

NUORTEN TUNNETAITOJEN OPETTAMINEN SEIKKAI- LUPEDAGOGIIKAN AVULLA

(SYKE-kortteja hyödyntäen)

Keskikallio Karoliina

Opinnäytetyö

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

2024

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Karoliina Keskikallio	Vuosi	2024
Ohjaaja(t)	Tommi Haapakangas		
Toimeksiantaja	Suomen Vanhempainliitto ry		
Työn nimi	Nuorten tunnetaitojen opettaminen seikkailupedagogiikan avulla (SYKE-kortteja hyödyntäen)		
Sivumäärä	63 + 35		

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella kolmen tunnin mittainen koulutus nuorten tunnetaitojen opettamisesta seikkailupedagogiikan ja SYKE (Syventävä keskustelu) -korttien avulla. Lisäksi opinnäytetyöhön sisältyy ”Tunnetaitoja seikkaillen”- opas, jossa kerrotaan, miten nuorten kanssa toimivat aikuiset pystyvät opettamaan nuorille tunnetaitoja seikkailupedagogiikan avulla ja miten SYKE-korttien tunnepisara-kortteja voi hyödyntää tunnetaitojen opettamisessa.

Koulutuksen ja oppaan tavoitteena on inspiroida nuorten kanssa toimivia aikuisia integroimaan tunnetaidot osaksi arkea sekä rohkaista heitä kokeilemaan seikkailupedagogista toimintaa nuorten kanssa. Kuitenkin syvempi tarkoitus on tukea nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja oppimista tunnetaitoja opettamalla ja seikkailuliikuntaa lisäämällä. Opinnäytetyöni tutkimuskysymys oli: miten tunnetaitoja opetetaan nuorille ja voiko seikkailupedagogiikkaa ja SYKE-kortteja hyödyntää tässä kokonaisuudessa?

Opinnäytetyössä kuvataan ensin tunnetaitojen ja seikkailupedagogiikan tietoperustaa, jonka jälkeen kuvaillaan koulutuksen ja pakopelin suunnittelun vaiheita ja oppaan toteutusta. Tärkeimpänä teoreettisena viitekehystenä toimii Polyvagaa-linen teoria, jonka pohjalle tämä kaikki on rakennettu. Lisäksi seikkailupedagogiikka ja myönteinen tunnistaminen kulkevat koko ajan mukana koulutuksen ja oppaan suunnittelussa.

Opinnäytetyössä käy ilmi, että tunnetaitoja opetetaan pääsääntöisesti nuorille aikuisten omien tunnetaitojen, turvallisen esimerkin ja kanssasäätelyn avulla vuorovaikutustilanteissa. Lisäksi tunnetaitojen opettaminen seikkailupedagogiikan avulla voisi olla erittäin hyvä ratkaisu, sillä seikkailupedagogiikan periaatteet tukevat tunnetaitoja jo itsessään. SYKE-korttien tunnepisara-kortit sopivat sekä arjen tunnetaitojen opettamiseen, että seikkailupedagogiikan avulla opettamiseen.

Avainsanat seikkailukasvatus, kokemuksellinen oppiminen, tunnetaidot

Muita tietoja Työhön liittyy ”Tunnetaitoja seikkaillen”-opas tunnetaitojen opettamiseen seikkailupedagogiikan (ja SYKE-korttien) avulla (liitteet 1 & 2).

Sports and Leisure Management
Bachelor of Sports Studies

Author	Karoliina Kesikallio	Year	2024
Supervisor(s)	Tommi Haapakangas		
Commissioned by	Finnish Parents' League		
Title	Teaching emotional skills to young people through adventure pedagogy (using SYKE cards)		
Number of pages	63 + 35		

The purpose of this thesis was to design a three-hour course on teaching emotional skills to young people using adventure pedagogic and SYKE (deep discussion) -cards. The thesis also includes a guidebook "Emotional Skills through Adventure", which explains how adults working with young people can teach emotional skills using adventure pedagogy and how the SYKE -cards can be used to teach emotional skills.

The aim of the course and the guide is to inspire adults working with young people to integrate emotional skills into their everyday lives and to encourage them to experiment with adventure pedagogy with young people. However, the deeper purpose is to support young people's overall well-being and learning through teaching emotional skills and increasing adventure sports. The research question of my thesis was: how are emotional skills taught to young people and can adventure pedagogy and SYKE cards be used in this context?

The thesis first describes the knowledge base of emotional skills and adventure pedagogy, followed by a description of the design of the course and escape game and the implementation of the guide. The main theoretical framework is the Pol-yvagal theory on which all this is built. In addition, the adventure pedagogy and positive identification are used throughout the design of the course and the guide.

The thesis shows that emotional skills are mainly taught to young people through adults' own emotional skills, safe example, and co-regulation in interaction situations. Teaching emotional skills through adventure pedagogy could be a very good solution, as the basic principles of adventure pedagogy support emotional skills in themselves. The SYKE cards are suitable for teaching emotional skills in everyday life as well as for teaching them through adventure pedagogy.

Keywords adventure education, experiential learning, emotional skills

Special remarks the work is accompanied by "Emotional skills through adventure" guide for teaching emotional skills through adventure pedagogy (and SYKE cards) (files 1 & 2).

SISÄLLYS

JOHDANTO	6
1 TIETOPERUSTA	8
1.1 Tunnetaidot	8
1.1.1 Tunteet & tarpeet	10
1.1.2 Nuorten muovautuvat aivot	12
1.1.3 Hermoston turva	13
1.1.4 SYKE-kortit tunnetaitojen opettamisen tukena	16
1.1.5 Nuorten tunnetaitojen opettaminen	17
1.2 Kokemuksellinen oppiminen	22
1.2.1 Seikkailupedagogiikka	24
1.2.2 Oppiminen	28
1.2.3 Seikkailupedagogiikan ohjaaminen	29
2 KOULUTUKSEN JA OPPAIDEN KEHITTÄMINEN	32
2.1 Tarkoitus ja tavoitteet	32
2.2 Koulutuksen suunnittelu	32
2.2.1 Koulutuksen pedagoginen tavoite (intentio)	33
2.2.2 Koulutuksen toiminnallinen osuus (Tunnetaito-pakopeli luonnossa)	35
2.2.3 Koulutuksen lopetus (reflektio)	38
2.3 Oppaiden toteutus	39
3 TULOKSET	41
3.1 Tunnetaitoja seikkaillen -koulutus (pakopeli metsässä)	41
3.2 Opas tunnetaitojen opettamiseen seikkailupedagogiikan avulla	43
3.3 Tunnepisara-korttien hyödyntäminen	44
4 POHDINTA	46
4.1 Tunnetaitojen opettaminen	46
4.2 Seikkailupedagogiikan hyödyntäminen	49
4.3 Eettiset lähtökohdat ja luotettavuus	50
4.4 Jatkokehittämisaiheet	51
4.5 Oman oppimisen pohdinta	52
5 LÄHTEET	55

JOHDANTO

Koululaisten ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia ovat mielenterveyden häiriöt, joista kärsii noin 20–25 prosenttia suomalaisista nuorista. (Leskinen & Sandberg 2019, 18.) Tämä aiheuttaa ruuhkaa koulupsykologien vastaanotoilla ja moni alle 35-vuotias jää työkyvyttömyyseläkkeelle sen vuoksi. Mieli Suomen mielenterveys ry:n toiminnanjohtaja Sari Aalto-Matturi kutsuu tilannetta nuorten mielenterveyskriisiksi (Mattila 2023.) ja Mieli ry:n uutisessa puhutaan jopa nuorten kolmoiskriisistä: ympäristökriisi, koronapandemia ja Venäjän hyökkäyssota Ukrainassa. (Kujala 2022.)

Mielenterveyden haasteista puhutaan hyvin diagnoosikeskeisesti, vaikka lapsiasiavaltuutettu Elina Pekkarisen mielestä ratkaisut löytyvät ennemminkin tasapainoisesta ja turvallisesta arjesta sekä tunnetaitojen ja kommunikoinnin opettelusta. (yle, 2023.) Usein unohtuu, miten tärkeässä roolissa tunteet ovat uusien haasteiden, kriisien ja yhteiskunnallisten ongelmien kohtaamisessa. Katse voitaisiin kohdistaa yhteiskunnallisella tasolla tunteiden tunnistamiseen, kohtaamiseen ja vuorovaikutustaitoihin. (Rintala, Pihkala & Saarimäki 2023, 848.) Tunnetaitojen lisäksi on tutkittu, että luontoliikunta lisää hyvinvointia ja vähentää niin sanottua märehäimistä – tai voisiko sanoa murehtimista. (Gretchen, 2015.)

Lisäksi perusopetuksen opetussuunnitelmaan sisältyy tunnetaitojen opettaminen ja hyvinvoinnista huolehtiminen, turvallisuuden merkitys sekä vastuun ottaminen. (POPS 2014). Onko kuitenkaan opettajilla riittävästi resursseja, tietoa ja taitoja tukea nuorten tunnetaitoja?

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on suunniteltu vastaamaan tähän kiperään kysymykseen: Miten nuorten tunnetaitoja voidaan opettaa ja voiko niitä opettaa seikkailupedagogiikan ja SYKE-korttien avulla? Toimeksiantajana opinnäytetyösäni on Suomen Vanhempainliitto ry ja sieltä ohjaajana on Sari Haapakangas, joka on ollut kehittämässä opinnäytetyössä käytettäviä SYKE (Syventävä keskustelu) -kortteja. Opinnäytetyön aikana suunnittelemani kolmen tunnin Tunnetaitoja seikkaillen – koulutuksessa ja siihen liittyvässä oppaassa esitellään keinoja, miten tunnetaitoja voidaan opettaa seikkailupedagogiikan avulla (SYKE-

kortteja hyödyntäen). Koulutus sisältää tunnetaito-pakopelin, jossa harjoitellaan tunnetaitoja ja seikkailupedagogiikan elementtejä pakopelin muodossa.

Opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella sellainen koulutuskokonaisuus, joka voisi lisätä nuorten psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia vahvistamalla heidän tunnetaitojaan seikkailupedagogiikan avulla. Samalla tavoitteena on tukea nuorten oppimista ja motivaatiota ja lisätä liikkumista seikkailuliikunnan avulla. Siinä sivutuotteena myös koulutukseen osallistuvat aikuiset voivat saada näitä samoja hyötyjä, sillä heidän täytyy harjoitella myös itse tunnetaitoja niiden opettamisen rinnalla.

Tärkeimpänä teoreettisena viitekehyksenä toimii Stephen Porgesin kehittämä Polyvagaalinen teoria, jonka mukaan autonominen hermosto jaetaan kahden sijasta kolmeen haaraan: sympaattiseen, parasympaattiseen ja sosiaalisen liittymisen tilaan. (Porges 2021). Tämä kaikki liittyy vahvasti stressin säätelyyn, joka taas vaikuttaa tunnetaitojen harjoitteluun ja oppimiseen. (Nislin, Mäkelä, Sajaniemi & Suhonen 2015). Seikkailupedagogiikka ja myönteinen tunnistaminen tukee hyvin tämän teorian oppeja, joten ne kulkevat mukana koko ajan opinnäytetyössäni.

Opinnäytetyö etenee tunnetaitojen ja seikkailupedagogiikan tietoperustasta koulutuksen suunnittelun ja oppaan toteutuksen raportointiin. Kuvaan koulutuksen suunnittelun vaiheita, pakopelin pedagogiikkaa sekä pohdin tuloksia, johtopäätöksiä ja omaa oppimisprosessia opinnäytetyön aikana.

Rakkaus luontoa ja seikkailuliikuntaa kohtaan minulla on ollut nuoruudesta lähtien, mutta vasta omien mielenterveyshaasteiden myötä kiinnostuin myös tunnetaidoista. Sieluni haluaisi huutaa maailmalle tämän aiheen tärkeydestä, joten on luontevaa tehdä tästä myös opinnäytetyö. Aihe on todella laaja, jota voi katsoa monesta eri näkökulmasta, mutta tässä opinnäytetyössä keskitytään siihen, miten nuorten kanssa työskentelevät voivat luoda omalla olemuksellaan turvallisen ilmapiirin seikkailupedagogiseen toimintaan ja näin tukea nuorten tunnetaitoja. Lisäksi oppaassa annetaan yksinkertaistetut ohjeet seikkailupedagogiseen tunnetaitoyöskentelyyn ja sen suunnitteluun ja sovellusideoita SYKE-korttien käyttöön, arkeen, kouluun ja ryhmätoimintaan.

1 TIETOPERUSTA

1.1 Tunnetaidot

On jo pitkään tiedetty, että sosiaaliset ja emotionaaliset taidot ovat olennaisia sekä yksilön että yhteiskunnan kukoistukselle (Steponavičius, Gress-Wright & Linzarini. 2023, 71). Tunnetaitoja vahvistamalla voidaan saada merkittäviä muutoksia aikaan: tunne- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät, positiivisempi asenne itseä ja muita kohtaan vahvistuvat, käytösongelmat ja stressi vähenevät ja akateeminen suorituskky paranee. (Payton, Weissberg, Durlak, Dymnicki, Taylor, Scheillinger & Pachan. 2008, 16–17.)

Tunnetaidot ovat hyvän mielenterveyden ja itsetuntemuksen perusta ja sillä tarkoitetaan kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä omia tunteita (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö). Tunnetaitoja opitaan kasvuympäristössämme läpi elämän vuorovaikutustilanteissa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 7, 34.) Lapsen ja vanhemman välinen turvallinen kiintymys- ja vuorovaikutussuhde varhaislapsuudessa on tunnetaitojen kehityksen perusta (Klementti 2022). Kun lapsi, nuori tai aikuinen osaa tunnetaitoja, hänellä ei ole tarvetta vetäytyä, huutaa, lyödä tai käyttäytyä muulla haastavalla tavalla. Kun tunnetaitoja harjoittelee riittävästi, sosiaalisissa tilanteissa toimiminen ja itsensä huomioiminen on helpompaa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34–36.)

Tunnetaidot voidaan jakaa Jääskisen mukaan tarkemmin kuuteen osa-alueeseen: Tunteen tunnistaminen, sietäminen, säätely, ilmaiseminen, käsittely sekä voimaantuminen. Tunteen tunnistaminen on ensimmäinen vaihe tunnetaidoissa ja sillä tarkoitetaan tunteen tiedostamista ja sen hyväksymistä. Seuraavaksi on tunteen sietäminen, toiselta nimeltä kannattelu. Se on usein hyvin vaikeaa, mutta usein hengitys voi auttaa siinä. Kolmantena on tunteen säätely, jossa hengityksellä, kosketuksella tai esimerkiksi tietoisella läsnäololla säädellään tunteen reaktiota. Neljäntenä on tunteen ilmaiseminen, eli tunteesta kertominen tai kehoellinen tai luova ilmaisu (esim. tanssi). Tunteen käsittely on usein käsi kädessä

ilmaisemisen kanssa, mutta siinä tunne puretaan kehollisesti tai luovasti. Viimeisenä on voimaantumisen, eli kun tietoisuus kasvaa, onnistumisen tunteet lisääntyvät. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34–47.)

Tunnetaitojen rinnalla voisi kulkea sana ”tunneäly”, joka tarkoittaa synnynnäistä valmiutta vastaanottaa, ymmärtää ja käsitellä tunteita. Kun näitä taitoja oppii, pystyy säätelemään muidenkin tunnereaktioita ja näin tukea sekä omaa, että ympärillä olevien ihmisten hyvinvointia. Tunneälyyn liittyy itsetuntemus, itsehallinta, motivaatio, ihmissuhdetaidot sekä empatia. (Köngäs, 2018, 19–20.) Tunnetaidot ovat siis tunneälyyn perustuva kyky (Goleman 1998, 40).

Mayer-Salovey on luonut nelihaaraisen tunneälymallin, mikä jaetaan tunteiden tunnistamiseen, tunteiden vaikuttavuuteen, tunteiden ymmärtämiseen ja tunteiden hallintaan. Tämän pohjalta Yalen yliopistossa on kehitetty päiväkoteihin sovellus Preschool RULER lasten ja henkilökunnan tunneälyn kehittämistä varten. RULER-malli jaetaan tunteiden havaitsemiseen (recognizing), ymmärtämiseen (understanding), sanoittamiseen (labeling), ilmaisemiseen (expressing) ja säätelemään (regulating). RULER-sovelluksen tarkoituksena on ohjata lapsia tunnistamaan omia ja toisten tunnetiloja, ymmärtämään tunteiden merkityksen tekojen taustalla, nimeämään ja viestimään tunteita sekä säätelemään omia tunteita. (Köngäs, 2018, 39–40.)

Jotta nuoret voivat oppia tunnetaitoja, he tarvitsevat turvallisen aikuisen kansasäätelemään heidän tunteitaan. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että aikuinen pysyy rauhallisena ja empaattisena nuoren tunnekuohun aikana: on läsnä ja kuuntelee. Myötätuntoinen huomio, rauhoittava ääni tai kosketus, kuten käden olkapäälle laitto voi tuntua tynnyttävältä. Yhteys toiseen ihmiseen palauttaa mielen järjestelmän taas ”turvan tilaan” eli jäsentyneeseen tilaan. Lisäksi yhteyden palautuminen ravitsee aivoja ja on äärimmäisen palkitsevaa. (Sajaniemi, Suho-
nen, Nislin & Mäkelä, 2015. 75–83) Nuori ei siis tarvitse neuvoja, rankaisua tai vähättelyä, vaan hän tarvitsee turvallisen aikuisen rinnalle, joka ymmärtää ja on läsnä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 170.) Jotta aikuinen pystyy havaitsemaan tunteita toisissa, hänen täytyy havaita ne ensin itsessään. (Caruso 2015, Nummenmaa 2015.)

1.1.1 Tunteet & tarpeet

Tunteet ohjailevat elämäämme; ne vaikuttavat käyttäytymiseemme, ajatuksiimme ja ihmissuhteisiimme. Mielihyvän tunteet ohjailevat meitä menemään niitä kohti, sillä myönteiset tunteet auttavat ihmisiä palautumaan, edistävät elämän merkityksellisyyden tunnetta ja tukee resilienssiä (joustavuutta). Toisaalta esimerkiksi pelko tai viha yrittää pitää meidät suojassa vaaroilta ja inho estää syömästä pilaantunutta ruokaa. (Kokkonen 2017, 12–17.) Tunteet ovat siis ikään kuin hyvinvoinnin navigaattoreita (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12), jotka ilmenevät niin kehollisesti, käyttäytymisen muutoksina, ajatuksina, ilmeinä, äänensävyinä sekä silmien, pään liikkeen ja äänen korkeuden muutoksina. (Kokkonen 2017, 16.)

Tunne- sanana viittaa fysiologiseen tunnereaktioon, tuntoaistin toimintaan ja mielen tietosiin kokemuksiin ja tuntemuksiin. (Nummenmaa 2017, 35–36). Aalto-yliopiston tekemässä tutkimuksessa (2013): ”Bodily maps of emotions” osoitetaan, että tunteet kirjaimellisesti koetaan kehon välityksellä. Tutkimuksessa luotiin tunteiden kehokartta ja selvitettiin, miten kehon toiminta muuttuu eri tunteiden kohdalla ja missä tuntemuksia aistitaan. (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen 2013.) Tunteet eivät siis ole pelkästään mielessä, vaan ne ovat kehollinen reaktio, jotka ovat biologisesti määräytyneitä selviytymiskeinoja, jotka ovat lajinkehityksessä syntyneet. (Mäkelä & Trogen 2022, 12–13.)

Tunteita on erilaisia ja jokainen tunne aiheuttaa erilaisen reaktion kehossa. Tunteet voidaan jakaa perustunteisiin, jotka ovat universaaleja (maailmanlaajuisesti tunnistettavissa) esimerkiksi ilmeistä ja kehon tuntemuksista. (Ekman, 1992.) Perustunteita on viha, ilo, pelko, inho, suru ja hämmästys. Nämä voidaan jakaa kolmeen osaan: lähestymismotivaatioon (viha & ilo), välttämismotivaatioon (pelko, inho & suru) sekä neutraaliin (hämmästys). Tällä tarkoitetaan sitä, miten ihminen toimii tunteen tullessa, lähestyykö hän toista kohti (puolustautuu tai hakee yhteyttä) vai välttääkö hän toista (pakenee, välttää tai pysähtyy). (Nummenmaa 2017, 35–36.) Jokaisella tunteella on tärkeä tehtävänsä: pelko laittaa pakenemaan vaaratilanteessa, viha puolustautumaan, suru auttaa luopumaan, häpeä

pysymään toisten ihmisten kanssa, inho auttaa välttämään pilaantuneita ruokia, kateus voi johdattaa kohti sitä, mitä itsekkin haluaisi ja ilo näyttää suunnan, mitä kohti kannattaa kulkea. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 67.)

Vaikeat tunteet kertovat, että jokin tarve ei ole täyttynyt. Tunteiden alla on siis aina jokin tarve, kuten nälkä, väsymys, turvattomuus jne. Tarpeet ovat siis universaaleja tarpeita, joita meillä jokaisella on. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 56–57.) Jääskisen kirja (Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen, 2017) perustuu psykologian tohtori Marshall Rosenbergin väitteeseen siitä, että vaikeat tunteet kertovat siitä, että tarpeet eivät ole täyttyneet. Rosenberg on luonut NVC (Nonviolent Communication) -menetelmän (suomeksi terminä käytetään rakentavaa vuorovaikutusta). NVC:n tavoitteena on ihmisen tarpeiden täyttäminen myötätuntoisen ja empaattisen kohtaamisen kautta. Tarkoituksena on olla yhteydessä omiin tunteisiin ja sitä kautta tarpeisiin ja uskallus ilmaista se muille ihmisille. (Rosenberg 2015, 6–8)

Tarpeita voidaan katsoa myös esimerkiksi tunnetuimman tarveteorian pohjalta, eli Abraham Maslowin luoman Maslow'n tarvehierarkian näkökulmasta. Siinä ihmisen tarpeet on kuvattu pyramidissa, mikä on jaettu viiteen eri osa-alueeseen. Alimpana on fysiologiset tarpeet (mm. ruoka, vesi, happi, lämpö, uni), jotka ovat elintärkeitä hengissä säilymiseen. Seuraavalla tasolla pyramidia on turvallisuus, jolla tarkoitetaan fyysistä ja psyykkistä turvallisuutta. Sen jälkeen on yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeet, arvostuksen tarpeet ja ylimpänä on itsensä toteuttamisen tarpeet. Teorialla ei ole kovinkaan tutkimusnäyttöä sen toimivuudesta, mutta silti se on merkittävä ja tunnettu teoria ihmisen perustarpeiden ymmärtämisessä. (Deci & Ryan 2017, 92.)

Toinen teoria, minkä näkökulmasta tarpeita voidaan katsoa, on itsemääräämisteoriat (Deci & Ryan), jonka mukaan kolmen tarpeen täyttäminen tukee sisäistä motivaatiota. Nämä kolme tarvetta ovat autonomia (valinnan mahdollisuus), sosiaalinen yhteenkuuluvuus (tuntee kuuluvansa joukkoon) sekä pätevyys (uskoo onnistumiseen). Autonomia on tärkein sisäisen motivaation synnyssä, sillä silloin oppija tuntee mahdollisuuden vaikuttaa asioihin. (Deci & Ryan 2017, 10.) Frank

Martela on tutkinut Suomessa psykologisia perustarpeita, jossa hän on lisännyt itseohjautuvuusteoriaan yhden tarpeen lisää: vapaaehtoisuuden. (Martela 2016)

1.1.2 Nuorten muovautuvat aivot

Nuoruusajan määrittely vaihtelee eri teorioiden välillä, sillä nuoruuden kehitys on hyvin yksilöllistä. Oli nuoruuden vaihe mikä hyvänsä, merkittävämpää on keskittyä rakentamaan nuoresta vahva ja rohkea aikuinen. (Leskisenohja & Sandberg 2019, 34.) Jääskinen määrittelee murrosiän alkavaksi 5.–6. luokan kieppeillä ja loppuvaksi noin 20 ikävuotena. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 98.) Toisaalta vasta 24–25-vuotias on kykenevä hillitsemään impulssejaan ja toimimaan järkevästi. (Hermanson & Sajaniemi 2018, 843.) Tässä opinnäytetyössä puhun pääosin yläasteikäisistä nuorista, jolloin yleensä kehityksen suurin kuohu tapahtuu. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 98.)

Nuoruuden aika on aivojen kehitykselle todella tärkeää aikaa, sillä se on kuin ”uusi mahdollisuus” aivojen muovautumisen vuoksi. Vaikka varhaislapsuus olisi ollut stressaavaa, sen vaikutukset voivat väistyä nuoruudessa siinä tapauksessa, jos nuoruusaika menee hyvin. Nuoruudessa on mahdollisuus mennä kohti kaaosta ja syrjäytymistä tai kohti resilienssiä (mielen joustavuutta), hyvinvointia ja uusia mahdollisuuksia. Aivojen muovautumisen vuoksi nuoren aivot ovat myös hyvin stressiherkät ja onkin viitteitä siitä, että nuoruusiän stressi voi vaurioittaa nuoren etuotsalohkoa pysyvästi. (Hermanson & Sajaniemi 2018, 847–848.)

