



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Jenni Hirvi

NUORTEN TAIDE & TUNTEET RYHMÄ

Avopalveluyksikkö Avokki

Sosiaali- ja terveysala
2022

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Jenni Hirvi
Opinnäytetyön nimi	Nuorten taide & tunteet ryhmä
Vuosi	2022
Kieli	Suomi
Sivumäärä	37 + 1 liitettä
Ohjaaja	Aira Bragge

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kirjallinen esite taide & tunteet ryhmän toiminnasta, Vaasan ensi- ja turvakoti yhdistyksen, avopalveluyksikkö Avokin käytettäväksi. Esitteen lisäksi opinnäytetyössä avataan kattavasti taide & tunteet ryhmän toiminnan sisältöä ja perehdytään tarkemmin Avokin toimintaan.

Opinnäytetyön tavoitteena on koota taide & tunteet ryhmän sisällöstä tietoa, jota Avokin työntekijät voivat hyödyntää työn tukena, taide & tunteet ryhmää järjestettäessä. Opinnäytetyön teoriaosuudessa perehdytään tarkemmin taiteen hyötyihin tunteiden ilmaisussa, taiteen ja tunteiden merkitykseen ihmisen jokapäiväisessä elämässä ja niiden positiivisiin vaikutuksiin. Teoreettisessa osiossa kerrotaan lisäksi myös Ensi- ja turvakoti ry toiminnasta Vaasassa.

Teorian tiedonhaku perustuu laajalti kirjallisuuteen sekä internetsivuihin. Tieteellisiä aineistoja on taide ja tunteet aihealueesta vielä melko suppeasti saatavilla, erityisesti nuoriin kohdistuvia, mikä hieman hankaloitti teoriaosuuden kokoaamista.

Opinnäytetyön tuotoksena tehty esite tulee avopalveluyksikkö Avokin vapaaseen käyttöön, esitettä voidaan jakaa tiedonlähteenä ryhmästä kiinnostuville. Esitteessä kerrotaan tarkemmin ryhmän kokoontumiskertojen sisällöstä, kenelle ryhmä on tarkoitettu ja mitä asioita ryhmässä on tarkoitus käsitellä.

ABSTRACT

Author	Jenni Hirvi
Title	Young People`s Art & Emotions Group
Year	2022
Language	Finnish
Pages	37 + 1 Appendix
Name of Supervisor	Aira Bragge

The purpose of the bachelor's thesis was to produce a written brochure about the activities of the art & emotions group, for use by the non-institutional care unit Avokki, The Association of Vaasa Mother and Child Home and Shelter. In addition to the brochure, the bachelor's thesis comprehensively discusses the contents of the art & emotions group's activities and gets to know Avokki's activities in more detail.

The aim of the bachelor's thesis is to compile written material from part of the art & emotions group, which Avokki's employees can use to support their work when organizing the art & emotions group. The theoretical part of the thesis deals in more detail with the benefits of art in the expression of emotions, the importance of art and emotions in everyday life, and their positive effects. The theoretical section also describes the activities of The Association of Vaasa Mother and Child Home and Shelter.

The information retrieval of the theory is largely based on literature and websites. There is still a relatively limited amount of scientific material available on the topic, especially for young people, which made it a bit more difficult to compile the theoretical part.

The brochure made during this process will be freely available to non-institutional care unit Avokki, the brochure can be distributed as a source of information to those interested in the group. The brochure explains in more detail the contents of the group meetings, who the group is for and what the group is going to do.

Keywords Avokki, emotions, literature, art education, The Association of Vaasa Mother and Child Home and Shelter

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	TYÖN TAVOITTEET JA LÄHTÖKOHDAT.....	9
3	PROJEKTIN VAIHEET.....	10
	3.1 Projektin aloitusvaihe	10
	3.2 Projektin suunnittelu	11
	3.3 Projektin toteutus	12
	3.4 Projektin valmistuminen	12
	3.5 Projektin eettisyys.....	13
	3.6 Swot-analyysi	13
4	VAASAN ENSI- JA TURVAKOTI.....	15
	4.1 Pohjanmaan turvakoti	16
	4.2 Avopalveluyksikkö Avokki	16
	4.3 Taloudellinen väkivalta tutuksi	16
	4.4 Ero lapsiperheessä työ	17
5	AVOKIN TARJOAMA TOIMINTA	19
	5.1 Taide & tunteet ryhmä.....	19
	5.2 Taide & tunteet ryhmässä käytettävät työmenetelmät	20
6	TAITEEN MERKITYS NUORILLE	22
	6.1 Taidekasvatus.....	22
	6.2 Taide apuna ryhmäytymisessä.....	23
7	TAITEEN VÄLTTÄMÄTTÖMYYS ELÄMÄSSÄ	25
	7.1 Taiteen ja kulttuurin vaikutus hyvinvointiin	26
8	TUNTEIDEN TEHTÄVÄ.....	28
	8.1 Tunteiden merkitys	28
	8.2 Tunteiden säätely.....	29
	8.3 Tunteiden tunnistaminen	30
	8.4 Ihmisen elämässä keskeisimpiä tunnetaitoja	32

9	POHDINTA.....	33
9.1	Opinnäytetyön aiheen valinta	33
9.2	Lopuksi	34
	LÄHTEET	36
	LIITEET	38

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Swot-analyysi	14
Kuvio 2. Vaasan ensi- ja turvakoti arvot	15
Kuvio 3. Vaasan ensi- ja turvakoti ry palvelut	18
Kuvio 4. Talomalli, taide & tunteet ryhmä	21

LIITELUETTELO

LIITE 1. Esite

1 JOHDANTO

Avokki on Vaasan ensi- ja turvakoti yhdistyksen järjestämä avopalvelu. Avokki tarjoaa tukea väkivaltaa kokeneille, väkivallan tekijöille sekä väkivaltaa todistaneille lapsille ja nuorille. Avokin toiminta on alkanut vuonna 2002. Avokissa perustettiin taide & tunteet ryhmä nuorille, tukemaan nuorten tunteidenkäsittelyä taidelähetoisten menetelmien kautta. Taide & tunteet ryhmä järjestetään Vaasan kaupungin museoiden kanssa yhteistyössä.

Taide & tunteet ryhmä on suunniteltu 14–18-vuotiaille nuorille. Ryhmässä tehdään omaa taidetta, tutustutaan erilaisiin luoviin menetelmiin, vierailaan meneillään olevissa taidenäyttelyissä, sekä tutustutaan omiin tunteisiin taiteen avulla. Taide & tunteet ryhmän avulla, nuori saa mahdollisuuden löytää uusia keinoja omien tunteiden tulkitsemiselle ja ilmaisulle.

Idea opinnäytetyön aiheeseen syntyi, kun näin taide & tunteet ryhmästä tehdyn ilmoituksen Vaasan ensi- ja turvakodin sivuilla. Aloin heti pohtimaan, miten mielenkiintoista olisi tehdä opinnäytetyö taide ja tunteet aiheeseen liittyen. Otin ryhmän työntekijään yhteyttä asian tiimoilta ja ehdotin yhteistyötä. Ilmeni, että taide & tunteet ryhmästä ei ole vielä tehty kirjallista toimintasuunnitelmaa ja esitteelle ryhmän toiminnasta olisi myös tarve.

Opinnäytetyön tavoitteena on olla taide & tunteet ryhmälle kattava tietopaketti, mitä voidaan hyödyntää tulevaisuudessa ryhmää järjestettäessä. Tämän lisäksi esitteen, minkä avulla ryhmästä voidaan antaa tarkempaa tietoa siitä kiinnostuneille henkilöille tai yhteistyötä tekeville tahoille.

2 TYÖN TAVOITTEET JA LÄHTÖKOHDAT

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selkeyttää sekä helpottaa taide & tunteet ryhmää ohjaavan työntekijän työnkuvaa, kokoamalla valmis kokonaisvaltainen materiaali ryhmän sisällöstä. Aiheesta itseäni kiinnosti erityisesti mitä taide & tunteet ryhmän ohjaaminen työntekijältä vaatii, millaisia eri menetelmiä ryhmässä voidaan hyödyntää, mistä aiheista ryhmässä esimerkiksi puhutaan ja miten taide-menetyelmät vaikuttavat omaan tunteiden ilmaisuun. Näiden asioiden kautta oli hyvä lähteä kokoamaan taide & tunteet ryhmän käsikirjaa, missä avataan tarkemmin näitä aiheita. Opinnäytetyössä keskitytään taide & tunteet ryhmässä aktiivisesti mukana olleen työntekijän näkökulmaan ja kokemuksiin ryhmän sisällöstä ja tärkeistä aiheista.

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota materiaali, minkä pohjalta ryhmä voidaan jatkossakin järjestää, vaikka Avokin nykyinen työntekijä vaihtuisi. Nykyinen ryhmän järjestäjä on ollut mukana jo perustamisvaiheesta alkaen. Opinnäytetyön avulla turvataan ryhmän jatkuvuus ja helpotetaan työntekijän työmäärää, kun kaikki ryhmän pitämiseen tarvittava tieto löytyy opinnäytetyöstä. Lisäksi toisena tavoitteena on luoda esite, mikä tulee opinnäytetyöhön liitteeksi. Esitteen avulla ryhmän sisällöstä pystytään tiedottamaan helposti ja nopeasti. Esite voidaan tulostaa paperiversioksi, tai toimittaa sähköisesti eteenpäin.

