessa on. Tunnetaidot kehittyvät ja syntyvät vuorovaikutuksellisissa tilanteissa. Tunnetaidot auttavat ihmistä tulkitsemaan tunteiden viestit tarpeista, mahdollistaen kompromissit ja toimimaan järjen ja tunteen yhteistyöllä. Tunnetaitojen harjoittelu vaatii toistoja ja uusintoja, aivan kuin kaikkien muidenkin taitojen harjoittelu. (Pöyhönen ja Livingston 2020, 15–17.)

Tunnetaitojen harjoittelun vaikutuksia on tutkittu kouluissa ja tulokset tukevat väitettä siitä, että tunnetaitojen opettelulla on merkitystä lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen. Tutkimuksen mukaan lapset, jotka olivat saaneet koulussa SEL (Social Emotional Learning) - opetusta, joka sisältää tunnetaitoja edistäviä harjoitteita, suhtautuivat myönteisemmin itseensä, toisiin ja kouluun. Lisäksi SEL-opetusta saaneet lapset palautuivat paremmin harmituksesta ja stressistä kuin verrokkilapset, olivat empatiakykyisempiä toisia kohtaan sekä suoriutuivat ongelmanratkaisusta paremmin. (Durlak, Dymnicki, Taylor, Weissberg ja Schellinger 2011.) Tunnetaidoilla on monia hyvinvointivaikutuksia niin sosiaalisia kuin psyykkisiä (Karhumaa 2019; Pöyhönen ja Livingston 2020, 27). Tutkimuksen mukaan mitä paremmaksi murrosikäiset nuoret arvioivat tunteiden säätelykykynsä, sitä paremmaksi he kokivat itsetuntonsa ja hyvinvointinsa. Nuoret kokivat vähemmän ahdistuneisuutta ja arvostivat enemmän lähipiiriltään saamansa sosiaalista tukea. Hyvin tunteitaan säätelevät nuoret hakivat myös helpommin apua hankaliin tilanteisiin perheenjäseniltään, opettajiltaan ja muilta läheisiltään. (Ciarrochi, Chan ja Bajgar, 2001.)

Tunnetaitojen harjoittelu ja omien tunteiden hoitaminen helpottaa myös toisten tunteiden lukemista. Jos yksilö ei pelkää omia tunteitaan, hän ei todennäköisesti kavahda toistenkaan tunteita. Tunteiden tunnistaminen, huomioiminen ja ilmaiseminen olisi hyvä oppia jo lapsena. (Myllyviita 2016, 107.)

Tunnetaitojen harjoittelussa ei kuitenkaan pelkkä keskustelu ja harjoitteet tunteista riitä, vaan aikuisen tulee huolehtia lapsen riittävästä levosta, ravinnosta ja liikunnasta sekä tukea lasta luomaan myönteisiä ihmissuhteita ja säätelemään stressiä. Lapsi ei pysty ottamaan käyttöön opittuja tunnetaitoja ollessaan stressaantunut tai eläessään voimavaroja vievässä arjessa. Lapset tarvitsevat myös aikaa palautua ja rentoutua, kuten aikuisetkin. Tutkimusten mukaan myös arjen rutiinit, jotta lapsi tietää jo millaista käytöstä häneltä esimerkiksi ruokaillessa vaaditaan, auttavat tunnetaitojen sisäistämässä ja oppimisessa. Hyvät tunnetaidot auttavat lasta tavoitteiden saavuttamisessa kuten koulumenestyksessä, ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä, selviämään vastoinkäymisistä sekä lisäävät lapsen itsevarmuutta ja itsemyötätuntoa. (Pöyhönen ja Livingston 2020, 28–30.)

4.1 Tunnetaitojen osa-alueet

Tunnetaitoja ovat tunnistaminen, sietäminen, säätely, ilmaiseminen, käsittely sekä purkaminen ja voimaantuminen. Tunnetaidot etenevät yleensä edellä mainitun järjestyksen mukaisesti, mutta arjessa järjestys voi vaihtaa paikkaa tai voimme käydä eri vaiheissa useampaan otteeseen. Tunnetaitojen ensimmäinen taito on tunnistaminen, joka luo pohjan muille tunnetaidoille. Tunteen tunnistaminen vaatii kehon itsetuntemusta, sillä ennen kehoreaktiota aivomme ovat tunnistaneeet tunteen ja viestineet sen kehollemme. Tunteet voivat olla monikerroksia, mikä tarkoittaa sitä, että useimmiten koetun tunteen alla on muitakin tunteita esimerkiksi vihan kohdalla. Kun olemme vihaisia, puolustaudumme huutamalla. Vihan alla voi ollakin häpeää, joka asettaa meidät haavoittuvaksi. Tunteen tunnistamista harjoitellaan ja vahvistetaan kehoarjoituksilla. (Jääskinen 2017a, 35–36, 38, 43.)

Tunnetaitojen osa-alueista haastavin on tunteen sietäminen sillä kaikki tunteet eivät ole kivoja. Tämä on syy, jonka vuoksi osa meistä on oppinut kieltämään tunteen tuntemisen. Tunteen sietämiseen tarvitaan tahdonlujuutta sekä kärsivällisyyttä. Kun opettelemme sietämään ja tarkkailemaan tunnetta pidempään, saamme aikaa pohtia, miten tunteen kanssa toimitaan. Hyvä esimerkki ennen toimimista on rauhoittua hengittelemään. Aikuisiällä tunteen sietämiseen liittyy olennaisesti myös tunteen säilöminen hetkellisesti, koska on tilanteita, joissa tunnetta ei ole sopivaa ilmaista. Tunnetta ei haudata, vaan se voidaan nostaa esiin myöhemmin. Epämukavien tunteiden sietäminen on olennainen taito, joka auttaa kannattelemaan elämässä. (Jääskinen 2017a, 39–41.)

Tunteiden säätely tarkoittaa ihmisen kykyä vaikuttaa omien tunteidensa keston ja voimakkuuteen. Lapsia ohjatessa ja kasvattaessa onkin tärkeää korostaa tunnesäätelyä, koska lapsen oppiessa hillitsemään kielteisiä tunteitaan hänen häiriökäyttäytymisensä yleensä vähenee. (Kokkonen 2017, 19, 23.) Tunteen säätelyn omaksuminen vaatii aikaa eikä se luonnistu aina aikuisiltakaan. Tunteen säätelyssä auttaa rauhallinen hengittäminen, kosketus esimerkiksi itsensä silittäminen, tuntoaisteihin fokuoituminen, mielikuvitus, ajatuksen valikointi sekä toisen ihmisen apu ja tuki. Edellä luetellut tunteen säätelykeinot vaativat sen, että ihminen on tunnistanut ja sietänyt tunteen. (Jääskinen 2017a, 42–43.)

Tunteen ilmaiseminen tapahtuu tunnistamisen, sietämisen ja osittain myös säätelyn jälkeen. Tunteen ilmaisemiseen on eri keinoja ja ensimmäisenä kannattaa sanoittaa tunne. Tunteen sanoittaminen auttaa ymmärtämään oman kokemuksen ja olon tunteesta, jolloin se konkretisoituu. Hyviä keinoja tunteen ilmaisemiseen on luovuus mm. kirjoittaminen, piirtäminen, maalaaminen, liikunta, itku ja musiikki. Tunteita voi ilmaista kehollisesti esimerkiksi huutamalla tai itkemällä. Liikkeistä tanssi on oiva tapa tunteen sanoittamiseen. Läheisten ihmissuhteiden rakentumiseen ja onnistumiseen tunteiden sanoittaminen on avainasemassa. (Jääskinen 2017a, 44.)

Tunteen purkaminen tapahtuu nimensä mukaisesti purkamalla tunne mielestä ja kehosta. Joissakin tilanteissa tunne puretaan kehosta vasta käsittelyn jälkeen ja se vaatii aikaa sekä erilaisia välineitä. Kehomme säilöo kuitenkin tunnekokemuksia mieltä paremmin, joten purkamiseen kannattaa kokeilla kehon toimintaa ja luovuutta. Tunteen purkamiseen käytetään samoja keinoja kuin tunteen ilmaisemisessa. Luovien purkumenetelmien avulla voidaan tunteita havainnoida kauempaa ja ne saavat konkreettisen muodon esimerkiksi paperille kirjoittaessa. Tunteita voi purkaa myös puhumalla. Tunteen käsittelyssä tunnetta tutkaillaan, muokataan ja tuodaan esille luovilla ja kehollisilla menetelmillä. (Jääskinen 2017a, 45–46.)

Voimaantuminen on tunnetaitojen kehittämisen viimeinen ja lopullinen tavoite. Voimaantunut ihminen osaa toimia erilaisissa tilanteissa tunteidensa kanssa ja hänellä on hyvä itsetietoisuus, jonka avulla hän kokee selviytyvänsä elämästään. Voimaantumisen kokemusta edesauttaa onnistumisen ja käytännön kokemukset sekä positiivinen palaute. (Jääskinen 2017a, 46–47.)

4.2 Varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde tunnetaitojen taustalla

Ihmisvauva on sosiaalisesti riippuvainen toisista ihmisistä. Vauvan mieleen vaikuttaa vahvasti varhainen vuorovaikutus. Vanhempi rakentaa varhaista vuorovaikutusta vastaamalla vauvan tarpeisiin: syöttämällä, leikkimällä sekä antamalla hoivaa ja hellyyttä. Lapsen aivot ja ruumiinjärjestelmä muotoutuvat ensimmäisten ikävuosien aikana, johon varhaisella vuorovaikutuksella on tärkeä merkitys. Varhainen vuorovaikutus vaikuttaa tunnekokemuksiin, ruumiintoimintaan ja toimintatapoihin. Vauva oppii varhaisen vuorovaikutuksen kautta, millainen hän on ja miten hän saa turvaa sekä millaisia muut esimerkiksi läheiset ihmiset ovat ja miten läheiset häntä kohtelevat. Varhaiset vuorovaikutuskokemukset vaikuttavat myöhemmin siihen, miten lapsi hallitsee tunteitaan sekä rakentaa tulevia ihmissuhteitaan. Varhaisella vuorovaikutuksella on yhteys turvallisen kiintymyssuhteen syntymiseen. (Kanninen ja Sigfrids 2012, 27–28; Jouhki ym. 2014, 175.)

Vanhemman tehtävä on huolehtia lapsen fysiologisista tarpeista sekä antaa hyvät edellytykset sosiaaliselle ja psyykkiselle kehitykselle. Tätä voidaan tarkastella John Bolwbyn (1969) luoman kiintymyssuhdeteorian mukaan. Kiintymyssuhdeteorian mukaan vauvalla on luontainen tarve luoda tunteita läheisiinsä. Vauva tarvitsee hoivaavia ja huolta pitäviä aikuisia säilyäkseen hengissä, jonka vuoksi vauva kiintyy häntä hoivaavaan aikuiseen. Vauvan mieleen muodostuu malleja eli tietynlaisia oletuksia siitä, miten aikuinen reagoi hänen tarpeisiinsa sekä hoivaa häntä ja miten vauva näihin

reagoi. Mallien perusteella muodostuvat varhaiset kiintymyssuhteet, jotka laajenevat kokonaisuudeksi eli kiintymyssuhdemalleiksi. Vauvan ymmärtävä kokonaisuus voi olla esimerkiksi se, että kun itkien, minua lohdutetaan. Tämä edellyttää, että vauvan saama hoiva on johdonmukaista ja lapsen tarvelähtöistä. (Sinkkonen 2015a, 23–24; Bolwby 1969.)

Kiintymyssuhteen ydin on turvallisuudentunne sekä suojautuminen vaaralta. Kun lapsi luottaa siihen, että hoivaaja on saatavilla hän voi tuntea olonsa turvalliseksi. Lapsi voi tutkia ulkopuolista maailmaa ja oppia uusia asioita. Lapsen tuntiessa olonsa uhatuksi, aktivoituu hänellä kiintymyskäyttäytyminen eikä turvallista kiintymyssuhdetta välttämättä synny. Ympäristön tutkiminen loppuu ja lapsi alkaa varmistamaan omaa turvallisuuttaan sekä välttämään vaaroja. (Sinkkonen 2015a, 23–24; Bolwby 1969.) Varhainen kiintymyssuhde on yhteydessä tunne-elämän kehittymiseen, persoonallisuuteen, mielen ja kehon hyvinvointiin sekä myöhempisiin ihmissuhteisiin (Jääskinen 2017a, 77).

Kiintymyssuhteet jaetaan eri kiintymyssuhdemalleihin: turvalliseen, välttelevään, ristiriitaiseen ja kaoottiseen (Hyppönen ym. 2014, 102). Kiintymyssuhdemallit alkavat syntyä lapsen ollessa alle vuoden ikäinen (Jääskinen 2017a, 93). Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsen fyysiset, sosiaaliset ja psyykkiset tarpeet huomioidaan ja niihin vastataan. Lapsi tuntee olonsa turvalliseksi ja kaikenlaisien tunteiden näyttäminen on sallittua. Lapsi oppii pitämään itseään ja toisia rakastettavana ja hän suhtautuu luottavaisesti toisiin ihmisiin sekä tulevaisuuteen. Aikuisena turvallinen kiintymyssuhde näyttäytyy rakkauden antamisena ja vastaanottamisena. (Hyppönen ym. 2014, 102–105.)

Välttelevässä kiintymyssuhteessa hoitava aikuinen ei vastaa tai ei osaa vastata lapsen hätään. Lapsi ajattelee, ettei hänen tarpeillaan ja tunteillaan ole suurta merkitystä, koska aikuinen ei reagoi niihin. Lapsi alkaa vältellä tunteiden kokemista, osoittamista ja käsittelemistä. Aikuisen seurassa lapsi käyttäytyy kiltisti sekä ahkerasti ja hän piilottaa todelliset tunteensa ja tarpeensa. Osalla lapsista tunteiden piilottaminen saa aikaan sen, että lapsi oireilee itkemällä, raivoamalla ja uhmaamalla rajoja. Aikuisena välttelevä kiintymyssuhde näkyy siten, että rakkauden osoittaminen ja vastaanottaminen on haastavaa. (Hyppönen ym. 2014, 105–106.)

Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa aikuisen reagoitavat lapselle ovat epäjohdonmukaisia. Lapsen kiukutellessa aikuinen voi reagoida huutamalla lapselle tai toisinaan olla välinpitämätön lasta kohtaan. Epäjohdonmukaisuus voi aiheutua aikuisen päihteidenkäytöstä, terveydentilasta tai tiedon puutteesta lapsen kanssa toimimisen suhteen. Lapsi ilmaisee tunteitaan aikuiselle huutamalla, kiukuttelemalla, vaatimalla tai olemalla yltiöpositiivinen. Lapsi on tottunut, että huomiota saadakseen sitä täytyy vaatia voimakkaasti. Aikuisena ristiriitainen kiintymyssuhde näyttäytyy parisuhteessa tunteiden voimakkaana näyttämisenä ja hyväksymisen hakemisena. (Hyppönen ym. 2014, 106–108.)

Kaoottinen kiintymyssuhde on peräisin nimensä mukaisesti kaoottisesta ympäristöstä. Vanhemman käytös lasta kohtaan on arvaamatonta. Tämän lisäksi lapsen perushoitoa usein laiminlyödään. Lapsen tunteiden ja tarpeiden ilmaiseminen tekee hänestä haavoittuvan. Seurauksena on huonoa kohtelua, väkivaltaa tai hyväksikäyttöä. Lapsen elämä on traumaattista, jossa fyysinen ja psyykinen

kipu ovat läsnä. Lapsi rakentaa itselleen suojamuurin, jonka avulla hän pyrkii pärjäämään itsenäisesti ilman aikuisia. Negatiivisten kokemusten kautta lapselle ei muodostu mallia tunteiden ja tarpeiden ilmaisemisesta. Lapsi voi olla vetäytyvä tai vastavuoroisesti hakea turvaa keneltä tahansa. Lapsen kehitykselle kaoottinen kiintymyssuhde on erittäin vaarallinen ja kasvaminen aikuiseksi on vaikeaa. (Hyppönen ym. 2014, 108–110.)

Eräs lastensuojelun merkittävä tehtävä on edesauttaa ja mahdollistaa turvallisen kiintymyssuhteen syntyminen. Lastensuojelun henkilökunnan on ensiarvoisen tärkeää tuntea kiintymyssuhdeteoria. Sijoitetulla lapsella voi olla taustallaan kehitykseen vaikuttavia negatiivisia kokemuksia ja turvattomuutta, jonka lisäksi lapsella on takanaan vähintään yksi kiintymyssuhteen katkos. Kiintymyssuhteen katkos on jo itsessään vaativa elämäntapahtuma ja usein sijoitettu lapsi tuo turvattoman kiintymyssuhdemallin sijoituspaikkaan. Kiintymyssuhdeteorian avulla henkilökunta ymmärtää, ettei lapsen mahdollinen oireilu ole heistä johtuvaa, vaan siitä, että turvattomasta perheestä omaksuttu kiintymysmalli ei toimi uudessa sijoituspaikassa. Lapsi tarvitsee riittävästi aikaa, jotta hän osaa ja uskaltaa luopua entisistä kiintymysmalleistaan ja varmistua siitä, että sijoituspaikassa on parempaa tarjolla. (Sinkkonen 2018, 175–178; Sinkkonen 2015b, 156.)

Sijaishuoltopaikassa lapsi usein testaa henkilökuntaa ja heidän jaksavuuttaan lapsen suhteen. Lapsella voi olla oletus siitä, että kukaan ei minua kuitenkaan kestä ja hän joutuu sijaishuoltopaikasta pois. Uuden kiintymyssuhteen sekä korjaavien vuorovaikutuskokemusten luominen edellyttää henkilökunnalta sitä, että he kestävät lapsen testausta ja sitoutuvat kiintymyssuhteen luomiseen. Kun henkilökunta hyväksyy lapsen hänen testauksistaan huolimatta, alkaa lapsi luottamaan henkilökuntaan ja siihen ettei häntä hylätä. Lapsi alkaa luomaan heihin uutta turvallista kiintymyssuhdetta. (Sinkkonen 2018, 175–178; Sinkkonen 2015b, 156.)

4.3 Tunnetaitojen harjoittelu

Lapsi oppii tunnetaitoja kokemalla ja kokeilemalla sekä malliesimerkin kautta aikuiselta ja kavereiltaan. Kaikkien lasten kanssa työskentelevien aikuisten myös lastensuojelussa on tärkeää tietää tunteista, tunnetaidoista ja niiden kehittymisestä sekä siitä, miten tunnetaitoja voidaan lapselle opettaa ja millaisen mallin tunnetaidoista lapselle näytämme. Malliesimerkki vaikuttaa lapseen hyvässä, kuin pahassakin. Tunnetaitojen oppimiseksi tarvitaan toistoja, aikaa ja omakohtaista kokemuksellisuutta. Lapsi, joka osaa tunnetaitoja sekä kokee olonsa turvalliseksi aikuisen ymmärtäessä häntä, ei käytädy haastavasti esimerkiksi lyö, huuda tai vetäydy. (Jääskinen 2017a, 5.) Aikuisen tehtävä on huolehtia ja turvata lapsen tunteiden kokeminen olemalla luotettava aikuinen. Lapselle näytetään, ettei aikuinen mene rikki, muutu lapselliseksi tai rankaise lasta hänen näyttäessään erilaisia tunteita. Tämän vuoksi aikuisen on tärkeää tuntea ja tiedostaa omat tunteensa ja rajansa, ettei lapsen tunteet sotkeudu aikuisen omiin tunteisiin. (Jääskinen 2017a, 93–94.)

Lapsilähtöisyys on tunnetaitojen harjoittelun perusta. Harjoittelun motivaatio ei saa olla se, että lapsi oppii hallitsemaan tunteitaan ja näin ollen käyttäytymään aikuisen esimerkiksi työntekijän mielestä

rauhallisesti. Tunnetaitojen harjoittelemisessa on tärkeää, että lapselle osoitetaan empatiaa ja myötätuntoa sekä lasta rohkaistaan tunteiden näyttämiseen. Lapset tulevat eri lähtökohdista, joten myös heidän tunteiden säätelykokemuksensa ovat erilaisia. Aikuiselta tunnetilanteissa turvaa saanut lapsi, on eri lähtöviivalla, kuin lapsi, jonka tunteiden säätelykokemukset ovat jääneet vajavaiseksi aikuisen taholta. Tällainen lapsi voi olla selviytymistilanteessa vielä silloinkin, kun turva olisi viimeinkin saatavilla. Lapsi ei kykene heti asettautumaan turvaan entisten huonojen kokemusten vuoksi, vaikka haluaisikin. Aikuisen tehtävä on sanoittaa lapselle, että kaikki on hyvin ja aikuinen pysyy lapsen lähellä. Lisäksi aikuisen on ymmärrettävä lapsen vajavainen tunteiden säätelykokemus ja toimia lapselle yhtä enenemissä määrin malliesimerkkinä. (Jääskinen 2017a, 95, 169–171.)