Aivojen isoaivokuoren ja etuotsalohkojen alueet kypsyvät hyvin hitaasti, noin 20–25 ikävuoteen asti. Koska säätelyn järjestelmät (esim. otsalohko) kypsyvät niin hitaasti, erityisesti nuoret tarvitsevat aikuisia avuksi tunteen kohtaamiseen. Tunteen säätelyä ei siis voi oppia yksin. Siksi aikuisen sensitiivinen läsnäolo, hyvät vertaissuhteet sekä ryhmän yhtenäisyys ovat erityisen tärkeitä turvallisuuden tunteelle ja näin vahvistaa lapsen hyvää kehitystä. (Sajaniemi ym. 2015, 75–83).

Nuoren aivoissa mielihyväkeskus reagoi voimakkaammin jännitykseen ja palkintoihin ja etuotsalohkojen alueet (tunteen säätely) kehittyvät hitaammin, jolloin ne

myöskin toimivat heikommin. Manteliumake (aivojen hälytysjärjestelmä) on räjähdysherkkä ja tunteita käsittelevät alueet aktivoituvat voimakkaasti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Tämä tarkoittaa sitä, että nuoret reagoivat ja toimii ilman pidempää harkintaa. (Hermanson & Sajaniemi 2018, 847–848.) Nuorten on erityisen vaikeaa tai jopa mahdotonta toimia tilanteissa, jotka herättävät voimakkaita ja mieltä pahoittavia tunteita. Voimakkaat tunteet nimittäin sekoittavat etuotsalohkojen toimintaa, joka on vastuussa tunnereaktioiden säätelystä, toiminnan ohjaamisesta, harkitsemisesta ja seurausten arvioimisesta. (Sajaniemi ym. 2015, 23, 108.)

Aivot skannaavat koko ajan tietoa ympäristöstä ja tulkitsee, onko jokin asia vaarallinen. Tätä skannausta varten on oma järjestelmä nimeltä neuroseptio, joka siis kattaa kaikki fyysiset aistit (ulkoiset ärsykkeet), että sisäiset järjestelmät (tiedostamaton säätelyhermosto). (Sajaniemi ym. 2015, 111.) Aina nimittäin tunnereaktio ei saata johtua ulkoisesta tekijästä, vaan sen voi laukaista jokin sisäinen tekijä, kuten muisto tai mielikuva (Kokkonen 2017, 16). Vaaran uhatessa manteliumakkeet (eli kehon hälytysjärjestelmä) hyödyntää hippokampusta (prosessoi kaiken tiedon) tulkitakseen, onko tilanne vaarallinen. Manteliumake reagoi ärsykkeisiin stressireaktiolla, jota otsalohko ja vagusherma säätölee. (Sajaniemi ym. 2015, 100).

1.1.3 Hermoston turva

Ihmisen hermosto jaetaan keskushermostoon (aivot ja selkäydin) sekä ääreishermostoon (somaattinen eli tahdonalainen hermosto ja autonominen eli tahdosta riippumaton hermosto). Perinteisesti autonominen hermosto jaetaan kahteen haaraan: sympaattiseen (taistele-pakene) ja parasympaattiseen (lepo). Kuitenkin nykyään tiedetään, että parasympaattinen haara (kymmenes aivohermo, kiertäjä- eli vagusherma) jakautuu kahteen erilaiseen osaan: selänpuoleiseen (Dorsaallinen vagus) ja vatsanpuoleiseen (Ventraalinen vagus) ja niiden erillisiin lähtöumakkeisiin. (Sajaniemi ym. 2015, 100.) Tämä perustuu neurofysiologi Stephen W. Porgesin luomaan Polyvagaaliseen teoriaan, jossa hermoston alkukantaisin autonominen ohjaus johtaa elintoimintojen lamaannukseen (myelinisoimaton

DVK eli dorsaalinen vagus). Kehittyneempi autonominen ohjaus johtaa taisteluun tai pakoon (sympaattinen hermosto) ja kaikista kehittynein autonominen ohjaus johtaa sosiaaliseen liittymiseen (VVK eli myelinisoitunut ventraalinen vagus). (Leikola, Mäkelä & Punkanen 2016, 55–56.)

Vagushermosto alkaa aivoista, haarautuen sydämeen, keuhkoihin ja ruoansulatuskanavaan, pysähtyen matkalla kurkunpäähän ja nieluun, ennen kuin se laskeutuu vatsaan. Vagushermon haarat mahdollistavat elinten välittömän sopeutumisen ympäristön vaatimuksiin. Vagushermon tehtävänä onkin orkestroida kehon reaktioita pitääkseen ihmisen turvassa tai valmistaakseen kehon vaaraa varten. Kehon fysiologinen tila vaikuttaa siihen, miten reagoimme maailmaan. (Porges 2021, 39–40.)

Jos ihminen tuntee olonsa uhatuksi, stressijärjestelmä aktivoituu aivoissa ja keho turvautuu automaattisesti sosiaalisen liittymisen tilaan (ventraalinen vagus). Haemme silloin tukea muilta ja pyydämme apua. Jos apua ei ole saatavilla ja vaara ei ole välitön, elimistö menee taistele-pakene tilaan (sympaattinen hermosto). Silloin joko hyökkäämme takaisin tai pakenemme tilanteesta. Jos uhkaava tilanne ei helpotu siltikään, emmekä voi tehdä asialle mitään, hermosto vajoaa lopulta lamaannuksen tilaan (dorsaalinen vagus). (Van der Kolk 2017, 101–103.)

Koska Vagushermosto kulkee aivorungosta suolistoon asti, sitä voidaan aktivoida siitä huolimatta, että se kuuluu tahdosta riippumattomaan hermostoon. Esimerkiksi syvään hengittämällä, laulamalla, luonnossa liikkumalla, saunassa käymällä, nauramalla tai avannossa käymällä. Lisäksi myönteinen tunnetila, oksitosiinihormonin erittyminen ja kosketus vaikuttavat vagushermon toimintaan hyvällä tavalla. (Uusitalo-Malmivaara 2015, 21.) Van der Kolkin mukaan tämä tapa on alhaalta ylöspäin suuntautuvaa toimintaa, jolla voidaan rauhoittaa hermostoa ja siten tunnereaktioita. Ylhäältä alaspäin suuntautuvaan tapaan liittyy yhteys muihin ihmisiin ja puhuminen (kanssasäätely). Usein ihmiset hyötyvät näiden toimien käyttämisestä. (Van der Kolk 2017, 78–79.)

Kehon stressireaktiota voidaan kutsua hermoston turvattomuuden tilaksi, jossa kehon tasapaino järkkyy. Kun stressireaktiosta toivutaan, sitä voidaan kutsua tur-

van tilaksi, koska turvallisuuden tunne on riippuvainen palaamisesta autonomiseen tilaan ja se tukee homeostaattista toimintaa. (Porges 2009.) Jos nuori on turvattomassa olotilassa (eli stressireaktion vuoksi nuoren hermosto on taistelepakene-tilassa (levoton ja ylivirittynyt) tai lamaannuksen tilassa (alivireä, poissaoleva) – hän tarvitsee turvallisen aikuisen vierelleen. Sellaisen aikuisen, joka välittää turvan merkkejä kehon asennon, jänneyden, äänen ja ilmeiden avulla ja joka aktivoi nuoressa sosiaalisen liittymisen järjestelmän. Jos nuorta rangaistaan reaktiivisessa tilassa, he eivät opi itse säätelyn keinoja ja uhkakokemukset vain voimistuvat ja siten reaktiivinen käytös käynnistyy jatkossa helpommin. (Sajaniemi ym. 2015, 111.)

Kanssasäätelyn lisäksi nuoren hermostoa voidaan rauhoittaa esimerkiksi tietoisestä läsnäolon avulla: ohjaamalla nuoria kiinnittämään huomiota hajuihin, makuihin, kosketuksiin ja ympäristöön. Lisäksi kehon tuntemusten äärelle pysähtyminen on tärkeää, sillä se auttaa aivoja kasvattamaan lisää hermosyitä, jotka vahvistavat etuotsalohkon toimintaa (tunteiden säätely, tarkkaavaisuus ja ajattelu). Kun tietoinen läsnäolo ja kanssasäätely yhdistetään, nuoret oppivat kesyttämään heidän stressijärjestelmänsä (turvan tunne lisääntyy) ja sitä myötä tarkkaavaisuus paranee, sinnikkyys kasvaa, impulsiivisuus ja yliaktiivisuus vähenee, toiminnan ohjaus kehittyy ja oppiminen on helpompaa. (Sajaniemi ym. 2015, 163.)

Hermostoa voidaan rauhoittaa myös monilla muilla tavoilla, kuten leikkimisellä, joka onkin paras tapa harjoitella sisäisen säätelyn taitoja, koska siihen liittyy automaattisesti sosiaalinen liittyminen (Sajaniemi ym. 2015, 123). Jooga, meditaatio, hengitysharjoitukset, luonto, suolakellunta, musiikki- ja ääniterapia, akupunktio, hieronta, TRE-menetelmä (täriähoito), EFT-menetelmä (akupisteiden naputtelu), kylmä-kuuma-vaihtelu (sauna-avanto), nauraminen, itkeminen, eläimet ja lemmikit, seksi, kosketus ja halaaminen (Sovijärvi, Arina & Halmetoja 2018, 66–73, 106-125.) ovat kaikki hyviä menetelmiä hermoston rauhoittamiseen (eli turvan lisäämiseen). Jokaisen täytyy löytää itselle paras keino stressireaktion säätelymiseen.

1.1.4 SYKE-kortit tunnetaitojen opettamisen tukena

Opinnäytetyössäni on toimeksiantajana Suomen Vanhempainliitto ry, joka on vanhempaintoiminnan asiantuntijajärjestö ja se tukee lasten oppimista, kasvua ja hyvinvointia (päiväkodit, koulut, toisen asteen oppilaitokset). Opinnäytetyön ohjaajana toimii Sari Haapakangas, joka on ollut suunnittelemassa SYKE (syventävä keskustelu) -kortteja. Syventävän keskustelun korttipakassa on kolmiosainen alusta, nuoren arkeen liittyviä kuvakortteja, sanakortteja ja tunnekortteja. Näiden korttien avulla nuori pystyy jäsentämään ja ilmaisemaan kokemuksistaan, haasteistaan ja vahvuuksistaan aikuisen tukemana. (Vanhempainliitto 2020.) Hyödynnän opinnäytetyössäni SYKE-korttipakasta pelkästään tunnepisara-kortteja. Niissä on yksinkertainen kuva ja teksti eri tunteista sekä suomeksi, että ruotsiksi. Tarkoituksena on löytää keinoja tunnekorttien laajempaan käyttöön esimerkiksi koulussa ja arjessa, sekä tietysti seikkailupedagogisessa toiminnassa. Nämä keinot ja ideat on koottu liitteenä olevaan Tunnetaitoja seikkaillen -oppaaseen sekä tähän raporttiin tulokset-osiossa.

Kortit perustuvat myönteiseen tunnistamiseen, jotta nuoret tulisivat kuulluksi, nähdyksi ja osalliseksi positiivisella tavalla. Kortit helpottavat nuoren ilmaisua ja ne tuo kohtaamiseen mukavaa toiminnallisuutta ja tunnelmaa. SYKE-kortteja voi käyttää kuka tahansa henkilö, joka on nuoren kanssa tekemisissä (esim. opettaja, ohjaaja, terapeutti jne.). (Vanhempainliitto 2020.)

Myönteisessä tunnistamisessa aikuinen tunnistaa ja tunnustaa arvostusta nuorten erilaisuuksia ja voimavaroja kohtaan, jotka pitkällä aikavälillä voimaannuttaa, tukee hyvinvointia tehokkaasti ja ehkäisee syrjäytymistä. (Häkli, Kallio & Korkiamäki, 2015, 15.) Kirjassa "Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi" (Leskisenoja & Sandberg, 2019) esitellään sekä myönteisen kehityksen teorian (engl. Positive Youth Development, PYD) sekä Richard M. Lernerin 5 C:n mallin, joka toimii koko kirjan teoreettisena sydämenä. Teorian mukaan nuoruusvaihe ei ole haaste, vaan voimavara, jossa yhdistetään nuoren vahvuudet myönteisiin ympäristötekijöihin. Kun tämä tehdään, voi joka ikinen

nuori kokea positiivisen muutoksen elämässään heidän plastisten aivojen ansiosta. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, 44.)

Nuorten myönteisen kehityksen osa-alueet (5C:tä) ovat: pätevyys (competence), itseluottamus (confidence), ihmissuhteet (connection), luonne (character) ja välittäminen (caring). Kun näitä vahvistetaan tietoisesti nuorten elämässä, voidaan heille taata turvallinen, terveellinen ja eheä nuoruusaika, joka voi suojata ongelmakäyttäytymiseltä ja mielenterveyden häiriöiltä. Päteyydellä tarkoitetaan nuoren positiivista näkemystä omasta toiminnasta (esim. akateeminen, kognitiivinen, sosiaalinen, emotionaalinen tai ammatillinen alue). Itseluottamuksella tarkoitetaan nuoren sisäistä kokemusta omasta arvostaan ja pystyvyydestään. Ihmissuhteilla tarkoitetaan nuoren positiivisia suhteita perheeseen, kavereihin ja yleensäkin ympäröiviin ihmisiin. Luonne tarkoittaa nuoren osoittamaa kunnioitusta normeja kohtaan (VIA luonteenvahvuudet). Välittämisellä tarkoitetaan nuoren muita kohtaan osoittamaa sympatiaa ja empatiaa. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, 46, 48.)

1.1.5 Nuorten tunnetaitojen opettaminen

Tunnetaitojen opettamisella tarkoitetaan tunnetaitojen osa-alueiden (esim. RULER-mallin pohjalta (Köngäs, 2018, 39-40.)) tietoista opettamista. Näitä taitoja voidaan kehittää esimerkiksi erilaisten tunnetaitoharjoitusten avulla, kuten mielikuvaharjoituksilla, pohdintaharjoituksilla, kehollisilla harjoituksilla, hengitysharjoituksilla, luovilla harjoituksilla tai tilanharjoituksilla. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 168, 208–232.) Ehkä tärkeämpää arjessa on kuitenkin tunnetaitojen jatkuva tukeminen opettamisen rinnalla, sillä tunnetaitoja kuitenkin opitaan vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 7, 34.)

RULER- mallia voidaan hyödyntää tunnetaitojen opettamisessa niin, että tunnetaitojen osa-alueita (tunteiden havaitseminen, ymmärtäminen, sanoittaminen, ilmaiseminen ja säätely) huomioidaan jokapäiväisessä elämässä. (Köngäs 2018, 39–40.) Tunteiden havaitsemisessa (toisin sanoen tunteiden tunnistamisessa) tärkeää on sekä kehollisen tunteen havainnointi sekä tunnesanojen rikastuttami-

nen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36–37.) Aikuinen voi siis auttaa tunteiden nimeämisessä ja tunnistamisessa (Pöyhönen & Livingston 2020, 20.) ja tukea nuoria havaitsemaan kehon tuntemuksia. Aluksi tunteita ei tarvitse edes osata nimetä ja ymmärtää, vaan kehon tuntemusten tunnistaminen riittää. (Mäkelä & Trogen 2022, 150–151.) Kuitenkin tunnesanojen laajentaminen ja niiden yhdistäminen kehon tuntemuksiin on tunteiden tunnistamisen ydin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36–37.) Tässä aikuinen voi tunnistaa ensin omia tunteita ja sitä kautta tunnistaa muiden tunteita. (Caruso & Rees 2019, 49–50.) Aikuisen täytyy osata havainnoida ja tulkita omia ja muiden tunnetiloja oikein, jotta seuraavia tunneälyn taitoja voidaan edistää. (Köngäs 2019, 56.) Tunteiden tunnistamisen opettamisessa voidaan hyödyntää esimerkiksi kehokartan väritymistä (Leskisenoja & Sandberg 2019, 103–107.) tai tunne-kehoyhteyden vahvistamista esim. kehon skannauksen tai läsnäoloharjoitusten avulla sekä tunnesanaston rikastuttamista (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 182-187).

Tunteiden ymmärtämisessä tärkeää on auttaa nuorta ymmärtämään, että tietynlaiset tilanteet (ärsyke) aiheuttavat tunteita ja tunteet vievät tietynlaiseen käytökseen (reaktio) (Mäkelä & Trogen 2022, 153). Aikuisen tehtävänä on ilmaista tunteitaan selkeästi esimerkiksi sanoittamalla tunteita, näyttää ne ilmeillä, eleillä ja kehon asennoilla. Nuorelle voi sanoittaa hänen toimintaansa ja sen taustalla olevia tunteita, sekä sen vaikutusta ympärillä oleviin ihmisiin. Tärkeää olisi pohtia, mikä tunteen on aiheuttanut ja iloita syyn löytymisestä. (Köngäs 2018, 41.) Kun lapsi (tässä tilanteessa nuori) alkaa ymmärtämään syy-seuraussuhteita, eli millaisia tunteita eri tapahtumat voivat herättää, hän oppii vaikuttamaan toisten tunteisiin omalla käyttäytymisellään (Nummenmaa 2010, 174).

Tunteen sanoittamisessa aikuinen voi tukea nimeämään tunteita sopivalla tavalla (Köngäs 2018, 38.) ja yhdistämään nämä kehon tuntemuksiin. Olennaisinta on tunteen validointi, eli tunnekokemuksen vahvistaminen. Aikuinen voi hyväksyä nuoren tunteen ja antaa sille tilaa. Kasvatustilanteessa on tärkeää muistaa, että ensin hoidetaan nuoren tunne ja vasta sen jälkeen kasvatetaan (eli keskustellaan asiasta). (Mäkelä & Trogen 2022, 157–159.) Tavoitteena on siis tukea nuorta

erottelemaan tunnetiloja toisistaan, yhdistämään kehon tuntemuksiin nimet (Mäkelä & Trogen 2022, 159.) ja kuvailemaan tunteita hyväksyttävällä tavalla (Köngäs 2018, 57).

Tunteen ilmaisemisessa tärkeää on kannustaa nuoria ilmaisemaan tunteitaan hyväksyttävillä tavoilla (Köngäs 2018, 57). Tässä erityisen tärkeässä roolissa on vanhemman malli ja ryhmässä toimiminen, koska ryhmässä jaetut tunteet rohkaisevat muitakin ilmaisemaan omia tunteita. Tunteita voidaan ilmaista sekä sanallisesti, sekä luovasti, kehollisia menetelmiä käyttäen tai tilanneharjoitusten avulla. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 196.) Esimerkiksi vihaa voi huutamisen ja vahingoittamisen sijaan ilmaista seinää työntämällä, jalkoja potkimalla lattiaan, tömistelemällä, pomppimalla, tunteen värittämisellä, ravistamisella tai käsien nyrkkiin puristamisella. Jos nuorella ei ole riittävästi keinoja tunteen ilmaisemiseen, siihen voi käyttää apuna tunnekortteja tai mittareita, tanssia tai piirtämistä. (Mäkelä & Trogen 2022, 177–178, 163.) Tunteen ilmaisemisessa tärkeää on auttaa muita ymmärtämään omia tunteita ja tarpeita ja ennaltaehkäistä konfliktien syntyä (Köngäs 2018, 41).

RULER-mallin viimeisessä osa-alueessa eli tunteiden säätelemisessä tarkoitus on ohjata lapsia (tässä tilanteessa nuoria) säätelemään omia epämiellyttäviä tunteitaan (Köngäs 2018, 38). Tärkeää on erottaa tunteen tukahduttaminen tai patoaminen tunteen säätelystä. Lapsi (ja mahdollisesti myös nuori) tarvitsee säätelyyn aikuisen apua ja hänen täytyy osata jo tunnetaitojen aiemmat osa-alueet (tunnistaa, ymmärtää, nimetä ja ilmaista), jotta hän voi itse säädellä omia tunteitaan. (Köngäs 2018, 58). Tunteita voidaan säädellä toiminnan, ajattelun ja sosiaalisten suhteiden avulla. Ajatusten avulla (tiedolliset säätelyn keinot) säätelemisen tarkoittaa mielikuvien ja ajatusten hyödyntämistä tunteen säätelyssä. Silloin ajatukset viedään ylös kohottaviksi ja muistellaan onnistumisia ja onnellisia hetkiä. Tietoinen läsnäolo voi myös olla ajatuksen avulla säätelemistä ja sillä onkin tutkitusti saatu apua masennukseen, ahdistukseen, stressiin ja kivun kokemukseen. (Kokkonen 2017, 51, 56–57.)

Toiminnallisilla tunteen säätelykeinoilla tarkoitetaan yksinkertaistettuna toimeen tarttumisella; liikkuminen, kulttuuri, syöminen tai melkeinpä mikä tahansa, itselle

sopiva toimintamalli. Lisäksi musiikki, kehon ja kehonosien rauhallinen liike, silmien liike, kehon taputtelu, kosketus ja hieronta, muiden kanssa keskustelu, luonto (green care), puutarhanhoito, eläimet, siivoaminen tai lukeminen ovat hyviä tunteiden säätelykeinoja. Jokaisen täytyy etsiä itselleen sopivat keinot tunteen säätelyyn. Tunteiden säätelyyn liittyy myös terveydelle haitalliset säätelykeinot: pelaaminen, shoppailu, syöminen tai seksi ja siksi olisikin tärkeää käyttää säätelykeinoja monipuolisesti. (Kokkonen 2017, 62–76.) Mäkelä ja Trogen kirjoittavat aivojen tunnereaktioista, jotka voivat tulla joko ylhäältä alas (aivokuoren kautta; ajatukset) tai alhaalta ylös (aivojen syvä osa; sisäiset tuntemukset, kuten kipu). Näitä voidaan hyödyntää myös tunteiden säätelyssä edellämainituilla keinoilla: joko ajatuksien avulla tai toiminnallisesti. Ajatuksien avulla säätely ei kuitenkaan ole mahdollista pahimman tunnereaktion aikana, joten silloin keholliset ja toiminnalliset menetelmät toimivat paremmin. (Mäkelä & Trogen 2022, 168–169.)

Myös Laila Piironen (2012) puhuu tästä samasta alhaalta ylös- ja ylhäältä alas - näkökulmaa vireystilan säätelyssä. Hän mainitsee muutamia kehollisia keinoja vireystilan vakauttamiseen, kuten hengityksen, naurun ja tietoisien läsnäolon. (Piironen 2012, 89–91.) Opainvoimala on tehnyt artikkelin yhteistyössä HUS Psykiatrian (mielenterveystalo.fi) vireystilan säätelystä. Artikkelissa esitellään mm. yliviireyden oireita (fyysiset jännitysoireet, uniongelmät, keskittymisongelmät ja levottomuus), sietoikkunan eli optimaalisen vireystilan merkkejä (sosiaalisuus, leikki, hoivaaminen, seksuaalisuus ja energisyys) sekä alivireystilan oireita (fyysinen turtuneisuus, tyhjyys, lamaantuminen ja väsymys). Lisäksi artikkelissa esitellään vireystilan vakauttamiseen liittyviä tiedollisia keinoja (tunnetaidot, yhteys, kontrolli, itsemyötätunto ja ajatukset) sekä kehollisia keinoja (liikunta, hengitys, kosketus, luonto ja lepo). (Opainvoimala.) Kuitenkin on tärkeää muistaa myös perusasiat, eli riittävä uni, säännöllinen ruokarytmi ja säännöllinen liikunta vireystilan säätelijöinä. Vireystilaa voi nostaa mm. aktivoinnilla, liikunnan lisäämisellä ja virikkeistämällä, kun taas vireystilaa laskevia tekijöitä on himmeä valaistus ja rauhoittavat harjoitukset ja ympäristö. (Mielenterveystalo.) Periaatteessa kuitenkin yli- ja alivireyteen tepsii samanlaiset keinot: turvan tunteen lisääminen, rauhoittuminen ja yhteys muihin ihmisiin ja ympäristöön (Opainvoimala).

Tunnetaitojen tukeminen tunnetaidoittain voidaan myös jakaa Jääskisen mukaisesti, jossa on kylläkin yhtäläisyyksiä RULER-mallin kanssa. Tunteen tunnistamisen keinot ovat samat kuin RULER-mallissa, mutta lisäksi Jääskisen mukaan seuraavaksi olisi tunteen sietäminen, jossa tärkeää on antaa nuorelle lupa tunteiden tuntemiseen. Sääätelykeinoina on tärkeimpänä kanssasääätely, mutta myös kehollisia ja tiedollisia. Tunteen ilmaisemisessa on tärkeää näyttää itse mallia: puhua, kuvittaa, ohjata tunteen ilmaisuun kehollisesti tai tilanneharjoitusten kautta. RULER-mallin lisäksi Jääskinen listaa tunteen purkamisen, käsittelyn ja voimaantumisen. Näissä voidaan hyödyntää kehollisuutta tai luovuutta, sekä tietysti muita ihmisiä. Voimaantumisella Jääskinen tarkoittaa kannustavaa puhetta nuorelle sekä hyvän huomaamista. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 182-202.)

