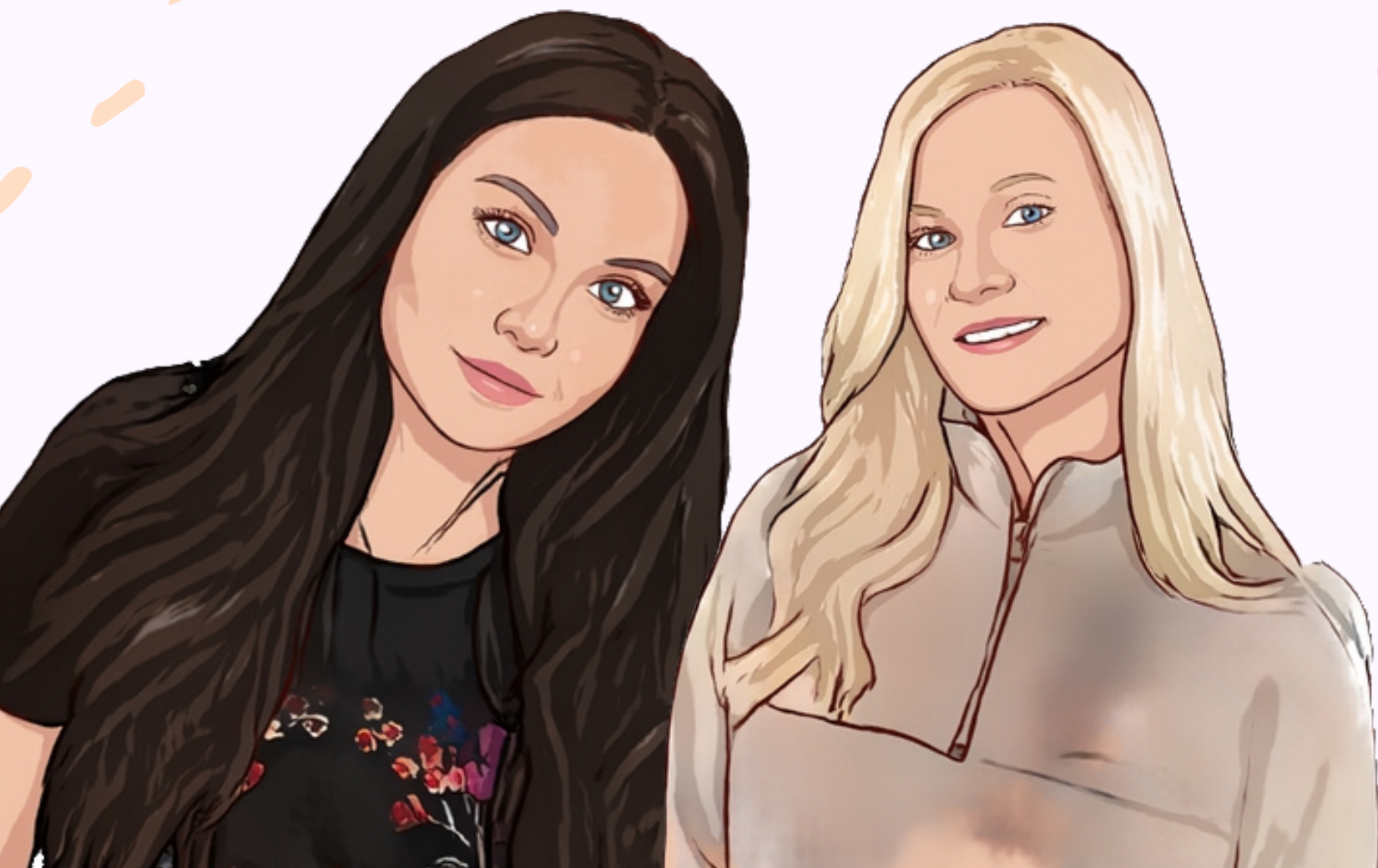




TUNNETKO SUN TUNTEET?

TYÖPAJA



 Pesäpuu ry

VETUROUTI

 OSALLISUUDEN AIKA

NUORTEN
TURVASATAMA

ALKUSANAT

Yhtenä harjoitteluni tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa kehittämistehtävä.

Lyhyen pohdinnan jälkeen päädyin kehittämään suljettua ryhmämuotoista toimintaa Nuorten Turvasataman Discordiin, sillä vastaavaa ei hankkeessa oltu vielä pilotoitu. Turvasataman projektipäällikkö Krista Kokkosen tuella ja kannustamana syntyi Tunnetko sin tunteet? -työpaja, jota lähdin ohjaaman yhdessä Turvasataman ylläpitäjä, asiantuntija Anniina Heiskasen kanssa maaliskuun lopussa 2022.