Tunnetaitoja voidaan harjoitella monin eri tavoin. Lapsen mieleen jää parhaiten kokeileminen, oivallukset ja koetut tunteet. Arjessa tunnetaitoja voidaan harjoitella esimerkiksi käymällä läpi tilanteita, jotka ovat aiheuttaneet erilaisia tunteita. Tällaisessa tilanteessa aikuinen voi keskustella lapsen kanssa tunteista, sanoittaa lapsen tunteita ääneen sekä tiedustella lapselta missä kehon osassa tunne tuntuu. Tunteiden sanoittamisesta lapsi oppii eri tunteiden merkityksen. Päiväkotij- ja esikouluikäisillä lapsilla tunnetaitojen harjoittelu on usein luontaisempaa toiminnallisesti, kuin puhumalla. Lapsen kanssa kannattaa harjoitella satujen, tarinoiden, leikin, mielikuvien ja kuvakorttien avulla. Satutarinan kautta lapsen kanssa voidaan keskustella erilaisista tunteista ja pohtia sadun henkilön tunteita. Kuvakorteilla voidaan opetella tunnistamaan erilaisia tunteita. Koululaisten ja nuorten kanssa tunnetaitoja voi harjoitella hengitysharjoituksilla, mielikuvaharjoituksilla, piirtämällä, maalamalla sekä musiikin- ja draaman avulla. (Jääskinen 2017a, 171–230.)

Tunnetaitoja opetetaan niin, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja ne kohdataan ja hyväksytään sellaisenaan. Tunnetaitojen harjoittelemisessa on tärkeää huomioida ympäristö. Erilaiset ärsykkeet vaikuttavat aistien kautta tunteisiimme, joten ympäristöstä kannattaa luoda mahdollisimman rauhallinen. Rauhallinen ympäristö edesauttaa lapsen parempaa keskittymistä ja syventymistä harjoiteltavaan asiaan. Luonto on oiva ympäristö tunnetaitojen harjoitteluun. Tutkimustulosten mukaan jo lyhyt oleskelu luonnossa voimaannuttaa ja rauhoittaa tunteiden säätelyä. Tunnetaitoharjoituksen jälkeen on tärkeää keskustella harjoituksesta. Keskustelussa voi syntyä oivalluksia harjoituksesta ja harjoiteltu asia voidaan ymmärtää vieläkin paremmin. Keskustelu kannattaa linkittää arkeen sopivaksi. Lapsen kanssa voi pohtia missä arjen tilanteissa lapsi on kokenut esimerkiksi vihan tunteen ja mitä lapsi voi tehdä, kun kyseinen tunne syntyy. Tunnetaitoja voidaan harjoitella yksin tai ryhmässä. Lapsi oppii tunnetaitoja toisilta, joten ryhmässä harjoittelu on tehokas tapa oppimiseen. Ryhmän avulla lapsen osallisuuden kokemus vahvistuu, jonka seurauksena tunne- ja sosiaaliset taidot kehittyvät kuin itsestään. Lapsen on mahdollisesti helpompi uskaltautua kokeilla eri harjoitteita ryhmän tuen avulla sekä kokea harjoittelusta ja itsestään oivalluksia muiden kautta. (Jääskinen 2017a, 173–175, 177.)

4.4 Lastensuojelun ohjaaja tunnekasvattajana

Lastensuojelussa työntekijät ovat arjen pyörittäjiä, joiden tehtävänä on lapsen kasvatusta sekä yhteistyö vanhempien kanssa. Työntekijät ovat sijoitetuille lapsille turvallisia aikuisia, hoivaajia, tukijoita, aikuisen malleja ja rajojen asettajia. Lastensuojelutyö herättää tekijöissään monenlaisia tunteita, osittain myös ristiriitaisia ja vaikeitakin. Yhtenä lastensuojelun työntekijöiden ammatti-identiteetinä toivo- taankin hyvää tunteiden säätelykykyä. Tunteiden säätelyllä työntekijä voi kääntää myönteiset tunne- kokemukset edukseen ja oppia hallitsemaan raskaita tunteita, etteivät ne vaikuta alentavasti työky- kyyn. Sosiaalialalla koulutuksesta saadun ammatillisuuden eli ammatti-identiteetin kasvu tapahtuu käytännön työelämässä ihmisten parissa. Myös lastensuojelun työntekijät tarvitsevat työssään jatku- vaa toimintansa reflektointia, oman ihmiskäsityksen ja maailmankuvan virkistämistä, jotta työsken- tely pysyisi ihmisarvoa kunnioittavana ja lasten kanssa lapsilähtöisenä. (Bardy 2013, 73–76.) Lasten- suojelun työntekijä tukee sijoitettuja lapsia arjen taitojen opiskelussa, perustarpeiden täyttymisessä, talouden hallinnassa sekä sosiaalisten- ja tunnetaitojen kehittämisessä. Hyvät arjentaidot pohjusta- vat lapsen tasapainoista tunne-elämää sekä auttavat lapsen kasvamista itsenäiseksi ja vastuuntun- toiseksi aikuiseksi. (Häkkinen 1999, 94–100.)

Jotta työntekijä pystyy tukemaan lasta, tulee hänen oman tunne-elämänsä olla tasapainossa. Työn- tekijä tarvitsee lisäksi kykyä ymmärtää lapsen tunnemaailmaa ja olla empaattinen. Työntekijä voi opettaa omalla toimillaan lapselle myötätuntoa sekä lasta kohtaamaan tuntemuksiaan ja tunteitaan. Työntekijän suhtautuessa rauhallisesti lapsen tunteisiin edistää hän lapsen turvallisuuden tunnetta sekä luottamus- ja kiintymyssuhdetta. Lapsi peilaa helposti työntekijöiden tunteita, jolloin työnteki- jän on tärkeää olla suhtautumatta esimerkiksi raivolla raivoon. (Nurmi 2013, 17–19.)

Vanhemmat tai muut kasvattajat tukevat lapsen tunne-elämän kehitystä parhaiten auttamalla lasta tuntemaan tunteita, pitämään, sietämään ja välittämään niitä ajatusten ja sanojen tasoilla. Tuntei- den kieltäminen, huomiotta jättäminen, väheksyntä tai hämmentäminen vääristävät lapsen tunneko- kemuksia ja voivat aiheuttaa tunne-elämän häiriintymistä. Todellisuudessa lasten vanhemmilla ja muilla kasvattajilla voi kuitenkin olla vaikeaa elää lasten tunteissa mukana. Lapsi yrittää jatkuvasti peilata ja heijastaa omia tunteitaan aikuisen ja vastakäi- n puuttuessa lapsi ei saa apua tunteiden hallitsemiseen. Aikuinen viestii omista tunteistaan lapselle ilmeillään, sanoillaan ja äänenpainollaan sekä teoillaan. Osa vanhemmista auttaa lapsiaan positiivisiksi koettujen tunteiden kuten ilon ja mieli- hyvän suhteen, mutta negatiivisiksi koettujen tunteiden kuten pettymyksen ja surun suhteen väiste- tään tai ollaan vaikeuksissa. Osa vahvojen tunteiden kanssa vaikeuksissa olevista haluaisi säästää lapsensa näiltä tunteilta, mutta osa pelkää ajautuvansa lapsen tunteeseen liian syvästi mukaan. (Furman 1998, 326–327.) Lastensuojelulaitoksissa lapsille ei voida sijoituksessa taata jatkuvia ja py- syviä kiintymyssuhteita. Ohjaajat ja lapset ympärillä vaihtuvat lastensuojelulaitoksissa, joka tuo oman haasteensa lapsen kiintymyssuhteiden, luottamussuhteiden ja tunnetaitojen kasvamiselle. (Kalland 2011, 215.) Tästäkin syystä on mielestämme tärkeää ottaa tunnetaitojen harjoittelu osaksi lastensuojelulaitoksen arkea.

On lapsen kannalta tärkeää, että aikuinen sanoittaa hänelle tunteet niiden oikeilla nimillä, sillä se lisää lapselle tunteiden hallittavuutta. Tunnetilaa tulee nimetä kiukuksi lapsen ollessa kiukkuinen, jotta lapsi pystyisi vastaavuudessa huutamisen ja sätkimisen sijaan sanoittamaan, että häntä kiukuttaa. Lapselle turvallisuudentunnetta lisää huomio, ettei aikuinen vierasta mitään inhimillistä eikä hylkää lasta esimerkiksi tietyn tunnekokemuksen seurauksena. Suomalainen kulttuuri oli vuosikymmeniä tehnyt välttelevästä ja suhteellisen tunneköyhästä ilmaisusta normin. Rakkaudenosoituksia ja välittämistä ei ollut soveliasta näyttää siten, että muut näkevät, kehuja ei kannattanut antaa kuin ääritilanteissa, ettei vaan lapset ylpistyisi ja lattialla itkevää lasta on uhkailtu selkäsaunalla, huonon käytöksensä vuoksi. On selvää, että kodit ja kasvatuseriaatteet ovat muuttuneet ja muuttuvat vielä tulevaisuudessakin. Tunteita ymmärretään nykyisin paremmin kuin aikaisemmin. (Sinkkonen 2008, 104–108.) Lapsi tarvitsee aikuisen, joka tarjoaa läsnäoloa ja läheisyyttä, mielenkiintoa lapsen tunteita, ajatuksia, toiveita sekä pelkoja kohtaan ja apua lapsen elämän eheän kokemuksen muodostamisessa (Kalland 2011, 211).

Tunnetaitojen opettaminen lapselle lähteekin aina aikuisen omien tunteiden ja taustalla olevien tarpeiden selvittämisestä, nimeämisestä ja tutkimisesta. Perhepsykoterapeutti Heli Pruuk perustelee esimerkiksi kiukun olevan ymmärrettävästi vaikeaa kohdata lapsella, jos sitä ei salli aikuinen itselleen. Tunteiden monikerroksisuuden ymmärtäminen auttaa tunteiden hyväksymisessä ja helpottaa aikuista ohjaamaan ja löytämään lapsen kanssa tunteeseen oikean suhtautumistavan. Lapsi tarvitsee tunnekuhuissaan aikuisen kannattelua ja ohjausta. Aikuisen tulisi muistaa, että tunnetaitoja opetellaan ihan arkisessa vuorovaikutuksessa eikä siihen aina tarvita mitään erityisiä harjoitteita. Tunteesta ja sen ilmaisusta ei saisi rangaista, mutta käytöstä tulee rajoittaa, mikäli tarvetta. Aikuisen on asetettava lapselle rajat ja säännöt siitä, ettei toisia saa henkisesti tai fyysisesti satuttaa. Lapsen ei tulisi huolehtia aikuisen tunnereaktioista vaan niiden hallinta on aikuisen vastuulla. Aikuisen on huomioitava tunnetaitoja ohjatessaan myös jokaisen lapsen yksilöllisyys ja tunteiden subjektiivisuus, sillä toiselle lapselle toimiva lähestymistapa ei välttämättä toimi toiselle. (Saarinen 2021, 48–53.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyö on yksi opinnäytetyön muodoista. Työn tavoitteena on saada aikaan esimerkiksi konkreettinen tuote, toimintatapa, tapahtuma tai palvelu. Kehittämistyössä kehitetään alaan liittyvää prosessia tai toimintatapaa. Ammattikorkeakoulun kehittämistyössä tärkeitä elementtejä ovat raportointi ja käytännöntoteutus, jotka nivoutuvat työssä yhteen. (Vilka ja Airaksinen 2003, 9.) Tämä opinnäytetyön muoto on työelämälähtöinen, koska tuote toimintatapa tai palvelu kehitetään konkreettisesti työympäristössä (Säteri 2020). Kehittämistoiminta on tavoitteellista, jolla pyritään saamaan aikaiseksi jotain uutta, käytäntöön sopivampaa tai tehokkaampaa. Kehittämistyön lähtökohtana on yleensä havaittu ongelma tai puute työelämässä. Kehittämistyö on tutkimuksen tuloksena tai käytännön kokemuksen kautta saadun tiedon käyttämistä uuden kehittämiseksi. (Toikko ja Rantanen 2009, 16.)

Hyvän opinnäytetyön aihe koostuu opinnäytetyöntekijää kiinnostavasta tiedosta ja taidosta sekä niiden syventämisestä, mahdollisuuksista tutustua työelämään tai vahvistaa jo olemassa olevia suhteita esimerkiksi harjoittelupaikkoihin sekä vahvistaa koulutuksessa jo opiskelijan oppimia asioita (Vilka ja Airaksinen 2003, 16). Kehittämistyömme tarkoituksena on luoda lastensuojelunyksikön työntekijöille lasten tunnetaitoja vahvistavien harjoitteiden ohjauskansio, jotta tuemme heidän ammatillista osaamistaan tunnetaitojen ohjaamisessa. Kehittämistyömme tavoitteena on edistää lasten hyvinvointia kehittämällä heidän tunnetaitojaan harjoitteiden avulla.

Sosionomi (AMK):n ammatillisten kompetenssien mukaan sosionomina on kyettävä innovatiiviseen ongelmanratkaisuun sosiaalialan kehittämiseksi. Sosionomin tulisi osata suunnitella, toteuttaa ja arvioida kehittämishankkeita ja -töitä sekä työskennellä kumppanuuslähtöisesti menetelmiä, työkäytäntöjä ja palveluita kehittäessään. Tärkeää kehittämistyössä on myös toimia eettisten periaatteiden ja ohjeiden mukaisesti. Sosionomina tulee osata soveltaa jo olemassa olevaa tutkimuksellista tai käytäntölähtöistä tietoa, sekä tuottaa ja arvioida hyvinvointia edistävää tietoa myös itse. Sosionomin ammatilliset kompetenssit perustuvat Valtioneuvoston asetukseen tutkintojen ja muiden osaamiskokonaisuuksien viitekehyksestä (2017, § 2) (Savonia s. a.) Kehittämistyömme tarkoitus palvelee näin ollen toimeksiantajaamme, mutta myös oman ammatillisuutemme kasvua. Kehittämistyön tarkoituksen voi perustella toimeksiantajalta ilmenneellä tarpeella uudesta työkalusta, sosionomin ammatillisilla kompetensseilla ja hyödyllä, jonka toimeksiantaja saa henkilökuntansa ammatillisuuden kasvusta. Valitsimme opinnäytetyön aiheen sen ajankohtaisuuden sekä tarpeellisuuden vuoksi. Meille tunnetaidot ja niiden harjoittelu on tärkeä taito, sillä olemme kiinnostuneita työskentelemään lastensuojelussa. Työelämässä olemme huomanneet, että TUIKE-ohjauskansion kaltaisesta kootusta harjoitekansiosta työkaluna olisi myös itsellemme hyötyä. Tunnetaitojen opettamisella ja harjoittelulla vaikutetaan lapsen mielenterveyteen, koulumenestykseen, elämän hallintaan ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Kiviluote, Honkakoski, Nissinen ja Aromaa 2019, 5, 22; Pöyhönen ja Livingston 2020, 14, 28; Durlak, Dymnicki, Taylor, Weissberg ja Schellinger 2011; Karhumaa 2019; Pöyhönen ja Livingston 2020, 27; Ciarrochi, Chan ja Bajgar, 2001; Kokkonen 2017, 19, 23; Myllyviita 2016, 107; Jääskinen 2017a, 5). Kehittämistyömme tavoite perustellaan siis lapsen edulla, kuten lastensuojelun tukitoimetkin.

Toimeksiantajamme Himaharjun lasten- ja nuortenkodissa on kolme yksikköä: Pääatalo, Elinantalo ja Uusitalo. Näiden yksiköiden lisäksi pihapiiristä löytyy neljä harjoitteluasuntoa nuorten itsenäistymiseen sekä erityisopetuskoulu, jossa lastensuojelun asiakkailta on mahdollisuus suorittaa peruskoulun opintoja räätälöidysti. Himaharjun arjessa korostuu vahvasti yhteisöpedagoginen tallitoiminta. Henkilökunnan vahvaa osaamisaluetta on lapsi- ja nuorisopsykiatria, neuropsykiatria eli NEPSY-työskentely sekä perhe- ja vammaistyö. Toimintaa ohjaa lapsen etu ja sosiaalityöntekijän, lapsen lähiverkoston ja lapsen kanssa laadittu hoito- ja kasvatussuunnitelma. Arjessa korostuu säännöllinen päivärytmi, tilanteiden ennakoitavuus ja suunnitelmallisuus, sekä yhteisöllisyys. Himaharjun palveluajatuk-
sena on vuorovaikutteiseen kehitysterapiaan perustuva lapsen kiintymyssuhdehäiriötä korjaava hoito ja kasvatusta, johon esimerkiksi kuuluu katkeamaton ja joustava palveluketju. Palveluketju turvaa haasteellisetkin kasvun vaiheet, jotta nuori voi kasvaa aikuiseksi kodinomaisessa paikassa. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys ovat vahvasti läsnä arjessa. Lisäksi Himaharjun pääarvoiksi on valittu osallisuus, yksilöllisyys ja turvallisuus. (Himaharju s. a.)

6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTEKEHITYSPROSESSI

Kehittämistyönämme valmistamme ja kehitämme konkreettisen tuotteen: TUIKE- tunnetaitoja kehittäviä harjoituksia sisältävän ohjauskansion. Tämän vuoksi kehittämistyön malliksi valikoitui tuotekehitysprosessi. Tuotekehitysprosessi jaetaan viiteen eri vaiheeseen, jotka ovat kehittämistarpeen tai ongelman tunnistaminen, ideointivaihe, tuotteen luonnostelu, tuotteen kehittäminen ja tuotteen viimeistely (Jämsä ja Manninen 2000, 85).

Tuotekehitysprosessi alkaa siitä, että tunnistetaan ongelma tai kehittämistarve, johon kehitettävällä tuotteella vastataan (Jämsä ja Manninen 2000, 85). Pohdimme opinnäytetyöprosessin alussa mikä ilmiö tai asia kiinnostaisi meitä molempia. Halusimme tehdä työelämälähtöisen ja omaa työskentelyämme sosionomina tukevan työkalun. Lapsille suunnatut tunnetaidot rajautuivat jo silloin opinnäytetyön aiheeksi, koska ilmiö kiinnosti molempia. Lähestyimme sähköpostilla Pohjois-Savolaisia lastensuojeluyksiköitä ja kerroimme alustavasta opinnäytetyön aiheestamme eli työntekijöille suunnatusta ohjauskansiosta, joka sisältäisi tunnetaitoharjoitteita. Kaksi eri lastensuojeluyksikköä kertoivat olevansa kiinnostuneita ideastamme. Pidimme molempien yksiköiden kanssa palaverin ja toimeksiantajaksemme valikoitui Himaharjun lasten- ja nuortenkoti. Himaharjun yksikössä ohjauskansiolle on suurempi tarve, kuin toisella yksiköllä, koska suunnittelemamme harjoitteet soveltuvat paremmin pitkäaikaissijoitetuilla lapsille verrattuna lyhytaikaisille arviointijaksoille tuleville lapsille.

Tunnetaitoja kehittävän ohjauskansion tarve on syntynyt alun perin meiltä, koska olemme huomanneet lastensuojelun työkentällä, että arkeen sopivia oppaita ei ole käytössä monessakaan yksikössä. Himaharjun lasten- ja nuortenkoti toi myös ilmi tunnetaito- ohjauskansion tarpeellisuuden. Himaharjun mukaan ohjauskansiosta on hyötyä eri koulutustaustoista tuleville työntekijöille. TUIKE-ohjauskansio on tarpeellinen, koska Himaharjun mukaan sijoitetuilla lapsilla on yleensä puutteita tunnetaidoissa.

Tunnetaitojen harjoitteluun soveltuvia oppaita on tehty esimerkiksi opinnäytetöinä, joista suurin osa on suunnattu varhaiskasvatukseen tai koulumaailmaan. Löysimme kuitenkin muutaman tunnetaitojen harjoitteluun liittyvän opinnäytetyön, jotka ovat suunnattu lastensuojeluun. Esimerkkinä kehittämistehtävänä tuotettu *Tunnetaidot – menetelmäkansio*, jonka tarkoituksena oli tuottaa lastenkodin ohjaajille kansio, jota he voivat käyttää nuorten tunnetaitokasvatukseen ja identiteettityön välineenä. Menetelmäkansio sisälsi harjoitteita ja toiminnallisia menetelmiä, joilla tuetaan ja kehitetään nuorten tunnetaitoja. (Lehikoinen 2012.) Toisessa lastensuojeluun tehdystä opinnäytetyössä oli laadulliseen haastattelututkimukseen pohjautuen tehty tunnetaitokasvatustuokioita, joissa käsiteltiin esimerkiksi perustunteita, kaveritaitoja, lapsen vahvuuksia ja unelmia (Jääskeläinen 2017). Jääskeläisen tekemän tutkimuksen tulokset tukevat omaa ajatustamme siitä, että tunnetaitojen opettelu on tärkeää lastenkodissa ja tunnetaitoharjoitusten avulla tunnetaitoja voidaan kehittää.

TUIKE-ohjauskansio sisältää yksilö- ja ryhmäharjoitteita, joka tuo monipuolisuutta ohjauskansioon. TUIKE-ohjauskansioon on suunniteltu myös ainutlaatuisena elementtinä liikennevalomalli, joka helpottaa lastensuojelun työntekijää valitsemaan arkeen sopivan harjoituksen lapsen toimintakyky ja

ajalliset resurssit huomioiden. Ainutlaatuisuutta TUIKE-kansioon lisää myös kuvitus, joka elävöittää ohjauskansiota ja harjoitteita. Kuvitus on tilattu erityisesti TUIKE-ohjauskansioon ja valitsimme kuvitukseen eläimet, sillä Himaharjulle eläinpedagogia on osa arkea ja lapsille yhteinen mielenkiinnonkohde.

