



**Diak**

**Heidi Härkönen  
Toni Keskitalo  
Jenni Vilenius**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö, 2022

**TUNNETAITOJA KAIKILLE  
–IDEAPAKAN DIGITOINTI**

---

## TIIVISTELMÄ

Heidi Härkönen, Toni Keskitalo ja Jenni Vilenius  
Tunnetaitoja kaikille -ideapakan digitointi  
42 sivua ja 4 liitettä  
Kevät, 2022  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)

Tunnetaidot ovat tärkeitä sosiaalialalla työskenteleville. Tunnetaidot ovat osa luovia menetelmiä sekä tapa työskennellä voimavaralähtöisesti joko yksin tai ryhmässä. Luovien ja voimavaralähtöisten työskentelytapojen lisääntyessä sosiaalialalla on oleellisen tärkeää ammatillisena pysyä mukana kehityksessä ja oppia enemmän omista tunteistaan, jotta voi käyttää näitä menetelmiä onnistuneesti työssään ja auttaa näin asiakkaita.

Opinnäytetyö toteutettiin digitalisoimalla tunnetaitokortit Tunnetaitoja kaikille ry:lle. Tunnetaitoja kaikille –ideapakka digitoitiin luomalla pakalle verkkosivut. Verkkosivuille kortit siirrettiin digitaaliseen- ja audiomuotoon. Tavoitteena Tunnetaitoja kaikille ry:n puolelta oli lisätä tunnetaitojen ja tunnetaitotyöskentelyn näkyvyyttä. Yhteisenä tavoitteena oli luoda uusi tapa tunnetaitotyöskentelylle ja pyrkiä lisäämään ideapakan käytettävyyttä. Digitaalisen ympäristön valinnalla pyrittiin nykyaikaistamaan menetelmää sekä madaltamaan kynnystä menetelmän käyttöön.

Menetelmänä työssä toimi pahvisten korttien digitointi sekä audiointi. Tuotoksena oli verkkosivut. Tavoitteen saavuttamiseksi kortit skannattiin ja kuvat käsiteltiin. Korttien tekstit luettiin ääneen ja tallennettiin äänitiedostoiksi. Digitaalista toteutusta varten rakennettiin helppokäyttöiset verkkosivut. Verkkosivujen valmistuttua toteutettiin suppea arviointikysely, jolla kerättiin kokemuksia digitaalisen ideapakan käytettävyydestä ja visuaalisesta ilmeestä. Tämän aineiston pohjalta sivuja kehitettiin pienin muutoksin.

Sivuston ulkoasua pidettiin kyselyn perusteella miellyttävänä. Sivuston käytettävyys sai kehuja. Ongelmaksi koettiin ääniraitojen toimiminen ainoastaan tietyllä internet-selaimella ja vain osalla mobiililaitteista. Kyselyn perusteella digitaalisten korttien ulkoasu miellytti arvioijia. Digitalisoinnissa kiinnitettiin huomiota tuotteen käytettävyyteen ja saavutettavuuteen. Menetelmän helppokäyttöisyydellä pyritään vaikuttamaan menetelmän käyttökokemukseen sekä menetelmän saavutettavuuteen.

Asiasanat: tunnetaidot, tunteet, luovat menetelmät, voimaantuminen

## ABSTRACT

Heidi Härkönen, Toni Keskitalo ja Jenni Vilenius  
Digitalization of tunnetaitoja kaikille cards  
42 pages and 4 appendices  
Spring 2022  
Diaconia University of Applied Sciences  
Bachelor's Degree Programme in Social Services  
Bachelor of Social Services

Emotional skills are important for working in the social field. Considering the emotional skills are part of creative methods and empowering working methods. As the use of creative and empowering working methods increases in the social field, it is essential as a professional to remain involved in development and learn more about their own emotions in order to successfully use these methods in their work to help customers.

The thesis was implemented as project work to digitalize of Tunnetaitoja kaikille deck of idea cards in collaboration with Tunnetaitoja kaikille ry, an Finnish association promoting and focusing solely on the emotional skills. The idea cards produced by the association provide methods, tools, and tips to process on one's emotional skills. The digitalization of the idea cards was carried out as creation of a website. The cards were transferred to digital and audio form. From the point of view of the Tunnetaitoja kaikille ry, the cooperation partner of the thesis, was to increase the knowledge about the emotional skills and the visibility of the methodology. The common goal was to create a new outlet for the methodology of the emotional skills and to promote the usability and usage of the idea cards. By choosing a digital environment, the aim is to modernize the method and lower the threshold for the use of cards.

As a method of the work was the digitalization of cardboard cards and making audio files for the cards. The output was the website. To achieve this, the cards were scanned, and the images were edited. The texts of the cards were read aloud and recorded as audio files. As the final product an easy-to-use website was built. Upon completion of the pages, a minor evaluation survey was carried out to collect user experiences of the site usability and visual outline. On the basis of the survey, the pages were improved, and minor changes were made.

Outlook of the site was considered to be pleasant on the basis of the survey. The usability of the pages was considered good. Negative feedback was received on a factor that the audio tracks only worked on a particular Internet browser and only on some mobile devices. Digitalization should pay attention to the usability of the product. The usability of the product greatly affects the user experience, which affects accessibility.

Keywords: Emotional skills, Emotion, Creative methods, Empowerment

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 TUNTEET JA TUNNETAIDOT .....	5
2.1 Tunteet ja niiden säätely .....	5
2.2 Tunnealy ja tunnetaidot .....	6
2.3 Tunnetaitojen merkitys vuorovaikutuksessa .....	7
3 TUNNETYÖSKENTELY .....	9
3.1 Tunteiden ilmaisu ja niiden kanssa työskentely .....	9
3.2 Luovat ja toiminnalliset menetelmät tunnetyöskentelyssä .....	10
3.3 Voimavaralähtöisyys .....	11
4 DIGITALISAATIO SOSIAALIALAN TYÖSSÄ .....	13
4.1 Digitalisaatio sosiaalialalla .....	13
4.2 Etäohjaus .....	16
5 TYÖELÄMÄYHTEISTYÖTAHO .....	17
5.1 Tunnetaitoja kaikille ry .....	17
5.2 Tunnetaitoja kaikille –ideapakka .....	17
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	19
7 IDEAPAKAN TUOTANTO .....	20
7.1 Suunnittelu .....	20
7.2 Toteutus .....	20
7.3 Arviointi .....	24
8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	27
9 POHDINTA .....	29
LÄHTEET .....	32
LIITE 1. Tunnetaitoja kaikille –ideapakka .....	37
LIITE 2. Saatekirje .....	39

LIITE 3. Palautelomake .....	40
LIITE 4. Tunnetaitoja kaikille -ideapakka digitalisoituna, selainversio .....	41
LIITE 5. Tunnetaitoja kaikille -ideapakka digitalisoituna, sovellusversio .....	43
LIITE 6. Tunnetaitoja kaikille -ideapakka digitalisoituna, mobiiliversio .....	45

## 1 JOHDANTO

Tunnetaidot ovat ihmisenä olemisen perustaitoja. Ne vaikuttavat hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin sekä siihen, miten elämään suhtaudutaan. Käsittelemme opinnäytetyössämme tunteiden ja tunnetaitojen vaikutusta yksilön hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen sekä tunteiden ilmaisuun. Syvennymme opinnäytetyössämme myös tunnetyöskentelyyn ja siihen, miten tunnetaitoja voidaan kehittää. Lisäksi kartoitamme, miten sosiaalialan asiakastyössä voidaan hyödyntää tunnetyöskentelyä.

Opinnäytetyö tehdään tilaustyönä Tunnetaitoja kaikille ry:lle. Tunnetaitoja kaikille ry on suunnitellut ja julkaissut Tunnetaitoja kaikille –ideapakan (jatkossa käytämme nimeä ideapakka), joka opinnäytetyönämme tullaan viemään digitaaliseen ympäristöön, tähän tarkoitukseen luodulle internetsivustolle. Opinnäytetyön tarkoituksena on digitoida internetsivuille olemassa oleva ideapakka sekä saattaa ideapakan harjoitukset äänitiedostoiksi digitaalisten korttien yhteyteen. Digitoimalla ideapakan pyrimme saamaan aikaan tunnetaidoille ja kyseiselle luovalle työmenetelmälle entistä parempaa saavutettavuutta, lisäämään korttien näkyvyyttä ja pyrkiä tarjoamaan uuden alustan sekä tapoja tunnetaitotyöskentelyyn.

Valitsimme opinnäytetyömme aiheen, koska koemme aiheen hyvin tärkeäksi tulevina sosiaalialan ammattilaisina. Mielestämme tunnetaidot ovat erityisen tärkeitä sosiaalialan työssä ja kaikkien asiakasryhmien kanssa työskenneltäessä. Sosiaalialan ammattilaiset hyötyvät tunnetaitojensa vahvistamisesta ja saavat samalla erinomaisen työkalun asiakastyöhön, sillä tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat avain toimivaan vuorovaikutukseen. (Seppänen, 2021, s. 45 ja Talvio & Klemla, 2017, s. 96.)

## 2 TUNTEET JA TUNNETAIDOT

### 2.1 Tunteet ja niiden säätely

Colemanin (1998, s. 341–342) määritelmän mukaan tunteilla tarkoitetaan elämyksiä tuottavia mielenliikkeitä sekä niihin liittyviä ajatuksia ja toiminnan yllykkeitä. Seppänen (2021, s. 15) puolestaan ajattelee tunteiden olevan lyhytkestoinen tietystä tilanteesta ja hetkessä heräävä mekanismi. Tunteita on sekoitukseen satoja, eikä niille kaikille ole löydetty nimiä. Tutkijat kiistelevät edelleen, onko olemassa niin sanottuja perustunteita. Erään luokittelun mukaan perustunteita ovat viha, suru, pelko, nautinto, rakkaus, yllätys, inho ja häpeä. Paul Ekmanin tutkimusten mukaan puolestaan perustunteita ovat pelko, viha, suru ja mielihyvä. Näihin tunteisiin liittyvät ilmeet tunnistetaan ympäri maailman, paikasta ja kulttuurista riippumatta. (Coleman, 1998, s. 341–342.)

Tunteille on ominaista, että ne syntyvät järkeä nopeammin. Tunteet ovat kehittyneet evoluution myötä vastaamaan ihmisen tärkeimpiin tarpeisiin ja selviytymiseen. Ihminen ei pysty vaikuttamaan siihen, millaisia tunteita hänellä on. Järki voi säädellä vain tunnereaktioiden kulkua. Näin ollen tunteita ei voi mielessään päättää, vaan se syntyvät tahdosta riippumatta. (Coleman, 1998, s. 345–346.)

Tunteiden kesto voi vaihdella muutamista minuuteista tunteihin. Tunteiden kesto erottaa tunteet mielialoista. Tunne-elämällä on siis suuri vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Nummenmaa, 2016, s. 725.) Tunteilla on myös valtava merkitys kaikessa toiminnassa kuten oppimisessa. Tunteet vaikuttavat oppimiseen edistävästi tai ehkäisevästi. Lisäksi ne vaikuttavat muun muassa energisyyteen, keskittymiskykyyn, muistiin ja päättelykykyyn sekä kykyymme ratkaista ongelmia. (Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 19 ja 22.)

Tunteilla on kolme eri ulottuvuutta. Nämä ulottuvuudet ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Fyysisiä reaktioita ovat muun muassa hikoileminen, sydämen sykkeen nopeutuminen ja punastuminen. Tunteet tuntuvat eri puolilla kehoa. Fyysisten muutosten tarkoituksena on valmistaa ihminen toimimaan kuten

pakenemaan vaaraa. Fyysisiä tunnereaktioita voi tunnistaa ja niihin voi pyrkiä vaikuttamaan esimerkiksi hengityksen avulla. Tunteiden psyykkiseen ulottuvuuteen kuuluvat tulkinnat mielen tuottamista havainnoista. Tunteiden sosiaalisella ulottuvuudella viitataan ihmisen sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja sen säätelyyn. Ihminen on luonnostaan vuorovaikutuksessa ja vuorovaikutus ohjailee ihmisen kehitystä. Esimerkiksi tunnetaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa. (Seppänen, 2021, s. 15–16.)

