

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipalvelutyö
2013

Carita Lehti

KEHITYSVAMMAISTEN TUNNETAITOJEN TUKEMINEN RYHMÄSSÄ

– tavoitteellista toimintaa palvelukodissa



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Sosiaalipalvelutyö

Marraskuu 2013 | 45 + 45

Liisa Pirinen

Carita Lehti

KEHITYSVAMMAISTEN TUNNETAITOJEN TUKEMINEN RYHMÄSSÄ - tavoitteellista toimintaa palvelukodissa

Tunnetaitoja eli tunteiden ilmaisemisen ja hallinnan taitoja harjoittamalla voidaan vaikuttaa sosiaalisten suhteiden laatuun sekä kokemukseen elämän hallinnasta. Kyseiset taidot tuottavat usein haastetta etenkin kommunikaatiokyvyiltään estyneille ihmisille, kuten kehitysvammaisille henkilöille. Tämän kehittämishankkeen tuloksena pyrittiin luomaan apuväline, joka antaisi mahdollisuuden kehitysvammaisten tunnetaitojen tukemiseen sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen taitojen kehittämiseen. Tarkoitus oli luoda käyttökelpoinen tuotos myös tulevaisuutta ajatellen. Tästä syystä tuotos suunniteltiin mahdollisimman muunneltavaksi ja sovellettavaksi erilaisten asiakkaiden kanssa toimimisen helpottamisen vuoksi.

Kehittämishanke toteutettiin Neliapilan palvelukotiin, joka on erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden asumisyksikkö. Koska tuotoksen oli määrä vastata juuri kyseisen palvelukodin tarpeisiin, sen oli oltava palvelukodin asiakkaiden kanssa testattu kokonaisuus. Tästä syystä kokonaisuuden toimivuus, ryhmälle asetettujen tavoitteiden saavuttamisen realistisuus sekä ennalta hankitut menetelmät testattiin kesällä 2013 pidetyn tunnetaitoja käsittelevän ryhmän muodossa.

Hankkeen tuotokseksi syntyi kansiomuotoon koottu toimintamalli palvelukodin käyttöön. Kansio sisältää kuvauksen esimerkkiryhmästä, toimintamallin kuvauksen eli tunnetaitoryhmän suunnitelman ja ryhmässä käytetyt menetelmät.

Ryhmä kokoontui kahden kuukauden ajan viikon jokaisena keskiviikkona. Ryhmä koostui neljästä palvelukodin asiakkaasta, joilla oli havaittu jonkinasteista haastetta tunteiden ilmaisun saralla. Kokonaisuuden kulku oli suunniteltu eteneväksi, joten jokaiselle tapaamiskerralle oli määritetty tietty tunteisiin liittymä teema, jota kerralle varatut harjoitukset tukivat. Ryhmän osallistujien edistyminen vuorovaikutuksen ja tunteista puhumisen suhteen oli huomattavaa. Oma-aloitteisuus keskustelussa sekä tunteiden erittelyn kyky parani tapaamiskertojen edetessä. Toiminta osoitti, että mikäli tunnetaitojen harjoittamista jatkettaisiin pitempään joko yksilöllisesti tai ryhmässä, jokaisen osallistujan kohdalla olisi mahdollista päästä pysyviin tuloksiin.

ASIASANAT:

kehitysvammaisuus, tunnetaidot, ryhmätoiminta

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services | Social Service Work

November 2013 | 45 + 45

Liisa Pirinen

Carita Lehti

SUPPORTING THE EMOTIONAL INTELLIGENCE OF THE INTELLECTUALLY DISABLED IN A GROUP SETTING

- Objective-oriented Activity in a Supported Living Service

By practicing emotional intelligence, that is, the expression and control of emotions, it is possible to influence the quality of social relationships and sense of control over life. Emotional intelligence and its denotation is often challenging particularly to people with limited communicative skills, such as people with an intellectual disability. The intended end result of this project was to create a product that would enable the supporting of emotional intelligence of the intellectually disabled and the development of their communication skills. The objective was to create an applicable product also for future usage. This is why the product was made as adaptable and applicable as possible with regard to the facilitation of working with a diverse spectrum of clients.

The project was executed at Neliapilan palvelukoti, which is a housing unit for people with special needs. Because the product was intended to fulfill the needs of this specific facility, it had to be tested with its clients. This is why the product, its functionality, the realisticness of achieving the goals set for the group, and the previously acquired methods were tested in the form of an emotional intelligence group in the spring 2013. The product of the project was a file comprising an operating model for the housing unit's utilization. It includes a description of the example group, plan for the emotional intelligence group, and the methods applied with the group.

The group gathered every Wednesday for two months. It consisted of four clients of the housing unit, all of whom had been identified as having difficulties of some level in expressing emotions. The project was designed as progressive, which is why every meeting had a new emotion-related theme that the meeting's exercises supported. The participants' progression with regard to interaction and talking about feelings was remarkable. Initiative during conversation and the ability to distinguish feelings improved throughout the meetings. If practicing emotional intelligence were continued for a longer period of time either individually or in a group, every participant would have the potential to achieve permanent results.

KEYWORDS:

mental disability, emotional skills, group activities

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KEHITTÄMISHANKE NELIAPILAN PALVELUKODILLE	3
2.1 Toimeksiantajana Tukena Oy:n Neliapilan palvelukoti	3
2.2 Perustelut ja tarve kehittämishankkeelle	3
2.3 Kehittämishankkeen tavoitteet ja tehtävät	4
3 KEHITYSVAMMAISUUS JA TUNNETAIDOT RYHMÄTOIMINNASSA	6
3.1 Kehitysvamman asteen vaikutus kommunikaatiokykyihin	6
3.2 Tunteet ilmiönä ja kokemuksena	9
3.3 Tunnetaidot ja niiden harjoittaminen	11
3.4 Ohjaajan rooli ryhmätoiminnan tukijana	12
3.5 Ohjaajan ja ryhmän väliset vuorovaikutustaidot osana kehitysvammaisten parissa tapahtuvaa ryhmätyöskentelyä	14
3.6 Toiminnalliset menetelmät kehitysvammaisten kanssa toimiessa	16
4 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTTAMINEN	19
4.1 Kehittämishankkeen tavoitteen määrittely – ja suunnitteluvaihe	20
4.2 Ryhmätoiminnan toteuttaminen	23
4.3 Kehittämishankkeen dokumentointi	28
4.4 Kehittämishankkeen tuotos	29
5 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI	32
5.1 Tuotoksen arviointi	32
5.2 Kehittämishankkeen prosessin ja oman toiminnan arviointi	33
5.3 Kehittämishankkeen jatkokäytön ja toimijoiden arviointi	35
LÄHTEET	38

LIITTEET

Liite 1. Tunnetaidot Neliapilassa.

KUVAT

Kuva 1. Kolmannella tapaamiskerralla käytetyt materiaalit. 29

KUVIOT

Kuvio 1. Hankkeen prosessikuvaus (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, 64). 19

Kuvio 2. Ryhmäkerran kulku. 23

Kuvio 3. Ryhmän runko. 30

1 JOHDANTO

Tunnetaidot eli tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja hallinnan taidot vaikuttavat merkittävästi jokapäiväiseen sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä kokemukseen ympäröivästä maailmasta. Näitä taitoja harjoittamalla voidaan helpottaa ihmissuhteiden solmimista sekä ylläpitämistä. Erityistä haastetta näiden taitojen harjoittelu voi tuoda henkilölle, jonka kommunikoinnin taidot ovat mahdollisesti muiltakin osin riittämättömät. Pahimmillaan tunteiden käsittelyn taidon vajavaisuus voi johtaa aggressioon tai sosiaaliseen eristymiseen. Kehitysvamma-alalla työskennellessäni olen kohdannut kyseisen ilmiön useaan otteeseen.

Toteutin kehittämishankkeeni kehitysvammaisten tunnetaitoryhmän sosionomi (AMK) suuntaavien opintojeni harjoittelupaikassa, Raisiossa sijaitsevassa Neliapilan palvelukodissa kesällä 2013. Koska yksikkö järjestää suunnitelmallista päivätoimintaa asiakkailleen, kehittämishankkeeni oli käytännöllistä ottaa osaksi päivätoimintaa. Ohjaajanani hankkeen tiimoilta toimi yksikön asumisen vastaava ohjaaja, joka oli mukana prosessissa ideointivaiheesta valmistuneeseen työhön asti.

Kehittämishankkeen tavoite oli luoda Neliapilan käyttöön soveltuva kansiomuotoinen toimintamalli, tavoitteellisen ryhmätoiminnan suunnitelma. Kokonaisuuden oli määrä sisältää palvelukodin asiakkaille suunnitellun tunnetaitoryhmän rungon, suunnitelman sekä ryhmässä käytettävät erilaiset menetelmät. Tuotoksen oli määrä olla muunneltava ja sovellettava kokonaisuus, jota voitaisiin jatkossa käyttää myös erilaisten ryhmäkokoonten kanssa toimiessa.

Koska ryhmän tuli olla soveltuva kyseisen palvelukodin käyttöön, piti sen olla testattu yksikön asiakkaiden kanssa. Kesällä toteutetun ryhmän tehtävä oli määrittää palvelukodin tarpeet menetelmien tyylin sekä ryhmän mahdollisten erityishuomioiden suhteen. Tunnetaitojen tukemisen lisäksi ryhmätoiminnan toisena tavoitteena oli tukea ja kehittää osallistujien vuorovaikutustaitoja. Ryhmätoiminnan havaintojen pohjalta oli tarkoituksena luoda testatusti palvelukodin tarpeisiin vastaava, jatkokäyttökelpoinen tuotos.

Kehittämishankkeen raportti alkaa hankkeen lähtöasetelman eli toimijoiden ja kehittämishankkeen tavoitteiden esittelyllä. Tämän jälkeen edetään teoriaosuu-
den esittelyyn. Teoriapohja perustuu kehitysvammaisuuden ja kommunikaation
yhteyksien erittelyyn, tunteiden teoreettisen jäsentämiseen sekä ryhmätoimin-
nan eri elementtien selkeyttämiseen.

Prosessikuvauksessa eritellään kehittämishankkeen suunnittelun, toteuttamisen
ja päättämisen vaiheet. Viimeinen osio keskittyy arvioimaan ja pohtimaan ryh-
mätoiminnan tuloksellisuutta ja tuotoksen käyttökelpoisuutta Neliapilan palvelu-
kodissa ja mahdollisesti sen ulkopuolella. Tämän lisäksi tarkastellaan kriittisesti
toimijoiden rooleja sekä kehittämishankkeen toteuttajan omaa toimintaa proses-
sin aikana.

2 KEHITTÄMISHANKE NELIAPILAN PALVELUKODILLE

2.1 Toimeksiantajana Tukena Oy:n Neliapilan palvelukoti

Neliapilan palvelukoti on osa Kehitysvammaisten palvelusäätiön Tukena Oy:n konsernia. Kyseessä on siis yksityinen organisaatio, jonka pääasialliset asiakkaat ovat kunnat. Palvelukoti avattiin Raisioon vuonna 1995 kohderyhmänään pääosin kehitysvammaiset tai muuten fyysisesti vammaiset, erityistä tukea tarvitsevat asiakkaat. Neliapila on 24-paikkainen avopuolen yksikkö, joka tarjoaa ympärivuorokautista tukea ja apua asiakkailleen. Kiinteän asumispalvelun lisäksi palvelukoti tarjoaa väliaikaisen asumisen vaihtoehdon lyhyelle tai pitkälle ajanjaksolle. (Tukena 2013.)

Näiden palveluiden lisäksi palvelukodissa järjestetään suunnitelmallista päivätoimintaa sekä asukkaille että ulkopuolisille asiakkaille. Tätä varten yksikössä on erillinen taidehuone sekä tilat erilaisten alihankintatöiden toteuttamiseen. Pihapiiri tarjoaa mahdollisuudet myös ulkona tapahtuville aktiviteeteille. (Tukena 2013.)

Palvelukoti on yksi yhtenäinen rakennus, joka on jaettu neljään viiden hengen kotiryhmään sekä kahteen erilliseen kaksioon. Yksikössä on tilat myös mahdolliseen lyhyt- tai pitkäaikaiseen tilapäisasumiseen. Neliapilassa työskentelee yksikön esimiehen lisäksi 17 palvelukotiohjaajaa, sairaanhoitaja, päivätoiminnan vastaava ohjaaja, sekä sosionomi (AMK) koulutuksen käynyt asumisen vastaava ohjaaja. Työntekijät ovat ammattitutkinnoiltaan pääasiassa lähihoitajia ja kehitysvammaohjaajia sekä – hoitajia. Palvelukodin oman keittiön henkilökuntaan kuuluu kaksi henkilöä. (Sanna Saarinen 27.3.2013.)

2.2 Perustelut ja tarve kehittämishankkeelle

Kehitysvamma-alalla työskennellessäni olen toistuvasti kohdannut tilanteita, joissa asiakkaan tunteiden käsittelyn ja – ilmaisun taitojen vajavaisuus on johta-

nut käytöshäiriöihin ja pahimmassa tapauksessa hyökkävään aggressiiviseen käytökseen. Haasteellisuuden syvyydestä riippuen itseilmaisun ongelmat ovat voineet johtaa sosiaalisten kontaktien harvenemiseen sekä muiden aktiiviseen eristämiseen. Harjoittelua suorittaessani huomasin myös joidenkin Neliapilan asiakkaiden mahdollisesti hyötyvän tunnetaitotyöskentelystä.

Ennen harjoittelujaksoni alkamista tunnetaitoja ei ollut otettu yksikössä esille tavoitteellisena toimintana tai toiminnallisten menetelmien muodossa. Esittelin alustavan ideani yksikön esimiehelle sekä asumisen vastaavalle ohjaajalle, joista kumpikin totesivat aiheen esille ottamisen olevan hyödyksi usean asiakkaan kohdalla.

2.3 Kehittämishankkeen tavoitteet ja tehtävät

Kehittämistoiminnan tavoitteena on aineettoman tai aineellisen tuotoksen luominen. Kyseistä prosessia leimaava elementti on tavoitteellisuus. (Toikko & Rantanen 2009, 20, 60.) Hakalan (2004, 42) mukaan kehittämishankkeella on jo prosessin alussa oltava yksiselitteinen tavoite. Kehittämishankkeen ensimmäiseksi tavoitteeksi asetin Neliapilan palvelukodissa asuvien henkilöiden tunnetaitojen eli tunteiden tulkinta- ja ilmaisutaitojen parantamisen. Tunnetaitoja aktiivisesti harjoittamalla on mahdollista luoda ja säilyttää sosiaalisia suhteita ja parantaa omaa psyykkistä itsetuntemusta. Näin voidaan pyrkiä elämänlaadun parantamiseen.

Tunnetaitojen parantamisen tärkeimmäksi näkökulmaksi asetin niiden sosiaalisen aspektin ja vaikutuksen vuorovaikutukseen ja keskinäiseen kommunikaatioon. Toiseksi tavoitteeksi tunnetaitojen parantamisen lisäksi asetin vuorovaikutuksen lisäämisen palvelukodin asukkaiden kesken. Tämän kehittämiseksi oli lisättävä ryhmätoimintaa palvelukodissa. Tätä kautta sain idean kesällä 2013 toteutettavaan tunnetaitoryhmään.

Kehittämistehtävä hankkeelle oli toimivan tunnetaitoja käsittelevän ryhmätoimintamallin luominen. Kehittämishankkeen lopputulokseksi suunnittelin syntyvän toimintamallin, joka tulisi jatkuvaan käyttöön palvelukodissa. Suunnittelin mallin

olevan Neliapilan palvelukotiin jäävä tunnetaitoryhmän kansio, joka sisältäisi ryhmän rungon, ryhmässä käytetyt menetelmät sekä vaihtoehtoisia menetelmiä. Tarkoituksena oli luoda juuri kyseisen palvelukodin tarpeisiin sopiva asiakkaiden kanssa testattu ja arvioitu kokonaisuus, jota voidaan hyödyntää sovellettuna erilaisilla kokoonpanoilla.

Kesällä pidettävän, kahdeksan kertaa kokoontuvan ryhmän tarkoitus oli ilmentää palvelukodin tarvetta tietyille menetelmille, antaa suuntaa toiminnan mahdollisen pituuden tarpeelle sekä osoittaa ryhmässä huomioitavia erityispiirteitä. Ryhmän itsensä tavoitteiksi asetettiin tunteiden jäsentämisen ja ilmaisun selkeyttämisen sekä ryhmän osallistujien vuorovaikutuksen ja ryhmätyöskentelyn taitojen mahdollisimman tuloksellisen parantamisen.

3 KEHITYSVAMMAISUUS JA TUNNETAIDOT RYHMÄTOIMINNASSA

3.1 Kehitysvamman asteen vaikutus kommunikaatiokykyihin

Maailman Terveysjärjestö (WHO) määrittää kehitysvammaisuuden tilaksi, jossa henkisen suorituskyvyn aste on joko epätäydellinen tai estynyt. Määritelmän mukaan kehitysvammaisella henkilöllä on erityisesti ongelmia kehitysiässä ilmaantuvien henkiseen kapasiteettiin vaikuttavien taitojen hallinnassa, sekä kielellisissä, sosiaalisissa, motorisissa ja kognitiivisissa toiminnoissa. (Kaski ym. 2009, 16.)

Yleisin kehitysvammaisuuden asteen määrittämiseen käytetty mittaamisen väline on älykkyydosamäärä ja älykkyytikä-mittaristo. Psykologisten ja älyllisten testien avulla selvitettävän älykkyydosamäärän (ÄO) avulla mitataan henkilön henkinen kapasiteetti. Tarkkaa rajanvetoa vältetään, mutta yleisesti kehitysvammaisena pidetään henkilöä, jonka ÄO on alle 70. (Kaski ym. 2009, 17–18.) Neliapilan tunnetaitoryhmän osallistujat olivat joko keskiasteisesti tai lievästi kehitysvammaisia.

Keskiasteisesti kehitysvammainen henkilö (ÄO 35–49) kykenee vastavuoroiseen toimintaan sekä oma-aloitteiseen kommunikaatioon. Erityisesti tutussa ympäristössä toimiminen useimmiten onnistuu, ja tässä ympäristössä myös puheen ymmärtäminen on parhaimmillaan. Keskiasteisesti kehitysvammainen ihminen pystyy yleensä ilmaisemaan itseään puheen avulla. Haasteena voivat olla aikamuodot, kuvailevan kielen käyttö tai menneisyyden ja tulevaisuuden hahmottaminen. (Launonen & Korpijaakko-Huuhka 2001, 156–157.)

Lievästi kehitysvammainen henkilö (ÄO 50–69) on yleensä kykenevä jäsentämään ympäristöään, käyttämään monipuolista ja kuvailevaa kieltä, sekä ymmärtämään puhetta riittävästi vastavuoroisen kommunikaation onnistumiseksi vailla apuvälineitä. Kieli palvelee siis pääasiallisena tiedonhankinnan välineenä (Niemi ym. 2006, 334). Puheen sisältö on kuitenkin useimmiten hyvin rajattu ja pu-

hujaa lähellä, sekä abstraktien asioiden hahmottaminen voi tuottaa haastetta. (Launonen & Korpijaakko-Huuhka 2001, 157.)

Kehittämishankkeen onnistumisen edellytyksenä oli riittävän toimiva kommunikaatio ohjaajan ja ryhmän kesken. Vastuu kommunikaation ja aidon vuorovaikutussellisuuden onnistumisesta on molemmilla osapuolilla, eikä vain apuvälinettä käyttävällä ihmisellä. Tästä syystä ohjaajalla on oltava tietämystä menetelmistä. (Papunet 2013.)

Kehitysvammaisten henkilöiden kielenkäytölle ja kommunikoinnille on leimallista visuaalisen aistikanavan hallitsevuus auditiivisen kanavan sijaan. Tästä syystä kuullun kielen hahmottaminen ja ymmärtäminen voi tuottaa haastetta, joten vuorovaikutuksen tukena on käytettävä multisensorisen kommunikaation menetelmiä. (Niemi ym. 2006, 332–333.) Kehittämishankkeen näkökulmasta oleellimmat kommunikaatiota tukevat menetelmät olivat erilaiset kuvakommunikaation muodot sekä selkokieli ja tukiviittomat.

Kuvakommunikaatio on tärkeä apuväline kehitysvammaisten kanssa toimiessa. Tunnetaitojen harjoittelussa kuvalla on tärkeä merkitys, sillä kuva voi oikeinkäytettynä konkretisoida hyvinkin abstrakteja asioita (Edu.fi 2013). Kuvia voidaan myös käyttää rikastamaan käsite- ja sanavarastoa (Trygg 2010, 33). Tästä syystä kehittämishankkeena syntyneessä ryhmässä käytetyt menetelmät ja harjoitukset nojautuvat suurelta osin kuvakommunikaation varaan.

Kuvakommunikaatio on osa puhetta tukevien ja korvaavien menetelmien sarjaa, eli ACC-menetelmiä (Augmentative and Alternative Communication). ACC-menetelmiä voidaan käyttää muiden kommunikaatiota tukevien menetelmien ohella. (Launonen & Korpijaakko-Huuhka 2001, 157.) Yleisimmässä käytössä kehittämishankkeen yhteydessä olivat yleisimmät kuvakommunikaation muodot, eli piktogrammit ja PCS-kuvat.

Piktogrammien (piktot, PIC-symbolit) tarkoituksena on toimia kognitiivisena tukena sekä tukea kommunikointia esimerkiksi viittomia käytettäessä. Piktogrammit ovat pelkistettyjä mustavalkoisia kuvia, jotka on kehitetty tukemaan henkilöiden kommunikaatiota, joille monipuolisempien kuvien hahmottaminen

tuottaa haastetta. Piktogrammeja on helppo ymmärtää ja ne on suunniteltu mahdollisimman yksinkertaisiksi. Tämän vuoksi ne toimivat parhaiten signaalinomaisessa viestinnässä, mutta kokonaisten lauseiden rakentaminen niiden avulla on haastavaa. Valmiita kuvia on tällä hetkellä noin 1400 kappaletta. (Trygg 2010, 47–48.)

PCS-kuvat (Picture Communication Symbols) ovat yksinkertaisia joko värillisiä tai mustavalkoisia piirrettyjä kuvia, joita käytetään pictogrammien tapaan yhdistettynä muihin kuvallisen kommunikaation apuvälineisiin. Kuvat luotiin pictogrammien rinnalle yksityiskohtineen ja väreineen vastaamaan paremmin ympäröivää maailmaa (Niemi ym. 2006, 340). Kuvia käytetään sekä kommunikatiivisena että kognitiivisena apuvälineenä. Kuvasto on laaja ja konkreettinen, ja yleisimmin yhdistetty pictogrammeihin. PCS-kuvia on tällä hetkellä käytettävissä noin 7900 kappaletta. (Trygg 2010, 47–48.)

Selkokieli on suomen kielen muoto, jota on muutettu helpommin luettavaksi ja ymmärrettäväksi muuntamalla kielen sisältöä, sanastoa ja rakennetta yksinkertaisemmaksi. Se on suunnattu henkilöille, joilla on haastetta lukea ja ymmärtää moniulotteisempaa yleiskieltä. (Selkokeskus 2013.) Etenkin lievästi kehitysvammaiset ovat selkokielen suurin käyttäjäryhmä (Niemi ym. 2006, 334). Selkokielen on arvioitu olevan kehitysvammaisten tärkein vammaisapuväline, joka mahdollistaa muun muassa median seuraamisen kommunikaatioaidoiltaan haasteelliselle ihmiselle (Rinnekoti-säätiö 2009).