6.1 Ohjauskansion suunnittelu

Kehittämistarpeen löydyttyä ideointivaiheessa pohditaan erilaisia keinoja, millä voidaan vastata kyseiseen tarpeeseen. Tässä vaiheessa idea alkaa pikkuhiljaa hahmottumaan. (Jämsä ja Manninen 2000, 85.) Himaharjun lasten- ja nuorten koti toivoi harjoitusten olevan mahdollisimman lähellä arkea käytännöllisyydellään. Toimeksiantaja ideoi, että ohjauskansiota voidaan käyttää lapsen ja ohjaajan T-hetkillä eli tärkeillä hetkillä tai useamman lapsen kanssa yhtä aikaa. Tutustuimme Himaharjun tiloihin ja pohdimme missä kaikissa tiloissa harjoitteita voidaan toteuttaa. Päätimme, että ohjauskansioon tulee useita erilaisia keskustelu-, toiminnallisia- ja taiteellisia harjoitteita, jotka pystytään toteuttamaan sisällä ja ulkona. Harjoitteet ovat niin yksilö- kuin ryhmäharjoitteita ja harjoitteiden pituus on 5–15 minuuttia. Harjoitteiden kesto perustuu lasten keskittymiskykyyn ja -haasteisiin sekä T-hetkien pituuteen. Suunnittelimme, että harjoitteita tulee useita kymmeniä. Ohjauskansio etenee teoriaosuuden jälkeen harjoitteisiin. Harjoitteet otsikoidaan helppouden mukaan liikennevalojen tyyliin: vihreä, keltainen ja punainen. Tavoitteena on selkeä ja helppokäyttöinen ohjauskansio, jota voi käyttää kuka vain lastensuojelun henkilökunnasta. Ohjauskansion harjoitteet ohjeistetaan kirjallisesti. Ideointivaiheessa tuotteelle syntyi nimi TUIKE-ohjauskansio meidän toimestamme. Kirjaimet TUIKE- tulevat muunneltuina sanoista tunnetaitoja kehittävä ohjauskansio.

Tuotteen luonnosteluvaiheessa kehiteltävään asiaan perehdytään huolellisesti. Tämän lisäksi pohditaan, millainen tuotteesta aiotaan tehdä ja miten se valmistetaan. Toimeksiantajan kanssa on hyvä käydä keskustelua toimintaympäristöstä ja kohderyhmästä. (Jämsä ja Manninen 2000, 85.) Kehittämistyömme koostuu opinnäytetyön kirjallisesta raportista ja käytännön tuotteesta. Tuotteen tekeminen ja suunnittelu vaati perehtymistä tunnetaitoihin ja kiintymyssuhdeteoriaan. Teorian valinta on perusteltu aiheen rajauksella ja halusimme tuoda tunteiden kehittymisestä ja lasten tunne-elämän häiriöistä laajasti tietoa, sillä TUIKE-ohjauskansiota käyttävien on hyvä tietää niiden merkityksestä.

Aloitimme TUIKE-ohjauskansion suunnittelun loppuvuodesta 2020. Opinnäytetyömme eteni aihekuvausten jälkeen työsuunnitelman kirjoittamiseen ja hyväksymiseen. Työsuunnitelmavaiheessa teimme SWOT-analyysin, joka havainnollistaa kehittämistyön ulkoiset ja sisäiset vahvuudet sekä haasteet. Kehittämistyöhön on etsitty ja kirjoitettu teoriaosuus ensin, jonka jälkeen aloitimme itse tuotteen suunnittelun. Keräsimme ajatuksia mind map- menetelmällä. Valitsimme mind map- menetelmän, koska se on meille menetelmänä tuttu ja helpottaa ideoiden jäsentämisessä. Mind mappiin kirjasimme sanoja, käsitteitä ja harjoituksia mitä voisimme TUIKE-ohjauskansiossa käyttää.

Suunnitellessamme TUIKE-ohjauskansiota päätimme, että muokattavuuden vuoksi ohjauskansion tulee olla e-versiona ja arkeen soveltuvana painettuna paperiversiona. Ohjauskansion ensimmäistä versiota suunniteltiin Microsoft Office Word ohjelmalla. Ohjauskansiosta halutaan visuaalisesti ja

asiasisällöltään helppolukuinen ja mielenkiintoinen kokonaisuus. Suunnittelimme, että palautteen keräämisen vuoksi aiomme esitellä harjoitteet Himaharjun henkilökunnalle. Olemme kuitenkin valmistautuneet siihen, ettemme pääse yksikköön ohjaamaan ohjauskansion käyttöä henkilökunnalle koronapandemian vuoksi.

6.2 Ohjauskansion toteutus

Tuotteen kehittämisvaiheessa valmistetaan itse tuote. Tässä vaiheessa tuotetaan usein mallikappale, jota testataan ja arvioidaan. Arvioidessa tuotetta pohditaan mahdollisia ratkaisuvaihtoehtoja. (Jämsä ja Manninen 2000, 85.) Konkreettisen ohjauskansion toteutus aloitettiin tutustumalla jo valmiisiin tunnetaito-oppaisiin ja -harjoituskansioihin. Halusimme luoda harjoitteet itse, omien ajatusten ja ideoiden pohjalta mutta haimme muista tuotteista inspiraatiota. Emme olleet aiemmin luoneet tunnetaitoja edistäviä harjoitteita. Suunnitteluvaiheessa kerätyt ideat toimivat harjoitteiden toteuttamisessa runkona. Tuotekehitysprosessin mukaisesti aloimme luonnostelemaan TUIKE-ohjauskansion mallikappaletta.

Sosiaalialalle tehdyssä tuotteessa tuotetaan useimmiten informaatiota henkilökunnalle tai asiakkaille. Tuotteen sisältö muodostuu tosiasioista, jonka vuoksi on erityisen tärkeää tuottaa tietoa mahdollisimman selkeästi, yksityiskohtaisesti sekä huomioida tuotteen käyttäjä. Tuotteen kehittämisvaiheessa haasteena voidaan pitää sitä, minkä verran tuotteeseen tuotetaan asiasisältöä sekä sitä vanheneeko tai muuttuuko tieto. (Jämsä ja Manninen 2000, 54.) TUIKE-ohjauskansio on informaatiota välittävä ja valitsimme opinnäytetyön kirjallisesta raportista tiivistetyksi yleiset tiedot tunnetaidoista ohjauskansioon. Valitsimme tiedot tiivistelmään siten, mistä olisi ohjauskansiota käyttävälle eniten hyötyä harjoitteiden ohjaamista ajatellen. Tiedot ovat asiatyylisiä, jotta ohjauskansion informoiva osuus sopisi mahdollisimman erilaisille lastensuojelun työntekijöille. Konkreettisen TUIKE-ohjauskansion informoiva osuus jätettiin mahdollisimman napakaksi, koska omien ja toimeksiantajan havaintojen perusteella lastenkodin arjessa työntekijöillä ei välttämättä ole ylimääräistä aikaa lukea pitkiä tekstejä.

Erilaiset ohjeet, esitteet ja oppaat ovat tavanomaisimpia välittämään informaatiota. Tuotteen sisällön valintaan vaikuttaa tuotteen käyttäjä ja tarkoitus sekä sisällön laajuus. Sosiaalialalla erilaisten ohjeiden, esitteiden ja oppaiden tavoitteena on tuottaa informaatiota. Tämän vuoksi tekstityyli on asiatyylistä, jotta se aukeaa ja selkiytyy helposti lukijalle. Otsikot ja jäsentelyt tekstissä lisäävät ydinajattusta. Ohjeissa, esitteissä ja oppaissa painoasu on osa oheisviestintää. Erilaisilla väreillä, fonteilla ja kuvituksilla tuotetta voidaan elävöittää. (Jämsä ja Manninen 2000, 56–57.) Ohjauskansion ulkoasussa käytimme otsikointia, yksinkertaista fonttia ja lisäsimme teoriaosuuksien väliin Vinkki-laatikoita sekä pitkä tekstiä katkaisevia graafisia kuvioita ja kuvia. Ohjauskansion taustaväriksi valittiin vihreä, koska luonto ja eläimet olivat ohjauskansion ulkoasussa yhdistävä teema.

Ohjauskansion harjoitteet alkavat kaikki samantyyllisesti kertoen ensin osallistujamäärän, harjoitteen keston ja tarvittavat tarvikkeet. Harjoitteiden vaikeusasteesta kertoo liikennevalomalli, joka sijaitsee

kaikissa harjoitteissa samassa kohdassa, jotta harjoitesivut olisivat mahdollisimman helposti tulkittavia. Tässä kohtaa tuotekehitysprosessiamme tilasimme taitelija Jonna Savolaiselta kuvituksen ohjauskansiota varten. Kerroimme Jonnalle, että tahdomme realistisen väriset ja tunnistettavat eläinhahmot, jotka kehonkielellä ilmaisevat valitsemamme tunnetilat. Jonna sai valita mikä eläin kuvaisi mitäkin tunnetta parhaiten. Päätimme kuvittaa ohjauskansion, jotta ohjauskansio elävöityisi, sen luettavuus olisi mielekkäämpää ja lapsien motivointi helpottuisi.

Harjoitteiden kirjoittaminen ohjauskansioon oli samalla vahvasti ideointia, koska keksimme ohjeita laatiessamme eri variaatioita harjoitteista ja uusia harjoitteita. Erilaiset variaatiot lisäsivät harjoitteiden sovellettavuutta, koska pidimme ohjauskansiota tehdessämme mielessä myös lasten- ja nuortenkodin nuoret. Selkeää jakoa tuotteen kehittämisvaiheen ja ideointivaiheen välillä ei siis aina ollut. Harjoitteiden keksimisessä käytimme inspiraatiota muista tunnetaito-oppaista, mutta pääsääntöisesti omaa mielikuvitustamme ja luovuuttamme.

Valmiiseen ohjauskansioon keksimme 17 harjoitetta, joiden lisäksi valitsimme yhden valmiin satuhieronta harjoitteen ulkopuoliselta henkilöltä. Ohjauskansiosta löytyy yksilöharjoituksia, jotka tarkoittavat, että ohjaavan työntekijän lisäksi harjoitetta on tekemässä yksi lapsi. Ryhmäharjoituksiin annoimme osallistujamääriin suositukset, jotta harjoitteen suorittaminen olisi ohjaajan hallittavissa sekä lapsilähtöistä. Kirjoitimme ohjeisiin, että suositusajat ja osallistujamääristä tehdyt suositukset ovat suuntaa antavia, sillä vain työntekijät tuntevat osallistuvat lapset. Harjoitteisiin koottiin pääsääntöisesti vihreällä liikennevalolla merkittyjä harjoitteita, koska ne ovat matalan kynnyksen harjoitteita eli nopeimmin suoritettavia sekä vähiten tarvikkeita vaativia ja arkilähtöisimpiä. Liikennevalomallin mukaisesti keltaiset ja punaiset harjoitteet vaativat ohjaustilanteelta ja lapsen toiminta- ja heittäytymiskyvyltä enemmän, kuin vihreät harjoitteet.

6.3 Ohjauskansion viimeistely

Viimeinen vaihe on tuotteen viimeistely, jossa tuote korjataan ja viimeistellään esimerkiksi yksityiskohtien osalta saatujen palautteiden ja testauksien perusteella. Tuotteeseen laaditaan käyttöohjeet sen käytön helpottamiseksi. Tuotekehitysprosessista tehdään loppuraportointi. Arviointia ja palautetta tuotteesta tarvitaan koko tuotekehitysprosessin ajan. Tehokas keino kerätä palautetta on testata tuote. Tuotteen testaajina voivat toimia tuotteen tilaaja sekä asiakaskunta kenelle tuote tehdään. Palaute tulisi kerätä ja tuote testata mahdollisimman arkisissa tilanteissa. Tuotteesta on helpompaa kerätä palautetta tuotteen ollessa uusi tai vertaamalla vanhaa tuotetta uuteen. (Jämsä ja Manninen 2000, 80–85.)

TUIKE-ohjauskansion ollessa mielestämme valmis, sovimme Himaharjun lasten- ja nuortenkodin kanssa tuotteen esittelypäivästä. Esittelypäivän tavoitteena oli esitellä TUIKE-ohjauskansiota toimeksiantajan henkilökunnalle, jonka lisäksi keräsimme palautetta ohjauskansiosta. Tuotteen esittelypäivä Himaharjussa alkoi sillä, että esittelimme ensin itsemme, jonka jälkeen aloimme käydä läpi tekemäämme PowerPoint esitystä. PowerPoint esitys sisälsi tietoa opinnäytetyön ideasta, tavoitteesta ja tarkoituksesta sekä teoriatietoa tunnetaidoista. Esityksen jälkeen esittelimme tuotteemme

TUIKE-ohjauskansion. TUIKE-ohjauskansion harjoitteet kävimme pääpiirteittäin läpi. Ohjauskansion esittelyn lomassa kävimme keskustelua tuotteesta sekä harjoitteista, jonka lisäksi työntekijät saivat esittää kysymyksiä. Ohjauskansion esittelyn jälkeen oli vuorossa palautteen kerääminen palautelomakkeille.

Teimme avoimia kysymyksiä sisältävän palautelomakkeen, jonka jokainen paikalla ollut henkilökunnan jäsen sai täyttää anonymisti ja vapaaehtoisesti (Liite1). Halusimme kerätä konkreettista palautetta, jotta voisimme kehittää TUIKE-ohjauskansiota vieläkin sopivammaksi toimeksiantajan tarpeisiin. Tämän lisäksi palautteen kerääminen tukee omaa oppimisprosessiamme. Halusimme kirjallisen palautelomakkeen, koska mielestämme vastaukset ovat anonymimpiä, eikä vastaajalla ole ryhmäpainetta vastauksiensa suhteen. Mielestämme keskustellen palautteen kerääminen voi jäädä hyvinkin pinnalliselle tasolle, mutta kirjallisen palautteen jälkeen henkilökunta sai antaa lisäksi myös suullisesti palautetta halutessaan. Kaikki kahdeksan henkilökunnasta osallistunutta vastasivat palautelomakkeisiin.

Palautelomakkeen kysymykset liittyivät TUIKE-ohjauskansion sisältövalintoihin, ulkonäköön, tuotteen arjen sopivuuteen, harjoitteiden ohjeistuksiin sekä ohjauskansion käyttömahdollisuuksiin. Koottu teoritieto oli palautteiden puolesta riittävää, se oli selkää ja tarpeeksi lyhyesti selitettyä, kooten kuitenkin perusasiat. Vastauksista nousi toive, että ohjauskansiossa painotettaisiin enemmän aikuisen vastuuta ja roolia tunnetaitojen ohjauksessa. Kysyimme vastaajilta, millainen ulkonäkö oli mielestäsi tai miten muuttaisit ulkoasua. Kaikki vastanneet olivat tyytyväisiä ulkonäköön. Kuvitusta, selkeyttä ja loogisuutta kehuttiin. Ohjauskansion arkilähtöisyys huomioiden kysyimme, kuinka tuote voisi sopia vastanneiden mielestä lastenkodin arkeen ja T-hetkiin. Monet vastasivat, että ajan ja tarkemman perehtymisen jälkeen harjoitteiden käyttäminen arjessa voisi olla sujuvaa ja useaan erilaiseen tilanteeseen sopivia kuten ajomatkoille harjoitteiden sovellettavuuden vuoksi. Kysymys herätti myös pohdintaa siitä, soveltuuko harjoitteet esimerkiksi 15-vuotiaille pojille yksilönä tai ryhmissä. Harjoitteiden ohjeistukset olivat vastauksien perusteella selkeitä, koska etenivät aina samalla tavalla, hyviä ja riittäviä. Vastaajien kesken toivottiin, että pitämässämme esityksessä olisimme paneutuneet enemmän harjoitteisiin. Viimeisenä kysymyksenä kysyimme, millä tavoin sinun mielestäsi ohjauskansion harjoitteet tukevat lapsen kanssa tehtävää tunnetaitokoulutusta sekä millaisia harjoitteita toivoisit lisää? Vastaajilta suoria lainauksia palautelomakkeista: *”Tekevät tunteet ymmärrettäväksi, hyväksyttäväksi. Tehtävät ovat niin monenlaisia, että löytyy varmaan pienille sopivia.”*, *”Vaikea sanoa ennen kuin olen kokeillut, mutta uskoisin että hyvin. Samoin se, mitä toivon lisää selvinnee kokemuksen myötä.”* Keskusteluissa saimme paljon kiitosta tehdystä työstä jo nyt.

TUIKE-ohjauskansiosta haluttiin tehdä vihkomainen A4-kokoinen painotuote, jotta sen käyttäminen arjessa olisi helpompaa. Konkreettisen ja painetun ohjauskansion lisäksi toimitamme toimeksiantajalle TUIKE-ohjauskansiosta täyden e-version, jotta ohjauskansion käyttö ja tulosteiden saaminen olisi sujuvampaa. Esittelimme kolmesta Iisalmelaisesta painotaloista saadut tarjoukset, ja Himaharju päätyi tilaamaan ohjauskansioita yhden jokaiseen yksikköön, jonka lisäksi meille opinnäytetyön tekijöille tilataan omat kappaleet, jotka Himaharju haluaa kustantaa. Lisäksi toimeksiantaja halusi korvata opinnäytetyön tekijöille matkakustannukset. Valitsimme toimeksiantajan kanssa painotalon,

joka käyttää ilmastoystävällisiä ja kestävän kehityksen materiaaleja, koska ympäristöystävällisyys on mielestämme tärkeää. Lopuksi Himaharjun toiminnanjohtaja Terttu Röntynen pyysi meitä, myöhemmin järjestettävään Tyky-päivään pitämään luennon tunnetaidoista sekä esittelemään ja perehdyttämään ohjauskansion harjoitteet vielä uudestaan ja tarkemmin koko henkilökunnalle korvausta vastaan.

Hioimme TUIKE-ohjauskansiota tapaamisen jälkeen palautteissa ilmenneiden toiveiden perusteella. Lisäsimme ohjauskansioon aikuisen omaa jaksamista tukevan sivun, koska vahvojen tunteiden käsittely vaikuttaa palautteiden mukaan työhyvinvointiin. Vastasimme myös toiveeseen, jossa haluttiin ohjauskansion painottavan aikuisen vastuuta tunnetaitojen ohjauksessa ja lisäsimme tästä ohjeistusta. Lisäksi korjasimme opinnäytetyön raporttiin ternejä toimeksiantajan toiveiden mukaan. Halusimme kirjoittaa TUIKE-ohjauskansion loppuun loppusanat kohdan, jossa kiteytimme TUIKE-ohjauskansion tavoitteen ja tarkoituksen. Loppusanat kohdalla haimme tuotteeseen persoonallisuutta, inhimillisyyttä ja sitä, ettei TUIKE-ohjauskansio vain lopu töksähtämällä. Halusimme myös loppusanat kohdassa kiittää yhteistyöstä ja kannustaa tuotteen jatkokäyttöä. Loppusanat tekivät TUIKE-ohjauskansiosta viimeistellyn.

7 POHDINTA

Opinnäytetyö projektimme alkoi syksyllä 2020. Aiheen valinta oli helppoa, koska meillä molemmilla oli idea tehdä lastensuojelutyötä tukeva työkalu. Työkalu, joka tukisi omaa työtämme lastensuojelussa sai meidät hyvin motivoituneiksi opinnäytetyö projektia kohtaan. Kodin ulkopuolelle sijoitetuilla lapsilla on usein taustalla kiintymyssuhdehäiriötä tai puutteita varhaisessa vuorovaikutuksessa, jonka vuoksi sijoitettujen lasten tunnetaidoissa voi olla kehitettävää (Tamminen 2016, 195–196; Rantakangas ja Viinikainen 2017; Kalland 2011, 207–208). Tunnetaidot nähdään myös nykyisin kuuluvan osaksi perustaitoja, joten niiden opettamista ollaan ottamassa ja on otettu jo osaksi koulujen opetussuunnitelmia (Opetushallitus s. a; Virtanen 2021). Perustelimme opinnäytetyön aiheen oman mielenkiintomme, toimeksiantajan tarpeen ja saaman hyödyn, teoreettisen tiedon sekä ajankohtaisuuden perusteella. Tulimme siihen tulokseen, että kehittämistyönä tehtävä opinnäytetyö sopii parhaiten omiin ajatuksiimme ja tavoitteisiimme.

Pohdimme lastensuojelutyötä paljon ja mielestämme sijaishuollon on tärkeää olla lasta kuntouttavaa, ei pelkästään lapsen säilyttämistä. Tästä ajatuksesta jalostui opinnäytetyön tarkoitus eli luoda lastensuojeluyksikön työntekijöille lasten tunnetaitoja vahvistavien harjoitteiden ohjauskansio, jolla tuemme heidän ammatillista osaamistaan tunnetaitojen ohjaamisessa ja näin ollen lasten kuntouttamisessa. Toimeksiantajamme tarve tuotteelle oli perusteltu lasten puutteellisilla tunnetaidoilla ja eri ammattiryhmistä koostuvan henkilökunnan tietotason vaihtelevuudella. Kaikille sopiva ohjauskansiomme mahdollistaa lastensuojelun ammattilaisten tunnetaitojen ohjaamisen heidän koulutustustaustostaan huolimatta.

