



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

ROOSA KAHILA

# **Harjoitepaketti tunnetaitojen kehityksen tukemiseen**

Tunnetaitoharjoitteita vaativaan sijaishuoltoon

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA  
2024

## TIIVISTELMÄ

Kahila, Roosa: Harjoitepaketti tunnetaitojen kehittymisen tukemiseen, Tunnetaitoharjoitteita vaativaan sijaishuoltoon

Opinnäytetyö, AMK

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Maaliskuu 2024

Sivumäärä: 102

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda tunnetaitoharjoitepaketti vaativaan sijaishuoltoon. Harjoitepaketin harjoitusten päämääränä on tukea tunnetaitojen kehittymistä. Tunnetaitojen kehittyminen on tärkeää, koska ne vaikuttavat ihmisen toimintaan, käyttäytymiseen, fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä sosiaalisiin taitoihin.

Harjoitepaketti sisältää kohdennettuja harjoituksia omien tunteiden ja toisten ihmisten tunteiden kanssa selviämisen ja elämisen harjoittamiseksi. Harjoitepakettiin koottiin yksilöllisesti ja ryhmissä toteutettavia harjoitteita, joita olisi mahdollisuus toteuttaa tilaaja organisaation osastoilla pidettävillä yksilö- sekä ryhmätyöskentelyaikoina.

Harjoitepaketin harjoitusten tavoitteena on vahvistaa ja tukea tilaaja organisaation osastoilla asuvien nuorten tunnetaitojen kehityksen matkaa. Harjoitepaketin harjoitukset tukevat tunnetaitojen kehitystä eri osa-alueilla. Ne ovat suunnattu harjoittamaan tunteiden tunnistamista, sietämistä, säätelyä, purkamista, käsittelyä ja ilmaisemista sekä niiden takana olevien syvempien tarpeiden ymmärtämistä.

Harjoitepaketti pyrittiin luomaan selkeäksi ja helppo lukuseksi kokonaisuudeksi. Harjoitepaketti on värikoodattu, jotta harjoitteita etsiessä olisi nopeampi ja helpompi löytää harjoitteet, jotka koskevat omia tunteita tai vastavuoroisesti muiden tunteita. Jokaisen harjoituksen kohdalle on lisäksi ilmoitettu, onko se suunnattu yksilö- vai ryhmätyöskentelyyn. Harjoitepaketin harjoituksia on tarvittaessa mukautettu tilaaja organisaation toimintaan sopivammiksi.

Avainsanat: Tunteet, tunnetaidot, harjoitepaketti, lastensuojelu, vaativa sijaishuolto

## ABSTRACT

Kahila, Roosa: Exercise package to support the development of emotional skills, Emotional skills exercises for demanding foster care

Bachelor's thesis

Social Services degree programme

March 2024

Number of pages: 102

The purpose of the bachelor's thesis was to create an emotional skills training package for demanding child care protection. The aim of the exercises in the exercise package is to support the development of emotional skills. The development of emotional skills is important because they affect human functioning, behaviour, physical and mental well-being and social skills.

The exercise package contains targeted exercises to practice coping and living with your own and other people's emotions. The exercise Package was composed of individual and group exercises that could be implemented in individual and group work sessions in the departments of the client organisation.

The aim of the exercises in the training package is to strengthen and support the emotional development journey of young people living in the wards of the client of thesis. The exercises in the training package support the development of emotional skills in different areas. They are designed to train the recognition, tolerance, regulation, release, processing and expression of emotions and the understanding of the deeper needs behind them.

The exercise package was designed to be clear and easy to read. The exercise package is colour coded to make it quicker and easier to find exercises that address your own emotions or, conversely, the emotions of others when searching for exercises. Each exercise is also indicated whether it is intended for individual or group work. Where necessary, the exercises in the exercise package have been adapted to better suit the client of thesis.

Keywords: Emotions, emotional skills, child protection, demanding foster care, exercise package

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 TUNNETAIDOT .....	6
2.1 Mitä tunnetaidot ovat? .....	7
2.2 Tunnetaitojen merkitys .....	8
2.2.1 Puutteet tunnetaidoissa .....	10
3 LASTENSUOJELUN VAATIVA SIJAISHUOLTO .....	13
3.1 Sijaishuolto .....	14
3.2 Vaativa sijaishuolto.....	15
3.2.1 Erityisenhuolenpidon osasto .....	15
4 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	16
4.1 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tavoite .....	16
4.2 Tilaaorganisaatio ja taustat.....	17
5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ .....	18
5.1 Opinnäytetyössä hyödynnetyt menetelmät.....	18
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	20
6.1 Aiheen valinta ja harjoitepaketin suunnittelu.....	20
6.2 Harjoitepaketin toteutus.....	22
7 POHDINTA .....	24
7.1 Oma ammatillinen kasvu ja kehitys .....	25
LÄHTEET.....	28
LIITE 1: HARJOITEPAKETTI.....	30

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja koota nopea sekä helppolukui-  
nen tunnetaitoharjoitepaketti vaativaan sijaishuoltoon. Se on toteutettu vaati-  
vaa sijaishuoltoa tarjoavalle Valtion koulukotien Vuorelan yksikölle. Vaikka  
harjoitepaketti ja opinnäytetyö on toteutettu edellä mainitulle organisaatiolle,  
käsittelee opinnäytetyö yleisesti vaativaa sijaishuoltoa ja siellä nuorten tunne-  
taitojen kehityksen tukemista. Myös harjoitepaketti on suunniteltu hyödynnet-  
täväksi riippumatta sijaishuoltoa tarjoavasta organisaatiosta ja yksiköstä. Har-  
joitepaketin harjoitteiden tehtävänä onkin yleisesti tukea nuorten tunnetaitojen  
kehityksen matkaa. Harjoitteet ovat suunnattu tukemaan erityisesti tunteiden  
tunnistamista, sietämistä, säätelyä, purkamista, käsittelyä ja ilmaisemista sekä  
niiden takana olevien syvempien tarpeiden ymmärtämistä.

Keskimäärin tunnetaidot alkavat hiljalleen kehittymään alakouluiässä. Näin ol-  
len nuori onkin vasta tunne tunnetaitojensa kehitysmatkan alkutaipaleilla,  
jonka vuoksi tämä tarvitseekin aikuisen tukea ja ohjausta tunnetaitojen kehit-  
tymisessä. (Jääskinen, 2017, s. 12–13.) Tunnetaitojen keskeneräinen kehitty-  
minen sekä niissä esiintyvät puutteet nousevat esille monesti suoraan tai vä-  
lillisesti sijaishuollon piirissä olevien nuorten keskuudessa. Tunnetaitojen va-  
javaisuus saattaa näkyä nuoren arjessa esimerkiksi yli- tai alikorostettuina  
tunteina ja tunnepurkauksina. Näin ollen opinnäytetyön teema syntyi kysy-  
myksestä: Miten tunnetaitojen kehittymisen tukemista voitaisiin helpottaa vaa-  
tivan sijaishuollon ajoittain hektisessäkin arjessa?

Harjoitepaketin tarkoituksena on toimia kestävästä ratkaisuna tunnetaitojen  
harjoittamisessa tilaajaorganisaation arjessa. Se mahdollistaa pitkäkestoisen  
työskentelyn tunnetaitojen parissa, joka toimii kantavana ratkaisuna nuoren  
tunnetaitojen kehitymisprosessin kannalta.

Tunnetaitoja onkin tärkeä pyrkiä kehittämään pitkäkestoisesti, sillä ne vaikuttavat niin ihmisen omien tunteiden kuin toistenkin tunteiden tunnistamiseen, ymmärtämiseen ja niiden kanssa selviämiseen sekä toimimiseen. Tunnetaidot tukevat kasvuamme ihmisinä, vahvistavat itsetuntonamme kehitystä sekä toimintaamme ihmissuhteissa ja vuorovaikutustilanteissa. Vahvat tunnetaidot toimivatkin suojana elämässä, koska ne toimivat vahvistavana tekijänä ihmisen uskossa vaikeasta olostä ja tilanteesta selviämisessä. (Jääskinen, 2017, s. 35; Peltonen & Kullberg 2005.)

## 2 TUNNETAIDOT

Tunteet ovat ihmisen elimistön tuottamaa psyykkis- fysiologista toimintaa, joka koetaan kehon tuntemuksina ja fysiologisina muutoksina. Ne ovat automatisoituneita reaktioita, jotka tuntuvat aistimuksina kehossamme, kuuluvat äänenpainossamme ja ajatuksina mielessämme sekä näkyvät kasvoiltamme, kehonkielessämme ja käyttäytymisessämme. Tunteet viestivät meille tarpeistamme kehomme kautta. Ne voivat kertoa meille esimerkiksi kuulluksi tulemisen sekä ymmärryksen ja hyväksynnän tarpeista. (Jääskinen, 2017, s. 11–13, 31; Sandberg, 2021, s. 155–157.)

Tunteet ohjaavatkin päätöksentekoamme ja havahduttavat meidät toimimaan tilanteissa jo ennen tietoista ajattelua, olimme tietoisia tunteistamme tai emme. Emme myöskään välttämättä aina tiedä, miten tunteidemme kanssa pitäisi toimia tai niihin suhtautua erityisesti tilanteissa, joissa yhteytemme tunteisiimme on heikko. Tämän seurauksena voimmekin helposti yli- tai alireagoida niihin ja toimia tilanteissa tunteiden ohjaamana meitä itseämme tai muita kohtaan epätoivotulla tavalla. (Jääskinen, 2017, s. 11–13; Sandberg, 2021, s. 155–157.) Näin ollen meidän onkin tärkeää opetella ja kehittää omia tunnetaitojamme koko elämämme ajan.

## 2.1 Mitä tunnetaidot ovat?

Tunnetaidot ovat tapaamme kohdata itsessämme ja ympärillämme tapahtuvia asioita sekä toimintaamme tunteiden suhteen. Konkreettisesti tunnetaidot tarkoittavat tunteiden tunnistamista, sietämistä, säätelyä, purkamista, käsittelyä ja ilmaisemista sekä niiden takana olevien tarpeiden ymmärtämistä. Tunnetaidot vaikuttavatkin jokapäiväisessä elämässämme monin eri tavoin olivatpa ne sitten heikot tai vahvat. Ne näkyvät esimerkiksi käyttäytymisessämme, suhtautumisessamme itseemme ja toisiin ihmisiin sekä yleisessä hyvinvoinnissamme niin fyysisesti kuin henkisesti. (Jääskinen, 2017, s. 11–13, 34–35; Pöyhönen & Livingston, 2020a, s. 34.)

Tunnetaidot itsessään eivät ole uusi tai erikoinen asia. Tunnetaitoja käytetään joka päivä tilanteesta riippumatta tietoisesti tai tiedostamatta. Ne ohjaavat toimintaamme, käytöstämme sekä päätöksiä, joita teemme ja ovat jatkuvasti käytössä kaikessa toiminnassamme. Arkisessa elämässä tunnetaidot tarkoittavat esimerkiksi henkilön yritystä rauhoitella jotakuta, joka on kiihtyneessä tunnetilassa tai piristää henkilöä, joka on allapäin sekä kykyä antaa toisen tunnea hänellä päällä oleva tunne. Arjessa tunnetaidot ovat myös yritystä hillitä omia tunnetiloja kuten suuttumusta, vallitsevan tunteen sietämistä ja tilanteen sulatteleminen toimimatta heti impulssien mukaan. Tunnetaidot näyttävätkin konkreettisesti pyrkimyksenä vaikuttaa omiin tai toisen tunteisiin sekä kykyä sietää omia ja toisten tunteita. (Jääskinen, 2017, s. 39–41; Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 25; Peltonen & Kullberg-Piilola, 2000, s. 6.)

Tunnetaitoja opitaan hiljalleen harjoittelemalla muun elämän ohella. Keskimäärin alakouluikäinen alkaa vasta kyetä hiljalleen oppimaan tunnetaitoja kuten tunteiden tietoista säätelyä. Näin ollen nuori onkin vasta tunnetaitojen kehitysmatkan alussa. Nuori tarvitseekin aikuista ohjaamaan ja auttamaan tunteidensa kanssa oppiakseen ja vahvistaakseen tunnetaitojensa kehitystä. Tämän tehtävän merkitys ei vähene myöskään myöhemmillä ikävuosilla, sillä tunnetaitojen kehittyminen jatkuu läpi koko elämämme ajan. Kuka tahansa voi opetella tunnetaitoja iästä ja lähtökohdista riippumatta. (Jääskinen, 2017, s. 12–13, 36.)

Tunteiden hallinnassa esiintyy ihmisten välisiä eroavaisuuksia, sillä ihmisen temperamentilla, perimällä ja hermoston rakenteella sekä kasvuympäristöllä on suuri merkitys ihmisen tunteiden säätelykykyyn ja intensiteettiin eli tunteiden ilmaisuvoimaan, jolla reagoimme tunteen aikana. Temperamentti vaikuttaa esimerkiksi todennäköisyyteen, että henkilö toistaisi epätoivottua käytöstä joutuessaan uudelleen samankaltaiseen tilanteeseen, jossa tämä olisi alkanut katumaan jotain sanomista tai tekemistä jo tunnereaktion aikana. Tunteiden hallintaan vaikuttavat edellä mainittujen tekijöiden lisäksi yhtä lailla henkilön fyysinen ja henkinen vointi. Jokaisella meillä on kuitenkin lähtökohtaisesti kehoollisia ja mielen sisäisiä valmiuksia säädellä omia tunteitaan, kunhan näitä kykyjä harjoitellaan. Näitä taitoja harjoittelemalla voimmekin kehittää ja vahvistaa omia tunnetaitojamme. (Cacciatore & Hurme, 2008, s. 11, 29; Jääskinen, 2017, s. 13; Kokkonen, 2017, s. 101.)

## 2.2 Tunnetaitojen merkitys

Tunnetaitoja tarvitaan omien ja toisten tunteiden tunnistamiseen. Vahvat tunnetaidot tukevat kasvuamme ihmisinä, vahvistavat itsetuntomme kehitystä sekä toimintaamme ihmissuhteissa ja vuorovaikutustilanteissa. Tunnetaitojen harjoittelu vahvistaakin kokemusta omasta kyvykkyydestä vaikuttaa omaan oloonsa, ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. Ihminen voikin monesti paremmin pystyessään kokemaan ja näyttämään omaa tunnekirjoaan sekä vastaanottamaan muiden tunteita vapaasti. Myös ihmisen kokemus omasta kyvykkyydestä ymmärtää ja tulla toimeen tunteidensa kanssa vahvistaa tämän uskoa hankalista oloista ja tilanteista selviämiseen. Näin ollen vahvat tunnetaidot toimivatkin osittaisena suojana elämän ylä- ja alamäissä. (Jääskinen, 2017, s. 35; Peltonen & Kullberg 2005.)

Tunnetaitojen avulla ihminen kykeneekin hallitsemaan tunteen voimakkuutta ja tarkoituksenmukaisuutta tilanteen vaatimalla tavalla tunteen aikana sekä sen syntyessä. Toisin sanoen ihminen ei muutu ylitunteelliseksi tai



tunneköyhäksi eli hänen tunteistaan ei tule ylikorostettuja tai korostetun pelkistettyjä. Tunnetaitojen avulla kykenemme myös vaikuttamaan keston ja sen syntymisen oikea-aikaisuuteen. Tämä tarkoittaakin ihmisen kykenevän kokemaan ja ottamaan vastaan tunteita monipuolisesti sekä ymmärtämään mahdollisuutensa vaikuttaa niihin. Tunnesäätelyn avulla pystymmekin ohjaamaan tunnetilaamme kohti tasapainoa tietoisesti tai tiedostamatta olkoon kyseessä miellyttävä tai vastavuoroisesti epämiellyttävä tunne. Näin vältämme kuormittumasta liikaa, sillä tunne olkoon se miellyttävä tai ei alkaa kuormittamaan ihmistä kestäessään liian pitkään tai ollessaan voimakas. Tunnetaidot tukevatkin psyykkistä ja fyysistä hyvinvointiamme (Jääskinen, 2017, s. 36; Kokkonen, 2010, s. 19–21; Kokkonen 2017, s. 19; Pöyhönen & Livingston, 2020b, s. 33.) Monesti nuoren tunne-elämä onkin vaihtelevaa ja nuori kokee tunteet monesti hyvin vahvoina verrattuna esimerkiksi aikuiseen. Näin ollen vahvat tunnetaidot ohjaavatkin nuoren tunteiden ilmaisua ja tunteen vallassa toimintaa positiivisen suuntaan. Tunne taitojen avulla nuorella on myös mahdollisuus välttää ylikuormittuminen edellä mainittujen tunne-elämän vaihteluiden keskellä, pystyessään säätelämään paremmin omia tunteitaan.

Tunnetaitojen avulla pystymme myös viestimään ja ilmaisemaan muille ihmisille omia tunteitamme. Tunteidemme viestiminen muille, auttaa heitä arvioimaan paremmin toimintamme syitä sekä ennakoimaan aikeitamme ja tavoitteitamme. Näin muut pystyvätkin tarvittaessa mukauttamaan omaa toimintaansa ja käytöstään tilanteeseen sopivaksi. Tunnetaitojen oppiminen auttaaakin meitä ymmärtämään omaa käyttäytymistämme ja toimintamme syitä sekä muiden ihmisten käyttäytymistä ja heidän toimintansa syitä. Nämä seikat auttavatkin meitä muodostamaan ja ylläpitämään ihmissuhteita. Tunnetaidot tukevatkin osaltaan itsetuntoamme sosiaalisten tilanteiden ja omien tunteiden hallinnan onnistumiskokemusten kautta. (Nummenmaa, 2010, s. 76–82, 102–104; Pöyhönen & Livingston, 2020b, s. 33.) Näin ollen nuoren tunnetaitojen kehittyminen luokin nuorelle mahdollisuuden ilmaista tunteitaan muille, niin että muut kykenevät ymmärtämään nuoren läpikäymää tunnetta ja huomioimaan tämän omassa toiminnassa. Osaltaan tämä voikin luoda nuorelle kokemuksen turvallisesta ympäristöstä näyttää ja opetella omia tunteitaan. Nämä vahvistavat kokemukset omien tunteidensa näyttämisestä puolestaan

vahvistavat nuoren itsetuntoa sosiaalisissa tilanteissa, jotka saattavat nuorelle näyttäytyä kuormittavina tilanteina tämän ollessaan epävarma itsestään ja toiminnastaan. Tunnetaidot voivatkin luoda nuorelle luottoa sosiaalisista tilanteissa pärjäämisen suhteen, kun nuori kokee kykenevänsä ymmärtämään ja tulkitsemaan muiden ihmisten tunteita.

Vahvoihin tunnetaitoihin kuuluukin näin ollen kyky myötäelää ja ymmärtää muiden ihmisten tunteita. Näin ollen tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen suhde onkin tiivis, sillä tunnetaidot ovat merkittävä osa ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja. Tunnetaidot ovat aina vahvasti käytössä, kun olemme kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa. Esimerkiksi kyky havaita ja huomioida muiden tunteita on osa tunnetaitoja, joka mahdollistaa muiden ihmisten kokonaisvaltaisen huomioimisen sosiaalisissa tilanteissa. Kyky huomioida toisten tunteita vaatii kuitenkin myös ensin pohjalle kyvyn havaita ja toimia omien tunteidensa kanssa, sillä niiden avulla pystymme käsittämään tunnereaktiomme herättävän vastareaktion muissa ihmisissä. Näin ollen tunnetaidot ovatkin tärkeässä osassa yhteiskuntaan kiinnittymisessä. Niiden avulla opimme sosiaalisten taitojen lisäksi esimerkiksi sosiaalisia normeja ja kehitymme myönteiseen vuorovaikutukseen ympäristömme kanssa. (Aronen, 2016, s. 961; Jääskinen, 2017, s. 35; Kokkonen, 2017, s. 19; Peltonen & Kullberg-Piipola, 2000, s. 6.)

