

TUTUSTU TUNTEISIIN – TOIMINNALLISET TUNNETAITOKORTIT PERHETYÖSSÄ

Toiminnallinen opinnäytetyö

Sofianna Hanhisuanto & Neea Jäntti
Opinnäytetyö AMK
Syksy 2025
Sosiaalian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Sofianna Hanhisuanto & Neea Jäntti

Opinnäytetyön otsikko: Tutustu tunteisiin – toiminnalliset tunnetaitokortit perhetyössä

Työn ohjaajat: Riikka Piira & Tuula Hohenthal

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: syksy 2025

Sivumäärä: 47 + 3 liitettä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda helppokäyttöinen matalan kynnyksen työkalu perhetyön toteuttamisen tueksi. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, ja sen tuotoksena valmistui yhteistyökumppanillemme Osallistava Oy:lle toiminnalliset tunnetaitokortit, joiden kohderyhmänä olivat erityisesti peruskouluikäiset lapset ja nuoret sekä heidän huoltajansa. Tuotoksen tavoitteena oli edistää perhetyön vaikuttavuutta ja perheiden hyvinvointia, vahvistaa asiakkaiden osallisuutta sekä lisätä tietoisuutta tunnetaidoista.

Idea tälle opinnäytetyölle syntyi mielenkiinnosta niin perhetyötä, lapsiperheiden hyvinvointia, kuin tunnetaitoja kohtaan. Ajatuksena oli, että tunnetaitojen oppiminen voisi lisätä perheiden hyvinvointia ja tunnetaitojen opetteluun voisi olla mielekästä, vaivatonta ja helposti lähestyttävää toiminnallisten tunnetaitokorttien avulla.

Viitekehystenä tässä opinnäytetyössä käytettiin tunnetaitoihin, kiintymyssuhteisiin, nuoruuteen, perheiden hyvinvointiin ja perhetyöhön liittyvää teoretista tietoa. Viitekehyksessä perehdyttiin siihen, mitä tunteet ja tunnetaidot ovat ja millainen merkitys tunnetaidoilla on niin kiintymyssuhteiden muodostumisessa kuin perheiden hyvinvoinnin kannalta. Nuoruutta ikävaiheena tarkasteltiin laajasti, samoin perhetyötä ja sen vaikuttavuutta. Tietoperustaa varten haimme aineistoa eri tietokannoista ennalta määritettyjen kriteerien mukaisesti.

Opinnäytetyön tuotokseen liittyen toteutimme erilliset kyselylomakkeet Osallistavan työntekijöille ja asiakasperheille. Emme saaneet perheiltä palautetta, mutta työntekijöiltä saadun palautteen perusteella tunnetaitokortteja oli käytetty osana perhetyötä. Niiden käyttäminen oli ollut helppoa ja luontevaa, niistä oli saatu apua tunnetaitokäytännön ja niiden käyttämistä oli myös sovellettu tilanteen mukaan. Kaikki nuoret eivät olleet innostuneet korttien toiminnallisesta osuudesta. Tuotosta teimme vain yhden erän, mutta yhteistyökumppanimme halusi tehdä korttipakkoja lisää, jotta niitä voi hyödyntää yhtä aikaa useampi työntekijä ja jotta niitä voi antaa perheiden omaan käyttöön. Tästä voimme päätellä, että tällaiselle työkalulle on kysyntää perhetyössä.

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Social Services

Authors: Sofianna Hanhisuanto & Neea Jääntti

Title of thesis: Exploring emotions - functional emotions skills cards in family work in social services

Supervisors: Riikka Piira & Tuula Hohenthal

Term and year when the thesis was submitted: autumn 2025

Number of pages: 47 + 3 appendices

The purpose of this thesis was to create an easy-to use, low threshold tool to support implementation of family work in social services. The thesis was carried out as a functional project, resulting in the development of emotional skills card for our partner, Osallistava Oy. The target group for these cards was primarily school-aged children and adolescents, as well their parents. The aim of the product was to enhance the effectiveness of family work in social services, promote family well-being, strengthen client participation and increase awareness of emotional skills.

The idea for this thesis stemmed from an interest in family work in social services, the well-being of families with children, and emotional skills. The underlying thought was that learning emotional skills could improve family well-being, and that practicing these skills could be meaningful, effortless and approachable through the use of functional emotional skills cards.

The theoretical framework of this thesis included literature related to emotional skills, attachment relationships, adolescence, family well-being and family work in social services. The framework explored what emotions and emotional skills are, and the significance of emotional skills in forming attachment relationships and promoting family well-being. Adolescence as a developmental stage was examined broadly, as was the impact of the family work. The knowledge base was built using materials sourced from various databases according to predefined criteria.

In connection with the thesis product, we conducted separate surveys for Osallistava's employees and client families. We did not receive feedback from the families, but based on the feedback from employees, the emotional skills cards had been used as part of family work in social services. Their use was described as easy and natural, they supported emotional work, and their application was adapted to suit different situations. Not all adolescents were enthusiastic about the functional aspect of the cards. Only one batch of the product was made as part of this thesis, but our partner expressed interest in producing more card sets so that multiple employees could use them simultaneously and families could have their own sets. This suggests that there is demand for such a tool in family work in social services.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
SISÄLLYS	4
1 JOHDANTO	5
2 NUOREN KEHITYKSEN JA HYVINVOINNIN LÄHTÖKOHDAT	6
2.1 Kiintymyssuhde	6
2.2 Nuoruus ikävaiheena	7
2.3 Tunnetaidot ja keho-mieli-yhteys	10
3 PERHEIDEN HYVINVOINTI JA PERHETYÖ	13
3.1 Perhetyön lähtökohdat	13
3.2 Perheen vuorovaikutussuhteiden tukeminen	17
3.3 Perhetyön vaikuttavuus	19
4 TYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	21
5 TUOTEKEHITYSPROSESSI	23
5.1 Yhteistyökumppani	23
5.2 Kehittämistarpeen tunnistaminen ja ideointivaihe	24
5.3 Suunnitteluvaihe	25
5.4 Toteutusvaihe ja tavoiteltu lopputulos	28
5.5 Arviointivaihe	31
5.6 Aikataulu ja kustannusarvio	34
6 POHDINTA	35
6.1 Eettiset lähtökohdat	35
6.2 Luotettavuuden arviointi ja johtopäätökset	36
6.3 Ammatillisen osaamisen kehittyminen	39
LÄHTEET	43
LIITTEET	48

1 JOHDANTO

Tunnetaidot vaikuttavat ammatillisiin saavutuksiin ja tuloihin, terveyteen ja pitkäikäisyyteen ja ehkä tärkeimpänä, mielenterveyteen ja elämäniloon (Lechner, Anger, Rammstedt 2019). Kyky tunnistaa ja kuvailla tunnekokemuksia kehittyy koko lapsuusiän, ja tunnesäätelytaitojen oppiminen on yksi lapsen keskeisistä kehitystehtävistä. Mielenterveysongelmien syy voi löytyä tunnetilojen säätelyn haasteista, ja toisaalta positiivisten tunteiden kokeminen lisää merkittävästi ihmisen hyvinvointia. (Avola & Pentikäinen 2020, 148.) Tunne on myös kehollinen reaktio, joten tunnetaitojen oppimisessa olennaista on tunnistaa tunnekokemukset kehossa (Trogen 2020, 179).

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus ja suhteen laatu ovat ratkaisevan tärkeitä lapsen tunne-elämän ja psyykkisen kehityksen kannalta ja vaikuttaa myös lapsen hyvinvointiin. (Tapola-Haapala, Kannasoja & Backman 2024, 84) Lapsiperheiden hyvinvoinnin edistäminen on kuitenkin haastavaa. Vaikka perheiden huolestuttava tilanne on tiedossa, perheitä ei tueta riittävästi. (Savolainen 2022.) Tämän vuoksi haluamme keskittyä opinnäytetyössämme perheiden tunnetaitojen kehittämiseen.

Opinnäytetyössämme teimme toiminnalliset tunnetaitokortit avuksi perhetyöntekijöille. Kohderyhmänä on peruskouluikäiset lapset ja nuoret, sekä heidän huoltajansa. Korttien avulla voi toteuttaa käytännönläheistä ja perheiden hyvinvointia edistävää perhetyötä. Perhetyön käsite sisältää eri merkityksiä riippuen siitä, mistä kontekstista käsin perhetyötä määritellään (Rönkkö & Rytönen 2010, 27). Tässä työssä tarkastelemme sosiaalihuoltolain mukaista perhetyötä hyvinvointialueiden tarjoamana ennaltaehkäisevänä palveluna, jonka tehtävänä on tukea perheitä tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti heidän yksilöllisten tarpeidensa mukaisesti. Koemme tärkeäksi sen, että perheille tarjottava tuki on helposti toteutettavaa ja perheiden arkeen sisällytettävää toimintaa. Tavoitteenamme on, että toiminnalliset tunnetaitokortit vahvistavat perheiden tunnetaitoja ja lisäävät perheiden yhdessä viettämää aikaa.

2 NUOREN KEHITYKSEN JA HYVINVOINNIN LÄHTÖKOHDAT

Tämän opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat kiintymyssuhde, nuoruus, tunnetaidot, vuorovaikutus, osallisuus, perhetyö ja perheiden hyvinvointi. Tässä luvussa avaamme erilaisia kiintymyssuhdemalleja ja tunnetaitojen merkitystä kiintymyssuhteiden muodostumiselle. Nuoruutta ikävaiheena esitellään laajasti, se on merkittävä elämänvaihe, jossa siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen ja siihen liittyy monenlaisia tunnetaitoihin liittyviä prosesseja. Tämän jälkeen esittelemme tunnetaitoja, jotka ovat merkityksellisiä lapsen kehityksen ja nuoruuden etenemisen kannalta. Käsittelemme myös tunnesäätelytaitoja ja keho-mieli-yhteyttä, jotka vaikuttavat toisiinsa ja ovat keskeinen teema tuotoksessamme.

2.1 Kiintymyssuhde

Kiintymyssuhde on onnellisuuden, turvallisuuden ja itseluottamuksen perusta, eli keskeinen osa lapsen sosioemotionaalista kehitystä (Forslund & Duschinsky 2021, 145). Jo syntyessään lapsella on tarve kiintyä hoivaajaansa ja vanhemman kyky vastata tai olla vastaamatta lapsen tarpeisiin vaikuttaa siihen, miten lapsen sisäinen turvallisuudentunne syntyy. Kiintymyssuhteiden laadun voi karkeasti jakaa kolmeen muotoon: turvallinen, turvaton-välittelevä ja turvaton-ristiriitainen. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi voi luottaa hoivaajansa ennakoitavuuteen ja tuoda suhteeseen kaikenlaiset tunteet ilman pelkoa hylätyksi tulemisesta. Turvallisella kiintymyssuhteella on yhteys hyvään sosiaaliseen kehitykseen, ja vuorovaikutuksessa lapsi oppii käyttämään sekä emotionaalisia että kognitiivisia elementtejä. (Sinkkonen 2018, 38–39.) Toisin sanoen turvallisella kiintymyssuhteella on siis yhteys sosioemotionaalisten taitojen osaamiseen.

Turvattomassa kiintymyssuhteessa lapsi pelkää hoivaajan hylkäävän hänet. Turvaton-välittelevä suhde opettaa lapselle tukahduttamaan kielteiset tunteensa, sillä tarve lohdutukselle vie hoivaajan pois lapsen luota. Hänestä kasvaa omat tunteensa ja tarpeensa tukahduttava, toisten ihmisten tarpeita täyttävä ihminen. (Sinkkonen 2018, 46.) Turvaton-ristiriitainen kiintymysmalli on lapselle epäjohdonmukainen. Lapsi ei voi koskaan olla varma, milloin ja miksi saa tarvitsemansa

vasteen tunnekokemukseensa, jolloin lapsi alkaa reagoimaan voimakkaammalla intensiteetillä pakottaakseen myös hoivaajan reagoimaan. Vuorovaikutus on kuo- hahtelevaa ja ajan myötä suhde voi muodostua vihamielis-riippuvaiseksi. (Sink- konen 2018, 46.)

Lapselle on tärkeää kokea riittävän turvallista ja johdonmukaista hoivaa, ja suhde vanhempiin muodostaa perustan lapsen tunne-elämän kehitykselle ja sosiaali- selle vuorovaikutukselle (Lindstedt 2025). Hyvät tunnetaidot kehittyvät turvalli- sessa kiintymyssuhteessa, mutta turvattomassa kiintymyssuhteessa tunnetaidot voivat olla puutteellisia ja haitata arkea tulevaisuudessa. Tämä on tärkeää sisäis- tää työskenneltäessä perheiden kanssa, sillä se auttaa selittämään perheen- jäsenten välisiä suhteita ja ymmärtämään perheen käyttäytymiskulttuuria.

2.2 Nuoruus ikävaiheena

Nuoruus, joka sijoittuu suurin piirtein 13–25 ikävuoden välille, on vaihe, jossa siir- rytään lapsuudesta aikuisuuteen. Murrosiän alkaminen käynnistää psyykkisen kehityksen, jonka ytimessä on irtautuminen vanhempien vaikutuspiiristä ja it- senäistymisen tavoittelu. Itsetietoisuus, itsensä vertaaminen muihin sekä herk- kyys ulkopuolisten mielipiteille korostuvat tässä elämänvaiheessa. Vaikka nuoret alkavat irtautua vanhemmistaan, nämä säilyvät kuitenkin tärkeinä esikuvina iden- titeetin rakentumisessa ja uusiin vastuihin sopeutumisessa. (Kiuru 2023, 241.) Aiemman tiedon mukaan nuoruus on ajateltu myllerryksen ja kriisien ajaksi, mutta uuden tutkimustiedon valossa tiedetään, että nuoruuteen ei liity mitään erityistä kriisiä. Enemminkin nuoruuden kehitys on asteittaista ja jatkuvaa. (Kiuru 2023, 183.) Normaaliin nuoruusikään ei siis kuulu esimerkiksi rajua irtautuminen van- hemmista, törkeä kielenkäyttö tai erilaiset kokeilut esimerkiksi päihteiden kanssa. Jos nuoren sallitaan käyttäytyä edellä mainituin tavoin, hänet ikään kuin jätetään oman onnensa nojaan. (Sinkkonen 2018, 91.) Nuoruus voidaan kehityspsykolo- gisesti nähdä yksilöllistymisen toisena vaiheena, jolloin on mahdollista työstää uudelleen lapsuudessa muodostuneita psyykkisiä rakenteita. Nuoruuden tär- keimpiä kehitystehtäviä on rakentaa eheä ja johdonmukainen käsitys omasta it- sestä - identiteetti, joka tarkoittaa sitoutumista omiin valintoihin ja arvoihin, sekä jatkuvaa tunnetta itsestä. Nuoruusiässä aivojen plastisuus mahdollistaa

aiemmassa kehityksessä tapahtuneiden vaurioiden korjaamisen, joten nuoruudessa ihmisen on mahdollista löytää uusia henkilökohtaisia mahdollisuuksia. (Kiuru 2023, 182–183, 241.)

Nuoruudessa fyysinen kehitys etenee psyykkistä kehitystä nopeammin. Tämän vuoksi nuoren mieli pyrkii sopeutumaan muutoksiin, mikä voi ilmetä lapsenomaisena käytöksenä, kuten uhona, uppiniskaisuutena tai röyhkeytenä. Tämä on normaalia kehityksen vaihetta ja yleensä ohimenevää. Puberteetin tuomat muutokset voivat horjuttaa nuoren psyykkistä tasapainoa ennen kuin aivojen itsesäätelyyn liittyvät alueet ovat täysin kehittyneet. Tämä kehityksellinen epätasapaino lisää nuoren alttiutta tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn vaikeuksille, jotka voivat ilmetä tilapäisinä psyykkisinä tai fyysisinä oireina. (Kiuru 2023, 189–190.) Nuoret tarvitsevat vielä aikuisen tukea esimerkiksi päätöksenteossa tai rajojen asettamisessa. Nuorilta ei voida odottaa, että he ymmärtäisivät aina ratkaisujensa seurauksia. On tutkittua, että nuorten aivot ovat kypsyttömäisiä esimerkiksi niillä osa-alueilla, joilla tehdään päätöksiä, joten on tärkeää, että nuorten rinnalla on aikuisia ohjaamassa ja turvaamassa nuoren kulkua kohti aikuisuutta. Vaikka nuoruudessa haetaan rajoja ja laajennetaan omaa reviiriä, nuoret kuitenkin toivovat, että aikuiset pysyisivät heidän rinnallaan. (Sinkkonen 2018, 87–88.)

Mielialan heittälyt ja heikentynyt impulssikontrolli ovat nuoruudessa tavallisia muun muassa hormonaalisten muutosten ja sosiaalisissa suhteissa tapahtuvien muutosten vuoksi (Kiuru 2023, 183). Nuoruudessa tunteet vaihtelevat ja voimistuvat nopeasti ja nuoren tunnetila voi vaihtua suuresti lyhyessäkin ajassa. Voimakkaat tunnereaktiot, kuten ilo, suru tai suuttumus voivat auttaa nuorta sopeutumisessa, sillä ne viestivät muille tarpeesta tukeen. Esimerkiksi läheiset ystävät reagoivat usein empaattisesti toistensa tunteisiin. (Kiuru 2023, 189.) Tunteiden säätely tarkoittaa kykyä tunnistaa ja ilmaista tunteita tilanteeseen sopivasti, kun taas kognitiivinen säätely liittyy tarkkaavaisuuteen, muistiin ja toiminnan suunnitteluun. Toiminnanohjaus kehittyy vähitellen, ja sen keskeneräisyys voi johtaa impulsiiviseen käytökseen. Usein nuorilla on paljon energiaa ja halua kokeilla uutta, mutta harkintakykyä ei ole vielä täysin kehittynyt. Tästä syystä nuori saattaa tehdä hetken mielijohteesta asioita, joita katu myöhemmin. Oppiminen tapahtuu usein erehdysten kautta. Nuoren impulsiivisuudella ja tunneherkkyydellä

on selvä biologinen perusta. Aivot kehittyvät epätasaisesti: palkitsemisjärjestelmä, joka ohjaa mielihyvän tavoittelua, on erityisen aktiivinen nuoruudessa. Samalla otsalohkojen kontrollitoiminnot, kuten päätöksenteko ja harkinta, ovat vielä kehittymässä. Tämä epätasapaino lisää elämyshakuista ja impulsiivista käytöstä, etenkin tilanteissa, joihin liittyy sosiaalista painetta tai suuri tunnelataus. Esimerkiksi riskinotto liikenteessä on yleisempää silloin, kun nuori on kavereidensa seurassa. (Kiuru 2023, 190–191.)

Nuoruus on haastava vaihe niin nuorelle itselleen kuin kasvattajillekin. Nuori taantuu lapsen tasolle ja aikuisen on vaikea tietää, milloin nuori tarvitsee läheisyyttä, milloin taas omaa aikaa. (Sinkkonen 2018, 88–90.) Lapsuudessa opitulla kiintymyssuhteella on merkitystä siinä, minkälainen nuoruus lapselle muodostuu. Kun nuori on lapsuudessaan kiintynyt turvallisesti kasvattajiinsa, hänen on helpompi itsenäistyä. Vanhempien myötävaikutuksella ja vanhempien kanssa tehdyn psyykkisen työn avulla nuoren itsenäistyminen mahdollistuu. (Sinkkonen 2018, 91, 185.) Kun lapsi kasvaa nuoreksi, vanhempien ja nuoren väliset suhteet muuttuvat; heidän täytyy tarkastella uudelleen vastuunjakoaan ja siirtyä kohti tasavertaisempaa vuorovaikutusta. Vaikka nuoruudessa elinpiiri laajenee, perhe kuitenkin säilyy merkittävänä tukipilarina. Vanhemmat ovat edelleen nuoren esikuvia ja heidän tukensa on keskeistä nuoren opetellessa uusia rooleja. (Kiuru 2023, 210.)

Nuorille koulu on kodin ohella tärkeä kehitysympäristö, joka tarjoaa nuoruusvuosille sosiaalisen, emotionaalisen ja kognitiivisen kehityksen alueille erilaisia oppimisen välineitä ja tilanteita. On osoitettu, että sosioemotionaalisilla taidoilla on yhteys opillisiin saavutuksiin ja oppimismotivaatioon, joten kouluissa tuetaan nykyään nuorten tunne-elämää ja vuorovaikutustaitoja. (Solantaus, Lindblom, Ojala & Kampman 2015, 45.) Ikätovereiden merkitys vahvistuu nuoruusiässä. Lapsuuden hierarkkinen suhde vanhempiin vaihtuu nuoruudessa tasa-arvoisiin vertaissuhteisiin ikätovereiden kanssa. Vertaissuhteet muodostavat nuorelle tärkeän ympäristön, jossa saa tukea, voi vertailla itseä muihin ja jakaa ajatuksia toisille. Näiden suhteiden kautta nuoret kehittävät identiteettiään ja etäännyvät vähitellen vanhemmistaan kohti itsenäisyyttä. Sameroffin (Kiuru 2023) kehittämän transaktionaalisen mallin mukaan nuoren kehittyminen muotoutuu jatkuvassa,

molemminpuolisessa vuorovaikutuksessa nuoren ja hänen sosiaalisen ympäristönsä välillä. Nuoret hakeutuvat helposti kaltaiseensa seuraan: esimerkiksi nuoret, jotka ovat taipuvia rikollisuuteen tai joilla on heikko koulumenestys, ajautuvat samanlaisten nuorten pariin. Nuorten yksilölliset piirteet ja ominaisuudet voivat myös vaikuttaa siihen, millä tavoin vanhemmat suhtautuvat heihin ja pyrkivät kasvattamaan heitä. Nuoret ovat kuitenkin erilaisia, ja nuoren yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat siihen, kuinka vahvasti ympäristön vaikutukset heijastuvat hänen kehitykseensä. Nuoren sopeutumisen ja myönteisen kehityksen kannalta on tärkeää, että kasvuympäristö vastaa hänen ominaisuuksiaan ja tarpeitaan. (Kiuru 2023, 191–193.)

