

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja

Noora Narsakka

## **Tunteiden tunnistaminen ja tunnetaitojen vahvistaminen**

Toimintapäivä Eksoten Nuorten pajalla

Opinnäytetyö 2017

## Tiivistelmä

Noora Narsakka

Tunteiden tunnistaminen ja tunnetaitojen vahvistaminen, Toimintapäivä Eksoten Nuorten pajalla, 49 sivua, 4 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja

Opinnäytetyö 2017

Ohjaajat: yliopetteja Päivi Löfman, Saimaan ammattikorkeakoulu, sosiaalihoitaja Leena Byckling, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri (Eksote), sairaanhoitaja, vs. palveluesimies Liisa Jukkala, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri (Eksote)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli nuorten yksilöllisen hyvinvoinnin lisääminen. Jopa neljäsosa nuorista kärsii mielenterveyden ongelmista ja yksittäiset tunne-elämän ongelmat ovat tavallisia. Omia voimavaroja vahvistamalla voidaan ehkäistä mahdollisia ongelmia, mutta myös mielenterveyshäiriötä sairastava voi parantaa mielenterveyttään voimavarojaan vahvistamalla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli, että toimintapäivään osallistuneet nuoret saisivat valmiuksia ymmärtää omia tunteitaan ja niihin liittyviä taitojaan. Tarkoituksena oli herätellä nuoria tiedostamaan omia tunnetaitojaan ja mahdollisuuttaan kehittää niitä. Tavoitteena oli näin parantaa nuorten yksilöllistä hyvinvointia myös kannustamalla heitä omassa arjessa tapahtuvaan mielenterveystaitojen työstämiseen.

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, aiheena mielenterveystaitojen kehittäminen, tarkempi tunteiden tunnistaminen ja tunnetaitojen vahvistaminen. Kehittämistyössä toteutusmuodoksi valikoitui koulutus tai ryhmänpitiäminen. Yhteistyökumppanina toimi Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin Nuorten paja. Mielenterveystaitojen kokonaisuudesta tunteiden tunnistaminen ja tunnetaidot valikoituivat päivän tarkoiksi aiheiksi kehittämistyössä yhteistyökumppanin kanssa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos oli toimintapäivä tammikuussa 2017 Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirin Nuorten pajalla kuntouttavan työtoiminnan OTE-ryhmässä. Toimintapäivä koostui harjoituksista, keskusteluista ja teoriasta tunteiden tunnistamiseen ja tunnetaitoihin liittyen. Palaute päivästä oli positiivista ja nuoret kommentoivat oppineensa uutta tunteistaan ja itsestään. He voivat jatkaa taitojensa harjoittamista päivän pohjalta ja heille esiteltyjen lähteiden avulla. Päivään luotu materiaali jää Nuorten pajan käyttöön jatkokäyttöä ja -jalostusta varten.

Asiasanat: mielenterveys, tunteet, tunteiden tunnistaminen, tunnetaidot, nuori

## **Abstract**

Noora Narsakka

Emotion Recognition and Strengthening Emotional Skills - A functional Workshop Day for Adolescents, 49 pages, 4 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Programme in Nursing

Bachelor's Thesis 2017

Instructors: Principal Lecturer, Päivi Löfman, Saimaa University of Applied Sciences, Social Counselor, Leena Byckling, South Karelia Social and Health Care District (Eksote), Nurse, Service Manager Liisa Jukkala, South Karelia Social and Health Care District (Eksote)

The aim of this bachelor's thesis was to develop the subjective wellbeing of adolescents. As much as one fourth of adolescents have mental health problems. By improving positive mental health, it is possible to prevent future problems. Persons having mental health problems can as well improve their health by developing their positive mental health aspects. The purpose of the bachelor's thesis was to help adolescents better understand their emotions and skills and the possibilities to develop in these areas. The aim was to improve the adolescents' wellbeing with these actions.

This bachelor's thesis is a functional thesis. In the development process was decided that it would be implemented either as a day of training or group work. The Adolescents' Workshop at Eksote was the cooperation partner. The recognition of emotions and emotional skills were selected to be the subjects of the day in cooperation with the partner.

As a result of the thesis a functional day was held in January 2017 at the Adolescents' workshop. The group participating was a group of young adults in a group promoting working life participation, called the OTE-group. The functional day consisted of exercises, discussions and theory. The feedback was positive and the adolescents expressed learning of emotions and about themselves. They can continue developing their skills based on the functional day and materials introduced to them. The materials developed for the day continue to be available for further use and development for the Adolescents' workshop.

Keywords: mental health, emotions, emotion recognition, emotional skills, adolescent

## Sisällys

1	Johdanto.....	5
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	7
3	Mielenterveys voimavarana .....	7
3.1	Mielenterveys.....	7
3.2	Mielenterveyden edistäminen .....	8
3.3	Mielenterveystaitojen kehittäminen .....	9
3.4	Tunnetaidot.....	10
4	Nuori .....	12
4.1	Nuoruus .....	12
4.2	Nuoren mielenterveyden vahvistaminen .....	13
5	Kehittämisen prosessin kuvaus .....	14
5.1	Kehittämismenetelmien esittely ja perustelu .....	14
5.2	Prosessin kuvaus.....	16
6	Aiheeseen muotoutuminen .....	19
7	Aiheeseen tarkentuminen .....	21
8	Käytännön toteutus.....	23
8.1	Toimintapäivän suunnittelu ja organisointi .....	23
8.2	Toimintapäivä Nuorten Pajalla .....	27
8.3	Arviointi toimintapäivästä Nuorten Pajalla.....	34
9	Opinnäytetyöprosessin viimeistely .....	36
10	Luotettavuus ja eettisyys.....	40
11	Pohdinta.....	42
	Kuviot ja taulukot.....	46
	Lähteet.....	47

### Liitteet

- Liite 1 Informaatiokirje
- Liite 2 Suostumuslomake
- Liite 3 Eilispäivän tunteet -harjoitus
- Liite 4 Tunnetaidot, Power Point -diasarja

# 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö pohjautuu mielenterveyden salutogeeniseen, voimavarakeskeiseen teoriaan. Se rakentuu sen perusajatuksen ympärille, että mielenterveys on voimavara ja samalla elämäntaito, jota jokainen voi parantaa ja näin vahvistaa omaa hyvinvointiaan. (Karila-Hietala, Wahlbeck, Heiskanen, Stengård & Hannukala 2014, 11-13.) Opinnäytetyö on toiminnallinen. Yhteistyökumppanina toimii Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri (jäljempänä Eksote), tarkemmin sen alaisuudessa toimiva Nuorten paja.

Mielenterveyteen vaikuttavat niin yksilökohtaiset seikat kuin yhteiskunnalliset rakenteet, resurssit ja kulttuuriin liittyvät arvot. Sosiaalisen tuen määrällä ja muun vuorovaikutuksen olemassaololla on vaikutusta mielenterveyteen. Mielenterveydelle nähdään olevan olemassa sekä suojaavia että riskeeraavia tekijöitä. Nämä voivat olla sisä- tai ulkosyntyisiä ja joko yksilökohtaisia tai koko yhteisöä koskevia. Suojaavat tekijät vahvistavat mielenterveyttä. Riskitekijät altistavat mielenterveyden horjumiselle, mutta ne eivät itsessään merkitse altistumista mielenterveyden ongelmille. Suojatekijöiden olemassaolo vähentää riskitekijöiden vaikutusta mielenterveyteen, ja siksi onkin merkityksellistä vahvistaa niitä suojatekijöitä, joita voi. Päivittäisillä valinnoilla ja mielenterveystaitoja kehittämällä on mahdollista edistää mielen tasapainoa ja hyvinvointia. (Karila-Hietala ym. 2014, 14-19.)

Yksittäiset tunne-elämän oireet ovat tavallisia nuorilla, mutta eri tutkimusten mukaan jopa 20-25 prosenttia nuorista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä. Näin mielenterveyden häiriöt ovat nuorten yleisin terveysongelma. Voimavaroja vahvistamalla voidaan ehkäistä mahdollisia ongelmia etukäteen. Myös mielenterveyshäiriötä sairastava voi parantaa mielenterveyttään voimavarojaan vahvistamalla. (Karila-Hietala ym. 2014, 5; THL 2016; Suomen mielenterveysseura 2016a.)

Eksoten Nuorten Pajan toiminta on osa psykososiaalisen kuntoutuksen palveluja, tarkemmin työelämäosallisuutta tukevia palveluita, työhönvalmennusta ja työllistämisen tukitoimia. Toiminta tähtää nuorten sosiaalisen osallisuuden lisäämiseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn. Sen tarkoituksena on vahvistaa nuorten elämänhallinnan taitoja ja osallisuuden tunnetta. Tavoite on nuorten omien vahvuuksien

tunnistaminen ja kiinnostuksen kohteiden löytäminen opintojen jatkamisen tai työllistymisen saralta. OTE-ryhmä, jossa tämä opinnäytetyö toteutuu, on kuntouttavan työtoiminnan ryhmä. Kuntouttava työtoiminta on kunnan järjestämää kuntouttavaa toimintaa, jonka tarkoituksena on esimerkiksi totuttaa työelämän pe-lisääntöihin ja jämaköittää omaa elämänhallintaa ja näin rakentaa polkua kohti työelämää. (TE-palvelut 2014; Lounatvuori 2015.)

Eksoten Nuorten Pajan toiminta nivoutuu sellaisten teemojen ympärille kuten syr-jäytymisen ehkäisy, nuorten elämänhallinnan taitojen vahvistaminen ja omien vahvuuksien löytäminen sekä nuorten aktivointi. Näissä kaikissa asioissa on sa-malla kyse nuorten mielenterveyden vahvistamisesta, sillä näitä asioita työstä-mällä nuoret vahvistavat mielenterveyttään suojaavia tekijöitä ja vähentävät sitä uhkaavia riskitekijöitä. Työterveyslaitoksen ja Kelan mukaan vuonna 2015 mie-lenterveyssyistä jäi eläkkeelle 2289 alle 35-vuotiasta henkilöä (TTL 2017). Mie-lenterveysongelmat ovat syy jäädä pois työelämästä, mutta samalla työelämästä tai koulutuksesta syrjäytyminen on riski mielenterveysongelmille. Työelämäosal-lisuus on yksi ihmiselämän suurista teemoista ja sillä on vahva yhteys yksilön hyvinvointiin. WHO:n (2014) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö näkee omat kykynsä, selviytyy elämään kuuluvissa haasteissa, voi työskennellä ja kykenee ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

Omista mielenkiinnonkohteistani nousi aihe mielenterveystaitojen koulutuksesta nuorten parissa. Eksoten Nuorten Paja sopi hyvin yhteistyökumppaniksi, sillä hei-dän toiminnassaan on juuri sellaista mielenterveystaitojen vahvistamista osana nuorten työelämäosallisuutta tukevaa toimintaa, jota itse halusin toteuttaa. Yh-teistyösuhteen synnyttyä, yhteistyökumppanin lähtökohdista, tarkemmaksi ai-heeksi toiminnallisen opinnäytetyön tuotokselle syntyi tunteisiin liittyvän, suurim-malta osin toiminnallisista harjoituksista ja keskustelusta muodostuvan ryhmän pitäminen. Kohderyhmäksi valikoitui Nuorten Pajan kuntouttavan työtoiminnan OTE-ryhmä. Yhteistyökumppanin tarpeissa oli saada uutta aineistoa tunteisiin ja ennen kaikkea tunteiden tunnistamiseen liittyen, joten lähdin rakentamaan opin-näytetyöni tuotosta näistä lähtökohdista. Tuotoksen suunnittelu ja toteutus tapah-tui hyvässä hengessä, tiiviissä yhteistyössä Nuorten Pajan kanssa.

## **2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet**

Opinnäytetyön tarkoituksena on pitää toimintapäivä Eksoten Nuorten Pajan nuorille tunnetaitoihin liittyen. Toimintapäivään osallistuvat kuntouttavan työtoiminnan ryhmään kyseisenä ajankohtana osallistuvat, päivään osallistumaan halukkaat nuoret. Tarkoituksena on antaa nuorille tietoa ja työkaluja kehittää omaa ymmärrystään ja omia taitojaan tunteisiin, niiden tunnistamiseen ja säätelyyn liittyen. Tämä toteutetaan toiminnallisten harjoitusten ja keskustelun kautta.

Toteutusmuoto on toiminnallinen opinnäytetyö, joka on yksi ammattikorkeakoulun opinnäytetyön toteutusmuodoista. Tässä tapauksessa toiminnallinen opinnäytetyö toteutuu ammatillisessa kentässä tapahtuvan toiminnan järjestämisenä. Toteutustapa on toimintapäivä Nuorten pajalla, eli toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena toimii ryhmän pitäminen Eksoten Nuorten Pajan OTE-ryhmän nuorille. Toiminnallinen toteutusmuoto on työlle oikea, sillä tarkoitus on, että nuoret saavat itse harjoitella omia tunteisiin liittyviä taitojaan käytännön harjoitusten avulla.

Tavoitteena on lisätä nuorten kykyä tunnistaa ja ymmärtää paremmin tunteitaan ja näin itseään. Tarkoitus on toimia peilipintana nuorille sen suhteen, mitä he tunteista tietävät tällä hetkellä ja kuinka he niitä itse kokevat, tunnistavat ja säätelävät. Tavoitteena on, että tällaisia asioita miettimällä, jakamalla ja harjoittelemalla nuoret saisivat kimmokkeen ja valmiuksia kehittää näitä ominaisuuksia ja taitoja itsessään myös vastaisuudessa. Tavoite on parantaa nuorten yksilöllistä hyvinvointia mielenterveystaitoja vahvistamalla.

## **3 Mielenterveys voimavarana**

### **3.1 Mielenterveys**

WHO:n (2014) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö näkee omat kykynsä, selviytyy elämään kuuluvissa haasteissa, voi työskennellä ja kykenee ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys on elämäntaitoa, joka auttaa kohtaamaan arjen haasteet ja erilaiset tilanteet elämässä. Se on meille kaikille yhtä tärkeä voimavara ikään, sukupuoleen tai kansallisuuteen

katsomatta. Myöskään psyykkinen tai fyysinen sairaus eivät estä mielenterveyden edistämistä. (Karila-Hietala ym. 2014, 5.)

Mielenterveys voidaan nähdä voimavarakeskeisesti salutogeenisenä, terveyttä painottavana, ihmisen hyvinvoinnille keskeisenä tekijänä, jossa on niin psyykkinen, fyysinen, sosiaalinen kuin henkinen ulottuvuus. Hyvän mielenterveyden tunnusmerkkejä ovat kyky ihmissuhteisiin ja työntekoon, halu vuorovaikutukseen ja tunteiden ilmaisemiseen, valmius kohdata muutoksia ja menetyksiä elämässä, todellisuudentaju, sosiaalinen itsenäisyys ja elämän merkityksellisyyden kokeminen. Mielenterveys on yhdistelmä kykyjä ja vahvuuksia, onnistuneesti läpikäytyjä kehityskriisejä, kaikkien tunteiden hyväksymistä, sosio-emotionaalista kyvykkyyttä, hyvänolon tunnetta ja resilienssiä. (Karila-Hietala ym. 2014, 11-13.)

Mielenterveyteen vaikuttavat niin yksilökohtaiset seikat ja elämäkokemukset, sosiaalisen tuen ja muun vuorovaikutuksen olemassaolo kuin yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriin liittyvät arvot. Mielenterveydelle nähdään olevan olemassa näin sekä suojaavia että riskeeraavia tekijöitä. Nämä voivat olla sisä- tai ulkosyntyisiä ja joko yksilökohtaisia tai koko yhteisöä koskevia. Suojavat tekijät vahvistavat mielenterveyttä, kuten hyvät ihmissuhteet ja tunnetaidot. Riskitekijät altistavat mielenterveyden horjumiselle, mutta ne eivät itsessään merkitse altistumista mielenterveyden ongelmille. Esimerkiksi pitkäaikaistyöttömyys on ulkoinen riskitekijä yksilötasolla. Suojatekijöiden olemassaolo vähentää riskitekijöiden vaikutusta mielenterveyteen. (Karila-Hietala ym. 2014, 14-19.)

### **3.2 Mielenterveyden edistäminen**

Terveyden edistäminen, johon mielenterveyden edistäminen osana kuuluu, on yksi hoitotyön ulottuvuuksista. Terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisen omia mahdollisuuksia oman ja ympäristönsä terveydestä huolehtimisessa ja sen lähtökohtana on aktiivisesti omassa elämässään subjektina toimiva ihminen. Terveyden edistäminen on terveyden edellytysten parantamista niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnan tasolla. (Vertio 2003, 29; Friis, Seppänen, Mannonen 2004, 35; Lindström & Eriksson 2012, 35.)



Mielenterveyteen vaikuttavat niin perimä, biologiset tekijät, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät, yhteiskunnan rakenteet kuin kulttuuriset arvot. Mielenterveyden edistämiseksi vaikutetaan näihin kaikkiin. Sitä voidaan toteuttaa erilaisissa ympäristöissä päiväkodeista asuinyhteisöihin ja harrastusjärjestöihin. Se voi olla osa yksityistä tai julkista palvelua tai yhteiskunnallista päätöksentekoa. THL:n mielenterveyden edistämisyksikön mukaan väestöön kohdistuvassa mielenterveyden edistämistyössä pyritään luomaan mielenterveyttä edistäviä elinympäristöjä ja luomaan olosuhteita, jotka antavat ihmisille mahdollisuuden vaikuttaa omaan elämäntilanteeseensa ja lähiympäristöönsä, tukevat sosiaalista juurtumista ja aktiivista osallistumista sekä helpottavat arjen vaatimuksista selviytymistä ja terveellisten valintojen tekemistä. Mental health promotion: A quality framework 1997 linjaa, että mielenterveyden edistäminen voi olla mitä tahansa toimintaa, joka edistää mielenterveyttä vahvistavia tekijöitä ja vähentää tekijöitä, jotka heikentävät yksilöiden tai yhteisöjen psyykkistä terveyttä. (Hietaharju & Nuutila 2010, 12-13; Lindström & Eriksson 2012, 76, 86, 88.)

