

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2022

Lastensuojelu

Kirsi Haapsaari

SIJOITETUN LAPSEN TUNNETAITOJEN VAHVISTAMINEN

– Pieni tunnetaito -opas ammatillisen perhekodin
käyttöön

Kirsi Haapsaari

SIJOITETUN LAPSEN TUNNETAITOJEN VAHVISTAMINEN

- Pieni tunnetaito -opas ammatillisen perhekodin käyttöön

Tunteet kuuluvat elämäämme sen jokaisena hetkenä ja liittyvät lähes kaikkeen, mitä teemme. Tunteet antavat meille tarpeellista tietoa itsestämme ja muista. Ne vaikuttavat ajatteluun ja sitä kautta tekemäämme toimintaan. Tunteiden avulla voimme viestiä niiden taustalla olevista tarpeista. Tunnetaitojen avulla voimme ymmärtää, havainnoida ja säädellä erityisesti omia tunteitamme sekä tunteista aiheutuvaa käyttäytymistä. Tunnetaidot ovat merkittävässä roolissa sosiaalisessa kanssakäymisessä toisten ihmisten kanssa. Ne auttavat meitä luomaan kestäviä ihmissuhteita.

Tunnekasvatus on tunnetaitojen oppimista ja opettelua. Aikuisella on tärkeä tehtävä opettaa lapselle tunnetaitoja – auttaa lasta nimeämään, ymmärtämään ja hallitsemaan tunteita. Lapsi oppii tunnetaitoja myös vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Lapsen tunnesäätelyjärjestelmä on vielä keskeneräinen ja kehittyvä. Tunnekasvatus ja lapsen tunnetaitojen tukeminen ovat erityisen tärkeitä sijoitetuilla lapsilla, sillä heillä ilmenee usein varhaislapsuuden kiintymyssuhdehäiriö tai -trauma, joka vaikeuttaa tunteiden säätelyä ja tunnetaitojen kehittymistä.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli luoda lasten tunnetaitoihin liittyvä opas erään ammatillisen perhekodin käyttöön. Kehittämistyön tavoitteena oli tunteisiin ja tunnetaitoihin liittyvän tiedon kokoaminen helposti luettavan oppaan muotoon. Oppaan on tarkoitus innostaa ja kannustaa lasten tunnetaitojen vahvistamiseen sekä etsimään lisää tietoa tunteista ja tunnetaidoista. Teoreettisena viitekehyksenä ja keskeisinä käsitteinä tässä opinnäytetyössä ovat tunnekasvatus, tunnetaidot ja tunteet sekä tunnetaitojen kehittyminen ja vahvistaminen. Toteutin kehittämistyön syksyn 2022 aikana.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi Pieni tunnetaito -opas. Keräsin oppaaseen tietoa tunteista, tunnetaidoista, kiintymyssuhteesta tunne-elämän perustana, tunnetaitojen kehittämisestä, lapsen tunnetaitojen vahvistamisesta sekä ohjaajan roolista tunnetaitojen vahvistamisessa. Kokosin oppaaseen myös joitakin tunnetaitoihin liittyviä harjoituksia. Pieni tunnetaito -opas antaa ammatillisen perhekodin työntekijöille lisää valmiuksia tukea ja vahvistaa heille sijoitettujen lasten tunnetaitoja. Kehittämistyön lopputulosta arvioitiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Opas on tarkoitettu ainoastaan tämän opinnäytetyön toimeksiantajan käyttöön, eikä sitä julkaista tämän opinnäytetyöraportin yhteydessä.

ASIASANAT:

Tunnekasvatus, tunnetaidot, tunteet, tunnetaitojen kehittyminen, tunnetaitojen vahvistaminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Sosionom

Autumn 2022 | 29 number of pages

Kirsi Haapsaari

STRENGTHENING THE EMOTIONAL SKILLS OF CHILDREN TAKEN INTO CARE

A small emotional skills guide for professional family care use

Emotions are part of our lives at every moment and they are connected to almost everything we do. Emotions give us necessary information about ourselves and others. They influence our thinking and thereby our actions. Emotions allow us to communicate the needs behind them. With the help of emotional skills, we can understand, observe and regulate especially our own emotions and the behavior caused by emotions. Emotional skills play a significant role in social interaction with other people. They help us create lasting human relationships.

Emotional education is learning and teaching emotional skills. An adult has the important task of teaching a child emotional skills – helping the child to name, understand and manage emotions. The child also learns emotional skills when interacting with others. The child's emotional regulation system is still incomplete and developing. Emotional education and supporting the child's emotional skills is especially important for children taken into care, as they often have early childhood attachment disorder or trauma, which makes it difficult to regulate emotions and develop emotional skills.

The development assignment of this functional thesis was to create a guide for the use of a professional family care that is related to children's emotional skills. The purpose of the development work was to compile information related to emotions skills in the form of an easy-to-read guide. The guide is meant to be to inspire and encourage employees to strengthen children's emotional skills and to search for more information about emotions and emotional skills. The theoretical framework and central concepts in this thesis are emotional education, emotional skills and emotions and the development and strengthening of emotional skills. The development work was carried out during autumn 2022.

As a result of the development work, A small emotional skills guide was created. The guide contains information about emotions, emotional skills and emotional education. I also gathered together some exercises related to emotional skills. A small emotional skills guide gives the employees of professional family care more skills to support and strengthen the emotional skills of the children taken into care. The final result of the development work was evaluated together with the client. The guide is made for the use of the client only.

KEYWORDS:

Emotional education, emotional skills, emotions, development of emotional skills, strengthening emotional skills

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 TUNTEET	2
2.1 Mitä tunteet ovat	2
2.2 Perustunteet	3
2.3 Tunteet kehossa	4
3 TUNNETAIDOT	7
3.1 Mitä tunnetaidot ovat	7
3.2 Tunnetaitojen merkitys	8
3.3 Tunnetaitomenetelmät tunnetyöskentelyssä	9
4 LAPSEN TUNNETAITOJEN KEHITTYMINEN	11
4.1 Kiintymyssuhde tunne-elämän perustana	11
4.2 Tunnetaitojen kehittyminen	12
4.3 Lapsen tunnetaitojen vahvistaminen	13
4.4 Ohjaajan rooli sijoitetun lapsen tunnetaitojen vahvistamisessa	15
5 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	17
5.1 Toimintaympäristön ja toimeksiantajan kuvaus	17
5.2 Tavoitteet ja kehittämistehtävä	18
6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	20
6.1 Kehittämistyön menetelmä	20
6.2 Kehittämistyön prosessin kuvaus	20
6.3 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus	22
7 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS	23
8 POHDINTA	26
LÄHTEET	28

1 JOHDANTO

Toiminnallisen opinnäytetyöni kehittämistehtävänä oli luoda Pieni tunnetaito -opas erään ammatillisen perhekodin käyttöön. Opinnäytetyöni aihe syntyi toimeksiantajan tarpeista vahvistaa heille sijoitettujen lasten tunnetaitoja. Kehittämistyön alkuperäinen tavoite oli koota tunnetaitoihin liittyvä menetelmäkansio ammatillisen perhekodin työntekijöiden käyttöön. Menetelmäkansio muutettiin kuitenkin jo kehittämistyön alkuvaiheessa tunnetaito -oppaaksi, joka palvelisi paremmin toimeksiantajan tarpeita. Pieni tunnetaito -opas innostaa ja kannustaa ammatillisen perhekodin työntekijöitä sijoitettujen lasten tunnetaitojen vahvistamiseen sekä etsimään lisää tietoa tunteista ja tunnetaidoista. Lisäsin oppaaseen myös joitakin toiminnallisia menetelmiä ja harjoituksia, jotka soveltuvat käytettäväksi juuri tämän ammatillisen perhekodin arjessa.

Perhekotiin sijoitettujen lasten oli havaittu olevan vaikeaa ymmärtää, käsitellä ja hallita omia tunteitaan. Suurimmat haasteet olivat tulleet esiin tilanteissa, joissa lapsi oli kokenut häpeää, epäonnistumista, osattomuutta, surua tai pelkoa. Tilanteet olivat kärjistyneet useimmiten lapsen kiukkuun tai murjotukseen. Hallitsematon kiukku oli aiheuttanut toisinaan vaaratilanteita työntekijöille, perhekodin muille asukkaille tai perhekodin omaisuudelle. Kehittämistyön tuotos, Pieni tunnetaito -opas, tehtiin yhteistyössä toimeksiantaneen perhekodin kanssa, jotta opas vastaisi mahdollisimman hyvin perhekodin tarpeisiin sekä tukisi juuri heille sijoitettujen lasten tunnetaitojen vahvistamista.

Opinnäytetyöni koostuu kahdesta osiosta. Opinnäytetyön ensimmäinen osuus on tämä opinnäytetyöraportti, jossa käsittelen toiminnalliseen opinnäytetyöhöni liittyvää tietopohjaa tunteista, tunnetaidoista, tunnekasvatuksesta sekä lapsen tunnetaitojen kehittämisestä ja vahvistamisesta. Teoriaosuuden jälkeen käyn läpi kehittämistyön lähtökohdat, kehittämistyön toteutuksen sekä kuvaan kehittämistyön tuotoksen. Viimeiseksi pohdintaosuudessa arvioin toiminnallisen opinnäytetyöni prosessia sekä kehittämistyön tuotosta. Opinnäytetyön toinen osuus on toiminnallinen tuotos, Pieni tunnetaito – opas, jota ei julkaista tämän opinnäytetyöraportin yhteydessä.

2 TUNTEET

2.1 Mitä tunteet ovat

Tunne tarkoittaa ihmisen kehossa ja mielessä havaittua tuntemusta. Tunteiden avulla saamme tärkeää tietoa ympäristöstä, jossa elämme. Yksi tunteiden tärkeimmistä tehtävistä on viestiä meille, mikä on hyvinvointimme kannalta järkevää. Tunteiden vuoksi meidän on mahdollista hakeutua sellaisiin tilanteisiin, jotka lisäävät hyvinvointiamme. Tunteet saavat meidät myös välttelemään tilanteita ja asioita, jotka ovat meille epäsuotuisia tai jopa vahingollisia. Tunteet, kuten pelko, epävarmuus ja hermostuneisuus auttavat meitä havaitsemaan vaaroja. (Mielenterveystalo 2022.) Ajattelu voi saada aikaan tunnereaktion. Tunteiden välittämät signaalit auttavat kehoa tarvittaessa toimimaan nopeasti. (Siira & Saarinen 2021, 9–10.)