3 PROJEKTIN VAIHEET

Projektilla tarkoitetaan synonyymia sanalle hanke. Sillä voidaan tarkoittaa myös ehdotusta tai suunnitelmaa. Projektiiin sisältyy tietyt ihmiset sekä muita resursseja ja heillä on yhteinen päämäärä projektin toteutuksessa. Projektilla täytyy olla aina jokin tavoite ja projektin lopputulos voi olla esimerkiksi tuote tai ratkaisu johonkin ongelmaan. Projekti päättyy virallisesti, kun tavoite on saavutettu. Projektissa keskitytään rajattuun aiheeseen ja jokainen projekti on ainutlaatuinen. Projektissa edeltävät vaiheet vaikuttavat aina seuraavan vaiheen tapahtumiin, projektissa on myös monia tekijöitä, jotka ovat riippuvaisia toisistaan. Projekti pitää sisällään myös riskejä, mitkä ovat tärkeää ottaa huomioon jo suunnitteluvaiheessa. Mitä paremmin projekti on suunniteltu, sen paremmat mahdollisuudet sillä on myös onnistua. (Ruuska 2012, 18–20.)

Projekti voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen, aloittamiseen, suunnitteluun, toteuttamiseen sekä päätökseen. Projekti on onnistunut, jos kaikki vaiheet on huomioitu toteutuksessa. (Visma 2019)

3.1 Projektin aloitusvaihe

Projektin aloituksessa on tärkeää, että se pitää sisällään projektin tarpeen tunnistamisen, sekä projektin määrittelyn. Avainkysymyksinä on hyvä olla mitä projektissa on tarkoitus tehdä ja miksi se on tarpeen. Projektia ei kannata aloittaa, jos tarvetta tai kysyntää aiheelle ei ole. Asiakkaan kanssa projektia tehtäessä on tärkeää, että kummallakin on samanlainen käsitys lopputuloksesta, tämän voi taata sillä, että asiakkaan kanssa käydään läpi konkreettisia esimerkkejä tavoiteltavasta lopputuloksesta. (Visma 2019)

Projektin aloitusvaiheessa olin yhteydessä Avokin työntekijään, joka ohjaa taide & tunteet ryhmää. Keskustelimme mahdollisen opinnäytetyön tarpeesta, koskien taide & tunteet ryhmän sisältöä. Kun tarve opinnäytetyölle varmistui, aloimme yh-

dessä suunnitella, mitä tavoitteita projektille kummallakin on. Kävimme läpi opinnäytetyön sisältöä ja keskustelimme siitä millainen opinnäytetyö olisi ryhmälle sekä Avokin työntekijälle hyödyksi. Avokin työntekijällä, sekä minulla oli samanlainen ajatusmaailma opinnäytetyön toteutuksesta ja tavoitteista. Yhtenäisen näemyksen takia projekti oli helppo aloittaa.

3.2 Projektin suunnittelu

Projektin seuraavassa vaiheessa on tarkan projektisuunnitelman laatiminen, minkä on tarkoitus pitää sisällään projektin kannalta oleellisempien asioiden etenemis- sekä toteuttamissuunnitelmat. Projektille aletaan tekemään tarkempaa aikataulua, sekä työmäärän arviointia alustavan suunnitelman pohjalta. On tärkeää, ettei yritä lähteä arvioimaan koko projektin kestoa kokonaisuudessaan. Voit jakaa projektin ensiksi pienempiin osioihin ja arvioida jokaiseen osioon käytettävän ajan ja kustannukset erikseen. (Visma 2019)

Suunnitelmaan kannattaa myös laatia riskianalyysi, monet projektit epäonnistuvat liian tiukan aikataulun sekä huonon suunnittelun vuoksi. On hyvä laatia varalta myös varasuunnitelma, jos elämässä tapahtuu jotain yllättävää tai projekti viivästyy itsestä riippumattomista syistä. Yhteistyökumppani täytyy pitää ajan tasalla projektin etenemisestä ja sen eri vaiheista. (Visma 2019)

Suunnitteluvaiheessa aloin itsenäisesti työstämään kirjallista suunnitelmaa projektille. Mietin myös omaa aikataulua opinnäytetyön suhteen. Aikataulu on onneksi hyvin joustava opinnäytetyön etenemisen suhteen, eikä varsinaista takarajaa ole sovittu. En kokenut tarpeelliseksi tehdä projektiin riskianalyysia, koska koin riskien olevan melko pienet. Aiheen rajaaminen ja sisällön miettiminen vielä tarkemmin tapahtui tässä kohtaa. Aihe rajattiin taide & tunteet ryhmän sisällön koostamiseen, sekä esitteeseen. Mietin myös, mitä vastoinkäymisiä projektin etenemiselle voi mahdollisesti tulla, itsestä tai muista riippuvia. Aiempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen perehtyessä, kävi ilmi, että aiheesta on hyvin vähän aiempaa tutkimustietoa. Tieteellistä materiaalia on haastava löytää, mikä aiheuttaa projektin

toteutuksessa omat haasteensa. Taide & tunteet ryhmään ei ole myöskään aiemmin tehty opinnäytetyötä mistään aiheesta.

3.3 Projektin toteutus

Projektin toteutusvaiheessa on tarkka suunnitelma saatu laadittua valmiiksi ja seuraavaksi on tarkoitus alkaa työstämään projektiin kuuluvia osia suunnitelman mukaisesti. Toteutuksessa voi tulla muuttuvia tekijöitä, mihin ei itse pysty vaikuttamaan, joten ei kannata ottaa liikaa paineita projektin etenemisestä täysin suunnitelman mukaan. Vaikka projektin olisi suunnitellut kuinka hyvin, muutokset ovat yleensä aina kuitenkin väistämättömiä. (Visma 2019)

Toiminallisen opinnäytetyön suunnitelman valmistuttua aloin tekemään opinnäytetyötä suunnitelman pohjalta. Tein teoriaosuuden itsenäisesti aluksi valmiiksi, minkä jälkeen aloimme suunnitella yhdessä Avokin työntekijän kanssa esitteen sekä opinnäytetyön tarkempaa sisällystä. Aloitin myös aineistoin tiedonkeruun, lisäksi sain materiaalia Avokin työntekijältä Avokin toiminnasta ja arvoista.

3.4 Projektin valmistuminen

Projektin tullessa valmiiksi saat luovuttaa sen asiakkaalle tai ottaa omaan käyttöön. Kysy itseäsi ajatellen palautetta työstäsi, mitä kannattaa ottaa huomioon ensi kerralla, mitä olisi voinut kehittää ja missä onnistuit esimerkiksi. Projektissa syntyneitä jatkoideoita kannattaa myös kirjata ylös. Asiakastyytyväisyys ja oma tyytyväisyys projektin lopputulokseen on tärkeintä projektin onnistumisen kannalta. (Visma 2019)

Projektin on valmis, kun olen itse tyytyväinen työn lopulliseen ulkomuotoon sekä sisältöön ja siihen on koottu kaikki tarpeellinen tieto taide & tunteet ryhmän sisällystään.

3.5 Projektin eettisyys

Projektin eettisyydessä on otettu huomioon, ettei se sisällä mitään henkilökohtaisia tietoja aiemmin ryhmään osallistuneista tai kuvia mistä pystyttäisiin tunnistamaan henkilöitä. Esitteessä olevien palautteiden julkaisuun on myös lupa ja ne ovat tarkoituksellisesti nimettömiä. Opinnäytetyössä ei ole mitään arkaluontoista tietoa, mitä ei olisi julkisesti saatavilla Vaasan ensi ja turvakoti ry:n toiminnasta. Opinnäytetyössä ei myöskään ole puhuttu kenestäkään työntekijästä nimellä.

Opinnäytetyöstä löytyvä tieto Vaasan ensi ja turvakoti ry:n toiminnasta on ajan tasalla ja opinnäytetyössä olevia tietoja on muokattu Vaasan ensi- ja turvakoti ry:ssä tapahtuneiden muutosten myötä opinnäytetyötä tehdessä. Muutosten tekemisellä on varmistettu, ettei opinnäytetyöhön päädy väärää tai vanhaa tietoa Vaasan ensi- ja turvakoti ry:n toiminnasta.

Esitteessä on pyritty siihen, että sitä voidaan käyttää Avokissa mahdollisimman pitkään useamman työntekijän toimesta. Esite ei sisällä päivämääriä eikä työntekijöiden yhteystietoja, vaan yhteydenotot ohjataan suoraan Avokkiin. Esitettä voidaan hyödyntää myös tulevaisuudessa muiden kaupunkien avopalveluyksiköissä, jos nuorten taide- ja tunteet ryhmää aletaan järjestämään.