### **3.3 Mielenterveystaitojen kehittäminen**

Mielenterveys on elämäntaidollinen, muuttuva voimavara, jonka ylläpitämiseksi ja vahvistamiseksi jokainen voi toimia pitämällä huolta psyykkisestä, fyysisestä, sosiaalisesta ja henkisestä hyvinvoinnistaan. Mielen tasapainoa ja hyvinvointia voi ylläpitää päivittäisillä valinnoilla: liikkumalla, syömällä terveellisesti, nukkumalla riittävästi, tekemällä mielekästä työtä, tapaamalla ystäviä, jakamalla tunteita, harrastamalla ja viettämällä aikaa läheisten kanssa. Mielenterveystaitoja voi myös opetella ja kehittää ja näin vahvistaa omaa mielenterveyttään. Näin henkinen pääoma, joka auttaa selviämään erilaisissa elämäntilanteissa ja niiden asettamissa vaatimuksissa, kriiseissäkin, kasvaa. (Erkko & Hannukkala 2013, 29; Karila-Hietala ym. 2014, 5-7, 20-21.)

Eksoten (2016) määrittelemänä sen Nuorten pajan ryhmätoiminta on tavoitteellista ja työelämäosallisuutta kehittävää. Tavoitteena on luoda toivoa nuorille, herättää innostusta elämään kohtaan ja edistää sosiaalisten pelkojen voittamista. Sitoutumalla aikatauluihin ja pohtimalla omien valintojen merkityksellisyyttä nuoret oppivat ottamaan vastuuta omasta elämästään. Tarkoituksena on opetella taitoja

työelämää ja opiskelua varten. Kolmen kuukauden mittaisen ryhmätoiminnan aikana nuoret ryhmäytyvät, opettelevat sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutusta, pohdivat yhteiskuntaa ja omaa paikkaansa siinä, harjoittelevat työnhaun taitoja sekä suunnittelevat omaa tulevaisuuttaan.

Tämän pohjalta voitaneen sanoa, että nuoret työskentelevät työpajassa ohjattuna vahvistaakseen yhteiskunnallista osallisuuttaan ja työelämätaitojaan, mutta myös mielenterveystaitojaan. Oman hyvinvoinnin huoltamisen, omien vahvuuksien, arvojen ja tulevaisuuden toiveiden pohdinta on juuri sitä mielenterveyttä positiivisena voimavarana vahvistavaa toimintaa, jollaiseksi mielenterveyden salutogeeninen lähestymistapa mielenterveyden huoltamisen määrittää.

### **3.4 Tunnetaidot**

Opinnäytetyönä pidettävän ryhmän aiheeksi mielenterveystaitojen parista valikoituivat tunnetaidot Nuorten pajan henkilökunnan toiveesta.

Tunteet ovat elämässä mukana jatkuvasti. Niiden alkuperäinen tehtävä on ollut eloonjäämisen edistäminen ja ne auttavat meitä selviytymisessä edelleen. Ne heräävät usein reaktiona johonkin asiaan ja saavat meidät toimimaan. Ihminen on kykenevä tuntemaan lukuisia erilaisia tunteita ja tunnevivahteita eikä niiden tunnistaminen ole aina helppoa. Tunteiden kautta ihminen saa tietoa itsestään, muista ihmisistä ja ympäristöstään ja tekee päätöksiä niin arkipäiväisissä tilanteissa kuin elämän suurissa ratkaisuissa. Tunnekokemus voi olla tietoinen tai tiedostamaton, hienovireisesti taustalla tai saada reagoimaan välittömästi ja äkkipikaisesti. Tunteilla on suuri merkitys toiminnanohjauksessa, motivaatiossa, vuorovaikutuksessa ja rajojen asettamisessa. (Erkko & Hannukkala 2013, 75; Karila-Hietala ym. 2014, 28-29.)

Parhaimmillaan tunteet antavat meille elämässä eteenpäin vievää voimaa. Tunteiden säätelykyky ja myönteisten tunteiden määrä ovat yhteydessä toimintakykyyn, terveyteen, sairauksista paranemiseen ja elinikään. Yhteys omiin tunteisiin, kyky tunnistaa, sanoittaa ja ilmaista tunteita rakentavasti vapauttaa ja lisää energiaa, vähentää stressiä ja auttaa huolehtimaan paremmin omasta terveydestä. Heikompi tunteiden säätelykyky ja tukahdutetut ja torjutut tunteet lisäävät masen-

nusta ja altistavat kontrolloimattomille purkauksille. Pitkittyneet kielteiset tunteet lisäävät kuolemanriskiä ja heikentävät fyysistä terveyttä. (Erkko & Hannukkala 2013, 77; Karila-Hietala ym. 2014, 30.)

Tunnetaitojen perusta on kyky havaita ja tunnistaa niin omia kuin muidenkin tunteita. Kyetäkseen havaitsemaan ja ymmärtämään muiden tunteita on ihmisen ensin tiedostettava omat tunteensa. Tunteiden tiedostamiseen sisältyy tunteiden havaitseminen, tunnistaminen, nimeäminen sekä tulkinta ja ymmärtäminen. Tunteiden ymmärtämiseen sisältyy kyky nähdä niiden syitä ja seurauksia. Tunneälykäs ihminen osaa käyttää tunnetietoisuuttaan ajattelun apuna, esimerkiksi ongelmanratkaisussa tai luovuutta vaativissa tehtävissä. Hän hyväksyy omat tunteensa ja osaa säädellä niitä, mutta ymmärtää, että ne eivät ole totuus maailmasta, vaan hänen kokemustaan. Tunnetaidot luovat elämään tasapainoa, jossa ihminen uskaltaa ja haluaa kokea ja ilmaista niin helppoja kuin vaikeitakin tunteita. (Erkko & Hannukkala 2013, 78-79; Karila-Hietala ym. 2014, 32-33.)

Ruotsissa tehdyssä kvalitatiivisessa tutkimuksessa todettiin, että kouluissa järjestettyyn mielenterveyden edistämisen ohjelmaan osallistuneet nuoret kokivat saavuttavansa syvemmän ymmärryksen ajatusten, tunteiden ja tekojen yhteydestä. Joissain tapauksissa tämä ymmärrys johti muutoksiin nuorten ajattelussa ja auttoi saavuttamaan uusia käyttäytymistapoja, muun muassa stressinhallinnassa. Ymmärrys auttoi saavuttamaan paremman itsetunnon ja sekä ymmärtämään paremmin muita. Oppilaat kertoivat, että ohjelman aikana harjoiteltujen taitojen käyttö oli siirtynyt osaksi jokapäiväistä elämää. (Garmy, Berg & Clausson 2015, 4-5, 8.)

Yhdysvalloissa toteutetussa interventiotutkimuksessa tutkittiin tunteiden säätelyn taitojen opetuksen vaikutusta nuorten riskikäyttäytymisen, kuten seksuaalisen riskikäyttäytymisen tai päihteiden käytön vähentymiseen. Vertailuryhmässä olivat nuoret, jotka saivat terveystietoa samoista aiheista ilman tunnetaitoihin liittyvää opetusta. Kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret oirehtivat jollakin tavalla mielenterveyden saralla tehden heistä näin riskikäyttäytymisen riskiryhmän. Tutkimuksessa todettiin, että pelkkää terveystietoa saaneet nuoret olivat harrastaneet seksiä kaksi ja puoli kertaa todennäköisemmin tutkimusohjelman lopussa kuin tunnekasvatusta saaneet. Tunteiden säätelyn taitojen opetusta saaneiden

nuorten riskikäyttäytyminen oli myös muilla riskikäyttäytymisen osa-alueilla huomattavasti vertailuryhmää matalampaa tutkimusohjelmaan osallistumisen aikana. (Houck, Hadley, Barker, Brown, Hancock & Almy 2016, 4-5, 7-8.)

## **4 Nuori**

### **4.1 Nuoruus**

Nuoruus on kehitysvaihe, jossa nuori käy läpi sekä fyysistä että psyykkistä kehitystä. Nuoruusikä, nuoren psyykkisen kehityksen vaihe, kestää 11 ikävuodesta 22-25 ikävuoteen, 26-35 ikävuoden aikuistumisvaiheessa nuoren persoona vakiintuu ja hän juurtuu yhteiskuntaan. (Erkko & Hannukkala 2013, 47; Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 26.)

Nuoruusiän päämäärä on itsenäistyminen: irtautuminen lapsuudenperheestä ja vastuunottaminen omasta elämästä. Tätä varten nuori käy läpi erilaisia kehitystehtäviä. Nuoruuden tärkeimpänä tehtävänä voidaan pitää eheän, yksilöllisen identiteetin muodostumista. Nuoren minäkuva ja itsetunto kehittyvät ja yksilön sisäisten kasvuvoimien ja sosiaalisen ympäristön vuorovaikutuksessa nuori kasvaa ja hänen persoonallisuutensa kypsyy. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 22; Erkko & Hannukkala 2013, 48; Karila-Hietala ym. 2014, 62-63.)

Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen. Kuhunkin vaiheeseen kuuluu omat kehitystehtävänsä. Myöhäisnuoruudessa, 17-25 vuotiaana, nuori saavuttaa pysyvämman tunteen omasta itsestään. Aikaisemmat kokemukset jäsentyvät kokonaisuudeksi ja nuoren tehtävä on löytää oma paikkansa ja roolinsa elämässä. Nuori tekee tulevaisuuteen liittyviä valintoja ja etsii paikkaansa yhteiskunnassa. Vanhempiin muodostuu uudenlainen tasaveroisempi suhde ja ystävyys- ja seurustelusuhhteissa läheisyys, toisten huomioiminen ja sekä oman että muiden yksityisyyden arvostaminen nousevat tärkeiksi kehitystehtäviksi. Jos kehitystehtäviin ei löydy tyydyttäviä ratkaisuja, seurauksena voi olla nuoren eristäytyminen ikätovereista tai syrjäytyminen opiskelu- ja työuralta. Nuori voi jäädä riippuvaiseksi van-

hempien huolenpidosta tai samaistua sellaisiin sosiaalisiin ryhmiin, jossa ei tarvita kehitystehtävien ratkaisemista. (Erkko & Hannukkala 2013, 49; Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 26-27.)

Aikuistuminen 26-35 vuoden iässä on lapsuuden ja nuoruuden kehityksen tulos. Yksilö sopeutuu ottamaan vastuun omasta elämästään: ajatuksistaan, tunteistaan ja teoistaan. Vastuun ottaminen, juurtuminen elämässä, sosiaaliset vaatimukset sekä kyky ottaa muut huomioon ja kantaa huolta heidän hyvinvoinnistaan kuuluvat tähän ikävaiheeseen. Persoona vakiintuu ja nykymaailmassa itsensä toteuttaminen ja useatkin kokeilut siitä, mikä tuntuu omimmalta, kuuluvat ikään. Tässä vaiheessa ihminen sosiaalistuu osaksi yhteiskuntaa, ja paine juurtua ja jäsentyä vie yksilöä kohti vakituista työtä ja perhettä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 27.)

#### **4.2 Nuoren mielenterveyden vahvistaminen**

Nuoren aivot ovat joustavat ja valmiit muokkautumaan erilaisten ärsykkeiden mukaan. Ne oppivat helposti ja mieli etsii omaa persoonallista tapaa olla ja selviytyä. Arjen vuorovaikutustilanteissa ja kriiseissä nuoret oppivat itsestä huolehtimisen taitoja. (Erkko & Hannukkala 2013, 5-12.)

Nuorten mielenterveyden tukeminen on osa kasvatustyötä, ja nuorisotyö tarjoaa hyvät mahdollisuudet vahvistaa lasten ja nuorten kasvua, kehitystä ja henkistä hyvinvointia. Kaikki nuorten kanssa toimiminen liittyy nuoren hyvinvoinnin taitojen vahvistamiseen, ja jokainen kohtaaminen on mahdollisuus uusien taitojen ja näkökulmien löytymiseen. Nuori on auki uudelle, ja siksi tämä elämänvaihe on mielenterveyttä tukevien elämäntapojen ja -taitojen opettamiselle, kokeilulle ja etsinnälle ensiarvoisen tärkeää. Harjoittelemalla nuorten kanssa tunnetaitoja, kehittämällä selviytymistaitoja, vahvistamalla nuoren itsetuntemusta, lisäämällä kestävyttä sietää arjen pettymyksiä ja vastoinkäymisiä sekä opettamalla joustavuutta ristiriitojen ratkaisemisessa vahvistetaan nuoren mielenterveyttä. Näin henkistä hyvinvointia lisäävät mielenterveyden suojatekijät lisääntyvät ja samalla suojaavat nuorta sairastumiselta. (Erkko & Hannukkala 2013, 5-12.)

## 5 Kehittämisen prosessin kuvaus

### 5.1 Kehittämismenetelmien esittely ja perustelu

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle ja tavoittelee ammatillisessa kentässä tapahtuvan toiminnan kehittämistä, ohjeistamista, järjestämistä ja järjeistämistä. Sen lähtökohtia ovat toiminnallisuus, teoreettisuus ja tutkimuksellisuus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija osoittaa kykynsä yhdistää ammatillinen teoreettinen tieto ammatilliseen käytäntöön. (Saimaan ammattikorkeakoulu 2016.)

Toiminnallinen ja tutkimuksellinen opinnäytetyö ovat monelta osin toistensa kaltaisia. Pääero niissä on kuitenkin se, että opiskelija tekee toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena tuotoksen, joka voi olla esimerkiksi kirjallinen opas, video tai tapahtuma. Eroja on myös tutkimisen ja kehittämisen menetelmissä, tiedonhankintatavoissa, materiaaleissa ja aineistoissa sekä niiden hyödyntämisessä. (Salonen 2013, 5-6, 9-10; Saimaan ammattikorkeakoulu 2016.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on antaa nuorille välineitä omien tunteiden ymmärtämiseen ja taitoja toimia niiden kanssa sekä näin edistää heidän mielenterveyttään. Sen sijaan, että olisi tuotettu tutkimuksen muodossa jotakin uutta tietoa, on tarkoituksena jakaa nuorille olemassa olevaa tutkittua tietoa heidän hyvinvointinsa edistämiseksi. Tärkeimpänä tässä työssä kuitenkin näyttäytyy varsinaisten tunnetaitojen käytännön harjoittelu ja yhteinen keskustelu. Tästä syystä opinnäytetyölle oikea toteutusmuoto on toiminnallinen opinnäytetyö. Omista mielenkiinnon kohteista noussut tarkempi toteutusmuoto oli koulutus tai ryhmän pitäminen. Tästä syystä tuotoksen muodoksi konkretisoitui yhteistyökumppanin osoittaman kohderyhmän myötä toiminnallisen ryhmän pitäminen Eksoten Nuorten pajan OTE-ryhmälle.

Salosen (2013, 7) mukaan kehittämistoiminta-käsitettä voidaan pitää yläkäsitteenä kaiken sellaisen toiminnan kokonaisuymmärtämiselle, työskentelylle ja kuvaukselle, jonka perusteella syntyy uusi asia. Kehittämistoiminnassa tutkimuksellisuus on tärkeää. Se on laajasti ymmärrettävä, tärkeä lähestymistapa, joka ilmenee ennen kaikkea siten, että kehittämistoiminta etenee järjestelmällisesti, ana-

lyyttisesti ja kriittisesti. Ratkaisut ja tuotettu tieto rakentuvat olemassa olevan tiedon päälle. Kehittämistyössä tulisikin näkyä kyky siirtää teoriapainotteista tietoa käytäntöön. Samoin todetaan myös Saimaan ammattikorkeakoulun (2016) opinnäytetyökriteereissä: toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy alan teoreettinen tieto ammatilliseen käytäntöön, ja opiskelija osaa käyttää alan teorioista nousevaa tarkastelutapaa ja erilaisilla tutkimusmenetelmillä saatua tietoa valintoihin ja niiden perusteluun. (Salonen 2013, 5-6, 9-10; Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 21.)

Tässä työssä lopullisen tuotoksen kehittämistoiminta tapahtuu Eksoten Nuorten pajalla. Ennen lopullisen kohderyhmän löytymistä olin jo omiin kiinnostuksen kohteisiin pohjaten kehittänyt opinnäytetyötä lopullisen toteutuksen suuntaan toinen kohderyhmä mielessä. Vilkka ja Airaksinen (2003, 47-48) kirjoittavat, että kulmaviä toiminnallisen opinnäytetyön toteutukselle ovat realistinen aikataulutus ja määritelty työskentelytapa. Työelämälähtöisessä projektissa olisi suotavaa, että jo suunnitteluvaiheessa mukana olisivat niin opiskelija, ohjaaja kuin työelämän edustaja. Toteutuneen yhteistyösuhteen synnyttyä kehittämistoiminta jatkui yhteistyökumppanin tarpeiden kartoituksella. Lopullisen kehittämistoiminnan tarkoituksena on tuottaa toimintapäivä tunteiden tunnistamiseen liittyen. Päivän tarkka aihe nousi Nuorten pajan henkilökunnan toiveista. Nuorten pajan suljetut ryhmät tapaavat kolmen kuukauden ajan ja kullakin tapaamiskerralla on asiaa omasta teemastaan (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden seuran 2016). Yksi teemoista on tunteet ja erityisesti tunteiden tunnistamisen teeman osalta koettiin tarvetta uudelle aineistolle.