2.3 Tunnetaidot ja keho-mieli-yhteys

Tunnetaitoihin kuuluu tunteiden tunnistaminen, tiedostaminen ja niiden kanssa tasapainossa toimiminen, myönteisten tunteiden vahvistaminen ja vaaliminen, vaikeiden tunteiden kohtaaminen, hyväksyminen, ymmärrys ja ratkaiseminen sekä empatia ja myötätunto, eli taito ymmärtää ja eläytyä toisen tunteisiin. Lapsen tunnetaitojen kehittymisen kannalta on tärkeää, että kasvattaja sanoittaa ja nimeää tunteita, sillä tunteiden tunnistaminen on avain tasapainossa elämiseen tunteiden kanssa. Positiivisen psykologian mukaan myönteisten tunteiden vaalimisen ja vahvistamisen lisäksi on tärkeää olla keinoja toimia myös vaikeiksi koettujen tunteiden kanssa. Vaikeiden tunteiden käsittely on mielenterveystaito, joka vahvistaa hyvinvointia. (Avola & Pentikäinen 2020, 150.) Tunteet ovat ihmisille merkityksellisiä ja tarkoituksenmukaisia. Tunteiden avulla pystymme toimimaan itselle tärkeissä tilanteissa parhaalla mahdollisella tavalla, kun tunteet ohjaavat havaintojamme ja kehomme reaktioita. Tunnetaitoja harjoitellessa on merkittävää oppia ymmärtämään, että tunne ja toiminta eivät ole sama asia. On eri asia olla raivostunut, kuin karjua toiselle. (Myllyviita 2016, 10.) Tunteiden synty on aina ihmisen ja ympäristön yhteisvaikutukseen liittyvää. Siksi yksilön persoonallisuus sekä tapa tulkita ja arvioida tilanteita muovaavat sitä, millaisia tunteita hän kokee. Tunteen syntyminen on merkki siitä, että asia on ihmiselle jollakin tavalla merkityksellinen. (Myllyviita 2016, 19.)

Tunnetaidot ovat keskeinen teema perheiden hyvinvointia tarkastellessa. Perheen tunneilmapiiri muodostuu pitkälti usein tiedostamattomien sääntöjen ympärille, ja tunneilmapiiri määrittää sitä, mitä ja miten tunteita ilmaistaan perheessä. Sosiaalisten taitojen yksi tärkeimmistä perustoista on tunteiden ilmaisu- ja käsittelytaidot, joiden avulla voidaan kasvattaa kykyä tulla toisten ihmisten kanssa toimeen. Perheissä lapset ovat myös herkkiä sisarustensa ja vanhempiensa tunteille, joten on tärkeää puhua omien tunteiden lisäksi myös toisten tunteista. Näin lapset oppivat ymmärtämään muidenkin tunteita omien tunteiden lisäksi. (Rönkkö & Rytönen 2010, 103.)

Hyvien tunnetaitojen merkitys korostuu nuoruudessa, koska usein erityisesti nuorena on hankalaa ilmaista sanoin omia tuntemuksia (Rönkkö & Rytönen 2010, 138–139). Tunteiden säätelytaidot kehittyvät läpi elämän. Kannustavalla suhtautumisella voidaan vaikuttaa siihen, miten nuori kohtaa tunteensa ja suhtautuu niihin. Vastaavasti taas vanhempien epätasapainoinen tunnesäätely tai tapa reagoida lapsen tunteisiin voivat vaikuttaa siihen, että lapsella esiintyy myöhemmin ahdistusta tai masennusta. (Myllyviita 2016, 38.) Perheissä vanhempien on tärkeää säilyttää keskusteluyhteys lapseen ja erityisesti nuoreen, jotta välttyään väliin katkeamiselta. Hyvät vuorovaikutussuhteet ovat tässä tukena. Nuoruudessa lapsi ja nuori tarvitsee turvallista aikuista, joka on sekä joustava, mutta kuitenkin jämäkkä. (Rönkkö & Rytönen 2010, 138–139.)

Opitut tunnetaidot voivat jäädä vain pintapuoliseksi tiedoksi, jos tunteita ei tunnista myös kehossa. On siis tärkeää tiedostaa, että tunne on kehollinen reaktio. Kehollisuus voidaan huomioida tunnetaitoja opetellessa esimerkiksi seuraamalla missä tunne tuntuu, tunnustelemalla lihasten jännittyneisyyttä tai seuraamalla sykkeen laskua tai nousua. (Trogen 2020, 179.) Eri puolille kehoa voidaan paikantaa eri tunteita, ja esimerkiksi kulttuurista tai sosiaalisesta taustasta riippumatta perustunteet tuntuvat kehossa samalta: pelko tuntuu vatsassa tai rinnassa, ja ilo puolestaan keventää koko kehoa. Tunteiden säätelyä harjoitellessa ensin havainnoidaan ja tunnustetaan tunne ja tämän jälkeen nimetään se. Tunteiden säätelyä on tärkeää opetella, jotta ne eivät pääse ohjaamaan ihmisen käyttäytymistä. (Myllyviita 2016, 70–73.) Tiedetään myös, että keholliset tunnereaktiot voivat tarttua ihmiseltä toiselle. Kun havaitsemme toisella ihmisellä jonkin tunteen,

aivomme aktivoituvat samalla tavalla kuin jos kokisimme tunteen itse. Toisin sanoen, eläydymme toisten tunteisiin kokemalla samankaltaisia reaktioita niin mielessämme kuin kehossammekin. (Myllyviita 2016, 132.)

Tunnesäätelytaitoihin vaikuttaa myös kehon autonominen hermostojärjestelmä, jonka tehtävä on pitää ihminen turvassa. Turvallisuuden tunne vaikuttaa mielen-terveyteen, fyysiseen terveyteen, sosiaalisiin suhteisiin, kognitiivisiin prosesseihin sekä käyttäytymiseen. Polyvagaalisen teorian mukaan ihmisen kokiessa turvallisuuden tunnetta hän kykenee olemaan sosiaalisesti avoin. Hermoston reagoi-nessa koettuun uhkaan itsesäätelytaitojen käyttöönotto, kuten rauhoittuminen, on vaikeaa, sillä keho on puolustusasemissa ja selviytymismoodissa. Tämä voi ilmetä esimerkiksi puolustautumisena tai lamaantumisenä riippumatta siitä, onko uhka todellinen vai ei. (Porges 2022.) Yhteenvedonä ihminen käytännössä tarvitsee kokemusta turvallisuudesta voidakseen ilmaista omia mielipiteitään ja tunteitaan, ollakseen osallinen yhteiskunnassa ja yhteisössä sekä voidakseen hyvin. Polyvagaalisen teorian valossa puutteelliset tunnetaidot voivat aiheuttaa vanhemmassa turvattomuuden tunteen esimerkiksi lapsen kiukutellessa ja aktivoida tiedostamattoman mekanismin hermostossa, jolloin hän ei kykene auttamaan lasta ja lapsi jää vaille psyykkistä turvaa vaikeassa tunnekokemuksessa. Jos tilanteen tiedostaa, turvallisuuden tunteen palauttaminen ja tunnesäätelytaitojen käyttöönotto helpottuu.

Turvallisuuden tunnetta voi aktivoida tietyillä liikkeillä ja asennoilla, hengitysharjoituksilla, laululla tai meditaatiolla. Vahvistunut taito luoda kehoon turvallisuuden tunne edistää itsesäätelyä ja tunnesäätelyä. (Sullivan ym. 2018.) Myös oksitosiinilla eli niin sanotulla mielihyvähormonilla on tärkeä rooli autonomisen hermoston säätelyssä (Porges 2022). Kun tuntee olonsa turvalliseksi, on mahdollista hyödyntää opittuja tunnetaitoja sekä tarjota turvallisuuden tunnetta myös toisille ihmisille rauhoittavilla eleillä. Esimerkiksi ammattilainen voi vaikuttaa asiakkaan turvallisen olon syntyyn vaikeissa tilanteissa yksinkertaisesti hymyllä ja rauhallisella hengityksellä. Tämä kehon toiminnoilla tunnesäätelytaitoihin vaikuttaminen näkyy tuotoksemme toiminnallisessa osuudessa, jossa pyritään erilaisin keinoin vakauttamaan hermostoa ja luomaan turvallinen tila, jotta kehon tuntemuksia uskalletaan tarkkailla ja kaikenlaisten tunteiden kohtaamisesta tulee helpompaa.

3 PERHEIDEN HYVINVOINTI JA PERHETYÖ

Tässä luvussa käsittelemme perhetyötä, perheen vuorovaikutussuhteita ja hyvinvointia ja niihin vaikuttamista, sekä perheen merkitystä tunnetaitokasvatuksessa. Määrittelemme perhetyötä, avaamme perhetyön palvelupolkua sekä perhetyön lähtökohtia. Perheiden ja nuorten hyvinvointia tarkastelemme muun muassa tuoreiden kouluterveyskyselyiden kautta, jonka jälkeen siirrymme pohtimaan hyvinvoinnin lähtökohtia tunnetaitojen ja perheen tunneilmapiirin näkökulmasta. Kuvaaamme, kuinka perheiden hyvinvointi ja vuorovaikutus ovat keskeisiä perhetyön tavoitteita, joiden tukeminen edistää lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Käsittelemme vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta ekologisten teorian sekä kasvatustunnetaitojen näkökulmasta. Käymme lyhyesti läpi osallisuuden merkitystä, mistä siirrymme perhetyön vaikuttavuuden tarkasteluun.

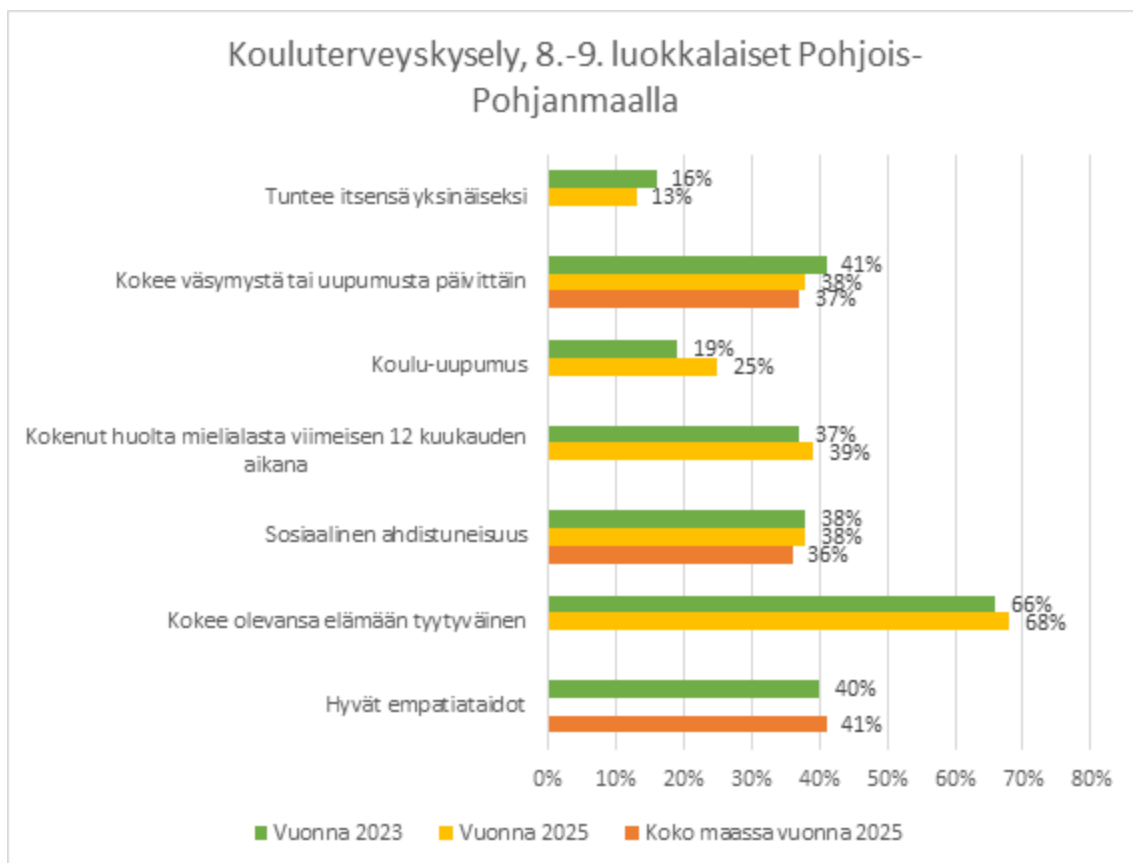
3.1 Perhetyön lähtökohdat

Suurin osa suomalaisista perheistä voi hyvin. Silti yli 80 % nelivuotiaiden lasten vanhemmilla oli tarve saada ammattilaisen tukea lapsen kasvuun ja kehitykseen, lapsen tunne-elämän tai käyttäytymisen ongelmiin, omaan jaksamiseen tai parisuhteeseen. (Vuorenmaa 2019.) Maailmanlaajuisesti perheiden pahoinvointi näkyy laajasti: lähes 300 miljoonaa 2–4-vuotiaista kokee kotonaan joko fyysistä tai henkistä väkivaltaa (Paavilainen, Rantanen & Flinck 2022). Laadukas perhetyö on siis äärimmäisen tärkeää perheiden hyvinvoinnin, lasten, nuorten ja aikuisten sekä koko yhteiskunnan hyvinvoinnin parantamisen kannalta.

Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan 16 % 8.–9. luokkalaisista nuorista Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella tuntee itsensä yksinäiseksi ja 41 % kokee väsymystä tai uupumusta päivittäin. Koulu-uupumusta kokee 19 % nuorista ja 37 % nuorista on ollut huolissaan mielialastaan viimeisen 12 kuukauden aikana. Sosiaalista ahdistuneisuutta on ollut 38 %:lla nuorista. 66 % kokee olevansa elämäänsä tyytyväinen ja hyvät empatiataidot on kokenut omaavan 40 %, joka on prosentin vähemmän kuin koko maan samanikäisten nuorten kokemat hyvät empatiataidot. Vertailuna tuoreimman vuoden 2025 kouluterveyskyselyn

mukaan yksinäisyyttä tuntevien 8.–9. luokkalaisten määrä on vähentynyt 13 %:iin, ja päivittäistä väsymystä tai uupumusta kokevien määrä on laskenut 38 %:iin Pohjois-Pohjanmaan alueella. Koko maassa samanikäisistä nuorista 37 % kokee väsymystä tai uupumusta. Koulu-uupumuksen kokemuksen määrä taas on noussut 25 %:iin Pohjois-Pohjanmaalla ja huolta mielialasta viimeisen 12 kuukauden aikana on kokenut 39 %. Sosiaalisen ahdistuneisuuden kokemuksen määrä on pysynyt samana, mutta on kaksi prosenttia enemmän kuin koko maan keskiarvo 36 %. Vastapainona elämäänsä tyytyväisiä on vuonna 2025 68 %, eli kaksi prosenttia enemmän kuin vuonna 2023. (THL 2025.)

Taulukko 1 Kouluterveyskysely



Vaikka suurin osa on elämäänsä tyytyväinen, herää huoli heistä, jotka eivät näin koe. Opiskeluterveyshuolto tarttuu toki peruskouluikäisten pahoinvointiin, mutta asiaan voi vaikuttaa myös perhetyön keinoin. Perhetyön lähtökohdan systeemi-teorian mukaan ihmistä ei tarkastella irrallaan ympäristöstä, vaan osana systeemiään eli sitä, miten perheenjäsenet vaikuttavat toisiinsa. Ongelmia ei siis etsitä

ihmisestä itsestään, vaan ajatellaan niiden olevan ympäröivän systeemin vaikutuksista johtuva summa. (Rönkkö & Rytönen 2010, 92–93.) Kun kyetään vaikuttamaan vanhempien hyvinvointiin ja tapaan olla vuorovaikutuksessa nuoren kanssa, voidaan myötävaikuttaa myös nuoren hyvinvointiin.

Perhetyö on yksi perheille tarjottavista sosiaalipalveluista, jolla tarkoitetaan perheen hyvinvoinnin tukemista perheen voimavarojen vahvistamiseksi ja keskinäisen vuorovaikutuksen parantamiseksi (Sosiaalihuoltolaki 1304/2014, 18 §). Perhetyö voi olla myös lastensuojelulain mukaista avohuollon palvelua, tehostettua perhetyötä (Lastensuojelulaki 417/2007). Sosiaalihuoltolain mukainen perhetyö ja lastensuojelun tehostettu perhetyö eroavat toisistaan usein laajuudeltaan ja painopisteiltään. Merkittävin ero on se, että tehostetun perhetyön palvelun asiakkaiden tuen tarve on suurempaa ja haasteet laaja-alaisempia. (Alatalo, Lappi & Petrelius 2017.) Tehostetussa perhetyössä oleva perhe on lastensuojelun asiakas ja perhetyössä oleva perhe on sosiaalihuollon asiakas. Tämä opinnäytetyö on tehty sosiaalihuoltolain perhetyön lähtökohdista.

Sosiaalihuoltolain mukaisen perhetyön tarkoitus on olla ennaltaehkäisevä, hyvinvointia lisäävä palvelu. Ehkäisevään perhetyöhön kuuluu neuvonta ja ohjaus sekä erilaiset tukimuodot, joilla perheen arki saataisiin sujuvammaksi. Työskentelyssä pyritään tunnistamaan mahdolliset alkuvaiheessa olevat ongelmat ja ehkäistään jo olemassa olevia haittoja aiheuttamasta uusia ongelmia. Lisäksi tuetaan perhettä selvittämään ilmenneet riskit ja haitat sekä luodaan toimintatapoja, joilla voidaan lisätä perheiden toimintavalmiutta haastavissa tilanteissa. (Rönkkö & Rytönen 2010, 32.) Perhetyön tavoitteena on perheiden elämänhallinnan tukeminen ja omien voimavarojen käyttöönotto, perheen vuorovaikutussuhteiden parantuminen ja arjesta selviämisen vahvistaminen. Perhetyö voi olla vanhemmuuden tukemista, lasten hoidon ja kasvatuksen ohjaamista tai esimerkiksi arjenhallinnan tukea. Perhetyöhön voi liittyä myös perheen toimintakyvyn tukemista uusissa elämäntilanteissa sekä syrjäytymisen ehkäisyä. Se on muutostyötä, jossa perhetyöntekijä auttaa keskusteluin ja toiminnallisien menetelmin tarkastelemaan vanhemmuutta, parisuhdetta, verkostoja ja perheen arkea sekä löytämään keinot tilanteen helpottamiseksi yhdessä perheen kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024.) Perhetyötä havainnoitaessa harjoittelussa kävi ilmi, että

käytännössä perhetyötä toteutetaan perheen omassa lähiympäristössä, useimmiten perheen kotona kerran tai kaksi kertaa viikossa. Tapaamisilla hyödynnetään erilaisia tunne- ja toimintakortteja, pelejä, toimintasuunnitelmia ja keskustelua sekä harjoitellaan haastavissa tilanteissa toimimista vanhemman ja lapsen kanssa riippuen palvelutarpeesta.

Perhetyöhön ohjautumisen palvelupolku alkaa huolesta. Lapsen verkostossa olevalla henkilöllä tai viranomaisella herää huoli lapsen tai perheen tilanteesta, jonka seurauksena lapsesta tehdään lastensuojeluilmoitus tai yhteydenotto sosiaalihuoltoon tuen tarpeen arvioimiseksi. Kiireellisen avun tarve perheen tilanteesta on arvioitava välittömästi, ja sosiaalihuollon palvelutarpeen arviointi on aloitettava seitsemän arkipäivän sisällä asian vireilletulosta sekä valmistuttava kolmen kuukauden kuluessa. (Pitkänen ym. 2024, 8.) Palvelutarpeen arviointi sisältää kartoituksen perheen tilanteesta asiakkaan elämäntilanteen edellyttämässä laajuudessa. Se tehdään yhteistyössä asiakkaan ja hänen verkostonsa kanssa. Sen avulla sosiaalihuollon ammattihenkilö arvioi, onko asiakkaalla tuen tarvetta ja millaisin toimenpitein asiakkaan tilannetta voidaan tukea. Arvio sisältää sekä asiakkaan, hänen läheistensä, että sosiaalihuollon ammattihenkilön näkemykset palvelutarpeesta. (Sosiaalihuoltolaki 1304/2014, 36–37 §.) Lisäksi palvelutarvetta arvioitaessa arvioidaan myös lastensuojelun tarvetta, ellei asia ole luonteeltaan sellainen, että lastensuojelun tukitoimia ei tarvita (Lastensuojelulaki 417/2007). Jos palveluntarpeen arvion johtopäätöksenä perheen katsotaan hyötyvän perhetyöstä, sosiaalityöntekijä etsii sopivan perhetyöntekijän ja aloitetaan työskentelyjakso yhteistyössä perheen kanssa.