3.6 Swot-analyysi

SWOT- analyysin tarkoituksena on määrittää projektissa tapahtuvaa oppimista sekä toimintaympäristöä. SWOT- analyysi tarkoittaa nelikenttäanalyysia. SWOT- analyysi voidaan jakaa ensin kahteen osaan, ulkoisiin sekä sisäisiin tekijöihin mitkä jaotellaan yhteensä neljään eri osa-alueeseen. Ulkoisiin tekijöihin sisältyvät kaksi osaa mahdollisuudet sekä uhat, sisäisiin tekijöihin taas jakautuvat vahvuudet ja heikkoudet. SWOT- analyysin avulla voidaan helposti havainnoida projektin toteutukseen vaikuttavia tekijöitä, sekä tiedostaa sen vahvuudet ja heikkoudet. (Suomen Riskienhallintayhdistys)

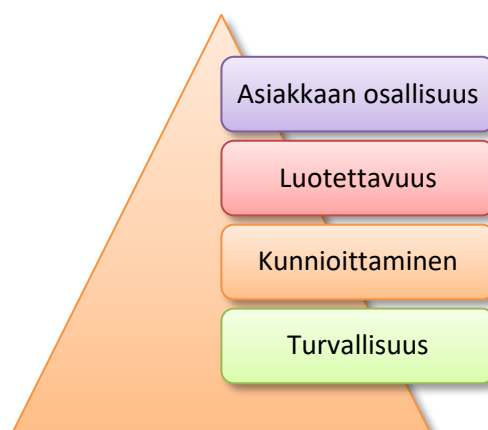
VAHVUUDET	HEIKKOUEDET
<ul style="list-style-type: none"> • Opinnäytetyö toteutetaan ennestään tuttuun paikkaan • Työn tekemiseen on hyvin aikaa • Aihe on itselleni lähellä sydäntä, se lisää omaa motivaatiota • Yksin tekeminen antaa joustavuutta tehdä työtä omaan tahtiin 	<ul style="list-style-type: none"> • Aiheesta ei voi keskustella toisen kanssa, se helpottaisi tekstin muodostamista ja teoriaosuuden tekoa • Työtä ei pysty jakamaan kenenkään kanssa • Ajanpuute
<ul style="list-style-type: none"> • Kehittää omaa osaamistani taide menetelmien käytössä tunnetyöskentelyssä • Aihe on tarkasti rajattu • Uuden oppiminen esitettä tehdessä 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarkan Deadline päivän puuttuminen, työn valmistumisen venyminen sen seurauksena • Avokin työntekijän tilanteen muuttuminen • Ongelmat teknologian kanssa • Paljon pakollisia kursseja
MAHDOLLISUUDET	UHAT

Kuvio 1. Swot-analyysi

4 VAASAN ENSI- JA TURVAKOTI

Vaasan ensi- ja turvakoti ry on voittoa tavoittelematon kansalaisjärjestö. Järjestön tavoitteena on ehkäistä perhe- ja lähisuhde väkivaltaa, sekä lievittää siitä johtuvia seuraamuksia, turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön ja kehitykseen, tukea perhettä ja vanhemmuutta, sekä vaikuttaa riskiolosuhteissa elävien perheiden asemaan. Yhdistyksen toimintaa määrittävät yhteiset arvot, joita ovat turvallisuus, kunnioittaminen, luotettavuus ja asiakkaan osallisuus. Järjestössä ylläpidetään turvallista ilmapiiriä puhua, kuuntelemalla ja tukemalla eri-ikäisten hyvinvointia, sekä auttamalla asiakkaita perhe- ja lähisuhdeväkivaltatilanteissa. Ensi- ja turvakoti huomio asiakkaan yksilönä, kaikkia kohdellaan samantarvoisesti ja kunnioitetaan asiakkaan itsemääräämisoikeutta. Kaikilla yhdytyksen toimijoilla on vastuvelvollisuus ja yhdistys tekee parhaansa auttaakseen avun tarpeessa olevia. Yhdistys auttaa koko perhettä ja tukee ihmisten omatoimisuutta. Yhdistyksen tavoitteena on mahdollistaa elämänmuutos.

Vaasan ensi- ja turvakoti ry järjestämiä palveluita ovat, pohjanmaan turvakoti, avopalveluyksikkö Avokki, taloudellinen väkivalta tutuksi -hanke ja ero lapsiperheessä työ. Vaasan ensi- ja turvakoti ry:n järjestämien palveluiden toimintaa avataan seuraavissa kappaleissa laajemmin. (Vaasan ensi- ja turvakoti)



Kuvio 2. Vaasan ensi- ja turvakoti arvot

4.1 Pohjanmaan turvakoti

Pohjanmaan turvakodin palvelut on tarkoitettu kaikille henkilöille, jotka ovat kohdanneet väkivaltaa ihmissuhteissa tai väkivallan uhkaa. Turvakoti on kodinomaisen paikka, henkilökuntaa on paikalla läpi vuorokauden ja turvakodissa oleminen on asiakkaille ilmaista. Turvakodissa saat suojan väkivallalta, ammatillista tukea, opastusta sekä neuvoja hätätilanteessa. Turvakotiin voi myös soittaa, jos haluat keskustella omasta tilanteestasi tai tarvitset lisätietoja. Turvakotiin voi tulla mihin vuorokauden aikaan tahansa. (Vaasan ensi- ja turvakoti)

4.2 Avopalveluyksikkö Avokki

Avopalveluyksikkö Avokki tukee perheitä, joissa on perhe- ja lähisuhdeväkivaltaan liittyviä ongelmia. Avokki tarjoaa matalankynnyksen apua. Asiakkaat voivat tulla hakemaan apua tai neuvoja selviytymiseen erityisesti silloin kun eivät tarvitse fyysistä turvapaikkaa. (Vaasan ensi- ja turvakoti)

Asiakkaat voivat olla itse yhteydessä Avokkiin jos he kokevat tarvitsevansa tukea tai eri yhteistyökumppanit voivat myös ohjata asiakkaita Avokin palveluihin. Avokin asiakkuus voi alkaa myös turvakoti jakson päätyttyä. Avokissa on kolme työntekijää, jotka ottavat asiakkaita vastaan. Avokin väkivaltatyön asiantuntijat, työskentelevät perhe ja lähisuhdeväkivallan katkaisemiseksi. Ensisijaista on lapsen ja väkivallankokijan turvallisuus. Avopalveluyksikkö Avokki tarjoaa apua väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneiden sekä väkivaltaa käyttäneiden auttamiseksi. Avokissa työskennellään lasten, nuorten ja aikuisten kanssa. Lasten kanssa tehtävään työhön kuuluu olennaisena osana myös vanhemmuustyö. (Vaasan ensi- ja turvakoti)

4.3 Taloudellinen väkivalta tutuksi

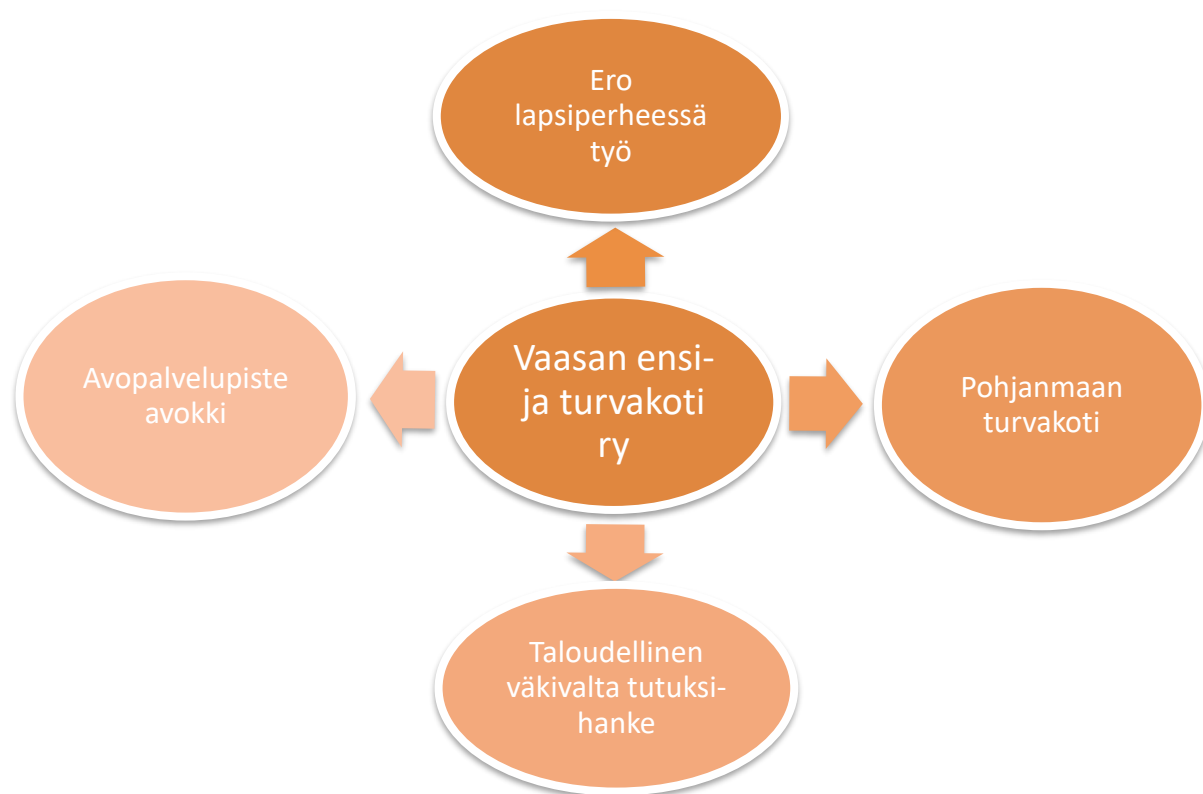
VIOLA – väkivallasta vapaaksi ry, Vaasan ensi- ja turvakoti ry ja hankekumppanit toteuttavat valtakunnallisesti Taloudellinen väkivalta tutuksi –hanketta. Hankkeen tavoitteena on **ilmiön ymmärtäminen**, tuodaan esiin taloudellisen väkivallan ilmi-

