

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

MINUN TUNTEENI

Tunneopas sairaalakoulun oppilaille

TEKIJÄT Aada Hartikainen
Riikka Hautamäki

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijät Aada Hartikainen & Riikka Hautamäki	
Työn nimi Minun tunteeni, tunneopas sairaalakoulun oppilaille	
Päiväys 23.10.2022	Sivumäärä/Liitteet 43/1
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Alavan koulu	
Tiivistelmä <p>Tunteilla tarkoitetaan mielen ja kehon tuntemuksia ympäröivästä maailmasta ja ne saavat ihmisen toimimaan ja tekemään päätöksiä liittyen omaan elämään. Tunteiden hallinnassa tunnetaidot ovat merkittävässä roolissa. Tunnetaidot kehittyvät lapsuudesta lähtien ja ne tukevat mielenterveyttä. Nykyään koulumaailmassa käsitellään tunnetaitoja eri tavalla kuin ennen, joka näkyy myös opetussuunnitelmassa. Lasten tunnetaitoja harjoitellaan eri menetelmien kautta, kuten taiteen avulla. Taide ja leikki edesauttavat lapsen tapaa ilmaista tunteitaan.</p> <p>Opas toimii lasten työkaluna tunteiden ja tunnetaitojen käsittelyssä. Teoriatietoa voi soveltaa muun opetuksen yhteydessä. Oppaassa huomioitiin eri-ikäiset lapset käyttämällä paljon kuvia ja värejä. Opasta voi hyödyntää sairaala- ja koulumaailmassa. Tunteisiin tai yksittäiseen tunnetilaan voi palata aihetta käsiteltäessä yksin tai yhdessä aikuisen kanssa.</p> <p>Opinnäytetyö on kehittämistyö, jossa oli suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaihe. Kehittämistyön tarkoituksena oli suunnitella ja luoda tunneopas sairaalakoulun peruskouluikäisille lapsille. Oppaan käyttäjäikä vaihtelee 7–13 ikävuoden välillä ja on hyödynnettävissä myös nuoremmilla ja vanhemmilla lapsilla. Tavoitteena oli tukea ja edistää erityistuen tarpeissa olevien oppilaiden tunteiden käsittelytaitoa. Työelämäkumppanina toimi Alavan koulu Kuopiosta.</p>	
Avainsanat Tunne, tunnetaidot, lapset, itsesäätely, mielenterveys, vuorovaikutus, taide, leikki, värit ja pedagogiikka.	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Nursing	
Author(s) Aada Hartikainen & Riikka Hautamäki	
Title of Thesis My feelings, emotional guide for hospital school students	
Date 23.10.2022	Pages/Appendices 43/1
Client Organisation /Partners Alavan koulu	
<p>Abstract</p> <p>Emotions refer to the feelings one's mind and body have about the surroundings. Different emotions are guiding us what to do and help us to make decisions on daily basis. In the management of emotions, emotional skills play a significant role. Emotional skills are developed from childhood, and they work as support for mental health. Nowadays the school world deals with emotional skills differently than before, which is also reflected in the curriculum. Children's emotional skills are practiced using various methods, such as art. Art and play contribute to the child's way of expressing their emotions.</p> <p>The aim of this thesis was to create and design an emotional guide for children of primary school age who study in the hospital school. The thesis was carried out as a development work that had a planning, implementation and evaluation phase. The user age of the guide varies between the ages of 7 and 13 but the guide can also be used by younger and older children. The aim was to support and promote the emotional handling skills of pupils in need of special support. The working life partner was Alava school from Kuopio.</p> <p>This guide serves as a tool for children in dealing with emotions and emotional skills. The theoretical knowledge can be applied in connection with other teaching. The guide considered children of different ages using a lot of pictures and colors. The guide can be used in hospitals and schools. The child can return to emotions or a single emotional state when dealing with the topic alone or together with an adult.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Emotion, emotional skills, children, self-regulation, mental health, interaction, art, play, color, and pedagogy.</p>	

1	JOHDANTO	5
2	TUNTEET	6
2.1	Tunnetaidot.....	7
2.2	Tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja säätely.....	8
2.3	Vuorovaikutus.....	9
3	MIELENTERVEYS	10
3.1	Itsetunto	11
3.2	Itsesäätely.....	12
4	ITSENSÄ ILMAISU TAIDETTA HYÖDYNTÄEN.....	13
4.1	Värien vaikutus tunteisiin.....	13
4.2	Liikunnan ja musiikin vaikutus tunteisiin	14
4.3	Taiteen ja leikin vaikutus lapsen elämässä	14
5	PEDAGOGIIKKA.....	16
5.1	Positiivinen pedagogiikka.....	16
5.2	Pedagoginen tuki tunne- ja vuorovaikutustaidoissa perusopetuksessa	17
6	TARCOITUS JA TAVOITE	18
7	TUNNEOPPAAN TUOTTAMINEN	19
7.1	Hyvän oppaan kriteerit	19
7.2	Kehittämistyön suunnittelu	20
7.3	Oppaan laatiminen.....	20
8	POHDINTA.....	22
8.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	22
8.2	Ammatillinen kasvu	23
8.3	Hyödynnettävyys ja kehittämisideat	23
	LÄHTEET	24
	LIITE 1: OPAS.....	29

1 JOHDANTO

Tunteet täydentävät elämäämme tekemällä siitä merkityksellisen ja mielenkiintoisen. Lisäksi tunteet opettavat meille itsestämme jotakin uutta. Elossa säilymisen ja elämän mielekkyyden kannalta tunteilla on monia myönteisiä vaikutuksia ihmisen elämään. Tunteiden yksi merkittävimmistä tehtävistä on järjestää arkiset toimintamme yksilöllisen hyvinvoinnin kannalta tärkeysjärjestykseen. (Kokkonen 2010, 11).

Tunnetaidot sisältävät tunteiden sanoittamista, ilmaisemista ja tunnistamista. Tunteiden tunnistaminen ja käsittely ovat tärkeitä mielenterveystaitoja ja ne vaikuttavat vuorovaikutukseen muiden kanssa sekä omaan olotilaan. Tunteiden tunnistamisen kautta on helpompi ymmärtää toisia ja heidän kokemia tunteita eli kokea empatiaa muita kohtaan. Lapsi näyttää ja kokee tunteet voimakaina. (Väestöliitto 2020). Tunteiden ilmaiseminen on suojaava tekijä lapselle (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.)

Mielenterveys on käsitteenä hyvin laaja, se pitää sisällään kykyjä, vahvuuksia ja mahdollisuuksia. Oma kokemus hyvänolon tunteesta on osa mielenterveyttä. Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot vahvistavat kyvykkyyttä kestäviin ihmissuhteisiin. Mielenterveys on osa hyvinvointia, jonka avulla ihminen pystyy toimimaan ja selviytymään elämän haasteellisissa tilanteissa, sekä olemaan osana yhteisöä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021a). Minäkuva on käsitys itsestä suhteessa ympäröivään maailmaan. Se kehittyy ja muuttuu elämän aikana muiden ihmisten kanssa käydyssä vuorovaikutuksessa. (Ihme 2009, 55).

Pedagogiikalla tarkoitetaan kasvatustieteelliseen tietoon pohjautuvaa, ammatillisesti ohjattua ja ammattilaisten toteuttamaa tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa, joka edistää lasten kehitystä ja oppimista. Toimintakulttuurissa tämän tulisi näkyä. Lapsi on yksilönä ja ryhmän jäsenenä pedagogisen toiminnan keskiössä. Pedagogisen toiminnan toteutus vaatii laajamittaista suunnitelmallisuutta ja veloitteena on, että pedagogista toimintaa arvioidaan joka tasolla. (Lastentarhanopettajaliitto 2017, 5–7).

Mielenterveyslaki määrittelee mielenterveystyön toteuttamisen. Mielenterveystyöhön sisältyy yksilön toimintakyvyn ylläpitäminen, psyykkisen hyvinvoinnin ja persoonallisen kasvun tukeminen sekä mielenterveyden häiriöiden ja mielisairauksien ehkäiseminen. Lisäksi mielenterveystyöhön kuuluu elinolosuhteiden kehittäminen mielenterveyshäiriöiden syntyä ennalta ehkäiseväksi. (Mielenterveyslaki 1990/1116, 1§).

Opinnäytetyö on kehittämistyö. Kehittämistyön tarkoituksena oli suunnitella ja luoda tunneopas sairaalakoulun peruskouluikäisille lapsille. Ikä vaihtelee 7–13 ikävuoden välillä. Tavoitteena oli tukea ja edistää erityistuen tarpeissa olevien oppilaiden tunteiden käsittelytaitoa. Työelämäkumppanina toimi Alavan koulu Kuopiosta.

2 TUNTEET

Tunteet ovat läsnä elämässä koko ajan. Tunteiden herätessä toimitaan ja tehdään erilaisia asioita. Jokainen kokee tunteet yksilöllisesti. (Erkko & Hannukkala 2013, 75). Tunteet heräävät reaktioina jostakin asiasta ja vaikuttavat omiin ajatuksiin mielen sisällä. Lapsi ilmaisee itseään tunteiden avulla ja siten muut ympärillä saavat tietoa lapsesta. Tunteita ei jaotella hyviin tai huonoihin, vaan kaikki tunteet ovat hyväksytyjä, kuitenkin erilaisilla tunteilla on eri vaikutus mielialaan. Mielialaa nostattavia tunteita ovat ilo, onnellisuus ja rakkaus. (Kulmala 2017, 17–65). Mielialaa laskevia tunteita suru, viha, ahdistus ja pelko. Tunteille tulisi antaa tilaa, siten lapsi oppii tunteiden taidon. Lupa tunteiden tuntemiseen mahdollistaa kyvyn tunnistaa omia tunteita. (Sääkslahti 2018, 112). Tunteet säätelevät ääreis- ja keskushermoston tilaa sekä käyttäytymistä. Lisäksi tunteet parantavat suorituskykyä ja auttavat rationaalisessa päätöksen teossa. (Sandberg 2021, 172–174).

Vanhojen ja tärkeiden ihmissuhteiden ylläpitämiseen ja uusien ihmissuhteiden luomiseen tarvitaan tunteita. Jälkikasvun huolehtimisella on suuri merkitys tunteisiin. Ongelmien ratkaisussa ja päätöksen teossa tunteet ovat vahvasti läsnä. (Nuorten mielenterveystalo 2022). Joskus tunteita voi olla hankala tunnistaa. Aikuiset voivat auttaa lasta tunteiden tunnistamisessa. Lapsen kasvuun ja kehitykseen tarvitaan aina aikuista. Lapsen mieli ja aivot kasvavat lapsuuden ajan. Tämän vuoksi lapset ja nuoret joutuvat harjoittelemaan paljon tunteiden tunnistamista ja niiden säätelyä. Merkittävää on, ettei lapsi jää vaikeiden tunteiden kanssa yksin. (Lasten mielenterveystalo 2022c).