Työn tutkimuksellinen osa toteutui kirjallisuuskatsauksena, jonka teemoja olivat tunteet, nuori ja mielenterveys. Kirjallisuuskatsaus on esitelty tarkemmin luvussa 10. Opinnäytetyöraportin teoriaan on ollut tarvetta hankkia tietoa kehittämismenetelmistä ja toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksesta, ja tämä on toteutunut käyttämällä alan kirjallisuutta.

Kävin Suomen mielenterveysseuran koulutukset Mielenterveyden ensiapu 1 ja Mielenterveyden ensiapu 1 -ohjaaja. Mielenterveyden ensiapu 1 -kurssi opettaa taitoja ja keinoja mielenterveyden vahvistamiseen salutogeenisestä näkökulmasta ja ohjaajakoulutus Mielenterveyden Ensiapu 1 -kurssin ohjaamista muille

(Suomen mielenterveysseura 2016b). Tarkoituksena oli saada ajantasaista tietoa mielenterveyden edistämisestä ja mielenterveystaitojen kehittamisestä sekä kehittää omia valmiuksiaan toimia ryhmän pitäjänä.

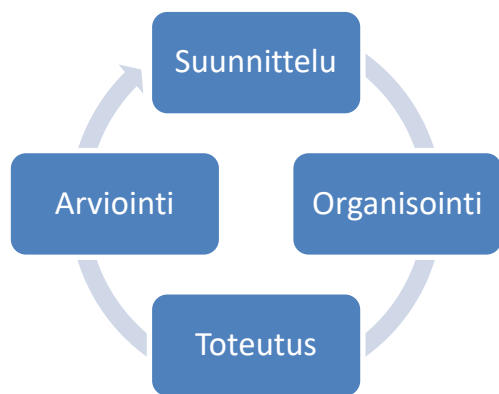
## 5.2 Prosessin kuvaus

Kehittämistyötä kuvataan usein toisiaan seuraavien vaiheiden kautta prosessina. Näin tehty tarkastelu auttaa huomioimaan ne asiat, jotka kussakin vaiheessa olisi tärkeää tehdä. Esimerkiksi tavoitteet täytyy olla määritelty ennen käytettävien menetelmien valintaa. Malleja kehittämistyön prosessista tarvitaan, jotta saadaan kokonaiskuva kehittämistyöhön liittyvistä vaiheista. (Ojasalo ym. 2014, 22.)

Tässä työssä kuvaan opinnäytetyöhöni liittyvää kehittämisprosessia spiraalimallin avulla. Opinnäytetyön tuotoksen kohderyhmä vaihtui opinnäytetyösuunnitelman esittämisen jälkeen, mikä aloitti uuden suunnittelun vanhan idean pohjalta. Siksi spiraalimalli, jossa toistuvat uudelleen prosessin eri vaiheet, sopii tämän työn kuvaukseen parhaiten. Myös aiheen tarkka tarkennus mielenterveystaidoista tunnetaitoihin ja siitä edelleen tunteiden tunnistamiseen tapahtui prosessin edetessä. Tässä työssä itse tuotoksen, päivän Nuorten pajalla, sisällön suunnittelu ja toteutus ovat yksi kehä spiraalimallissa. Viimeinen kehä kuvaa opinnäytetyöraportin kirjoittamista.

Toikon ja Rantasen mukaan (2009, 66) kehittämistoiminnan tehtävät: suunnittelu, organisointi, toteutus ja arviointi muodostavat kehän, jossa prosessin eteneminen voidaan hahmottaa (kuvio 1). Arvioinnin tuloksena toiminnan perusteluja, organisointia ja toteutusta täsmennetään ja taas arvioidaan. Kehittämis toiminta onkin jatkuva prosessi, joka sisältää useita peräkkäin toteutettuja kehiä. Jatkuva sykli, spiraali kuvaa näin jatkuvana etenevää prosessia.





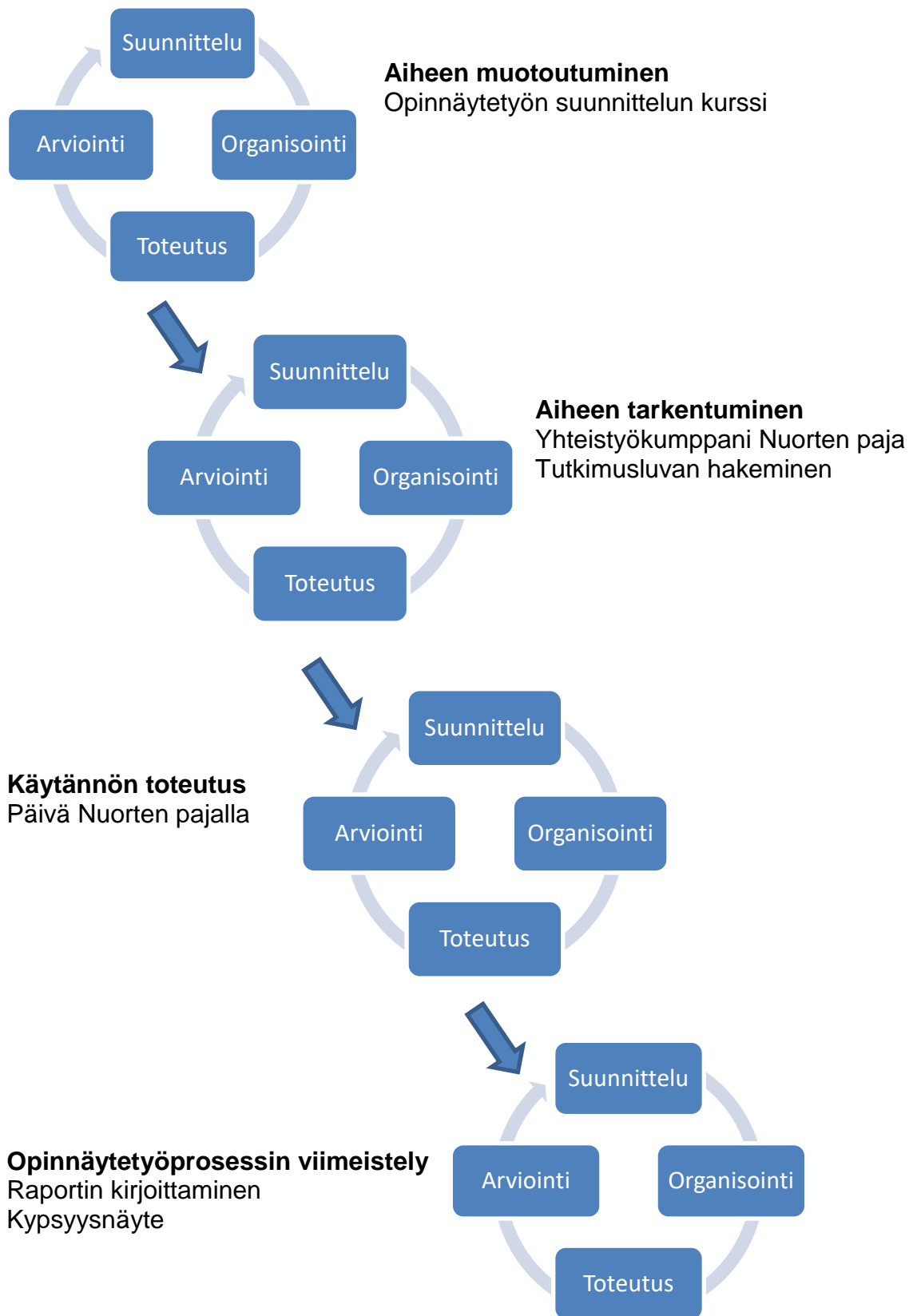
Kuvio 1. Kehäprosessin vaiheet

Tässä työssä spiraalissa on havaittavissa neljä kehää (kuviot 2). Ensimmäinen kehä kuvaa opinnäytetyöprosessin aloittamista, yhteistyökumppaneiden etsimistä ja opinnäytetyösuunnitelman luomista yhteistyön pohjalta sekä opinnäytetyösuunnitelman esittämistä osana opinnäytetyön suunnittelun kurssia.

Toisessa kehässä suunnitteluprosessi alkaa uudestaan kohderyhmän tarkennuttua ja lopullisen, toteutuneen yhteistyön synnyttyä. Kun kohderyhmäksi valikoituivat Eksoten Nuorten Pajan nuoret, tuli tarpeelliseksi hakea opinnäytetyölle myös tutkimuslupaa. Tämä prosessi aiheen tarkennuksen ja hioutumisen kanssa kuvautuu spiraalin toisessa kehässä.

Kolmas kehä kuvaa varsinaisen tuotoksen, eli päivän Nuorten pajalla, sisällön suunnittelua, rakentamista ja päivän toteuttamista sekä arviointia kehässä kaksi tehtyjen tarkennusten ja päätösten pohjalta.

Neljännellä kehällä kuvautuu opinnäytetyöraportin kirjoittaminen ja muu opinnäytetyöprosessin loppuvaiheeseen kuuluva, kuten kypsyysnäytteen antaminen.



Kuvio 2. Opinnäytetyöprosessi

Tarkemmin kukin kehä on kuvattu tässä työssä omana kappaleenaan (kappaleet 6-9). Kehän vaiheet sisältöineen esitetään taulukoina (taulukot 1-4), joista on nähtävissä opinnäytetyöprosessin aikataulu.

## **6 Aiheen muotoutuminen**

Aihe opinnäytetyöhön on noussut omasta kiinnostuksestani mielenterveystaitoihin ja niiden kehittämisen mahdollisuuteen liittyen. Itsetuntemus, oman elämän hallinnan taidot ja tunnetyöskentelytaidot parantavat jokaisen yksilöllistä hyvinvointia, mikä taas näkyy yhteisöllisenä hyvinvointina, sillä hyvinvoiva yksilö kykenee tuottamaan hyvää myös ympärilleen. Näen myös nuoret mielenterveystaitojen kehittämisen kohderyhmänä erittäin tärkeänä. Nuorten kanssa tehdyllä työllä on potentiaalia moninkertaistua nuoren oman elämän kehityksen, ikätovereiden, perheenjäsenten ja tulevaisuudessa eletyn elämän, siinä kohdattujen ihmisten ja tuleville jälkipolville annetun kasvatuksen ja yhteiskunnan rakentamiseen osallistumisen välityksellä. Nuorissa on tulevaisuus ja mitä paremmin voivia ovat tämän päivän nuoret sitä paremmin voi tulevaisuuden yhteiskuntamme.

Myös toiminnallinen opinnäytetyö oli omana lähtöajatuksena heti opinnäytetyöprosessin aloituksesta. Tarkempana tuotoksen muotona mielessäni oli jonkin tyyppinen koulutus, luento tai muu vastaava. Esiintymis-, koulutus- ja ryhmänvetäjäntaidot tuntuivat itselle tärkeältä osaamisalueelta, jota opinnäytetyön kautta olisi ammatillisen osaamisen ohella mahdollista kehittää. Ajatus jonkin tyyppisestä nuorille suunnatusta mielenterveystaitoihin liittyvästä koulutuksesta tai ohjauksesta oli siis lähtöasetelma, jolla yhteistyökumppaneiden etsintä alkoi.

Saimaan kriisikeskus oli kiinnostunut olemaan mukana opinnäytetyössä. Yhteisessä palaverissa pohdittiin mahdollisia toteutustapoja kiinnostuksen kohteisiini liittyen. Saimaan kriisikeskuksen työntekijät ehdottivat mielenterveystaitoihin liittyvän koulutuksen järjestämisestä Lappeenrannan Ohjaamossa nuorten kanssa toimiville vapaaehtoisille ja työntekijöille.

Saimaan kriisikeskuksen ylläpitäjäorganisaationa toimii Lappeenrannan mielen-terveysseura ry. Saimaan kriisikeskus on osa Suomen mielen-terveysseuran krii-

sikeskusverkostoa. Suomen mielenterveysseura on mielenterveyden edistämiseen ja ongelmien ehkäisyyn keskittynyt valtakunnallinen järjestö. Se järjestää tavaramerkillä rekisteröityjä Mielenterveyden ensiapu 1 ja Mielenterveyden ensiapu 2 -kursseja sekä niihin liittyviä ohjaajakoulutuksia, joissa koulutetaan kurssit käyneitä ihmisiä uusien kurssien pitäjiksi. Mielenterveyden ensiapu 1 -kurssi keskittyy mielenterveyden vahvistamiseen terveyskeskeisen näkökulman kautta ja Mielenterveyden ensiapu 2 -kurssi painottuu mielenterveyden sairauksien osalle. Ohjaamolle suunnatun koulutuksen pohjaksi suunniteltiin yhdessä Saimaan kriisikeskuksen kanssa Mielenterveyden ensiapu 1 -kurssia ja siksi aloitettiin myös valmistelut sille, että opinnäytetyön tekijä ehditsi käydä Mielenterveyden ensiapu 1 -kurssin sekä siihen liittyvän ohjaajakoulutuksen kevään aikana. (Lappeenrannan Mielenterveysseura ry 2017; Suomen mielenterveysseura 2016b, Suomen mielenterveysseura 2016c.)

Opinnäytetyöprosessissa tärkeänä liikkeelle panijana toimi opinnäytetyön suunnittelun kurssi. Se myös toimii eräänlaisena punaisena lankana spiraalimallin kautta hahmottuvalle ensimmäiselle kehälle opinnäytetyöprosessissa. Opinnäytetyön suunnittelu -kurssi toteutui kevään 2016 aikana. Valmiit opinnäytetyösuunnitelmat esitettiin toukokuussa, myös tämän työn suunnitelma. Suunnitteluprosessi ja opinnäytetyösuunnitelman kirjoittaminen etenivät kevään aikana, vaikka lopullinen yhteistyö Saimaan kriisikeskuksen kautta Ohjaamon kanssa ei ollut vielä varmistunut. Kuten taulukossa 1. on kuvattu, tämän työn opinnäytetyöprosessissa spiraalimallin ensimmäinen kehä päättyikin valmiin opinnäytetyösuunnitelman jälkeen siihen, että alkuperäiseen yhteistyöhön tuli muutoksia. Ohjaamolla ei ollut suunnitellun kaltaista tarvetta koulutukselle. Heidän kauttaan löytyi kuitenkin uusi mahdollinen yhteistyökumppani, samoissa tiloissa nuorisotalo Monarilla toimiva, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden (Eksote) Nuorten paja. Uuden kohderyhmän myötä työlle aiheutui uusi suunnittelun, organisoinnin ja toteutuksen tarve. Koska Nuorten pajan nuoret ovat Eksoten asiakkaita, tuli kohderyhmän vaihduttua tarpeelliseksi tutkimusluvan hakeminen työlle.

Aiheen muotoutuminen		
1. kehä		Aikataulu
Suunnittelu	Opinnäytetyön suunnittelu -kurssin aloitus Aihepiirin valinta Yhteistyökumppanin pohdinta, yhteyden otto Saimaan kriisikeskukseen	1/2016
Organisointi	Neuvottelu Saimaan kriisikeskuksen kanssa yhteistyöstä Aiheen suunnittelu ja kehittäminen Saimaan kriisikeskuksen kanssa => Ohjaamolle kouluttamaan vapaaehtoisia/työntekijöitä	2/2016
Totetus	Opinnäytetyösuunnitelman tekeminen Mielenterveyden ensiapu 1 ja MTEA 1 -ohjaajakoulutus Opinnäytetyösuunnitelman esittäminen	4-5/2016
Arviointi	Ohjaamalla ei sittenkään tarvetta koulutukselle Yhteistyön tarkentuminen samassa talossa toimivaan Nuorten pajaan Yhteys Nuorten pajan esimieheen: yhteistyö mahdollinen, tutkimuslupa tarvitaan	6/2016

Taulukko 1. Opinnäytetyöprosessin 1. kehä

## 7 Aiheen tarkentuminen

Toiminnallisessa opinnäytetyössä lopputuote tehdään aina jollekin käytettäväksi. Kohderyhmän täsmällinen määrittäminen on tärkeää, koska tuotoksen sisällön ratkaisee se, mille ryhmälle se on ajateltu. (Vilka & Airaksinen 2003, 38-40.)

Opinnäytetyöprosessin ensimmäisellä kehällä kehitetty konsepti mielenterveys-taitojen kouluttamisesta jollakin tapaa nuorten hyväksi alkoi tarkentua prosessin toisella kehällä uuden yhteistyökumppanin myötä. Koska kyse oli nyt Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri Eksoten asiakkaisiin kohdistuvasta opinnäytetyöstä, oli haettava tutkimuslupaa ja sen saamiseksi puoltavaa lausuntoa Eksoten Eettiseltä työryhmältä (Eksote). Koska aiempi suunnitelma ei vastannut enää nykyistä yhteistyötä, opinnäytetyösuunnitelman päivittäminen oli tärkeä osa prosessin tätä vaihetta. Uuden suunnitelman tekeminen pohjautui sille yhteistyön suunnittelulle, jota Nuorten pajalla esimiehen ja henkilökunnan kanssa käytiin.

Nuorten paja on osa Eksoten työelämäosallisuutta tukevia palveluita. Toiminnan tarkoituksena on vahvistaa nuorten elämänhallinnan taitoja ja osallisuuden tunnetta. Tavoite on auttaa nuoria tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja löytämään kiinnostuksen kohteitaan, esimerkiksi opintojen aloittaminen tai työllistyminen.