### 2.2.1 Puutteet tunnetaidoissa

Puutteelliset tunnetaidot vaikuttavat ihmisen arjessa koko elämän ajan. Tunnetaitojen voidaankin arvioida olevan puutteellisia, mikäli ihmisellä on esimerkiksi haasteita havaita, ymmärtää ja hyväksyä tunteitaan. Puutteelliset tunnetaidot omaavalla ihmisellä voi myös olla haasteita hallita tunteidensa voimakkuutta ja kestoa sekä ymmärtää tunteidensa takana olevaa syvempää tarvetta. Joidenkin kohdalla tunnereaktio voikin purkautua epätoivotulla tavalla ja väärässä tilanteessa. Pahimmillaan tunnereaktio voi purkaantua aggressiivisena tai väkivaltaisena käytöksenä. (Gratz & Roemer 2004, 41–41; Hughes, 2011, s. 151–152.) Ajattelenkin vaativan sijaishuollon arjessa näkyvän useasti suoraan tai välillisesti nuorten tunnetaitojen keskeneräinen kehittyminen ja

tunnetaidoissa esiintyvät puutteet. Nuoret saattavat esimerkiksi näyttää tunteitaan yli- tai alikorostetusti. Haasteet tunteiden tunnistamisessa, sietämisessä ja säätelyssä saattavatkin myös arjessa johtaa negatiivisesti toteutuneisiin tunnepurkauksiin, jonka aikana nuori voi esimerkiksi kohdistaa itseensä tai muihin ihmisiin negatiivista käytöstä ja toimintaa.

Tunteiden peittäminen ja tukahduttaminen voi luoda myös haasteita ihmissuhteisiin, sillä tunteiden ilmaisu ohjaa ihmisten välistä vuorovaikutusta. Ihmisen yrittäessä tukahduttaa ja peittää tunteitaan, on muiden ihmisten vaikea tulkita tämän tunteita, jonka seurauksena vuorovaikutustilanteen välittömyys ja aitous saattavat jäädä osapuolilla kokematta. Puutteelliset tunnetaidot omaava ihminen voikin helposti kokea itsensä uhrina, koska ei osaa tulkita omia tai muiden tunteita sekä niiden syy- ja seuraussuhteita. Näin olen muut ihmiset voivatkin näyttäytyä henkilölle uhkana ja luoda tälle tarpeen puolustautua. Tällöin henkilö ei koe olevansa turvassa, jonka myötä tällä ei ole mahdollisuutta levätä. Henkilöllä voi tällöin olla haasteita myös antaa toisille ihmisille tätä mahdollisuutta. (Gratz & Roemer, 2004, s. 41–41; Hughes, 2011, s. 152; Jääskinen, 2017, s. 35; Myllyviita, 2019, s. 9.) Vaativan sijaishuollon arjessa nuoren haasteet tulkita sekä ymmärtää tunteiden syy- ja seuraussuhteita saattavatkin nousta esiin läpikäydessä työntekijän kanssa varsinkin aikaisemmin mainittujen tunnepurkauksien syntymisen syitä sekä tilanteita ja toimintaa, johon ne ovat johtaneet. Tilanteissa nuoren voi olla esimerkiksi haastava ymmärtää, miksi tämän toiminta tilanteessa on ollut negatiivista ja voikin kokea häneltä osittain vietävän mahdollisuus tunteiden vapaaseen ilmaisuun muiden pyrkiessä rajaamaan epäsuotuisaa toimintaa. Nuori voikin lähteä tilanteessa puolustuskannalle kokiessaan muiden hyökkäävän tätä kohtaan, kun tämä ei itse havaitse toimintansa ongelmakohtia samalla tavalla kuin ulkopuolinen henkilö, sillä toiminta saattaa nuorelle itselleen näyttäytyä vain keinona purkaa tunnettaan.

Tunnetaitojen puutteellisuudesta ja hallitsemattomuudesta voi kertoa myös ihmisen haluttomuus kohdata ikäviä tunteita. Mikäli ihmisellä ei ole valmiuksia käsitellä omia tunteitaan lähtee tämä herkästi patoamaan, tukahduttamaan ja jättämään niitä käsittelemättä. Tunteiden tukahduttaminen ylläpitääkin kehon

fysiologisia reaktioita pidempään. Joissain tapauksissa puutteelliset tunnetaidot omaava ihminen voikin tulkita tunteittensa aiheuttamia fysiologisia reaktioita väärin, jonka seurauksena esimerkiksi pitkäkestoisesta ahdistuksesta johtuvat sydämentykytykset ja hikoilun voi tulkita merkiksi jostain fyysisestä sairaudesta. (Gratz & Roemer, 2004, s. 41–41; Hughes, 2011, s. 152; Myllyviita, 2019, s. 9; Nummenmaa, 2010, s. 54–55.)

Pitkäkestoinen tunteiden peittäminen, patoaminen ja tukahduttaminen voi todellisuudessa myös olla haitallista ihmisen fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Pitkäkestoinen tunteiden peittäminen on kuormittavaa esimerkiksi ihmisen sydän- ja verisuonijärjestelmälle. Lisäksi tunteiden peittäminen ja tukahduttaminen vaatii ponnistelua, joka voi heikentää tilapäisesti muita aivojen toimintoja, kuten muistia ja lisää stressiä, jonka seurauksena stressinkäsittely vaikeutuu entisestään. Tämän lisäksi tunteiden pitkäkestoinen ali- ja ylisäätely vaikuttavat myös negatiivisesti ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen, sillä niiden seurauksena keho joutuu fysiologiseen yliviriämistilaan. (Martin ym., 2014, s. 145–148; Nummenmaa, 2010, s. 102–104.) Joillakin vaativan sijaishuollon piirissä olevilla nuorilla saattaakin entuudestaan olla esimerkiksi haasteita psyykkisenterveyden suhteen, jolloin voisikin olettaa tunteiden peittämisen ja niiden yli- sekä alisäätelyn kuormittavan nuoren fyysistä vointia entisestään. Näin ollen voisikin tehdä karkean oletuksen tunnetaitojen vaikuttavan vahvasti nuoren psyykkiseen hyvinvointiin tämän muun elämäntilanteen ja herkän iän ohessa.

Puutteelliset tunnetaidot vaikuttavat myös ihmisen suoriutumiseen niin arjessa kuin yksittäisissä tehtävissäkin. Mikäli ihminen on lukossa tunteidensa kanssa eikä osaa käsitellä niitä tämä todennäköisemmin alisuoriutuu, joka voi luoda mielikuvan omasta osaamattomuudesta. Tämän seurauksena negatiivisista tunteista ja alisuoriutumisesta voi tulla kuormittava kierre. Puutteelliset tunnetaidot vaikuttavat tämän lisäksi kykyymme ratkaista elämässämme olevia ongelmia. Tällöin lähdemmekin helpommin yrittämään ratkaista ongelmiamme epäsuotuisilla keinoilla kuten päihteillä, jotka eivät poista ongelmiamme vaan todellisuudessa vain pahentavat sitä. Myös tässä tapauksessa negatiivinen kierre on valmis syntymään, kun emme ymmärrä tunteitamme ja

tunnekanismissämme eivät saa meitä muuttamaan toimintamme epäkohtia. (Nummenmaa, 2010, s. 54–55; Pöyhönen & Livingston, 2020b, s. 33.) Monesti edellä mainittu negatiivinen kierre onkin päässyt syntymään nuoren tullessa vaativan sijaishuollon piiriin. Nuorella saattaa taustalla olla esimerkiksi jo ikäänsä nähden pitkä päihdehistoria, joka saattaa osittain pohjautua kykene-mättömyyteen käsitellä negatiivisia tunteita, jonka seurauksena nuori on läh-tenyt käyttämään päihteitä tukahduttaakseen näitä tuntemuksia. Tunnetaitojen puutteellisuus saattaa näkyä myös nuoren oireiluna koulunkäynnin suhteen, jolloin negatiivinen kierre näyttäytyy nuoren heikkona uskona omiin kykyihinsä ja osaamiseensa koulun suhteen, joka voi puolestaan näkyä poissaoloina tai pahimmassa tapauksessa koulunkäymättömytenä.

Yhteenvetona voisikin todeta tunnetaidoissa näkyvien puutteiden voivan vai-kuttavaa nuoren sen hetkisessä elämässä negatiivisesti monella osa-alueella suoraan tai epäsuorasti. Näillä negatiivisilla vaikutuksilla voikin olla kauaskan-toisia seurauksia, mikäli niihin ei päästä puuttumaan ajoissa. Näihin yksittäisiin tekijöihin puuttuminen ei kuitenkaan itsessään yleensä pelkästään auta, joten ammattilaisten onkin kyettävä näkemään nuoren oireilulla syvempiä merkityk-siä, jolloin tunnetaidoilla voidaankin nähdä olevan monessa tilanteessa suoria tai epäsuoria vaikutuksia nuoren oirehdintaan.

### 3 LASTENSUOJELUN VAATIVA SIJAISHUOLTO

Lastensuojelu on lastensuojelulain alaista toimintaa. Sen tarkoituksena on tur-vata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja moni-puoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Lastensuojelu toteuttaakin osaltaan Euroopan ihmisoikeussopimusta sekä Yhdistyneiden kansakuntien lapsen oikeuksien yleissopimusta. Näissä sopimuksissa velvoitetaan lapsen edun asettamista etusijalle. Lastensuojeluun kuuluvat yhtä lailla huolehtimi-nen yleisistä oloista yhteiskunnan tasolla kuin yksilöön ja perheeseen

kohdistuvat korjaavat toimet. Lastensuojelun keskeiset tekijät ovatkin lapsen kehityksen tukeminen ja terveyden turvaaminen sekä vaarantavien tekijöiden poistaminen. (Aaltonen ym., 2013, s. 71–73; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2024.)

### 3.1 Sijaishuolto

Sijaishuollolla tarkoitetaan huostaanotetun, kiireellisesti sijoitetun tai väliaikais määräyksen perusteella sijoitetun lapsen tai nuoren hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella. Sijaishuoltoa voidaan järjestää perhehoitona sijaisperheessä ja laitoshuoltona esimerkiksi lastenkodissa, koulukodissa tai muussa lastensuojelulaitoksessa. Sijaishuolto voidaan toteuttaa myös muilla tavoin, jota lapsen tai nuoren tarpeet edellyttävät. (Lastensuojelulaki 417/2007, 49 §; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2024.)

Sijaishuollon tarkoituksena on pyrkiä takaamaan lapselle tai nuorelle turvallinen kasvuympäristö ja turvallisia ihmissuhteita sekä turvata tämän fyysinen ja psyykinen turvallisuus, jotta vaikeuksia tai mahdollista kaltoinkohtelua kokenut lapsi tai nuori saisi positiivisia kokemuksia itsestään, muista ihmisistä ja ympäristöstänsä. Sijaishuollossa tehtävänä on myös ohjata lasta tai nuorta rajoihin, sääntöihin ja sopimukseen sekä niiden noudattamiseen. Näin lasta tai nuorta ohjataan hiljalleen ottamaan vastuuta omasta arjestaan ja toiminnastaan sekä kasvamaan vastuulliseksi yhteiskunnan jäseneksi. (Aaltonen ym., 2013, s. 267; Saastamoinen, 2010, s. 2–3; Enroos, 2016, s. 224.)

Luvussa 3.2 käsitellään tarkemmin, mitä opinnäytetyössä yleisesti esiintyvä termi vaativa sijaishuolto tarkoittaa. Termi on hyvin oleellinen pyrittäessä ymmärtämään tilaajaorganisaation toimintaa ja sen vaikutuksia itseopinnäytetyön yhteydessä toteutettavaan harjoitepakettituotokseen ja sen suunnitteluun. Luvussa 3.2.1 perehdytään vielä erikseen vaativan sijaishuollon alla olevaan erityiseen huolenpitoon. Erityiseen huolenpitoon perehdytään erikseen, koska se eroaa vahvasti pitkäaikaiseen sijoitukseen suunnatuista osastojen toiminnasta ja on itsessään lastensuojelulaissa määriteltävä rajoitustoimenpide.

### 3.2 Vaativa sijaishuolto

Sijaishuollossa laitoshoidon palvelut jaotellaan lasten ja nuorten tarpeiden mukaan kolmeen tasoon; perus-, erityis- ja vaativaan tasoon. Eritasot eroavat toisistaan käytännössä mitoituksen, henkilöstömäärän ja tarjottavien palveluiden erikoistumisen suhteen. Vaativalle sijaishuollolle ei ole määritelty varsinaista lainsäädännöllistä sisältöä, mutta sillä tarkoitetaan sijaishuollon palvelua, johon ohjautuvat lapset ja nuoret tarvitsevat enemmän tukea ja intensiivisempää työskentelyä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020, s. 13.)

Esimerkiksi Valtion koulukodeissa tarjotaan vaativan tason hoitoa pitkäaikaisesti sijoitetuille nuorille nelipaikkaisilla osastoilla, joilla on suurempi henkilöstöresurssi ja intensiivisempi työskentelymalli kuin perustason laitoksissa. Vaativan tason hoito on suunnattu nuorille, joilla on vakavaa kasvussa ja kehityksessä esiintyvää oireilua. Hoitoa ja työskentelyä toteutetaan terapeuttisin ja traumaorientoitunein hoitomuodoin ennakoidun ja vakauttavan ympäristön tukemana. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020, s. 13; Valtion koulukodit, 2024a.)

#### 3.2.1 Erityisen huolenpidon osasto

Vaativa sijaishuolto pitää sisällään lastensuojelulain mukaisen ja sijaishuollon aikaisen entistä intensiivisemmän erityisen huolenpidon jakson osastolla tai yksikössä, jossa sen toteutukselle on riittävä asiantuntemus ja moniammatillinen osaaminen. Erityinen huolenpito on lastensuojelulain mukainen rajoitustoimenpide eikä sisällöllisesti määrittyvä sijaishuollon palvelumuoto. (Lastensuojelulaki 417/2007, 73 §; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020, s. 13–14.)

Nuori voidaan sijoittaa määräaikaisesti erityisen huolenpidon jaksolle 30 vuorokaudeksi sosiaalihuollon johtavan viranhaltijan päätöksellä, jota sosiaalityöntekijä on valmistellut sekä moniammatillisen arvion pohjalta, mikäli nuori vaarantaa omaa kasvuaan, kehitystään tai terveyttään, eikä ole muulla tavoin hoidettavissa. Jaksoa voidaan tarvittaessa jatkaa painavien syiden pohjalta enintään 60 vuorokautta, mikäli nuoren tilanne sitä välttämättä vaatii. Erityisen

huolenpidon jakso onkin lopetettava välittömästi, jos se osoittautuu tehottomaksi tai kun tarvetta ei enää ole. (Lastensuojelulaki 417/2007, 13 §, 72 §; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020, s. 13–14; Valtion koulukodit, 2024b.)

Erityisen huolenpidon jaksoja järjestetään tarkoitukseen perustetuilla osastoilla ja yksiköissä pääsääntöisesti Valtion koulukodeissa ja yksityistentoimijoiden koulukodeissa. Esimerkiksi Valtion koulukodeissa erityisen huolenpidon jakson toimintamallina on vakauttava arki ja tavoitteellinen työskentely yhdessä nuoren kanssa. Erityisen huolenpidon tavoitteena on nuoren tilanteen vakauttaminen ja uudelleen suuntautumisen sijaishuollontavoitteisiin sekä kontaktin luominen aikuisen ja nuoren välille että nuoren turvallisuuden tunteen lisääminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020, s. 13–14; Valtion koulukodit, 2024b.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 4.1 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tavoite

Koska tunnetaitoja opitaan hiljalleen harjoittelemalla, taitojen oppimiseen tarvitaan mallia, tukea, ohjausta ja kärsivällisyyttä (Jääskinen, 2017, s. 36). Näin ollen tunnetaitoja kehittävät harjoitteet yhdessä ohjaajan kanssa voivatkin toimia turvallisena tapana lähteä tutustumaan tunnekirjoon. Opinnäytetyöni tavoitteena olikin kerätä tunnetaitoharjoitteista koostuva harjoitepaketti, jota voisi hyödyntää työskenneltäessä vaativassa sijaishuollossa nuorten tunnetaitojen kehittymisen tukemiseksi. Opinnäytetyöni lähtökohtainen ajatus oli harjoitepaketti, josta löytyisi kohdennettuja harjoituksia omien tunteiden ja toisten ihmisten tunteiden kanssa selviämisen sekä niiden ymmärtämisen harjoittamiseksi. Harjoitepakettiin tarkoituksena olikin koota yksilöllisesti ja ryhmissä toteutettavia harjoitteita, joita olisi mahdollisuus toteuttaa tilaaja organisaation osastoilla pidettävillä yksilö- ja ryhmätyöskentelyajoilla.



Harjoitusten tavoitteellisena ajatuksena oli alusta lähtien tukea nuorten tunnetaitojen kehitystä niiden eri osa-alueilla. Suunnittelin valitsevani harjoituspakettiin harjoitteita, jotka tukisivat tunteiden tunnistamista, sietämistä, säätelyä, purkamista, käsittelyä ja ilmaisemista sekä niiden takana olevien tarpeiden ymmärtämistä. Halusin pyrkiä luomaan näistä harjoitteista esteettisesti miellyttävän sekä selkeän ja nopealukuisen kokonaisuuden, josta olisi paikoin kiireisessäkin arjessa löydettävissä helposti eri tilanteisiin sopivia harjoituksia.

#### 4.2 Tilaajaorganisaatio ja taustat

Opinnäytetyö on tuotettu Valtion koulukotien Vuorelan koulukodin yksikölle. Valtion koulukodit toimivat valtakunnallisena vaativan sijaishuollon ja vaativan erityisen tuen perusopetuksen tuottajana, joka toimii Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen sekä opetushallituksen alaisuudessa. Valtion koulukodeilla on viisi yksikköä, joista Vuorelan koulukoti on yksi. Vuorelan koulukodissa on neljä vaativan tason osastoa sekä kaksi erityisen huolenpidon osastoa. (Valtion koulukodit, 2024c; Valtion koulukodit, 2024d.) Opinnäytetyönä toteutettava harjoitepaketti on suunnattu yleisesti hyödynnettäväksi vaativassa sijaishuollossa joten se soveltuu käytettäväksi yhtäläillä vaativan tason kuin erityisen huolenpidon osastoilla.

Vuorelan koulukodissa ja sen henkilöstöllä on jo entuudestaan laaja-alaisesti käytössä erilaisia menetelmiä tunnetaitokasvatuksessa. Arki saattaa kuitenkin olla välillä hektistä kuten vaativassa sijaishuollossa muuallakin, jonka seurauksena ei aina välttämättä ole aikaa syventyä etsimään uusia tai vähemmän käytettyjä keinoja tunnetaitojen kehityksen tukemiseksi olkoon kyse yksilö- tai ryhmätyöskentelystä. Opinnäytetyönä koostamani harjoitepaketin tavoitteena onkin koota entuudestaan tuttuja sekä uusia harjoitteita yhdeksi kokonaisuudeksi, josta olisi tarvittaessa helppo ja nopea löytää tilanteeseen sopivia harjoituksia.