Kehittämishankkeen toteuttamisessa myös tukiviittomilla oli tärkeä rooli. Erityisesti kehitysvammaisten kohdalla on kiinnitettävä huomiota viestinnän multimodaalisuuteen, eli kaikkien aistikanavien hyödyntämiseen (Trygg 2010, 32). Tukiviittominen on joko väliaikainen tai pysyvä, jatkuvasti käytettävä tai tietyissä tilanteissa hyödynnettävä viestinnän tukimuoto. Tukiviittomat ovat viittomankielestä lainattuja osin yksinkertaistettuja viittomia, joita käytetään samanaikaisesti puheen kanssa. Tärkeintä on viittoa puheen kannalta olennaisimmat asiat, eli avainsanat. Tukiviittomaviestintään kuuluvan puheen ja viittomien ohella myös olemuskieli, äänensävyt sekä osoittaminen ovat oleellisia. (Papunet 2013.) Ke-

hittämishankkeessa tukiviittomia käytettiin harjoituksesta toiseen siirtymisen yhteydessä ja eri tunnesanoja selkeyttäessä.

3.2 Tunteet ilmiönä ja kokemuksena

Tunteet eli emootiot on määritelty muun muassa kaikenlaisiksi mielenliikkeiksi ja niihin kuuluviksi psykologisiksi ja biologisiksi tiloiksi. Sosiaalisen ulottuvuuden tunteet saavat ihmisten ollessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa, jolloin ulkopuolisten henkilöiden on mahdollista tulkita muiden tunteita esimerkiksi kasvojen ilmeiden ja kehonkielen perusteella. (Isokorpi & Viitanen 2001, 24.) Tunteet liittyvät tätä kautta erottamattomasti mieltämämme ihmisen kokonaiskuvan kaikille eri alueille, eli fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle alueelle (Dunderfelt 2004, 32).

Alun perin tunteet olivat laukaisijoita erilaiseen toimintaan. Tämä on Golemanin (1995, 6–7) mukaan selvästi havaittavissa tunteiden fysiologista luonnetta tarkasteltaessa. Suuttuminen aiheuttaa lihasten valmiustilan puolustautumista varten, onnellisuus lisää huolten tunnetta poistavan hormonin määrää aivotoiminnassa ja pelko valmistaa ihmisen pakenemaan. Kaikki tämä on osa aivojen manteliumakkeen ja siihen liittyvän limbisen järjestelmän alkukantaista toimintaa. (Goleman 1995, 16.) Myös puhtaasti fyysiset aistikokemukset ovat osaltaan tunteiden värittämiä, sillä negatiiviset tai positiiviset aistikokemukset vaikuttavat toimintaamme tulevaisuudessa. Näin syntyvät kokemukset esimerkiksi lempiruusta tai – musiikista. (Saarinen & Kokkonen 2003, 14.)

Psykologisesti tunteet ovat hyvin hankalasti sanallistettavissa moniselitteisyytensä ja ristiriitaisuutensa eli ambivalenssinsa vuoksi. Tunteille on kuitenkin ominaista selkeä objekti, johon ne kohdentuvat. Ne ilmaisevat tiedon rinnalla ihmisen käsitystä maailmasta, ja näin osaltaan toimivat osana psykologista todellisuuden orientoitumista. Tunteet ilmentävät siis merkityksiä kokijan elämässä. (Isokorpi & Viitanen 2001, 32–33.) Tunteen kokijan maailmankuvan lisäksi myös henkilön minäkäsityksellä ja tapahtuman herättämillä muistoilla on tärkeä

rooli tilanteen tulkinnassa ja tunteiden synnyssä (Laine & Vilkkö-Riihelä 2006, 55).

Tunnealueen vuorovaikutustaito on keskeisin sosiaalisen toimintakyvyn taito (Isokorpi 2004, 29). Niin sanotut ihmissuhdekyvyt kasvavat sille perustalle, millä opimme tulkitsemaan ja käsittelemään muiden kokemia tunteita. Jo lapsena opimme omien tunteiden hallinnan ja empatian taitoja. Sosiaalisesti oikeanlaisen tunneilmaston kautta on mahdollista luoda itsestään haluamansalaisia mielikuvia ja saada toiset kokemaan positiivisia tunteita. (Goleman 1995, 112–113.) Tunteilla on tärkeä osa viestien tulkinnassa, sillä viestintätilanteita kohdataan harvoin emotionaalisesti neutraalissa tilassa. Tunteiden hallinnan taidoilla voidaan tunnistaa sekä oma, että viestinnän toisen osapuolen tunnetila ja huomioida sen vaikutus keskusteluun. (Pennington 2005, 19.)

Tunnetaitoja määrittäessä vuorovaikutustaidot tulee erottaa sosiaalisista taidoista. Vuorovaikutustaidot ovat pintapuolisia taitoja, kuten käyttäytymisetiketin ja käytöstapojen hallintaa. Sosiaaliset taidot syvyyttä antavana tekijänä ihmissuhteissa ja näin mahdollistavat niiden solmimisen ja pysymisen. (Isokorpi 2004, 28). Ryhmään sijoittumisen kannalta tunteet ovat tärkeä osa omien sosiaalisten ryhmien rakenteen ja rajojen hahmottamista ja omaan ryhmään kuulumisen vahvistamista, sillä tunteiden avulla tarkastelemme ryhmän sisäisiä ja ulkoisia rooleja (Saarinen & Kokkonen 2003, 15).

Tunnetaitojen harjoittamisen kannalta on oleellista hahmottaa tunteet myös kokemuksina sekä ottaa huomioon erilaiset tunnetyyppit ja niiden kokemisen tasot. Isokorven ja Viitasen mukaan (2001, 21) tunteiden kokemista jäsentävistä jaoista yksinkertaisin on mielihyvää ja mielihyvä herättävät tunteet. Toinen jako on Toskalan (1997) (ks. Isokorpi & Viitanen 2001, 25) esittämä tunteiden kolmijaon periaate; ensisijaiset, toissijaiset ja välinetunteet.

Ensisijaiset tunteet ovat osa ihmisen neurofysiologista perustaa ja ovat olemassa syntymästä asti. Näitä tunteita ovat yksinkertaisimmat perustunteet eli pelko, viha, suru, ilo ja häpeä. Toissijaiset tunteet ovat tarkempia ja monisyisempiä kuin ensisijaiset tunteet, ja ovat selkeästi opittuja reaktioita ensisijaisiin tuntei-

siin. Näistä esimerkkejä ovat esimerkiksi syyllisyys ja empaattisuus. Kyseisiin tunteisiin liittyvät läheisesti niiden kokijan subjektiiviset kokemukset sekä mielikuvat. Välinetunteet ovat vahvasti kulttuurisia vaikutuksia sisältäviä tunteita, joilla pyritään vaikuttamaan muiden ihmisten toimintaan esimerkiksi vetoamalla toisten tunteisiin tai jopa manipuloimalla heitä. (Isokorpi & Viitanen 2001, 26–27.)

Webster-Strattonin (2004, 285) mukaan tunteiden kokeminen tapahtuu kolmella eri tasolla. Ensimmäinen perustason reaktio pitää sisällään neuropsykologiset ja puhtaasti biologiset reaktiot tilanteeseen; sykkeen nousemisen, verenpaineen muutoksen jne. Toinen taso liittyy henkilön käytökseen eli siihen, miten ihminen käyttäytyy ilmaistessaan vallitsevaa tunnetilaansa. Kolmas, eli kognitiivinen taso on kielellisen ilmaisun, tai tietoisin ajattelun taso liittyen siihen, millaisiksi käsitteiksi henkilö pukee kokemansa tunteet ja miten hän nimeää ne.

3.3 Tunnetaidot ja niiden harjoittaminen

Tunteiden hallinnan taso riippuu henkilön kehitystasosta. Henkisesti terveen aikuisen oletetaan omaavan kyvyn tunnistaa tunteita sekä itsensä että muiden kohdalla, hallita välineet ymmärtää niiden alkuperää ja pystyvän tätä kautta vaikuttamaan tapaan ilmaista tunteensa ja käyttäytyä niitä hallitsevasti. Lapsen tai henkisesti kehityshäiriöisen henkilön oikeanlaiset tunnetaidot voivat sisältää kaikessa yksinkertaisuudessaan mielihalujen hillitsemisen taitoa jonkun yhteisen tavoitteen tai päämäärän hyväksi. (Jalovaara 2005, 95–96.)

Toimivat ja monipuoliset tunteiden säätelykeinot tukevat hyvinvointia (Laine & Viikko-Riihelä 2006). Tunnetaidot ovat tunteiden hallintaa, käsittelykykyä sekä impulssien hallintaa (Jalovaara 2005, 96). Ne sisältävät viidenlaisia ulottuvuuksia, jotka ovat tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, arviointi, erottelu sekä säätely (Edu.fi 2013). Lyhyesti tunnetaidot tarkoittavat kykyä ymmärtää ja kanavoida tunteita hallitusti. Tämän vuoksi niiden jonkinasteinen hallinta on tärkeää jokapäiväisen vuorovaikutuksen ja erilaisista elämän murrosvaiheista selviytymisen kannalta. (Vahvistamo 2013.) Tunnetaidot ovat

sekä vaistomaisesti että tietoisesti käytettyjä taitoja ja erittäin oleellisia kaikenasteisen päätöksenteon kannalta (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 12). Kyseisen kehittämishankkeen kohdalla keskityttiin etenkin tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen taitojen harjoittamiseen, painottuen viidestä edellä mainitusta perustunteesta neljään, eli pelkoon, vihaan, suruun ja iloon.

Tunnetaitojen harjoittamisen lähtökohtina ovat itsehavainnointi sekä reflektointi. Tämä edellyttää mahdollisimman objektiivista ja rehellistä otetta tunteita ja kokemuksia tarkastellessa. Koska itseen liittyvien asioiden objektiivisesti tarkasteleminen on lähes mahdotonta, ulkoistamisen erilaiset keinot sekä erilaisten mitareiden luominen ovat tärkeitä. Taitoja voidaan lähtötason taitojen mukaisesti lähteä tarkastelemaan nimeämisen yksinkertaiselta tasolta aina säätelyn ja syyseurauskuvioiden pohtimiseen ja hahmottamiseen. (Edu.fi 2013.) Henkisesti kehityshäiriöisten henkilöiden kohdalla harjoittelun voi olla hyödyllisintä lähteä oman itsensä tiedostamisen ja omien ajatusten erottamisen tasolta (Martinovich 2005, 134).

Tunnetaitojen opettamisessa prosessilla on tärkeä osuus, sillä kyseisten taitojen opettaminen mekaanisesti johtaa varsin vähäisiin käyttäytymisen muutoksiin. Oppiminen tapahtuu parhaiten ohjaajan ja ryhmän väliseen prosessuaalisesti etenevään vuorovaikutukseen tukeutuen. Prosessin aikana on tavoitteena herättää henkilökohtaisia tunteiden kokemuksia ja näin syventää henkilön itsetuntemusta. Siksi kyse on myös henkilön ajattelun kehittymisestä. Jotta omia tunteitaan oppisi ymmärtämään, on tiedostettava, miksi tietty tunne aktivoitui ja mikä se aiheutti. (Isokorpi 2004, 50–52.)

3.4 Ohjaajan rooli ryhmätoiminnan tukijana

Joukko yksilöitä muotoutuu ryhmäksi, kun jäsenillä on yhteinen tavoite, keskinäistä vuorovaikutusta sekä käsitys ryhmään kuuluvista ihmisistä. Vuorovaikutuksellisuus takautuu, mikäli ryhmälle määräytyy selkeä ohjaaja. (Vilén ym. 2008, 270.) Ohjaaja vaikuttaa ryhmän dynamiikkaan sekä edesauttaa turvallisen ja tavoitteet saavuttavan ryhmän luomisessa (Aalto 2000, 39).

Jokaisen ryhmänohjaaja luo oman persoonaansa sopivat ohjaustyylin, mutta ryhmän ohjaamisessa tarvitaan kolmea perusröolia. Ensimmäinen on ryhmän johtajan asema, jonka tehtävänä on luoda ilmapiiri ja normit ryhmälle. Toiseksi ohjaajan on aktiivisen kuuntelijan roolissa kyettävä ryhmäilmiöiden ymmärtämiseen ja niiden reflektointiin. Kolmanneksi ohjaajan on oltava vaikuttaja, eli ryhmän tavoitteisiin ohjaava muutostekijä. (Kataja ym. 2011, 27.)

Kaiken ryhmätoiminnan pohjana ovat tavoitteet (Leskinen 2009, 17). Ohjaajan on huolehdittava sekä ryhmän tavoitteiden asettamisesta että niiden jaottelusta osatavoitteisiin. Selkeä tavoite on tärkeä myös ryhmädynamiikan kannalta, sillä ryhmälle selkeästi asetettu perustehtävä vahvistaa ryhmän kykyä toimia (Vilkkö-Riihelä & Laine 2005, 119).

Ryhmälle ennalta asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi ohjaajan on oman arvionsa mukaan valittava ryhmässä käytettävät menetelmät ryhmän sekä yksilöiden toiminnan tukemiseksi. Tämän lisäksi ohjaaja suunnittelee selkeän prosessin, jolla tavoitteisiin päästään käytettävissä olevan ajan kuluessa. (Kantola 2012, 40.) Suunnitteluprosessissa on kiinnitettävä huomiota toiminnan säännölliseen ja monipuolisuuteen. Ryhmän säännöllinen ja selkeä runko antaa osallistujalle mahdollisuuden ennakoita tulevia tapahtumia ja tätä kautta kokea turvallisuuden tunteita. Säännöllisyys ja toistuvuus antavat myös mahdollisuuden onnistumisen kokemuksille. (Aro & Laakso 2011, 220.)

Ohjaajan tehtävänä on suunnitella toimintakokonaisuus huolellisesti etukäteen, sekä perehtyä käytettäviin harjoituksiin ja menetelmiin asianmukaisella tavalla. Etenkin erityisryhmien kohdalla huomioitavia asioita ovat toimintaympäristön turvallisuus, ryhmäläisten erilaiset rajoitukset sekä mahdollinen avustajien käyttämisen tarve. (Valkeapää 2011, 15.)

Ryhmän kehittyminen sisältää erilaisia vaiheita, joista ohjaajan on hyvä olla tietoinen ja joihin hänellä on mahdollisuus vaikuttaa esimerkiksi ryhmässä käytettyjen menetelmien ja harjoitusten avulla (Vilén ym. 2008, 274). Ryhmän alussa ohjaajan rooli on erityisen tärkeä, sillä kyseisessä vaiheessa luodaan pohja ryhmän toiminnalle. Alkuvaiheessa osallistujat yleensä jännittävät uusia kump-

paneitaan ja kokevat tarvetta määritellä oman asemansa ryhmässä (Williams 2001, 114). Ryhmäyttäminen on prosessi, joka toiminnallisiin tehtäviin perustuen kasvattaa vaiheittain ryhmän turvallisuuden tunnetta. Prosessin suhteen on muistettava ryhmäkohtaisuuden vaikutus, eli ryhmien erilaiset lähtökohdat sekä ryhmäytymisen eri nopeudet. (Aalto 2000, 69, 74.)

Toimivalla kommunikaatiolla on tärkeä osuus ryhmätoiminnan sujuvuudessa ja ryhmän eri kehitysvaiheiden tukemisessa. Ryhmätoiminnan keskeiset ydinelementit ovat turvallisuus, läsnäolo ja toiminnan selkeys. Turvallinen ilmapiiri takaa kaikkien tasapuolisen osallistumisen. Tämän saavuttamisen keino on aito kuuntelu sekä ohjaajan että osallistujien toimesta. Tästä syntyvä kokonaisvaltainen läsnäolo tukee toiminnan onnistumista. Ohjaajan haastavana tehtävänä on selvittää ja perustella ryhmälle, miten toimitaan ja miksi. Tämän lisäksi ohjaajan tehtävänä on selventää ryhmälle etukäteen laaditut säännöt sekä dokumentoida ryhmän toimintaa tarpeenmukaisesti. (Kantojärvi 2012, 47–48.)

3.5 Ohjaajan ja ryhmän väliset vuorovaikutustaidot osana kehitysvammaisten parissa tapahtuvaa ryhmätyöskentelyä

Vuorovaikutuksellisen työotteen tulisi olla ensisijainen periaate kaikessa ihmishuhtedytyössä (Isokorpi 2004, 69). Vuorovaikutus on tärkeä sosiaalialan ammatitipätevyyden alue sekä asiakastyössä että työyhteisössä. Yksinkertaistettuna se on viestintää, jolla on aina lähettävä ja vastaanottava osapuoli. Oleellinen osa on molemminpuolisella arvioinnilla viestinnän sävystä ja toisen osapuolen reaktioista. (Ahonen 1997, 107.) Parhaimmillaan se on kaksisuuntainen vaikuttamissuhde, jolloin osapuolet vaikuttavat toisiinsa. Tällöin vuorovaikutus on ajatusten ja tunteiden peilaamista ja jakamista toisen osapuolen kanssa. (Vilén ym. 2008, 17–19.)

Ryhmän ohjaajalta vaaditaan useanlaisia ryhmän kanssa kanssakäymiseen liittyviä ohjauksellisia taitoja tavoitteiden saavuttamiseksi. Nämä taidot voidaan jakaa reaktio-, vuorovaikutus- ja toimintataitoihin. Reaktiotaidot liittyvät yksilön ja ryhmän tarpeiden ymmärtämiseen, ja näitä ovat esimerkiksi aktiivinen kuun-

telu ja empatian taito. Vuorovaikutustaitoja tarvitaan ryhmän tukemisessa ja yksilöiden tasapuolisessa kohtelussa, sekä toimintataitoja esimerkiksi ryhmäläisten vahvuuksien esiin nostamisessa ja mallin antamisessa. (Vilén ym. 2008, 280–281.)

Saavuttaakseen tasapuolisen vuorovaikutuksen ryhmän ja ohjaajan kesken on ohjaajan kokemuksen, koulutuksen ja ammattitaidon lisäksi oltava kykenevä toimivaan itsereflektointiin. Mikäli ohjaajalla on välineitä käsitellä omia tunteitaan, on hänellä tätä kautta kyky antaa tilaa myös muiden tunteille ja toimia ammatillisesti, mutta kokea empatiaa. (Aalto 2000, 138–139.) Näin saavutettava turvallinen ryhmän toimintaympäristö edesauttaa tulosten syntymistä.

Analyyseissa, jotka käsittelevät ihmisen käyttäytymistä, tuodaan esiin neljä näkökulmaa. Nämä ovat tunteet, sensorinen havaitseminen, sekä kyky ajatella ja toimia. Kyseiset neljä toimintoa ovat jatkuvassa käytössä ja kiinteästi yhteydessä toisiinsa. (Hulsegge & Verheul 1987, Ala-opas & Sirkkolan 2005, 25 mukaan.) Kehitysvammaisten kanssa vuorovaikutuksessa ollessa on kiinnitettävä näiden yhdistelmän lisäksi huomiota erityisesti henkilön kehitystasoon, eli hänen valmiuksiinsa käsitellä viestejä. Tämän lisäksi erityishuomiota on annettava henkilön omalle viestintätavalle ja hänen motoriikalleen, eli hänen kykyynsä vastata viestiin. Näin myös käsitesisällön ilmauksella eli vuorovaikutuksen muodolla sekä ympäristöllä on erityisen suuri merkitys toiminnassa. (Granlund & Olsson 1994, 22.)

Ohjaajan näkökulmasta vuorovaikutuksellisessa toiminnassa on kyse asiakkaan ymmärtämisestä ja tukemisesta. Aidon tuloksen aikaansaamiseksi asiakaslähtöisyys on olennainen elementti vuorovaikutuksessa. Tavoitteena on luoda asiakkaalle kokemus voimaantumisesta. (Vilén ym. 2008, 22–24.) Voimaantuminen on sisäistä voimantunnetta, joka syntyy prosessimaisesti ihmisen omien positiivisten kokemusten ja oivallusten kautta (Niemi ym. 2006, 290).

Ohjaajan ohjausote on tärkeä kehitysvammaisten parissa toimiessa. Ohjausotteen on oltava mahdollisimman johdonmukainen ja neutraali. Ohjaajan on jatkuvasti arvioitava omaa ilmaisuaan, käyttämiään sanoja sekä tapaansa selittää

asioita. Erilaisilla kommunikaation apuvälineillä on tärkeä rooli. (Hepola & Vaaraniemi 2012, 14.)

Ryhmätoimintaa ohjattaessa ohjaajan on kiinnitettävä huomiota paitsi omaan kommunikaatioonsa, kuin myös ryhmän osallistujien keskinäiseen vuorovaikutukseen. Henkilöiden välinen viestintä voidaan jakaa kielelliseen eli verbaaliseen viestintään, sekä sanattomaan viestintään. Verbaalisen viestinnän keinoja ovat sanojen valinnat ja lauserakenteet, kun taas sanattoman viestinnän muotoja ovat äänensävyt ja kehonkieli. (Vilkkö-Riihelä & Laine 2005, 108–109.) Koska monet kehitysvammaiset osallistuvat vain lyhytaikaisiin vuorovaikutussarjoihin, on ohjaajan tehtävänä tukea vuorovaikutuksen jatkuvuutta (Granlund & Olsson 1994, 93).

3.6 Toiminnalliset menetelmät kehitysvammaisten kanssa toimiessa

Toiminnallisuus, elämyksellisyys ja yhteisöllisyys ovat tärkeitä elementtejä kehitysvammaisten osallistamisessa, aktivoinnissa ja hyvinvoinnin lisäämisessä. Luovat ja toiminnalliset työtavat voivat antaa kehitysvammaiselle henkilölle keinoon vuorovaikuttaa ympäristönsä kanssa sekä kertoa jotakin itsestään. Työntekijän vastuulla on muokata tilanteet ja menetelmät siihen muotoon, että asiakas pystyisi mahdollisimman vapaasti toteuttamaan itseään. (Niemi ym. 2006, 351, 354.)

Toiminnalliset työtavat ovat ennaltaehkäisevää asiakastyötä ja edistävät sosiaalisia sekä terveydellisiä päämääriä. Mikäli niitä käytetään tavoitteellisesti ja harjoitetaan, ne voivat parhaimmillaan tukea yksilön tai yhteisön moninaisuutta, luovuutta ja toiminnallisuutta. Ammatillaisen näkökulmasta toiminnallisten menetelmien kohdalla on tärkeä muistaa, että kyseessä on asiakkaan ehdoilla etenevä prosessi, jonka yhteydessä ei avata asioita, joita ei toiminnan avulla ole mahdollista käsitellä. (Niemi ym. 2006, 355.) Oikein käytettynä toiminnallisten menetelmien avulla voidaan tuoda esiin vaikeitakin asioita. Tällaisten asioiden käsittely tapahtuu useimmiten ulkoistamisen keinoin erilaisten mielikuvaharjoitteiden ja roolien kautta. (Kataja ym. 2011, 30.)

Luovat ja toiminnalliset menetelmät tarjoavat käyttäjilleen ilmaisukanavan, joka aktivoi kehoa, aisteja, tunteita sekä mielikuvitusta. Itsensä toteuttaminen voi luoda turvallisuutta ja mielihyvän kokemuksia. Näiden menetelmien kautta myös kehitysvammaista ihmistä voidaan avustaa oman persoonallisuuden löytämisessä, tunteiden kokemisessa ja mahdollisesti myös oman itsen ymmärtämisessä. (Kaski ym. 2012, 199.) Ilmaisukanavan lisäksi toiminnalliset menetelmät tarjoavat tuen itsetunnon ja itsetuntemuksen kehittymiselle. Tätä kautta voidaan kehittää henkilön rohkeutta kokeilla uusia asioita ja motivaatiota päästä haasteiden yli. (Thwaites 2008, 3.) Kehitysvammaisten kanssa pyritään kehittämään taitoja, jotka tukevat hänen osallistumistaan ympäröivään yhteisöön eli rohkaisevat vuorovaikuttamaan sen kanssa (Stewart 2013, 69).