Perhetyön lähtökohtana on perheiden arjesta käsin nouseva tuen tarve, joka voi liittyä lasten kehitykseen tai kasvatuksellisiin asioihin, elinolojen järjestämiseen, vanhemmuuden tukemiseen sekä perheenjäsenten toimintakyvyn ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Olennaista perhetyössä on nähdä perhe yhteisönä, kokonaisuutena, joka vaikuttaa keskeisesti ihmisten elämään. (Rönkkö & Rytönen 2010, 27–28.) Lähtökohtana perhetyölle on ajatus siitä, että lapsen keskeinen kasvuympäristö on perhe ja perheeltä vaaditaan tiettyjä edellytyksiä, jotta lapsi voi kasvaa ja kehittyä turvallisesti. (Rönkkö & Rytönen 2010, 40).

3.2 Perheen vuorovaikutussuhteiden tukeminen

Tunnetaidot ovat merkittäviä lapsen suotuisan kehityksen kannalta. Tiedetään, että hyvät tunnetaidot mm. vahvistavat sopivia käyttäytymismalleja ja toisaalta vähentävät lasten riskikäyttäytymistä. Ensisijaisessa roolissa lapsen sosiaalisen vuorovaikutuksen vahvistamisessa on perhe. Psykologi Urie Bronfenbrennerin tunnetun ekologisen systeemiteorian mukaisesti lapsen kehitys voidaan nähdä tapahtuvan suhteessa ympäröivän yhteiskunnan ja erilaisten kehitysympäristöjen kanssa, sekä niissä tapahtuvissa vuorovaikutustilanteissa. (Karjalainen, Pihlaja, Koskenalho, Palosaari & Kouvonen 2022.)

Kehitysympäristöillä tarkoitetaan niitä sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä ympäristöjä, joissa on osallisena lapsi tai nuori itse, eli esimerkiksi koti, koulu ja lapsen ystäväpiiri. Näissä ympäristöissä vallitsevat arvot ja asenteet, sekä vuorovaikutustilanteet ja toimintatavat vaikuttavat siihen, millaiseksi lapsen ja nuoren tunne- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät. Lapsen kehitykselle jokaisella kehitysympäristöllä on oma merkityksensä, mutta yhdessä nämä eri kehitysympäristöt muodostavat toisiinsa vaikuttavan monitasoisen kokonaisuuden. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehitys on siis eri tekijöiden muodostama kokonaisvaltainen prosessi. Myös kehitysympäristöt vaikuttavat toisiinsa muodostaen systeemisen kokonaisuuden, joten lapsen kehitykseen vaikuttavat välillisesti myös sellaiset ympäristöt, joissa lapsi itse ei ole läsnä välittömästi. (Solantaus, Lindblom, Ojala & Kampman 2015 22, 30.) Näitä kehitysympäristöjä voi olla esimerkiksi vanhemman työpaikka tai lapsen opettajan perhe.

Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää se, miten lapsen arjen ympäristöt toimivat suhteessa toisiinsa. Tavoitteena olisi toisiaan tukevat ja rakentavat suhteet eri ympäristöjen välillä, mutta ristiriitoja voi muodostua silloin, jos eri ympäristöjen toimintakulttuurit poikkeavat toisistaan lapseen kohdistuneiden odotusten ja vaatimusten osalta. (Rytkönen 2013, 6.) Ekologisen teorian valossa esimerkiksi vanhempien riitaisa ero heikentää lapsen sosioemotionaalista kehitystä.

Perheiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen on todella merkittävää panostaa. Tunnetaitojen kehittämiseen kuuluu olennaisesti tunteiden kanssasäätely, jossa tietoisesti ja aktiivisesti tuetaan lapsen tunteiden säätelyn oppimista.

Kanssasäätelyn avulla lasta tuetaan muun muassa omaksumaan tunteiden säätelyn strategioita ja ymmärtämään omia ja toisten tunteita. (Koivuniemi, Kinnunen, Mänty, Järvenoja & Näykki 2021.) Vanhemman kanssasäätely antaa vauvalle pohjan itsesäätelytaitojen kehitykseen. Kun vauva itkee, vanhemman reaktio peilautuu suoraan lapsen hermostoon. Vanhemman rauhoittava ääni, lempeät eleet ja lämmin kasvojen ilme rauhoittaa lasta. (Porges 2022.) Kun aikuinen toimii lapsen kanssasäätelijänä, lapsen tunnetaidot ja itsesäätely vahvistuvat yhdessä aikuisen kanssa (Trogen 2020, 178).

Perheen sisäinen vuorovaikutus on omalta osaltaan vaikuttamassa siihen, millainen yksilö lapsesta ja nuoresta kehittyy. Perheen vuorovaikutussuhteilla on myös yhteys perheenjäsenten hyvinvoinnille. (Väänänen 2013.) Lapsen tunne-elämän kehitykseen vaikuttaa olennaisesti se, miten vanhemmat ovat vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Erityisesti vuorovaikutuksen laatu on tärkeää ja sillä on vaikutusta tunteiden säätelykeinojen kehittymiseen. (Saarinen, Lyytinen, Ahonen & Lyytinen 2023, 76, 78.) Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus kertoo aikuisen suhtautumisesta lapseen, joka ilmenee aikuisen tavoissa kontrolloida, ohjata, opettaa ja säädellä lasta. Tämän vuorovaikutuksen välityksellä lapsi omaksuu yhteisönsä kulttuurin, roolit, arvot, normit ja asenteet. Samalla muodostuu lapsen käsitys siitä, onko ympäristö turvallinen ja luotettava. Vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa lapsi oppii myös oman roolinsa yhteisön jäsenenä: saako lapsi vuorovaikutuksessa viestejä olevansa rakastettu, arvokas ja kyvykäs persoona. Lapsilähtöisessä kasvatustilanteissa kasvatusta ohjaa lapsen tarpeet ja vanhempi suhtautuu lapseen lämpimästi, rakkaudellisesti, myötätuntoisesti sekä osoittaa hyväksyntää. Aikuinen on aidosti kiinnostunut lapsesta, antaa lapselle aikaa ja ohjaa lasta johdonmukaisesti ja tasa-arvoisesti lapsen tarpeet huomioiden. Lapsilähtöinen kasvatustyyli edistää lapsen itsesäätelyn kehittymistä ja kognitiivisia taitoja, vastuunottoa, sääntöihin sopeutumista ja myönteisten vertaissuhteiden kehittymistä. Nuorten käytösongelmat ja masennusoireilu voi selittyä negatiivisella vanhempi-lapsisuhteella, jonka piirteinä ovat vanhemman ankaraus, aggressiivisuus ja räjähdysherkkyys. (Rytönen 2013, 6–9.)

Kasvatuksellisen ilmapiirin muodostumiseen vaikuttaa kuitenkin sekä lapsen että vanhemman ominaispiirteet. Vuorovaikutus on kaksisuuntaista, jolloin myös se,

miten lapsi ilmaisee itseään ja on vuorovaikutuksessa vanhempaan vaikuttaa vanhemman vuorovaikutukseen. Vanhemman psyykkinen toimintakyky, perheen stressitekijät ja työelämän paineet ovat myös vaikuttavia tekijöitä vuorovaikutuksen laatuun. Säännöllinen huolenpito, arkirutiinit ja vanhempien hyvä keskinäinen suhde tukevat lapsen sosioemotionaalaisia taitoja. (Rytkönen 2013, 9–10.) On myös tärkeää muistaa, että se, millaisen kasvatustyylin ja kiintymyssuhdemallin vanhempi itse on lapsuudessaan oppinut, eli millaisen perustan sosioemotionaalille kehitykselleen vanhempi on saanut, voi vaikuttaa vanhemman lapselleen tarjoamaan vuorovaikutusmalliin.

Kokemus osallisuudesta on kaiken ikäisille ihmisille tärkeää. Osallisuutta on mm. mahdollisuus ilmaista oma mielipide, saada tietoa itseä koskevista suunnitelmista ja päätöksistä perusteluineen, sekä olla vastavuoroisessa kanssakäymisessä toisten kanssa. Yhdessä tekeminen on helppo tapa osallistamiselle, koska nimenomaan toiminnassa osallisuus konkretisoituu yksinkertaisesti. (Rönkkö & Rytkönen 2010, 51.) Tunnetaitokorttien toiminnallisen osuuden on tarkoitus vahvistaa myös perheenjäsenten osallisuuden kokemusta. Perhetyön avulla perhe voi ammattilaisen tukemana tarkastella oman perheen tunneilmapiiriä ja kehittää tunteiden ilmaisemisen erilaisia keinoja (Rönkkö & Rytkönen 2010, 103). Tunnetaitokorttien avulla voi helposti tukea lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta, sillä kortteissa olevien tehtävien avulla vuorovaikutustaitoja voi opetella joko ohjatusti tai itsenäisesti. Kortteja käytetään silloin, kun olo on neutraali, jolloin tunnetyöskentelyä tulee harjoiteltua ja taidot voi ottaa käyttöön myöhemmin haastavissa tilanteissa.

3.3 Perhetyön vaikuttavuus

Sosiaalipalveluiden järjestämisen periaatteena on turvata riittävien ja laadukkaiden palvelujen saanti yhdenvertaisesti (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014). Perhetyön riittävyttä arvioitaessa kuitenkin puolet palveluita tarvitsevista koki olleensa tyytymätön saamaansa palveluun. Joka viides vastanneista koki saaneensa riittämätöntä tukea lapsen käyttäytymiseen ja tunne-elämän ongelmiin. Perhetyö siis ei, syystä tai toisesta, täytä potentiaaliaan ja työstä huolimatta osa perheistä

saattaa jäädä ilman tarkoituksenmukaista tukea. (Ilmarinen, Vuorenmaa, Karvonen & Lammi-Taskula 2023.)

Vuonna 2022 toteutetulla valtakunnallisella kyselyllä kartoitettiin eri toimialojen näkemyksiä tarjolla olevista sosiaalihuoltolain mukaisista palveluista. Hyvinvointialuemuutoksen jälkeen perhetyön yleisiä linjauksia, työntekijöiden ammattinimikkeitä ja palvelun kohderyhmää on tarkennettu sekä yhteistyön rajapintoja kehitetty tarkoituksena kohdistaa palvelua oikea-aikaisesti ja tehokkaasti. Resurssit eivät kuitenkaan ole kasvaneet samansuuntaisesti, jolloin palvelut ovat ruuhkautuneet, sillä palvelujen tarve ja saatavuus eivät kohtaa. Kyselyn vastaajat kokivat, että perhetyön tulisi vastata paremmin nuorten tarpeisiin, sillä se keskittyy pitkälti vanhemmuuden tukemiseen. Lisäksi on tunnistettu, että ehkäisevät ja matalan kynnyksen interventiot kohdistuvat enemmän vauva- ja taaperoikäisiin lapsiin myöhempien ikävaiheiden sijasta. Kehitysehdotuksena sosiaalipalveluiden järjestämiselle asiakasvastauksissa nousi esille tunnetaitojen opettelun tarjoaminen yhteisenä ryhmätoimintana lapsille ja vanhemmille. (Pitkänen ym. 2024, 86, 131). Opinnäytetyömme tavoite linjaa yhteen asiakasvastausten ehdotusten kanssa. Perhetyössä työskennellään perheenä, eli ryhmänä, ja pohjimmainen tarkoitus on tunnetaitojen opettelu ja tunnetaitokasvatuksen lisääminen niin lapsille, nuorille kuin aikuisillekin. Tämä voidaan saavuttaa hyödyntämällä nuorille suunnattuja tunnetaitokortteja.

4 TYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tunnetaitojen kehittyminen yhteiskunnassa lisäämällä tietoisuutta ja ymmärrystä tunteista. Työn tavoitteena oli lisätä perheyön vaikuttavuutta ja perheiden hyvinvointia. Konkreettisenä keinona päämäärän saavuttamiseksi oli luoda vastuullisesti tuotetut ja ajantasaiseen luotettavaan tietoon perustuen selkeät ja visuaalisesti miellyttävät toiminnalliset tunnetaitokortit perheyön tueksi. Korttien tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä tunnetaidoista, vahvistaa asiakkaan osallisuutta, vahvistaa perheiden tunnetaitoja yksinkertaisin ja arkeen helposti sovellettavin menetelmin sekä edistää perheiden vuorovaikutusta ja yhdessä viettämää aikaa.

Laatutavoitteenamme oli luoda selkeät, innostavat, visuaalisesti kauniit ja pitkäikäiset kortit, joiden käyttäminen on yksinkertaista mutta monipuolista. Tarkoituksemme oli, että korttien ja niissä käsiteltyjen teemojen myötä perheenjäsenten kommunikointi ja välit paranisivat ja avoin keskusteluyhteys aikuisen ja nuoren välillä säilyisi tai paranisi. Korttien keskustelunavausaiheet ja toiminnalliset tehtävät halusimme suunnitella siten, että ne kehittäisivät perheiden tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Korteissa olevien kysymysten tarkoituksena oli avata haastaviksi koettuja keskusteluja, mutta ne eivät saaneet pureutua liian syvälle kipeisiin asioihin, jotta keskusteluilmapiiri säilyisi myönteisenä ja vahvistavana. Toiminnallisten tehtävien tavoitteena oli löytää perheissä yhdessä tekemisen ilo ja vahvistaa jokaisen voimavaroja, sekä auttaa lapsen ja nuoren toimijuudessa perheen sisällä. Kortit antavat keinoja tunteiden käsittelyyn ja niiden avulla on mahdollista vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä.

Tavoitteenamme oli myös kehittää sosionomin kompetensseista erityisesti eettistä osaamista, asiakastyön osaamista, kriittistä ja osallisuutta edistävää yhteiskuntaosaamista sekä tutkimuksellista kehittämis- ja innovaatio-osaamista (SOAMK 2023). Yhtenä tavoitteenamme oli myös sujuva ja toimiva yhteistyö yhteistyökumppanimme kanssa. Pyrimme luomaan avoimen vuorovaikutussuhteen, jossa molemmat osapuolet voivat tuoda esiin omat näkemyksensä ja tarpeensa tuotteen kehittämiseen liittyen. Yhteistyön tavoitteena oli myös edistää

opinnäytetyön sujuvaa etenemistä ja mahdollistaa korttien käytännön toimivuuden arviointi yhteistyökumppanin näkökulmasta. Tärkeänä tavoitteenamme oli myös ammatillisen osaamisen kehittyminen ja oman ymmärryksen laajeneminen opinnäytetyön teemoihin liittyen.

Tuotoksessa tärkeänä pidimme sitä, että se yhdistäisi ajankohtaisen ja laadukkaan, yhteiskunnallisia teemoja tukevan tiedon toimintaan ja konkreettiseen asioihin vaikuttamiseen. Pyrimme luomaan korttien toiminnallisesta osuudesta houkuttelevan ja asiakasosallisuutta lisäävän tavan opetella tunnetaitoja. Halusimme korteista työkalun, jota voi hyödyntää niin tavoitteellisessa perhetyössä kuin myös asiakasperheiden itsenäisessä käytössä.

5 TUOTEKEHITYSPROSESSI

Opinnäytetyömme toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka kehittämistyönä valmistui perhetyön toiminnan tueksi toiminnalliset tunnetaitokortit. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaiheittain aikataulutettu kehittämistyö, jossa on määritelty tavoitteet ja toteutus, sekä käytetty menetelmä. Prosessin suunnitteluvaiheessa pohditaan, kuinka valmista tuotosta arvioidaan ja miten tuotoksesta kerätään palautetta. Ammatillinen asiantuntijuus esitetään toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotoksella, joka on tehty tutkimuksellisella ja kehittäväällä otteella. Tuotokseen liittyviä lähtökohtia ja ratkaisuja kuvataan perusteellisesti. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 11, 15.) Prosessimme eteni ideoinnin, suunnittelun ja tiedonkeruun kautta työstövaiheeseen ja tuotoksen tekemiseen, jonka pilotoimme ja haastattelun keinoin arvioimme, sekä reflektoimme ja raportoimme. Prosessin kuvauksessa ja suunnittelussa apuna käytimme Kari Salosen (2013) esittelemää konstruktivistista mallia, joka auttoi meitä hallitsemaan ja ymmärtämään kehittämistyötämme. Malli sisältää muun muassa ajatuksia hankkeen suunnittelusta ja vaiheistuksesta, laaja-alaisesta menetelmäosaamisesta sekä tutkimuksellisesta kehittämisotteesta. Tässä mallissa myös korostuvat meille tärkeät seikat: yhteisöllinen ja osallistava näkökulma sekä (socio)pedagoginen työote. (Salonen 2013, 13, 16.)

Koemme, että perhetyössä tällä opinnäytetyöllä saatiin kaivattua, konkreettista apua niin työntekijöille, kuin perheillekin. Toimintakortit ovat käytännönläheiset ja niitä on helppo hyödyntää erilaisissa perheissä. Opinnäytetyön teema, tunnetaidot, ovat ajankohtainen ja jokaista perhettä läheisesti koskettava asia. Tunnetaitoja on mahdollista kehittää läpi elämän, joten opinnäytetyön teema sopii loistavasti perhetyössä tehtävän tärkeän työn tueksi.

5.1 Yhteistyökumppani

Toiminnallisen opinnäytetyön kehittäminen edellyttää mukana olevia toimijoita toiminnan eri vaiheissa, joiden kanssa ollaan dialogisessa vuorovaikutuksessa. Käytännössä tämä merkitsee muun muassa keskustelua, arviointia ja palautteen

antamista ja vastaanottamista. (Salonen 2013, 6.) Yhteistyökumppanin tarkoitus on tuoda ajantasaista tietoa työelämän ympäristöstä ja toiminnasta opinnäytetyön kehittämistyön tueksi (Kostamo ym. 2022, 15). Opinnäytetyömme yhteistyökumppani on Pohjois-Pohjanmaalla toimiva yksityinen sosiaalialan yritys Osallistava Oy, joka tuottaa sosiaalihuoltolain ja lastensuojelulain mukaisia lasten ja perheiden palveluita, kuten lapsiperheiden kotipalvelua, ammatillista tukihenkilötoimintaa, perhetyötä ja tehostettua perhetyötä, tuettuja ja valvottuja tapaamisia, sekä perhekuntoutusta (Osallistava 2019). Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue Pohde ostaa yritykseltä tarvitsemansa palvelut ja asiakasperheet saavat maksutonta, laadukasta sosiaalihuoltolain mukaista palvelua, kuten perhetyötä. Osallistava Oy sai opinnäytetyömme tuotoksen eli toimintakortit käyttöönsä ja ajatuksemme oli, että sekä yritys, että heidän asiakasperheensä hyötyvät näistä helposti perhearkeen sisällytettävistä korteista.

Opinnäytetyönä laadittujen tunnetaitokorttien kohderyhmänä olivat perhetyön piirissä olevat perheet, joiden haasteet liittyivät perheensisäiseen vuorovaikutukseen, tunnetaitoihin, yhteiseen aikaan tai voimavaroihin. Yhteistyökumppanin toiveena oli korttien kohderyhmän suuntaaminen peruskouluikäisiin nuoriin sekä aikuisiin, minkä otimme huomioon korttien suunnittelussa. Tunnetaitokortit sopivat erinomaisesti myös ennaltaehkäisevään työhön, joten perheessä ei välttämättä tarvinnut olla mitään erityistä haastetta edellä mainittujen teemojen osalta.

5.2 Kehittämistarpeen tunnistaminen ja ideointivaihe

Kehittäminen alkaa kysymyksestä tai pulmasta, johon haetaan vastausta kehittämisellä. Tutustuimme myös tarvittavaan lainsäädäntöön, koska sosiaalialalla opinnäytetyön on noudatettava muun muassa lakia sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. (Kostamo ym. 2022, 32, 41.) Juridiikka on tullut tutuksi läpi opintojen ja sen tunteminen helpotti aiheen rajaamista ja tavoitteiden saavuttamista. Sen perusteella rajasimme työn aihealueen koskemaan sosiaalihuoltolain mukaista perhetyötä. Kehittämistarpeen tunnistaaksemme perehdyimme aiheeseen kattavasti erilaisia luotettavia lähteitä käyttäen ja tutustuimme aiempaan tutkimustietoon opinnäytetyön keskeisiin käsitteisiin, kuten perheiden hyvinvointiin, tunnetaitoihin ja vuorovaikutukseen liittyen. Tietoperustaa varten haimme

aineistoa eri tietokannoista, joita ovat Janus, Journal, Julkari, Oula-Finna sekä Researchgate. Hakusanoina ja -lausekkeina olivat "kiintymyssuhde", "tunnetaidot OR sosioemotionaaliset", "perhetyö OR perhe", "perheiden hyvinvointi", "vuorovaikutus OR osallisuus", "socioemotional", "family AND wellbeing" sekä "polyvagal theory". Lisäksi haimme tietoa eri tunteista, jotka valikoituvat korttien teemoiksi. Sisäänottokriteereinä olivat aineistot, jotka oli julkaistu vuoden 2010 jälkeen, jotta takasimme mahdollisimman tuoreen tiedon. Erityisesti perhetyöhön liittyen tämä kriteeri oli tärkeä, sillä sosiaalialan työmenetelmät ja perhetyön vaikuttavuus ovat jatkuvassa muutoksessa. Muita sisäänottokriteereitä olivat suomenkieliset ja englanninkieliset aineistot, sekä otsikon ja tiivistelmän vastaaminen kehittämistehtävämme tietoperustaan. Poissulkukriteereinä olivat aineistot, jotka on julkaistu ennen vuotta 2010, muut kuin suomen- ja englanninkieliset aineistot sekä se, jos otsikko tai tiivistelmä ei vastannut kehittämistehtävämme tietoperustaan. Hakulausekkeitä käytimme suunnitelman tietoperustaa varten sekä opinnäytetyön edetessä.