öitä ja sen seuraamuksia. **Ammattilaisten osaaminen**, pyritään löytämään ja kehittämään uusia tapoja auttaa ja verkostoitua. **Kokijoiden auttaminen**, autetaan kokijoiden elämäntilannetta ja pääsyä neuvonnan, ohjaamisen sekä palveluiden piiriin. **Ilmiön tunnettuus**, pyritään lisäämään ihmisten tietoisuutta, ymmärrystä sekä osaamista taloudellisen väkivallan kysymyksissä. (Vaasan ensi- ja turvakoti)

Taloudellinen väkivalta on vielä monelle tuntematon käsite väkivallan muotona ja siitä puhumista voidaan hävetä. Taloudellisella väkivallalla tarkoitetaan sellaista tilannetta, missä tekijä riistää, kontrolloi sekä tuhoaa toisen taloudellisia resursseja pyrkiäkseen heikentämään hänen taloudellista itsenäisyyttään tai hyötyäkseen toisesta taloudellisesti. Taloudellista väkivaltaa ilmenee yleensä parisuheteissa, mutta sitä voi kohdistua myös lapseen, vanhempaan tai isovanhempaan. (Vaasan ensi- ja turvakoti)

4.4 Ero lapsiperheessä työ

Ero lapsiperheessä työn tarkoituksena on tarjota apua ja tukea perheelle, missä vanhemmat eivät ole enää yhdessä tai ovat harkinneet eroamista. Työllä vahvistetaan eroavien vanhempien yhteistyökykyä ja vanhemmuutta, sekä pyritään ehkäisemään erosta aiheutuvia lapsen kohdistuvia ongelmia, tarjoamalla varhaista tukea. Eroauttamista tehdään esimerkiksi järjestämällä vertaistukiryhmiä, sekä ryhmätoimintaa lapsille ja vanhemmille. Työ tarjoaa myös yksilö-, pari-, sekä perhetapaamisia. Ero lapsiperheessä työ järjestää myös lapsiperheiden tapahtumia. Ero lapsiperheessä työllä kehitetään jatkuvasti erilaisia keinoja ja menetelmiä, joilla pystyttäisiin tarjoamaan paremmin apua kaikille perheenjäsenille. Tavoitteena on siis tukea koko perhettä kriisin keskellä. (Vaasan ensi- ja turvakoti)



Kuvio 3. Vaasan ensi- ja turvakoti ry palvelut

5 AVOKIN TARJOAMA TOIMINTA

Avopalvelupiste Avokissa tehtävä työ on yhdistystoimintaa ja siihen kuuluu kansalaisvaikuttaminen. Avokki on ollut toiminnassa vuodesta 2002 alkaen. Kansalais-toiminta sisältää vapaaehtoistoimintaa (mieskaveritoimintaa), jäsenhankintaa, toiminnan esittelyä, luentoja ja koulutuksia eri kohderyhmille, sekä jalkautumista erilaisiin tapahtumiin ja kampanjoihin. Vaikuttaminen tapahtuu ottamalla osaa tapahtumiin (esim. taiteiden yö ja muut paikalliset tapahtumat, sekä lapsiperheille suunnatut tapahtumat), pop-up tyylliset pisteet kouluilla ja julkisilla paikoilla. Tämä mahdollistaa ihmisten kohtaamisen ja sen avulla pystytään viemään tietoa eteenpäin Avokin toiminnasta ja palveluista.

Avokki ottaa osaa vuosittain erityisesti väkivallan vastaisiin tapahtumiin, kuten esimerkiksi Suomen kansallisen väkivaltaobservatorion järjestämään ”valoa ei väkivaltaa” -kampanjaan sekä ”oranssipäivät” -kampanjaan. Kampanjat huipentuvat 25.11, jolloin vietetään kansainvälistä päivää naisiin ja tyttöihin kohdistuvan väkivallan lopettamiseksi. Kampanjoihin on otettu toiminnan kautta osaa esimerkiksi järjestämällä kampanjan aikaan hiljainen mielenosoitus kulkueena Vaasan torilta ensi- ja turvakoti ry:n edustalle, sekä jakamalla tietoa kampanjasta, väkivallasta, sen vaikutuksista ja avunhakemisesta sosiaalisessa mediassa

5.1 Taide & tunteet ryhmä

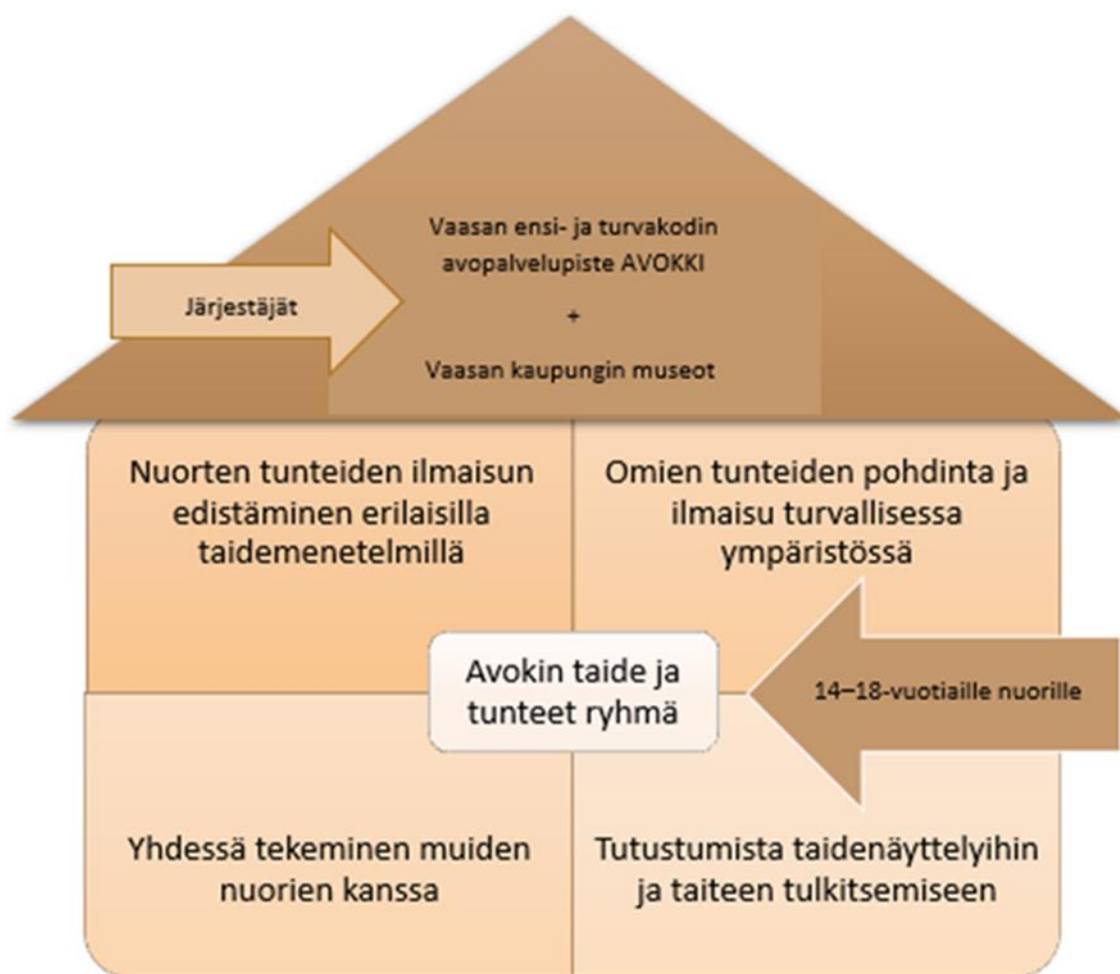
Taide- ja tunteet ryhmä sai alkunsa vuonna 2019 syksyllä, ryhmä on toteutunut yhteensä viisi kertaa. Ryhmää lähtivät toteuttamaan Vaasan ensi ja turvakoti Ry:n Avokki ja silloinen ero lapsiperheessä pohjanmaa -hanke, yhteistyössä Vaasan kaupungin museoiden kanssa. Ryhmän tavoitteena oli ensisijaisesti tavoittaa nuorta kohderyhmää ja tarjota matalan kynnyksen ryhmätoimintaa, jossa nuoret saavat mahdollisuuden tutustua erilaisiin luoviin itseilmaisun keinoihin, sekä saada työkaluja omien tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn. Näillä lähtökohdilla perustettiin ryhmä, jonka kautta nuoret saavat mahdollisuuden puhua neutraalissa ja turvallisessa ympäristössä omista tunteistaan, sekä käsitellä niitä taiteen ja luovan

työskentelyn keinoin. Parhaassa tapauksessa myös saada vertaistukea tilanteisiinsa. Ryhmän jokainen jäsen saa avata ajatuksiaan juuri sen verran, kun itsestä tuntuu hyvältä.

