



Tunnetaidot lasten ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa

Riina Kartano

Opinnäytetyö, AMK

Joulukuu 2024

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma, AMK

Kartano, Riina

Tunnetaidot lasten ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Joulukuu 2024, 41 sivua

Toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Tunnetaitojen merkitys kasvaa yhä enemmän nykyajan maailmassa. Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jossa kehitettiin palautekysely toimeksiantajalle. Toimeksiantajana toimi Attendo Terapia Hämeenlinna, jossa toteutetaan lasten ryhmämuotoista toimintaterapiaa. Tunnekaverukset -ryhmän tavoitteena on tunnetaitojen kehittyminen. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda informatiivinen palautekysely, jolla toimeksiantaja saa tietoa, miten ryhmämuotoinen terapia on vaikuttanut lapsen tunne- ja kaveritaitoihin sekä saada asiakkaiden ajatuksia ryhmän sisällöstä.

Opinnäytetyö toteutettiin työelämäyhteistyössä. Kehittämistyön vaiheet olivat tavoitteen määrittely, suunnitteluvaihe, kyselyn laatiminen, toteutusvaihe sekä projektin päättäminen. Jokaisessa vaiheessa järjestettiin toimeksiantajan toimintaterapeuttien kanssa tapaamiset, jossa keskusteltiin kyseisen vaiheen teemoista. Alkuperäisestä kyselystä kysyttiin palautetta ja kehitysehdotuksia, joiden perusteella lopullinen palautekysely muovautui. Kyselylomake lähetettiin ryhmään osallistuneille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Kysely lähetettiin toimeksiantajan kautta sekä sähköisessä että paperisessa muodossa.

Kysely lähetettiin kolmelle ryhmään osallistuneelle perheelle, mutta täytetty kyselylomake saatiin vain yhdeltä perheeltä. Yhden vastauksen perusteella ei voi tehdä yleistyksiä, mutta toimeksiantaja sai vahvistusta sille, että ryhmän menetelmät ovat olleet toimivia ja ryhmän sisältö on palvellut lapsen tarpeita. Palautekyselyn myötä toimeksiantaja saa tärkeää infoa ryhmän sisällöstä ja sen vaikutuksista. Kun palautetta kertyy tulevaisuudessa enemmän, organisaatio voi kehittää ryhmän toimintaa vastausten perusteella.

Tulevaisuudessa on tärkeää pohtia kyselyn oikea-aikaisuutta. Kyselyt voitaisiin antaa viimeisellä ryhmäkäynnillä täytettäväksi, jolla varmistettaisiin vastausten saaminen. Kyselyn voi myös jakaa kahteen osaan, jolla pystyisi selvittämään ryhmän vaikutuksia myös ryhmän päättymisen jälkeen. Toimeksiantaja aikoo ottaa kehittämistyön tuotoksena syntyneen palautekyselyn käyttöönsä.

Avainsanat (asiasanat)

Toimintaterapia, lapset, tunnetaidot, kaveritaidot, sosiaaliset taidot, ryhmäkuntoutus

Muut tiedot

Liitteenä palautekyselyt, 20 sivua

Kartano, Riina

Emotional skills in children's occupational therapy group

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, December 2024, 41 pages

Degree Programme in Occupational Therapy. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The importance of emotional skills is growing more and more nowadays. The thesis was conducted as research-based development assignment, in which a feedback questionnaire was developed for the client. The client was Attendo Terapia Hämeenlinna, which implements group-based occupational therapy for children. The goal of the Tunnekaverukset group is to develop emotional skills. The goal of the thesis was to create an informative feedback survey, which the client can use to get information on how group therapy has affected the child's emotional and friendship skills, and to get the clients' thoughts on the content of the group.

The thesis was made in working life cooperation. The phases of the thesis were goal setting, planning, making the questionnaire, implementation phase and conclusion of the project. In each phase, meetings were organized with the therapists. Feedback and development suggestions were asked about the original survey. Based on the feedback, final feedback survey was made. A questionnaire was sent to the children who participated in the group and their parents. The survey was sent through the client in electronic and paper form.

The questionnaire was sent to three families participating in the group, but the answered questionnaire was received from only one family. Generalizations cannot be made based on one answer, but the client received confirmation that the group's methods have been suitable and the group's content has served the child's needs. Through the feedback survey, the client receives important information about the content of the group and its effects. When more feedback receives in the future, the organization can develop the group's activities based on the answers.