Tunteiden yksi tärkeimmistä tarkoituksista on selvittää, mikä on hyvinvointimme kannalta merkityksellistä. Tunteet saavat ihmisen hakeutumaan hyvinvointia lisäävien asioiden äärelle, kuten läheisten ihmisten ympärille. Toisaalta tunteet voivat saada ihmisen väistämään asioita, jotka ovat hyvinvoinnille haitallisia. (Nuorten mielenterveystalo 2022).

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta ilo on tunne, josta saa voimaa ja se lisää voimavaroja. Ilo on mieltä nostattava tunne ja se edistää oppimista, mahdollistaa uuden luomista sekä auttaa ongelmanratkaisutilanteissa. Nauru on osa iloa, se vapauttaa energiaa, joka mahdollistaa sen, että iloisena saa enemmän aikaa. Jokainen tuntee ilon ja onnellisuuden tunteet yksilöllisesti. (Opetushallitus 2022a). Onnellisuus ja hyvä elämä liittyvät välillisesti ja suoraan yhteisön ja koko yhteiskunnan hyvinvointiin. Rakkaus, kiintymys ja sosiaaliset taidot ovat osa terveyttä ja lisäävät onnellisuutta. Positiivisuus ja myönteisyys elämää kohtaan ovat merkkejä onnellisuudesta. Se näkyy tyytyväisyytenä sosiaalisiin suhteisiin, kiitollisuutena, selkeinä tavoitteina elämässä sekä auttavaisuutena. (Muston 2010). Hyvät teot, läsnäolo, luottamuksen osoittaminen ja lohdutuksen jakaminen ovat osa rakkautta. Rakkaudessa sitoudutaan toiseen ihmiseen. Rakkaus luo merkityksen kokemusta elämään. Kyky ottaa välittämistä vastaan toisilta, olla rakastettavana ja huolehdittavana ovat osa rakkautta. (Vuorinen 2017b).

Hermostuneisuuden, epävarmuuden ja pelon tunteet suuntaavat meitä huomaamaan ympäristön uhkia (Nuorten mielenterveystalo 2022.) Pelko voi suojella ihmistä liikaa ja olla liian vahva tunne. Pelon rauhoittamiseen voi tarvita apua. Ihminen voi tällöin kokea pettymystä, kiukkua tai ärsytystä.

(Lasten mielenterveystalo 2022c). Suru ja menetykset ovat luonnollinen osa kaikkien ihmisten elämää. Suruun voi olla monia syitä, kuten läheisen menettäminen, vanhempien ero tai ystävän muutto. Surun taustalla voi olla monenlaisia tunteita, kuten kaipaus, pettymys, ikävä tai viha. On tärkeää antaa surulle tilaa ja aikaa. Elämä jatkuu surusta huolimatta eteenpäin ja onkin tärkeää, että jokainen suree omalla ainutlaatuisella tavallaan. (Nuorten mielenterveystalo 2022). Menettämisen ja tyhjyyden tunne voivat olla osa surukokemusta. Surun tunne voi tulla esiin aaltona arkielämässä ja siihen voi sekoittua myös helpotuksen, ilon ja lämmön tunnetta. (Leinonen, Koskela, Valtonen & Viikki 2017). Lasten ja nuorten elämässä tunteet koetaan voimakkaina. Elämässä tulee eteen tilanteita, jossa vihan ja suuttumuksen tunne nousevat esiin. Niitä tunteita ei voi kieltää, sen sijaan niitä voidaan käsitellä ratkaisemalla ristiriitoja, tunnistamalla tunteita ja selvittämällä syitä niiden taustalla. (Nuorten mielenterveystalo 2022). Jännitys, pelko, levottomuus ja huolestuneisuus liittyvät ahdistuneisuuden tunnetilaan. Hetkittäin koettu pelko ja lievä ahdistuneisuus ovat osa jokaisen arkipäiväistä elämää. Pitkäkestoisena tunteena ahdistus rajoittaa toimintakykyä ja heikentää elämänlaatua. Ahdistuneisuus on nykyään yleistynyt mielenterveyshäiriö. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022).

2.1 Tunnetaidot

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä ilmaista, havaita ja säädellä omia tunteita. Tunnetaidot ovat hyvän mielenterveyden ja itsetuntemuksen perusta. Omien tunteiden ymmärtäminen ja näkeminen helpottavat havainnoimaan toisten tunteita, mikä on osa vuorovaikutusta. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022). Tunnetaitoja harjoitellaan ja opetellaan syntymästä lähtien ja niitä vahvistetaan läpi elämän. Lapset harjoittavat tunnetaitoja vanhempien ja muiden läheisten aikuisten avulla. Välttämättä lapset eivät saa tunnetaitoihin parhaita työkaluja kotoaan. (Erkko & Hannukkala 2013, 75). Tunnetaitojen perusta syntyy lapsuudessa ja ne ovat taitoja, jotka eivät muodostu itsestään. Se, miten tuntee itsensä ja kuinka toimii vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, heijastuu siitä, miten lapsuudessa on opetettu tunnistamaan, säätelemään ja ilmaisemaan tunteita. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022). Kuvalla on tärkeä merkitys tunteiden harjoittelemisessa, sillä se konkretisoi ja selkeyttää vaikeasti ymmärrettäviä tunteita. Puutteet kielellisessä kommunikoinnissa lisäävät kuvan roolia tekemään näkymättömästä tunteesta näkyvää. Sujuva kielellinen kommunikointi mahdollistaa tunnekasvatuksessa tarinoiden ja satujen hyödyntämisen sekä kasvatuksellisen keskustelun. (Opetushallitus 2022b).

Tunnetaidot koetaan mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevana taitona. Lapset harjoittelevat tunnetaitoja aikuisen mallia apuna käyttäen, havainnoimalla kuinka aikuinen käsittelee ja sanoittaa tunteita. Lapsen itsetuntoa vahvistavat tunnetaidot, koska ne kertovat tärkeitä asioita, kuten mitä itsessä ja muissa tapahtuu. (Erkko & Hannukkala 2013, 75). Tunteet viestittävät turvallisuudesta, voivat tuottaa hyvää tai pahaa mieltä ja varoittavat vaaroista. Lapsi ilmaisee tunteita erilaisilla asennoilla, liikkeillä, kasvojen ilmeillä ja kehon eleillä. Lapsi käyttää tunteiden ilmaisuun koko kehoa. (Sääkslahti 2018, 112). Ilman oikeita tunnetaitoja, on helposti omien tunteiden vankina. Tunteet voivat ohjata elämää sen sijaan, että tulisi tehtyä tietoisia valintoja omaan elämään liittyen. Tunnetaidot mahdollistavat omien tunteiden tarkastelun ja arvioimisen sekä ohjaavat haluttuun suuntaan. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022).

Tunteisiin liittyviä ilmeitä voidaan havainnoida piirtämällä ja siten konkretisoida, millainen ilme ja tunne linkittyvät toisiinsa. Samalla voidaan päästä syvemmälle ymmärtämään syy-seuraussuhdetta. On hyvä muistaa huomioida muiden henkilöiden kokemia tunteita, esimerkiksi sarjakuvatyypinen piirtäminen. Silloin hahmottaa omat ja toisten henkilöiden tunteet, jotka ilmenevät eri tavalla ja ovat yhtä tärkeitä. On opetettava ja opetettava tunteiden tunnistamista, arviointia, asianmukaista ilmaisemista sekä nimeämistä, jotta haastava käyttäytyminen saadaan tyrehdytettyä. Perustunteiden (ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästys) tunnistamisesta voi aloittaa tunnetaitojen harjoittamisen. (Opetushallitus 2022b).

2.2 Tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja säätely

Jotta voi kokea empatiaa, on tunnistettava omat tunteet sekä ymmärrettävä muiden tunteita. Uskallus omien tunteiden kuunteluun lisää ymmärrystä itseään ja omaa toimintaansa kohtaan. (Nuorten mielenterveystalo 2022). Oman tunnetilan tunnistaminen ei ole aina helppoa. Vaikeista tunteista kertominen voi tuntua epämukavalta, jo pelkkä ikävän tunteen ajattelu virittää herkästi vaivaantuneen tunnetilan. Tunteiden jakaminen on tärkeää, sillä se auttaa hallitsemaan tunteita paremmin. Toinen ihminen voi helpottaa pääsemään vaikeasta tunnetilasta yli ja tunteiden jakaminen lähentää ihmisiä. (Lasten mielenterveystalo 2022c). Tunteiden kätkeyminen aiheuttaa patoutumista, joka vie energiaa ja tuottaa mielelle pahoinvointia. Arvokas tunnetaito on omien tunteiden olemassaolon hyväksyminen ja päivän aikana kokemien tunteiden tunnistaminen. (Nuorten mielenterveystalo 2022). Tunnetaitoja voi vahvistaa ja hyvänä päämääränä on, että pystytään näyttämään tunteitamme oikealla voimakkuudella ja oikea-aikaisesti. Eri tilanteissa toimimiseen vaikuttaa se, miten tunnetaan itseään ja siten antaa vapauden valita miten eri tilanteissa reagoida. (Lasten mielenterveystalo 2022c).

Tunteita voidaan ilmaista monin eri tavoin puhumalla tai kirjoittamalla tai fyysisesti ilmaisemalla (Mieli ry 2022a.) Toisia ihmisiä ja heidän tunteitaan on helpompi ymmärtää, kun tunnistaa omat tunteensa. Lapsen mieli on täynnä tunteita ja ajatuksia, sillä lapsi vasta opettelee jäsentämään niitä selkeäksi kokonaisuudeksi. Tunteet voivat kuohua pään sisällä ja näyttäytyä ulospäin äkkikipaisuutena tai tunteenpurkauksina. Nämä kaikki ovat tavallisia lapsuuteen kuuluvia tunteita. (Nuorten mielenterveystalo 2022).

Tunteiden säätely tarkoittaa sitä, kuinka pitkään ja voimakkaasti milloinkin tunneemme. Tunteiden säätely pyrkii kohdistamaan tunteita ja löytämään tasapaino tilan, joko tietoisesti tai tiedostamattomasti. Mitkään tunteet eivät ole yksiselitteisesti miellyttäviä tai epämiellyttäviä, sillä tunnekokemuksemme ovat suhteessa tavoitteisiimme ja sen hetkiseen tilanteeseen. Ovatpa tunteet epämiellyttäviä tai miellyttäviä, liian voimakkaina tai pitkäkestoisina ne kuormittavat ja estävät meitä kokemasta mielihyvää sekä vaikeuttavat mieleämme että ruumiimme tasapainoa. Tunteiden säätely muovautuu lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa. (Kokkonen 2010, 19–20, 79). Aikuinen tukee lasta kohtaamaan onnistumiset ja epäonnistumiset. Etenkin pienten lasten kohdalla aikuisen tuki on merkittävässä roolissa lasten tunteiden säätelyssä. Tunteiden kuohuessa aikuisen rauhoittava lohdutus, läsnäolo, kosketus ja lapsen tunteiden sanoittaminen ovat tärkeitä asioita, sillä ne auttavat lasta käsittelemään tunteitaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021). Lapsuusvuosien tunteiden säätelytaidon oppiminen on tärkeää, sillä tunteiden säätelyn heikkous voi näkyä epäsuotuisasti nuoren

elämässä tulevaisuudessa. Se voi ilmetä aggressiivisuutena, parisuhdeongelmina, pitkäaikaistyöttömyytenä, pahimmillaan näiden lisäksi myös alkoholiongelmana. (Hintikka 2018, 19). Lasten kiinnostuksen ylläpitäminen voi olla haastavaa. Jos lapsi on yli-innokas, taiteen hyödyntäminen voi olla haasteellista. Sen takia tekemisen täytyy olla suunniteltua ja kontrolloitua. (Arnott, Blaisdell, Robinson & Wall 2018).