Toimeksiantajamme Himaharju oli aidosti kiinnostunut kehittämistyöstämme ja meistä tuntui, että heille ohjauskansio voisi oikeasti jäädä osaksi työskentelyä. Meille oli alun perinkin tärkeää tehdä tuote, joka ei pölyttyisi kirjahyllyssä käyttämättömänä vaan olisi osa lastensuojelun arkea. Olimme alun perin ajatelleet, että suuntaamme harjoitteet 12–17-vuotiaille sijoitetuille nuorille, koska olimme työskennelleet sen ikäisten kanssa. Opinnäytetyönä tehdyn tuotteen ikärajauskesä kunnioitettiin kuitenkin toimeksiantajan toivetta ja tarvetta. Rajaus muuttui 7–12-vuotiaisiin, mutta halusimme silti luoda harjoitteisiin sovellettavuutta.

Opinnäytetyön tavoitteeksi asetimme edistää lasten hyvinvointia kehittämällä heidän tunnetaitojaan harjoitteiden avulla. Tavoitettamme ohjasi Lastensuojelulaki, joka perustuu lapsen edun ja hyvinvoinnin takaamiseen. Meidän mielestämme sekä oppimamme ja etsimämme teorian mukaan tunnetaitojen harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia lapsen tulevaisuuteen, nykyiseen hyvinvointiin ja kokonaisvaltaiseen elämänhallintaan. Päätimme rajata opinnäytetyön siten, ettemme tutki ohjauskansion vaikuttavuutta lasten hyvinvoinnin edistämisessä, koska opinnäytetyöstä olisi tullut liian laaja ja meidän aikataulullisesti mahdoton toteuttaa. Mielestämme vaikuttavuuden luotettava tutkiminen olisi vaatinut jo valmiin tuotteen, pidemmän aikavälin sekä syvemmän yhteistyön Himaharjun henkilökunnan ja sijoitettujen lasten kanssa.

Opinnäytetyö projektina oli pitkä ja iso töinen. Yhdistimme jatkuvasti opinnäytetyön tekemisen omiin palkkatöihimme sekä muihin opintoihin. Yhteistyömme sujui koko opinnäyteprosessin ajan sulavasti, koska työskentelytapamme ovat hyvin samanlaiset. Olemme kunnianhimoisia ja haluamme keskustellen löytää yhteiset kompromissit. Koko prosessin ajan olemme jakaneet työtehtävät tasavertaisesti. Kalenteri ja aikatauluttaminen ovat olleet prosessissa elintärkeitä työkaluja meille. Raportointi on meille opetettujen ohjeiden mukainen, sillä Savonian muuttaessa ohjeistustaan opettajat antoivat luvan käyttää aiempaa raportointipohjaa. Onnistuimme mielestämme työskentelyssä pysymään asettamassamme aikataulussa hyvin, onnistuimme tiedonhankinnassa ja löysimme luotettavia, monipuolisia ja kansainvälisiäkin lähteitä. Opimme rajaamaan aihetta sekä teoriaa tarpeemme mukaisesti.

Opinnäytetyöprosessi oli meille molemmille ensimmäinen ammattikorkeakoulutasoinen opinnäytetyö. Huomasimme prosessin edetessä, että meillä on ajankäytössä kehitettävää, koska välillä takeruimme liian pitkään pieniinkin seikkoihin raportoinnissa tai tuotteen tekemisessä. Kehitettävää mielestämme meillä on toimeksiantajan kanssa tehdyssä yhteistyössä. Olisimme voineet osallistaa Himaharjua enemmän esimerkiksi tuotteen sisällöllisissä valinnoissa sekä teorian rajaamisessa. Toimimme vahvasti oman visiomme mukaan ja esittelimme ensimmäisellä kerralla Himaharjulle lähes valmiin tuotteen, koska olimme toisessa palaverissa saaneet toiveet, joidenka mukaan harjoitteet olisi suunnattu Päätalolle, ne olisivat kestoltaan maksimissaan 15 minuuttia sekä niitä olisi monipuolisesti yksilöille ja ryhmille. Totesimme tuossa palaverissa, että itse työn tekemisen vastuu on meillä ja sovimme olevamme prosessin aikana yhteyksissä tarvittaessa. Jos tekisimme opinnäytetyön uudestaan, vierailisimme useammin Himaharjussa eri tuotteen versioiden kanssa sekä pyytäisimme toimeksiantajaa vaikuttamaan harjoitteisiin ja antamaan palautetta enemmän, jotta ne olisivat juuri heidän arkeensa entistäkin sopivampia. Olisimme halunneet alun perin ohjata lapsille harjoitteita, jotta olisimme päässeet testaamaan niiden sopivuutta. Tulimme toimeksiantajan kanssa siihen tulokseen, että lapsille harjoitteiden ohjaaminen vaatii liikaa, sillä siihen tarvittaisiin kirjalliset luvat lasten sosiaalityöntekijöiltä sekä vanhemmilta.

7.1 Kehittämistyön prosessin ja tuotoksen arviointi

Opinnäytetyössä käyttämämme teoria on mielestämme tavoitteidemme mukaista ja tukee tehtyä tuotetta, sekä meidän asiantuntijuuttamme hyvin. Aluksi suunnittelimme, että tekisimme ohjauskansioon useita kymmeniä harjoitteita. Huomasimme harjoitteita keksiessämme, että suunnitelma oli liian ylimitoitettu eikä meidän resurssimme olisi riittäneet siihen. Otimme inspiraatiota harjoitteisiin muista opinnäytetöistä, sekä erillisiltä yhdistysten- ja blogien nettisivuilta mutta sovelsimme jokaiseen harjoitteeseen jotain omaa muokkausta. Halusimme tehdä harjoitteista persoonallisempia ja mielestämme erityisesti lastensuojeluun sopivampia. Osa harjoitteista on myös täysin itse keksittyjä. Harjoitteiden keksiminen, visualisointi ja tuotteen kokoaminen oli aikaa ja mielikuvitusta vaativa prosessi, joka yllätti meidät. Päätimme rajata harjoitteet 17 valmiiseen harjoitteeseen, jotta tuote valmistuu ajallaan ja totesimme niiden harjoitteiden olevan riittävä ja looginen kokonaisuus. Harjoitteita tehdessä on huomioitu eettisyys siten, että pohdimme tuotetta tehdessä paljon aiheuttaako ryhmäharjoitteiden tekeminen esimerkiksi kiusaamista tai lapsen edulle haittaa. Meidän mielestämme harjoitteet ovat hyvää ryhmähenkeä ylläpitäviä ja matalan kynnyksen harjoitteita, mutta emme voi

taata, etteikö ryhmäharjoitetilanteissa syntyisi kiusaamista. Tällaisessakin tilanteessa ohjaavan aikuisen vastuu korostuu.

Vaikka harjoitteita oli vain 17 valmiissa ohjauskansiossa, tekemiemme Vinkki-laatikoiden avulla lähes jokainen harjoite sai uutta käyttötarkoitusta ja sovellettavuutta. Vinkki-laatikot toimivat joko aikuiselle lisäohjeistuksena tai harjoitteen eri muunnoksena (Kuva 1). Saimme esittelypäivässä Himaharjun henkilökunnalta paljon kiitosta Vinkki-laatikoiden sisällöstä.



Kuva 1 Esimerkki ohjauskansiossa käytetyistä Vinkki-laatikoista.

Harjoitteiden ikärajaus onnistui mielestämme ja saadun palautteen puolesta hyvin. Vinkki-laatikoiden avulla halusimme laajentaa ikärajausta myös isompiin lapsiin ja nuoriin, joilla on esimerkiksi tunteidoissa kehityksen tai muun takia viivästyntä. Suunnittelimme harjoitteet toteutettavaksi leikin ja toiminnallisuuden kautta ja tiedostimme, että näihin harjoitteisiin heittäytyminen voi olla haasteellista esimerkiksi 15–17-vuotiaille. Toimeksiantajamme tilasi tuotteen kuitenkin pääsääntöisesti käytettäväksi Päätalossa, jossa lapset ovat 7–12-vuotiaita.

Suunnittelimme, että TUIKE-ohjauskansio on ulkonäöllisesti selkeä ja houkutteleva käyttäjälleen. Kuvittamisen ulkoistaminen oli meille helpotus, sillä omat taitomme ja aikamme eivät olisi kuvitukseen riittäneet. Kuvitus kohtasi meidän visiotamme todella hyvin ja saimme kuvista helposti muuteltavat elementit ohjauskansioon. Olemme erittäin tyytyväisiä TUIKE-ohjauskansion ulkoasuun ja sisältövalinnat väreistä kuvien paikkoihin ovat onnistuneita ja suunnitelmamme mukaisia.

TUIKE-ohjauskansio on mielestämme ja saadun palautteen myötä onnistunut kokonaisuus, joka tuotteena pääsee suoraan toimeksiantajallemme käyttöön. TUIKE-ohjauskansio on toteutettu lapsilähtöisellä ajattelulla, on arkilähtöinen ja soveltuva kohderyhmälleen. Olemme ylpeitä keksimistämme liikennevalomallista, joka saadun palautteen puolesta auttaa ohjaajia löytämään sopivat harjoitteet vaivattomasti. Halusimme liittää valmiin ohjauskansion opinnäytetyön raportin liitteeksi, koska tuote havainnollistaa kehittämistyötämme (Liite 2). Jämsän ja Mannisen tuotekehitysprosessi tuntui meille luonnolliselta ja ymmärrettävältä valinnalta selkeiden vaiheidensa vuoksi. Pystyimme seuraamaan vaiheita ja kehittämään omaa työtämme niiden mukaisesti. Opinnäytetyöprosessimme päätavoitteena meille itsellemme oli tuotteen ja työkalun valmistaminen, sekä oppiminen kehittämistyöstä.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessissamme olemme huomioineet Arenen, ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston luomat eettiset ohjeistukset ja suositukset opinnäytetyölle. Suositukset ovat luotu tutkimuksellisille opinnäytetyöille, mutta niitä voidaan soveltaa myös kehittämistyössä. Ohjeistuksissa korostetaan mm. opinnäytetyösopimusta, henkilötietojen käsittelyä ja tietosuojaa sekä plagiaatintunnistusta. (Arene s. a.) Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) ohjaa laadullisten ja määrällisten tutkimusten hyvää tieteellistä käytäntöä ja ennaltaehkäisee tiedevilpejä esimerkiksi virallisten ohjeistusten avulla. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden ennakoarvioinnin ohjeissa todetaan, että tutkijat kunnioittavat tutkittavien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä, tutkimusta on tehtävä siten, ettei siitä koidu kenellekään merkittäviä riskejä tai haittoja. Henkilötietojen käsittelyssä tärkeää ovat suunnitelmallisuus, vastuullisuus ja lainmukaisuus. (TENK 2019.)

Ohjauskansio toteutettiin siten, ettei harjoitteilla rikota kenenkään ihmisoikeuksia tai puututa itsemääräämisoikeuteen. Harjoitteiden lähtökohtana oli ihmisarvon ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen. Opinnäytetyöprosessissa noudatimme sosiaalialan ammattihenkilön eettisiä ohjeita ja Himaharjun lasten- ja nuortenkodin arvoja. Talentian eettisissä ohjeissa korostetaan esimerkiksi ihmisten oikeutta tunteiden ilmaisuun sekä vapauteen. Talentian mukaan sosiaalialan työn tavoitteena on auttaa ihmisiä ja halusimme auttaa Himaharjun henkilökuntaa luomalla heille ohjausharjoitteita, joilla he pystyvät kehittämään lasten tunnetaitoja. (Talentia 2017.) Harjoitteemme perustuvat vapaaehtoisuuteen, eikä niissä ole sisältöä, joka olisi haitaksi lapsen kasvulle ja kehitykselle tai fyysiselle sekä henkiselle koskemattomuudelle. Pohdimme ohjauskansion luotettavuutta, sillä tiedostamme, ettei TUIKE-ohjauskansion harjoitteet ole psykologisia täsmälääkkeitä lasten tunne-elämän häiriintymiseen. Lisäksi ymmärrämme, että kaikki lapset ovat yksilöitä eivätkä kaikki harjoitteet sovellu kaikille.

Opinnäytetyössämme emme tutkineet ihmisiä ja aineistonkeruomme tapahtui jo kirjoitetuista teoreettisista lähteistä. Etsimme luotettavia, tuoreita ja monipuolisia lähteitä sekä tarkastelimme niitä kriittisesti, emmekä keränneet opinnäytetyössämme henkilötietoja vaan saadut palautteetkin ovat täysin tunnistamattomia. Opinnäytetyöprosessissamme tärkeää oli molemmin puoleinen luottamus,

kunnioittaminen ja arvostaminen meidän ja toimeksiantajan välillä.

Opinnäytetyön yhteistyön luotettavuutta lisää ohjaus- ja hankkeistamissopimus, jonka täytimme ohjaavan opettajan, toimeksiantajan ja meidän allekirjoituksillamme prosessin alussa. Huomioimme ohjauskansion kokoamisessa lakeja kuten Lastensuojelulakia, Sosiaalihuoltolakia, Lakia sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista sekä tekijän oikeuslakia emmekä plagioineet. Noudatimme vaitiolovelvollisuutta kaikissa yksikköön liittyvissä asioissa (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000, 15§). Opinnäytetyömme tarkastetaan plagioinnin varalta Turnit-ohjelmalla ennen sen julkaisua Theseukseen.

7.3 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat

TUIKE-ohjauskansiosta me ja toimeksiantajamme Himaharjun lasten- ja nuorten koti saa konkreettisen ja monipuolisen työkalun henkilökunnalleen. Lastensuojeluyksiköissä tehdään lapsille kuukausisuunnitelmat, joihin kirjoitetaan heidän tavoitteensa, edistymisensä ja muut tärkeät asiat. Toimeksiantajan kanssa käydyn keskustelun perusteella, ohjauskansion avulla yksikön yhteistyö esimerkiksi sosiaalityöntekijöiden ja lasten perheiden kanssa voisi onnistua helpommin, koska voidaan osoittaa kuukausikoosteisiin tehtyjen harjoitteiden avulla, miten lasten tunnetaitoja on harjoiteltu.

Ohjauskansio voi käytössä muokata yksikön työskentelytapoja. Se voi mahdollistaa työntekijöiden motivaation kasvua harjoitteiden ohjaamiseen, koska heillä on nyt ohjaamiseen ohjeistukset ja ideat valmiina. Yhteiskunnallisesti yhteen yksikköön tehdyllä ohjauskansioilla ei ole suurtakaan merkitystä, mutta yksilöille ja yhteisölle on. Tunnetaitojen kehittyminen voi näkyä esimerkiksi sijoitettujen lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja koulumenestyksen edistymisenä tulevaisuudessa. Työyhteisölle työkalu tuo yhdenmukaista ohjausta, vaikka jokainen persoonallaan työtään tekeekin. TUIKE-ohjauskansio on koottu siten, että varsinkin uudet työntekijät ja harjoittelevat opiskelijat saisivat konkreettisia vinkkejä ja ohjeita tunnetaitojen ohjaamiseen. TUIKE-ohjauskansiota voisi myös hyödyntää esimerkiksi lasten kotijaksojen aikana siten, että ohjaajat neuvoisivat, kuinka lapsen vanhemmat voisivat harjoitella tunnetaitoja lapsen kanssa myös kotona.

TUIKE-ohjauskansiossa mainitaan myös ohjaavan aikuisen tunnetaitojen kehittäminen ja jaksamisen tukemisesta. Työ lastensuojelussa on vuorovaikutustyötä ja työntekijöiden omat tunnetaidot toimivatkin heidän ja lasten välisen vuorovaikutuksen perustana. Työntekijät luovat vuorovaikutusilmapiirin, jolla on suuri vaikutus esimerkiksi lasten osallisuuden kokemuksen vahvistumisessa ja lasten avoimuuteen. Tämän takia on tärkeää, että työntekijätkin ovat tietoisia omista tunnetaidoistaan. (Kiviluote, Nissinen, Aromaa, Honkakoski 2019, 25–27.)

Tulevaisuudessa TUIKE-ohjauskansion vaikuttavuudesta voisi tehdä esimerkiksi laadullisen tutkimuksen, joka tutkisi harjoitteiden sopivuutta ja miten ne ovat edistäneet lasten hyvinvointia. Tutkimuksessa voisi käyttää aineistonkeruun menetelmänä esimerkiksi kyselyitä tai haastatteluja Himaharjun henkilökunnalta tai havainnointia lasten ohjauksesta. Olisi mielenkiintoista tietää, miten säännöllinen

tunnetaitojen harjoittelu TUIKE-ohjauskansiolla vaikuttaa työyhteisön ammatillisuuteen ja motivaatioon sekä lasten tunnetaitoihin.

TUIKE-ohjauskansiota voisi tehdä ns. yleisversion, jossa ei mainita nykyistä toimeksiantajaa vaan se olisi käytössä muillekin sijaishuollon yksiköille. Saamamme palautteen perusteella TUIKE-ohjauskansiosta ja tunnetaidoista luennoimisesta voisimme tehdä yritystoimintaa. TUIKE-ohjauskansiosta voisi kehittää esimerkiksi opassarjan, jossa jokainen sarjan osa käsittelisi tiettyä tunnetaidon osa-aluetta. Koemme, että TUIKE-ohjauskansiota voisi kehittämisen tuloksena käyttää myös muilla asiakasryhmillä kuten vammaistyössä tai päiväkodeissa. Sovellettavuutensa vuoksi TUIKE-ohjauskansio voisi toimia myös monikulttuuristen ryhmien kanssa, kun lisäisi kuvallisia ohjeita enemmän.

7.4 Ammatillinen kasvumme

Peilaamme ammatillista kasvua sosionomin ammatillisiin kompetensseihin (Savonia s. a). Tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kompetenssien mukaisesti olemme oppineet kehittämistyön prosessin ja osaamme toimia siihen annettujen eettisten periaatteiden sekä ohjeiden mukaisesti. Sisäistimme tuotteistamisprosessin ideoinnista valmiiseen painotuotteeseen. Tuotimme tietoa innovatiivisesti lasten hyvinvoinnin edistämiseksi tuotteeseemme. Työskentelimme kumppanuuslähtöisesti toimeksiantajan arvojen ja omien tavoitteiden mukaan. Yhteistyö ja verkostoituminen toimeksiantajan kanssa oli ilmeisen sujuvaa, sillä saimme jopa työtarjouksen.

Opinnäytetyöprosessi on vahvistanut osaamistamme palveluohjauksen osaajina, koska opimme esimerkiksi verkostopalaveriin osallistumisesta esiintymistaitoja sekä yhteistyöstä toimeksiantajan kanssa. Olemme työskentelyllämme toimineet muutoksen eteenpäin viejinä luomalla uuden tuotteen. Teimme ensimmäistä kertaa kehittämistyötä yritykselle, joten pääsimme myymään ideaamme tuotteesta heille. Ohjauskansion valmistaminen kehitti kykyämme tuottaa ja kehittää materiaalia lastensuojelutyöhön.

Lisäsimme opinnäytetyöprosessin aikana asiantuntijuuttamme ja tietouttamme tunteiden kehitymisestä, lapsen tunne-elämän häiriintymisestä ja tunnetaitojen merkityksestä. Asiakastyön osaamisen kompetenssin mukaisesti osaamme tukea yksilöiden kasvua ja kehitystä, sekä yhteisöjen keskinäistä vuorovaikutusta asiantuntijuutemme avulla. Oma ymmärryksemme tunnetaidoista on kasvanut, sillä olemme yllättyneitä miten laajat vaikutukset tunnetaidoilla ja niiden harjoittelulla, on lapsen arkeen ja tulevaisuuteen. Ohjauskansion harjoitteiden suunnittelu on kehittänyt taitoamme ajatella lapsilähtöisesti sijaishuollon tarkoitusta ja tavoitetta kuntouttaa ja hoitaa lasta. Matalankynnyksen harjoitteet tukevat lapsen osallisuutta tunnetaitojen harjoittelussa.

Opinnäytetyöprosessi opetti paineensietokykyä, organisointia ja aikatauluttamista. Mielestämme nämä ovat ominaisuuksia, joita jokainen sosionomi työssään tarvitsee niin asiakastyössä kuin itsensä johtamisessakin. Opimme myös vastuunkantoa ja oman toiminnan reflektoinnin ja johtamisen tärkeyttä. Prosessin tekeminen on vaatinut meiltä itseohjautuvuutta ja osaamme arvioida työn laatua, tuloksia ja vaikutuksia työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaamisen kompetenssin mukaisesti. Koko

opinnäytetyöprosessin ajan kriittinen reflektointi on kehittynyt, koska aikaisemmissa itsearviointia vaativissa tehtävissä olemme helposti jättäneet kehittävät kohteet mainitsematta. Mielestämme omien kehittämiskohteidensa huomioiminen mahdollistaa elinikäisen oppimisen. Opinnäytetyöprosessin ja koulutuksen aikana olemme huomanneet, että itseään sosiaalialan ammattilaisena on kehitettävä jatkuvasti muuttuvan maailman ja asiakkaiden mukana.