Ryhmän idea lähti liikkeelle Vaasan ensi- ja turvakoti Ry:n työntekijöiden kiinnostuksesta taiteen ja luovuuden merkityksestä ja vaikutuksesta tunteidenilmaisussa mielenterveyteen, sekä tämän kaltaisen ryhmän tarpeen tiedostamisesta. Vaasan ETK:n työntekijöille entuudestaan tuttu työntekijä, Kuntsin modernin taiteen museolta innostui ideasta ja ryhmää lähdettiin toteuttamaan yhteistyössä. Ryhmät muodostuvat Avokki jakson käyneistä, sekä yhteistyöverkostojen kautta ohjatuista nuorista

5.2 Taide & tunteet ryhmässä käytettävät työmenetelmät

Ryhmän sisältö on jokaisella toteutuskerralla hieman erilainen, mutta samat teemat ja menetelmät toistuvat kuitenkin usein. Käytettäviä taidemenetelmiä pyritään kehittämään ja keksimään kokonaan uusia. Ryhmän peruselementteinä on maalaamista akryyliväreillä ja akvarelleilla (esim. musiikin herättämien mielikuvien ja tunteiden maalaamista), intuitiivista maalaamista omista tunteista ammennettuna, piirtämistä esimerkiksi hiilillä, das-massalla muotoilua, luonnonväreillä maalaamista (esim. marjoista, punajuuresta ja elintarvikkeista saadut värit), ympäristötaidetta (mandaloiden tekoa luonnosta kerätyistä elementeistä), valokuvaamista, kuvakollaaseja sekä sarjakuvatyöskentelyä. Nuoret ovat myös saaneet toteuttaa ryhmän aikana ”minä ja mieleni” teoksen, jossa on saanut hyödyntää vapaavalintaisesti ryhmässä kokeiltuja taidetekniikoita. Työn aikana Museon työntekijä on ohjeistanut erilaisten tekniikoiden käytössä. Minä ja mieleni teoksen tarkoituksena on tarkastella omia tunteita, ajatuksia ja niiden sävyttämää mielenmaisemaa.



Kuvio 4. Talomalli, taide & tunteet ryhmä

6 TAITEEN MERKITYS NUORILLE

Seuraavilla sivuilla käsittelemme taiteen merkitystä nuorten elämässä, taiteen vaikutuksista kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja sitä miksi taide on elämässämme välttämätöntä. Taide ja tunteet nousevat opinnäytetyössä keskeiseksi aiheeksi, joten on tärkeää ymmärtää niiden merkitys laaja-alaisesti nuorten elämässä ja niiden vaikutuksista nuorten elämään sekä miksi taide on niin tärkeää, ja mitkä ovat sen positiiviset vaikutukset nuoren elämässä.

Taiteen toteuttaminen voidaan luokitella kulttuuristen perusoikeuksien ja hyvinvoinnin toteutumiseen, hyvään elämänlaatuun ja elinikäiseen oppimiseen. Taiteisiin osallistumisen yhdenvertainen saavutettavuus sekä siitä tulevat hyvinvointivaikutukset ovat lähtökohtaisesti tärkeitä inhimillisyyden kannalta. (Vanhanen & Lehikoinen. 2017)

Taiteen avulla nuorille tarjotaan mahdollisuus näyttää negatiivisia tunteita turvallisesti, tulla näkyväksi muille, opetella sosiaalisia taitoja sekä parantaa itsetuntemusta. Taidetoiminnalla pystytään antamaan nuorille hengähdystauko kuormittavasta arjesta, sekä vähentämään ahdistuneisuutta ja stressiä. Taiteellinen toiminta myös tutkitusti vaikuttaa positiivisesti itsetuntemukseen sekä itseluottamukseen. Taide myös auttaa ajattelu- ja reflektiotaitojen kehittymisessä. Yhteisölliseen taidetoimintaan osallistuminen voi myös auttaa lieventämään sosiaalista isolaatiota, sekä edistää eri olosuhteista tulevien nuorten kykyä muodostaa positiivisia sosiaalisia suhteita. Taidetoiminta on hyvä tapa myös rohkaista nuoria osallistumaan jatkossakin yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen toimintaan. (Vanhanen & Lehikoinen. 2017)

6.1 Taidekasvatus

Taidekasvatuksella sekä taiteella on huomattu lasten ja nuorten kohdalla olevan kokonaisvaltaisia vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa. Oppimisvalmius vahvistuu ja käyttäytymisongelmien on havaittu vähentyvän. Taidekasvatuksen positiivisista

vaikutuksista hyvinvointiin, oppimiseen ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen on vahvaa näyttöä. Laadukkaalla taidekasvatuksella voidaan vahvistaa koulutaitoja, itsetunnon rakentumista, identiteettityötä sekä muiden ihmisten kohtaamista. (Houni, P & Turpeinen, I & Vuolasto, J. 2020)

Lasten sekä nuorten taidekasvatus on pitkäkestoinen prosessi taidetoimintaa, missä taide on nähty kaikkien lasten ja nuorten mahdollisuutena sekä oikeutena. Taiteella voidaan lisätä lasten ja nuorten kokemuksia yhteiskunnallisesta tasa-arvosta, sekä parantaa hyvinvointia merkittävästi. Kulttuuritoiminnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille on laaja-alaisesti tunnustettu asia. Tutkimusten, sekä Antti Rinteen hallitusohjelman perusteella, lasten tasa-arvoisia mahdollisuuksia osallistua kulttuuri- ja taideharrastuksiin tulisi lisätä. Kaikilla lapsilla sekä nuorilla on oikeus kulttuuripalveluihin, riippumatta sosioekonomisesta taustasta tai asuinpaikastaan. (Laine, S & Hartman, M. 2020)

6.2 Taide apuna ryhmäytymisessä

Ryhmässä toteutettavan taidetoiminnan on huomattu voivan aktivoida sekä parantaa usein eri tavoin nuorten sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutustaitoja. Erityisesti yhteistyötaitoja, neuvottelu- ja kommunikaatiotaitoja sekä konfliktien ratkaisemiseen liittyviä taitoja. Lasten ja nuorten säätiön Taidot elämään hankkeessa, etnografisesti toteutetussa kehittävässä tutkimuksessa havainnoitiin, että taide-työskentelyssä mitä toteutetaan ryhmämuotoisesti, voi syntyä tila, jossa nuorten on mahdollista kehittää muun muassa omaa empatiakykyä, kuten muiden huomiointia, kannustavaa ja kunnioittavaa asennetta sekä vastuunottoa. (Vanhanen & Lehtikoinen. 2017)

Taiteellisella toiminnalla voidaan edistää sekä vaalia vuorovaikutusta myös sellaisten ihmisten tai ihmisryhmien välillä, jotka eivät ole ennen olleet tekemisissä keskenään. Taiteellisella toiminnalla voidaan myös lisätä ymmärrystä vieraista ihmisistä sekä asioista ja auttaa muuttamaan ennakkokäsityksiä itsestä, muista ihmisistä sekä ihmisryhmistä. Yhteisöllinen taidetoiminta voi myös vähentää nuorten

kokemuksia irrallisuudesta sekä eristäytyneisyydestä ja edistää pääsemistä yhteisöön ja yhteiskuntaan osaksi. Taidetoiminnassa nuoren on mahdollista saada tärkeä kokemus kuulumisesta johonkin itseään suurempaan. (Vanhanen & Lehtikoinen. 2017)

7 TAITEEN VÄLTTÄMÄTTÖMYYS ELÄMÄSSÄ

Taiteiden tehtävänä on haastaa vallitsevaa ajattelua taiteesta ja toimintaa, sekä saada uusia tapoja ajatella taiteesta ja luoda taidetta. Näiden lisäksi taiteella voi olla eettisiä, kasvattavia, moraalisia, terveyttä vahvistavia, terapeuttisia sekä ratkaisuja etsiviä asioita yhteiskunnassa. Taiteella voidaan haastaa ajankohtaisia arvoja, normeja, toimintaa, stereotypioita, moraalialia ja vallankäyttöä. Taiteilla on arvoa osana kulttuuriperintöä, mutta dynaamisina, koko ajan uutta luovina ja uudistuvina ne myös antavat yhteiseen kulttuuriseen pääomaan merkittävän tarkoituksen, joka kerääntyy ihmisille voimavaroiksi. Jatkuvasti kehittyvään taiteeseen kuuluu erilaisia ilmiöitä, mistä suurimmalla osalla ei ole mitään yhteyttä hyvin-voinnin tai terveyden kanssa, eikä näin tarvitsekaan olla. Taide voi kuitenkin monin eri tavoin vaikuttaa ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Vanhanen & Lehikoinen. 2017)

Taide voi herättää ihmisessä monenlaisia tunteita. Tunteet voivat vaihdella ilosta suruun, tai positiivisesta reaktiosta negatiiviseen. Taiteella voidaan pyrkiä herättämään ihmisissä erilaisia reaktioita ja taide usein puhuttelee ihmisiä erilaisin tavoin. Taiteella voidaan herättää ihmisissä monenlaisia tunteita ja kaikkien ihmisten näkemys tai mielipide taiteesta on erilainen. (University of Vienna)

Taidelähtöiset menetelmät ovat yleiskäsite, millä kuvataan eri taidemuotojen taidetyöskentelyä. Taidemenetelmien tarkoituksena on pyrkiä vaikuttamaan, tai saamaan muutoksia aikaan osallistujien toiminnassa sekä ajattelussa. Taidelähtöisillä menetelmillä pystytään tekemään osallistujien kanssa taidetta yhdessä, tai menetelmiä pystytään soveltamaan välineellisesti muissa konteksteissa. Taiteen luominen tuottaa taideteoksen, taidelähtöisissä menetelmissä syvennyttään puolestaan taiteen avulla toteutettavaan prosessiin, minkä odotetaan luovan keskustelua ja yhteispohdinnan kautta uudenlaista ymmärrystä esiin nousevista asioista. Taidelähtöisissä menetelmissä lähtökohtaisesti tärkeintä on siis dialoginen prosessi, taiteellisen tuotoksen sijaan. Työskentelyn tavoitteena on rohkaista luovuuteen,

näkemiseen ja kokemiseen, sekä uusien oivallusten ja ajatusten heräämiseen. (Vanhanen & Lehikoinen. 2017)