Työpajaan osallistui yhteensä seitsemän nuorta ja ryhmä kokoontui kerran viikossa yhteensä neljä kertaa. Työpajojen tarkoitus oli kevyesti johdatella nuoret tutustumaan tunnetaitoihin sekä antaa nuorille muutamia työkaluja omaan tunnetaidot-työkalupakkiin. Tämän raportin tarkoituksena on tarjota tietoa ja vinkkejä tunnetaitotyöskentelyyn nuorten kanssa verkkovälitteisesti. Verkkovälitteisen tunnetaitotyöpajan malli on vapaasti hyödynnettävissä nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille.

- Anna Ahonala

Tunnetaidot

Tunnetaidoilla tarkoitetaan taitoa tunnistaa, ilmaista ja käsitellä tunteita. Meillä kaikilla on tunteet ja joskus voi olla hankalaa ymmärtää tai säädellä niitä. Tunteiden kanssa oppii kyllä pärjäämään ja tunnetaitoja voi opetella. Tunteita voi nimetä, tunnistaa ja huomata. On myös mahdollista opetella taitoja, joiden avulla selviytyy hankalan tunteen yli ja ohjata tunteita mukavampaan suuntaan.



1. tapaamiskerta

Perustunteet

Ensimmäisen tapaamiskerran aloitettiin tutustumalla toisiin lempiesineiden avulla. Toisiin tutustuminen on tärkeää, sillä se vaikuttaa ryhmän vuorovaikutukseen, luottamukseen sekä viihtymiseen ryhmässä. Työpajan alussa käytiin läpi myös yhteiset pelisäännöt, aikataulu ja täytettiin alkukysely.



Varsinainen työskentely aloitettiin syventymällä tunnetaitoihin ja ryhmälle esiteltiin perustunteet. Psykologi Paul Ekmanin tunnetun teorian mukaan perustunteet ovat ilo, viha, pelko, suru ja inho. Työpajoissa keskityttiin tällä kertaa näistä eniten neljään ensimmäiseen. ☆☆☆

Tutkijoilla on nykyään paljon erilaisia teorioita siitä mitkä ovat ihmisen perustunteet tai mitkä luokitellaan ylipäätään tunteiksi. Yleisesti voidaan sanoa, että tunteet ovat mielen ja kehon samanaikainen reaktio johonkin tiettyyn asiaan.



Työpajassa pohdittiin yhdessä mitä perustunteita on helppo, tai vaikeaa, tunnistaa itsessä ja muissa. Ryhmä pohti myös, onko rakkaus yksi perustunteistamme?

Ryhmässä käytiin keskustelua myös siitä, miksi tunnetaitoja on hyvä opetella. Työpajassa nousseita ajatuksia löytyykin viereisestä kuvasta ☆☆☆



Miten tunnetaitoja sitten opetellaan?

Kiinnitä huomiota tunteisiisi.

Anna itsellesi lupa ilmaista kaikenlaisia tunteita. Tunteet itsessään eivät vahingoita ketään eikä niitä sen takia tarvitse kieltää itseltään.

Etsi keinoja säädellä tunteitasi ja hillitä itseäsi tilanteissa, joissa tunteiden ilmaiseminen ei jostain syystä ole mahdollista tai suotavaa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita tunteiden kieltämistä tai tukahduttamista.

Kohtele itseäsi arvostaen. Itsearvostus on tunnetaitojen perusta.

Suhtaudu tunteisiin viestintuojina. Tunteella on sinulle aina jotain kerrottavaa, ja ne pyrkivät ohjaamaan sinua oikeaan suuntaan elämässä.

Lähde: YTHS, tunnetaidot

Miten tunnetaitoja sitten opetellaan?

Tähän liittyen tehtiin musiikin kuuntelu-harjoitus, jossa koitettiin tunnistaa kahdesta eri kappaleesta esiin nousseita tunteita. Musiikki voi auttaa meitä käsittelemään monenlaisia tunteita.



Jokainen ryhmätapaaminen päätettiin loppufiiliskierrokseen. Tällä kertaa oma fiilis ilmaistiin hymiöllä 😊

Aivan lopuksi nuorilta kysyttiin vielä palautetta ensimmäisestä kerrasta sekä annettiin mahdollisuus esittää toiveita tulevia kertoja varten. Nuoret toivoivat työpajoihin enemmän tehtäviä ja pelejä, eikä niinkään luentomaista tiedon jakamista.