RULER-mallissa on myös neljä erilaista työkalua tunnetaitojen opetteluun, mitkä ovat: positiivisen päämäärän asettaminen, tunnemittari, tietoinen tuumaustauko sekä toimintasuunnitelma haastavien tilanteiden varalle. Näiden työkalujen avulla pystytään tukemaan tunnetaitojen kehittymistä. (Räikkönen 2021.)

Tunnetaitojen opettamisessa on tärkeää luoda ympäristöstä rauhallinen, johon luonto antaa erinomaiset mahdollisuudet. Tunnetaitojen harjoittelussa keskustelu on todella olennainen osa kokonaisuutta, erityisesti, jos se tapahtuu ryhmän kanssa ja opetellut asiat linkitetään arkeen. Ryhmä muutenkin on hyvä tunnetaitojen harjoittamisen paikka, koska siinä tapahtuu paljon tilanteita ja näkee erilaisia ihmisiä. Kiinnostuksen herättäminen erityisesti harjoitusten aluksi on tärkeää ja tarinallisuus, visualisointi ja leikki auttaa heittäytymään mukaan. Nuorten kanssa toimiessa on hyvä muistaa pitää mieli avoinna ja antaa riittävästi aikaa aiheiden sulatteluun. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 170.)

Lopulta pääsemmekin tunteen kohtaamiseen, jossa tärkeää on kannustaa kohtaamaan ja hyväksymään tunne sellaisena kuin se on. Voimme aikuisina muistuttaa, että mikään tunne ei herää sattumalta, vaan jokaisella tunteella on jokin viesti tai merkitys. Avainsanana tunnetaitojen harjoitteluun on ehdottomasti turvallinen ilmapiiri, joka luo mahdollisuuden tunteiden tuntemiseen ja ilmaisemiseen. Tärkeää tunnetaitojen opettamisessa on pitkäjänteinen työskentely ja

erilaisten lähestymistapojen käyttö, sekä tietysti turvallisten kokemusten ja toistojen määrä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 170, 7.)

Kaikessa yksinkertaisuudessaan aikuisen esimerkki, tunteiden sanoittaminen ja hyväksyvä asenne niitä kohtaan ovat parhaimmat tavat tukea tunnetaitoja. Toisin sanoen yhteyden luominen nuoriin on kaikista tärkeintä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 233.) Tärkeää on kohdata nuori ja hänen tunteensa rauhallisesti todeten tai uteliaasti kysellen, ei niinkään opettaen ja ratkaisuja antaen. Jos nuori on kiihdytynyt, oma rauhallinen olemus viestii nuorelle turvaa ja palauttaa takaisin optimaaliseen vireyteen. Jos kuitenkin sääntöjä rikotaan, on tärkeää vetää jämäkästi raja. Nuoret tarvitsevat rajoja yhtä lailla kuin lempeyttä ja kunnioitusta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 134–139.) Tunteen kohtaamisessa on hyvä muistaa pysyä siis itse rauhallisena (voi hyödyntää kehollisia menetelmiä rauhoitteluun), kiinnittää huomiota omaan olemukseen (välittääkö turvan vai vaaran merkkejä?) sekä olla lähellä, kuitenkin nuoren tilaa kunnioittaen. Itseä voi muistuttaa siitä, että pystyy kanssasäätelämään nuoren tunteita. Tunnereaktiossa riittää, että on läsnä ja antaa nuoren ilmaista tunteensa (voi opettaa, miten ilmaista eri tunteita). Ensin kohdataan nuoren tunne ja vasta sen rauhoituttua käydään kasvat keskustelu. (Mäkelä & Trogen 2022, 177–178.)

1.2 Kokemuksellinen oppiminen

Valitsin kokemuksellisen oppimisen teoreettiseksi viitekehykseksi opinnäytetyöhöni siksi, koska tunnetaitoja opitaan kokemuksen ja mallin kautta; kokemalla, tutkimalla ja harjoittelemalla niitä arkielämässä. Kokemuksellisesta opetuksesta jää ihmiseen vahvin muistijälki. Emme voi opettaa nuorille tunteita mielen tasolla järkeillen, vaan omasta kokemuksesta käsin, sillä tunnekehoyhteyttä ei voi teoriatiedolla vahvistaa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 47, 170, 234.)

Lisäksi aivojen toiminnasta sen verran, että nykytietämyksen mukaan varmaa tietoa on se, että aivojen vasen aivopuolisko sanoittaa kokemuksia ja se käsittelee asioita symbolisesti. Kuitenkaan ei ole tieteellistä näyttöä siihen, että oikea aivopuolisko vastaisi emotionaalista ja luovista toiminnoista. Molempia aivopuolis-

koja tarvitaan kaikissa tilanteissa. Vaikka kulttuurimme on vasenvoittoisuuden läpitunkemaa, pelkkä sanoittaminen ja symbolinen käsittely ei riitä kasvatuksessa ja opetuksessa. Oppimisessa tarvitaan kokemuksellisuutta ja sen arvostamista vähintään yhtä paljon kuin kieltä. Näiden tasapainon löytäminen on tärkeintä, sillä pelkästään kielen varassa toimiminen kapeuttaa oppimista ja vähentää ilmiöiden kokonaisvaltaista ymmärtämistä. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015 119.)

Kokemuksellinen oppiminen on siis sitä, että tiettyä ilmiötä tarkastellaan kokemukseen tai elämykseen perustuvan pohdinnan ja havaintojen kautta. Aiheita ja ilmiöitä tutkitaan monesta eri näkökulmasta, jotta uusia oivalluksia voi syntyä. Tällaiset oivallukset herätetään jonkin kokemuksen tai elämyksen kautta, joka jollain tavalla etäännyttää tavallisesta arjesta ja elämästä. (Kolb 1984, 20–26) John Dewey on amerikkalaisen kokemuksellisen oppimisen taustalla. ”Learning by doing” on hänen ajattelutapaansa, missä teorioita, olettamuksia, käsityksiä ja ajatuksia testataan käytännössä. (Dewey 1963, 28–29; Karppisen & Latomaan 2015, 46 mukaan.) Esimerkiksi Suomen 4H-järjestön toimintamenetelmät perustuvat Deweyn ja kokemuksellisen oppimisen keskeisen teoreetikon David A. Kolbin ajatteluun. 4H:n arvot ovat näiden ajatusmallien mukaiset: harkinta (head), harjaannus (hands), hyvyys (heart) ja hyvinvointi (health). (Suomen 4H-liitto.)

Kolbin kehä kuvaa oppimisen jatkuvaa prosessia, johon sisältyy itse kokemus (esimerkiksi seikkailu, mutta myös arkielämän tilanne), jonka jälkeen on reflektointi (ryhmäkeskustelu), jossa linkitetään asia arkeen ja elämään. Tämän jälkeen oppija lähtee kokeilemaan asiaa itse, reflektoi omaa toimintaa, linkittää sen opin elämään ja kokeileen uudestaan. Oppiminen on jatkuva prosessi, eikä se aina mene Kolbin mallin mukaisesti, kaikki vaiheet läpi käyden. (Kolb 1984.)

Kolbin ajatusmallin mukaan oppimisen aktivointi on parhainta silloin, kun opettaja ei tarjoile uusia, valmiita ajatuksia, vaan huomioi jokaisen lähtökohdat ja aiemmat käsitykset. Kolbin mielestä toiminnalliset menetelmät ei myöskään ole vain kivoja temppeja takataskuun, vaan niiden käytöllä täytyy aina olla pedagoginen tarkoitus. Kokemuksellisessa oppimisessa älyllistäminen jätetään usein taka-alalle toiminnan ajaksi, jolloin oppimisessa hyödynnetään ennemminkin tunteita.

(Öystilä, Poikela 2003, 62.) Tästä on tehty tutkimuskin aivovammapotilailla, joissa todetaan, että vaikka potilaat kykenevät kognitiivisiin prosesseihin, tunnetaitojen puutteen takia he eivät osaa käyttää oppimiaan tietoja uusissa yhteyksissä. Tunneprosessit siis vaikuttavat olennaisesti kaikkiin kognitiivisiin ja sosiaalisiin toimintoihin. (Immordino-Yang & Damasio 2007, 5-6.) Kuitenkin palkitsevat kokemukset opettavat kaikista parhaiten, sillä tunteella sidottu muistijälki jää mieleen ja saa ihmiset motivoitumaan (Sajaniemi ym. 2015, 149).

Lisäksi kokemukselliseen oppimiseen liittyy mielikuvitus, sillä niiden avulla oppija voi tuottaa itse kognitiiviset lisäelementit. Se puolestaan edistää ongelmanratkaisua. Myöskin tässä ja nyt -hetki on tärkeää kokemuksellisessa oppimisessa. Vaikka reflektiossa palataan menneeseen, silti sieltä palataan takaisin tähän hetkeen ja siitä tulevaisuuteen. Kokemukselliseen oppimiseen kuuluu vahvasti myös ryhmätoiminta, sillä ihmisen identiteetti ja yksilöllisyys kehittyvät vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. Reflektio on todella tärkeässä roolissa kokemuksellisessa oppimisessä. Reflektiossa oppiminen on tehokkainta ryhmissä, joissa jäsenet ovat koko ajan vuorovaikutuksessa keskenään. Ja voivat yhdessä reflektoida kokemuksiaan ja inspiroida toinen toistaan. Myöskin yhteistoiminnassa tärkeässä roolissa on jatkuva palautteen anto. Vuorovaikutuksen ja palautteen avulla tutkimus, toiminta ja oppiminen yhdistyy. Opettajan ei tarvitse olla ainoa palautteen antaja, vaan hänen täytyy hyödyntää oppijat ja laittaa heidät itsearvoimaan ja vertaisarvoimaan toimintaa. Kokemuksellisessa toiminnassa ohjaaja ei osallistu toimintaan, vaan toimii kuin orkesterin johtajana: ohjaa, havainnoi ja johtaa. (Öystilä, Poikela 2003, 64-68.)

1.2.1 Seikkailupedagogiikka

Seikkailupedagogiikka on kokemuksellisen oppimisen alalaji, eli kaikki kokemuksellisen oppimisen periaatteet pätevät myös seikkailupedagogiikassa. Seikkailupedagogiikan määritelmä on hyvin epäselvä, sillä usein puhutaan seikkailukasvatuksesta, elämyspedagogiikasta sekä seikkailupedagogiikasta. Ero seikkailu- ja elämyspedagogiikassa on se, että elämyspedagogiikan tapa

kasvattaa on laaja-alaisempaa ja maltillisempaa. Seikkailupedagogiikkaan liittyy jännitys, ongelmanratkaisut ja fyysinen seikkailu. Kuitenkin termit ovat hyvin lähellä toisiaan. (Karppinen & Latomaa 2015, 47.) Kuitenkin esimerkiksi Maarit Marttila on käyttänyt väitöskirjassaan termiä ”elämys- ja seikkailupedagogiikka” (Marttila 2016). Tässä opinnäytetyössä puhun seikkailupedagogiikasta, mutta ihan yhtä lailla voisin käyttää Marttilan tapaan termiä elämys- ja seikkailupedagogiikka.

”Seikkailupedagogiikka on seikkailun avulla tapahtuvaa pedagogisesti tavoitteellista toimintaa, jonka tavoitteita ja toteutumista reflektoidaan.” (Karppinen & Latomaa 2015, 300.)

Seikkailukasvatus on hyvä mahdollistaja nuorten itsetunnon ja hyvinvoinnin edistäjänä. Muutenkin seikkailukasvatus nuorille kohdistettuna on perusteltua, sillä nuoria täytyy ohjata elämässä niin, että he pärjäävät elämässä itsenäisesti kohtuullisella itsetunnolla varustettuna, turvallisuuden tunteella höystettynä ja että nuorilla on kokemus elämänhallinnasta. Elämässä täytyy oppia sietämään epämiellyttäviäkin asioita, on pystyttävä sietämään tylsyyttä ja kasvattamaan sietokykyä. Tärkeää on luoda onnistumisen tunteita ympäristössä, joka on muuten jännittävä (seikkailuympäristö). Seikkailuympäristö on sellainen, joka poikkeaa normaalista arkiympäristöstä, esim. kaupunkilaiselle luonto, maaseudulla asuvalle kaupunki. Seikkailukasvatus on erinomainen tapa kehittää näitä taitoja. (Karppinen, Marttila, Saaranen-Kauppinen & Marttila. 2020, 43, 46-47, 49.)

Tavoitteellinen seikkailutoiminta, eli seikkailupedagogiikka on tavoitteellisen elämyksen ja seikkailullisen toiminnan käyttämistä erityisesti lasten ja nuorten hyväksi. Sitä voidaan käyttää sekä pedagogisesti, mutta myös ennaltaehkäisevästi, kuntouttavasti ja kehittävästi edistääkseen yksilön ja yhteisön kasvua ja hyvinvointia. Seikkailupedagogiikkaan liittyy toiminnallisuus (tekeminen), sosiaalisuus (vuorovaikutus) ja emotionaalisuus (tunteet). Lisäksi yksilön sivistysprosessi oppimisessa ja kasvussa tapahtuu reflektion avulla. (Karppinen & Latomaa 2015, 9, 47.)

Seikkailupedagogiikassa keskitytään ihmissuhteiden ja sisäisen minän ulottuvuuksiin. Lähtökohtana on käsitys uteliaasta ihmisestä, joka etsii elämyksiä, kokemuksia, tietoa ja taitoja. Seikkailupedagogiikassa tämä kaikki toteutetaan elämyksin, kokemuksin, oivalluksin ja toimien, mitä kautta ihmisen itsetuntemus ja ryhmätyötaidot kehittyvät. Käytännössä tämä kaikki tarkoittaa sitä, että seikkailukasvatuksessa tarjotaan tehtäviä, pelejä, leikkejä ja lajeja, joiden tarkoituksena on tarjota yksilölle tai ryhmälle ongelmia ratkaistavaksi. (Karppinen & Latomaa 2015, 9, 46.)

Seikkailukasvatuksessa korostetaan oppimisen prosessia ja vastuun kantamista oppimisessa. Yksilölliset ja yhteisölliset toiminnot vahvistavat sosiaalista, emotionaalista ja tiedollista kehitystä. (Keskinen 2015, 20.) Seikkailupedagogiikka on siis aina tavoitteellista toimintaa, joka edellyttää kolme asiaa: pedagoginen intentio (pedagoginen tavoite), toiminta ja reflektio (ts. palaute, arviointi). (Karppinen & Latomaa 2015, 9, 72-73.)

Pedagoginen intentio eli tavoite voi olla kasvatukseen, opetukseen, sosialisointiin tai esteettisyyteen liittyvä tavoite. Korjaavassa pedagogisessa toiminnassa tavoite voi liittyä terapiaan, kuntoutukseen tai esimerkiksi sosiaalipedagogiikkaan. Nämä voi myös yhdistyä saman toiminnan aikana. Toiminnallinen osuus seikkailupedagogiikassa on yleensä sellainen, mihin liittyy pulmia, jännitystä ja normaalista elämäkulusta poikkeavaa toimintaa. Sen ei kuitenkaan aina tarvitse olla mitään suurta, vaan pienikin elämys voi olla suuri seikkailu. (Karppinen & Latomaa 2015, 72-74.)

Seikkailupedagogiikassa on aina reflektio-osuus, eli sanoiksi pukeminen. Reflektoinnin avulla elämyksestä tulee tietoinen kokemus, mikä synnyttää hallinnan ja autonomian tunteen. Tämä vaihe on siksi merkittävä, koska siinä syntyy toiminnan jatkokäsittely ja suunnan voi kääntää siihen, miten toiminta siirtyy arkielämään. Reflektoinnissa edetään yleensä aina tietyssä järjestyksessä: ensin on tapahtuman ja toiminnan kertaamista. Seuraavaksi käydään läpi tapahtuneeseen ja toimintaan liittyvät ajatukset ja mielikuvat, kokemukset ja tunteet sekä fyysiset reaktiot ja tuntemukset. Muistisääntönä reflektioon voisi olla, että edetään helposta vaikeaan, pinnalta syvemmälle ja takaisin, sekä

menneestä ja nykyisestä tulevaisuuteen. Reflektion lopussa orientoidutaan tulevaan ja toiminnan jälkeiseen arkielämään. Pohditaan, miten siitä jatketaan eteenpäin ja mikä merkitys kokemuksilla on. (Karppinen & Latomaa 2015, 72-74.)

Seikkailupedagogiikassa voidaan jakaa toiminnot neljään osa-alueeseen: sosiaalistamisleikkeihin, ryhmäaloitteisuuteen liittyviin tehtäviin, yksilöllisiä haasteita sisältäviin tehtäviin sekä ulkoilmataitoihin. Lisäksi seikkailuun vaadittavat taidot voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: Koviin taitoihin (tekniset taidot), pehmeisiin taitoihin (opettaminen, organisointi yms.) sekä metataitoihin (päätöksenteko- ja kommunikointikyky yms.). (Keskinen 2015, 18–21).

Vaikka seikkailupedagogiikassa ei suoranaisesti puhuta elämyspedagogiikan käsitteistä: pää, sydän ja käsi – haluan tuoda sen silti tässä esille. Pää tarkoittaa sitä, että yksilö joutuu käyttämään kognitiivisia taitoja. Sydämellä tarkoitetaan toiminnan herättämiä tunteita ja kokemuksia, mitkä liittyvät omiin arvoihin. Kädellä viitataan siihen, että elämyspedagogiikka vaatii kehon ja fyysisyyden käyttämistä. (Outwardbound.) Nämä kolme elementtiä ovat elämyspedagogiikan perusta ja sopivat mielestäni hyvin myös seikkailupedagogiikkaan.

Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta edistää kokonaisvaltaisesti hyvinvointia ja terveyttä jo pelkästään luonnon hyvinvointivaikutuksien perusteella. Luonto ympäristönä ja luontoliikunta kokemuksellisen oppimisen välineenä tuottaa hyvää oloa ja terveyttä jo pelkästään siksi, että luonnon näkeminen ja havainnoiminen, sen läheisyydessä oleminen ja siellä liikkuminen tukee hyvinvointia. (Marttila 2016, 31.) Luonnossa oleskelun on todettu suojaavan lapsia sairastumasta myöhemmällä iällä erilaisiin mielenterveyden sairauksiin (Engemann, ym. 2020) sekä vähentävän murehtimista (Gretchen, 2015). Luonnossa liikkuminen parantaa mielialaa ja itsetuntoa, kuntoa, koettua terveyttä ja auttaa palautumaan arjesta. Lisäksi luontokontakti tukee immuunipuolustusta, tukee sosiaalisia kontakteja, lisää fyysistä aktiivisuutta, palauttaa stressireaktiosta ja vähentää ympäristöaltisteita. Kaikki nämä yhdessä tukee terveyttä ja hyvinvointia.

Mielenterveyden näkökulmasta tutkimusnäyttö on melko vahvaa siinä, että metsässä liikkuminen ja oleskelu tukee erityisesti psyykkistä hyvinvointia (psykologiset vaikutukset). (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018, Pasanen & Korpela 2015.) Lisäksi lähiluonnossa liikkuminen voi vahvistaa positiivista luontosuhdetta ja sitä kautta innostaa liikuntaan. Seikkailukasvatus antaa hyvät mahdollisuudet etenkin nuorten hyvinvoinnin edistämiseen. (Parviainen 2020, 20.) Lisäksi nuoret ovat hyvin elämys- ja seikkailuhakuisia. Heidän mielenkiinnonpuute esimerkiksi opiskelua kohtaan ei useinkaan johdu oppimishaluttomuudesta, vaan ennemminkin elämysten tarpeesta! Siksi opettamisen pitäisi tapahtua vaihtelevasti, innostavasti ja sosiaaliseen yhteyteen houkuttelevasti. (Sajaniemi ym. 2015, 173.)

1.2.2 Oppiminen

Koska tunnetaitojen opettamiseen seikkailupedagogiikan avulla tärkeässä roolissa on oppiminen, avaan tässä pääpiirteittäin oppimisen, liikunnan, tunnetaitojen ja stressijärjestelmän yhteyttä. Oppimisen ja kaiken tarkkaavaisen toiminnan lähtökohta on stressijärjestelmän aktivoituminen. Kun aivoissa tapahtuu stressireaktio, hermosolujen välinen yhteys aktivoituu ja aivot virkistyvät. Hermosolujen aineenvaihdunta kiihtyy, jolloin aivot ovat hyvin muotoutuvassa tilassa ja näin uusien yhteyksien muodostumiselle on hyvät mahdollisuudet. Yksinkertaistettuna stressijärjestelmän aktivoituminen siis käynnistää oppimisprosessin. Jotta oppimista tapahtuu, tarvitaan riittäviä stressinsäätelyn taitoja. (Sajaniemi, ym. 2015, 30.)

Tätä stressireaktiota oppimisprosessissa kuvataan epäjärjestyksen tilaksi, joka uuden oppimisen myötä muuttuu uudelleen järjestäytymisen tilaksi. Kasvun ja kehityksen kannalta tämä aivoissa tapahtuva heiluriliike on hyvin tärkeää ja palkitsevaa. Jos kuitenkin stressikuorma on liiallinen ja riittäviä säätelyn keinoja ei ole, oppimiseen vaadittavan hippokampuksen toiminta vaimenee ja sen myötä oppiminen käy mahdottomaksi tai ainakin todella vaikeaksi. Koska nuorilla säätelyn järjestelmä on kehitysvaiheessa, nuoret tarvitsevat siihen aikuisen avuksi. Kaikessa yksinkertaisuudessaan aikuisen tehtävänä on vahvistaa nuoren vähitellen kehittyvää säätelyjärjestelmää olemalla turvallinen ja läsnäoleva

aikuinen nuorelle. Jos tehtävä on liian vaikea nuorelle ja he kokevat sen liian haastavaksi, nuoren hermosto menee taistele-pakene tai lamaannuksen tilaan. (Sajaniemi, ym. 2015, 37-39, 95-96.) Tällöin nuoren ajatteluaiivot, eli tietoinen mieli ja toiminnanohjauksesta vastaavat alueet kytkeytyvät osittain pois päältä (Van der Kolk 2017, 75-76). Silloin aikuisen vastuulla on palauttaa nuori takaisin säädeltyyn tilaan (sosiaaliseen yhteyteen), sillä ainoastaan silloin nuori pystyy vastaanottamaan sanallisia viestejä. (Sajaniemi, ym. 2015. 100.)

Liikunta itsessään tasaa stressijärjestelmän toimintaa ja stressihormoni kortisolin määrää. Riittävä päivittäinen liikunta voisi ehkäistä oppimisvaikeuksia, sillä säädelty stressi luo hyvän pohjan oppimiselle. (Sajaniemi, ym. 2015, 69.) Liikunnan sisällyttäminen tuntiopetukseen on yhteydessä parempiin oppimistuloksiin erityisesti heikommilla oppijoilla. Pienetkin liikuntahetket ovat yhteydessä vireystilan muutoksiin. (Huotilainen & Saarikivi 2018, 128.) Tunne- ja vuorovaikutustaitojen (sosioemotionaalisten) kehittäminen liikunnan ja leikkien avulla välituntien aikana on todettu vaikuttavan positiivisesti lasten muistiin. Playworks projektissa todettiin, että tunnetaitotuokioiden avulla lasten fyysinen aktiivisuus ja positiivisempi kielenkäyttö lisääntyi sekä vastaavasti kiusaaminen vähentyi. (Steponavičius, ym. 2023, 52.)

1.2.3 Seikkailupedagogiikan ohjaaminen

Seikkailupedagogisessa toiminnassa tärkeimpiä periaatteita ohjaajan näkökulmasta on ohjaajan tekniset taidot (taidon jakaminen osiin ja onnistumisen lähtökohdat), turvallisuustaidot (turvallisuussuunnitelma, ympäristön havainnointi ja päätöksenteko), sosiaaliset taidot (yhteistoiminta, ohjaaminen, palaute) ja ympäristötaidot (esimerkit ja havainnointi). (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2017.) Opettajan täytyy hallita ne asiat itse nämä taidot, ennen kuin vie ryhmänsä elämys- ja seikkailupedagogiseen toimintaan. (Öystilä, ym. 2003, 112.)

Seikkailua suunnitellessa ohjaajan ensimmäinen askel on pedagogisen tavoitteen asettaminen. (Öystilä, ym. 2003, 39.) Jo suunnitellessa täytyy ottaa turvallisuus huomioon laatimalla mm. turvallisuussuunnitelma ja huomioimalla erilaiset turvallisuusvälineet, kuten kartta ja kompassi, ensiapulaukku tai riittävä

ravinto, lämpö ja vesi. Lisäksi vanhemmille on ilmoitettava tulevasta retkestä ja välineet on tarkistettava ennen retkeä. Turvallisuudessa on huomioitava fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen turvallisuus. Vapaaehtoisuus on tärkeää seikkailupedagogisessa toiminnassa, joka lisää psyykkistä turvan tunnetta. Suunnittelussa on tärkeää myös huomioida ryhmäkoko ja ryhmäytyminen, sillä se on hyvin olennainen osa seikkailupedagogiikkaa. (Marttila 2016, 228, 242, 227, 192.) Lisäksi reflektioon valmistautuminen on tärkeää, sillä kyselemällä avoimia kysymyksiä ja jakamalla ryhmää pienryhmäkeskusteluihin, voidaan saada hyödynnettyä tehokkaammin ryhmäkeskustelut ja sitä kautta myös vertaispalaute. Yhteiset pelisäännöt ovat myös tärkeitä, sillä ne luovat rajoja ja rajat luovat turvallisuutta. (Öystilä, ym. 2003, 65-70.)