2.3 Vuorovaikutus

Varhainen vuorovaikutus liittyy tunteiden säätelyyn välillisesti aivojen ja niiden toiminnan kautta. Lapsen aivot eivät voi kehittyä ilman varhaista vuorovaikutusta. (Kokkonen 2010, 79). Vuorovaikutusta opitaan vuorovaikutustilanteissa ja vuorovaikutuksessa auttaa kyky eläytyä toisen ihmisen asemaan ja kunnioitus toista ihmistä kohtaan. Vuorovaikutus ei ole pelkkää puhetta, vaan äänensävy, ilme, ele ja keho kertovat siitä, miten suhtaudutaan muihin ihmisiin. Sanaton vuorovaikutus täydentää puhetta ja sen avulla tarkkaillaan toistuvasti toisten eleitä ja ilmeitä. Toisen ihmisen kuuntelemisella on osuus vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutus kahden kesken on yksinkertaisempaa, koska ryhmässä tulkitaan monia henkilöitä yhtä aikaa. Jokaisen ryhmäläisen halu yhteistyöhön vaikuttaa ryhmän toiminnan onnistumiseen. (Opetushallitus 2022c). Lapsille sosiaalinen vuorovaikutus omanikäisten kanssa on tärkeää, se tukee itsenäistymistä ja oman elämän perustan luomista. Vuorovaikutus muiden kanssa vahvistaa hyvinvointia. Sosiaalinen vuorovaikutus edistää sosiaalisten suhteiden luomista. (Dissing, Gerds, Jørgensen, Lund, & Rod 2019). Jokaisella ryhmän jäsenellä on tärkeä erottaa oma rooli ja tehtävä. Roolit muuttuvat sen mukaan, millaisia henkilöitä ryhmässä on ja mikä on ryhmän tehtävä. Ryhmässä tärkeää on arvostaa itseään ja muita. Jokaisen ryhmän jäsenen on tärkeää tuntea hyväksymisen tunnetta. (Opetushallitus 2022c). Taidetta voidaan hyödyntää myös ennaltaehkäisevässä tarkoituksessa, kuten koulukuraattorin työn apuna. Kuvallisilla harjoituksilla tuetaan ryhmäytymistä ja edistetään ryhmän keskinäistä tutustumista. Kuva voi helpottaa ymmärtämään kielen merkityksiä ja toisaalta itsetuotettujen tai valmiiden kuvien avulla voidaan ilmaista asioita, joihin kielellinen ilmaisu ei välttämättä riitä. Kuvallisessa ilmaisussa ei tarvitse noudattaa kieleen liittyviä sääntöjä, kuten rakennetta, logiikkaa tai kielioppia. (Karjalainen 2019, 78–79).

3 MIELENTERVEYS

Mielenterveys on osa ihmisen kokonaisterveyttä. Mielenterveyttä ei koeta yhtä tärkeäksi kuin fyysistä terveyttä, vaikka se koskettaa koko yhteisöä ja on iso osa väestön hyvinvointia. Ihmisen psyykkinen terveys kehittyy läpi elämän niin yksilölle kuin yhteiskunnalle. Mielenterveys on positiivinen voimavara, joka saa alkunsa kasvatuksesta, kodeista, kouluista ja työpaikoilta. (Friis, Mannonen & Seppänen 2006, 31–34).

Lasten mielenterveys on yhteydessä heidän elintapoihinsa. Perhe, ystävät ja kouluympäristö ovat tärkeässä roolissa lasten elämää. Psykologiset, biologiset ja sosiaaliset tekijät luovat pohjan lasten mielenterveydelle. Pelkästään hyvät vanhemmat eivät takaa hyvää mielenterveyttä lapselle. Lasten taito rakastaa, leikkiä ja oppia kuuluvat hyvään mielenterveyteen. Niiden taitojen toteutuessa lasten tarpeet tunnustetaan ja niihin reagoidaan oikein. (Friis ym. 2006, 34–38).

Tiedon puute ja leimautuminen mielenterveyshäiriöihin on todettu esteeksi varhaiselle puuttumiselle ja mielenterveyden edistämiseksi. On huomattu, että lasten mielenterveystaitoihin ja niiden edistämiseen on puututtava. On kehitettävä toimia, jotka lisäävät lasten mielenterveystietoisuutta sekä stereotyyppien vähentämistä että avun hakemista. Tunteiden säätelytaitoja pidetään mielenterveyden avaintekijänä. (Campos ym. 2018).

Lasten itsetuntemusta ja itsetuntoa tuetaan rohkaisemalla. Kokemusta itsestä luodaan tilanteissa, joissa lapsella on mahdollisuus löytää uusia taitoja ja puolia itsestään sekä saada onnistumisen kokemuksia. Tunnetaitoja vahvistetaan sekä toiminnallisuudella että keskustelun keinoin. Lasten kanssa on hyvä miettiä tavoitteita, asenteita ja arvoja. (Erkko & Hannukkala 2013, 29). Lasten mielenterveysongelmiin tulisi puuttua varhaisessa vaiheessa tehostetusti, etenkin jos taustalla on perheenjäsenen psyykkinen sairaus tai päihdeongelma. Varhaisella puuttumisella on todettu olevan vaikutusta tulevaisuuden työkykyyn. (Ahola ym. 2014).

Ihmisen mieli on monimuotoinen, kukaan ei osaa tarkkaan kertoa, mistä se syntyy ja mikä se on. Ihminen pystyy ajattelemaan ja tuntemaan sekä oppimaan uusia asioita. Moni mielentoiminta tapahtuu aivoissa, mutta mieli on enemmän kuin vain aivot. Aivot jakautuvat vasempaan ja oikeaan aivopuoliskoon sekä alempiin ja ylempiin aivotoimintoihin. Aivojen oikea puolisko on luova ja taiteellinen. Oikean puoliskon avulla osataan tulkita ihmisten ilmeitä, eleitä ja kehon viestejä. Vasen aivopuolisko vastaa johdonmukaisesta päättelystä, laskutoimituksista ja kielestä. Aivopuoliskot ovat yhteydessä toisiinsa eivätkä pärjää ilman toisiaan. Aivojen muovautuvuus eli kyky sopeutua ja oppia jatkuvat läpi elämän. Aivokuoren alaosa vastaa tunteiden ja muistojen syntymisestä. (Lasten mielenterveys-talo 2022a).

Resilienssi on psyykkistä joustavuutta ja selviytymiskykyä. Se auttaa selviytymään ja palautumaan vaikeista tilanteista ja haasteista, sekä kannustaa uudelleen orientoitumista muutoksissa. Ihmisen kyky selviytyä ja löytää keinoja rakentuu lapsuudesta lähtien, ja muovautuu myöhemmissä elinolosuhteissa. Resilienssi auttaa hahmottamaan omaa jaksamista sekä vähentämään kuormitusta. Uni, lepo ja palautuminen sekä arjen rytmi vahvistavat sitä. Resilienssi koostuu toiminta- ja ajatteluta-

voista ja psyykkisistä ominaisuuksista, joita voidaan kehittää eri ikävaiheissa. (Mieli ry, 2021). Murorosikä koetaan kriittiseksi ajanjaksoksi mielenterveysongelmien puhkeamiselle. Hoitamattomana mielenterveysongelmat voivat vaikuttaa elämään myös aikuisiässä. (Bungay & Efstathopoulou 2021).

Ihminen uskoo kykynsä saada asioita aikaiseksi ja luottaa itseensä ja ympäristöönsä. Hän kykenee tarkastelemaan tilanteita samaan aikaan realistisesti ja myönteisesti sekä kykenee keskittymään johonkin asiaan ja sulkemaan pois turhia ärsykeitä. Ihminen pystyy tekemään tilanteissa yhteenve-toja ja löytämään eri ratkaisuja sekä kykenee huolehtimaan omista rajoistaan. Haastavista tilanteista ja vaikeista tunteista huolimatta, toimintakyky säilyy. Ihminen on utelias ja kokeilee rohkeasti uusia asioita, mikä auttaa henkilökohtaisessa ja ammatillisessa kasvussa. (Mieli ry, 2021).

3.1 Itsetunto

Itsetunto tarkoittaa kykyä havaita omia tunteita, ajatuksia, toiveita ja tarpeita sekä vahvuuksia ja kehittämiskohteita (Mieli ry 2022b.) Lapsen kehityksen ulkoisia kasvun piirteitä on helppo havaita, kun taas itsetunnon kehittymistä ei voi mittarilla mitata. Ympäristön tuomat ärsykkeet kehittävät itsetuntoa muun kasvun ohella. Erilaisissa ympäristöissä ja uusien henkilöiden kanssa lapsista kasvaa sopeutumiskykyisiä ja heistä tulee aktiivisempia ympäristöönsä vaikuttavia yksilöitä. Läpi lapsuuden vanhemmat ovat merkittävimpiä aikuisia. Vanhemmilta saadaan pysyviä kokemuksia siitä, minkälainen tulee olla saadakseen vanhemmilta hyväksyntää ja huolenpitoa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017). Hyvän itsetunnon tunnusmerkki on, että käsitys omista hyvistä puolista ja heikkouksista on realistinen. Itseensä luottaminen, arvostus ja kunnioitus itseä sekä muita kohtaan ovat merkkejä hyvästä itsetunnosta. (Mielenterveystalo 2022).

Ympäristön vaikutus lapseen on jatkuvaa ja saatu palaute auttaa siten rakentamaan minäkuva. Joskus palaute voi kohdistua toimintaan ja toisinaan koettuihin tunteisiin. Lasten kokiessa pelkoa vanhemmat tarjoavat lohdutusta ja turvaa. Lasten kehittyessä he eivät tarvitse jatkuvaa palautetta vanhemmilta, sillä he pystyvät päättelykykynsä ja muistinsa varassa luomaan palautteen itse. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017). Riippumattomuus muista ja muiden mielipiteistä vahvistaa itsenäisyyttä. Tieto siitä, että pystyy täyttämään omat henkilökohtaiset tarpeet, tavoitteet ja pyrkimykset sekä sietämään pettymyksiä ja epäonnistumisia, vahvistavat minäkuva. (Mielenterveystalo 2022).

Turvallinen, rakastava ja kannustava tunne vanhemmasta vahvistavat itsetuntoa. Silloin lapsi pystyy luottamaan itseensä ja uskaltautuu toimimaan sekä kokeilemaan erilaisia asioita liikaa pelkäämättä. Lasten on tärkeä oppia jo varhain kunnioittamaan toisia niin, että ketään ei saa kiusata tai loukata ja että asioiden eteen joutuu ponnistelemaan, saavuttaakseen tavoitteita. Ankara ja mitätöivä kasvatusta muokkaavat itsetuntoa, siten että kokee toimivansa väärin. Toiset lapset ovat temperamentiltaan ja persoonaltaan omaehtoisempia ja vilkkaampia. Heidän vanhempansa tarvitsevat kasvatuksessaan ehdottomampia rajoja. Lasten itsetunto voi kehittyä epätodennäköiseksi, jos he saavat toteuttaa mielihalujaan ilman sääntöjä. Sopivassa määrin pettymyksen kokeminen kehittää kykyä sietää kielteisiäkin tunteita. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017).