2. tapaamiskerta

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

Toinen tapaamiskerta alkoi tuttuun tapaan fiiliskierroksella sekä aikataulun esittelyllä. Fiiliksiä ilmaistiin värien avulla.



Työskentely aloitettiin tällä kertaa syventymällä tarkemmin neljään perustunteeseen: illoon, suruun, pelkoon ja vihaan.

Käsittelimme jokaista tunnetta erilaisten kysymyksien avulla. Tehtävässä hyödynnettiin suomalaista Flingaa, joka on verkossa toimiva valkotalu, johon voi nimettömästi kirjoitella tekstiä.

Vihaa purettiin mm. puhumalla siitä, huutamalla tyynyyn, raivoliikunnalla ja pelaamalla pelejä. Osa vastaajista kertoi myös tekevänsä erilaisia harjoitteita rauhoittuakseen.



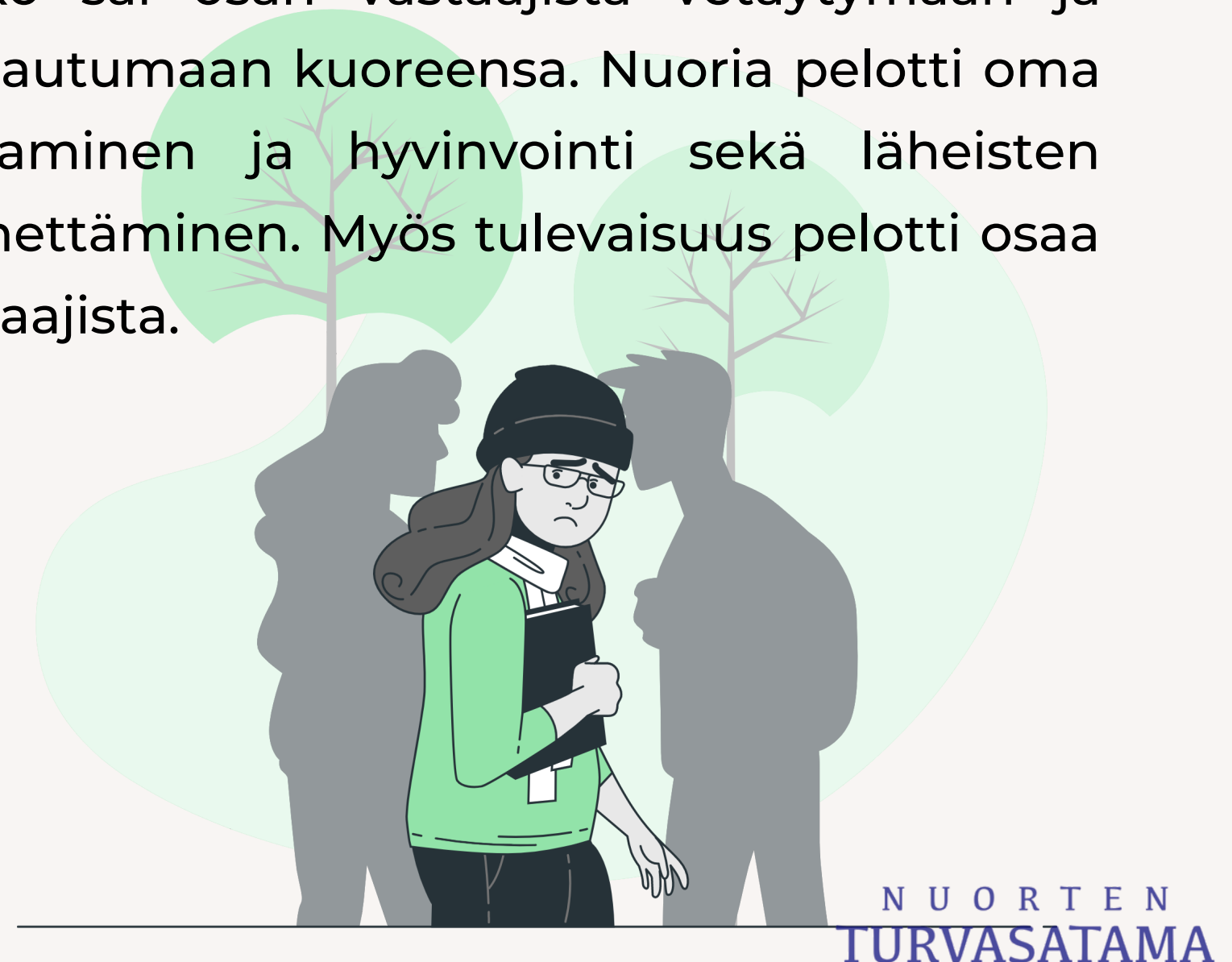
Surun tunne auttaa meitä pysähtymään ja päästämään irti. Nuoret tunnistavat surun tunteen mm. toivottomasta olost ja alakulosta. Olo on itkuinen eikä mikään oikein huvita. Osalle suru näyttäytyi paniikkikohtauksina ja yksi vastaajista kertoi valittavansa tavallista enemmän.