Kuten luvun 2 kokonaisuudesta ilmenee tunnetaidot vaikuttavat laajalti ihmisen minäkuvaan, pystyvyysuskomuksiin, henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä sosiaaliinsuhteisiin. Näin ollen onkin tärkeää mahdollistaa vaativassa sijais-  
huollossa nuorille mahdollisuus opetella ja kehittää tunnetaitoja aikuisen tuke-  
mana sekä ohjaamana, sillä nuoren matka tunnetaitojen kehityksessä on vasta  
alussa. Vahvat tunnetaidot tukevatkin nuoren pärjäämistä sen hetkessä elä-  
mässä ja tulevaisuudessa. Joillain nuorilla saattaa entuudestaan olla tunnetai-  
doissa ilmeneviä puutteita, jonka seurauksena he oireilevat erinäisillä tavoilla.  
Onkin erityisen tärkeää tukea nuoren tunnetaitojen kehityksen matkaa tai vas-  
tavuoroisesti tarjota nuorelle tukea eheyttäviin kokemuksiin liittyen esimerkiksi  
tunteiden tunnistamiseen, hallintaan ja sietämiseen, näin nuori kykenee paik-  
kaamaan tunnetaidoissaan mahdollisesti esiintyviä puutteita.

## 5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi opinnäytetyön muodoista. Toiminnalli-  
sessa opinnäytetyössä pääsevät yhdistymään käytännön toteutus ja toteutuk-  
sen raportointi. Toiminnallinen opinnäytetyö onkin käytännönläheinen ja työ-  
elämälähtöinen tuotos, joka kuitenkin pohjautuu tutkimuksellisuuteen ja pyrkii  
ammattillisella kentällä toiminnan ohjeistamista, järjestämistä ja opastusta. Toi-  
minnallisessa opinnäytetyössä käytetään kuitenkin samoja tiedon keräämistä-  
poja kuin tutkielmallisessakin opinnäytetyössä. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s.  
9–10, 56–58.)

### 5.1 Opinnäytetyössä hyödynnetyt menetelmät

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden konkreettisena tuotoksena syntyi luvun  
4 tavoitteissa mainittu tunnetaitoharjoitepaketti (Liite 1), jonka konkreettista to-  
teutusta käsitellään tarkemmin luvussa 6. Opinnäytetyö kirjallisessa sekä toi-  
minnallisen osuuden konkreettisessa tuotoksessa tiedonhankinta menetel-  
mänä käytin aiheen mukaisen kirjallisuuden tutkimista ja lakeihin perehtymistä.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tuotokseen eli harjoitepakettiin (Liite 1) päätyneet harjoitteet ovat koottu tunne- ja vuorovaikutuskouluttaja, Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja-koulutuksen sekä Mitä sä rageet? -tunnesäätely valmennuksen kehittäjä Anne-Mari Jääskisen Mitä sä rageet? -tunnetaitokirjoista. Halusin pyrkiä kokoamaan harjoitepaketin harjoituksista, joita ei löydy suoraan internetistä hakemalla, vaan olisivat tunnetaitoihin perehtyneiden ammattilaisten suunnittelemia ja löytyisivät heidän tuottamasta kirjallisuudesta. Kyseiseen ratkaisuun päädyin, koska näin saisin kerättyä harjoitepakettiin harjoitteita, joita arjessa tilaajaorganisaation työntekijöillä ei olisi aikaa lähteä etsimään erikseen. Jääskisen luomat harjoitteet olivatkin kattavia ja lähestyivät tunnetaitoja useasta näkökulmasta. Harjoitteet käsittelevät tunteiden tunnistamista, sietämistä, säätelyä, purkamista, käsittelyä ja ilmaisemista sekä niiden takana olevien syvempien tarpeiden ymmärtämistä. Pääsääntöisesti siirsin harjoitukset sellaisenaan harjoitepakettiin, jotta Jääskisen ammattilaisena kehittämät harjoitukset eivät muuttuisi. Näin pyrin luomaan luotettavan ja käytännön tasolla hyödynnettävissä olevan tuotoksen. Osaa harjoitteista jouduin kuitenkin muokkaamaan paremmin tilaajaorganisaation toimintaa vastaavaksi tai harjoitepaketin kokonaisuutta paremmin palvelevaksi. Näihin muutoksiin ja harjoitteiden valintaan palataan tarkemmin luvussa 6. Harjoitepakettia varten olin kartoittanut myös muiden ammattilaisten luomia harjoitteita, mutta rajallisen ajan takia kyseiset harjoitteet eivät ehtineet osaksi harjoitepakettia.

Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa hyödynsin myös usean muun tunnetaitoihin perehtyneen ammattilaisen tuottamaa kirjallisuutta ja artikkeleita tunnetaitoihin liittyen. Kyseinen kirjallisuus löytyy lähdeviittausten avulla opinnäytetyön lähdeluettelosta. Kohdistamalla tiedon etsinnän ammattilaisten tuottamaan kirjallisuuteen pystyin pohjaamaan opinnäytetyöni luotettavalle ja eettisesti tutkitulle tiedolle. Rajasin etsimäni tiedon koskemaan tunnetaitojen positiivista sekä niissä esiintyvien puutteiden merkitystä elämässä. Tämän lisäksi tiedon pohjalta pyrin luomaan yleiskatsauksen siihen mitä tunnetaidot itsessään ovat. Ratkaisut tiedon rajaamisen suhteen tein sen pohjalta, minkä tiedon avulla kykenisin luomaan opinnäytetyössä mahdollisimman laaja-alaisen katselmuksen tunnetaitojen merkittävydestä tiiviisti. Kyseinen tunnetaidoista

hankittu tieto on pyritty yhdistämään lastensuojelun vaativan sijaishuollon tietoon.

Lastensuojelun vaativaa sijaishuoltoa koskevien osuuksien tiedot ovat puolestaan koottu lastensuojelulain pykälistä ja momenteista sekä sosiaali- ja terveysministeriön erinäisistä vaativaa sijaishuoltoa koskevista lausunnoista ja raporteista, jotka tulevat ilmi lähdeviittausten myötä opinnäytetyön lähdeluettelosta. Koska termiä vaativa sijaishuolto ei suoraan määritellä missään laissa koin tarpeelliseksi turvautua valtakunnallisiin lastensuojelusta vastuussa olevien tahojen tuottamaan tietoperustaan lähivuosien ajalta. Näin käsitys vaativasta sijaishuollosta pitäisi vastata yleistä laajaa käsitystä eikä rajoitu minkään yksittäisen palveluidentuottajan näkemykseen.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Aiheen valinta ja harjoitepaketin suunnittelu

Ajatus tunnetaitoihin liittyvästä opinnäytetyöstä lähti omasta kiinnostuksestani lisätä omaa tuntemustani ja osaamistani tunnetaitoihin liittyen, koska kyseistä tuntemusta ja osaamista voi varmasti hyödyntää tulevassa työelämässä riippumatta missä työskentelee. Tunnetaitojen vaikutus näkyykin jokapäiväisessä elämässämme niin käyttäytymisessä, suhtautumisessa itseemme ja toisiin ihmisiin sekä yleisessä hyvinvoinnissamme. (Jääskinen, 2017, s. 11–13, 34–35; Pöyhönen & Livingston, 2020a, s. 34.)

Harjoitepaketti lähti muovautumaan pyrkimyksestä luoda kestävämpi ratkaisu tunnetaitojen kehittymisen tukemiseksi verrattuna esimerkiksi yksittäisiin toiminnallisiin ryhmätuokioihin. Harjoitepaketti toimisikin kestävämpänä ratkaisuna myös tilaajaorganisaation kannalta nuorten tunnetaitojenkehitysprosessin tukemisessa, sillä tilaajaorganisaation sisällä harjoitepakettia pystytään niin halutessa hyödyntämään pitkäkestoisessakin tunnetaitotyöskentelyssä

myös tulevaisuudessa. Pitkäkestoisen työskentelyn mahdollistaminen yhdessä aikuisen kanssa onkin erityisen tärkeää, tarvitseehan nuori harjoitusta ja aikuisen ohjausta sekä tukea tunnetaitojen kehittymisen matkalla (Jääskinen, 2017, s. 36).

Pohtiessani, miten rajaisin aiheen tulin tulokseen, että keskityn harjoitepake-tissa kahteen alueeseen, joilla tunnetaidot näkyvät; omat tunteet ja muiden tunteet. Päädyin kyseiseen rajaukseen, koska tunnetaitojen kehittymisen kan-nalta onkin tärkeää opetella ymmärtämään ja toimimaan omien tunteidensa kanssa sekä havainnoimaan muiden ihmisten tunteita ja sovittamaan omaa toimintaansa niihin. Päätinkin pyrkiä tuomaan harjoitepakettiin niin omia tun-teita kuin toisen tunteita käsittelevissä osuuksissa näitä kahta tunnetaitojen aluetta eri näkökulmista tukevia harjoituksia. Edellä mainitut näkökulmat, joista tunnetaitojen kehitystä lähestytään ovat tunteiden tunnistaminen, sietäminen, säätely, purkaminen, käsittely ja ilmaiseminen sekä niiden takana olevien sy- vempien tarpeiden ymmärtäminen. Vaikka lähestymistapoja valikoituikin har- joitepakettiin useita, ei niiden tarkoitus ole olla toisistaan erillisiä vaan niiden tarkoituksena on tukea toinen toistaan, joka puolestaan mahdollistaa koko- naisvaltaisemman kehityksen tunnetaitojen saralla.

Halusin myös pyrkiä pitämään harjoitepaketin suunnattuna itse harjoitteille, jotta työntekijöillä olisi vain harjoitusten toteuttamisen kannalta olennaisimmat tiedot käytävänä läpi. Lähtökohtaisesti työntekijöillä itsellään pitäisi olla riittä- västi tietoa tunnetaidoista jo entuudestaan harjoitusten toteuttamiseen nuorten kanssa, vaikka harjoitepaketti itsessään ei sisältäisikään tietoa tunnetaidoista. Tästä johtuen rajasinkin tarkoituksellisesti tunnetaitoja koskevan tiedon harjoi- tepaketin ulkopuolelle, jotta harjoitepaketin sivumäärä pysyisi kohtalaisena ja sen nopea läpikäyminen helpottuisi, jolloin pyrkimys toteuttaa nopea ja help- polukuinen harjoitepaketti kokonaisuus mahdollistuisi.

## 6.2 Harjoitepaketin toteutus

Harjoitepaketin (Liite 1) luomisen aloitin tutustumalla tunnetaitoja koskevaan kirjallisuuteen. Näin sain lisättyä omaa tietoisuuttani ja osaamistani tunnetaitoihin liittyen, jotta pystyisin entistä paremmin ymmärtämään harjoitteiden mahdollisia vaikutuksia tunnetaitojen kehitysprosessissa valitessani niitä harjoitepakettiin. Harjoitepakettiin itsessään pyrin valitsemaan harjoitteita mahdollisten vaikutusalueiden mukaan. Harjoitteiden pääsääntöiset vaikutukset keskittyvät tunteiden tunnistamiseen, sietämiseen, säätelyyn, purkamiseen, käsittelyyn ja ilmaisemiseen sekä niiden takana olevien tarpeiden ymmärtämiseen. Valitsemisprosessin aikana pyrinkin huomioimaan harjoitteiden erilaisuuden, koska näin harjoitepaketista olisi mahdollista luoda kokonaisuus, jossa olisi laaja-alaisesti erityyppisiä tehtäviä. Harjoitteiden erilaisuus keskenään mahdollistaisi harjoitepaketin hyödyntämisen useammassa eri tilanteissa ja nuorten erilaisten tunnetaidoissa esiintyvien haasteiden kanssa. Harjoitusten loppuun on liitetty myös kysymyksiä, joiden tehtävänä on tarvittaessa auttaa tehtävän läpi käymisessä ja herätellä keskustelua harjoituksen tiimoilta. Harjoitepaketin ulkopuolelle rajasin puolestaan harjoitteet, joita en kokenut sopiviksi tai mahdollisiksi toteuttaa vaativassa sijaishuollossa tai ne eivät soveltuneet tilaajaorganisaation toimintaan erinäisistä syistä.

Valitessani harjoituksia keskityin tunnetaitoihin perehtyneiden ammattilaisten luomiin harjoituksiin, jotta harjoitukset ja niiden vaikutukset olisivat varmasti riittävän tutkittuja. Tarvittaessa sovelsin joitakin harjoituksia toimimaan paremmin tilaajaorganisaation toimintaan sopiviksi, vaikka pyrinkin pitämään harjoitukset niiden luoneiden ammattilaisten tekeminä. Lähtökohtaisesti harjoitusten soveltuvuuden arviointi kuitenkin jää työntekijän harteille, koska kaikkia harjoituksia ei voi toteuttaa kaikkien nuorien kanssa. Työntekijä joutuukin itse arvioimaan mitkä harjoitteet soveltuvan kullekin nuorelle tämän tilanteesta, tarpeista ja voinnista riippuen. Harjoitepaketin koonnissa olisikin ollut mahdotonta huomioida nuorten yksilöllisiä eroja ja rajoitteita, sillä kaikille soveltuvia ja kaikkien tarpeisiin vastaavia harjoituksia on mahdotonta löytää. Harjoituksia pystyy kuitenkin soveltamaan lähtökohtaisesti suurimmalle osalle sopiviksi työntekijällä ollessa riittävä tuntemus nuoresta ja tämän tilanteesta. Vaikka

harjoitepaketin harjoitteita varten onkin kirjoitettu tarkat ohjeet harjoituksen etenemistä varten, harjoituksiin on kuitenkin jätetty mahdollisuus muokata niitä entistä paremmin juuri tietylle henkilölle tai ryhmälle sopiviksi. Muokkaaminen ja sen tarpeellisuuden arviointi jäävät kuitenkin harjoitteita toteuttavien työntekijöiden varaan.

Harjoitepakettiin (Liite 1) on koottu omia tunteita ja toisten tunteita koskevat harjoitteet erivärisille sivuille, jotta niiden löytäminen harjoitepaketin kokonaisuudesta helpottuisi. Sivujen väritystä valittaessa pyrin huomioimaan yleisimmän värisokeuden muodon eli puna-vihersokeuden, jonka takia valitsin harjoitepaketissa esiintyviksi väreiksi sinisen ja violetin. Pyrkimyksenä olikin näin tehostaa värien käytön hyötyä itse harjoitepaketissa. Tämän lisäksi harjoitepaketin sisällysluettelo on jaettu omia ja toisten tunteita koskeviin osioihin, jolloin teeman mukaisten harjoitteiden löytäminen olisi nopeampaa. Sisällysluettelossa jokaisen harjoituksen kohdalla ilmoitetaan lisäksi, onko tehtävä soveltuva yksilö- vai ryhmätyöskentelyyn. Sama tieto kerrataan vielä itse harjoituksen alussa. Näin lukija voi helpommin löytää omaan käyttötarkoitukseensa ja tilanteeseen parhaiten soveltuvat tehtävät. Kun harjoitteet ovat helposti ja nopeasti löydettävissä harjoitepaketista, on harjoitepakettia kätevä selata läpi myös kiireessä sopivan harjoituksen löytämiseksi. Mikäli harjoitusten löytämisestä ei olisi pyritty tekemään mahdollisimman helpoksi voisi harjoitepaketin läpikäyminen ja sopivien harjoitusten etsiminen jäädä varsinkin kiireisenä hetkenä.

Lopputuloksena syntyi 39 harjoitusta sisältävä 73 sivuinen tunnetaitoja koskeva harjoitepaketti vaativaan sijaishuoltoon (Liite 1), jonka teossa on pyritty huomioimaan eettiset kysymykset ja käsittelemään sisältöä yleisellä tasolla tunnetaitojen ja vaativan sijaishuollon yhdistelmän kautta. Harjoitepaketti on toimitettu tilaajaorganisaatiolle sähköisesti. Sähköinen toimitustapa mahdollistaa tilaajaorganisaatiolle itselleen valinnan, missä muodossa he haluavat harjoitepakettia hyödyntää.

Harjoitepaketin tuloksia on mahdotonta havaita lyhyessä ajassa, koska tunnetaitojen kehittyminen ja vahvistuminen itsessään on pitkä sekä aikaa vievä

prosessi (Jääskinen, 2017, s. 12–13). Näin ollen pystytäänkin esittämään vain hypoteeseja harjoituspaketin harjoitteiden mahdollisista vaikutuksista nuorten tunnetaitojen kehityksen tukemisessa. Tästä syystä opinnäytetyöstä puuttuu harjoitepaketin ja harjoitteiden käytön sekä vaikutusten arviot. Lähtökohtaisesti kuitenkin itsessään harjoitepaketin harjoitteet eivät vaikuta tunnetaitojen kehitykseen, mutta niiden avulla on mahdollista tukea tunnetaitojen kehitystä ja vahvistumista. Harjoitepaketin harjoitukset ovat kuitenkin valittu niiden vaikutusmahdollisuuksien mukaan. Harjoitusten tukemana onkin mahdollista kehittää omien ja muiden tunteiden tunnistamista sekä niiden kanssa pärjäämistä ja elämistä. Tämän lisäksi harjoitukset voivat tunnetaitojen kehittymisen myötä tukea kasvuamme ihmisinä, vahvistaa itsetuntonamme kehitystä sekä toimintaamme ihmissuhteissa ja vuorovaikutustilanteissa. Nämä seikat tukevatkin yleisesti pidempiaikaisesti nuoren fyysistä ja henkistä hyvinvointia. (Jääskinen, 2017, s. 11–13, 34–35; Pöyhönen & Livingston, 2020a, s. 34.)

## 7 POHDINTA

Kuten jo aikaisemmin todettiin, harjoitepaketin (Liite 1) tuloksia on mahdotonta havaita lyhyessä ajassa, koska tunnetaitojen kehittyminen ja vahvistuminen itsessään on pitkä sekä aikaa vievä prosessi (Jääskinen, 2017, s. 12–13). Tästä johtuen pystynkin vain arvailemaan harjoituspaketin harjoitteiden mahdollisia vaikutuksista nuorten tunnetaitojen kehityksen tukemisessa. Onkin mahdollista pidempiaikaisella harjoitteiden tekemisellä muun tunnetaitoja tukevan tekemisen kanssa olevan positiivinen vaikutus nuorten tunnetaitojen vahvistumiseen. Lähtökohtaisesti kuitenkin tunnetaitojen kehittymiseen suurin vaikutus on nuorten omalla asenteella ja aikuisten heille tarjoamalla tuella sekä ohjeistuksella.

Tästä johtuen pystynkin pohtimaan harjoitepakettia vain konkreettisena tuotoksena enkä lähde esittämään erilaisia hypoteeseja sen vaikutuksista. Harjoitepaketin tavoitteena olikin olla helposti luettava kokonaisuus, jotta sitä



voitaisiin tulevaisuudessa hyödyntää tilaaja organisaation arjessa myös kiireisinä hetkinä. Vastapainona helppolukuisuudelle halusin tehdä harjoitepaketti-kokonaisuudesta visuaalisesti miellyttävän. Koenkin onnistuneeni löytämään tasapainon näiden kahden tekijän välillä. Mielestäni harjoitepaketista tuli visuaalisesti miellyttävä ja nopea lukuinen kokonaisuus, josta on helppo löytää eri tilanteisiin sopivia harjoitteita.