3.2 Itsesäätely

Itsesäätelyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä säädellä tunteitaan ja motivaatiotaan, sekä tarkkaavaisuuttaan ja ajatuksiaan. Itsesäätelyn taito näkyy omien tunteiden säätelyssä, kyvyssä vastustaa kiusauksia ja oman huomion tahdonalaisessa ohjaamisessa. Itsesäätely ei ole tunteiden tukahduttamista tai niiden kieltämistä. (Vuorinen 2017a). Tarkkaavainen lapsi ymmärtää, että negatiiviset tunteet ovat ohimeneviä ja hänellä on joustavuutta ajattelussa (Coholic ym. 2019.)

Itsesäätely riippuu, viitataan sillä lasten vai aikuisten itsesäätelytaitoihin. Itsesäätelyn täsmällinen määrittäminen on vaikeaa. (Aro & Laakso 2011, 10). Lapsilla itsesäätelyn kehittymiseen vaikuttavat kehitystaso, temperamentti ja hermoston kypsyys (Hintikka 2018, 18.) Itsesäätely liittyy käyttäytymisen muokkaamiseen ja tunteiden ilmaisuun tilanteidenmukaisesti. Nykypäivänä itsesäätelytaidot korostuvat, sillä ne liittyvät ihmisten välisiin vuorovaikutustilanteisiin ja sisäisiin prosesseihin. Itsesäätelykykyä voidaan kutsua itsekuriksi tai tahdonvoimaksi. (Vuorinen 2017a).

4 ITSENSÄ ILMAISU TAIDETTA HYÖDYNTÄEN

Lapset tarvitsevat taidetta, sillä taiteen keinoin ihmisen on mahdollista ilmaista itseään. Taide tarjoaa myös lapsille kielen, jonka avulla he voivat kertoa itselleen tärkeistä asioista. Lapset voivat ilmaista itseään visuaalisesti tekemällä maalauksia, piirustuksia, muovailua ja erilaisia rakenteluja. (Kuusela, Rintakorpi, Rusanen & Torkki 2014, 10–12).

Monipuolisen taiteen avulla täydennetään myös arkista kanssakäymistä, herätellään aisteja ja mieltä liikkeelle sekä saadaan nostettua tunteita esiin. Taide auttaa omien vahvuuksien tunnistamisessa sekä kasvattaa sosiaalista oppimista ja herkistää havainnoimaan uusia asioita ympärillä. Tunteiden ja taiteen välillä on tutkittu olevan vaikutus toisiinsa. Taideperustaisen tutkimuksen tarkoituksena on kehittää uusia oivalluksia ja uudenlaisia näkökulmia ennestään tuttuihin asioihin. Tavoitteena on ymmärryksen avartaminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b).

Taideterapioita on käytetty laajalti lasten kanssa, joilla on psyykkisiä, fyysisiä tai käytösongelmia kotona, koulussa tai sairaalassa. Terapiaa on käytetty lapsilla, joilla on monenlaisia tarpeita, kuten traumakokemuksia tai diagnosoituja vaikeuksia. Taidetta käytetään keinona tukemaan lapsia merkitävien elämänmuutosten kanssa ja ehkäistään mahdollisen ahdistumisen muodostumista. Luovuus on tärkeä elementti taideterapiassa. Taiteen tekeminen liittyy alitajuntaan tavoilla, jotka ovat merkittäviä terveyden palautumisen, hyvinvoinnin parantamisen ja ylläpitämisen kannalta. Taideterapiat antavat lapsille uuden keinon käsitellä tunteitaan. (Moula 2021).

On ymmärrettävä taiteen erityisyys, jotta voi nähdä, miksi taidetta käytetään osana kulttuurienvälistä oppimista. Tapahtuipa työskentely musiikin, kuvataiteen, tanssin, draaman tai kirjoittamisen kautta, nämä työskentelytavat voidaan liittää taidelähtöiseen toimintaan. Jokainen on tervetullut osallistumaan taidelähtöisten menetelmien käyttöön aiemmista kokemuksista riippumatta. Taidetta ei tehdä lopullisen tuotoksen vuoksi, vaan prosessi ja oppimiskokemus ovat yhtä tärkeitä. Taiteen keinoin luova ajattelu saa konkreettisen muodon, joka helpottaa sen käsittelyä ja siitä keskustelua. Kun yhteinen kieli puuttuu, voi hyödyntää taidetta ilmaisun keinona. Taiteellinen työskentely osallistaa kokonaisvaltaisesti psyykkisinä, fyysisinä ja sosiokulttuurisina yksilöinä. (Tuhkunen 2019, 17–18).

Trauman kokeneena voi olla vaikea tunnistaa, välittää ja ilmaista tunteita. Taiteen luominen traumattisen ahdistuksen läpikäymiseen voi mahdollistaa käsittelyn keinolla, joka ei sanallisen terapian avulla ole mahdollista. Taidetta voidaan hyödyntää terapianmuodossa. Taideterapiaa kuvataan parhaiten psykoterapian keinoksi, jossa käytetään kuvia kommunikoinnin ja ilmaisemisen tukena. Taidetta käytetään apuvälineenä alitajuntaisten tunteiden ja ajatusten verbaaliseen kuvaamiseen. (Isobel, Nielsen & Starling 2019). Taideterapiat ovat psykoterapeuttisia lähestymiskeinoja, joilla pyritään edistämään henkilökohtaista kasvua ja psykologista muutosta musiikin, tanssin, draaman, liikkeen ja virtuaalisen taiteen kautta (Moula 2021.)

4.1 Värien vaikutus tunteisiin

Värit kuuluvat ihmisen arkipäiväiseen ympäristöön, harvemmin tulee ajateltua ympärillä olevia värejä. Ihminen havahtuu yleisesti väreihin siinä kohtaa, kun kysytään mitä värit ovat. Ihminen aistii

helpoiten väreistä punaisen. Tämä johtuu siitä, että silmän verkkokalvon tappisoluihin 2/3 on herkkiä punaiselle. Pienet lapsetkin reagoivat ensimmäisenä punaiseen väriin. (Huttunen 2016). Punainen väri yhdistetään vaaraan, vihaan ja on helposti huomiota herättävä väri, toisaalta taas punaisen voi yhdistää intohimoon ja rakkauteen (Olkkonen & Peromaa 2019.) Värit voidaan jakaa vaaleaan ja tummaan sekä ulkonäöllisesti lämpimään ja kylmään. Päävärejä ovat punainen, keltainen ja sininen. Värejä sekoittamalla keskenään saadaan välivärejä muodostettua, joita ovat oranssi, vihreä ja violetti. Keltainen väri yhdistetään aurinkoon, voimaan ja lämpöön. Sininen väri yhdistetään rauhaan, tyytyväisyyteen ja se luo luottamusta. (Huttunen 2016).

Tunteet antavat sävyt ja värit elämään. Värit tuovat tärkeää tietoa monista asioista. Tunteet kertovat, mistä kiinnostutaan ja innostutaan, mihin rakastutaan, mitä inhotaan tai mihin petytään. (Mieli 2021a). Väreille on määritelty erilaisia merkityksiä yleisten käytäntöjen kautta, kuten liikennevalojen punainen, keltainen ja vihreä (Opetushallitus 2022b.)

4.2 Liikunnan ja musiikin vaikutus tunteisiin

Musiikki on paljon käytössä ollut taidemenetelmä kuntoutuksessa ja hoidossa. Musiikki toimii hoidossa täydentävänä hoitokeinona. Se on lähtökohtaisesti sopiva lähes jokaiselle. Musiikki parantaa tunteiden säätelytaitoja. Lisäksi musiikki auttaa säätelemään tunnetiloja, erityisesti vähentää jännittämistä ja jos ihminen on pahalla tuulella, musiikki auttaa pääsemään siitä yli. (Archambault ym. 2019).

Liikunta on lapsille oman kehon avulla itsensä toteuttamista. Näitä ovat kiipeily, ryömiminen, omien voimien koettelu, seisominen, hyppiminen, tasapainoilu ja kaverin kanssa painiminen. Lapset voivat näiden avulla tutustua myös itseensä ja löytää oman tahtonsa ja kiinnostuksensa. Lasten liikunta on pitkälti leikkiä ja liikuntataidot kehittyvät mitä monipuolisempaa liikkuminen on. Taitojen kehittyttyä lapset voivat etsiä vaativimpia tapoja liikkua ja tehdä temppuja. Lasten onnistuttua ja oivallettua, antaa se mielihyvää ja rakentaa liikunnasta elämäntavan. (Sääkslahti 2018, 141–142).

4.3 Taiteen ja leikin vaikutus lapsen elämässä

Taiteella on todettu olevan yhteys stressitason vähenemiseen. Taide voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen osallistumiseen. Aktiivinen pitää sisällään opettamista, taiteen tekemistä ja luomista, sisältäen taideterapiaa. Passiivinen osallistuminen pitää sisällään taiteen tarkkailua, kuuntelua, katselamista. (Broadbent, Karulkar & Laki 2021). Luonnossa liikkuminen on vaikutuksessa ihmisen stressitasoon ja mielialaan. Stressi, masennus ja ahdistus ovat isoina tekijöinä synnyttämään mielen-terveyden häiriöitä. (Grbica ym 2017.)

Lasten traumaattisia kokemuksia saattaa seurata intensiivinen kauhuleikki, joka herättää aikuisissa huolta. Lasten leikeissä saattaa näkyä piirteitä aggressiivisuudesta, pelottavista tai surullisista asioista. Leikki ja sen tapahtumat toistuvat useasta päivästä viikkoihin. Leikin parantava voima pohjautuu tunteiden jatkuvaan läpikäymiseen hetkissä, joissa lapsilla on mahdollisuus itse hallita tunteitaan. Leikki mahdollistaa todellistakin pahempia kauhutilanteita ja lapsilla on mahdollisuus kokeilla niihin toisenlaisia loppuja, joka antaa vapauden ratkaista tilanne eri tavoilla. Päihdeperheiden lasten stressiä lisäävät perheen väliset vääristyneet vuorovaikutussuhteet. Jos perheen sisällä tapahtuvia

asioita salaillaan, hävetään tai kaunistellaan ulkopuolisille, tällöin lasten on vaikea luottaa ympärillä oleviin aikuisiin. (Sandberg 2000).