It is important to think about the timelines of the survey. Questionnaires could be given to be filled out at the last group visit, which would ensure answers. The survey can also be divided into two parts, which would allow to find out the effects of the group even after the group ends. The client will use the feedback survey created as a result of the development work.

Keywords/tags (subjects)

Occupational therapy, children, emotional skills, friendship skills, social skills, group rehabilitation

Miscellaneous

Feedback surveys, 20 pages

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Tavoitteet ja tarkoitus	4
3	Tunnekaverukset -ryhmä	5
4	Kestävä kehitys	6
5	Tunnetaidot	8
5.1	Tunne- ja kaveritaidot	8
5.2	Tunteiden säätely	10
5.3	Vuorovaikutustaidot	11
6	Ryhmämuotoinen kuntoutus.....	12
7	Vertaistuki	13
8	Opinnäytetyön toteutus.....	14
8.1	Eteneminen.....	14
8.1.1	Tavoitteen määrittely	15
8.1.2	Suunnitteluvaihe	15
8.1.3	Kyselyn laatiminen.....	16
8.1.4	Toteutusvaihe	18
8.1.5	Projektin päättäminen.....	20
8.2	Tutkimuskysymykset.....	21
9	Aineistonkeruu ja analyysi	21
9.1	Ryhmässä käytetyt menetelmät	22
9.1.1	Zones of regulation.....	22
9.1.2	Sosiaaliset tarinat	23
9.1.3	Kaveritaitoja tukevat pelit ja leikit.....	24
9.1.4	Green Care.....	25
9.2	Haastatteluaineisto.....	26
10	Tulokset	27
11	Pohdinta	29
11.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	31
11.2	Johtopäätökset ja jatkokehittämisideat	34
	Lähteet	37
	Liitteet.....	42
	Liite 1. Saateviesti	42
	Liite 2. Vanhempien alkuperäinen palautekysely	43

Liite 3. Lasten alkuperäinen palautekysely	48
Liite 4. Vanhempien lopullinen palautekysely	53
Liite 5. Lasten lopullinen palautekysely	58

Kuviot

Kuvio 1. Kyselyn laatiminen	17
Kuvio 2. Kehittämistyön eteneminen	20

Taulukot

Taulukko 1. Tunneälytaidot (Goleman ym. 2002).	10
Taulukko 2. Terapeuttien nostamat teemat.....	27

1 Johdanto

Tunne- ja kaveritaidot ovat tärkeässä roolissa nykyajan varhaiskasvatuksessa, ja niitä olisi hyvä opetella jo varhaisessa iässä. Kyseiset teemat ovat koko ajan enemmän esillä, mikä on tärkeä asia tulevaisuutta ajatellen. Tunnetaidot tarkoittavat kykyä havaita, ilmaista sekä säädellä omia tunteita, mikä auttaa myös ymmärtämään sekä hahmottamaan toisten tunteita. Ne auttavat ilmaistamaan ja säätämään omia tunteita, ihmissuhteiden luomisessa, hyvinvoinnista huolehtimisessa sekä oman näköisen elämän luomisessa. Tunnetaitoja on tärkeää vahvistaa läpi elämän. Lapsuudessa luodaan pohja tunnetaidoille, mutta niitä on mahdollista oppia ja kehittää. Se, miten on lapsuudessa oppinut tunnistamaan, ilmaisemaan ja säätämään tunteita, vaikuttaa tulevaisuudessa muiden ihmisten kanssa toimimiseen, vaikeista ajoista selviämiseen sekä itsetuntemukseen. (Tunnetaidot n.d.)