En kuitenkaan koe voivani todeta olevani täysin tyytyväinen harjoitepaketin lopputulokseen. Olisin halunnut luoda harjoitepaketista laajemman ja kattavamman kokonaisuuden. Rajallisen ajan takia tämä ei kuitenkaan valitettavasti ollut mahdollista, koska harjoitteiden kartoittaminen kirjallisuudesta ja niiden sovittaminen harjoitepakettiin veivät yllättävän paljon aikaa. Sainkin huomata käyttäneeni liiallisesti aikaa harjoitteiden kartoittamiseen eikä aika riittänyt kaiken kokoamiseen harjoitepakettiin. Lähtökohtaisesti olen kuitenkin tyytyväinen harjoitepakettiin kokonaisuutena, vaikka se jäikin suppeammaksi kokonaisuudeksi harjoitteiden suhteen kuin alkuperäinen tavoitteeni oli.

Opinnäytetyön kirjallisessa osiossa halusin pyrkiä jatkamaan harjoitepaketin (Liite 1) harjoitteiden linjaa tunnetaitojen helposti lähestyttävyydestä. Näin olen teinkin tietoisien valinnan käyttää monesti me-muotoa käsitellessäni itse tunnetaitoja. Me-muoto tekee tekstistä helposti lähestyttävämmän ja lukijaa henkilökohtaisesti puhuttelevamman, kun tekstissä esiintyvä ”me” sisältää yhtä lailla lukijan, kirjoittajan kuin kaikki muutkin ihmiset. Teinkin kyseisen valinnan, koska ajattelen tunnetaitojen olevan asia, josta tulisi tehdä kaikille mahdollisimman helposti lähestyttävä. Näin ihmiset eivät kokisi sitä elämästään irrallisena ja etäisenä asiana, vaan käsitys tunnetaitojen laajasta vaikuttavuudesta koko elämässämme ja arkipäivissämme konkretisoituisi.

## 7.1 Oma ammatillinen kasvu ja kehitys

Koen harjoitepaketin luomisen olleen oman ammatillisen kehittymisen kannalta hyödyllinen prosessi. Harjoitepaketin luomisen yhteydessä pääsin nimitäin kehittämään omaa osaamistani ja tietoisuuttani tunnetaitojen suhteen.

Harjoitepaketin kokoamisen ja tiedon hankinnan myötä sainkin huomata, miten oma kykyni havainnoida omia tunteitani kehittyi entisestään. Tämän seurauksena aloinkin kiinnittää esimerkiksi tarkemmin huomiota omiin tunnereaktioihini sekä niiden syy- ja seuraussuhteisiinsa. Jo melko lyhyessäkin ajassa huomasin, kuinka oma ymmärrykseni lisääntyi ja saatoinkin havainnoida entistä tarkemmin omia tuntemuksiani ja ymmärtää niiden minussa aiheuttamia reaktioita.

Kyky havainnoida omia tunteita ja niiden aiheuttamia reaktioita auttaa työelämässä myös ymmärtämään omaa toimintaa paremmin. Oman toiminnan ymmärtäminen ja meissä heräävien tunteiden sekä tunnereaktioiden havainnointi onkin ensisijaisen tärkeää työskenneltäessä sosiaalialalla. Työntekijän tunnereaktiomme ja toimintamme vaikuttavat aina muihin ihmisiin suoraan tai välillisesti. Omien tunteiden näyttäminen voikin esimerkiksi joissain tilanteissa, rauhoittaa toista osapuolta. Joissain tilanteissa se voi puolestaan aiheuttaa toisessa voimakkaan reaktion. Toisinaan myös omien tunteiden näyttäämättömyys ja hillitty käytös voi toimia ratkaisuna. Tällöin toinen osapuoli ei esimerkiksi pääse heijastamaan itselleen tunteita. Toisaalta tunteiden piilottaminen ja tyynenä pysyminen voi vaikeuttaa toisen henkilön tunteiden tulkintaa ja käytöksen siihen sovittamista. Näin ollen onkin työelämässä kuin vapaa-ajallakin on ensiarvoisen tärkeää kyetä arvioimaan missä määrin omia tunteitaan lähtee eri tilanteissa ilmaisemaan.

Omien tunteiden ja tunnereaktioiden havaitsemisen ja hallinnan rinnalle nousee vastavuoroisesti ymmärrys muiden tunteista ja tunnereaktiosta. Aloinkin kiinnittämään myös entistä enemmän huomiota toisten tunteiden havainnointiin ja niiden syy- ja seuraussuhteisiin. Toisten tunteiden havaitseminen sekä niiden ymmärtäminen onkin eduksi sosiaalialalla. Näin pystyy helpommin tulkitsemaan toisen osapuolen reaktioita ja näin mahdollisesti, miksi hän toimii kuten toimii. Tällöin oman toiminnan mukauttaminen tilanteeseen sopivaksi helpottuu ja toisen osapuolen käytös tilanteessa voi selkeytyä. Kyetessä havainnoimaan ja ymmärtämään toisen tunteita sekä tunnereaktioita, tarvittaessa on myös mahdollista ohjata toisen tunnetta toivotumpaan suuntaan, mikäli tällä itsellä on haasteita havaita ja kontrolloida niitä.

Voisikin melkein sanoa, että harjoitepaketin kokoamisen seurauksena opitut harjoitteet olivat hieno lisä ammatillisen kasvuni ja kehitykseni suhteen. Tärkeimpänä seikkana opinnäytetyön teossa toimikin oman ymmärryksen lisääntyminen tunnetaitojen suhteen. Ymmärryksen lisääntymisen myötä huomion kiinnittäminen omiin ja muiden tunteisiin sekä niiden syy- ja seuraussuhteisiin on lisääntynyt. Kiinnittämällä huomiota näihin tekijöihin ja refleктоimalla havaintoja, pystyinkin yllättävän lyhyessä ajassa vahvistamaan omaa käsitystään tunteiden vaikutuksesta omaan ja muiden käyttäytymiseen sekä tekoihin. Näin kykeneekin ymmärtämään miksi itse reagoi tai toimii joissain tilanteissa tietyllä tavalla ja miksi ehkä joku muu reagoi ja toimii päin vastaisella tavalla. Voisikin sanoa tunnetaitojen laajentavan perspektiiviä asioiden tarkastelussa niin työ- kuin henkilökohtaisessakin elämässä.

## LÄHTEET

Aronen, E. (2016). Lasten häiriökäyttäytymien lastenpsykiatriakatsaus. *Duodecim*, 132(10), 961–966. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13145>

Aaltonen, S., Bardy, M. (toim.), Barkman J., Eronen, T., Friis, L., Heikkinen, A., Heino, T., Heinonen, H., Hyytinen, R., Kaikko, K., Kiuru, K-E., Känkänen, P., Muukkonen T., Oranen, M., Peltonen, I., Pirinen, A., Pösö T., Reinikainen, S., Sinko, P., Tolonen, T. & Vilman sijaisäiti. (2013). Lastensuojelun ytimissä (uudistettu laitos). Suomen Yliopistopaino Oy. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-853-7>

Cacciatore, R. & Hurme, V. (toim.). (2008). Kiukkukirja: Aggressiokasvattajan käsikirja – vauvasta kouluikään. Väestöliitto

Gratz, K.L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 (1), 41–54  
<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

Hughes, D. (2011). Kiintymyskeskeinen vanhemmuus: Toimivuutta kasvatukseen. PT-kustannus.

Enroos, R. (2016). Lapsen tulo julkiseen kotiin: Huostassaolon ensi vaiheet sijaishuoltopaikkojen toimijoiden näkökulmasta. Teoksessa Huostaanotto Lastensuojelun vaativin tehtävä Enroos, R., (toim.), Heino, T. (toim.), Pösö, T. (toim.), Huhtanen, R., Kuokka, P., Pekkarinen, E., Lamponen, T., Julin, E., Laakso, R., Helavirta, S., Vierula, T. & Aarnio, R. (s. 224–260). Vastapaino.

Jääskinen, A-M. (2017). Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten Keskus.

Kokkonen, M. (2010). Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito. PS-kustannus.

Kokkonen, M. (2017). Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito (uudistettu laitos). PS-kustannus.

Lahtinen, A. & Rantanen, J. (2019). Tunnetaidot opetustyössä. PS-kustannus.

Lastensuojelulaki 417/2007. Haettu 2.2.2024 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>.

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P. & Törö, T. (2014). Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena (uudistettu laitos). Mediapinta Oy

Myllyviita, K. (2019). Tunne tunteesi. Kustannus oy Duodecim.

Nummenmaa, L. (2010). Tunteiden psykologia. Tammi.

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. (2000). Tunne muksu ja murkku: Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Kirjapaja oy.

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. (2005). Tunne muksu ja murkku: Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille (uudistettu laitos). Lasten Keskus.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2020a). Fanni ja ihmeellinen lämpömittari: Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelu. Kumma-kustannus.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2020b). Fanni ja liian jännittävä yö: Pelkojen voittamisen harjoittelu. Kumma-kustannus.

Saastamoinen, K. (2010). Lapsen asema sijaishuollossa: Käsikirja arjen toimintaan (uudistettu laitos). Edita.

Sandberg, E. (2021). Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. PS-kustannus.

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2020). Lastensuojelun vaativan sijaishuollon uudistamistyöryhmän loppuraportti. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-7164-6>

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2024). Lastensuojelu. Haettu 2.2.2024 osoitteesta <https://stm.fi/lastensuojelu>

Valtion koulukodit. (2024a). Vaativan tason osastohoito. Haettu 2.2.2024 osoitteesta <https://valtionkoulukodit.fi/palvelut/vaativan-tason-osastohoito/>

Valtion koulukodit. (2024b). Erityinen huolenpito. Haettu 2.2.2024 osoitteesta <https://valtionkoulukodit.fi/palvelut/erityinen-huolenpito/>

Valtionkoulukodit. (2024c). Valtion koulukodit. Haettu 3.1.2024 osoitteesta <https://valtionkoulukodit.fi/yksikot-ja-yhteystiedot/valtion-koulukodit/>

Valtion koulukodit. (2024d). Vuorelan koulukoti. Haettu 3.1.2024 osoitteesta <https://valtionkoulukodit.fi/yksikot-ja-yhteystiedot/vuorelan-koulukoti/>

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus Kirjapaino Oy.

## LIITE 1: HARJOITEPAKETTI

# Tunnetaito- harjoitepaketti

**HARJOITEPAKETIN HARJOITTEITA  
VOIDAAN HYÖDYNTÄÄ PYRITTÄESSÄ  
TUKEMAAN NUORTEN TUNNETAITOJEN  
KEHITYKSEN MATKAA.**

Harjoitepaketti on koottu osana ammattikorkeakoulun  
sosiaalialan tutkinto-ohjelman opinnäytetyötä.

Ennen harjoitusten aloittamista on hyvä käydä osallistujien kanssa läpi mielen voivan häiritä harjoitteiden tekemistä.

Osallistujan mieleen voi tulla esimerkiksi ajatus, että harjoite on lapsellinen tai ei auta häntä. Ajatuksista on kuitenkin mahdollisuus olla välittämättä ja pyrkiä silti tekemään harjoitus loppuun. Suorittamalla harjoitus loppuun on mahdollisuus esimerkiksi saada uusia näkökulmia. Nuorta on hyvä muistuttaa myös, etteivät harjoitukset esimerkiksi hetkessä auta ymmärtämään omia tunteita, mutta pidemmällä aikavälillä niillä voi olla merkitystä tunnetaitojen kehityksessä.

Jääskinen 2017a s.202

## HARJOITEPAKETTI ON VÄRIKOODATTU!

### *Värikoodit ja merkitykset:*

- Siniset "Minä ja kaikki tunteeni" sivut käsittelevät omien tunteiden havaitsemista, tunnistamista ja kohtaamista.
- Vihreät "Minä ja muiden tunteet" sivut käsittelevät muiden tunteiden havaitsemista, tunnistamista ja kohtaamista sekä niiden vaikutusta henkilöön itseensä.

# SISÄLLYSLUETTELO

(Y)=yksilötyöskentely (R)=Ryhmätyöskentely

## *Minä ja kaikki tunteeni*

• Ajatusikkunat (Y)	5
• Tunnemittari (Y) (R)	7
• Ongelmat mittasuhteisiin (Y) (R)	8
• Jämäkkyysharjoittelua (Y)	10
• Vihan voima (Y) (R)	12
• Kuvaruudun vaihto-voimavaroja myönteisyydestä (Y)	13
• Fyysinen kehotietoisuus (Y) (R)	16
• Tunnekehoyhteys (Y) (R)	17
• Tunnesäätimeni (Y) (R)	21
• Hyvä minä!-kollaasi (Y) (R)	22
• Sormihengitys (Y)	23
• Hyvän mielen palautus (Y) (R)	25
• Minun tunteeni (Y) (R)	26
• Raivosta selkeyteen (Y) (R)	27
• Kauhein päivä koskaan (Y) (R)	28
• Tunne maalaus - minun tunteeni (Y)	30
• Mun keho, mun tunne - minä (Y) (R)	32
• Minun riikinkukkoni (Y) (R)	34
• Hyvä minä peilissä (Y)	36
• Tunteen aallokossa seisominen (Y) (R)	37
• Ajatuksista kiinni (Y) (R)	39
• Hyvänolon portaat ja porrashengitys	41
• Tunnekirje (Y)	44
• Vaihtuvat tunteet (R)	45
• Lumpeenkukkahengitys (Y) (R)	47
• Turvaseinä (Y)	49
• Ihana minä vihko (Y)	50



## *Minä ja muiden tunteet*

• Tunnemaalaus - meidän tapamme tuntea (R)	52
• Sanojen ja ympäristön vaikutus (Y) (R)	53
• Hoitavat kädet (R)	55
• Ajatusten kuumailmapallo (R)	57
• Tunnekollaasi (R)	58
• Vaihtuvat tunteet (R)	59
• Tunteet ylös ja säätelyyn (R)	61
• Mönkään meni - korjataan (R)	62
• Tunnealias (R)	64
• Maalataan keho, tunteidemme koti (R)	65
• Ilmapiiripuntari (R)	68
• Tunnemaalaus - tunteiden kirjo (R)	70

# **Minä ja kaikki tunteeni**

# AJATUSIKKUNAT

(Y)

- Harjoituksessa tutkitaan omia ajatuksia ja niiden vaikutusta omaan oloon ja tunteisiin.
- Halutessasi voit hyödyntää kynää ja paperia.

## Harjoituksen ohjeet

1. Katso ajatusikkunan läpi tunteita herättävää asiaa. Etene ikkuna kerrallaan ja pysähdy katsomaan asiaa kunkin ajatusikkunan läpi.  
Mitä näet ja tunnet itsessäsi?

2. Katso asiaa ensin tuomitsevuuden ja uhan ikkunan läpi.

Tuomitsevat ajatukset: Anna mieleesi tulla ne tuomitsevat ja alaspainavat ajatukset, joita sinulla asiaan liittyy.

”Minun/hänen/tämän tilanteen pitäisi...”

”Minä/hän/tämä tilanne on...”

Uhkakuvat: Mieti, millaisia ovat pahimmat uhkakuvasi asiaan liittyen.

3. Siirry katsomaan faktojen ja neutraalien ajatusten ikkunan läpi.

Faktat: Mieti, mitä tiedät asiasta. Kuin olisit uutistenlukija kertomassa näkemääsi ja kuulemaasi, ilman tuomiota ja omia mielipiteitäsi siitä mitä näet.

Neutraalit ajatukset: Anna mieleesi tulla sellisia asiaan liittyviä ajatuksia, jotka koet neutraaleiksi ja tunteita herättämättömiksi.

(Jatkuu seuraavalla sivulla)

4. Siirry nyt myötätunnon ja mahdollisuuksien ikkunan äärelle.

Myötätuntoiset ajatukset: Anna mieleesi tulla sellaisia asiaan liittyviä ajatuksia, joita voit ajatella katsoessasi asiaa ja siinä olevia ihmisiä myötätunnolla.

Mahdollisuudet: Mieti, mitä tämä tilanne parhaimmillaan voi mahdollistaa ja mihin se voi johtaa.

### **Esimerkkikysymyksiä keskustelun herättelyyn**

- Miltä tapahtunut näyttää ja tuntuu katsoessasi sitä eri ikkunoiden läpi?
- Miten asia ja oma olosi muuttuu siirtyessäsi ikkunasta toiseen?
- Mistä ikkunasta päätät nyt asiaa katsoa ja mistä käsin toimia?

# TUNNEMITTARI

(Y) (R)

- Harjoituksessa opetellaan tunteen tunnistamista ja sen voimakkuuden havaitsemista.
- Tarvitset värillisiä pahvi- tai kartonkialustoja (noin 10x20-30 cm), lankaa, helmiä ja kyniä. Halutessasi voit tulostaa valmiiksi tunnenaamoja (onnellinen, iloinen, tyytyväinen, neutraali, alakuloinen, surullinen, pelokas ja vihainen), joita voidaan liimata.

## Harjoituksen ohjeet

1. Piirrä tai liimaa tunnenaamat pahvin pitkittäiselle sivulle. Tunnenaamat ovat onnellinen, iloinen, tyytyväinen, neutraali, alakuloinen, surullinen, pelokas ja vihainen. Jätä tunne naamojen yläpuolelle tilaa.
  2. Piirrä tunnenaamojen yläpuolelle vaakasuuntaiselle reunalle mittari asteikolla 1-10. Kiinnitä pahvin yläreunaan klemmari asteikon osoitinmerkiksi.
  3. Tee pahvin reunoihin reiät ensimmäisen ja viimeisen tunnenaaman lähelle. Pujota helmi lankaan ja lanka molemmissa reunoissa olevasta reijästä läpi. Solmi lanka pahvin takapuolelta tiukalle umpisolmulle.
- Helmen ja tunnenaamojen avulla voi kertoa oman tunnetilan asettamalla helmen halutun tunnetilan kohdalle. Klemmarilla voi osoittaa puolestaan tunteen voimakkuuden.

## ONGELMAT MITTASUHTEISIIN

*(Y) (R)*

- Harjoituksen avulla harjoitellaan etäisyyden ottamista ongelmaan tai ikävään asiaan ja sen kauempaa katsomista. Harjoituksen tarkoituksena on pyrkiä luomaan voimauttava kokemus tunteen sietämisestä ja säätelystä.

### Harjoituksen ohjeet

1. Käykää istumaan tai makaamaan mukavaan asentoon ja sulkekaa silmät.
2. Lue ääneen seuraava mielikuvaharjoitus rauhallisella äänellä ja lempeästi edeten.



Kuvittele katsovasi itseäsi ulkopuolelta tämän ongelmasi tai hankalan olosi kanssa.

- - -

Katso, miltä olemuksesi näyttää. Liikutko vai oletko paikallasi?  
Millaista hengityksesi on? Miltä kasvosi näyttävät?

- - -

Loitonna itsesi niin, että katsot itseäsi kauempaa.  
Ensin huoneen nurkasta sitten ja rakennuksen ulkopuolelta. Siellä  
sinä olet.

- - -

(Jatkuu seuraavalla sivulla)

Loitonna edelleen niin, että näet tämän rakennuksen kaupungissa, jossa olet. Näe sitten tuo kaupunki maassa, jos sinä olet.