Toimintakortteihin valitsimme teemat ja toimintatehtävät sen mukaan, mitä tutkimustulokset kertoivat perheiden hyvinvoinnin tilasta sekä tunne- ja vuorovaikutustaidoista ja mitä oma kokemuksemme perheiden kanssa työskentelystä toi mieliimme. Keskustelimme yhteistyökumppanimme kanssa heidän kokemuksistaan ja näkemyksistään, jotta tietämyksemme heidän tarpeestaan ja asiakasperheiden tilanteesta oli ajan tasalla. Työharjoittelun aikana perhetyössä havainnoitiin, mitkä teemat ja minkä tyylliset toiminnalliset tehtävät sopivat parhaiten toimintakortteihin, jotta ne palvelisivat työntekijöitä ja perheitä parhaalla mahdollisella tavalla.

5.3 Suunnitteluvaihe

Toiminnallinen opinnäytetyö on iso projekti, johon liittyy tuotoksen tekemisen lisäksi myös raportointi eli kirjoitusprosessi. Raportointi ei etene suoraviivaisesti, vaan sitä edistetään projektin eri vaiheissa tekemisen rinnalla. (Kostamo ym. 2022, 16.) Prosessin edetessä jäsensimme ja yhdistelimme hankkimaamme tietoa, jonka raportoimme opinnäytetyön kirjalliseen osuuteen. Toimintakorttien suunnittelussa oli kaksi osa-aluetta: sisällön suunnittelu sekä visuaalisen ilmeen

suunnittelu. Sisällön suunnittelussa keräsimme ehdotuksia teemoihin Osallistava Oy:n työntekijöiltä luomalla lyhyen tiivistelmän opinnäytetyön tarkoituksesta ja pyytämällä ideoita ja toiveita tiimipalaverissa sekä kirjallisesti kaikkien saatavilla olevalla lomakkeella. Ideoita ja ehdotuksia työntekijöiltä ei tullut kirjallisesti. Keskusteluissa nousi esille korttien helppokäyttöisyyden ja konkreettisuuden tärkeys.

Lisäksi etsimme ideoita palvelukuvausten tavoitteista ja aiemmista tutkimuksista liittyen tunnetaitoihin ja perhetyöhön. Tutustuimme myös jo olemassa oleviin tunnetaitokortteihin, jotta emme tuottaneet jo olemassa olevia kortteja. Tämän myötä kävi ilmi, että suurin osa olemassa olevista korteista oli tunneilmaisun opetteluun tarkoitettuja kuvakortteja, jotka oli suunnattu enemmän alakouluikäisille lapsille. Tyypillistä tunnekorteille oli hahmot, jotka elehtivät eri tunteita korttien kuvissa. Joissain korteissa saattoi lukea myös tunteen nimi. Kortit olivat yksinkertaisia, pelkistettyjä ja saavutettavia. Aikuisille suunnatuissa korteissa oli pääsääntöisesti keskustelua avaavia kysymyksiä tai lyhyt teksti, jossa oli tietoa tunteesta. Emme löytäneet kortteja, joissa olisi ollut näkyvillä, mistä luotettavista lähteistä korteissa käytetty tieto on peräisin.

Suunnittelimme, millä tavalla esittelisimme kortissa olevan teeman niin, että se on mahdollisimman helposti ymmärrettävissä, ja millainen toiminnallinen tehtävä tukisi teemaa. Pohdimme teeman esittelyyn vaihtoehtoisiksi kuvallista ilmaisua tai tekstimuotoa tunteen perustasta, tai molempia. Päädyimme lopulta tekstimuotoon, sillä olemassa olevia kuvakortteja oli paljon, ja kohderyhmällemme sopisi erilainen lähestymistapa. Tässä vaiheessa oli selvää, että toiminnallisiin tehtäviin yhdistettäisiin niin kehollisia tunteiden lievityskeinoja perustuen tutkittuun teoriaan kehon rauhoittamisen menetelmistä, sekä monenlaisia harjoitteita tunteista viestimiseen ja perheen arjen helpottamiseen. Tehtävien tulisi tunnetaitojen vahvistamisen lisäksi lisätä perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä perheenjäsenten osallisuuden kokemusta, mutta tehtävät eivät saisi olla sellaisia, joiden toteuttamista tarvitsisi valmistella tai käyttää paljon resursseja.

Visuaalisen ilmeen suunnittelussa hyödynsimme omia taiteellisia näkemyksiämme. Huomioimme yhteistyökumppanimme toiveen korttien suuntaamisesta nuorille ja aikuisille, ja tämä näkyi erityisesti siinä, että pidimme korttien ilmeen yksinkertaisena mutta miellyttävänä katsoa. Ajatuksenamme oli hyödyntää

mahdollisuuksien mukaan ottamiamme valokuvia tai tekemäämme taidetta, mutta tälle ei tullut tarvetta korttien yhtenäisen ilmeen ja yksinkertaisuuden saavuttamiseksi. Teimme luonnoksia visuaalisesta ilmeestä paperille ja hyödyntämällä Canvaa sekä Officen työkaluja.

Pohdimme paljon, mitkä teemat haluamme sisällyttää kortteihin. Tunteiden kirjo on valtava, ja olikin yllättävän haastavaa pohtia, mitä tunteita haluamme kortteihin ja perheiden käsiteltäväksi käyttää. Rajasimme korttien määrän kymmeneen korttiin, eli kymmeneen eri tunteeseen, jotta työn laajuus pysyy sopivana mutta voimme käsitellä erilaisia tunteita monipuolisesti. Pyrimme käsittelemään korteissa sellaisia tunteita, jotka voisivat olla ajankohtaisia erityisesti nuoruudessa ja joiden kanssa nuorella voi olla vaikeuksia tulla toimeen. Halusimme tuoda esille sitä, että kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja ja niille on paikkansa. Lisäksi halusimme tuoda hankalien tunteiden rinnalle positiivisia tunteita, jotta korttien käyttäjä voi pohtia myös omia voimavaroja sekä löytää keinoja lisätä positiivisten tunteiden kokemista elämässä. Erityisen tärkeänä pidimme sitä, että tunteista ei tarvitse kokea syyllisyyttä. Hankailta tuntuvia tilanteita voidaan helpottaa sillä, että kykenee hallitsemaan itseään, joten emme karttaneet hankalienkaan tunteiden käsittelemistä (Sandberg 2022, 159). Pyrimme siihen, että haastavien tunteiden käsittely tapahtuisi toiminnallisten tehtävien kautta luonnollisesti ja turvallisesti. Näiden ajatusten pohjalta korteissa käsiteltäviksi tunteiksi valitsimme seuraavat: viha, häpeä, ahdistus, pettymys, yksinäisyys, hyväksyntä, inspiraatio, mielihyvä, luottamus ja mielenrauha.

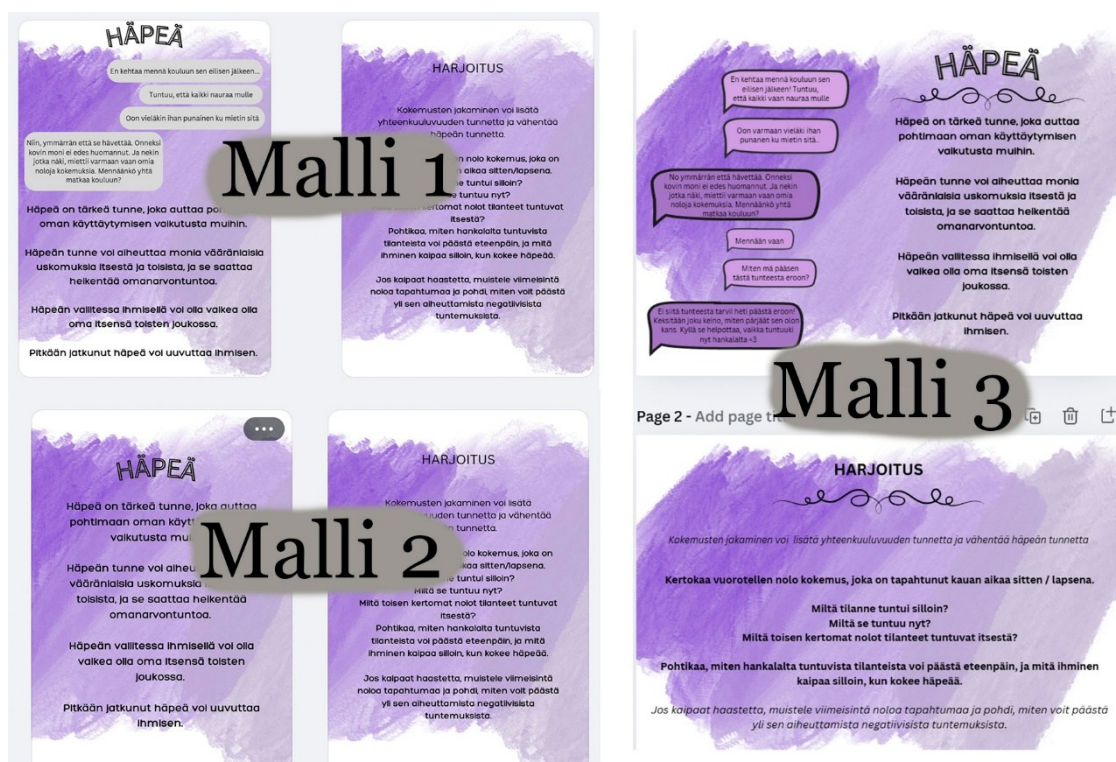
Korttien toiminnallisiksi tehtäviksi valitsimme tehtäviä, jotka voivat auttaa tunteiden käsittelyssä ja lisätä mielen hyvinvointia. Tehtäviksi valikoitui unelmakartta-kirjoitustehtävä, turvapaikka-mielikuvaharjoitus, kokemusten jakaminen keskustellen, turvasuunnitelman teko vaikean tunteen varalle, perheen yhteisen ajan toimintakalenteri, kirjeen kirjoittaminen perheenjäsenelle, lempeä hierontaharjoitus ja kiitollisuuspurkki, viikkosuunnitelman teko, kehon rauhoitus liikkeen ja hengityksen avulla sekä kehon jännitys-rentoutus –harjoitus.

5.4 Toteutusvaihe ja tavoiteltu lopputulos

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus perustuu tutkimukselliseen ja kehittävään työotteeseen. Parhaimmillaan se on yhteistä kehittämistyötä kaikkien prosessiin liittyvien osapuolten kesken. Toteutusvaiheeseen liittyy olennaisesti yhteistyö ohjaajan ja yhteistyökumppanin kanssa, joilta saadaan palautetta tekstiversioihin. Myös hankitun aineiston kokoaminen ja jäsentäminen ovat osa opinnäytetyön toteutusvaihetta. (Kostamo ym. 2022, 16, 18.) Toteutusvaiheeseen liittyy aiheeseen perehtyminen, tuotoksen toteuttaminen, kirjoitusprosessin työstäminen, palautteen kerääminen ja työn viimeistely saadun palautteen perusteella.

Toimintakortit toteutimme itse Canvan avulla. Toteutusvaiheessa hioimme korttien suunniteltua ilmettä vielä lisää ja keksimme idean tunnekokemusten esimerkkitalanteista kortteihin. Pähkäilimme sen kanssa, miten saamme kaikki tärkeät asiat ja ideat tiivistettyä pieneen tilaan niin, ettei kortista tule sekavan näköistä tai kooltaan liian isoa. Tässä vaiheessa olimme vähällä luopua korttien esimerkkitalanteista tai sisällyttää tietoperusta esimerkkitalanteisiin, mutta lopulta ratkaisimme asian kääntämällä aluksi pystysuuntainen kortti vaakatasoon ja jakamalla toisen puolen kahteen tekstiosioon. Näin saimme ideamme mahtumaan järkevästi yhteen korttiin, sillä esimerkkitalanteista luopuminen tuntui siltä, että jotain tärkeää jäisi uupumaan. Ensimmäisten korttien valmistuessa lähetimme yhteistyökumppanillemme erilaisia vaihtoehtoja korttien ilmeestä ja pyysimme palautetta heiltä. Lisäksi esittelimme vaihtoehtoja kohderyhmämme ikäisille nuorille pyytääksemme heiltä palautetta korttien ilmeestä, kiinnostavuudesta ja toimivuudesta. Palautteen pohjalta päädyimme kolmanteen malliin, jossa kortti oli vaakasuuntaisena ja teimme kaikki kortit samalla tyyllillä, yksityiskohtia hioen.

Kuva 1 Korttien malliesimerkit



Laatutavoitteeseemme pääseminen vaati visuaalisuuden hyödyntämistä korttien ulkoasussa niin, että kortit olisivat miellyttävän näköisiä ja tukisivat korteissa annettuja tehtäviä. Korteista muotoutui vaakasuuntaisia, hieman alle A5-kokoisia kortteja, joissa jokaisessa on oma taustaväriteemansa. Väriteema valikoitui intuitiivisesti siten, miten koimme värin tukevan tai kuvailevan korttia. Kortin etupuolella, vasemmalla reunalla korttia on esimerkkutilanne viestikeskustelusta, millaisessa tilanteessa tunne voi nousta, mitä tunnetta kokeva voisi sanoa ja miten läheinen voisi sanojen avulla validoida ja auttaa tunnetta kokevaa ihmistä. Tämän tarkoitus oli herättää mielenkiinto tunteeseen helposti lähestyttävän ja samaistutavan esimerkin avulla. Samalla puolella korttia, oikealla reunalla on tunteen nimi sekä lyhyt tietoperusta tunteesta tekstimuotoisena.

Kortin kääntöpuolella on avaava keskustelukysymys tunteesta sekä toiminnallinen tehtävä, joka sopii edellä esiteltyyn tunteeseen. Korttien käyttäjä pystyi tämän avulla valita itselleen luontevan tavan purkaa ajatuksiaan tunteesta: keskustelun tai toiminnan kautta. Huomioitavaa toiminnallisissa tehtävissä on se, että vaikka tehtävä on kohdistettu kortissa olevaan tunteeseen, toimii se myös muiden korttien tunteiden kanssa ja tukien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Niinpä korttien

käyttäjä voi valita itselleen sopivat toiminnalliset tehtävät helpottamaan omaa tilannetta, korteissa esitellystä tunteesta riippumatta. Korttien teosta inspiroitu-
neena toteutimme bonuskortin, jossa on tunneprofiilin rakennus ja pohdintatehtävä päivän olotilasta.

Teimme myös helppokäyttöisen ohjeen korttien käyttämisestä varten, joka lisäisi korttien käytettävyyttä ja toisi ideoita siihen, millä eri tavoin kortteja voisi käyttää. Ohjekorttiin laitoimme kaikki lähteet, joita olimme hyödyntäneet kortteja valmistamassa, jotta ne pitäisivät korteissa olevan tekstin yhtenäisenä mutta korteista kuitenkin näkisi, mistä tieto on peräisin ja että se perustuu ajantasaiseen tietoon ja tutkimuksiin. Ohje toteutettiin samankokoiseksi kuin itse toimintakortit, jotta se kulkisi niiden mukana. Halusimme tehdä kortit valmiiksi asti, joten tulostimme ja laminoimme kortit yhteistyökumppanimme tiloissa ja heidän materiaaleillaan. Kortteja valmistui lopulta yhteensä 12 kappaletta sisältäen ohjekortin, bonuskortin ja 10 eri tunnetta toiminnallisine osuuksineen.

Kuva 2 Valmiit kortit



5.5 Arviointivaihe

Ammattiosaamisen kehittymiseksi toimeksiantajan palaute niin prosessin eri vaiheissa, kuin itse tuotoksesta on tärkeää (Kostamo ym. 2022, 71). Tuotteen ollessa valmis käytettäväksi pyysimme Osallistava Oy:n työntekijöitä arvioimaan korttien toimintaa käytännössä. Arviointivaiheeseen oli tarkoitus käyttää aikaa noin kaksi kuukautta, jotta kortteja ehdittiin hyödyntää asiakasperheissä, ja jotta pysyimme opinnäytetyön valmistumisen aikataulussa. Lähetimme lomakkeet toukokuussa ja sovimme alustavasti täytettyjen lomakkeiden keräämisestä elokuussa 2025. Kesän jälkeen Osallistavalta tuli toive palautusajan pidentämisestä ja sovimme lomakkeiden keräämisen lokakuulle. Lokakuuhun 2025 mennessä palautteita oli tullut työntekijöiltä kolme. Palautelomakkeiden vastaukset siirsimme paperilomakkeilta Webropol-ohjelmistoon vastausten analysointia varten.

Palautekyselyssä tiedustelimme korttien toimivuutta käytännön työssä sekä perheiden että työntekijöiden näkökulmasta. Korttien pilotointiin ja kyselyyn vastaamiseen yrityksellä oli aikaa viisi kuukautta. Selvitimme, miten helpoksi tai haastavaksi ammattilaiset kokivat korttien käytön. Tämän lisäksi selvitimme, miten asiakkaat ottivat idean vastaan, lähtivätkö lapset, nuoret ja aikuiset mukaan korttien käyttämiseen, mitä mahdollisia haasteita korttien käyttämiseen liittyi, ja mitkä seikat onnistuivat hyvin. Tiedustelimme myös, mitkä teemat ja toimintatehtävät saivat eniten innostusta, ja mitkä taas tuntuivat haastavimmalta toteuttaa. Kysyimme myös, auttoivatko kortit perheenjäseniä tunnetaitojen vahvistamisessa. Palauteen keräämisessä oli tärkeää, ettei henkilötietoja jaeta missään vaiheessa, vaan palaute oli anonymia eikä vastauksista voitu tunnistaa korttien käyttäjää. Vastaaminen oli vapaaehtoista, mutta siihen kannustettiin yhteistyökumppanimme tiimipalavereissa.

Vastaajina oli kolme perhetyöntekijää ja kaikki vastaajat olivat kokeilleet kortteja kerran asiakkaillaan. Vastaajien mukaan korttien käyttäminen tuntui luontevalta ja ohjeistus oli riittävää. Kaikkien vastaajien mielestä korttien käyttö oli helppoa tai erittäin helppoa. Perheet suhtautuivat kortteihin myönteisesti tai neutraalisti. 67 % vastaajista vastasi ”kyllä” kohtaan ”Oliko korteista apua tunnetyöskentelyyn?” ja 33 % vastasi kysymykseen ”ehkä”. Samat vastausmäärät toistuvat

kysymyksessä "Auttoivatko kortit tunteiden tunnistamisessa?". Toiminnalliset tehtävät koettiin suurimman osan vastaajista mukaan epäkiinnostavina, ja vain 33 % vastaajista koki tehtävät melko kiinnostavina. Yhden vastaajan mielestä toiminnallisista tehtävistä oli paljon apua tunteiden käsittelyssä, toisen mielestä toiminnalliset tehtävät eivät auttaneet ja kolmas jätti vastaamatta kysymykseen. Toiminnallinen osuus koettiin korteissa kuitenkin yhtenä erityisen hyvänä asiana.

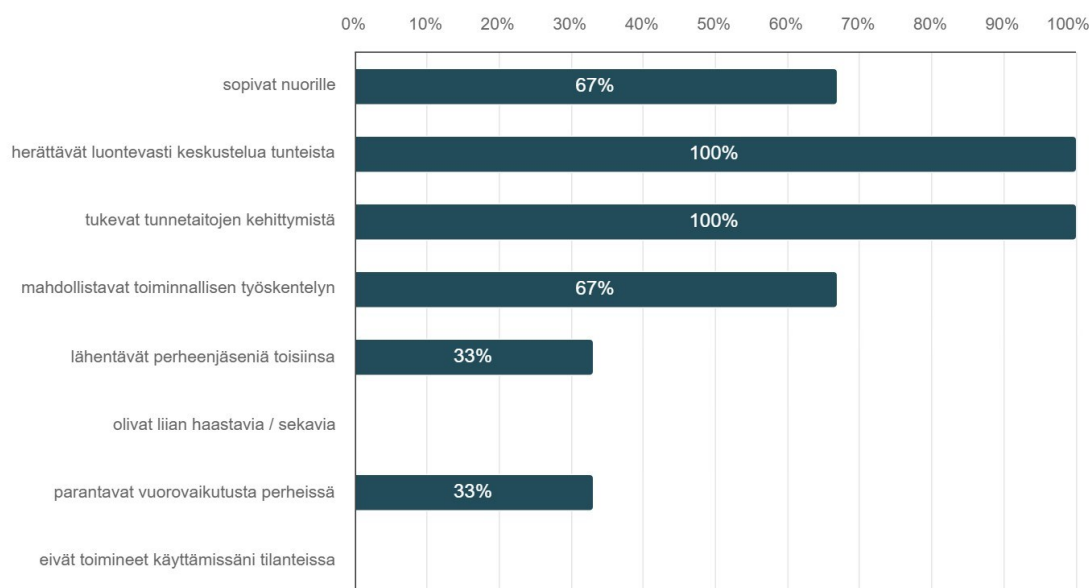
Muita erityisen hyviä asioita korteissa koettiin tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, sekä vaikean olon sanoittaminen. Korttien käytön haastavuudesta tai kehitysideoista kysyttäessä vastauksia ei tullut. Vastaajat olivat soveltaneet korttien käyttöä keskustelemalla aikuisten kanssa siitä, mitä tunteita pinnan alla voi olla haastavissa tilanteissa, sekä katsomalla mikä tunne voisi olla asiakkaan kohdalla ajankohtainen.