Nuoret toivoivat läheisten suhtautuvan nuoren suruun ymmärtävästi mm. kuuntelemalla, luomalla toivoa sekä koskettamalla. Moni toivoi halausta.

Nuorten oli vaikea nimetä kenelle he puhuvat surustaan. Tähän saatiin selkeästi vähiten vastauksia. Surusta puhuttiin kuitenkin puolisolle, lemmikeille ja nuorisotyöntekijöille.

Pelon kaunein tehtävä on suojella elämää. Tunne auttaa tunnistamaan vaaratilanteet ja kannustaa hakeutuman suojaan. Nuoret tunnistivat pelkäävänsä silloin kun olo on ahdistunut ja epävarma.

Pelko sai osan vastaajista vetäytymään ja suojautumaan kuoreensa. Nuoria pelotti oma jaksaminen ja hyvinvointi sekä läheisten menettäminen. Myös tulevaisuus pelotti osaa vastaajista.



Ilon tunteet kannustavat meitä tekemään asioita itsemme ja muiden hyväksi sekä auttavat meitä palautumaan stressaavista ja kuormittavista tilanteista.

Nuorille iloa tuottivat mm. läheiset, lemmikit, musiikki ja asioiden aikaan saaminen. Iloa toi myös pelit, leffat ja ohjaaja Anskun nauru. Eräs vastaajista kertoi tulevansa iloiseksi hyvistä keskusteluista ja toinen vastaaja siitä kun muilla on kaikki hyvin.

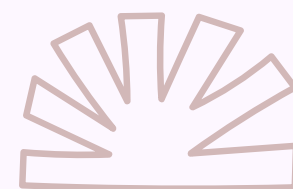
Ilo tuntui nauruna, itsevarmuutena, höhlänä olona ja loistena silmissä. Eräs vastaajista kertoi tuntevansa olon skarpimmaksi ja kertoi panostavansa mm. pukeutumiseen ja muutenkin ulkonäköön enemmän

“

Pystyin rauhoittumaan ja olemaan läsnä vaikka alussa epäilin että meneekö ihan raiteille. Muistilappu tehtävä oli kiva kun oli anonyymi vaikka uskon et omat on arvattavissa.

- nuoren palaute toisesta kerrasta

”



3. Tapaamiskerta

Tunteiden hallinta ja ilmaiseminen

Kolmannen kerran aiheena oli *Tunteiden hallinta ja ilmaiseminen*. *Fiiliskierroksen* jälkeen käsiteltiin vihan tunnetta. Tehtävässä hyödynnettiin taas Flingaa, johon olimme perustaneet Ketutusvalkotaulun.

" Nyt saa avautua!! Mikä ketuttaa, v*tuttaa ÄRSYTTÄÄÄÄÄ! Tänään? Eilen tai AINA!!!? "

Valkotauluun nuoret saivat 10 minuutin ajan kirjoittaa nimettömästi kaikki maailman ärsytyksen ja ketutuksen aiheet, niin pienet kuin isotkin. Tehtävän tarkoitus oli nostattaa vihan tai ärsytyksen tunnetta esiin, purkaa sitä johonkin ja sitten rauhoittua yhdessä.



“

**JA JOS ON TOSI
VOIMAKAS TUNNE NII
MUSIIKKIA KORVILLE JA
TEEN JOTAIN MISSÄ SAA
AJATUKSET MUUALLE.**

SE TUNNE MENEE SITTE OHI :>

- TURVASATAMAN NUORI

”

Ketutus-flingan jälkeen käytiin yhdessä keskustelua siitä millaisia tunteita harjoitus herätti. Lisäksi tehtiin yhdessä lyhyt hengitysharjoitus, jotta kuumentuneet tunteet saatiin taas rauhoitettua.

Jokaisen on opittava elämään voimakkaiden tunteiden kanssa - kuten esimerkiksi vihan tai voimakkaan ärsytyksen. Nuorten kanssa käytiin keskustelua siitä millaisia omia tapoja he ovat löytäneet purkaakseen voimakkaita tunteita.