Nummenmaan (2016, s. 731) mukaan tunteiden tunnistaminen, ennakointi ja säätely ovat yksi tärkeimmistä mielenterveyden taustatekijöistä. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan tunteiden tunnistamista, kokemista ja ilmaisua. Pystymme jonkin verran kontrolloimaan tunteitamme. Tunteita säätelemällä voidaan vaikuttaa tunteen voimakkuuteen ja kestoon. (Seppänen, 2021, s. 57–58.) Tunteiden säätelyminen vaatii tunteiden tiedostamisen. Kyky tunteiden säätelyyn opitaan kehityksen myötä. Tunteiden säätely on tehokkainta silloin, kun se tapahtuu ennakoon. Jo syntyneen tunteen säätely on sekä kognitiivisesti että fyysisesti kuormittavampaa kuin tunteiden ennakointi. (Nummenmaa, 2016, s. 730–731.)

## 2.2 Tunneäly ja tunnetaidot

Colemanin (2001, s. 361–362) määritelmän mukaan tunneäly tarkoittaa kykyä havaita tunteita itsessä ja muissa sekä hallita niin omia tunnetiloja kuin ihmissuhteisiin liittyviä tunteita. Tunneäly on myös kykyä havaita ja hallita omia sekä muiden tunteita. Tämän lisäksi tunneälyllä tarkoitetaan kykyä ottaa tunteista oppia omaan ajatteluun ja toimintaan.

Tunnetaito on Colemanin mukaan (2001, s. 40–41) opittu tunneälyyn perustuva kyky. Kun tunneälyllä tarkoitetaan mahdollisuutta oppia käytännön kykyjä, jotka perustuvat itsetuntemukseen, motivaatioon, itsehallintaan, empatiaan ja ihmissuhteiden hoitoon niin tunnetaidot kertovat siitä, kuinka moni näistä kyvyistä on muovaantunut ihmiselle hyödylliseksi. Vaikka ihminen olisi kuinka empaattinen eli hänellä olisi tunneälyä, hän ei välttämättä ole oppinut empatiaan perustuvia



taitoja eli tunnetaitoja. Colemanin mukaan tunneäly liittyy keskeisesti työelämään ja johtamiseen sekä niissä menestymisen taitoihin.

Tässä työssä tunnetaidoilla tarkoitetaan ihmisten kykyä tunnistaa, ilmaista ja käsitellä omia tunteitaan sekä säädellä niitä rakentavasti. Tunteet vaikuttavat kaikkien tekemäämme ja siihen, miten suhtaudumme asioihin sekä mitä päätöksiä teemme. Tunteet tiedostamalla ja niitä säätelemällä voidaan tehdä viisaita ja hyvinvointia lisääviä valintoja. Tunnetaitojen hallinta on osa mielenterveyden hallintaa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävä taito. Tunnetaitojen kautta opitaan edistämään niin omaa kuin ympäristön hyvinvointia. (Seppänen, 2021, s. 40 ja Tuisku Tuntevainen, sosionomi, henkilökohtainen tiedonanto 27.4.2021.) Vastaavasti hallitsemattomat tunteet ja huono itsetuntemus voivat johtaa huonoihin valintoihin, suppeaan elämäkatsomukseen ja huonoon keskittymiskykyyn sekä mahdollisiin vaikeuksiin johtaa muiden tunteita (Seppänen, 2021, s. 42).

Tunnetaidot ovat oleellinen tekijä mielenterveyden kannalta. Niin tunne- kuin vuorovaikutustaidot ovat yhteydessä hyvinvointiin, elämässä pärjäämiseen ja tätä kautta osallisuuteen yhteiskunnassa. Tunnetaidot voidaan nähdä mielenterveyttä tukevana keinona ja opettamalla niitä lapsille ja nuorille panostetaan ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön. (Huurre ym, 2015.)

Tunnetaidot ovat ihmisenä olemisen perustaitoja. Tunnetaitojen harjoittaminen ja vahvistaminen sopivat kaikille ihmisille ikään, sukupuoleen tai elämäntilanteeseen katsomatta. Vaikka tunnetaitojen pohja saadaan varhaislapsuudesta, on tunnetaitoja mahdollista harjoitella läpi elämän. Lisäksi niiden hallinnassa on mahdollista kehittyä. (Seppänen, 2021, s. 44.) Tunnetaitojen kehittäminen ja oppiminen tarkoittaa uusien asenteiden, taitojen ja tiedon omaksumista sekä niiden soveltamista käytäntöön (Talvio & Klemola, 2017, s. 18).

### 2.3 Tunnetaitojen merkitys vuorovaikutuksessa

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan kahden tai useamman henkilön välistä kommunikatiota, joka on vastavuoroista. Vuorovaikutus on sitä, miten toisten ihmisten

kanssa ollaan ja miten heille puhutaan. Myös se, miten toisia katsotaan, heille äännellään tai ilmeillään on vuorovaikutusta. Keskustelussa merkitystä luovat esimerkiksi eleet, erilaiset äänenpainot, ilmeet, kosketus ja katseet. (Väestöliitto, 2018.) Vuorovaikutus- ja keskustelutilanteessa toisen eleitä ja ilmeitä tarkkaillaan jatkuvasti. Sanaton vuorovaikutus voikin korvata puheen tai täydentää sitä. (Opetushallitus, i.a.-a.)

Onnistunut vuorovaikutustilanne on kaikkien tilanteeseen osallistuneiden ansiota ja on tärkeää, että kaikkien panos on huomioitu. Vastaavasti kielteinen tunnekokemus voi vaikuttaa tilanteeseen negatiivisesti sekä "tarttua" toiseen henkilöön. (Talvio & Klemola, 2017, s. 12.) Hyvää vuorovaikutustilannetta edistää kyky eläytyä toisen asemaan ja hänen kunnioittamisensa. Tarvitsemme sosiaalisia vuorovaikutustaitoja ja kykyä tulla toimeen muiden ihmisten kanssa jatkuvasti. Kun erilaisissa tilanteissa osataan toimia, on vuorovaikutus sujuvaa. Vuorovaikutustaitoja on myös mahdollista oppia. (Opetushallitus, i.a. -a.)

Tunnetaidoilla vaikutetaan siihen, miltä toisesta tai itsestä tuntuu. Esimerkiksi toisen ihmisen rauhoittelu, innostaminen tai piristäminen ovat hänen tunteisiinsa vaikuttamista. Vastaavasti oman itsensä rauhoittelu, hillitseminen tai motivointi ovat tunnetaitojen käyttöä. (Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 25.) Talvion ja Klemolan (2017, s. 96) mukaan tunne- ja vuorovaikutustaidot eli sosioemotionaaliset taidot ovat toimivan vuorovaikutuksen työkaluja.

Hyvät tunnetaidot omaavalla henkilöllä on kyky pyytää apua, tukeutua muihin, auttaa muita sekä toimia myötätuntoisesti itseä ja muita kohtaan. Lisäksi impulsiivinen ja vahingoittava käytös vähenevät. Ihmissuhteet toimivat paremmin, kun ihminen tietää omat rajansa ja on tunteidensa kanssa luotettavampi. (Tuisku Tuntevainen, sosionomi, henkilökohtainen tiedonanto 27.4.2021.) Tunne- ja vuorovaikutustaidoilla rakennetaan myös ihmissuhteiden perustaa eli luottamusta. Näiden taitojen avulla ennaltaehkäistään ongelmien syntyminen ja ratkaistaan ristiriitaiset tilanteet molemminpuolinen arvostus ja kunnioitus säilyttäen. (Talvio & Klemola, 2017, s. 96.)

### 3 TUNNETYÖSKENTELY

#### 3.1 Tunteiden ilmaisu ja niiden kanssa työskentely

Tunnetaitojen harjoittelu aloitetaan refleктоimalla ja itsehavainnoimalla omaa toimintaa mahdollisimman rehellisesti sekä tunnistamalla omia kokemuksia. Tunnetyöskentelyssä on tärkeää miettiä, mitä tunteita ja toimintoja jokin tilanne on herättänyt ja miten ne ovat vaikuttaneet. Seuraavaksi on mietittävä, miten kokeemuksesta voisi hyödyntää ja tätä kautta kehittyä omassa toiminnassaan. Tietoinen harjoittelu vaatii tunteiden tunnistamista, nimeämistä, arvioimista, säätelyä, erottamista, ilmaisemista ja hallintaa. Kun tunteita osataan kuvata sanoilla sekä ilmaista niitä puheella tullaan yleensä ymmärretyksi, jolloin tarvetta esimerkiksi huutamiselle ei tule. (Opetushallitus, i.a.-b.)

Tunteita voidaan ilmaista eri tavoin esimerkiksi puhumalla, kirjoittamalla tai fyysisesti. Tunteista puhuminen on tunteiden purkamista ja tunteiden läpi kulkemista. Kirjoittamalla voidaan ilmaista helpommin voimakkaitakin tunteita, joita ei ehkä haluta jakaa tai muuten purkaa. Kirjoittaminen on myös hyvä vaihtoehto, jos paikalla ei ole ketään kenelle juuri sillä hetkellä jakaa tuntemuksia. Kirjoittamalla tunteisiin voi saada myös tarvittavaa etäisyyttä ja tunteiden syitä ja seurauksia on helpompi analysoida. Tunteita ilmaistaan myös fyysisesti ja tämä onkin yleensä välittömin ja suoriin tunteiden ilmaisutapa. Fyysinen ilmaisu on esimerkiksi nauramista, itkemistä, huutamista ja koskettamista. Myönteisiä tunteita on hyödyllistä jakaa muille, sillä lämpimien tunteiden ilmaisu lisää yhteenkuuluvuutta ja tuo iloa. Myös kielteisiä tunteita on hyvä ilmaista muille, kunhan sen tekee hallitusti, eikä se johda muiden loukkaamiseen tai vahingoittamiseen. (Mieli ry, i.a.)

Tunteiden havainnoimista voi harjoitella rauhoittumalla hetkeksi ja tunnustelemalla oman kehon tuntemuksia vallalla olevaan tunteeseen. Esimerkiksi miltä kehossa tuntuu ahdistuneena, hermostuneena tai surullisena. Erilaisia tunnetyöskentelyyn sopivia harjoitteita löytyy paljon eri lähteistä. Esimerkiksi Tunnetaidot voimavarana: opas sosiaali- ja terveysalalle (Seppänen, 2021) kirjassa erilaisia tunnetaitotyöskentelyyn sopivia harjoitteita esitellään laajasti. Näitä ovat

esimerkiksi omaa toimintaa ja tunnekokemuksia refleктоivat harjoitukset. Tunnetaitotyöskentelyä ovat myös meditaatio ja erilaiset hengitysharjoitukset sekä terapia (Seppänen, 2021, s. 45 ja 59). Myös erilaisia luovia menetelmiä kuten tunnetaitokortteja, musiikkia ja kehollisia- sekä mielikuvaharjoitteita käytetään tunnetaitotyöskentelyn välineinä (Meriluoto, 2021 ja Tuisku Tuntevainen, sosionomi, henkilökohtainen tiedonanto 27.4.2021).

### 3.2 Luovat ja toiminnalliset menetelmät tunnetaitotyöskentelyssä

Erilaisia luovia työmenetelmiä kuten tunnetaitokortteja voidaan käyttää osana sosiaali- ja terveysalan ohjattua ryhmä- tai yksilöohjausta sekä muuta toimintaa. Kortteja voidaan käyttää osana keskustelua tai toiminnallisia harjoituksia, niillä voidaan sanoittaa tunteita ja ajatuksia sekä virittää haluttuun tunnelmaan. Niiden käyttö työvälineenä rikastaa asiakkaan kokemusmaailmaa ja auttaa reflektoinnissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a. ja Tuisku Tuntevainen, sosionomi, henkilökohtainen tiedonanto 27.4.2021.) Lisäksi toiminnalliset ja luovat työmenetelmät mahdollistavat ohjattavan osallistumisen toimintaan aktiivisesti passiivisen seuraajan sijaan. (Alaniska & Ahonen, i.a., s.3.)

Luova toiminta tukee hyvinvointia sekä tuo merkityksellisyyden ja kokemuksen yhteisöllisyydestä. Toiminta voi tuoda tätä kautta osallisuuden tunteen varsinkin, jos toimintaa on koettu yhdessä. (Karjalainen, 2019, s. 13.) Luova toiminta mahdollistaa leikkilisen ja mielikuvituksen tavan käsitellä ongelmia sekä mahdollistaa asioiden tarkastelun uusista näkökulmista. Luovan toiminnan työtavat mahdollistavat luovan ajattelun ja mahdollisuuden prosessoida omia kokemuksia sekä itseä. Ne avaavat mahdollisuuden muokata omaa elämäntarinaa ja tunteita. Luovuus voi olla läsnä elämän eri tilanteissa sekä auttaa esimerkiksi ongelmanratkaisussa. Luova toiminta auttaa tutustumaan omien tunteiden lisäksi yhdenvertaisesti muihin ihmisiin ja ympäröivään yhteiskuntaan. (Karjalainen, 2019, s. 11–12 ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.)