Vastaajat arvioivat korttien käytettävyyttä ammatillisesta näkökulmasta monivalintakysymyksellä, jossa pyydettiin merkitsemään kortteihin sopivat väittämät. Vastaajien mielestä kortit herättävät luontevasti keskustelua tunteista sekä tukevat tunnetaitojen kehittymistä. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että kortit sopivat nuorille ja mahdollistavat toiminnallisen työskentelyn. 33 % vastaajista koki, että kortit lähentävät perheenjäseniä toisiinsa sekä parantavat vuorovaikutusta perheissä. "Vapaa sana" -osiossa tekijöitä kiiteltiin tärkeistä korteista. Yksi vastaajista kirjoitti seuraavasti: "11-v asiakkaan kommentti oli ´tuntuu, että tehty 3-vuotiaille, joilla käytöshäiriöitä`".

Taulukko 2 Korttien käytettävyyden arviointi ammatillisesta näkökulmasta

Miten arvioisit korttien käytettävyyttä ammatillisesta näkökulmasta?

Vastaajien määrä: 3, valittujen vastausten lukumäärä: 12



Kirjallisen palautteen lisäksi keskusteluissa Osallistavan tiimiesihenkilön kanssa nousi esille se, että vaikka palautteita tulikin vähän, kortit olivat olleet työntekijöiden matkassa koko kesän. Osallistava halusi laminoida kortteja lisää, jotta niitä voi antaa perheille omaksi ja että useampi työntekijä voisi käyttää kortteja yhtä aikaa. Korteissa hyvää oli se, että ne olivat konkreettinen työväline käytännön työhön. Kesän aikana kysyimme suullisesti palautetta myös lähipiirimme nuorilta, joiden mielestä viestikeskusteluesimerkki oli kiinnostavin osa kortteja. Osallistavan asiakasperheiltä emme saaneet palautetta.

Arviointivaiheen jälkeen viimeistelimme vielä opinnäytetyön kirjallista osuutta. Arvioinnin ja palautteiden jälkeen on mahdollista palata työstämään tekstiä ja reflektoida sitä, miten asiantuntemus ilmenee teksteissä. Tekstiä ja tuotosta on hyvä vertailla rinnan niin, että ne vastaavat toisiaan. (Kostamo ym. 2022, 18.) Arviointivaiheen jälkeen oli mahdollista hyödyntää palautetta tunnetaitokorttien kehittämisessä. Palautteen pohjalta emme kuitenkaan muokanneet kortteja, sillä emme saaneet selkeitä kehitysehdotuksia emmekä keksineet, millä tavalla kortteja voisi muokata houkuttelevammiksi.

5.6 Aikataulu ja kustannusarvio

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa laadimme itsellemme aikataulun, kuinka etenemme opinnäytetyön parissa. Aikataulut selkeytti hyvin opinnäytetyön eri vaiheita ja pysyimmekin aikataulussa hyvin pieniä viivästyksiä lukuun ottamatta. Kustannuksia tuli toimintakorttien valmistamisesta, korttipohjien hankkimisesta ja niiden laminoinnista. Kustannukset oli tarkoitus pitää mahdollisimman matalana korttien saavutettavuuden vuoksi, laadusta kuitenkin tinkimättä. Yhteistyökumppani oli apuna toimintakorttien valmistamisessa antamalla mahdollisuuden korttien tulostukseen ja laminointiin yrityksen tiloissa, jolloin varsinaisia kustannuksia ei työn tekijöille tullut.

6 POHDINTA

Opinnäytetyömme prosessi oli monivaiheinen ja innostava, sisältäen oppimista ammattilaisena ja jatkuvaa reflektiota tekemistämme valinnoista ja niiden perusteluista. Tässä luvussa käsittelemme prosessia eettisistä lähtökohdista, luotettavuuden arvioinnista sekä palauteen perusteella tehdyistä johtopäätöksistä käsin. Pohdimme kehityskohteita kriittisesti pitäen mielessä myös tuotoksemme onnistumiset.

Kortteja tehdessämme hyödynsimme tietoperustaa pohjana korttien lopulliselle ilmeelle. Kortteihin sisällytimme elementtejä kanssasäätelystä, tunteiden tiedostamisesta, hyväksymisestä ja niiden kanssa toimimisesta, vaikeiden tunteiden kohtaamisesta sekä myönteisten tunteiden vahvistamisesta. Pyrimme korttien lopputuloksessa empaattiseen ja myötätuntoiseen suhtautumistapaan, ja halusimme korttien avulla antaa konkreettisia esimerkkejä tunteisiin suhtautumisesta. Saamamme palautteen perusteella kortit hyödyttävät kohderyhmäämme ja niille on perhetyössä tarvetta.

6.1 Eettiset lähtökohdat

Euroopan tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat ”luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto” (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Opinnäytetyömme teema perheiden tunnetaidot ovat herkkä, mutta myös ajankohtainen aihe. Se, että yhteistyökumppanimme hyväksyi opinnäytetyömme idean, kertoo sen tarpeellisuudesta. Halusimme, että opinnäytetyömme on eettisesti kestäväällä pohjalla, joten suunnitelimme opinnäytetyömme huolellisesti, perehdyimme opinnäytetyömme aiheeseen käyttämällä monipuolisesti erilaisia ajantasaisia ja luotettavia lähteitä, sekä kirjasimme lähdeviitteet huolellisesti. Lähteitä etsiessämme käytimme vain ennalta määrättyjen kriteeriemme mukaisia lähteitä ja tutustuimme tarvittaessa kirjoittajien taustaan, jos lähde vaikutti aiheeseen sopivalta mutta epäluotettavalta. Pyrimme tietoperustassa erottamaan omat yhteenvetomme lähteistä ja korttien lähdeviittauksissa kävimme keskustelua siitä, mihin viitteet merkitään

laatutavoitteiden säilymisen varmistamiseksi. Arvioimme myös jatkuvasti opin- näytetyöprosessin edetessä omaa toimintaamme, jotta eettisyys säilyi niin opin- näytetyön kirjallisessa, kuin toiminnallisessakin osuudessa. Opinnäytetyötä teh- dessämme pyrimme läpinäkyvyyteen ja puolueettomuuteen koko prosessin ajan.

Eettisen osaamisen lähtökohtia on nähdä ihminen arvokkaana, sekä taito kuulla ja ymmärtää toista ihmistä. Rehellisyys, luottamuksellisuus ja empatia ovat eetti- sen osaamisen perustana. (Koski, Vesterinen, Malkavaara, Heino & Tauriainen 2020, 99.) Näitä taitoja tarvitaan perhetyötä tehdessä. Perhetyö tapahtuu pää- sääntöisesti asiakkaiden kotona, joka on perheiden oma, intiimi tila. Perhetyössä ja toimintakorttien teemoissa pyrimme kunnioittamaan perheitä ja heidän omia itse määrittämiään rajoja. Erityisesti toimintakorttien keskustelunavauksien tee- mat pohdimme huolella, jotta ne eivät olleet esimerkiksi liian tungettelevia tai in- tiimejä. Korostimme ohjekortissa turvallisuudentunteen merkitystä eli sitä, että kortteja käytäisiin läpi neutraalissa olotilassa ja toiminnalliset tehtävät eivät ole pakollisia, vaan tärkeämpää on säilyttää turvallinen ja mukava olotila. Kannus- timme korteissa myös soveltamaan tehtäviä itselle sopivaksi. Teemoja pohtiessa pyrimme siihen, että mahdollisimman monet ja erilaiset perheet hyötyisivät kort- tien teemoista; niin ydinperheet, yksinhuoltajaperheet, sateenkaariperheet, maa- hanmuuttajaperheet kuin uusperheetkin.

6.2 Luotettavuuden arviointi ja johtopäätökset

Luotettavuus tarkoittaa tutkimuksen uskottavuutta ja sitä, että tulokset heijastavat mahdollisimman todenmukaisesti tutkittavaa ilmiötä. Luotettavassa tutkimuk- sessa lukija voi vakuuttua siitä, että käytetyt menetelmät, aineiston hankinta ja analyysi ovat tuottaneet luotettavaa tietoa. Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan erityisesti aineiston keruun, käsittelyn ja analyysin perustelujen kautta. Lisäksi tutkimuksen koko asetelman – valintojen, rajauksien ja käsitteiden – tulee olla johdonmukaisia ja tarkoituksenmukaisia tutkimustehtävän kannalta. Luotetta- vuus edellyttää myös tutkimusprosessin ja sen vaiheiden avointa ja riittävän yk- sityiskohtaista raportointia, jotta lukija voi arvioida tulosten uskottavuutta, paino- arvoa ja siirrettävyyttä muihin vastaaviin tilanteisiin. (Hakala 2024, 130–133.) Us- kottavuutta, eettisyyttä ja vastuullisuutta lisää se, että kootut aineistot

dokumentoidaan ja eritellään huolellisesti (Kostamo ym. 2022, 13). Opinnäytetyössämme olemme raportoineet prosessin vaiheet yksityiskohtaisesti ja avoimesti, dokumentoineet kerätyt aineistot sekä pyrkineet johdonmukaisuuteen ja tarkoituksenmukaisuuteen aineistoja, käsitteitä ja valintoja tehdessämme.

Opinnäytetyömme tuotos perustuu yhteistyökumppanimme tarpeeseen ja omaan mielenkiintoomme vahvistaa perheiden tunnetaitoja. Tunnetaitokortteja työstettiin yhteistyössä yhteistyökumppanimme kanssa, yhdessä sovittujen tavoitteiden tiimoilta, jotta luotettavuus säilyi ja jotta korttien teema tuli kohdistettua asiakkaiden tarpeeseen. Koko opinnäytetyöprosessin aikana meille oli tärkeää se, että puhuimme käsitteistä samoilla nimillä läpi työn epäselvyyksien välttämiseksi. Pyrimme avaamaan käsitteistöä konkreettisesti ja haimme tietoa aineistoista työmme konteksti silmällä pitäen. Kysyimme ja saimme yhteistyökumppaniltamme arvokasta palautetta opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa. Palautetta käsitellessämme emme tienneet palautteisiin vastanneiden nimiä, asiakastilanteita tai muita tietoja.

Johtopäätöksenä voimme todeta, että kehittämämme tunnetaitokortit vastaavat hyvin päätavoitteeseemme saada konkreettinen ja helposti sovellettava väline perheiden tunnetaitojen vahvistamiseen. Toista tavoitettamme, perhetyön vaikuttavuutta, voi olla haastavaa arvioida, emmekä palautelomakkeessa löytäneet keinoja mitata vaikuttavuuden lisääntymistä. Korteilla tarjotaan väline, joka tukee asiakkaiden itse nostamia teemoja perhetyön vaikuttavuuden parantamiseen. Kortit lisäävät perhetyön vaikuttavuutta siitä näkökulmasta, että perhetyöntekijöillä on yhteinen menetelmä tunnetaitoteemojen käsittelyyn, eikä tunnetaitojen vahvistaminen ole riippuvainen työntekijän omasta osaamisesta teemojen suhteen. Vaikka korteilla on mahdollisuuksia lisätä perhetyön vaikuttavuutta, tunnekortti-interventiot eivät yksistään korvaa tavoitteellista ja laadukasta perhetyötä.

Yksi tavoitteista oli lisätä perheiden yhdessä viettämää aikaa ja perheiden hyvinvointia. Kyselylomakkeissa ei ollut erillistä kysymystä perheiden yhdessä viettämään aikaan liittyen, joten suoraa johtopäätöstä määrällisestä yhteisen ajan lisääntymisestä tuloksista ei voida tehdä. Tulokset viittaavat siihen, että kortit ovat voineet tukea perheenjäsenten välistä yhteyttä laadullisesti. Tällaisilla korteilla on kuitenkin useita mahdollisuuksia lisätä perheiden yhteistä aikaa tarjoamalla syyn

pysähtyä hetkeksi perheenä korttien äärelle. Kortit ovat helppo ja konkreettinen tapa viettää aika yhdessä kiireisenkin arjen keskellä ilman erityisiä välineitä. Kun tunnetaitojen harjoittelu muuttuu luontevaksi osaksi arkea, se voi lisätä perheissä yhteistä aikaa. Voidaan myös todeta, että perheiden hyvinvointi lisääntyy perheenjäsenten lähentymisen ja vuorovaikutustaitojen oppimisen myötä ja vuorovaikutustaitojen oppiminen vahvistaa perheenjäsenten osallisuutta.

Laatutavoitteita arvioitaessa kortit koettiin helppokäyttöisiksi ja ohjeistus korttien käyttöön oli riittävää. Pitkäikäisyyttä lisäsi korttien laminointi sekä se, että kortit ovat myös digitaalisena tiedostona, jotta niitä voi tarvittaessa valmistaa lisää. Pitkäikäisyyttä olisi voinut lisätä vielä tekemällä korteille säilytyspakkauksen, jotta ne pysyvät hyvänä ja yhtenäisenä, mutta tämä jäi tekemättä ajanpuutteen vuoksi. Palautteen perusteella korttien käyttöä voi soveltaa tilanteen mukaan, jolloin kortit ovat yksinkertaisia mutta monipuolisia. Korttien visuaalisuuteen olisimme voineet panostaa enemmän, jotta ne olisivat olleet innostavampia. Toisaalta visuaalinen ilme pysyi yhtenäisenä jokaisessa kortissa, eikä se vaikuta korttien sisällölliseen laatuun. Kortit tuotettiin vastuullisesti luotettavaksi arvioitua tietoa hyödyntäen. Toiminnalliset tehtävät eivät saavuttaneet tavoitteitaan täysin niiden epäkiinnostavuuden vuoksi, mutta auttoivat kuitenkin tunteiden käsittelyssä. Toiminnallisten tehtävien tarkoituksena oli vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä, mitä tuki kehollisten harjoitusten mukaan ottaminen osaksi tehtäviä. Toiminnallisilla tehtävillä on siis mahdollisuus kehittää tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Vaikka kyselyn vastauksista suurin osa oli positiivista palautetta, täytyy vastauksia analysoitaessa muistaa vastaajamäärän koko. Erään korteista saadun palautteen perusteella kortit olisivat sopineet kohderyhmäämme nuoremmille henkilöille. Koska kyseessä oli yksittäinen palaute, sen perusteella ei voida tehdä luotettavia johtopäätöksiä tuotoksen kohderyhmän tavoittamisesta. Näin ollen toteamme, että kortteja käyttäessä on tärkeää tuntea oma asiakas ja se, sopivatko kortit juuri kyseiseen yksilölliseen tilanteeseen. Jatkoa ajatellen olisi tärkeää kerätä palautetta laajemmalta käyttäjäjoukolta ja tarkastella korttien vaikutuksia pidemmällä aikavälillä, jotta niiden toimivuutta ja kehittämiskohteita voitaisiin arvioida syvällisemmin. Palautelomakkeisiin olisi jatkossa tärkeää lisätä kysymys,

joka käsittelee perheiden yhdessä viettämän ajan määrää ja siihen mahdollisesti tulleita muutoksia.

Tulosten perusteella kortteja voidaan suositella osaksi perhetyöntekijöiden, sosiaaliohjaajien ja muiden kasvatustalan ammattilaisten työkalupakkia. Tulosten mukaan kortteja voidaan käyttää tunnetaitojen harjoittelussa, keskustelun avaajina tai tunteiden sanoittamisen tukena. Korttien käytön myönteiset kokemukset osoittavat myös, että ne soveltuvat välineeksi luottamuksellisen ilmapiirin luomiseen ja haastavien aiheiden käsittelyyn turvallisesti ja ohjatusti, joten kortteja voidaan käyttää ennaltaehkäisevässä työssä perhetyön välineenä, joissa tavoitteena on vuorovaikutuksen ja perhesuhteiden vahvistaminen. Yhteistyökumppanin kiinnostus korttien jatkokäyttöön ja laajempaan levittämiseen vahvistaa ajatusta siitä, että tuotoksella on käytännön arvoa ja potentiaalia. Yhteistyökumppanin palautteen perusteella kortteja voi tarjota myös perheille itsenäiseen käyttöön, eikä niiden käyttö välttämättä vaadi ammattilaisen tukea. Lisäksi tulokset tarjoavat pohjaa jatkotutkimukselle: korttien vaikutusta perheiden tunnetaitojen ja vuorovaikutuksen kehittymiseen voidaan arvioida laajemmalla otannalla ja pidemmällä aikavälillä. Kortit ovat hyvä tuki perhetyöhön, johon liittyy muitakin menetelmiä ja tärkeimpänä hyvä vuorovaikutussuhde perhetyöntekijän kanssa.

6.3 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Opinnäytetyötä tehdessä tuli pureuduttua syväälle perheiden tämänhetkiseen tilanteeseen, haasteisiin ja ongelmiin, kuin myös niihin asioihin, jotka ovat perheissä hyvin. Opimme tuottamaan luotettaviin tietoihin perustuvan tuotoksen ja vahvistimme osaamistamme ammatillisen tekstin tuottamisessa kirjoitusprosessin myötä. Myös viestintä- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä tapahtui opinnäytetyön tekemisen myötä, kun suunnittelimme, toteutimme ja arvioimme hanketamme. (Kostamo ym. 2022, 12, 193.) Yhteistyökumppanimme kanssa tehty sujuva yhteistyö tuki oman ammatillisen osaamisemme kehittymistä erityisesti viestinnän, yhteistyö- ja verkostotyön sekä asiakaslähtöisen työotteen alueilla. Yhteistyössä koimme olevamme samalla aaltopituudella ja työn tavoitteista, kohde-ryhmästä sekä jatkokäytöstä oli helppo sopia ajatusten ollessa samansuuntaisia. Opinnäytetyön prosessi lisäsi myös omaa ymmärrystämme tunnetaitojen

merkityksestä ja vahvasti ammatillista osaamistamme sosiaalialan ohjaus- ja menetelmätyössä. Pyrimme refleктоimaan toimintaamme jatkuvasti opinnäytetyön prosessin aikana. Koimme, että huolellinen perehtyminen perheiden tunne- ja vuorovaikutustaitoihin ja perheiden hyvinvointiin liittyen vahvistivat itsetuottamustamme toimia tulevaisuudessa perheiden parissa. Kun saimme palautetta tuotoksestamme, pystyimme edelleen arvioimaan omaa ammatillista osaamistamme ja ottaa oppia mahdollisista kehittämisen kohteista.

Eettinen osaaminen näkyy opinnäytetyössämme siten, että toteutimme työn eettisistä lähtökohdista ja arvioimme työn eettisyyttä sekä luotettavuutta eri työvaiheissa. Asiakastyön osaamisessa onnistuimme mielestämme hyvin: opinnäytetyö tehtiin asiakkaiden tarpeet huomioiden, jotta se edistäisi perhetyön vaikuttavuutta ja perheiden hyvinvointia. Asiakkaiden osallisuutta edistimme luomalla kortit, jotka auttaisivat asiakkaita vuorovaikutuksen parantamisessa ja voimavarojen vahvistamisessa. Tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen toteutui työssämme kehitystehtävämme kautta: kehitimme helppokäyttöisen työkalun perhetyöntekijöiden käyttöön, joka edistää perheiden tilanteita yhdessä tekemisen ja tunnetaitojen opettelun kautta. Kortteja tehdessä täytyi arvioida tarkasti sitä, minkä tietoperustan pohjalta kortit työstettiin ja sitoa korttien teemaan asiakkaan osallisuutta yhteiskunnassa ja omassa elämässään. Lisäksi korttien sisältö kiinnittyi tutkittuun tietoon perhetyön vaikuttavuudesta, yhteiskunnassa pinnalla oleviin teemoihin, kuten tunnetaitoihin ja positiiviseen vuorovaikutukseen, joiden perusteella aihe ja kohderyhmä myös valikoitui. Aihe oli siis ajankohtainen ja alaa edistävä, sillä tämänkaltaista työskentelytapaa perhetyön asiakasperheet olivat toivoneet. Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen toteutui myös rakenteellisen vaikuttamistyön ja yhteiskunnallisten ilmiöiden merkityksen arvioimisen osalta. Tunnetaitojen kehittyminen ja tunteiden kanssa toimeen tuleminen kehittää koko yhteiskuntaa, sillä silloin meillä on hyvinvoivempia lapsia, nuoria ja aikuisia, jotka osaavat vuorovaikuttaa avoimesti ja kohdata tavalliset elämän haasteet lempeydellä ja itsemyötätunnolla väkivallan sijaan. Rakenteelliset, tasa-arvoon ja syrjäytymiseen liittyvät ongelmat vähenisivät inklusiivisten ja empaattisten yhteisöjen myötä.

Opinnäytetyömme loppuvaiheilla refleктоimme tehtyä tuotosta ja prosessin vaiheita kokonaisuutena. Keskinäinen yhteistyömme opinnäytetyötä tehdessä oli sujuvaa ja antoisaa, jolloin työ tuntui etenevän kuin itsestään. Pidämme erityisesti siitä, että korteissa korostuu se, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja niissä kerrotaan haastavistakin asioista lempeästi ja rauhoittavasti sekä annetaan konkreettisia keinoja tunteiden kanssa pärjäämiseen. Olemme myös tyytyväisiä siihen, että lisäsimme ohjeistuskorttiin monipuolisia ideoita korttien käyttöön, jotta käyttäjä voi löytää itselleen parhaan tavan hyötyä korteista joko valmiiden ideoiden pohjalta tai keksimällä oman tavan käyttää kortteja.