Kehollisen reaktion, tunnekokemuksen ja sen mahdollisen tiedostamisen ja ilmaisun kokemuksesta muodostuu tunne. Tunteet liittyvät lähes kaikkeen tekemäämme. Tunteiden avulla saamme tarpeellista tietoa omasta itsestämme sekä toisista ihmisistä. Tunteiden avulla meidän on mahdollista löytää omat kiinnostuksen, rakkauden, innostuksen, inhon, surun tai pettymyksemme kohteet. Tunteet vaikuttavat ajatteluun sekä sitä kautta tekemäämme toimintaan. Yksilön temperamentti vaikuttaa tunteiden kokemiseen ja niiden ilmaisuun. Se, miten voimakkaasti tai hillitysti tunteita koetaan tai ilmaistaan vaihtelee suuresti eri ihmisten välillä. Temperamentin lisäksi tunteiden kokemiseen ja ilmaisuun vaikuttavat varhainen vuorovaikutus, siihen liittyvä tunneilmaisu sekä kasvatus. (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2022.)

Tunteet ovat yksilöllisiä ja saavat meidät menettelemään eri tavoin eri tilanteissa. Samassa tilanteessa olevien ihmisten tunteet voivat poiketa toisistaan hyvinkin paljon. Kaikille kulttuureille yhteisiä perustunteita ovat ilo, viha, suru, pelko, hämmästyminen ja inho. Niiden ilmaisemiseen käytetään samoja eleitä ja ilmeitä kulttuurista riippumatta. (Mielenterveystalo 2022.) Perustunteiden lisäksi on olemassa valtava määrä erilaisia perustunteiden variaatioita ja yhdistelmiä (MIELI Suomen Mielenterveysseura ry 2022). Tunteet ovat olleet olemassa yhtä kauan kuin ihmiset. Tunteiden laiminlyönti laiminlyö samalla myös jotain ihmisyyteen kuuluvaa. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 10.) Iso osa tunteista luokitellaan sosiaalisiksi tunteiksi, joiden avulla ilmennämme tunteiden taustalla vaikuttavia syitä (Siira & Saarinen 2011, 22).

2.2 Perustunteet

Perustunteita on kuusi: ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästys. Ne ovat kaikille kulttuurille yhteisiä ja ympäri maailman niitä ilmaistaan hyvin samanlaisin ilmein ja elein. Kulttuurista huolimatta ihmiset tunnistavat tunne vivahteissa esiintyvät poikkeavuudet täsmällisesti, sillä tunteet pohjaavat fyysiseen kehoon. Tunteiden tarkoituksena on edistää ihmisen mukautumista erilaisiin tilanteisiin. (Siira & Saarinen 2021, 37.) Jokaisella perustunteella on aivoissa oma alueensa, joka määrittelee tietynkaltaista tunnetta (Ekman 1992, 179-183). Muut tuntemamme tunteet ovat yhdistelmiä perustunteista (Pöyhönen & Livingston 2020, 13). Tunteilla on tärkeä merkitys käyttäytymisen säätelyssä. Tunteet myös ohjaavat toimintaa huomioiden ympäristön ja muut ihmiset. Evoluution kannalta tunteiden tarkoitus on ollut elämän jatkumisen turvaaminen. (MIELI Suomen Mielenterveysseura ry 2022.)

Vauva kokee ilon tunteen ensimmäisen kerran jo muutaman viikon ikäisenä. Vauva ei pysty oppimaan ilon tunnetta itsestään, vaan hoitajansa avulla. Tällöin tunne perustuu vuorovaikutukselliseen ihmissuhteeseen ja se on opittu jonkun toisen kanssa. Myös myöhemmin elämässä iloa koetaan usein yhdessä muiden kanssa. (Cacciatore & Karukivi 2014, 80–81.) Riehakkuus ja riehuminen ovat lapselle luontaisia tapoja osoittaa iloa. On paikkoja ja tilanteita, joissa riehuminen ei ole soveliasta, mutta usein rajoitamme lasten riehumista turhaan vain siksi, että emme hyväksy lapsen riehakasta käytöstä. Lapsen tulee saada olla iloinen ja näyttää ilon tunteita, vaikka muut hänen lähellään eivät kokisikaan aihetta iloon. Lasta ei saa pakottaa myöskään iloitsemaan asioista, jotka eivät tuota hänelle luontaisesti iloa. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 113–116.)

Viha on yksi aggression tunne (Mielenterveystalo 2022). ”Lapsesta voi tuntua siltä, että hän on paha, eikä kukaan voi rakastaa häntä, koska hänen sisällään on niin paljon vihaa ja raivoa” (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 34). Aggression ja vihan tunne on voimavara, joka viestittää siitä, että ei ole hyvä olla. Lapsen, joka on oppinut sanoittamaan vihansa ääneen, ei tarvitse osoittaa vihaa lyömällä tai muilla vahingoittavilla teolla. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 34.) Lapsi voi alkaa peitellä kiukkuaan ja vihaansa mikäli hänen on annettu ymmärtää, että häntä ei rakasteta, jos hän käyttäytyy tuhmasti. Aikaa myöten kiukun kasvaessa riittävän suureksi se voi purkautua rajuna raivokohtauksina, päihteiden väärinkäyttönä tai muihin tai itseen kohdistettuna väkivaltana. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 48.)

Lapsen aggressiivinen käytös voi hämmäntää aikuista. Aikuinen saattaa olla huolissaan, miten aggressiivisuudelle käy lapsen kasvaessa. Aggressioon liittyvien ongelmien ilmeneminen lapsuudessa ja nuoruudessa on aika yleistä. Vaikka sanalla aggressio on kielteinen sävy, sillä on tärkeä merkitys ihmisen kasvussa ja kehityksessä. Aggression tunne voi synnyttää väkivaltaista toimintaa tai käyttäytymistä, vaikka aggressio ei itsessään sitä vielä tarkoita. (Riihonen & Koskinen 2020, 9–11.) Lapsen vihamielisyys voi ilmetä alakulona, raivoamisena, vetäytymisenä tai fyysisenä aggressiivisuutena. Aggression seurauksena lapsi voi paistaa tai rikkoa tavaroita tai tehdä kiusaa muille ihmisille. Pahimmillaan aggressio aiheuttaa lapsessa niin sietämättömän tunteen, että lapsi satuttaa itseään tai muita, uhkailee tai aiheuttaa jopa vakavan vaaratilanteen. Ongelmat ja haasteet tunteiden säätelyssä aiheuttavat usein aggressiivista käyttäytymistä. (Riihonen & Koskinen 2020, 21–22.)

Se, mitä teemme ja ajattelemme, hidastuu surun vaikutuksesta. Kun koemme surua, läheisemme kokevat empatiaa – tällöin meidän on mahdollista saada apua tilanteesamme. Pelon tunne muodostuu silloin, kun joku tai jokin uhkaa hyvinvointiamme. Pelko kehottaa pakenemaan ja välttämään haitallisia tapahtumia ja asioita jo ennakoivasti. Odottamattomat, ennalta-arvaamattomat asiat saavat hämmästyttämään. Inhoreaktio estää meitä syömästä tai juomasta pilaantuneita tai myrkyllisiä ruokia ja juomia. (Nummenmaa 2010, 35.)

2.3 Tunteet kehossa

”Tunteilla on vahva kehollinen pohja (eriasteinen aisti- ja hermorakenne solutason yhteyksineen ja toimintoineen). Samalla tunteita koetaan. Niitä ajatellaan ja niistä puhutaan.” (Siira & Saarinen 2011, 11–12.) Useat voimakkaat tunnekokemukset varastoituvat kehoomme ja voivat ilmetä myöhemmin fyysisinä tai psyykkisinä oireina tai tuntemuksina. Itsetutkiskelun ja tietoisuuden avulla voi pyrkiä vapautumaan haitallisista ja kuormittavista kehoon varastoituneista tunteista. Myös erilaisten kehollisten menetelmien avulla voidaan purkaa tukahdutettuja tunteita. (Siira & Saarinen 2021, 43.) Vaikeiden tunteiden hyväksyminen auttaa meitä selviämään itsemme ja muiden kanssa paremmin (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 34). Tunteiden tukahduttaminen tai puutteellinen tunneilmaisuus vaikuttavat siihen, miltä kehomme näyttää ulospäin. Ihmisen käyttämät asennot ilmentävät hänen kulloistakin tilaansa, persoonallisuutta, hyvinvointia ja itsearvostustaan. (Siira & Saarinen 2021, 47–48.)

Jo sikiöaikana vauva saa aistiensa avulla tietoa ympäröivästä maailmasta. Sikiön kehityksen perustana ovat ravinto ja lepo, mutta myös kohdun ulkopuolelta tulevat kokemukset sekä niiden synnyttämät tunteet ovat merkityksellisiä. Odottavan äidin ollessa iloinen ja tyytyväinen, mielihyvähormonien määrä verenkierrossa lisääntyy. Äidin ollessa ahdistunut ja stressaantunut, mielihyvähormonien määrä verenkierrossa vähenee ja stressihormonien määrä lisääntyy. Joidenkin tutkimusten mukaan äidin raskausaikaiset tunne-tilat vaikuttavat syntymässä olevan vauvan persoonallisuuteen. Raskausaikana enemmän stressihormoneille altistuneet vauvat nukkuvat huonommin ja ärtyvät herkemmin synnyttyään kuin levollisemmin kehittyneet sikiöt. Kehon ja tunteiden merkitys alkaa jo elämämme ensihetkistä. (Siira & Saarinen 2021, 17.)

”Ihmisaivot kehittyvät ensimmäisistä raskausviikoista alkaen, jatkuen nuoruuteen saakka. Nuoruusiän jälkeenkin aivot muovautuvat ja mahdollistavat uusien asioiden oppimisen vanhuusiikään asti. Pääosin aivojen kehittyminen on rakenteellista, mutta toiminnallinen kehittyminen johtuu lapsuuden kokemuksista varhaisessa emotionaalisessa vuorovaikutuksessa.” (Mäntymaa & Puura 2011, 17.) Syntymän jälkeen vauva elää ensin sanattoman tunneyhteyden kautta. Vauvan aivot tarvitsevat kehittyäkseen hoitajan kosketusta sekä reagoitua vauvan viesteihin. Vauvan liian vähäinen koskettelu voi aiheuttaa vauvalle kehityshäiriöitä tai jopa vauvan menehtymisen. (Siira & Saarinen 2021, 25.)