Toimintaan voivat osallistua 16-29-vuotiaat nuoret, joilla ei ole työ- tai opiskelupaikkaa. Nuoret voivat olla pajalla avotyötoiminnassa, kuntouttavassa toiminnassa tai toimeentulotuen toimintarahalla. He osallistuvat tilanteestaan riippuen Kuntouttavan työtoiminnan -ryhmään, eli OTE-ryhmään, Elämän hallinnan LUOTO-ryhmään tai/ja Nonstop-ryhmään. Toimintaan ohjaututaan lähetteellä, jonka voi tehdä Nuorten pajan ohjaaja, työhönvalmentaja, työllisyyskoordinaattori tai hoitava taho. (Lounatvuori 2015; Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri 2016, 2.)

Nuorten pajan Kuntouttavan työtoiminnan ja Elämän hallinnan ryhmien kesto on kolme kuukautta. Jakson aikana käsiteltäviä teemoja ovat tutustuminen ja ryhmäytyminen, sosiaaliset taidot ja vuorovaikutus, minä osana yhteiskuntaa, kohti työelämää sekä tulevaisuuden suunnittelua. (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri 2016.) Nuorten pajan henkilökunnan toiveesta mielenterveystaitojen kokonaisuudesta valittiin opinnäytetyön tuotoksen aiheeksi tunnetaidot ja erityisesti ohjelmaa toivottiin tunteiden tunnistamiseen liittyen. Kohderyhmäksi valikoitiin kuntouttavan työtoiminnan OTE-ryhmä, sillä sen arvioitiin parhaiten soveltuvan päivään.

Osa suunnitteluprosessia oli tutustuminen Nuorten pajan toimintaan osallistumalla yhteen päivään Nuorten pajalla lokakuussa. Tavoitteena oli oppia ymmärtämään paremmin, minkälaista toimintaa Nuorten pajan toiminta on, ja minkälaisia nuoria siihen osallistuu.

Jos opinnäytetyöprosessin ensimmäisellä kehällä punaisena lankana toimi opinnäytetyön suunnittelun -kurssi, voidaan toisen kehällä hahmottaa samanlaisessa roolissa tutkimusluvan ja sitä koskevan lausunnon hakeminen Eksoten Eettiseltä työryhmältä (Taulukko 2). Tutkimuslupaprosessia varten oli kirjoitettava uusi opinnäytetyösuunnitelma. Tällä uudella suunnitelmalla hahmoteltiin kohderyhmää ja aiheita koskevat tiedot. Eksoten Eettinen ryhmä antoi tutkimusluvalle puoltavan lausunnon korjausedellytyksin. Näitä täsmennettäviä ja korjattavia asioita olivat sisältösuunnitelma päivästä, täsmennykset siitä, mitä asioita opinnäytejulkaisuun raportoidaan ja liitteiksi nuorille jaettavien informaatiokirjeen (Liite 1) ja suostumuslomakkeen (Liite 2) pohjat.

Koska tutkimuslupaa varten oli luotava sisältösuunnitelma, hahmottui jo toisella kehällä tuotoksen, tunteiden tunnistamiseen liittyvän toimintapäivän, ohjelman runko. Tämän rungon luominen toimi kolmannella kehällä suoritetun työn pohjana.

Aiheen tarkentuminen		
<b>2. kehä</b>		Aikataulu
Suunnittelu	Tapaaminen Nuorten Pajan esimiehen ja henkilökunnan kanssa Aiheen tarkentuminen mielenterveystaidoista tunnetaitoihin ja tunteiden tunnistamiseen	10/2016
Organisointi	Tutustuminen Nuorten pajan toimintaan Työelämäohjaajan saaminen Nuorten pajalta Tutkimuslupaprosessin aloitus	10-11/2016
Totetus	Opinnäytetyösuunnitelman korjaaminen uutta kohderyhmää ja tarkkaa aihetta vastaavaksi Tutkimusluvan hakeminen	11-12/2016
Arviointi	Opinnäytetyösuunnitelman korjaukset Eettisen työryhmän edellytysten mukaisesti: Sisältösuunnitelma/runko päivälle	12/2016

Taulukko 2. Opinnäytetyöprosessin 2. kehä

## 8 Käytännön toteutus

### 8.1 Toimintapäivän suunnittelu ja organisointi

Tutkimuslupaa varten oli luotu sisältösuunnitelma päivälle, runko, jonka pohjalta päivän suunnittelu jatkui tiiviissä yhteistyössä Nuorten pajalta nimetyn työelämäohjaajan kanssa. Koska nyt oli tarkoitus luoda ja toteuttaa itse tuotos, alkoi suunnitteluprosessi taas uudenaikaisena, mikä aloitti myös opinnäytetyöprosessissa uuden kehän suunnittelun, organisoinnin, toteutuksen ja arvioinnin kautta (Taulukko 3).

Käytännön toteutus		
<b>3. kehä</b>		Aikataulu
Suunnittelu	Päivän suunnittelu olemassa olevan sisältösuunnitelman pohjalta	12/2016-1/2017
Organisointi	Tiivis yhteistyö työelämäohjaajan kanssa ja päivän valmistelu sen pohjalta Materiaalien luonti päivää varten Tutustuminen työn kohderyhmänä olevaan OTE-ryhmään Valmistelut päivään	1/2017
Totetus	Päivä Eksoten Nuorten pajalla	1/2017
Arviointi	Palaute päivästä työelämäohjaajalta	1/2017

Taulukko 3. Opinnäytetyöprosessin 3. kehä

Työn suunnittelun ja organisoinnin vaiheita ei voi tällä kehällä selkeästi erottaa toisistaan, sillä toimintapäivän suunnitteluvaihe ja suunnitelmien käytäntöön tuominen organisointivaiheessa tapahtuivat osittain päällekkäin ja lomittain. Sen sijaan selkeästi organisointivaiheeseen kuuluvina osina voidaan tällä kehällä erottaa esimerkiksi tutustumiskäynti Nuorten Pajalla tammikuussa, jolloin tutustuin toimintapäivän kohderyhmänä olevaan ryhmään ja esittelin heille jo tulevaa päivää ja jaoin informaatiokirjeet päivästä. Myös käytännön työ eli materiaalien luominen ja koonti sekä muut etukäteisvalmistelut, kuten tekniikan toimimisen varmistaminen, muistilaput itselle ja muu sellainen on selkeästi organisointivaiheen osuutta käytännön toteutuksessa.

Toimintapäivän suunnittelu toteutui tiiviissä yhteistyössä työelämäohjaajan kanssa. Eksoten Nuorten pajalla käytettäviä menetelmiä ovat toiminnalliset menetelmät kuten RATKES, luovat menetelmät ja käsillä tekeminen sekä ruokapäivä joka toinen viikko (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden seuran 2016). Toiminnallisten työtapojen käsite on laaja, toiminta voi olla esimerkiksi ruuanlaittoa, mutta avainasemassa määrittelyssä on asiakkaan aito osallisuus tekemiseen (Virhiä 2010). Pääpaino toimintapäivässä oli tarkoitus antaa toiminnallisille harjoituksille ja keskustelulle, mutta ajatuksena oli myös antaa päivän pohjaksi ja tueksi tiivistetysti tietoa nuorille tunteisiin, niiden merkitykseen ja tunteiden tunnistamiseen liittyen. Etsin sopivia harjoituksia päivään Suomen Mielenterveysseuran nuorisotyöntekijöille suunnatusta Mielenterveys voimavaraksi -kirjasta, jota olin käyttänyt jo opinnäytetyön suunnittelun aikana, Mielenterveystalo.fi-sivustolta ja internetiä apuna käyttäen. Ideoin useampia erilaisia vaihtoehtoja, joista valitsin lopulta mielestäni



sopivimmat. Myös varaohjelmaa oli suunniteltu siltä varalta, että luomani päivä-ohjelma ei toteutuisi suunnitellulla tavalla.

Mielenterveystalo.fi-verkkopalvelun esittelystä ja käytöstä osana päivän toteutusta oli ilmaistu toive yhteisessä suunnitelupalaverissa Nuorten pajan esimiehen ja työntekijöiden kanssa. HUSin tuottama ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kehittämä verkkopalvelu tarjoaa luotettavaa, ajantasaista tietoa mielenterveyteen liittyen sekä tietoa valtakunnallisista ja alueellisista mielenterveys- ja päihdepalveluista. Verkkosivuston palveluiden tarkoituksena on tarjota tietoa niin tavallisille kansalaisille kuin terveysalan työntekijöillekin. (HUS 2016a, HUS 2016b.)

Valitsin toiminnallisiksi harjoituksiksi päivään Mielenterveys voimavaraksi -kirjasta muokatun harjoituksen sekä itsenäisesti tehtävän mielikuva- ja muisteluharjoituksen edellisen päivän tunteisiin liittyen. Eilispäivän tunteet -nimellä nimeämäni harjoitus (Liite 3) perustui eräässä dokumentissa näkemään harjoitukseen, mutten valitettavasti pystynyt jäljittämään enää dokumenttia työni lähteeksi. Molempien harjoitusten avulla oli tarkoitus harjoitella ja pohdiskella tunteiden tunnistamista ja siihen liittyviä asioita.

Kolmanneksi isoksi kokonaisuudeksi päivään valitsin tietoisien läsnäolon teeman ja sen hyödyntämisen tunteiden kanssa. Aiheeseen liittyen tarkoituksena oli tehdä yhdessä jokin tietoisien läsnäolon harjoitus. Näitä harjoituksia etsin Mielenterveystalo.fi-sivustolta ja Oivamieli.fi-palvelusta. Oivamieli.fi-sivuston Oiva on tietoisuustaitoja ja henkistä hyvinvointia edistävä harjoitusohjelma, joka perustuu arvo-, hyväksyntä- ja tietoisien läsnäolon (mindfulness) menetelmiin. Se on ensimmäinen hyväksymis- ja omistautumisterapiaan sekä tieteelliseen tutkimukseen pohjautuva suomalainen mobiilisovellus ja sen kehittäjiä ovat VTT ja Jyväskylän yliopisto. Oiva soveltuu käytettäväksi monenlaisen toiminnan oheen, ja harjoituksia voi hyvin tehdä myös esimerkiksi ryhmätapaamisissa. (Oivamieli 2017a; Oivamieli 2017b.) Päivään sopivat lyhyet tietoisien läsnäolon harjoitukset löytyivät lopulta Oivamieli.fi-palvelusta.

Työelämäohjaaja Nuorten pajalta antoi paljon arvokasta ja tärkeää palautetta päivän suunnittelussa. Hän arvioi luomani suunnitelmat ja materiaalit ja hyväksyi valitsemani ohjelman. Hänen näkemyksensä ja neuvojensa avulla pystyin myös paremmin kohdentamaan tekemiseni kyseiselle kohderyhmälle. Sain paljon arvokkaita neuvoja myös ryhmänohjaukseen liittyen.

Pientä teoriaosaa päivän runkoon suunniteltiin päivän aluksi. Kokosin tietoa ja kirjoitin sen pohjalta Power point -dioja teoriaosuutta varten. Lähteinä minulla olivat Mielenterveystalo.fi-sivusto, Suomen mielenterveysseuran verkkosivut Mielenterveysseura.fi, Mielenterveys voimavaraksi Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille -kirja ja MTEA1-kurssin kurssikirja Mielenterveys elämäntaitona Mielenterveyden ensiapu 1 Käsikirja mielenterveyden ensiapu 1 -kurssille. Lopulliseen esitykseen (Liite 4) luomastani materiaalista päätyi noin kolmasosa. Työelämäohjaajan näkemyksestä vähensimme tiedon määrää kattamaan vain tärkeimmät pääasiat ja näin esitys myös lyheni soveltumaan kestoaltaan paremmin kohderyhmälle.

Olin käynyt tutustumassa OTE-ryhmän toimintaan lokakuussa 2016. Ennen itse pitämäni päivää Nuorten pajalla kävin uudelleen tutustumassa ryhmään kaksi viikkoa ennen omaa toteutustani, sillä osa sen jäsenistä oli vaihtunut kolmen kuukauden jakson tultua täyteen. Osa oli jatkanut uuteen kolmen kuukauden jaksoon. Jaoin tutustumiskäynnilläni nuorille informaatiokirjeet päivään liittyen ja kerroin omasta tulevasta päivästäni sekä annoin heidän esittää asiaan liittyviä kysymyksiä. Tarkoituksena oli antaa nuorille aikaa tutustua informaatiokirjeeseen ajan kanssa myöhemmin myös itse kotona ja antaa mahdollisuus ottaa yhteyttä, jos heillä olisi jotain kysyttävää päivästä tai opinnäytetyöstä yleensä. Nuorten pajan henkilökunta oli informoinut nuoria jo etukäteen siitä, että kyseisenlainen päivä olisi tulossa.

Ennen varsinaisen päivän pitämistä valmisteluihin kuului luonnollisesti paljon erilaisia yksityiskohtia. Kävin edellisenä arkipäivänä ennen päivän pitämistä vielä keskustelemassa työelämäohjaajani kanssa Nuorten pajalla, jolloin varmistimme myös muun muassa kannettavan tietokoneeni toimivuuden käyttämiemme tilojen tekniikan kanssa. Tein päivää varten aikataulun, jolla seurata suunnitellun ohjel-

man kulkua aikataulullisesti, sekä itseäni helpottavia muistiinpanoja ohjelman pitämiseksi ja ryhmän ohjaamiseksi. Listat esimerkiksi mukaan otettavista tavaroista toimivat varmistuksena siitä, ettei päivän onnistuminen jäisi kiinni unohtelusta.

## **8.2 Toimintapäivä Nuorten Pajalla**

Toteutusvaihe opinnäytetyöprosessin neljännellä kehällä on itse toimintapäivän pitäminen Nuorten pajalla.

Eksoten ohjeistuksen mukaan nuorten pajan ryhmien päiväohjelma alkaa klo 9:00 aamupalalla nuorisotalo Monarin alakerran keittiössä. Puolen päivän aikaan on kahvitauko ja ennen ja jälkeen sitä teemaan sopivaa asiaa, ohjelmaa ja yhdessä oloa. Päivä loppuu kello 13:00. (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tiedekunta 2016, 11.)

Loin tuotokseni ohjelman ryhmän aikataulun mukaisesti. Se on kuvattuna taulukossa 4. Päivä alkoi normaalisti yhteisellä aamupalalla nuorisotalo Monarin alakerran keittiötiloissa. Normaalista poiketen emme siirtyneet yläkertaan Nuorten pajan omiin tiloihin aamiaisen jälkeen, vaan jäimme nuorisotalon alakerran tiloihin keittiön viereen yläkerrassa pidettävän koulutustilaisuuden vuoksi. Tila alakerrassa oli ohjelmallemme kuitenkin mitä parhain sohvaryhmineen. Nuorten pajan kolmesta ohjaajasta päivässä oli mukana kanssani työelämäohjaajani. Paikalla oli osan päivästä myös Nuorten pajalla harjoittelussa ollut sosionomiopiskelija.

9:00-9:30	Aamupala ja keittiön siivous
9:30-9:45	Nimilappujen tekeminen Suostumuslomakkeiden allekirjoittaminen Itsestä kertominen kuvakorttien avulla Kortti, joka kertoo viikonlopusta Kortti, joka tuo sinulle hyvää mieltä, kerro miksi
9:45-10:15	Perusasiaa tunteista Power Point -diasarjan avulla
10:15-10:45	Tunteiden tunnistamisen harjoitus musiikin avulla Keskustelua musiikin herättämistä tunteista ja musiikin vaikutuksista tunteisiin
10:45-11:00	Tauko
11:00-11:40	Eilispäivän tunteet -harjoitus tunteiden tunnistamiseen liittyen Keskustelua tunteiden tunnistamisesta ja tiedostamisesta päivän aikana, voisiko siinä kehittyä, olisiko siitä hyötyä
11:40-12:00	Pidempi kahvitauko
12:00-12:30	Tietoinen läsnäolo: teoriaa ja lyhyitä harjoituksia ajan riittävyyden mukaan
12:30-13:00	Päivän yhteenveto: mitä jäi mieleen, antoiko uusia eväitä, jäikö jokin mietityttämään? Suullista palautetta päivästä

Taulukko 4. Toimintapäivä Nuorten pajalla, päivän ohjelma

Olimme käyneet varmistamassa edellisenä perjantaina yhdessä työelämäohjaajani kanssa tilan tekniikan toimivuuden, mutta maanantaiaamuna emme saaneet enää videotykkiä toimimaan useammankaan avustajan voimalla. Videotykillä oli tarkoitus näyttää tekemiäni dioja esitykseni tueksi, mutta olisin voinut kertoa samat asiat ääritilanteessa myös ilman dioja. Saimme onneksi samassa tilassa olleen taulutelevision kytkettyä tietokoneeseen, joten diojen näyttäminen onnistui lopulta.