LÄHTEET

- ANTHONY, Elisabeth K, KRYSIK, Judy ja KELLY, Cara 2019. Social-emotional well-being among youth living in out-of-home care [verkkajulkaisu]. Children and Youth Services Review. [Viitattu: 2021-06-07.] Saatavissa: <https://bettercarenetwork.org/sites/default/files/1-s2.0-S0190740918307709-main.pdf>
- ARENE s. a. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset [verkkodokumentti]. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. [Viitattu: 2021-08-30.] Saatavissa: <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- BARDY, Marjatta 2013. Lapsuus aikuisuus ja yhteiskunta. Julkaisussa: BARDY, Marjatta ja Terveysten ja hyvinvoinninlaitos (toim.) Lastensuojelun ytimissä. 4.painos. Helsinki: THL, 49–78.
- BOWLBY, JOHN 1969. Attachment and loss Volume 1. Harmondsworth: Penguin Books.
- CIARROCHI, Joseph, CHAN, Amy Y.C ja BAJGAR, Jane 2001. Measuring emotional intelligence in adolescents [verkkodokumentti]. Personality and Individual Differences 31, 1105–1119. [Viitattu 2021-05-26.] Saatavissa: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886900002075?casa_token=gFlqgqUJ7m4AAAAA:fBgOIWP2EimVN2iX5xLTXO2xg4cB7k4W10oWt9GHAJFGNXIyUOZWMmobKNyYEEaGliujmqQ
- DURLAK, Joseph A, DYMICKI, Allison B, TAYLOR, Rebecca D, WEISSBERG, Roger P ja SCHELLINGER, Kriston B 2011. The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions [verkkajulkaisu]. Child Development. [Viitattu 2021-06-07.] Saatavissa: <https://casel.org/wp-content/uploads/2016/01/meta-analysis-child-development-1.pdf>
- EBELING, Hanna, HOKKANEN, Tiina, TUOMINEN, Tiina, KATAJA, Helena, HENTTONEN, Antti ja MARTTUNEN, Mauri 2004. Nuorten käytöshäiriöiden arviointi ja hoito [verkkajulkaisu]. Duodecim. [Viitattu 2021-05-31.] Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo94011>
- FANCOURT, Daisy ja FINN, Saoirse 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review [verkkodokumentti]. World Health Organization. [Viitattu: 2021-05-21.] Saatavissa: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>
- FRIIS, Leila ja KAIKKO, Kirsi 2009. Menetelmät lastensuojelun tukena. Julkaisussa: BARDY, Marjatta (toim.) Lastensuojelun ytimissä. Helsinki: Unigrafia Oy, 76–88.
- FURMAN, Erna 1998. Auta Lasta kasvamaan. Helsinki: Helsinki University Press.
- HINTIKKA, Jaana 2016. Sopeutumattomien oppilaiden tunne- ja itsesäätytaitojen kehittyminen: Oppilaiden ja opettajien arvioita ja kokemuksia Aggression portaat -interventiosta. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteiden laitos. Tutkielma. [Viitattu 2021-06-07.] Saatavissa: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/119941/Annales%20C%20416%20Hintikka%20VK.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- HIMAHARJU s. a. Lasten- ja nuorten koti Himaharju [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2021-06-21.] Saatavissa: <https://www.himaharju.fi/1/etusivu/>
- HUHTANIEMI, Marika 2018. Lapsi lastenkodin asukkaana. Turun ammattikorkeakoulu. Sosionomi AMK. Opinnäytetyö. [Viitattu: 2021-05-20.] Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/156558/MARIKA_HUHTANIEMI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- HYPPÖNEN, Tuula, JANHUNEN, Tarja, PRUSILA, Leila, SALO, Saara, SEPPÄNEN, Paula, TAPIO, Nina, TOIVANEN, Riikka ja VILEN, Marika 2014. Parisuhde ja vanhemmuus. Julkaisussa: SEPPÄNEN, Paula, TAPIO, Nina, TOIVANEN, Riikka ja VILEN, Marika (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. 2.painos. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy, 102–164.

- HÄKKINEN, Pasi 1999. Lasta suojaavat yhteisöt. Julkaisussa: SINKKONEN, Jari ja PIHLAJA, Päivi (toim.) Ulos umpikujasta: miten auttaa tunnehäiriöistä lasta? Helsinki: WSOY, 94–120.
- JALOVAARA, Esko 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus Oy.
- JOUHKI, Tuija, LIPPONEN, Auli, MARKKANEN, Riitta, PRUSILA, Leila, SALO, Saara ja TOIVANEN, Riikka 2014. Perhetyö vauvaperheessä. Julkaisussa: SEPPÄNEN, Paula, TAPIO, Nina, TOIVANEN, Riikka ja VILEN, Marika (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. 2.painos. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy, 170–203.
- JÄMSÄ, Kaisa ja MANNINEN, Elisa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.
- JÄRVINEN, Ritva, LANKINEN, Aila, TAAJAMO, Terhi, VEISTILÄ, Minna ja VIROLAINEN, Arja 2012. Perheen parhaaksi perhetyön arkea. Porvoo: Bookwell Oy.
- JÄÄSKELÄINEN, REBEKKA 2017. "Pidetäänkö jo se tunnetuokio?" Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2021-01-21.] Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/139971/Jaaskelainen_Rebekka.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- JÄÄSKINEN, Anne-Mari 2017a. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- JÄÄSKINEN, Anne-Mari 2017b. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- KALLAND, Mirjam 2011. Varhaislapsuuden tunnesuhteet ja sijoitettu lapsi. Julkaisussa: SINKKONEN, Jari ja KALLAND, Mirjam (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOY Pro, 207–216.
- KARHUMAA, Mirjami 2019. Tunnetaitojen merkitys ja tukemisen menetelmiä alakoulussa. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta, luokanopettajakoulutus. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu: 2021-06-07.] Saatavissa: <http://jultika oulu.fi/files/nbnfioulu-201903071295.pdf>
- KETTUNEN, Iita 2013. Vapauttava taide. Talentia [digilehti] 34–36, 2323–9425. [Viitattu 2021-05-10.] Saatavissa: <https://www.talentia.isintexas.com/mag/30paivaa22013.php>
- KIVILUOTE, Jaana, NISSINEN, Timo, AROMAA, Sini ja HONKAKOSKI, Päivi 2019. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat – opetusohjelman avulla. Varhaiskasvattajan käsikirja. Turku: JK-kustannus ja koulutus Oy.
- KOKKONEN, Marja 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- LAKI SOSIAALIHUOLLON ASIAKKAAN ASEMASTA JA OIKEUKSISTA. L. 22.9.2000/812. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2021-01-06.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2000/20000812#L3P15>
- LASTENSUOJELULAKI. L 13.4.2007/417. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2021-01-05.] Saatavissa: <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- LASTENSUOJELUN KESKUSLIITTO 2005. Valtakunnalliset sijaishuollon laatuksiteerit. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 2. painos.
- LAWRENCE, Catherine R., CARLSON, Elizabeth A. ja EGELAND, Byron 2006. The Impact of foster care on development [verkkodokumentti]. Development and Psychopathology. [Viitattu 2021-05-31.] Saatavissa: <http://fixcas.com/scholar/impact.pdf>
- LEHIKONEN, Anna-Maria 2012. Tunnetaidot–menetelmäkansio työvälteenä lasten kodissa. Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2021-01-20.] Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/51216/Lehikoinen_Anna-Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- MYLLYVIITA, Katja 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- MÄNTYMAA, Mirjami ja PUURA, Kaija 2011. Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys. Julkaisussa: SINKKONEN, Jari ja KALLAND, Mirjam (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOY Pro, 17–27.
- MÄKINEN, Päivi, RAATIKAINEN, Eija, RAHIKKA, Anne ja SAARNIO, Tuula 2009. Ammattina sosio-nomi. Helsinki: WSOY.
- NUMMENMAA, Lauri 2019. Tunne – kartasto, Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä. Helsinki: Tammi.
- NUMMENMAA, Lauri 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- NURMI, Päivi 2013. Lupa tunteisiin. Julkaisussa: NURMI, Päivi (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–26.
- OPETUSHALLITUS s. a. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin [verkkojulkaisu]. oph.fi [Viitattu: 2020-08-27.] Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>
- PELTONEN, Anne ja KULLBERG-PIILOLA, Tarja 2005. Tunnemuksu. Tunnetaitoja perheille ja kasvat-tajille. Helsinki: Lasten Keskus.
- PÖYHÖNEN, Julia ja LIVINGSTON, Heidi 2020. Tunnetaitojen käsikirja. Karkkila: Mäkelä.
- RANTAKANGAS, Katariina ja VIINIKAINEN, Johanna 2017. Tunteiden- ja käyttäytymisen säätelyhäiri-östä kärsivän lapsen vanhemman ohjaus: Kirjallisuuskatsaus. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sai-raanhoitajan koulutusala. Opinnäytetyö. [Viitattu 2021-05-27.] Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/133624/Viinikainen_Johanna.pdf.pdf;jsessio-nid=C4EBB7551CAFF2F8BA9BBA501A3A5717?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/133624/Viinikainen_Johanna.pdf.pdf;jsessionid=C4EBB7551CAFF2F8BA9BBA501A3A5717?sequence=1)
- RIIHONEN, Riikka ja KOSKINEN, Minna 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- RÖNTYNYNEN, Terttu 2021-05-31. Himaharjun lastenkoti. Opinnäytetyö asiaa [sähköpostiviesti]. Vas-taanottajat Taru Vartiainen ja Jatta Hyvönen. [Tulostettu 2021-05-31.]
- SAARINEN, Erja 2021. Kiukku saa tulla- ja mennä. Lapsen maailma 3/2021, 48–53.
- SAASTAMOINEN, Kati 2010. Lapsen asema sijaishuollossa -käsikirja arjen toimintaan. Helsinki: Edita.
- SAVONIA s. a. Opetussuunnitelmat [verkkojulkaisu]. Savonia ammattikorkeakoulu. [Viitattu 2021-06-21.] Saatavissa: <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunni-telmat/?yks=IS&krtid=1153&tab=2>
- SIEGEL, Daniel J. 2014. Brainstorm. Nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys. HARTIKAINEN, Teija (suom.) 2.painos. Helsinki: Basam books Oy.
- SINKKONEN, Jari 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- SINKKONEN, Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- SINKKONEN, Jari 2015a. Lapsen kiintymyssuhteet tavanomaisissa ja poikkeavissa olosuhteissa. Jul-kaisussa: SINKKONEN, Jari ja TERVONEN-ARNKIL, Kaisa (toim.) Lapsi uusissa oloissa. Helsinki: Duo-decim, 23–39.
- SINKKONEN, Jari 2015b. Mitä tulisi ottaa huomioon lasta sijoittaessa? Julkaisussa: SINKKONEN, Jari ja TERVONEN-ARNKIL, Kaisa (toim.) Lapsi uusissa oloissa. Helsinki: Duodecim, 148–164.
- SINKKONEN, Jari 2015c. Omahoitaja lapsen ja nuoren kasvun tukena. Julkaisussa: SINKKONEN, Jari ja TERVONEN-ARNKIL, Kaisa (toim.) Lapsi uusissa oloissa. Helsinki: Duodecim, 241–247.
- SMITH, A., CROSS, D., WINKLER, J., JOVANOVIC, T. ja BRADLEY, B. 2017. Emotional Dysregulation and Negative Affect Mediate the Relationship Between Maternal History of Child Maltreatment and Maternal Child Abuse Potential. New York: Media. Springer (29), 483–494.

- SÄTERI, Mika 2020. Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä [verkkojulkaisu]. Metropolia. [Viitattu: 2021-01-29.] Saatavissa: <https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852>
- TALENTIA 2017. Arki, arvot ja etiikka Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet [verkkodokumentti]. Talentia. [Viitattu 2021-01-06.] Saatavissa: https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf
- TAMMINEN, Tuula 2016. Pienten lasten psyykkiset ja varhaisen vuorovaikutuksen häiriöt. Julkaisussa: KUMPULAINEN, Kirsti, ARONEN, Eeva, EBELING, Hanna, LAUKKANEN, Eila, MARTTUNEN, Mauri, PUURA, Kaija ja SOURANDER, Andre (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 194–202.
- TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019 [verkkodokumentti]. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [Viitattu 2021-30-08.] Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- THL 2020. Lastensuojelu 2019, lastensuojeluilmoitusten määrä on kaksinkertaistunut kymmenessä vuodessa [verkkodokumentti]. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu: 2021-05-13.] Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140215/Tr28_20.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- THL s. a. Lastensuojelun käsikirja mitä on lastensuojelu? A [verkkojulkaisu]. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu: 2021-05-13.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>
- THL s. a. Lastensuojelun käsikirja, lastenkoti, nuoriskoti B [verkkojulkaisu]. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu: 2021-05-13.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset/lastenkoti-nuorisokoti>
- THL s. a. Lastensuojelun käsikirja, lapsen arki ja perushoito sijaishuollossa C [verkkojulkaisu]. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu: 2021-01-06.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/hoito-ja-kasvatus-sijaishuollossa/lapsen-arki-ja-perushoito-sijaishuollossa>
- TOIKKO, Timo ja RANTANEN, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yli-opistopaino Oy Juvenes Print.
- VALTIONEUVOSTON ASETUS TUTKINTOJEN JA MUIDEN OSAAMISKOKONAISUUKSIEN VIITEKEHYKSESTÄ. L 23.02.2017/ 120. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2021-06-21.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170120>
- VILKKA, Hanna ja AIRAKSINEN, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- VIRTANEN, Anniina 2021. Helsingiläiskoulussa opetettiin lapsille tunne- ja vuorovaikutustaitoja: tulokset ällistyttäviä – "Tämä voisi olla kokonaan oma oppiaineensa" [verkkojulkaisu]. Helsingin Sanomat. [Viitattu: 2021-08-27.] Saatavissa: <https://www.helsingin uutiset.fi/paikalliset/3994589>

LIITE 1: PALAUTTEENKYSELYLOMAKE HENKILÖKUNNALLE

16.8. Tarun ja Jatan opinnäytetyön harjoitteiden esittely

Kiitos mielenkiinnostanne opinnäytetyötämme ja TUIKE-ohjauskansiota kohtaan! Palautteiden kerääminen edistää oppimistamme ja pystymme kehittämään tuotetta juuri Teidän käyttöönnne sopivammaksi. Vastaaminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja anonyymiyteen.

1. Mikä ohjauskansiossa on mielestäsi hyödyllistä tietoa? Millaista tietoa olisit kaivannut lisää?

2. Millainen ulkoasu oli mielestäsi? Miten muuttaisit ulkoasua?

3. Miten ohjauskansion vinkit ja harjoitukset mielestäsi sopivat lastenkodin arkeen? Miten ne olisivat arkeen sopivampia? Koetko, että sinun on mahdollista toteuttaa niitä lasten kanssa esimerkiksi T-hetkien aikana?

4. Millaisia harjoitteiden ohjeistukset olivat mielestäsi? Miten muuttaisit ohjeistuksia?

5. Millä tavoin sinun mielestäsi ohjauskansion harjoitteet tukevat lapsen kanssa tehtävää tunnetyöskentelyä? Millaisia harjoitteita toivoisit lisää?

Kiitos palautteestasi!

LIITE 2: TUIKE-OHJAUSKANSIO

TUIKE- OHJAUSKANSIO

TUNNETAITOJEN HARJOITTELUUN JA OHJAAMISEN TUEKSI LASTENSUOJELUSSA

Jatta Hyvönen ja Taru Vartiainen

2021

Kuvittanut Jonna Savolainen



Copyright © Jatta Hyvönen ja Taru Vartiainen
Kuvitus: © Jonna Savolainen
TUIKE-ohjauskansio
Opinnäytetyö
Savonia ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi AMK
2021

SISÄLLYS:

Lukijalle	4
1. Mitä ovat tunnetaidot ja miksi ne ovat tärkeitä?	5
2. Tunteiden tunnistaminen ja sietäminen	6
3. Tunteiden säätely	7
4. Tunteiden ilmaiseminen	8
5. Tunteiden purkaminen ja voimaantuminen	9
6. Kuinka tuen lasta tunnetaitojen harjoittelussa?	10
7. Kuinka tuen omaa jaksamistani tunteiden kannattelijana?	12
8. Harjoituksia	13
Loppusanat	37
LIITE: Tunnehahmojen tunnekortit	38
Lähteet	42

Lukijalle

TUIKE- on tunnetaitojen harjoitteluun keskittyvä ohjauskansio, joka on suunnattu lastensuojelun ammattilaisille. Ohjauskansio sisältää ohjaajille suunnattua tietoa tunteista ja tunnetaitojen merkityksestä, sekä tarjoaa harjoitteita ja neuvoja, miten ohjaaja voi tukea lapsen tunnetaitojen vahvistumista lastensuojelun arjessa.

TUIKE-ohjauskansio on toteutettu opinnäytetyönä ja koottu lapsilähtöisellä ajattelutavalla. Tunnetaitojen harjoittelu on tärkeää ottaa osaksi lastenkodin arkea, koska taidot edistävät lapsen arjessa selviytymistä, itsetuntoa sekä sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Tunteista puhuminen voi olla haasteellista, mutta parhaimmillaan tunnetaitojen harjoittelu on lapselle mielekästä ohjaajan kanssa vietettyä yhteistä aikaa.



Ohjauskansiossa on yksilö- ja pienryhmäharjoitteita. *Yksilöharjoitteet* tarkoittavat yhden lapsen ja yhden aikuisen yhdessä tekemää harjoitetta, koska aikuisella on aina vastuu tilanteesta ja sen purkamisesta. TUIKE-harjoitteet ovat merkitty liikennevalomallilla, jotta ohjaajan olisi helpompaa valita tilanteeseen sopivin harjoite resurssit ja lapsen toimintakyky huomioiden. Vihreän valon harjoitteet ovat matalan kynnyksen harjoitteita, joiden ohjaaminen ei vie kauan aikaa tai isoja resursseja. Keltaisen valon harjoitteet vaativat hieman enemmän ja punaisen valon harjoitteet tarvitsevat keskittymiskykyä, aikaa ja suunnittelua. Arkilähtöisyys huomioiden vihreitä harjoitteita on ohjauskansiossa eniten.

Harjoitteiden suositusajat ovat suuntaa antavia ja suosittelemme antamaan varsinkin vaikeiksi koettujen tunteiden käsittelyyn lapselle sen ajan, mikä on tarpeellista. TUIKE- ohjauskansion harjoitteiden tavoitteena on opettaa lapselle monenlaisia keinoja toimia kaikenlaisten tunteidensa kanssa rakentavasti. Harjoitteilla lisätään lapsen itseymmärrystä omista ja muiden tunteista. TUIKE- ohjauskansion harjoitteet sopivat soveltaen kaikille lapsille ja nuorille, vaikka harjoitteet ovat suunniteltu 7–12-vuotiaille kodin ulkopuolelle sijoitetuille lapsille.

YHDESSÄ OPPIMISEN HETKIÄ JA TUNTEELLISIA HARJOITUSTUOKIOITA!

Mitä ovat tunnetaidot?

Tunnetaidoilla tarkoitetaan esimerkiksi aggressioiden tai pettymysten käsittely- ja sietokykyä, mutta myös kykyä kohdata toiset aidosti, empaattisesti ja suvaitsevasti. Tunnetaidot lukeutuvat perustaidoiksi ja niiden harjoittelu jo lapsena vaikuttaa myöhempään elämään myönteisesti. Tunnetaidot kehittyvät ja syntyvät vuorovaikutuksellisissa tilanteissa.

Hyvillä tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja nimetä tunteita itsessä ja ympärillä olevissa ihmisissä. Tunnetaitoihin kuuluu myös kyky ymmärtää tunteiden alkuperää ja syitä, miksi mitäkin tunnetta tunnetaan ja kuinka tunteet vaikuttavat tunteiden ilmaisuun.

Aikuiset voivat opettaa lapsille tunnetaitoja esimerkiksi puhumalla tunteista ja niihin liittyvistä ilmiöistä kuten toiminnasta tai neuvomalla millaisia tunteiden säätelykeinoja on. Tunnetaitojen opettelu ei ole koskaan liian myöhäistä, sillä aikuistenkin olisi välillä hyvä harjoitella ja kehittää jo opittuja tunnetaitojaan. Tunnetaitojen harjoittelu vaatii toistoja ja uusintoja, aivan kuin kaikkien muidenkin taitojen harjoittelu.

Miksi tunnetaitojen harjoittelu on tärkeää?

Tunnetaidot auttavat ihmistä tulkitsemaan tunteiden takana olevat tarpeet ja toimimaan järjellä. Tunnetaitojen harjoittelu ja omien tunteiden hoitaminen helpottaa myös toisten tunteiden lukemista. Hyvät tunnetaidot auttavat lasta tavoitteiden saavuttamisessa kuten koulumenestyksessä, ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä, selviämään vastoinkäymisistä sekä lisäävät lapsen itsevarmuutta ja itsemyötätuntoa.

Koska lapsen tunne-elämän kehitys voi häiriintyä tai viivästyä esimerkiksi lapsen kehitysviiveen, jonkun sairauden, traumaattisen kokemuksen tai neurobiologisten poikkeavuuksien vuoksi on tunnetaitoja harjoitettava entisestään. Lasten tunne-elämän häiriöt muovautuvat varhaisen vuorovaikutuksen, kiintymyssuhteen, hoivan puutteesta tai väärityksestä. Tästä syystä lapset tarvitsevat turvallisen aikuisen, joka hyväksyy lapsen kaikki tunteet mutta rajoittaa tarvittaessa käytöstä. Jotta työntekijä pystyy tukemaan lasta, tulee hänen oman tunne-elämänsä olla tasapainossa.