Automaattiset tunnereaktiot muodostavat eräänlaisen puolustusjärjestelmän. Tunteet toimivat toiminnan säätelyjärjestelmänä, jonka tarkoitus on lisätä hyvinvointiamme sekä auttaa meitä välttämään vaaroja ja uhkia. (Nummenmaa 2010, 16–17.) Tunnereaktio on kokonaisvaltainen ja muodostuu kehossa tapahtuvista fysiologisista muutoksista, muutoksesta käyttäytymisessä sekä subjektiivisesta kokemuksesta (Nummenmaa 2010, 21). Muun muassa ahdistus voi saada aikaan kokemuksen fyysisestä sairastumisesta, vaikka kyseessä olisi tunteen aiheuttama kehollinen viesti. Tällöin on tärkeää varhaisessa vaiheessa tunnistaa ahdistus sekä siihen johtaneet syyt, jotta ahdistusta voi hoitaa ja hyvinvointi lisääntyä. (Nummenmaa 2010, 54–55.)

Sen lisäksi, että tunteet tuntuvat ja näkyvät eri puolilla kehoa, ne näkyvät myös kasvoissa. Tunteiden tunnistamiseen liittyy olennaisesti niiden matkiminen eli tiedostamaton peilaaminen (Siira & Saarinen 2021, 84.) Osa ihmisistä tunnistaa tunteet helpommin ja hallitsee tunteiden ilmaisun (Opetushallitus 2022). Tunteet voivat myös erehtyä ja olla väärässä, jolloin tunnereaktio voi olla virheellinen ja saa meidät toimimaan väärällä tavalla. Toisinaan tunnereaktio voi tulla niin nopeasti, ettei sen seurauksia ehdi miettimään. (MIELI Suomen Mielenterveysseura ry 2022.)

Tunteet vaikuttavat mieleemme ja kehomme toimintoihin monella tavalla. Siksi erilaiset häiriöt tunnetoiminnoissa uhkaavat hyvinvointiamme. Tunteisiin perustuva oppiminen tapahtuu nopeasti ja on hyvin pysyvää. Jo yksittäinen kriisi tai voimakas tunnekokemus voi aiheuttaa tunnemekanismeissa epätarkoituksenmukaisen tavan reagoida. Tunnereaktioiden häiriötilojen korjaaminen ei ole yksinkertaista. (Nummenmaa 2010, 191–193.) Tunne-elämän häiriöt johtuvat monimutkaisista muutoksista aivojen tavassa reagoida ympäristöön. Toisen ihmisen kanssa keskusteleminen voi kuitenkin muokata tunnereaktioiden muutoksia. (Nummenmaa 2010, 201.)

Tunteita ei voi aina ymmärtää, vaikka ne tuntuisivatkin kehossamme. Silti voi olla hyvä kertoa tai kuvailla, missä kohtaa kehoa tunne tuntuu. Tunteen voimakkuutta voi myös halutessaan arvioida numeroasteikolla 1 – 10. Joskus tämä auttaa sietämään tunnetta ja laimistamaan sen voimakkuutta. (Cacciatore & Karukivi 2014, 39.)

3 TUNNETAIDOT

3.1 Mitä tunnetaidot ovat

Tunnetaidot tarkoittavat osaamista ja taitoa havaita, tuoda esiin ja säädellä omia tunteita (Oiva-Kess & Kronqvist 2021, 41). Tunnetaidot luovat pohjan oman itsen ymmärtämiselle ja psyykkiselle terveydelle. Omien tunteiden havainnointi ja hahmottaminen edesauttavat myös toisten tunteiden havainnointia ja ymmärtämistä. (YTHS 2022.) ”Tunnetaidot ovat sitä, miten kohtaamme itsessämme ja ympärillämme tapahtuvia asioita” (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34). Tunteet ohjaavat meitä toimimaan hyvinvointimme ja turvallisuutemme hyväksi. Tunnetaidot puolestaan auttavat meitä ymmärtämään mikä tunne meissä kulloinkin herää ja miksi. Tunteiden säätely auttaa meitä hillitsemään tunteista kumpuavia reaktioita sekä estää meitä kokemasta tunteita liian raskaina. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14.)

Tunnetaidot ovat koko ajan käytössämme tietoisesti ja tiedostamattomasti. Ne ohjaavat ajatuksiamme ja tekojamme. Ei ole olemassa oikeita tai vääriä tunteita. Tunteiden tunnistaminen, näyttäminen ja hillitseminen ovat tärkeitä taitoja. Tunnetaidot ovat merkittävässä roolissa sosiaalisessa kanssakäymisessä toisten ihmisten kanssa. Empatiakyky eli kyky huomioida toisten tunteita on osa tunnetaito-osaamista. Tunnetaidot ilmenevät sanallisesti, mutta myös kehonkielen, kuten ilmeiden, eleiden ja asentojen välityksellä. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 13–18.) Jotta pystyisimme ymmärtämään itseämme ja muita, oppimaan ja hallitsemaan käyttäytymistämme sekä luomaan kestäviä ihmissuhteita, tarvitsemme tunnetaitoja (Pöyhönen & Livingston 2020, 5).

Tunnesäätely on tärkeä osa tunnetaitoja, sillä ilman sitä erittäin voimakkaat tunteet vievät huomion muulta elämältä ja alkavat hallita liiaksi käyttäytymistämme. Tunnesäätelykeinoja voi harjoitella ja opetella. Lisäksi niitä oppii kokemusten kautta. Pienen lapsen tunnesäätely kulkee vanhemman kautta, mutta vähän isompi lapsi voi vaikuttaa tunteen voimakkuuteen tekemällä tai ajattelemalla asioita, jotka rauhoittavat häntä. (Pöyhönen & Livingston 2020, 66.) Ihan pieni lapsi osaa ilmaista hyvän ja pahan olon tunteita. Jo kaksivuotiaana lapsi tuntee ja ilmentää useita erilaisia tunteita, kuten pelkoa, iloa, innostusta, turhautuneisuutta, suuttumusta ja kiukkua. Tunteiden näyttäminen tapahtuu kuitenkin suunnittelemattomasti. Mikäli lapsi oppii tukahduttamaan tunteitaan, hän toden-

näköisesti sulkeutuu ja vetäytyy vuorovaikutuksesta. Eristäytyminen ja mahdolliset kiukukkohtaukset johtuvat kehittymättömistä tunnetaidoista. (Oiva-Kess & Kronqvist 2021, 41–42.)

Lapsi oppii tunnetaitoja harjoittelemalla. Lapselle tunteiden tunnistaminen, ilmaisu ja säätelyminen ei ole yhtä helppoa kuin aikuiselle. Lapsen tunnetaitojen keskeneräisyys tulee usein ilmi kanssakäymisessä toisten lasten kanssa sekä tilanteissa, joissa on havaittavissa erimielisyyttä. Usein lapsi ei osaa sanoittaa omia tunteitaan, eikä pysty asettumaan toisen lapsen asemaan. Lapsen tunteet voivat olla hallitsemattomia ja ylipursuvia tai lapsi ei tuo tunteitaan ilmi lainkaan. Kyvyttömyys toimia johdonmukaisesti ja konstruktivisesti on lapsen kehitykselle normaalia. Lapsi tarvitsee tunnetaitojen oppimiseen aikuisen mallia ja tukea. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36.)

Aivojen kehitys vaikuttaa itsesäätelykyvyn kehittymiseen sekä tunteiden säätelykykyyn ja kykyyn hillitä reaktioita (Riihonen & Koskinen 2020, 31). Joskus sairaus, vaikeat tai traumaattiset kokemukset, kehityksellinen viive tai neurobiologiset poikkeavuudet voivat vaikuttaa tunnesäätelyn kehitykseen hidastavasti. Tällöin lapsi hyötyy aikuisen tuesta ja ikäistään nuoremmille lapsille tarkoitetuista tukitoimista. Tunnesäätelyä voidaan edistää kasvatuksen ja tuen keinoin. Lapsen myönteisen käyttäytymisen vahvistaminen on avainasemassa. (Riihonen & Koskinen 2020, 44.)

3.2 Tunnetaitojen merkitys

Tunteiden tunnistaminen, hyväksyminen, sanoittaminen ja ilmaiseminen ovat tärkeä osa tunnetaitoja. Omien tunteiden tunnistaminen auttaa ymmärtämään myös toisten kokemia tunteita. (Mielenterveystalo 2022.) Omien tunteiden ymmärtäminen auttaa toimimaan myös muiden ihmisten kanssa (Pöyhönen & Livingston 2020, 6).

Hyvät tunnetaidot vaikuttavat myönteisesti hyvinvointiin ja kehitykseen. Hyvien tunnetaitojen avulla pystyy tunnistamaan omia ja muiden tunteita, säätelymään omien tunteiden voimakkuutta sekä hallitsemaan käyttäytymistä. Hyvät tunnetaidot auttavat ymmärtämään muiden tunteita ja tarpeita sekä ottamaan vastuuta omasta toiminnasta. Kun ihminen on tietoinen tunteiden takana olevista tarpeista, hän kokee hyvinvointinsa paremmaksi. Tunnetaitojen avulla voi käsitellä vaikeita tunteita ja tilanteita, jotka kuuluvat elämään. (Pöyhönen & Livingston 2020, 27–28.)

”Lapsen tai nuoren syrjäytymisen juuret piilevät tunnetaitojen opettelu alkumetreilla” (Oiva-Kess & Kronqvist 2021, 45). Lapsi oppii, että tunteenpurkaukset eivät ole sallittavia, mikäli lapselle läheiset aikuiset eivät hyväksy hänen tunteitaan tai suuttuvat kiukuttelusta. Torjumalla tunne kielletään samalla myös tunnekokemus. Lapsi ei tällöin opi ilmaisemaan tunteitaan rakentavasti. (Oiva-Kess & Kronqvist 2021, 45–47.) Samaan aikaan, kun tunteiden tiedostaminen ja ilmaiseminen on tärkeää, on tärkeää osata myös hillitä omia tunteitaan. Voimakkaita tunteita ei sovi näyttää yhteisössä käyttäytymällä huonosti tai alentavasti muita kohtaan saatika sitten väkivaltaisesti tai tuhoavasti. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 31–32.)