5 PEDAGOGIIKKA

Pedagogiikalla tarkoitetaan keinoja, joilla opetetaan oppilaita ja järjestetään opetusta. Oppilaan ja opettajan välillä on pedagoginen vuorovaikutussuhde. Pedagogiikka on laadukkaan opetuksen kivijalka, jonka mukaan opetus toteutetaan. Oppimiseen vaikuttavat oppijan itsesäätely- ja ajattelutaidot. Pedagogiikka on tavoitteellista ja suunnitelmallista työskentelyä. Opetussuunnitelma sisältää opetuksen tavoitteet ja laajemmat sisällöt. Oppiminen on sarja monenlaisia taitoja ja tilannekohtaisia tekijöitä, jotka kaikki vaikuttavat oppimiseen, sen tehokkuuteen ja nopeuteen. Oppilaiden itsesäätelytaidot ja ajattelun taidot liittyvät oppimiseen. Oppimisympäristö, jossa tavoitteellisesti opitaan ja opetetaan, vaikuttaa oppimiseen. Pedagoginen tuki tarkoittaa oppimisen ja opettamisen näkökulmaa oppilaan suunnitelmalliseen ohjaamiseen ja tukemiseen opetustilanteissa. Oppimisen tueksi tarvitaan laadukasta pedagogiikkaa ja lisäksi monialaista pedagogista tukea. Lapset ja nuoret oppivat vuorovaikutuksessa toisten ikätovereiden ja ympäristön kanssa. Palautteen avulla voidaan innostaa, vahvistaa ja motivoida toista oppimaan lisää. Jokainen oppilas kulkee omaa oppimispolkuaan. Opettamisella on mahdollisuus vahvistaa tärkeitä arvoja ja innostavaa kasvun asennetta jokaiselle oppilaalle. Asenne vaikuttaa omaan oppimiseen. (Sandberg 2021, 26–28).

Opetussuunnitelmassa todetaan perusopetuksen arvopohjaksi tasa-arvo, ihmisoikeudet, monikulttuurisuuden hyväksyminen ja demokratia. Perusopetuksen tehtäviksi nimitetään opetus ja kasvatus yhteisöllisyyteen sekä tasa-arvoon. Tämän toteutumiseen edellytetään tietoista tunnetaitojen ohjaamista. Monien eri oppiaineiden opetussuunnitelmassa käsitellään tunteita ja niiden ilmaisemista, vuorovaikutusta ja tunteisiin perustuvaa käyttäytymistä. Opetussuunnitelma pyrkii rakentumaan siten, että oppilaat oppivat omien tunteidensa säätelyä ja ilmaisua. Omien tunteiden sekä käyttäytymisen ja tunneilmausten säätelämisen taito erilaisten tilanteiden mukaan luo perustan yksilön kehitykselle ja kasvulle elämän ongelmista selviytyväksi ja yhteiskunnan toimintaan sopeutuvaksi kansalaiseksi. (Opetushallitus 2022b).

5.1 Positiivinen pedagogiikka

Positiivisella pedagogiikalla tarkoitetaan positiivisen psykologian menetelmien ja periaatteiden soveltamista kasvatus- ja opetustoimintaan. Positiivisen pedagogiikan tavoitteena on edesauttaa kasvatus- ja kouluyhteisöjen menestymistä. Se tähtää lisäämään ympärilleen hyvää ja tuomaan kaikista ihmisistä esille parhaat puolet. Positiivinen pedagogiikka liittyy yhteen positiivisen psykologian tuottaman tieteellisen tiedon sekä ajanmukaiset ja korkealaatuiset opetuskäytänteet. Se täydentää perinteistä kasvatusta panostamalla tavanomaisiin taitoihin ja tietoihin. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 16–19).

Hyvinvointia voidaan opetella niin kuin mitä tahansa muuta oppiainetta. Koulu on siihen mitä erinomainen paikka opettaa. Koulu on kodin ohella lapsen tärkein kehitysympäristö, sillä siellä vietetään suurin osan lapsuudesta. Koulun vaikutus lapsen hyvinvointiin on merkittävä. Positiivinen pedagogiikka ei tarkoita vaatimustason laskemista tai koulutyön helpottamista. Tärkeää on, että lapset viih-

tyvät koulussa ja pitävät koulutyötä antoisana. Koulutyön mielekkyys syntyy myönteisestä ja välittävästä ilmapiiristä sekä nuorten kokemusmaailmaa ja osallisuutta hyödyntävästä opetuksesta. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 16–19).

5.2 Pedagoginen tuki tunne- ja vuorovaikutustaidoissa perusopetuksessa

Lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana luodaan pohja aikuisiän henkiselle hyvinvoinnille. Nuoresta, joka voi hyvin, varttuu todennäköisesti hyvinvoiva aikuinen. Suurin osa lapsuus- ja nuoruusiän mielenterveysongelmista kantautuu myös aikuisikään. Koululla on ainutlaatuinen mahdollisuus toimia positiivisena, hyvinvointia lisäävänä instituutiona. Koulun tulisikin käyttää tilaisuus tehokkaammin ja työskennellä suunnitelmallisemmin sen eteen, että jokainen lapsi ja nuori voivat lähteä koulusta parhaat mahdolliset elämän eväät repussa. Koulun toimintakulttuurin tulisi tukea lasten ja nuorten hyvinvointia muillakin tavoilla kuin hyvinvointitaitojen opettamisella. Koulu toimii tärkeänä tukipilarina nuoren elämässä. On tärkeää keskittyä mitä hyvää, potentiaalista ja kiitettävää kussakin ihmisessä on. Kouluyhteisön toimivuuden kannalta on tärkeää pitää opetus korkealaatuisena, osallistavana ja motivoivana sekä panostaa yhteistyöhön huoltajien kanssa. (Leskisenoja & Sandberg 2019).

Pedagogisen tuen välityksellä tulee vahvistaa ja opettaa vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. Tunteiden varhainen tunnistaminen niin, ettei tunteet etene aggressiiviseksi toiminnaksi tai uhkaavaksi käytökseksi, ovat tärkeitä taitoja jokaiselle oppilaalle. Pedagogisen tuen näkökulma on se, kuinka yksittäinen tunnetila muuttuu ja etenee toiminnaksi tai ei-toivotuksi käyttäytymiseksi. (Sandberg 2021, 194–195).

6 TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyön tarkoituksena oli suunnitella ja luoda tunneopas (LIITE 1) sairaalakoulun peruskouluikäisille lapsille. Käyttäjäksi vaihtelee 7–13 vuoden välillä. Tavoitteena oli tukea ja edistää erityistuen tarpeessa olevien oppilaiden tunteiden käsittelytaitoja. Työelämäkumppanina toimi Alavan koulu Kuopiosta.

Opinnäytetyö oli tutkimuksiin pohjautuva kehittämistyö. Kehittämistyön tilaajana toimi Alavan koulu, joka on Kuopion Kaupungin sairaalakoulu. Alavan koulu järjestää opetuksen Niuvanniemen sairaalan NEVA-yksikössä tutkimus- ja hoitajaksoilla, sekä Kuopion yliopistollisessa sairaalassa oleville peruskouluikäisille lapsille ja nuorille. Sairaalakoulussa opiskelee myös avo-oppilaita, jotka ovat polikliinissä hoitosuhteessa. Arvio sairaalakoulussa opiskelusta tehdään yhteistyössä huoltajan, oppilaan oman koulun, Alavan koulun ja muiden hoidosta vastaavien kanssa. Päätöksen oppilaaksi ottamisesta tekee Alavan koulun rehtori. Opetus suunnitellaan yksilöllisesti, huomioiden oppilaan terveydentila. Alavan yksikössä toimii neljä opetusryhmää ja opetuksen hoitavat erityisluokanopettajat työpareinaan koulunkäynninohjaajat. (Peda.net 2021).

7 TUNNEOPPAAN TUOTTAMINEN

Opasta tehdessä tulee huomioida selkeä rakenne, jotta eteneminen on loogista. Oppaan suunnittelussa on otettava huomioon lukijan näkökulma ja ikätaso, jotta opas osataan suunnata sopivalle kohderyhmälle. (Hyvärinen 2005, 1769–1773). Oppaan alkusanoilla tulee käydä ilmi, kenelle opas on tarkoitettu. Hyvässä oppaassa olevat ohjeet ja neuvot perustuvat tutkittuun tietoon ja lukija saa oppaan avulla tietoa kyseisestä aiheesta. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 34–38). Otsikoissa kannattaa kiinnittää huomiota, siihen mitä ne kertovat aiheesta. Oikein kirjoitus, kappaleiden selkeys ja pituus helpottavat oppaan lukemista. Virkkeissä tulee käyttää yleiskieltä hahmottamisen helpottamiseksi. Tieteelliset ilmaisut tulee kääntää yleiskielelle. (Hyvärinen 2005, 1769–1773).

Kaikki toiminta alkaa lähtötilanteen kartoittamisella. Sen jälkeen rajataan idean kohderyhmä ja tarpeellisuus, aiheeseen liittyvät tutkimukset ja lähdekirjallisuus. Kun pohjalle on löydetty riittävästi teoriatietoa ja tutkimuksia, tarkastellaan omia valmiuksia idean toteuttamiseen. Taustatyön pohjalta täsmennetään kehittämistyön idea ja sen tavoite. Suunnitelmassa pohditaan, millaisin keinoin saavutetaan tavoite. Suunnitelmavaiheessa otetaan huomioon mahdolliset kustannukset. (Airaksinen & Vilka 2003, 26–29).

Aluksi luodaan suunnitelma, jonka pohjalta tehdään toteutus. Kehittämistyö etenee kehittämiskohteen rajaamisella ja alustavien tavoitteiden määrittämisellä. Sen jälkeen perehdytään aiheeseen tekemällä kirjallisuuskatsaus ja sen pohjalta toteutetaan opas. Lopuksi raportoidaan työn tuotoksesta. Kehittämistyö on suunniteltu työelämäkumppanin tarpeisiin vastaavaksi ja sen toteuttamiseen kuuluu sekä itsenäistä että ryhmätyöskentelyä. (Moilanen, Ojasalo & Ritalahti 2009, 22–25).

Kehittämistyö suunnitellaan työelämälähtöiseksi. Kehittämistyön tuotoksena valmistuva opas (LIITE 1) tulee käyttöön oppaan tilaajalle. Oppaan suunnittelussa otimme huomioon tilaajan toiveet, jotta siitä saataisiin heidän asiakasryhmällensä sopiva. Suunniteltu opas pohjautuu kehittämistyön teoriaviitekehukseen.

7.1 Hyvän oppaan kriteerit

Oppaan tavoite ohjaa sisällön muodostumista. Tavoitteen ollessa selkeä aineiston sisältöä on helppompaa suunnitella ja kohdentaa lukijalle. Oppaan aihealue ja sisältö tulee rajata tavoitteen mukaiseksi. Aihe ja tietomäärän rajaaminen mahdollistaa sen, että oppaassa ei tarvitse olla kaikkea mahdollista tietoa aiheesta. Kohderyhmänä lapset vaikuttavat oppaan esitystapaan ja sisältöön. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 11–19).

Oppaassa tulee huomioida helppolukuisuus. Informatiiviset ja selkeät lauseet saavat lukijan huomion kiinnittymään. Hyvän oppaan tärkeimmistä ominaisuuksista on luettavuus. Liian pitkiä lauseita ja monimutkaisia lauserakenteita sekä hankalia käsitteitä tulee välttää. Vieraskieliset sanat vaikeuttavat tekstin ymmärtämistä. Helpot lauseet ja selkeä rakenne pitävät yllä lukijan mielenkiintoa ja helpottavat asian ymmärtämistä. Oppaan teksteissä verbin muodolla voidaan vaikuttaa lukijaan, aktiivisia suositellaan käyttämään passiivin sijasta. (Parkkunen ym. 2001, 13–15).

