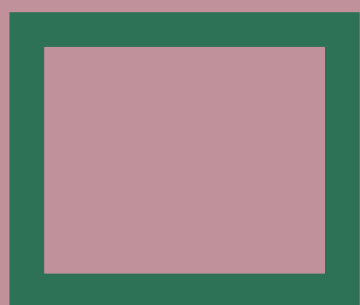
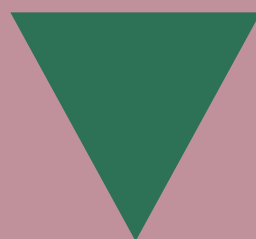
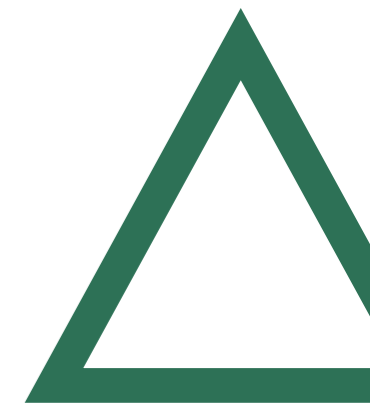
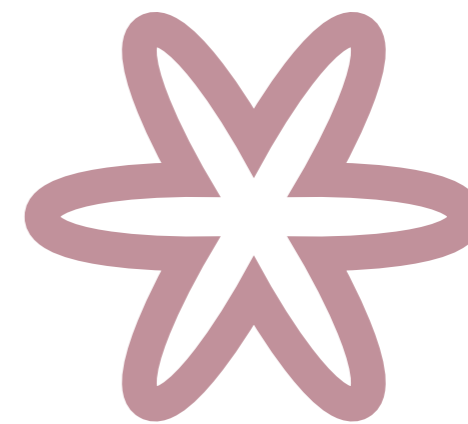
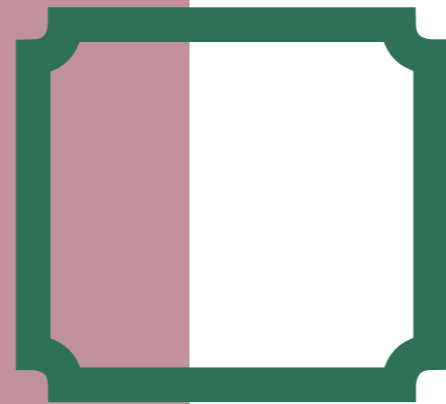


# Elämäni tunteet ja tarinat

Taidelähtöisiä menetelmiä  
nuorten kanssa työskenteleville:  
Tunnetaidot & Elämäkerrallinen  
työskentely





# Oppaasta

Elämäni tunteet ja tarinat – Taidelähtöisiä menetelmiä nuorten kanssa työskenteleville: Tunnetaidot & Elämäkerrallinen työskentely

Yksi tärkeimmistä piirteistä taidelähtöisten menetelmien käytössä lastensuojelun kentällä, on auttaa lasta saavuttamaan yhteys hänen tunteisiinsa ja muistoihinsa, ja tätä kautta auttaa lasta tulemaan itse-tietoisemmaksi. Taide rikastuttaa vuorovaikutusta ja kommunikointia erityisesti niillä tunnetasoilla, joihin ei ole luonnollisesti kielellistä yhteyttä. Jokainen lapsi tarvitsee monipuolisia tapoja ilmaista itseään ja tulla nähdyksi, jotta he voivat saavuttaa yhteyden omiin tunteisiinsa. Erityisen tärkeää se on lapsille haavoittavissa tilanteissa. (Esim. Känkänen 2013.)