Luovaa ryhmätoimintaa voidaan hyödyntää sosiaalialan ammattilaisen ohjajana sosiaalialan palveluissa kaikenikäisille, kuten esimerkiksi sosiaalisessa

kuntoutuksessa ja voimavarakeskeisessä ryhmäsosiaalityössä. Ryhmän ohjaajalta vaaditaan tunnetyöskentelyssä ammattitaitoa, jotta hän voi luoda osallistujille turvallisen tilan paljastaa vaikeita kokemuksia, tunteitaan ja haavoittuvaisuuttaan. Ohjaajalta vaaditaan myös ryhmädynamiikkaan, sensitiiviseen ja tiedostavaan kohtaamiseen liittyviä taitoja. (Huhtinen-Hildén & Isola, 2019, s. 3–4.)

Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia vahvistamalla osallistujien osallisuutta. Tällöin osallistuja löytää olemassa olevat voimavaransa sekä mahdollisia uusia voimavarojen lähteitä. Osallistuja tuntee kuuluvansa ryhmään, tulevansa kuuluksi yksin ja yhdessä ryhmän kanssa sekä kokee elämänsä tätä kautta merkitykselliseksi. Lisäksi osallistuja oppii hallitsemaan tunteitaan. (Huhtinen-Hildén & Isola, 2019, s. 3.)

### 3.3 Voimavaralähtöisyys

Sosiaali- ja terveysaloilla yleistyneessä voimavaralähtöisessä työskentelyssä asiakas on toiminnan keskiössä. Voimavaralähtöisessä lähestymistavassa keskitytään ihmisen positiivisiin voimavaroihin, mahdollisuuksiin ja ratkaisuihin. Työskentelyssä suuntaudutaan ihmisen toiveisiin ja unelmiin sekä tavoitteiden saavuttamiseen. Voimavaralähtöinen työskentely tarjoaa vaihtoehdon ongelmälähtöiselle työskentelylle, jossa pääpainona on ongelmien tunnistamisessa. Voimavaralähtöisellä työotteella voidaan tukea ihmisen voimaantumista tämän omassa arjessa. (Keskitalo & Vuokkila-Oikkonen, 2018, s. 86–88.)

Voimavaraistumista voidaan ajatella sisäisenä hallintana, johon kuuluu itseluottamus, myönteinen asenne sekä vastuu ja valinnan vapaus. Voimavaraistavilla teoilla pyritään edistämään hyvinvointia sekä laajemmassa mittakaavassa kestävä kehitystä, yhteisön hyvinvointia ja uusia työtapoja. Voimavaralähtöinen työskentely sopii erityisesti ennaltaehkäisevään ja kuntouttavaan toimintaan. (Lassander ym., 2010. S. 685.)

Voimavaralähtöisyyteen liittyy oleellisesti voimaantuminen. Voimaantuminen käsitteenä tulee englanninkielisestä sanasta empowerment. Empowerment -käsite

kääntyy suomen kielessä käsitteiksi voimaantuminen, valtaistaminen, voimaannuttaminen ja valtuuttaminen. (Järvinen, 2009, s. 8.) Tässä opinnäytetyössä käytämme nimitystä voimaantuminen. Voimaantuminen voi olla joko prosessi tai päämäärä. Voimaantumisella pyritään lisäämään omia voimavaroja sekä parantamaan elämän hallintaa. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen, 2018, s. 88–92.) Voimaantuminen liittyy vahvasti itsensä toteuttamiseen, oman toimintakyvyn vahvistamiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Airaksinen, 2020, s. 117.)

Voimaantumisella voidaan tarkoittaa myös tietoisuuden lisäämistä omasta itsestä ja suhteista omaan elinympäristöön sekä mahdollisuuksiin vaikuttaa omiin asioihin. Voimaantuminen kuvaa ihmisen sisäistä voimantunnetta. Voimaantunut ihminen on henkilö, joka on löytänyt omat voimavaransa. Voimaantumisessa itsetuntemuksen vahvistumisen myötä pyritään omien voimavarojen tunnistamiseen ja löytämiseen. (Airaksinen, 2020, s. 117.)

Voimaannuttavan työotteen tarkoituksena on keskittyä siihen, mitä mahdollisuuksia itsellä on ja keskittyä siihen, mikä tuo itselle parempaa tulevaisuutta. Voimavaralähtöisen työskentelyn tavoitteena on saada aikaan myönteisiä muutoksia ihmisen elämässä. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen, 2018, s. 88–92.)

Sosiaalityön voimavaralähtöisellä näkemyksellä on juuret filosofiassa. Se pohjautuu Aristoteleen teleologiseen teoriaan ihmisen kukoistamisesta ja eudaimonismiin eli onnellisuusoppiin. Onnellisuusopin teoriassa ihmisen tarkoituksena on yrittää saavuttaa hänen synnynnäinen potentiaalinsa, hyödyntämällä älyä ja järkeä. Onnellisuusopin mukaan ihmisen tulee itse ottaa vastuu omasta elämästään ja hankkia hyvään elämään tarvittavat puitteet, sekä kyetä ohjaamaan itseään näitä päämääriä tavoitellessaan. (Gray, 2011, s. 2.)

Voimavaralähtöistä työskentelyä on myös kritisoitu. Vaarana voimavaralähtöisessä työskentelyssä on, että se voi sekoittua uusiin neoliberalistisiin suuntauksiin, joita edustavat itsehoito-oppaat ja yleisesti ajateltu yksilön vastuun kasvu omassa elämässään. (Gray, 2011, s. 7–8.) Näiden neoliberalististen suuntausten ongelma on, etteivät ne ota huomioon rakenteellisia eriarvoisuuksia, jotka suoraan vaikuttavat yksilön sosiaaliseen- ja yksilölliseen kehitykseen. Lisäksi näytöt

voimavaralähtöisyyden toimivuudesta työskentelytapana ovat vielä vähäiset. (Gray, 2011, s. 2–6.)

## 4 DIGITALISAATIO SOSIAALIALAN TYÖSSÄ

### 4.1 Digitalisaatio sosiaalialalla

Digitalisaatiossa on kyse pohjimmiltaan uudistamisesta. Siinä muutetaan toimintoja ja toimitapoja tietotekniikkaa hyväksikäyttäen sähköiseen muotoon. Digitalisaatiossa käyttäjä on toiminnan keskiössä. Suunniteltaessa tuotetta, tuotteen hyvä käytettävyys on toiminnan lähtökohta. Digitoinnissa kyse on olemassa olevan tuotteen muuttamisesta digitaalitekniikalla toimivaksi. Digitointia on esimerkiksi äänen ja kuvan siirtäminen digitaaliseen muotoon. (Saranto ym., 2020, s. 183–184.)

Digitalisaatiota ja digitointia ei tule kuitenkaan sekoittaa keskenään. Niiden merkitys eroaa toisistaan. Digitoinnissa on kyse tiedon muuttamisesta digitaaliseen muotoon, kun puolestaan digitalisaatiossa hyödynnetään jo digitoituja tietoja, esimerkiksi siirretään digitaaliseksi skannatut kuvat nettisivuille. (Scrive, i.a.) Digitointi tarkoittaa erimuodoissa olevan analogisen tiedon muuttamista digitaaliseen muotoon elektronisten välineiden avulla. Digitoitua tietoa voidaan käsitellä, siirtää tai varastoida digitaalisten laitteiden tai tietoverkkojen avulla. (Alasoini, 2015, s. 26.) Analogiassa kyse on tiedosta ja asioista, joka on käsinkosketeltavaa. Analoginen tieto on olemassa olevaa kaikkina hetkinä. (Theastrologypage, i.a.)

Digitalisaatio vaikuttaa vahvasti 2000-luvun suomalaiseen työelämään. Jopa 90 prosenttia työntekijöistä hyödyntää työssään erilaisia digitaalisia työvälineitä- ja sovelluksia. (Sutela ym., 2019, s. 346.) Teknologian kehittymisen myötä työtä voidaan tehdä vapaammin ajasta ja paikasta riippumatta (Heiskanen ym., 2019, s. 38). Yhteiskunnassa tapahtuneet muutokset toimintatavoissa, sähköisten palveluiden lisääntyminen ja tietotekniikan käytön kasvu ovat yhdessä luoneet

pohjaa digitalisaatiolle (Simola, 2020, s. 1–3). Digitalisaatio ja toimintatapojen kehittyminen on tuonut sosiaalialalle muun muassa etävastaanotot ja -ryhmät, chat-palvelut, asiakastietojärjestelmät sekä erilaiset digitaaliset kommunikointi- ja apuvälineet. Digitalisaatio mahdollistaa ihmisten tavoittamisen ja palveluiden tarjoamisen suuremmalle joukolle ihmisiä aluerajoista riippumatta.

Digitalisaatio on yksi keskeisimmistä meneillään olevista yhteiskunnallisista muutoksista. Yksisuuntainen tiedonsiirto on muuttunut vuorovaikutteiseen tapaan työskennellä. On kuitenkin huomioitava, että digitalisaatiolla on omat haasteensa. Kuten se, miten teknologian käyttö vaikuttaa työhön, asiakkaiden sosiaaliseen hyvinvointiin ja arjessa selviytymiseen. Teknologia ja digitaaliset palvelut voivat toimia myös ihmisiä syrjäyttävinä mekanisteina. (Kivistö, 2017, s. 21–25.)

Koronapandemia on vaikuttanut vahvasti myös sosiaalialalla. Koronapandemian vaikutukset ovat nähtävillä niin yhteiskunnallisella kuin yksilötasolla. Pandemia ja sen seuraukset vaativat sosiaalialalta ketteryyttä toimia muutoksen keskellä. (Harrikari ym., 2021.) Pandemian myötä käyttöön on otettu uusia menetelmiä ja teknologioita. Lisäksi käynnissä oleva sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus vaikuttaa sosiaalialan toimintaympäristöön ja organisaatio rakenteisiin. Sosiaalialan digitalisaatiota on hyvä tarkastella eri toimijoiden näkökulmasta, kuten esimerkiksi kansalaisten, sosiaalialan ammattilaisten, johtajien ja päätöksen tekijöiden näkökulmista. (Kivistö, 2017, s. 21–22.)

Digitalisaation haasteista huolimatta digitalisaatio tulee nähdä mahdollisuutena paikata niitä puutteita, mitä fyysinen kontakti ei syystä tai toisesta onnistu täyttämään tai joissa fyysinen kontakti asiakkaisiin ei ole riittävä. Digitalisaatio voi parhaimmillaan lisätä asiakkaan osallisuutta ja vastuunottoa omissa asioissaan. Tätä tukee asiointikanavan ketteryys ja hyvä käytettävyys. Digitalisaation ja sähköisten palveluiden lisääntyessä palveluiden tuotannossa ja sosiaalityössä on huomioitava erityisesti vaikeassa asemassa olevien asiakkaiden mahdollisuus käyttää sähköisiä palveluita. Jotta digitalisaatio ei syrjäyttäisi sosiaalipalveluita käyttäviä asiakkaita, ovat alan ammattilaiset tärkeässä roolissa sähköisten palveluiden ja digitalisaation käyttöönoton ohjauksessa ja suunnittelussa asiakkaita varten. (Salmela & Mämmi-Laukka, 2017, s. 167–168.)



Etäpalveluiden mahdollisuudet ovat merkittävät sosiaalialalla. Avainasemassa palveluiden kehittämisessä on sosiaalialan ammattilaisten osallistuminen kehitystyöhön ja uusiin etäpalveluihin, sillä heillä on tieto siitä, mitä asiakkaat tarvitsevat ja mitkä palvelut tukevat heidän toimijuuttaan (Pohjola, 2014, s. 126–127). Yhteiskunnan kannalta on merkittävää, että ihmiset eivät joudu niin sanottuun digitaaliseen kuiluun, koska heillä ei ole mahdollisuutta käyttää digitaalisia palveluista. (Salmela & Mämmi-Laukka, 2017, s. 167–168.) Digitaalinen kuilu on olemassa oleva todellinen ilmiö. Sosiaalipalveluiden kannalta on olennaista miettiä palveluiden kohdentamista, toimintamalleja erilaisissa elämäntilanteissa ja olosuhteissa eläville ihmisille. (Pohjola, 2017, s. 185.) Digitaalisten palveluiden rinnalla tulee kuitenkin tarjota myös perinteisiä sosiaalityön muotoja heille, joille digitaaliset palvelut eivät sovellu (Salmela & Mämmi-Laukka, 2017, s. 168).