Tunnetaidot vaikuttavat ihmisen elämän moneen osa-alueeseen. Sosiaaliset tunnetaidot ovat tärkeimpiä tekijöitä terveen kehityksen sekä akateemisen, ammatillisen ja henkilökohtaisen menestyksen saavuttamisessa läpi elämän. Sitä kautta saatujen taitojen avulla ihmiset voivat ymmärtää ja hallita omia tunteitaan paremmin. Ne myös helpottavat positiivisten ihmissuhteiden rakentamista, empatian osoittamista, vastuullisten päätösten tekemistä ja ongelmien tehokasta ratkaisemista. (Marques, Cito, Ayumi Teruya, Rangel Lopes, Marca, Lima, Oliveira, Landeira-Fernandez, Anunciacao 2023, 21.) Marques ja muut (2023, 21) toteavat, että Greenbergin (2003) sekä Denhamin ja Brownin (2010) mukaan edellä mainitut taidot edistävät hyvinvointia, mielenterveyttä sekä menestystä elämän eri osa-alueilla, eli ne ovat tärkeitä sosiaalisen vuorovaikutuksen sekä sopeutumisen kannalta eri yhteyksissä. Toimeksiantaja Attendo Terapia Hämeenlinnan toimintaterapeutit ovat nähneet tämän teeman hyvin tärkeänä yksilöterapiassa, joten organisaatio lähti suunnittelemaan sekä toteuttamaan ryhmää, tavoitteena tunne- ja kaveritaitojen kehittyminen.

Toimeksiantaja tässä opinnäytetyössä oli Attendo terapia Hämeenlinna. Organisaatio järjestää ryhmämuotoista terapiaa lapsille, jossa harjoitellaan tunne- ja kaveritaitoja. Ryhmän nimi on Tunne-kaverukset, ja se järjestetään säännöllisesti vuosittain. Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli tutustua opinnäytetyön aiheen teoriaan, luoda palautekysely ja sitä kautta saada palautetta ryhmään osallistuneilta asiakkailta ryhmän sisällöstä ja sen vaikutuksista. Organisaation on mahdollista selvittää palautekyselyn avulla, onko ryhmän sisältö ja sen toiminnot palvelleet asiakkaiden tarpeita ja tavoitteita. Organisaatio pystyy kehittämään ryhmän sisältöä palautekyselyn avulla,

saatujen vastausten perusteella. Palautekysely kehitettiin työelämäyhteistyössä toimeksiantajan toimintaterapeuttien kanssa.

Lopulliset palautekyselyt lähetettiin asiakkaille sekä sähköisenä tiedostona että kirjallisena postissa, ja ne olivat anonyymeja. Niiden mukana oli saateviesti (liite 1), jossa kerroin kuka olen, mihin tarkoitukseen kysely on kehitetty, miten vastauksia käsitellään ja että ne ovat anonyymeja. Perheet saivat itse päättää vastaavatko he kummassa muodossa, sähköisesti vai kirjallisesti. Vaihtoehdot palvelivat lasten erityistarpeita, jotta kyselyä ei tarvinnut tehdä yhdellä kerralla loppuun asti. Palautekyselyt lähetettiin toimeksiantaja Attendon kautta. Lasten kyselyihin vastausvaihtoehdot olivat hymynaamojen muodossa, joita on käytetty jo ryhmän aikana tunteiden kartoittamiseen. Vanhempien kysely sisälsi ainoastaan avoimia kysymyksiä. Sekä lasten että heidän vanhempiensa kyselyt olivat samassa lomakkeessa. Sillä pyrittiin varmistamaan, että vanhemmat vastaisivat yhdessä lastensa kanssa kyselyyn, jotta kysymykset tulevat varmasti ymmärretyiksi.

2 Tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli etsiä tietoa siitä, miten Tunnekaverukset -ryhmässä käytetyt menetelmät vaikuttavat tunne- ja kaveritaitoihin. Tarkoituksena oli tehdä yhteistyötä toimeksiantajan terapeuttien kanssa ja järjestää tapaamisia. Tapaamisissa heidän nostamistaan teemoista haettiin teorial tietoa, jotka operationalisoitiin lopulliseen kyselyyn. Tarkoituksena oli siis yhdistää ryhmän sisältö, terapeuttien nostamat teemat sekä teorial tieto lopulliseen palautekyselyyn. Kehittämistyön tavoitteena oli luoda informatiivinen ja kattava palautekysely, jolla toimeksiantaja saa tietoa, miten ryhmämuotoinen terapia on vaikuttanut lapsen tunne- ja kaveritaitoihin sekä saada asiakkaiden ajatuksia ryhmän sisällöstä. Kyselyn lähettämisen avulla saatiin tietoa sen soveltuvuudesta kyseiseen käyttötarkoitukseen. Opinnäytetyön lopussa on pohdintaa siitä, soveltuiko kyseinen kysely tähän tarkoitukseen parhaiten. Lopussa on myös jatkokehitysideoita tulevaisuutta ajatellen.