Pitämäni ohjelma alkoi suostumuslomakkeiden allekirjoittamisella. Tärkeä eettinen näkökohta tässä työssä oli osallistujien vapaaehtoisen osallistumisen varmistaminen. Tutkimukseen, joksi myös toiminnallinen opinnäytetyö voidaan lukea, osallistumisen on oltava vapaaehtoista. Nuorten pajan kuntouttavan työtoiminnan ryhmän nuorten osallistuminen toimintaan on työttömyys- tai muuhun etuuteen sidottua, joten he eivät voi jättää osallistumatta Nuorten pajan ohjelmaan. Nuorten vapaaehtoinen osallistuminen opinnäytetyönä toteutettavaan ryhmän pitämiseen oli siis varmistettava mahdollisuudella osallistua halutessaan johonkin muuhun toimintaan pitämäni toimintapäivän aikana. Käytännössä nuorten halukkuus osallistua päivään varmistettiin etukäteen, jolloin päivän ajankohtaan olisi vaikuttanut se, jos joku ei olisi halunnut osallistua, sillä henkilökuntaa olisi tarvittu paikalle enemmän. Olin kertonut nuorille tulevasta päivästä kahta viikkoa aiemmin ollessani mukana ryhmässä ja jakanut heille tuolloin informaatiokirjeet päivästä. Varsinaisena toteutuksen päivänä jaoin nuorille uudestaan samat informaatiokirjeet ja keräsin heiltä suostumuslomakkeille suostumukset. Kaikki osallistujat olivat täysi-ikäisiä, joten huoltajien suostumuksia ei ollut tarpeellista kerätä.

Teimme aamun alkutoimina nimilaput tussin ja maalarinteipin avulla. Nuoret tunsivat jo toisensa, mutta ennen kaikkea minun toimimistani ryhmässä helpotti se, että pystyin puhuttelemaan heitä nimiltä nimilappujen avulla.

Päivän varsinainen ensimmäinen harjoitus oli itsestä kertomista kuvakorttien avulla. Kuvakortit olin saanut MTEA1 -ohjaajakoulutuksen materiaalina. Saman tyyppistä kuvien avulla itsestä, omista ajatuksista, tunteista ja elämäntapahtumista kertomista oli käytetty Nuorten pajalla myös molempina päivinä ollessani siellä tutustumassa. Kuvat toimivat myös tässä tapauksessa erittäin hyvin tunteiden tunnistamiseen liittyvänä johdatteluna ja ryhmän aktivointina päivän alussa. Jokainen sai kertoa yhden kuvan avulla omasta viikonlopustaan ja siihen liittyvistä tunteista. Toista itse valittua kuvaa käytettiin kertomaan jostakin itselle mieluisia tunteita herättävästä asiasta.

Kuvakorttien jälkeen kerroin nuorille Power Point -diasarjan avulla perusasiaa tunteista, siitä mikä on niiden perimmäinen tarkoitus, miten ne vaikuttavat sekä

kehossa että mielessä, ja kuinka ne voivat vaikuttaa sekä tietoisesti että tiedostamatta eri vahvuisina. Kävimme läpi sitä, kuinka tunteet yrittävät olemassa ololaan aina viestiä meille jotakin, ja että tästä syystä kaikenlaisia tunteita tulisi kyetä kohtaamaan hyväksyvästi, vaikka se ei aina tunnukaan mukavalta. Kävimme läpi asiaa myös tunteiden välttelystä ja sen mahdollisista vaikutuksista sekä siitä, kuinka tunteisiin liittyvissä taidoissakin on mahdollista harjaantua. Nuoret esittivät myös omia kysymyksiään ja ajatuksiaan, vaikka tämä osa olikin enemmän minun kertomaani teoriaa päivän aiheesta. Osio kesti noin 15 minuuttia.

Aamupäivän isompi harjoitus oli tunteiden tunnistamisen harjoittelu musiikin avulla. Olin valikoinut joitakin eri tyyppisiä musiikkikappaleita, joita soitin nuorille. Kappaleiden välissä oli keskustelua. Olin etsinyt sopivia kappaleita useita, mutta työelämäohjaajani palautteesta olin etukäteen varautunut soittamaan niitä kolme tai neljä sen mukaan, kuinka keskittyneitä nuoret jaksaisivat olla. Olin päättänyt tehdä lopullisen päätöksen kuunneltavista kappaleista vasta tilanteessa, mutta minulla oli soittolista valmiina, jolta löysin kappaleet nopeasti ja helposti. Päädyin lopulta soittamaan kolme kappaletta: Timo Rautiainen ja Trio Niskalaukaus -yhtyeen Lumessakahlaajat, Prinsessalle Johanna Kurkelan esittämänä ja Haloo Helsingin Kiitos ei oo kirosana -kappaleen. Kustakin kappaleesta kuuntelimme noin kaksi ensimmäistä minuuttia.

Olin kirjoittanut itselleni apukysymyksiä kappaleiden välisen keskustelun herättämiseksi. Näitä olivat muun muassa: Mitä tunteita tai ajatuksia kappale herätti sinussa? Liittyivätkö ne kappaleen sävyyn tai tunnelmaan, sanoituksiin vai nousiko esiin kenties jotakin muistoja? Nuoret jakoivat kysyttäessä ajatuksiaan ja musiikki herätti heissä monenlaisia tunteita. Monesti kappaleeseen liittyi jokin omaan musiikkimakuun liittyvä näkemys. Jotkin kappaleista toivat hyvää fiilistä, toiset saattoivat luoda jopa ahdistusta. Erityisesti kuolemasta kertova Johanna Kurkelan kappale Prinsessalle herätti joissakin voimakkaita tunteita, joilla oli yhteys nuorten elämän tapahtumiin.

Keskustelimme yleisesti myös siitä, mikä merkitys musiikilla on nuorille, käyttävätkö he sitä tunteiden säätelyn apuna ja minkälaisessa tilanteessa. Musiikki oli monille tärkeä apuväline joko positiivisten tunteiden herättämisessä tai negatiivisten tunteiden lievittämisessä.

Pidimme aamupäivällä lyhyemmän tauon, jonka jälkeen jatkoimme tunteiden tunnistamisen harjoittelua Eilispäivän tunteet -harjoituksen avulla. Olin valmistellut nuorille kirjallisen ohjeen (Liite 3), jonka kävimme läpi myös yhdessä Power Pointin (Liite 4) avulla. Tarkoituksena oli käydä läpi mielessään aina heräämisen hetkestä nukahtamiseen päivänsä tapahtumat järjestelmällisesti, ja pohtia ja tunnistaa, minkälaisia tunteita päivän kussakin vaiheessa koki. Nuoret saivat ohjeen paperilla ja kynän, ja tarkoituksena oli, että he kirjaisivat tunteiden nimiä ylös paperille, joka jäisi vain heidän omaan käyttöönsä. Kaikki eivät suhtautuneet ajatuksen yhtä innokkaasti ja hetken päästä kävikin ilmi, että ohjeistus ei ollut ollut tarpeeksi tarkka siitä, että tarkoituksena oli kirjata vain tunteiden nimiä eikä päivän tapahtumia. Kaikki osallistuivat myös kirjallisesti asian selkiinnyttyä.

Kun kaikki olivat saaneet valmiiksi oman osuutensa, kokoonnuimme yhteen keskustelemaan siitä, minkälaista harjoitusta oli ollut tehdä. Oliko tunteita ollut helppo tunnistaa? Oliko kenties joku tunne ollut hallitseva päivän mittaan? Tois-tuiko joku tunne useamman kerran päivän aikana?

Harjoituksen toisena osana oli katsoa sanalista tunteista, jonka olin valmistellut Power Point -diasarjaan. Tunteita oli mainittuna sivulla n. 140. Nuoret poimivat ohjeistuksesta sanalistalta sellaisia tunteita, joita eivät olleet harjoituksen aikai-semmassa osassa muistaneet, mutta jotka he nyt tunteiden nimiä nähdessään pystyivätkin palauttamaan mieleensä.

Yritin herätellä nuoria vielä harjoituksen lopuksi pohtimaan, onko tunteiden tiedostaminen päivän aikana tietoista vai vaikuttavatko tunteet meissä tiedostamat-tomana taustalla. Minkälaiset tunteet huomaamme helpommin kuin toiset ja vai-kuttaako niiden tiedostaminen toimintaamme? Voisiko tunteiden huomaamisessa kehittyä ja olisiko siitä hyötyä?

Tässä harjoituksessa nuoret eivät heränneet keskustelemaan niin paljon kuin musiikin avulla tehdyssä harjoituksessa. Kaikki osallistuivat kuitenkin harjoitukseen ja harjoituksen toisessa osassa nuoret löysivät sanalistalta tunteita, joita eivät olleet vielä hetkeä aiemmin muistaneet. Vaikka keskustelua ei juuri herän-nyt, työstivät nuoret tunteiden tunnistamisen ja tiedostamisen taitojaan toiminnan kautta, mikä oli harjoituksen tarkoitus.

Tässä vaiheessa päivää pidimme toisen, pidemmän kahvitauon. Halukkaat söivät välipalaa ja seurustelimme vapaasti tauon aikana. Itselle tauko toimi levon lisäksi myös hyvänä kohtana pistää ylös harjoitusten aikana heränneitä havaintoja ja valmistautua seuraavaan ohjelmaan. Työelämäohjaajani jutteli tauon aikana nuorten kanssa ja aktivoi nuoria ottamaan jääkaapista itsenäisesti välipalaa ja muuta sellaista. Muuten ohjelman aikana hänen roolinsa oli enemmän passiivinen, sivusta seuraava ja minulla oli vetovastuu päivän kulusta.

Päivän viimeisenä osiona ohjelmassa oli tietoista läsnäoloa koskevaa asiaa ja harjoituksia. Olin suunnitellut osion niin, että tarvittaessa, muiden osioiden keston mukaan, voisin joustaa tämän osion pituudessa. Aikataulu oli kuitenkin pitänyt melkein paikkansa aikaisempien harjoitusten ja taukojen kohdalla, joten ehdimme ja saimme tehdä myös tässä osiossa harjoituksia ja perehtyä asiaan teorian kautta valmistelemani aineiston pohjalta.

Alkuun esitin lyhyesti Power Point -dioiden avulla perustietoa tietoisesta läsnäolosta ja siitä, kuinka sen harjoittamisesta voisi olla apua tunteiden hyväksyvässä kohtaamisessa, tunteiden tunnistamisessa ja tunnesäätelyssä. Sitten teimme kolme lyhyttä harjoitusta Oivamieli.fi -sivustolta. Nämä olivat Hengityksen seuranta noin 2 minuuttia, Köydenveto noin 2 minuuttia ja Lehdet virrassa noin 3 minuuttia.

Harjoitusten välillä kyselin tuntemuksia. Hengityksen seuranta -harjoituksessa oli tarkoitus seurata oman hengityksen kulkua. Kyselin nuorilta, tuntuiko helpolta seurata vain omaa hengitystä ja antaa näin mielen rentoutua kokemaan olemassa olevaa hetkeä vai lähtikö ajatus pois harjoituksesta. Köydenvetoharjoitus toimii vertauskuvana omien ajatusten ja tunteiden kanssa taistelemiselle. Kyselin, millaisia ajatuksia tämä vertauskuva herätti. Lehdet virrassa -harjoituksessa omat ajatukset on tarkoitus sijoittaa virrassa kulkeville lehdille ja näin tarkkailla niitä hieman kauempaa. Myös tähän harjoitukseen liittyen kysyin nuorilta, tuntuiko tällainen mielikuva luonnollisesta ja helpolta.

Nuoret kommentoivat harjoituksia ihanan avoimesti kysyttäessä ja kertoivat, miltä niiden tekeminen tuntui: ajatuksien keskittäminen ei ollut helppoa ja se lähti kar-



kailemaan omille teilleen, eikä harjoitukseen ollut aina helppo palata. Toisille tällaisten tietoisien läsnäolon -harjoitusten tekeminen oli tuttua, toisille aivan uutta. Keskustelimme myös siitä, miten valmiita harjoituksia käyttämällä oli mahdollista löytää itselle luontevin tapa harjoittaa tietoista läsnäoloa myös ilman valmista harjoitusta.

Näytin nuorille vielä Oivamieli.fi-sivuston, jolta olimme kuunnelleet tietoisien läsnäolon harjoitukset. Katsoimme yhdessä myös Mielenterveystalo.fi-sivustoa, jonka käyttämisestä osana työtä oli toivottu Nuorten pajan puolesta. Olinkin käyttänyt sitä paljon taustatietona ja harjoituksia kootessa. Näytin nuorille sivustolta erilaisia tunteisiin ja tunnetaitoihin liittyviä sivuja ja kerroin yleisesti sivuston tarkoituksesta. Painotin nuorille sitä, että sivusto on erinomainen tietolähde, sillä se sisältää terveydenhuollon yleisesti hyväksymää tutkittua tietoa. Sivustolta löytyy myös muun muassa itsehoito-ohjelmia.

Olin varautunut siihen, että päivän ohjelma ei toteutuisi suunnitellulla aikataululla syystä tai toisesta. Olin miettinyt kaksi varaharjoitusta päivään ja varautunut lyhentämään tietoisien läsnäolon osiota tarpeen vaatiessa. Varaharjoituksiksi olin valinnut Tunnista tunteet kehossa -harjoituksen, jossa tunteiden tunnistamista kehossa harjoitellaan piirtämällä ja kirjoittamalla. Toinen harjoitus oli kirjoittaa tajunnan virtaa tunteista, joista on hankala puhua. Molemmat harjoitukset olivat Mielenterveystalo.fi-sivustolta. Ohjelma piti päivän aikana kuitenkin melko hyvin paikkansa suunnitellun aikataulun mukaisesti eikä varaharjoituksiin tai ohjelman lyhentämiseen ollut tarvetta.

Päätimme päivän nuorten kanssa yhteenvedolla. Olimme keskustelleet tunteista ja tunteiden tunnistamisesta sekä tietoisesta läsnäolosta ja niihin liittyvistä asioista sekä harjoitelleet näitä asioita harjoitusten avulla. Kyselin nuorilta, mitä päivästä oli jäänyt mieleen. Antoiko päivä jotakin uutta heille? Auttoiko se jollakin tavalla ymmärtämään paremmin suhdetta omiin tunteisiin? Mitkä olivat nyt tunnelmat päivän päättyessä?

Nuoret kommentoivat päivää monin tavoin: Oli tullut uutta, mutta jo tuttuakin asiaa. Päivä oli ollut mukava, mutta välillä väsyttäväkin. Toisilla oli luonnollisesti enemmän sanottavaa kuin toisilla. Kommenteista oli kuultavissa, että päivä oli

tarjonnut ainakin jotakin uutta asiaa tunteista, vaikka jo entuudestaankin tuttua oli. Joillekin keskustelujen ja harjoitusten kautta oli löytynyt uutta ymmärrystä tunteisiin liittyvistä taidoista ja omasta kyvystä tiedostaa ja tunnistaa tunteita. Päivän aikana käsitellyt teemat olivat myös joillakin nostaneet pintaan oman elämän asioita, joiden kanssa oli mahdollistunut myös kokea oivalluksia.

### **8.3 Arviointi toimintapäivästä Nuorten Pajalla**

Kolmannen kehän arviointivaiheena toimii arviointi opinnäytetyön käytännön toteutuksesta eli opinnäytetyön tuotoksesta.

Pyysin nuorilta suullista palautetta päivän lopussa vielä viimeiseksi ennen kotiin lähtöä. He kertoivatkin sitä kysyttäessä rakentavasti niin onnistumisesta kuin siitä, missä olisin voinut tehdä toisin, kun heitä tähän kannustettiin. Mielenpitoita oli samastakin asiasta erilaisia, mikä kertoo tietysti siitä, että pidämme yksilöinä erilaisista asioista. Toisista dia-esitys oli hyvä, toiset olivat sitä mieltä, että se ei ollut kiinnostava. Ylipäänsä dia-esitystä pidettiin hieman tylsänä ja väsyttävänä luentomaisena osana. Kuvat dioissa saivat kiitosta. Ylipäänsä päivä oli nuorten mielestä hyvin suunniteltu ja selkeä. Väsymyksen tunnetta oli esiintynyt vaihtelevasti pitkin päivää, erityisesti dia-esityksen ja keskustelun aikana. Tunnelma oli osan mielestä ollut sopiva, toisten mielestä tunteista keskusteluun olisi tarvittu intiimimpää tunnelmaa. Kaiken kaikkiaan nuoret vaikuttivat olevan päivään lähtökohtaisesti tyytyväisiä ja palaute oli positiivista.

Kävimme palautekeskustelun myös työelämäohjaajani kanssa heti toimintapäivän loputtua. Hänen mielestään esiintymiseni ja ryhmän pitämiseni oli ollut rentoa, luontevaa ja rauhallista. Alun diasarja, kuten nuoretkin olivat sen todenneet, oli ollut luentomainen, ja dialogisempi nuorilta kyselevämpi teoriaosa olisi voinut olla parempi. Asiaa oli kuitenkin sopivasti.

Ohjaajani oli sitä mieltä, että olin seurannut ryhmää hyvin ja pysynyt tietoisena siitä, oliko joku esimerkiksi poistunut paikalta. Olin osannut vetää nuoria hyvin keskusteluun mukaan kysymällä heiltä henkilökohtaisesti mielipidettä puhuttelemalla heitä nimeltä. En ollut kuitenkaan tehnyt sitä järjestyksessä vaan kohdistanut kysymyksiäni ripotellen epäjärjestyksessä, jolloin nuorten ei tarvinnut jännit-

tää järjestyksessä etenevän vuoron tulemista omalle kohdalle. Olin ohjaajani mielestään myös osannut auttaa nuoria sanoittamaan ja löytämään tunteitaan heidän niistä kertoessaan. En ollut painostanut vastaamaan, vaan antanut nuorille tilaa kertoa sen verran kun he halusivat. Joku harjoituksista olisi voinut olla liikkuvampi, nyt istuimme lähinnä samoilla paikoilla, liikkuminen olisi piristänyt nuoria. Vedin spontaanisti pidemmän kahvitauon aikana nuorille taukojumppaa, kun osa valitti väsymystä. Tästä sain ohjaajaltani kiitosta. Taukoja pidimme hänen mielestään sopivasti ja aikataulutuskkin onnistui.