Kolmannella kerralla nuorille kerrottiin myös TIPP-taidoista. TIPP-taidot ovat menetelmiä, joilla rauhoitetaan kehoa, jotta myös mieli voi rauhoittua helpommin. Osalle nuorista taidot olivat jokseenkin tuttuja, kun taas osa nuorista ei ollut kuullut TIPP-taidoista aikaisemmin. Nuorille kerrottiin yksinkertaisia käytännön vinkkejä miten nuoret voisivat hyödyntää TIPP-taitoja omassa arjessaan.

Kolmas kerta päätettiin loppufiilis GIF:iin

☹️ Suru, ahdistus, alakuloisuus - syke matalalla:

JUO KUUCAA JUOMAA.

KÄÄRIYDY LÄMPIMÄÄN PEITTOON

SAUNO TAI OTA KUUCA KYLPY TAI SUIHKU.

☹️ Viha, jännittyneisyys, ahdistus/Patoutuneet ja voimakkaat tunteet - korkea syke:

INTENSIIVINEN LIIKUNTA, KUTEN TEHOKAS

AEROBINEN HARJOITTELU. ESIM. JUOKSU,

NYRKKEILY, TANSSI, HIIT

🤖 Paniikkikohtaukset, yllättävät ja ikävät tapahtumat - syke yhtäkkiä nousee:

HENGITYSHARJOITUKSET,

RENTOUTUSHARJOITUSTEN AVULLA TAAS VOIT

TIETOISESTI ENSIN JÄNNITTÄÄ JA

SITTEEN LAUKAISTA LIHASTESI JÄNNITYSTÄ.

Lähde: <https://kotilesi.fi/terveys/hyvinvointi/tipp-taidot/>



4. tapaamiskerta

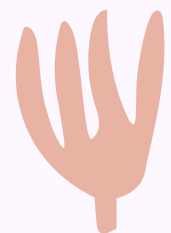
Tunteet ja sosiaaliset tilanteet



Kaverisuhteet ja sosiaaliset tilanteet voivat herättää kaikenlaisia tunteita. Hyvät tunnetaidot auttavat hahmottamaan myös toisten tunteita, mikä on oleellinen osa vuorovaikutustilanteita ja niissä toimimista. Omien tunteiden näkeminen ja ymmärtäminen auttaa tunnistamaan omia ihmissuhteisiin liittyviä tarpeita.

MILLAINEN ON HYVÄ KAVERI?

Neljännellä kerralla pohdittiin tunteita sosiaalisissa tilanteissa. Pohdimme millaisia tunteita kaverisuhteissa voi herätä ja miten ilmaista omia tarpeita.



KAVERITAITOPELI JA TSEMPPILAUSEET

Pelasimme kaveritaitopeliä, jossa edetään maaliin kysymyksiin vastaamalla. Lisäksi teimme tsemppilauseita kavereille ja läheisille.

TARPEIDEN ILMAISEMINEN

Tarpeiden ilmaiseminen voi tuntua joskus haastavalta. Se on kuitenkin tärkeä taito, jotta tulee kuulluksi ja nähdyksi.

Tarpeiden ilmaiseminen-tehtävä

Läheisimmissäkään ihmissuhteissa toinen ei pysty lukemaan ajatuksiasi. Omien tunteiden ja tarpeiden selkeä ilmaiseminen tuo ihmissuhteisiin läheisyyttä, turvallisuutta ja luottamusta.

Mieti mielessä yksi henkilö. Esim. perheenjäsen, kaveri, ope, tai kuka vain läheinen. Seuraavaksi mietitään tärkeimmät tarpeeni, joita toivoisin että tämä henkilö huomioisi. Esimerkiksi:

Toivoisin että...

Älä loukkaannu, mutta...

Tarvitsisin apuasi..

**TARVITSISIN APUASI
SIIVOAMISESSA.**

**TOIVOISIN, ETTÄ VOITAISIN
NÄHDÄ ENEMMÄN,
JOS SE VAIN SINULLE SOPII.**

**ÄLÄ LOUKKAANNU VAIKKA
EN VIELÄ OLEKKAAN AINA
VALMIS KAIKKEEN.**

Alku- ja loppukyselyn tulokset



Työpajan ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla nuoria pyydettiin täyttämään kysely, joiden tarkoituksena on auttaa selvittämään työpajojen vaikuttavuutta ja saada ennakkotietoa siitä mitä työpajoilta odotetaan sekä palautetta.