Tunteiden tunnistaminen ja sietäminen

Tunnetaitoja ovat tunnistaminen, sietäminen, säätely, ilmaiseminen, käsittely sekä purkaminen ja voimaantuminen. Tunnetaidot etenevät yleensä edellä mainitun järjestyksen mukaisesti, mutta arjessa järjestys voi vaihtaa paikkaa tai voimme käydä eri vaiheissa useampaan otteeseen.

Tunteen tunnistaminen luo pohjan muille tunnetaidoille. Ihminen tunnistaa erilaiset tunteet kehonsa avulla. Ennen kehoreaktiota aivomme ovat tunnistaneet tunteen. Voimakkaat tunteet kuten viha voivat aiheuttaa kehossa muutoksia kuten kasvojen kuumotusta tai pulssin kiihtymistä. Tunteen tunnistaminen vaatii kehon itsetuntemusta. Tunteet voivat olla monikerroksisia ja aikuisen on tärkeää auttaa lasta tunnistamaan esimerkiksi kiukun taakse jäävä tunne ja tarve.

Perustunteet



Tunnetaidoista haastavin on tunteen sietäminen sillä kaikki tunteet eivät ole kivoja. Tämä on syy, jonka vuoksi osa meistä on oppinut kieltämään tunteen tuntemisen. Tunteen sietämiseen tarvitaan tahdonlujuutta sekä kärsivällisyyttä. Kun opettelemme sietämään ja tarkkailemaan tunnetta pidempään, saamme aikaa pohtia, miten tunteen kanssa toimitaan. Hyvä esimerkki ennen toimimista on rauhoittua hengittelemään. Epämukavien tunteiden sietäminen on olennainen taito, joka auttaa kannattelemaan elämässä.

Tunteiden säätely

Tunteen säätelyn omaksuminen vaatii aikaa eikä se luonnistu aina aikuisiltakaan. Tunteen säätelyssä auttaa rauhallinen hengittäminen, kosketus esimerkiksi itsensä silittäminen, tuntoaisteihin fokuoituminen, mielikuvitus, ajatuksen valikointi sekä toisen ihmisen apu ja tuki. Edellä luetellut tunteen säätelykeinot vaativat sen, että ihminen on tunnistanut ja sietänyt tunteen. Tunnesäätely on tärkeä taito, koska voimakkaat tunteet uuvuttavat niin lasta kuin aikuistakin. Pitkään jatkuvat äärimmäisen voimakkaat tunteet alkavat hallitsemaan lapsen ajatuksia ja käytöstä.

Esimerkkejä tunnesäätelykeinoista

- halaus tai muu rauhoittava kosketus
- tilanteesta poistuminen ja vetäytyminen
- positiivisten ja kannustavien ajatusten ajatteleminen
- rentoutus- tai mindfulness-harjoitukset
- asian läpi käyminen
- kylmän veden juominen
- fyysinen aktiivisuus

Tunteiden ilmaiseminen

Tunteen ilmaiseminen tapahtuu tunnistamisen, sietämisen ja osittain myös säätelyn jälkeen. Tunteen ilmaisemiseen on eri keinoja ja ensimmäisenä kannattaa sanoittaa tunne. Tunteen sanoittaminen auttaa ymmärtämään oman kokemuksen ja olon tunteesta, jolloin se konkretisoituu. Läheisten ihmissuhteiden rakentumiseen ja onnistumiseen tunteiden sanoittaminen on avainasemassa. Arjessa tunteiden sanoittaminen on lapsen tunnetaitojen harjoittelun lähtökohta.

Tunteiden sanoittaminen etenee helpoiten esimerkiksi tällaisilla aloituksilla:

Koen...

Minä olen...

Minua...

Huomaan olevani...

Minusta tuntuu...

Näytät surulliselta, mitä tapahtui?

Pelästyitkö äskeisessä tilanteessa?

Tunteiden sanoittamisen hyödyt

- Lapsi oppii tunnesanoja, tunnistamaan tunteita ja ymmärtämään miltä mikäkin tunne tuntuu.
 - Aikuinen osoittaa lapselle empatiaa.
 - Aikuinen keskittyy lapsen tunteeseen käytöksen sijaan.
- Lapsi rauhoittuu helpommin voimakkaasta tunnepurkauksesta, koska tunnereaktiolla on nimi.

Tunteiden purkaminen ja voimaantuminen

Tunteen purkaminen tapahtuu nimensä mukaisesti purkamalla tunne mielestä ja kehosta. Joissakin tilanteissa tunne puretaan kehosta vasta käsittelyn jälkeen ja se vaatii aikaa sekä erilaisia välineitä.

Kehomme säilöo tunnekokemuksia mieltä paremmin, joten purkamiseen kannattaa kokeilla kehon toimintaa ja luovuutta. Jos tunteet jättää purkamatta ne vievät energiaa. Näitä purkamiskeinoja ovat esimerkiksi:



Luovien purkumenetelmien avulla voidaan tunteita havainnoida kauempaa ja ne saavat konkreettisen muodon esimerkiksi paperille kirjoittaessa. Tunteita voi purkaa myös puhumalla. Lapsille toiminnalliset menetelmät ovat luontevampia tunnetaitojen harjoitteluun, koska niiden avulla lapsi on helpompi osallistua yhteiseen työskentelyyn. Tunteen käsittelyssä tunnetta tutkaillaan, muokataan ja tuodaan esille luovilla ja kehollisilla menetelmillä.

Kuinka tuen lasta tunnetaitojen harjoittelussa?

Lapsi oppii tunnetaitoja kokemalla ja kokeilemalla sekä malliesimerkin kautta aikuisilta ja kavereiltaan. Kaikkien lasten kanssa työskentelevien aikuisten myös lastensuojelussa on tärkeää tietää tunteista, tunnetaidoista ja niiden kehitymisestä sekä siitä, miten tunnetaitoja voidaan lapselle opettaa ja millaisen mallin tunnetaidoista lapselle näytämme.

Aikuisen tehtävä on huolehtia ja turvata lapsen tunteiden kokeminen olemalla luotettava aikuinen. *Lapselle näytetään, ettei aikuinen mene rikki, muutu lapselliseksi tai rankaise lasta hänen näyttäessään erilaisia tunteita.* Tämän vuoksi aikuisen on tärkeää tunkea ja tiedostaa omat tunteensa ja rajansa, ettei lapsen tunteet sotkeudu aikuisen omiin tunteisiin.

Lapsilähtöisyys on tunnetaitojen harjoittelun perusta. Harjoittelun motivaatio ei saa olla se, että lapsi oppii hallitsemaan tunteitaan ja näin ollen käyttäytymään aikuisen esimerkiksi työntekijän mielestä rauhallisesti. Tunnetaitojen harjoittelemisessa on tärkeää, että lapselle osoitetaan empatiaa ja myötätuntoa sekä lasta rohkaistaan tunteiden näyttämiseen.

Rakenna arkeen edellytykset tunnetaitojen oppimiselle

Tunnista lapsen stressi

Onko lapsi ärtyistä, oireileeko hän fyysisellä kivulla ilman näkyvää syytä? Onko lapsen elämässä paljon uusia tai jännittäviä asioita? Lapsen kanssa on muistettava ottaa myös rentoutumiseen aikaa. Stressaantuneena negatiiviseksi koetut tunteet voivat tuntua entistä voimakkaimmilta.

Pidä yllä fyysistä jaksamista

Terveellinen ravinto, liikunta ja lepo ovat edellytyksiä myös tunnetaitojen oppimiselle.

Vaali kiireetöntä aikaa

Lapset tarvitsevat päivittäisen kahdenkeskisen huomion aikuisen kanssa. Nämä kiireettömät hetket auttavat lasta rauhoittumaan ja oppimaan tunteiden säätelyä.

Luo arkeen rutiineja

Ennakoitava arki luo pohjaa lapsen itsesäätelykyvyn ja elämänhallinnan muodostumiselle. Lapsi oppii helpommin, kun hän tietää millaista käytöstä häneltä odotetaan ja sallitaan esimerkiksi iltapalapöydässä.

Näin kohtaat lapsen tunteet

Huomioi lapsen taustat

Sijoitetut lapset ovat useimmiten kokeneet aiemmissa tunnetilanteissa turvattomuutta aikuisten osalta. Tästä syystä lapsi tarvitsee yhä enenemissä määrin malliesimerkkiä aikuiselta. Muista mahdolliset traumatekijät.

Huomioi ympäristö

Poista mahdolliset lisä-ärsykkeet tilasta ja luo lapselle turvallinen tila kokea tunteet. Luonto on esimerkiksi havaittu hyväksi paikaksi tunnetaitojen harjoitteluun.

Kun tunne herää

Salli lapsen tunteet ja nimeä ne. Rajoita käytöstä, älä tunnetta.

Voimakkaan tunteen aikana

Ole lapsen lähellä, osoita empatiaa ja myötätuntoa. Ongelmanratkaisu ja tilanteen purkaminen tapahtuu vasta lapsen rauhoittuessa. Raivostuneen lapsen kanssa on hankalaa neuvotella. Lapsi yleensä rauhoittuu nopeammin, kuin hänellä on tunne kuulluksi tulemisesta ja ymmärryksestä.

Tunnereaktion laannuttua

Auta lasta suuntaamaan myönteiseen. Auta lasta pääsemään takaisin arkeen. Keskustelkaa voimakkaan tunteen aiheuttamasta reaktiosta, miten lapsi koki asian, miten tilannetta voitaisiin muuttaa jne.

Tunteiden säätelyä voi oppia vain tunteita kokemalla.

Jokainen voimakkaan tunteen aiheuttama reaktio voi olla oppimiskokemus.

Kuinka tuen omaa jaksamistani tunteiden kannattelijana?

Toisen vahvojen tunteiden kannattelu, sietäminen ja purkamisen tukeminen voi olla työhyvinvointia kuormittavaa. Vahvat tunteet voivat tarttua ihmiseltä toiselle ja onkin tärkeää, että myös aikuisilla olisi mahdollisuus nimetä, ilmaista ja purkaa tunteensa esimerkiksi työyhteisön kanssa tai työnohjauksissa. Auttaakseen lapsia tunnetaitojen harjoittelussa, aikuisen tunne-elämän tulisi olla tasapainossa. Samoin, kuin lapsien kohdalla *tunne-elämän tasapainoa tukee riittävän levon, ravinnon ja liikunnan saaminen sekä hyvä tukiverkosto ja myönteiset ihmissuhteet*. Ylipäätään työhyvinvointia voi tukea panostamalla vapaa-ajalla rentoutumiseen, mielekkäiden asioiden tekemiseen ja omien voimaannuttavien asioiden tutkimiseen. Hyvinvoivan ja tasapainoisen aikuisen on helpompaa tukea lapsen hyvinvointia.

Aikuisena on hyvä muistaa, että:

- Sinullakin on rajasi, muista kunnioittaa niitä ja ettet voi auttaa rajattomasti.
- Saat pyytää työyhteisöltä tukea ja toiminnan ohjeita, jos olet epävarma.
- Kaikilla tulisi olla mahdollisuus työnohjaukseen ja työterveyden kautta saatuun keskusteluapuun.
 - Sinunkin tunteesi ovat tärkeitä.
 - Sinuakin saa kiukuttaa, turhauttaa tai surettaa ja se on ihan ok.
- Olemme jokainen erilaisia, teemme työtämme omalla persoonalla eikä omaa jaksamista kannata verrata työkaveriin. Jokainen kokee tilanteet, tunteiden käsittelyt ja asiat omalla tavallaan. Ei myöskään väheksytä toisten tunteita.
 - Sinäkin olet tärkeä ja teet tärkeää työtä.

HARJOITUKSIA

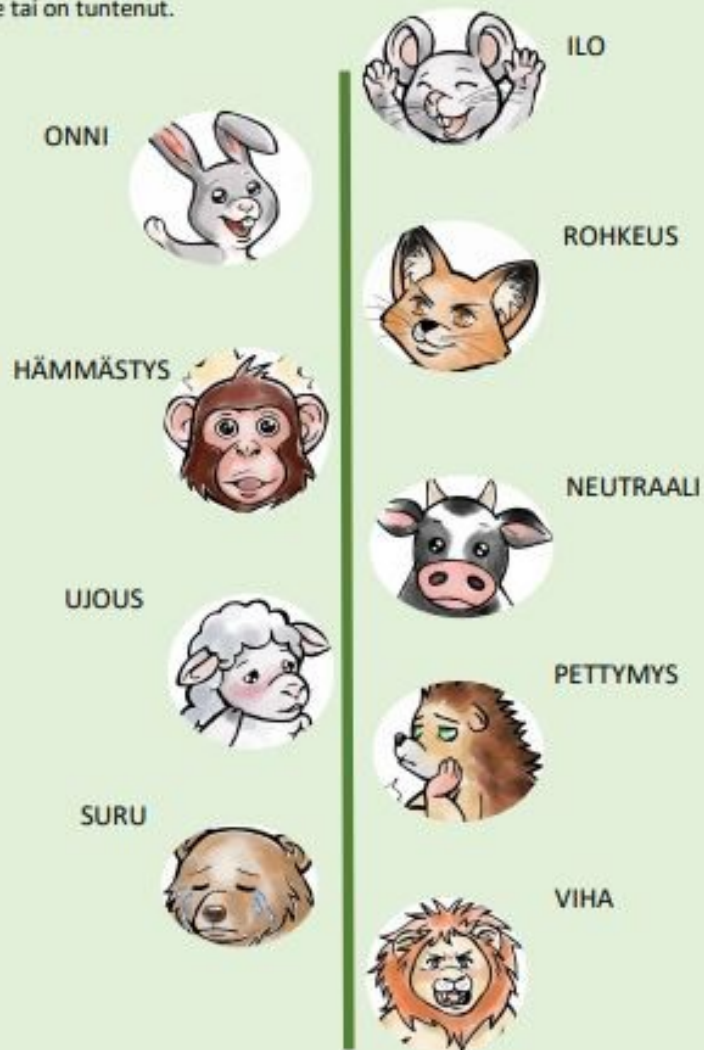


HARJOITUSTEN SISÄLLYSLUETTELO

Tunneskaala	15
Mitä tunteita olen kokenut?	16
Missä tunteet tuntuvat?	17
Ärri-Leijonan kiukkukekkerit	19
Surku-Nallen pahanmielen poisto	20
Tunnekortit käyttöön	21
Yhdistä tunteet	22
Minun vahvuuteni	23
Minun tunteeni	25
Miltä Tunnehahmoista tilanteessa voisi tuntua?	27
Tunnehahmojen hengitysharjoitukset	28
Ylläri-Apinan tunnejahti	29
Tunteiden arvausleikki	30
Tunteiden musiikkiretki	31
Lempi-Lehmän rauhoittumispesä	32
Tunnebingo	33
Tunnehahmojen peli	34
”Tunteiden aallot satuhieronta” – Heli Mäkelä	36

Tunneskaala

Tunneskaalaa voit käyttää lapsen kanssa tunnetaitoharjoitteissa sovelletusti mukana. Tunneskaalan avulla voit tiedustella lapselta hänen mielialaansa kyseisestä harjoitteesta, T-hetken sisällöstä ja lapsen päivästä yleisesti. Lapsi voi osoittaa Tunneskaalasta tunnettaan tai esimerkiksi, miten hänen tunteensa etenevät tilanteissa. Lisäksi kannattaa keskustella, kuinka voimakkaana lapsi kyseisen tunteen tuntee tai on tuntenut.



Mitä tunteita olen kokenut? - harjoitus



Kyseessä on ryhmäharjoitus. Ryhmäkoko 3–10 henkilöä.
Kesto: 5–10 minuuttia.

Harjoitteeseen voi osallistua myös aikuiset. Harjoitukseen osallistuvat menevät ringiin ja harjoituksen ohjaaja seisoo ringin keskellä. Osallistujat ovat aluksi selin ohjaajaan, joka alkaa luettelemaan tunteita. Kaikki, joilla on/ollut sama tunne, kääntyvät ohjaajaan päin. Osallistujien ei ole pakko katsoa ketään silmiin.

Muutaman sekunnin kuluttua kaikki kääntyvät takaisin kasvot ringistä pois päin. Kun muutama tunne on käyty läpi, ohjaaja voi tulla ringiin mukaan. Nyt kuka tahansa voi sanoa nykyisen tai aiemmin koetun mielialansa ja samalla kääntyä hetkeksi ympäri. Kaikki, joilla on tai on ollut sama tunne/mieliala, kääntyvät myös keskipisteeseen päin. Muutaman sekunnin kuluttua kaikki kääntyvät taas takaisin kasvot ringistä pois päin.

Harjoituksen tavoitteena on osallistujien kesken huomata, että tunteiden kanssa ei olla yksin. Muut ympärillä olevat ihmiset kokevat myös monenlaisia tunteita. Samalla voidaan myös harjoitella erilaisia tunnesanoja.

Esimerkkitunteet:

- | | |
|---------------|--------------------|
| - Vihainen | - Vahva |
| - Surullinen | - Rohkea |
| - Turhautunut | - Itsenäinen |
| - Onnistunut | - Luovuttanut |
| - Turvallinen | - Periksiantamaton |
| - Pelastus | - Luovuttanut |
| - Yksinäinen | - Energinen |
| - Hylätty | - Inho |
| - Autettu | - Ujo |
| - Pelokas | |
| - Ahdistunut | |
| - Onnellinen | |
| - Huvittunut | |

Missä tunteet tuntuvat? – harjoitus



Yksilöharjoitus.

Kesto: 5–10 minuuttia.

Tarvikkeet: Värikyniä, tulostettuna seuraava sivu tai tyhjää paperia, johon lapsi voi itse piirtää kehon, jota värittää.

Eri tunteet tuntuvat eri puolilla kehoa. Tunteiden tunnistamisen vuoksi lapsen kanssa on hyvä keskustella, mikä tunne tuntuu missäkin ja millaiselta kyseinen tunne tuntuu. Visuaaliseksi tuomista ja aikuisen kanssa yhteistä tekemistä saadaan, kun rauhoitutaan värittämään tyhjään kehoon missä tunteet tuntuvat.

Lapsen kanssa piirustusta voi työstää useampana kertana ja yhdellä kerralla tunteita voi käsitellä yhdestä useampaan, lapsen toimintakyky huomioiden. Anna lapsen valita tunnetta omasta mielestään kuvaavin väri, jolla hän haluaa tunteen paperikehoonsa värittää. Jokaiselle käsiteltävälle tunteelle olisi hyvä olla oma väri.

VINKKI!

Kirjoittakaa paperin reunaan, mikä väri kuvaa mitään tunnetta, jotta muistatte seuraavalla kerralla.

VINKKI!

Voitte myös ottaa ison paperin ja piirtää lapsen ääriviivat siihen, jolloin piirustus on persoonallisempi.

Tieteellisesti tutkittuna esimerkiksi viha tuntuu rintakehässä, kasvojen kuumotuksena ja käsissä, mutta tässä tehtävässä on tarkoitus visualisoida lapsen kokemusta luovalla tavalla. Aikuinen ohjaa keskustelua, varmistaa lapselle turvallisen kokemuksen ja rohkaisee lasta.

Esimerkki...

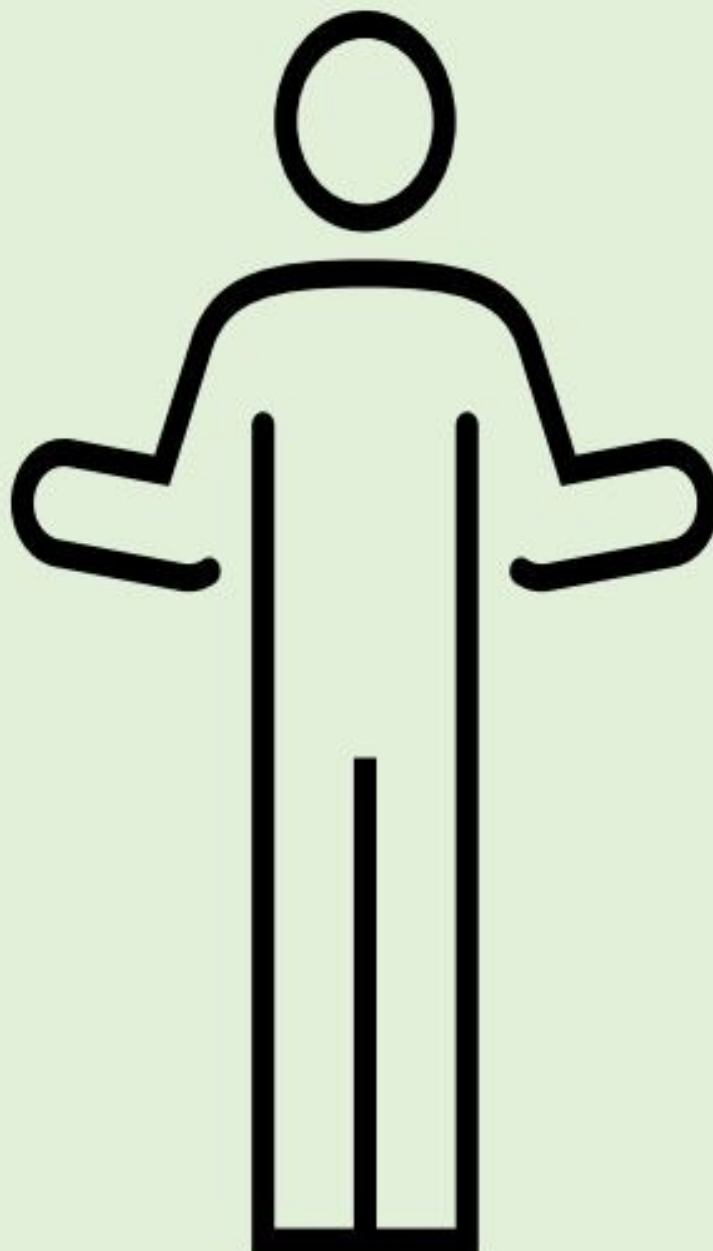
Jos viha/ilo/pelko/jne. olisi väri, mikä väri se olisi? Miksi?