Pidin päivän jälkeen vielä oman purun nuorisotalo Monarin vieressä kaupunginkirjastossa, sillä halusin kirjata ylös päällimmäisiä tunnelmia. Tunteeni päivän päätyttyä olivat hyvin positiivisia, innostuneisuuden ja onnistumisen tunteita. Olin todella nauttinut päivästä ja sen pitämisestä ja kokenut onnistuneeni siinä. Toki olo oli myös väsynyt ja tyhjä. Työelämäohjaajani oli puhunut suunnittelupalaverissamme ryhmän pitämisen vaativuudesta. Ohjaajana olin ollut vastuussa ryhmän energiasta ja yhdessä pysymisestä, ohjelman ohjaamisesta ja kaikkien osallistumisesta sekä siitä, että kaikki saivat osallistua keskusteluun, eikä kukaan vienyt ryhmässä liikaa tilaa. Olin itse käyttänyt niitä suurimmaksi osaksi taukoja edellisten osioiden asioiden kirjaamiseen raportointia varten tai tulevan valmisteluun. Itselläni nuorten kanssa vietettyjen neljän tunnin aikana taukoja ei siis ollut paljoa. Mieli oli koko ajan virittäytynyt toimimaan sosiaalisesti aktiivisella ja esimerkillisellä tasolla. Totta kai päivän pitäminen myös jännitti, mutta pahin jännitys meni ohi aamulla, kun koin, että nuoret osallistuivat ja suunnitelmani toteutuivat odotetulla tavalla. Ryhmän pitäminen oli minulle myös kohtuullisen uutta, joten vaikka pidinkin siitä, oli se energiaa vievää myös rutinoitumattomana toimintana.

Yritin osallistaa kaikkia esittämällä kysymyksiä itse kullekin puhuttelemalla heitä nimeltä. Kaikki vastasivat aina jotakin, jotkut enemmän, jotkut vähemmän. Yritin käydä dialogia nuorten kanssa sanoittamalla heidän antamia vastauksia eri tavalla. Halusin ymmärtää heitä, niinpä esitin kysymyksiä, ja toivon että tämä auttoi heitä ymmärtämään itseään enemmän. Mielestäni onnistuin tässä hyvin, mutta kehittämisen varaa koin jäävän yleisen keskustelun herättämisen tasolla. Tavoitteeni oli ollut saada aikaan hieman enemmän yleistä keskustelua. Nyt nuoret lähinnä vastailivat esittämiini kysymyksiin, eikä spontaania keskustelua syntynyt.

Toisaalta tämä saattoi olla tilanne muutenkin ryhmässä, jolloin tämän tavoitteen saavuttaminen olisi ylipäänsä ollut kohtalaisen mahdotonta uudelta ohjaajalta.

Kaiken kaikkiaan olin tyytyväinen pitämään ohjelmaan ja ryhmän ohjaamiseen. Tekniikan kanssa oli haasteita, vaikka yritimme varmistaa sen toimivuuden etukäteen työelämäohjaajani kanssa. Koska kerran toimivaksi varmistettu videotyppi ei toiminut, jouduimme korvaamaan sen taulutelevisiolla. Tämä mahdollisti onneksi valmistamani Power Point -materiaalin käyttämisen. Äänen ja kuvan käyttäminen samanaikaisesti ei onnistunut kuitenkaan tällä järjestelmällä. Jouduin vaihtamaan piuhuja sen mukaan, käytimmekö ääntä vai kuvaa, emme onneksi tarvinneet molempia samaan aikaan, ja tähän totuttelu vei oman aikansa. Suhtauduin epäjouheviin tilanteisiin kuitenkin huumorilla eivätkä ne muodostuneet ikäviksi.

## 9 Opinnäytetyöprosessin viimeistely

Varsinaisen tuotoksen valmistumisen jälkeen opinnäytetyöprosessia jatkava seuraava vaihe on kuvata tehty työ, aikaansaatu tuotos ja työn teoreettiset lähtökohdat ja tutkimuksellisuus. Valmistunut ja arvioitu tuotos siirtää prosessin uuden suunnittelun vaiheeseen, kun alkaa koko prosessia kuvaavan raportin kirjoittaminen. Nämä opinnäytetyöprosessin viimeistelyn vaiheet, prosessin 4. kehä, ovat nähtävissä taulukossa 5.

Opinnäytetyöprosessin viimeistely		
4. kehä		
Suunnittelu	Opinnäytetyöraportin suunnittelu	2/2017
Organisointi	Prosessikuvauksen ja kirjallisuuskatsauksen suunnittelu	2/2017
Totetus	Kirjallisuuskatsauksen tekeminen Raportin kirjoittaminen Palaute ja ohjaus opettajalta	2/2017
Arviointi	Korjaukset opettajan ohjeiden mukaisesti Ohjaavan opettajan ja kielten opettajien arvioinnit työstä Työn ja opinnäytetyön tekemisen esittely Nuorten pajalla Kypsyysnäyte Plagiointitarkastus	3/2017

Taulukko 5. Opinnäytetyöprosessin 4. kehä

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotoksena oli toimintapäivä Eksoten Nuorten pajalla. Saimaan ammattikorkeakoulun (2016) mukaan toiminnallisen

opinnäytetyön opinnäytetyöraportissa kuvataan työn toiminnallinen osuus, työn teoreettiset lähtökohdat ja opinnäytetyön tutkimuksellisuus, ja arvioidaan sekä tuotosta että prosessia.

Koska opinnäytetyöprosessi on laaja ja pitkälle ajanjaksolle sijoittuva, nojautuu opinnäytetyöraportti opiskelijan prosessin aikana tekemiin muistiinpanoihin ns. opinnäytetyöpäiväkirjaan. Henkilökohtaisen päiväkirjan avulla opiskelija kykenee jäsentämään ja selkiinnyttämään ajatuksiaan, mikä auttaa johdonmukaisemman ja selkeämmän opinnäytetyöraportin kirjoittamisessa. Lähteinä käytetyn materiaalin tietojen lisäksi opinnäytetyöpäiväkirja voi sisältää ohjauksen aikana ilmenneet keskeiset asiat ja toimeksiantajan kanssa käydyt keskustelut sekä opinnäytetyötä koskevat sähköpostiviestit. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 19-22.)

Opinnäytetyöraportin kirjoittamiseksi prosessin aikana tekemäni muistiinpanot olivat erittäin tärkeässä roolissa, sillä ilman niitä prosessin kuvaus ei olisi ollut mahdollista. Käytin esimerkiksi prosessin aikataulun rakentamiseksi käymiäni sähköpostikeskusteluja ja ohjaustilanteissa tekemiäni muistiinpanoja. Toimintapäivän aikana tekemäni muistiinpanot osioiden herättämästä keskustelusta ja osallistumisesta olivat tärkeitä tuotoksen kuvaamiseksi. Yhtä lailla muistiinpanoni yhteistyökumppaneiden kanssa pidetyistä palavereista ja yhteistyöstä itse toimintapäivän suunnittelusta sekä saamastani palautteesta toimivat raportin kirjoittamisen pohjana. Koska prosessi oli hyvin monivaiheinen, sen kuvaus ilman matkan varrella tapahtunutta dokumentointia ei olisi ollut mahdollinen yhtä laajasti ja kattavasti.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen kuvaus on tärkeää toiminnallisen opinnäytetyön raportissa, mutta yhtä tärkeää on kuvata myös prosessi, jolla valmis tuotos on tuotettu. Etsin opinnäytetyöprosessini kuvaukseen sopivaa prosessimallia ja löysin kehittämistoiminnan kuvaukseen sopivan spiraalimallin. Tämä malli oli mielestäni erityisen sopivan oloinen opinnäytetyöprosessini kuvaukseen, sillä kohderyhmän vaihtuminen ensimmäisen opinnäytetyösuunnitelman valmistuttua aikaansai tarpeen opinnäytetyösuunnitelman päivittämiselle. Varsinaisen tuotoksen suunnittelu ja toteutus olivat oman prosessinsa, ja opinnäytetyöprosessin loppuvaiheet soveltuivat hyvin omaksi kehäkseen. Valittu malli toimi luonnosteluvaiheessa hyvin ja päättyi siksi tämän työn prosessin kuvaukseen.

Toiminnallisena opinnäytetyönä toteutettu lopputuote ei yksinään riitä ammattikorkeakoulun opinnäytetyöksi, vaan opiskelijan on osoitettava kykynsä yhdistää alan teoreettinen tieto ammatilliseen käytäntöön. Tätä varten opiskelijan on käytettävä alan teorioista nousevaa tarkastelutapaa valintoihin ja niiden perusteluun. Usein teoreettiseksi näkökulmaksi riittää myös jokin käsite ja sen määrittely, sillä toiminnallista opinnäytetyötä ei ole mahdollista toteuttaa koko teorian näkökulmasta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä täytyy näkyä myös työn tutkimuksellisuus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 41-42; Saimaan ammattikorkeakoulu 2016.)

Tässä työssä teorian tärkeimpiä käsitteitä ovat mielenterveys, mielenterveystaidot, tunteet, tunnetaidot, tunteiden tunnistaminen ja nuori. Vaikka toiminnallisessa opinnäytetyössä lopputulos on jokin tuotos, on toiminnallisessa opinnäytetyössä oltava tutkimuksellinen osa. Tässä työssä opinnäytetyön tutkimuksellinen osa toteutui kirjallisuuskatsauksena.

Kirjallisuuskatsaukseen käytin eri tietokantoja, joissa kokeilin erilaisia hakusanoja. Aleksissa tehty haku hakusanoilla nuoret ja tunteet tuotti 100 hakutulosta. Hakusanat nuori ja tunne tuottivat 83 hakutulosta. Hakusanoilla tunnetai\* ja nuoret tuli 20 hakutulosta.

Arto artikkelitietokannasta löytyi nuoret ja tunteet hakusanoilla 25 tulosta. Nuoret ja tunne? tuotti 50 tulosta.

Haku Medicissä tuotti 22 hakutulosta hakusanoilla nuoret ja tunteet. Nuoret ja tunne hakusanat tuottivat 102 osumaa. Nuori ja tunteet tuotti 23 osumaa. Nämä haut tuottivat odotetusti paljon samoja tuloksia. Haku Tunne\* ja nuori tuotti 114 hakutulosta. Haku Adolescent\* ja emotion\* tuotti 38 hakutulosta, jotka olivat pääosin samoja kuin suomenkielisillä hakusanoilla saadut tulokset.

Edellä mainituista suomenkielisistä tietokannoista saadut tulokset olivat paljolti samoja ja suuri osa hakutuloksista oli työni aiheeseen sopimatonta aineistoa. Aiheeseen liittyvinä hakutuloksina löytyi lehtiartikkeleita, jotka käsittelivät tunnetaitoja, nuorten tunnetaitoja tai niiden opetusta. Ne olivat alan ammattilaisten kirjoittamia tai heidän haastatteluistaan kirjoitettuja lehtijuttuja, mutta eivät varsinaisia tieteellisiä lähteitä. Toinen useasti hakutuloksissa näkyvä teema olivat tunteisiin liittyvästä kirjallisuudesta tehdyt kirja-arvostelut. Suomenkielisistä hakutuloksista

ei löytynyt yhtään tarkasti aiheeseeni sopivaa tutkimusartikkelia. Tästä syystä en valinnut työhön yhtään suomenkielistä hakutulosta.

Ovidissa tehty haku sanoilla emotions ja adolescent tuotti 10820 hakutulosta. Journals@ovidfulltext ja Saimia journals tietokantojen haku Ovidissa tuotti 916 hakutulosta.

Pubmedissa tehty haku adolescent ja emotion tuotti 41357 hakutulosta, viimeisen viiden vuoden ajalta 12959 hakutulosta. Emotional comprehension ja adolescent tuotti 219 hakutulosta. Emotion skills ja adolescent tuotti 509 tulosta. Emotion understanding ja adolescent tuotti 1192 tulosta viimeiseltä 5 vuodelta.

Pubmedin haku sanoilla mental health ja adolescent ja emotion tuotti 108 hakutulosta. Näistä hakutuloksista löytyi tutkimusartikkeli *A qualitative study exploring adolescents' experiences with a school-based mental health program* (Garmy, Berg & Clausson 2015). Artikkelin kuvaus Ruotsissa tehtyä kvalitatiivista tutkimusta kouluissa 13-15 vuotiaille nuorille toteutetusta mielenterveysohjelmasta ja sen vaikutuksista.

Samalla Pubmedin haulla mental health ja adolescent ja emotion löytyi myös toinen tutkimusartikkeli *An emotion regulation intervention to reduce risk behaviors among at-risk early adolescents* (Houck, Hadley, Barker, Brown, Hancock & Almy 2016). Tässä tutkimuksessa oli selvitetty 12-14 vuotiaiden mielenterveydeltään oirehtivien nuorten riskikäyttäytymisen vähentymistä tunteiden säätelyn opetuksen vaikutuksesta.

Valitsin nämä kaksi tutkimusartikkelia osaksi työtäni, sillä ne rajautuivat aihepiiriin vastamaan tarkasti omaa työtäni. Ne kuvasivat nuorten parissa tehtyjen mielenterveyteen ja tunteiden käsittelyyn liittyvien interventioiden vaikutuksia. Molemmissa tutkimuksissa mielenterveys- ja tunnetaitoja nuorille opettavilla ohjelmilla oli havaittu positiivisia vaikutuksia, ja tutkijat pitivät tuloksia tietyin rajoituksin myös yleistettävissä olevina. Kyseiset tutkimusartikkelit olivat työtäni teoreettiseen viitekehykseen tarkasti sopivia, sillä niissä oli interventioiden kautta todistettu mielenterveys- ja tunnetaitojen nuorille opettamisen terveyttä edistäviä vaikutuksia. Työni muuhun mielenterveyttä, mielenterveystaitojen kehittämistä, tun-

netaitoja ja nuoria käsittelevään teoriaan, nämä kaksi erittäin tarkasti työni aiheeseen rajautuvaa tutkimusta toivat hyvää tieteellistä perustelua työni tarkoitukselle ja tavoitteelle.

Aivan opinnäytetyöprosessin lopussa kävin esittelemässä lähes valmiin työni Nuorten pajalla. OTE-ryhmässä oli alkanut uusi jakso, mutta moni toimintapäivääni osallistuneista nuorista oli edelleen mukana ryhmässä. Koska nuoret olivat itse olleet osallistumassa tuotokseen, varsinaisen tuotoksen esittely ei ollut järkevää. Kerroinkin työelämäohjaajani pyynnöstä nuorille opinnäytetyöprosessista yleisellä tasolla sekä kuinka oma työni asettui tähän yleiseen teoriaan. Juttelimme muutenkin ammattikorkeakouluopiskelusta. Näytin nuorille senhetkisen, viimeisiä korjauksia vailla olevan opinnäytetyöraporttini sekä kiitin heitä osallistumisesta päivääni, jota ilman työtä ei olisi syntynyt.

## **10 Luotettavuus ja eettisyys**

Toiminnallinen opinnäytetyö ei voi olla vain tuotos ja sen esittely kirjallisen raportin avulla, vaan opinnäytetyössä on näyttävä toiminnallisuuden teoreettiset ja tutkimukselliset perusteet. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ohjeistusten, oppaiden, käsikirjojen sekä tietopakettien kohdalla lähdekritiikki on erityisessä asemassa. On pohdittava, kuinka luotettavasta lähteestä tieto on hankittu, kuinka ajanmukaista se on, ja kuvattava, miten käytettävien tietojen oikeellisuus ja luotettavuus on varmistettu. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53-55; Saimaan ammattikorkeakoulu 2016.)

Varsinaisen tiedon eteenpäin välittäminen ei ollut tässä opinnäytetyössä yhtä suuressa roolissa kuin esimerkiksi oppaan tekemisessä. Tarkoitus oli antaa tilaa nuorille omien havaintojen tekemiseksi ja taitojen kehittämiseksi. Käytännön, eli nuorille annettavan ohjauksen ja tiedon, oli kuitenkin pohjattava tutkittuun tietoon ja alalla hyväksytyihin käytäntöihin.

Tässä työssä tärkeimmässä roolissa lähteinä olivat Suomen Mielenterveysseuran nettisivut ja julkaisemat teokset sekä HUS:n ylläpitämä Mielenterveystalo.fi-sivusto. Käytetyt Suomen Mielenterveysseuran julkaisemat kirjat olivat uusimpia



painoksia, vuosilta 2013 ja 2014, eli kohtalaisen tuoreita. Sekä Suomen Mielen-terveysseura että HUS:n ylläpitämä Mielen-terveystalo.fi-sivusto on lähteenä arvostettava, ja sen tietojen oikeellisuutta ja ajantasaisuutta voidaan pitää uskottavana, uusimpaan mahdolliseen tutkittuun tietoon ja hoitokäytäntöihin perustu-  
vana.

Vaikka toiminnallinen opinnäytetyö ei ole varsinainen tutkimus, noudatetaan sen tekemisessä samaa tieteellistä käytäntöä. Tätä työtä varten konkreettisesti toteutettuja asioita olivat muun muassa tutkimusluvan hakeminen, osallistujien kirjallinen informointi ja kirjallisten suostumusten kerääminen osallistujilta.

Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston (2016) mukaan tutkittava voi antaa suostumuksensa osallistua tutkimukseen ainoastaan asianmukaisen informaation perusteella. Huolellinen informointi lisää myös läpinäkyvyyttä ja tutkittavan luottamusta siihen, että häntä koskevia aineistoja käsitellään vastuullisesti. Vastuullisesti ja johdonmukaisesti toteutettu tutkittavien informointi auttaa myös tutkijaa, sillä tämän myötä tutkijalle on selvää, kuinka aineistoa voi käsitellä ja miten tuloksista voi raportoida.