Pienen lapsen myötäelämisen taito on vielä kehittymätön. Kuitenkin jo pieni vauva peilaa toisen ihmisen tunnetiloja. Myötätunto alkaa kehittyä, kun lapsi saa kokemuksen siitä, että häntä hoitava aikuinen ymmärtää hänen sen hetkisen olonsa. Myötäelämisen taito kehittyy lapsen omakohtaisen kokemuksen perusteella vuorovaikutuksessa häntä hoitavien aikuisten kanssa. Lisäksi sitä voi opetella ja oppia. Ihminen, jolla on myötäelämisen taito, osaa ottaa muiden tunteet huomioon samalla, kun säilyttää kosketuksen omiin tunteisiinsa. Tällöin ihminen voi kuunnella ja auttaa toisia ilman, että ahdistuu ja uupuu toisen ihmisen tunnetaakan alle. (Oiva-Kess & Kronqvist 2021, 83–85.)

3.3 Tunnetaitomenetelmät tunnetyöskentelyssä

Lapsen tunnetaitoja voi vahvistaa erilaisin keinoin, kuten keskustelemalla tunteista ja tunnesäätelystä. Tunnetaitojen kehittymisessä keskeistä on se, miten aikuinen suhtautuu lapseen tai toimii itse silloin, kun lapsi käy läpi voimakkaita tunteita. Iällä ei ole merkitystä tunnetaitojen opettelu kannalta, sillä tunnetaitoja opitaan läpi elämän. (Pöyhönen & Livingston 2020, 15.) Lapselle on tärkeää oppia jäsentämään ympäröivää maailmaa. Omien tunteiden oppiminen ja toisten tunnetilojen ymmärtäminen auttavat lasta toimimaan. Lapselle voi opettaa tunteiden, ajatusten ja toiminnan yhteyksiä, syy-seuraussuhteita ja toimintamalleja erilaisiin tunnekokemustilanteisiin. Ensiksi lapselle tulee opettaa tunteiden nimet ja se, miltä tunteet tuntuvat. Sen jälkeen voi siirtyä opettamaan tunteiden vahvuutta, mielialaa ja erilaisia tunnesäätelykeinoja. (Riihonen & Koskinen 2020, 61–62.) Tunnesäätelyä kannattaa harjoittaa määrätietoisesti. Erilaiset menetelmät, kuten mielikuvat ja hengittäminen, auttavat tunteiden säätelyssä. Jokainen lapsi on yksilö, jolle auttavat erilaiset rauhoittumisen keinot. Suuren suuttumuksen kohdatessa

lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja läsnäoloa tunteen apusäätelijänä. (Riihonen & Koskinen 2020, 87.)

Sytä lapsen aggressiivisen käytöksen taustalla voi miettiä esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla: Mitä tapahtui ennen, kuin lapsi alkoi käyttäytyä aggressiivisesti? Onko lapsen fyysiset ja psyykkiset tarpeet tyydytetty? Onko lapsella ollut viimeaikoina muutoksia elämässään? Millaisissa tilanteissa lapsi hermostuu helposti? Entä millaisissa tilanteissa lapsi ei hermostu helposti? (Riihonen & Koskinen 2020, 21.)

Ihminen, joka pystyy säätelämään omia tunnereaktioitaan, on psyykkisesti vahvempi (Oiva-Kess & Kronqvist 2021, 41). Tunteita on olemassa silloinkin, kun niitä ei ajattele tai tunnista. On tärkeää oppia kohtaamaan omat tunteet sellaisina kuin ne ovat. Omiin tunteisiin voi tutustua vaikka kirjoittamalla itselleen, jolloin ei tarvitse pelätä tai miettiä, mitä muut ajattelevat. Tärkeää on, että kirjoittaessaan on itselleen rehellinen, eikä sensuroi omia ajatuksiaan. Kirjoittaa voi vaikka seuraavan apukysymyksen avulla: Mitä tunnen tai ajattelen juuri nyt? Tunteesta voi kirjoittaa myös otsikoimalla sen nimellä esim. ilo, pelko, häpeä, jne. Kirjoittaa voi kaikkea, mitä mieleen tulee. (Cacciatore & Karukivi 2014, 37.)

4 LAPSEN TUNNETAITOJEN KEHITTYMINEN

4.1 Kiintymyssuhde tunne-elämän perustana

Kiintymyssuhde on tunnesuhde, joka syntyy lapsen ja vanhemman välille varhaisessa vuorovaikutuksessa. Varhainen kiintymyssuhde vaikuttaa lapsen kokemukseen lähiympäristön turvallisuudesta sekä lapsen kokemukseen itsestään. Lapsella on jo syntymästään asti tarve kiintymyssuhteeseen perustuvalla läheisyydellä ja jatkuvuudella. Vauvan tarpeisiin vastaaminen tuo vauvalle hyvän olon, turvan ja lohdutuksen. Mikäli vauvan tarpeisiin vastaaminen on puutteellista kokonaan tai osittain, lapsi kokee, että aikuinen ei ole saatavilla. Tällöin lapselle kehittyy turvaton kiintymyssuhde ja lapsen kyky käsitellä tunteita vaikeutuu. Mikäli lapsi kokee, ettei hänen tarpeisiinsa vastata, se voi näkyä myöhemmin elämässä ongelmina tunnetaidoissa tai kyvyttömyytenä liittyä toisiin ihmisiin. Kiintymyssuhde luo pohjan lapsen käsitykselle itsestään, itseluottamukselle ja kyvylle säädellä omia tunteitaan (Oiva-Kess & Kronqvist 2021, 25–26.)

Turvallinen kiintymyssuhde on perustana hyvälle oppimiskyvylle, tasapainoiselle tunne-elämälle sekä aikuisuuden mielenterveydelle (Rusanen 2011, 20). Ihmislapsen varhainen kehittyminen vaatii läheisyyttä ja sosiaalista vuorovaikutusta. Varhaisiässä tapahtuva kehitys on merkityksellistä myös lapsen myöhemmälle kehitykselle. Kiintymyssuhde on lapsen luoma vastavuoroinen suhde hänelle tärkeisiin ihmisiin. Kiintymyssuhteessa lapsi saa kokemuksen siitä, mitä hän merkitsee muille ihmisille ja miten muut ihmiset toimivat hänen kanssaan. Kiintymyssuhde valmistaa lasta muille sosiaalisille suhteille ja niissä eteen tuleville tunneprosesseille. (Nummenmaa 2010, 179–181.)

Se millaiseksi lapsen kiintymyssuhde on muodostunut, kuvaa lapsen tunnejärjestelmän kehitystä. Turvallinen kiintymyssuhde suojaa sosiaalisilta ja tunne-elämän riskitekijöiltä. Ennen kaikkea turvallinen kiintymyssuhde suojaa kielteiseltä kehitykseltä. Turvaton kiintymyssuhde ei suoranaisesti johda epäsuotuisaan kehitykseen, mutta se kuvastaa yksilöllistä tapaa olla tunnevuorovaikutuksessa. Turvallisesti kiintyneet lapset kykenevät muodostamaan suotuisamman tavan olla tunnevuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Nummenmaa 2010, 185.)

4.2 Tunnetaitojen kehittyminen

Aluksi lapsi oppii ei-sanallisia taitoja matkimalla, mutta pikkuhiljaa niihin yhdistyy toistojen myötä opittu tarkoitus ja merkityksellisyys (Siira & Saarinen 2021, 29). Tunnetaitojen oppiminen alkaa heti syntymän jälkeen. Vauvan tunteiden säätely on täysin sidoksissa häntä hoitaviin aikuisiin. Vanhempien lohduttava kosketus ja vauvan viesteihin vastaaminen opettavat vastasyntyneelle tunnetaitoja. Lapsi tarvitsee myös myöhemmin aikuisen apua tunteiden säätelyyn. Vaikka taapero- ja leikki-ikäinen lapsi osaa ilmaista omia tarpeitaan ja toiveitaan vauvaa paremmin, hän tarvitsee tunteiden säätelyssä aikuisen apua ja tukea. Kouluikäisen ja teini-ikäisen lapsen ja nuoren odotetaan käsittelevän tunteitaan jo paljon itsenäisemmin. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14–15.) Kouluikäisen lapsen tulisi hallita tunteitaan ja niiden ilmaisua. Taidosta hallita tunteita koulupäivän aikana voi tosin seurata se, että lapsen kiukuttelu kotona lisääntyy. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 23–26.)

Kokemukset lapsuudessa voivat vaikuttaa aikuisuuteen asti. Lapsen elämän varhaisvuodet valmistavat lasta maailmaan ja elämään. Varhaislapsuudessa, ennen kuuden-seitsemän vuoden ikää esiintyvien herkkyykskausien aikana lapsella on erityinen valmius oppia tiedollisia ja taidollisia ominaisuuksia helpommin kuin myöhemmässä kehitysvaiheessa. Myös tunnetaidoilla on oma herkkyykskautensa. Mikäli lapsi ei opi herkkyykskauden aikana sille ominaisia taitoja, saman asian oppiminen myöhemmin vaatii paljon enemmän työtä. (Oiva-Kess & Kronqvist 2021, 15–19.) Herkkyykskausi on aika, jolloin lapsi oppii tiettyjä asioita erityisen helposti. Myös tunnetaidoilla on oma herkkyykskautensa varhaislapsuudessa. Mikäli lapsi ei ole oppinut taitoa herkkyykskauden aikana, sen oppiminen myöhemmin vaatii kovaa työtä. (Oiva-Kess & Kronqvist 2021, 18–19.)

Tunnetaidot ovat hyödyllisiä jokapäiväisessä elämässä. Jos lapselle ei opeteta tunnetaitoja, hän oppii toimimaan tunteidensa kanssa kokemuksensa perusteella. Tunteiden tunnistaminen, niiden säätely ja ilmaiseminen eivät kuitenkaan ole yksinkertaista osaamista. Tunteiden kanssa on helpompi toimia ja elää, kun niitä opettelee jo lapsena. Tunnetaidot ovat ratkaisu tunteiden tulkitsemiseen. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14.) Tunnetaitojen oppimista tapahtuu usealla tasolla yhtä aikaa. Lapsi havainnoi tunteiden ilmaisua kaikkialta ympäristöstään. Lisäksi hän harjoittelee tunnetaitoja vuorovaikutussuhteissaan vanhempien, sisarusten, sukulaisten ja kaverien kanssa. (Pöyhönen & Livingston 2020, 27.)