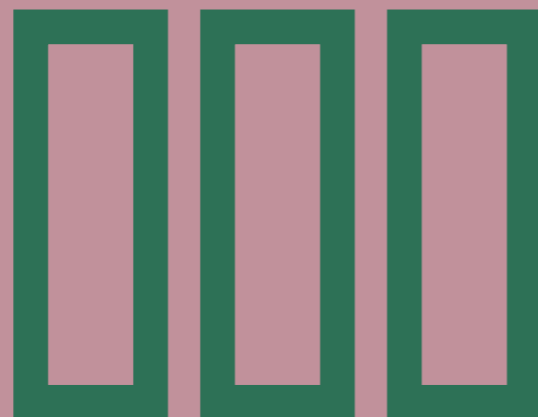
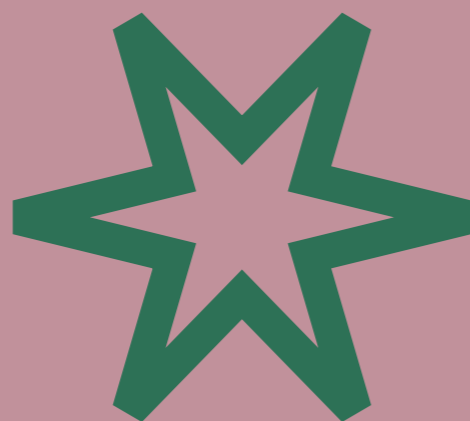
Lastensuojelu pyrkii luomaan tilaa voimavarojen vapauttamiselle ja tunteiden ilmaisulle, ja taidelähtöiset menetelmät voivat auttaa tuomaan esiin sen, mitä lapsi ja hänen läheisensä tarvitsevat. Monipuolisia kommunikoinnin keinoja lastensuojelussa tarvitaan haavoittavissa olosuhteissa eläneiden lasten kanssa, sillä he saattavat olla häpeästä ja tuskasta sulkeutuneita. Näillä lapsilla saattaa olla paljon asioita ja tunteita, joita he eivät osaa sanoittaa. (Esim. Känkänen 2013.)

Opas on kohdennettu lastensuojelun laitoshuollon ammattilaisten käyttöön. Tavoitteenamme oli luoda helposti lähestyttävä matalankynnyksen menetelmäpaketti lastensuojelussa nuorten kanssa työskenteleville. Toivoisimme, että oppaamme avulla lastensuojelun työntekijöiden olisi helpompi lähteä käyttämään taidelähtöisiä menetelmiä työnsä arjessa. Menetelmät ovat luotu perustuen teoriaan, valmiisiin menetelmiin sekä omiin sovelluksiin, ja ovatkin täten yhdistelmä kaikkia näitä. Tavoittelimme oppaassa helposti toteutettavia harjoituksia ilman pitkäjänteistä- tai aikaista sitoutumista. Jokainen menetelmä on siis toteutettavissa yksittäisenä harjoitukse-

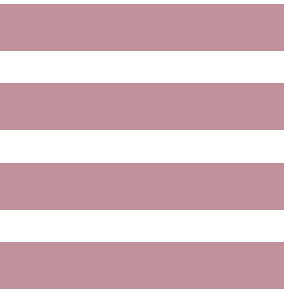
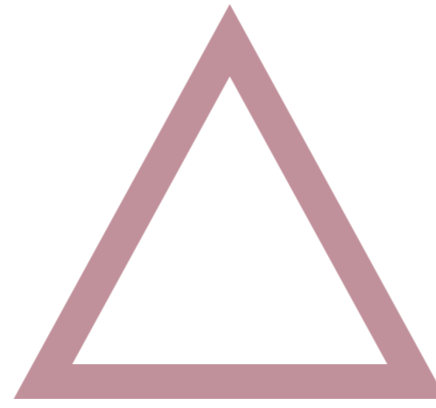
naan, mutta ne ovat myös jäsenneilty järjestykseen, jossa niitä on mahdollista toteuttaa luonnollisena jatkumona. Lisäksi jokainen menetelmä on mahdollista toteuttaa sekä yksilö- että ryhmäohjauksena.

Oma kiinnostuksemme ja innostuksemme taidelähtöisiä menetelmiä kohtaan sai meidät tarttumaan kyseiseen aiheeseen ja toivoisimmekin oppaan avulla sytyttävämme kiinnostuksen myös muissa alan ammatillisissa.

*Opas sisältää esittelyn tunnetaidoista ja elämäkerrallisesta työskentelystä, sekä yhteensä kuusi menetelmää näiden aiheiden parissa. Oppaan loppupuolelta löytyy myös lähdeluettelon sekä lukuvinkkejä jatkoluettavaksi.*



Tunnetaidoista	4
Tunnekompassi	5
Tunnekeho	6
Kuusi tunnetta	7
Elämäkerrallisesta työskentelystä	8
Muistojeni kuvat	9
Elämänjana	10
Kokemusteni kollaasi	11
Lähdeluettelo	13
Jatkoluettavaa	14
Liitteet	15



## Tunnetaidoista

Elämäni tunteet ja tarinat – Taidelähtöisiä menetelmiä nuorten kanssa työskenteleville: Tunnetaidot & Elämäkerrallinen työskentely