Vaikka sosiaalityötä tehdään digitaalisesti, on siinä siltä pohjimmiltaan kyse suhdetyöstä. Suhdetyön tarkoituksena sosiaalialalla on erilaisin palveluin ja auttamisen menetelmin tukea asiakkaiden sosiaalista selviytymistä ja arjen sujuvuutta. Suhdetyön muutoksessa myös vallankäytön mekanismit vuorovaikutuksessa muuttuvat ja edellyttävät uudenlaista eettistä herkkyyttä sosiaalialalla työskenteleviltä. (Pohjola, 2017, s. 185–186.)

Digitalisaatio on aikaansaanut työn tekemisen mallin muutoksen ja etätyötä tekevien määrä on työelämäkyselyn 2018 mukaan on kasvanut aiempien viiden vuoden aikana 16 prosentista 28 prosenttiin (Sutela ym., 2019, s. 346). Tämän jälkeen maailmalla laajasti vaikuttanut ja yhä ajankohtainen koronapandemia on lisännyt etätyöskentelyä entisestään. Koronapandemian aikana etätöitä ovat tehneet noin puolet palkansaajista. Suurin osa heistä on aloittanut työskentelyn etänä koronapandemian vuoksi. (Sutela, 2021.) Sosiaalialan ammattiliiton Talentian jäsenilleen teettämän selvityksen mukaan noin 60 prosenttia vastanneista tekee etätyötä, ainakin osittain. Selvitys kertoo myös, että koronapandemia on selvästi vauhdittanut sosiaalialan digiloikkaa entisestään. (Yliruokanen, 2020.)

## 4.2 Etäohjaus

Digiosaaminen on nykyään keskeinen osa sosionomin toimintaympäristöä (Heino & Kärkkäinen, 2018, s. 84). Koronapandemian aiheuttama poikkeustilanne mahdollistaa sosiaalialan palveluiden uudenlaisen arvioinnin ja tuo mukanaan mahdollisuuden etsiä asiakkaiden kanssa uusia tapoja toimia, vahvistaa sosiaalista toimintakykyä sekä edistää osallisuutta (Hytti, 2020, s. 2).

Sosiaalityöhön liittyvä ohjaus on suunnitelmallista ja tavoitteellista, asiakkaiden muutostyötä tukevaa asiakastyötä. Ohjauksen tavoitteena on auttaa asiakasta löytämään keinoja itsenäiseen selviytymiseen, oman elämänsä hallitsemiseen sekä vahvistaa asiakkaan osallisuutta. (Akseli, i.a.) Verkko- eli etäohjauksella tarkoitetaan muuta kuin kasvokkain tapahtuvaa ohjausta. Etäohjaus voi tapahtua reaaliaikaisesti esimerkiksi erilaisilla chat- tai etäyhteyksillä, puhelimella tai tekstiviesteillä. Etäohjaus voi myös olla ei-reaaliaikaista, jolloin ohjaus tapahtuu esimerkiksi nettisivustolla ja videoilla. (Jamk, i.a.)

Etäohjauksella voidaan toteuttaa esimerkiksi sosiaalista kuntoutusta. Etäkuntoutus on Hytin (2020, s. 3–4) mukaan sosiaalialan ammattilaisen toteuttamaa ja ohjaamaa toimintaa, jolla on selkeä alku ja loppu. Sitä voidaan toteuttaa niin yksilö-, kuin ryhmämuotoisena. Etänä tapahtuvan kuntoutuksen avulla tuetaan esimerkiksi asiakkaan arjessa selviytymistä, arjen taitoja ja vuorovaikutussuhteita.

Itsehoito on puolestaan yksilön omalla vastuulla olevaa hyvinvointiin tähtäävää toimintaa. Ajasta riippumatonta ja kuntoutumista tukevaa etäkuntoutusta tai -ohjausta voidaan toteuttaa omatoimisesti teknologian avulla. Asiakas voi käyttää esimerkiksi verkkomateriaalia tai pelejä omatoimiseen harjoitteluun. Esimerkiksi digitaalisten sovellusten avulla asiakas voi saada tukea kuntoutumiseen ja edistää niillä hyvinvointiaan. (Hytti, 2020, s. 3–4.)

## 5 TYÖELÄMÄYHTEISTYÖTAHO

### 5.1 Tunnetaitoja kaikille ry

Opinnäytetyömme työelämäyhteistyötaho on Tunnetaitoja kaikille ry, joka on perustettu virallisesti talvella 2020. Yhdistys toimii pääsääntöisesti vapaaehtoisvoimin ja sen puheenjohtaja on yhdistyksen perustaja Tuisku Tuntevainen. Yhdistys tarjoaa erilaisia tunnetaitojen ympärille rakennettuja kokonaisuuksia kuten kursseja, kampanjoita, työpajoja, verkostoitumista ja tapahtumia. (Tuisku Tuntevainen, sosionomi, henkilökohtainen tiedonanto 27.4.2021.)

Tunnetaitoja kaikille ry:n tavoitteita ovat muun muassa luoda uusia toimintamalleja tunnetyöskentelyyn ja edesauttaa yhteiskunnallista muutosta, missä tunnetaitot tunnustetaan ja tunnistetaan. Yhdistyksen tarkoitus on lisätä tietoisuutta tunnetaidoista ja antaa malleja tunteiden käsittelyyn, sekä luoda yhteistyötä eri tahojen kanssa. Yhdistys myös kehittää matalan kynnyksen palveluita sekä edistää moniammatillista yhteistyötä toiminnallaan. Yhdistyksen tavoite on, että yhteiskunnassamme otettaisiin paremmin huomioon tunneturvallisuus. Tunneturvallisuudella tarkoitetaan kykyä olla avoin ja haavoittuva ilman pelkoa tulla tuomituksi. Lisäksi yhdistyksen tavoitteita ovat tunteiden merkityksen tunnistaminen ihmissuhteissa, työelämässä ja esimerkiksi riippuvuuksien ja sairauksien hoidossa. Yhdistyksen jäseneksi voi kuka tahansa liittyä ja jäsenmaksu on vapaaehtoinen. Tunnetaitoja kaikille ry:ltä saamme käyttöön heidän ammattitaitonsa, mitä tulee tunnetaitoihin, sekä apua ja näkemystä itse digitalisointiin. (Tuisku Tuntevainen, sosionomi, henkilökohtainen tiedonanto 27.4.2021.)

### 5.2 Tunnetaitoja kaikille –ideapakka

Tunnetaitoja kaikille ry:n tuottama ideapakka sisältää 42 erilaista korttia. Korttien harjoitukset on suunnitellut Tuisku Tuntevainen ja tarkistanut psykologi Pekka Freese. Ideapakan graafisen ilmeen on suunnitellut taiteilija/graafikko Tiina Tolvanen. Ideapakkaa on mahdollista saada kolmella erilaisella eläinaiheisella

kuvituksella (LIITE 1.). Ideapakka on pyritty tekemään kaikille soveltuviksi. Korteissa on erilaisia harjoituksia tunnetaitotyöskentelyyn. Ideapakkaa voi hyödyntää itsenäisessä työskentelyssä tai ohjatusti esimerkiksi yksilö- tai ryhmäohjauksessa. Ideapakka sopii myös ammattilaisten työvälineeksi tunnetaitotyöskentelyyn. (Tunnetaitoja kaikille ry, i.a.)

Tunnetaitoja kaikille -ideapakan kanssa työskentely on luova, toiminnallinen ja voimavaralähtöinen menetelmä sosiaalialalle tai omaan käyttöön. Korteissa keskitytään huomioimaan omia voimavaroja sekä löytämään niitä. Korttien tarkoituksena on vahvistaa ihmisen omaa tunnetaitotyöskentelyä ja opettaa tunnistamaan erilaisia tunteita. Kukin kortti sisältää oman käytännön harjoituksensa eri teemojen mukaan. Harjoituksissa voidaan esimerkiksi keskittyä miettimään tunteita ja tilanteita, tai ne voivat olla kehollisia ja toiminnallisia harjoituksia. Esimerkiksi:

*“Arjessa olemme usein stressaantuneessa tilassa eli taistele tai pakene – tilassa. Välillä on hyvä muistuttaa itseään siitä, että on turvassa.*

*Sulje silmäsi ja muistele jotain paikkaa, missä sinun on ollut hyvä ja turvallinen olla. Eläydy kaikin aistein, kuin olisit paikalla. Anna turvallisuuden tunteen tuntua kehossasi.”*

*“Itsemyötätunnon on havaittu vähentävän stressiä ja kohentavan hyvinvointia. Itsensä ystävänä ja tukena olemista voi opetella.*

*Kirjoita kirje kuvitteelliselle itsellesi tulevaisuuteen tai menneisyyteen. Miten tukisit, lohduttaisit tai kannustaisit itseäsi kuin hyvää ystävääsi?”*

*“Monilla meillä on ikäviä kokemuksia vihan ilmaisemisesta. Viha on kuitenkin tunne, joka auttaa puolustamaan itselle tärkeitä asioita. Viha voi ilmetä lievänä ärtymyksenä tai hillittömänä raivona. Kaikki se on ok ja tärkeää. Vihaa voi ilmaista terveesti ja rakentavasti. Kun ilmaisee vihaa, on tärkeää ottaa itse vastuu vihan tunteesta.*

*Milloin viimeksi olet ollut ärtynyt tai vihainen? Mikä sen herätti? Pohdi, mitä hyötyä vihan tunteesta on. Miten viha auttaa sinua esim. Pitämään huolta rajoistasi? Mitkä olivat sinulle rakentavia tapoja ilmaista vihaa ketään sattamatta?”*

## 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on digitoida Tunnetaitoja kaikille ry:n tuottama Tunnetaitoja kaikille -ideapakka, sekä siirtää kortit audiomuotoon. Kortit digitoidaan niille luodulle internetsivulle. Internetsivut tehdään yhteistyössä Tunnetaitoja kaikille ry:n kanssa, Google Sites- internetsivujen rakentamiseen tarkoitetulla työkalulla. Samalle sivulle tuodaan korteista tehdyt äänitiedostot. Audiomuotoiset ideapakan kortit tulevat samalla sivulle digitoitujen korttien kanssa, jolloin käyttäjä voi itse valita haluaako lukea vai kuunnella kyseisen kortin harjoituksen (LIITE 4.). Äänitiedostojen kautta on mahdollisuus tarjota moniaistillinen mahdollisuus hyödyntää kortteja.

Digitoinnin avulla pyritään parantamaan ideapakan saavutettavuutta ja tuomaan ideapakalle uusi alusta. Äänitiedostojen tarkoitus on saada uusia mahdollisuuksia toteuttaa tunnetaitoharjoituksia ja tarjota uusi työskentelymenetelmä tunnetaitojen harjoitteluun. Tunnetaitojen tuominen digiympäristöön mahdollistaa ideapakan hyödyntämisen työskenneltäessä etäyhteyksin. Esimerkiksi nuorille digiympäristö on tuttua ja siellä toimiminen on arkipäiväistä. Nuoret kokevat digiympäristön omakseen ja heidän saavuttamisensa verkossa on helpompaa. Tämä mahdollistaa tunnetaitojen harjoittamisen laajemmin sekä tuo mahdollisuuksia toteuttaa tunnetaitotyöskentelyä joko itsenäisesti tai ryhmämuotoisesti.

Koronapandemian myötä digitaalisuus on tullut tärkeäksi osaksi sosiaalialalla työskentelyä. Toimintoja siirretään verkkoympäristöön ja digitaaliseen muotoon. On tärkeää, että tunnetaitotyöskentely pysyy mukana kehityksessä. Digitaalisuus ja äänitiedostot voidaan nähdä myös ekologisempänä vaihtoehtona fyysiselle ideapakalle.

## 7 IDEAPAKAN TUOTANTO

### 7.1 Suunnittelu

Opinnäytetyön ideointi aloitettiin keväällä 2021. Opinnäytetyön toimeksianto saatiin työelämän yhteistyötaholta Tunnetaitoja kaikille ry:ltä. Opinnäytetyö toteutettiin heille räätälöitynä tilaustyönä. Työskentely alkoi suunnitelman laatimisella, työnjaon suunnittelulla, kirjallisuuteen ja olemassa oleviin tunnetaitokortteihin perehtymällä, käsitteiden määrittelyllä sekä työssä hyödynnettävien työvälineiden valinnalla. Tammikuussa 2022 testattiin ja valittiin työvälineet, jolla ideapakka digitoitiin ja muutettiin audiomuotoon. Seuraavaksi suunniteltiin ja testattiin ideapakan visuaalista ilmettä. Valmis suunnitelma esiteltiin ja hyväksyttiin työelämän yhteistyötaholla. Lisäksi heiltä kerättiin kokemuksia ja parannusehdotuksia digitoidusta ideapakasta, jonka jälkeen jatkoimme digitaalisen ideapakan kehittämistä.