Kun seikkailu on suunniteltu hyvin etukäteen, samaa pohjaa voidaan käyttää useamman kerran, esim. joka vuosi samaan aikaan. Tärkeää on käydä tarkistamassa aina paikka ennen kuin sinne on menossa. Suunnittelussa ja toteutuksessa kannattaa hyödyntää muita yhteistyötahoja ja jakaa kokemuksia muiden kanssa. Toiminnan täytyy lähteä aina oppilaista, joten toiminnan tavoitteen asettelukin (ja eriyttäminen) on sen mukaista. Aluksi voi kokeilla yhden oppitunnin ajan seikkailupedagogista menetelmää ja lähteä sitä kautta kehittämään osaamista pikkuhiljaa. Nuoret aistivat, millä fiiliksellä ohjaaja on lähdössä seikkailuun, joten on tärkeää, että itse on innoissaan asiasta. Seikkailuissa kannattaa hyödyntää lähimaastoa ja tutustua etukäteen ilmaisiin retkikohteisiin. Seikkailun turvalliseen ilmapiiriin täytyy panostaa, jotta jokainen tuntee olevansa hyväksytty sellaisenaan. Etsi lisää tietoa harjoittelun ohessa. (Marttila 2016, 241-242.)

Ohjaajan tehtävänä on antaa vastuuta nuorille seikkailun aikana ja pysyä itse mahdollisimman paljon sivusta seuraajana. (Öystilä, ym. 2003, 67; Marttila 2016, 227.) Lisäksi matalan riskitason seikkailuissa ohjaajalla ei tarvitse olla niin hyvä kovia taitoja (tekniset taidot). (Marttila 2016, 113.) Koska seikkailupedagogiikassa on tärkeää löytää kultainen keskitie turvallisuuden ja itsensä ylittämisen kanssa, ohjaajan täytyy olla herkillä nuoria kohtaan, jotta hän pystyy havainnoimaan, millä alueella mennään. Ohjaaja voi hyödyntää seikkailupedagogiikan kolmea vaihetta suunnittelussa: Ensin asetetaan

pedagoginen tavoite itse toiminnalle, jossa tapahtuu jokin seikkailu tai elämys (arjesta poikkeava) ja jossa aktivoidaan oppimista. Älyllistämisen voi jättää vähemmälle ja tuntemiseen ja kokemuksiin keskittymistä voi vahvistaa. Mielikuvituksen käyttöä ja luovuutta kannattaa hyödyntää ja läsnäoloa vahvistaa. Ohjaaja voi hyödyntää ryhmää jo suunnitteluvaiheessa (sopiva vastuun antaminen), mutta ohjaajalla on tärkeää pitää silti ryhmätoiminnan johtajan rooli, joka seuraa sivusta toimintaa ja on ennemminkin kanssakulkija. Lopuksi voi suunnitella yhteistoiminnallisen reflektion (esim. pienryhmiä hyödyntäen) ja tärkeää on myös yhteistoiminnallinen palaute (esim. vertaispalaute). (Öystilä, ym. 2003, 70.)

2 KOULUTUKSEN JA OPPAIDEN KEHITTÄMINEN

2.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella kolmen tunnin mittainen Tunnetaitoja seikkaillen -koulutus, jossa yhdistyvät sekä tunnetaidot, että seikkailupedagogiikka. Koulutus on suunnattu opettajille, vanhemmille, nuoriso-ohjaajille ja oikeastaan kaikille heille, jotka ovat tekemisissä nuorten kanssa. Tarkoituksena on hyödyntää SYKE (Syventävä keskustelu) -korttipakasta tunnepisarakortteja koulutuksen suunnittelussa. Opinnäytetyöhön liittyy siis pelkästään koulutuksen suunnittelu, mutta ei sen toteutusta. Lisäksi tarkoituksena on tehdä Tunnetaitoja seikkaillen -opas, jossa ohjeistetaan, miten tunnetaitoja voidaan opettaa seikkailupedagogiikan (ja SYKE-korttien) avulla nuorille. Tarkoituksena on siis inspiroida nuorten kanssa toimivia aikuisia kokeilemaan rohkeasti seikkailupedagogiikkaa ja mikä tärkeämpää, integroimaan tunnetaidot osaksi arkea ja elämää.

Koulutuksien ja oppaiden tavoitteena on lisätä nuorten psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia tunnetaitojen ja seikkailupedagogiikan avulla, joka voi tapahtua siis nuorten kanssa toimivien aikuisten kautta. Lisäksi tavoitteena on tukea tunnetaitojen, kanssasäätelyn ja seikkailupedagogiikan avulla nuorten oppimista ja motivaatiota ja lisätä heidän liikkumista erityisesti luonnossa. Itse koulutuksen tavoitteena on ohjata aikuisia opettamaan tunnetaitoja seikkailupedagogiikan, tunnekorttien ja seikkailupedagogiikan avulla. Tärkeämmässä roolissa on kuitenkin tunnetaitojen sisäistäminen ja sen tiedon linkittyminen arkeen, sillä aikuisten täytyy ensin itse oppia tunnetaitoja, ennen kuin he pystyvät kohtaamaan nuoren tunteet.

2.2 Koulutuksen suunnittelu

Koulutuksen suunnittelussa hyödynsin Lapin AMK:n koulutuksen suunnittelun vaiheita (start – heart - close) (Heikkala, 2020.) yhdistettynä kokemuksellisen oppimisen ja seikkailupedagogiikan sisältöön. Nuorten mielenterveyskriisi ja vähäinen liikkuminen oli inspiraation lähteenä koulutukselle, sillä vaikuttaa siltä, että-

tunnetaitoja opettamalla seikkailupedagogiikan avulla voidaan vaikuttaa voimallisesti nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Ajattelin aluksi, että hyödynnän tässä prosessissa projektin seuranta ja aikataulutusta tarkemmin, mutta koska kyseessä oli niin luova prosessi kokonaisuudessaan, en pystynyt tekemään tarkkoja arvioita ja tavoitteita aikataulullisesti. Tämä johti siihen, että lopuksi tuli hie-man kiire viimeistellä opasta ja raporttia, mutta joka tapauksessa luovuus kukki ja flow virtasi. Tämä tarkoitti sitä, että koko opinnäytetyöprosessi (siitä lähtien kun aloitin pakopelin suunnittelun) oli todella innostavaa, inspiroivaa ja mielenkiintoista. Sitä jopa odotti edellisenä päivänä, että pääsee taas jatkamaan ideointia ja toteutusta. Tämä tapa myös auttoi kirjoittamaan itselleni haastavan tiedollisen osuuden, kun sitä teki rinnakkain oppaan ja pakopelin suunnittelun kanssa.

Tämä Lapin AMK:n koulutuksen suunnittelun vaiheet sopii hyvin sekä kokemuksellisen oppimisen ajatusmalleihin, että seikkailullisen toiminnan vaiheisiin. Seikkailutoiminta pedagogisessa tarkoituksessa (eli seikkailupedagogiikka) sisältää nimittäin aina pedagogisen tavoitteen, itse toiminnan ja sen reflektoinnin (Karppinen & Lomaa 2015, 73). Yhdistän seuraavaksi nämä kaksi mallia seuraaviin lukuihin.

2.2.1 Koulutuksen pedagoginen tavoite (intentio)

Koulutuksen tavoitteen asettamisessa hyödynsin Bloomin taksonomiaa (Krathwohl 2002 uudistettu versio; Kauppilan 2021 mukaan), jossa kuvataan pyramidiin osaamistavoitteet selkeiden verbien muodossa. Tavoitteen asettelussa on siis tärkeää miettiä, kuinka syväle tieto menee oppijalla (tunnistaa aihepiirin vai osaa luoda jotain uutta siitä). (Kauppila, 2021.) Ennen tavoitteen asettelua hyödynsin kuitenkin ydinainesanalyysiä (Ydinaineksen kolmiportainen luokitus Jaakkola & Karjalainen 1999; Kauppilan, 2021 mukaan) aiheen rajaamisessa. Huomasin jo siinä vaiheessa, että opinnäytetyön aiheeni on liian laaja ja optimistinen. Suunnittelin silti koulutuksen näillä suureellisilla tavoitteilla siksi, että ajattelin koulutuksen olevan yksittäinen koulutus suuremmassa ohjelmakokonaisuudessa. Tunnetaitoja ei mitenkään voi oppia yhden kolmetuntisen koulutuksen aikana, joten se toimii ennemminkin ponnahtauslautana ja inspiraation lähteenä nuorten kanssa

toimiville aikuisille. Tarkoituksena on jättää vahva tunnemuistijälki koulutuksen avulla, jotta niiden taitojen linkittyminen arkeen olisi todennäköisempää.

Koulutuksen tavoitteita pyörittelin useaan kertaan ja ne tarkentuivatkin matkan varrella tarkemmin. Toivoisin, että tämän koulutuksen avulla aikuiset keskittyisivät enemmän omaan toimintaan, joka viestii nuorille turvallisuutta ja myötätuntoa. Toivoisin myös, että koulutus rohkaisisi heitä kokeilemaan seikkailupedagogista menetelmää omassa arjessa ja työssä ja että he kiinnostuisivat tunnetaitojen harjoittelusta omassa elämässään.

Koulutuksen tärkeimpinä tavoitteina on (ydinaines: must know): Osaa nimetä tunnetaitojen tärkeimmät osa-alueet. Tietää mitä kanssasääteily tarkoittaa ja miten toimia sen mukaisesti. Tunnistaa vireystilojen muutokset ja tietää mitä keinoja sen tasapainottamiseen on. Osaa luetella ihmisen perustarpeita ja miten tunteet kertovat niiden täyttymisestä. Nämä kaikki ovat bloomin taksonomian alimmilla tasoilla. Should know ja nice to know-tavoitteissa mennään syvemmälle oppimisen tasolle: soveltamiseen ja suunnittelemiseen. Mutta tärkeimpänä on hahmottaa kokonaisuus, erityisesti tunnetaidoista. Seikkailupedagogiikan tavoitteet ovat toissijaiset, sillä tärkeintä olisi, että vanhemmat ottaisivat tunnetaitojen opettamisen/tukemisen jokapäiväiseen elämään.

Koulutuksen aloitusvaiheessa (start) tulee siis ilmi nämä edellämainitut asiat. Aluksi aihe linkitetään aiempaan opittuun asiaan tai toimintaympäristöön. Sen lisäksi täytyy esitellä osaamistavoitteet, eli mitä koulutus sisältää, miksi se toteutetaan ja miten se toteutetaan. Tämä kaikki näkyy ennakkomateriaalissa, mikä on annettu osallistujalle etukäteen. Aiemman osaamisen tunnistaminen tapahtuu ennakkokyselyn avulla, missä varmistetaan osallistujan lähtötaso. Koulutuksen alussa käydään nämä asiat läpi, jonka jälkeen alkaa itse pakopeli, joka toimii positiivisen ilmapiirin luojana.

Yksinkertaisuudessaan koulutuksen pedagoginen tavoite on lisätä tietoisuutta tunnetaidoista ja seikkailupedagogiikasta ja saada keinoja niiden ohjaamiseen nuorille seikkailupedagogiikkaa ja SYKE-kortteja hyödyntäen.

2.2.2 Koulutuksen toiminnallinen osuus (Tunnetaito-pakopeli luonnossa)

Tunnetaito-pakopeli toimii koulutuksen "heart"-osuutena. Pedagogisessa pakopelissä ratkotaan tehtäviä, jotka vaativat ryhmätyötä ja luovaa ongelmanratkaisua (Koiranen 2019). Lähdin rakentamaan pakopelin Joona Koirasen "pedagogiset pakopelit (2019)" opeilla. Tarkoituksena oli yhdistää tunnetaitojen opettelu luonnossa tapahtuvaan pakopeliin, jossa oppiminen tapahtuu huomaamatta tarinan mukana. Tietoa oli paljon, joten sen sisällyttäminen pakopeliin oli hyvin haastavaa, mutta inspiroivaa. Lisäksi pakopeliin on integroitu seikkailuun vaadittavia "kovia taitoja", kuten nuotion sytyttämistä ja suunnistusta.

Aluksi ajattelin, että ideoin koulutuskokonaisuuden vasta sitten, kun olen saanut kirjoitettua kaikki teoreettiset pohjatiedot. Tämä kuitenkin osoittautui minun kohdallani miltei mahdottomaksi, sillä siirsin opinnäytetyön aloittamista jatkuvasti, koska tieteellisen tekstin kirjoittaminen on itselleni hyvin epämukavaa ja haastavaa. Tässä vaiheessa päätin kokeilla toista taktiikkaa, eli aloitin suoraan koulutuksen, eli pakopelin suunnittelusta.

Olin tietysti perehtynyt lähdemateriaaleihin jo paljonkin, jolloin minulla oli jo kokonaisuus hallussa. Siksi pystyin lähtemään vahvuusajattelulla liikenteeseen, eli aloitin koulutuksen ideoinnilla ja sen suunnittelulla ja luotin, että pystyn sen kautta kirjoittamaan myös tieteellisen perustan pikkuhiljaa siinä rinnalla. Tämä päätös osoittautui timanttiseksi, sillä olin koko opinnäytetyön prosessin ajan käsittämättömässä flow-tilassa. *"Flow eli virtauskokemus on tila, jossa on toisaalta kova haaste ja toisaalta kokemus, että haasteeseen pystyy vastaamaan."* -kasvatustieteiden professori Kirsti Lonka, ylen ohjelmasarjassa: Oudot tunteet, 2018. Uppouduin ideointiin täysin, enkä olisi malttanut syödä, nukkua tai liikkua. Nämä asiat kuitenkin tein, sillä tiesin niiden olevan ehdottoman tärkeitä hyvinvointini kannalta. Kokemukseni mukaan flow-tilassakin voi uuvuttaa itsensä, joten pidin tämän asian koko ajan mielessä.

Pakopeliä ja koko opinnäytetyötä suunnitellessa ajattelin hyödyntäväni tavoitteen asettamista (SMART-malli, jossa tavoite on tarkka, mitattavissa oleva, tärkeä, realistinen ja aikaan sidottu (Leskisenoja & Sandberg 2019, 62.), mutta totesin

sen olevan näin luovassa prosessissa hankalaa. Luova prosessi vaatii tyhjää tilaa, jolloin en voi etukäteen määrittellä, mitä minäkin päivänä saan aikaiseksi. Tämän keskeneräisyyden sietäminen oli hyvin vaikeaa, sillä olen tottunut organisoimaan asioita hyvin tarkasti. Mutta kaiken kaikkiaan tämä tapa oli todella toimiva! Jotta pystyin hiomaan kaikki yksityiskodot oikein, se pakotti minulta tiedon etsimistä, joka puolestaan auttoi tiedollisen osuuden kirjoittamista. Sain suunniteltua pakopelin kokonaisuuden timanttiseksi, mutta sitä pitää testata vielä useaan kertaan, että voidaan todeta sen toimivuus.

Sain sisällytettyä pakopeliin polyvagaalisen teorian, tunnetaitojen tärkeimmät vaiheet ja elementit, tarveteoriat yhdistettynä, itsemääräämisteorian sekä myönteisen kehityksen teorian (sisältäen vahvuusperustaisen opetuksen). Tämä osoittaa, että koska tunnetaidot jo aiheena on niin laaja, saati sitten seikkailupedagogiikan näkökulma, myös pakopelin tiedollinen osuus on käsittämätöntä. Toki sieltä poimitaan tärkeimmät elementit reflektiossa, mutta jos oppija haluaa syventyä aiheeseen lisää (kuten aivojen neurobiologiaan tunnereaktiossa), hän pystyy linkittämään uuden tiedon pakopelissä oleviin asioihin. Esimerkkinä pakopelissä on mantelitupa (mantelitumake), hippokaivo (hippokampus) ja poroaita (otsalohko). Jos oppija kiinnostuu aiheesta lisää, hän voi huomata yhtäläisyyksiä pakopelin teemojen, nimien ja tarinan etenemisen kanssa todelliseen faktatietoon. Tämä oli minusta todella nerokasta ja siitä olenkin hyvin ylpeä. Tämä voisi vahvistaa tiedon linkittymistä (siirtovaikutusta) arkielämään.

Turvallisuus on huomioitu niin, että seikkailussa on vain matalan riskitason aktiviteetteja. Jos joskus pakopelin toteutus tulee todelliseksi, täytyy tehdä turvallisuussuunnitelma ja riskien arviointi. Lisäksi EA-pakkaus ja riittävän lähtötason varmistaminen on tärkeää. Sosiaaliseen ja psyykkiseen turvallisuuteen voidaan vaikuttaa esimerkiksi riittävällä ennakoimisella, tiedottamisella ja omalla turvallisella olemuksella seikkailun vetäjänä. Psyykinen turvallisuus on ehkä tärkein elementti, sillä aihepiiri voi olla joillekin todella hankala. Siksi seikkailussa jokainen osallistuja valitsee itselleen seikkailuhahmon, jolle nämä tilanteet ikään kuin tapahtuvat. Tällöin tilanteiden kohtaaminen tapahtuu riittävän etäältä, jolloin se voi tuntua turvallisemmalta. Tarkoitus ei myöskään ole viedä asioita ”syvään pää-

tyyn” vaan niiden harjoittelu tapahtuu sopivan kevyesti tarinan kautta pakopelissä. Mukana on myös positiivisen pedagogiikan elementtejä, joten näiden olisi tarkoitus lisätä voimaantumisen kokemusta. Ohjaaja ei ole mukana pakopelin aikana, vaan seikkailijat saavat keskenään ratkoa pulmia. Jos ongelmatilanne tulee, he voivat kysyä apua, mutta tarkoitus olisi vahvistaa tällä heidän itsenäistä selviytymistään.

Pakopelissä yhdistyvät koulutuksen toteutuksen (heart) kaikki elementit: uuden asian ja tiedon opettelu pienissä erissä, konkreettiset kokemukset ja tiedon soveltaminen pakopelin ongelmanratkaisutehtävissä. Otin pakopelin suunnittelussa huomioon muuttuvat ryhmäkoot sekä sen muunneltavuuden. Näin pakopeliä voi soveltaa myös nuorille ja muillekin tunnetaidoista kiinnostuneille ihmisille ja reflektio osuus muutetaan vain aina tilanteen ja kohderyhmän mukaan. Osallistujamäärä kerralla on siis 6–18. Lisäksi pakopeli on pop-up-pakopeli, eli se on siirrettävissä mihin tahansa metsään. Näin tätä kokonaisuutta pystyisi myymään tyhjäpäivinä ja koulutuksina ympäri Suomen, eikä se olisi paikkasidonnainen. Kohderyhmiä pakopelin käyttäjille ovat ensinnäkin nuoret, mutta myös aikuiset, tunnetaidoista kiinnostuneet. Tässä tilanteessa kuitenkin pakopeli on suunniteltu nuorten kanssa toimiville aikuisille. Pakopelin voi toteuttaa myös talvella, mutta silloin sen rakentaminen olisi hyvin työlästä ja ei ehkä niin tarkoituksenmukaista.

Koko pakopelin aikana tärkeää on varmistaa, että jokaisen osallistujan omat tarpeet ovat täytetty (erityisesti autonomia, pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus). Siksi pakopelistä tiedottaminen etukäteen (turvan tunne) ja pakopelin esittely on tärkeässä roolissa psyykkisen turvallisuuden lisäämiseen. Myös vapaaehtoinen osallistuminen täytyy pitää mielessä, jotta turvallinen ilmapiiri säilyy. Autonomiata tulee pakopelin tehtävistä, kun osallistujat saa valita oman seikkailuhahmon, sekä osassa tehtävässä on valinnanmahdollisuuksia. Pätevyyden tunne tulee siitä, että tehtävät ovat sopivan haastavia; tarvitaan ongelmanratkaisukykyä, mutta kaikista on mahdollista selvitä (tämän näkee vasta pakopeliä kokeillessa). Sosiaalinen yhteenkuuluvuus täyttyy sillä, että pakopeli tapahtuu ryhmässä ja ohjaaja kannustaa ja luo positiivista ilmapiiriä ympärille. Lisäksi perustarpeista huolehtiminen (wc, lämpö, ruoka, vesi) on tärkeää, joten niistä täytyy tiedottaa etukäteen.

2.2.3 Koulutuksen lopetus (reflektio)

Pakopelin jälkeen jää aikaa loppukeskustelulle (reflektiolle) noin 1–1,5h. Tämä aika on pitkä, mutta erityisen tärkeä jatkoa ajatellen. Reflektiossa nimittäin syntyy toiminnan jatkokäsittely ja katse kohdistuu siihen, miten opittuja asioita siirretään arkielämään. (Karppinen & Latomaa 2015, 72-74.) Reflektiossa on tärkeää ryhmätoiminta (Öystilä & Poikela 2003, 69.), joten aluksi jaetaan ryhmä pienryhmiin keskusteluja varten. Suunnittelin reflektion alkavan tapahtuman ja toiminnan kertaamisella ja koko reflektion ajan jokaisella on mukana Tunnetaitoja seikkaillen -opas, jossa on mm. reflektiota ajatellen oma tehtäväsivu ja muistiinpanoja varten osiot. Aluksi olisi pienryhmäkeskusteluja pakopelin tapahtumista ja kokemuksista. Tärkeää on käyttää avoimia kysymyksiä, jotta keskustelua syntyy. Seuraavaksi pienryhmät keskustelevat pakopelin herättämistä ajatuksista ja ohjaaja kuuntelee keskusteluja ja nappaa sieltä tärkeän pointin aasinsillaksi seuraavaa aihetta varten. Sitten puhutaan tärkeimmästä: eli tunteista ja kehon tuntemuksista. Tässä apuna voisi käyttää SYKE-korttien tunnepisara-kortteja, jotta tunteen tunnistaminen ja ilmaiseminen olisi helpompaa. Näiden keskustelujen pohjalta ohjaaja pystyy tulkitsemaan, kuinka syvällisesti oppi on mennyt perille (oppimisen tarkistaminen). Ohjaaja voi aina ohjailla keskustelua sen suuntaan, että oppijat itse oivaltaisivat asiat. Sitten päästään reflektio-osuudessa siihen, että opitut asiat linkitetään muuhun elämään ja arkeen. Tämän kautta päästään jatkosuunnitelman tekoon, eli miten oppijat voisivat hyödyntää oppimaansa asiaa omassa elämässä ja arjessa. Jokainen luo oppaan avulla jatkosuunnitelman omaa toimintaa varten. Koko ajan kulkee käsi kädessä ohjaajan sensitiivinen olemus, joka aistii tunneilmapiiriä ja tilannetta ja sen mukaan tekee päätökset tilanteessa. Hän ohjaa oppijoita oivaltamaan itse tärkeitä asioita luennoinnin sijaan ja näin tukee oppijoiden pätevyyden tunnetta ja minäpystyvyyttä.

Pakopelin reflektiovaiheessa käsitellään enemmän sitä teemaa, miten tunnetaitoja voidaan opettaa seikkailupedagogiikan näkökulmasta. Pakopelin tilanteita siis linkitetään siihen yhteyteen, jota sitten pureskellaan reflektion aikana. Tämä toimii myös tiivistelmänä aiemmin käytyihin asioihin, mitkä

pakopelissä voi jäädä hieman irrallisiksi. Reflektio-osuuteen ei voi tehdä selkeää suunnitelmaa, sillä se muuntautuu aina kohderyhmän mukaan. Kuitenkin runko säilyy samana (kokemukset, tunteet ja fyysiset tuntemukset, arkeen linkitys ja jatkosuunnitelma).

2.3 Oppaiden toteutus

Oppaiden toteutus tapahtui kuin itsessään, todella voimakkain flow-tunnelmin. Aika tuntui loppuvan, joka kumma kyllä lietsoi flow-tilaa entisestään. Totesin oppaita tehdessä, että tällainen tapa oppia on minulle sopiva. Rakastan hyödyntää luovuuttani tekemisessäni ja sitä sain mitä halusin! Oppaiden toteutuksessa lähdin luomaan kokonaisuutta tavoitteiden pohjalta. Haasteena tässä oli se, että aihepiiri on niin laaja, että tästä voisi kirjoittaa ennemminkin kirjan, mitä muutaman sivuisen oppaan. Koska jokaisella on tietynlaiset mieltymykset oppimisessa (Prashnig 2008, 20.), hyödynsin tätä tietoa myös oppaan suunnittelussa (pakopeliä yhtään unohtamatta, jossa yhdistyvät erityisesti tietoteksti, kuvat ja toiminnallisuus). Suunnittelin oppaan niin, että siinä yhdistyy tieteellinen teksti arkikielissä, visuaaliset kuvat ja piirroksot sekä linkitys pakopeliin. Lisäksi mukana on tehtäviä, joka lisäävät toiminnallisuutta. Kun oppija lukee pakopelin jälkeen opasta, hän pystyy linkittämään teoretiedon kokemukseen, sillä aiheet on kerrottu seikkailupedagogiikan näkökulmasta myös oppaaseen. Esimerkiksi tunnetaitojen osa-alueet käydään läpi pakopelissä ”kiipeilyn” ja ”koskenlaskun” avulla (mielikuvat), joten näistä on oppaaseen laitettu samasta näkökulmasta teoria-tieto.