Tunnetaidot tarkoittavat kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteita. Tunnetaidot ovat tärkeitä monesta eri syystä. Ne ovat pohja itsetietoisuuteen ja hyvään mielenterveyteen. Ne auttavat ilmaisemaan ja säätämään tunteita, asettamaan rajoja, rakentamaan vahvoja ihmissuhteita, huolehtimaan omasta hyvinvoinnista ja elämään elämää, josta voi nauttia. Tunnetaitojen puuttuessa nuori voi jäädä tunteidensa vangiksi. Nuori saattaa huomata, että tunteet hallitsevat elämää niin, ettei hän kykene tekemään tietoisia päätöksiä. Hyvillä tunnetaidoilla nuori osaa tarkastella omia tunteitaan ja siten käyttäytyä tilanteen mukaisesti.

Se, miten lapsuudessa on oppinut tunnistamaan, ilmaisemaan ja säätämään tunteita, vaikuttaa paljon siihen, miten selviää vaikeista ajoista elämässä, miten toimia suhteessa muihin ihmisiin ja miten hyvin ylipäänsä tuntee itsensä. Kuten mainittu, tunteet voivat toimia häiriötekijöinä päätöksen teolle. Jos tunteiden erottaminen toisistaan on vaikeaa, on nuoren myös haastavaa nähdä perimmäinen syy tunteiden takana. Ulkopuolisia tekijöitä voi olla vaikea hahmottaa tunteiden aiheuttajiksi. Itkun taustalla voi olla pelko tai avuttomuuden tunne, ja vihan taustalla tukahdutettu häpeä. Hyvien tunnetaitojen avulla, nuori asettaa itselleen vastuun omasta elämästään.

Jotta nuori osaa ottaa tunteensa huomioon, hänen on hyväksyttävä ne ja otettava ne tosissaan. Kun nuori ymmärtää ja luottaa omiin tunteisiinsa, hän voi asettaa rajoja arjessa ja seksuaalisilla osa-alueilla. Tarpeet tunteiden takana tulevat esiin, kun nuori ymmärtää tunteensa.

Ahdistuksen tunne on hyvin läsnä nuorten keskuudessa. Ahdistus on tunnekimppu koostuen monesta eri tunteesta, ja ei siksi ole

tunne itsessään. Tunnetaitojen puuttuessa, nuoren on vaikea tunnistaa ahdistuksen alkuperää. Keskustelemalla asiasta ja fyysisistä oireista, nuori oppii ymmärtämään myös tunnekimppuja. Kuten **Salminen (2008)** kuvailee: ”Omaksi, kokonaiseksi itseksemme tuleminen tarkoittaa vaikeidenkin tunteiden rohkeaa kohtaamista ja hyväksymistä osaksi omaa minuutta. Tällainen minä olen, pelkoineni ja ahdistuksineni.”



# Tunnekompassi

Tarvitset: Paperia | Värikyniä/Tusseja | Tunnesanalista (erillinen paperi)

//

Aika: 1-2 tuntia

Menetelmän tavoitteena on parantaa nuorten kykyä tiedostaa tunnetilansa ja tätä kautta oppia säätelemään niitä. Lisäksi tunnekompassin tavoitteena on oppia rakentavia tapoja tunteiden ilmaisuun ja oppia kieltä rikastavia tunnesanoja. Menetelmän voi ohjata yksilö- tai ryhmäohjauksena.

**1.** Ohjaaja käy nuoren kanssa läpi erilaisia tunnesanoja. Nuori kirjaa ylös yhdessä ohjaajan kanssa kaikki tunnesanat, jotka nuorelle tulee mieleen. Jos sanoja ei tahdo löytyä, voi käyttää apuna tunnesana luetteloa.

**2.** Nuori piirtää vapaamuotoisesti paperille ison kompassin. Pääilmansuuntiin (pohjoinen, etelä, itä, länsi) merkitään päätunteet ilo, suru, pelko ja viha. Ilmansuunnat kirjoitetaan nuoren mielestä tunteeseen sopivalla värillä.

**3.** Seuraavaksi nuori pyrkii laittamaan mahdollisimman monta (n. 10-12) sanaa kompassiin jokaisen päätunteen (ilmansuunnan) alle. Nuori asettaa tunnesanat niiden päätunteiden alle, joihin kokee kyseisen tunteen kuuluvan (esim. Itkuinen surun alle). Jos nuoren on vaikea päättää monen päätunteen välillä, voi tunnesanan asettaa jokaisen alle.