Opinnäytetyön prosessi jaettiin osiin, joissa hyödynnettiin tekijöiden vahvuuksia ja mielenkiinnon kohteita. Osallistuimme kaikki sivustojen tekemiseen sekä visuaalisen ilmeen ideointiin ja toteutukseen. Ideapakan saattamisesta digitaalisiksi korteiksi sivustolle vastasi Toni. Audiotiedostojen äänittämisestä ja editoinnista vastasi Jenni. Työn raportointi vastuu oli Heidillä, vaikka kaikki osallistuivat kirjallisen raportin toteuttamiseen.

### 7.2 Toteutus

Ideapakan digitoinnilla tarkoitamme tässä työssä paperisten tunnekorttien siirtämistä internetsivuille digitaaliseen muotoon. Digitaaliset kortit tarjoavat työkalun etätyöhön ja etäohjaukseen. Digitoinnin etuna on ympäristöystävällisyys, saavutettavuus, tiedon jakamisen helppous ja saatavilla olo (Economy wiki, i.a). Digitoinnin lähtökohtana on, että alkuperäisen materiaalin tietosisältö säilyy muuttumattomana. Digitoidessa ainoastaan tiedon säilytystapa tai säilytysmuoto muuttuu. Digitoinnissa on huomioitava, että digitointi tapahtuu siten, ettei

alkuperäiselle aineistolle tapahdu vahinkoa. (Järn, 2022, s. 23.) Korttien digitoinnin lisäksi kortteja päätettiin kehittää niin, että ne tarjoaisivat mahdollisuuden työskennellä myös äänitiedostoa hyödyntäen. Aluksi ideoimme podcast-muotoista toteutustapaa digitoitujen korttien rinnalle, mutta lopulta päädyimme luomaan korteista äänitiedostot digitoitujen korttien yhteyteen.

Digitoinnin työvälineeksi valittiin Google Sites. Google Sites on maksuton ja laadukas työkalu yksinkertaisten verkkosivujen luomiseen. (Google Sites, i.a.) Työvälineiden vertailussa on hyödynnetty opinnäytetyön tekijöiden lähipiirin kokemustietoa. Lisäksi tekijät ovat testanneet ja vertailleet työvälineitä ennen työvälineen lopullista valintaa. Google Sites tarjoaa erilaisia mallipohjia sivustojen luomiseen (Google Sites, i.a). Visuaalisena pohjana sivustolla käytettiin taiteilija/graafikko Tiina Tolvasen luomia teoksia, joita on käytetty myös fyysisissä ideapakan korteissa.

Digitaalisesta ideapakasta haluttiin luoda toiminnalliset ja pelilliset. Ajatuksena oli, että kortteja voisi ikään kuin käänellä myös digitaalisessa verkkoympäristössä. Toiminnallisuus päätettiin rakentaa niin, että internetsivulla olevaa korttia klikkaamalla se kääntyy ympäri ja paljastaa kortin toisen puolen. Tämän toiminnan aikaansaamiseksi tarvittiin animointiohjelma, jolla toiminnallisuus voitiin animoida. Korttien animointi toteutettiin ilmaisella internetselaimessa suoraan toimivalla ohjelmalla nimeltä Figma. Figma on suunniteltu sovellusten sekä nettisivustojen suunnitteluun.

Ideapakan korteista tehtiin animaatio, jossa kortti on aloitussivulla kuvapuoli ylöspäin. Korttia klikatessa se kääntyy itsensä ympäri ja paljastaa toisella puolella olevan tekstin. Kun korttia klikkaa uudestaan, se kääntyy uudestaan ympäri ja paljastaa seuraavan harjoitteen tekstin. Haasteeksi muodostui kuitenkin renderointi, eli animaation tallennus ja ulos saattaminen valmiina Figmasta. Animointia ei voitu tuoda ulos ohjelmasta. Emme olleet aloittaessa ottaneet kunnolla selvälle, mihin Figma on tarkalleen suunniteltu. Ohjelma on hyvä, mutta se on tarkoitettu ainoastaan sovellusten ja nettisivujen presentatioon ja sieltä ei saa animointeja ulos. Näin ollen jouduimme luopumaan digitaalisten korttien animoidut toiminnallisuudet ja toteuttamaan korttien digitoinnin muulla tavoin.

Päädyimme jakamaan Google Sitesilla luodun verkkosivuston kahdelle eri välilehdelle. Välilehdet nimettiin Tunnetaitoja kaikille -ideapakka välilehdeksi. Tällä välilehdellä ovat kaikki ideapakan harjoitukset numeroituina. Toinen välilehti nimettiin Tunnetaitoja kaikille ry välilehdeksi. Tällä välilehdellä on tiedot yhdistyksestä ja tekijöistä. (LIITE 4.). Ideapakka jaettiin seitsemään eri osa-alueeseen. Osa-alueet valikoituivat harjoituksia yhdistävien teemojen ympärille. Harjoitusten teemoja ovat pysähtyminen, kehollisuus ja luonto, kiitollisuus, myötätunto, tunteiden ilmaisu, vaikeat tunteet sekä omat rajat ja voimavarat. Kukin osa-alue sisältää aihepiiriin liittyviä harjoituksia. Harjoituksia kussakin osa-alueessa on 4–8 kappaletta.

Kortit digitoitiin skannaamalla ne Helsingin keskuskirjasto Oodin skannerilla. Tämän jälkeen koneelle skannatut pdf-tiedostot on tuotu Adoben Photoshop-kuvankäsittelyohjelmaan, jossa korttien sävyt on säädetty kirkkaiksi ja kuvista on poistettu mahdolliset roskat. Kulmiin on tehty Photoshopissa pyöritykset ja ne ovat syvätetty eli jätetty kulmista tausta pois. Näin kortit muistuttavat digitaalisiinakin pahvisia kortteja ja tuovat käsinkosketeltavaa analogista tunnelmaa sivustolle.

Tämän jälkeen kortit tallennettiin yksitellen png-muotoon, jotta kortit näyttävät pyöreäkulmaisilta myös internetsivustolla. Korttipakan kuva on otettu kännykän kameralla ja kuvan värisävyt on säädetty Photoshop-ohjelmalla. Korttipakan kuvasta poistettiin valkoinen taustaväri ja taustasta tehtiin läpinäkyvä. Kuva tallennettiin myös png-muotoon. Käsitellyt kortit siirrettiin Google Sites internetsivulle. Sivun ylälaitaan luotiin valikko, jossa ideapakka on jaettuna seitsemään alakategoriaan. Niiden alla harjoitukset ovat omina yksilöllisinä osina.

Tämän jälkeen ääneen luetut audiotiedostot tuotiin Google Sites alustalle. Ideapakan audiomuotoisessa toteutuksessa hyödynnettiin Audacityä. Audacity on ilmainen työkalu äänittämiseen ja äänieditointiin. Audacityä käytetään erityisesti podcastien tekemiseen, johtuen ohjelman laajasta saatavuudesta ja maksuttomuudesta. (Audacity, i.a.)



Ääneen luetut ideapakan harjoitukset äänitettiin DPA 2028 mikrofonia ja Focusrite Scarlett 4i4 äänikorttia käyttäen Audacity ohjelmaan. Digitaalisessa tallenteessa ääni muutetaan digitaaliseen tiedostomuotoon. Ääni muutetaan digitaalisiksi mikrofonin avulla, jonka jälkeen tallennetta voidaan muokata esimerkiksi editoimalla kuulijaystävällisempään muotoon. Editoimalla ääniraidasta voidaan poistaa esimerkiksi tausta ääniä ja kohinaa. Yleisin tiedostomuoto äänen tallentamiseen on mp3 eli Moving Picture Experts Group, Audio Layer 3. (Mäkelä & Larmola, 2009, s. 253 ja 272.)

Jokainen ideapakan harjoitus luettiin ääneen ja äänitettiin Audacity editointiohjelmalla. Jokaisesta harjoituksesta saatu audiotiedosto editointiin kyseisellä ohjelmalla ja esimerkiksi taustakohina poistettiin ja sanojen loppuja sekä alkuja pehennettiin. Lopuksi audiotiedostot tallennettiin mp3 tiedostoiksi ja tallennettiin Google Driveen, josta ne voitiin liittää osaksi digitaalisia ideapakan kortteja.

Google Sites –ohjelma antaa mahdollisuuden tarkastella luotua verkkosivustoa kolmessa eri muodossa mobiiliversiona (LIITE 6.), tablettiversiona (LIITE 5.) sekä verkkosivuversiona (LIITE 4.). Koska jokaisessa versiossa oli omat puutteensa, päätimme valita yhden version, josta teimme mahdollisimman hyvän. Opinnäytetyössämme olemme keskittyneet verkkosivuversion toiminnallisuuden ja visuaalisuuden hyvään sekä laadukkaaseen toteutukseen. Valitettavasti tämä on tarkoittanut sitä, että mobiili- ja tablettiversiot ovat käytettävyydeltään ja visuaaliselta ilmeeltään heikompia laatuja.

Kyselystä koostetun palautteen perustelulla teimme sivustoille mahdollisuuksien rajoissa muutoksia. Ääniongelmaa emme saaneet korjattua, johtuen ohjelman rajoitteista. Ulkoasussa muutimme fonttia, joka yhtenäistettiin vastaamaan korttien vastaavaa. Päävalikon paikan siirsimme sivulle parantaen näin kyselyn vastausten pohjalta sivujen käytettävyyttä. Ulkoasua hiottiin vielä hieman, muokkaamalla tekstejä, kaventamalla tekstikenttiä ja muuttamalla valikoiden värimaailmaa. Valikon toimintoja selkeyttääksemme lisäsimme valikkoon boldauksen kyseisen valitun harjoituksen kohdalle, helpottaaksemme näin harjoitteiden selailua.

Keskustelimme harjoitusten nimeämisestä, mutta sivustojen luomien rajoitteiden takia hylkäsimme idean. Tämä pohjautui arvioomme sivuston käytettävyyden heikkenemisestä ja koimme ettei harjoitusten nimeämisellä olisi saatu tarpeeksi suurta lisäarvoa käytettävyyden kustannuksella. Lisäämällä harjoitusten nimet, olisi sivuvalikosta lisäksi tullut hyvin sekavan näköinen.

### 7.3 Arviointi

Valmis sivusto arvioitiin palautelomakkeella, joka lähetettiin opinnäytetyön tilaajalle Tuisku Tuntevaiselle ja lähipiirillemme (LIITE 2. ja LIITE 3.). Palautekyselyyn vastasi kuusi lähipiirin henkilöä. Kysely toteutettiin niin, että kukin henkilö sai ensiksi itsenäisesti tutustua digitaaliseen ideapakkaan ja sen eri versioihin, jonka jälkeen henkilöille esitettiin palautelomakkeen kysymykset ja vastaukset kirjattiin ylös. Google Sitesin esikatseluversiossa, johon palautekyselyyn osallistujat tutustuivat, oli käytössä sivustosta mobiili, tabletti ja verkkosivuvuversiot. Palautetta kerättiin kaikista näistä versioista. Arviointilomakkeella kysyttiin vastaajien kokemuksia sivustojen käytettävyydestä ja ulkonäöstä. Ideapakan tehtäviin ja tunnetaitoihin liittyvät kysymykset rajattiin pois.

Värimaailmaa ja käytettyä taustakuvaa pidettiin miellyttävinä, yksinkertaisina ja tyylikkäinä. Ulkonäköä pidettiin valmiiseen pohjaan tehdyn näköisenä. Lähes jokainen vastaaja ihmetteli korttiryhmiä avaamisen jälkeen esiin tulevaa tyhjää sivua. Sivun esiin tuleminen liittyy Google Sitesin omaan muotoiluun, emmekä saaneet sitä poistettua, joten tämä ongelma oli meillä jo tiedossa. Sivustoa pidettiin yleisesti kuitenkin selkänä ja helppokäyttöisenä sekä kortit ja niiden harjoitukset esiin tuovana.

Ideapakan toimintaan olisi toivottu pelillisyyttä ja mahdollisuutta liikuttaa kortteja. Yleisesti pidettiin kuitenkin hyvänä asiana, että kortit olivat ikään kuin oikean näköisiä. Esiin nousi myös kokemus siitä, että jokainen sivu on kortteineen samanlainen ja voi olla vaikea hahmottaa, että missä kohtaa sivustoa ja harjoituksia ollaan menossa, sillä tausta pysyy koko ajan samana.