Oppaan tarkoitus on olla tunnetaitojen harjoittelun tukena arkielämässä. Sen avulla nuorten kanssa toimiva aikuinen voi linkittää oppimat asiat arkeen ja syventyä aiheeseen lisää. Oppaassa on myös konkreettisia ”työkaluja” tunnetaitojen harjoitteluun, joten opas voisi kulkea sekä arjessa, että töissä mukana. Jos koulutuksen jälkeen tulisi vielä esimerkiksi Tunnetaitoja seikkaillen -valmennus, opas voisi olla sen rinnalla tiedonlähteenä. Tavoitteena olisi, että opas on sekä omien tunnetaitojen opetteluun, että muiden tunnetaitojen opettamiseen.

Oppaan kirjoittaminen ja opinnäytetyön kirjoittaminen soveltui hyvin rinnakkain kirjoitettavaksi. Sillä osatakseni luoda jotain uutta siitä asiasta, minun täytyy ensin sisäistää tieto ja perustella sen paikkansapitävyys. Totesin, että jos joskus joudun uudelleen tällaisen projektin äärelle, teen sen ehdottomasti samalla tavalla mitä nyt – luovasti sopivassa flow-tilassa. Tein oppaan Canvalla, mikä oli itselleni helppoa aiemman kokemukseni pohjalta. Oppaassa haasteellista oli se, että se täytyi saada rajattua niin lyhyeksi, että näin laajojen aiheiden käsittely on suorastaan mahdotonta sellaisessa. Päätin, että vaikka sivumääriä tulisikin paljon, koko oppaan ideana on olla inspiraation lähde, jota haluaa katsoa eteenpäin, aina yllättyen, mitä seuraavaksi tulee. Välillä kuvia, välillä runoja, välillä ajatuksia, tietoa, tehtäviä ja pohtimisen aihetta.

3 TULOKSET

Opinnäytetyön tuotoksena toteutin oppaan nuorten tunnetaitojen opettamisesta seikkailuliikunnan avulla SYKE-kortteja hyödyntäen (liite 2.). Suunnittelin myös kolmen tunnin koulutuksen nuorten tunnetaitojen opettamiseen seikkailupedagogiikan avulla, johon sisältyy pedagoginen pakopeli metsässä (tästä pelkästään suunnitelma, ei toteutusta). Lisäksi tein koulutukseen liittyvän esittelymateriaalin (liite 1.). Esimerkiksi Suomen Vanhempainliitto voi hyödyntää näitä materiaaleja toiminnassaan (erityisesti tunnepisara-korttien käyttöön liittyvät materiaalit). Tunnetaitoja seikkaillen -opas on esittelyversio, jossa ei ole kaikki tiedot nähtävillä. Suunnittelin kuitenkin opinnäytetyössäni laajemman version ja tulen jatkokehittämään sitä vielä jatkossa.

3.1 Tunnetaitoja seikkaillen -koulutus (pakopeli metsässä)

Kolmen tunnin koulutus on suunniteltu nuorten kanssa toimiville aikuisille, jotka haluavat tukea nuorten hyvinvointia tunnetaitoja opettamalla. Koulutusta ennen osallistuja täyttää ennakkotietolomakkeen, jossa varmistetaan terveydentila ja osaamisen lähtökohdat.

Pakopeli on suunniteltu 6-18 osallistujalle, jossa toimitaan pienryhmissä ongelmia ratkaisten. Pakopeliin on upotettu tunnetaitoihin liittyvä teorian tieto, jota reflektoidaan ja johon syvennyttään pakopelin loputtua. Aluksi osallistujat valitsevat itselleen oman seikkailuhahmon, mitkä on luotu VIA luonteenvahvuuksien pohjalta (Leskisenoja & Sandberg 2019, 25). Osallistujat laittavat oman seikkailuhahmon paidan päälle, jonka selässä lukee hänen "supervoimansa" eli luonteenvahvuus, jota ei saa itse katsoa. Ajatuksena on, että jokainen miettii reflektio-osuudessa omia luonteenvahvuuksia "vahvuusvene" -tehtävän mukaisesti. Vahvuusveneeseen siis valitaan omat vahvuudet ja sitä lähdetään jatkokehittämään siten, että keksittäisiin eri keinoja, miten niitä voisi hyödyntää omassa elämässä.

Pakopelin alue on merkattu ihmisen muotoiseksi alueeksi metsään lippusiimoilla. Pelialueella on erilaisia paikkoja merkattuna karttaan, kuten mantelitupa, hippokaivo, raivokallio, punasuo, turvapuro, vaguskoski jne. Näiden merkitys saattaa aueta osallistujalle vasta sitten, kun hän syventyy aiheeseen lisää. Toisaalta reflektio-osuutta voi muunnella ryhmän taitotason mukaan. Jos osallistujina on sellaisia, jotka ovat opiskelleet aivojen neurobiologiaa ja painotus olisi siellä päässä, reflektion voi muuntaa sen mukaiseksi. Tärkeässä roolissa on tunteiden kehollisuus ja niiden tunnistaminen. Siksi mukana on tunteiden kartta, jossa näkyy, missä kohtaan tunteet tuntuvat kehossa (Nummenmaa, ym. 2013.).

Pakopelin päähenkilönä on nuori tyttö nimeltä Kaiku, joka on eksynyt metsään. Osallistujien täytyy etsiä Kaiku hänen jättämien vihjeiden perusteella. Kaiku on jättänyt päiväkirjamerkintöjä pitkin "Tunteiden erämaata" eli pelialuetta ja aina seuraavalta rastilta löytyy vihjeitä lisää. Pakopeli etenee yksitellen tunnetaitojen teemasta toiseen (yhdistettynä RULER ja Jääskisen tunnetaitojen osa-alueet). Aluksi on turvan tunteen vahvistaminen (kanssasäätelyn, tiedollisin ja kehollisin menetelmin – vireystilan säätely), jonka jälkeen on tunteen tunnistamiseen liittyvä tehtävä (suunnistaminen kompassin ja tunnepisara-korttien avulla). Seuraavassa tehtävässä on tunteen kohtaaminen (kannattelu) ja sitten on tunteen tiedostaminen (syy-seuraussuhteet ja tunteen säätely). Seuraavalla rastilla harjoitellaan tunteen ilmaisua ja sen käsittelyä selviytymiskeinojen avulla ja viimeisenä aiheena on tarpeet. Tarpeiden kautta seikkailijat tutustuvat toistojen merkitykseen, jotta tunnetaidoista tulee tapa.

Kaikkien näiden rastien mukana kulkee Kaikun päiväkirjamerkinnät, mistä tulee tarvittava "tiedollinen osuus" upotettuna mukaan. Esimerkiksi tarinassa on mukana mantelituvan tarina, jossa kerrotaan mantelituvan olleen entinen palovartijan tupa. Tarinassa kerrotaan edesmenneestä palovartija-Mantelistasta, jonka kautta seikkailija voi myöhemmin – aivojen neurobiologiaan syventyen, huomata yhteyden mantelitumakkeen (aivojen hälytysjärjestelmän) yhteyden tunteiden erämaan hälytysjärjestelmään, eli mantelitupaan. Pakopelin lopetus on sykkähdyttävän yllättävä, joka jää varmasti mieleen kaikille.

3.2 Opas tunnetaitojen opettamiseen seikkailupedagogiikan avulla

Tunnetaitoja seikkaillen -oppaan sisältö perustuu opinnäytetyöprosessin aikana tutkittuihin tietolähteisiin ja sen soveltamiseen. Oppaassa on luotu olemassa olevan tiedon perusteella paljon uusia malleja ja sovelluksia aiheeseen liittyen. Näiden mallien tarkoituksena on helpottaa tunnetaitojen oppimista, niiden muistamista ja arkeen linkittämistä. Esimerkkinä: myönteisen kehityksen teoria (Leskisenoja & Sandberg 2019, 48) on kuvattu oppaassa ”myönteisen seikkailun” -mallina. Oppaassa on siis mukailtu 5C:n teoriaa seikkailupedagogisesta näkökulmasta, eli miten suunnitella nuoren myönteistä kasvua ja kehitystä tukeva seikkailu. Lisäksi nämä asiat on huomioitu pakopelin suunnittelussa.

Lisäksi oppaassa on kuvattu tunteita ja tarpeita ”tunteiden tunturin” mukaisesti, joten se soveltuu paremmin seikkailupedagogiseen viitekehykseen. Olen myös yhdistänyt seikkailupedagogisen toiminnan kolmen vaiheen mallin (Karppinen & Latomaa 2015, 73) ja tunnetaidot yhteen, jolloin seikkailua suunnitellessa voi huomioida ja painottaa asioita tunnetaitoihin. Vuosien varrella on tullut tehtyä myös monia kymmeniä, ellei satoja tuntisuunnitelmia. Keksin suunnitella seikkailupedagogiseen työskentelyyn tuntisuunnitelman, missä on huomioitu tunnetaidot.

Turhauduin tarveteorioiden äärellä niiden kapea-alaisuudesta, joten yhdistin 3 eri teoriaa yhteen teoriaan (Maslow’n tarvehierarkia, itsemääräämisteoriat & NVC-malli) (Deci & Ryan 2017, 10, 92., Rosenberg 2015, 6–8). Se miksi tämän tein, johtuu siitä, että maallikolle ei ole järkevintä esitellä montaa teoriaa erikseen, sillä tärkeintä on se, että asiat kerrotaan ymmärrettävästi. Kutsun tätä luomaani mallia ”tarpeiden repuksi”, joka liittyy myös pakopelin ja koulutuksen teemaan.

Kaikista ylpein olen kuitenkin ideasta, jossa huomasin yhdistää polyvagaalisen teorian kalliokiipeilyyn. Kuvassa nuori kiipeilee kalliolla ja alhaalla on varmistaja. Kalliossa on kolme eri tasoa: alimpana lamaannus, keskellä taistele-pakene ja ylhäällä turva. Kuvan tarkoitus on havainnoida sitä, miten nuori tarvitsee aikuisen (varmistajan) säätelemään hänen tunteitaan ja nuori ei voi yksin päästä turvaan (eli yhteyden tilaan). (Van der Kolk 2017, 101–103.)

Opas on suunniteltu niin, että se on jatkumoa pakopelille. Oppaassa on esitetty asiat pakopelin näkökulmasta, jolloin muistaminen helpottuisi ja oppiminen tehostuisi (linkittäminen arkeen). Esittelyversion opas esittelee aihepiirejä kevyesti, kun taas täysversiossa aiheisiin syvennyttään tarkemmin ja siinä näkyy suunnittelemani mallit ja tehtävät. Lopullinen opas tulee luultavasti olemaan hyvin käytännönläheinen, visuaalinen ja monipuolinen opas, joka ei jätä kylmäksi lukijaansa.

3.3 Tunnepisara-korttien hyödyntäminen

Lisäksi ideoin erilaisia sovelluksia tunnepisara-korttien hyödyntämiseen, joten oppaan loppuun on 16 erilaista ideaa korttien muodossa, josta voi pienellä kynnyksellä integroida tunnetaitojen opettaminen omaan arkeen ja työhön mukaan (liite 2). Esittelen ideat vaikeusjärjestyksessä helpoimmasta vaikeimpaan, eli mikä vaatii vähiten suunnittelua toteutuakseen: Tunne & kirjoita -tehtävässä jokainen nostaa itselleen jonkin tunteen (valitsee tai summassa) ja kirjoittaa siitä syntyvää ajatusvirtaa 5-10min. Tunnelapuissa jokaisella on omat tyhjät laput (esim. joka aamu toteutettava), mihin pitää kirjoittaa sen hetkisiä ajatuksia ja tunteita. Tunnepisara-kortteja voi hyödyntää tunnesanaston rikastuttamisessa (esim. taululla esimerkkinä). Laput palautetaan aikuiselle, joka suunnittelee sen perusteella päivän nuorten tunteiden perusteella (tarvitaanko hermoston aktivoitua vai rauhoittamista?).

Tunnepisarakortteja voi hyödyntää arjessa tai luonnossa esimerkiksi alias-pelin muodossa. Jokainen vuorollaan nostaa tunnepisara-kortin ja selittää tunteen muille ilman, että sanoo tunnetta itsessään. Muut yrittävät arvata tunteen tiettyyn aikaan mennessä. Tunnepisara-kortteja voi käyttää myös mielikuvaharjoittelussa, missä nostetaan se tunnepisara-kortti (tai keksitään oma), jota haluaisi tuntea. Sitten kuvitellaan itsensä sellaiseen paikkaan hetkeksi. Myös kehon skannausharjoitus voi toimia rentoutusharjoituksena, missä tunnustellaan kehon tuntemuksia ja harjoitellaan yhdistämään niitä tunnepisara-kortteihin. Myös tunnepisara-korttien jakamisen jälkeen nuoret voivat näyttää, missä kohti tietty tunne tuntuu (ei oikeita, eikä vääriä vastauksia).

Reflektointi (ihan missä tahansa) on todella hyvä tapa hyödyntää tunnepisarakortteja; levitetään kortit kaikkien näkyville, keskustellaan kehon tuntemuksista ja tunteista joko arjessa tai luonnossa. Voi toteuttaa milloin ja missä tahansa pienellä kynnyksellä. Myös tunnetaitojen ja liikkeen yhdistelmää voi harjoitella tunnepisarakorttien avulla. Jokainen valitsee jonkin tunteen ja keksii siihen minkä tahansa liikkeen, mikä voisi helpottaa oloa. Myös nuorten itsetuntoa voidaan tukea sillä, että jokainen kirjoittaa hyviä asioita toisesta vihkoon tai paperille ja sen jälkeen nostetaan se tunnekortti, miltä sillä hetkellä tuntuu (kaikki tunteet ovat sallittuja).

Tunnepisarakortteja voi hyödyntää myös ryhmäytymisleikeissä. Korttien teippaaminen otsaan (ei saa itse katsoa) ja oman tunteen arvaaminen muiden avustuksella ("kyllä" ja "ei"-vastaukset). Myös ryhmäjaot voidaan tehdä niin, että annetaan jokaisen valita jokin tunne, josta muodostuvat mahdollisesti ryhmät ja sitä kautta keskustelua. Yksittäiset voi laittaa keskustelemaan toistensa kanssa. Tunnepantomiiimi voi olla hauska tapa harjoitella ilmaisemaan tunteita. Jokainen nostaa itselleen tunteen, muut yrittävät arvata mikä tunne on kyseessä. Lisäksi harjoituksen jälkeen voidaan reflektoida, miltä pantomiimin esittäminen tuntui; toiselle se voi aiheuttaa suurta iloa, kun toiselle häpeää tai jännitystä.

Kuvaamataidon tunnilla (tai miksei muulloinkin?) voi kokeilla tunnemaalausta niin, että jokainen valitsee itselleen tunteen ja maalaa siitä intuitiivisesti jotain. Lisänä voi olla jokin teema (esim. luonto) ja tekniikkana voi olla mikä vain: maalaus, piirtäminen, värittäminen jne. Tunneseikkailu voi olla haastavampi toteuttaa, mutta siinä voi hyödyntää nuoria itsessään. Jokainen suunnittelee seikkailuun yhden rastin ja jokaiseen rastiin liittyy jokin tunne. Aihetta voi rajata vielä enemmän, esim. hyödyntämällä jotain hahmoa tai tarinaa, joka kulkee kaikilla rasteilla mukana. Myös tunnesuunnistus ja tunnepakopeli ovat samankaltaisia siinä mielessä, että nuoria voidaan hyödyntää suunnittelussa ja toteutuksessa. Esim. jaetaan ryhmä kahteen osaan; toinen ryhmä suunnittelee toiselle ryhmälle ja toisinpäin.

4 POHDINTA

4.1 Tunnetaitojen opettaminen

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli luoda kolmen tunnin mittainen tunnetaitokoulutus seikkailupedagogiikkaa hyödyntäen aikuisille, jotka työskentelevät tai ovat tekemisissä nuorten kanssa. Koulutuksen tavoitteena on inspiroida nuorten kanssa toimivia aikuisia integroimaan tunnetaidot osaksi arkea ja elämää sekä antaa heille eväät seikkailupedagogisen toiminnan kokeilemiseen. Lisäksi suunnittelin oppaan tunnetaitojen opettamiseen seikkailupedagogiikan avulla nuorille ja sen tavoitteena on integroida opitut asiat arkeen ja inspiroida aikuisia integroimaan tunnetaidot osaksi arkea ja elämää. Lisäksi oppaan tavoitteena on rohkaista aikuisia kokeilemaan seikkailupedagogista toimintaa nuorten kanssa.

Opinnäytetyön kysymyksenä oli: miten tunnetaitoja opetetaan nuorille ja voiko niitä opettaa seikkailupedagogiikan (ja SYKE-korttien) avulla? Näistä molemmista aiheista on hyvin vähän erityisesti suomalaisia (ja ajankohtaisia) tutkimuksia ja lähteitä, joten näiden yhdistäminen teki tästä vielä haasteellisempaa. Opinnäytetöitä ja Pro gradu -tutkielmia löysin, mutta niistäkin suurin osa on lapsille suunnattuja. Suurin osa ulkomaalaisista tutkimuksista ovat valitettavasti maksullisia, joten niihinkään en päässyt käsiksi. Siksi joudun tekemään johtopäätökset näiden lähteiden ja soveltuvuuden perusteella.

Johtopäätöksenä kaiken tiedon pohjalta voin todeta, että tunnetaitoja opetetaan nuorille pääsääntöisesti aikuisen tunnetaitojen, esimerkin ja rakentavan tunteiden ilmaisun kautta. Tunnetaitoja opitaan läpi elämän, vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Siksi erityisen tärkeää nuorten tunnetaitojen opettamisessa on aikuisen omien tunnetaitojen vahvistaminen ja tunteiden äärelle pysähtyminen. Tämä voi kuulostaa lohduttoman vaikealta, mutta rohkaisenkin nuorten kanssa työskenteleviä katsomaan itseään myötätuntoisin silmin ja aloittamaan tunnetaitojen harjoittamisen nuorten kanssa yhdessä. Nuoret tarvitsevat inhimillisen, kesken-eräisen aikuisen vierelleen ja koska näitä taitoja harjoitellaan koko elämän ajan, miksei niitä voisi harjoitella nuorten kanssa yhdessä?

Tunnetaitojen opettamisessa tärkeää on luoda turvallinen, kannustava ilmapiiri, jossa jokainen saa olla sellainen kuin on. Tunteen rakentavalle ilmaisemiselle on oltava lupa ja aikuisen tehtävä on raivata sille sopivasti aikaa.

Omissa opettajan sijaisuuksissa huomasin toimivaksi menetelmäksi joka-aamuiset tunnelaput. Joka aamu laitoin pulpeteille pienet laput, kirjoitin taululle jonkin kysymyksen (esim. miten meni viikonloppu, miltä tuntuu palata kouluun?) ja nuoret kirjoittivat vastaukset. Välillä käytin tunnekortteja apuna (tässä tapauksessa voisi hyödyntää SYKE-korttien tunnepisaroita) ja välillä etsin netistä jotain vinkkejä joka-aamuiseen hetkeen. Nuoret saivat päättää, saanko lukea sen vai en. Yleensä luin ne seuraavalla välitunnilla ja muokkasin päivän toiminnan sen mukaan. Jos oli ilmassa paljon väsymystä, saatoimme käydä tunnin aluksi ulkona juoksemassa, kun taas levottomassa ilmapiirissä teimme alkuun rentoutusharjoituksen. Tästä koko luokka tykkäsi ja nuoret tunsivat tulleen kohdatuksi ja kuulluksi siinä pienessä hetkessä.

Turvallinen, sensitiivinen kohtaaminen, jossa aikuiset omilla eleillä, ilmeillä, äänensävyillä ja kehon rauhallisella olemuksella viestivät nuorille turvallisuutta, luo hyvät lähtökohdat oppimiselle ja tunteiden ilmaisemiselle. Aikuinen voi omalla toiminnalla ohjata nuoria ilmaisemaan tunteitaan turvallisesti ja rakentavasti ja ohjata nuoria löytämään omat selviytymiskeinonsa (ja supervoimansa eli vahvuutensa) tunteen käsittelyyn. Jotta tunnetaitojen opettelu ei olisi pelkästään hankalien tunteiden kohtaamista, on yhtä tärkeää, ellei tärkeämpää myös vahvistaa myönteistä ilmapiiriä ympärillään kehumalla, kannustamalla ja rohkaisemalla. Nuoren on turvallista kasvaa sellaisessa ympäristössä, missä häneen luotetaan ja uskotaan, sekä häntä arvostetaan ja ollaan läsnä. Tämä kaikki voi olla hyvin käänteentekevää nuorelle ja hänen tulevaisuudellensa.

Siksi erityisen tärkeää on huomata pienetkin onnistumiset ja sanoa se ääneen. Tarkoituksena on vahvistaa nuorten itsetuntoa ja löytää heistä hyvää. Tämän muistaminen voi olla vaikeaa, mutta tarpeiden ja tunteiden ymmärtäminen voi auttaa nuoren kohtaamisessa. Kun ymmärtää, että nuori ei toimi hankalasti vain kiusatakseen, vaan toiminnan taustalla on tunne, ja tunteen alla mahdollisesti toinen, herkempi tunne ja näiden alla vielä tarve – voi nuoren vaikean käyttäytymisen ottaa helpommin vastaan. Kun me aikuisina pystymme täyttämään suurimmaksi osaksi ajasta edes autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuulumisen tarpeet, voimme tukea sekä nuorten motivaatiota ja oppimista, mutta myös

myönteistä ilmapiiriä. Kun tarpeet ovat täyttyneet, nuoret kokevat myönteisiä tunteita epämiellyttävien tunteiden sijaan.

Sen lisäksi että me aikuisina tulkitaan nuorten tunteita ja puhutaan niistä, on yhtä tärkeää tulkita heidän vireystilojaan. Jos nuori on levoton tai lamaantunut, voimme tietoisesti säädellä hänen vireystilaansa omalla kanssasäätelyllä tai tiedollisien / kehollisien säätelyn menetelmien avulla. Jos aikuinen esimerkiksi huomaa nuorten vireystilan olevan alhainen, hän voi ehdottaa happihyppelyä tai pientä taukojumppaa. Jos taas joku luokassa häiritsee levottomuudellaan, voi kaikille ehdottaa esimerkiksi tietoisien läsnäolon harjoitusta. Näin voimme vaikuttaa nuorten oppimiseen, keskittymiskykyyn ja vaihtelun tarpeeseen.

Voimakkaassa tunnereaktiossa on tärkeää, että aikuinen pysyy rauhallisena. Itseä voi rauhoitella ajatuksien tai kehollisuuden avulla, esimerkiksi hengityksellä. Tärkeää on viestiä omalla olemuksella turvan merkkejä ja olla lähellä ja läsnä (kuitenkin nuorta kunnioittaen). Pahimman tunnereaktion aikana voi vain olla läsnä tai tarvittaessa vetää jämäkkä raja, jos sääntöjä rikotaan. Kun nuori on rauhoittunut, hänen kanssaan voi rauhallisesti keskustella asiasta ja sanoittaa hänelle tunteitaan, kysellä ja olla utelias. Ei siis neuvomista, vaan ennemmin aktiivista kuuntelemista. Jos tunteen ilmaisemisessa on tullut ylilyöntejä, voi aikuinen ohjata nuorta ilmaisemaan tunteensa rakentavammin. Sitten yhdessä tehdään ratkaisut jatkoa varten → Miten toimitaan jatkossa, miten nuori haluaa aikuisen toimivan. Myös tunteiden taustalla olevista tarpeista on hyvä keskustella, jotta nuori oppii ymmärtämään syy-seuraussuhteita.

SYKE-korttien tunnepisaroihin voidaan hyödyntää erityisesti tunteen tunnistamisessa ja sen ilmaisemisessa. Aikuinen voi esimerkiksi antaa nuorten valita jokin tunnekortti, jonka avulla sitten maalataan, liikutaan, keskustellaan tai kirjoitetaan. Tunnepisara-kortteja voi yhdistää kehon tuntemuksiin ja näin vahvistaa tunnekehoysteyttä. Oikeastaan tunnepisara-korttien käytössä vain taivas on rajana! Niiden ympärille voi keksiä leikkejä, seikkailuja, keskusteluja – mitä vain! Kortit eivät kuitenkaan ole taikatemppu tunnetaitojen opettamiseen, vaan erityisen tärkeää on turvallisen aikuisen rooli, tuki ja aktiivisuus.