**4.** Jos tunnesanoja jää asettamatta kompassiin siksi, ettei nuori tiedä mihin sen asettaa, tai ei ole koskaan kokenut kyseistä tunnetta, ohjaaja miettii nuoren kanssa yhdessä. Nuorelle tuntematonta tunnetta voi pohtia esim. kuvittelemalla, millaisessa tilanteessa kyseisen tunne voisi ilmetä.

## ☆ Lisätehtävä

Nuori kokoaa jokaiselle päätunteelle taulukon. Taulukkoon tulee ”Tunne” ja ”Alkuperä” pääotsikoiksi. Tunne-kohdan alle tulee nuoren tunnesanat ja Alkuperä-kohdan alle tulee tilanne, josta tunne on mahdollisesti saanut alkunsa. Esim. surun alla voisi olla apea tunne, jonka alkuperä on tullut huonosti menneestä kokeesta.

**Muistakaa!** Nälkä ja väsymys eivät ole tunteita vaan tarpeita. Lisäksi, tunnekimput kuten mustasukkainen tai ahdistunut muodostuvat tunteiden yhdistelmästä. Niitä kannattaa käydä läpi, jotta löytää perimmäiset tunteet.

# Tunnekeho

Tarvitset: Paperirullaa\* | Maalaustarvikkeet | Tunnesanaluettelo (erillinen paperi) | Kyniä/Tusseja

//

Aika: 1-2 tuntia

Menetelmän tavoite on auttaa nuorta tunnistamaan, missä tunteet tuntuvat kehossa. Olisi tärkeää, että nuori kykenisi yhdistämään kehollisia tuntemuksiaan omiin tunteisiinsa ja siten ymmärtämään omia tunnetilojansa erilaisissa tilanteissa. Menetelmän voi ohjata yksilö- tai ryhmäohjauksena.

**1.** Nuori menee makaamaan selälleen isolle paperille. Ohjaaja piirtää kynällä hänen ruumiinsa ääriiviivat. Jos nuori haluaa, hän voi kirjoittaa lyijykynällä eri ruumiinosat, jotta kyseisten osien hahmottaminen olisi helpompaa.

**2.** Ohjaaja antaa luettelon tunteista nuorelle. Nuori maalaa haluamallaan väreillä tunteet aina siihen kehon osaan, jossa kokee tunteiden sijaitsevan. Esim. rinnassa voi tuntua pelko ja vatsassa jännitys. Nuori voi itsenäisesti pohtia, missä kohtaa mikäkin tunne sijaitsee/tuntuu. Jos nuorella ei ole kokemusta joistakin tunteista, tai ei tiedä missä ne voisivat tuntua, ohjaaja pyrkii auttamaan nuorta esimerkiksi miettimällä kyseisen tunteen aiheuttamia kehollisia tunteita yleisellä tasolla.

**3.** Kun kaikki tunteet on käyty läpi, ohjaaja ja nuori keskustelevat lopputuloksista. Jos menetelmä on suoritettu ryhmässä, nuoret voivat esitellä muille maalatun kehon.

\* (jos tähän ei mahdollisuutta, voi isoa paperia teipata toisiinsa)

# Kuusi tunnetta

Tarvitset: A3-paperia | Maalarinteippiä/Kyniä (paperin jakamiseen) | Maalaustarvikkeita | Värikyniä/tusseja

// Aika: 30min – 1 tunti

Menetelmän tavoitteena on tukea tunnetaitojen kehittymistä taidemenetelmien avulla. Taidetyöskentelyn prosessi ja tunteiden visualisointi auttavat nuorta tunnistamaan ja käsittelemään omia tunteitaan.

**1.** Nuori saa A3 paperin ja jakaa sen kuuteen osioon. Hän saa jakaa sen haluamansa mukaan.

**2.** Ohjaaja luettelee tunteet yksi kerrallaan. Nuori saa jokaisen tunteen maalaamiseen minuutin aikaa. Aina kun minuutti on kulunut, ohjaaja kertoo seuraavan tunteen. Vaikka tunne jäisi kesken, siirrytään seuraavaan.

**3.** Tunteet kuvataan maalatessa sen näköiseksi kuin ne itse sen kokevat. Esim. käyttäen pelkkää väriä tai symboleiden avulla.