---

Seuraavaksi näet tuon maan osana Eurooppaa, sitten koko maapalloa.

---

Näe maapallo osana universumia, kaikkien muiden planeettojen joukossa.

---

Siellä, maapallon maassa, kaupungissa, rakennuksessa, huoneessa ja siellä istuvan tai makaavan sinun mielessä on tuo ongelmasi.

---

Miten suurelta se näyttää nyt täältä avaruudesta katsottuna? Katso, miten koko universumi edelleen toimii niin kuin ennenkin.

Maapallo pyörii ja yö ja päivävuorottelevat.

---

Zoomaa sitten vaihe kerrallaan takaisin lähtöpisteeseen. Ensin maapalloon ja Eurooppaan, sitten maahan ja kaupunkiin, jossa olet.

---

Seuraavaksi rakennukseen ja huoneeseen, jonka jälkeen takaisin itseesi. Onko ongelmasi koko tai voimakkuus muuttunut?



# JÄMÄKKYUSHARJOITTELUA

(Y)

- Harjoituksen tarkoituksena on opetella jämäkkyyttä, joka kehittää yksilön toimintatapoja positiivisempaan suuntaan esimerkiksi eripuratilanteissa. Harjoitus kehittää nuoren taitoja olla lannistumatta tai hyökkäämättä. Harjoituksen tehtävänä on harjoittaa tunteen tunnistamista, säätelyä ja ilmaisemista.
- Harjoituksessa kannattaa hyödyntää peiliä. Näin nuori pääsee paremmin havainnoimaan omien eleidensä ja liikkeidensä vaikutuksia itseensä sekä mitä ne voivat viestiä toiselle ihmiselle.

## Harjoituksen ohjeet

1. Harjoitelkaa nuoren kanssa konkreettisesti, miten tilanteissa voi käyttäytyä jämäkästi. Kokeilkaa ensin kävelyä poistilanteesta ja kohti toista. Seuraavaksi kokeilkaa äänenpainojen ja sanojen eroja sekä ilmeiden ja eleiden merkitystä. Koekeilkaa myös hengittää tiheämmin ja rauhallisemmin sekä havainnoikaa sen vaikutuksia.

Lähestykää tilannetta lannistumisen/passiivisuuden, jämäkkyuden/avoimuuden ja hyökkäävyyden/aggressiivisuuden kannalta.

2. Voitte kehittää yhdessä myös erilaisia tilanteita, joissa harjoittelette oman mielipiteen ilmaisemista tai toisen puolustamista.

(Jatkuu seuraavalla sivulla)



3. Keskustelkaa, miten jokaisella on oikeus puolustaa itseään ja miten tärkeää jäämäkkyuden voima on itsensä puolustamisessa, rajojen ilmaisemisessa toiselle, sisun löytämisessä ja vaikeuksista huolimatta eteenpäin menemisessä.

### **Esimerkkikysymyksiä keskustelun herättelyyn**

- Miltä harjoitus tuntui?
- Oliko eri lähestymistavoissa eroja? Mikä tuntui parhaimmalta ja miksi?
  - Miten jäämäkkyuden voisi sisäistää omaksi taidoksi
- Miten rajan ilmaiseminen auttaa siinä, ettei joudu elämässä hankaluuksiin?
  - Millaisissa tilanteissa rajojen ilmaiseminen on tärkeää?
  - Milloin on tärkeä osata sanoa jäämäkästi ei? Milloin se on vaikeaa ja miksi?

## VIHAN VOIMA (Y) (R)

- Harjoituksen tarkoituksena pohtia vihan myönteistä voimaa. Harjoituksen tarkoituksena on kehittää tunteen tunnistamista, ilmaisemista sekä luoda voimaannuttava kokemus vihan tunteesta
- Harjoitukseen tarvitet paperia ja piirustus välineitä.

### Harjoituksen ohjeet

1. Miettikää, mitä kaikkea voi vihan positiivisella voimalla tehdä. Mitä eläämääsi tuo sisu tai tahtosi päättäväinen ilmaiseminen? Entä itsesi tai toisen jämäkkä puolustaminen? Mihin saat tarmoa ryhtyä ja miten jaksat kannustaa itseäsi vaikeuksista huolimatta?
2. Tehkää paperille vihanne jämäkkä ja myönteinen voima kesytettynä villipetona. Liikkeelle vo lähteä tunnustelemalla oman voimansa väriä. Katso, mitä paperille alkaa syntymään ja anna sen myös muuttua matkalla uusien ajatusten myötä.
3. Käykää yhdessä läpi töitänne ja kertokaa niistä mitä haluatte. Lopuksi keskustelkaa yhdessä teemaan liittyen.

### Esimerkkikysymyksiä keskustelun herättelyyn

- Millainen kokemus oli vihan positiivisen voiman piirtäminen?
  - Mitä uutta opit vihastasi ja voimastasi sisälläsi?
- Mihin voit käyttää vihasi positiivista voimaa? Mihin käytät sitä seuraavaksi?

Jääskinen, 2017a, s. 147

## KUVARUUDUN VAIHTO – VOIMAVAROJA MYÖNTEISYYDESTÄ (Y)

- Harjoituksen avulla harjoitellaan tunteen sietämistä ja säätelyä. Harjoituksen tarkoituksena on myös pyrkiä luomaan voimauttava kokemus tunteen sietämisestä ja säätelystä oman elämän tilanteen kautta.
- Harjoitus kannattaa käydä ensin läpi ja kokeilla itse ennen sen ohjaamista nuorelle.

### Harjoituksen ohjeet

1. Rauhoittukaa hetkeen ja etsikää aluksi kehostanne levollinen paikka, johon tietoisuuden voi harjoitteen aikana tarvittaessa ohjata. Harjoituksen jälkeen pohtikaa myötätunnon vaikutuksia.
2. Käykää yhdessä läpi mitä myötätunto on. "Myötätunto on sitä, että suhtautuu lämmöllä ja ymmärryksellä toisen tai omaan kokemukseen. Myötätunnossa emme tuomitse, arvostele, vaadi tai kysele. Itselleen on tärkeä olla myötätuntoinen. Silloin pystymme lempeydellä ja rauhallisina löytämään uusia näkökulma ja keinoja toimia tilanteessa."
4. Lue ääneen seuraava mielikuvaharjoitus rauhallisella äänellä ja lempeästi edeten.

(Jatkuu seuraavalla sivulla)



Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään.

---

Kuvittele eteesi kuvaruutu.

---

Kuvittele nyt kuvaruudulle asia, joka tällä hetkellä tuntuu ikävältä ja herättää mielipahan tunteita. Turhautumista, pettymystä, huolta tai epävarmuutta.

---

Katso, mitä ruudulla tapahtuu ja keitä siinä on paikalla.

---

Katso millainen on oma olemuksesi tilanteessa tai asian kanssa.

Millainen on asentosi? Miltä kasvossi näyttävät?

---

Tunne tunteesi kehossasi sellaisena, kuin tämän asian suhteen kuvaruudulla tunnet.

---

Anna tuntemusten tuntua painona, haurautena pakahtumisena tai miltä ne vain tuntuvat.

---

Hengitä samalla kaikkeen siihen, mitä nyt koet ja näet ruudun kautta. Tarvittaessa voit säätää tunnetta pienemmälle kuvittelemalla vatsaasi säätimen, jonka avulla säädät tunnetta hellästi, mutta päättäväisesti pienemmälle.

---

Keskity sitten sydämesi alueelle. Voit laittaa toisen käden rintakehällesi ohjaamaan tietoisuuden sinne.

---

Tunne oman myötätuntosi lämpö sydämessäsi ja näe se jonain värinä, mikä väri merkitsisi sinulle myötätuntoa ja hyväksymistä itseäsi kohtaan.

---

(Jatkuu seuraavalla sivulla)

Anna myötätuntosi ja sen värin jokaisella hengityksellä huuhtoa ruudulla olevaa kuvaa ja asiaa.

---

Näe, miten kuvaruudun kuvaan alkaa leviämään myötätunto lempeästi sitä ruudulla hoivaten.

---

Näe, miten kokko kuvaruutu lopulta täyttyy myötätuntosi väristä ja alkuperäinen kuva on sulanut pois. Hengitä vielä väriä itseesi

---

Kuvittele mielessäsi jokin turvallinen ja myötätuntoinen asia elämässäsi. Se voi olla jokin mennyt tilanne tai paikka, jossa koet turvaa ja lohtua tai joku sinulle turvallinen ihmissuhde.

---

Kuvittele tämä tilanne, asia tai paikka nyt kuvaruudulle eteesi.

---

Katso, miltä kuva näyttää ja keitä siinä on. Oletko luonnossa vai jossain sisällä? Onko lähelläsi ihmisiä vai oletko itsekseesi?

---

Tunnet mielihyvän tunteet ja turvallisen olon itsessäsi sellaisena, kuin ne tämän asian suhteen kuvan ruudulla tunnet.

---

Mikä olisi tämän turvallisen olon väri? Se voi olla sama tai eri väri kuin äsken kuvittelemasi myötätunnon väri.

---

Hengitä tuota väriä kaikkeen siihen, mitä koet ja näet ruudun kautta.

---

Jätä tämä mielihyvän kokemus elämään ja itseesi. Nauti olostasi. Avaa sitten pikkuhiljaa omaan tahtiin silmiäsi.



## FYYSINEN KEHOYHTEYS

*(Y) (R)*

- Harjoituksessa opetellaan tunteen tunnistamista ja yhteyden luomista kehoon hengityksen avulla.

### Harjoituksen ohjeet

1. Istu tai makaa. Sulje silmäsi ja hengitä muutaman hengityksen verran syvempään. Anna mielessäsi itsellesi jokaisella henkäyksellä lupa laskeutua tähän hetkeen. Alussa voit huomata mielen vielä olevan kiinni ajatuksissa. Anna ajatusten kuitenkin vain kulkea lävitsesi ja palaa sitten takaisin hengityksen tarkkailuun.
2. Voit auttaa mieltäsi keskittymään kehoysteeseen laittamalla toisen kätesi alavatsasi päälle ja hengittämällä kätesi alle. Hengitä lämpöön, jota tunnet kätesi alla vatsallasi. Aisti näin hengitystäsi ja kehoasti hetki. Voit havainnoida hengityksesi rytmiä ja sen mahdollisia muutoksia.
3. Tunne, miten hengityksesi ja keskittymisesi aktivoi ja lämmittää koko lantiosi aluetta.

Harjoituksen jälkeen voi halutessaan siirtyä Tunnekehoysteusharjoitukseen (s. 17), jossa siirrytään aistimaan tunnekehoa ja luodaan yhteyttä siihen. Harjoitus sopii yhteyden luomisen harjoitteluun, mutta toimii hyvin myös tunnekehoysteensä kanssa jo tutuksi tulleilla.

Jääskinen, 2017a, s. 54

# TUNNEKEHOYHTEYS

*(Y) (R)*

- Harjoituksessa opetellaan tunteen tunnistamista, sietämistä, säätelyä ja ilmaisemista.

## Harjoituksen ohjeet

1. Käykää istumaan tai makaamaan. Sulkekaa silmänne tai kohdistakaa katseenne alaviistoon.
2. Lue seuraava harjoitus ääneen rauhallisesti edeten.



Kuvittele, että jaloistasi, aina reisistäsi lähtien, kasvaa paksut, vahvat juuret syvälle maan sisälle jalkapohjiesi kautta.

---

Hengitä sisäänhengitykselläsi juurten kautta voimaa ja juurevuutta lantion alueellesi asti ja anna sen uloshengityksellä levitä koko kehoosi.

---

Voit nähdä hengittämäsi voiman ja juurevuuden myös sinua voimaannuttavana värinä, joka leviää koko kehoosi uloshengityksen myötä. Jatka hetken aikaa hengittämistä.

---

(Jatkuu seuraavalla sivulla)

Aisti sitten kehoasi. Mitä tunnet? Mitä aistit? Painon tunnetta jossain? Ehkä keveyttä? Liikettä? Väriä? Raskautta? Kipua? Mitä tahansa aistit, anna sen vain olla tekemättä sille mitään.

Tarkkaile itsessäsi kokemaasi tuntemusta.

---

Anna kehosi ohjata sinut kohtaan, jossa aistit jotain erityistä tai jossa vain aistit jotain jossain, mikä juuri nyt sinua kutsuu.

Tietämättä tai järkeilemättä, mitä tai miksi. Aistit vain.

---

Kun keskityt tähän aistimukseen, miltä se tuntuu? Enemmän kuin mielessä vastaamalla, aisti vastauksia kehossasi.

---

Missä kohtaa kehoa aistimus sijaitsee? Pinnalla vai syvemmillä kehossasi? Meneekö se läpikotaisin jostakin? Päätyykö se johonkin?

---

Minkä kokoinen se on? Tuntuuko se tietyssä osassa kehoa vai peittääkö sen kokonaan? Onko se tennispallon, teelautasen tai koripallon kokoinen?

---

Jos se olisi jonkun muotoinen, minkä muotoinen se olisi? Litteä vai kolmiulotteinen? Ameebamainen vai tietyn muotoinen?

Kulmikas vai pyöreä?

---

Onko sillä väriä? Yhtä tai useampaa väriä? Vai onko se läpinäkyvä?

---

(Jatkuu seuraavalla sivulla)



Millainen sen koostumus on? Kova vai pehmeä? Tiivis vai hauras?  
Rosoinen vai sileä? Muistuttaako se jotain ainetta? Rautaa,  
sementtiä, haurasta paperia, seittiä tai hengittämätöntä kalvoa?

---

Onko siinä liikettä? Suurta tai pientä? Värinää tai kuplintaa?  
Terävää tai pehmeää?

---

Jos tämä tuntemus olisi jokin tunne, mikä se olisi? Voitko nyt olla  
tämän tunteen kanssa hetken?

---

Mistä tämä tunne sinulle kertoo? Viivy tässä hetki  
vastaanottamalla intuitiosi viestejä ja aavistuksia.

---

Mikä tarpeesi on tällä hetkellä tyydyttämättä, mikä tarve tunteen  
alla on? Mitä sellaista kaipaist, mitä tällä hetkellä et saa?

---

Hengitä kaikkeen tähän, mitä nyt olet itsessäsi havainnut. Antaen  
kaiken vain olla. Ihmettele sitä rauhassa, kuin uutta ruokaa  
suussasi maistellen.

---

Ala sitten palauttaa itseäsi tähän hetkeen aistimalla alusta, jolla  
olet, kuuntelemalla ääniä ympärilläsi, liikuttelemalla varpaitasi ja  
sormiasi sekä lempeästi raottamalla myös silmiäsi auki.



3. Silmät avattua voitte keskustella, miten olette yleensä  
toimineet näiden tunteidenne kanssa. Mihin se on johtanut ja  
miten haluat toimia nyt?

# TUNNESÄÄTIMENI

*(Y) (R)*

- Harjoituksessa opetellaan tunteen tunnistamista, sietämistä ja säätelyä.
- Tarvitset paperia ja erilaisia kyniä.

## Harjoituksen ohjeet

1. Sulkekaa silmät tai kohdistakaa katse pois muista ihmisistä, johonkin rauhalliseen paikkaan tai alaviistoon.
2. Palauta mieleen tilanne, jossa tunteesi kuohuivat. Kuvittele itsesi kyseisessä tilanteessa. Aisti miltä kehossa tuntuu, mitä tunnet ja missä tunnet.
3. Aisti tunteesi voimakkuus. Kuinka voimakas se olisi asteikolla 1-10.
4. Kuvittele ylävatsaasi suuri säädin, jolla voit säätää tunteen voimakkuutta. Kokeile säätää pari astetta voimakkaammalle. Tunnustele miltä tunne sinussa nyt tuntuu. Kokeile säätää voimakkuus takaisin lähtöasentoon samalla hengittäen syvään.
5. Kokeile nyt säätää tunnetta pari astetta hiljaisemmalle. Käännä päättäväisesti, mutta lempeästi samalla syvään hengittäen. Kerro tunteellesi "Saat tuntua minussa, säädän sinua vain vähän pienemmälle". Aisti miltä kehossasi nyt tuntuu.

(Jatkuu seuraavalla sivulla)

6. Päästä irti mielikuvasta ja sen tuomasta tunteesta.
7. Purkaka harjoitus yhdessä. Halutessanne voitte piirtää vielä oman tunnesäätimenne ja siihen haluamanne toiminnot.

### **Esimerkkikysymyksiä keskustelun herättelyyn**

- Voisiko volyyminsäätimestä olla joskus hyötyä? Millaisessa tilanteessa?
- Oletko ollut tilanteessa, jossa olisit hyötynyt tunne volyymin säätimestä? Millainen tilanne oli?
  - Mitä voit tehdä, jos volyyminsäätimesi on äärimmillään? Voivatko muut tehdä jotain?
  - Mitä toimintoja haluaisit omaan tunnesäätimeesi? Mitkä toiminnot hyödyttäisivät sinua?
    - Millainen muistutustoiminto tunneohjaimessasi olisi?
- Oletko ollut tilanteessa, jossa olisit toivonut jollekulle toiselle tunteen volyymisäädintä käyttöön? Millainen tilanne oli?
  - Mitä voi tehdä silloin, jos huomaa toisen ihmisen volyyminsäätimen olevan äärimmillään?

# HYVÄ MINÄ! -KOLLAASI

*(Y) (R)*

- Harjoituksessa tavoitteena on voimaantuminen, jonka myötä positiivisten kokemusten salliminen itselle helpottuu.
- Tarvitset aikakusilehtiä, paperia, sakset, kyniä ja liimaa.

## Harjoituksen ohjeet

1. Kirjoitakaa paperin keskelle oma nimi haluamallanne tyylillä. Piirtäkää nimen lisäksi paperille kukka, jonka terälehdille pystyy kirjoittamaan.
2. Kerätää lehdistä kuvia, jotka kuvastavat teitä. Kollaasinteossa saa käyttää mielikuvitusta ja luovuutta!
3. Kootkaa kuvat "Hyvä minä"-kollaasiksi nimen ja kukan kanssa samalle paperille.
4. Muut kirjoittavat paperille piirretyn kukan terälehdille jotain positiivista kollaasin omistajasta.

# SORMIHENGITYS

(Y)

- Harjoituksessa keskitytään harjoittelemaan tunteen säätelyä ja sietämistä hengityksen avulla.

## Harjoituksen ohjeet

1. Kuljeta etusormea rauhallisesti pitkin toisen käden sormien sivuja, kuin piirtäisit käden ääri viivoja.
2. Kuljettaessasi sormea ylös hengitä sisään. Kuljettaessasi sormea puolestaan alaspäin hengitä ulos.

Muutaman kerran harjoittelun jälkeen käden katsominen voi toimia tunnekuohutilanteessa muistiapuna rauhalliseen hengitykseen

# HYVÄN MIELEN PALAUTUS

## (Y) (R)

- Harjoituksessa harjoitellaan tunteen tunnistamista ja säätelyä. Harjoituksessa keskitytään hyvänmielen vaikutuksiin ja hyviin hetkiin palaamiseen mielikuvituksen avulla. Hyviin hetkiin palaamisen avulla on myös tarkoitus luoda voimaantumisen tunne.

### Harjoituksen ohjeet

1. Käykää yhdessä läpi osallistujien kanssa hyvän mielen vaikutuksia ja kuinka hyvät hetket sekä niiden muistelu auttavat palautumaan stressaavista tuntemuksista ja ikävistä hetkistä. Voitte myös pohtia mielikuvituksen vaikutusta hyvään mieleen.
2. Lue ääneen seuraava mielikuvaharjoitus rauhallisella äänellä ja lempeästi edeten.