Toiminnalliset menetelmät perustuvat kuuteen erilaiseen elementtiin. Näitä ovat mielikuva-, ja kokemusoppiminen, seikkailukasvatus ja seikkailu, liikuntakasvatus ja urheiluvalmennus, psyko- ja sosiodraama, narratiivisuus ja leikki. Harjoituksia suunniteltaessa on otettava huomioon ryhmän osallistujien erityistarpeet ja tämän mukaan valittava harjoituksen tyyppi. (Kataja ym. 2011, 30.) Neliapilassa toteutetun ryhmän menetelmät nojautuivat pääosin mielikuva- ja kokemusoppimiseen osallistujien fyysisten rajoitteiden ja ryhmän tavoitteiden saavuttamisen vuoksi. Mielikuvaharjoitusten avulla pyritään aktivoimaan ja herkistämään oppimiskanavia rikastaville toimintaharjoituksilla, kun taas kokemusoppimisella pyritään henkilön oman minän kehittämiseen ja sisäisen roolituntemuksen parantamiseen (Kataja ym. 2011, 31).

Toiminnallinen ryhmätyöskentely on tärkeää myös tunnetaitojen harjoittelun kannalta, sillä toiminnallisilla tunteiden säätelykeinoilla on suuri rooli tunnetaitojen kehittämisessä. Toiminnallisuus on yksi keskeisimmistä tunteiden säätelyn muodoista, ja tästä syystä tunteiden hallinnan taitojen kehittäminen on kaikkien toiminnallisten menetelmien taustalla. Toiminnalliset harjoitukset tarjoavat ratkaisukeskeisen tavan tunteiden hallintaan. Harjoituksia tehtäessä ja niitä purettaessa on hyvä käydä läpi aiheeseen liittyvät tiedolliset ja tiedostamattomat reaktiot ja pohtia niiden syytä ja syntyä. (Kataja ym. 2011, 29.) Tunnetaitoja tukevassa ryhmätyöskentelyssä arvioidaan sekä ryhmän tehtävässä suoriutumista,

että ryhmän yhteenkuuluvuudentunnetta ja kiinteyttä. Ryhmäohjauksen menetelmiä käyttäen pyritään yhteisöllisyyden kasvamiseen. (Isokorpi 2004, 69.)

4 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTTAMINEN

Kehittämishankkeen prosessi noudattaa rakenteeltaan Toikon ja Rantasen (2009, 64) kuvaamaa lineaarista mallia (Kuvio 1). Prosessi alkaa tavoitteen määrittelystä ja etenee suunnittelun kautta itse toteutukseen. Tätä seuraa kehittämishankkeen ja sen prosessin arviointi sekä päättäminen.

Maaliskuu 2013	27.3 Idean esittäminen palvelukodin esimiehelle ja asuminen vastaavalle ohjaajalle 28.3 <i>Palaveri</i> : Ryhmän tyyppin ja tavoitteiden pohtiminen asumisen vastaavan ohjaajan kanssa	Tavoitteen määrittely
Huhtikuu 2013	Tietokirjallisuuteen perehtyminen Ryhmän rungon ideointi Ryhmässä käytettävien menetelmien ja harjoitusten ko-koaminen ja ideoiminen	Suunnitte- lu
Toukokuu 2013	Osallistujien varmistuminen 15.5 <i>Palaveri</i> : Ryhmän muuttamisen palaveri Ryhmän rungon muokkaaminen 20.5 <i>Palaveri</i> : Ryhmän suunnitelman hyväksyttäminen asumisen vastaavalta ohjaajalta Ryhmässä käytettävien menetelmien ja harjoitusten ko-koaminen ja ideoiminen	Toteutus
Kesäkuu 2013	5.6 Ensimmäinen ryhmäkerta Arviointi, dokumentointi, seuraavan kerran viimeistely 12.6 Toinen ryhmäkerta Arviointi, dokumentointi, seuraavan kerran viimeistely 19.6 Kolmas ryhmäkerta Arviointi, dokumentointi, seuraavan kerran viimeistely 26.6 Neljäs ryhmäkerta Arviointi, dokumentointi, seuraavan kerran viimeistely	
Heinäkuu 2013	3.7 Viides ryhmäkerta Arviointi, dokumentointi, seuraavan kerran viimeistely 10.7 Kuudes ryhmäkerta Arviointi, dokumentointi, seuraavan kerran viimeistely 17.7 Seitsemäs ryhmäkerta Arviointi, dokumentointi, seuraavan kerran viimeistely 24.7 Viimeinen ryhmäkerta Arviointi, dokumentointi	
Elokuu 2013	Tuotoksen kokoaminen ja viimeistely 30.8 <i>Palaveri</i> : Tuotoksen arviointi asumisen vastaavan ohjaajan kanssa	

Kuvio 1. Hankkeen prosessikuvaus (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, 64).

4.1 Kehittämishankkeen tavoitteen määrittely – ja suunnitteluvaihe

Maaliskuussa 2013 aloitin suuntaavan harjoittelujaksoni Neliapilan palvelukodissa. Harjoittelun alkaessa ilmaisin mielenkiintoni tehdä opinnäytetyöni kyseisessä yksikössä ja esittelin alustavan ideani kehitysvammaisten tunnetaitoja tukevasta ryhmästä. Harjoitteluni ohjaajana toimi yksikön asumisesta vastaava ohjaaja, jonka erityisosaamisen alueena on kommunikatioon liittyvät haasteet ja niiden ratkaiseminen. Hän kiinnostui ideastani, joten pidimme ensimmäisen aiheeseen liittyvän palaverin torstaina 28.3.2013.

Palaverissa pohdimme ryhmän tarkempaa etenemistä ja ryhmään sopivia asiakkaita. Ohjaajan apu oli tässä vaiheessa hyvin tärkeä, sillä en parin päivän työkokemuksen jälkeen kokenut tuntevani asiakkaita riittävän hyvin arvioidakseni heidän soveltuvuuttansa ryhmän osallistujiksi. Ensimmäisessä palaverissa pohdimme alustavasti myös ryhmäkertojen tarpeellista määrää sekä ryhmässä käytettävien menetelmien luonnetta. Alustavasti kehittämishankkeen tavoitteeksi asetettiin jonkinlaisen tunteiden ilmaisun apuvälineen luominen ryhmätoiminnan avulla.

Kymmenen viikon harjoittelun jälkeen päädyin jatkamaan harjoitteluani kesäajaksi. Kaiken kaikkiaan olin osana henkilökuntaa ajanjaksolla 27.3 – 30.8.2013. Koin viiden kuukauden jatkuvan työssäoloajan positiivisena asiana sekä ammattitaitoni että kehittämishankkeen kannalta. Kyseinen aika antoi minulle mahdollisuuden tutustua asiakkaisiin ja tätä kautta muokata ryhmässä käytettäviä menetelmiä heidän tarpeidensa ja rajoituksiensa mukaisiksi.

Huhtikuun aikana harjoitteluni ja asiakkaisiin tutustumisen ohessa keskityin yleisesti kehitysvammaisten tunnetaitojen tukemiseen soveltuvien menetelmien kartoittamiseen ja arvioimiseen, sekä aiheeseen liittyvään tietokirjallisuuteen syventymiseen. Toukokuussa oli määrä valita ryhmään soveltuvat asiakkaat. Valinnan suoritin esittelemällä asiasta kiinnostuneille työntekijöille vapaamuotoisesti ryhmän perusrungon sekä tavoitteet. Lisäksi mainitsin ryhmäläisiltä vaadittavista ominaisuuksista. Näin yhteistyössä yksikön työntekijöiden kanssa listasimme potentiaaliset osallistujat.

Tavoitteiden saavuttamisen edellytyksiä määrittäessäni pidin ryhmään osallistujien tärkeimpinä suotavina ominaisuuksina haasteet tunteiden ilmaisun saralla sekä vuorovaikutuksen tarpeen lisäämisen. Tärkeinä taitoina pidin myös jonkinasteisen kommunikaation taitoa ryhmätoiminnan onnistumiseksi sekä jonkinasteisia motorisia taitoja toiminnallisten menetelmien luontevammaksi toteuttamiseksi.

Ryhmälle ja kehittämishankkeelle asetetut tavoitteet saavuttaakseni oli ryhmän oltava suljettu eli kiinteä. Tämä tarkoittaa ryhmää, johon valitaan tietyt henkilöt ennalta sovituksi määräajaksi. (Salo-Chydenius 1997, 168.) Rajasin ryhmän osallistujamäärän neljään henkilöön. Arvioin kyseisen osallistujamäärän tukevan ryhmätyötaitojen kehittymistä, mutta antavan mahdollisuuden huomioida osallistujat myös yksilöinä.

Ryhmään suunnitelluista osallistujista kaikki olivat kiinnostuneita ryhmästä. Ryhmään valittiin 65-vuotias cp-vammaisen nainen, 41-vuotias cp-vammaisen mies, 40-vuotias mies sekä 38-vuotias näkövammaisen kuulolaitetta käyttävä mies. Kaikki osallistujat olivat älyllisesti lievästi tai keskivaikeasti kehitysvammaisia.

Osallistujien varmistumisen jälkeen pidimme harjoitteluohjaajani kanssa toisen palaverin keskiviikkona 15.5.2013. Palaverissa kävimme läpi ryhmään valikoituneet asiakkaat sekä heidän erityistarpeensa. Erityisesti pohdimme ryhmään valikoituneen näkövammaisen henkilön vaikutusta ryhmän toimintaan sekä hänen erityistarpeidensa huomioinnin tarpeellisuutta. Muun muassa tämän faktan huomioiden kommunikaation apuvälineen luominen ryhmänä ei aiemmasta suunnitelmasta huolimatta välttämättä olisi tukenut ryhmän pääasiallista tarkoitusta eli tunnetaitojen kehittämistä.

Kehittämishankkeen lopulliseksi päämääräksi eli kehittämistehtäväksi varmistui tunnetaitoryhmän suunnitteleminen Neliapilan palvelukodille. Alustavana tavoitteena oli luoda tavoitteellista toimintaa harjoittavan ryhmän suunnitelma juuri Neliapilan asiakkaiden tarpeet huomioiden. Ideana oli luoda mahdollisimman

helppokäyttöinen kansio, johon olisi koottuna suunnitelma sekä esittelyt ryhmässä käytetyistä harjoituksista ja menetelmistä.

Jotta kansio tulisi käyttöön yksikössä, on sen vastattava yksikön asiakkaiden tarpeisiin. Kesällä toteutettavan ryhmään osallistuvien asiakkaiden oli määrä tuoda ilmi palvelukodin tarpeita menetelmien tyylin ja ryhmän mahdollisten erityishuomioiden suhteen.

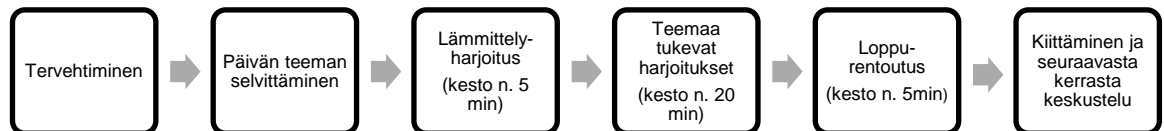
Seuraavassa asumisen vastaavan ohjaajan kanssa käydyssä palaverissa 20.5.2013 esittelin edellisen palaverin mukaisesti muokatun suunnitelmani ryhmän rungosta. Esittelemäni runko ei muuttunut radikaalisti prosessin aikana. Samaisessa palaverissa määrittelimme ryhmän alkamisajankohdaksi kesäkuun alun. Pääasiallisena syynä tähän oli se, että tällöin työtoimintakeskukset sulkevat ovensa kesäksi ja tällöin asiakkaat viettävät kesälomaa palvelukodin ja sen järjestämän ohjelman puitteissa.

Kehittämishankkeelle luodaan suunnitelma, jotta hankkeelle asetetut tavoitteet olisivat selkeästi tiedostettuja, harkittuja ja perusteltuja (Vilka & Airaksinen 2003, 26). Lisäksi kehittämishankkeen suunnitelma selkeyttää kokonaisuutta ja prosessin eri vaiheita. Suunnitelma on toteuttamiskelpoinen, mikäli sen avulla uskotaan saatavan vastaus kehittämistehtävään, eli tässä tapauksessa kehitysvammaisten tunnetaitoja tukevaan toimintamalliin. Hakala toteaa, että kehittämishankkeen suunnitelma voi kokea prosessin aikana monia eri muutoksia olosuhteiden ja muiden ennakoimattomien tekijöiden johdosta. (Hakala 2004, 43, 66, 82.)

Ryhmän tapaamiskertojen teemat ja tavoitteet on suunniteltu helpommasta haastavampaan ryhmän edetessä. Ensimmäisillä kerroilla tunnustellaan tunteiden käsitettä, tämän jälkeen omien tunteiden kirjoa. Tapaamisten edetessä keskitytään muiden tunteiden tunnistamisen harjoittelun kautta niihin vaikuttamiseen.

Suunnittelin tapaamiskerrat rungoltaan hyvin toistuviksi (Kuvio 2). Oheista kuviota mukaillen jokainen kerta on suunniteltu alkavan tervehdyksellä edeten päivän teeman ohjaajalähtöiseen selittämiseen sekä asiakkaiden kesken ai-

heesta keskusteluun. Tämän jälkeen kevyen lämmittelyharjoituksen on määrä rentouttaa osallistujat toimintaan, jonka jälkeen voidaan siirtyä aiemmin puhuttua teemaa tukeviin harjoituksiin. Jokainen tapaamiskerta loppuu samanlaiseen loppurentoutukseen sekä lopuksi kaikkien kiittämiseen ja seuraavan kerran teeman kertomiseen ja mahdollisesti lyhyeen keskusteluun aiheesta.



Kuvio 2. Ryhmän kulku.

Yksittäisen tapaamiskerran suunniteltu pituus oli noin puoli tuntia. Käytännön toteutuksessa pituuden ennakoitiin vaihtelevan sekä paikallaolijoiden määrän että harjoitusten määrän ja keston mukaisesti. Tarkoitus oli toimia osallistujien keskittymiskyvyn pituuden rajoissa, jotta toiminta olisi aidosti asiakaslähtöistä, tarkoitusta tukevaa ja tuloksellista.

Suunnitelman mukaan kahdeksan kertaa kokoontuvan ryhmän oli määrä tavata keskiviikkona 5.6.2013 alkaen jokaisena keskiviikon iltapäivänä kahden kuukauden ajan. Toistuvan ajankohdan tarkoitus oli luoda osallistujille turvallisuuden tunnetta ennakoitavuuden ja säännöllisyyden keinoin.

Ryhmän tapaamispaikka suunniteltiin samoista syistä toistuvaksi. Parhaaksi vaihtoehdoksi päättyi Neliapilan palvelukodin taidehuone. Kyseinen tila oli samassa rakennuksessa, kulkuesteetön sekä materiaaleiltaan hyvin varusteltu ja rauhallinen. Tila oli myös osallistujille tuttu aiemmin pidettyjen kerhojen ja kokoontumisten myötä.

4.2 Ryhmätoiminnan toteuttaminen

Ensimmäisen tapaamiskerran tarkka ajankohta ilmoitettiin osallistujille kaksi viikkoa aiemmin. Kyseinen tapaamiskerta oli hyvin tärkeä paitsi ryhmäytymisen,

mutta ohjaajan kannalta myös ryhmän toimintakyvyn arvioimisen kannalta. Tämän vuoksi muista kerroista poiketen olin varannut myös jokaista tapaamisessa käytettyä menetelmää tai harjoitusta kohden myös lisäharjoituksia sekä suunnitellut harjoituksista helpompia variaatioita. Koska tapaamiskerran teemana oli toisiinsa tutustuminen ja ryhmänhengen muodostuminen, rennon ilmapiirin luominen oli erityisen tärkeää.

Tapaamiskerran alussa käytiin läpi ryhmän tarkoitusta ja tunteiden käsitettä. Tämä tapahtui vapaan keskustelun ja yksinkertaisten toiminnallisten harjoitusten avulla. Tapaamisen vapaamuotoisuudesta huolimatta näkövammaisen henkilön läsnäolo tuotti haastetta muun ryhmän toiminnalle. Kuulolaitteen etäasetusten heikko toiminta vaikeutti huomattavasti hänen aktiivisen ryhmäkeskustelun seuraamistaan ja etenkin siihen osallistumista. Lisäksi ryhmässä käytettyjen menetelmien soveltaminen kyseisen henkilön tarpeisiin olisi havaintojen mukaan vaatinut henkilökohtaista avustajaa. Tämä ei ollut resurssien vuoksi mahdollista, eikä parhaalla mahdollisella tavalla ryhmän toimintaa tukevaa.

Harkinnan jälkeen henkilölle oli ilmoitettava ryhmätoiminnan päättyneen hänen osaltaan. Samalla luvattiin aloittaa häntä huomattavasti enemmän hyödyttävä kehittämishankkeen ulkopuolinen tunnetaitoihin liittyvä yksilötyöskentely lähitulevaisuudessa. Hänen paikkansa ryhmässä otti 60-vuotias osallistujan toivottavat ominaisuudet omaava cp-vammaisen mies.

Ryhmän kokoonpanon muuttuminen asetti haasteita toisen tapaamiskerran teemalle, eli omien tunteiden tiedostamiselle. Uuden osallistujan vuoksi oli edellistä kertaa kerrattava huomattavasti. Ryhmän aiemmat osallistujat osoittivat yllättävää kykyä kertoa edellisestä kerrasta hyvinkin oma-aloitteisesti, sekä vastaan uuden osallistujan kysymyksiin.

Ohjaajan kannalta toisen tapaamiskerran tärkeimpiin huomioihin kuului ryhmässä käytettyjen menetelmien konkreettisuuden tarve. Mitä selkeämpi ja yksinkertaisempi harjoitus oli kyseessä, sitä enemmän tämä tuki aitoa vuorovaikutusta ryhmän osallistujien kesken ja vältti ohjaajalähtöistä ”opettamista”. Tämä huomio vaikutti huomattavasti ryhmän tulevaan kulkuun.

Menetelmien luonne selkeytyi huomattavasti kolmannen tapaamiskerran kohdalla, jolloin teemana oli tunteiden kokeminen erilaisissa tilanteissa. Jokaista menetelmää kohti valmisteltiin fyysiset materiaalit keskustelun tueksi. Ratkaisu oli toimiva, sillä ryhmän toiminta muuttui itseohjautuvammaksi ja vapaammaksi. Syynä tähän saattoi olla menetelmien hienouden muuntamisen lisäksi myös ryhmän itse ryhmätilanteeseen tottuminen.

Ryhmän säännöt puheenvuorojen ja muiden toimintatapojen suhteen alkoivat selkeytyä osallistujille ja muuttua luonnollisemmaksi osaksi ryhmän konkreettista toimintaa. Tämän lisäksi kolmannella kerralla ryhmän osallistujat olivat ensimmäistä kertaa toisilleen edelliseltä kerralta tutut. Rakenteen toistuvuuden takia ryhmäläisillä oli mahdollisuus ennakoida ryhmän kulkua varmemmalla otteella.

Kolmannen tapaamiskerran tavoin menetelmien konkreettisuutta jatkettiin myös seuraavilla kerroilla. Neljännen tapaamiskerran teemaa, eli tunteiden visuaalista ilmettä pidin tärkeänä aiheena sekä omien tunteiden tiedostamisen että muiden tunteiden tunnistamisen kannalta. Siksi tapaamiskerraksi oli valittu useita menetelmiä, joiden ajallisen pituuden arvioiminen oli ryhmän valmisteluvaiheessa hankala. Siispä jo tervehtimisvaiheessa ryhmäläisiä pyydettiin varautumaan hieman pidempään tapaamiskertaan.

Suunnitellun ja edellisillä kerroilla ryhmän puolesta totutun puolen tunnin jälkeen työskentely muuttui huomattavasti haasteellisemmaksi. Kerralla käytetyt menetelmät olivat suhteellisen vaativia osallistujille, joten oletus pitkäjänteisyydestä oli liiallista. Vaikka tapaamiskerralle asetetut tavoitteet päädyttiin saavuttamaan, kerta oli tärkeä muistutus rakenteessa ja suunnitellussa aikataulussa pysymisestä.

Viidennellä tapaamiskerralla ryhmän kokoonpano muuttui jälleen. Yksi ryhmän neljästä osallistujasta estyi osallistumaan lopuille ryhmän tapaamiskerroille, joten ryhmän kokoonpano supistui kolmeen osallistujaan. Tämä ei ollut kokonaan negatiivinen asia, sillä neljännen kerran aikatauluongelmista oppineena myös minun oli ohjaajana lopuilla tapaamiskerroilla helpompi suunnitella kertojen ai-

kataulut löyhemmiksi ja mahdollisesti keskittyä yksittäiseen harjoitukseen pitemmäksi aikaa. Ryhmän supistuminen antoi myös paremman mahdollisuuden huomioida osallistujia yksilöllisesti.

Tapaamiskerran teema ”sanattomat viestit” oli abstrakti ja haastava. Tästä huolimatta ryhmän pieni koko ja ryhmän kiinnostus aiheeseen takasivat onnistuneen työskentelyn. Teema oli myös luonnollista jatkoa edellisen kerran tunteiden visuaaliselle ilmeelle, joten ryhmä oli jo alustavasti orientoitunut aiheeseen.

Kuudennen tapaamiskerran teema, eli kiukun hallinta, oli etenkin ohjaajan kannalta kiinnostava, sillä negatiivisten tunteiden hallinnan haasteet olivat inspiraationa kehittämishankkeelle. Lisäksi jokaisella osallistujalla oli erityisiä vaikeuksia juuri tämän tunteiden alueen saralla. Tapaamiskerran tavoitteena ei ollut kuitenkaan muuttaa osallistujien käytöstä, vaan kaikessa yksinkertaisuudessaan pohdita oikeita ja vääriä tapoja ilmaista negatiivisia tunteita.

Ryhmä oli selvästi kiinnostunut aiheesta, ja tästä aiheutuikin luontevaa vapaata keskustelua ryhmäläisten kesken. Tapaamiskerta päättyi olemaan hieman lyhyempi kuin edelliset, mutta ohjaajan näkökulmasta kuudes tapaamiskerta oli onnistunein ryhmäkerta. Tällä kerralla ryhmäläisten edistyminen ja ryhmätoiminnan hienoiset paranemisen taidot tulivat hyvin esiin aidon ja toiset huomioon ottavan keskustelun muodossa.

Toiseksi viimeisen tapaamiskerran teema oli empatia, samaistuminen sekä muiden huomioon ottaminen. Tapaamiskerta oli viimeinen, jolle oli asetettu tunteisiin liittyvä aihe. Tästä syystä haastavin ja kaikista moniulotteisinta ajattelua vaativa aihe oli jätetty kyseiselle kerralle. Ryhmän lähestymistapa tunteisiin painottui alusta asti erityisesti niiden sosiaaliseen aspektiin. Toisten tunteiden huomioiminen ja empatian tunteen käsittely ja kehittäminen ovat tärkeä osa sosiaalista kanssakäymistä, joten tapaamiskerran teema on hyvin tärkeä ryhmän kokonaistavoitteeseen nähden.