Oppaan kansilehti tulee näyttää kiinnostavalta, jotta se herättää lukijan mielenkiinnon (Korpela & Linjama 2005, 109.) Oppaan esitystapaa selkeyttämään vaikuttavat käytetty tekstityyppi, tekstin koko ja sen asettelu sekä kuvat, värit ja kontrasti. Luettavuutta lisää otsikoiden lihavointi. Olennaisien asioiden korostaminen erottaa keskeisen sisällön muusta tekstistä. (Parkkunen ym. 2001, 13–17).

Otsikoiden tehtävä on selkeyttää opasta. Päälauseessa kerrotaan aiheen pääasia ja sivulauseessa täydennetään sisältöä. Virkkeiden ja kappaleiden tulee olla kertalukemalla ymmärrettäviä. (Hyvärinen 2005). Aloituskappale tulee pääotsikon jälkeen, siinä kuvataan lyhyesti sivun olennainen sisältö. Aloituskappaleella tukemaan voi lisätä kuvia. (Korpela & Linjama 2005, 98). Kuvat auttavat tekstin ymmärtämisessä, helpottavat asian muistissa säilyttämistä ja konkretisoivat tekstin sisällön. Lukijan huomio kiinnittyy aineistoon kuvien avulla, sillä kuvat tukevat tekstiä, ja niistä saa lisää informaatiota. Kuvien on sovittava käsiteltävään asiaan ja oppaan yleisilmeeseen. (Parkkunen ym. 2001, 17–18).

7.2 Kehittämistyön suunnittelu

Kehittämistyö aloitettiin yhteydenotolla työelämäkumppaniin Alavan kouluun sähköpostitse. Sovittiin yhteinen tapaaminen kasvotusten, jossa esittäydettiin ja mietittiin yhdessä kehittämistyölle ajankohtaista ja tärkeää aihetta. Ensimmäisessä tapaamisessa työelämäkumppanin kanssa yhteistyössä, pohdittiin kehittämistyön molemminpuolisia hyötyjä. Jatkossa kehittämistyön toimintapohjaa voi käyttää sairaalakoulussa opiskelun tukena. Valmis opas (LIITE 1) luovutetaan työelämäkumppanille.

Kehittämistyö etenee kehittämiskohteen rajaamisella ja alustavien tavoitteiden määrittämisellä. Aihealueen valinnan jälkeen aloitettiin ideointivaihe yhdessä työelämäkumppanin kanssa. Työelämäkumppanin kanssa sovittiin yhteyshenkilö, keneen ollaan yhteydessä. Ideointivaiheessa tehtiin hankkeistamissopimukset ja haettiin tutkimuslupa työelämäkumppanilta. Suunnitteluvaiheessa suunniteltiin ja luotiin aikataulu. Suunnitteluvaiheessa perehdyttiin tutkittuun tietoon ja muuhun kirjallisuuteen tekemällä kirjallisuuskatsaus (Eloranta, Hautala, Kinos & Salonen 2017, 56–58.) Keväällä ja kesällä tuotettiin tunneopas (LIITE1). Alkusuksystä oli viimeistelyvaihe, opinnäytetyön loppuun kirjoittaminen ja osallistuminen kypsyysnäytteeseen (Eloranta, Hautala, Kinos & Salonen 2017, 56–58.)

Tietokantoina käytettiin Medic, PubMed, Cinahl Complete ja Savonia-finna. Hakusanoina käytettiin tunne ja tunnetaidot, itsesäätely, musiikki, värit, vuorovaikutus, mielenterveys, pedagogiikka ja lapset.

7.3 Oppaan laatiminen

Oppaalle ei ole määritelty suosituspituutta, lyhyt ja selkeä opas motivoi ja herättää lukijan mielenkiinnon. Liian laajat yksityiskohtaiset tiedot saattavat sekoittaa lukijan, joten ytimekäs kirjoitusasu vahvistaa luettavuutta. (Hyvärinen 2005).

Toteutusvaiheessa edettiin suunnitelman pohjalta, joka tarkentui työn edetessä. Toteutus vaati toimivaa yhteistyötä ja vuorovaikutusta, sekä viestintää. Toteutusvaiheessa tehtiin omia muistiinpanoja helpottamaan työn etenemistä. (Eloranta ym. 2017, 62). Oppaan laatiminen aloitettiin valitsemalla

työskentelyalusta, jolla opas luotiin. Valitsimme käyttöön Canva.com -sovelluksen. Aloitimme oppaan tekemisen hahmottelemalla oppaan rungon, johon kuului kansilehti, sisällysluettelo, johdanto, aiheet, loppusanat ja lähteet. Oppaasta on valmiina PDF-tiedosto, joka lähetettiin työelämäkumppanille. He voivat opasta käyttää verkkoversiona tai tulostaa sen paperille.

Oppaan ulkoasua suunnitellessa haluttiin luoda oppaasta selkeän kokonaisuuden, jossa on käytetty paljon värejä, kuvia ja lyhyitä lauseita. Oppaasta haluttiin tehdä käyttäjälleen osallistava erilaisten vinkkien, tehtävien ja kysymysten avulla. Opasta kirjoittaessa kiinnitettiin huomiota tekstien sijoitteluun, fonttikokoon ja järjestelmällisyyteen. Värien kautta voitiin tuoda esille tai erottaa asioita toisistaan. Tasavahvat värit helpottivat tekstin lukemista ja tekivät tekstistä harmonisen ja yhtenäisen lopputuloksen. (Pesonen 2007, 56–57, 60–61.)

Oppaassa kuvia käytettiin paljon ja niillä oli suuri merkitys, sillä kaikki oppaan käyttäjät, eivät välttämättä osaa vielä lukea. Lapset voivat käydä opasta läpi yhdessä aikuisen kanssa. Oppaan lapsiystävällisyyttä lisäämään loimme hahmon, joka kulkee lukijan mukana oppaan alusta loppuun. Hahmoa suunnitellessa päädyimme valitsemaan hahmoksi eläimen, joka lisää lapsen mielenkiintoa aiheeseen. Suunnittelimme hahmoksi kalan, joka kertoo vinkkejä ja tietoja tunteista. Kalan ilmeet kuvastavat eri tunnetiloja. Suunnittelimme kalan Paint 3D -tietokonesovelluksella. Halusimme tehdä kalasta värikään, joka herättää mielenkiintoa. Kala nimettiin Kyöstiksi. Hahmon nimi herättää lapsissa mielenkiintoa ja lasten on helpompi seurata opasta.

Opasta tehdessä pyysimme koululta palautetta ja mahdollisia korjausehdotuksia. Koulun oppilailta saadun palautteen mukaan aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Oppilaiden palautteen ansiosta oppaaseen lisättiin loppuun heidän toiveidensa mukainen sivu.

8 POHDINTA

Halusimme kehittämistyön aihetta valitessa syventyä lapsiin ja heidän tapaansa käsitellä tunteita. Työelämäkumppania etsiessä mietimme koulumaailmaa, etenkin tulevaa sairaanhoitajantyötä ajatellen, sillä lapsipotilaat ovat osana työtämme. Aiheena tunteet ja tunteiden käsittely ovat hyvin ajankohtaisia aiheita ja halusimme tehdä oppaan sairaalakoululle. Alun perin ajattelimme, että pitäisimme koululla toiminnallisia oppitunteja, jotka käsitelisivät tunteita ja tunnetaitoja. Kuitenkin päädyimme yhteisymmärryksessä työelämäkumppanin kanssa aikataulun ja opinnäytetyön etenemisen kannalta tekemään aiheesta oppaan oppilaille.

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen syksyllä 2021, koska halusimme tehdä työtä rauhassa. Aluksi teimme työtä säännöllisesti viikoittain. Tehdessä työtahti vaihteli tilanteen mukaan. Työtahtiin vaikutti yhteyden pitämisen nopeus ja molempien henkilökohtaiset menot. Kehittämistyön tavoiksi muodostui lähi- sekä etätyöskentely. Käytimme etätyöskentelyssä Teams:ia ja Zoom:ia. Koimme etätyöskentelyn vaivattomaksi ja meille sopivaksi. Työsuunnitelmavaiheessa kehittämistyö eteni hyvin hitaasti, aikaa meni paljon tutkimusten löytämiseen ja käsittelemiseen. Etsimme tutkimuksia itsenäisesti, joista koostimme yhdessä yhtenäisen tekstin. Kehittämistyön opas muodostui kesän 2022 aikana, jonka työstäminen oli sujuvaa. Oppaan tekeminen oli mieleinen prosessi molemmille, sillä sai käyttää luovuutta ja opas alkoi muodostua konkreettisesti. Pohdintaosioita aloimme kirjoittaa alkusyksystä 2022. Koko kehittämistyöprosessin ajan työskentely on ollut sujuvaa, sovimme yhdessä alustavaa aikataulua työn etenemisen helpottamiseksi. Kuitenkin joustimme, jos on tullut äkillisiä menoja.

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyöhön liittyy useita eettisiä kysymyksiä lasten kanssa toimiessa. Aihe on yhteydessä psykiatriseen hoitotyöhön, jossa otetaan huomioon vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus. Aihealue on ajatuksia ja tunteita herättävä. Potilaiden kunnioittaminen ja itsemääräämisoikeuden arvostaminen, sekä tasapuolinen kohtelu on toiminnan lähtökohtana. (Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta Etene 2011).

Kehittämistyötä tehdessä tutustuttiin Ammattikorkeakoulujen rehtorinneuvosto ARENE:n opinnäytetyön eettisten ohjeiden muistilistaan (ARENE 2020). Kehittämistyötä tehdessä sitouduttiin noudattamaan ohjeistuksia avoimuuden ja huolellisuuden kautta. Kehittämistyön eettisesti tärkein kysymys on rehellisyys. Kehittämistyön rehellisyyttä tarkasteltaessa, keskeisinä asioina on huolellisten lähdeviittausten merkitseminen, kieltäytyminen toisten tekstien plagioinnista ja puutteellinen raportointi. (TENK 2012).

Kehittämistyön aikana sitouduttiin noudattamaan koko kehittämistyön ajan hyviä tutkimuseettisiä käytäntöjä, ohjeistuksia ja suosituksia. Käytettiin luotettavia ja ajantasaisia lähteitä sekä noudatettiin yleistä huolellisuutta ja tarkkaavaisuutta työn aikana. Kehittämistyön alkuvaiheessa toimeksiantajan kanssa keskusteltiin heidän toiveistaan ja tämän myötä olimme perehtyneet monipuolisesti teoriatie-

toon. Suunnitteluvaiheessa yhteistyössä toimeksiantajan kanssa tehtiin allekirjoitetut hankkeistamis-sopimukset ja tutkimusluvut. Sopimuksella sovittiin yhteiset pelisäännöt kehittämistyöprosessin ajalle. (ARENE 2020).