Jäimme pohtimaan, ovatko kortit lopulta kovin saavutettavia esimerkiksi keskittymishaasteiselle nuorelle, joka ei välttämättä jaksaa lukea korteissa olevaa tekstiä. Korttien käyttäjältä vaaditaan jo ennalta mielenkiintoa ja motivaatiota saada tunteista lisää tietoa, jotta käyttäjä jaksaa perehtyä kortteihin. Korteissa pureudutaan myös melko syvälle siihen, mitä asioita tunteen pinnan alla voi tapahtua, minkä vuoksi nämä kortit eivät välttämättä ole paras ensikosketus tunnemaailman asioihin. Toisaalta nuorten ja aikuisten tietotaito tunteista on jo pitemmällä kuin pienten lasten. Tavoitteenamme oli tehdä tunnetaitojen opettelusta mielekästä, vai-vatonta ja helposti lähestyttävää. Korttien avulla tämä voi toteutua, jos asiakkaan asenne tunneasioita kohtaan on positiivinen ja kiinnostunut. Kortit tuskin toimivat tilanteessa, jossa asiakkaan asenne on kielteinen tai hän ei ole valmis reflektoi-maan omaa vaikutustaan ympäröivään maailmaan. Toisaalta kyseisessä tilan-teessa voidaan pohtia, mistä kielteinen asenne johtuu ja vaikuttaa tähän. Jos asiakas kokee tunneasiat uhkana, perhetyöntekijältä vaaditaan taitoa luoda tur-vallinen tunneilmapiiri asioiden käsittelyyn.

Palautetta käsitellessämme meille valkeni, miten kiireellä olimme palautelomak-keet keväällä tehneet. Tähän kohtaan olisimme ehdottomasti voineet panostaa ja käyttää enemmän ajatusprosessia, sillä teimme lomakkeet Canvalla, vaikka parempi ohjelma tähän olisi ollut Webropol. Lomakkeessa myös toistettiin sa-mantyylyisiä kysymyksiä eri tavalla muotoiltuna. Lomake olisi voitu myös luoda sekä sähköisenä että tulostettavana versiona, jotta palautteen antaja voi valita itselleen sopivan tavan kertoa mielipiteensä. Olisimme voineet saada enemmän palautetta, jos lomakkeista olisi tehty käyttäjäystävällisemmät. Lisäksi

kysymysten oikeanlainen muotoilu olisi saattanut tuottaa meille enemmän hyödyllistä tietoa korttien käytettävyydestä. Palautelomakkeessa olisi pitänyt tuoda ilmi se, mitä varten palautetta kerätään ja että palaute on anonymi. On kuitenkin tärkeää muistaa, että olemme jokaisen opinnäytetyömme vaiheen tehnyt sillä tiedolla ja resursseilla, mitä meillä on minäkin hetkenä ollut ja pyrkineet parhaimpaan senhetkiseen suoritukseen.

Muut sosiaalialan ammattilaiset hyötyvät opinnäytetyöstämme siten, että kortit voidaan ottaa käyttöön myös muissa työpaikoissa, ja lisäksi niitä voi tarvittaessa hyödyntää henkilökohtaisessa elämässä oman hyvinvoinnin ja työhyvinvoinnin ylläpitämisessä. Korttien avulla voisi esimerkiksi luoda uuden rutiinin arkeen, viettämällä ”tunnekortti-illoja” tai tutustua kortteihin osana iltapalahetkeä. Korteista voi myös ottaa inspiraatiota siihen, miten tunteista voi puhua asiakkaille. Jatkokehityksenä tunnekorteista voi luoda esimerkiksi tunnetaitopelin, jossa opetellaan tunnistamaan tunteita, vuorovaikuttamaan toisten kanssa ja auttamaan vaikeissa tunteissa sekä opettelemaan empatia- ja myötätuntotaitoja. Korteista ja pelistä voisi luoda myös digitaaliset versiot tai sovelluksen yhteistyössä tietotekniikan alan toimijoiden kanssa. Näin vähennettäisiin korteista muodostuvaa paperi- ja muovijätettä ja niistä saataisiin helposti saavutettava, aina mukana kulkeva apuväline.

LÄHTEET

Alatalo, M., Lappi, K. & Petrelius, P. 2017. Lapsikeskeinen suojelu ja perheen toimijuuden tukeminen lastensuojelun perhetyössä ja perhekuntoutuksessa – kohti monitoimijaista, yhteistä perhetyötä. Työpaperi 21/2017. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134616/URN_ISBN_978-952-302-859-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 21.10.2025.

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2020. Kukoistava kasvatus, positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.

Forslund, T. & Duschinsky, R. 2021. Attachment theory and research: A reader. Hoboken: Wiley.

Hakala, J. T. 2024. Laadullisen tutkimuksen ABC. Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle. Gaudeamus Oy.

Ilmarinen, K., Vuorenmaa, M., Karvonen, S. & Lammi-Taskula, J. 2023. Tyydyttämätön palveluntarve lapsiperheitä tukevissa sosiaalipalveluissa. Luettavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/109129/76657>. Luettu 30.9.2024.

Karjalainen, P., Pihlaja, P., Koskenalho, N., Palosaari, O. & Kouvonen, P. 2022. Tukea arkeen! Keinoja lasten ja nuorten emotionaalisten, sosiaalisten ja käyttäytymisen taitojen tukemiseksi. Opetushallitus. Oppaat ja käsikirjat 2022:4. Luettavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Tukea_arkeen_2.pdf. Luettu 25.9.2024.

Kiuru, N. 2023. Nuoruus. Teoksessa Pulkkinen, L., Ahonen, T. & Ruoppila, I. (toim.). Ihmisen psykologinen kehitys. PS-kustannus. 10., uudistettu painos.

Koivuniemi, M., Kinnunen, S., Mänty, K., Järvenoja, H. & Näykki, P. 2021. Varhaiskasvatushenkilöstön käsityksiä lasten tunteiden säätelytaitojen kehittymisestä - Käytäntöön integroitu koulutus ammatillisen kehittymisen tukena. Luettavissa: <https://journal.fi/jecer/article/view/114166/67365>. Luettu 25.9.2024.

Koski, A., Vesterinen, O., Malkavaara, M., Heino, T. & Tauriainen, P. 2020. Eettinen foorumi – Tila(a) oppia ja kehittää eettistä osaamista. Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 5. Näkökulmia osallistavaan tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaan. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333626/DIAK_Ty%c3%b6el%c3%a4m%c3%a4_18_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Luettu 9.10.2024.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen oppinäytetyöhön. Art House Oy.

Lastensuojelulaki 417/2007. Finlex. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2007/417>. Luettu 23.9.2024.

Lechner, C.M., Anger, S., & Rammstedt, B. (in press). Socioemotional skills in education and beyond: Recent evidence and future research avenues. In R. Becker (ed.), *Research Handbook on Sociology of Education*. London, UK: Edward Elgar Publish. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/327557835_Socioemotional_Skills_in_Education_and_Beyond_Recent_Evidence_and_Future_Research_Avenueshing. Luettu 30.9.2024.

Lindsted, J. 2025. Raskausajan mielikuvat, varhaiset perhesuhteet ja lapsen sosioemotionaalinen kehitys; Isän merkitys. *Psykologia* 3/2025. Luettavissa: <https://journal.fi/psy/article/view/157296/106601>. Luettu: 24.10.2025.

Myllyviita, K. 2016. *Tunne tunteesi*. Kustannus Oy Duodecim. 1–3. Painos 2016, 2017.

Osallistava, 2019. Osallistava Oy. Luettavissa: <https://www.osallistava.fi/osallistava/#>. Luettu 18.2.2025.

Paavilainen, E., Rantanen, H. & Flinck, A. 2022. Perheessä tapahtuvan lapsen kaltoinkohtelun riskiolojen tunnistaminen ja puheeksi ottaminen. *Kasvun tuki – aikakauslehti*, 2(2). Luettavissa: <https://journal.fi/kasvuntuki/article/view/128902>. Luettu: 5.10.2024.

Pitkänen, S., Ranta, T., Mäkkylä, K., Aro, R., Aro, N., Kortelainen, J., Koski, N. & Stenvall, J. 2024. Lasten ja perheiden sosiaalipalvelut. Varhaisen tuen tilannekuva ja kehittämistarpeet. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2024:15. Valtioneuvoston kanslia Helsinki. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165618/VNTEAS_2024_15.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 8.10.2025.

Porges, S.W. 2022. Polyvagal Theory: A Science of Safety. *Frontiers in Integrative Neurosciense*. Luettavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35645742/>. Luettu: 25.10.2025.

Rytkönen, M. 2013. Kehityskulkuja ja väliintuloja. Ekologinen näkökulma vakavan väkivallanteon tehneiden nuorten sosioemotionaalisen terveyden kehitykseen. Väitöskirja, Itä-Suomen Yliopisto. Luettavissa: <https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/b89f8442-a0ff-4374-9db5-35c92bd45e45/content>. Luettu: 25.10.2025.

Rönkkö, L. & Rytkönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. WSOYpro Oy. 1. painos, 2010.

Saarinen, A., Lyytinen, P., Ahonen, T. & Lyytinen, H. 2023. Varhaislapsuus. Teoksessa Pulkkinen, L., Ahonen, T. & Ruoppila, I. (toim.). Ihmisen psykologinen kehitys. PS-kustannus. 10., uudistettu painos.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Luettavissa: https://docplayer.fi/1986011-Nakokulmia-tutkimukselliseen-ja-toiminnalliseen-opinnaytetyohon.html#google_vignette. Luettu: 23.9.2024.

Sandberg, E. 2022. Haastava käyttäytyminen. Vahvuusperustainen ja ratkaisukeskeinen työote. ES Pedagogica Oy, Erja Sandberg.

Savolainen, O. 2022. Lasten mielenterveyden edistämiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. *Kasvun tuki –aikakauslehti*, 2(2). Luettavissa: <https://journal.fi/kasvuntuki/article/view/128908>. Luettu: 14.10.2024.

Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaaressa. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

SOAMK 2023. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Sosiaalialan amk-verkosto. Luettavissa: <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf> . Luettu: 14.11.2025.

Solantaus, T., Lindblom, J., Ojala, T. & Kampman, M. 2015. Yhteispelin toimintatapojen kehittäminen ja teoriatausta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen työpaperi 34/2015. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129629/URN_ISBN_978-952-302-583-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 3.4.2025.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Finlex. Luettavissa: <https://finlex.fi/fi/laki/smur/2014/20141301>. Luettu 23.9.2024.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2024. Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2024. Valtioneuvoston julkaisuarkisto Valto. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165650/STM_2024_13.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 21.10.2025.

Sullivan, M.B., Erb, M., Schmalzl, L., Moonaz, S., Noggle Taylor, J. & Porges, S.W. 2018. Yoga Therapy and Polyvagal Theory: The Convergence of Traditional Wisdom and Contemporary Neuroscience for Self-Regulation and Resilience. *Frontiers in Human Neuroscience*. Luettavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29535617/>. Luettu: 26.10.2025.

Tapola-Haapala, M., Kannasoja, S. & Backman, H. 2024. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. ICDP – Kannustava vuorovaikutus –ohjelma (International Child Development Programme): Universaali vanhemmuusohjelma vanhemmuus- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseksi (2. Versio). *Kasvun tuki –aikakausslehti*, 4(1). Luettavissa: <https://journal.fi/kasvuntuki/article/view/146087/92902>. Luettu: 3.4.2025.

THL 2025. Kouluterveyskyselyn tulospalvelu. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 17.9.2025. Luettavissa:

https://raportointi.thl.fi/t/public/views/KTK_public_fi/Etusivu?%3Aembed=y&%3AisGuestRedirectFromVizportal=y. Luettu: 8.10.2025.

Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. PS-kustannus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Luettavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. Luettu: 5.10.2024.

Vuorenmaa, M. 2019. Tilastoraportti. Pienten lasten ja heidän perheidensä hyvinvointi 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138082/Pienten%20lasten%20ja%20heid%C3%A4n%20perheidens%C3%A4%20hyvinvointi%202018final.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Luettu: 30.9.2024.

Väänänen, R. 2013. Perheen rakenteen, dynamiikan ja arvojen merkitys lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Luettavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/12718/urn_isbn_978-952-61-1271-8.pdf. Luettu 5.10.2024.

LIITTEET

Liite 1 Toiminnalliset tunnetaitokortit

Liite 2 Palautekyselyt

Liite 3 Raportti palautelomakkeiden vastauksista

Tutustu tunteisiin

-toiminnalliset tunnetaitokortit

Kiitos kun tartuit tähän korttipakkaan! Nämä tunnetaitokortit on tehty sillä ajatuksella, että perheen arvokas yhteinen aika lisääntyisi ja heidän välinen yhteytensä säilyisi ja syvenisi.

Korttien tarkoitus on herättää mielenkiinto erilaisiin tunteisiin ja tunnetaitokortteihin, lisätä tietoa ja ymmärrystä tunteista ja antaa turvallisia keinoja niiden käsittelyyn. Kyky tunnistaa, ymmärtää ja säädellä tunteita vaikuttaa mielenterveyteen ja onnellisuuteen, sekä vahvistaa vuorovaikutusta ja osallisuutta. Pienikin päivittäinen kohtaaminen arjessa lisää hyvinvointia.

Pelkästään jutteleminen lähentää perheenjäseniä, ja kokemusten jakaminen samoista teemoista edesauttaa ymmärtämään toisia. Jokainen on tärkeä jäsen perheessä, ja jokaisella tulee olla mahdollisuus vaikuttaa elämään ja arkeen.

Kortteihin voi tutustua milloin vain, mielellään rauhallisella hetkellä, kun olotila on neutraali. Harjoituksia tehdessä turvallisuuden tunne on tärkeä: Mitään harjoituksia ei ole pakko tehdä. Toiminnallisia tehtäviä saa soveltaa juuri itselle sopivaksi.

On hyvä muistaa, että tunteita ei tarvitse heti osata käsitellä. Se, että tunnistaa itsessään erilaisia tunteita, on jo iso askel! Tunnetaitokortteissa kuitenkin tunteiden käsittelyäkin tärkeämpää on tuntee tunteet ja havainnoida niiden tuomia viestejä.

Ideoita korttien käyttöön:

Luokaa rauhallinen ja turvallinen ympäristö kortteihin tutustumiseen

- ◆ Valitkaa korttipakasta yksi kortti, lukekaa se ja keskustelkaa, onko tunne tuttu, millaisia kokemuksia tunteeseen liittyy ja mitä siitä tulee mieleen. Tehkää tunteeseen liittyvä harjoitus ja pohtikaa, miltä se tuntuu.
- ◆ Levittäkää kortit alustalle harjoituspuoli ylöspäin. Tehkää jokin harjoitus ja arvatkaa, mihin tunteeseen harjoitus liittyy.
- ◆ Jokainen saa valita yhden kortin ja piirtää tai maalata paperille kortin tunne sellaisenaan, kuin se itsestä tuntuu.
- ◆ Tehkää harjoituksia eri ympäristöissä, esimerkiksi ulkona. Löydättekö luonnosta yhdistäviä tekijöitä eri tunteiden kanssa?
- ◆ Kortteja voi tehdä kerrallaan yhden tai useamman. Voit esimerkiksi ottaa kortista kuvan, jonka pariin palata myöhemmin. Voit keksiä korteille myös muita käyttötapoja.

Lähteet: Eskonen, Levander & Roine 2017. Ahdistus aisoihin. Lasten ahdistuneisuuden fokuoitu kognitiivinen hoito. Kognitiivisen psykoterapian keskus Luote Oy. Kallio, Maaret 2024. Mielenrauha. WSOY Helsinki. Kaufman, Scott Barry 2011. Why Inspiration Matters. Harvard Business Review. Kujala, E. 2020. Tunteella. Häpeä. Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Nurmi (toim.) 2013. Lapsen ja nuoren viha. PS-kustannus. Pruuki & Ketola-Huttunen 2024. Viha voimaksi, vaikeat tunteet ihmissuhteissa. Tammi. Simpson & Semaan 2025. Infrastructures for Inspiration: The Routine Construction of Creative Identity and Inspiration. Researchgate.net. Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaarissa. Soisalo, R. 2012. Särkyvä mieli – lasten ja nuorten psyykinen oireilu. Suojanen, I. 2022. Onnellinen turvallisuus. Turvallista arkea etsimässä.

BONUSKORTTI

Jos aikaa ja kiinnostusta riittää! 😊



Rakenna oma tunneprofiilisi paperille tai vaikkapa puhelimeen.

Kirjoita muistiin:

Tunne, joka yllättää ...

Tunne, joka saa minut toimimaan ...

Tunne, jota en halua näyttää ...

Tunne, josta pidän ...

Tunne, jota opettelen ymmärtämään ...

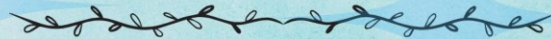
Tunne, josta en pidä ...

Tunne, joka näkyy minussa helposti ...

Tunne, jota haluaisin tuntea ...

BONUSKORTTI

Jos aikaa ja kiinnostusta riittää! 😊



Mikä tunne on tänään?

Tarvitseeko tänään tälle tunteelle jotain?

Miten voisit tukea itseäsi tunteen kanssa?

Tarvitsetko apua tunteen käsittelyyn?

Mikä toimii sulle, kun koet tätä tunnetta? Voit kirjoittaa asioita ylös, esim: musiikki, urheileminen, juttelu jonkun kanssa, piirtäminen, päiväkirja ...

INSPIRAATIO

Oon nyt vaikka kuinka monta tuntia ettiny tietoo noista ja tilannut osia että saan kasattua sen ite

Tästä tulee niin siisti!

Uskon!

Nyt vaan pitää äkkiä tehdä kaikki kouluhommat alta pois että pääsee oikeesti tekeen tätä

Hyvä asenne!

Tää on jotenki niin kiva fiilis kun on jotain mitä odottaa ja motivaatiota tehdä juttuja

Niinpä! Mistähän mäkin saisin tollasen fiiliksen

Tuu käymään niin tehään yhdessä, saatat itekin innostua!

Inspiraatio on innostumista itselle tärkeästä asiasta. Se auttaa mieltä tuottamaan uusia ideoita, ja se on yhteydessä myös unelmiin.

Inspiraatioon liittyy tietoisuus uusista mahdollisuuksista. Kun olemme inspiroituneita, olemme valmiita laittamaan itsemme likoon: inspiraatio auttaa työskentelyssä kohti omaa tavoitetta.

Inspiraatiolla on merkittävä rooli myös positiivisten tunteiden ja elämän merkityksellisyyden kokemuksissa.

HARJOITUS



Inspiraation tunnetta voi herätellä omien unelmien avulla.

Ottakaa kaikille oma paperi ja kynä. Kirjoittakaa papereihin "minun unelmani" ja kerätkää niihin kaikki omat unelmat ja haaveet, niin pienet kuin kaikkein villeimmätkin. Jos unelmointi tuntuu vaikealta, voit kirjoittaa ylös asioita, mistä pidät ja mistä tulee hyvä mieli.

Voitte yhdessä käydä läpi, millaisia unelmia kullakin on. On tärkeää, että jokainen suhtautuu toisten unelmiin kannustaen ja arvostaen. Pohtikaa, mikä on kaikkein pienin asia, mitä oman unelman eteen voi tehdä juuri nyt.

TURVALLISUUS

Kaikilla on tarve kokea olevansa turvassa.

Sisäinen turvallisuuden kokemus rakentuu elämän ensimmäisissä ihmissuhteissa, ja sitä voi vahvistaa koko elämän ajan.

Turvallisuus on kykyä tutkia omaa mieltä sen epämukavuudesta tai mukavuudesta huolimatta.

Kun olo on turvallinen, kykenee oppimaan, oivaltamaan ja olemaan luova.

Jos turvallisuuden tunnetta ei ole, voimavarat voivat kulua uhkien tarkkailuun ja turvallisuuden varmistamiseen. Itsestä huolehtiminen sekä omien tarpeiden tunnistaminen ja kuuntelu lisää turvallisuuden kokemusta.

Jos itsensä äärelle pysähtyminen tai rauhassa oleminen tuntuu epämukavalta, voi pohtia, miten turvallisuuden tunteita voisi vahvistaa.

Anteeksi.

Voidaanko sopia?

Mä ymmärrän, että tää tilanne voi tuntua susta vaikealta ja että tekis mieli vaan ghostata tai jotain. Tää ei oo helppoa mullekaan. Toivon, että voidaan jutella.

Olet mulle tärkeä.

Mistä tää olo johtuu?

Kyl sun pitäis tietää.

Mä haluaisin tietää, mut en voi lukea sun ajatuksia. Muistatko, kun puhuttiin että kommunikointi on tärkeää? Se voi tuntua hankalalta mut lupaan olla sun tukena.

Haluutko kertoa, miltä susta tuntuu?

No mä yritän selittää

HARJOITUS

Mielikuvaharjoituksella voidaan vaikuttaa tunteisiin, uskomuksiin ja toimintaan. Sillä on vaikutus kehon rauhoittumiseen ja jopa kivunlievitykseen. Tällä harjoituksella voit vahvistaa sisäistä turvallisuudentunnetta. Voit palata harjoituksen pariin missä tilanteessa tahansa.

Ota mukava asento. Kuvittele mielessäsi paikka, jossa sinulla on hyvä olla. Voit sulkea silmäsi tai kohdistaa katseen lattiaan, jos se tuntuu turvalliselta. Rentouta keho.

Palaa nyt mielessäsi paikkaan, jota ajattelit. Se voi olla paikka, jossa olet käynyt, tai jokin haluamasi turvapaikka. Tarkastele paikkaa seuraavien kysymysten avulla:

Miltä turvapaikassasi näyttää?

Millaisia värejä turvapaikassasi on?

Miltä turvapaikassa tuntuu?

Onko siellä lämmintä tai viileää?

Oletko turvapaikassasi yksin tai jonkun ihmisen kanssa?

Tuoksuuko turvapaikassa joltain?

Millaisia ääniä turvapaikassasi kuuluu?

Nauti hetki turvapaikassasi olemisesta ja palaa rauhassa takaisin tähän hetkeen.

Halutessasi voit jakaa kokemuksen läheiselle ihmiselle, jos se tuntuu sinusta turvalliselta.