Palautekyselyn tarkoituksena oli saada selville mm. lasten ajatuksia ennen ryhmään saapumista tai muuttuivatko ne ryhmän edetessä, kavereiden sekä riitojen määrästä verrattuna aikaa ennen ryhmää, tunteiden osoittamisesta ja niiden ilmaisusta, ryhmässä käytetyistä menetelmistä ja tehtävistä sekä eri toimintaympäristöistä. Kun lasten näkökulmaa selvitetään kyselyn myötä, ryhmän kokonaisuutta on mahdollista muokata myöhemmin, jotta se palvelisi asiakkaiden tarpeita vielä

paremmin. Esimerkiksi jos lapset vastaavat, että toimintaympäristöt eivät olleet mielekkäitä, niitä voidaan muokata seuraavissa ryhmissä erilaisiksi.

Vanhempien kyselystä tarkoituksena on selvittää avoimilla kysymyksillä heidän ajatuksiaan tiedonannon määrästä, ohjausryhmistä, yksilöohjauksesta, muutoksesta lastensa tunteiden ilmaisussa, tunnistamisessa ja käsittelyssä sekä vuorovaikutustilanteissa, yhteistyöstä lastensa kanssa sekä ryhmässä käytetyistä menetelmistä. Avoimilla kysymyksillä pyritään saamaan vanhemmilta mahdollisimman kattavaa ja monipuolista tietoa omin sanoin, jotta vastauksista olisi mahdollista saada kehitysideoita jatkoa ajatellen.

Kehittämistyön lopputuloksesta hyötyy Attendon Hämeenlinnan yksikkö, jossa ryhmä on toteutettu. Työstä hyötyy kuitenkin myös koko Attendo terapian tiimi valtakunnallisesti, sillä ryhmäkonaisuuden voi ottaa helposti käyttöön. Myös valtakunnallisesti toimintaterapeutit sekä muidenkin alojen ammattilaiset voivat hyödyntää sekä valmista palautekyselyä että lasten tunne- ja kaveritaitoryhmää. Tästä on mahdollisuus saada valmis toimintamalli, jota voi hyödyntää. Sekä alku- ja lopulliset (liite 2 ja liite 3) että lopulliset (liite 4 ja liite 5) palautekyselyt ovat liitteinä opinnäytetyön lopussa.

3 Tunnekaverukset -ryhmä

Opinnäytetyön aihe perustui toimeksiantajan tarpeeseen saada Tunnekaverukset -ryhmään osallistuneilta palautetta ryhmästä. Tunnekaverukset -ryhmä järjestetään Attendo terapia Hämeenlinnassa säännöllisin väliajoin. Tunnekaverukset -ryhmään kuuluu 4–6 lasta. Toimintaympäristöinä toimii Attendo Terapia Hämeenlinnan vastaanottotilat sekä sen lähiympäristö, kuten luonto, kaupungin nuorisotalot sekä sisäseikkailupuisto. Ryhmä on suunnattu 7–9-vuotiaille sekä 10–12-vuotiaille lapsille, joilla on haasteita tunne- ja kaveritaidoissa. Ryhmän tavoitteena on vahvistaa tunne- ja kaveritaitoja toiminnallisilla keinoilla. Jokaiselle ryhmän jäsenelle asetetaan prosessin alussa myös henkilökohtaiset GAS-tavoitteet. Ryhmään osallistuneilla lapsilla on ollut erilaisia diagnooseja, kuten autismi, ADHD sekä Aspergerin oireyhtymä. Diagnoosista huolimatta jokaisella ryhmään osallistuneella on eritasoisia haasteita tunne- ja kaveritaidoissa.