Aihe oli haastava, joten ohjaajan rooli oli tärkeämpi kuin muutamilla edellisillä kerroilla. Keskustelun ohjaaminen oikeaan suuntaan oli välttämätöntä toiminnan onnistumiseksi. Tästä huolimatta ryhmän toiminnan sujuvuuden kehittyminen oli

näkyvissä myös kyseisellä tapaamiskerralla. Ohjaajan tärkeänä tehtävänä oli myös valmistaa ryhmää toiminnan loppumiseen, sillä seuraava tapaamiskerta olisi viimeinen toimintakerta ryhmälle.

Viimeiselle, eli kahdeksannelle, tapaamiskerralle ei asetettu tunteisiin liittyvää teemaa. Tapaamiskerran tavoitteena oli ryhmätoiminnan lopettaminen ja palautteen kerääminen osallistujilta. Samaisella kerralla käsiteltiin myös ryhmän useasti toivomaa aihetta vapaana keskusteluna. Olosuhteiden pakosta ryhmä pidettiin Neliapilan taidehuoneessa muiden tapaamiskertojen tapaan, mutta tavoitteena oli luoda kerrasta muista poikkeava hyvinkin vapaamuotoinen kahviteluhetki. Vapaan ilmapiirin kautta pyrittiin pehmeään toiminnan lopetukseen sekä rehellisen palautteen antamiseen ja vastaanottamiseen.

Ryhmäläisiltä kerättiin palautetta ryhmän toiminnasta viimeisellä tapaamiskerralla. Kukaan ryhmäläisistä ei ollut kirjoitustaitoinen, joten palaute koottiin suullisesti vapaana keskusteluna. Ohjaajan apuna oli käytössä muutamat tukikysymykset sekä muistiinpanovälineet.

Palaute ryhmäläisiltä oli monipuolista. Erityisesti kiitosta tuli monenlaisista kuvaharjoituksista, joka kerta toistuneesta loppurentoutuksesta, sekä muutamasta yksittäisestä menetelmästä. Positiivista palautetta saatiin myös viimeisellä kerralla toteutetun toiveaiheen esiintuomisesta.

Ryhmäläiset antoivat negatiivista palautetta ryhmän alkamisen vaihtelevasta kellonajasta. Tämä johtui omista työvuoroistani, sillä aamu- tai iltavuorosta riippuen ryhmän alkamisajankohta vaihteli klo 13 ja klo 15 välillä. Harjoitusten tukena käytettyjen kuvien liian pienestä koosta annettiin myös negatiivista palautetta, sillä niiden yksityiskohtien erottaminen oli palautteen antaneen osallistujan mukaan ajoittain hankalaa. Lisäksi ryhmäläiset olisivat toivoneet enemmän harjoituksia yhtä tapaamiskertaa kohden.

Kaikki palaute koottiin ryhmän kesken, eikä avoin anonyymi lomake ollut ryhmäläisten kohdalla mahdollinen. Tämä seikka voi luonnollisesti vaikuttaa lopputulokseen. Vapaassa keskustelussa kootun palautteen lisäksi koin tärkeänä jonkun asteisen anonyymien palautteen keräämisen.

Idea palautteen keräämiseen käytettyyn menetelmään syntyi kehitysvammaisille kehitetyn MePä – nimisen asiakaspalautejärjestelmän pohjalta (Halttunen & Ikonen 2012). Tarkoitukseen käytettiin menetelmää, jossa osallistujat vastasivat ohjaajan kysymyksiin ohjaajan selkä päin ollessa. Jokaisen osallistujan tehtävänä oli vastata kysymykseen pudottamalla esine hymiöillä merkittyihin ”Kyllä”, ”Ei” tai ”Ehkä”-ämpäreihin. Tulokset kirjattiin paperille ohjaajan toimesta. Näin osallistujat näkivät kyllä toistensa vastaukset, mutta saivat pitää oman henkilökohtaisen vastauksensa ohjaajalta salassa.

4.3 Kehittämishankkeen dokumentointi

Itse kehittämishankkeen prosessin tärkeimpänä henkilökohtaisen dokumentoinnin apuvälineenä pidin opinnäytetyöpäiväkirjaa. Tämä tarkoittaa henkilökohtaista kuvallisessa tai sanallisessa muodossa olevaa prosessin dokumentointia. Kyseinen dokumentointimuoto on toimiva, mikäli sitä käyttää heti aiheanalyysistä asti ja toimii sen suhteen järjestelmällisesti. (Vilka & Airaksinen 2003, 19.)

Kyseiseen dokumentaation apuvälineeseen kokosin Vilkan ja Airaksisen (2003, 20) suositusten mukaan muistiinpanoja prosessin alusta lähtien. Tämä sisälsi muistiinpanoja sekä toimeksiantajan kanssa käydyistä keskusteluista toimeksiantoon liittyen, että ohjaavan opettajan kanssa käydyistä keskusteluista raporttiin liittyen. Tämän lisäksi opinnäytetyöpäiväkirja toimi apuvälineenä toimeksiantannon omassa suunnittelussa ja tietoperustan kokoamisessa.

Tärkeä dokumentoinnin apuväline toiminnassa oli valokuvaaminen. Itse kehittämishankkeena syntyvää tuotosta, eli ryhmän suunnitelmaa ja harjoitusten kuvauksia varten kuvittaminen oli hyvin tärkeää. Tästä syystä dokumentoin jokaisella kerralla käytetyt harjoitusten apuvälineet sekä tapaamiskertakohtaisesti yhteen kuvaan, että yksittäisesti harjoituskohtaisesti.

Jokainen ryhmässä olija oli aiemmin Neliapilaan muuttaessaan allekirjoittanut valokuvaamisoikeuden takaavan kaavakkeen, mutta koska en saanut selvyyttä kuvien levittämisen oikeuksien rajoista esimerkiksi internet-julkaisujen suhteen, en valokuvannut ryhmätoiminnan aikana.



Kuva 1. Kolmannella tapaamiskerralla käytetyt materiaalit.

Dokumentoinnin apuvälineenä tapaamiskerroilla käytin sekuntikelloa. Tämän avulla mittasin jokaisen ryhmäkerran keston sekä jokaisen menetelmän yksittäisen keston. Nämä kirjasin itselleni paperille toiminnan aikana. Tarkempaa ryhmäkerran aikana tapahtuvaa muistiinpanojen tekemistä en pitänyt tarpeellisena, mutta toiminnan jälkeen kokosin ajatuksiani lehtisille, jotka liitin lopuksi opinnäytetyöpäiväkirjaani.

4.4 Kehittämishankkeen tuotos

Lopputuloksena pidetyn ryhmän pohjalta syntyi kehitetyn toimintamallin kuvaus, Neliapilan tunnetaitoryhmä (Liite 1). Tuotos tehtiin kansiomuotoon helppokäyttöisyytensä vuoksi. Kansio tehtiin Neliapilan palvelukodin käyttöön jatkoa ajatellen sillä tavoitteella, että ryhmä toteutettaisiin tulevaisuudessa uudestaan erilaisella kokoonpanolla sellaisten asiakkaiden kanssa, kenen arvioitaisiin hyötyvän tunnetaitoryhmästä. Kansiomallin vuoksi yksittäisiä harjoituksia on myös mahdollista käyttää yksittäisesti erilaisin sovelluksin.

Kansio koostuu viidestä osasta; tunnetaitojen määrittelystä, jo pidetyn ryhmän arvioinnista, ryhmän rungon esittelystä, itse suunnitelmasta sekä vaihtoehtoisista harjoituksista. Kahden ensimmäisen luvun tarkoitus on selventää toiminnan tavoitteita sekä helpottaa ryhmän ohjaajan arviointiprosessia valittaessa ryhmään soveltuvia asiakkaita.

Ryhmän runkoa esittävässä tuotoksen osassa pyritään selventämään lukijalle ryhmän kokonaisrakennetta kokoamalla ryhmän kulun yhteen kuvioon (Kuvio 3). Kuviossa ilmenee jokaisen kerran asiakkaille esitettävä teema, kerralle määritellyt tavoitteet, ohjaajan pääasialliset tehtävät kerralla sekä käytettyjen menetelmien tyyli.

<p>1. Teema: Tutustuminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tavoite</u>: Ryhmytyminen ja aiheeseen tutustuminen • <u>Ohjaajan päätehtävä</u>: Ryhmän toimintakyvyn arviointi • <u>Menetelmät</u>: Toiminnallisuuteen ja keskusteluun nojautuvat ryhmäytymisharjoitukset
<p>2. Teema: Minun tunteeni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tavoite</u>: Omien tunteiden tiedostaminen ja erittelemisen harjoittelu • <u>Ohjaajan päätehtävä</u>: Menetelmien konkreettisuuden tarpeen arviointi • <u>Menetelmät</u>: Tunnekorttien käytön harjoittelua ja keskustelua rohkaisevat menetelmät
<p>3. Teema: Tunteet eri tilanteissa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tavoite</u>: Saada selkeyttä tunteiden syntyamiseen ja asioihin, jotka niihin voivat vaikuttaa, tunteiden selkeyttäminen liittämällä niitä erilaisiin tilanteisiin • <u>Ohjaajan päätehtävä</u>: Keskustelun ohjaaminen ja toiminnan arviointi • <u>Menetelmät</u>: Tunnekorttien käytön hiomista sekä kuvat keskustelun tukena
<p>4. Teema: Miltä tunteet näyttävät?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tavoite</u>: Selkeyttää tunteiden visuaalista ilmettä, ja tätä kautta helpottaa myös sosiaalisia tilanteita • <u>Ohjaajan päätehtävä</u>: Keskustelun ohjaaminen ja toiminnan arviointi • <u>Menetelmät</u>: Toiminnalliset, visuaalisuutta korostavat menetelmät
<p>5. Teema: Sanattomat viestit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tavoite</u>: Sanattomien viestien, kuten ilmeiden ja äänensävyjen tiedostaminen ja niiden erottelun harjoittaminen • <u>Ohjaajan päätehtävä</u>: Keskustelun ohjaaminen ja toiminnan arviointi • <u>Menetelmät</u>: Toiminnalliset ja taidelähtöiset menetelmät
<p>6. Teema: Kiukusta selviäminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tavoite</u>: Löytää välineitä vihan tunteiden hallintaan ja tätä kautta välttää haastavia sosiaalisia tilanteita, löytää sosiaalisesti hyväksytyjä tapoja negatiivisten tunteiden käsittelyyn • <u>Ohjaajan päätehtävä</u>: Keskustelun ohjaaminen ja toiminnan arviointi • <u>Menetelmät</u>: Toiminnalliset, taidelähtöiset sekä syy-seuraus-suhdetta korostavat menetelmät
<p>7. Teema: Toisen ymmärtäminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tavoite</u>: Toisten tunteiden tiedostaminen sekä antaa välineitä niiden tunnistamiseen ja niihin vaikuttamiseen • <u>Ohjaajan päätehtävä</u>: Keskustelun ohjaaminen ja toiminnan arviointi • <u>Menetelmät</u>: Erityisesti empatian tunnetta korostavat menetelmät
<p>8. Teema: Palautteen antaminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tavoite</u>: Toteuttaa ryhmäläisten mahdollisia toiveita ja kerätä palautetta ryhmän toiminnasta • <u>Ohjaajan päätehtävä</u>: Palautteen kerääminen • <u>Menetelmät</u>: Palautteenkeruumenetelmät ja vapaa keskustelu

Kuvio 3. Ryhmän runko.

Suunnitelma on koottu tapaamiskertakohtaisesti sekä samalla rakenteella jokaisen kerran kohdalla. Jokaiselle kerralle on määritelty teema ja tavoite. Tavoitteita avataan ja jäsennetään tekstiosassa. Tekstiosa selventää myös ohjaajan roolia kyseisellä kerralla ja tuo esiin mahdollisia asioita, mitä hänen tulisi ottaa huomioon. Tämän lisäksi kerralla tarvittavat välineet on sekä koottu luetteloksi että valokuvattu yhteen kuvaan kokonaisuuden hahmottamisen helpottamiseksi. Sivun alalaidassa on lueteltu kerran harjoitukset niiden suunnitellussa tekemisyjärjestyksessä.

Jokainen harjoitus on kuvattu erilliselle sivulle. Syy tähän on selkeys sekä kaiken informaation esille tuominen niin, että harjoitus olisi mahdollisimman helpokäyttöinen myös ryhmästä erillään.

Jokaisen harjoituksen kohdalla on esitelty harjoituksen nimi, tavoite, kesto sekä tarvittavat välineet. Välineet on myös valokuvattu sivun alalaitaan. Lähes jokaisen harjoituksen kohdalla on esitelty erilaisia soveltamisvaihtoehtoja. Harjoituksesta riippuen on kuvattu myös harjoituksessa erityisesti huomioitavia asioita, kuten esimerkiksi ohjaajan esimerkin näyttämisen tarve. Joidenkin harjoitusten kohdalla on esitetty lyhyt kommentti jo pidetyn ryhmän pohjalta, mikäli kyseinen harjoitus toimi ryhmässä erityisen hyvin tai heikosti.

Kansion lopussa on esitelty vaihtoehtoisia harjoituksia, joita ryhmässä ei käytetty, mutta jotka saattaisivat toimia keskustelun tukena. Viimeisellä sivulla on esitelty suunnitelman tekoon käytetyt lähteet eroteltuina harjoitus- ja menetelmälähteisiin sekä tunnetaitoihin liittyviin teorialähteisiin.

5 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI

5.1 Tuotoksen arviointi

Tunnetaitoryhmän ensimmäisenä tavoitteena oli tukea ryhmään osallistujien tunteiden hallinnan taitoja antamalla välineitä tunteiden tiedostamiseen ja niihin vaikuttamiseen. Painotuksena oli tunteiden sosiaalisen puolen painottaminen, jonka mukaisesti tavoitteena oli myös parantaa osallistujien kykyä tunnistaa muiden tunteita, vaikuttaa niihin ja kokea empatiaa. Sosiaalisen puolen korostamisen vuoksi pidin tavoitteellista ja toistuvaa ryhmätyöskentelyä toimivimpana tapana saavuttaa tavoitteita. Tätä kautta toiseksi tavoitteeksi syntyi ryhmässä toimimisen kykyjen harjoittelu.

Näiden tavoitteiden saavuttamisen kautta henkilöllä on mahdollisuus parempaan elämänlaatuun sekä paremmat edellytykset uusien sosiaalisten kontaktien luomiseen sekä vanhojen kontaktien parantamiseen ja ylläpitämiseen. Kaikki edellä mainitut tavoitteet ovat pitkän prosessin takana ja vaativat pitkäkestoista, tavoitteellista työskentelyä. Siksi en usko kahdeksan kertaa kokoontuvan ryhmän yksinään dramaattisesti tai pitkäkestoisesti muuttaneen osallistujien vuorovaikutustaitoja.

Ryhmän tarkoitus oli antaa eräänlainen alkusysäys tunnetaitojen parissa työskentelylle ja niiden kehittymiselle. Jokaisen osallistujan kohdalla oli havaittavissa edistystä, ja mielestäni todella hyviin tuloksiin olisi jokaisen osallistujan kohdalla mahdollisuus päästä. Tämä vaatisi säännöllistä yksilötyöskentelyä ryhmätyöskentelyn rinnalle.

Koska selvää mittaria ei ole, ryhmän tavoitteiden saavuttaminen perustuu ohjaajan toimesta tehtyyn havainnointiin. Ryhmä saavutti asetetut tavoitteensa lyhyen ajanjakson rajoissa. Tapaamiskertojen kertyessä tunteista keskustelu sujui jatkuvasti luontevammin ja osallistajat heittäytyivät jatkuvasti enemmän myös vapaaseen keskusteluun aiheesta toistensa kanssa. Myös harjoitukset

sujuivat luontevammin osallistujien ymmärtäessä, että tarkoitus ei ole sanoa ohjaajalle oikeita vastauksia, vaan ilmaista oma näkemys asiasta.

Ryhmän toiminnan alussa osallistujien kyky jaotella tunteita rajoittui ”hyvään” tunteeseen ja ”huonoon” tunteeseen. Toiminnan edetessä käytiin useaan kertaan läpi, että tunteiden suuressa kirjossa on olemassa tunteita, jotka eivät kuulu kokonaan kumpaakaan kastiin. Pääasiallisesti keskityttiin perustunteiden erotteluun, joka onnistui kaikkien kohdalla tuen kanssa. Osallistujien kyky käsitellä tunteiden sekoituksia (esimerkiksi mustasukkaisuus) parani jonkin verran.

Ryhmätoiminnan tärkeänä tavoitteena oli myös osallistujien keskinäisen vuorovaikutuksen ja ryhmätoiminnan taitojen parantaminen. Ryhmän toiminnalle laadittiin selkeät säännöt osallistujien vuorovaikutuksen suhteen. Tämä mahdollisti toiminnan helpomman ohjailun ohjaajan näkökulmasta, kuin myös antoi selkeämmät raamit myös osallistujille. Vuorovaikutus ryhmäläisten kesken ei lisääntynyt merkittävästi ryhmän ulkopuolella, mutta ryhmätilanteet itsessään paraniivat sujuvuudeltaan.

Mikäli ryhmän alussa tapahtunut kokoonpanon muutos olisi ollut ennakoitavissa ja osallistujien tarpeet menetelmien suhteen olisivat olleet tiedossa, olisi toiminta saattanut olla selkeämpää alusta asti. Tarpeen olisi myös ollut käsitellä tunteita yleisellä tasolla huomattavasti syvemmin ja useammalla tapaamiskerralla. Näin monimutkaisempien tunteiden, kuten empatian, käsittely olisi saattanut olla sujuvampaa ja hedelmällisempää.

Toiminnalla itselläänkin voi ajatella olevan itseisarvoa. Vaikka ryhmä ei olisi saavuttanut tavoitteitaan, myös osallistujien oman hyvinvointinsa edistämisen eteen toimiminen on kuntouttava ja arvokas kokemus jo sinällään.

5.2 Kehittämishankkeen prosessin ja oman toiminnan arviointi

Kuten Kananen (2010, 14) suosittaa, valitsin opinnäytetyöni aiheen oman mielenkiinnon, työkokemuksen ja opintojen suunnan mukaisesti. Vaikka asiakasryhmä oli alusta asti selkeä, itse opinnäytetyön aiheen valinta oli haastavaa,

sillä kiinnostukseni kehitysvamma-alan eri osa-alueisiin on laaja. Oman ammatitaidon syventämisen ja aidon tuloksellisuuden kannalta tuntui luonnolliselta yhdistää tavoitteellinen ryhmätoiminta pitkään harjoittelujaksoon Neliapilassa. Palvelukoti oli valmis antamaan minulle hyvinkin vapaat kädet hankkeen toteuttamisen suhteen. Lopulta päätös tunnetaitoryhmän suunnittelusta syntyi itsestään käytännön tilanteiden innoittamana.

Kehittämishankkeen erottaminen kvalitatiivisesta eri laadullisesta tutkimuksesta oli suunnittelun alkutekijöissä haastavaa. Suunnittelun aikana tutustuin useaan kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä käsittelevään teokseen, joiden pohjalta koetin sovittaa kehittämishankkeen rinnalle myös tutkimuksellisia menetelmiä ja tavoitteita. Tutustuttuani tarkemmin toiminnallisen opinnäytetyön luonteeseen, konkreettisesta suunnittelusta tuli huomattavasti tuottoisampaa.

Kehittämishankkeen tavoitteet ja tarkka toimeksianto kestivät muovautua yllättävän kauan, sillä vasta 20.5.2013 palaverissa suunnitelma lyötiin lopullisesti lukkoon. Vain kolme viikkoa tämän jälkeen oli jo ensimmäisen tapaamiskerran aika. Koska pyörittelin ryhmän lopullista muotoa kauan, suunnitelmasta tuli tarkoin harkittu ja perusteltu, vaikka aikaa suunnittelulle olikin aikataulutuksen puitteissa niukasti.

Kehittämishankkeen aihe oli mielestäni mielenkiintoinen harvinaisuutensa vuoksi, sillä en löytänyt vastaavanlaisia tuotoksia niitä kartoittaessani, mutta tämä koitui myös haasteeksi. Kehittämishankkeen teoriapohjaa kootessani havaitsin ongelman teorian kattavuuden suhteen. Suoraan kehitysvammaisten tunnetaitoihin tai kehitysvammaisten kanssa suoritettavaan ryhmätoimintaan sijoittuvaa kirjallisuutta oli vähän saatavilla. Tästä syystä tutustumani ja raporttiin kokoaamani teoria jäi suhteellisen yleiselle tasolle. Jäljelle jäävä vaihtoehto oli soveltaa mielenterveyskuntoutujille ja lapsille suunnattua tietoa soveltuvin osin.

Laadittuani rungon ja tavoitteet jokaiselle tapaamiskerralle aloin ottaa selvää mahdollisista ryhmässä käytettävistä menetelmistä. Ikäväkseni havaitsin saman ongelman kuin teoriapohjaa kootessani. Kehitysvammaisten tunnetaitoja tukevia menetelmiä oli todella vähän saatavilla. Tämän vuoksi minun oli monen me-

netelmän kohdalla tehtävä sovituksia lapsille ja nuorille sopivista menetelmistä. Tämä oli ajoittain haastavaa, sillä menetelmien sopivuutta ja tarkoituksenmukaisuutta oli hankala arvioida ennen käytännön kokeilua.

Reflektiivinen kehittämisosaaminen on oleellinen osa sosionomin ammattitaitoa (Viinamäki 2009, 40). Ammatillisena kasvaminen vaatii jatkuvaa oman toiminnan reflektointia, jonka tehtävänä on ylläpitää tekemisen ja ajattelun välistä oppimista (Mäkinen ym. 2009, 50–51). Toteuttamani toiminnan onnistuminen vaati tätä jatkuvasti, jolloin reflektio oli myös itse toiminnan ammatillista arviointia.

Koen kehittämishankkeen yhteydessä palvelukodin kanssa tekemäni yhteistyön ja tiedonhaun kasvattaneen minua ammatillisena. Kykyäni arvioida ja kyseenalaistaa omaa toimintaani parani prosessin aikana. Henkilökohtaisesti pidän tämän taidon karttumista merkittävimpänä ammatillisena edistysaskeleena oman oppimiseni suhteen.

5.3 Kehittämishankkeen jatkokäytön ja toimijoiden arviointi

Kehittämishankkeen tavoitteena on tulosten levittäminen eli valtavirtaistaminen. Tämä on oma sosiaalinen prosessinsa, ja tästä syystä varsinaisesti tulosten levittäminen on oma erillinen kehittämishankkeesta irrallaan oleva vaihe. Tavoitteena on sitouttaa tuotteen käyttäjät tuotteen ylläpitämiseen ja kehittämiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 62–63.)

Ryhmän tarkoituksena oli luoda toimiva toimintamalli erityisesti Neliapilan palvelukodin omaan käyttöön. Jatkokäyttöä ajatellen ideaalina on, että jo laadittuun runkoon sovelletaan palvelukodin muille asiakkaille sopivia menetelmiä ja tätä kautta jatkaa ryhmätoimintaa erilaisella kokoonpanolla. Tarvittaessa runkoa on mahdollista muokata kokonaisuudessaan asiakkaiden tarpeiden mukaiseksi.

Ryhmän materiaaleja on mahdollista käyttää monipuolisemmin. Ryhmää varten koottuja menetelmiä voidaan käyttää sovellettuina yksilötyöskentelyssä myös asiakkaiden kohdalla, joiden vuorovaikutustaidot ovat riittämättömät ryhmätoi-

minnan onnistumiseksi. Yksittäisiä menetelmiä voi myös harjoitella ryhmätöiden rinnalla siihen osallistujien kanssa yksilöllisesti tiettyjen taitojen painottamiseksi ja kohentamiseksi.