HÄPEÄ

En kehtaa mennä kouluun sen eilisen jälkeen! Tuntuu, että kaikki vaan nauraa mulle

Oon varmaan vieläki ihan punanen ku mietin sitä..

Mä ymmärrän että hävettää. Onneksi kovin moni ei edes huomannut. Mennäänkö yhtä matkaa kouluun?

Mennään vaan

Miten mä pääsen tästä tunteesta eroon?!

Ei siitä tunteesta tarvii heti päästä eroon! Keksitään joku keino, miten pärjää sen olon kans. Kyllä se helpottaa, vaikka tuntuuki nyt hankalalta <3

Häpeä on tärkeä tunne, joka auttaa pohtimaan oman käyttäytymisen vaikutusta muihin.

Häpeän tunne voi aiheuttaa monia vääränlaisia uskomuksia itsestä ja toisista, ja se saattaa heikentää omanarvontuntoa.

Häpeän vallitessa ihmisellä voi olla vaikea olla oma itsensä toisten joukossa.

Pitkään jatkunut häpeä voi uuvuttaa ihmisen.

HARJOITUS



Kokemusten jakaminen voi lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vähentää häpeän tunnetta.

Kertokaa vuorotellen itselle tapahtunut nololta tuntunut kokemus, joka on tapahtunut kauan aikaa sitten / lapsena.

Miltä tilanne tuntui silloin?

Miltä se tuntuu nyt?

Miltä toisen kertomat tilanteet tuntuvat itsestä?

Pohtikaa, miten hankalalta tuntuvista tilanteista voi päästä eteenpäin, ja mitä ihminen kaipaa silloin, kun kokee häpeää.

Jos kaipaat haastetta, muistele lähiaikoina tapahtunutta noloa tapahtumaa ja pohdi, miten voit päästä yli sen aiheuttamista negatiivisista tuntemuksista.

Näitkö, miten rumat vaatteet sillä oli tänään

Hei, älä nyt

tästähän on puhuttu, mä en enää lähde tohon juttuun mukaan

susta on tullu niin tollanen rauhotu, ei se tiä tästä.

ei kun oikeesti. Ei tuo ole ok. Se ei oo tehny sulle mitään pahaa. Miks kohtelet sitä noin?

emmä tiedä. tulee jotenki hankala olo.

voisiks käydä puhuun tosta olostajollekin?

no kai. on vaan sellanen olo etten oo yhtään hyvä missään ja muut on mua parempia... sit toimin vähän tyhmästi välillä sen takia.

VIHA

Viha on välttämätön, terveellinen ja suojaava tunne, joka kertoo, missä omat rajat kulkee tai mikä itsessä kaipaa lempeää huomiointia.

Vihan tunteeseen reagoidaan usein spontaanisti. On tärkeää tiedostaa, mitä teemme tunteiden motivoimana. Vihan tunteminen ei välttämättä tarkoita sen vahingoittavaa ilmaisemista.

Omia vihan tunteita voi olla vaikeaa kohdata ja hyväksyä, mutta niitä voi opetella havainnoimaan pikkuhiljaa. Niitä ei tarvitse torjua tai väistää.

Vihaisuuden taustalla voi olla myös muita tunteita, kuten pelkoa, turvattomuutta tai häpeää. Viha saattaa purkautua joko väkivaltaisuuksena toisiin tai itseensä, tai epäsuorasti esimerkiksi selän takana puhumisena tai mykkäkouluna.

HARJOITUS

On hyvä löytää terveellisiä keinoja vihan purkamiseen.

Pohdi: Miten suhtaudut itseesi? Onko sisäinen puheesi kannustavaa, arvostavaa ja myötätuntoista, vai esimerkiksi kriittistä, vaativaa tai syyttävää?

Tee itse tai yhdessä turvallisen henkilön kanssa toimintasuunnitelma tilanteisiin, jotka saattavat laukaista reaktion vihan tunteeseen.

Kirjoita suunnitelma muistiin. Voit käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:

Ennakoi: millaiset tilanteet herättävät minussa suuria tunteita? Miten reagoin niihin? Missä kehon osassa tunne tuntuu? Mistä tunnistan vihan tunteen? Miltä vihan tunne suojaa?

Pysähdy: mistä huomaan, että minun täytyy pysähtyä ja rauhoittua? Mitä teen, jotta pysähdyn?

Harkitse: Miten ilmaisen tunteeni niin, etten satuta itseäni tai muita?

Toimi: Miten toimin turvallisesti, kun tunnen vihan tunnetta?

PETTYMYS

Meiän lomasuunnitelmat peruuntu. Porukat sano että ei pystytäkään lähtemään...

Voi ei! Onpa harmi! Mitä ne siis sano?

No ei paljo mitään ku ei kiinnostanu jäähä kuunteleen. Ei kiinnosta mieltä enää koko kesää

Ärsyttää vaan. Tuntuu et ne tahalleen teki tolleen et eka suunnittelee ja sit peruu

Mä ymmärrän. Luulen et niitäki harmittaa.. Ois hyvä jos juttelisitta. Kerro miltä susta tuntuu ja kysy miks piti perua?

Nii.. kyl mä tiiän et ei ne tahalleen noin tee mut harmitti vaan. Pitää jutella niitten kans.

Pettymys tunteena kuuluu jokaisen ihmisen elämään. Pettymys syntyy silloin, kun asiat eivät tapahdu niin kuin haluamme tai olemme ajatelleet.

Usein pettymyksen tunne liittyy ihmissuhteisiin, kun läheisistä ihmisistä luodaan mielikuvia ja nämä odotukset eivät pidäkään paikkaansa.

Kehossa pettymys tuntuu hankalalta, jopa pistävän kivun kaltaiselta kokemukselta. Pettymyksen tuntemiseen voi liittyä lamauttavaa oloa, vetäytymistä ja tahtoa luovuttaa.

HARJOITUS

Perheen yhteinen aika on paras tapa tutustua kaikenlaisiin tunteisiin. Usein asioista keskusteleminen ja omista tunteista puhuminen helpottavat hankalan tunteen käsittelyä.

Kertokaa toisillenne, millaiset tilanteet ovat aiheuttaneet / voivat aiheuttaa perheessä pettymyksen tunteita.

Keskustelkaa ja kirjoittakaa muistiin, millaista yhteistä tekemistä kukin perheenjäsen kaipaa kotona. Sopikaa yhdessä, milloin tekeminen toteutetaan.

Mitä tunteita sinussa herää toisen kertoessa omista kokemuksistaan?

YKSINÄISYYS

Onko susta koskaan tuntunu siltä että oot jotenki niinku.. ulkopuolinen. Et vaik ois kaverit ympärillä ni silti oot yksin...

Ai sillee et vaik oltas porukalla jossai ni tuntuu et on jotenki erilainen ku muut?

Joo.. ja tulee kauheen vaikee olo.. semmonen et ei kuulu mihinkään ja itessä ois jotain vikaa.

Tiiän ton tunteen, se on raskasta ja pelottavaaki. Mut sä et oo ainoo joka aattelee ja tuntee noin.. Sussa ei oo mitään vikaa tai hävettävää! Hyvä ku kerroit.

Eikä mulla oo ees ketään kelle puhuisin.. Ei mul oo yhtään oikeeta ystävää

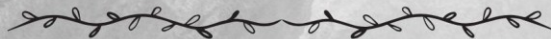
Monesti ystävyden luominen vie aikaa. Toivon että sun elämään löytyy sulle tärkeä ystävä ♥ Muista et sä oot tärkeä ja arvokas just tuommosena!

Yksinäisyys tunteena on lamauttava. Se on kokemusta siitä, että ei ole ketään, jolle voisi puhua tai jonka ajattelisi ymmärtävän omia tunteita tai ajatuksia.

Ulkopuolisuuden tunne ja tunne siitä, että ei kelpaa muiden joukkoon, on yksinäisyyttä.

Yksinäisyys aiheuttaa useita negatiivisia tuntemuksia, kuten pahaa oloa, surua, hengen salpautumista ja toivottomuutta.

HARJOITUS



Erityisesti hankalien tunteiden ilmaiseminen sanoin voi olla hankalaa. Joskus kirjoittaminen voi olla helpompi tapa ilmaista omia ajatuksia tai tunteita.

Kirjoita kirje perheenjäsenellesi. Voit keksiä itse, tai hyödyntää alla olevia lauseita:

Tällä hetkellä tunnen itseni ...

Pidän sinusta, koska ...

Toivoisin, että perheenä voisimme ...

Minusta on mukavaa, kun ...

Olen tuntenut itseni yksinäiseksi, kun ...

Kaipaen ...

Tunnen ylpeyttä sinusta, koska ...

Haaveilen ...

Olen kiitollinen ...

Muistan, kun yhdessä ...

Mulla on ihan huippu fiilis!

Kiva kuulla!

Jotenki oon hoksannu sen et mun ei tarvi miettiä mitä muut musta aattelee. Tai että mun pitäs tehdä jotain et ne hyväksyis mut!

Siis et voin olla vaan oma itteni

Toi on kyl totta! Mäki oon huomannu et nautin vaik siitä ku saa vaan kävellä koulusta kotiin eikä tarvi tehdä mitään.

Niinpä! Parasta ku hoksaa et elämä on kivaa vaik ei tee mitään erityistä.. Tai ei tarvi suorittaa mitään ja silti on hyväksytty olo.

MIELIHYVÄ

Mielihyvä on tyytyväisyyden, ilon ja mieluisuuden tunne.

Mielihyvän tunteminen on olennainen osa ihmiselämää. Se auttaa perustarpeiden, kuten syömisen, juomisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen tyydyttämisessä.

Elimistön stressitilan palautuminen mahdollistuu muun muassa mielihyvän kokemisen avulla.

Elämän mielekkyys ja miellyttävät tunteet lisääntyvät, kun toteutetaan omien arvojen mukaisia tekoja.

HARJOITUS



Mielihyvää lisääviä asioita voi sisällyttää arkeen pienillä asioilla tai teoilla. Kosketus on tärkeää mielihyvän tuntemisessa, ja esimerkiksi hartioiden hierominen on turvallinen ja helppo keino antaa ja ottaa vastaan kosketusta.

Hierokaa vuorotellen toistenne hartioita. Myös jalkapohjien hierominen tuntuu hyvälle ja tekee hyvää.

Keskustelkaa samalla ja pohtikaa omia arvojanne:

Mitkä asiat tekevät elämästä mielekästä ja kiinnostavaa.

Mikä on elämässä tärkeintä, mitä ilman ei selviäisi?

Mistä saa voimaa?

Tehkää perheellenne "kiitollisuuspurkki", jokin rasia tai purnukka, johon jokainen voi lisätä lappusia, joihin on kirjoitettu asioita, joista on kiitollinen. Näitä lappusia voi jokainen lukea silloin kuin haluaa.

Vinkki! Kiitollisuuspurkin lisäksi voi tehdä muitakin yhteisiä purnukoita, kuten hyvien muistojen purnukka, keuhpurkki, tekemiseideoita tylsien hetkien varalle jne...

LUOTTAMUS

Luottamukseen perustuu lähes kaikki arkinen toiminta, joita ei sen kummemmin pysähdytä miettimään, onko se totta vai ei.

Vain luottamalla elämään voimme mennä elämässämme eteenpäin.

Luottamuksella on merkittävä rooli onnellisuuden tunteen, tyytyväisyyden ja hyvinvoinnin kanssa.

Luottamusta voidaan kuvata kykynä suuntautua tulevaisuuteen. Merkittävä osa luottamusta on yhdessä toimimisen taito.

Varhaislapsuudessa kehittyntä perusluottamusta voidaan korjata tai parantaa myöhemmällä iällä esimerkiksi terapian avulla.

Mul on usein jotenkin epävarma olo tulevaisuudesta. Et mitä mä tuun tekemään, missä mun paikka oikeen on?

Sama! Mä en ees oikeen tiiä mitä mä haluan tehdä sit ku tää koulu on ohi.

Ai.. mä oon aatellu et kaikki muut tietää mitä ne tekee. Ei mul oo oikeen ees mitään unelmaa. Mä vaan meen tän elämän mukana.

En mä todellakaan tiiä mitä haluaisin tulevaisuudessa tehdä.. Mut mä jotenki uskon et asiat järjesty ajallaan!

Ja just hyvä mennä vaan elämän mukana! Jos täl hetkel on kaikki hyvin ni se riittää. Kyl meil on aikaa vielä löytää omat mielenkiinnon kohteet!

Nii, ehkä pitää vaan luottaa et kaikki järjesty

HARJOITUS



Osallisuuden kokemus on kaikille ihmisille tärkeää, ja se lisää luottamuksen tunnetta. Yhdessä tekeminen on helppo tapa lisätä osallisuuden kokemusta, ja luottamusta siitä että perheessä toiset ovat juuri sinua varten.

Pitäkää palaveri, jossa suunnitellaan yhdessä seuraavan viikon ohjelma.

Sisällyttäkää jokaiseen päivään pieni hetki yhteistä tekemistä, joka voi olla ulkoilua, eväsretki, leivontaa, lautapelejä, hierontatuokio, venyttelyhetki, musiikin tai äänikirjan kuuntelua yhdessä jne.

Mieluiten ilman älypuhelinia, niin jokainen voi luottaa siihen, että kaikki ovat perheelle läsnä tuon hetken.

AHDISTUS

Ahdistuksen tunne syntyy, kun hermosto tulkitsee arkipäiväisen tilanteen vaaralliseksi.

Ahdistuneisuuteen liittyy usein asioiden tai tilanteiden välttelyä, jotta ei joutuisi kohtaamaan epämiellyttävää tunnetta. Vältteleminen voi kuitenkin ylläpitää ahdistuneisuutta, sillä se luo ajatuksen siitä, että ahdistavan tilanteen kohtaaminen olisi ylivoimaista.

Ahdistusta herättäviä ajatuksia on tärkeää oppia tunnistamaan ja haastamaan, sillä ne vaikuttavat myös tunteisiin ja toimintaan.

Kehon tuntemusten ymmärtäminen ja niiden säätely on mahdollista, ja se auttaa ahdistuksen lievittämistä. Ahdistuksesta ei ole tarkoitus päästä eroon, vaan hankalien tunteiden kanssa opetellaan tulemaan toimeen.

Et tullut eilen illalla pelaamaan?

Ai joo, sori

Oli kyllä tarkoitus mutta ei sitten huvittanut.

Ai miksei?

No...ku viimeks ei oikeen onnistunu missään. Niin ajattelin etten varmaan oo enää tervetullut.

ja sit jotenki oli vähän hassu olo sitten. Tuntuu vaikeelta hengittää ja olla paikallaan. Oisin kyllä halunnu tulla mutta ei sit jotenki pystyny.

kuulostaa varmaan ihan tyhmältä.

Ei kuulosta yhtään tyhmältä! Onpa harmi, että jouduit kokee ton yksin. Mutta kiitos kun kerroit. Kokeiltaisko tänään uusiksi?

HARJOITUS



Turvallisia keinoja ahdistuksen lievittämiseen kannattaa harjoitella silloin, kun olo tuntuu normaalilta, jotta niitä on helpompi hyödyntää hankalassa tunnetilassa.

Millä tavalla rauhoitat ylivirittyynyttä kehoa?

Asetu selinmakuulle ja havainnoi kehoa ja hengitystä. Rentouta kasvot, leuka, niska, hartiat, vatsa ja jalat. Nosta sitten polvet ylös niin, että jalkapohjat ovat tukevasti alustaa vasten. Hengitä hitaasti nenän kautta sisään niin, että vatsa nousee hengityksen tahtiin. Hengitä sitten hitaasti suun kautta ulos ja anna vatsan laskeutua hengityksen mukana. Tarkista, että keho pysyy rentona.

Seuraavan sisäänhengityksen aikana laske rauhallisesti molemmat polvet vasemmalle sivulle lattiaan saakka. Uloshengityksen aikana nosta polvet hitaasti takaisin ylös niin, että jalkapohjat tukeutuvat alustaan. Uuden sisäänhengityksen aikana laske polvet oikealle sivulle hitaasti. Palauta jalat taas uloshengityksen aikana sivukautta ylös. Jatka polvien keinuttamista puolelta toiselle mahdollisimman hitaalla liikkeellä, pitäen hartiat ja pään rentona alustaa vasten. Liikettä haastaaksesi voit kääntää kasvot aina vastakkaiselle puolelle polvien kanssa.

MIELENRAUHA

Luitko ton jutun minkä linkkasin sulle?

Mitä jos tännekin tulee kohta joku uus katastrofi

Oli kyllä ahdistava uutinen. Mut pitää vaan luottaa että pysytään turvassa.

Se on niin vaikeaa! Tuntuu etten pysty nykyään keskittymään mihinkään muuhun kun seuraa vaan uutisia ja valmistautuu et millon meillä tapahtuu jotain pahaa.

Niimpä. Pystytkö rajoittaa sitä uutisten lukemista jotenki? Olla vähemmän puhelimella tai jotain? Nyt olis varmaan parempi keskittyä vaan itseensä ja omaan hyvinvointiin.

Mä yritän. Onhan ihmiskunta jo selvinnyt vaikka mistä muutenkin.

Mielenrauha on tasapainoa, kykyä rauhoittaa tunteista tai elämäntilanteesta huolimatta. Kun on vaikeaa ja raskasta, mielenrauhan avulla voi löytää vaikeuksien rinnalle toivoa.

Mielenrauhaan mahtuu kaikenlaiset tunteet, kuten onni, ilo, rauhattomuus, levottomuus tai suru. Mielenrauha on elämän hyväksymistä kaikkine puolineen.

Mielenrauhaa tavoitellakseen täytyy tehdä tilaa rauhoittumiselle. Sitä saatetaan hakea keinoilla, jotka oikeasti vievät kauemmas mielenrauhasta, kuten kiireisyyden, täydellisyys tavoittelun tai materian havittelun avulla.

Mielenrauhaan liittyy uskallus huomata oman mielen sisällä oleva armottomuus, joka voi ilmetä itsen tai muiden tuomitsemisena, ennakkoluuloina tai joustamattomuutena. Se tarvitsee lempeää katsetta ja ymmärrystä itseä ja toisia kohtaan.

HARJOITUS



Kehon rentouttaminen voi auttaa myös mielen jännitteiden avautumisessa. Tämän harjoituksen avulla voit tunnustella, miltä kehossa tuntuu ennen harjoitusta, harjoituksen aikana ja sen jälkeen.

Asetu istumaan ja nojaa selkäsi selkänojaan. Jännitä joka ikistä kehon lihasta yhtäaikaan. Purista varpaat kippuralle, jännitä pohkeita ja reisiä, selkää ja vatsaa. Purista sormet nyrkkiin ja jännitä käsien lihaksia, niskaa, kaulaa ja rintakehää. Jännitä myös kasvojen lihaksia nyrpistämällä nenää, siristämällä silmiä ja puristamalla huulet yhteen. Jännitä kaikkia lihaksia yhtäaikaan ja havainnoi, miltä jännittynyt keho tuntuu.

Rentouta keho ja lihasten jännitys. Nojaa selkänojaan, anna jalkojen valahtaa lattialle ja käsien roikkua vapaana, hengitä syvään niin, että vatsa kohoilee hengityksen tahtiin ja havainnoi, miltä rentoutunut keho tuntuu.

Toista koko kehon jännitys ja rentoutus uudelleen.

Tunne tunteesi -tunnetaitokorttien kyselylomake työntekijöille

Olet käyttänyt tekemiämme tunnetaitokortteja. Haluaisimme kuulla kokemuksiasi korttien käytöstä. Mikä toimi ja mikä ei, ja millaisia vaikutuksia korttien käyttämisellä oli?

Kuinka usein olet käyttänyt kortteja?

- Kokeillut kerran
 Muutamia kertoja
 Käytän satunnaisesti
 Käytän säännöllisesti

Tuntuiko korttien käyttäminen luontevalta?

- Todella luontevalta
 Luontevalta
 Ei merkitystä
 Hieman epäluontevalta
 Todella epäluontevalta

Oliko ohjeistus riittävää?

- Kyllä
 Hieman epäselvä
 Ei

Miten arvioisit korttien käytettävyyttä ammatillisesta näkökulmasta? (Voit valita useita)

- Sopivat nuorille
 Tukevat tunnetaitojen kehittymistä
 Lähentävät perheenjäseniä toisiinsa
 Parantavat vuorovaikutusta perheissä
- Herättävät luontevasti keskustelua tunteista
 Mahdollistavat toiminnallisen työskentelyn
 Olivat liian haastavia / sekavia
 Eivät toimineet käyttämissäni tilanteissa

Kuinka helppoa korttien käyttäminen oli?

- Erittäin helppoa
 Helppoa
 Hieman haastavaa
 Todella haastavaa

Miten perheet suhtautuivat kortteihin?

- Erittäin myönteisesti
 Myönteisesti
 Neutraalisti
 Kielteisesti
 Erittäin kielteisesti

Oliko korteista apua tunnettyöskentelyyn?

- Kyllä Ehkä En osaa sanoa Ei

Auttoivatko kortit tunteiden tunnistamisessa?

- Kyllä Ehkä En osaa sanoa Ei

Kuinka kiinnostavina toiminnalliset tehtävät koettiin?

- Todella kiinnostavia Melko kiinnostavia Vähän tylsiä Ei kiinnostusta

Oliko toiminnallisista tehtävistä apua tunteiden käsittelyssä?

- Todella paljon Paljon Ei erityisemmin Ei

Oletko soveltanut korttien käyttöä tilanteen mukaan?

- Kyllä, usein Joskus En ole

Jos kyllä, niin miten

Mikä korttien kanssa toimi erityisen hyvin?