8.2 Ammatillinen kasvu

Opimme kehittämistyöprosessin aikana itsekkin lisää tunteista ja tunnetaidoista, jotka auttavat meitä tulevaisuuden sairaanhoitajina työelämässä tunnistamaan potilaan psyykkisen avun tarpeen. Aika-taulun luominen ja siinä pysyminen oli yksi tärkeimmistä opeista. Työn edetessä olimme useamman kerran yhteydessä työelämäkumppaniin sekä opettajaan. Yhteydenpito opetti meille lisää vuorovai-kutustaidoista. Oppaantekovaiheessa lähetimme siitä luonnosversioita koululle, jotta he saivat antaa palautetta ja mahdollisia korjausehdotuksia. Pääosin työskentelimme työparina ja teimme päätöksiä yhdessä, mutta kuitenkin itsenäistä työskentelyä tuli harjoiteltua aiheeseen tutustumalla. Yhdessä työskentelyssä koimme tärkeäksi pitkäjänteisen ja motivaatiota ylläpitävän työskentelyn. Ongelmatilanteista selvisimme yhdessä ja hyödynsimme molempien vahvuuksia työn etenemisessä. Tietotek-nilliset taitomme kehittyivät opasta tehdessä, raportointipohjaa käyttäessä sekä oppaassa olevan hahmon luomisessa. Faktatietoon perustuvan luotettavan tiedon ja luotettavien lähteiden käytössä opimme lähdekriittisyyttä ja medialukutaitoa.

Kehittämistyötä tehdessä yhtenä haasteena koimme tietotekniikan, sillä kummallakaan ei ole aikai-sempaa kokemusta oppaan laatimisesta. Oppaan teko vaiheessa käytimme aikaa siihen, miten sitä tehdään ja millainen on hyvä opas. Työn varsinaisen aiheen rajaamiseen ja sen muodostumiseen kului melko paljon aikaa. Aihe rajautui tarkemmin keväällä 2022. Tutkimuksia etsiessä hyödynsimme koulun informaattikkoa. Tutkimukset, mitkä löysimme, olivat pääasiassa englanninkielisiä ja se toi omat haasteensa. Aluksi ajattelimme, että aikaa kehittämistyön tekemiseen on runsaasti, mutta työn edetessä huomasimme, ettei aikaa ole liikaa. Koko kehittämistyöprosessin aikana työskentely on ol-lut itsenäistä parityöskentelyä ja haastavissa tilanteissa olemme pyytäneet tukea opettajalta.

8.3 Hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Kehittämistyömme tuotos, eli opas onnistui itse asettamien tavoitteiden mukaisesti. Olemme tyyty-väisiä oppaan ulkoasuun ja sisältöön. Koululta oppilailta saadun palautteen mukaan aihe on hyvin tärkeä ja sitä tulisi käsitellä koulussa enemmän. Oppilaat pitivät luomastamme hahmosta ja antoivat muutamia viimeistelyehdotuksia yhdessä opettajan kanssa.

Opasta voi hyödyntää myös muissa kouluissa ja on käytettävissä vanhemmillekin oppilaille. Opasta voi käyttää verkkoversiona sekä paperitulosteena. Tulevaisuudessa aiheesta voisi tehdä kansainväli-sen version sekä aihetta voisi käsitellä laajemmin ja mukaan voisi ottaa elintapojen vaikutukset tun-teisiin. Aihetta voisi käsitellä esimerkiksi yläasteikäisten kanssa.

LÄHTEET

- Ahola, Kirsi, Joensuu, Matti, Mattila-Holappa, Pauliina, Tuisku, Katinka, Vahtera, Jussi & Virtanen, Marianna 2014. Mielenterveyssyistä työkyvyttömien nuorten aikuisten tausta. *Lääkärilehti* 50–52 (69), 3441–3441. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.savonia.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/mielenterveyssyista-tyokyvyttomien-nuorten-aikuisten-tausta/> Viitattu 04.02.2022.
- Airaksinen, Tiina & Vilkkä, Hanna 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus Kirjapaino Oy Jyväskylä. Viitattu 14.03.2022.
- Archambault, Kim, Brault, Myriam, Deumie, Valerie, Perez, Rocio Macabena, Peyrin, Julien & Vaugon, Karole 2019. MAP: A Personalized Receptive Music Therapy Intervention to Improve the Affective Well-being of Youths Hospitalized in a Mental Health Unit. *Journal of Music Therapy* 56 (4), 381–402. <https://doi.org/10.1093/jmt/thz013> Viitattu 09.10.2021.
- ARENE 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Verkojulkaisu. https://www.arena.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382 Viitattu 03.11.2021.
- Arnott, Lorna, Blaisdell, Caralyn, Robinson, Carol & Wall, Kate 2018. Look Who’s Talking: Using creative, playful arts-based methods in research with young children. *Journal of Early Childhood Research* 17 (1), 13–31. <https://doi.org/10.1177/1476718X18808816> Viitattu 07.10.2021.
- Aro, Tuija & Laakso, Marja-Leena 2011. Taaperosta taitavaksi toimiaksi. Bookwell Oy Porvoo. Viitattu 04.02.2022.
- Broadbent, Elizabeth, Karulkar, Nikita & Laki, Mikaela 2021. Evidence for the effects of viewing visual artworks on stress outcomes: a scoping review. *BMJ Open* 11. Doi: 10.1136/bmjopen-2020-043549 Viitattu 08.11.2021.
- Bungay, Hilary & Efsthapoulou, Lida 2021. Mental health and resilience: Arts on Prescription for children and young people in a school setting. *Public Health* 198, 196–199. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.07.021>. Viitattu 04.05.2022.
- Campos, Luísa, Dias, Cláudia Camila, Dias, Pedro, Duarte, Ana, Palha, Filipa & Veiga, Elisa 2018. Is It Possible to “Find Space for Mental Health” in Young People? Effectiveness of a School-Based Mental Health Literacy Promotion Program. *MDPI - Publisher of Open Access Journals* 15 (7), 1426. <https://doi.org/10.3390/ijerph15071426> Viitattu 09.11.2021.
- Coholic, Diana, Dano, Kelsey, Gynspan, Patricia, Jago, Mary, McAlister, Heather, Oghene, Odirin & Schinke, Robert 2019. Arts-based interventions for youth with mental health challenges. *Journal of social work* 20 (3), 269–286. <https://doi-org.ezproxy.savonia.fi/10.1177%2F1468017319828864>. Viitattu 03.05.2022.

- Dissing, Agnete Skovlund, Gerds, Thomas Alexander, Jørgensen, Tobias Bornakke, Lund, Rikke & Rod, Naja Hulvej 2019. High perceived stress and social interaction behaviour among young adults. A study based on objective measures of face-to-face and smartphone interactions. *Plos One* 14 (7). Doi: 10.1371/journal.pone.0218429. Viitattu 07.02.2022.
- Friis, Leila, Mannonen, Marjatta & Seppänen, Raija 2006. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Kustantaja: Werner söderström Osakeyhtiö. Viitattu 13.04.2022.
- Grbica, Mihailo, Lecic-Tosevskib, Dusica, Tomicevic-Dubljevica, Jelena, Toskovicd, Oliver, Vujcica, Maja & Vukovicc, Olivera 2017. Nature based solution for improving mental health and well-being in urban areas. *Environmental Research* 158, 385–392. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.06.030> Viitattu 10.10.2021.
- Eloranta, Sini, Hautala, Tiina, Kinos, Sirppa & Salonen, Kari 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulussa. Opetusmateriaali. Turun ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>. Viitattu 07.02.2022.
- Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. Suomen Mielenterveysseura. Viitattu 04.02.2022.
- Hintikka, Jaana 2018. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan. Tunnetaitojen opettaminen aggression portaat- opetusohjelman avulla. JK-Kustannut ja koulutus Oy. Viitattu 17.02.2022.
- Huttunen, Martti 2016. Värit pintaa syvemältä. Kustannus Books on Demand GmbH, Helsinki.
- Hyvärinen Riitta 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Aikakausikirja *Duodecim* 121(16):1769–73. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>. Viitattu 02.06.2022.
- Ihme, Irene 2009. Arviointi työvälteenä, lasten ja nuorten kasvun tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 04.02.2022.
- Isobel, Sophie, Nielsen, Fran & Starling, Jean 2019. Evaluating the use of responsive art therapy in an inpatient child and adolescent mental health services unit. *Australasian Psychiatry* 27 (2), 165–170. <https://doi-org.ezproxy.savonia.fi/10.1177%2F1039856218822745>. Viitattu 03.05.2022.
- Karjalainen, Anna Liisa 2019. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveystalalle. Jyväskylä: PS-Kustannus. Viitattu 10.05.2022.
- Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Juva: PS-kustannus. Viitattu 04.02.2022.
- Korpela, Jukka & Linjama, Tero 2005. Web-suunnittelu. Jyväskylä: Docendo 2005. Viitattu 02.06.2022.
- Kulmala, Marianne 2017. Tuttu tunne: tunneopas. Turku: Aivoliitto ry. Viitattu 16.05.2022.
- Kuusela, Mirva, Rintakorpi, Kati, Rusanen, Sinikka & Torkki, Kaisa 2014. Musta tuntuu punaiselta. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja Oy. Viitattu 17.02.2022.

Lasten mielenterveystalo 2022a. Mieli. https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/lapset/mita_on_mielenterveys/mieli/Pages/default.aspx. Viitattu 02.05.2022.

Lasten mielenterveystalo 2022b. Stressi. https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/lapset/pulmat_arjessa_elamassa/stressi/Pages/default.aspx. Viitattu 16.05.2022.

Lasten mielenterveystalo 2022c. Tunteet https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/lapset/mita_on_mielenterveys/tunteet/Pages/default.aspx. Viitattu 25.04.2022.

Lastentarhanopettajaliitto 2017. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri muuttuu. PunaMusta 1. painos. Print Line Helsinki Oy. Viitattu 24.04.2022.

Leinonen, Esa, Koskela, Tuomas, Valtonen, Hanna & Viikki, Merja 2017. Mielialaoireet: normaalia vai ei? Suomen Lääkärilehti. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.savonia.fi/pdf/2017/SLL52017-277.pdf>. Viitattu 09.09.2022.

Leskisenoja, Eliisa & Sandberg, Erja 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. PS-kustannus. Viitattu 24.03.2022.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021. Tunteiden ja toiminnan säätely. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/vauvana-ja-taaperona-digiajassa/medianvaikutuksista-pienen-lapsen-elamassa/tunteiden-ja-toiminnan-saately/>. Viitattu 04.05.2022.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017. Lapsen itsetunnon tukeminen. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-itsetunnon-tukeminen/>. Viitattu 04.05.2022.

Mielenterveyslaki 1990/1116. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=mielenterveyslaki>. Viitattu 22.02.2022.

Mielenterveystalo 2022. Rakenna itsetuntoasi. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/irtiahminnasta/Pages/Askel-9.aspx>. Viitattu 02.05.2022.

Mieli ry, 2021. Resilienssi auttaa selviytymään. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>. Viitattu 04.05.2022.