Tuotoksen suunniteltu käyttäjäryhmä on Neliapilan palvelukodin henkilökunta. Aitoja ja pitkäkestoisia tuloksia tavoitellessa tärkeä osa on henkilökunnan kiinnostuneisuudella ja tietämyksellä aiheeseen liittyen. Vanhemmassa ohjaajakoulutuksessa tai ammatillisen tason koulutuksessa menetelmien käyttöä ei koulutuksen käyneiden kertoman mukaan ole painotettu nykyisen sosionomi (AMK) –linjan tapaan. Olisi toiminnan kannalta tehokasta lisätä palvelukotien henkilökunnan tietoa sekä toiminnallisten menetelmien käytöstä että tunnetaidoista. Tämä voitaisiin toteuttaa esimerkiksi konsernin laajuisen koulutuksen muodossa. Näin toiminnan aito juurtuminen arvomaailmaan sekä päivittäiseen toimintaan ja suunnitteluun olisi mahdollista.

Tuotoksena syntyneen toimintamallin varma juurruttaminen palvelukodin päivittäiseen toimintaan olisi syntynyt luonnollisemmin, mikäli henkilökunta olisi otettu järjestelmällisemmin ja tiiviimmin osaksi kehittämishankkeen prosessia. Tuotos luotiin säännöllisessä vuorovaikutuksessa vain yhden ohjaajan kanssa, joten aito kontakti itse tuotoksen käyttäjäryhmän, eli Neliapilan palveluohjaajien kanssa, jäi vajavaiseksi. Erilaisten osallistavien menetelmien käyttö prosessin aikana olisi todennäköisesti lisännyt henkilökunnan kiinnostusta kehittämishankkeeseen liittyen.

Tämä puute toiminnassa ilmeni, kun työntekijöiltä pyydettiin tuotokseen liittyvää palautetta kirjallisesti. Tuotoksen valmistuttua kansio jätettiin työntekijöiden toimistoon kaikkien vapaasti tarkasteltavaksi, ja kansioon liitettiin papereita vapaata, anonyymiä kommentointia varten. Tarkistettuani paperin elokuun lopulla en ikävä kyllä ollut toistaiseksi saanut kirjallista palautetta toimintamallista. Sain palaverin yhteydessä suullista palautetta asumisen vastaavalta ohjaajalta tuotoksen valmistuttua elokuun loppupuolella, sekä sähköpostitse välitettyä palautetta yksikön esimieheltä syyskuussa. Molemmat palautteet olivat sisällöltään hyvin positiivisia.

Toimintamalli on suunniteltu muunneltuna sopimaan myös muiden vastaavien yksiköiden tai toimijoiden tarpeisiin. Uskon, että on olemassa useita asiakkaita, joiden kanssa tunnetaitoja tai vuorovaikutustaitoja ei ole otettu käsittelyyn tavoitteellisesti, sekä ammattilaisia, jotka tiedostavat asian osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Jotta alan ammattilaiset voisivat hyödyntää kansiota myös Neliapilan ulkopuolella sellaisenaan, sovellettuna, tai yksilötyöskentelyssä, julkaisen tuotoksen myös opinnäytetyöni liitteenä (Liite 1).

LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi – turvallisen ryhmän rakentaminen. 3. painos. Oulu: My generation.
- Ahonen, H. 1997. Vuorovaikutus auttamisen välineenä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Ala-Opas, T. & Sirkkola, M. (toim.) 2005. Sosiokulttuurinen multisensorinen työ – kokemuksia vammaistyöstä. Hämeenlinna: Hämeen Ammattikorkeakoulu.
- Aro, T. & Laakso, M. (toim.) 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi – Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Dunderfelt, T. 2004. Irti tunnekoukuista. Helsinki: Dialogia.
- Edu.fi 2013. Tunteesta tunteeseen. Viitattu 01.10.2013 <http://www.edu.fi> > Etusivu > Erillissivustot > Tunteesta tunteeseen > Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla.
- Goleman, D. 1995. Emotional Intelligence – why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books.
- Granlund, M. & Olsson, C. 1994. Enemmän vuorovaikutusta – kurssiaineisto, teoriakirja. Suom. Virtanen, A. Helsinki: Kehitysvammaliitto Ry.
- Hakala, T. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.
- Hepola, S. & Vaaraniemi, T. 2012. Kuvat käyttöön – visualisointi kommunikoinnin ja käyttäytymisen tukena. Helsinki: Puheterapeuttien kustannus Oy.
- Hulsegge, J. & Verheul, A. 1987. Snoezelen another world. U.K: Rompa.
- Ikonen, P. & Halttunen, M. 2012. Kehitysvammaisten ihmisten ääni kuuluviin: MePä - asiakaspalautementelmät laatutyön välineenä. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Kemi: Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.9.2013 <http://publications.theseus.fi/handle/10024/43091>.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2001. Tunnevoimaa!. Helsinki: Tammi.
- Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus Oy.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kantojärvi, P. 2012. Fasilitointi luo uutta – Menesty ryhmän vetäjänä. Helsinki: Talentum.
- Kaski, M.; Manninen, A. & Pihko, H. 2009. Kehitysvammaisuus. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Kataja, J.; Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! – Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Launonen, K. & Korpijaakko-Huuhka, A. 2011. Kommunikoinnin häiriöt – syitä, ilmenemismuotoja ja kuntoutuksen perusteita. Helsinki: Helsinki University Press.
- Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! – Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Martinovich, J. 2005. Creative expressive activities and Asperger's syndrome: social and emotional skills and positive life goals for adolescents and young adults. London: Jessica Kingsley
- Mäkinen, P.; Raatikainen, E.; Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Niemi, T.; Nietosvuori, L. & Virikko, H. 2006. Hyvinvointialan viestintä. Helsinki: Edita.
- Papunet 2013a. Kommunikointikeinot. Viitattu 14.10.2013 <http://www.papunet.fi> > Etusivu > Tietoa > Kommunikointikeinot.
- Papunet 2013b. Selkokeskus. Viitattu 14.10.2013 <http://www.papunet.fi> > Selkokeskus > Teori-aa > Määritelmä.
- Papunet 2013c. Tukiviittomat. Viitattu 30.09.2013 <http://www.papunet.fi> > Etusivu > Tietoa > Kommunikointikeinot > Viittomat > Tukiviittomat.
- Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnemuksuu. Helsinki: LK-kirjat.
- Pennington, D. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Suom. Ahokas, M. Helsinki: Gaudeamus.
- Rinnekoti-Säätiön kv-tietopankki 2013. Viitattu 14.10.2013 <http://www.kvhtietopankki.fi> > Kehitysvammahuollon tietopankki > Kuntoutus > Selkokieli.
- Saarinen, M. & Kokkonen, M. 2003. Tunneäly – kohti KOKOnaista elämää. Helsinki: WSOY.
- Salo-Chydenius, S. 1997. Toimintaterapia mielenterveystyössä. Helsinki: Opetushallitus.
- Stewart, D. 2013. Transitions to Adulthood – for Youth with Disabilities Through an Occupational Therapy Lens. Thorofare: Slack Incorporated.
- Thwaites, J. 2008. 100 Ideas for Teaching Personal, Social and Emotional Development. London: Continuum International Publishing.
- Toikko, T. & Rantanen T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.
- Toskala, A. 1997. Pelot ja niiden voittaminen. Kohti uudenlaista rohkeutta. Helsinki: WSOY.
- Trygg, B. 2010. Graafinen kommunikointi – esineet, kuvat ja symbolit puhetta tukevassa ja korvaavassa kommunikoinnissa. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Tukena 2013. Neliapilan palvelukoti. Viitattu 30.8.2013 <http://www.tukena.fi> > Etusivu > Palveluyksiköt > Neliapila.
- Valkeapää, M. 2011. Pomppivat pavut – ryhmätoimintaa pienille ja isoille. Helsinki: LK-kirjat.
- Vahvistamo 2013. Tunnetaidot. Viitattu 15.10.2013 www.vahvistamo.fi > Tunteet > Tunnetaidot.
- Viinamäki, L. 2009. Sosionomilta eivät hommat loppu – Ammattikäytäntöjen kehittäminen haasteena sosionomi AMK –tutkinnoissa. Kemi: Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulu.
- Vilén, M.; Leppämäki, E. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 2. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilko-Riihelä, A. & Laine, V. 2006. Mielen maailma – Tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. Helsinki: WSOY.

Vilkkö-Riihelä, A. & Laine, V. 2005. Mielen maailma – Psykologian perustiedot. Helsinki: WSOY.

Webster-Stratton, C. 2004. How to Promote Children's Social and Emotional Competence. London: Paul Chapman Publishing Ltd.

Williams, A. 2001. Ryhmän salaisuudet – Sosiometria muutoksen voimavarana. Suom. Kaila, K. Tampere: Resurssi.

Tunnetaidot Neliapilassa

Tunnetaidot Neliapilassa-ryhmän suunnitelman on luonut Carita Lehti sosionomi (AMK) opinnäytetyönään vuonna 2013. Tuotos luotiin kehittämishankkeena, tarkoituksenaan jatkokäyttöisyys. Tästä syystä ryhmässä käytetyt harjoitukset on suunniteltu soveltamis- ja muuntamiskelpoisiksi. Yksittäisiä harjoituksia voi myös käyttää erikseen yksilötyöskentelyssä.



Kiitos

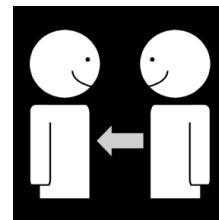


mielenkiinnosta!



Ole hyvä

ja tutustu ☺



SISÄLLYS

MITÄ TUNNETAIDOT OVAT?	2
RYHMÄ NELIAPILASSA	3
RYHMÄN RAKENNE	6
RYHMÄN ENSIMMÄINEN TAPAAMISKERTA	8
RYHMÄN TOINEN TAPAAMISKERTA	13
RYHMÄN KOLMAS TAPAAMISKERTA	17
RYHMÄN NELJÄS TAPAAMISKERTA	22
RYHMÄN VIIDES TAPAAMISKERTA	28
RYHMÄN KUUEDES TAPAAMISKERTA	32
RYHMÄN SEITSEMÄS TAPAAMISKERTA	36
RYHMÄN VIIMEINEN TAPAAMISKERTA	41
+ KESKUSTELUMATERIAALIA	44
LÄHTEET	45

MITÄ TUNNETAIDOT OVAT?

Tunnetaidot, eli tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja hallinnan taidot vaikuttavat merkittävästi jokapäiväiseen sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä kokemukseen ympäröivästä maailmasta. Näitä taitoja harjoittamalla voidaan helpottaa ihmissuhteiden solmimista sekä ylläpitämistä. Erityistä haastetta näiden taitojen harjoittelu voi tuoda henkilölle, kenen kommunikoinnin taidot ovat mahdollisesti muiltakin osin riittämättömät. Pahimmillaan tunteiden käsittelyn taidon vajavaisuus voi johtaa aggressiiviseen käytökseen tai sosiaaliseen eristymiseen.

Tunnetaidot ovat tunteiden hallintaa ja sisältävät viidenlaisia ulottuvuuksia, jotka ovat tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, arviointi, erottelu sekä säätely. Lyhyesti tunnetaidot tarkoittavat kykyä ymmärtää ja kanavoida tunteita hallitusti. Tämän vuoksi niiden jonkinasteinen hallinta on tärkeää jokapäiväisen vuorovaikutuksen ja erilaisista elämän murrosvaiheista selviytymisen kannalta. Kyseiset taidot ovat sekä vaistomaisesti että tietoisesti käytettyjä taitoja, ja erittäin oleellisia kaikenasteisen päätöksenteon kannalta.

Tunnetaitojen harjoittamisen lähtökohtina ovat itsehavainnointi sekä reflektointi. Tämä edellyttää mahdollisimman objektiivista ja rehellistä otetta tunteita ja kokemuksia tarkastellessa. Koska itseen liittyvien asioiden objektiivisesti tarkasteleminen on lähes mahdotonta, ulkoistamisen erilaiset keinot sekä erilaisten mittareiden luominen ovat tärkeitä. Taitoja voidaan lähtötason taitojen mukaisesti lähteä tarkastelemaan nimeämisen yksinkertaiselta tasolta aina säätelyn ja syy-seurauskuvioiden pohtimiseen ja hahmottamiseen. Henkisesti kehityshäiriöisten henkilöiden kohdalla harjoittelun voi olla hyödyllisintä lähteä oman itsen tiedostamisen ja omien ajatusten erottamisen tasolta.

RYHMÄ NELIAPILASSA

Tunnetaitoryhmä toteutettiin Neliapilan palvelukodissa kesällä 2013, tarkemmin ajanjaksona 19.6 - 7.8.2013 kerran viikossa joka keski-
viikko. Ryhmän pitäneen ohjaajan työvuorojen puitteissa ryhmä alkoi
aina joko kello 13 tai kello 15, ja jokaisen tapaamiskerran tavoitekes-
toksi oli määritelty puoli tuntia. Käytännössä ryhmän osallistujamää-
rän sekä harjoitusten pituuden vaihdeltaessa tapaamiskerrat päättyivät
vaihtelevaan puolen tunnin ja 45 minuutin välillä.

Ryhmä koki aluksi muutamia muutoksia osallistujissaan. Ryhmään
osallistujat valittiin yhteistyössä muita ohjaajia kuulemalla, ja tie-
tenkin heidän omaa kiinnostustaan tiedustelemalla. Ryhmään pyrit-
tiin valitsemaan ihmisiä, joille tunteiden ilmaiseminen tuotti haastet-
ta arjen toiminnassa. Osallistujille ilmoitettiin ryhmän alkamisajan-
kohdasta kaksi viikkoa ennen ensimmäistä tapaamiskertaa.

Alkuperäiseen kokoonpanoon kuului neljä ihmistä, joista yksi oli Ne-
liapilassa asuva näkö- ja kuulovammaisen henkilö. Ensimmäisen ta-
paamiskerran jälkeen huomattiin, että kyseinen henkilö vei kohtuut-
toman suuren osan ohjaajan huomiosta koko ryhmän ohjaamiseen
nähdessä. Lisäksi henkilön näkövamma hankaloitti ryhmässä käytetty-
jen menetelmien valintaa niin paljon, että koettiin välttämättömäksi
lopettaa hänen osallistumisensa ryhmään ja keskittyä ennemminkin
yksilötyöskentelyyn hänen kanssaan. Neliapilan toinen asukas otti
hänen paikkansa ryhmässä. Loppujen lopuksi kyseinen henkilö lähti
kesäloman viettoon, joten tämän ja muiden aikatauluongelmien takia
ryhmän lopullinen kokoonpano tyypistyi kolmeen ihmiseen.

Ryhmän lopulliset osallistujat rajautuivat 40-vuotiaaseen mieheen
sekä n. 60-vuotiaisiin mieheen ja naiseen. Osallistujat ovat kaikki lie-
västi tai keskivaikeasti älyllisesti kehitysvammaisia, ja jokaisella
osallistujalla cp-vamma tuottaa haastetta liikkumiseen. Tapaamisker-
tojen harjoitukset muokattiin heidän ominaisuutensa huomioiden.

Tavoitteet ja niiden saavuttaminen

Tunnetaitoryhmän tavoitteeksi asetettiin osallistujien tunneilmaisun
helpottaminen painottuen etenkin sosiaalisiin tilanteisiin. Tärkeänä
tekijänä oli tähän liittyen myös osallistujien kontaktin ottaminen toi-
siinsa. Koska tapaamiskertoja on ryhmärungossa vain kahdeksan ker-
taa, oli tavoitteet asetettava ryhmäkohtaisesti lähtötason mukaan.
Kyseisen ryhmän lähtötaso tunteiden erottelun suhteen rajoittui ”hy-
vän” ja ”huonon” tunteen eron tunnistamiseen. Kyseisen ryhmän

kohdalla haluttiin painottaa tunteiden kirjoa perustunteiden kohdalla (ilo, suru, viha, pelko). Ryhmän tavoitteena oli päästä tämätasoiseen tunteiden erottelun taitoon sekä jossain määrin mahdollisten tunteyhdistelmien tunnistamiseen (esim. mustasukkaisuus).

Ryhmän ohjaajan näkökulmasta muutos ensimmäisen ja viimeisen kerran välillä oli merkittävä. Ryhmän alkuvaiheessa käytiin läpi harjoitus, jossa ryhmän osallistujat saivat nimetä vapaasti mitä tahansa mieleen juolahtavia tunteita. Tämä harjoitus kesti yllättävän kauan, ja harjoituksen eteneminen vaati ohjaajan vahvaa johdattelua ja osallistumista. Tärkeää roolia tietenkin näytteli myös osallistujien tottuminen uuteen tilanteeseen, sillä kukaan osallistujista ei ollut aikoihin osallistunut säännölliseen ohjattuun ryhmätoimintaan.

Ryhmän edetessä osallistujat tottuivat erilaisten tunnekuvien käyttöön ja jatkuvasti enemmän käytettyjen menetelmien ohella ja välissä syntyi vapaata keskustelua aiheeseen liittyen. Kuitenkin ohjaajan näkökulmasta huomattiin tärkeäksi menetelmien konkreettisuuden tarve. Vaikka loppua kohden aiheeseen liittyvä keskustelu ryhmäläisten keskuudessa lisääntyi, kunkin tapaamiskerran teemassa pysymisen kannalta oli lähes välttämätöntä pitää harjoitukset konkreettisina, ”käsin kosketeltavina” muun muassa selkeiden materiaalien avulla. Toiminnalliset menetelmät toimivat hyvin.

Ryhmälle asetetun tavoitteen saavuttamista voi olla selkeän mittarin puuttuessa hankala arvioida, ja tästä syystä arviot perustuvatkin puhtaasti ohjaajan ammatilliseen havainnointiin. Ryhmä saavutti tavoitteensa kahdeksan ryhmäkerran periodiin katsottuna; osallistujat tiedostivat tunteita, oppivat niiden jonkinasteista erottelua sekä oppivat tunnekuvien käyttöä. Osallistujien vuorovaikutustaidot olivat lähtökohtaisesti suhteellisen hyvät, mutta paranivat heidän oppiessaan ryhmän säännöt muun muassa puheenvuorojen jaon suhteen.

Osallistujat siis paransivat suoritustaan ryhmän toiminnassa ja harjoitusten tekemisessä, mutta merkittävää eroa heidän arkisessa käytöksessään ei ollut havaittavissa. Pysyvien ja laajojen muutosten saavuttaminen vaatisi ryhmätoiminnan rinnalle intensiivistä tavoitteellista yksilötyöskentelyä jokaisen osallistujan kohdalla.

Osallistujien palautetta ryhmästä

Ryhmäläisiltä kerättiin palautetta ryhmään liittyen viimeisellä tapaamiskerralla. Palaute ryhmäläisiltä oli pääosin positiivista ja erityisesti kiitosta tuli monenlaisista kuvaharjoituksista, joka kerta toistuneesta loppurentoutuksesta sekä tunnepelistä (3. tapaamiskerta) ja

noppaharjoituksesta (7.tapaamiskerta). Positiivista palautetta saatiin myös toiveiden toteuttamisesta, sillä ryhmän viimeisellä tapaamiskerralla käsiteltiin rakkautta ja rakastumista.

Negatiivista palautetta annettiin ryhmän alkamisen vaihtelevasta kellonajasta ja kuvien liian pienestä koosta. Lisäksi ryhmäläiset olisivat toivoneet enemmän harjoituksia yhtä tapaamiskertaa kohden. Kaikki palaute koottiin ryhmän kesken, eikä avoin anonyymi lomake ollut ryhmäläisten kohdalla mahdollinen. Tämä seikka voi luonnollisesti vaikuttaa lopputulokseen. Ohessa esitetään ohjaajan silmistä anonyyminä kootun palautekyselyn tulokset (ks. 8. tapaamiskerta; Palautepurkit - menetelmä):

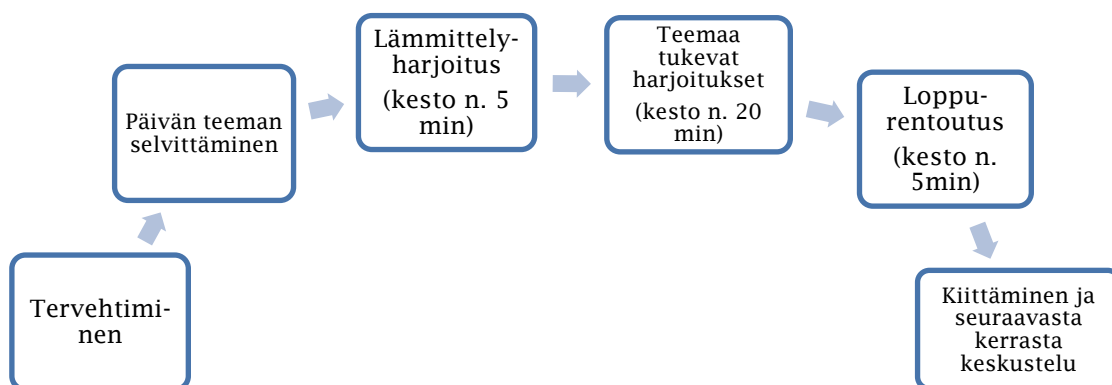
1. Oliko ryhmässä oleminen mukavaa? Vastaus: 😊 😊 😊
2. Tulitko tapaamisiin mielelläsi? Vastaus: 😊 😊 😊
3. Oliko sinulla hyvä mieli tapaamisten jälkeen? Vastaus: 😊 😊 😊
4. Oliko ryhmän aihe vaikea? Vastaus: 😊 😊 😊
5. Opitko ryhmässä jotakin? Vastaus: 😊 😊 😊
6. Oliko ryhmän koko sopiva? Vastaus: 😊 😊 😊
7. Oliko tapaamiskertojen määrä sopiva? Vastaus: 😊 😊 😊
8. Oliko tapaamisten kesto sopiva? Vastaus: 😊 😊 😊
9. Osallistuisitko uudestaan? Vastaus: 😊 😊 😊

RYHMÄN RAKENNE

1. Teema: Tutustuminen	<u>Tavoite:</u> Ryhmytyminen ja aiheeseen tutustuminen <u>Ohjaajan pätehtävä:</u> Ryhmän toimintakyvyn arviointi <u>Menetelmät:</u> Toiminnallisuuteen ja keskusteluun nojautuvat ryhmäytymisharjoitukset
2. Teema: Minun tunteeni	<u>Tavoite:</u> Omien tunteiden tiedostaminen ja erittelemisen harjoittelu <u>Ohjaajan pätehtävä:</u> Menetelmien konkreettisuuden tarpeen arviointi <u>Menetelmät:</u> Tunnekorttien käytön harjoittelua ja keskustelua rohkaisevat menetelmät
3. Teema: Tunteet eri tilanteissa	<u>Tavoite:</u> Saada selkeyttä tunteiden syntymiseen ja asioihin, jotka niihin voivat vaikuttaa, tunteiden selkeyttäminen liittämällä niitä erilaisiin tilanteisiin <u>Ohjaajan pätehtävä:</u> Keskustelun ohjaaminen ja toiminnan arviointi <u>Menetelmät:</u> Tunnekorttien käytön hiomista sekä kuvat keskustelun tukena
4. Teema: Miltä tunteet näyttävät?	<u>Tavoite:</u> Selkeyttää tunteiden visuaalista ilmettä, ja tätä kautta helpottaa myös sosiaalisia tilanteita <u>Ohjaajan pätehtävä:</u> Keskustelun ohjaaminen ja toiminnan arviointi <u>Menetelmät:</u> Toiminnalliset, visuaalisuutta korostavat menetelmät
5. Teema: Sanattomat viestit	<u>Tavoite:</u> Sanattomien viestien, kuten ilmeiden ja äänensävyjen tiedostaminen ja niiden erottelun harjoittaminen <u>Ohjaajan pätehtävä:</u> Keskustelun ohjaaminen ja toiminnan arviointi <u>Menetelmät:</u> Toiminnalliset ja taidelähtöiset menetelmät
6. Teema: Kiukusta selviäminen	<u>Tavoite:</u> Löytää välineitä vihan tunteiden hallintaan ja tätä kautta välttää haastavia sosiaalisia tilanteita, löytää sosiaalisesti hyväksytyjä tapoja negatiivisten tunteiden käsittelyyn <u>Ohjaajan pätehtävä:</u> Keskustelun ohjaaminen ja toiminnan arviointi <u>Menetelmät:</u> Toiminnalliset, taidelähtöiset sekä syy-seuraus-suhdetta korostavat menetelmät
7. Teema: Toisen ymmärtäminen	<u>Tavoite:</u> Toisten tunteiden tiedostaminen sekä antaa välineitä niiden tunnistamiseen ja niihin vaikuttamiseen <u>Ohjaajan pätehtävä:</u> Keskustelun ohjaaminen ja toiminnan arviointi <u>Menetelmät:</u> Erityisesti empatian tunnetta korostavat menetelmät
8. Teema: Palautteen antaminen	<u>Tavoite:</u> Toteuttaa ryhmäläisten mahdollisia toiveita ja kerätä palautetta ryhmän toiminnasta <u>Ohjaajan pätehtävä:</u> Palautteen kerääminen <u>Menetelmät:</u> Palautteenkeruumenetelmät sekä vapaa keskustelu

Ryhmän rakenne on suunniteltu eteneväksi ”helposta vaikeaan”, eli itsestä itsen ulkopuolelle. Kuviosta ilmenee jokaiselle tapaamiskerralle asetettu tavoite, ohjaajan pääasiallinen rooli tapaamiskerralla, sekä tapaamiskerroilla käytettyjen menetelmien luonne.