*“Värimaailma on kiva ja grafiikka kiva.” -Google Chrome*

*“Simppelein oloiset, joten harjoitukset nousevat pääosaan, ei turhia hilavitkuttimia.” -Google Chrome*

*“Miusta tää ulkoasu on simppele, mutta vähän semmonen... näyttää semmoselta valmiilta pohjalta. Simppele ja yksinkertaisen tyylikäs.”  
-Safari*

Audiotiedostoja pidettiin hyvänä lisänä korttien yhteydessä. Ikävä kyllä audiosoitimen upotus sivulle näyttää harmaalta palkilta ja tästä saatiin palautetta nimenomaan visuaalisuuden rikkomisesta. Audiotiedostoja toivottiin myös pidemmäksi, kokonaiseksi harjoitukseksi, esimerkiksi lisäämällä niihin musiikkia ja hidastamalla puherytimiä. Käytettäessä digitaalisia kortteja Safari-selaimella mp3-muotoiset äänitiedostot eivät toimineet. Tämä johtuu Google Sites-ohjelmasta, joka ei tue kyseisen selaimen toimintoa soittaa mp3-muotoisia tiedostoja. Google Chrome-selaimella äänet puolestaan toimivat moitteettomasti ja äänitiedosto toteutusta pidettiin hyvänä ja toimivana ratkaisuna.

*“Oli hienoa, että sai kuunneltua ääntä, kun en jaksa lukea.” -Google Chrome*

*“No, äänet ei kuulu. Tää ei lähe soittamaan tota ääntä, joten ei ole oikein mielipidettä audiototeutuksesta.” -Safari*

*“Äänitiedostot ovat erittäin hyvä lisä ja mukava vaihtoehto lukemiselle. Luukääni miellyttävä ja selkeä. Visuaalisesti äänitiedostot selkeästi esillä, ei tarvitse ohjeita.” -Google Chrome*

Kokonaisuudessaan sivujen käytettävyyttä pidettiin palautteen perusteella hyvänä. Haasteeksi kuitenkin muodostui äänitiedostojen toistamisen ongelma. Eräässä palautteessa heräsi kysymys siitä, miksi äänitiedostot ylipäättään on päätetty lisätä sivustolle, jos ne eivät siellä toimi.

Palautetta kerätessä kysyttiin myös avointa palautetta. Palautteen perusteella Digitaalisia kortteja pidettiin hyvinä ja helppokäyttöisinä. Palautteen perusteella toivottiin useamman kuvan hyödyntämistä taustakuvina, kuvien skaalausta pienempään kokoon sekä otsikoinnin selkeyttämistä. Lisäksi kehitysideana tuotiin esille harjoituksia selattaessa painaa joko edellistä tai seuraavaa harjoitusta.

Mobiili ja tabletti -versiossa haasteena koettiin se, että teksti on tasattu reunoihin, jolloin sanavälit olivat suuria.

*“Olisi kiva, jos kortteja olisi voinut liikuttaa. Mutta kiva, että on noi kortit. Sivupalkki on selkeä. Ihmeellinen tuo yksi tyhjä sivu mikä aukeaa.”*

*“Hieman vaikea sisältää miten tämä korttipakka toimii. Olisi ehkä hyvä laittaa kortteihin numerot, että hahmottaisi paremmin, että tässä edetään ja harjoitukset vaihtuu. Visuaalisesti joka sivu saman näköinen.”*

*“Etusivun teksti on huonosti jäsenneilty ja jaoteltu. Tekstissä on pitkiä välejä. Huono toiminnallisuus. Tietsikka hommassa selkeämpi näkyvä.”*

Saadun palautteen perusteella sivuston ulkonäköön tehtiin parannuksia. Sivupalkin väri muutettiin mustaksi ja fontit muutettiin yhteneväiseksi muun sivuston kanssa (LIITE 4.). Tällä vastasimme toiveisiin yhtenäisemmästä visuaalisesta ilmeestä. Etusivun esittelytekstiä lyhennettiin ja tekstin asetuksia muutettiin. Joitain sivuston asetuksia ei pystytty muuttamaan vastaamaan palautteita, samoin kuin audiotiedostojen toimivuutta eri käyttöjärjestelmillä ei pystytty muuttamaan.

Palautteiden mukaan tehtyjen korjausten jälkeen lähetimme kirjallisen raportin ja luodun internetsivuston uudelleen työelämäyhteistyötahon arvioitavaksi. Työelämäyhteistyötaho arvioi sivuston selkeäksi, kutsuvaksi ja helposti hahmotettavaksi. Heidän mielestään harjoitusten jaottelu oli loogista ja harjoitukset oli helppo löytää. Myös audiotiedostot ja digitaalinen ideapakka saivat kiitosta. Kaiken kaikkiaan työelämäyhteistyötaho oli tyytyväinen työn laatuun ja lopputulokseen.

Luovutimme internetsivuston kokonaisuudessaan työelämäyhteistyötahon käyttöön opinnäytetyön julkaisuseminaarin jälkeen. Tätä ennen jaoimme sivuston muokkausosoikeudet Tuisku Tuntevaiselle. Työmme tilaaja jäi pohtimaan sivuston tulevaisuutta ja sitä pidetäänkö sivusto julkisena sekä kaikille ilmaisena käyttää vai liittyykö käyttöön maksullisia rajoituksia. Sovimme, että sivusto on nyt tilaajan käytössä ja myös päätäntävalta ja vastuu sen tulevaisuudesta on siirretty tilaajalle.

## 8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Esteellisyyden kannalta tulee selvittää, että työhön osallistujat omaavat objektiivisen suhteen käsiteltävään asiaan, eikä heillä tule mahdollisia eturistiriita tilanteita käsiteltävän asian kanssa. (Arene ry, 2020). Olemme kartoittaneet taustamme ja tutkineet ettei mahdollisia esteellisyyksiä ole. Näin ei pääse syntymään eturistiriitoja opinnäytetyötä tehdessä.

Tekijänoikeuden alaisena olevan aineiston käyttäminen vaatii sen oikeuksien haltijalta luvan. Mikäli opinnäytetyössä käytetään muiden omistamia aineistoja, on niiden tekijät ja alkuperä hyvä mainita. (Arene ry, 2020). Tunnetaitoja kaikille - ideapakan käyttöön olemme saaneet luvan Tunnetaitoja kaikille ry:ltä ja pakan graafisen ilmeen käyttämiseen työssämme olemme saaneet luvan graafikolta itseltään. Opinnäytetyön tekemisestä ja julkaisemisesta olemme sopineet suullisesti Tunnetaitoja kaikille ry:n puheenjohtajan Tuisku Tuntevaisen kanssa. Työn julkistaminen jää Tunnetaitoja kaikille ry:n päätettäväksi.

Opinnäytetyössä lähteenä käytetty aineisto valitaan ja sitä tarkastellaan aina lähdekriittisesti. Lähdekriittisyys toteutuu, kun aineisto täyttää seuraavat kriteerit: aineistolla on tarpeeksi relevanssia eli se sopii käsiteltävään aiheeseen, lähde on tarpeeksi tuore ja ajankohtainen, lähteen tuottajan tai tekijän täytyy olla tiedossa ja oltava tarpeeksi pätevä kirjoittamaan aiheesta. Lisäksi on tarkistettava, onko lähde totuudenmukainen. Siinä käytetyn kielen on oltava kieliopillisesti oikeaa sekä objektiivista. (Libguides centra, 2022.)

Hyvään eettiseen toimitapaan kuuluu, ettei työssä tehdä vilppiä. Työssä ei esitetä keksittyjä tuloksia tai esimerkiksi lainata toista aineistoa ilman aineiston alkuperän ilmoittamista. Eettisyyden vastaisia tapoja toimia ovat esimerkiksi toisen kirjoittamanien tekstien julkaisu työssä, itsensä uudelleen lainaaminen, tutkimustulosten muuntelu, tutkimustulosten osan jättämättä julkaiseminen tai aineiston käsittelyn vajavaisuus. Tällaiset toimintatavat eivät kuulu hyvään eettiseen opinnäytetyöhön. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, i.a.)

Tuisku Tuntevainen toimi työelämän yhteistyötahon puolelta ohjaajanamme opin- näytetyössä. Hänen kanssaan sovimme yhteistyön laadusta, yhteystavoista ja kartoitimme molempien tahojen toiveita yhteistyötä kohtaan. Raportoimme yh- teistyötahollemme prosessin vaiheista ja esittelimme tekemiämme verkkosivuja sekä kirjallista raporttia. Läpi työn kunnioitimme ja huomioimme ohjaajan meille antamia toiveita työtämme kohtaan. (Arene ry, 2020.)

Lopullinen työ annettiin työelämän tahon arvioitavaksi. Opinnäytetyöhön liittyvän kehittämistyöohjelman saatua hyväksynnän työn käyttöoikeudet siirrettiin Tun- netaitoja kaikille ry:lle. Tuotoksesta tehtiin lisäksi lyhyt kysely, joka toteutettiin pa- lautelomakkeella (LIITE 3.). Tähän osallistui lähipiirimme lisäksi yhteistyötahon määrittämiä henkilöitä. Kyselyn kautta selvitimme miten, olemme onnistuneet saavuttamaan tavoitteemme työn suhteen ja kuinka hyvin digitaaliset kortit sovel- tuvat käyttöön.

Sanaa saavutettavuus käytetään nykyään nimenomaan verkkopalveluista. Saa- vutettavuus sisältää ajatuksen palvelusta, joka on mahdollisimman monelle ihmi- selle helposti lähestyttävissä. Hyvän saavutettavuuden takaamiseksi tulee ottaa huomioon mahdollisimmat monet erilaiset käyttäjät ja erilaisten käyttäjien tarpeet tiedon saavuttamisen parantamiseksi. Verkossa tapahtuvissa palveluissa tulee ottaa huomioon niiden käytettävyyden. Hyvällä käytettävyydellä edesautetaan saa- vutettavuutta. Saavutettavuuden parantamisen ehtona on ottaa koko palvelu huomioon, jotta palvelun jokainen osa-alue on yhtä helposti käytettävissä ja ko- konaisuus yhtenevä. (Celia, i.a.) Saavutettavuus voidaan rinnastaa asiakasläh- töisyyteen. Työssämme tulemme digitoinnin ja äänitiedostojen avulla pyrkimään parempaan saavutettavuuteen.

Digipalveluille on laadittu saavutettavuusvaatimukset, jotka on digitaalisten pal- veluiden tarjoamisesta määrittävässä laissa selitetty. Laki sisältää kolme kes- keistä kohtaa, joissa määritellään digipalveluiden saavutettavuusehtoja, jotka palvelun tulisi täyttää. Nämä kolme kohtaa ovat:

1. Palvelun tulee sisällöllisesti täyttää saavutettavuusvaatimukset

2. Pitää olla saavutettavuusseloste, josta arvioidaan palvelu ja palvelun saavutettavuus. Tässä esitellään myös palvelun epäkohdat.
3. Palvelussa tulee olla kanava, jota kautta palvelun käyttäjät voivat antaa palautetta ja tähän palautteeseen tulee reagoida 14.päivän sisällä.

Laki on tullut Suomessa voimaan 1.4.2019. Suomessa saavutettavuuden ehtojen toteutumista digitaalisissa palveluissa valvoo aluehallintovirasto. (Aluehallintovirasto, i.a.)

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyömme on ollut monivaiheinen oppimisprosessi. Opinnäytetyöprosessin aikana työn painopisteet ovat muuttuneet ja vaihdelleet. Ideointivaiheessa tavoitteenamme oli luoda visuaalisesti hienot ja monikäyttöiset digitaaliset tunnetaitokortit. Opinnäytetyöprosessin edetessä työn pääpaino siirtyi kuitenkin digitaalisista korteista tunnetyöskentelyn merkityksellisyyden painotukseen opinnäytetyössä. Opinnäytetyömme tavoite ja pääpaino on ollut tunnetyöskentelyn tärkeyden näkyväksi tuominen sekä sen merkityksellisyyden painottaminen kirjallisessa työssämme. Koemme, että digitaalinen ideapakka on välinä tavoitteemme saavuttamiseen, eikä itse tavoite. Läpi opinnäytetyöprosessin olemme halunneet vahvistaa näkemystämme siitä, kuinka merkityksellisestä asiasta tunnetaidoissa on kysymys. Koemme tärkeäksi, että tunnetyöskentely saa näkyvyyttä työn kautta.