4.3 Lapsen tunnetaitojen vahvistaminen

Tunnetaitoja opitaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Siksi on tärkeää kiinnittää huomiota arkeen sekä siihen, millaisia kohtaamisia lapsella päivän aikana muiden kanssa on. (Pöyhönen & Livingston 2020, 15–16.) On hyvä muistaa, että lapsi ei välttämättä puhu tunteistaan mielellään, ainakaan aluksi. Lapsi voi kokea olevansa pulassa silloin, kun hän kokee voimakkaita tunteita, eikä vielä osaa säädellä niitä. Tunnetaitojen harjoitteluun tarvitaan aikuisen tukea ja kannustusta. Tunnetaitojen harjoitteluun voi pyytää apua ja tukea myös päiväkodista ja koulusta. (Pöyhönen & Livingston 2020, 6–7.) Kuten muuallakin elämässä, epäonnistumisen kokemukset kuuluvat osaksi harjoittelua eikä niitä kannata huomioida liiaksi. Huomio kannattaa kiinnittää enemmän onnistumisiin, sillä se mihin aikuinen kiinnittää huomiota lisääntyy. (Pöyhönen & Livingston 2020, 8.)

Aikuisen tehtävä on reagoida lapsen tunteisiin kuuntelevasti ja rakastavasti. Tämä edellyttää, että aikuinen hallitsee omat tunnetilansa, käyttää herkkyyttä ja tunnistaa lapsen tunteita. Tunteiden tasapainoinen peilaaminen tukee lapsen ja aikuisen vuorovaikutussuhdetta. Vastaavasti aikuinen, joka ei reagoi lapsen tunneviesteihin, hämmentää lasta. Tällöin lapsen itsesäätelyn kehittyminen muodostuu haastavammaksi. (Oiva-Kess & Kronqvist 2021, 48.) Aikuinen voi auttaa tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä. Pienemmälle lapselle aikuinen voi sanoittaa tunteita ja vähän isomman lapsen kanssa niistä voi jo puhua. Lapsen tunteiden sanoittaminen kannattaa aloittaa perustunteista. (Pöyhönen & Livingston 2020, 20–21.) Stressaantuneen lapsen tunnesäätelykyky ei ole yhtä hyvä kuin rentoutuneella lapsella (Pöyhönen & Livingston 2020, 29).

”Ensimmäinen askel tunnetaitojen opettelemisessa on ymmärtää tunteiden merkitys” (Pöyhönen & Livingston 2020, 17). Tunnetaitoja opeteltaessa tulisi löytää tunnetasapaino sekä oppia rauhoittumaan. Kohdatessaan rajun tunnekokemuksen lapsi voi olla peloissaan, ja hän saattaa vahingoittaa itseään tai toisia. Lapsen ei tulisi tällöin jäädä yksin, sillä sisäänpäin kääntyminen ja eristäytyminen tuottavat lapselle turvattomuuden tunteen. Aikuisen aloitteen ja tuen avulla lapsi rauhoittuu tunnepuuskasta ja kontakti palautuu. Omalla rauhallisuudellaan aikuinen viestii lapselle, että lapsella ei ole hätää. Aikuinen voi ottaa lapsen syliin ja rauhoitella häntä, kunnes tunnekuuhu on laantunut. Aikuisella on tärkeä tehtävä kannatella lasta ja toimia tunteiden apusäätelijänä. Lapsen hallitsemattoman kiukkukohtauksen aikana on tärkeää, että aikuinen estää lasta satuttamasta itseään tai muita ottamalla lapsen syliin. (Oiva-Kess & Kronqvist 2021, 43.)

Toisinaan täytyy vain odottaa, kunnes tunnereaktio laantuu (Pöyhönen & Livingston 2020, 18). Aikuinen on lapsen kanssa koko kiukunpuuskan ajan ikään kuin kannatellen ja suojellen lasta. Lasta ei saa jättää yksin myöskään lapsen vetäytyessä, vaan aikuisen tulee olla läsnä ja tarjota syliä. Näillä keinoin aikuinen viestittää lapselle, että tunteiden kokeminen on hyvä asia, vaikka niiden ilmaisuun pitää vielä panostaa. Aikuisen herkiminen lapsen havainnointiin sekä vaikeiden tunnetilanteiden ennakointi auttavat lapsen tunnetaitojen oppimista. (Oiva-Kess & Kronqvist 2021, 43–45.) Joskus lapsi voi vauvana jäädä ilman läheisyyttä esim. lapsen itsensä sairauden, vanhemman päihdeongelman tai muun perhettä kohdanneen traumaattisen tapahtuman vuoksi. Tällöinkin tunnetaitojen kehittäminen ja lapsen kehityksen tukeminen ovat ensiarvoisen tärkeitä. Toteutuessaan ne mahdollistavat läheisten ihmissuhteiden muodostumisen. (Silvén 2010, 17.)

Lapselle on tärkeää, että aikuinen tunnistaa hänen pahan olonsa ja lapsen tunteet tulevat nähdyksi. Lapsen tulee saada kokea ja ilmaista tunteitaan turvallisesti, hänelle itselleen luonnollisella tavalla. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 23–25.) Tunteiden hyväksyminen auttaa lasta hyväksymään myös muiden ihmisten tunteita. Lapsen erilaisten tunteiden hyväksyminen tukee lasta yksilöllisyyteen ja vahvistaa hänen minäkuvaansa. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 33.) On tärkeää, että kerromme toisillemme avoimesti ja rehellisesti miltä meistä tuntuu. Se lisää luottamusta ja vahvistaa itsetuntoa. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 37.) Lapsen kokiessa hänen olevan tärkeä läheisilleen, hän oppii rakastamaan myös itseään (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 58). Myönteinen itsetunto auttaa lasta opettelemaan uusia taitoja mm. tunnesäätelykeinoja ennen kouluikää (Riihonen & Koskinen 2020, 42). Jotta ihminen pystyisi ymmärtämään ja käsittelemään omiaan ja toisten tunteita, hänen tulee käsittää olevansa oma yksilönsä muiden joukossa (Nummenmaa 2010, 172).

”Kun lapsi ymmärtää, millaisia tunteita erilaiset tapahtumat muissa ihmisissä aiheuttavat, hän voi oppia myös vaikuttamaan toisten tunteisiin oman käyttäytymisensä avulla” (Nummenmaa 2010, 174). Lapsen ymmärtäessä, että tunteet säätelevät myös toisten ihmisten toimintaa, hän kykenee muodostamaan mielessään toimivia malleja toisten ihmisten toiminnasta. Tällöin lapsi kykenee ennakoimaan muiden toimintaa ja säätelemään omaa käytöstään vuorovaikutustilanteissa. (Nummenmaa 2010, 175.) Lapsen tulee saada riittävän pitkään turvallista ja hyvää hoivaa uskoakseen, että hänellä on hyvä olla. Aito kiinnostus lasta kohtaan sekä luottamuksellinen suhde aikuisen ja lapsen välillä on hyvä lähtökohta tunnetyöskentelylle. (Sinkkonen 2008, 44–46.)

4.4 Ohjaajan rooli sijoitetun lapsen tunnetaitojen vahvistamisessa

Jotta asiakasturvallisuus sosiaalialan työssä toteutuu, asiakas saa hyvää sosiaalihoitoa ja hyvää kohtelua; sosiaalihoillon ammattihenkilöllä tulee olla ammattitoimintaan sopiva koulutus, riittävä ammatillinen pätevyys ja mahdollisuudet kehittää itseään ammatillisesti (Laki sosiaalihoillon ammattihenkilöistä 817/2015, 1§). Sähköpostiviestissä 12.9.2022 erään aluehallintoviraston sosiaalihoillon ylitarkastaja toi esiin, että ammatillisen perhe-kodin vaativissa hoito- ja kasvatustehtävissä toimiville työntekijöille erityisen sopiva kou-lutus on sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto. Muissa hoito- ja kasvatustehtävissä toimiville työntekijöille sopiva koulutus on sosiaali- ja terveystieteiden perustutkinto tai muu vastaava tutkinto tai nuorisotoimen tai kasvatustieteiden soveltuva ammatillinen kelpoisuus.

Ohjaajalla on tärkeä ja vastuullinen rooli hänen vahvistaessaan lapsen tunnetaitoja. Jotta ohjaaja voi toimia lapsen apuna, hänen tulee tunnistaa omia ja toisten tunteita. Tunteiden tulkintaan vaikuttavat havainnot lapsen eleistä, ilmeistä, äänensävyistä ja kehonkielestä. Havainnot eivät aina osu yksiselitteisesti oikeaan. Ohjaaminen tapahtuu vuorovaikutus-suhteessa lapsen kanssa. Ohjaustilanteen aikana ohjaaja hillitsee omat tunteensa. Omien kehollisten tunnereaktioiden havainnointi sekä tunteiden hyväksyvä kohtaaminen ovat ohjauksen avainasemassa. Lisäksi ohjaajan tulee huomioida omat tiedostamattomat tunteensa. (Seppänen 2021, 44–45.)

Vanhempien päihderiippuvuus ja mielenterveysongelmat, perheväkivalta, turvattomuus, heitteillejätto ja hyväksikäyttö ovat yleisiä sijoitettujen lasten kohtaamia traumaattisia ko-kemuksia. Traumaattiset kokemukset jäävät muistiin lapsen tunne-elämään. Lapsen tunne-elämä vaurioituu, eikä hän tule toimeen erilaisten tunteiden kanssa. Lapsen on vaikeaa sietää ja ymmärtää erilaisia tunteita, jos aikuinen ei ole opettanut lapselle tun-netaitoja lapsen ollessa pieni. Kiintymyssuhteen ongelmat ja käsittelemättömät traumat aiheuttavat tunne-elämän ongelmia ja altistavat psyykkisille häiriöille. (Välivaara 14–18.)

Sijoitetuilla lapsilla on usein taustalla traumaattisia kokemuksia. Sijoituksen myötä he ovat myös joutuneet eroon läheisistään. Edellä mainitut kokemukset vaarantavat lapsen kasvun ja kehityksen sekä vaikuttavat negatiivisesti lapsen hyvinvointiin. Tutkimuksissa on tullut ilmi, että lapsuudessa koetut traumat lisäävät emotionaalisten ja sosiaalisten ongelmien esiintymistä lapsuusiän lisäksi myös aikuisiällä. Traumaattisia kokemuksia

kohdanneet lapset ajautuvat aikuisiällä muita herkemmin päihteiden väärinkäyttöön, rikollisuuteen ja heillä tavataan myös muita useammin psyykkisiä häiriöitä. (Välivaara 2004, 61.)