Tämän opinnäytetyön osallistujia informoitiin kirjallisesti kaksi viikkoa ennen suunniteltua toimintapäivää kirjallisella informaatiokirjeellä (Liite 1). Tässä yhteydessä osallistujia informoitiin myös suullisesti ja heillä oli mahdollisuus esittää kysymyksiä toimintapäivään, opinnäytetyöhön ja sen raportointiin liittyen. Suostumukset (Liite 2) osallistujilta kerättiin toimintapäivänä. Tällä menettelyllä vältettiin keräämästä turhia suostumuksia mahdollisilta poissaolijoilta. Suostumuslomakkeet on säilytetty luottamuksellisesti ja ne tuhotaan opinnäytetyön tultua hyväksytyksi ja julkaistuksi.

Tutkittavien informoinnin on tarkoitus palvella ensisijaisesti tutkittavien itsemääräämisoikeuden käyttämistä, eikä päätös osallistua tutkimukseen saa pohjautua pelkoon kieltäytymisestä aiheutuvista kielteisistä seuraamuksista (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2016). Tässä työssä itsemääräämisoikeuden takaaminen korostui, sillä Eksoten Nuorten pajan OTE-ryhmän nuorten osallistuminen kuntouttavaan työtoimintaan pajalla on työttömyysetuuteen sidottua. He eivät voi olla osallistumatta pajan toimintaan ilman perusteltua syytä (esim. sairauspoissaolo)

ilman, että se vaikuttaa heidän saamaansa sosiaaliturvaan. Näin ollen oli tärkeää kunkin vapaaehtoisen osallistumisen takaamiseksi järjestää mahdollisuus osallistua muulla tavalla pajan toimintaan toimintapäivän aikana. Osallistujia informoitiin etukäteen, että mahdolliset varajärjestelyt voitaisiin toteuttaa, mutta kukaan ei ilmaissut haluttomuuttaan osallistua tutkimukseen. Päivän alussa suostumuksensa antaneita osallistujia informoitiin mahdollisuudesta vetäytyä halutessaan keskustelemaan paikalla olleen pajan työntekijän tai sosionomiopiskelijan kanssa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen kuvaus on merkittävässä roolissa opinnäytetyöraportissa. Tämän työn tuotos koostui toimintapäivän erilaisista osiosta, keskusteluista ja harjoituksista. Kuvatakseni osioiden rakennetta ja sisältöä ja sitä, onnistuivatko ne suunnitellulla tavalla, on raportissa kuvattu herännyttä keskustelua ja nuorten osallistumista. Raportoinnin tarkoituksena on ollut valittujen menetelmien ja suunnitellun käytännön toteuttamisen kuvaus tuotoksen onnistuneisuuden ja opinnäytetyöntekijän onnistumisen näkökulmasta. Tästä syystä esimerkiksi käytyjen keskustelujen sisältö on kuvattu mahdollisimman ympäröivästä niistä, että on ollut mahdollista raportoida tuotos, mutta taata osallistujien tekemän tai sanoman luottamuksellisuus. Mitään yksityiskohtaista tai yhden ihmisen sanomaa tai tekemää ei ole kuvattu anonymiteetin takaamiseksi. Osallistujien onnistuminen ei ole ollut arvioinnin kohteena. Tällä menettelyllä on taattu osallistujien anonymiteetti ja osallistumisen luottamuksellisuus etukäteen annetun informoinnin mukaisesti.

## **11 Pohdinta**

Opinnäytetyöaihe nousi omista mielenkiinnonkohteistani. Halusin antaa oman panokseni nuorten mielenterveyden edistämiseksi. Kiinnostuin salutogeenisestä, mielenterveyden voimavarana ja kehitettävänä ominaisuutena näkevästä teoriasta, kun tutustuin siihen, ja halusin toteuttaa oman opinnäytetyöni tästä näkökulmasta. Nuoret ovat ajatuksiltaan ja asenteiltaan vielä hyvin avoimia, aivot joustavat ja muokkaantuvaiset, ja heillä on suuri kyky oppia (Erkko ym. 2013, 5-12). Näen itse myös nuorissa ihmiskunnan ja yhteiskunnan tulevaisuuden ja siksi nuoret ovat mielestäni äärimmäisen tärkeä panostuksen kohde.

Toteutuksen kohderyhmän löytyminen oli mutkien takana. Eksoten Nuorten Pajasta löytyi kuitenkin mielestäni juuri sopiva kohderyhmä työn toteutukselle. Nuorten Pajalla tehdään, ehkä hieman toisin sanoin muotoiltuna, mielenterveyden edistämistyötä työelämäosallisuutta tukevien palveluiden piirissä. Tarkoitus on auttaa nuoria kehittämään elämänhallinnan taitoja, sosiaalistumaan, aktivoitumaan, löytämään omia vahvuuksia ja mielenkiinnonkohteita, ja ehkäistä näin syrjäytymistä ja tukea kiinnipääsyä työ- ja opiskeluelämään. Toiminta tähtää tukemaan yksilön omaa osallisuutta ja voimaantumista. (Lounatvuori 2015.) Tällainen työskentely tukee yksilöä kehittämään itseään ja elämäänsä niin, että hänen mielenterveyttään vahvistavat, suojaavat tekijät lisääntyvät ja sitä vähentävät riskitekijät vähentyvät. Työskentely edistää ja tukee siis mielenterveyttä.

Yhteistyökumppanin kanssa sovimme, että ohjaan yhtenä päivänä kuntouttavan työtoiminnan ryhmää. Aiheeksi päivälle valikoituivat tunteet ja ennen kaikkea tunteiden tunnistamisesta toivottiin sisältöä. Sain käyttööni ryhmän kolme kuukautta kestävä jakson ohjelman ja työelämäohjaajani näytti minulle aineiston, jota tunteista jaksossa jo oli. Osallistuin sattumalta, tarkoituksena tutustua Nuorten pajan toimintaan, juuri tunteita koskevaan päivään OTE-ryhmän kanssa lokakuussa 2016. Näillä pohjatiedoilla uutta materiaalia ja erilaisia harjoituksia oli hyvä kehittää omaa toimintapäivääni varten. Mielestäni onnistuinkin siinä, että sain luotua päivään ja nuorille soveltuvan ohjelman. Toki seuraavaa kertaa varten sitä voisi kokeilun jälkeen kehittää lisää. Sairaanhoidajan koulutus ei kuitenkaan varsinaisesti valmista tällaisen sisällön luomiseen toiminnallisine harjoituksineen. Liikuin kuitenkin aiheeni ja toteutukseni kanssa ehkä hieman sosionomikoulutuksen alueella. Työelämäohjaajani Nuorten pajalta oli sosionomi. Nuorten pajan esimies toimi toisena työelämäohjaajanani, sillä hänellä oli tutkintoni mukainen sairaanhoitajakoulutus. Hän ei kuitenkaan osallistunut varsinaisen työn käytännön toteutuksen ohjaukseen, sillä sille ei ollut tarvetta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa nuorille parempia työkaluja ja valmiuksia tunnistaa ja ymmärtää omia tunteitaan ja sitä kautta itseään ja elämäänsä. Garmy ym. (2015, 3-5, 8.) totesivat tutkimuksessaan, että kymmenen kerran mielenterveysohjelmaan osallistuneiden nuorten kyky ymmärtää ajatusten, tunteiden ja tekojen yhteyksiä vahvistui ohjelman harjoitteiden ja keskustelujen avulla. Tämä

johti joissain tapauksissa ajattelun muutoksiin, parempaan itseluottamukseen ja uusiin käyttäytymistapoihin sekä parempaan kykyyn ymmärtää muita. Houckin ym. (2016, 4-5, 7-8) tutkimuksessa kahdentoista kerran tunnetaitoryhmään osallistuneiden nuorten riskikäyttäytymisen havaittiin olevan vähäisempää kuin yhtä paljon terveystasvatusta saaneiden ryhmässä. Nuoret käyttivät oppimiaan tunnetaitoja myös opetusryhmän tilanteiden ulkopuolella.

Tarkoitus antaa tähän opinnäytetyöhön osallistuneille nuorille parempia välineitä omien tunteidensa ymmärtämiseksi ja tunnetaitojensa kehittämiseksi, oli itsessään kunnianhimoinen, jos sitä vertaa käytännön toteutuksen laajuuteen, joka oli taukoineen neljä tuntia harjoituksia, keskustelua ja hieman teoriaa. Aika, jonka vietimme nuorten kanssa yhdessä, oli lyhyt, eikä tuossa ajassa kukaan varmasti opi mitään sen suurempia taitoja. Tunteisiin liittyvien taitojen opettelu, tunteiden parempi tiedostaminen ja tunnistaminen ja sitä kautta parempi itsen ymmärtäminen ovat pitkiä prosesseja, ja näitä taitoja harjoitellaan ennen kaikkea toistuvasti osana omaa arkista elämää. Toivon kuitenkin, että toimintapäivä toimi nuorille edes hieman peilinä sen suhteen, miten he tällä hetkellä tiedostavat ja tunnistavat tunteitaan ja ymmärtävät niiden merkityksiä. Toivon, että päivä olisi toiminut kimmokkeena edes jollekulle siihen, että hän kiinnittäisi tähän elämän ja itsen osaluueeseen enemmän huomiota. Suureen kehitykseen voi riittää pienikin kimmoke, joka saa liikkeelle hyvinvointia parantavan kehitysprosessin. Nuorten antamasta palautteesta sain kuulla, että ainakin joidenkin kohdalla päivä oli tuonut uutta näkökulmaa tunteisiin liittyen. Vaikka lopullisia vaikutuksia ei voikaan arvioida, koin onnistuneeni saadessani päivästä tällaista palautetta.

Opinnäytetyön toteutustapa oli omista kiinnostuksen kohteista noussut ja yhtenä tavoitteena opinnäytetyöprosessissa oli kehittää omaa esiintymis- ja koulutus-, tai vastaavaa kokemusta. Koin päivän pitämisen itselle mieluisaksi ja sain työelämäohjaajaltani positiivista palautetta toimimisestani ryhmänohjaajana. Työelämäohjaajani kokemus ryhmänohjaajana ja kouluttajana, ja halunsa antaa minulle myös tässä suhteessa neuvoja ja ohjausta, auttoi valmistautumisessa toimintapäivän pitämiseen ja koenkin saaneeni tässä suhteessa paljon toteutustavan kautta. Tavoitteeni tässä mielessä siis täyttyivät myös.

Luomani materiaalit ja harjoitukset jäävät Nuorten pajan käyttöön, ja he voivat käyttää niitä jatkossa tai edelleen jalostaa haluamaansa muotoon. Tällä tavalla luomastani toimintapäivästä voi olla hyötyä vielä jatkossa muiden nuorten ja ryhmien kanssa. Nuorille päivän lopussa esittelemäni, työnkin lähteinä toimineet internetsivustot, toimivat heille heidän halutessaan alustoina hakea lisää tietoa ja käyttää taitojensa kehittämiseen valmiita harjoituksia.

## **Kuviot**

Kuvio 1. Kehäprosessin vaiheet, s. 17

Kuvio 2. Opinnäytetyöprosessi, s. 18

## **Taulukot**

Taulukko 1. Opinnäytetyöprosessin 1. kehä, s. 21

Taulukko 2. Opinnäytetyöprosessin 2. kehä, s. 23

Taulukko 3. Opinnäytetyöprosessin 3. kehä, s. 24

Taulukko 4. Toimintapäivä Nuorten pajalla, päivän ohjelma, s. 28

Taulukko 5. Opinnäytetyöprosessin 4. kehä, s. 36

## Lähteet

Eksote 2016. Tutkimus- ja opinnäytetyöt. <http://www.eksote.fi/eksote/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimus-ja-opinnaytetyot/Sivut/default.aspx>. Luettu 21.2.2017.

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus 2016. Nuorten pajan ryhmätoiminta. Diarisarja.

Friis, L. & Seppänen, R. & Mannonen, M. 2006. Lasten ja nuorten mielenterveysystyö. 1.-2. painos. Helsinki: WSOY.

Garmy, P & Berg, A. & Clausson, E. K. 2015. A qualitative study exploring adolescents' experiences with a school-based mental health program. BMC Public Health 15, 1074. DOI: 10.1186/s12889-015-2368-z. Luettu 3.3.2017.

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Helsinki: SMS-Tuotanto.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. 4., uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveysystyö. Helsinki: Tammi.

Houck, C. D., Hadley, W., Barker, D., Brown, L. K., Hancock, E. & Almy, B. 2016. An Emotion regulation intervention to reduce risk behaviors among at-risk early adolescents. Prevention Science 17 (1), 71-82. DOI:10.1007/s11121-015-0597-0. Luettu 3.3.2017.

HUS 2016a. Tietoa palveluista. <https://www.mielenterveystalo.fi/tietoa%20palvelusta/Pages/default.aspx>. Luettu 1.11.2016.

HUS 2016b. Tervetuloa aikuisten mielenterveystaloon. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Pages/default.aspx>. Luettu 1.11.2016.

Karila-Hietala, R., Wahlbeck, K., Heiskanen, T., Stengård, E. & Hannukkala, M. 2014. (toim.) Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Käsikirja Mielenterveyden ensiapu 1 –kurssille. 2. painos. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Katajamäki, E. 2012. Arvot moniammatilliseen toimintaan oppimisessa. Teoksessa Suomen Sairaanhoidajaliitto (toim.) Sairaanhoidajan eettiset pelisäännöt. Hoitotyön vuosikirja 2012. Porvoo: Bookwell.

Lappeenrannan Mielenterveysseura ry 2017. Lappeenrannan Mielenterveysseura ry. <https://www.saimaankriisikeskus.net/mielenterveysseura/>. Luettu 4.3.2016.

Lounatvuori, A. 2015. Nuorten paja. Eksote. Diat 19.8.2015. <http://www.lapteenranta.fi/loader.aspx?id=16bcfdb4-0ad4-47d5-8ac0-52e2afc7dfd5>. Luettu 29.10.2016.

Lindström, B. & Eriksson, M. 2012. Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen – teoria terveyden resursseista. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. 1.-2. painos. Helsinki: Sanoma Pro, 32-52.

Oivamieli 2017a. Tietoa Oivasta. <http://oivamieli.fi/ohje.php>. Luettu 21.2.2017.

Oivamieli 2017b. Tausta ja tekijät. <http://oivamieli.fi/taustatieto.php>. Luettu 21.2.2017.

Ojasalo, K. & Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.

Saimaan ammattikorkeakoulu 2016. Toiminnallisen opinnäytetyön kriteerit. Sosiaali- ja terveystieteiden opinnäytetyöt. Moodle-materiaali. Luettu 21.4.2016.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B. 2009. Hoitotyön etiikka. Helsinki: Edita Prisma.

Suomen mielenterveysseura 2016a. Mielenterveystaitoja oppilaitoksiin. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret/mielenterveystaitoja-oppilaitoksiin>. Luettu 5.6.2016.

Suomen mielenterveysseura 2016b. Mielenterveystaitoja voi oppia. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/mielenterveystaitoja-voi-oppia>. Luettu 20.4.2016.

Suomen mielenterveysseura 2016c. Edistämme välittämisen kulttuuria. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/edist%C3%A4mme-v%C3%A4litt%C3%A4misen-kulttuuria>. Luettu 20.4.2016.

TE-Palvelut 2014. Kuntouttava työtoiminta – kunta tukee työllistymistäsi. [http://te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/tukea\\_tyollistymiseen/kuntouttava\\_tyotoiminta/index.html](http://te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/tukea_tyollistymiseen/kuntouttava_tyotoiminta/index.html). Luettu 6.3.2017.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen yliopistopaino.



THL 2016. Nuorten mielenterveys. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys>. Luettu 5.6.2016.

TTL 2017. Mielenterveyssyistä johtuvan työttömyyden ehkäisy alkaa jo lapsuudessa. <https://www.ttl.fi/mielenterveyssyista-johtuvan-tyokyvottomyyden-ehkaisy-alkaa-jo-lapsuudessa/>. Luettu 6.3.2017.

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Helsinki: Tammi.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Virhiä, A. 2010. Toiminnalliset työtavat sosionomin (amk) ammatillisina välineinä. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.

WHO 2014. Mental health: a state of well-being. [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/). Luettu 5.3.2016.

Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2016. Aineistonhallinnan käsikirja. Tutkittavien informointi. <http://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/tutkittavien-informointi.html>. Luettu 11.4.2017.

16.1.2017

Sosiaali- ja terveysala  
Lappeenranta

### **Informaatiokirje**

Maanantaina 16.1.2017 Eksoten Nuorten pajalla Lappeenrannassa osana OTE-ryhmän kuntouttavan toiminnan kolmen kuukauden jaksoa pidän opinnäytetyönäni päivän tunteisiin liittyen. Opiskelen sairaanhoitajaksi Saimaan ammattikorkeakoulussa ja opinnäytetyöni on nimeltään ”Tunnetaidot, Päivä Eksoten Nuorten pajalla”. Opinnäytetyö on toiminnallinen, eli käytännössä toteutettava, ja sen tarkoituksena on pitää päivä Eksoten nuorten pajan suljettuun ryhmään osallistuville nuorille tunnetaitoihin liittyen. Tavoitteena on, että osallistujat voisivat oppia päivän harjoitusten, keskustelujen ja teemojen kautta paremmin tunnistamaan ja ymmärtämään tunteitaan, ja pohdiskella ja oppia omia keinoja säädellä ja hallita omia tunnekokemuksiaan.