7.1 Taiteen ja kulttuurin vaikutus hyvinvointiin

Kulttuurin sekä taiteen moninaisia vaikutuksia on tutkittu useiden eri tieteenalojen avulla, lisäksi erilaisista näkökulmista. Taiteesta syntyviä vaikutuksia on tutkittu esimerkiksi fyysiseen ja koettuun terveyteen, subjektiiviseen hyvinvointiin, yleiseen elämäntyytyväisyyteen, elämänlaatuun sekä mielen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Taiteen sosiaalisten vaikutusten tutkimukset ovat nousseet esiin erityisesti 2000-luvulta alkaen. Taiteen hyvinvointivaikutusten tutkimisen haasteina on usein ilmennyt, ettei yleisesti hyväksyttyä määritelmää hyvinvoinnista tai taiteesta ole olemassa, tai sitä ei ole mahdollista edes tuottaa. Hyvinvointi ja taide ovat kiisteltyjä ja keskusteltuja käsitteitä, ilmiöinä tyhjentyviä ja kestäviä määritelmiä pakenevia. Lisäksi hyvinvoinnin ja taiteen välillä muodostuva suhde ymmärretään tutkimuksissa monilla eri tavoilla. (Laitinen, L. 2017)

Hyvinvointi on moniulotteista, tilanteista ja kokemuksista syntyvä ilmiö. Näiden määritelmä on sosiaalisesti ja kulttuurisesti sitoutunutta. Kysymys hyvinvoinnista liittyy vahvasti perustavanlaatuisiin kysymyksiin hyvästä elämästä ja siitä mistä kukin ajatellee hyvän elämän syntyvän. Hyvinvointia ja kysymystä siitä, kenelle hyvinvoinnin edistäminen kuuluu, ympäröidään aina joihinkin normeihin ja arvoihin perustuen. Hyvinvointiin ja hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttavat monet yksilölliset, taloudelliset, sosiaaliset, kulttuuriset, poliittiset ja materiaaliset tekijät. Kysymys hyvinvoinnista, sekä erilaisista tavoista tuottaa, kokea ja jakaa hyvinvointia on arvokysymyksen lisäksi vahvasti myös poliittinen kysymys. (Laitinen, L. 2017)

Tutkimuksissa voidaan havaita eroja toisistaan siinä, mihin hyvinvoinnin eri ulottuvuuksiin taide, taiteen kokeminen, taiteen tekeminen sekä taiteellinen toiminta yhdistetään. Taiteen vaikutuksia pystytään tarkastelemaan esimerkiksi psykologisen tai fyysisen hyvinvoinnin tasolla, taiteellinen toiminta pystytään liittämään ensisijaisesti hyvinvoinnin sosiaaliseen ulottuvuuteen, tai sitten huomio pystytään

keskittämään ihmisen sekä ympäristön välillä olevaan vuorovaikutukseen. Lisäksi tutkimuksissa voidaan havaita eroja siinä, miten niissä tunnistetaan sekä huomioidaan sosiaalisia, yksilöllisiä, kulttuurillisia ja materiaalisia tekijöitä, mitkä vaikuttavat hyvinvointiin sekä hyvinvoinnin kokemukseen. Eroavaisuuksia voidaan myös havaita siinä, missä mittakaavassa ja millä aikavälillä hyvinvoinnin ilmiöitä tarkastellaan sekä sen lisäksi siinä, millaisia ihmiskäsityksiä tutkimusten taustalla vaikuttaa. (Laitinen, L. 2017)

Tutkimuksissa missä tarkastellaan taiteen vaikutuksia, nousee usein esiin vaikutusten relatiivisuus, tilanteisuus ja kontekstisidonnaisuus. Monet tekijät vaikuttavat siihen, miten taide vaikuttaa tai vaikuttaako se. Yksilötasolla tutkimuksissa on voitu todeta merkittäviksi tekijöiksi muun muassa yksilön oma motivaatio, odotukset ja kiinnostuneisuus, lisäksi myös aiemmat kokemukset, koulutus ja harrastuneisuus, sekä taidot ja tiedot. Tutkimuksissa on voitu todeta, että taidetoiminnan vaikutukset osallistujille voivat olla keskenään hyvinkin erilaisia riippuen siitä, millaiset syyt ovat osallistumisen taustalla esimerkiksi. Yksi tärkeimmistä tekijöistä vaikuttaa siihen, kuinka taide vaikuttaa- tai vaikuttako se, on valmius pystyä ottamaan taidetta vastaan. Yksilön kykyyn ottaa taidetta vastaan, sekä siihen, kuinka koemme ja tulkitsemme taidetta, sekä reagoimme taiteeseen, vaikuttavat lisäksi myös ympäristöön liittyvät materiaaliset ja fyysiset tekijät, sekä kulttuurinen konteksti, kuten kulttuuriset ja sosiaaliset normit. (Laitinen, L. 2017)

8 TUNTEIDEN TEHTÄVÄ

Taide & tunteet ryhmässä opetellaan turvallisessa ympäristössä ilmaisemaan omia tunteita taiteen avulla ja autetaan nuorta löytämään erilaisia taidelähtöisiä menetelmiä mitkä voivat auttaa tunteiden säätelyssä ja niiden ilmaisemisessa avoimesti. Tunteiden säätelyn oppiminen ja erilaisten tunteiden hyväksyminen on tärkeää nuoren elämässä. Nuoren elämä voi olla hyvin tunnerikasta, joten on tärkeää tukea nuorta omien tunteidensa ilmaisussa. Seuraavissa kappaleissa kerrotaan tunteiden merkityksestä elämässä, sekä tunteiden säätelystä. Taide & tunteet ryhmä tukee nuorta tunteiden näyttämisessä taiteen avulla ja auttaa löytämään erilaisia tapoja säädellä tunteita, siksi koin näiden osa-alueiden avaamisen tarkemmin merkittäväksi.

8.1 Tunteiden merkitys

Tunteet rikastuttavat elämäämme tekemällä siitä mielenkiintoisen sekä merkityksellisen. Tunteet myös opettavat meille itsestämme jokaisena päivänä jotakin uutta. Tunteilla on myös monia muita myönteisiä vaikutuksia ihmisten elämään, ne ovat hyvin tarpeellisia vasteita ympäristössä tapahtuviin asioihin, jotka elossa pysymisen ja elämän mielekkyyden kannalta ovat meille tärkeitä. Tunteiden yksi tärkeimmistä tehtävistä on auttaa laittamaan elämässä tapahtuvat arkiset asiat tärkeysjärjestykseen. Tunteet auttavat meitä hakeutumaan sellaisten asioiden äärelle, mitkä ovat tärkeitä hyvinvointimme kannalta, esimerkiksi merkitykselliseen työhön, mieluisiin harrastuksiin, tietynlaisten ihmisten seuraan sekä innostaviin tilanteisiin. (Kokkonen 2017. 11)

Tunteiden tarkoituksena on myös suojella meitä pelon avulla. Biologisesti määräytyvä pelko saa ihmisen ottamaan etäisyyttä ja välttelemään asioita, jotka voivat olla hyvinvoinnillemme jollakin tapaa haitallisia tai vahingollisia. Pelko ohjaa ihmisen huomaamaan nopeasti ja osittain tiedostomattamme ympäristön vaarat, kuten aggressiivisesti käyttäytyvän ihmisen tai käärmeen. Tällaiset asiat ovat uhkaksi hyvinvoinnillemme ja voivat pahimmassa tapauksessa päättää olemassaolomme.