Perhekodin työntekijän tulee huomioida se, mitä sijoitettu lapsi tarvitsee sekä hoitaa lasta lapsen edun vaatimalla tavalla (Lastensuojelun käsikirja 2022). Sijoitetut lapset tarvitsevat apua käsitelläkseen tunteitaan ja kokemuksiaan. Traumaattisten kokemusten vaikutukset ilmenevät emotionaalisina ja sosiaalisina ongelmina, jotka voivat aiheuttaa psyykkisiä häiriöitä. Traumaattisten kokemusten, pelon tai laiminlyönnin vuoksi tunne-elämä ei ole kehittynyt odotetusti. Lapsen sisäinen paha olo näkyy aggressiivisena käyttäytymisenä. Lapsi voi myös sulkeutua kuoreensa. Lapsuuden käsittelemättömät traumaattiset kokemukset saattavat vaikuttaa vielä aikuisiällä. Ne aiheuttavat herkästi psyykkisiä ongelmia, päihteiden väärinkäyttöä, rikollisuutta tai ongelmia ihmissuhteissa. (Holmberg 2003, 30–31.) Ohjaajan tulee kohdata lapsen tunteet hyväksyvästi. Tärkeää on, että lapsi tuntee olonsa turvalliseksi näyttäessään tunteitaan. Aikuinen voi ajatella olevansa lapsen tuki ja turva, ei lapsen yläpuolella. (Seppänen 2021, 74.) Vuorovaikutus on tärkeässä roolissa vahvistettaessa tunnetaitoja. ”Ihminen, joka tulee kuulluksi ja nähdyksi, voi kokea itsensä terveemmäksi ja energisemmäksi kuin ennen” (Seppänen 2021, 93).

5 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

5.1 Toimintaympäristön ja toimeksiantajan kuvaus

Opinnäytetyöni toimeksiantaja oli eräs ammatillinen perhekoti Suomessa, joka on yksityinen, pitkäaikaiseen ammatilliseen perhehoitoon suuntautunut lastensuojelun sijaishuollon yksikkö. Perhekoti on toiminut yli viidentoista vuoden ajan tarjoamalla kodin neljälle huostaanotetulle tai avohuollon tukitoimena sijoitetulle lapselle. Ammatillisen perhekodin perustehtävänä on perheeseen sijoitettujen lasten hoito ja kasvatus. Perhekodin vanhempien lisäksi perhekodissa työskentelee yksi vakituinen, kokopäiväinen työntekijä (ohjaaja) sekä tarpeen mukaan 1-2 työntekijää, joilla on pitkän ajan tuntemus perhekodissa asuvista lapsista.

”Lapsen sijaishuollolla tarkoitetaan huostaan otetun, kiireellisesti sijoitetun tai lain 83 §:ssä tarkoitetun väliaikais määräyksen nojalla sijoitetun lapsen hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella. Lapsen sijaishuolto voidaan järjestää perhehoitona, laitoshuoltona taikka muulla lapsen tarpeiden edellyttämällä tavalla.” (Lastensuojelulaki 417/2007, 49 §.) Lastensuojelun sijaishuollossa käytetään paljon perhehoitoa (STM 2022). Perhehoidolla tarkoitetaan hoidon ja huolenpidon järjestämistä perhehoitajan luona tai perhehoitoa tarvitsevan omassa kodissa (Perhehoitolaki 263/2015, 3 §). Perhehoidossa olevaa hoidetaan ja kohdellaan kuin perheenjäsentä (Perhehoitoliito 2022). Kun lapsen kasvatus, hoito ja muu huolenpito on järjestetty perhehoitoon hyväksytyssä perheessä, käytetään nimitystä perhehoito. Perhehoidon avulla lapsella on mahdollisuus kasvaa ja kehittyä perheessä laitoksen sijaan. (PRIDE-kirja sijais- tai adoptiovanhemmuutta harkitsevalle 2013, luku 1, 14.) Perhehoitoon liittyviä perhekoteja on olemassa kahdenlaisia: Tavallinen perhe voi toimia perhekotina ilman ammatillista koulutusta; luvanvarainen, ammatillinen perhekoti edellyttää sosiaalialan koulutusta. (Suomen perhekodit Oy 2022.) Lastenkodit, koulukodit, vastaanottokodit ja nuorisokodit luokitellaan lastensuojelulaitoksiksi (Lastensuojelun käsikirja 2022).

”Ammatilliset perhekodit sijoittuvat sijaishuollon muotona perhehoidon ja laitoshoidon väliin. Ne toimivat lähtökohdiltaan kuten tavalliset perhekodit, mutta niiltä edellytetään perhehoitoa vahvempaa osaamista. Siksi ammatillisiin perhekoteihin on mahdollista sijoittaa myös erityistä hoitoa tarvitsevia lapsia ja nuoria.” (Lastensuojelun käsikirja 2022.) Ammatilliset perhekodit toimivat yksityisesti ja luvanvaraisesti. Koska ammatillinen perhekoti

ei ole lastensuojelulaitos, siellä ei ole mahdollisuutta käyttää rajoitustoimenpiteitä pl. yhteydenpidon rajoitus. (APKL ry 20 22.)

Ammatillisessa perhekodissa vanhempi tai vanhemmat asuvat sijoitettujen lasten kanssa samassa taloudessa. Ympäri vuorokautisen ammatillisen perhehoidon antaminen edellyttää voimassa olevaa aluehallintoviraston myöntämää lupaa. (Keravan kaupunki 2020, 1.) Vähimmäisvaatimus ammatillisessa perhekodissa on kaksi hoitajaa siten, että toisella heistä on hoito- ja kasvatustehtäviin soveltuva koulutus sekä riittävä kokemus lasten hoidosta ja kasvatuksesta. Ammatillisella perhekodilla tulee olla myös vastuhenkilö, jolla on sosiaalihuollon ammatillisen henkilöstön kelpoisuusvaatimuksista annetun lain (272/2005, Finlex) mukainen kelpoisuus sekä kokemusta lastensuojelutyöstä vähintään kolmen vuoden ajalta. Lisäksi muilla perhekodin työntekijöillä olisi hyvä olla kokemusta lastensuojelun parissa toimimisesta. (APKL ry 2022.) Sosiaali-, terveys- tai kasvatustieteiden AMK -tutkinto tai aiempi vastaava opistoasteen tutkinto ovat soveltuvia (Keravan kaupunki 2020, 2). Mikäli ammatillisessa perhekodissa asuu kaksi henkilöä, joilla on perhehoitolain mukainen kelpoisuus, saa perhekodissa hoitaa samaan aikaan maksimissaan seitsemää henkilöä. Määrään lasketaan mukaan perheessä asuvat alle kouluikäiset lapset sekä muut erityistä hoitoa tai huolenpitoa vaativat henkilöt. (Lastensuojelun käsikirja 2022.)

5.2 Tavoitteet ja kehittämistehtävä

Tavoitteellinen toiminta ja saavutettava päämäärä kuvaavat kehittämistä (Toikko & Rantanen 2009, 14). Toiminnallisen opinnäytetyöni kehittämistehtävänä oli luoda Pieni tunnetaito -opas toimeksiantaneen ammatillisen perhekodin käyttöön. Opinnäytetyön aihe syntyi toimeksiantajan tarpeista vahvistaa heille sijoitettujen lasten tunnetaitoja. Kehittämistyön alkuperäisenä tavoitteena oli koota tunnetaitoihin liittyvä menetelmäkansio ammatillisen perhekodin työntekijöiden käyttöön. Menetelmäkansio muutettiin kuitenkin jo kehittämistyön alkuvaiheessa tunnetaito -oppaaksi, joka palvelisi paremmin toimeksiantajan tarpeita.

Oppaan perustana oli tunteisiin ja tunnetaitoihin liittyvä teoreettisuus. Pienen tunnetaito -oppaan tarkoituksena on innostaa ja kannustaa sijoitettujen lasten tunnetaitojen vahvistamiseen sekä etsimään lisää tietoa tunteista ja tunnetaidoista. Lisäsin oppaaseen myös joitakin toiminnallisia menetelmiä ja harjoituksia, jotka soveltuvat käytettäväksi juuri tämän ammatillisen perhekodin arjessa.

Perhekotiin sijoitetuilla lapsilla oli havaittu tunteiden säätelyssä haasteita tilanteissa, joissa lapsi oli kokenyt häpeää, epäonnistumista, osattomuutta, surua tai pelkoa. Tilanteet olivat kärjistyneet usein lapsen voimakkaaseen kiukkukohtaukseen, josta aiheutui toisinaan vaaratilanteita työntekijöille, perhekodin muille asukkaille tai perhekodin omaisuudelle. Nykytilanteessa kohdatut haasteet tai ongelmat voivat luoda tarpeen kehittämiseksi. Toiveet muutoksesta parempaan ohjaavat kehittämistyötä eteenpäin. (Toikko & Rantanen 2009, 16.)

6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

6.1 Kehittämistyön menetelmä

Dialoginen keskustelu on keskustelua edistävä kehittämisen menetelmä. Menetelmän avulla saavutetaan kehittämistyön tavoite. (Salonen ym. 2017, 55.) Dialogisen keskustelun avulla pyritään yhteiseen ymmärrykseen erilaisista näkemyksistä huolimatta (Salonen ym. 2017, 61). Opinnäytetyötä ja tuotosta tehdessäni kävimme useita dialogisia keskusteluja perhekodin äidin kanssa. Opinnäytetyön edetessä arvioimme yhdessä tekemääni kehittämistoimintaa ja suuntasimme sitä uudelleen palvelemaan paremmin perhekodin tarpeita. Opinnäytetyön loppuvaiheilla dialoginen yhteistyömme koostui palautteen antamisesta ja vastaanottamisesta.

Sijoitettujen lasten tunnetaitojen vahvistaminen ja työstäminen yhdessä lasten kanssa ovat tärkeitä asioita arjen sujuvuuden kannalta. Ne ovat kokoaikaisesti läsnä lapsen ja kasvattajan välisessä vuorovaikutuksessa. Opinnäytetyössäni kehitin ammatillista toimintaa kokoamalla tunnetaitoihin liittyvää tietoa ammatillisen perhekodin työntekijöiden käyttöön tunnetaito -oppaan muodossa.