Jos olet joskus ollut vihainen/iloinen/pelokas, missä tunne tuntuu? -> Pyydä lasta värittämään paperikehon kohdat kyseisen tunteen värillä.

Millaisissa tilanteissa muistat olleesi vihainen/iloinen/pelokas?

Miltä vihaisuus/ilaisuus/pelko tuntuu?

Missä tunteet tuntuvat? Ihminen tunnistaa tunteita kehollaan. Väritä valitsemillasi väreillä tunteet siihen kohtaan, missä ne sinussa tuntuvat.



Ärri-Leijonan kiukkukekerit

Yksilöharjoitus.

Tarvikkeet: Kyniä ja paperia.



Ärri-Leijonan kiukunpurkukeinot

- Kiukkukirje – Kirjoitetaan paperille kaikki ne asiat, jotka kiukuttavat. Sotketaan paperi tai revitään se pieniksi palasiksi.
- Polje lattiaa tai tee ulos oksista oma kiukkukasasi, jonka potkit hajalle.
- Jos oikein kiukuttaa, huuda tyynnyyn tai mätkäise tyynyllä sänkyä.
- Piirrä kiukkumörkösi piirustukseksi ja sotke paperia huolella.



Puhumisen lisäksi on monia kehollisia tapoja purkaa kiukkuaan. Osa kiukunpurku keinoista voi vahingoittaa lasta itseään tai muita, nämä eivät ole rakentavia keinoja. Ohjaajan tehtävä on ohjata lapsen kiukkua ns. turvalliseen purkamiseen.

Osa näistä keinoista voi käyttää tunnekuohon aikana, mutta osa on tarkoitettu kiukun tunteen ehkäisyyn tai tunteen jälkikäsitteilyyn. Ohjaajan on muistettava lapsen kiukun hetkellä, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja monesti kertovat jostain tarpeesta, mutta käytöstä voidaan joutua rajoittamaan.

Kaikille lapsille ei sovellu samat keinot ja jokainen lapsi on yksilö kiukunkin hetkellä. Toiselle toimii rauhallinen kosketus, toinen ei pidä koskettamisesta lainkaan. Lapselle itselleen sopivista kiukunpurku keinoista on hyvä keskustella ennaltaehkäisevästi, mutta myös tunnekuohon jälkeen. Raivoissaan olevan lapsen kanssa on vaikeaa neuvotella.

Surku-Nallen pahanmielen poisto – harjoitus

Yksilöharjoitus tai pienryhmäharjoitus. Ryhmäkoko max. 4henkeä.

Kesto: 10–15 minuuttia.

Tarvikkeet: Ilmapalloja ja tusseja.



Ohjaaja jakaa kaikille lapsille ilmapallon, jonka lapset saavat puhaltaa täyteen. Kun ilmapallot ovat täynnä, ohjaaja voi auttaa lapsia solmimaan pallot. Palloihin piirretään surunaama tai kirjoitetaan paha mieltä ja surua aiheuttavia asioita tai tilanteita. Pallo päästetään ilmaan, jolloin ohjaaja sanoittaa lapselle, että päästetään pahasta mielestä irti. Pallon lentelyä seurataan yhdessä ja lopuksi surupallo heitetään roskiin. Ohjaaja voi sanoittaa lapselle, että elämään kuuluu surua tai paha mieltä aiheuttavia asioita, mutta niistä voi päästä irti ja mennä eteenpäin.



Surku-Nallen VINKKI!

Kesällä ilmapallot voi vaihtaa vesi-ilmapalloiksi, jotka voidaan rikkoa. Talvella voi kokeilla lumipalloja ja aina kun lumipallo särkyy, nimetään asia ääneen, joka aiheuttaa paha mieltä.

VINKKI!

Pallot lentävät paremmin ulkona, joten ottakaa yhteistä ulkoiluaikaa ja päästäkää pallot oikein tuulisella kelillä irti.

Tunnekortit käyttöön – harjoitus



Yksilö- tai pienryhmäharjoitus, ryhmäkoko max. 3 henkilöä.

Kesto: 5–15 minuuttia.

Tarvikkeet: Liitteenä olevat Tunnehahmojen tunnekortit tulostettuna, rauhallinen tila.

VINKKI!

Tunnehahmo tunnekortit kestävät pidempään, kun ne laminoidaan.

Tunnekortteja käytetään tukena tunteiden tunnistamisessa, sanoittamisessa ja ilmaisemisessa. Kortteja voi käyttää eri-ikäisten kanssa joko yksilö- tai ryhmätilanteissa. Tunnekorttien käyttämahdollisuuksia on monia, joista esittelemme vain muutaman. Vain luovuus on rajana mitä Tunnehahmojen tunnekorteilla voi tehdä 😊

MUISTIPELI

Etsitään parit muistipelin sääntöjen mukaisesti ja nimetään aina parista löytynyt tunne lapsen kanssa. Lapsille leikki lisää oppimista!

TUNNISTA ILMEET

Lapsen kanssa voidaan harjoitella tunteiden tunnistamista kuvitettujen hahmojen ilmeistä. Lasta voidaan ohjata oikeaan tunteeseen, jos hän ei keksi mitä ilme esittää.

Lasta voi pyytää myös itse tekemään kyseisen tunteen ilmeitä kasvoillaan.

KESKUSTELU TUNTEISTA

Esimerkki keskusteluavauksia

- Lapsi tunnistaa kortista esimerkiksi surun, jonka jälkeen lapselta voi kysyä milloin tai millaisessa tilanteessa hän on kokenut surua?
- Mitä lapsi on tehnyt siinä tilanteessa ja kuinka vaikeasta tunteesta on päässyt yli?
- Mistä tietää, että joku on surullinen/iloinen/jne?
- Miten toimit, kun kaverisi on surullinen/iloinen/jne?
- Miltä sinusta tuntuu nyt? -> Lapsi voi valita kuvaavan kortin.

Yhdistä tunteet – harjoitus

Yksilöharjoitus.

Kesto: 5–10 minuuttia.

Tarvikkeet: Kyniä ja tehtävät tulostettuina.

Yhdistä tunteelle sen vastakohta. Yhdistä ne piirtämällä viiva niiden väliin.

ILOINEN
KYLLÄSTYNYT
ROHKEA
RAIVO
LEMPEYS
HARMITUS
ONNELLINEN
LUOTTAVAINEN

INNOSTUNUT
PELOKAS
SURULLINEN
HILPEYS
MURHEELLINEN
ILKEYS
RAUHA
EPÄVARMA

Yhdistä tunteelle sitä mielestäsi parhaiten kuvaava väri TAI värit. Yhdistä ne piirtämällä viiva niiden väliin.

ILOINEN
RAIVO
LEMPEYS
KYLLÄSTYNYT
RAUHA
INNOSTUNUT
HILPEYS
PELOKAS

RUSKEA
ORANSSI
HARMAA
VALKOINEN
VIHREÄ
MUSTA
PUNAINEN
KELTAINEN

Yhdistä tunnetta kuvaava tai samaa tarkoittava sana. Yhdistä ne piirtämällä viiva niiden väliin.

EPÄVARMA
ONNELLINEN
ILAHTUNUT
ONNETON



ITSEKÄS
SURULLINEN
PELOKAS
AURINKOINEN

Minun vahvuuteni – harjoitus



Yksilöharjoitus.

Kesto: 5–10 minuuttia.

Tarvikkeet: Seuraavan sivun tulostaminen ja kyniä.

Lapsen minäkuvan ja itsetunnon kehittymisen kannalta on todella tärkeää huomioida yhdessä aikuisen kanssa lapsen vahvuuksia. Erityisen tärkeää on huomata yhdessä lapsen luontevahvuuksia, sillä ne ovat keinoja, joilla lapsi selviää vaikeista tilanteista tai tunteista.

Arki on hektistä ja joskus kaikille osapuolille haasteellista, jonka takia olisi äärimmäisen tärkeää pysähtyä säännöllisesti näkemään lapsen vahvuudet ja arvokkuus. Lapsen itsetuntoon vaikuttavat mukava yhdessä olo ja hyväksyntä, kannustus, hoiva ja rajat.

Tässä harjoituksessa tavoitteena on tehdä näkyväksi lapselle hänen vahvuutensa. Aikuisen tehtävä on harjoitteessa auttaa lasta löytämään vahvuuksiaan.

VINKKI!

Vahvuuslauseita voi keksiä myös itse ja täyttää niitä erilliselle paperille, josta voi askarrella ns. huoneentaulun.

Huoneentauluun voi piirtää, etsiä sanomalehdistä kuvia jne.

Vahvuudet voivat olla jotain mitä lapsi on, mitä lapsi osaa tai missä lapsi on hyvä. Lapsi/aikuinen kirjoittaa valmiille pohjalle lauseille jatkoa. Valmiin lapun lapsi voi ripustaa, vaikka huoneeseensa ja siihen voidaan palata.

VINKKI!

Lapsen vahvuuksia voi etsiä myös toisten lasten avulla, jolloin toiset kertovat kyseisen lapsen vahvuuksia.

Vahvuuslauseet



Minä osaan...



Minä onnistuin...



Minun tähtihetkeni...

Minä ymmärsin...



Minä pystyn...

Parhaat luontevahvuuteni ovat...

Tämän sivun koristus ©Office Word tarrat



Minun tunteeni – harjoitus



Yksilöharjoitus.

Kesto: 5 minuuttia.

Tarvikkeet: Värikyniä, lapsille tulostettuna seuraava sivu.

Harjoituksen tarkoituksena on oppia lapsesta, hänen taustoistaan ja jopa mieltymyksistä tunteiden avulla. Lapsen kanssa voidaan pysähtyä miettimään millaiset asiat tai tapahtumat aiheuttavat hänelle eri tunteita. Lapsi saa rauhassa miettiä mitkä asiat tekevät hänet vihaiseksi, pelokkaaksi, iloiseksi ja surulliseksi. Mikäli lapsi ei keksi asioita voi ohjaaja auttaa lasta tuomalla omia havaintojaan esille konkreettisten esimerkkitalanteiden avulla.

Tehtävän lomassa voi keskustella esimerkiksi siitä mitä asian eteen voisi tehdä, ettei siitä tulisikaan vihaiseksi. Harjoitukseen voi myöhemmin palata ja katsoa mitkä asiat ovat esimerkiksi muuttuneet. Miettiessään lapsi voi värittää Tunnehahmojen kuvia.

Piirrä ja kirjoita, mitkä asiat/esineet/henkilöt tai tapahtumat aiheuttavat sinussa...



VIHAA:

-
-
-
-

ILOA:

-
-
-
-
-



PELKOJA:

-
-
-
-



SURUA:

-
-
-
-



Miltä Tunnehahmoista tilanteessa voisi tuntua? – harjoitus



Yksilöharjoitus.

Kesto: 5–10 minuuttia.

Ohjaaja lukee esimerkkilauseita Tunnehahmojen kohtaamista tilanteista ja lapsen olisi tarkoitus tunnistaa miltä Tunnehahmosta on tuntunut tilanteessa. Harjoituksen avulla voidaan myös havainnoida, millaiset tunnetaidot lapsilla on. Esimerkiksi jos tilanne on selkeästi surullinen ja lapsi sanoittaisi Tunnehahmon olleen iloinen asiasta, voi aikuinen kysellä miksi lapsen mielestä toisen epäonnei huvittaa häntä.

Harjoitus kannattaa tehdä rauhassa ja jokaisen lauseen jälkeen vähän pohtia, mistä lapsi päätteli tunteen Tunnehahmolle muodostuvan: *Onko lapsella samanlaisia kokemuksia? Mistä lapsi päätteli tunteen olevan esimerkiksi iloa tai surua?* Tehtävänä on täydentää vajeat lauseet, joko suullisesti tai kirjallisesti.



Love-Koira oli omistajansa kanssa metsäretkellä. Love-Koira haisteli kauempana ja yhtäkkiä hän ei nähnyt omistajaansa missään. Love-Koira etsi ja etsi, mutta omistajaa ei heti löytynyt. Love-Koira oli tilanteessa _____.

Lempi-Lehmä on ollut pitkän talven navetassa. Kevään auringonsäteiden lämmittäessä ja vihreän heinän kasvaessa, Lempi-Lehmä pääsee laitumelle ystäviensä kanssa. Lempi-Lehmä oli _____.

Ärri-Leijonan päivä oli pilalla, koska Ylläri-Apina oli varastanut sen lempi herkut. Ärri-Leijona puhisi, polki tassua lattiaan ja karjui. Ärri-Leijona oli hyvin _____.

Surku-Nalle oli saanut uuden villapaidan. Villapaita oli Surku-Nallen lempivärinen ja tosi pehmeä. Surku-Nallea nauratti, kuinka pehmeälle villapaita tuntui. Surku-Nalle tunsii olevansa _____.

Inhis-Kissa oli myös pitkään halunnut uutta villapaitaa, mutta hän ei saanut sellaista, vaikka Surku-Nalle sai. Inhis-Kissa joutui pitämään vanhaa villapaitaansa, josta ei enää pitänyt. Inhis-Kissaa harmitti ja hän oli _____.

Tunnehahmojen hengitysharjoitukset

Yksilöharjoitus.

Kesto: 5 minuuttia.

Tarvikkeet: Rauhallinen tila.



Tunteen säätelyn kannalta merkittävää on keskittyä hengittämiseen. Hengitys kulkee aina mukamme ja on myös keino, johon voimme itse vaikuttaa. Stressaavissa tai esimerkiksi ahdistavissa tilanteissa hengitysilhakset jännittyvät ensimmäisinä lihaksistamme. Hengitys muuttuu katkonaiseksi ja pinnalliseksi. Kun pystymme muuttamaan hengityksen rauhalliseksi ja syväksi auttaa se madaltamaan tunteesta koettua olotilaa ja rentouttamaan kehoamme. Rauhoittuminen hengityksen avulla vaatii päättävyyttä sekä keskittymistä hengityksen rytmiiin.

Pyydä lasta tekemään lukemasi jälkeen perässä ohjeiden mukaan. Voitte myös yhdessä tehdä harjoituksen.

LOVE-KOIRAN HENGITYSHARJOITUS

- Mene maahan makaamaan selällesi rennoksi.
- Silmät voi sulkea ja kuvitella itsensä mukavaan paikkaan.
- Laita kätesi, jotka tässä harjoituksessa ovat kuin koiran tassut, vatsasi päälle.
- Hengitä nenän kautta sisään niin syvästi, että tunnet tassuissasi, kuinka vatsasi pyöristyy ilmasta.
- Hengitä sitten suun kautta ulos todella hitaasti.
- Voit leikkiä puhaltavasi ilmapalloa ulos hengittäessäsi.

Toista rauhallisesti 5 kertaa.



MÖKÖ-NORSUN HENGITYSHARJOITUS

- Nouse seisomaan tukevasti kahdelle jalalle.
- Ota toinen kätesi nenän eteen suoraksi ja leiki sen olevan norsun kärsäsi.
- Kun Mökö-Norsu ottaa nenän kautta syvästi henkeä, kärsä nousee ylös.
- Kun Mökö-Norsu hengittää rauhasa ja pitkään puhaltaen suun kautta ulos, kärsä laskee alas.
- Toista rauhallisesti 5 kertaa.



Ylläri-Apinan tunnejahti

Yksilö tai pienryhmäharjoitus, ryhmäkoko max. 4 henkeä.

Kesto: 10 minuuttia.



Harjoituksen tarkoituksena on etsiä lapsen kanssa asioita/esineitä, jotka tekevät hänet:

- onnelliseksi
- ylpeäksi
- surulliseksi
- turvalliseksi
- vihaiseksi
- rentoutuneeksi
- nauravaiseksi
- hämmentyneeksi

Tai jotka...

- muistuttavat jostain kivasta asiasta
- muistuttavat ikävästä
- muistuttavat mukavasta tekemisestä
- muistuttavat yhteisistä hetkistä



Riippuen käytettävissä olevasta ajasta voi etsittäviä asioita/esineitä olla yksi tai kymmenen.

Esineistä ja asioista on hyvä keskustella lasten tai lapsen kanssa ja antaa lapsen kertoa miksi mikäkin asia saa hänet tuntemaan niin kuin tuntee. Keskustelua voi viedä eteenpäin avoimilla kysymyksillä, kuten...

Miksi tämä asia/esine tekee sinut onnelliseksi/vihaiseksi/surulliseksi?

Miten voisit muuttaa tähän asiaan/esineeseen liittyvää tunnetilaa?

Millainen tarina tähän asiaan/esineeseen liittyy?

Tunteiden arvausleikki – harjoitus



Ryhmäharjoitus. Ryhmäkoko 3–10 henkilöä.
Kesto 5–15 minuuttia.

Harjoitteeseen osallistuu aikuinen, joka voi aloittaa leikin. Yksi osallistujista esittää ilmein ja elein ilman puhetta tunteen, jonka muut yrittävät arvata. Kun tunne on arvattu, voidaan siitä yhdessä keskustella. Jokainen arvausleikkiin osallistuva esittää jonkin tunteen. Mikäli lapsi ei keksi tunnetta tai sitä, miten se ilmaistaan voi ohjaaja auttaa häntä tunteen keksimisessä sekä esittämisessä. Harjoituksen tavoitteena on harjoitella erilaisten tunteiden tunnistamista eleistä ja ilmeistä.

Harjoitus vaatii heittäytymistä, joten jännityksen laukaisemiseksi kannattaa aikuisten esittää tunteita ensin. Tarkoitus ei ole painostaa lasta mukavuudenrajojensa yli vaan rohkaista heittäytymään turvallisessa ympäristössä. Aikuisen on valvottava, ettei harjoitus mene kiusaamistilanteeksi, jossa naureskellaan toisille pahalla. Harjoitteen avulla lapsi oppii ns. tervettä itselle nauramisen taitoa ja heittäytymistä.

VINKKI!

Ohjaaja voi kirjoittaa erilaisia tunteita paperille ennakoon, joista lapset pääsevät esimerkiksi hatusta nostamaan esitettävän tunteen.

Toisena vaihtoehtona lapset voivat valita tunteen, jonka haluavat toisille esittää.

TUNNEALIAS!

Tunteiden arvausleikkiä voi pelata myös Aliaksen tavoin. Ohjaaja kertoo tai näyttää Tunnehahmo-korteista tunteen, joka lapsen täytyy selittää kuvailemalla ja ilman synonyymien käyttöä. Aliaksen sääntöjen mukaan arvattavaa sanaa ei saa sanoa.

Tunteiden musiikkiretki – harjoitus



Ryhmäharjoitus. Ryhmäkoko 2–10 henkilöä.

Kesto +10 minuuttia.

Tarvikkeet: Vaatii huoneesta tilaa ja musiikin soittamiseen välineet.

Harjoitteeseen osallistuu aikuinen, joka ohjaa leikkiä. Aikuinen laittaa musiikin soimaan ja lapset kävelevät omaan tahtiin sekä tyyliin huoneessa. Aikuinen sammuttaa musiikin ja sanoo jonkin tunteen esimerkiksi ilon, rohkeuden tai pelon.

Lapsi jähmettyy patsaaksi mikä kuvaa hänen mielestään kyseistä tunnetta.

Harjoituksen tavoitteena on opetella kuvaamaan keholla ja ilmeillä kyseistä tunnetta.

VINKKI!

Yhdistä musiikki ja maalaus! Ohjaaja soittaa tyyliään erilaisia musiikkikappaleita ja lapsi maalaa jonkin asian, joka kappaleesta tulee mieleen. Musiikin avulla lapsi voi purkaa esimerkiksi pahaa oloaan. Lapsen kanssa voidaan keskustella hänen maalaamastaan asiasta.



Lempi-Lehmän rauhoittumispesä

Yksilöharjoitus.

Kesto: +10 minuuttia.

Tarvikkeet: Rauhallinen tila, kuten lapsen oma huone. Pehmeitä asioita, vilttejä, tyynyjä yms.