Mieli ry 2022a. Tunteen ilmaiseminen. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteen-ilmaiseminen/>. Viitattu 02.05.2022.

Mieli ry 2022b. Tutustu itseesi. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>. Viitattu 02.05.2022.

Moilanen, Teemu, Ojasalo, Katri & Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. WSOY pro Helsinki. Viitattu 04.05.2022.

Moula, Zoe 2021. "I didn't know I have the capacity to be creative": children's experiences of how creativity promoted their sense of well-being. A pilot randomised controlled study in school arts

therapies. *Public Health* 197, 19–25. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.06.004>. Viitattu 04.05.2022.

Mustonen, Pekka 2010. Rakkaus ja Onnellisuus. Lääketieteellinen aikakausikirja *Duodecim*. 126(23)2689-2691 <https://www.duodecimlehti.fi/duo99209>. Viitattu 09.09.2022.

Nuorten mielenterveystalo 2022. Mielenterveyden vahvistaminen, tunteet haltuun. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx. Viitattu 21.04.2022.

Olkkonen, Maria & Peromaa, Tarja 2019. Red color facilitates the detection of facial anger - But how much? *PloS One* 14 (4). Kliininen tutkimus. doi: 10.1371/journal.pone.0215610. Viitattu 22.02.2022.

Opetushallitus 2022a. Onni ja ilo. Opettajan aineisto. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/miina-ja-ville-opettajan-oppaita/miina-ja-ville-etiikkaa-etsimassa-3>. Viitattu 09.09.2022.

Opetushallitus 2022b. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Opettajan aineisto. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>. Viitattu 21.04.2022.

Opetushallitus 2022c. Vuorovaikutus. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/mun-elama/sosiaaliset-taidot/vuorovaikutus>. Viitattu 25.04.2022.

Parkkunen, Niina, Vertio Harri & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 02.06.2022.

Peda.net 2021. Alavan koulu <https://peda.net/kuopio/p/alava/alava> Viitattu 09.11.2021.

Pesonen, Elisa 2007. Julkaisijan käsikirja. Jyväskylä: WSOY. Viitattu 15.05.2022.

Sandberg, Erja 2021. Pedagoginen tuki. Perusopetuksessa ja toisella asteella. PS-Kustannus Jyväskylä. Viitattu 03.03.2022.

Sandberg, Seija 2000. Lääketieteellinen aikakausikirja *Duodecim* 116 (20), 2282–2287. Lasten ja nuorten stressi. <https://www.duodecimlehti.fi/duo91831>. Viitattu 16.05.2022.

Sääsklahti, Arja 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 17.02.2022

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. Viitattu 03.11.2021.

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021a. Kulttuurihyvinvointi ja taidelähtöiset menetelmät <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/kulttuurihyvinvointi-ja-taidelähtöiset-menetelmat>. Viitattu: 09.10.2021.

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021b. Lasten ja nuorten mielenterveys <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>. Viitattu 03.11.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Ahdistuneisuushäiriöt. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveystietoa/ahdistuneisuushairiot>. Viitattu 09.09.2022.

Torkkola, Sinikka, Heikkinen, Helena & Tiainen, Sirkka 2002. Potilas ohjeet ymmärrettäviksi: opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi: Kirjayhtymä. Viitattu 02.06.2022.

Tuhkunen, Maaria 2019. Taidelähtöisyys kulttuurienvälisessä oppimisessa. Verkko-opas. https://kansalaisfoorumi.fi/wp-content/uploads/2019/01/Taidelahtoiset_ja_toiminnalliset_menetelmat_verkko-opas_FI.pdf. Viitattu 20.04.2022.

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta Etene 2011. Sosiaali ja Terveysalan eettinen perusta. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3195-4>. Viitattu 07. 10 2021.

Vuorinen, Kaisa 2017a. Itsesääätelykyky. Terveyskirjasto Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/Inv00003>. Viitattu 02.05.2022.

Vuorinen, Kaisa 2017b. Rakkaus. Terveyskirjasto Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/Inv00009>. Viitattu 09.09.2022.

Väestöliitto 2020. Keho ja tunteet <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/> Viitattu 03.11.2021.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022. Tunnetaidot. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>. Viitattu 21.04.2022.

MINUN TUNTEENI



TUNNEOPAS LAPSILLE



KUOPIO

SISÄLLYSLUETTELO

- Hahmon esittely 1
- Tunneoppaan käyttäjälle 2
- Miltä sinusta tuntuu juuri nyt? 3
- Ilo 4
- Suru 5
- Onnellisuus 6
- Viha 7
- Pelko 8
- Ahdistus 9
- Rakkaus 10
- Uskalla tuntea 11
- Loppusanat
- Lähteet

Hei,
olen Kyösti-kala.
Lähde minun mukaani
tutustumaan eri tunteisiin.



TUNNEOPPAAN KÄYTTÄJÄLLE

Tunneopas käsittelee
seitsemän erilaista
tunnetilaa.

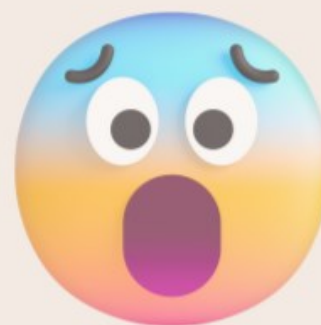
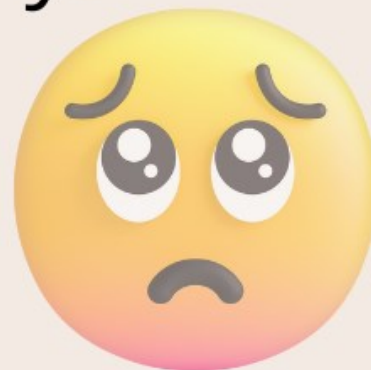
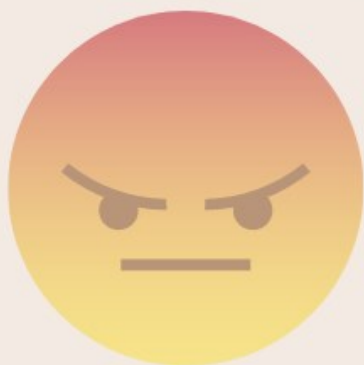
Opasta voi
käydä läpi
yhdessä
aikuisen kanssa.

Oppaassa on:

- Vinkkejä
- Pohdintatehtäviä
- Tietoa tunteista



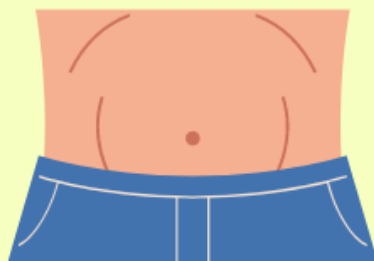
Miltä sinusta
tuntuu juuri nyt?



ILO

Mitkä asiat tuovat
sinulle iloa?

Kun olet iloinen, missä
kehon osassa ilon-
tunne tuntuu?



4



- Hymy on merkki ilosta.
- Nauraminen on terveellistä.

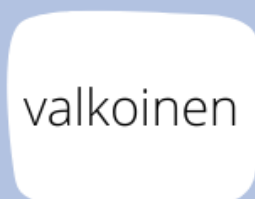
VINKKI:

**Hymy tarttuu,
joten muista
hymyillä.**

SURU

Milloin tunnet surua?

Mikä väri kuvastaa surun tunnetta?

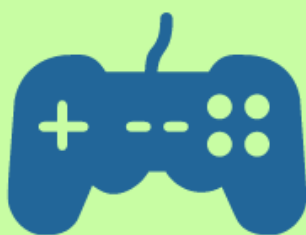


- Itkeminen helpottaa surullista oloa.
- Suru tuntuu pahalta.
- Pettymysten kokeminen ja ikävä ovat osa surua.

KYSYMYS:
Milloin sinä olet viimeksi itkenyt?

ONNELLISUUS

Mitkä asiat elämässäsi tuovat onnellisuutta?



- Onnellisuus pitää sisällään iloa, ystäviä ja rakkautta.
- Onnellisuus syntyy ilon, surun, onnistumisten ja epäonnistumisten tasapainosta.



VIHA

Kuinka voit lieventää vihan tunnetta?

Kun suutun, tunne on sallittu, mutta teko ei.



seinän työntäminen



huuda



pidätä hengitystä 10 sekuntia



- Vihan tunnetta ei voi kieltää.
- Vihaa on tärkeää oppia hallitsemaan.

VINKKI:

Voi ottaa aikalisän ja laskea kymmeneen tai vaikka sataan.

PELKO



Mikä sinua pelottaa?

- Pelokas ihminen on säikky, huolestunut ja epävarma.
- Aikuiselle puhuminen auttaa pelon tunteen hallinnassa.
- Pelon kohteet muuttuvat elämän aikana.

Keinoja rauhoittaa oma mieli:

Ulkoilu



Käsillä tekeminen



Urheilu



lukeminen



pehmolelun halaus

AHDISTUS

Tiedätkö mitä
ahdistus on?

- Ahdistus on epämieluisa tunne.
- Ahdistus tuntuu uhan tai vaaran tunteena, jonka syytä ei aina osata edes tunnistaa.



VINKIT:

Ahdistukseen voi auttaa, kun juttelee ystäville.

Liikunta, musiikki, käsillä tekeminen ja leppäminen voi auttaa ahdistukseen.

RAKKAUS

Jokainen tarvitsee
elämässään
rakkautta

Mitä rakkaus on?



- Rakkaus on luottamusta ja läheisyyttä.



TEHTÄVÄT:

Halaa itseäsi 10 sekunnin ajan ja sen jälkeen halaa sinulle tärkeää aikuista.

10

Uskalla tuntea!



LOPPUSANAT

Toivottavasti tämä opas antoi sinulle tietoa tunteista ja apua niiden käsittelyyn. Tunnetaidot ovat osa jokaisen elämää.

Tämä opas on osa Savonia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyötä.

Tekijät:

Aada Hartikainen & Riikka Hautamäki

Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

Savonia-ammattikorkeakoulu

2022

LÄHTEET

- Jääskinen, Anne-Mari 2020. Tunne ja taida. <https://www.tunnejataida.fi/opi-perustunteista-pelko-suojele-elamaa-ja-ohjaa-turvaan>.
- Jääskinen, Anne-Mari 2018. Tunne ja taida. Rakkauden vastakohta ei ole viha. <https://www.tunnejataida.fi/rakkauden-vastakohta-ei-ole-viha>.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019. Mitä pelko on. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/lapsi-pelkaa/>.
- Mielenterveystalo 2022a. Ahdistuneisuus tai levottomuus. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tietoa_oireista/Pages/ahdistuneisuus_tai_levottomuus.aspx.
- Mielenterveystalo 2022b. Tunteet ja keho. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro8Kehonkieli.aspx.
- Mieli ry 2022. Mieli ja keho. <https://mieli.fi/vahvistamielenterveyttasi/harjoitukset/selma-oma-apuohjelma/istunto-4/>.
- Nuorten mielenterveystalo 2022. Tunteet haltuun. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx.
- Operosus 2022. Iloa, huumoria ja naurua elämään ja työhön <https://www.operosus.fi/koulutustarjonta/iloa/>.