**4.** Jos menetelmä on suoritettu ryhmässä, niin nuoret voivat kiertää muiden maalauksien ympärillä ja kertoa miten he tulkitsevat kyseisen työn. He voivat myös arvata, minkä tunteen nuori on valinnut.

## ★ Lisätehtävä

Nuori valitsee yhden maalaamansa tunteen ja maalaa siitä kuvan erilliselle paperille. Se valitaan omalla intuitiolla. Tunne, joka jollain tapaa puhuttelee sillä hetkellä. Tunteen ei tarvitse näyttää enää samalta, kuin ensimmäisessä tehtävässä.

### Kuusi tunnetta:

1. Ilo
2. Suru
3. Viha
4. Pelko
5. Rakkaus
6. Yllätys

# Elämän- kerrallisesta työskentelystä

Elämäni tunteet ja tarinat – Taidelähtöisiä menetelmiä nuorten kanssa työskenteleville: Tunnetaidot & Elämäkerrallinen työskentely

Elämäkerrallinen työskentely on pyrkimystä tavoittaa pala lapsen omaa elämäntarinaa. Elämäntarina syntyy yhteydessä ympäröiviin ihmisiin. Tapa, jolla nuori on hyväksytty, kuultu ja kohdeltu vaikuttaa siihen, kuinka nuori näkee itsensä.

Menneisyys on läsnä ajatuksissa, tunteissa, arvoissa, asenteissa ja mielikuvissa päivittäin ja se vaikuttaa käytökseemme sekä selviytymiskeinoihimme. Eleyllä elämällä on vaikutus nuoren jokapäiväisiin valintoihin. Nuori tekee tulkintoja kokemustensa perusteella ja tekee näiden tulkintojen perusteella valintoja. Nuori jäsentää, järjestää ja tulkitsee tarinansa kokemustensa perusteella.

Menneisyyttä tarkastelemalla ja oman tarinansa tiedostamalla, nuori voi löytää selityksiä omalle käytökselleen. Silti, elämäkerrallinen työskentely on yhtä lailla läsnäoloa nykyhetkessä. Menneisyyden tapahtumia käsitellään nykyisyydessä tarkastelemalla miltä tapahtuma tuntuu ja vaikuttaa nyt sekä minkälaisia tulkintoja niistä voidaan tehdä. Lisäksi elämäkerrallinen työskentely katsoo tulevaisuuteen etsimällä voimavaroja, vahvuuksia, iloa ja energiaa.

Monesti lastensuojelulaitosten nuorten elämäkokemukset ovat kiipeämpiä kuin nuoren on mahdollista iän ja kehitystason perusteella käsitellä.

Nuoren on helpompi ymmärtää, kuka hän on ja miksi, kun hän tuntee oman historiansa. Kokemusten, tunteiden ja muistojen jäsentämiseen nuori tarvitsee aikuisen tukea. Tällöin nuoren on turvallisista matkustaa menneisyydestä nykyisyyteen.

Elämäkerrallinen työskentely on olennainen osa nuoren hoitoa ja kuntoutusta. Sen avulla nuori voi löytää yhteyden tunteisiinsa,

kokemuksiinsa ja muistoihinsa. Vaikealta tuntuvat kokemukset kesyyntyvät, kun ne jakaa toisen ihmisen kanssa. Sillä välin, kun nuoren itsetuntemus kehittyy, on työntekijällä mahdollisuus tutustua nuoreen syvemmällä tasolla.



# Muistojeni kuvat

Tarvitset: Akvarellipaperia | Värikyniä/Tusseja | Maalaustarvikkeet

//

Aika: n. 2 tuntia

Harjoituksen tavoitteena on aktivoita muistia ja nostaa esiin muistoja. Rakennetaan tarinaa mahdollisten muistiaukkojen ja tarinattomuuden tilalle. Harjoitus on suunniteltu yksilö-ohjaukseksi, mutta sen voi halutessaan ohjata myös ryhmälle. Tällöin toisessa osuudessa kuviin liittyvät kysymykset voidaan jättää pois ja valmiit kuvat käydään läpi yhteisesti ryhmässä.