Tapaamiskerrat on suunniteltu rungoltaan hyvin toistuviksi. Oheista kuviota mukaillen jokainen kerta on suunniteltu alkavan tervehdyksellä edeten päivän teeman ohjaajalähtöiseen selittämiseen sekä asiakkaiden kesken aiheesta keskusteluun. Tämän jälkeen kevyen lämmittelyharjoituksen on määrä rentouttaa osallistujat toimintaan, jonka jälkeen voidaan siirtyä aiemmin puhuttua teemaa tukeviin harjoituksiin. Jokainen tapaamiskerta loppuu samanlaiseen loppurentoutukseen sekä lopuksi kaikkien kiittämiseen ja seuraavan kerran teeman kertomiseen ja mahdollisesti lyhyeen keskusteluun aiheesta.



RYHMÄN ENSIMMÄINEN TAPAAMISKERTA

Teema: Tutustuminen

Tavoite: Ryhmäytyminen, aiheeseen johdattelu ja ryhmän toimintaan tutustuminen

Välineet: (Kalenteri), pallo, erilaisia kuvia, esim. tennispalloja ja rauhallista musiikkia

Ensimmäisen tapaamiskerran tavoitteena on selventää ryhmäläisille ryhmän tarkoitus ja säännöt. Ohjaaja on kertonut asiakkaille jo ryhmään kutsumisen vaiheessa, että ryhmässä puhutaan tunteista. Tapaamiskerran aluksi ohjaaja voi selventää ryhmän toimintaa sekä vastata tarvittaessa kysymyksiin. Ryhmässä pohditaan yhdessä, miltä erilaiset tunteet tuntuvat, miten niitä on hyvä ilmaista, sekä miten ottaa huomioon muut tunneasioissa.

Tärkeitä painotettavia sääntöjä on kaksi; aiheessa pysyminen ja puheenvuorojen antaminen. Ryhmässä puhutuista asioista ei keskustella ryhmän ulkopuolella. Puheenvuoron antaminen toiselle ja päälle puhumisen välttäminen luo välittävän ilmapiirin. Ohjaaja painottaa, että kaikkien ajatukset ovat yhtä tärkeitä ja kaikilla on oikeus ilmaista itseään muiden häiritsemättä. Tässä kohtaa on hyvä esitellä Puheenvuoropallo, joka toimii apuvälineenä puheenvuorojen jakamisessa tarvittaessa koko ryhmän toiminnan ajan. Ideana on yksinkertaisesti se, että pallon haltijalla on puheenvuoro, ja tällöin muut eivät saa puhua. Vaikka säännöt ovat tärkeitä, on tärkeää muistaa rennon ilmapiirin säilyttäminen.

Halutessaan ohjaaja voi myös kertoa ryhmän keston joko tapaamiskertojen määränä tai ajallisesti. Esimerkiksi kahden kuukauden ajan joka keskiviikko kello 13, tämä on hyvä havainnollistaa kalenterin avulla. Myös sekä tapaamiskertojen kesto sekä paikka on tarpeen kertoa, mikäli tämä on tiedossa.

Ensimmäinen tapaamiskerta antaa ohjaajalle alustavan mahdollisuuden arvioida ryhmäläisten toimintakykyä uudessa tilanteessa. Vaikka asiakkaat olisivat jo entuudestaan tuttuja sekä toisilleen että ohjaajalle, yllättävät tilanteet ovat mahdollisia. Ryhmätilanne ja abstrakteista tunteista puhuminen voivat tuoda odottamattomia haasteita toimintaan.

Ensimmäisen tapaamiskerran menetelmät on ensisijaisesti suunniteltu tukemaan ryhmäytymistä sekä jättämään tilaa keskustelulle.

1. **Tervehdyksiä**
2. **Pallottelua**
 - **"Mistä minä pidän"**
 - **"Mukavia asioita muille"**
 - **Mielialakierros**
3. **Esineet ja kuvat**
4. **Loppurentoutus**

1. Tervehdyksiä

Tavoite: Muiden kanssa yhteyteen pääseminen, osallistujien rentoutuminen

Kesto: n. 5 min

Välineet: -

Huomioitavaa: Mahdolliset liikuntavaikkeudet; mikäli ryhmän ei ole mahdollista kävellä tilassa, on huomioitava fyysisesti lähekkäin istumisen mahdollisuus. Harjoituksissa oletetaan osallistujien tietävän toistensa nimet entuudestaan.

Kommentti: Harjoitus voi olla yllättävän hauska ja vapauttava henkilöille, jotka tapaavat toisiaan joka päivä esim. palvelukodissa. Lisäksi suhteellisen harvassa tilanteessa tervehditään kättelemällä, etenkin tuttuja ihmisiä.

Tapa 1. Tervehditään toista kättelemällä, katsotaan ystävällisesti silmiin ja sanotaan esimerkiksi ”Hyvää huomenta, Petteri”. Kättä irrottamatta otetaan jotakuta toista kiinni kädestä vasemmalla kädellä, sanotaan sama tai eri tervehdys ensimmäistä kättä vielä irrottamatta. Tämän jälkeen irrotetaan oikea käsi ja etsitään osallistuja, jota ei ole vielä tervehditty. Tämä jatkuu niin kauan, että jokainen on saanut tervehdyksen.

Tapa 2. Henkilöt tervehtivät toisiaan normaalisti kätellen kolmen eri kierroksen ajan. Ohjaaja ohjeistaa kaikkien kuiskaamaan ensimmäisellä kierroksella, puhumaan normaalisti toisella kierroksella ja lopulta puhumaan kovaäänisesti kolmannella kierroksella.

Purku: Keskustellaan, miltä tuntui.

2. Pallottelua

Tavoite: Puheenvuoron jakamisen harjoittelu, itsestä kertominen

Kesto: n. 10 min

Välineet: Pallo tai jokin muu esine, jota voi heittää turvallisesti

Huomioitavaa: Puheenvuorojen pituuden tasapuolisuus.

"Mistä minä pidän": Pehmeää palloa joko heitetään, ojennetaan toiselle tai vieritetään pöydällä. Kukin osallistuja saa pallon vuorollaan ja kertoo nimensä, jolloin muut tervehtivät häntä yhteen ääneen. Tämän jälkeen henkilö kertoo yhden tai useamman hänelle hyvää mieltä tuottavan asian. Tehtävää voi tarkentaa tai laajentaa esimerkein "Mikä on tuottanut hyvää mieltä juuri tänään" tai laajemmassa mittakaavassa "Mikä on mukavaa keväässä?". Muiden ei tarvitse kommentoida.

"Mukavia asioita muille": Kukin saa pallon käteensä vuorollaan. Pallon haltija on "mukavien asioiden keskipisteessä", ja muiden tehtävänä on sanoa hänelle jotakin mukavaa ja hyvää mieltä tuottavaa.

Mielialakierros: Pallo kiertää jokaisella, ja ohjaaja pyytää pallon pitelijää kertomaan tämänhetkinen vointinsa ja mielialansa. Asian saa ilmaista vain yhdellä sanalla tai kertomalla myös syyn olotilaan. Muut eivät kommentoi.

Huomioitavaa: Toimii todennäköisesti parhaiten parin rentouttavan harjoituksen jälkeen, sekä erityisen hyvin "Mukavia asioita muille"-harjoitusta seuraavana.



4. Loppurentoutus

Tavoite: Rentouttaa osallistujat ja antaa heille mahdollisuus fyysiseen kontaktiin

Kesto: n. 5 min

Välineet: Tennispalloja tai muita hieromiseen sopivia välineitä, rauhallinen musiikki

Huomioitavaa: Tilojen käytännöllisyys, rauhallisuus sekä osallistujien mahdollinen liikuntarajoitteisuus

Kommentti: Neliopilassa toteutetussa ryhmässä käytettiin selkeämmän rakenteen vuoksi jokaisen ryhmäkerran lopuksi samaa rentoutusmenetelmää. Myös samojen parien pitäminen sekä saman artistin kuuntelu jokaisella kerralla oli toimiva ratkaisu.

Ohjaaja kertoo rentoutuksen olevan päivän viimeinen harjoitus ja jakaa osallistujat pareihin. Mikäli osallistujia ei ole tasalukua, myös ohjaaja osallistuu toimintaan. Osallistujille ohjeistetaan hieromaan parinsa hartioita ja selkää apuvälineitä käyttäen. Ohjaaja näyttää, miten hierominen tapahtuu, ja kertoo, että hänen merkistään kappaleen puolella välissä vaihdetaan paikkoja. Valojen himmetessä ja musiikin alkaessa kaikki hiljentyvät. Halutessaan ohjaaja voi antaa rauhallisella äänellä hengittämisohjeita.

Purku: Kysytään, miltä harjoitus tuntui, sekä tiedustellaan ryhmän yleistä tunnelmaa. Lopuksi ohjaaja kiittää kerrasta ja kertoo seuraavan tapaamisen ajankohdan.



RYHMÄN TOINEN TAPAAMISKERTA

Teema: Minun tunteeni

Tavoite: Omien tunteiden tiedostaminen ja eritteleminen

Välineet: Rasia, paperia ja kynä, yksinkertaisia tunnekuvia ja kuva ihmisen silhuetista (+ puheenvuoropallo ja välineet loppurentoutukseen)

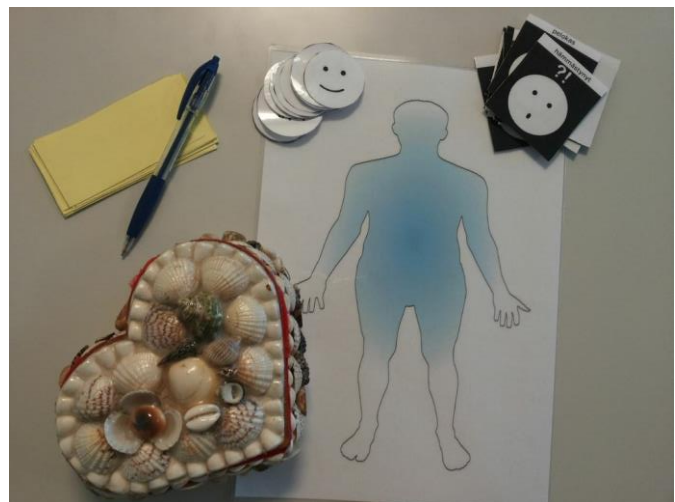
Toisen kerran tavoitteena on orientoida ryhmäläiset itse aiheeseen, eli tunteisiin ja niiden tiedostamiseen. Toisella tapaamiskerralla tunteista puhutaan vielä yleisellä tasolla. On tarkoituksena saada kokonaiskuva ryhmäläisten tunteiden käsitteen ymmärtämisestä, ja tätä kautta saada suuntaa tulevaisuudessa käytettävien menetelmien konkreettisuuden tarpeesta. Ohjaajan rooli keskustelun eteenpäin viemisessä on tärkeä. Myös menetelmien melko vapaaseen keskusteluun nojautuminen lisää ohjaajan vastuuta pitää tavoite raameissaan.

Ohjaaja kertoo selkeästi ryhmähetken alkaneen ja tarvittaessa kertaa ensimmäisellä kerralla sovittuja sääntöjä. Myös tapaamiskerran teema kerrotaan selkeästi. Ensimmäisen tapaamiskerran tavoin myös toinen kerta alkaa kaikkien henkilökohtaisella tervehtimisellä ja päättyy samanlaiseen loppurentoutukseen. Syynä tähän on rakenteen säilyttäminen ja tätä kautta turvallisuuden tunteen luominen. Tarpeen vaatiessa ohjaaja kertoo ryhmäläisille lyhyesti tapaamiskerran kulun jo heti tervehdyksen jälkeen.

Toisen tapaamiskerran menetelmät on suunniteltu kevyeen aiheeseen johdatteluun sekä jättämään tilaa keskustelulle.

Tervehtiminen

1. **Anna hymy**
2. **Tunteet ja niiden kasvot**
"Mitä tunteita on olemassa?"
"Miltä tunteet näyttävät?"
3. **Tunteet kehossa**
Loppurentoutus



1. Anna hymy!

Tavoite: Rentouttaa osallistujat, saada osallistujat ottamaan kontaktia toisiinsa, hyvän mielen luominen

Kesto: n. 5 min

Välineet: Rasia

Huomioitavaa: Harjoitus on mahdollista toteuttaa myös ilman apuvälineitä esimerkiksi ”heittämällä” hymyn toiselle. Tällöin on huomioitava osallistujien hahmotuskyky sekä fyysiset rajoitukset.

Ohjaaja kertoo ohjeet selkeästi itse havainnollistaen. Kaikki osallistujat asettuvat piiriin tai pöydän ympärille. Kaikki muut yhtä henkilöä lukuun ottamatta ovat piirissä ilmeet vakavina. Kyseinen hymyilevä henkilö omistaa ”hymyn”. Hymyilevä henkilö ottaa ikään kuin hymyn pois kasvoiltaan, vakavoituu ja laittaa hymyn rasiaan ja ojentaa sen jollekin toiselle.

Henkilö, kenelle hymyn rasia ojennettiin, avaa rasian, ottaa hymyn ja asettaa sen kasvoilleen. Kierros jatkuu niin kauan, että hymy on käynyt jokaisen luona ainakin kaksi kertaa. Kierroksen voi toteuttaa järjestyksessä tai satunnaisesti. Muut ringissä olijat pysyvät vakavana.

Soveltamista: Vakavasti liikuntarajoitteisten kanssa ohjaaja voi toimia rasian liikuttajana ja mahdollisesti myös ”hymyn asettajana”.



2. Tunteet ja niiden kasvot

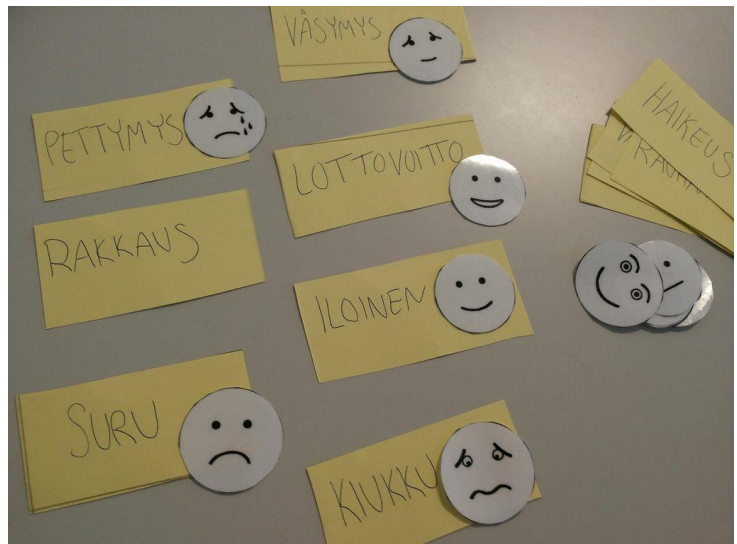
Tavoite: Virittää ryhmää aihealueeseen ja kuulla ryhmäläisten käsityksiä tunteista ja niiden eroista

Kesto: n. 15 min

Välineet: Paperilappuja ja kynä, yksinkertaisia tunnekuvia (n. 10-15 kpl)

”Mitä tunteita on olemassa?”: Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä luettelemaan vapaasti erilaisia tunnetiloja. Ryhmäläisten luetellessa ohjaaja kirjoittaa tunteet selkeästi erillisille paperilapuille. Mikäli puheenvuorojen jakaminen on tarpeen, luetteleminen voidaan suorittaa piirissä järjestyksessä. Ryhmän luovuudesta riippuen 10-15 lappua on riittävä määrä. Mikäli ryhmäläisillä on hankaluuksia luettelemisessa, voi ohjaaja avustaa heitä antamalla yksinkertaisia esimerkkejä tunteita herättävistä tilanteista (esim. ”Miltä tuntuu, kun joku lupaa sinulle jotakin, mutta peruu lupauksensa viime hetkellä?”).

”Miltä tunteet näyttävät?”: Jatkoa ”Mitä tunteita on olemassa?”-harjoitukselle. Ohjaaja lukee ryhmäläisten sanelemat tunnelaput ääneen ja levittää ne pöydälle kaikkien nähtäväksi. Kirjoitettujen lappujen viereen levitetään yksinkertaisia tunnekuvia. Ryhmäläisiä rohkaistaan pohtimaan, miltä erilaiset tunteet voisivat näyttää. Jokaiselle annetaan puheenvuoro ja apua tarvittaessa. On tarpeen käydä laput yksitellen läpi, jolloin jokainen voi vuorollaan etsiä tunnetta vastaavan kortin. Samaa kuvakorttia voi käyttää useamman tunteen kohdalla.



3. Tunteet kehossa

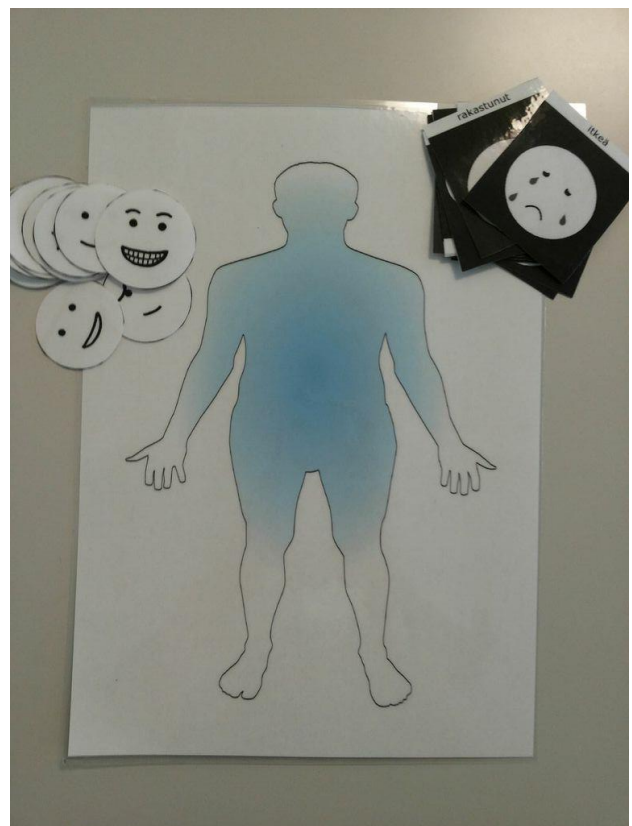
Tavoite: Havainnollistaa tunteiden eroja ja niiden fyysistä puolta

Kesto: n. 10 min

Välineet: Yksinkertaisia tunnekuvia ja kuva ihmisen silhuetista

Huomioitavaa: Tunnekuvien tarkoitukset on syytä käydä selkeästi läpi (ks. edellinen menetelmä).

Ohjaaja asettaa ihmisen silhuetin kuvan kaikkien näkyville ja levittää sen viereen yksinkertaisia tunnekuvia, jotka on aiemmin käyty huolellisesti läpi ryhmäläisten kesken. Jokainen osallistuja valitsee vuorollaan yhden kuvan ja nimeää tunteen, jota se hänen mielestään edustaa. Henkilöä ohjeistetaan pohtimaan, missä kohtaa kehoa kyseinen tunne hänen mielestään tuntuu. Tunteen fyysisen sijainnin voi näyttää myös omassa kehossaan, ja sen jälkeen asettaa kortin sitä vastaavalle paikalle. Myös muilta ryhmäläisiltä voi tiedustella heidän omaa kokemustaan asiasta.



RYHMÄN KOLMAS TAPAAMISKERTA

Teema: Tunteet eri tilanteissa

Tavoite: Saada selkeyttä tunteiden syntymiseen ja asioihin, jotka niihin voivat vaikuttaa, tunteiden selkeyttäminen liittämällä niitä erilaisiin tilanteisiin

Välineet: Höyhen, kuvia eri vuodenaajoista ja säätiloista, kuvia arkielämän eri tilanteista, kynä ja paperia, tyhjä pyöritettävä pelilauta ja tunnekuvia (+ puheenvuoropallo ja välineet loppurentoutukseen)

Kolmannella ryhmän tapaamiskerralla on tavoitteena selkeyttää tunteiden monimutkaista kirjoa liittämällä tunteita erilaisiin tilanteisiin. Yhdessä ryhmän kanssa selvitetään myös itsestä ulkopuolisia asioita, jotka voivat vaikuttaa tuntemuksiin ja yleiseen mielialaan. Tunteita herättäviä tilanteita pyritään käsittelemään sekä tunne- että tilannelähtöisesti. Kolmas tapaamiskerta keskittyy paljolti tunteiden jaotte- luun syvemmällä, kuin hyvä/paha-tasolla.

Tapaamisen aluksi ohjaaja ilmoittaa jälleen tapaamiskerran alkaneen, ja muistuttaa tarvittaessa puheenvuoropallon käyttämisestä. Kolmas tapaamiskerta alkaa muiden kertojen tavoin tervehdyksellä ja kaikkien tervetulleeksi toivottamisella. Kyseisellä tapaamiskerralla on suhteellisen paljon esivalmisteltua materiaalia, joka on syytä pitää mahdollisuuksien mukaan piilossa, jotta osallistujien yhteen harjoitukseen kerrallaan keskittyminen olisi mahdollisimman helppoa.

Kolmannella tapaamiskerralla käytettävät menetelmät ovat hyvin konkreettisia aiheen abstraktiuden ja teeman selkeänä pitämisen vuoksi.