Mikä oli haastavaa?

Kehitysideat

Vapaa sana

Kiitos paljon vastauksistasi!

Tunne tunteesi -tunnetaitokorttien kyselylomake perheille

Olette käyttäneet tekemiämme tunnetaitokortteja. Haluaisimme kuulla kokemuksianne korttien käytöstä. Mikä toimi ja mikä ei, ja millaisia vaikutuksia korttien käyttämisellä oli? Kyselyyn voi vastata yksin tai yhdessä.

Kuka vastaa kyselyyn?

- Nuori/lapsi Huoltaja Perhe yhdessä

Kuinka usein olet käyttänyt kortteja?

- Kokeillut kerran Muutamia kertoja Käytän satunnaisesti Käytän säännöllisesti

Olivatko kortit kiinnostavia?

- Kyllä Hieman Ei

Miltä korttien käyttäminen tuntui?

- Mukavalta Ihan ok Vaikealta Turhalta En osaa sanoa /muu (mikä?)

Kuinka helppoa korttien käyttäminen oli?

- Erittäin helppoa Helppoa Hieman haastavaa Todella haastavaa

Heräsikö korttien myötä kiinnostus tunteisiin?

- Kyllä Hieman Ei

Helppotiko korttien käyttö tunteista keskustelemista?

- Kyllä Vähän En osaa sanoa Ei

Auttoivatko kortit tunteiden tunnistamisessa?

- Kyllä Ehkä En osaa sanoa Ei

Kuinka kiinnostavia toiminnalliset tehtävät olivat?

- Todella kiinnostavia Melko kiinnostavia Vähän tylsiä Ei kiinnostusta

Oliko toiminnallisista tehtävistä apua tunteiden käsittelyssä?

- Todella paljon Paljon Ei erityisemmin Ei

Haluaisitko käyttää kortteja uudestaan?

- Kyllä Ehkä En

Mikä korttien kanssa toimi erityisen hyvin?

Mikä oli haastavaa?

Kehitysideat:

Vapaa sana:

Kiitos paljon vastauksistanne!

RAPORTTI PALAUTELOMAKKEIDEN VASTAUKSISTA

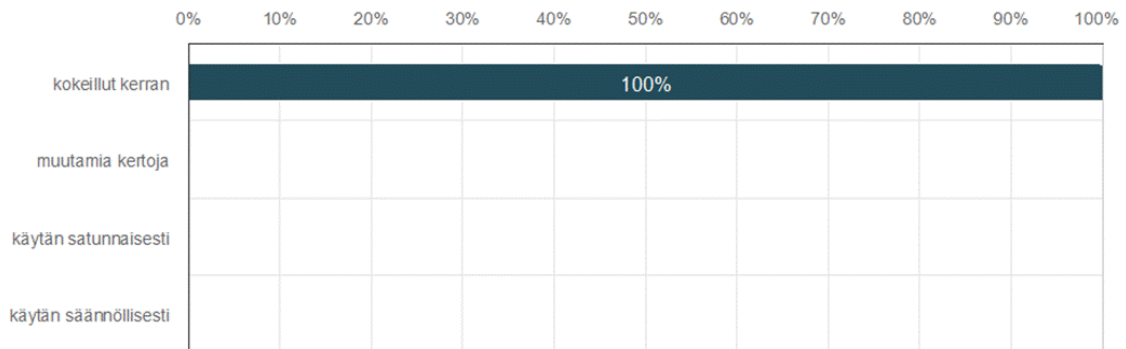
Tutustu tunteisiin -toimintakorttien palaute

LIITE 3

Vastaajien kokonaismäärä: 3

Kuinka usein olet käyttänyt kortteja?

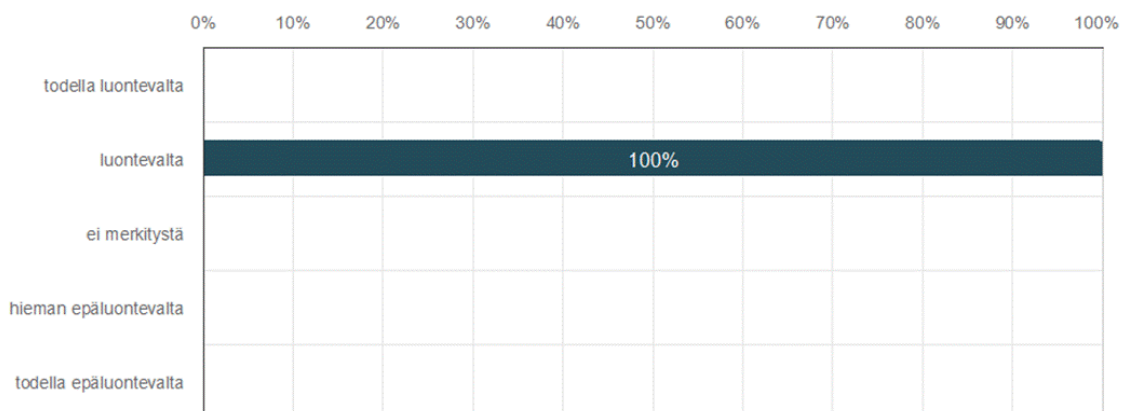
Vastaajien määrä: 3



	n	Prosentti
kokeillut kerran	3	100,0%
muutamia kertoja	0	0,0%
käytän satunnaisesti	0	0,0%
käytän säännöllisesti	0	0,0%

Tuntuiko korttien käyttäminen luontevalta?

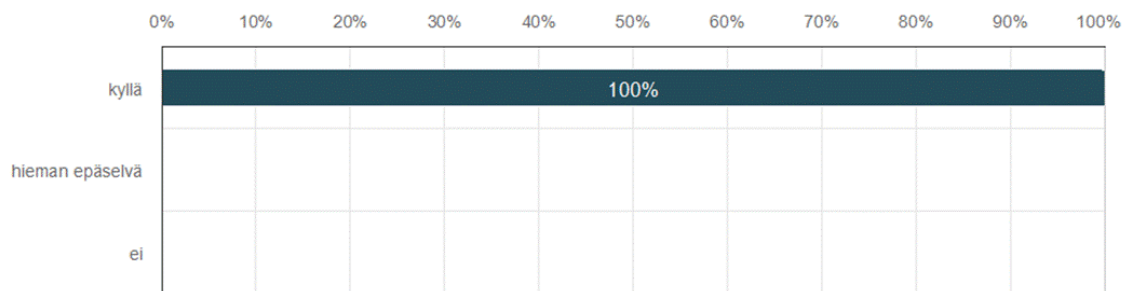
Vastaajien määrä: 3



	n	Prosentti
todella luontevalta	0	0,0%
luontevalta	3	100,0%
ei merkitystä	0	0,0%
hieman epäluontevalta	0	0,0%
todella epäluontevalta	0	0,0%

Oliko ohjeistus riittävää?

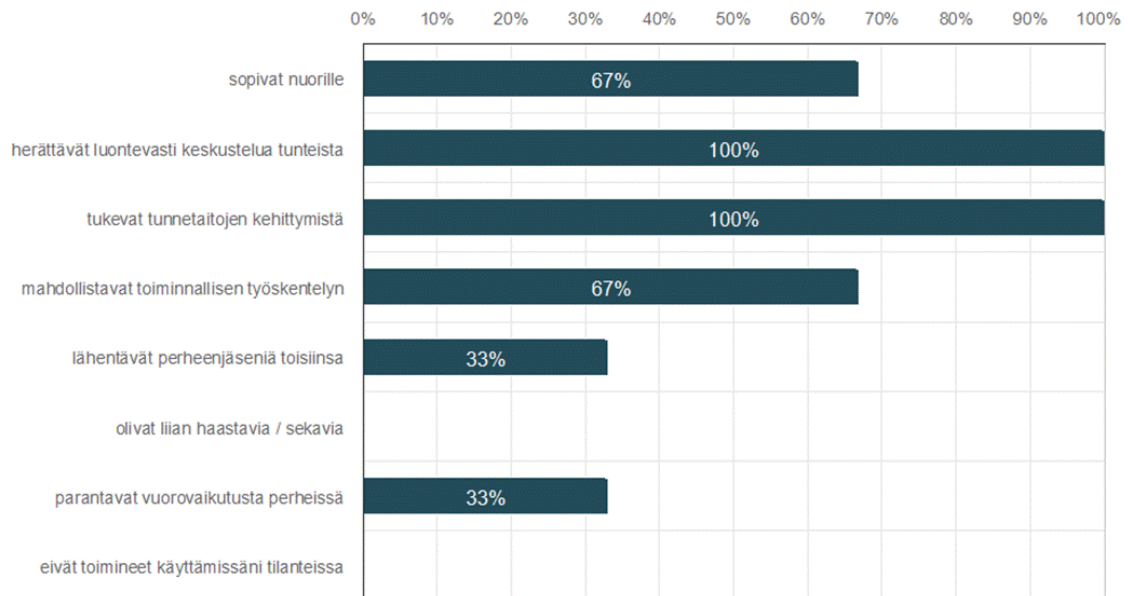
Vastaajien määrä: 2



	n	Prosentti
kyllä	2	100,0%
hieman epäselvä	0	0,0%
ei	0	0,0%

Miten arvioisit korttien käytettävyyttä ammatillisesta näkökulmasta?

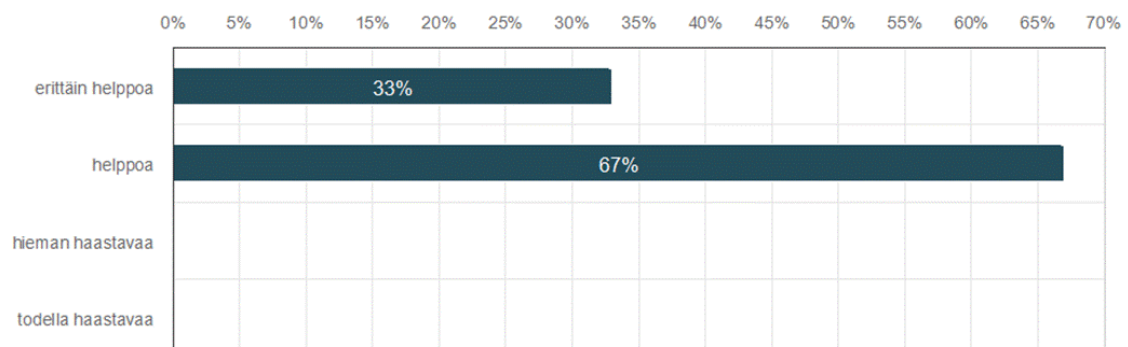
Vastaajien määrä: 3, valittujen vastausten lukumäärä: 12



	n	Prosentti
sopivat nuorille	2	66,7%
herättävät luontevasti keskustelua tunteista	3	100,0%
tukevat tunnetaitojen kehittymistä	3	100,0%
mahdollistavat toiminnallisen työskentelyn	2	66,7%
lähentävät perheenjäseniä toisiinsa	1	33,3%
olivat liian haastavia / sekavia	0	0,0%
parantavat vuorovaikutusta perheissä	1	33,3%
eivät toimineet käyttämissäni tilanteissa	0	0,0%

Kuinka helppoa korttien käyttäminen oli?

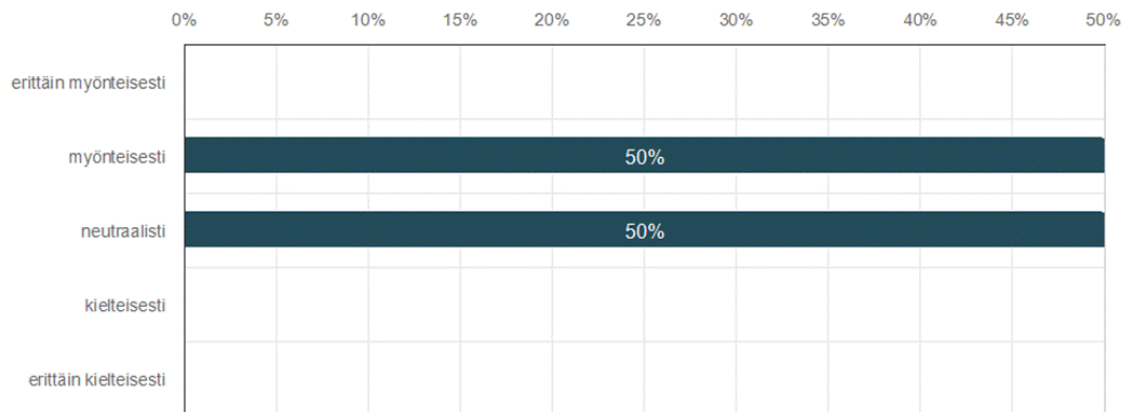
Vastaajien määrä: 3



	n	Prosentti
erittäin helppoa	1	33,3%
helppoa	2	66,7%
hieman haastavaa	0	0,0%
todella haastavaa	0	0,0%

Miten perheet suhtautuivat kortteihin?

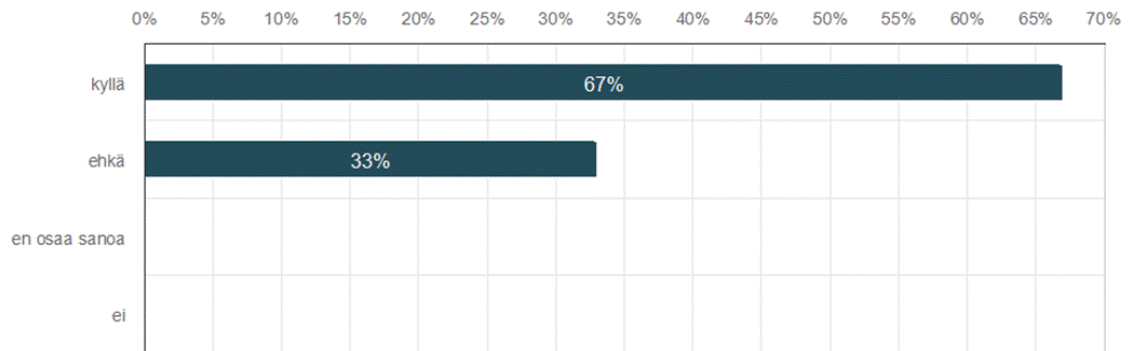
Vastaajien määrä: 2



	n	Prosentti
erittäin myönteisesti	0	0,0%
myönteisesti	1	50,0%
neutraalisti	1	50,0%
kielteisesti	0	0,0%
erittäin kielteisesti	0	0,0%

Oliko korteista apua tunnetyöskentelyyn?

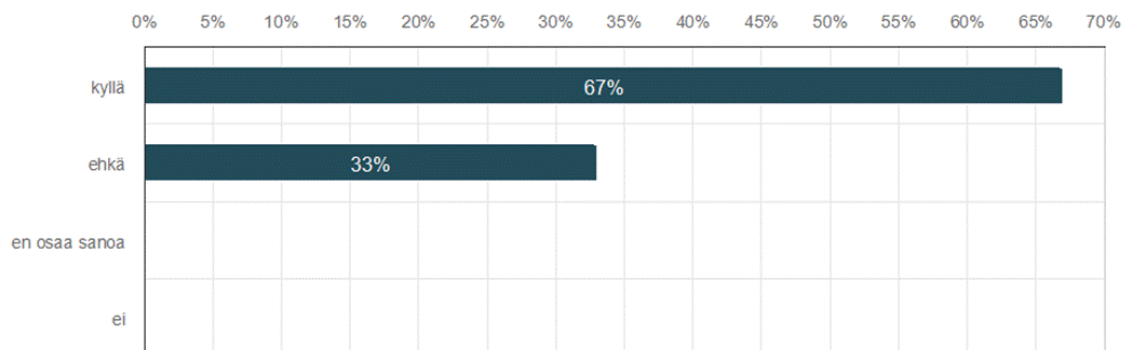
Vastaajien määrä: 3



	n	Prosentti
kyllä	2	66,7%
ehkä	1	33,3%
en osaa sanoa	0	0,0%
ei	0	0,0%

Autoivatko kortit tunteiden tunnistamisessa?

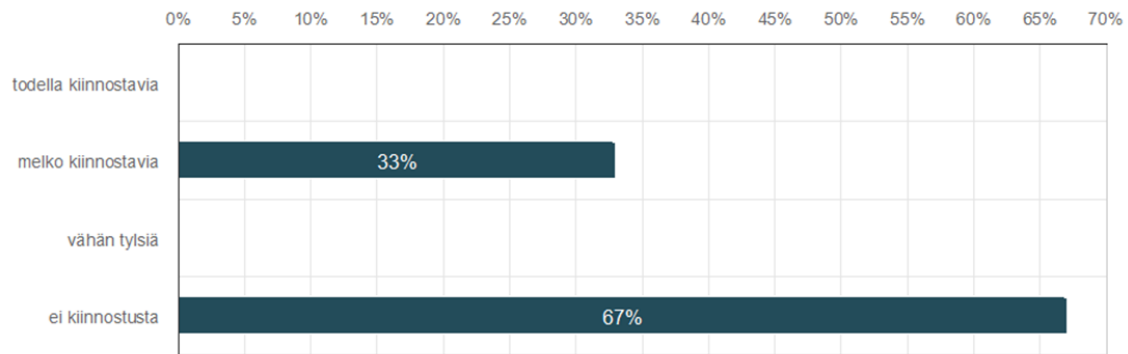
Vastaajien määrä: 3



	n	Prosentti
kyllä	2	66,7%
ehkä	1	33,3%
en osaa sanoa	0	0,0%
ei	0	0,0%

Kuinka kiinnostavina toiminnalliset tehtävät koettiin?

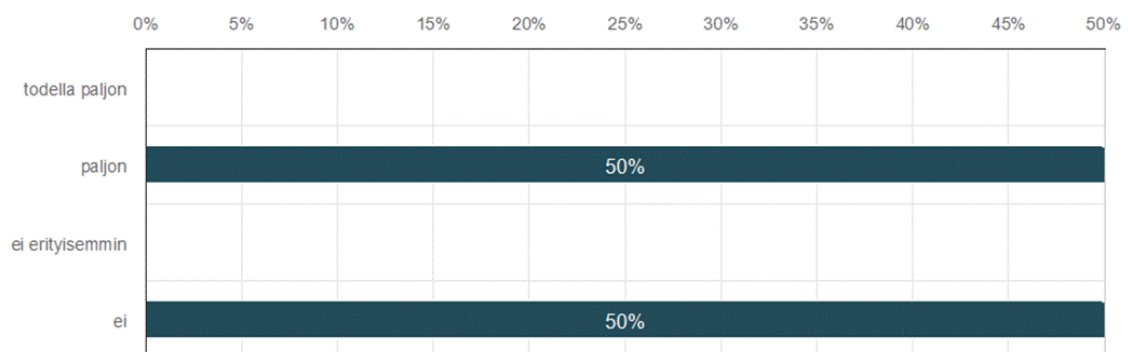
Vastaajien määrä: 3



	n	Prosentti
todella kiinnostavia	0	0,0%
melko kiinnostavia	1	33,3%
vähän tylsiä	0	0,0%
ei kiinnostusta	2	66,7%

Oliko toiminnallisista tehtävistä apua tunteiden käsittelyssä?

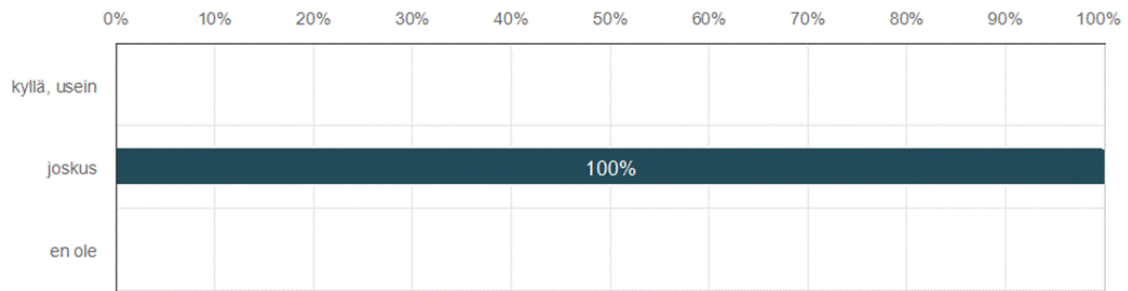
Vastaajien määrä: 2



	n	Prosentti
todella paljon	0	0,0%
paljon	1	50,0%
ei erityisemmin	0	0,0%
ei	1	50,0%

Oletko soveltanut korttien käyttöä tilanteen mukaan?

Vastaajien määrä: 3



	n	Prosentti
kyllä, usein	0	0,0%
joskus	3	100,0%
en ole	0	0,0%

Jos kyllä, niin miten?

Vastaajien määrä: 2

Vastaukset
Keskusteltu aikuisen kanssa siitä, mitä tunteita voi olla pinnan alla tilanteissa jotka ovat haastavia.
Katsoin mikä tunne on sellainen joka voisi kyseisen asiakkaan kohdalla olla ajankohtainen.

Mikä korttien kanssa toimi erityisen hyvin?

Vastaajien määrä: 3

Vastaukset
Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen
Toiminnallinen osuus
Nuori tunnisti tunteitaan ja sai sanoitettua vaikeaa oloaan.

Mikä oli haastavaa?

Vastaajien määrä: 0

Vastaukset

Kehitysideat

Vastaajien määrä: 0

Vastaukset

Vapaa sana

Vastaaajien määrä: 2

Vastaukset
Kiitos todella tärkeät kortit!
11-v asiakkaan kommentti oli "tuntuu, että tehty 3-vuotiaille, joilla käytöshäiriötä"