(Jatkuu seuraavalla sivu)



Sulje silmäsi ja palauta mieleesi tilanne, jos sinä koit iloa, turvallisuutta tai muuta mielihyvän tunnetta.

---

Kuvittele itsesi tilanteessa. Miltä ympärillä näyttää? Keitä ihmisiä on paikalla? Oletko sisällä vai ulkona, jos olet ulkona millainen sää on?

---

Anna muiston herättää tunteita, joita koit tilanteessa.

---

Anna tunteiden tuntua kehossasi. Aisti erityisesti rintakehässä ja vatsan alueella tuntuvat tuntemukset.

---

Voi olla, että tunnet niiden alueella lämpöä, helppoutta hengittää, kutkuttavaa pakahtumista, lämmintä turvan tunnetta tai jotain ihan muuta. Kaikki, mitä tunnet on oikein.

---

Aisti kehollinen olosi niin hyvin kuin voit ja anna itsesi levätä hetki. Ikään kuin jokaisella hengityksellä vahvistaisit itseäsi ja tätä kokemusta.

---

Olet nyt vahvistanut itsessäsi hyvää mieltä keskittymällä muistoosi. Kiitä itseäsi siitä.

---

Ala sitten lempeästi palauttamaan itseäsi tähän hetkeen ja avaa silmäsi omassa tahdissasi, kun sinusta tuntuu hyvältä.



# MINUN TUNTEENI

*(Y) (R)*

- Harjoituksen avulla harjoitellaan tunteen tunnistamista, sietämistä ja säätelyä. Harjoitus opettaa myös purkamaan ja käsittelemään sekä ilmaisemaan tunnettaan positiivisin keinoin.

- Tarvitset paperia ja piirustusvälineitä.

## Harjoituksen ohjeet

1. Valitkaa yhdessä tunne, jonka piirrätte.
2. Lähtekää piirtämään paperille, miltä oma kyseinen tunteenne näyttäisi. Minkä värinen se olisi tai minkä näköinen ja kokoinen se olisi?
3. Seuraavaksi voitte lähteä pohtimaan ja piirtämään, miltä te näyttäisitte kokiessanne kyseistä tunnetta ja millaisessa asennossa olisitte. Entä miltä ympärillänne näyttäisi?
4. Keskustelkaa töistänne ja niiden ilmentämissä tunteista.



## RAIVOSTA SELKEYTEEN

*(Y) (R)*

- Harjoituksen avulla harjoitellaan tunteen tunnistamista, sietämistä ja säätelyä. Harjoitus opettaa myös purkamaan ja käsittelemään sekä ilmaisemaan tunnettaan positiivisin keinoin.

- Tarvitset paperia ja maalaus- ja piirustusvälineitä.

### Harjoituksen ohjeet

1. Puhukaa yhdessä negatiivisista tunteista ja tuntemuksista sekä niiden vaikutuksista ja ilmenemisestä. Millainen olisi sinun kiukku. pettymys tai raivo. jos se pääsisi valloilleen?
2. Maalaa sormin ja kämmenellä mahdollisimman rujo ja rajua vihasta myrsky. Koko paperi saa täytyä, sitä saa repiä ja rutata. Nyt saa tehdä rumaa jälkeä.
3. Tarkastelkaa töitä yhdessä. Pohtikaa, mikä auttaa yleensä kiukun tai raivon aikana. Mikä auttaa hillitsemään tunnetta ja mikä auttaa pääsemään tunteista yli?
4. Tee nyt työstäsi jollain haluamallasi tavalla mahdollisimman kaunis. Voit ottaa työstäsi paloja ja liimata niistä toiselle paperille uuden alun jollekin, jota lähdet työstämään tai voit maalata työsi päälle jotain uutta ja kaunista.
5. Tarkastelkaa jälleen töitänne. Pohtikaa millaisissa tilanteissa omaa tunnemyrskyä on vaikea hallita? Mitä silloin tapahtuu kehossasi tai ajatuksissasi? Mitä huomaat ajattelevasi? Miten ulkopuolinen ihminen voi yllyttää tai rauhoittaa tunnemyrskyäsi ja miten voit itse vaikuttaa siihen?

Jääskinen, 2017a, s. 148

# KAUHEIN PÄIVÄ KOSKAAN

*(Y) (R)*

- Harjoituksen tarkoituksena on havainnollistaa ihmisen kykyä itse vaikuttaa kohottavasti omaan tunnetilaansa.

## Harjoituksen ohjeet

1. Lukekaa seuraava teksti ja keskustelkaa millainen olo teksin ajatusten lukemisesta tulee ja onko osallistujat itse kokeneet tällaisia ajatuksia.



Tänään on ollut kaikista kauhein päivä koskaan

Äläkä yritäkään saada minua vakuuttuneeksi, että

Jokaisessa päivässä on jotain hyvää

Koska, kun tarkemmin katsot,

Maailma on aika paha paikka

Vaikkakin

Jotain hyvää pilkistää aina välillä jostain

Tyytyväisyys ja onnellisuus eivät kestä

Eikä ole totta, että

Kaikki hyvä on mielessäsi ja sydämessäsi

(Jatkuu seuraavalla sivulla)

Koska

Todellista onnea voi säilyttää

Vain, jos olosuhteesi ovat hyvät

Ei ole totta, että hyvä on olemassa

Olen varma, että olet kanssani samaa mieltä siitä, että

Todellisuuteni

Luo

Asenteeni ja ajatukseni

Kaikki on minun vaikutusmahdollisuuksieni ulkopuolella

Etkä koskaan saa minua sanomaan, että

Tänään on hyvä päivä



3. Lukekaa seuraavaksi teksti nyt riveittäin alhaalta ylös.

4. Pohtikaa millainen olo tekstin lukemisesta näin päin tulee. Keskustelkaa ihmisen kyvystä muuttaa ikäväkin olo paremmaksi aivan itse. Pohtikaa eri keinoja miten ikävän olon voisi muuttaa paremmaksi.

Jääskinen, 2017b, s. 192

# TUNNEMAALAUUS - MINUN TUNTEENI

(Y)

- Harjoituksen avulla harjoitellaan tunteen tunnistamista, purkamista ja käsittelyä. Harjoituksen tarkoitus on auttaa purkamaan tunne ja tarvittaessa tilanne, jonka seurauksena tunne on herännyt. Pyrkimyksenä on luoda eheyttävä kokemus tunteesta, ja mahdollisesta tilanteesta.
- Tarvitset paperia ja maalaus- tai piirustusvälineitä.

## Harjoituksen ohjeet

1. Ohjeista nuorta piirtämään tai maalaamaan paperille, jonkin tilanteen yhteydessä syntynyt tunne tai sen hetkinen tunne. Kuva voi olla konkreettinen tai abstrakti. Ohjeista seuraamaan kädellä kynän tai siveltimen liikettä. Kehoita käyttämään häntä kutsuvia värejä ja muotoja. Värit voivat olla lempeitä tai vahvoja. Muodot voivat olla pehmeitä tai kovia. Liike voi olla hidasta tai nopeaa.

Kehoita maalaamaan tai piirtämään, mitä tunne hänessä herättää. Tunnemaalauksessa kaikki on oikein.

2. Pyydä nuorta nimeämään teos ja käykää sitä yhdessä läpi. Halutessa teoksesta voi luoda tarinan, joka siitä kumpuaa. Tarina voi olla todellinen tai fiktiivinen. Tarinan avulla nuoren voi olla helpompi lähestyä teosta ja sen kuvaamaa tunnetta.

## MUN KEHO, MUN TUNNE- MINÄ (Y) (R)

- Harjoituksen avulla harjoitellaan tunteen tunnistamista sekä sen purkamista ja käsittelyä. Harjoituksen loppuosassa tarkoituksena on opetella ilmaisemaan tunnetta visuaalisten keinojen avulla sekä luoda voimaannuttava kokemus siitä, että kehoon mahtuu tunteen ja tuntemuksen lisäksi myös muita asioita kuten voimavaroja ja vahvuuksia
- Tarvitset isoa paperia esimerkiksi remonttipaperia, värikynät/-liidut. Voit toteuttaa työn myös pienemmälle paperille.

### Harjoituksen ohjeet

1. Asettukaa vuorotellen makaamaan paperin päälle haluamaanne asentoon, niin että jokainen raaja osuu paperiin. Piirtäkää myös jalkaterien ääriviivat. Tehkää ääriviivat haluamallanne värillä.

Mikäli teette työn pienelle paperille, pyydä nuorta piirtämään tämän oman kehon tai yleisesti ihmisen kehon ääriviivat, jonka jälkeen siirry kohtaan 3.

2. Tutkikaa ja pohtikaa yhdessä, miltä tuntuu katsoa oman kehon realistisen kokoista kuvaa. Käykää tämän jälkeen uudelleen makuulle.

3. Lue ääneen seuraava mielikuvaharjoitus rauhallisella äänellä ja lempeästi edeten.

(Jatkuu seuraavalla sivulla)



Hengitä rauhallisesti omaan tahtiisi.

---

Ala hiljalleen kohdistamaan huomiotasi yhteen kohtaan kehossasi ja anna kehon rentoutua vähitellen osa kerrallaan. Lopuksi rentouttakaa kasvonne aina silmäluomia ja kieltämyöden.

---

Aisti missäpäin kehoa nyt tuntuu jotain. Anna huomiosi ohjautua kehossasi sinne, missä sitä tarvitaan. Aisti, miltä kehossasi tuntuu. Tuntuuko kehossasi esimerkiksi ontoutta, pehmeyttä, pistelyä, keveyttä tai raskautta? Onko tuntemus vahva vai heikko?

---

Tunnustele onko tuntemus kehosi pinnalla vai syvemmillä kehossa? Minkä muotoinen se on; terävä vai pyöreämpi? Liikkuuko se vai onko paikallaan? Jos tuntemus liikkuu miten se liikkuu?

---

Pohdi mitä materiaalia tuntemus voisi olla? Olisiko se esimerkiksi rosoista, kovaa, haurasta tai pehmeää? Onko pinta sileä, joustavaa, kylmää tai kuplivaa? Minkä värinen tuntemus olisi?

---

Jos aistimus olisi jokin tunne, mikä se olisi? Mitä tunne haluaisi sinulle kertoa? Vastaus voi esimerkiksi pelkkä aavistus tai aistimus.

---

Kuvittele tämän jälkeen levittäväsi myötätunnon kevyt silkinen harso tämän tunteesi päälle. Aisti, kuinka harso kevyesti alkaa hoitamaan sinua. Voit jättää myötätunnon harson hoitamaan tunnetta sisälläsi.

---

Hiljalleen omaan tahtiisi voit alkaa aistimaan enemmän ääniä ympärilläsi ja alustaa, jolla makaat. Voit myös rauhallisesti raottaa silmiäsi tähän hetkeen.



(Jatkuu seuraavalla sivulla)

4. Värittäkää ja piirtäkää seuraavaksi paperilla olevaan kehonne ääri viivojen sisälle mielikuvaharjoituksen aikana kokemanne tunne/aistimus. Piirtäkää tunne kohtaan, jossa se tuntui ja millaiselta se tuntui.

.5. Värittää kuvaan itseä voimaannuttavia värejä. Halutessanne voitte vielä vahvistaa kehon rajoja sellaiseksi, joiden sisällä on hyvä olla. Pohtikaa myös omia luonteenpiirteitänne sekä vahvuuksianne ja piirtäkää niitä myös kehon ääri viivojen sisälle.

6. Katselkaa valmiita kehojenne kuvia ja käykää läpi yhdessä mielikuvaharjoituksen aikana heränneitä tunteita/aistimuksia. Pohtikaa lisäksi mitä kaikkea muuta kehoonne mahtuu tuon tunteen ja aistimuksen lisäksi.

### **Esimerkkikysymyksiä keskustelun herättelyyn**

- Miltä tunne tai aistimus tuntui kehossasi ja missä se tuntui?
  - Voitko tehdä jotain tuntemukselle? Mitä?
  - Miltä tuntui nähdä oma keho paperilla?
- Mitä kaikkea muuta kehoosi mahtuu tuntemuksen kanssa samaan aikaan?
  - Mikä tekee sinusta sinut?

# MINUN RIIKINKUKKONI

*(Y) (R)*

- Harjoituksen avulla harjoitellaan tunteen tunnistamista, säätelyä ja ilmaisemista. Tarkoituksena on luoda nuorelle voimaanttava kokemus itsestään.
- Harjoitukseen tarvittavat paperia ja värikyniä.

## Harjoituksen ohjeet

1. Maalata tai piirtää isolle paperille riikinkukko tai värittää valmis hahmo. Tee pyrstösulista reilun kokoisia ja jätä niihin tilaa, jotta saat kirjoitettua niihin.

Pohdi, mikä väri tuo sinulle voimaa ja rohkeutta. Käytä etenkin kyseistä väriä värittäessäsi riikinkukkoa. Se voi olla juuri niin värikäs kuin sinusta tuntuu hyvältä.

## Vaihtoehto 1

2. Mieti, mitä riikinkukkosi voisi sinulle sanoa. Yritä löytää suuhusi sopivia sanoja ja ajatuksia, jotka tukisivat sinusta parhaiten erilaisissa tilanteissa.
3. Kirjoita sulkiin myönteisiä ajatuksia itsestäsi tai käytä valmiiksi paperille kirjoitettuja ja leikattuja lauseita. "Olen mukava." "Selviän hyvin." "Teen tämän." "Onnistun kyllä." "Mokistani opin."

(Jatkuu seuraavalla sivulla)



## Vaihtoehto 2

4. Pohdi millaisia ajatuksia sinulla on ja mitkä ovat vahvuuksiasi? Kirjoita sulkiin posittivisia ominaisuuksiasi ja vahvuuksiasi.

**Ryhmä tuotoksena:** Piirtäkää isolle paperille riikinkukon vartalo. Jokainen värittää omat sulkansa haluamallaan värillä ja kirjoittaa omia myönteisiä ja kannustavia ajatuksia itsestään tai omista vahvuuksista. Kiinnittäkää sulat vartaloon ja katsokaa mitä kaikkea kannustavaa reikien kukkonen teille kertoo.

### Esimerkkikysymyksiä keskustelun herättelyyn

- Millaista oli mieltä myönteistä sisäistä puhetta tai omia vahvuuksia?
- Millainen olo kirjoitettujen ajatusten lukemisesta tuli? Millaisissa tilanteissa näistä voisi olla hyötyä?
- Mitä haittaa on, jos nostaa koko ajan sulkiaan esiin muiden ihmisten seurassa?
  - Mitä vastavuoroisuus tarkoittaa?
- Mitä auttaa pitämään omat sulat välillä supussa niin että muutkin voivat loistaa ?

# HYVÄ MINÄ PEILISSÄ

## (Y)

- Harjoituksen tarkoitus on kehittää omaa kykyä katsoa itseä arvostavasti. Katsomalla itseään positiivisesti on helpompi myös kyetä löytämään ja antaa itsensä kokea positiivisia tunteita.

### Harjoituksen ohjeet

1. Ohjaa nuori siirtymään peilin eteen ja tarkastelemaan itseään siitä hetki. Kehota nuorta katsomaan itseään peilin kautta myös silmiin.
2. Kerro kohta, kuinka nuorelle voi nousta mieleen itseä mitätöiviä ajatuksia, kuten "Tuon näköinen", "Iso nenä", ja "Tuollainen luuseri". Kehota nuorta antamaan ajatusten mennä menojaan ja keskittymään vain katsomaan itseään. Kehota nuorta päättämään hänen alkavan katsomaan itseään ilman yhtään moittivaa sanaa
3. Anna nuoren jälleen hetki katsella itseään, jonka jälkeen kehoita häntä katselemaan itseään kuin näkisi itsensä ensimmäisen kerran, uteliaana ja mielenkiinnolla.
4. Lopuksi ohjeista nuorta sanomaan itselleen ääneen tai ajatuksissa "Juuri tuollaisena olet hyvä. Ei haittaa, vaikka joskus teet virheitä tai et ole kaikkien mieleen. Olet silti hyvä juuri näin. Aivan yhtä hyvä kuin kuka tahansa muukin."
5. Keskustelkaa harjoituksen myötä heränneistä ajatuksista ja itsemyötätunnosta ja sen vaikutuksista positiivisten tunteiden kokemiseen

Jääsinen, 2017b, s. 146

## TUNTEEN AALLOKOSSA SEISOMINEN

*(Y) (R)*

- Harjoituksen avulla harjoitellaan tunteen sietämistä ja säätelyä. Tarkoituksena on luoda voimaanttava kokemus tunteen sietämisestä

### Harjoituksen ohjeet

1. Harjoituksen voi tehdä istualteen tai seisten. Harjoituksen voi tehdä täysin mielikuva harjoituksena. Halutessaan voi hakeutua harjoituksen tehostamiseksi veden ääreen tai hyödyntää vesiastiaa. Harjoituksessa tunteet kuvitellaan aalloiksi, jotka nousevat ja laskevat.
2. Lue ääneen seuraava mielikuvaharjoitus rauhallisella äänellä ja lempeästi edeten.

(Jatkuu seuraavalla sivulla)



Kuvittele itsesi seisomaan tai istumaan rantahiekalla lämpimänä kesäpäivänä. Tunne, miten jalkasi ovat uppoutuneet juhlavasti hiekkaan.

---

Seisot niitä lähellä vettä, että aallot yltävät jalkoihin. Välillä aallot ovat korkeammat ja ulottuvat korkealle jalkoihin, ehkä jopa vyötärölle saakka. Välillä ne ovat matalimmat ja saattavat ulottua vain nilkkoihisi.

---

Kuvittele, että aalto ovat tunne, joka loiskuu ja huuhtelee sinua. Tunne melkein imaisee sinut mukaansa, mutta sinä seisot päättäväisesti ja tukevasti hiekassa.

---

Aistit tunteen jokaisen aallon voimalla, hengittä sen läpi. Voit hengittää aaltojen tahdissa. Jalkasi ovat tiukasti kiinni maassa. Jalat, joilla sinä päätät, mihin lähdet mukaan ja mihin et.

---

Sano itsellesi samalla "Tämä on vain tunne sisälläni. Minun ei tarvitse lähteä siihen mukaan ellen halua. Se menee kohta ohi. Minä päätän. Minä hengitän."



## AJATUKSISTA KIINNI

*(Y) (R)*

- Harjoituksen avulla harjoitellaan tunteen tunnistamista, sietämistä ja säätelyä.
- Tarvitset lempeä äänisen soittimen kuten kellon, kulkusen tai triangelin.

### Harjoituksen ohjeet

1. Ohjeista nuoria olemaan rauhassa ja hiljaa. Kerro heidän halutessaan voivan puuhastella itseksensä jotain pientä tai heidän vastavuoroisesti vain voivan olla paikallaan. Kerro soittavasi kelloa, jolloin heidän on kesksytettävä se mitä ovat tekemässä ja kohdistettava huomio takaisin tilanteeseen.
2. Anna nuorten olla rauhassa sopivaksi arvioimasi hetki, jonka jälkeen soita kelloa. Kysy mikä ajatus jokaisella osallistujalla oli sillä hetkellä. Halutessanne voitte keskustella hieman myös osallistujien ajatuksista.