Alku- ja loppukysely koostui pääosin väittämistä, joihin nuori vastasi numeraalisesti osoittaen olevansa väittämän kanssa joko 1. täysin eri mieltä, 2. jokseenkin eri mieltä, 3. jokseenkin samaa mieltä tai 4. täysin samaa mieltä. Kyselyissä vastauksia haettiin seuraaviin väittämiin:

- Osaan nimetä erilaisia tunteita
- Tunnistan hyvin omia ja muiden tunteita
- Osaan säädellä ja hallita tunteitani
- Pystyn ilmaisemaan hyvin tunteeni muille

Loppukyselyssä kysyttiin lisäksi:

- Työpajoissa puhuttiin minulle tärkeistä asioista
- Sain kertoa omia ajatuksia ja mielipiteitäni
- Minua kuunneltiin
- Sain uutta tietoa
- Ymmärsin toiminnassa käsitellyn aiheen
- Toimintaan osallistuminen sai minut kiinnostumaan lisää käsitellystä aiheesta
- Osallistuminen toimintaan verkkovälitteisesti (ei livenä kasvotusten) oli minulle mieleistä
- En osallistuisi vastaavaan toimintaan kasvotusten tai paikan päällä



ALKUYSELY

Alkukyselystä selvisi, että nuoret odottivat työpajoilta eniten apua ja tukea tunteiden hallintaan/säätelyyn. Valtaosa toivoi myös omien ajatusten, mielipiteiden ja kokemusten jakamista sekä vertaistukea ja yhteisöllisyyttä. Eräs vastaajista toivoi avointa keskustelua toisten kanssa tunteista.

Alkukyselyssä kaikkein hankalimpana nuoret pitivät tunteiden säätelyä/hallintaa sekä tunteiden ilmaisua muille. Kaikista parhaiten nuoret osasivat nimetä omia tunteitaan.



LOPPUKYSELY

Loppukyselystä selvisi, että lähes kaikkiin alkukyselyssä kysyttyihin väittämiin oli tullut hieman parannusta. Vain väittämä "Osaan ilmaista tunteitani muille" pysyi ennallaan keskiarvolla 2,6.

Loppukyselyssä vastaajista 86% oli lähes samaa mieltä siitä, että he osaavat säädellä ja hallita omia tunteitaan, kun alkukyselyssä saman vastauksen prosenttimäärä oli vain 60%. Tästä voimme päätellä tunnetaitojen parantuneen hieman.



Loppukyselystä selviää, että nuoret ovat tulleet työpajoissa kuulluiksi. Väittämiin "Minua kuunneltiin" ja "Sain kertoa omia ajatuksia ja mielipiteitäni", saatiin vastausten keskiarvoksi neljä, eli "täysin samaa mieltä". Palautteen mukaan työpajoissa puhuttiin myös nuorille tärkeistä asioista ja toiminta sai jokseenkin nuoret kiinnostumaan aiheesta lisää.

On kuitenkin otettava huomioon, että alkukyselyyn saimme vain viisi vastausta kun taas loppukyselyyn vastasivat kaikki seitsemän osallistujaa.

Verkkotyöpajojen mahdollisuudet ja haasteet



Suljettu verkkotyöpaja voi tarjota mahdollisuuksia, joita kasvokkainen kohtaaminen tai kaikille avoin työpaja ei pysty. Verkkotyöpaja mahdollistaa tuen ja ohjauksen kaukana asuvalle tai nuorelle, joka ei muusta syystä voi tai halua tavata kasvokkain. Usein myös kipeistä asioista tai tunteista puhuminen voi tuntua helpommalta verkossa ja suljettu verkkotyöpajakokonaisuus voi tarjota tälle vieläkin turvallisemman ja luottamuksellisemman ilmapiirin. Nimettömänä kirjoittaminen voi myös helpottaa kynnystä tutustua toisiin ihmisiin.

Verkkotyöpajan haasteeksi nousevat usein vuorovaikutukseen liittyvät rajoitteet ja mahdolliset tekniset ongelmat. Teknisistä ongelmista selviää usein oikealla asenteella ja rauhallisuudella, mutta vuorovaikutukseen liittyvät haasteet voivat tuntua vaikeammilta. Verkossa vuorovaikutuksesta jää kokonaan pois toisen ihmisen havainnointi - ilmeet ja kehonkieli. Ohjaajan on hyvä pohtia kuinka antaa nuorille aktiivisesti tilaa ja viestiä niin, että nuori tulee kohdatuksi ja kuulluksi.