**1.** Muistellaan lapsuudenkotia ja sen pohjapiirrosta. Nuori maalaa tai piirtää lapsuudenkotinsa pohjapiirroksen, haluamallaan tyyllillä välittämättä mittasuhteista. Ohjaaja voi auttaa muistelemisessä kyselemällä kodin sijainnista, talon ulkonäöstä, sen huoneista ja kalusteista. Pohjapiirroksen maalataan/piirretään kodin kalusteita ja esineitä, joita nuori muistaa paikassa olleen.

**2.** Pohjapiirroksen ollessa valmis, pyydä nuorta piirtämään tai maalaamaan erillisille papereille kolme ensimmäisenä mieleen putkahtavaa muistoa tai kuvaa lapsuudenkodistaan, käyttäen ”huonompaa” kättään. Ohjaaja kyselee samalla kuviin liittyviä kysymyksiä kuten: mitä kuvassa tapahtuu, ketä ihmisiä kuvassa esiintyy, mitä ajattelit tästä ihmisestä, mihin kuvan hetki sijoittuu? Nuori ei kuitenkaan vastaa ohjaajalle ääneen, vaan piirtää, kirjoittaa tai maalaa vastauksensa kuvaan.

**3.** Lopuksi syntyneistä kuvista voidaan tarpeen mukaan käydä vielä keskustelua nuoren kanssa.

## ☆ Lisätietoa

Halutessaan harjoituksen voi toistaa soveltamalla ja muuttamalla lapsuudenkodin joksikin muuksi paikaksi. Tällaisia voisivat olla esimerkiksi paikka, jossa nuori on ollut onnellisimmillaan, tai paikka, jossa tapahtui iso kriisi.

# Elämänjana

Tarvitset: A3-paperia | Kyniä/tusseja | Maalaustarvikkeita

//

Aika: 1-2 tuntia

Piirtäkää tai maalatkaa vapaamuotoisesti isolle paperille vaakaviiva, johon merkitään välietappeja esimerkiksi vuoden välein. Jana alkaa syntymähetkestä ja päättyy tähän hetkeen. Tämän jälkeen janan voi jakaa myös erilaisiin elämän jaksoihin, kuten ”onnellinen aika”, ”aika kotona”, ”aika lastenkodissa”, ”vaikea aika”. Miettikää yhdessä nuoren kanssa erilaisia muistoja ja tapahtumia ikävuosien kohdalle. Välietappeja miettiessä nuorta voi auttaa kysymällä esim. hänen asuinpaikoistaan, kouluistaan, tärkeistä ihmisistä sekä muistoista. Kokemuksiin voi liittää myös tunteita ja ihmisiä. Apuna voi käyttää kysymyksiä kuten: Miltä sinusta silloin tuntui? Kuka oli kanssasi? Muistatko mitä ajattelit silloin?

Jatkakaa janaa vielä vähän pidemmälle. Miettikää nuoren kanssa missä hän haluaisi olla ja mitä tehdä 2-, 5-, ja 10 vuoden kuluttua. Mitä hän odottaa ja toivoo?

## ☆ Lisätehtävä

Miettikää nuoren kanssa hänen vahvuuksiaan. Mitä asioita nuori kokee omiksi vahvuuksikseen? Valitkaa näistä yksi tai kaksi ja piirtäkää janalle sellainen ajanjakso tai tapahtuma, jolloin tämä vahvuus/vahvuudet ovat tulleet esille. Kirjatkaa janan loppuun, miten ja missä tilanteissa nuori käyttää ja hyödyntää vahvuuttaan nykyisyydessä. Voitte tässä yhteydessä miettiä, miten kyseistä vahvuutta voisi vahvistaa ja tukea entisestään. Entä tunnistaako nuori jotain muitakin vahvuuksia itsessään, joita haluaisi vahvistaa?

## ☆ Avuksi muutamia vahvuuksia

- Myötätuntoinen
- Avoin
- Auttavainen
- Kiitollinen
- Rehellinen
- Rohkea
- Avarakatseinen
- Huolellinen
- Liikunnallinen
- Kannustava
- Ystävällinen
- Sinnikäs
- Harkitseva
- Huumorintajuinen
- Oikeudenmukainen
- Toiveikas
- Herkkä
- Sosiaalisesti älykäs
- Innostuva
- Luova
- Luotettava



# Kokemusteni kollaasi

Tarviteet: Akvarellipaperia | Maalit | Pensselit | Sakset | Lyijykyniä & tusseja | Liimaa/Teippiä

Aika: 1-2 tuntia

Menetelmän tarkoitus on tuoda esiin nuoren/nuorten taustoja ja toiveita. Menetelmän voi ohjata ryhmälle tai tarpeen mukaan yksilöohjauksena.