6.2 Kehittämistyön prosessin kuvaus

Opinnäytetyöni aihe syntyi eräässä ammatillisessa perhekodeissa, joka oli myös tämän opinnäytetyön toimeksiantaja. Toimeksianto sai alkunsa perhekodin tarpeista vahvistaa heille sijoitettujen lasten tunnetaitoja. Kehittämistyön alkuperäinen tavoite oli koota tunnetaitoihin liittyvä menetelmäkansio ammatillisen perhekodin työntekijöiden käyttöön. Menetelmäkansio muutettiin kuitenkin jo kehittämistyön suunnitteluvaiheessa tunnetaito -oppaaksi, joka palvelisi paremmin toimeksiantajan tarpeita.

Toiminnallinen opinnäytetyö käsittää tietoperustan lisäksi toimijat, menetelmät, materiaalit ja aineistot sekä tuotoksen tai tuloksen. Aihevalinnan jälkeen toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee tehdä rajauksia, suunnitella ja organisoida työskentelyä, tehdä tuotos sekä arvioida tuotosta ja prosessia kokonaisuutena. Vaikka toimija on mukana kehittämistyössä, toiminnallinen opinnäytetyö tähtää opiskelijan tekemään tuotokseen. (Salonen 2013, 5–6.)

Opinnäytetyöni eteni lineaarisen mallin mukaan. Lineaarisen prosessin vaiheet ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus, päättäminen ja arviointi (Toikko & Rantanen 2009, 64).

Omaa lineaarista työskentelyäni voidaan tarkastella seuraavasti:

1. Tavoitteen määrittely

- Määrittelin tavoitteen yhdessä toimeksiantajan kanssa helmikuussa 2022. Kehittämistyön alkuperäisenä tavoitteena oli koota tunnetaitoihin liittyvä menetelmäkansio ammatillisen perhekodin työntekijöiden käyttöön.

2. Suunnittelu

- Tein kehittämissuunnitelman huhti-kesäkuussa 2022. Menetelmäkansio muutettiin suunnitteluvaiheen lopulla tunnetaito -oppaaksi, jotta se palvelisi paremmin toimeksiantajan tarpeita. Rajasin aihetta ja aikataulutin toteutukseen liittyvää työskentelyä.

3. Toteutus

- Tavoite ja suunnitelma käytiin toimeksiantajan kanssa läpi ennen toteutuksen alkua.
- Etsin kirjoitustyössä tarvittavaa lähdemateriaalia.
- Toteutin oppaan ja kirjoitin opinnäytetyöraportin elo-lokakuussa 2022.

4. Päättäminen ja arviointi

- Sain kehittämistyön päätökseen ja se arvioitiin yhdessä toimeksiantajan kanssa lokakuun lopussa 2022.

Prosessi sisälsi tämän kirjallisen opinnäytetyöraportin sekä tuotoksena syntyneen tunnetaito -oppaan. Tuotosta ei julkaista tämän opinnäytetyön yhteydessä, sillä se on tehty ainoastaan toimeksiantaneen perhekodin käyttöön. Valitsin oppaan materiaalin tämän kyseisen perhekodin arkea ja arjessa esiintyviä tunnetaitoihin liittyviä haasteita ajatellen. Lisäsin oppaaseen myös joitain menetelmiä ja harjoitteita, joista olisi hyötyä sijoitettujen lasten tunnetaitojen vahvistamisessa. Oppaan tekstit perustuvat tähän raporttiin. Tein oppaasta mahdollisimman yksinkertaisen ja helppolukuisen, jotta sen käyttö olisi mahdollisimman sujuvaa perhekodin arjessa. Oppaan on tarkoitus myös innostaa ja kannustaa perhekodin työntekijöitä etsimään lisää tietoa tunteista ja tunnetaidoista.

6.3 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Sosiaalialan eettinen osaaminen kuuluu sosionomin (AMK) osaamiskompetensseihin (SOAMK 2022). Kehittämistyössäni eettisyys näkyi ammatilliseen perhekotiin sijoitettujen lasten yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämisenä tunnetaitojen vahvistamisen myötä. Kunnioitin opinnäytetyön toimeksiantajan yksityisyyttä koko kehittämisprosessin ajan sekä noudatin opinnäytetyötä koskevaa salassapitosopimusta.

Kehittämistyön luotettavuutta arvioin pohtimalla vastasiko kehittämäni tunnetaito -opas toimeksiantaneen perhekodin tarpeita. Kehitin oppaan toimeksiantajan toiveiden mukaisesti ja oppaasta saadun positiivisen palautteen perusteella toimeksiantanut ammatillinen perhekoti on tyytyväinen oppaaseen. Kehittämisprosessi eteni suunnitelmallisesti pysyen aikataulussa.

7 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

Suunnittelin tunnetaito-oppaan ammatillisen perhekodin käyttöön. Opas kantaa nimeä Pieni tunnetaito -opas, sillä oppaasta haluttiin mahdollisimman selkeä ja helppokäyttöinen, jotta työntekijöiden olisi mahdollista käyttää sitä perhekodin arjessa. Oppaan ei ole tarkoitus esittää tunteisiin, tunnetaitoihin ja tunnetaitojen vahvistamiseen liittyviä asioita perin pohjin, vaan innostaa ja kannustaa etsimään lisää tietoa ja harjoitteita sijoitettujen lasten parissa tapahtuvaan tunnetaitotyöskentelyyn.

Alakouluikäinen lapsi määrittelee itseään ikäistensä kautta. 6-12 -vuotiaana lapsen normaaliin sosiaaliseen ja tunne-elämän kehitykseen kuuluvat mm. lapsen oman persoonallisuuden kehittäminen, itsenäisen käyttäytymisen lisääntyminen, voimakas ryhmään kuuluvuuden tunne sekä kiintymys aikuisiin ja aikuisilta saatuun huolenpitoon. (PRIDE-kirja sijais- tai adoptiovanhemmuutta harkitsevalle 2013, luku 3, 9.) Eriksonin teorian mukaan keskeisenä kehitystehtävänä 6-11 -vuotiaalla on ahkeruuden ja huonommuuden ristiriita. Kielteinen ilmapiiri aiheuttaa lapsessa alemmuutta ja turvattomuutta, kun taas kannustavassa ilmapiirissä lapsi kokee positiivisia tunteita ja hänen itseluottamuksensa lisääntyy. (PRIDE-kirja sijais- tai adoptiovanhemmuutta harkitsevalle 2013, luku 3, 11.)

Kokoamani tunnetaito -opas rajattiin 6-12 -vuotiaiden lasten tunnetaitojen vahvistamisen tueksi, sillä toimeksiantajan kanssa käydyssä dialogissa tuli ilmi, että heille sijoitetuilla, tämän ikäisillä lapsilla oli ilmennyt eniten haasteita tunnetaidoissa. Tunnetaito -oppaasta olisi tullut myös liian laaja, jos se olisi tehty 0-18 -vuotiaiden tunnetaitotyöskentelyn tueksi. Tällöin se olisi ollut liian yleinen, eikä olisi vastannut toimeksiantajan tarpeisiin.

Kehittämistyön tuotos, Pieni tunnetaito -opas, tehtiin yhteistyössä toimeksiantaneen perhekodin kanssa, jotta opas vastaisi mahdollisimman hyvin perhekodin tarpeisiin sekä tukisi juuri heille sijoitettujen lasten tunnetaitojen vahvistamista. Opas on tehty ainoastaan toimeksiantaneen ammatillisen perhekodin käyttöön, eikä sitä julkaista tämän raportin yhteydessä.

Tunnetaito -opasta tehdessä huomioin toimeksiantajan esille tuomat asiat. Perhekodissa pidettiin tärkeänä, että oppaassa on perustietoa tunteista ja tunnetaidoista sekä siitä, miten tunnetaidot kehittyvät ja miten niitä voi vahvistaa. Myös kiintymyssuhde tunne-elämän perustana haluttiin nostaa yhdeksi oppaan aiheeksi, sillä sijoitetuilla lapsilla esiintyy

usein kiintymyssuhdehäiriöstä tai -traumasta johtuvia vaikeuksia, jotka vaikeuttavat tunnetaitojen oppimista. Kiintymyssuhdehäiriöt ja toistuvat traumaattiset kokemukset lapsuudessa voivat vaurioittaa lapsen tunne-elämän kehitystä, älyllistä kehitystä, sosiaalista kehitystä ja fyysistä kehitystä. Kehitys voi olla vaurioitunut jopa yhtä aikaa näillä kaikilla osa-alueilla. Kehitysvauriot voivat olla niin syviä, että ne estävät terveen kehityksen muodostumisen kaikista edellytyksistä huolimatta. Lapsi, jonka tunne-elämä on vaurioitunut, ei kestä negatiivisten tunteiden lisäksi edes positiivisten tunteiden aiheuttamia reaktioita itsessään. Lapsella ei yksinkertaisesti ole ymmärrystä edes siitä, miten ilon tunteen kanssa voi tulla toimeen. Varhaisvaiheessa opittu itsesäätelykyky on jäänyt kehittymättä ja pienimmätkin tunnereaktiot saavat lapsen pois tolaltaan. Tunnevaurioitunut lapsi ei myöskään usein tunnista omia tarpeitaan. (Tuovila 2008, 39–41.)

Kirjoitin oppaaseen luvun myös ohjaajan roolista tunnetaitojen vahvistamisessa sekä lisäksi oppaan loppupuolelle joitain harjoituksia ja vinkkejä tunnetaitoihin liittyen. Oppaan alkuun ja loppuun olen lisännyt kappaleet ”*Sinulle, lapselle tärkeä aikuinen*” ja ”*Lopuksi*”. ”Ammattilaisena on tärkeä muistaa, että lapsi, joka on jäänyt vaille riittäviä myönteisiä tunteiden säätelykokemuksia aikuisen taholta, on aivan eri lähtöviivalla lapsen kanssa, joka on saanut paljon turvaa tunnetilanteissa. Lasta ei voi tuomita huonoksi, hän vain tarvitsee enemmän säätelytukea ja myönteistä mallia, johon kiinnittyä ja josta sisäistää taitoja itseensä.”(Jääskinen & Pelliccioni 2017, 171.)