(Jatkuu seuraavalla sivulla)

3. Ohjeista nuoria jälleen jatkamaan hiljaa olemista ja omaa puuhasteluaan tai paikallaan olemista. Anna nuorten jälleen olla rauhassa sopivaksi arvioimasi hetki, jonka jälkeen soita kelloa. Kysy mikä ajatus jokaisella osallistujalla oli juuri ennen kellon soimista. Halutessanne voitte keskustella hieman myös osallistujien ajatuksista.

4. Toista vaihe 3. Kysy kellon soittamisen jälkeen, pystyvätkä osallistujat arvaamaan, mitä he ajattelisivat seuraavaksi kellon soidessa.

5. Toista vaihe 3 uudelleen. Katsokaa kellon soittamisen jälkeen arvasivatko osallistujat, mitä he tulisivat sillä hetkellä ajattelemaan. Keskustelkaa tämän jälkeen yhdessä, mitä ajatuksille tapahtui niitä alettaessa tarkkailla. Pohtikaa myös, miten nopeasti ajatukset syntyivät, kasvavat ja muuttuvat

# HYVÄNOLON PORTAAT JA PORRASHENGITYS

*(Y) (R)*

- Harjoituksen avulla harjoitellaan tunteen sietämistä ja säätelyä. Harjoituksen tarkoituksena on rauhoittaa hengityksen vaikutuksen kautta.
- Tarvitset paperia ja piirustusvälineitä

## Harjoituksen ohjeet

1. Piirrä pitkät portaavat. Väritä ylin porraskäytävä värillä ja piirrä sille ympäristö kasveineen tai rakennelmineen, joka kuvastaisi tilannetta, jossa omaa tunnetta olisi hyvä säätää
2. Väritä jokainen porraskäytävä kevyemmällä tai mukavampaa oloa tuottavalla värillä. Piirrä myös portaiden ympäristö kuvaamaan helpottuvaa ja rentoutuvaa oloa. Voit halutessasi kirjoittaa myönteisiä ja rauhoittavia lauseita.
3. Lopuksi piirrä portaiden alin askelma ja millainen rauhoittava ja turvallinen paikka portaiden lopussa odottaisi.

(Jatkuu seuraavalla sivulla)

4. Käykää istumaan tai makaamaan. Ohjeista nuoria hengittämään sisään ja ulos. Neuvo heitä keskittymään siihen, miltä hengitys kehossa tuntuu, jonka jälkeen kehoita sulkemaan kevyesti silmät tai kohdistamaan katse heidän piirtämiinsä portaisiin.

5. Lue ääneen seuraava mielikuvaharjoitus rauhallisella äänellä ja lempeästi edeten.



Kuvittele eteesi alaspäin laskeutuvat rappuset. Tarkastele rappusia sivulta, niin että näet niiden askel askeleelta laskeutuvan alaspäin.

---

Jokaisella sisäänhengityksellä hengitä pitkin vaakatason askelmaa ja jokaisella uloshengityksellä laske alas portaan pysty sivua pitkin. Askelma on aina juuri niin pitkä, kuin hengityksesi kestää.

---

Kuvittele jokaisessa askelmassa jonkin väri. Askel askeleelta väri vaihtuu hiljalleen sitä mukaan, kun oma olosi rentoutuu ja rauhoittuu.

---

Minkä värinen porras on, jolle astut viimeisellä uloshengityksellä?

---

Minne portaat johtavat? Kuvittele, sellainen levon ja rentoutumisen paikka, johon portaat voisivat sinut johdattaa.

---

Viivy siellä hetki ottaen kaikki aistit käyttöösi, jonka jälkeen voit palailla omaa tahtiasi takaisin nykyhetkeen ja availa rauhassa silmiäsi.



(Jatkuu seuraavalla sivulla)



## Esimerkkikysymyksiä keskustelun herättelyyn

- Auttoiko portaiden kuvittelemme keskittymään hengitykseen?  
Millä tavalla?
  - Miten värien kuvittelu vaikutti portaisiin?
- Miten portaiden ympäristö muuttui laskeutuessa niitä alas?
- Mikä tai millainen paikka portaiden lopussa sinua odotti?
- Voisiko jossain tilanteessa hyödyntää porrashengitystä?  
Millaisessa? Millainen olo- tai tunnetila sinulla olisi?
  - Voiko omilla mielikuvilla voi tukea hyvää oloa?  
Miten?

# TUNNEKIRJE

(Y)

- Harjoituksen tarkoituksena on purkaa tunne tai tunteita nostattava asia paperille, jonka tarkoituksena on havainnollistaa tapoja purkaa tunnetta.
- Tarvitset paperia ja kynän.

## Harjoituksen ohjeet

1. Ohjeista nuorta kirjoittamaan kirje jonkin tunteen kohteelle. Tunne voi olla esimerkiksi suru, viha, inho tai ilo. Tunteen kohde voi olla muun muassa ihminen, rakennus, paikka tai kaipuun kohde. Kirjettä ei tarvitse lähettää, kirjeeseen puretaan vain tunteita ja ajatuksia.
2. Ohjeista nuorta kirjoittamaan esimerkiksi muistojaan, kaipuustaan tai epäoikeudenmukaisuuden kokemuksiaan, joita tämä liittyy kirjeen kohteeseen. Kehota nuorta purkamaan ajatuksiaan ja tunteitaan paperille.
3. Mikäli arvioit sopivaksi, kehoita nuori vielä lukemaan kirje itseksensä läpi ja esimerkiksi lohduttamaan tai rauhoittamaan itseään kirjeen herättämien tunteiden myötä. Keskustelkaa yhdessä kirjeen herättämistä tunteista.
4. Keskustelkaa yhdessä, miltä kirjeen kirjoittaminen tuntui ja mitä vaikutuksia nuori koki sillä olevan.

## VAIHTUVAT TUNTEET

(R)

- Harjoituksen tarkoituksena on kehittää osallistujaa havaitsemaan, säätämään ja ilmaisemaan tunteitaan. Harjoituksessa harjoitellaan erilaisia tapoja näyttää tunteita ulospäin.
- Tarvitset 3 eriväristä hulavannetta ja 3 kunkin vanteen väristä huivia.

### Harjoituksen ohjeet

1. Valitkaa kolme tunnetta. Pohtikaa yhdessä, miten ihmiset käyttäytyvät, puhuvat ja miltä näyttävät kokiessaan kyseisiä tunteita. Miettikää voiko näihin tunteisiin liittyä myös muita tunteita. Voitten halutessanne tehdä esimerkiksi miellekarttoja tai hyödyntää tunnekuvia.
2. Asettukaa piiriin käsikädessä. Laittakaa hulavanteet kolmeen eri kohtaan piirissä olevien ihmisten käsivarsien varaan roikkumaan. Laittakaa lähtöpaikan merkiksi vanteen väriä vastaava huivi.
3. Lähtekää kuljettamaan vanteita käsiä irrottamatta piirin läpi. Tehkää ensin harjoituskierrros.
4. Nimetkää vanteet aikaisemmin käsittelemiksenne tunteiksi. Vanteita koskettava alkaa tuntea tunnetta kehollaan, eleillään, ilmeillään ja etenkin puheissaan. Satuttaa ei saa. Korostetaan kyseessä olevan rooli, ei oikea tilanne.

(Jatkuu seuraavalla sivulla)

5. Kukin aistii ja tunnustelee, miltä tunne tuntuu itsessä ja miltä omat ja toisen sanat sekä käyttäytyminen tuntuvat. Miten oma olo muuttuu ja elää? Miten ne vaikuttavat omaan toimintaan tai ajatuksiin?

### **Esimerkkikysymyksiä keskustelun herättelyyn**

- Millainen vaikutus tunteilla on siihen, miten puhumme ja käyttäydymme?
- Mitä huomasitte eri tunteiden kohdalla kehossanne? Miten ne vaikuttavat toimintaamme?
- Muuttuiko toimintatapanne nopeus tai tahti erilaiseksi eri tunteiden kohdalla? Miksi?
- Miten tunteet näkyvät kohdallasi oikeassa elämässä? Toimitko jonkin tunteen kanssa äkkipikaisemmin kuin toisen? Mitä hyötyä tai haittaa selleisesta voi olla?
- Millainen vastuu meillä on omasta asenteesta, jolla tulemme ja olemme eri tilanteissa?

# LUMPEENKUKKAHENGITYS

*(Y) (R)*

- Harjoituksen avulla harjoitellaan tunteen sietämistä ja säätelyä. Harjoituksen tarkoituksena on myös pyrkiä luomaan voimauttava kokemus tunteen sietämisestä ja säätelystä hengityksen avulla.
- Tarvitset kuvia lumpeenkukista ja terälehtien kerroksellisuudesta

## Harjoituksen ohjeet

1. Käykää istumaan tai makaamaan ja sulkekaa silmät tai kohdistakaa katse alaviistoon, jos silmien sulkeminen ei tunnu hyvältä.
2. Lue ääneen seuraava mielikuvaharjoitus rauhallisella äänellä ja lempeästi edeten.

(Jatkuu seuraavalla sivulla)



Kuvittele eteesi lumpeenkukka. Siinä on loputtomasti terälehtirivistöjä, joita kohta lähdet hengitykselläsi avaamaan.

---

Kuvittele, miten kukka avaa terälehtensä lehtirivistökerrallaan jokaisella sisäänhengitykselläsi ja supistaa ne suppuun jokaisella uloshengityksellä

---

Sisäänhengityksellä avautuu ja uloshengityksellä supistuu.

---

Jatka muutaman hengityksen verran. Kukka avautuu juuri niin avoimeksi kuin sisään hengityksesi kestää. Voit kokeilla, miten hengityksesi syvyys vaikuttaa kukan avautumiseen.

---

Siirrä lumpeenkukka nyt lantiosi alueelle, lantion maljaan lepäämään.

---

Näe terälehdet sen värisenä kuin sinusta juuri nyt tuntuu hyvältä. Väri voi olla sellaista, jota kaipaisit juuri nyt itseesi.

---

Hengitä lumpeenkukkaan, lantioosi saakka.

---

Jokaisella sisäänhengityksellä näe, miten kukka avautuu rauhallisesti terälehtirivistä kerrallaan ja jokaisella uloshengityksellä lehdet sulkeutuvat taas suppuun.

---

Taas uudella sisäänhengityksellä terälehdet avautuvat ja uloshengityksellä ne sulkeutuvat suppuun.

---

Anna kukan uloshengityksen jälkeen olla hetken nupussa ennen kuin sisäänhengitys lähtee taas avaamaan kukkaa uuteen loistoon.



# TURVASEINÄ (Y)

- Harjoituksen avulla harjoitellaan tunteen tunnistamista ja säätelyä.

## Harjoituksen ohjeet

1. Kehota nuorta seisomaan seinää vasten niin, että jalat ovat noin viivottimen verran irti seinästä. Kehota laskemaan takapuolta jiemän lattiaa kohti niin, että polvet koukistuvat lievästi.
2. Ohjeista nuorta nojaamaan koko selällä takapuoleen asti seinää vasten ja antamaan myös pään nojata seinään. Kehota nuorta hengittämään asennossa hetki rauhallisesti syvään. Ohjeista nuorta sisään hengityksellä laskemaan kolmeen ja ulos hengityksellä neljään.
3. Kehota nuorta kuvittelemaan kuinka tämän jalat ovat kuin magneetin vetäminä tukevasti paikallaan maata vasten. Kehota kuvittelemaan, jaloista maahan kasvavan paksut juuret, jotka pitävät nuoren turvallisesti siinä, vaikka tämän ympärillä myllertäisi kuinka.
4. Kehota nuorta sanomaan itselleen: "Olen turvassa, kaikki on hyvin, voin nojata tähän ja tuntea turvan kehossani, vaikka maailma ja ihmiset ympärilläni olisivat millaisia tahansa."
5. Kehota nuorta hengittämään vielä syvään aina vatsanpohjaan asti muutamia kertoja ja sanomaan itselleen "Olen turvassa. Tässä kehossani on turvallista olla."

Jääskinen, 2017b, s. 94

# IHANA MINÄ-VIHKKO

(Y)

- Harjoituksen avulla luodaan voimaannuttava kokemus itsestä, jonka avulla on mahdollisuus turvautua omaan riittävyyteen ikävienkin tunteiden aikana.
- Tarvitset vihon, kyniä ja vihon koristeluun koristeita.

## Harjoituksen ohjeet

1. Kehota nuorta pohtimaan hänen positiiviseksi mieltämiä asioita ja asioita, joista tämä pitää.
  2. Vihkon kirjoitetaan ja piirretään pidemmällä aikavälillä myönteisiä palautteita nuoresta, niin nuori itse kuin aikuisetkin. Vihkoon nuori voi myös liimata itselleen tärkeitä ja ylös kohottavia kuvia.

Reippaaksi tai riittäväksi kehumisen sijaan kiinnitetään huomiota nuoren olemukseen ja siihen, miksi hän on arvokas juuri sellaisena kuin on. Mitä ominaisuuksia ja piirteitä tällä nuorella on, mitkä tekevät hänestä tämän ainutlaatuisen ihmisen?  
Millaista iloa lapsi ympärilleen tuottaa?

Parasta on, jos useampi aikuinen nuoren lähellä kirjaa kokemuksiaan vihkoon.
3. Vihkoa voidaan lukea yhdessä nuoren kanssa ääneen. On suuri merkitys saada kuulla muiden läsnäollessa itsestään hyvää. Ääneen lukemisen hetket ovat usein koskettavia.

Jääskinen, 2017a, s. 151



# **Minä ja muiden tunteet**

# TUNNEMAALAUUS - MEIDÄN TAPAMME TUNTEA

*(R)*

- Harjoituksen avulla harjoitellaan tunteen tunnistamista, purkamista ja käsittelyä. Harjoituksen tarkoitus on auttaa purkamaan tunne ja tarvittaessa tilanne, jonka seurauksena tunne on herännyt. Pyrkimyksenä on auttaa hahmottamaan, kuinka ihmiset voivat kokea asiat eri tavalla.

- Tarvitset paperia ja maalaus- yai piirustusvälineitä.

## Harjoituksen ohjeet

1. Piirtäkää tai maalatkaa paperille, jonkin tilanteen (kuviteltu tai todellinen) yhteydessä syntynyt tunne tai sen hetkinen tunne. Voitte piirtää konkreettisen tai abstraktin kuvan. Antakaa käden seurata kynän tai siveltimen liikettä. Käyttäkää teitä kutsuvia värejä ja muotoja. Värit voivat olla lempeitä tai vahvoja. Muodot voivat olla pehmeitä tai kovia. Liike voi olla hidasta tai nopeaa.

Maalaa tai piirrä mitä tunne sinussa herättää.

Tunnemaalauksessa kaikki on oikein.

2. Kertokaa haluamanne asiat teoksistanne ja nimetkää ne. Pohtikaa yhdessä mahdollisia samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia töiden välillä.

# SANOJEN JA YMPÄRISTÖN VAIKUTUS

*(Y) (R)*

- Harjoituksessa havainnollistetaan sanojen voimaa ja merkitystä sekä ympäristömme vaikutusta kuulemaamme ja näkemäämme.
- Tarvitset kaksi erillistä listaa negatiivisista sekä positiivisista sanoista ja lauseista (jokaiselle osallistujalle omat), piirustuspaperia sekä maaleja tai puuvärejä. Valitse taustamusiikiksi yksi tai useampi voimakas ja vihainen kappale sekä yhtä monta harmonista ja lempeää kappaletta.
- Negatiivisia vahvoja sanoja ja lauseita voivat esimerkiksi olla "idiootti", "tyhmä" ja "vihaan sua". Positiivisia kauniita sanoja ja lauseita voivat puolestaan olla esimerkiksi "onnellisuus", "kiltteys", "ilo" ja "välitän sinusta". Halutessasi voit pyrkiä käyttämään sanoja, joita tiedät osallistujien ikäluokan käyttävän.

## Harjoituksen ohjeet

1. Laita taustalle soimaan valitsemaasi vihaista ja voimakasta musiikkia.
2. Jaa osallistujille paperi, jossa lukee negatiivissävytteisiä sanoja ja lauseita. Neuvo osallistujia lukemaan paperi kolme kertaa hiljaa mielessään. Kehota osallistujia samalla pohtimaan, mitä sanat hänessä herättävät ja miltä ne tuntuvat kehossa.

(Jatkuu seuraavalla sivulla)

3. Jaa seuraavaksi piirustuspaperit ja värit. Ohjeista osallistujia piirtämään paperille millaisia tunteita tai ajatuksia sanojen lukeminen ja kuunneltu musiikki herätti. Piirustus voi olla abstrakti tai se voi esittää konkreettisesti jotakin.
4. Keskustelkaa yhdessä työstä ja sen aikana heränneistä ajatuksista.
5. Toimi positiivisten sanojen ja lempeän musiikin kanssa edeltävien ohjeiden mukaisesti.

### **Esimerkkikysymyksiä keskustelun herättelyyn**

- Miltä sanojen lukeminen tuntui?
- Millainen vaikutus sanoilla voi olla toiseen tai itseen?
  - Vaikuttiko musiikki oloosi? Miten?
  - Miten ympäristö voi vaikuttaa meihin?
- Voimmeko vaikuttaa ympäristöön, jossa olemme?

## HOITAVAT KÄDET

(R)

- Harjoituksessa harjoitellaan kunnioittavaa kosketusta, toisen huomioimista sekä vastavuoroisuutta. Tarkoituksena on opetella tunteen tunnistamista, sietämistä, säätelyä ja ilmaisemista. Harjoituksen tarkoituksena on luoda voimaannuttava kokemus tunteesta ja siinä tukemisessa toisen ihmisen kanssa.

### Harjoituksen ohjeet

1. Muodostakaa toimivat parit. Toinen pareista käy makaamaan vatsalleen ja toinen käy viereen polvilleen. Rooleja vaihdetaan hetken päästä. Varaa molemmille aikaa noin viisi minuuttia. Laita taustalle soimaan lempeä musiikkia.

### Ohjeet makaavalle

1. Tunnustele, mikä kohta kehossasi kaipaa kosketusta ja hoivaa. Kerro parillesi, mihin haluaisit hänen laittavan kätensä.
2. Sulje silmäsi ja hengitä omaan tahtiisi. Voit antaa itsesi rentoutua. Ota vastaan parisi kosketus ja siitä lähtevä lämpö. Kuulostele, miltä se kehossasi tuntuu. Tuntuuko koskettava kohta erilaiselta? Muuttuuko siinä kohdassa kehoasi jotain?

(Jatkuu seuraavalla sivulla)

## Ohjeet hoitajalle

1. Ota hyvä istumaan asento ja aseta kämmenesi pariisi pyytämään kohta. Anna niiden painautua kevyesti kehoa vasten.  
Älä paina kuitenkaan kovaa kovaa.  
Huomioi pariisi hengityksen rytmi ja anna käsiesi nousta ja laskea pariisi keholla hengityksen tahtiin.
2. Kuvittele sydämestäsi välittyvän lämpöä käsiesi kautta hoidettavaan kohtaan ja pariisi koko kehoon. Sano mielessäsi: olet arvokas. Minä hoivaan sinua.
3. Anna sitten kämmentesi silittää musiikin tahdissa pariisi hoivaten, kuin sivelisit palsamia pehmein ottein hoivattavanaan kohtaan ja sen lähialueelle; hellävaraisesti ja hoivaten.