Itse SYKE-kortteja voi tietysti hyödyntää myös nuoren kanssa erityisesti arviointi- ja kasvatuskusteluissa. Nuoren on voi olla helpompi puhua asioista korttien avulla erityisesti, kun nuori kokee olevansa turvassa aikuisen läsnäollessa. Keskeytin kuitenkin opinnäytetyössäni SYKE-korttien tunnepisara-kortteihin, joten en syvenny sen enempää SYKE-korttien kokonaisvaltaiseen hyödyntämiseen.

4.2 Seikkailupedagogiikan hyödyntäminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, että voiko seikkailupedagogiikkaa hyödyntää tunnetaitojen opettamisessa nuorille? Tähän ei löytynyt mitään suoraa vastausta, mutta näiden lähteiden perusteella seikkailupedagogiikka tai kokemuksellinen oppiminen on erinomainen tapa opettaa tunnetaitoja nuorille. Kokeukselliseen oppimiseen ja seikkailupedagogiikkaan liittyy erittäin vahvasti tunteiden merkitys kokonaisuudessa, joten jo itsessään seikkailupedagoginen toiminta oikealla tavalla tehtynä tukee ikään kuin itsestään tunnetaitoja. Kun aikuinen on kiinnostunut nuoren tunteista, sanoittaa niitä ja kyselee niistä – se itsessään jo tukee nuoren tunnetaitoja. Kuitenkaan kaikkia tunnetaitojen osa-alueita ei käydä automaattisesti seikkailupedagogisessa toiminnassa, joten tietyt osa-alueet voitaisiin laittaa yhdeksi pedagogiseksi tavoitteeksi seikkailua suunniteltaessa. Esimerkiksi tunteiden ilmaiseminen voisi olla yhtenä tavoitteena, joka näyttäytyisi seikkailun aikana esimerkiksi niin, että ohjaaja ohjaa keskustelua reflektiivisesti siihen suuntaan, että osallistujat huomaisivat itse toimivampia tapoja ilmaista tunteitaan. Mukaan voitaisiin ottaa jokin esimerkkitalanne seikkailun aikana, jonka ympärille rakennettaisiin keskustelu reflektio-osuudessa.

Kuitenkin tärkeää seikkailupedagogiikassa on ohjaajan oma tunnetietoisuus ja taidot, sillä opettajan täytyy olla hyvin sensitiivinen tilanteessa, jossa puhutaan tunteista. Opettajan täytyy tuntea nuoret, jotta hän pystyy tasapainottelemaan turvallisen ja itsensä ylittämisen rajamailla. Tunnetaitoja voidaan kuitenkin myös integroida seikkailuun pakopelin tavoin, esimerkiksi SYKE-korttien tunnepisaroita hyödyntäen. Jokaisella rastilla voi olla oma tunne, johon nuorien pitää keksiä tehtävä. Aikuinen voi hyödyntää nuoria suunnittelemisessa, mikä tukee myöskin autonomian ja pätevyyden tunnetta (ja sisäistä motivaatiota).

Seikkailupedagogiikka on siitäkin näkökulmasta erinomainen tapa opettaa tunnetaitoja, koska siihen liittyy yleensä luonto. Luonto itsessään rauhoittaa hermostoa ja tasapainottaa vireystilaa, jolloin tunteen kohtaaminenkin on helpompaa. Kun nuori tuntee olevansa turvassa, hän uskaltaa avata myös enemmän itsestään ja omista tunteistaan. Seikkailua suunniteltaessa on tärkeää huomioida, että seikkailu rakennetaan niin, että nuori pystyy onnistumaan siinä. Ei siis viedä heti liian vaikeaan ympäristöön, vaikka toisaalta epäonnistumisetkin oikeissa mittasuhteissa opettavat ja ovat osa oppimisprosessia.

Tunnetaitojen opettamisessa seikkailupedagogiikan avulla on tärkeää huomioida erityisesti psyykkinen turvallisuus. Ennakointi, riittävä tiedottaminen, ennakkotietojen selvittäminen, sopivan pienestä lähteminen ja pikkuhiljaa taitojen kerryttäminen on tärkeää. Voisin ajatella, että jos seikkailu on psyykkisesti raskas, voisi se olla fyysisesti kevyempi. Tai erityisen tärkeää on huomioida nuorten tarpeiden täyttäminen, sillä jos ruokaväli on venynyt ja väsymys alkaa painamaan, myös tunnereaktiot voivat olla sen mukaiset. Perustarpeista huolehtiminen, aikuisen sensitiivinen kohtaaminen ja turvallisuuden varmistaminen ovat seikkailupedagogisessa tunnetaitojen ohjaamisessa erityisen tärkeää.

4.3 Eettiset lähtökohdat ja luotettavuus

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä on noudatettu eettisiä periaatteita sekä tutkimuksen suunnittelussa, että tiedonkeruussa. Opinnäytetyön tulokset on esitetty objektiivisesti ja rehellisesti sillä lähdetiedolla, mitä olen tähän löytänyt. Osassa kohdissa olen muuttanut lähteestä poiketen lapsen nuoreksi olettaen, että sillä ei ole merkitystä siihen aiheeseen viitaten. Olen kuitenkin kertonut tästä aina siinä tilanteessa, joten nämä tilanteet pystyy paikantamaan raportista.

Opinnäytetyön luotettavuutta heikentää se, että tutkimustietoa aiheesta on niin vähän, erityisesti ilmaiseksi ja suomeksi saatavana. Joitakin kansainvälisiä lähteitä löysin, mutta usein tutkimukset olivat maksullisia. Lisäksi ulkomaalaisissa lähteissä voi olla vaarana, että olen ymmärtänyt tai tulkinnut asian eri tavalla mitä

siinä on tarkoitettu. Lisäksi en ole aina päässyt käsiksi alkuperäisiin lähteisiin, joten olen joutunut hyödyntämään toissijaisia lähteitä. Myös joissakin lähteissä oli pakko tehdä päätös käyttää yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä, kun kerta kaikkiaan tuoreempia lähteitä ei löytynyt. Molemmat aihepiirit: tunnetaidot ja seikkailupedagogiikka vaikuttavat olevan suhteellisen vähän tutkittuja tai niistä ei ole kovin paljoa tuoretta tietoa ilmaiseksi saatavilla. Lisäksi olen joutunut käyttämään lähteinä paljon PS-kustannuksen kirjoja tai muita "kansankielellä" kirjoitettavia kirjoja. Tällöin en pysty paikantamaan alkuperäisiä lähteitä ollenkaan, joten jotkin teoriat saattavat olla jonkun kirjoittajan "nimissä". Myöskin luotettavuutta heikentää se, että en ole pystynyt testaamaan pakopeliä käytännössä, joten se ei ole vielä riittävä perustelu ja näyttö sille, että tunnetaitoja voitaisiin opettaa seikkailullisen pakopelin avulla. Kuitenkin teoriatieto viittaa siihen, että erityisesti kokemuksellisen oppimisen ja seikkailupedagogiikan avulla tunnetaitojen opettaminen onnistuu, joten tämä tukee taas tulosten luotettavuutta.

4.4 Jatkokehittämisasiheet

Käytännössä opinnäytetyön toiminnallinen osuus on vain hahmottelua ja suunnittelua, joka vaatisi ehdottomasti sen testaamisen käytäntöön. Vaikka teoriatieto puoltaa sitä, että tunnetaitoja todella voidaan opettaa seikkailupedagogiikan avulla, sen vahvistamiseksi tarvitaan vielä paljon toistoja ja harjoittelua erityisesti pakopelin osalta.

Tunnetaidot yhdistettynä seikkailupedagogiikkaan on hyvin mielenkiintoinen ja ajankohtainen, joten tätä todella voisi lähteä kehittelemään enemmänkin. Voisiko pakopelin rakentaa oikeaan maastoon pysyvästi, jossa olisi oikeasti kalliokiipeilyä ja koskenlaskua? Voisiko pakopeli olla ikään kuin tunnetaitoseikkailupuisto, johon on yhdistettynä tämä pakopeli? Tällaisia ideoita ja ajatuksia lähti käyntiin pakopeliä suunnitellessa, mutta ensin täytyy päästä kokeilemaan sen toimivuutta pienissä määrin ja katsoa, olisiko tällaiselle toiminnalle edes kysyntää.

4.5 Oman oppimisen pohdinta

Opinnäytetyöprosessini ajoittui omassa elämäntilanteessani kuormittavaan vaiheeseen ja jouduin useaan otteeseen miettimään valmistumisen siirtämistä. Onneksi kuitenkin huomasin hyödyntää omia vahvuuksiani opinnäytetyössäni, sillä se oli kantava voima koko prosessin ajan. En olisi ikinä uskonut olevani innoissaan opinnäytetyötä tehdessä, vaan olin ajatellut sen olevan pakollinen paha. Oma henkinen kasvu on tapahtunut opinnäytetyön prosessin mukana, ehkä siksi, että teemat osuvat niin lähelle itseäni. Uskon, että en ollut vielä syksyllä valmis kohtaamaan omia tunteitani ja niitä kipeitä kohtia omassa nuoruudessani, joten lykkäsin jo siksi opinnäytetyön aloittamista. Vaikka olen tiennyt, että en ole saanut menneisyydessäni minkäänlaista emotionaalista tukea, silti sen kohtaaminen tekee kipeää. Mitä enemmän sain tietooni nuoruuden kasvun tukemiseen ja tunnetaitoihin liittyviä asioita, sitä kipeämpään se kävi. Toisaalta koen, että jokin ympyrä sulkeutuukin. Pääsen tekemään nuoriso-ohjaajan töitä ja siinä pääsen olemaan nuorille juuri se aikuinen, mitä itse olisin nuoruudessani kaivannut.

Opinnäytetyötä tehdessäni, erityisesti pakopeliä tehdessä, käsittelin ikään kuin itse omia nuoruuden haavojani. Joka kerta kun rakensin pakopeliä eteenpäin, turvallista aikuista hyödyntäen, jokin sisälläni keveni. Ehkä pakopeli oli itselleni jonkin näköistä toimintaterapiaa, ehkä se oli minun tapani kohdata omat tunteeni ja nuoruuteni. Ken tietää, mutta sen voin sanoa, että en usko että missään opinnäytetyössä on niin paljon sielua kuin tässä. Minun nuoruuden kipukohtat asetettu kauniisti uuteen muottiin, uuteen tarinaan, jota voin itse, turvallisen aikuisen tapaan kohdata pienin askelin pakopelin muodossa.

Kokemukselliseen oppimiseen ja seikkailupedagogiikkaan syventyminen oli todella antoisaa ja mielenkiintoista. 4H:n kasvattina totesin useaan kertaan, miten rakastankaan kokemuksellisesti oppimista. Olen aina ollut se, joka yrittää, vaikka ei tiedä osaako. Ja siitähän kaikessa yksinkertaisuudessaan on kyse. Havahduin myös siihen, miten koko ammattikorkeakoulu rakentuu kokemuksellisen oppimisen ympärille, jokainen yksittäinen kurssi, joka pikkuhiljaa tukee opiskelijoiden kasvua vuosien aikana. Kokemuksellinen oppiminen on ollut

tähänkin mennessä tärkeä tapa toimia opettajana tai ohjaajana, mutta nyt se tieto ja ymmärrys on syventynyt. Jopa niin, että innostus seikkailupedagogiikkaan on vasta alkanut kunnolla – ja en malta odottaa että pääsen kokeilemaan sitä tällä tiedolla ja ymmärryksellä nuorten kanssa!

Positiiviseen psykologiaan tutustuminen avasi omassa kasvussani uuden oven. Olen murrosvaiheessa prosessissani, jossa tätä sopivaa keveyttä, positiivisuutta tarvitaan. Olen itsekseni paljon paheksunut koko positiivisen psykologian maailmaa, missä painotetaan positiivisuutta ja onnea, vaikka todelliseen onneen kuuluu vastoinkäymisetkin. Kuitenkin tämän opinnäytetyön aikana ymmärsin sen kokonaisuuden. Mistään ei voi kirjoittaa kaikista näkökulmista, mutta jos nuorten kanssa jostain kirjoitan, haluan tukea heitä kohti toivoa, onnea ja turvallisuutta.

Olen kipuillut koko elämäni omien rajojen asettamisen kanssa ja tässä opinnäytetyössäni tämä tuli ilmiselvästi eteeni. En osannut rajata aihetta tarpeeksi kapeaksi, joten tämä on kuin pieni pintaraapaisu kaikista näistä aiheista. Olkoon tämä muistutus itselleni, että vaikka kuinka rajaan, täytyy vielä enemmän rajata. Muuten voimavarani loppuvat ja maailma rajaa kyllä minulta silloin kaiken. Ehkä tämä on myös sellainen, jonka kanssa tulen loppuelämäni kamppailemaan, mutta siitä huolimatta olen hyvin, hyvin ylpeä itsestäni. Siitä, miten ihmeen kaupalla pystyinkään saamaan nämä kaikki teoriat yhteen pakettiin upotettuna huomaamatta pakopeliin ja kaiken lisäksi vielä nautin siitä suunnattomasti.

Lisäksi opinnäytetyöprosessi toi näkyväksi oman luovuuteni – omat vahvuuteni. Opin paljon prosessin hallinnasta ja sinnikkydestä, päämäärän saavuttamisesta. Opin tiedonhausta ja sen koukuttavuudesta ja samalla tuskallisuudesta. Kuinka vaikeaa on rajata siitä huolimatta, että tämäkin tutkimus tai artikkeli kiinnostaisi. Kuinka voisi ahmia sen kaiken tiedon itseensä, vaikka aikaa siihen ei ole. Ehkä mahtavinta tässä prosessissa oli keskeneräisyyden sietäminen. Kun tietoisesti jättää jonkin asian kesken, seuraavana päivänä jatkaminen on helpompaa. Vaikka tiedän paljon aikatauluttamisesta, tavoitteen asettamisesta ja kaiken sen prosessin kontrolloimisesta, tässä prosessissa teemana oli irti päästäminen. Myös elin läpi sen, että flow-tila ei lopu yön aikana, joten projektin voi hyviin jättää

hautumaan. Kun haluaa luoda jotain uutta, se vaatii rauhaa sen asian kanssa. Luovuutta ei voi pakottaa, vaan se tulee jostain syvältä sielusta kuin itsestään.

Tämä opinnäytetyö oli alku minun aikuisuudessani. Minun nuoruuteni kipu on ainakin hetkeksi haihtunut, jotta voin rohkeasti mennä kohti sitä, mitä sieluni kutsuu. *Uusia seikkailuja.*

5 LÄHTEET

Breit, S., Kupferberg, A., Rogler, G. & Hasler, G. 2018. Vagus Nerve as Modulator of the Brain-Gut Axis in Psychiatric and Inflammatory Disorders *Frontiers in Psychiatry*.

Caruso, D., & Rees, L. (N.d.). 2019. Developing Leaders of Character with Emotional Intelligence. Yale University. Viitattu 3.3.2024. <https://langley-group.com.au/wp-content/uploads/Caruso-David-developing-leaders-of-character-with-emotional-intelligence-copy.pdf>

Damasio, A. R. 2003. Spinozaa etsimässä. Ilo, suru ja tuntevat aivot. Suom. K. Pietiläinen. Helsinki: Terra Cognita.

Engemann, K., Svenning, J-K., Arge, L., Brandt, J., Erikstrup, C., Geels, C., Hertel, O., Bo Mortensen, P., Plana-Ripoll, O., Tsirogiannis, C., Sabel, C.E., Sigsgaard, T. & Pedersen, C. B. 2020. Associations between growing up in natural environments and subsequent psychiatric disorders in Denmark, *Environmental Research*, Volume 188. Viitattu 8.2.2024. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0013935120306836>

Gagné, Marylène – Vansteenkiste, Maarten. 2013. Self-Determination theory's contribution to positive organizational psychology. Teoksessa: *Advances in positive organizational psychology*, toim. A. B. Bakker, 61-82. Emerald Group Publishing Limited, Bingley.

Goleman, D. & Kankaanpää, J. 1997. *Tunneäly: Lahjakkuuden koko kuva*. Helsingissä: Otava.

Gretchen, C. 2015. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Daily*, May 28, 2015. <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1510459112>

Heikkala, A. 2020. Lapin AMK: Koulutuksen suunnittelun vaiheet. Viitattu: 21.3.2024. <https://www.youtube.com/watch?v=sJCKm5izedg>

Hermanson, E., Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? Lääketieteen aikakauskirja Duodecim. 2018; 134 (8): 843-9. Viitattu 16.2.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14286.pdf>

Heron, J. 1992. Feeling and personhood. London: Sage.

Humanistinen ammattikorkeakoulu. Seikkailukasvatus. Viitattu 29.2.2024. <https://www.humak.fi/info/seikkailukasvatus/>

Humanistinen ammattikorkeakoulu. 2017. Viitattu 29.2.2024. https://www.youtube.com/watch?v=4uhT_NM67sQ

Huutilainen, M. & Saarikivi, K. 2018. Aivot työssä. Helsinki: Otava.

Häkli, J., Kallio, K. P. & Korkiamäki, R. 2015. Myönteinen tunnistaminen. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto: Nuorisotutkimusseura. Viitattu: 22.1.2024. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/myonteinen_tunnistaminen.pdf

Ikonen, I. 2013. Oudot tunteet. Ylen ohjelmasarja. Helsinki. Viitattu 23.3.2024. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/01/28/flow-tila-syntyy-kun-taidot-ja-tehtava-haastavuus-ovat-tasapainossa>

Immordino–Yang, M.H. & Damasio, A. 2007. We Feel, Therefore We Learn; The Relevance of Affective and Social Neuroscience to Education. *Mind, Brain and Education* 1 (1): 3–10. Viitattu: 27.3.2024 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1751-228X.2007.00004.x>

Jääskinen, A., & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet?: #tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Lasten Keskus.

- Jääskinen, A., & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten Keskus.
- Karppinen, S. J. A., Marttila, M., Saaranen-Kauppinen, A. & Marttila, J. 2020. Seikkailukasvatusta Suomessa: Pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Karppinen, Seppo J.A & Latomaa, Timo. 2015. Seikkaillen elämyksiä 3. Suomalainen seikkailupedagogiikka. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Kauppila, A., 2021. Osaamistavoitteet – avain hyvään oppimiseen. Karelia-ammattikorkeakoulun verkkojulkaisu. Viitattu 20.3.2024. <https://vasu.karelia.fi/2021/02/15/osaamistavoitteet-avain-hyvaan-oppimiseen/>
- Keskinen, Kimmo. 2015. Seikkailusta seikkailukasvattajaksi. Seikkailukasvatus ammattina. 1. painos. Koulutustalo Aavas Oy.
- Klementti, L. 2022. Taide tekee tunteet tutuiksi. Viitattu: 17.2.2024. <https://vanhempainliitto.fi/blogi/taide-tekee-tunteet-tutuiksi/>
- Koiranen, J. 2019. Pedagogiset pakopelit: Opas. Ääres eduEscape.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito. 3., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kolb, David A. 1984. Experiential learning: experience as the source of learning and development. Eaglewood Cliffs: Prentice Hall
- Kujala, J. 2022. Kolmoiskriisistä kohti nuorten hyvinvointiohjelmia. Suomen mielenterveys ry. 12.7.2022. Viitattu 3.1.2024 <https://mieli.fi/uutiset/uusi-nuorten-hyvinvointiohjelma-ratkoo-nuorten-mielenterveyskriisia/#>
- Köngäs, M. 2018. ”Eihän lapsil ees oo hermoja” – Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Viitattu: 4.2.2024.

https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63145/K%C3%B6ng%C3%A4s_Mirja_ActaE_235pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Köngäs, M. 2018. ”Eihän lapsil ees oo hermoja”: Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Viitattu 27.2.2024.

https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63145/K%C3%B6ng%C3%A4s_Mirja_ActaE_235pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Leikola, A., Mäkelä, J., Punkanen, M. 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. *Duodecim*. 132-55-61. Viitattu 17.2.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo12910.pdf>

Leskisenoja, E., Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. PS-kustannus.

Markuksela, H. 2021. Suorituskyvyn salaisuus: Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin. Tammi.

Martela, Frank – Ryan, Richard M. 2016. The benefits of benevolence: basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality*, Vol. 84 (6), 750–764. Viitattu 24.3.2024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26249135/>

Marttila, M. 2016. Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta opetussuunnitelman toteutuksessa: etnografinen tutkimus. Viitattu 23.3.2024 <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/49593>

Marttila, M. 2021. Elämys- ja seikkailupedagogiikka vie ulos talvellakin. *Liikunta & Tiede*. 2/2021. Viitattu 29.2.2024 https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/2_2021/lt_2_2021_s20-22.pdf

Mattila R. 2023. Nuorten mielenterveys on kriisissä. Helsingin yliopisto. Viitattu 12.1.2024 <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/alumnit/nuorten-mielenterveys-kriisissa>

Mielenterveystalo. Vireystilan säätely. Viitattu 14.3.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/vireystilan-saately>

Mäkelä, H. & Trogen, T. 2022. Tunteita päästä varpaisiin: Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena. Helsinki: Kirjapaja.

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

Nummenmaa, L. 2015, Tunteet mielessä, aivoissa ja kehossa. Järki & Tunne - Mieli 2015 -päivät, Turku. 11. 2 2015. Viitattu: 19.2.2024 https://www.youtube.com/watch?v=B_1sfeznk7k

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J. 2013. Bodily maps of emotions. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS). Viitattu 25.1.2024 <https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.1321664111>

Nummenmaa, Lauri (2017). Mistä puhumme kun puhumme tunteista? Tieteessä tapahtuu, 35 (2), 35–39. Viitattu 17.2.2024. <https://journal.fi/tt/article/view/61791/23399>

Ojanen, S. 2001. Ohjauksesta oivallukseen, Ohjausteorian kehittäjä. Palmenia-kustannus, Saarijärven Offset Oy, Saarijärvi.

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 8.1.2024. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Opetushallitus. Tarpeet. Viitattu 27.1.2024. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/miina-ja-ville-opettajan-oppaita/miina-ja-ville-etiikkaa-etsimassa-10>

Outward bound Finland. Elämyspedagogiikka. Viitattu 18.3.2024. <https://www.outwardbound.fi/elamyspedagogiikka>

Pasanen, T. & Korpela, K. 2015. Luonto liikuttaa ja elvyttää. *Liikunta & Tiede*, 52(4), 4-9. Viitattu 15.3.2024. https://www.researchgate.net/publication/282025593_Pasanen_T_Korpela_K_2015_Luonto_liikuttaa_ja_elvyttaa_Liikunta_Tiede_524_4-9

Payton, J., Weissberg, R.P., Durlak, J.A., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D., Schellinger, The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from three scientific reviews. Chicago, IL: Collaborative for Academic. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED505370.pdf>

Piironen, Laila 2012. Olisiko kehollisista menetelmistä apua vakauttamiseen? Teoksessa Traumaterapia-keskus (toim.) Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen Suomessa. Projektiraportti 2009–2012. Helsinki: Traumaterapia-keskus. Viitattu: 13.3.2024. https://asiakas.kotisivukone.com/files/ttkeskus.palveluee.fi/tiedostot/olisiko_kehollisista_menetelmista_-_laila_piironen.pdf

Porges, S. 2009. The Polyvagal Theory: New insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. National Library of Medicine. Viitattu 20.3.2024 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3108032/>

Porges, S. 2021. The anatomy of calm. *Psychology Today*. Vol 54 Nro 5, September/October 2021, 36–40. Viitattu 20.3.2024 <https://web-p-ebscobhost-com.ez.lapinamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=13&sid=dbddae33-b54f-4fb9-9a73-f88b38d2f3e9%40redis>

Prashnig, B. 2008. The power of diversity: New ways of learning and teaching through learning styles. 3rd ed. New York, N.Y.: Continuum.

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

Rintala, H., Pihkala, P. & Saarimäki, S. 2023. Ympäristöahdistus ja -tunteet koskettavat monia. *Duodecim* 2023; 139. 848. Viitattu 15.1.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo17696.pdf>

Rosenberg, M. B. 2015. *Nonviolent communication: A language of life*. 3rd edition. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2017. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: The Guilford Press.

Räikkönen, T. 2021. Tunnetaidot korostuvat koronakriisin aikaisessa valmennuksessa. *Mieli.fi*. Viitattu: 16.3.2024: <https://mieli.fi/blogit/tunnetaidot-korostuvat-koronakriisin-aikaisessa-valmennuksessa/>

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M., & Mäkelä, J. E. 2015. *Stressin säätely: Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin*. PS-kustannus.

Sinokki, M. 2016. *Työmotivaatio*. Tietosanoma Oy, Helsinki.

Sovijärvi, O., Arina, T. & Halmetoja, J. 2018. *Biohakkerin stressikirja: Hallitse hermostosi, palaudu tehokkaasti ja saavuta unelmasi*. 2. painos. Helsinki: Biohacker Center BHC Oy.