**1.** Nuoret piirtävät tai maalaavat paria/ohjaajaa apuna käyttäen jalkojensa ääriiviä. Jokaisen varpaan kohdalle nuori kirjoittaa tarinaa omista taustoistaan. Mistä nuori tulee ja mitä kaikkea on kokenut?

**2.** Seuraavaksi nuoret piirtävät tai maalaavat parin/ohjaajan avustuksella kätensä ääriiviä. Jokaisen sormen kohdalle kirjoitetaan, mitä nuori haluaisi tehdä ja kokea.

**3.** Viimeisenä piirretään tai maalataan sydän. Sydämeen kirjoitetaan nuorta kiinnostavia ja innostavia asioita.

**4.** Mikäli harjoitus on toteutettu ryhmässä, työt käydään yhteisesti läpi. Nuoret voivat esitellä oman työnsä muille kertomalla työstään mitä itse haluavat jakaa ja kierrättämällä sitä ringissä. Maalatuista jaloista, käsistä ja sydämistä kootaan kollaasi. Maalatuista kuvista leikataan tyhjät reunukset pois. Kollaasin tarkoitus on yhdistää jokaisen jalat, kädet ja sydämet isolle paperille. Mikäli tarpeeksi isoa paperia ei ole saatavilla, kuvat voidaan myös yhdistää reunoista toisiinsa. Kuvat asetellaan ympyrämuodostelmaan niin, että uloimmassa ringissä on jalat, keskimmaisessä kädet ja sisimmässä sydämet.

**5.** Yksilöohjauksena toteutettuna nuori käy työnsä ohjaajan kanssa läpi keskustellen. Nuoren tekemistä jaloista, käsistä ja sydämestä leikataan ylimääräiset tyhjät reunat pois ja kuvat yhdistetään toisiinsa haluamallaan tavalla. Kuvat voi liimata isolle paperille tai yhdistää toisiinsa reunoista. Mikäli kielellinen ilmaisu tuntuu hankalalta, nuori voi myös piirtää tai maalata tehtävässä käsiteltävät aiheet.



# Lähdeluetelo

## Tunnetaidoista:

YTHS. **Emotional skills**. N.D. Viitattu 1.9.2021.  
<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

Salminen, M. 2008. **Tunne-etsivä. Opetusmateriaalia peruskoulun ja lukion tunnekasvatukseen**. Helsinki: Kalliolan Nuorten julkaisuja nro 1. Viitattu 1.9.2021.  
<https://asiakas.kotisivukone.com/files/terapeda.palvelee.fi/tunne-etsiva1405.pdf>

## Tunnekompassi:

Soveltaen: Salminen, M. 2008. **Tunne-etsivä. Opetusmateriaalia peruskoulun ja lukion tunnekasvatukseen**. Helsinki: Kalliolan Nuorten julkaisuja nro 1. Viitattu 1.9.2021.  
<https://asiakas.kotisivukone.com/files/terapeda.palvelee.fi/tunne-etsiva1405.pdf>

## Tunnekeho:

Soveltaen: Salminen, M. 2008. **Tunne-etsivä. Opetusmateriaalia peruskoulun ja lukion tunnekasvatukseen**. Helsinki: Kalliolan Nuorten julkaisuja nro 1. Viitattu 1.9.2021.  
<https://asiakas.kotisivukone.com/files/terapeda.palvelee.fi/tunne-etsiva1405.pdf>

## Kuusi tunnetta:

Soveltaen: Bethell, S. 2019. **Art-based Methods in Social Welfare Practice**. Held in autumn 2019. Laurea University of Applied Sciences.

## Elämäkerrallisesta työskentelystä:

Barkman, J. 2016. **Mikä jälki jää? Opas lastensuojelun jälkihuoltotyöhön**. Lastensuojelun Keskusliitto. Viitattu 3.9.2021.  
<https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/Opas-lastensuojelun-jalkihuoltotyohon-120616-1.pdf>

Känkänen, P. 2013. **Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia**. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy

Sava, I. & Vesänen-Laukkanen, V. 2004. **Taiteeksi tarinoitu elämä**. Juva: WS Bookwell Oy.