Menetelminä käytetään tietoista läsnäoloa, draama- ja taidetekniikoita, zones of regulation -menetelmää, leikkiä, liikettä, sosiaalisia tarinoita sekä projektityöskentelyä. Jokaisen tapaamisen jälkeen lapsi saa kotiharjoitteen. Tunnetaitoja opetellaan tutustumalla tunnesanojen kirjoon, harjoittelemalla tunteiden tunnistamista äänensävyistä, ilmeistä ja eleistä sekä kehonviesteistä ja kokeilemalla erilaisia tunnesäätelykeinoja. Kaveritaidoissa keskitytään omien ajatusten ilmaisemiseen, toisten kuuntelemiseen ja yhteistyössä toimimiseen erilaisissa tilanteissa. Ryhmä koostuu yhteensä 33 kerrasta, joka sisältää 24 lasten terapiakäyntiä, 6 vanhempien ryhmätapaamista ja 3 vanhempien yksilötapaamista.

4 Kestävä kehitys

Tunnekaverukset -ryhmää ja sen tavoitteita voi peilata myös YK:n Kestävän kehityksen tavoitteisiin. Kestävä kehitys on muutosta, jonka tavoitteena on turvata mahdollisuus hyvään elämään nyt ja tulevaisuudessa. Kestävä kehitys toimii maailmanlaajuisesti, alueellisesti ja myös paikallisesti. Se tarkoittaa tasavertaista päätöksentekoa ja toimintaa liittyen ympäristöön, ihmisiin ja talouteen. YK:n Brundtlandin komissiossa 1987 aihetta käsiteltiin ensimmäisen kerran. Siitä alkoi Kestävän kehityksen prosessi, joka monipuolistuu ja kehittyy vähitellen niin valtioissa, kunnissa kuin kansainvälisissä yhteyksissäkin. (Mitä on kestävä kehitys? 2023.)

Opinnäytetyön teemat nivoutuvat sosiaaliseen ja kulttuuriseen kestävyYTEEN. Sosiaalisessa ja kulttuurisessa kestävyYTEESSÄ tarkoituksena on hyvinvoinnin edellytysten siirtyminen sukupolvelta toiselle. Sosiaalisen kestävyYTEEN haasteita ovat mm. väestönkasvu, köyhyys, terveydenhuolto sekä sukupuolten välinen epätasa-arvo. Niillä on merkittäviä vaikutuksia ekologiseen ja taloudelliseen kestävyYTEEN. Haasteet ovat niin laajoja, että valtioilta sekä kansainväliseltä yhteisöltä vaaditaan suuria ponnisteluja. (Mitä on kestävä kehitys? 2023.)

Terveys ja hyvinvointi ovat jokaisen kansalaisen oikeus, ja jokaisella tulisi olla tasa-arvoinen pääsy kuntoutukseen elämäntilanteesta, diagnoosista tai taloudellisesta tilanteesta huolimatta. Opinnäytetyön aihe tunnetaidot ovat nykymaailmassa merkityksellinen elämäntaito, joiden puute valitettavasti näkyy esimerkiksi uutisotsikoissa erilaisten kouluampumisten ja väkivallan aiheina. Sosiaalisen ja kulttuurisen kestävyYTEEN tarkoitus onkin se, että edellytykset hyvinvoinnille siirtyvät seuraavalle sukupolvelle. Jotta se voi tapahtua, myös nykyisen sukupolven on hallittava tunnetaidot ja siihen liittyvät teemat. Lapsilla, jotka osallistuivat Tunnekaverukset -ryhmään, on havaittu

haasteita tunnetaidoissa. Siitä syystä he ovat saaneet mahdollisuuden osallistua ryhmään, jossa teemoja harjoitellaan. Tämä mahdollistaa myös tulevaisuudessa oppien käytön ja jakamisen.

Opinnäytetyön aiheen voi nähdä myös taloudellisen kestävyys kannalta. Taloudellinen kestävyys tarkoittaa tasapainoista kasvua, jossa ei tapahdu pitkällä aikavälillä velkaantumista tai varantojen hävittämistä. Yhteiskunnan keskeiset toiminnot edellyttävät kestävää taloutta. Haasteita kohdatessa kestävällä pohjalla oleva talous mahdollistaa menoista selviämisen. Kestävä talous on aikaisemmin mainitun sosiaalisen kestävyys perusta. Kun taas sosiaalisen kestävyys perustat auttavat haasteissa, joita maailmantaloudessa voi syntyä. (Mitä on kestävä kehitys? 2023.) Eli kun haasteisiin puututaan jo lapsena, niihin keretään vaikuttamaan. Tämä voi mahdollistaa lapselle huomattavasti kestävämmän tulevaisuuden niin sosiaalisesti kuin taloudellisestikin. Kun taitoja lähdetään opettelemaan jo lapsena, ne voivat kantaa pitkälle tulevaisuuteen. Jos niihin ei puututtaisi jo lapsuudessa, taitojen puute näkyisi kaverisuhteissa, mikä osaltaan vaikuttaa syrjäytymiseen ja edelleen pahimmassa tapauksessa masennukseen sekä itsetuhoisuuteen. Taloudellisesta kestävydestä katsottuna työelämän mahdollisuudet ovat huomattavasti paremmat, kun tunnetaitojen puute ei pääse eskaloitumaan.