On tilanteita, kun harmitus pääsee iskemään eikä tilannetta voi ennakoida. Tällöin on hyvä, että lapsella on rauhoittumispesä mihin hänet voidaan ohjata rauhoittumaan. Miettikää ja rakentakaa yhdessä lapsen kanssa hänelle sopiva rauhoittumispesä. Rauhoittumispesänä voi toimia esimerkiksi iso pahvilaatikko lapsen omassa huoneessa tai esimerkiksi kahden nojatuolin väliin tehtävä maja. Majaan voi tehdä katon esimerkiksi viltillä. Rauhoittumispesään voi viedä jo valmiiksi lasta rauhoittavia esineitä esimerkiksi pehmolelun tai stressipallon ja siellä voi olla myös tyyny ja peitto.

VINKKI!

Rauhoittumista pystytään tukemaan lisää kuvaohjeistuksella. Popunet.net tarjoaa useita ilmaisia kuvaohjaus kuvia, joista voitte rakentaa lapselle sopivimmat kuvaohjeistukset rauhoittumispesään.

Rauhoittumispesässä voi vaikka lukea yhdessä, piirrellä sormella kuvioita selkään tai kuunnella rauhoittavaa musiikkia.



Tunnebingo- harjoitus



Kyseessä on yksilö- tai pienryhmäharjoitus. Ryhmäkoko max. 4 henkeä.

Kesto: +15 minuuttia.

Tarvikkeet: Jokaisella omat Bingoalustat ja kyniä.

Lapsi voi valita kirjoittaako ruuduissa pyydytyt asiat ylös vai keskustelletteko ääneen pyydytyistä asioista.

Kerro 3 sinulle vaikeata tunnetta.	Anna neuvo, joka auttaa sinua rauhoittumaan.	Kerro 4 asiaa, joista pidät.	Kerro, mistä syystä itkit viimeksi.	Kerro, miten lohdutat ystävääsi, joka itkee.
Kerro 3 positiivista tunnetta.	Kerro tilanne, kun olit ikävissäsi.	Anna neuvo, joka auttaa olemaan rohkea.	Kuvaile, millainen ihminen voi olla vihaisena.	Kerro asia tai tilanne, jossa olet onnistunut.
Kuvaile tilannetta, jolloin sinua pelotti.	Kuvaile tilannetta, jolloin olit tosi iloinen.	Kerro, miten ihminen saattaa toimia ollessaan väsynyt.	Kerro 3 asiaa, josta et tykkää.	Esitä kehollasi kaksi toisistaan ääripää tunnetta.
Miten tsemppaat kaveria, jota jännittää?	Millainen olet ollessasi raivoissasi?	Millaisista asioista voi olla kateellinen toiselle?	Kuvaile, millainen olet innostuessasi.	Mikä inhottaa sinua?
Anna neuvo, miten riitatilanne selvitetään.	Miltä tylsyyys tuntuu? Mikä auttaa tylsyyteen?	Esitä kehollisesti tunne, joka sinulla on nyt.	Näytä vartalossasi, missä ihastuminen tuntuu.	Millaisia tunteita olet nähnyt muilla?

Tunnehahmojen peli

Kyseessä on yksilö- tai ryhmäharjoitus. Ryhmäkoko max. 10 henkeä.

Kesto: +15 minuuttia.

Tarvikkeet: Tulostettuna liitteenä löytyvä Tunnehahmojen tunnepeli. Laminointi tarvikkeet, sakset ja peliviisarin yhdistämiseen askarteluun tarkoitettu haaranasta.



Tunnehahmot ovat karanneet Twisterin tyliseen pelilautaan, jonka käytössä vain luovuus on rajana. Tunnepelin avulla voidaan tehdä kehollisia harjoitteita, sanoittaa tunteita tai vaikka vain matkia eläimiä. Pelaaminen aloitetaan sillä, että liitteenä oleva pelilauta tulostetaan, laminoidaan ja mukana tuleva viisari liitetään pelilaudan keskikohtaan esimerkiksi haaranastalla, jotta viisari pyörähtää pelilaudalla. Lapset oppivat leikkimällä ja pelaamalla, mutta ajankäytön takia harjoite on merkitty punaisella liikennevalolla.

TOTUUS JA TEHTÄVÄ-PELI

Lapset pyörittävät pelilaudan viisaria ja saavat päättää itse/ sovitusti vuorokierroksin tekevätkö totuuden vai tehtävän liittyen tunnehahmon kuvaan.

Totuus vuorossa lapset voivat kertoa, milloin ovat kyseistä tunnetta kokeneet, millaisissa tilanteissa esim. iloa voidaan tuntea jne.

Tehtävä vuorossa lapsi voi esimerkiksi kasvojen ilmeillä tehdä annettun tunteen tai kehollisesti näyttää millaista esimerkiksi pelko on.

VINKKI!

Lapset saattavat tykätä keksiä myös itse pelilaudalle sääntöjä, joten heidän osallistaminen kannattaa huomioida.

TILANNETIETOUS-PELI

Lapsille kerrotaan tilanteita, joihin heidän tulisi miettiä tunnereaktioita. Lapsi kääntää viisarin kuvaamaan sitä tunnetta, joka hänestä tilanteeseen on sopivin. Voitte keksiä itse lisää lapsen omaan arkeen sopivimpia tilanteita. Mutta tässä esimerkkejä.

Tilanne A. Kaksi lasta leikkii yhdessä, mutta kolmas lapsi jätetään leikin ulkopuolelle. Miltä kolmannesta lapsesta leikistä pois jääminen tuntuu?

Tilanne B. Saat viikkorahaa ja pääset ostamaan lempiherkkuaasi. Miltä sinusta tuntuu?

Tilanne C. Sinua odottaa uusi harrastus, jota et ole aiemmin kokeillut. Mitä tunteita tällainen tilanne voisi herättää?

Tilanne D. Joku lainaa luvatta polkupyörääsi ja pyörä menee rikki. Miltä sinusta se tuntuisi?

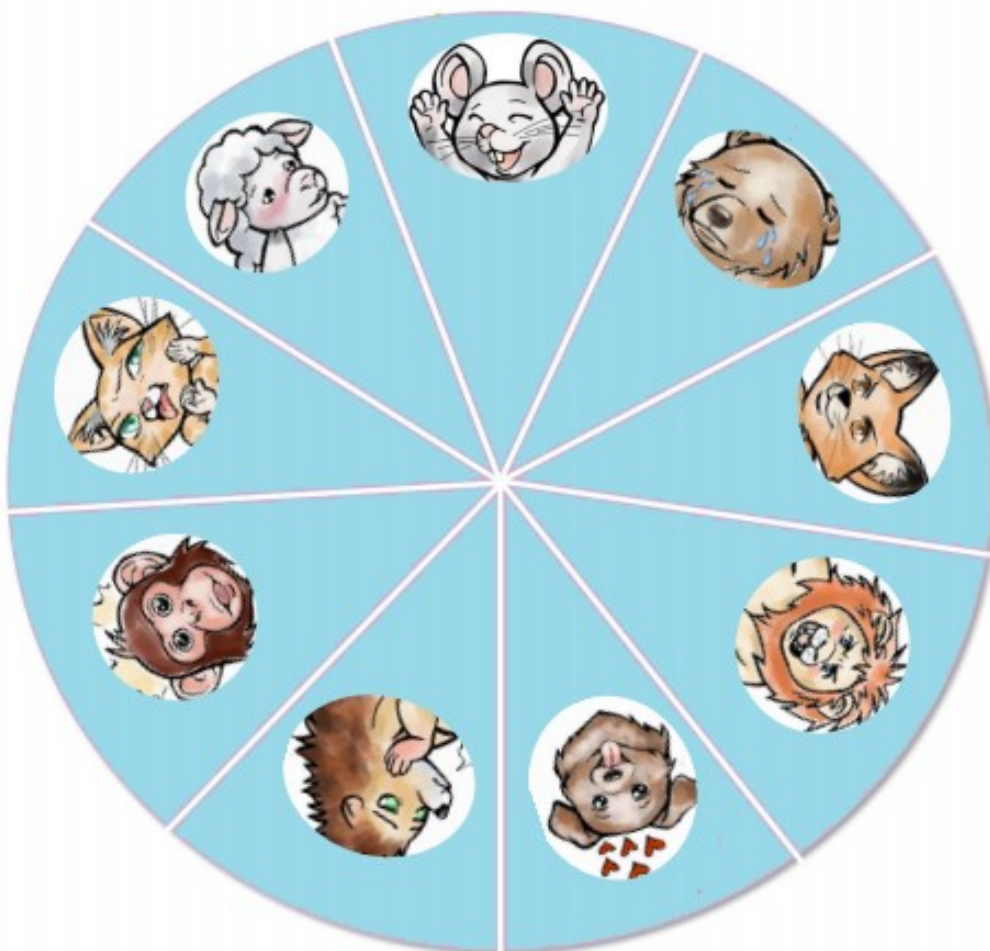
Tilanne E. Jos jollakin lähiesilläsi on pahamieli ja suru, millainen tunne sinulla on?

Tilanne F. Koulusta tuli paljon läksyä ja ensi viikolla odottaa vielä koe. Mitä tunteita se sinussa herättää?

LIITE: Tunnehahmojen tunnepelilauta



Vieressä oleva nuoli on tarkoitus leikata ja liittää pelilaudan keskiosaan haaranastalla. Lisäksi pelilaudasta saa neliön muotoisen, kun leikkaa alla olevaa katkoviivaa pitkin.



”Tunteiden aallot satuhieronta” – Heli Mäkelä

”Tunnustele, miltä tuntuu päässäsi, miltä tuntuu selässäsi, miltä tuntuu käsissäsi, miltä tuntuu jaloissasi? (aikuinen koskettaa rauhallisesti lapsen päätä, selkää, käsiä ja jalkoja)

Millainen tunnetilasi on tällä hetkellä? Oletko iloinen, surullinen, vihainen vai pelkäätkö? (sivellään rauhallisesti lapsen selkää)

Tunnetko itsesi rauhalliseksi vai levottomaksi? (sivellään rauhallisesti lapsen selkää)

Päivään mahtuu erilaisia tunteita.

Iloa ja kiitollisuutta, (tehdään ympyrää lapsen selkään)

Vihaa ja kiukkua (tehdään myrskyä lapsen selkään)

surua ja itkua (sivellään lapsen selkää keskeltä sivulle päin)

pelkoa ja jännitystä. (tehdään sadetta sormilla lapsen selkään)

Kaikki tunteet ovat sallittuja, kaikki tunteet kuuluvat elämään. Sinulla on lupa kaikenlaisiin tunteisiin. (sivellään lapsen selkää ylhäältä alas)

Tunteet ovat kuin meren aallot, ne tulevat ja menevät. (tehdään käsillä aaltomaisia liikkeitä lapsen selkään)

Välillä tunne on kuin iso aalto, joka syöksyy päälle ja tuntuu melkein kuin jäisit sen aallon alle. (tehdään käsillä isoa aaltoliikettä)

Tuntuu kuin olisit keskellä pyörremyrskyä. (tehdään pyörremyrskyä lapsen selkään)

Ison tunneaallon ja myrskyn tullessa voit pysähtyä. (pysäytetään kädet lapsen alaselälle ja tunnustellaan lapsen hengitystä)

Voit pysähtyä ja keskittyä hengittämään rauhallisesti, vatsaan asti. (pidetään käsiä paikallaan lapsen alaselällä)

Voit kuulostella tunnetta. Voit antaa sen myllertää sisälläsi. (tehdään ympyrää lapsen selkään)

Voit päättää, ettei sinun tarvitse lähteä tunteen aallon ja myrskyn mukaan. (tehdään aalto lapsen selkään)

Voit vain olla ja hengittää. Se on vain tunne, joka menee pian ohi. (sivellään rauhallisesti lapsen selkää) Isoinkin tunne menee ohi. Tunteiden aalto tasaittuu. (pysäytetään kädet lapsen alaselälle)

Tunnustele, millainen olosi on nyt. (pidetään käsiä lapsen selällä)

Muista, että olet rakas ja tärkeä. Olet hyvä ja riittävä juuri sellaisena kuin olet. (silitellään lapsen selkää ylhäältä alas, lopuksi pysäytetään kädet lapsen selälle).”

Kirjoittanut Heli Mäkelä Kasvuntaika blogissaan 11.1.2018.

Loppusanat

Toivomme, että TUIKE- ohjauskansio tarjoaa sinulle miellyttävän työkalun tunnetaitojen sujuvampaan ja helpompaan ohjaamiseen lastenkodin arjessa. Lapsia ohjatessa olet sinäkin voinut oppia jotain uutta itsestäsi, työotteestasi ja tunnetaidoistasi. Niin me teimme tehdessämme TUIKE:tta. TUIKE- ohjauskansion tavoitteena on tukea lasten tunnetaitoja, mutta lisäksi sinun ammatillisuuttasi antamalla vinkkejä ja ohjeita ohjaustyöhön ja toivomme tavoitteen täyttyvän. TUIKE- ohjauskansion harjoitteiden tekeminen lapsen kanssa yhdessä voi lisätä myös vuorovaikutukseenne lämpöä, turvaa ja luottamusta. Tämä opas toimii tukenasi jatkossakin ja voit halutessasi palata lukemaan sitä aina uudelleen.

KIITOS!

- Jatta ja Taru

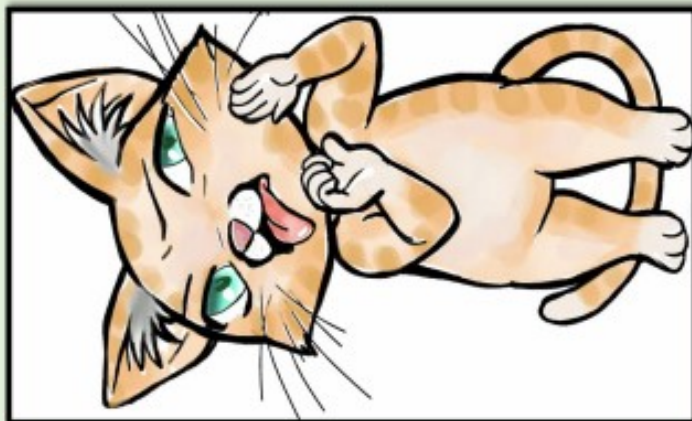
LIIITE: Tunnehahmojen tunnekortit



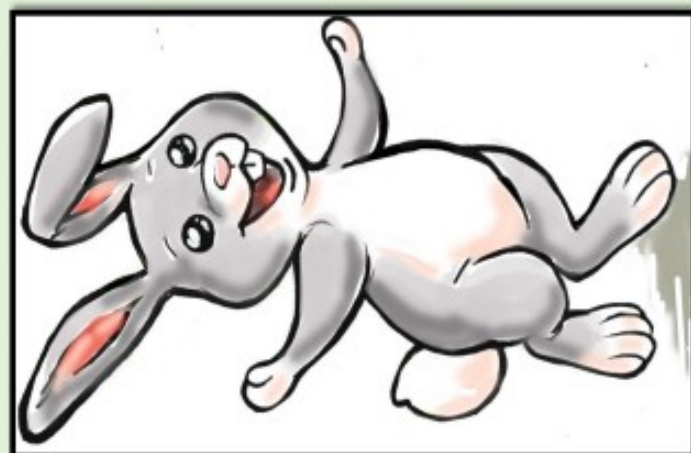
Ujous



Ilo



Inho



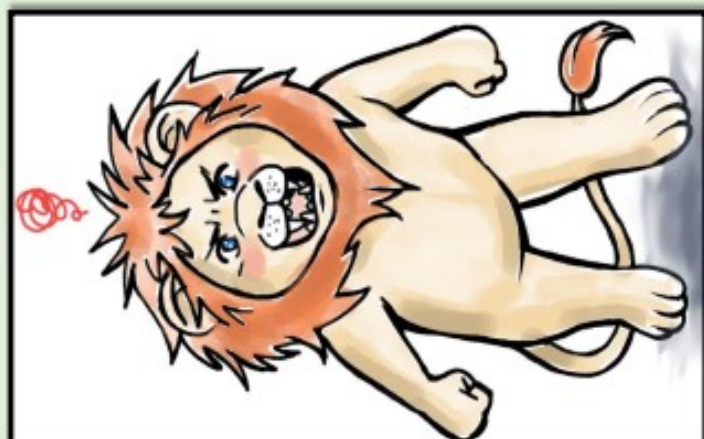
Onni



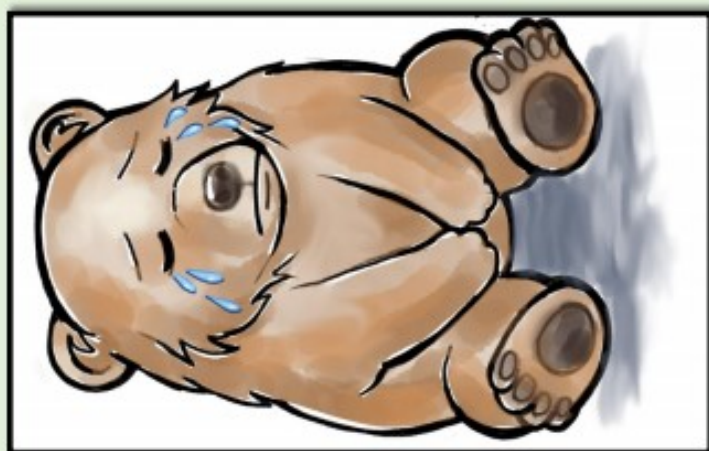
Neutraali



Rakkaus



Viha



Suru



Hämmästyys



Pettymys



Rohkeus



Pelko

Lähteet

- CIARROCHI, Joseph, CHAN, Amy Y.C ja BAJGAR, Jane 2001. Measuring emotional intelligence in adolescents [verkkodokumentti]. *Personality and Individual Differences* 31, 1105–1119. [Viitattu 2021-05-26.] Saatavissa: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886900002075?casa_token=gFlggqUJ7m4AAAAA:fBgOIWP2EimVN2iX5xLTNXO2xg4cB7k4W10oWt9GHAJFGNXIyUOZWmmobKNYgYEEaGiiuImqQ
- HÄMEENLINNAN KAUPUNKI s. a. Tunnetaidot ja kiukunhallinta [verkkójulkaisu]. hameenlinna.fi [Viitattu: 2021-07-21.] Saatavissa: <https://www.hameenlinna.fi/sosiaali-ja-terveys/lasten-nuorten-ja-perheiden-palvelut/arjen-kesyttajat/tunnetaidot-ja-kiukunhallinta/>
- JALOVAARA, Esko 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus Oy.
- JÄÄSKINEN, Anne-Mari 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- JÄÄSKINEN, Anne-Mari 2017. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- KARHUMAA, Mirjami 2019. Tunnetaitojen merkitys ja tukemisen menetelmiä alakoulussa. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta, luokanopettajakoulutus. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu: 2021-06-07.] Saatavissa: <http://ultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201903071295.pdf>
- KEHITYSVAMMAISTEN TUKILIITTO RY s. a. MAHTI-tunnekortit [verkkójulkaisu]. tukiliitto.fi [Viitattu: 2021-07-06.] Saatavissa: <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>
- KIVILUOTE, Jaana, NISSINEN, Timo, AROMAA, Sini ja HONKAKOSKI, Päivi 2019. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat – opetusohjelman avulla. Varhaiskasvattajan käsikirja. Turku: JK-kustannus ja koulutus Oy.
- KUNTOUTUMISTALO 2018. Miten itse jaksan? [verkkójulkaisu]. terveyskyla.fi [Viitattu: 2021-08-25.] Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/l%C3%A4heiselle/tukea-l%C3%A4heiselle/l%C3%A4heisen-oma-jaksaminen/miten-itse-jaksan>
- KUNTOUTUMISTALO 2019. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen [verkkójulkaisu]. terveyskyla.fi [Viitattu: 2021-08-25.] Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/l%C3%A4heiselle/tukea-l%C3%A4heiselle/l%C3%A4heisen-oma-jaksaminen/omasta-hyvinvoinnista-huolehtiminen>
- MIELI RY s. a. Tunnetaitojen perusteet [verkkójulkaisu]. Suomen mielenterveys ry. [Viitattu 2020-10-28.] Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>
- MYLLYVIITA, Katja 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

MÄKELÄ, Heli 2018. Tunteiden aallot -satuhieronta [verkkojulkaisu]. kasvuntalka.fi [Viitattu: 2021-07-22.] Saatavissa: <https://kasvuntalka.fi/blog/2018/01/11/tunteiden-aallot-satuhieronta/>

NURMI, Päivi 2013. Lupa tunteisiin. Julkaisussa: NURMI, Päivi (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–26.

PAALANEN, Mona ja PÖYHÖNEN, Anni s. a. Tunne- ja kaveritaidot [verkkojulkaisu]. Värinautit. [Viitattu 2021-08-11.] Saatavissa: <https://www.varinautit.fi/tunnetaidot/>

PÖYHÖNEN, Julia ja LIVINGSTON, Heidi 2020. Tunnetaitojen käsikirja. Karkkila: Mäkelä.

TAMMINEN, Tuula 2016. Pienten lasten psyykkiset ja varhaisen vuorovaikutuksen häiriöt. Julkaisussa: KUMPULAINEN, Kirsti, ARONEN, Eeva, EBELING, Hanna, LAUKKANEN, Eila, MARTTUNEN, Mauri, PUURA, Kaija ja SOURANDER, Andre (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 194–202.



Painopaikka: Eco-Print
Teollisuuskatu 5, 74120 Iisalmi