Opinnäytetyö toteutuu OTE-ryhmässä maanantaina 16.1.2017, ryhmän normaaliin tapaamisaikana klo 9-13, normaalin päivärytmin mukaisesti alkaen aamupalalla klo 9. Päivä toteutuu erilaisten keskustelujen ja harjoitusten avulla. Osallistuminen on vapaaehtoista ja mikäli joku OTE-ryhmään osallistuvista ei halua osallistua hänelle järjestetään korvaavaa tekemistä. Toiminnallisiin harjoituksiin osallistuminen on myös mahdollista keskeyttää missä vaiheessa tahansa.

Opinnäytetyö raportoidaan opinnäytetyöraportin muodossa ja raportti julkaistaan opinnäytetöiden sähköisessä Theseus-tietokannassa. Raportissa kuvataan päivän kulkua, mutta kenenkään yksittäisen ihmisen sanomaa tai tekemää ei kuvata. Kenenkään osallistumista ei arvioida eikä keskustelujen sisältöä raportoida. Osallistujien nimiä ei tulla mainitsemaan raportissa eikä kukaan yksittäinen henkilö ole millään tavalla tunnistettavissa työstä. Minulla on vaitiolovelvollisuus päivän aikana esille tulleista asioista.

Toivon osallistumistasi päivään ja olen valmis vastaamaan kaikkiin mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin!

Ystävällisesti,

Noora Narsakka  
050 4900 929  
n-narsakka@student.saimia.fi

Sosiaali- ja terveystieteiden  
Lappeenranta

## Suostumus

### Tunnetaidot

#### Päivä Eksoten Nuorten pajalla

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa ilman että se vaikuttaa saamaani kuntoutukseen. Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään toiminnalliseen päivään Eksoten Nuorten pajalla.

---

Paikka ja aika

---

Asiakas

---

Noora Narsakka

n-narsakka@student.saimia.fi  
050 4900 929

TUNNETAIDOT

Päivä Eksoten nuorten pajalla

16.1.2016

Eilispäivän tunteet – harjoitus tunteiden tiedostamisesta ja tunnistamisesta

Käy mielessäsi läpi, mitä eilispäivänä tapahtui, mitä teit ja mitä tunsit päivän aikana.

Käy päiväsi kulku mielessäsi läpi järjestelmällisesti. Tunnustele eritoten mielessäsi sitä, mitä tunsit päivän tapahtumien aikana.

Aloita aamusta. Millä fiiliksellä heräsit? Minkälainen oli aamusi? Mitä teit? Miltä aamu sinusta tuntui?

Mitä tapahtui aamurutiinien jälkeen? Lähditkö jonnekin vai olitko kotona? Mitä teit? Kenen kanssa olit? Minkälaisia asioita tapahtui aamupäivän aikana? Mitä tunsit tavatessasi ihmisiä tai tehdessäsi asioita?

Käy tällä tavalla läpi koko päiväsi järjestelmällisesti aamusta iltaan. Siitä kun heräsit, avasit silmäsi ja nousit sängystä siihen, kun taas kaivauduit peiton alle ja ummistit silmäsi. Kirjaa ylös kaikki tunteet, jotka muistat päivän aikana kokeneesi.

# Tunnetaidot: Tunteiden tunnistaminen



## TUNTEET

- Antavat tietoa meistä itsestämme, muista ja ympäristöstämme
- Elimistön tila vaikuttaa tunteisiin
  - Stressi, väsymys, nälkäisyys, ylipaino ja sairaus
    - Kielteiset tunteet
  - Levännyt keho, kylläinen vatsa
    - Positiiviset tunteet



## TUNNEKOKEMUS

- Osa tunteista viriää niin nopeasti, ettei niitä ehdi tietoisesti käsitellä
- Samassa tilanteessa ihmiset voivat kokea hyvin erilaisia tunteita
  - Jokaisen tunnekokemus on yksilöllinen





## TUNTEET OVAT VIESTEJÄ

- Kaikilla tunteilla on merkitys ja siksi niitä on tärkeää kuunnella
  - Ymmärrämme tunteitamme
    - ymmärrämme itseämme
    - voimme tehdä hyviä ratkaisuja
      - Pienet arkiset valinnat
      - Isot päätökset elämässä





# TUNTEIDEN VÄLTTELY

- Joskus tunne voi olla heikosti tunnistettavissa ja olo esim. epämääräisen ahdistunut
  - Epämääräisen olon taustalla vaikuttavaa kipeää tunnetta ei ole valmis kohtaamaan
- Vaikeita tunteita saattaa yrittää vältellä
  - Olon korjaaminen esim. syömällä, urheilemalla, päihteillä
  - Tunteiden vältteleminen vie paljon psyykkistä energiaa
  - Tunteet löytävät aina jonkin purkautumistien
    - Mm. masennusta tai ruumiillisia oireita kuten päänsärkyä

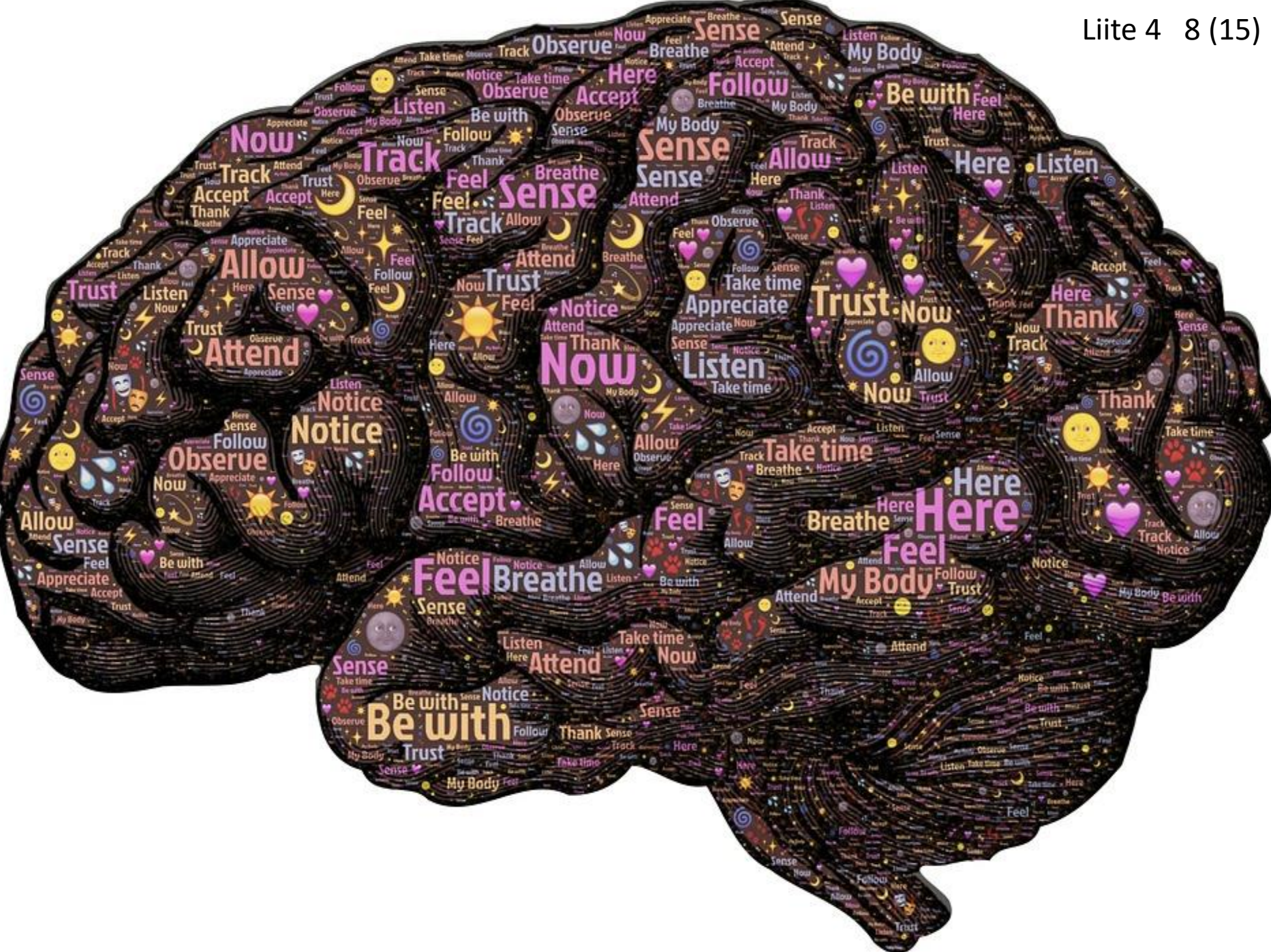
# TÄRKEÄÄ MUISTAA TUNTEISTA

- Kaikki tunteet ovat sallittuja ja merkityksellisiä
- Mitään tunteita ei ole väärin kokea
- Omia tunteita ei tarvitse pelätä
- Kaikki tunteet ovat ohimeneviä



## TUNNETAIDOT

- Tunnetaidot kehittyvät yhteydessä vanhempiin ja muihin merkityksellisiin aikuisiin lapsina
- Kykyymme ja tapaamme käsitellä ja näyttää tunteita vaikuttavat myös aikaisemmat elämäkokemuksemme
- Tunnetaitoja voi kehittää läpi elämän
  - Tunteiden tunnistaminen
  - Sääteily
  - Ilmaiseminen
- Omien tunteiden tunnistaminen ja tiedostaminen
  - Auttaa säätelemään omaa käytöstä



## TUNNETAIDOT

Päivä Eksoten nuorten pajalla

16.1.2016

Eilispäivän tunteet – harjoitus tunteiden tiedostamisesta ja tunnistamisesta  
Käy mielessäsi läpi, mitä eilispäivänä tapahtui, mitä teit ja mitä tunsit päivän aikana.

Käy päiväsi kulku mielessäsi läpi järjestelmällisesti. Tunnustele eritoten mielessäsi sitä, mitä tunsit päivän tapahtumien aikana.

Aloita aamusta. Millä fiiliksellä heräsit? Minkälainen oli aamusi? Mitä teit? Miltä aamu sinusta tuntui?

Mitä tapahtui aamurutiinien jälkeen? Lähditkö jonnekin vai olitko kotona? Mitä teit? Kenen kanssa olit? Minkälaisia asioita tapahtui aamupäivän aikana? Mitä tunsit tavatessasi ihmisiä tai tehdessäsi asioita?

Käy tällä tavalla läpi koko päiväsi järjestelmällisesti aamusta iltaan. Siitä kun heräsit, avasit silmäsi ja nousit sängystä siihen, kun taas kaivauduit peiton alle ja ummistit silmäsi. Kirjaa ylös kaikki tunteet, jotka muistat päivän aikana kokeneesi.

RIEMU VARMUUS KIITOLLISUUS LEVOLLISUUS POSIITIIVISUUS SYMPATIA ITSEKKYYS  
RAKKAUS TOIVO HIMO KYLMYYS LÄMPÖ TASAPAINOISUUS UTELIAISUUS KAUNA  
VÄLINPITÄMÄTTÖMYYS KIPU ODOTUS NAURU TURVALLISUUS VAHVUUS KUNNIOITUS  
SURU JÄNNITYS LEVOTTOMUUS ONNETTOMUUS RAUHATTOMUUS TYLSYYS  
VIHA VAPAUTUNEISUUS PELKO EPÄVARMUUS SUUTTUMUS PIRTEYS  
RIEHAKKUUS TYYNEYS VOIMAKKUUS KÄRSIMYS ONNELLISUUS LUOTTAMUS  
TOIVOTTOMUUS TYYTYMÄTTÖMYYS SYLLISYYS HARMI YSTÄVÄLLISYYS LAISKUUS  
KATEUS YLPEYS AHNEUS UJOUS TYHJYYS HYVÄ OLO ANTELIAISUUS LÄHEISYYS  
AHDISTUS SÄÄLI ÄRTYMYYS VAPAUS AGGRESSIO KIIHKO AVUTTOMUUS ONTTOUS  
TYTYVÄISYYS EMPATIA TURHAUTUNEISUUS ALAKULOISUUS KIIHTYNEISYYS  
EPÄTIETOISUUS TOIVEKKUUS VÄSYMYS EPÄTOIVO HELLYYS USKO ENERGISYYS  
KIINTYMYS EPÄONNI TURTUMUS PETTYMYS ALISTUNEISUUS INNOSTUS  
YKSINÄISYYS HILPEYS KYLLÄSTYMINEN EPÄUSKO TÄYDELLISYYS RAUHALLISUUS  
EPÄLUULOISUUS APEUS ANTEEKSIANTO HYMY HARMAUS INHO HAIKEUS  
HUOLI APAATTISUUS ITKU MURHE HARTAUUS MASENNUS KAUHU HÄMMÄSTYS  
ARUUUS KAIHO MURJOTUS HUVITTUNEISUUS VÄLITTÄMINEN KAIPAUUS ROHKEUS  
MYÖTÄTUNTO HALU KATUMUS NAUTINTO HÄTÄ YLLÄTTYNEISYYS TUSKA  
EPÄILY HALVEKSUNTA INTOHIMO KIINNOSTUS ONNISTUNEISUUS ÄRSYNTYMINEN  
IHMETYS IHASTUS HELPOTUS HAUSKUUS ITSEVARMUUS KÄRSIVÄLLISYYS REHELLISYYS  
IKÄVYSTYNEISYYS IKÄVÄ MUSTASUKKAISUUS HERMOSTUNEISUUS KIUKKU  
RIIDANHALUISUUS ILKEYS KATKERUUS RAIVO HÄMMENNYS LEMPEYS HÄPEÄ ILO

## TIETOINEN LÄSNÄOLO

(Mindfulness, tietoisuustaidot, läsnäolon taidot)

- Aiheesta paljon tutkimuksia ja niiden myötä vakiintunut terveydenhuoltoon
  - Stressinhallinta, toistuva masennus, kiputilat, tunnesäätelyn ongelmat
- Kyky olla läsnä tässä hetkessä
- Huomion suuntaaminen johonkin tiettyyn kohteeseen arvottamatta, tuomitsematta, tässä hetkessä
- Itsehavainnointikyvyn lisääntyminen
  - Tietoisuus siitä, mitä mielessä tapahtuu
  - Tunteiden tunnistaminen



## TIETOINEN LÄSNÄOLO TUNTEIDEN TUNNISTAMISESSA

- Hyväksyvä ja arvostelematon havainnointi tähtää tapahtumien kokemiseen sellaisenaan, vaikka se olisi tuskallista
- Tietoinen läsnäolo toimii ystävällismielisenä altistusharjoituksena
- Ajatuksia ja tunteita tarkkailemalla olo on helpompi niiden kanssa, kuin jos yritämme ratkaista niitä



Metsä pimeässä on huomattavasti pelottavampi kuin päivän valossa, kun näkee, mitä siellä oikeasti on. Sama pätee tunteisiin. Tuntematon pelottaa ja tiedostamaton tunne voi tuntua uhkaavalta.



Tunteiden tietoinen kokeminen auttaa kokemaan myötätuntoa ja hyväksyntää itseä kohtaan. Kun opettelee ottamaan myös kielteiset tunteet vastaan sellaisenaan, huomaa, että niiden kohtaaminen muuttuu kerta kerralta helpommaksi.

Lähteet:

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Karila-Hietala, R. & Wahlbeck, K. & Heiskanen, T. & Stengård, E. & Hannukkala, M. 2014. (toim.) Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Käsikirja Mielenterveyden ensiapu 1 –kurssille. 2. painos. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Mielenterveystalon sivut (aikuiset, nuoret, lapset)

[www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)

Suomen mielenterveysseuran sivut

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

## Kuvat:

<https://pixabay.com/fi/mets%C3%A4-pimeys-pime%C3%A4-mets%C3%A4-muotokuva-1281259/>

<https://pixabay.com/fi/mets%C3%A4-tapa-polku-forest-road-1442247/>

<https://pixabay.com/fi/hymi%C3%B6t-keltainen-hauska-ilo-hymi%C3%B6-1731923/>

<https://pixabay.com/fi/eri-kansallisuuksia-lapset-ihmisen-1743392/>

<https://pixabay.com/fi/mielt%C3%A4-silm%C3%A4t-tarkastelemalla-1782619/>

<https://pixabay.com/fi/k%C3%B6ysi-sein%C3%A4-nainen-levottomuus-1655780/>

<https://pixabay.com/fi/tytt%C3%B6-koira-rakkaus-pet-onnellinen-1004751/>

<https://pixabay.com/fi/poika-facepalm-lapsi-nuoriso-666803/>

<https://pixabay.com/fi/tytt%C3%B6-surullisuus-pime%C3%A4-517555/>

<https://pixabay.com/fi/perhe-taaperoik%C3%A4isten-hapy-1613592/>

<https://pixabay.com/fi/%C3%A4l%C3%A4-lopeta-rintamerkki-viesti-1564409/>

<https://pixabay.com/fi/hymy-viesti-kirjaimet-onnellinen-1510181/>

<https://pixabay.com/fi/musta-hallitus-liitu-j%C3%A4lki%C3%A4-koulu-1072366/>

<https://pixabay.com/fi/rakkaus-tunne-koettu-yst%C3%A4vyys-1040155/>

<https://pixabay.com/fi/meditaatio-mindfulness-kunnostus-1000061/>

<https://pixabay.com/fi/taivas-pilvi-sunshine-kes%C3%A4ll%C3%A4-383823/>

<https://pixabay.com/fi/tiimalasi-kello-aika-m%C3%A4r%C3%A4aika-1703330/>