Fiiliskierros, lämmittelytehtävät ja pelisääntöjen kertaus työpajan alussa kannattavat, sillä ne vaikuttavat ryhmän vuorovaikutukseen, luottamukseen sekä viihtymiseen ryhmässä. Muista kannustaa, kehua ja kiittää.

Verkkotyöpajat on hyvä pitää selkeinä. Suunnittele työpajan aikataulu, materiaalit ja ohjaus hyvin sekä tutustu perusteellisesti työkaluihin, joita työpajassa käytetään. Ohjelma ja aikataulu kannattaa laittaa heti esityksen alkuun ja muistuttaa siitä usein, että kaikki tietävät missä vaiheessa ohjelmaa mennään.

Jos ohjaajia on kaksi, on hyvä sopia kumpi on äänessä milloinkin ja kumpi tarkkailee kelloa. Tämän työpajan sisällöt suunniteltiin kohta kohdalta yhteiseen tiedostoon, josta molempien ohjaajien oli helppo seurata missä mennään ja kumman vuoro on puhua.

Muistuta, muistuta, muistuta! Työpajoista kannattaa viestiä ajoissa ja muistutella nuoria kokoontumiskerroista ja kellonajoista useaan otteeseen

Lopuksi



Työpajojen suunnittelu sekä ohjaus oli mielenkiintoinen ja opettavainen kokemus. Opin työpajoja ohjatesa verkkovälitteisestä kohtaamisesta ja kuuntelun tärkeydestä. Opin, että kiusalliselle hiljaisuudelle kannattaa antaa tilaa ja kannustaa nuoria ilmaisemaan oma mielipiteensä. Oma esimerkki voi toimia rohkaisevana tekijänä kannustamaan nuoria heittäytymään mukaan tehtäviin.

Työskentely Anniinan kanssa oli vaivatonta ja opin kuinka tärkeää huolellinen suunnittelu ja aiheeseen perehtyminen on. Vaikka pieniltä hapuilulta ja teknisiltä kommelluksilta ei tietenkään välttytty, niin olen tyytyväinen siihen, mitä me Anniinan kanssa yhdessä toteutimme. Työpajojen sisältö saikin lopulta nuorilta positiivista palautetta ja nuoret toivoivat tämän tyyppisiä suljettuja ryhmiä enemmänkin Nuorten Turvasataman toimintaan. Verkkotyöpajat ovat oiva tapa käsitellä nuorten kanssa pienemmässä ryhmässä erilaisia teemoja. Kiitos tästä kokemuksesta Nuorten Nuorten Turvasatamalle ja erityiskiitos työparilleni Anniinalle sekä työpajaan osallistuneille nuorille.



Palaute

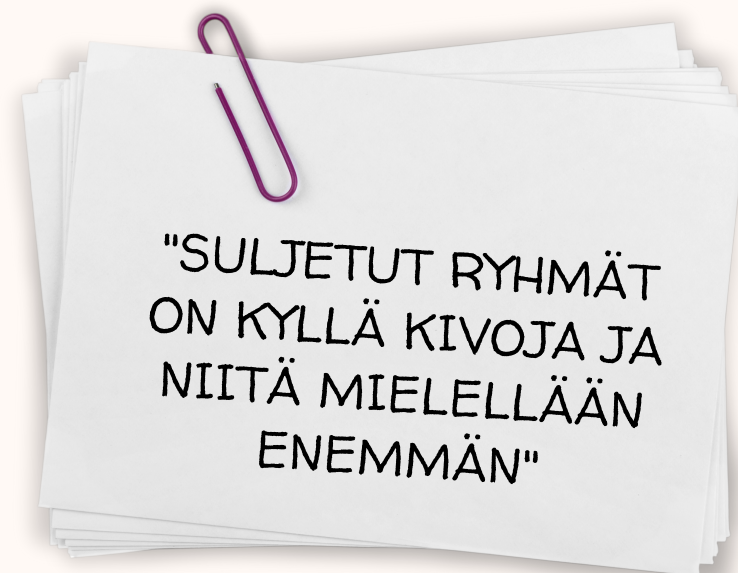


"KIITOS KUN PIDÄTTE
TÄLLÄISTÄ RYHMÄÄ <3 TÄÄ ON
HYÖDYLLINEN AINAKIN
ITSELLE ETTÄ PÄÄSEE
PUHUMAAN TOISTEN KANSSA
TURVALLISESTI
PIENEMMÄSSÄ RYHMÄSSÄ
TUNTEISTA"



"OLI HYVÄ
RYHMÄ!
KIITOS :)"

"KIITOS PALJON
MAHTAVASTA
TYÖPAJASTA. <3 OLI
MUKAVAA JA
OPETTAVAISTA."