## Muistojeni kuvat:

Soveltaen: Asikainen, P. 2015. **Toiminnallisia menetelmiä ja työvälineitä lastensuojelun perhetyössä – Uusperheneuvokoulutuksen antia käytännön työhön**. Viitattu 3.9.2021  
<https://docplayer.fi/3751581-Toiminnallisia-menetelmia-ja-tyovalineita-lastensuojelun-perhetyossa.html>

Soveltaen: Nostalgia -projekti. S.a. **Lapsuudenkodin/kodin pohjapiirros**. Viitattu 3.9.2021.  
[https://www.talkoorengas.fi/muu\\_toiminta/nostalgia/maalaus.html](https://www.talkoorengas.fi/muu_toiminta/nostalgia/maalaus.html)

Soveltaen: Sutinen, J. 2010. **SelfStory -elämäntarinamenetelmä**. Helsinki: Suomen Psykologinen Instituutti.  
<https://docplayer.fi/57117046-Selfstory-elamantarinamenetelma.html>

## Elämänjana:

Soveltaen: Socca. S.a. **Työvälineet ikäryhmittäin – apukysymyksiä ja esimerkkejä**. Viitattu 1.9.2021.  
[http://www.socca.fi/kehittaminen/lapset\\_ ja\\_perheet/tyokalupakki/valineiden\\_kaytto\\_ikaryhmittain](http://www.socca.fi/kehittaminen/lapset_ ja_perheet/tyokalupakki/valineiden_kaytto_ikaryhmittain)

Soveltaen: Sutinen, J. 2010. **SelfStory -elämäntarinamenetelmä**. Helsinki: Suomen Psykologinen Instituutti.  
<https://docplayer.fi/57117046-Selfstory-elamantarinamenetelma.html>

Soveltaen: **Elämänjana**. S.a. Suomen Kansanopistoyhdistys. Viitattu 1.9.2021.  
<https://peda.net/kansanopistot/kansanopistoyhdistys/sospeva/sospevaohjaus/ot/thjo/tjml>

Soveltaen: **Vahvuuskortit**. 2021. Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 2.9.2021.  
<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit/>

## Kokemusteni kollaasi:

Soveltaen: Soininen, S. 2011. **Luovuutta! Taide- ja kulttuurikasvatuksen menetelmä-opas monikulttuuriseen nuorisotoimintaan**. Viitattu 1.9.2021.  
[http://siperia.info/luovuutta\\_opas\\_nettiin.pdf](http://siperia.info/luovuutta_opas_nettiin.pdf)

## Jatkoluettavaa

Bardy, M. & Känkänen, P. 2005. **Omat ja muiden tarinat – ihmisyyttä vaalimassa**. Stakes. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy

Kuukasjärvi, A., Linnossuo, O. & Sutinen, J. (toim.) 2011. **Taidetyöskentely arjen näyttämöillä - Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia**. Oppimateriaaleja 53. Tampere: Tampereen yliopistopaino - Juvenes Print Oy

Känkänen, P. 2013. **Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia**. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy

Niemi, P. 2014. **Hyvää mieltä & Tunnetaitoja**. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

Sava, I. & Vesänen-Laukkanen, V. 2004. **Taiteeksi tarinoitu elämä**. Juva: WS Bookwell Oy

Seppänen, M. 2021. **Tunnetaidot voimavarana**. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy





# Liitteet

## Tunnesanaluettelo – Tunnekompassi

Levollinen,  
 Kostonhaluinen  
 Itsevarma  
 Harmistunut  
 Turvallinen  
 Arvostava  
 Rohkea  
 Syyllisyydentuntoinen  
 Uppoutunut  
 Itkuinen  
 Sisukas  
 Murheellinen  
 Ikävöivä  
 Hellä  
 Päättäväinen  
 Apea  
 Tyhjä  
 Kiitollinen  
 Katkera

Turvallinen  
 Melankolinen  
 Haltioitunut  
 Pettynyt  
 Hilpeä  
 Luottavainen  
 Kaihoisa  
 Turhautunut  
 Murheellinen,  
 Itseinhoava  
 Keskitetty  
 Synkeä  
 Rento  
 Tunnoton  
 Lohdutettu,  
 Nöyryytetty  
 Katuva

# Liitteet

## Tunnesanaluettelo – Tunnekeho

Ahdistus  
 Ilo  
 Stressi  
 Jännitys  
 Suru  
 Rakkaus  
 Pelko  
 Viha  
 Hämmästys  
 Häpeä  
 Rauha  
 Turva