## Esimerkkikysymyksiä keskustelun herättelyyn

- Miltä paristasi olisi voinut tuntua antaa ja ottaa vastaan hoivaa ja kosketusta?
  - Miltä sinusta tuntui saada hoivaa ja kosketusta?
  - Miltä sinusta tuntui antaa hoivaa ja kosketusta?
  - Milloin hoivaa antavaa kosketusta voisi kaivata?
- Voiko itseä koskettaa hoivaa antavasti esimerkiksi rintakehään, käsiin tai jalkoihin ja sanoa itselleen: olet arvokas. Minä hoivaan sinua?
- Voiko toiselta pyytää hoitavaa kosketusta, jos sitä tarvitsee?

# AJATUSTEN KUUMAILMAPALLO

(R)

- Harjoituksessa harjoitellaan tunteen tunnistamista ja ilmaistemista sekä havainnollistetaan, kuinka omat ajatukset ja muiden sanat voivat vaikuttaa itseen ja ympäristöön.
- Tarvitset paperia, pyöreitä ja neliskulmaisia lappuja sekä kyniä.

## Harjoituksen ohjeet

1. Piirrä iso kuumailmapallo. Kerro, että tällä kuumailmapallolla havainnollistetaan ylös kuvattavia ja alas painavia ajatuksia.
2. Anna nuorille pyöreitä lappuja ylös kohottaviin ajatuksiin sekä neliskulmaisia lappuja alas painaviin ajatuksiin. Pyydä heitä kirjoittamaan yksi ajatus kumpaankin. Mitä joku on itselle joskus sanonut tai mitä itse on ajatellut itsestään.
3. Laittakaa pyöreät laput kohottamaan kuumailmapalloa ylös ja kulmikkaat painamaan sitä ala. Käykää lappuja yhdessä läpi.

## Esimerkkikysymyksiä keskustelun herättelyyn

- Miten voi lisätä ylöskohottavia asioita sekä vähentää alas laskevia asioita.
- Miten voit toimia omien ajatusten kanssa? Entä miten suhtautua muiden alas painaviin ajatuksiin?
- Voisiko itselle sanoa kohottavia ajatuksia? Milloin toinen erityisesti tarvitsee kohottavia sanoja?

Jääskinen, 2017a, s. 157

## TUNNEKOLLAASI

(R)

- Harjoituksessa pyritään tunnistamaan tunteita ja havainnoimaan kuinka muut voivat kokea tai ilmaista samaa tunnetta erilaisin tavoin.
- Tarvitset aikakausilehtiä, paperia, sakset ja liimaa.

### Harjoituksen ohjeet

1. Kootkaa valitsemastanne tunteesta kuvakollaasi lehdistä leikatuista kuvista. Tehtävän voi tehdä myös piirtäen.

Vastatkaa kollaasissa kysymyksiin:

- Keho – Missä tunnet tuntuu?
- Tilanne – Millaisissa tilanteissa tunnen voi tuntua ja tulla?
- Tehtävä – Mitä hyötyä tunteesta on? Mistä tarpeesta tunne voi viestiä? Mihin toimintaan tunne saattaa ohjata?
- Toiminta – Mitä tunteen kanssa voi tehdä? Miten tunnetta voi ilmaista? Miten voi yrittää helpottaa omaa oloa?

3. Esitelkää teokset haluamallanne tavalla ja pohtikaa niiden eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia.



## VAIHTUVAT TUNTEET

(R)

- Harjoituksen tarkoituksena on kehittää osallistujaa havaitsemaan, miten paljon erilaisia tapoja muilla ihmisillä voi olla näyttää tunteita ulos päin. Samalla harjoitellaan myös omien tunteiden ilmaisemista.
- Tarvitset 3 hulavannetta ja 3 kunkin vanteen väristä huivia

### Harjoituksen ohjeet

1. Valitkaa kolme tunnetta. Pohtikaa yhdessä, miten ihmiset käyttäytyvät, puhuvat ja miltä näyttävät kokiessaan kyseisiä tunteita. Miettikää voiko näihin tunteisiin liittyä myös muita tunteita. Voitten halutessanne tehdä esimerkiksi miellekarttoja tai hyödyntää tunnekuvia.
2. Asettukaa piiriin käsikädessä. Laittakaa hulavanteet kolmeen eri kohtaan piirissä olevien ihmisten käsivarsien varaan roikkumaan. Laittakaa lähtöpaikan merkiksi vanteen väriä vastaava huivi.
3. Lähtekää kuljettamaan vanteita käsiä irrottamatta piirin läpi. Tehkää ensin harjoituskiertos.
4. Nimetkää vanteen aikaisemmin käsittelemiksenne tunteiksi. Vanteita koskettava alkaa tuntea kehollaan, eleillään, ilmeillään ja etenkin puheissaan. Satuttaa ei saa. Korostetaan kyseessä olevan rooli, ei oikea tilanne.

(Jatkuu seuraavalla sivulla)

5. Kukin aistii ja tunnustelee, miltä tunne tuntuu itsessä ja miltä toisen sanat sekä käyttäytyminen tuntuvat. Miten toisen tunne vaikuttaa muuttuvan ja elävän? Miten ne vaikuttavat toisen toimintaan entä omaan toimintaan tai ajatuksiin?

### **Esimerkkikysymyksiä keskustelun herättelyyn**

- Millainen vaikutus tunteilla on siihen, miten puhumme ja käyttäydymme?
  - Miten toisten tunteet vaikuttivat meihin?
- Miten oikeassa elämässä muiden tunteiden vaikutus näyttäytyy?
  - Miten toisen käyttäytyminen ja puhe vaikuttaa itseensä? Miten toisen olotilaa voi kohentaa sillä, mitä itse sanoo? Mitkä sanat voivat laskea toisen tunnetilaa?
- Millainen vastuu meillä on omasta asenteesta, jolla tulemme ja olemme eri tilanteissa?

# TUNTEET YLÖS JA SÄÄTELYYN

*(R)*

- Harjoituksessa harjoitellaan tunteen tunnistamista, säätelyä ja ilmaisemista sekä pohditaan, kuinka itse voi vaikuttaa positiivisesti tai negatiivisesti muiden tunteisiin.

## Harjoituksen ohjeet

1. Pitäkää haluamanne aika (esimerkiksi viikko) yhteistä tunnepäiväkirjaa, johon jokainen käy vähintään päivän päätteeksi merkitsemässä ainakin yhden kokemansa tunteen.

Tunteita voi esimerkiksi kirjata erikseen ylös tai pitää valikoiduista tunteista tukkimiehen kirjanppitoa. Halutessa päivän aikana voi käydä lisäämässä myös useampia kokemiaan tunteita. Tunnepäiväkirjaan ei kirjata erikseen kuka tunnetta on kokenut.

2. Valitsemanne ajan päätyttyä tutkikaa yhdessä tunteiden esiintyvyyttä. Kuinka paljon oli positiivisia, neutraaleja ja negatiivisia tunteita?

### Esimerkkikysymyksiä keskustelun herättelyyn

- Millaisia tunteita liikkui ja miten paljon? Mikä niihin vaikuttaa?
- Miten oman tunteen voi huomata tai tunnistaa? Entä toisen henkilön?
  - Miten voi vaikuttaa toisen tunteisiin positiivisesti? Entä negatiivisesti?
  - Vaikuttaako toisen tunteet sinuun? Miten?

# MÖNKÄÄN MENI - KORJATAAN!

(R)

- Harjoituksessa havainnoidaan tunteiden, sanojen ja tekojen vaikutusta itseen ja muihin.
- Tarvitset esimerkkitalanteen tai -kuvan, joka näytellään harjoituksen aikana. Harjoitusta voidaan tarvittaessa tukea valmiilla repliikeillä.

## Harjoituksen ohjeet

### Tilanne 1 - Mönkään mennyt tilanne

1. Esiintyjät esittävät esimerkkitalanteen, jonka aikana tilannetta havainnoidaan.
2. Aikuisella on käytössä "PAUSE"-nappula. Sanomalla pause tilanne keskeytyy.
3. Tilanteen ollessa ohi, pohditaan yhteisesti tilannetta ja siitä tehtyjä havaintoja kuten tilanteeseen vaikuttaneita tekoja, eleitä, sanoja ja äänensävyjä.
4. Pohtikaa yhdessä, mitä esiintyjien olisi hyvä tehdä toisin korjatussa tilanteessa ja miksi. Tämän jälkeen sopikaa yhdessä, miten seuraavassa tilanteessa näyttelijät toimivat, jotta tilanne voitaisiin korjata.

(Jatkuu seuraavalla sivulla)

## Esimerkkikysymyksiä keskustelun herättelyyn

- Mitä tapahtui?
- Mitä huomasitte "Ainossa" kun "Eeva" sanoi ja toimi näin?
  - Miksi "Aimo" olisi voinnut käyttäytyä näin?
  - Mitä "Eero" voisi tarvita tässä tilanteessa?
- Miltä henkilöistä olisi voinnut tuntua tilanteessa?

### Tilanne 2 - Korjattu tilanne

1. Esittäjät esittävät korjatun tilanteen yhdessä sovitusti.
2. Mikäli tilanne vaatii vielä korjaamista, voidaan tilanne käydä uudelleen läpi. Suunnitelkaa uudelleen yhdessä uusi korjattu tilanne, jotta kaikille jäisi positiivinen kokemus korjatusta versiosta.
3. Purkakaat roolit ja käykää tilanne yhdessä läpi.

## Esimerkkikysymyksiä keskustelun herättelyyn

- Miltä ensimmäinen tilanne tuntui? Mikä siinä meni mönkään?
  - Millaista oli keksiiä uusia toimintatapoja tilanteeseen?
    - Tuntuiko korjattu tilanne erilaiselta?
  - Mikä oli merkittävin muutos ensimmäiseen tilanteeseen nähden?
- Millainen tunnelma oli ensimmäisen tilanteen jälkeen? Entä korjatussa tilanteessa?
  - Mikä vaikutti korjatun tilanteen onnistumiseen?
  - Miltä sinusta tuntuisi olla "Ainon" tilanteessa?
  - Olisiko sivullinen voinut auttaa tilanteessa?

Jääskinen, 2017a, s. 221-222

## TUNNEALIAS

*(R)*

- Harjoituksessa harjoitellaan tunteiden tunnistamista ja sanoittamista. Harjoituksen tarkoituksena on myös havainnoida mahdollisia eroavaisuuksia tunteiden suhteen ihmisten välillä.
- Tarvitset pienille paperilapuille eri väreillä kirjoitettuja tunteita ja mustalla niihin liittyviä sanoja sekä tunteiden värejä vastaavia värikyniä. Tarvitsette myös jokaiselle osallistujalle kehonääri viivojen kuvan.

### Harjoituksen ohjeet

1. Osallistujat nostavat vuorotellen yhden lapun, josta selittävät, mikä sana tai tunne on kyseessä itse sanaa sanomatta.
2. Mikäli jokin selittämä sana on tunne, jokainen kirjoittaa tunteen kehokuvaan siihen kohtaan, jossa tunne erityisesti tuntuu. Värittäkää samalla värillä kehon kuvaan myös muut alueet, joissa tunne voi tuntua. Johonkin kohtiin voi tulla useampia värejä.
3. Vertailkaa lopuksi kuvianne. Pohtikaa myös oliko teillä erilaisia ajatuksia sanojen selityksessä.

## MAALATAAN KEHO, TUNTEIDEMME KOTI

*(R)*

- Harjoituksessa harjoitellaan toisen huomioimista sekä vastavuoroisuutta. Tarkoituksena on opetella tunteen tunnistamista, sietämistä, säätelyä ja ilmaisemista. Harjoituksen tarkoituksena on luoda voimaannuttava kokemus tunteesta ja siinä tukemisessa toisen ihmisen kanssa.
- Tarvitset jokaiselle parille yhden ison puhtaan maalipensselin tai -siveltimen ja makuualustat.

### Harjoituksen ohjeet

1. Jakautukaa toimiviin pareihin. Toinen pareista käy makaamaan alustalle vatsalleen käsivarret hieman kehosta erillään ja jalat yhdessä.
2. Lue ääneen seuraava ohjeistus ennen harjoituksen aloittamista.



Olette nyt taideateljéessa. Toinen teistä on taidemaalari ja maassa parinasi on kauttaaltaan maalattava, muuten valmis elävä ainutlaatuinen taideteos. Taidemaalarin tehtävä on tehdä teos mahdollisimman kauniisti näkyväksi myös muille ihmisille. Teos maalataan mahdollisimman kunnioittavin vedoin.

Olette molemmat vuorollanne maalari ja maalattava teos. Koko keho käydään läpi aloittaen selästä edeten käsivarsiin ja päähän; lopuksi jalkoihin ja jalkapohjiin. Jalkojen sisäsivut ovat kiinni toisissaan, joten niitä ei maalata. Pidä sudissa pieni napakka painallus, älä paina kuitenkaan liikaa.



(Jatkuu seuraavalla sivulla)

3. Lue ääneen seuraava mielikuvaharjoitus rauhallisella äänellä ja lempeästi edeten.



Meillä jokaisella on omanlaisemme keho ja omanlaiset tunteet.  
Juuri oikeanlaiset meille.

---

Aisti kehosi, kun parisi maalaa sen pintaa ja rajoja. Voit kuvitella, että sudissa on sitä väriä, jota tarvitset juuri nyt ja joka saisi olosi hyväksi ja vahvaksi.

---

Tuo väri auttaa sinua hyväksymään tunteesi jokaisella vedolla. Ikään kuin se sanoisi kulkiessaan (painokkaasti): "Sinä saat tuntea. Sinä olet OK. Sinä olet kaunis".

---

Tunne, miten väri ja sudivedot vahvistavat oloasi.

---

(Hitaasti): Tämä on sinun arvokas kehosi ja sen sisällä ovat sinun tunteesi ja tarpeesi, joihin sinulla on oikeus.

---

Saat kokea tunteesi juuri niin kuin koet. Sinulla on myös oikeus ilmaista niitä. Kunnioittaen itseäsi ja toista.

---

Sinussa on myös kyky säädellä tunteitasi. Voit nytkin tuntea hengityksesi rauhoittavan oloasi.

---

Aisti kehoasi sudinvetoja vasten ja nauti voimasta, jota sen maalaamat rajat ja värit sinun asettavat.



(Jatkuu seuraavalla sivulla)



## Esimerkkikysymyksiä keskustelun herättelyyn

- Millaiselta kehossasi maalauksen jälkeen tuntui?
  - Minkä väriksi kuvittelit sinut maalattavan?
- Onko ollossasi eroa ennen ja jälkeen maalauksen?
- Milloin omaa oloa voisi mielikuvissa vahvistaa maalaten näin sen rajoja?
  - Mitä hyötyä rajojen vahvistamisesta voisi olla?

# ILMAPIIRIPUNTARI

*(R)*

- Harjoituksessa pohditaan yhteiseen ilmapiiriin vaikuttavia tekijöitä ajatusten ja sanojen kautta.
- Tarvitset tarjottimen ja kaksi samanlaista korkeaa lasia ilmappuntariksi sekä paperinpaloja ja kyniä kirjoittamista varten. Merkitse toiseen lasiin nuoli ylöspäin ja toiseen nuoli alaspäin.

## Harjoituksen ohjeet

1. Jokainen miettii itsenäisesti tilanteita kuluneelta viikolta. Tilanne voi olla esimerkiksi luokkaan, ruokapöytään tai yhteisiin tiloihin saapuminen.
2. Muistele ensimmäinen sanomasi lause tai ajattelemasi ajatus siinä tilanteessa (ei tervehdyksiä). Ei haittaa vaikket muistaisi sanatarkasti lausetta. Lauseena voi olla esimerkiksi "Ei taas tätä", "Vihaan tätä", "Jes pinaattilettuja" tai "Voin kokeilla tätä" (nimiä ei saa mainita).

(Jatkuu seuraavalla sivulla)

3. Kirjoita lause paperille. Lisää perään isoin kirjaimin äänensävy tai tunnetila, jolla lauseen olet sanonut tai ajatuksen ajatellut mielessäsi. Rypistä paperi ja tuo se yhteiselle tarjottimelle.
4. Jokainen nostaa vuorollaan tarjottimelta yhden paperimytyn ja lukee siihen kirjoitetun lauseen ääneen – suurin piirtein sillä äänen sävyllä tai tunteella, joka paperiin on kirjoitettu. Muut kuuntelevat lauseen ja päättävät, onko se ilmapiiriä ylös kohottava vai alas painava. Jokainen näyttää oman mielipiteensä osoittamalla peukalolla ylös tai alas.
5. Lukija rutistaa lapun uudelleen ja laittaa sen ilmapiiripuntarin lasiin kuten muut sen arvioivat.
6. Ilmapiiripuntari näyttää lopuksi, millainen ilmapiiri näillä lauseilla muodostuu.

### **Esimerkkikysymyksiä keskustelun herättelyyn**

- Miten omaa vaikutusta yhteiseen ilmapiiriin voisi huomioida?
- Miten saman asian voisi sanoa toisin? Voitte kokeilla sanoa joitain lauseita erilaisella äänen sävyllä. Pohtikaa, mikä vaikutus sillä olisi ilmapiiriin – vaihuisiko lasi jossa lause oli?
- Miten voi suhtautua toisen sanomaan ikävään lauseeseen? Millainen vaikutus eritavoin suhtautumisella voi olla?

# TUNNEMAALUAUS - TUNTEIDEN KIRJO

*(R)*

- Harjoituksessa havainnoidaan miten erilaiset asiat voivat luoda ihmisille erilaisia ajatuksia ja tunteita sekä kuinka yhdenkään kokemus ei ole väärä.
- Tarvitset paperia ja piirustus- tai maalaustarvikkeita sekä musiikkia (keskenään mahdollisimman erilaisia kappaleita)
- Harjoituksessa ei tarvitse osata piirtää tai maalata.

## Harjoituksen ohjeet

1. Musiikin soidessa antakaa kynän tai siveltimen kulkea paperilla vapaasti. Muodostakaa paperille musiikin luomia mielikuvia. Muodot voivat olla tummia tai värikkäitä, abstrakteja tai konkreettisia muotoja. Kynän tai siveltimen liike voi olla nopeaa tai hidasta.
2. Vaihtakaa kappaletta ja toistakaa ensimmäinen osio uudelleen toiselle paperille.
3. Kun olette käyneet haluamanne määrän kappaleita läpi keskustelkaa yhdessä teoksistanne jokaisen kappaleen kohdalta.

(Jatkuu seuraavalla sivulla)

## **Esimerkkikysymyksiä herättämään keskustelua**

- Huomaatteko eroja teosten välillä samasta kappaleesta?  
Mistä erot voisivat johtua?
- Mitä ihmiset voivat tulkita eritavalla? Mistä nämä erot voisivat  
johtua?
- Miten voi huomata toisen tulkitsevan asioita ja tilanteita  
eritavalla?
- Mitä seurauksia voi olla, kun ihmiset tulkitsevat asioita  
eritavalla?

Jääskinen, 2017a, s. 200

## LÄHDELUETTELO

- Jääskinen, A-M. (2017a). Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Jääskinen, A-M. (2017b) Mitä sä rageet?: #Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

Harjoitukset kopioitu pääsääntöisesti suoraan Jääskisen teoksista, jotta harjoituksissa pysyisi tunnetaitoihin perehtyneen ammattilaisen näkemykset harjoitteiden toimivuudesta. Osaa harjoitteista kuitenkin muokattu tarvittaessa paremmin ympäristön vaatimuksia vastaavaksi.