Tervehtiminen

1. **Puhallus**
 2. **Tunnepyörä**
 3. **Sää ja tunteet**
 4. **Tunteet arjessa**
- Loppurentoutus



1. Puhallus

Tavoite: Rentouttaa osallistujat toimintaa varten, yhteistyön harjoittaminen

Kesto: n. 5 min

Välineet: Höyhen tai muu esine, jota pysyy liikuttamaan puhaltamalla

Huomioitavaa: Mikäli tapaamiskerran haluaa rajata muiden kertojen mittaiseen puoleen tuntiin, on tarpeen valita vain yksi tapa menetelmän toteutukseen

Kommentti: Neliapilassa toteutetussa ryhmässä käytettiin tapaa 1

Tapa 1: Osallistujat asettuvat pöydän ympärille ringiin. Ohjaaja ohjeistaa osallistujia puhaltamaan yhteistyössä höyhenen vuorotellen jokaisen jäsenen luo. Kierrosta jatketaan niin kauan, että höyhen on käynyt jokaisen luona kaksi kertaa.

Tapa 2: Osallistujat asettuvat pöydän ympärille ringiin. Ohjaaja teippaa muovipussin pöydän toiseen päähän ja avaa pussin suuaukon. Ryhmän tehtävänä on yhteisvoimin puhaltaa höyhen muovipussiin.

Tapa 3: Mikäli menetelmästä haluaa leikkimielisen kilpailun, voi höyhentä soveltaa myös pelivälineenä. Osallistujat asettuvat tasajoukkueiksi molemmille puolille pöytää. Ohjaaja ohjeistaa joukkueita puhaltamaan höyhenen vastakkaisen joukkueen puoleisen pöydän reunan yli.



2. Tunnepyörä

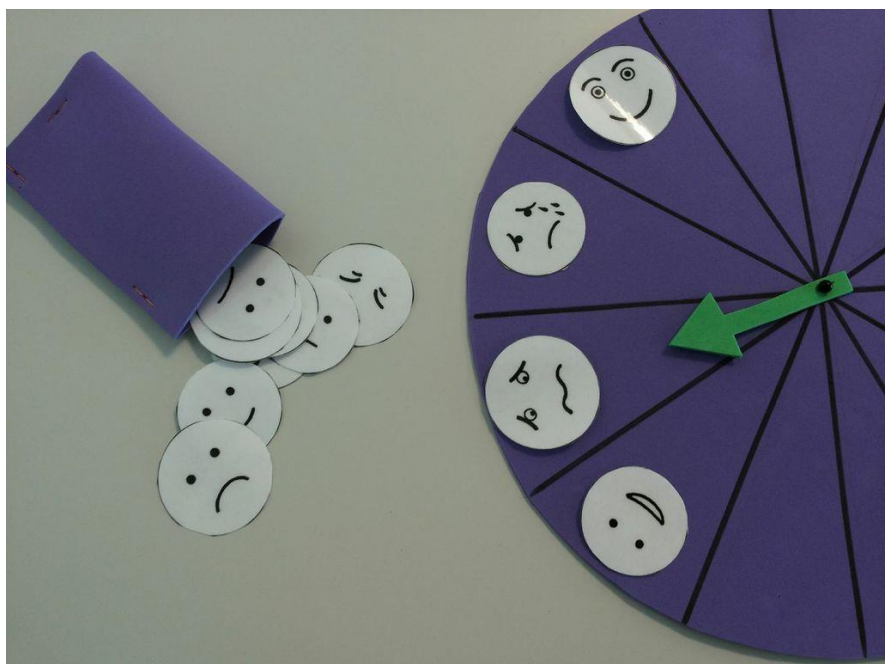
Tavoite: Tunteiden ja tilanteiden yhdistäminen toisiinsa

Kesto: n. 10 min

Välineet: 12 yksinkertaista tunnekuvaa ja pelilautta, jossa on pyöritettävä nuoli

Ohjaaja asettaa pöydälle pelilaudan, jossa on keskellä pyöritettävä nuoli. Menetelmän toteutukseen käytetään edellisellä kerralla tutuksi tulleita tunnekuvia, jotka käydään aluksi läpi yksi kerrallaan. Jokainen osallistuja nimeää saman määrän kuvia ja asettaa kuvan tyhjään kohtaan pelilaudassa. Muistin tueksi ohjaaja voi kirjoittaa nimetyt tunteet myös lapulla kuvan viereen. Tämän jälkeen ohjaaja ohjeistaa osallistujia pyöräyttämään nuolta vuorollaan ja nuolen pysähtyttyä pohtimaan tilanteita, jossa nuolen osoittamaa tunnetta on kokenut, tai voisi kokea. Ohjaajan rooli keskustelun eteenpäin viejänä ja rohkaisijana on tärkeä.

Soveltamista: Yksinkertaistettuna ohjaaja voi pyytää osallistujia luettelemaan asioita, mitkä saavat hänet kokemaan kyseisiä tunteita. Peliä voi soveltaa myös muiden tapaamiskertojen teemoihin esimerkiksi pohtimalla, miltä kyseinen tunne näyttää tai mistä tietää, että toinen kokee juuri kyseistä tunnetta.



3.Sää ja tunteet

Tavoite: Mielialaan vaikuttavien ulkoisten tekijöiden tiedostaminen

Kesto: 5-10 min

Välineet: Kuvia eri vuodenaajoista ja säätiloista

Huomioitavaa: Keskustelun tukena voidaan käyttää tunnekuvia

Kyseinen menetelmä voidaan myös toteuttaa vapaan keskustelun avulla, mutta kuvakortit toimivat hyvin puheenaiheen rajaamiseen sekä eri asioiden konkreettiseen havainnollistamiseen. Ohjaaja esittelee osallistujille valokuvia eri vuodenaajoista. Jokainen kortti keskustellaan läpi yksitellen. Osallistujat saavat nimetä kuvassa esiintyvän vuodenaajan, jonka jälkeen heitä ohjeistetaan aluksi pohtimaan kyseisen vuodenaajan hyviä ja huonoja puolia. Tapaamisajankohdan hetkellä olevaa vuodenaikaa voidaan pohtia hieman laajemmin. Ohjaaja johdattaa keskustelua tarkempaan tunteiden pohtimiseen.

Säätiloista keskusteleminen toimii saman idean avulla. Kuvakorttien avulla voidaan puhua säätiloista yleisesti. Myös tapaamisajankohdan hetkellä olevaa säätilaa tai viimeaikaisia sääilmiöitä voidaan tarkastella hieman tarkemmin.

Soveltamista: Säätilakortteja voi yhdistellä vuodenaikakuviin. Tämä saattaa helpottaa vuodenaikojen jäsentämistä



4. Tunteet arjessa

Tavoite: Tuoda esiin tunteiden jokapäiväisyyttä

Kesto: n. 10 min

Välineet: Kuvia erilaisista arkisista tilanteista (+ kynää ja paperia)

Huomioitavaa: Keskustelun tukena voidaan käyttää tunnekuvia

Kyseinen harjoitus voidaan myös toteuttaa vapaan keskustelun avulla, mutta kuvakortit toimivat hyvin puheenaiheen rajaamiseen sekä eri asioiden konkreettiseen havainnollistamiseen. Ohjaaja esittelee osallistujille kuvia erilaisista arkisista toiminnoista. Jokainen kuva käydään läpi yksitellen. Ensin pohditaan, mitä kyseisessä tilanteessa oikeastaan tapahtuu (esim. aamupalalla kahvin keittäminen, leivän kokoaminen, päivään valmistautuminen jne.). Tämän jälkeen ohjaaja johdattaa keskustelua tarkempaan tunteiden pohtimisen suuntaan.

Mikäli jokin arjen tapahtuma herättää erityisen monimutkaisia tunteita, tai on vaikea käsittää, ohjaaja voi tarpeen vaatiessa kirjoittaa selkeitä tukisanoja ja osatunteita kaikkien näkyville paperille. Tämä helpottaa lukutaitoisten osallistujien jäsentämistä ja toimii myös ohjaajalle tukena keskustelun eteenpäin viemisessä.



RYHMÄN NELJÄS TAPAAMISKERTA

Teema: Miltä tunteet näyttävät?

Tavoite: Selkeyttää tunteiden visuaalista ilmettä ja tätä kautta helpottaa myös sosiaalisia tilanteita

Välineet: Teippi, valokuvat osallistujista, käsipeilejä ja tunnekuvia, tyhjä pyöritettävä pelilauta ja lappuja erilaisista tilanteista, pahvikasvot, jonka ilmeitä voi vaihdella (+ puheenvuoropallo ja välineet loppurentoutukseen)

Neljännellä tapaamiskerralla keskitytään tunteiden visuaaliseen muotoon painottuen kasvojen ilmeisiin. Omien ilmaisutapojen tiedostaminen on oleellinen osa tunteisiin liittyvän sosiaalista kanssakäymistä, kuten myös muiden kasvojen ilmeiden havainnoiminen. Neljännellä tapaamiskerralla pyritään siis tuomaan tunteet fyysisesti näkyviksi ja sitä kautta ymmärretyiksi.

Tapaamisen aluksi ohjaaja ilmoittaa tapaamiskerran alkaneen. Neljännellä tapaamiskerralla ryhmäläiset saattavat jo muistaa joka kerta alussa kerratut rutiinit, joten heiltä voi kysyä, mitä he muistavat ryhmän säännöiksi, miten puheenvuorojen jakaminen toimii ja mitä jokaisen tapaamiskerran avaamiseksi tehdään. Edellisen kerran tavoin oheismateriaalit on tarpeen pitää esillä vain yksi kerrallaan keskittymisen helpottamiseksi.

Neljännän tapaamiskerran menetelmät on suunniteltu havainnollistamaan sekä omaa että muiden tunneilmaisua.

Tervehtiminen

1. Kasvojumppaa
 2. Fiilisjana
 3. Tunne peilissä
 4. Tilanne ja ilme - peli
 5. Yhdet kasvot, monta ilmettä
- Loppurentoutus



1. Kasvojumppaa

Tavoite: Ryhmän rentoutuminen ja kevyt aiheeseen johdattelu

Kesto: alle 5 min

Välineet: -

Päivän aiheeseen eli kasvojen eri ilmeisiin johdatteleva harjoitus pyrkii ryhmän rentouttamiseen toimintaa varten. Ryhmälle kerrotaan päivän teema, ja että toimintaan valmistaudutaan lämmittelemällä kasvojen lihaksia. Oheisista ohjeista voi tehdä haluamansa tyyllisiä variaatioita. Taustalle voi laittaa soimaan musiikkia.

1. Nosta kulmakarvoja ylös ja alas kolme kertaa
2. Kurtista kulmia yhteen kolme kertaa
3. Avaa silmät mahdollisimman isoiksi ja rentouta
4. Nyrpistä nenää, kuin haistaisit jotain paha
5. Laajenna ja rentouta sieraimia kolme kertaa
6. Supista suusi pieneksi ja rentouta
7. Hymyile leveästi
8. Jännitä kaikki kasvojen lihakset yhtäaika
9. Rentouta
- (10. Toista edelliset nopeassa tahdissa)

Purku: Lopuksi keskustellaan, miltä harjoitus tuntui.

2. Fiilisjana

Tavoite: Oman tunnetilan ilmaisu, antaa osallistujille mahdollisuus arvioida mielialaansa löyhän omatulkintaisen asteikon avulla

Kesto: Ohjeistus alle 5 min, janaa voi käyttää toiminnan taustalla koko tapaamiskerran ajan

Välineet: valokuvat osallistujista, positiivinen ja negatiivinen tunnekuva, värikäs paperi ja teippiä

Tapaamiskerran aluksi ohjeistetaan Fiilisjanan käyttö. Ohjaaja levittää pöydälle jokaista osallistujaa esittävän valokuvan, joista jokainen valitsee omansa. Keskelle pöytää on teipattu värikkästä paperista tehty jana, jonka toisessa päässä on positiivinen tunnekuva, ja toisessa päässä negatiivinen tunnekuva. Osallistujia ohjeistetaan asettamaan kuvansa omaa mielialaansa kuvaavaan paikkaan. Ohjaaja kertoo ohjeet selkeästi ja painottaa, että ääripäiden välissä on paljon tilaa.

Osallistujat saavat liikuttaa itsenäisesti kuvaansa janaalla missä tahansa tapaamisen kohdassa. Tapaamisen loppuun ennen loppurentoutusta osallistujia muistutetaan vaihtamaan kuvansa paikkaa, mikäli mieliala on eri, kuin puoli tuntia sitten.

Soveltamista: Mikäli valokuvia ei ole saatavilla, osallistujat voivat valita mitkä tahansa itseä symboloivat esineet tai kuvat menetelmää varten.



3. Tunne peilissä

Tavoite: Omien tunteiden fyysisen olemuksen tiedostaminen

Kesto: n. 5 - 10 min

Välineet: Käsipeilejä, kuvat perustunteista

Huomioitavaa: Valokuvat saattavat ilmeiden tulkinnassa toimia erityisen hyvin tämän menetelmät kohdalla

Kaikille osallistujille annetaan eteen omat käsipeilit. Ohjaaja näyttää selkeitä kuvia perustunteista (ilo, suru, pelko, viha), ryhmän tehtävänä on yhdessä päätellä, mikä tunne kyseisessä kuvassa on kyseessä. Ryhmän selvitettyä tunteen nimen, ohjaaja ohjeistaa ryhmäläisiä imitoimaan samaa tunnetta peiliin katsomalla. Ohjaaja pyytää osallistujia pohtimaan, miltä tunne näyttää; miltä esimerkiksi kulmakarvat, silmät, nenä ja suu näyttävät, kun tunnetta ilmaistaan. Perustunteiden jälkeen voidaan harjoitella monimutkaisempiakin tunteita kortteja mahdollisesti apuna käyttäen.

Soveltamista: Mikäli harjoitus sujuu hyvin, voi saman menetelmän jatkoksi kehittää "Tunteiden arvaus"-pelin, jolloin ohjaaja näyttää tunnekuvaa yhdelle osallistujalle kerrallaan. Kyseisen henkilön on määrä imitoida kyseistä tunnetta kasvoillaan, jolloin muut arvaavat, mitä tunnetta henkilö ilmaisee.



5. Yhdet kasvot, monta ilmettä

Tavoite: Tunteiden nopean vaihtuvuuden ja niiden fyysisen ilmeen havainnollistaminen

Kesto: n. 10 min

Välineet: Yksinkertainen kasvokuva, jonka kasvojen alaosan ilmettä voi muuttaa halutunlaiseksi

Tässä leikkimielisessä harjoituksessa ohjaaja esittelee kasvokuvan, ja pyytää ryhmää nimeämään hänet. Tämän jälkeen ohjaajan avustuksella käydään läpi kuvan ilmevaihtoehdot (esim. surullinen, iloinen, pelästynyt, nauravainen). Päärooli on ryhmällä, mutta ohjaaja avustaa tarvittaessa. Ilmeiden läpikäymisen jälkeen ohjaaja lukee etukäteen kirjoitetun tarinan tämän ”hahmon” iltapäivästä. Tarina on pilkottu useampaan osaan ja keskeytetään hahmon tarinassa tapahtuvan tunnetilan muutoksen tapahtuessa. Ryhmän tehtävä on vaihtaa hahmon ilmettä sopivaksi tarinan tapahtumiin.

Soveltamista: Haluttaessa haastavuutta harjoitukseen, voi myös käyttää suun lisäksi myös toisia kasvojen osia tunteiden ilmaisuun.



1. Miten muurahainen nauraa?

Tavoite: Ryhmän rentoutuminen nauramalla, kevyt aiheeseen johdattelu

Kesto: n. 5 - 10 min

Välineet: Huivit jokaiselle osallistujalle

"Miten muurahainen nauraa?" on lämmittelyharjoitus, joka vaatii heittäytymistä ja on siksi parempi tehdä vasta ryhmän tuntiessa toisensa.

Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä pohtimaan, missä kohtaa kehoa nauru tuntuu ja miten se ilmenee kehossa (hartioiden hytkyminen, silmien vetistytminen, hymy jne.).

Tämän jälkeen ohjaaja peittää kaikkien osallistujien silmät huivilla, tai mahdollisesti pyytää osallistujia kääntymään tuolilla selkä muita päin. Mahdollisuuksien mukaan osallistujat voivat myös maata ympärässä selällään kattoon katsoen. Tehtävään heittäytyminen voi olla helpompaa, kun osallistujat eivät suoraan näe toisiaan.

Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä imitoimaan erilaisia nauruja. Esimerkiksi miten mies tai nainen nauraa, tai erilaiset eläimet kuten muurahainen tai kala. Mahdollisia aiheita: 1. Vauva 2. Tyttö/poika 3. Mummo/vaari 4. Ryhmän jäsenet/ohjaaja 5. Koira/Kissa 6. Aurinko/Kuu jne.

Purku: Keskustellaan, miltä toisten naurujen imitoiminen tuntui



2. Maalaa toisen ilme

Tavoite: Edellisen tapaamiskerran aiheen eli tunteiden visuaalisen ilmeen mieleen palauttaminen, toisiin osallistujiin kontaktin ottaminen

Kesto: n. 10 min

Välineet: Tunnekuvia/sanoja, puhtaita suteja. Harjoituksessa voi myös käyttää toisen tapaamiskerran ”Tunteet ja niiden kasvot”-harjoituksen tunnesanoja, jotka ovat ryhmäläisten itse tekemiä

Kommentti: Neliapilassa toteutetussa ryhmässä vahva ohjaus todettiin harjoituksen kohdalla tarpeelliseksi

Ohjaaja jakaa ryhmäläiset pareihin. Mikäli ryhmäläisiä on pariton määrä, voi myös ohjaaja osallistua harjoitukseen. Ohjaaja ohjeistaa ryhmäläisiä ”maalaamaan” pyydetyn tunteen parinsa kasvoille. Vuoron vaihtaminen toteutetaan niin, että jokainen osallistuja pääsee maalaamaan jokaisen tunteen, sekä olemaan ”maalattuna”.

Ohjaaja aloittaa harjoituksen perustunnekortteja näyttämällä ja pyytämällä ryhmäläisiä samalla maalatessaan pohtimaan, miltä tunteet toisen kasvoilla näyttävät. Esim. pelko; kulmakarvat ylhäällä, suuret silmät, pyöreä suu. Maalaamalla jokaisen tunteen samassa järjestyksessä kasvojen yläosasta alaosaa kohti, on kasvojen osien hahmotaminen selkeämpää.

Mikäli perustunteiden maalaaminen onnistui hyvin, voi niiden jälkeen harjoitella monimutkaisempien tunteiden maalaamista, kuten kateus, pettymys ja niin edelleen.



3. Ristiriitaiset viestit

Tavoite: Äänensävyjen ja kehonkielen roolin tiedostaminen arkipäiväisessä viestinnässä

Kesto: 10 - 15 min

Välineet: Kaksi purkkia ja kortteja, joissa yksinkertaisia lauseita sekä tunnekuvia

Huomioitavaa: Ohjaajan voi olla tarpeen pelata muutama kortti esimerkkinä ryhmälle

Ohjaaja esittelee ryhmälle harjoituksessa käytettävät materiaalit. Toisessa purkissa on kortteja, joissa lukee yksinkertaisia arkisia lauseita, kuten "Hauska tavata!" "Mitä kuuluu?" jne. Toinen purkki sisältää kuvia erilaisista tunne- ja olotiloista. Harjoituksen ideana on nostaa kummallisia tunne- ja lauseyhdistelmiä.

Jokainen osallistuja nostaa molemmista purkeista omalla vuorollaan kortin, ja esittää ryhmälle lauseen nostamansa tunnekortin mukaisella tunteella. Tämän jälkeen ryhmä yhdessä pohtii, millaiselta kyseinen tunnetila näyttää, ja miten keho toimii kyseisen tunteen ilmaisun tukena. Tämän jälkeen voidaan yhdessä pohtia, miten kyseinen lause normaalisti sanotaan ja miten oikea tyyli eroaa edellisestä.



RYHMÄN KUODES TAPAAMISKERTA

Teema: Kiukusta selviäminen

Tavoite: Löytää välineitä negatiivisten tunteiden hallintaan ja tätä kautta välttää haastavia sosiaalisia tilanteita, löytää sosiaalisesti hyväksytyjä tapoja negatiivisten tunteiden käsittelyyn

Välineet: Kookas pahvi ja erivärisiä tusseja, paperi ja kynä, kaksi purkkia sekä lappuja oikeista ja vääristä toiminnoista suuttumuksen sattuessa, lappuja erilaisista negatiivisista tilanteista (+ puheenvuoropallo ja välineet loppurentoutukseen sekä fiilisjanaan)

Ryhmän kuudes tapaamiskerta keskittyy vihan ja negatiivisten tunnepurkausten hallintaan. Tavoitteena on antaa osallistujille välineitä sekä kohdata että hallita negatiivisia tunteita keskittyen arkisiin tilanteisiin. Tapaamiskerta painottuu sosiaalisesti hyväksytyyn sekä ei-hyväksytyyn käytöksen erotteluun. Sosiaalisten tilanteiden painottamisen kautta pohditaan löyhästi myös toisen asemaan asettumista.

Kuudennen tapaamiskerran aluksi ohjaaja ilmoittaa tapaamiskerran alkaneen ja pyytää ryhmäläisiä muistelemaan edellisen kerran teemaa. Tämän kautta voidaan pyytää ryhmäläisiä pohtimaan, miltä kiukku näyttää kasvoissa ja kehossa, miltä se kuulostaa ja mitä erilaisia nimiä sille on. Leikkimielisenä harjoituksena normaalin joka kerta tapahtuvan alkutervehdyksen voi suorittaa vihaisesti.

Kuudennen kerran menetelmät painottuvat sosiaalisiin tilanteisiin. Ohjaajan tehtävänä on antaa tilaa ryhmäläisten mahdollisimman omatoimiselle pohdinnalle sekä toimia tukijana.

Tervehtiminen
Fiilisjana

1. **Kiukkukuva**
 2. **Oikein vai väärin?**
 3. **Rauhoittuminen**
- Miten toimit?**
Loppurentoutus



1. Kiukkukuva

Tavoite: Ryhmän rentoutuminen toimintaan, aiheeseen johdattelu

Kesto: n. 5 min

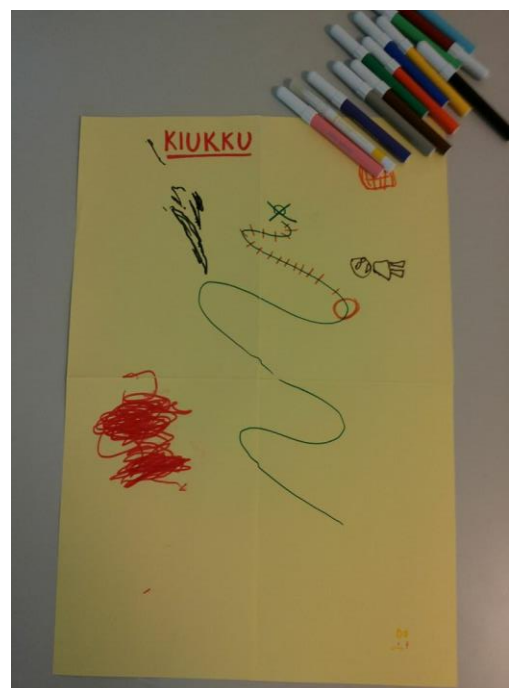
Välineet: Kookas pahvi, värikkäitä tusseja, musiikkia

Huomioitavaa: Osallistujien motoriikan huomioiden pahvin mahdollinen paikalleen teippaaminen ja kynien muoto helpompaa tarttumista varten

Kiukkukuva kannustaa vapaaseen taiteelliseen ilmaisuun sekä kannustaa ryhmää toimimaan saman teoksen parissa. Aiheeseen johdatteluna ryhmää pyydetään pohtimaan vihan tunteisiin liittyviä asioita; pyydetään ikuistamaan, miltä kiukku näyttäisi, jos se olisi henkilö, kiukkuun liittyviä ilmeitä tai muita asioita. Luovan menetelmän ideana on liian rajaamisen välttäminen, sekä osallistujien kannustaminen valitsemaan itse hänen mielestään tarkoitukseen sopiva väri.