Tunteet auttavat myös muuttamaan toimintavalmiuttamme erilaisiin tilanteisiin sopiviksi, tunteet valmistavat kehoamme pakenemaan, puolustautumaan tai puolustamaan toisia, luopumaan sekä antamaan periksi. (Kokkonen 2017. 11–12)

Tunteet vaikuttavat myös moniin havaitsemis- ja ajattelutoimintoihimme. Myönteiset tunteet auttavat ihmisiä palautumaan kielteisten tunnekokemusten kuormituksesta, edistävät elämän merkityksellisyyden tunnetta ja auttavat pääsemään yli vastoinkäymisistä. Myönteiset tunteet myös edesauttavat luovaa ongelmanratkaisua, oppimista ja muistamista. Päivittäiset myönteiset tunnekokemukset avartavat vähitellen ajattelun sekä toiminnan mahdollisuuksia ja pidemmällä aikavälillä muuttuvat yksilön voimavaroiksi. (Kokkonen 2017. 12)

8.2 Tunteiden säätely

Tunteiden säätely on ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeä taito. Tunteiden säätelyn tavoitteena on lievittää kuormittavaksi kokemiamme tunteita ja palauttaa hyvinvoinnin kannalta oleellinen tasapaino. Tunnesäätely siis tarkoittaa kuormittavien tunteiden hillitsemistä. Tunteiden säätelykyky on tärkeää henkisen hyvinvoinnin ja tasapainon kannalta. On tutkittu, että mitä paremmiksi nuoret tunteiden säätelykykynsä arvioivat, sitä tyytyväisempiä he olivat saamaansa sosiaalisen tukeen, itsetuntoonsa ja he tuntevat vähemmän ahdistusta. Tunteitaan hyvin säätelivät nuoret kääntyvät myös helpommin aikuisen puoleen apua tarvitessaan. (Kokkonen 2017, 20–21)

Tutkimuksissa on selvinnyt, että hyvät tunnetaidot vaikuttavat aikuisena myönteisesti sosiaaliseen elämään. Aikuinen, joka pystyy itse säätelämään omia tunteitaan, voi asettua helpommin toisen ihmisen asemaan ja tuntea vähemmän vihamielisyyttä ja ristiriitaisuutta ihmissuhteissa. Hyvän tunteiden säätelyn taidon omaava tuntee enemmän kiintymystä, ystävyyttä ja ovat herkkiä toisten tunteille. (Kokkonen 2017. 48)

Tunteiden säätelyn on tunnetaitoihin perustuva taito. Taitoina tunteiden säätelyn voi jokainen ihminen oppia elämänsä aikana. Lisäksi ihminen kehittää elämänsä aikana jatkuvasti tunteiden säätelyä huomaamattakin erilaisissa tilanteissa. Jokainen aikuinen kuitenkin voi tukea ja kehittää lasten, sekä nuorten tunteiden säätelyn taitoa. Varhaisessa vaiheessa opitut tunnetaidot tukevat lapsen kehitystä ja auttavat pärjäämään koulumaailmassa sekä myöhemmin työelämässä. Tunnetaidot auttavat lasta kohtaamaan esimerkiksi vastoinkäymisiä, sekä helpottavat lasta ymmärtämään toisen ihmisen tunteita. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus vaikuttaa merkittävästi lapsen tunteiden säätelyyn. (Kokkonen 2017. 49, 85)

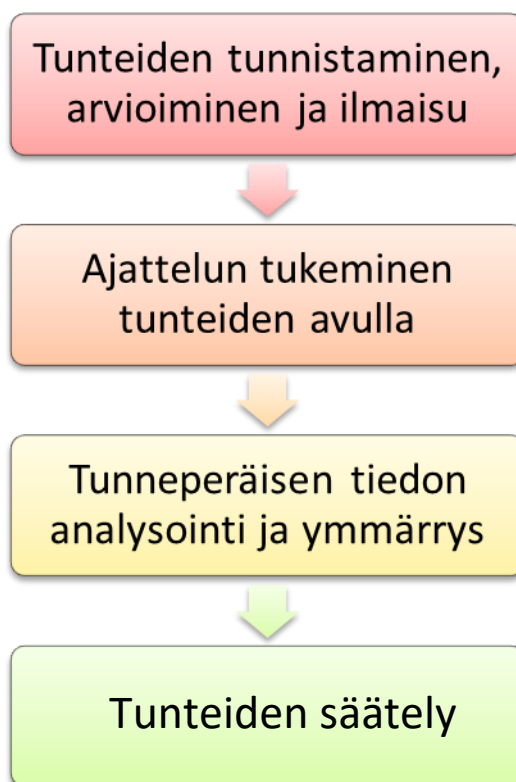
8.3 Tunteiden tunnistaminen

Osa tunteista on ihmisille miellyttävä kokea, osa puolestaan aiheuttaa epämiellyttäviä tuntemuksia. Miellyttävinä koetut tunteet auttavat meitä kohti asioita, epämiellyttäviltä tuntuvat tunteet taas poispäin niistä. Tunteet syntyvät aina ympäristön ja ihmisen yhteisvaikutuksesta. Tunteiden nouseminen pintaan, on merkki siitä, että asia on tärkeä sekä merkityksellinen ihmiselle. Ulkoiset tapahtumat, sekä niistä muodostamamme tulkinnat saavat aikaan reaktioita, mitä kutsumme tunteiksi. Tunnereaktio aiheuttaa muutoksia sekä mielessä että kehossa. Tunteet voivat olla joko automaattisia sekä esitietoisia ja osa tunteista taas nousee yhtäkkiä tietoisuutemme. Tunteet auttavat meitä myös päätöksen teossa ja toimimaan tehokkaasti. (Myllyviita 2016, 19)

Ihmisen perustunteisiin voidaan luetella mielihyvä, pelko, viha, ilo, suru ja hämmästyminen. Tunteet pystytään jakamaan ensisijaisiin ja toissijaisiin tunteisiin. Ensisijaiset tunteet ovat tarkoituksenmukaisia, esimerkiksi jos jokin mitä olet odottanut, peruuntuu tai menetät tärkeän ihmisen. Toissijaiset tunteet taas syntyvät pyrkimyksestä arvioida ja kontrolloida ensisijaisia tunteita. Toissijaiset tunteet voivat lisätä tunteisiin liittyvää epämukavuutta ja ne estävät ensisijaisten tunteiden mer-

kityksellisyyden. Ensisijaisen tunteen tunnistaminen on apuna haluamaamme päämäärään pääsemisessä ihmissuhteissa. Toissijaiset tunteet taas toimivat päinvastoin ja voivat aiheuttaa hyökkäämisen itseä tai muita vastaan. (Myllyviita 2016, 24)

Tunteita täytyy olla elämässä mahdollista ilmaista ja omat tunteet täytyy voida hyväksyä sekä pystyä käsittelemään. Tunteita voidaan kokea taiteen avulla, jos sille annetaan mahdollisuus. Tapoja ilmaista tunteita taiteen avulla on monia, ei tarvitse olla lahjakas tai taitava voidakseen ilmaista tunteita taiteen avulla. Tärkeintä on voida löytää tapa ilmaista omia tunteitaan ja aina kun luot taideteoksen, jaat uusia ideoita ja löydät erilaisia tapoja ilmaista itseäsi. (AAW)



Kuvio 3. Tunneäly ja siihen sisältyvät tunnetaidot (Kakkonen, 2017.295)

8.4 Ihmisen elämässä keskeisimpiä tunnetaitoja

1. Taito havaita tunteita. Ihminen tunnistaa epärehellisiä, sekä harhaanjohtavia tunneilmauksia. Taito osoittaa tunteita erilaisissa tilanteissa, ilmaista omia tunteitaan tarkasti, sekä havaita tunnesisältöjä ympäristössä, musiikissa ja kuvataiteessa.
2. Taito käyttää tunteita ajattelun apuna. Ihminen yrittää samaistua toisen läpikäymään tilanteeseen tunteiden avulla, saada uusia näkökulmia asioihin ja päätöksentekemiseen.
3. Taito ymmärtää tunteita. Tunnistaa erilaisia tunteiden yhdistelmiä, ymmärtää monimutkaisia tunteita ja ymmärtää miltä toisesta ihmisestä voi myöhemmin esimerkiksi tuntua. Taito osata ennakoida tilanteita, mitkä voivat ihmisissä herättää tunteita ja miettiä näiden tilanteiden merkitystä. Kyky osata nimetä tunteita ja niiden välisiä yhteyksiä.
4. Taito säädellä tunteita. Omien tunteiden säätely tietyn päämäärän saavuttamiseksi, sekä löytää keinoja millä omia tunteita voi lieventää, voimistaa tai pitää yllä. Tarkkailla omia tunteita, sekä niiden tarpeellisuutta. Kyky irrottautua tunteista, jos niistä ei ole itselle hyötyä.

(Kokkonen 2017, 43–44)

Näiden seikkojen vuoksi, on tärkeää tukea nuorten kykyä tunnesäätelyyn ja auttaa nuorta löytämään keinoja tunteiden itseilmaisuuksiin. Nuoret kokevat paljon erilaisia tunteita murrosiässä, eivätkä tunteet ole aina niin yksiselitteisiä. Taidelähtöiset menetelmät tunteiden ilmaisussa antavat turvallisen tavan opetella tunnesäätelyä ja auttavat tunteiden esiin tuomisessa. (Kokkonen 2017, 20–21)

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli itselleni melko haasteellista, mutta samalla kuitenkin palkitsevaa ja ammatillisesti kehittävää. Eniten haasteita tuotti oma ajanpuute ja vähäinen olemassa oleva materiaali aiheeseen liittyen. Taiteen vaikutusta ihmisen hyvinvointiin ja tunteiden ilmaisuun on tutkittu vielä melko vähän, mikä toi omat haasteensa työhön. Opinnäytetyön tekeminen yksin tuntui välillä melko hitaalta, mutta kokonaisuudessa olen tyytyväinen opinnäytetyön lopputulokseen. Teoriapohjan kerääminen vei eniten aikaa ja olisin välillä kaivannut mahdollisuutta jakaa tietoa toisen kanssa. Avokin työntekijä on ollut opinnäytetyönteossa onneksi mukana alusta asti, ja hänen kanssaan pystyin aiheesta keskustelemaan tarvittaessa, sekä kysymään hänen mielipidettään itseäni askarruttaviin asioihin prosessin edetessä. Avokin työntekijä myös auttoi löytämään tietoa aiheesta, hänen työsäään käyttämistä materiaaleista. Tapasimme Avokin työntekijän kanssa noin neljä kertaa.