Oppimisprosessina opinnäytetyö on ollut mielenkiintoinen, opettavainen sekä haastava. Olemme syventyneet prosessin aikana tunnetyöskentelyyn ja voimavara- ja taitojen osana sosiaalialan työtä. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme saaneet lisää osaamista digitaalisista menetelmistä ja digitoinnissa käytettävistä työvälineistä. Koska prosessi on ollut pitkä ja monivaiheinen koemme, että olemme sen myötä kasvaneet opiskelijoina, ihmisinä sekä tulevana sosiaalialan ammattilaisina. Haasteita prosessiin on tuonut aikataulut,

ryhmädynamiikka sekä opinnäytetyön ennakko-odotukset. Kaikkiaan haasteista huolimatta opinnäytetyöprosessi on edennyt aikataulussa ja olemme tyytyväisiä aikaansaannokseemme. Olemme kokeneet prosessin olevan pienimuotoinen projekti kaikkine sen vaiheineen. Prosessi on myös vahvistanut projektityöskentelytaitojamme.

Opinnäytetyömme aihepiiri oli laaja ja aiheiden rajaaminen osittain haastavaa. Teoriapohjaa hahmottaessa meille selkiintyi kuitenkin näkemys siitä, mitä aiheita halusimme työssämme käsitellä. Rajasimme tähän työhön aiheet sen mukaan, että lukija saisi selkeän kuvan ideapakan ympärille liittyvästä teoriasta eli tunteista, niiden käsittelystä ja vaikutuksesta vuorovaikutukseen sekä tunnetyöskentelystä. Pääpainoksi nousi tunnetyöskentely, jonka työkaluna ideapakka toimii. Rajasimme ulkopuolelle esimerkiksi laajemman kuvauksen korttien käytöstä sosiaalialan työkaluna, sillä koimme sen sopivaksi itsenäisen opinnäytetyön aiheeksi. Sopivien ja ajankohtaisten lähteiden löytäminen osoittautui paikoin haastavaksi ja törmäsimme usein hyvin spesifisiin tutkimuksiin tunnetaidoista jollain tietyllä ihmisryhmällä tai tiettyyn ympäristöön liittyen. Kantavana ajatuksena oli kuitenkin alusta asti rajata opinnäytetyömme niin, että puhumme tunnetaidoista yleisellä tasolla, kaikille ihmisille tärkeinä perustaitoina. Emme siis halunneet rajata työtämme koskettamaan jonkin tietyn ihmisryhmän tunnetaitoja. Etsimme laadukasta ja ajantasaista tietoa sosiaalialan ammattilehtien artikkeleista ja eri tietokannoista. Käytimme hakusanoina muun muassa seuraavia sanoja ja niiden eri muotoja: tunnetaidot, tunnetyöskentely, tunteet, tunteiden ilmaisu, voimavaraistava työote, etäohjaus, luovat menetelmät, toiminnalliset menetelmät, emotional skills, empowerment ja emotional work.

Yhtenä opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ideapakan saavutettavuutta. On kuitenkin huomioitava, että vaikka kortit on opinnäytetyön myötä tuotu uuteen ympäristöön, se ei välttämättä lisää korttien saavutettavuutta. Digitaalinen toimintaympäristö ei sovellu kaikille käyttäjille. Kaikilla ei esimerkiksi ole välineitä, joilla käyttää digitoituja kortteja. Lisäksi maantieteellisesti katsottuna kaikkialla Suomessa ei ole yhtä kattavat ja laajat verkkoyhteydet. Tämä rajaa mahdollisuuksia hyödyntää digitaalista ideapakkaa. Saavutettavuuden haasteeksi voi muodostua myös asiakasryhmän digiosaaminen. On tärkeää huomioida, että digitaalisella



ideapakalla ei pyritä korvaamaan fyysistä ideapakkaa. Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut tuoda digitaalinen ideapakka fyysisen pakan rinnalle täydentämään fyysistä pakkaa. Tunnetyöskentelyssä on myös tärkeää huomioida ohjaajan rooli. Asiakasta ei voi jättää tunteidensa kanssa yksin vaan ohjaajalla on tärkeä tehtävä ohjata tunnetyöskentelyä rakentavasti.

Vaikka digitalisaatio valtaa elämämme eri osa-alueita, tuo se mukanaan myös erilaisia haasteita. Erityisesti sosiaalialalla työskenneltäessä vahvasti ihmisten parissa digitalisaatio voi huonoimmillaan viedä kohtaamisesta ja kommunikoinnista tärkeitä asioita pois. Tämä tuo haasteita myös sosiaalialan ammattilaisille heidän työssään. Kuinka sitouttaa asiakkaita digitaaliseen työskentelyyn, niin että asiakas kokee tulevansa kuulluksi ja nähdyksi? Kuinka mahdollistaa erityisryhmille mahdollisuudet työskentelyyn digitaalisessa ympäristössä? Onko olemassa asiakasryhmiä, joiden kanssa digitaalista työskentelyä ei voi hyödyntää? Ja jääkö väistämättä työskenneltäessä digitaalisessa ympäristöstä jotain olennaista puuttamaan asiakkaan ja työntekijän väliltä? Näihin kysymyksiin voisi esimerkiksi perehtyä seuraavassa aiheeseen liittyvässä opinnäytetyössä. Lisäksi olemme prosessin aikana pohtineet sitä, onko palveluiden järjestelmällinen digitalisointi järkevää ja tavoiteltavaa vai tulisiko palveluita luoda ja kehittää digitaaliselle alustalle erillisinä palveluina, jolloin palvelu olisi jo lähtökohtaisesti suunniteltu käytettäväksi digitaalisessa ympäristössä.

Mielestämme sosionomin kompetenssi on laajentumassa myös digiosaamiseen, ja sen myötä olemme hyvin tyytyväisiä opinnäytetyömme tuomasta tiedosta ja kokemuksesta digitaalisten työkalujen ja nettisivujen luomisen suhteen. Saimme työstä kaiken kaikkiaan valtavasti arvokasta kokemusta tulevaan työhömmemme. Olemme havahtuneet opinnäytetyöprosessin loppuvaiheilla pohtimaan myös sitä, onko digiosaaminen osa tulevaisuuden sosionomien ammattitaitoa ja tulisiko esimerkiksi sosiaalialan ammattilaisten koulutuksessa painottaa enemmän digitaitoja.

## LÄHTEET

- Airaksinen, A. (2020). Oman osaamisen tunnistaminen voimaantumisen välineenä. *Sosiaalipedagoginen Aikakauskirja*, 21, s. 111–124. <https://doi.org/10.30675/sa.96099>
- Akseli. (i.a.). *Sosiaalipalvelut. Sosiaalityö ja –ohjaus*. Saatavilla 2.3.2022 <https://www.soteakseli.fi/sosiaalipalvelut/sosiaalityo-ja-ohjaus>
- Alaniska, H. & Ahonen, K. (i.a.) Toiminnallisia menetelmiä. Opintokeskus Sivis. Saatavilla 29.3.2022 <https://www.ok-sivis.fi/media/materiaalit-osio/toiminnallisia-menetelmia.pdf>
- Alasoini, T. (2015). Digitalisaatio muuttaa työtä – millaista työelämää uudistavaa innovaatiopolitiikkaa tarvitaan? *Työpoliittinen Aikakauskirja 2/2015*. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö, s. 26–37. Saatavilla 29.3.2022 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137397/TTL-978-952-261-842-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aluehallintovirasto, (i.a.) *Saavutettavuusvaatimukset*. Saatavilla 2.2.2022 <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/>
- Arene ry. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>
- Audacity. (i.a.). *License*. Saatavilla 24.1.2022 <https://www.audacityteam.org/about/license/>
- Celia, (i.a.). *Saavutettavuus*. Saatavilla 02.02.2022 <https://www.celia.fi/saavutettavuus/>
- Coleman, D. (1998). *Tunneäly*. Otavan kirjapaino.
- Economy wiki. (i.a.). *Digitalisointi*. Saatavilla 17.1.2022 <https://fi.economy-wiki.com/11041145-digitization>
- Gray, M. (2011). *Reconceptualizing Theory and Practise. Back to Basics: A Critique of the Strengths Perspective in Social Work*. <https://journals-sagepub-com.anna.diak.fi/doi/pdf/10.1606/1044-3894.4054>

- Google Sites. (i.a.) *Kotisivuohjeet Google Sitesiin*. Saatavilla 24.1.2022  
<https://sites.google.com/site/kotisivutilmaiseksi/home>
- Harrikari, T., Rommakkaniemi, M., Tiitinen, L. & Ovaskainen, S. (2021). *Pandemic and Social Work: Exploring Finnish Social Workers' Experiences through a SWOT Analysis*. <https://academic.oup.com/bjsw/article/51/5/1644/6199123?login=false>
- Heino, T., & Kärkkäinen, P. (2018). Sosionomin digitaalinen kompetenssi – mitä se voisi olla? Teoksessa Laitinen, M-L (toim.), ”DIGI VIE, SOTE VI-KISEE” Kokemuksia sote-alan digitalisaatiosta DigiSote-hankkeessa Etelä-Savossa. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/151951/URNISBN9789523440906.pdf?sequence=8>
- Heiskanen, T., Syvänen, S., & Rissanen, T. (2019). *Mihin työelämä on menossa? Tutkimuksen näkökulmia*. PunaMusta Oy -yliopistopaino. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/118374/978-952-359-006-9.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A. (2019). *Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia* [Tiivistelmä]. 1–3. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN\\_ISBN\\_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Huurre, T., Santalahti, P., Anttila, N., & Björklund, K. (2015). *Mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmät ja käytännöt peruskouluissa* [Tiivistelmä], s.1. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125821/URN\\_ISBN\\_978-952-302-038-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125821/URN_ISBN_978-952-302-038-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hytti, T. (2020). *Miten sosiaalisessa kuntoutuksessa voi hyödyntää etäkuntoutuksen ja digisosiaalityön mahdollisuuksia?* [https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/Miten-sosiaalisessa-kuntoutuksessa-voidaan-hy%C3%B6dynt%C3%A4%C3%A4-et%C3%A4kuntoutuksen-ja-digisosiaality%C3%B6n-mahdollisuuksia-Hytti-05-2020\\_0.pdf](https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/Miten-sosiaalisessa-kuntoutuksessa-voidaan-hy%C3%B6dynt%C3%A4%C3%A4-et%C3%A4kuntoutuksen-ja-digisosiaality%C3%B6n-mahdollisuuksia-Hytti-05-2020_0.pdf)

- Jamk. (i.a.). *Opetutorin ohjausosaaminen – Guidance competence of a career tutor*. Saatavilla 2.3.2022 <https://oppimateriaalit.jamk.fi/opetutor/verkko-ohjausosaaminen/>
- Järn, S. (2022). *Digitoinnin taitojen oppimateriaali*. [PowerPoint-diat]. <https://aoe.fi/#/materiaali/1894>
- Järvinen, T. (2009). Voimaantumisen (empowerment) arvioinnin haasteita. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja* 11(1), s. 8–17. <https://journal.fi/akakk/article/view/114723/67701>
- Karjalainen, A. (2019). *Luovan toiminnan työtavat -käsikirja sosiaali- ja terveysalalle*. PS-Kustannus.
- Keskitalo, E. & Voukila-Oikkonen, P. (2018). Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehyksenä. Teoksessa H. Kostilainen & A. Nieminen (toim.), *Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia*, (s. 84–96). Diakonia-ammattikorkeakoulu. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak\\_Ty-oelama\\_13\\_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Kivistö, M. (2017). Sosiaalityö digitalisaatiossa ja eettisyyden vaade. Teoksessa M. Kivistö & K. Päykkönen (toim.), *Sosiaalityö digitalisaatiossa*, (s. 21–43). Lapin yliopisto. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63035/Sosiaalityo\\_digitalisaatiossa\\_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63035/Sosiaalityo_digitalisaatiossa_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. (2019). *Tunnetaidot opetustyössä -Opas haastaviin tilanteisiin*. PS-Kustannus.
- Lassander, M., Solin, P., Tamminen, N., & Stengård, E. (2010). Asiakkaan voimaantuminen mielenterveyspalveluissa Tarkastelussa WHO:n voimaantumisen indikaattorit. *Yhteiskuntapolitiikka*. 78. 6/2013. s.685. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116040/lassander.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Libguides Centria, (29.3.2022). *Lähteisiin viittaaminen*. Saatavilla 29.3.2022 <https://libguides.centria.fi/c.php?g=677248&p=4825665>
- Mieli ry. (i.a.). *Tunteen ilmaiseminen*. Saatavilla 7.3.2022 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteen-ilmaiseminen/>
- Meriluoto, I. (23.9.2021). *Tunnetyöskentely nuorten kanssa –luovat menetelmät tukevat yksilö- ja ryhmätyöskentelyä*.