Ohjaaja asettaa pöydälle kaikille ulottuvilla olevan yhteisen paperin. Tämän jälkeen hän kertoo tehtävänannon ja laittaa musiikkia soimaan muutamaksi minuutiksi. Ohjaajan osallistuminen voi olla tarpeellista esimerkin antamiseksi.

Purku: Keskustellaan, miltä tehtävä tuntui ja millainen teoksesta tuli. Tämän jälkeen ryhmän ”Kiukkukuva” ripustetaan seinälle näytille lopputapaamisen ajaksi.



2.Oikein vai väärin?

Tavoite: Sosiaalisesti hyväksytyin ja toimivan tavan löytäminen vihan tunteiden ilmaisulle

Kesto: n. 10 - 15 min

Välineet: Oikein- ja väärin-purkit, lappuja sisältäen oikeita ja vääriä toimintoja suuttumuksen tunteen yllättäessä, paperia ja kynä (rasia sekä "anteeksi"-teksti/kommunikaatiokuva)

Vaihe 1: Ohjaaja asettaa pöydälle esille oikeaa ja väärä symboloivat purkit, sekä 10-20 korttia selkäpuoli ylöspäin. Noin puolet korteista sisältää toimintoja, joita on oikein tehdä suuttumuksen iskiessä (esim. syvään hengittäminen). Toinen puolisko sisältää vääriä toimintoja (esim. toisen lyöminen).

Ohjaaja ohjeistaa jokaista ryhmäläistä nostamaan vuorollaan kortin, ja tämän jälkeen päättelemään toiminnan hyväksyttävyyden. Mikäli osallistuja ei ole lukutaitoinen, ohjaaja lukee kortin ääneen. Kortin poimijan sanottua mielipiteensä, tiedustellaan muun ryhmän mielipidettä asiasta. Mikäli he ovat samaa mieltä, kortti laitetaan kyseiseen purkkiin.

Vaihe 2: Korttien loputtua ohjaaja ottaa väärin-purkin purkuun. Jokainen purkissa oleva kortti käydään läpi. Tämän jälkeen ryhmältä kysytään, mitä heidän mielestään on tehtävä, mikäli korteissa lukevia asioita kuitenkin tekee. Purkki suljetaan "anteeksi"-lapulla koko ryhmän voimin ja nostetaan pois pöydältä.

Vaihe 3 "Rauhoittuminen": Seuraavaksi otetaan käsiteltäväksi oikein-purkki, ja jokainen toiminto käydään kortti kortilta läpi. "Mukavien asioiden ajattelu"-kortti käsitellään viimeiseksi, jolloin ohjaaja pyytää ryhmäläisiä pohtimaan mukavia, rauhoittavia asioita, joita he voisivat ajatella suuttumusta aiheuttavassa tilanteessa. Ohjaaja kirjaa jokaiselta ryhmäläiseltä vähintään yhden asian joko normaalisti paperille, tai irtolapuille, jotka suljetaan "hyvän mielen rasiaan". Tämän jälkeen ryhmäläisten kanssa voidaan harjoitella korttien pohjalta itsensä rauhoittamista. Esimerkiksi "Syvään hengittäminen - Hartioiden rentouttaminen - Kolmeen laskeminen - Mukavien asioiden ajattelu" tms.



3.Miten toimit?

Tavoite: Pohtia negatiivisia tunteita tilannesidonnaisesti

Kesto: n. 10 min

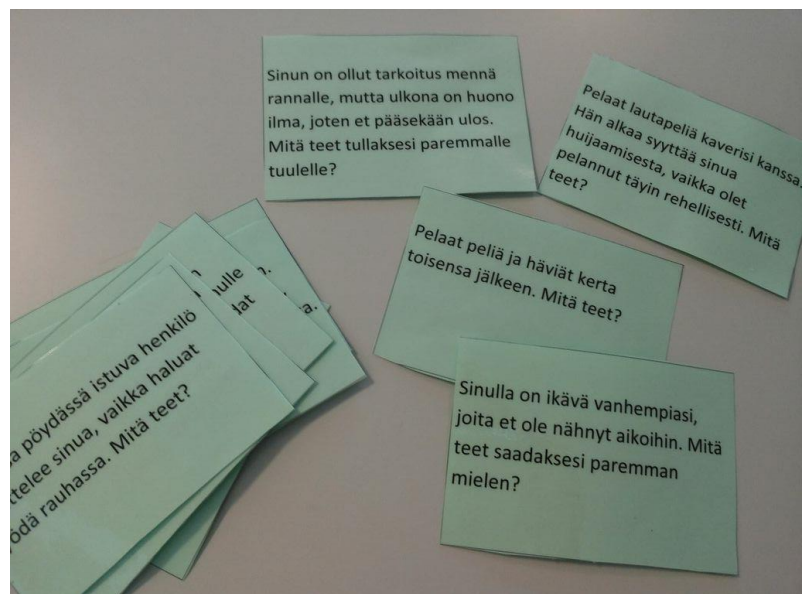
Välineet: Kortteja erilaisista negatiivisia tunteita herättävistä tilanteista

Huomioitavaa: Vaatii lämmittelyä, joten edellä mainittu ”Oikein vai väärin?”- harjoitus on hyödyllistä tehdä ennen tätä harjoitusta

Ohjaaja on etukäteen valmistellut n. 10 - 15 korttia, jotka sisältävät erilaisia negatiivisia tunteita herättäviä tilannekuvauksia. Kortit levitetään pöydälle selkäpuoli ylöspäin. Jokaista pelaajaa ohjeistetaan nostamaan vuorollaan kortti ja lukemaan se ääneen, tarvittaessa ohjaaja auttaa tässä. Kortin nostajaa pyydetään ensin pohtimaan oikeaa toimintaa tilanteessa, jonka jälkeen tiedustellaan muun ryhmän mielipidettä.

Kyseessä on luovuutta, mielikuvitusta ja muistia vaativa abstrakti tehtävä, joten ohjaajan rooli on olennainen. Tarvittaessa voidaan käyttää edellisessä harjoituksessa käytettyjä toimintakortteja oikean toiminnan pohtimisen tueksi.

Soveltamista: Haluttaessa voidaan myös pohtia ”kaikista väärintä mahdollista” tapaa toimia tilanteessa.



RYHMÄN SEITSEMÄS TAPAAMISKERTA

Teema: Toisen ymmärtäminen

Tavoite: Toisten tunteiden tiedostaminen sekä antaa välineitä niiden tunnistamiseen ja niihin vaikuttamiseen

Välineet: Yksinkertaisia kuvia tilanteista, joissa on kaksi osapuolta, kaksi noppaa, joissa on muovitaskut sivuilla sekä pehmolelu tms. (+ puheenvuoropallo sekä välineet loppurentoutukseen ja fiilisjanaan)

Ryhmän seitsemännen tapaamiskerran teemana on ottaa huomioon muut henkilöt ja heidän tunteensa. Koska sosiaaliset tilanteet rakentuvat vahvasti muiden ihmisten lukemisen ja tulkinnan varaan, on oikeanlaisen kanssakäymisen tueksi oltava välineitä muiden tunteiden tunnistamiseen sekä mahdollisesti samaistumiseen eli empatiaan. Toisen asemaan asettuminen on vaativa, mutta jokapäiväisesti tarvittava taito. Ryhmän kanssa pyritään myös pohtimaan tapoja vaikuttaa toisten kokemuksiin tunteisiin.

Seitsemäs tapaamiskerta aloitetaan muiden kertojen tapaan tapaamiskerran alkamisesta ilmoittamisella ja tervehdyksellä. Mikäli Fiilisjana-menetelmä on toiminut hyvin ryhmän kanssa, voidaan sitä edelleen käyttää tapaamiskerralla. Ohjaajan ilmoitettua aiheen on hyvä tiedustella ryhmältä, mitä käsitteet toisen huomioon ottaminen, samaistuminen tai empatia heille merkitsevät.

Tapaamiskerran lopuksi muistutetaan ryhmää, että seuraava tapaamiskerta on ryhmän viimeinen kerta tunnetaitojen parissa. Vapaan keskustelun kautta voidaan tiedustella ryhmän tunnelmia sekä kysyä toiveita seuraavan kerran aiheeksi. On hyvä myös pyytää ryhmää etukäteen valmistautumaan viimeisen kerran aiheeseen, eli palautteen antamiseen.

Tapaamiskerran menetelmät on suunniteltu järjestyksessä pohtimaan samaistumista, toisten tunteiden tiedostamista ja tunnistamista ja lopuksi toisten tunteisiin vaikuttamista.

Tervehtiminen

1. Silmiin katsominen
 2. Samaistumista kuvin
 3. Toisten tunteet - noppapeli
 4. Loukkaa ja lepytä
- Loppurentoutus



1. Silmiin katsominen

Tavoite: Toimintaan lämmittely, aiheeseen johdattelu, kontaktin ottaminen toisiin ryhmäläisiin

Kesto: n. 5 min

Välineet: -

Tapaamiskerran teeman mukaisesti harjoitus rohkaisee toisten tulkitsemisen kannalta tärkeää taitoa, eli silmiin katsomista. Silmiin katsominen on hankalaa ja muun muassa tämän vuoksi paljon informaatiota jää vastaanottamatta. Ohjaaja ohjeistaa ryhmäläisiä siirtymään lähelle toisiaan ja muodostamaan parit. Mikäli tasapareja ei ole, voi ohjaaja myös osallistua harjoitukseen. Musiikki voi soida hiljaa taustalla.

Osallistujia ohjeistetaan seisomaan tai istumaan lyhyehkön matkan päässä toisistaan. Ohjaaja ohjeistaa rentouttamaan hartiat ja juoksuttamaan katsettaan pitkin parinsa kasvoja ohjeiden mukaisesti. Ensin kulmakarvaan, otsaan, toiseen kulmakarvaan, nenään, suuhun, oikeaan poskeen, vasempaan poskeen, vasempaan ohimoon, otsaan, kulmakarvoihin, oikeaan ohimoon, nenään. Katsotaan silmiin, lasketaan kolmeen. Katsotaan silmiin, lasketaan neljään. Katsotaan alas, silmiin, ylös, silmiin ja lopuksi hymyillään.

Purku: Keskustellaan, miltä silmiin katsominen tuntui, ja pohditaan, miksi se tuntuu yleensä niin hankalalta.

2.Samaistumista kuvin

Tavoite: Toisen ihmisen tunteiden tiedostaminen, samaistumisen harjoittelu

Kesto: n. 10 min

Välineet: Yksinkertaisia kuvia tilanteista, joissa on kaksi osapuolta (+ esim. nuoli selkeyttämisen vuoksi)

Ohjaaja levittää pöydälle selkeitä, yksinkertaisia kuvia, jotka esittävät erilaisia tilanteita. Korttien ideana on esittää erilaisia sosiaalisia tilanteita, joissa osapuolet kokevat hyvinkin erilaisia tunnetiloja (esim. kiusaaminen). Eri henkilöiden näkökulmista keskustelun apuvälineenä voi käyttää esimerkiksi nuolta, joka saattaa helpottaa osallistujien hahmottamista ja keskittymistä juuri kyseiseen osapuoleen. Korteissa voi olla myös yhden henkilön tilanteita, joista ryhmä voi pohtia, miltä henkilöstä tuntuu (esim. kaatuminen).

Keskustelun voi käydä joko ryhmän kesken yleisesti, tai tavalla, jossa jokainen nostaa kortin vuorollaan. Kortissa oleva tilanne on hyvä avata ensin kokonaisuutena ja tämän jälkeen pohtia eri osapuolten näkemyksiä ja syitä, miksi he saattavat tuntea juuri tällä tavoin. Tämän jälkeen voidaan pohtia syytä tilanteeseen.

Soveltamista: Yksinkertaisempaan versioon voidaan ainoastaan pohtia kuvien osapuolten tunteita ja liittää niihin kuvat tunnekorttien avulla.



3. Toisten tunteet - noppapeli

Tavoite: Toisten tunteiden tunnistamisen harjoittelu, toisten tunteisiin vaikuttamisen pohtiminen, kontaktin ottaminen muihin ryhmäläisiin

Kesto: n. 10 min

Välineet: Kaksi noppaa, joissa molemmissa muovitaskut kaikilla sivuilla, kuvat ryhmäläisistä, 6 yksinkertaista tunnekuva

Huomioitavaa: Kyseisiä noppia voi käyttää myös toiminnallisena apuvälineenä minkä tahansa muunkin kuvaharjoituksen kanssa

Pelin ideana on pohtia toisen ihmisen tunteita toiminnallisessa muodossa. Toinen noppa on "tunnenoppa", jonka jokaiseen sivuun on kiinnitetty yksinkertainen selkeätä tunnetta kuvaava tunnekuva (esim. ilo, viha, pelko, suru, yllättyneisyys, kateus). Toinen noppa on "henkilönoppa", jonka sivuihin on kiinnitetty valokuvat ryhmäläisistä, ylijääviin sivuihin voidaan kiinnittää "kuka tahansa"-kortit.

Ohjaaja esittelee nopat ja havainnollistaa pelin kulun esimerkiksi käytännössä demonstroimalla; mikäli vuorossa oleva pelaaja heittää tunnenopalla tunteen "pelko" ja henkilönopalla ryhmäläisen "Leena", on pelaajan tehtävänä pohtia 1. Miltä Leena näyttää pelokkaana? (Halutessaan henkilö voi näyttää, miltä mielestään näyttää ollessaan pelokas) 2. Mitkä asiat saavat Leenan pelokkaaksi? 3. Mitä minä voin tehdä, kun huomaan Leenan olevan pelokas?

Peliä pelataan siihen asti, että jokainen on saanut ainakin kerran sekä pelata että olla tunteiden pohdinnan kohteena.



4. Loukkaa ja lepytä

Tavoite: Toisten tunteisiin vaikuttamisen taitojen harjoittelu

Kesto: 5 - 10 min

Välineet: Pehmolelu

Kommentti: Neliapilassa toteutetussa ryhmässä harjoitus koettiin hauskaksi irrotteluksi, voi siis toimia myös lämmittelyharjoituksena

Kyseisessä leikkimielisessä harjoituksessa voidaan käyttää myös pehmolelun sijasta mitä tahansa esinettä, kuten kuvaa tai pelkästään tuolia. Ryhmän jäsenistä riippuen puheen suuntaaminen selkeään hahmoon voi onnistua helpommin.

Ohjaaja asettaa pehmolelun tuolille ja ohjeistaa ryhmää kuvittelemaan, että lelu on tehnyt jotain todella pahaa ja loukkaavaa ryhmäläisille tai heidän läheisilleen. Heidän tehtävänä on moittia lelua niin pahasti, kuin ikinä keksivät tai haluavat. Selkeyden vuoksi jokainen sanoo jotain pahaa omalla vuorollaan, kierros käydään kaksi kertaa.

Tämän jälkeen ohjaaja pyytää ryhmäläisiä pohtimaan, miltä lelusta mahtaa tällä hetkellä tuntua. Tämän jälkeen ryhmän tehtävä on lepyttää "loukattu" lelu, joka ei lepykään ihan hetkessä. Ryhmäläisten tehtävänä on keksiä mukavia asioita sanottavaksi sekä perusteluksi anteeksipyyntöilleen.

Purku: Keskustellaan, miltä harjoitus tuntui.



RYHMÄN VIIMEINEN TAPAAMISKERTA

Teema: Toiveiden toteuttaminen ja palautteen antaminen

Tavoite: Ryhmän toiminnan lopettaminen kaikkia miellyttävällä tavalla, ryhmän toiminnan muistelu ja palautteen antaminen

Välineet: Vihreä, keltainen ja punainen palautepurkki, jokaiselle osallistujalle pieni esine, palautepaperi ja muistiinpanovälineet (+kahvitustarvikkeet)

Ryhmän kahdeksas eli viimeinen tapaamiskerta on vapaamuotoinen kahvihetki, joka rennon ilmapiirin luomisen kautta tähtää mahdollisimman rehelliseen keskusteluun ja palautteen antoon. Palautetta odotetaan lähinnä ryhmäläisten puolelta, eikä ohjaajan itse mitään todennäköisimmin ole aiheellista antaa ainakaan negatiivista palautetta ryhmäläisten toiminnasta.

Ryhmän toiminnan muistelemisen ja harjoitusten mieleen palauttamisen tukena ohjaaja voi käyttää esimerkiksi ryhmän toiminnasta otettuja valokuvia tai edellisillä kerroilla käytettyjä materiaaleja. Selkein tapa on edetä kronologisessa järjestyksessä. Koko muistelun ajan annetaan ryhmäläisille tilaa kertoa tunnelmiaan ryhmän loppumisesta.

Muistelun jälkeen on hyvä kerätä palautetta. Tämän jälkeen viimeisellä kerralla käsitellään myös ryhmäläisten edellisellä kerralla päättämä toiveaihe, joka oli Neliapilan ryhmässä rakkaus ja rakastuminen. Aiheesta voidaan käydä vapaata keskustelua tukikysymysten avulla.

Teemasta keskustelu

Toiminnan vapaa muistelu

1. Palautteen antaminen

- Palautepurkit

- Vapaa sana

Kahvittelu ja toiveaihe

Kaikkien henkilökohtainen hyvästely

(esim. ”Tervehdyksiä”- harjoitus hyvästelyyn sovelletuna)



1. Palautteen antaminen

Tavoite: Palautteen kerääminen ryhmän toiminnasta

Kesto: n. 15 min

Välineet: Vihreä, keltainen ja punainen palautepurkki, jokaiselle osallistujalle pieni esine, palautepaperi ja muistiinpanovälineet

Huomioitavaa: Ennen palautteen keräämistä ohjaaja kertoo osallistujille haluavansa mahdollisimman rehellistä palautetta, jotta ensi kerralla voisi pitää vielä hieman paremman ryhmän joillekin muille. Negatiivinenkin palaute on siis jopa toivottua.

Palautepurkit

Menetelmän tavoite on saada mahdollisimman rehellistä palautetta anonyymiyden avulla. Ohjaaja esittelee osallistujille purkit (vihreä hymyilevällä kuvalla ”kyllä”, keltainen vakavalla kuvalla ”ehkä/en tiedä” ja punainen surullisella kuvalla ”ei”) ja ojentaa kaikille yhden tupsun, pallon tms. esineen joka mahtuu purkkeihin.

Ohjaaja kysyy selkä osallistujiin päin heidän mielipidettään ryhmän onnistumisesta erilaisin kysymyksin ja ohjeistaa osallistujia laittamaan esineensä mielipidettään vastaavaan purkkiin. Jokaisen kysymyksen jälkeen ohjaaja kääntyy, kirjoittaa tuloksen ylös itselleen sekä sen enempää kommentoimatta kääntyy ja siirtyy seuraavaan kysymykseen. Esimerkkejä kysymyksistä:

1. Oliko ryhmässä oleminen mukavaa?
2. Tulitko tapaamisiin mielelläsi?
3. Oliko sinulla hyvä mieli tapaamisten jälkeen?
4. Oliko ryhmän aihe vaikea?
5. Opitko ryhmässä jotakin?
6. Oliko ryhmän koko sopiva?
7. Oliko tapaamiskertojen määrä sopiva?
8. Oliko tapaamisten kesto sopiva?
9. Osallistuisitko uudestaan?

Harjoituksen lopuksi ohjaaja kiittää palautteesta, kerää materiaalit pois ja siirtyy palautteen keräämisen seuraavaan osaan.

Vapaa sana

Edellisessä osassa käytetyt kyllä/ei-tyyliset kysymykset jättävät paljon informaatiota käsittelemättä, joten suullinen palaute on myös oleellinen osa kokonaiskuvaa. Ryhmästä riippuen kysymyksen voi kysyä ryhmältä yhteisesti tai pyytää vastausvuoroa jokaiselta osallistujalta yksitellen. Osallistuja saa halutessaan jättää vastaamatta. Mahdollisia kysymyksiä (vapaan keskustelun tueksi):

1. Mitä hyvää ryhmässä oli?
2. Mikä oli mukavin/ikävin harjoitus?
3. Mikä oli helpoin/hankalin harjoitus?
4. Mistä et ryhmässä pitänyt?
5. Jos ryhmä pidettäisiin uudestaan, mitä haluaisit enemmän/ vähemmän ensi kerralla?
6. Mitä opit?

Ohjaaja kirjaa saamansa vastaukset paperille. Palautteen keräämisen loppuksi ohjaaja kiittää palautteesta.



+ Keskustelumateriaalia

Alla olevat harjoitukset voivat toimia keskustelun konkreettisenä apuvälineenä etenkin ryhmän alussa, jolloin pyritään selkeyttämään tunteiden käsitettä.

1. Hyvän ja huonon erottelu

Tavoite: Tunteiden kirjoon johdattelun alku; tunteiden jakaminen ”hyviin” ja ”huonoihin”

Materiaalissa on koottu erilaisia tunteita kahteen eri pussiin sekä kuvin että sanoin. Osallistujien tehtävänä on lajitella tunteet ”hyvien tunteiden” ja ”huonojen tunteiden” purkkeihin.

2. Perustunteiden erot

Tavoite: Perustunteiden selkeyttäminen ja toisistaan erottelu

Materiaalissa on eroteltu jokainen perustunne tekstillä, kahdella erilaisella kuvalla, toimintana, säätilana, kehontoimintana jne. Ohjaaja voi käyttää materiaalia puheen tukena tai käyttää sitä toiminnallisena harjoituksena, kuten esimerkiksi pyytämällä osallistujia kokoamaan tunteiden alle niihin liittyviä asioita.



LÄHTEET

Ikonen, P. & Halttunen, M. 2012. Kehitysvammaisten ihmisten ääni kuuluviin: MePä - asiakaspalautementelmät laatutyön välineenä. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Kemi: Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulu.

Ilkka L., Tamminen H. 2004. Avain tunteiden taloon. Jyväskylä: Gummerus.

Kataja, J.; Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! - Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kerola K., Kujanpää S., Kallio A. 2007, Tunteesta tunteeseen - ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Helsinki: Otava.

Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! - Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus.

Papunet 2013. Tunneideat. Viitattu 14.10.2013 www.papunet.fi > Materiaalia > Ideat > Tunneideat.

Piispanen, R. 2003, Kohtaamisen iloa! Helsinki: WSOY.

Valkeapää, M. 2011. Pomppivat pavut - ryhmätoimintaa pienille ja isoille. Helsinki: LK-kirjat.

Webster-Stratton, C. 2004. How to Promote Children's Social and Emotional Competence. London: Paul Chapman Publishing Ltd.

Tunnetaitoihin liittyvää kirjallisuutta:

Aro, T. & Laakso, M. (toim.) 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi - Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Dunderfelt, T. 2004. Irti tunnekoukuista. Helsinki: Dialogia.

Edu.fi 2013. Tunteesta tunteeseen. <http://www.edu.fi> > Etusivu > Erillis-sivustot > Tunteesta tunteeseen > Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla.

Goleman, D. 1995. Emotional Intelligence - why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books.

Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Helsinki: PS-kustannus.

Vahvistamo 2013. Tunnetaidot. www.vahvistamo.fi > Tunteet > Tunnetaidot.