Ensimmäinen oppaan harjoitus käsittelee perustunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Harjoituksessa kannustetaan tunnetaitojen opetteluun ja tunteiden sanoittamiseen osana arkea. Yhtenä tunnetaitojen tärkeänä osana voidaan pitää tunteiden tunnistamista, sanoittamista ja ilmaisemista. Edellä mainitut taidot lisäävät hyvinvointia ja mielenterveyttä. (Mielenterveystalo 2022.) Oppaan toinen harjoitus liittyy perustunteisiin sekä myöhemmin myös muihin tunteisiin. Harjoituksessa aikuinen esittää lapselle kysymyksen ”*Miltä sinusta on tuntunut tänään?*”. Lapsi voi vastata osoittamalla sopivaa tunne-emojia, ellei hän halua vastata kysymykseen sanallisesti. Harjoitus kannustaa opettelemaan lisää erilaisia tunteita tekemällä esimerkiksi erilaisista emojeista huoneen- taulun tai julisteen. Kun lapsi oppii sanoittamaan omia tunteitaan, hän alkaa ymmärtää omia sisäisiä tunnekokemuksiaan (Pöyhönen & Livingston 2020, 21).

Oppaassa on myös vinkkejä lapsen negatiivisten tunteiden kohtaamiseen, syvähengittämiseen (toiminnallinen tunnesäätelykeino) sekä kiukun hallintakeinoja alkavaan, pienen kiukkuun ja ISOON kiukkuun. Aggressiivisesti käyttäytyvä lapsi voi hyötyä keholisten menetelmien käytöstä. Vaikkei lapsi tunnista vielä omia ajatuksiaan, kehoa voi

auttaa silti rauhoittumaan. Samalla, kun keho rauhoittuu, myös lapsen autonominen hermostu rauhoittuu. Mikäli lapsi on ehtinyt jo tulistua, hermostumisesta syntynyttä energiaa voi koittaa ohjata fyysiseen tekemiseen, kuten liikuntaan tai johonkin käsillä tehtävään toimintaan. Lapsen kanssa voi kokeilla erilaisia keinoja sopivan keinon löytämiseksi. (Riihonen & Koskinen 2020, 88–89.)

Suunnittelin ja tein oppaan Canva -ohjelmalla. Tallensin oppaan sähköiseen muotoon (pdf) ja lähetin sen toimeksiantajalle. Toimeksiantaja voi halutessaan tulostaa oppaan paperille. Oppaan tietopohja perustui tämän opinnäytetyöraportin tietoperustalle. Opinnäytetyöni edistyessä pyysin oppaasta palautetta toimeksiantajalta sekä opinnäytetyötä ohjanneelta opettajalta. Käytin saamaani palautetta oppaan rakenteellisessa kokoamisessa ja ulkoasussa. Ammatillisen perhekodin työntekijöiltä palautetta oppaan käytöstä kertyy vasta pidemmän ajan kuluessa ja aikataulun vuoksi palaute jäi keräämättä. Toimeksiantajalta saamani palautteen mukaan opas oli valmistuttuaan oikein hyvä, selkeä ja napakka sekä ulkoasultaan kaunis. Opas otettiin käyttöön perhekodin arjessa. Opinnäytetyön toimeksiantaja aikoo jatkossa hyödyntää tekemääni tunnetaito-opasta perehdyttäessään uusia työntekijöitä sekä ottaessaan sijoitukseen uusia alakouluikäisiä tai sitä nuorempia lapsia.

8 POHDINTA

Tässä pohdintaosuudessa käsittelen arvioinnin näkökulmasta toiminnallisen opinnäytetyöni prosessia sekä kehittämistyön tuotosta, Pientä tunnetaito -opasta. Koin opinnäytetyöprosessini ajoittain haastavaksi ja työlääksi, sillä tunteisiin ja tunnetaitoihin liittyvää lähdemateriaalia oli saatavilla runsaasti. Etenkin kirjallisen materiaalin runsauden vuoksi olisin voinut olla lähdekriittisempi. Olin aikatauluttanut opinnäytetyöprosessin tiiviiksi ja ajoittain tuntui, ettei kehittämistyössä tarvittavalle luovuudelle löytynyt riittävästi aikaa. Kehittämistyötä tehdessäni etenin hyvin jäykästi ja kaavamaisesti kirjoittaessani ensin teoreettisen tietoperustan kokonaisuudessaan ennen oppaan tekoon ryhtymistä. Prosessille varaamastani ajasta iso osa kului tämän opinnäytetyöraportin kirjoittamiseen. Oma terveydellinen tilanteeni vaikutti myös taustalla koko prosessin ajan tuoden siihen omat haasteensa.

Motivaationi kehittämistyön aikana oli hyvä, sillä aihe oli itseäni kiinnostava. Motivaation säilymiseen auttoi myös se, että kehittämistyötä toteuttaessani sain käyttää ideoitani. Jotta motivaatio voisi säilyä koko opinnäytetyöprojektin ajan, aihevalinnassa tulee olla tarkkana. Ellei aihe ole opinnäytetyön tekijälle mielenkiintoinen, koko opinnäytetyöprojekti voi kariutua. (Hakala 1998, 44.) Kehittämistyön tuotoksena syntyi Pieni tunnetaito -opas toimeksiantajan, ammatillisen perhekodin käyttöön. Olisin halunnut panostaa enemmän oppaan ulkoasuun, mutta valitettavasti en ollut varannut siihen riittävästi aikaa. En ollut käyttänyt ennen Canva -ohjelmaa, jolla toteutin oppaan. Siksi myös ohjelman käytön harjoittelu vei aikaa. Perehtyneisyys ohjelmaan ja ohjelman aiempi käyttökokemus olisivat olleet isoksi eduksi opasta tehdessä.

Tunnetaito -oppaan tuottaminen oli mielenkiintoista. Uskon, että oppaasta on hyötyä sijoitettujen lasten tunnetaitojen vahvistamisessa. Opas on nyt osana ammatillisen perhekodin perehdytyskansiota. Tulevaisuudessa ongelmaksi voi koitua se, että opas jää ammatillisen perhekodin arjessa käyttämättä tai unohtuu. Oppaan tai siihen valittujen menetelmien ja harjoitteiden käyttö saatetaan kokea liian työlääksi. Opas ei myöskään päivitty vuosien saatossa vastaamaan perhekodin muuttuvia tarpeita.

Opinnäytetyöprosessin etenemisen kannalta koin tärkeäksi toimeksiantajan kannustavan asenteen ja hyvän yhteistyön. Saavutin asetetut tavoitteet mielestäni hyvin ja aikataulussa pysyen. Aikataulutusta oli omani, se ei tullut toimeksiantajan taholta. Mielestäni

opinnäytetyöprosessini tuki monipuolisesti omaa ammatillista kasvuani. Asiakkaan vuorovaikutuksellinen tukeminen ja tunnetaidot ovat tärkeitä näkökulmia kaikessa sosiaalialan asiakastyössä. Oma teoreettinen tietouteni lisääntyi prosessin aikana.

LÄHTEET

Ammatillisten perhekotien liiton www-sivut 2022. Viitattu 29.10.2022 <https://www.apkl.fi/>

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielelön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ekman, P. 1992. Cognition and emotion: An argument for basic emotions. Viitattu 20.10.2022. <https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/An-Argument-For-Basic-Emotions.pdf>

Hakala, J. T. 1998. Opinnäyte luovasti. Kehittämis- ja tutkimustyön opas. Helsinki: Gaudeamus.

Holmberg, T. 2003. Lapset ja vanhempien päihdeongelma. Opas vanhemmille, lastensuojelun ammattilaisille ja muille lasten kanssa työskenteleville. Helsinki: Lasten Keskus.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä. 2015. L 26.6.2015/817 muutoksineen. www.finlex.fi

Lastensuojelulaki. 2007. L 13.4.2007/417 muutoksineen. www.finlex.fi

Lastensuojelun ympärivuorokautiset palvelut 2020. Keravan kaupungin kilpailuttama puitesopimus eri palveluntuottajien kanssa. Luvanvaraisen ammatillisen perhehoidon palvelukuvaus. Keravan kaupunki. Sosiaali- ja terveystieteiden toimiala. Viitattu 30.10.2022. <https://www.kerava.fi/palvelut/Documents/Luvanvarainen%20ammattillinen%20perhehoito.pdf>

Mielenterveystalon www-sivut 2022. Viitattu 5.9.2022. <https://www.mielenterveystalo.fi>

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n www-sivut 2022. Viitattu 7.9.2022. <https://mieli.fi>

Mäntymaa, M. & Puura, K. 2011. Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy, 17–28.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Oiva-Kess, A. & Kronqvist, E-L. 2021. Miten minusta tulee minä. Opas varhaislapsuuteen. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Opetushallitus 2021. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Opetushallituksen www-sivut 2022. Viitattu 5.9.2022. <https://www.oph.fi>

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2000. Tunnemuksu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Perhehoitolaki. 2015. L 20.3.2015/263 muutoksineen. www.finnlex.fi

Perhehoitoliiton www-sivut 2022. Viitattu 30.10.2022. <https://www.perhehoitoliitto.fi/>

PRIDE-kirja sijais- tai adoptiovanhemmuutta harkitsevalle. 3. uud. p. Jyväskylä: Pesäpuu.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020. Tunnetaitojen käsikirja. Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.

Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Helsinki: Finn Lectura.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Viitattu 11.10.2022. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinon, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa koulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.10.2022. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Siira, J. & Saarinen, M. 2011. Tunnekartalle. Tietoisempaan tunne-elämään. Helsinki: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa / Kirjapaja.

Siira, J. & Saarinen, M. 2021. Tunteet kehossa. Ymmärrä mitä kehosi kertoo. Helsinki: Kirjapaja.

Silvén, M. 2010. Perhesuhteet muuttuvat – vanhemmuus pysyy. Teoksessa M.Silvén (toim.) Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva Kustannus Oy, 11–17.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2022. Viitattu 30.10.2022. <https://stm.fi>

Suomen perhekodit Oy:n www-sivut 2022. Viitattu 30.10.2022. <https://www.suomenperhekodit.fi/>

Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkoston www-sivut 2022. Viitattu 30.10.2022. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2022. Viitattu 29.10.2022 <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. uud. p. Tampere: Tampere University Press.

Tuovila, P. 2008. Menetykset ja lapsen kehitys. Teoksessa J.Ketola (toim.) Menetyksistä mahdollisuuksiin. Perhehoitoa lasten ja vanhemmuuden tueksi. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–76.

Välivaara, C. 2004. Sijoitettu lapsi tunnepyörässä. Menetelmiä ja välineitä lapsilähtöiseen lastensuojeluun. Raportit 1/2004. Jyväskylä: Pesäpuu Ry. Lastensuojelun erityisosaamisen keskus.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut www-sivut 2022. Viitattu 25.8.2022. <https://www.yths.fi/>