Opin paljon uutta teorian tietoa prosessin aikana, taiteen sekä tunteiden merkityksestä ihmisille. Pohjanmaan turvakoti ry tuli myös tutummaksi projektin kautta ja sen järjestämä toiminta Vaasassa. Opinnäytetyön tekeminen opetti myös ajankäytön organisoimista, pitkäjänteisyyttä, yllättävien muutosten hyväksymistä ja armollisuutta itseäni kohtaan, kun oma aikataulu projektin suhteen ei pitänyt kääntä. Syitä tähän on useita muun muassa työkiireet sekä muiden kurssien suorittaminen koulussa. Oma ammatillinen osaaminen ja tietopohja aiheesta kehittyi huomattavasti työn edetessä, yhteistyö Avokin kanssa antoi paljon, sekä teorian tiedon etsiminen ja lukeminen.

9.1 Opinnäytetyön aiheen valinta

Taide on ollut osa minua jo lapsesta asti. Kävin kuvataidekerhossa koko ala-asteen ajan, yläasteella valinnaisena oli myös kuvaamataito. Nykyään maalailen kotona akvarelliväreillä, sekä vesiväreillä. Maalaaminen on minulla tapa rentoutua ja

saada ajatukset nollattua. Maalatessa voin vain keskittyä tekemiseen ja luoda sellaisen työn, mikä sopii omaan olotilaani. Maalauksesta ei tarvitse tulla mitään konkreettista, eikä sen tarvitse edes onnistua. Maalaamisen tavoite on itselleni rauhoittaa mieltä ja maadoittaa ajatustenkulkua.

Opinnäytetyön prosessi alkoi loppuvuodesta 2021. Taide on ollut jo kauan oma mielenkiinnon kohde, joten päätin ottaa yhteyttä Avokkiin ja kysyä olisiko heillä tarvetta opinnäytetyölle taide & tunteet ryhmään liittyen. Kun sain tilaisuuden tehdä opinnäytetyön Avokin taide & tunteet ryhmään, yhteistyössä ryhmän työntekijän kanssa, oli opinnäytetyön aihe selkeä. Halusin myös, että opinnäytetyöni olisi toiminnallinen ja työelämälähtöinen, mitä pystytään hyödyntämään tulevaisuudessakin Avokissa.

Toivoisin itse voivani tulevaisuudessa tehdä sellaista työtä, missä taidemenetelmiä voidaan hyödyntää tunteiden ilmaisussa. Usein taidemenetelmät ovat esimerkiksi lasten sekä nuorten kanssa työskennellessä heille jopa helpompi tapa ilmaista tunteita mitä puhuminen. Taiteen positiiviset vaikutukset sosiaalialalla varmasti huomioidaan jatkossakin ja taidelähtöisiä työmenetelmiä aletaan hyödyntämään enemmän työelämässä, apuna tunteiden ilmaisussa esimerkiksi. Aihetta todennäköisesti ryhdytään tutkimaan lisää tulevaisuudessa ja se voisi olla myös jatkotutkimusaihe, miten taidemenetelmät vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin.

9.2 Lopuksi

Opinnäytetyön tekeminen oli todella palkitsevaa, vaikka haasteitakin oli luonnollisesti projektin eri vaiheissa. Yhteistyön tekeminen Avokin työntekijän kanssa sujui luontevasti ja opinnäytetyön toteuttaminen oli mieluisaa ja oma kiinnostus aiheeseen kantoi pitkälle opinnäytetyötä tehdessä. Opin paljon uutta opinnäytetyötä tehdessä ja aihe on itselleni sellainen, mistä varmasti hyödyn tulevaisuudessa uralani.

Uskon, että opinnäytetyöstä on hyötyä taide & tunteet ryhmän järjestämisestä vastaavalle työntekijälle ja opinnäytetyötä pystytään hyödyntämään myös muiden kaupunkien Ensi ja turvakoti ry avopalveluiden järjestämissä taide & tunteet ryhmissä. Erityinen kiitos Vaasan Avokille tästä mahdollisuudesta, sekä erityisesti taide & tunteet ryhmää pitävälle työntekijälle mutkattomasta yhteistyöstä ja luottamuksesta koko prosessin ajan.

LÄHTEET

Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Arene ry. Viitattu 10.12.2021. <https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Arts Academy in the Woods. "The Importance of Expressing Emotion through Art". USA. Viitattu 8.6.2022. <https://artsacad.net/the-importance-of-expressing-emotion-through-art/>

Kokkonen, M. 2017. Jyväskylä. PS-kustannus. Viitattu 17.12.2021.

Laine, S & Hartman, M. 2020. "Nuorten taidevierailukokemukset ja kulttuurinen osallisuus taidetestaajat- hankkeessa". Helsinki. Nuorisotutkimusverkosto. Viitattu 24.2.2022. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/taidetestaajat_web.pdf

Laitinen, L. 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 24.2.2022. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>

L 22.9.2000/812. Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. 3.luku. Salassapito, vaitiolovelvollisuus ja salassa pidettävien tietojen luovuttaminen. 15 § Vaitiolovelvollisuus ja hyväksikäyttökielto. Viitattu 10.12.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812#L3>

Lehikoinen, K & Vanhanen, E. 2017. Taide ja hyvinvointi. Taideyliopisto. ArtsEqual. Viitattu. 11.2.2022. https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7104/Kokos_1_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki. Duodecim. Viitattu 17.12.2021.

Suomen Riskienhallintayhdistys PK-RH-riskienhallinta. Nelikenttäanalyysi – SWOT. Viitattu 15.12.2021. <https://pk-rh.fi/tools/swot.html>

Houni, P & Turpeinen, I & Vuolasto, J. 2020. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki. Taiteen edistämiskeskus (TAIKE). Viitattu 24.2.2022. <https://www.taike.fi/documents/10921/1332027/Kulttuurihyvinvoinnin+k%C3%A4sikirja/00390626-4ee5-c833-3a72-28f388ce5781>

Vaasan ensi- ja turvakoti. Avopalvelupiste Avokki. Viitattu 10.12.2021. <https://www.vaasanensijaturvakoti.fi/avokki>

Vaasan ensi- ja turvakoti. Ero lapsiperheessä – hanke. Viitattu 15.12.2021. <https://www.vaasanensijaturvakoti.fi/erolapsiperheessa>

Vaasan ensi- ja turvakoti. Palvelut. Viitattu 15.12.2021. <https://www.vaasanensijaturvakoti.fi/palvelut>

Vaasan ensi- ja turvakoti. Pohjanmaan turvakoti. Viitattu 15.12.2021. <https://www.vaasanensijaturvakoti.fi/copy-of-palvelut>

Vaasan ensi- ja turvakoti. Taloudellinen väkivalta tutuksi – hanke. Viitattu 15.12.2021. <https://www.vaasanensijaturvakoti.fi/tapaamisaikka>

Vism. 2019. ”Projektin vaiheet aloituksesta päätökseen”. Visma Solutions. Viitattu 17.11.2021. <https://psa.visma.fi/blog/projektin-vaiheet/>

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Vantaa. Talentum. Viitattu 15.12.2021

University of Vienna. ”Art and Emotion”. Austria. Viitattu 20.6.2022. <https://aesthetics.univie.ac.at/research/art-emotion/>

LIITEET

Liite 1. Esite




STEA
 SOSIAALI- JA
 TERVEYSKESKÖSEN
 AVUSTUSKESKUS


MUSEOT · MUSEER
 VAASAN KAUPUNGIN · VASA STADS


**VASAAN ENSI- JA
 TURVAKOTI**
 VASA MÖDRA- OCH
 SKYDDSHEM RY

Taide ja tunteet

ryhmä 14-18 -vuotiaille nuorille

Mitä ryhmässä tehdään?

- Pysähdytään taiteen ja tunteiden äärelle
- Kokeillaan erilaisia taidetekniikoita
- Tutustutaan erilaisiin itseilmaisun muotoihin ja opetellaan tunnistamaan omia tunteita
- Tutustutaan meneillä oleviin taidenäyttelyihin

Huomioitavaa

- Ryhmään osallistuminen ei edellytä sinulta taidetaustaa/osaamista
- Ryhmässä jokainen on yhdenvertainen ja saat olla oma itsesi
- Jokainen jakaa itsestään sen verran, kun haluaa
- Ryhmäkertojen tarkempi sisältö muotoutuu osallistujien toiveiden mukaan




Ryhmään osallistuneiden kokemuksia

"Ryhmä oli lämminhenkinen, helppo olla oma itsensä ja tuoda omia ajatuksia esiin"

"Opin enemmän tunteiden tunnistamisesta ja niiden käsittelystä. Opin myös eri tekniikoita miten tehdä taidetta, ja kuulin myös eri mahdollisuuksista tehdä taidetta"

"Pidin erityisesti yhteisistä keskusteluista, kun keskusteltiin omista tunteista ja pystyi refleктоimaan niitä ja kuuli muiden ajatuksia"

"Taidetoiminnalla pystytään antamaan nuorille hengähdystauko kuormittavasta arjesta, sekä vähentämään ahdistuneisuutta ja stressiä. Taiteellinen toiminta vaikuttaa myös positiivisesti itsetuntemukseen sekä itseluottamukseen."

Lehikoinen & Vanhanen. Taide ja hyvinvointi

Ilmoittautuminen ja lisätiedot ryhmästä:
0503302394 / Avokki@vaasanturvakoti.fi

Järjestäjät:

Vaasan ensi- ja turvakoti ry avopalvelut &
Vaasan kaupungin museot