Steponavičius, M., Gress-Wright, C. & Linzarini, A. 2023. *Social and emotional skills: Latest evidence on teachability and impact on life outcomes*. OECD Education Working Papers, No. 304, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/ba34f086-en>.

Suomen 4H-liitto. *Arvot ja kasvatuserittely*. Viitattu: 17.3.2024. <https://4h.fi/4h-jarjesto/jarjeston-toiminta/arvot-ja-kasvatuserittely/>

Suomen nuorisokeskusyhdistys ry. Mitä seikkailukasvatus tarkoittaa? Viitattu 29.2.2024 Lisää <https://www.snk.fi/seikkailukasvatus/menetelma/>

Suomen Vanhempainliitto ry. 2020. SYKE – Syventävä keskustelu. Viitattu 18.1.2024 <https://vanhempainliitto.fi/opettajille/syke/> telman toteutuksessa. University of Jyväskylä. Liikuntapedagogiikka. Väitöskirja. Viitattu 20.3.2024. [file:///C:/Users/Karoliina/Downloads/978-951-39-6623-2%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Karoliina/Downloads/978-951-39-6623-2%20(1).pdf)

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim; 134 (13):1397–403. Viitattu 15.3.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14421.pdf>

Uusitalo-Malmivaara, L. 2015. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Van der Kolk, B., Hartikainen, T. & Kolk, B. v. d. 2017. Jäljet kehossa: Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Helsinki: Viisas Elämä.

Wenström, S. 2022. Kaikilla vahvuuksilla: Opas laajan vahvuusnäkökuvan käyttöön opetuksessa. PS-kustannus.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Tunnetaidot. Viitattu 2.2.2024 <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/?cn-reloaded=1>

Öystilä, S., Poikela, E. & Tampere, U. o. 2003. Toiminnallisen opetuksen perustan rakentajia - John Dewey, Kurt Lewin, Jacob Levy Moreno, David Kolb ja Jack Mezirow. Tampere University Press. Viitattu: 12.3.2024. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/68269/toiminnallisen_opetuksen_perustan_rakentajia_2003.pdf?sequence=1

LIITTEET

1. Ennakkomateriaali koulutukselle



TUNNETAITOJA PAKOPELIN AVULLA!

Haluatko saada levottomat lapset ja nuoret keskittymään paremmin? Haluatko oppia tukemaan heidän tunnetaitoja? Haluaisitko, että he oppisivat tehokkaammin ja olisivat motivoituneita?

Jos vastasit näihin: "KYLLÄ!" - Olet lämpimästi tervetullut oppimaan näitä asioita 3h luennon sijaan Tunnetaito-pakopelissä omalla paikkakunnallasi!




Kouluttaja

Karoliina Keskikallio
Liikuntaneuvoja &
liikunnanohjaaja (AMK)

📍 Koko Suomen alueella
🌐 www.tunnelux.com
✉ tunnelux@outlook.com

TUNNETAITOKOULUTUS LASTEN JA NUORTEN KANSSA TYÖSKENTELEVILLE

3h koulutus ei tällä kertaa ole luento, vaan ainutlaatuinen pakopeli metsässä! Teidän tehtävänä on pelastaa eksynyt Kaiku Tunteiden erämaasta, ja samalla voitte oppia mitä ihmeellisempiä, elämää mullistavia asioita tunteista!

●●●●●

MIKSI TUNNETAITOJA?

Nuorten mielenterveyskriisi, liikkumattomuus ja yksinäisyys ovat olleet pinnalla lähiäiköihä. Tunnetaitoja opettamalla voimme lisätä lasten, nuorten ja aikuisten hyvinvointia huomattavasti!



KOULUTUS SISÄLTÄÄ:

- Ennakkomateriaalin
- 2h Tunnetaito-pakopelin luonnossa (omalla paikkakunnallasi)
- 1h Ryhmäkeskustelun ja aiheeseen syventymisen
- Henkilökohtaisen jatkosuunnitelman
- Tunnetaito-oppaan + materiaalit
- FB-ryhmän kaikille koulutuksen käyneille (ideoita & vertaistukea)
- Pientä purtavaa ja juotavaa





TÄMÄN 3H KOULUTUKSEN JÄLKEEN TIEDÄT, MITEN NUORTEN...

- 🧠 ...TUNNETAITOJA
VOIDAAN VAHVISTAA?
- 🏠 ...PSYKKISTÄ JA
FYYSISTÄ HYVINVOINTIA
VOIDAAN LISÄTÄ?
- 💡 ...OPPIMISTA JA
MOTIVAATIOTA
VOIDAAN TEHOSTAA?
- 🚶 MITEN TÄMÄ KAIKKI
TOTEUTETAAN SEIKKAILUN
AVULLA!

TÄSSÄ PAKOPELISSÄ EI PAETA TUNTEITA, VAAN ETSITÄÄN NE TUNTEIDEN ERÄMAASTA!

●●●●●



HINTA: 100€/hlö
Henkilömäärä: 6-18 hlö

2. Tunnetaitoja seikkailen -opas



esittelyversio

Tunnetaitoja seikkailen!



Tunnetaito-opas
nuorten kanssa toimiville

by Karoliina Keskikallio

ESITTELY 01

Miksi tunnetaitoja seikkaillen nuorille?
Miksi tunnetaitoja kannattaa harjoitella?
Miksi seikkailupedagogiikka?

TUNNETAIDOT 02

Tunnetaidot
Tunteet
Tunteiden tunturi
Turvallinen aikuinen
Kanssasätely
Tunnetaitojen muistilista

SEIKKAILUPEDAGOGIIKKA 03

Seikkailun kulmakivet
Kokemuksellinen oppiminen
Myönteinen seikkailu
Seikkailun kulku & tunnetaidot
Oman seikkailun tai elämyksen suunnittelu

SOVELLUKSIA 04

SYKE-korttien hyödyntäminen
Ideaitea tunnepisara -korttien käyttöön
Lähteet



*On jo pitkään tiedetty,
että sosiaaliset ja emotionaaliset taidot
ovat olennaisia sekä yksilön
että yhteiskunnan kukoistukselle.*

MITÄ ON *tunnetaitoja seikkaillen?*

Tunnetaitoja seikkaillen - opas on luotu kaikille meille, jotka ovat tekemisissä nuorten kanssa.

Kaikille, jotka haluavat vahvistaa nuorten psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, tukea heidän oppimista ja motivaatiota sekä lisätä heidän liikkumista seikkailujen merkeissä.

Kaikki tämä (ja paljon muuta) voidaan saada tunnetaitoja opettamalla seikkailupedagogiikan avulla. Tämän oppaan avulla pääset harjoittelemaan, miten voit tukea nuorten tunnetaitoja seikkaillen (tai ilman seikkailuja).

Tervetuloa tähän opettavaiseen ja elämää mullistavaan seikkailuun mukaan!

Rakkaudella, Karoliina



NUORET

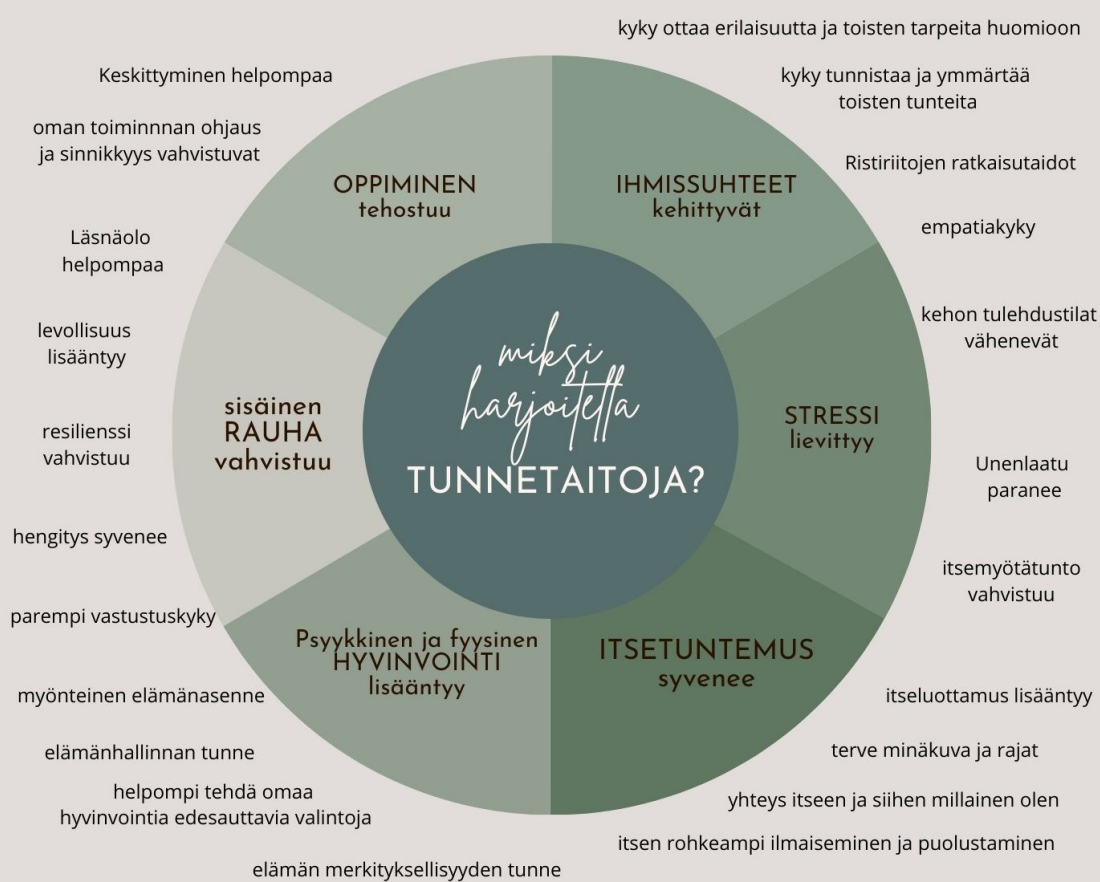
Nuorten aivot ovat hyvin muovautuvassa tilassa, jolloin se on kuin "uusi mahdollisuus" heidän elämässään. Se on uusi mahdollisuus tuntee turvaa, vahvistaa itsetuntoa ja saada korjaavia kokemuksia turvalliselta aikuiselta.

Nuoruudessa aivot ovat myös hyvin stressiherkät ja jatkuva stressi voi vahingoittaa aivoja pysyvästi. Siksi meidän aikuisten tehtävänä on opettaa nuoria säätämään stressiä esimerkiksi tunnetaitoja opettamalla tai luonnossa liikkumalla.

Lisäksi nuorten elämishakuisuus ja seikkailuhenkisyys huokuu kauas. Välinpitämättömyys esimerkiksi opiskelua kohtaan ei saata niinkään johtua oppimishaluttomuudesta, vaan elämysten tarpeesta!

Tunnetaitojen opettaminen erityisesti nuoruudessa on siis hyvin tärkeää ja merkityksellistä. Tunnetaitoja opettamalla seikkailupedagogiikan avulla voidaan tukea mm. nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia, oppimista ja motivaatiota sekä ihmissuhdetaitoja.

MIIKSI tunnetaitoja?



Lähde: mukailtu: Jääskinen, A., & Pellicioni, S. (2017). Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten Keskus. s.37

MIKSI

seikkailupedagogiikka?

1 *Tukee nuorten*
KASVUA JA KEHITYSTÄ

2 *Vahvistaa nuorten*
PSYYKKISTÄ, FYYSISTÄ
& SOSIAALISTA ITSETUNTEMUSTA

3 *Tukee nuorten*
VASTUUN OTTAMISTA,
OMA-ALOITTEISUUTTA
& ROHKEUTTA

*vähentää
stressiä*

*luontosuhde
vahvistuu*

*lisää
liikkumista*

*yhteistyö-
taidot
kehittyvät*

*tukee
yhteisöllisyyttä*

*vastuullisuus
ympäristöstä
vahvistuu*

Olen ollut seikkailunhaluinen, mutta uhmakas nuori. Muuten kyllä tunnollinen suorittaja, joka pyrki jatkuvasti täydellisyyteen. Energisen ulkokuoren alta oli vaikea nähdä, että sisältä olin hyvin, hyvin yksinäinen ja ahdistunut.

Olisin kaivannut nuoruudessani turvallista aikuista. Aikuista, joka välittää, on läsnä, kysyy kuulumisiani ja kuuntelee vielä vastauksenkin. Aikuisen, joka omalla rauhallisella olemuksella viestii, että olen turvassa, vaikka tuntisin kuinka vaikeita tunteita. Että hermostoni saisi vihdoin rauhottua ylivirittyneestä olotilasta ja voisin rauhassa tuntea jokaisen tunteen kehossani.

Mutta minulla ei ollut ketään. Ei yhtäkään aikuista, joka olisi kanssasäädellyt tunteitani ja joka olisi ymmärtänyt ja lohduttanut minua. Ja nyt vuosia myöhemmin, löydän itseni tästä: kirjoittamassa opasta kaikille meille aikuisille, jotka haluavat olla nykyisille nuorille se turvallinen aikuinen, jota vaille itse olemme ehkä jääneet.

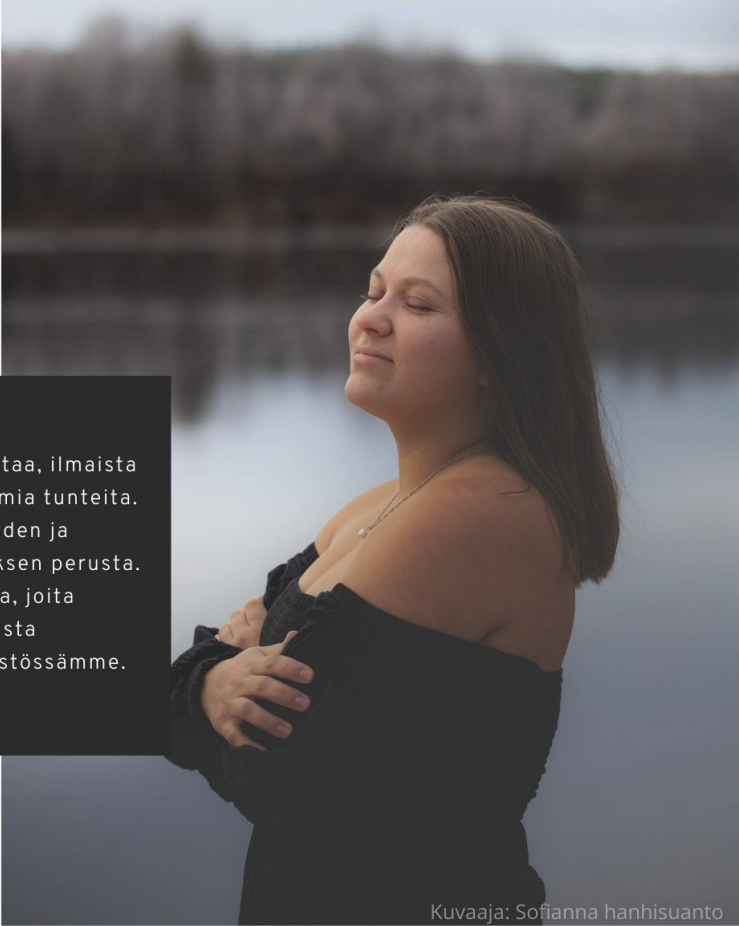
Jotta voin tukea nuorten tunnetaitoja - jotta voin itse olla turvallinen aikuinen heille, minun on kohdattava omat tunteeni. Sillä tunnetaitoja opitaan vuorovaikutuksessa, mallista. Tunnetaitoja opitaan tuntemalla ne kehollisesti, ei järkeilemällä. Siksi kaikki tunnetaitojen opettaminen lähtee meistä itsestämme - meidän aikuisten omista tunnetaidoista.

3 Kasilua



*kaikki lähtee
itsestäni*

TUNNETAIDOT.



Kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä omia tunteita. Mielen terveyden ja itsetuntemuksen perusta. Elämäntaitoja, joita opitaan mallista kasvuympäristössämme.

Kuvaaja: Sofiana hanhisuanto

MITÄ ON TUNNETAIDOT?

Lähde: Jääskinen, A., & Pelliccioni, S. (2017). Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten Keskus.

TUNNETAIDOT

Tunnetaidot voidaan jakaa viiteen eri osa-alueeseen:



TUNTEEN TUNNISTAMINEN:

Tunteen tiedostaminen ja sen tunnistaminen kehollisuuden, ajatusten, toiminnan tai kehonkielen avulla.



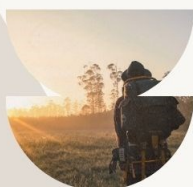
TUNTEEN SIETÄMINEN + YMMÄRTÄMINEN:

Usein haastavin tunnetaito - toisin sanoen tunteen kannattelu. Siihen tarvitaan päättäväisyyttä ja itsemyötätuntoa, jotta ei toimi impulssin mukaan. Myös tunteen ymmärtäminen on tärkeää, jotta oppii syy-seuraussuhteita tunteisiin ja tarpeisiin liittyen.



TUNTEEN SÄÄTELY:

Vie aikaa opetella, mutta hengityksellä, kosketuksella, mielikuvilla tai tietoisella lösnäololla voidaan säädellä tunnereaktiota.



TUNTEEN ILMAISEMINEN:

Tunteen sanoittaminen eli siitä kertominen toiselle tai kirjoittaminen, kehollisuuden, liikkeen tai luovuuden kautta ilmaiseminen.



TUNTEEN KÄSITTELY:

Tunteen purkaminen ja käsittely esim. luovuuden, liikkeen, kirjoittamisen, siivoamisen tai itselle toimivan tavan avulla. Kaiken tämän jälkeen tulee usein voimaantumisen, eli saa suuria onnistumisen kokemuksia toistojen myötä.

TUNTEET

kehossa ja mielessä

MITKÄ IHMEEN TUNTEET?

Tunteet toimivat elämässämme kompassina. Ne kertovat ajatuksien, kehon tuntemusten, ilmeiden ja eleiden kautta, että jokin tarve ei ole täyttynyt tai että asia on meille tärkeä.

Keho on tunteiden kartta, josta voimme selvittää, mikä tunne on kyseessä. Viha voi tuntua tykytyksenä ohimoissa, suru voi tuntua kyyneleinä poskilla, rakkaus perhosina vatsassa ja pelko käsien tärinä. Jokaisella tunne tuntuu omalla tavalla, mutta tärkeintä on oppia tunnistamaan, kun jokin tunne herää kehossa.

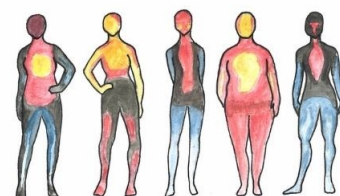
Tunteet ohjailevat elämäämme päätöksentossa. Automaattisesti yritämme välttää pelkoa tuottavia asioita tai pahan hajusta ruokaa. Toisaalta haluamme saada asioita, jotka antavat meille mielihyvää.

Aalto-yliopistossa on tutkittu tunteiden vaikutusta kehoon ja missä tunteet yleensä tuntuvat. (Nummenmaa 2013.) Tunteet kuuluvat jokapäiväiseen elämään ja ne vaihtelevat jatkuvasti. Tunneen kesto on keskimäärin 8 minuuttia, jos sitä ei vastusta tai "pakene".

TUNNEKARTTA



PELKO RAKKAUS MASENNUS KATEUS YLPEYS



AHDISTUS VIHA HÄPEÄ ILO SURU

Lähde: mukailtu: Nummenmaa 2013.

JOKAISELLA TUNTEELLA ON VIESTI

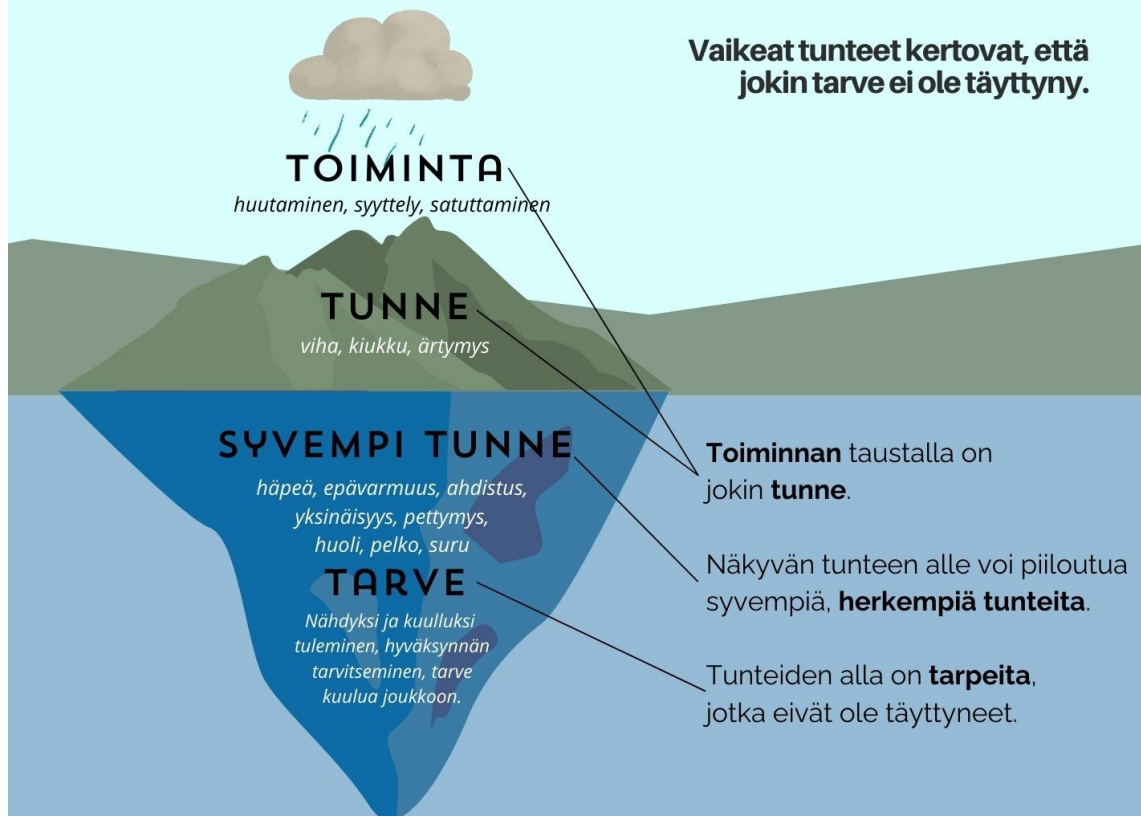
Jokaisella tunteella on tärkeä tehtävä: Pelko laittaa pakenemaan uhkaa, viha puolustamaan, suru auttaa luopumaan ja häpeä pitää meidät ihmiset yhdessä. Kateus voi johdattaa meidät kohti sitä, mitä itsekin haluaisimme ja ilo antaa suunnan, mitä kohti kannattaa kulkea.

Joskus tunne on kuitenkin ylimitoitettu ja siksi on tärkeää kohdata ja hyväksyä ne sellaisenaan ja silti olla toimimatta tunnereaktion mukaisesti. Vaikeat tunteet kertovat siitä, että jokin tarve ei ole täyttynyt. Toisaalta mielihyvän tunteet kertovat tarpeiden täyttymisestä. Jokaisella tunteella on siis oma, tärkeä viestinsä, joiden kautta ne yrittävät johdattaa meitä kohti onnellista ja hyvinvoivaa elämää.

Lähde: Jääskinen, A., & Pelliccioni, S. (2017). Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten Keskus.sekä Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J. 2013. Bodily maps of emotions. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS).

Kuvan oikeudet: Karoliina Keskikallio

TUNTEIDEN TUNTURI



Miten nuorten...



...tunnetaitoja
voidaan vahvistaa?



...oppimista ja
motivaatiota
voidaan tehostaa?



...psyykkistä ja
fyysistä hyvinvointia
voidaan lisätä?



...stressiä
voidaan
lievittää?

OLEMALLA TURVALLINEN AIKUINEN ITSE

TURVALLINEN AIKUINEN





Kanssasäätelyllä tarkoitetaan sitä, että aikuinen asettautuu yhteyteen toisen kuohuksissa olevan ihmisen kanssa (lapsi/nuori/aikuinen). Myötätuntoinen ääni, ilme ja huomio, sekä turvallinen kosketus rauhoittaa hermostoa ja tyyntyttää kuohuksissa olevan mielen.

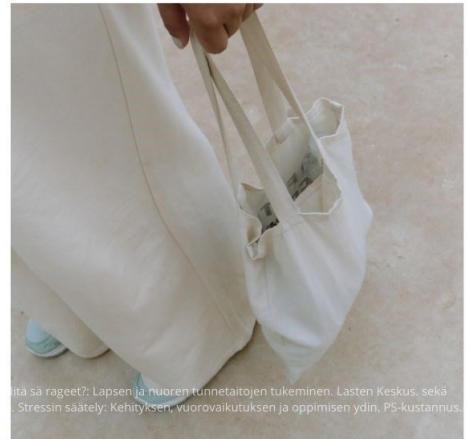
Tärkeää on vain olla. Ei tarvitse selitellä, keksiä ratkaisuja, puhua tai mitään muutakaan. Voi vain olla ja rauhoittaa omaa tunnereaktiota. Katsoa silmiin, pitää suu kiinni ja antaa toisen tuntee vaikeakin tunne. Pysyä paikoillaan ja olla läsnä.