"SULJETUT RYHMÄT
ON KYLLÄ KIVOJA JA
NIITÄ MIELELLÄÄN
ENEMMÄN"

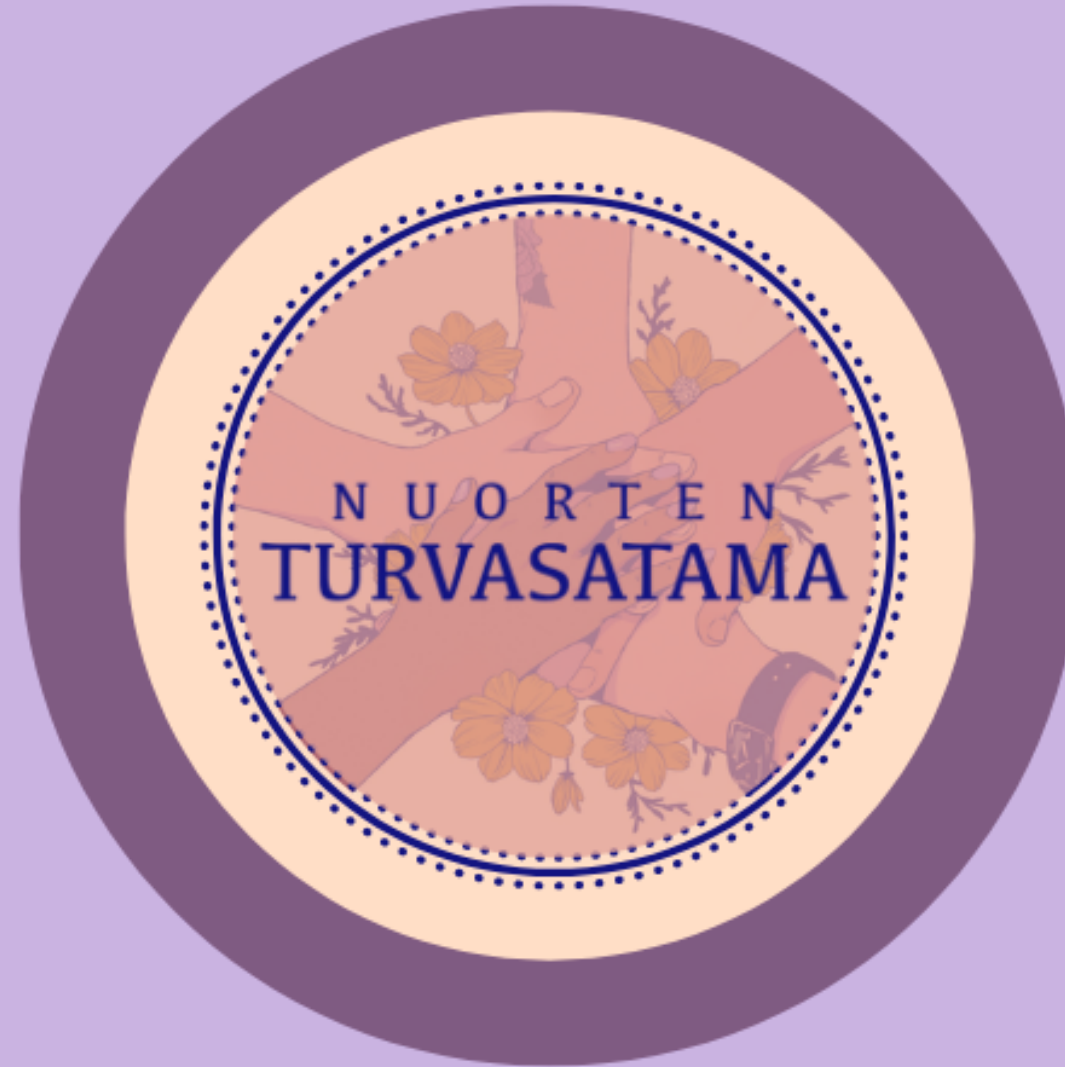
"OLI HYVÄ JA
SELKEÄ PAJA :)
KIITOS"

"KIVA RYHMÄ JA
PUHUITTE
TÄRKEISTÄ
ASIOISTA"

"SULJETUT RYHMÄT
ON KIVOJA JA VOISI
Kyllä OLLA
ENEMMÄN.
MAHTAVA TYÖPAJA,
KIITOS PALJON <3"



VETUROINTI



OA OSALLISUUDEN AIKA

NUORTEN
TURVASATAMA