<https://www.tunnejataida.fi/nuoren-tunteet-luovat-menetelmat-tukevat-yksilo-ja-ryhmatyoskentelya>

Mäkelä, J.P. & Larmola, K. (2009). *Oma studio ja äänittämisen taito*. Like.

Nummenmaa, L. (2016). *Tunteiden neurobiologia*. Suomen lääkärilehti

(10)2016, s. 725–731. [https://www2.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/nummenmaa\\_2016\\_tunteiden\\_neurobiologia.pdf](https://www2.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/nummenmaa_2016_tunteiden_neurobiologia.pdf)

Opetushallitus. (i.a.-a). Mun elämä - Ohjausmateriaalia erityisopetukseen. Vuorovaikutus. Saatavilla 2.3.2022 <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/mun-elama/sosiaaliset-aidot/vuorovaikutus>

Opetushallitus. (i.a.-b). Tunteesta tunteeseen –ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Opettajan aineisto. *Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla*. Saatavilla 7.3.2022 <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Pohjola, A. (2014). Social work, services and technology as relations. Teoksessa M. Kivistö & K. Päykkönen (eds.), *eCompetence of social work*. (s. 12–131). University of Lapland.

[https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61821/eCompetence\\_for\\_Social\\_Work\\_Kilpeläinen\\_Päykkönen%20PDFA.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61821/eCompetence_for_Social_Work_Kilpeläinen_Päykkönen%20PDFA.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Pohjola, A. (2017). Sosiaalityöhöohjautuva digitalisaation kehittäminen. Teoksessa M. Kivistö & K. Päykkönen (toim.), *Sosiaalityö digitalisaatiossa* (s. 181–190). Lapin yliopisto. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63035/Sosiaalityo\\_digitalisaatiossa\\_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63035/Sosiaalityo_digitalisaatiossa_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63035/Sosiaalityo\\_digitalisaatiossa\\_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63035/Sosiaalityo_digitalisaatiossa_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Salmela, M. & Mämmi-Laukka, L. (2017). Kuinka voin auttaa? -Kokemuksia sosiaalityössä hyödynnettävistä digipalveluista. Teoksessa M. Kivistö & K. Päykkönen (toim.), *Sosiaalityö digitalisaatiossa*, s. (161–168). Lapin yliopisto.

Saranto, K., Kinnunen, U-M., Jylhä, V., & Kivekäs, E. (2020). *Digitalisaatio ja sähköiset palvelut uudistuvassa sosiaali- ja terveydenhuollossa*.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/123995/978-952-359-022-9.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Scrive. (i.a.). *Digitalisaatio*. Saatavilla. 6.3.2022. <https://www.scrive.com/fi/digitalisaatio/>

- Seppänen, M. (2021). *Tunnetaidot voimavarana -opas sosiaali- ja terveysalalle*. PS-kustannus.
- Simola, J. (2020). *Digitaalisuus yhteiskunnassa*. Jyväskylän yliopisto.  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/72498/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-202011056535.pdf>
- Sutela, H. (18.10.2021). *Uusi normaali kutsuu – vanhaan ei ole paluuta, jos työntekijöiltä kysytään*. <https://www.stat.fi/tietotrendit/blogit/2021/uusi-normaali-kutsuu-vanhaan-ei-ole-paluuta-jos-tyontekijoilta-kysytaan/>
- Sutela, H., Pärnänen, A., & Keyriläinen, M. (2019). *Digiajan työelämä - Työolotutkimuksen tuloksia 1977–2018*. [https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/ytym\\_1977-2018\\_2019\\_21473\\_net.pdf](https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/ytym_1977-2018_2019_21473_net.pdf)
- Talvio, M., & Klemola, U. (2017). *Toimiva vuorovaikutus*. PS-Kustannus.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.) *Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta*. Saatavilla 17.1.2022 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>
- Theastrologypage. (i.a.). *Analog-data*. Saatavilla. 6.3.2022. <https://fi.theastrologypage.com/analog-data>
- Tunnetaitoja kaikille ry. (i.a.). *Tunnetaitoja kaikille -ideapakka*. Saatavilla 31.3.2022 <https://tunnetaitojakaikille.fi/tunnetaitoja/tunnetaitoja-kai-kille-kortit/>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Väestöliitto. (18.10.2018.). *Hyvä kysymys. Ihmissuhteet perustuvat vuorovaikutukseen*. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/ihmissuhteet-perustuvat-vuorovaikutukseen/>

## LIITE 1. Tunnetaitoja kaikille –ideapakka







## LIITE 2. Saatekirje

Hei hyvä yhteistyökumppanimme!

Keräämme palautetta digitoidusta Tunnetaitoja kaikille –ideapakasta ja sivuston ulkoasusta sekä toimivuudesta. Vastauksia tullaan hyödyntämään osana opinnäytetyötämme raporttia ja niiden pohjalta voidaan tehdä vielä tarvittavia muutoksia lopulliseen digitaaliseen toteutukseen. Vastaukset käsitellään anonyymisti ja luottamuksella. Vastaukset tullaan hävittämään asianmukaisesti käytön jälkeen. Osaa vastauksista tullaan käyttämään osana opinnäytetyötämme, joka julkaistaan keväällä 2022.

Kiitämme yhteistyöstä ja ajastanne.

Yhteistyöterveisin,

Diakonia ammattikorkeakoulun sosionomi (amk) opiskelijat:

Heidi Härkönen, heidi.harkonen@student.diak.fi

Toni Keskitalo, toni.keskitalo@student.diak.fi

Jenni Vilenius, jenni.vilenous@student.diak.fi

### LIITE 3. Palautelomake

1. Mitä mieltä olet nettisivujen ulkoasusta?
2. Mitä mieltä olet audio toteutuksesta?
3. Millaiseksi koet sivujen käytettävyyden?
4. Vastasiko opinnäytetyömme odotuksiasi?
5. Mitä muuta haluat sanoa: huomiot, kehittämissideat...


## LIITE 4. Tunnetaitoja kaikille -ideapakka digitalisoituna, selainversio

TUNNETAITOKOR...

^ Tunnetaitoja kaikille -ideapakka

- ▼ Pysähtyminen
- ▼ Kehollisuus ja luonto
- ▼ Kintollisuus
- ▼ Myötätunto
- ▼ Tunteiden ilmaisu
- ▼ Väikeet tunteet
- ▼ Omat rajat ja voimavarat

Tunnetaitoja kaikille ry



Tunnetaitoja kaikille -ideapakka voit käyttää tunnetaitoyökentelyyn joko itsenäisesti tai ryhmässä.

Ideapakka sisältää 42 erilaista tunnetaitoyökentelyyn sopivaa harjoitusta, joista voit valita itsellesi tähän hetkeen sopivimmat. Tärkeää on, että kunnioitat omia rajojasi ja tarpeitasi. Jos jokin tehtävä ei tunnu hyvältä tässä hetkessä, voit skipata sen ja ottaa toisen kerran. Kannustamme myös tarvittaessa hakemaan apua ja tukea tunteiden käsittelyyn.

Ideapakka sopii hyvin myös työkaluksi esimerkiksi opettajille tai sosiaalialan ammattilaisille.

TUNNETAITOKOR...

^ Tunnetaitoja kaikille -ideapakka

- ▼ Pysähtyminen
- ▼ Kehollisuus ja luonto
- Harjoitus 1
- Harjoitus 2
- Harjoitus 3
- Harjoitus 4
- Harjoitus 5
- Harjoitus 6
- ▼ Kintollisuus
- ▼ Myötätunto
- ▼ Tunteiden ilmaisu
- ▼ Väikeet tunteet
- ▼ Omat rajat ja voimavarat

Tunnetaitoja kaikille ry



Luonnossa oleilulla on paljon tutkittuja hyvinvointivaikutuksia. Jo 15 minuutin metsässä olominen laskee stressitasoja ja verenpainetta. Metsä viestii mielellemme siitä, että ympäristö on elinkelkoinen, mikä rauhoittaa kehoa ja mieltä.

Mene metsään, nurmikolle tai jos se ei ole mahdollista, katso luontovideoita tai -kuvia. Hengittele rauhassa puhumatta mitään ja havainnoiden ympäristää kaikin aistein. Mitä tunteet kehoosasi?

www.tunnetaitojakaikille.fi



TUNNETAITOKOR...

▼ Tunnetaitoja kaikille -riisapukka  
Tunnetaitoja kaikille ry

**Tunneivalluksia toivottaen:**  
Tunnetaitoja kaikille ry  
[www.tunnetaitojaikaille.fi](http://www.tunnetaitojaikaille.fi)

**Korttien tilaaminen:**  
<https://tunnetaitojaikaille.fi/tunnetaitoja/tunnetaitoja-kaikille-kortit/>

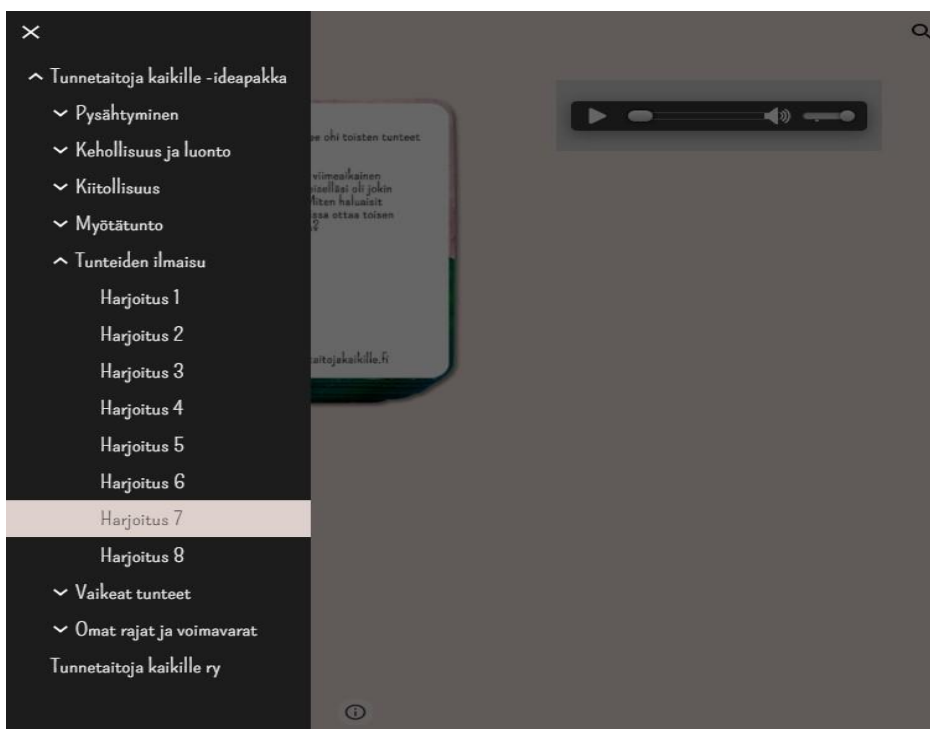
**Korttien suunnittelu:** Tuisku Tunteväinen

**Suunnitteluapu:** psykologi Pekka Freeze

**Grafiikka:** Tiina Tolvanen

**Ideapakan digitointi:**  
Heidi Härkönen, Toni Keskitalo ja Jenni Vilenius

## LIITE 5. Tunnetaitoja kaikille -ideapakka digitalisoituna, sovellusversio





TUNNETAITOKORTIT

## TUNNETAITOJA KAIKILLE -IDEAPAKKA

Tunnetaitoja kaikille -ideapakkaa voit käyttää tunnetaitotyöskentelyyn joko itsenäisesti tai ryhmässä.

Ideapakka sisältää 42 erilaista tunnetaitotyöskentelyyn sopivaa harjoitusta, joista voit valita itsellesi tähän hetkeen sopivimman. Tärkeää on, että kunnioitat omia rajojasi ja tarpeitasi. Jos jokin tehtävä ei tunnu hyvältä tässä hetkessä, voit skipata sen ja ottaa toisen kerran. Kannustamme myös tarvittaessa hakemaan apua ja tukea tunteiden käsittelyyn.

Ideapakka sopii hyvin myös työkaluksi esimerkiksi opettajille tai sosiaalityöntekijöille.

## LIITE 6. Tunnetaitoja kaikille -ideapakka digitalisoituna, mobiiliversio