Vasta kun pahin tunnereaktio on mennyt ohi (eli tunteen on tunnistanut ja sietänyt), alkaa tunteen säätely ja käsittely. Nuorelle voi sanoittaa tunteita, kysyä niistä ja olla myötätuntoinen. Nuori voi olla vetäytyvä (lomaannus) tai hyökkäävä (taistele-pakene). Kummassakin tapauksessa **nuori tarvitsee kanssasäätelijää** apuun, jotta hän pääsee taas yhteyteen toisen ihmisen kanssa - ja sitä kautta rauhoittuu ja oppii pikkuhiljaa itsekin säätämään tunteitaan.

Nuorten kanssa voi puhua tunteista ja tarpeista, vireystiloista ja säätelykeinoista. Jokaisen täytyy etsiä itse omat keinot säädellä ja purkaa tunteensa.



Lähde: mukailtu Kaskinen, A. & Peltola, S. (2017) Sajaniemi, N., Seppänen, E., Niemi, M. & Mäkelä, J. (toim.)



mitä sa rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten Keskus, sekä Stressin säätely: Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin, PS-kustannus.

TUNNETAITOJEN *muistilista*

TUNNETAITOJA OPITAAN
KOKEMALLA
VUOROVAIKUTUS-
TILANTEISSA.

TUNNE TUNTUU
KEHOSSA ERI
TAVOILLA.


TUNNE KERTOO,
ETTÄ JOKIN TARVE
EI OLE TÄYTTYNYT.

JOKAINEN VOI ETSIÄ
ITSELLEEN SOPIVAN
TAVAN SÄÄDELLÄ JA
ILMAISTA TUNTEITA.

TUNTEET OVAT
HYVINVOINTIMME
KOMPASSEJA.

NUORI TARVITSEE
TUKEA TUNTEEN
SÄÄTELYYN.

*lisää turvaa
kanssasäätelämällä tai
tietoisella läsnäololla*



*Olin seikkailijasielu,
joka rakasti elämyksiä.
Minut kahlittiin luokkahuoneeseen,
istumaan hiljaa paikoilleen.*

*Mutta mieleni oli metsässä,
vapaudessa juoksemassa,
tai ainakin siitä haaveilemassa,
todellisuutta pakenemassa.*

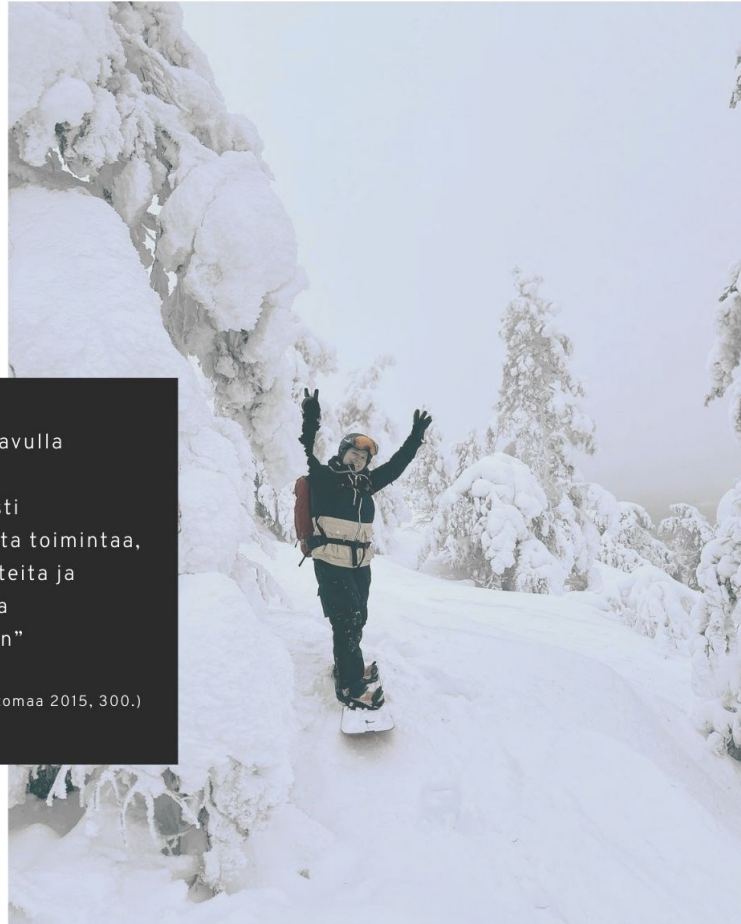
Karoliina Keskikallio



SEIKKAILU- PEDAGOGIIKKA.

“Seikkailun avulla tapahtuvaa pedagogisesti tavoitteellista toimintaa, jonka tavoitteita ja toteutumista reflektoidaan”

(Karppinen & Latomaa 2015, 300.)



MITÄ ON SEIKKAILUPEDAGOGIIKKA?

elämys- ja seikkailupedagogiikan kulmakivet



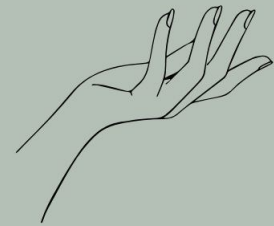
PÄÄ

*Toiminta vaatii
kognitiivisia taitoja*



SYDÄN

*Toiminta herättää tunteita
ja kokemuksia*

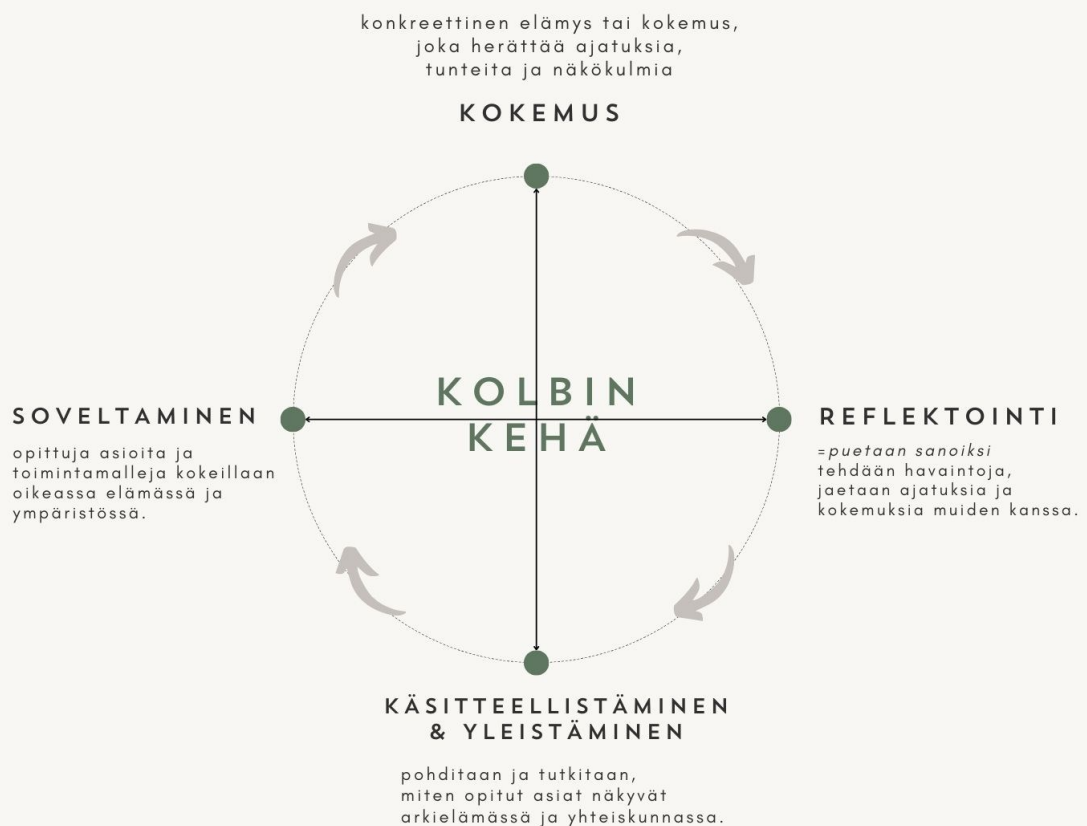


KÄSI

*Toiminta vaatii kehon ja
fyysisyyden käyttämistä*

KOKEMUKSELLISEN OPPIMISEN VAIHEET

Kokemuksellinen oppiminen on sitä, että jotain ilmiötä tarkastellaan kokemuksen tai elämyksen kautta pohtien. Kolbin kehä kuvaa oppimisen jatkuvaa prosessia, johon sisältyy itse kokemus (seikkailu), reflektointi sen jälkeen (ryhmäkeskustelu), jossa linkitetään asia arkeen ja elämään. Tämän jälkeen oppija lähtee kokeilemaan asiaa itse, reflektoi omaa toimintaa, tekee jatkosuunnitelman ja yrittää uudestaan. Kolbin kehä jatkaa kulkuaan...



MYÖNTEINEN seikkailu

Myönteinen seikkailu perustuu myönteisen kehityksen teoriaan, jossa vahvistetaan nuoren voimavaroja ja resursseja.

Huomioi nämä asiat seikkailun suunnittelussa, kun haluat tukea nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia:



PÄTEVYYS:

=Nuoren positiivinen näkemys omasta toiminnasta

- Suunnittele sopiva haaste, jossa nuori voi onnistua
- Huomaa hyvä, kehu ja kiitä!
- Sopivan pienet tavoitteet vahvistavat pätevyden tunnetta



ITSELUOTTAMUS:

=Nuoren sisäinen kokemus omasta arvosta

- Seikkailussa itsensä ylittämisen mahdollisuus ja onnistumiset!
- Tsemppaa, rohkaise, kehu!
- Vahvista nuorten sisäistä puhetta positiivisemmaksi



IHMISUHTEET:

=Nuoren positiiviset suhteet perheeseen, kavereihin ja aikuisiin

- Suunnittele seikkailu niin, että siinä tarvitaan ryhmää
- Kehu, puhu lempeästi, kannusta, rohkaise!
- Tuo keskusteluissa ilmi, mitä tunteita eri tilanteet herättävät



LUONNE:

=Nuoren kunnioitus normeja kohtaan (oikea/väärä)

- Suunnittele seikkailu niin, että siinä voidaan hyödyntää luontevahvuuksia
- Puhu siitä, miten meillä kaikilla on omat vahvuutemme ja suunnittele yhdessä, miten niitä voisi hyödyntää



VÄLITTÄMINEN:

=Nuoren osoittama empatia ja sympatia muita kohtaan

- Tuo seikkailuun mukaan joku hyväntekeväisyysprojekti / toisen auttamisen teema
- Välitä itse: ole myötätuntoinen, lempeä ja rakastava nuoria kohtaan.

SEIKKAILUN KULKU

& tunteetaidot

TAVOITE

PEDAGOGINEN TAVOITE:

- Suunnittele seikkailuun jokin pedagoginen tavoite.
- Tavoitteena voi olla jokin oppiaineen teema, esim. äidinkielen tai matikan kappaleen tavoitteet.
- Lisäksi voi olla jokin tunteetaitoihin liittyvä tavoite

SEIKKAILU

ITSE TOIMINTA ELI SEIKKAILU:

- Suunnittele toiminta valmiiksi (tuntisuunnitelmapohja seuraavalla sivulla) Hox! Ota huomioon turvallisuus!
- Ota seikkailuun mukaan tennesanoja, esim. tunnepisara-korttien avulla.
- Anna jokaiselle henkilökohtainen tehtävä, joka liittyy kehon tuntemuksiin ja tunteisiin
- Lisää ideoita oppaan lopussa

REFLEKTIO

REFLEKTIO:

- Seikkailun päätteeksi pysähtykää keskustelemaan tilanteesta esimerkiksi pienryhmittäin
 - Kerratkaa tapahtunutta
 - vaihdelkaa ajatuksia ja kokemuksia,
 - **puhukaa kehon tuntemuksista ja tunteista,**
 - keskustelkaa, miten tämä kaikki liittyy arkielämään
 - miten sitä voisi hyödyntää omassa elämässä?

seikkailu-

SUUNNITELMA

TUNNETAITOJEN VAHVISTAMISEEN

RYHMÄ:

PAIKKA:

AIKA:

PEDAGOGINEN TAVOITE:

tunnetaitojen osa-alue:

REFLEKTIO:

Kertausta

Ajatukset

TOIMINTA: *seikkailu*

Tunteet

Jatkosuunnitelma

TURVALLISUUS: *Fyysinen, psyykinen & sosiaalinen*

ORGANISOINTI & MUUTA HUOMIOITAVAA!



KOHTAA. KYSY. KUUNTELE. KEHU.

Jokainen haluaa tulla kuulluksi ja nähdyksi sellaisenaan. Kohtaa toinen läsnäolevasti ja kysy: "miltä tämä tuntuu?". Kuuntele vastaus. Älä anna vinkkejä tai neuvoja, vaan totea asia ja kysy lisää uteliaasti ja myötätuntoisesti. Jokainen tunne on yhtä arvokas ja sallittu. "Saa tuntua, olen tässä." Huomaa toisissa onnistumiset ja kehu heidän luonteenvahvuksiinsa, jotta hekin huomaavat sen itsessään.

*c) Karoliina Keskikallio
Tulosta tämä seinälle muistutukseksi itsellesi & muille!*

10
tapaa,

MITEN OPETTA TUNNE- TAITOJA?

seikkailen tai ihan vain ajessa

1. LUO TURVALLINEN ILMAPIIRI
2. KOHTAA NUORI & OLE LÄSNÄ
3. PUHU TUNTEISTA JA TARPEISTA
4. ILMAISE OMAT TUNTEESI RAKENTAVASTI
5. ANNA TILAA TUNTEEN ILMAISULLE
6. KANSSASÄATELE NUORTEN TUNTEITA
7. KOHTAA ENSIN TUNNE & SEN JÄLKEEN VASTA
KASVATUSKESKUSTELU
8. SÄATELE NUORTEN VIREYSTILOJA
9. LISÄÄ TIETOISTA LÄSNÄOLOA
10. MUISTA MYÖTÄTUNTO ITSEÄ & NUORIA KOHTAAN JA
HUOMAA ONNISTUMISET JA VAHVUUDET!

*c) Karoliina Keskikallio
Tulosta tämä seinälle muistutukseksi itsellesi & muille!*

*Täällä sinulla on lupa tuntea.
Sinulla on lupa olla vihainen, surullinen,
iloinen, pelokas, rauhallinen tai levoton.
Sinulla on lupa näyttää jokainen tunteesi,
joka hetken aikaa vierailee kehossasi,
kertoen sinulle tärkeän viestin tarpeistasi.*

Karoliina Keskkiallu

c) Karoliina Keskkiallu

Tulosta tämä seinälle muistutukseksi itsellesi & muille!

SYKE-korttien hyödyntäminen

Korttipakka, joka auttaa nuoria jäsentämään elämänsä ja sanoittamaan tunteita, vahvuuksia ja haasteita.

SYKE -kortit eli syventävän keskustelun kortit sisältävät tunnepisara-kortteja, joita voi hyödyntää mm. tunteiden tunnistamisessa ja niiden sanoittamisessa.



SYKE (Syventävä keskustelu) -korttien tunnekortit

Tunnepisara-korttien hyödyntäminen

SYKE -kortit eli syventävän keskustelun kortit sisältävät tunnepisara-kortteja, joita voi hyödyntää tunteiden tunnistamisessa ja niiden sanoittamisessa.

Käytännön esimerkkejä:

- Jokaiselle oppilaalle omat tunnepisara-kortit, päivän mittaan pysähdytään muutamaksi minuutiksi tunteiden äärelle -> jokainen valitsee itselleen tunteen, joka sillä hetkellä on. Vapaata kirjoittamista tai piirtämistä hetki.
- Tunnereaktion tullessa (kotona tai koulussa) ensin kanssasädellään tunne ohi, jonka jälkeen harjoitellaan sanoittamaan tunnetta tunnepisaroiden avulla (HOX! Vasta kun tilanne on kokonaan rauhoittunut!)



SYKE (Syventävä keskustelu) -korttien tunnekortit

Tunnepisara-korttien hyödyntäminen

SEIKKAILUPEDAGOGIIKAN AVULLA

**Tunnepisara-kortteja voi hyödyntää
seikkailupedagogiikassa monella eri tavalla.**

1. Alkulämmittelyleikkeinä ryhmäytymistarkoituksessa (seuraavalla sivulla esimerkkejä).
2. Integroituna seikkailun sisältöön esimerkiksi rastitoiminnan avulla. Huom! Käytä nuoria apuna suunnittelussa.
3. Reflektiossa loppukesustelun merkeissä, kun pohditaan, mitä tunteita seikkailu herättää ja missä kohtaa kehoa se tuntuu.

Seuraavalla sivulla on korteissa ideoita, miten tunnepisaroita voidaan käyttää sekä arjessa että seikkailutoiminnassa. Leikkaa kortit irti ja vaihtele tilanteseen sopiva harjoitus esimerkiksi kesken oppitunnin. Harjoitukset voi olla tapaanostaa/laskea nuorten vireystilaa.



IDEOITA TUNNEPISARA-KORTTIEN KÄYTTÖÖN

TUNNEPISARAT

TUNNEALIAS

Jokainen vuorollaan nostaa tunteen ja yrittää selittää muille aliaksen tapaan, mikä tunne on kyseessä. Voidaan lisätä omia tunteita pakkaan.

ONGELMANRATKAISU

TUNNEPISARAT

ARVAA TUNNE

Tunne teipataan jokaisen otsaan (ei saa nähdä mikä tunne itsellä on). Täytyy arvuutella muilta kysymällä kysymyksiä, joihin saa vastata "kyllä/ei".

RYHMÄYTYMINEN / AKTIVOINTI

TUNNEPISARAT

TUNNESEIKKAILU

Seikkailussa jokaisella rastilla jokin tunne --> Nuorten pitää suunnitella tunteelle jokin rastitoiminto, jonka ne ohjaavat sitten toisille

ONGELMANRATKAISU

TUNNEPISARAT

TUNNE & KIRJOITA

Jokaiselle annetaan summassa jokin tunnekortti. Sen tunteen perusteella vapaata kirjoittamista ja ajatuksen juoksua omiin vihkoihin.

ÄIDINKIELI

TUNNEPISARAT

TUNNERYHMÄT

Jokainen valitsee itselleen tunteen --> Jos on sama tunne jonkun toisen kanssa, siitä muodostuu pari/ryhmä --> Ryhmäkeskustelua

RYHMÄYTYMINEN

TUNNEPISARAT

TUNNEMAALAU

Jokainen valitsee tunteen, josta maalataan vapaamuotoisesti joko metsässä tai sisätiloissa.

KUVAAMATAITO

TUNNEPISARAT

TUNNE LIIKE!

Jokainen valitsee tunteen ja keksii sille tunteelle minkä tahansa liikkeen, joka voisi helpottaa oloa tai tuntuisi hyvältä.

AKTIVOINTI

TUNNEPISARAT

TUNNE KEHOSSA

Jokainen valitsee itselleen tunteen (tai arvotaan) ja voi joko piirtää tai näyttää, missä kohdassa kehoa tunne tuntuu.

RAUHOITTUMINEN

by Karoliina Keskikallio

IDEOITA TUNNEPISARA-KORTTIEN KÄYTTÖÖN

TUNNEPISARAT

TUNNEPANTOMIIMI

Jaetaan ryhmät, jokaiselle oma tunne ja sitä täytyy esittää pantomiiminä muille. Muut yrittävät arvata. Mukaan voi ottaa haastetta: eläimiä, tilanteita, ihmisiä....

RYHMÄITYMINEN

TUNNEPISARAT

REFLEKTIO

Seikkailun jälkeen loppukeskustelussa tunnekortit voivat olla tukena ja apuna sanoittamassa tunteita.

TURVALLISUUS

TUNNEPISARAT

TUNNESUUNNISTUS

Merkataan ihmisen muotoinen alue maahan. Jokaiselle annetaan tunne ja täytyy viedä tunne siihen kohtaan kehoa, missä se tuntuu. Apuna voi käyttää tunnekarttaa.

AKTIVOINTI

TUNNEPISARAT

HUOMAA HYVÄ!

Kirjoitakaa jokaiselle vihkoon / paperille hyviä asioita toisesta, onnistumisia, kehuja, kiitosta jne. Nostakaa sen jälkeen tunnekortti, miltä se tuntuu ja missä kehon osassa se tuntuu. Jokainen tunne on sallittu.

AKTIVOINTI

TUNNEPISARAT

TUNNEPAKOPELI

Suunnitelkaa ryhmässä tunnepakopeli, jossa jokaisella rastilla on oma tunne ja ongelman ratkaistua pääsee seuraavalle rastille. Keksikää tarina mukaan! (esim. äidinkielen tunti)

ONGELMANRATKAISU

TUNNEPISARAT

TUNNELAPUT

Jokaiselle omat tyhjät, pienet laput, mihin pitää kirjoittaa sen hetkisiä ajatuksia ja tunteita. Kysymykset voi vaihdella ja nuori saa päättää, saako aikuinen lukea lappua vai ei. Tee muutokset päivän kulkuun sen mukaan, mitä tunteita on. Tee tästä joka-aamuinen rutiini! Käytä apuna tunnepisara-kortteja.

VUOROVAIKUTUS

TUNNEPISARAT

KEHON SKANNAUS

Jokainen menee selinmakuulle ja laittaa silmät kiinni. Tunnustelkaa kehoa varpaista hitaasti päähän. Harjoituksen loppuksi jokainen valitsee tunteen, mikä sillä hetkellä on.

RAUHOITTUMINEN

TUNNEPISARAT

MIELIKUVA TUNTEISIIN

Jokainen laittaa silmät kiinni ja valitsee tunteen, mitä haluaisi kokea. Mielikuviin menee sinne paikkaan, missä sitä tunnetta kokee.

RAUHOITTUMINEN

by Karoliina Keskikallio

kiitos!

tsemppiä
tunnetaitojen
harjoitteluun

ja uusiin seikkailuihin!

*Jos haluat syventyä aiheeseen lisää,
tilaa kattava & laajempi maksullinen versio
sähköpostilla: tunnelux@outlook.com*

*Rakkautella,
Karoliina*

Kuvaaja: Sofianna Hanhisuanto

2 0 2 4

LÄHTEET

Hermanson, E., Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? Lääketieteen aikakauskirja Duodecim. 2018; 134 (8): 843-9. Viitattu 16.2.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>

Humanistinen ammattikorkeakoulu. Seikkailukasvatus. Viitattu 29.2.2024
<https://www.humak.fi/info/seikkailukasvatus/>

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

Karpinen, Seppo J.A & Lomama, Timo. 2015. Seikkaillen elämyksiä 3. Suomalainen seikkailupedagogiikka. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Keskinen, Kimmo. 2015. Seikkailusta seikkailukasvattajaksi. Seikkailukasvatus ammattina. 1. painos. Koulutustalo Aavas Oy.

Kolb, David A. 1984. Experiential learning: experience as the source of learning and development. Eaglewood Cliffs: Prentice Hall

Köngäs, M. 2018. "Eihän lapsil ees oo hermoja": Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Viitattu 27.2.2024.
https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63145/K%C3%B6ng%C3%A4s_Mirja_ActaE_235pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Leskisenoja, E., Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hy-vinvointi. PS-kustannus.

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J. 2013. Bodily maps of emotions. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS).

Outward bound Finland. Elämyspedagogiikka. Viitattu 18.3.2024. <https://www.outwardbound.fi/elamyspedagogiikka>

Porges, S. 2021. The anatomy of calm. Psychology Today. Vol 54 Nro 5, Sep-tember/October 202, 36–40. Viitattu 20.3.2024 <https://web-p-ebshost-com.ez.lapinamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=13&sid=dbddae33-b54f-4fb9-9a73-f88b38d2f3e9%40redis>

Rosenberg, M. 2015. Nonviolent Communication: A Language of Life. Encinitas: PuddleDancer Press.

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M., & Mäkelä, J. E. 2015. Stressin säätely: Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. PS-kustannus.

Suomen nuorisokeskusyhdystys ry. Mitä seikkailukasvatus tarkoittaa? Viitattu 29.2.2024 Lisää
<https://www.snk.fi/seikkailukasvatus/menetelma/>

Suomen Vanhempainliitto ry. 2020. SYKE – Syventävä keskustelu. Viitattu 18.1.2024
<https://vanhempainliitto.fi/opettajille/syke/>

Wenström, S. 2022. Kaikilla vahvuksilla: Opas laajan vahvuusnäkökuvan käyttöön opetuksessa. PS-kustannus.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Tunnetaidot. Viitattu 2.2.2024
<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/?cn-reloaded=1>