Viimeisenä voi reflektoida opinnäytetyön teemoja YK:n Kestävän kehityksen 17 tavoitteeseen, joista nostaisin kolme osuvinta: terveyttä ja hyvinvointia, hyvä koulutus sekä eriarvoisuuden vähentäminen. Terveyden ja hyvinvoinnin tavoite on taata terveellinen elämä kaikenikäisille. Hyvän koulutuksen tavoite on taata kaikille avoin, tasa-arvoinen ja laadukas koulutus sekä elinikäiset oppimismahdollisuudet. Eriarvoisuutta pyritään vähentämään maiden sisällä ja niiden välillä. (Kestävä kehitys n.d.) Terveys ja hyvinvointi kuuluu kaikenikäisille, eli jo lapsena haasteisiin puuttuminen on elintärkeää. Se vaikuttaa myös muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin, joilla on positiivisia seurauksia myöhemmin elämässä. Diagnoosista huolimatta jokaisella on oikeus oppimiseen, ja Tunnekaverukset -ryhmän opeilla lapsilla voi olla entistä paremmat mahdollisuudet esimerkiksi jatko kouluttautua. Jokainen on ryhmän jäsenenä tasa-arvoinen, taustasta riippumatta, mikä voi vaikuttaa lapsien ajatusmaailmaan myös tulevaisuudessa.

5 Tunnetaidot

5.1 Tunne- ja kaveritaidot

Hyvät tunnetaidot auttavat tunnistamaan, säätämään, käsittelemään ja ilmaisemaan tunteita sekä myös tunnistamaan ja ottamaan huomioon toisten tunteet. Tunteenpurkaukset ja jumiutuminen vaikeisiin tuntemuksiin ovat seurausta tunnetaitojen puuttumisesta. Jokainen kohtaa tunteet eri tavalla, ja ne voivat tulla yllättäen eikä välttämättä katoa heti. (Tunnetaidot n.d.) Tunnetaidot ovat elintärkeitä taitoja, joita käytetään päivittäin vaistomaisesti sekä tietoisesti. Ne liittyvät sosiaaliseen käyttäytymiseen sekä ne ohjaavat tekoja ja päätöksiä sekä ajatuksia ja unelmia. Tutkimukset osoittavat, että ihminen voi paremmin, jos hän kykenee kokemaan, näyttämään ja vastaanottamaan erilaisia tunteita. Henkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää saada näyttää ja kokea tunteita avoimesti. (Peltonen 2005, 12.) Lapsen sosiaalinen, emotionaalinen ja eettinen kasvaminen alkaa perheyhteisössä (Jalovaara 2006, 9). Seppänen (2021, 44) kuitenkin lisää, että tunnetaidoissa voi kehittyä läpi elämän, ja niistä voi muodostua merkittävä voimavara. Niiden vahvistamiseen on tärkeää keskittyä, riippumatta siitä, millaiset taidot on aikaisemmin elämässään oppinut (Seppänen 2021, 44).

Seppänen (2021, 41) kirjoittaa, että Golemanin, Boyatzisin ja McKeenin (2002) tunneälyn jäsentely on opettamisen yhteydessä eniten käytetty taustateoria. Se jakaantuu neljään kompetenssialueeseen, jotka ovat itsetuntemus, itsehallinta, sosiaalinen tietoisuus ja ihmissuhteiden hallinta. Nämä neljä kompetenssialuetta jakaantuvat vielä tunneälytaitoihin, joita on 18. (Kuvattu taulukossa 1.) Mallissa itsetuntemus tarkoittaa omien tunteiden, ominaisuuksien sekä arvojen ymmärtämistä ja toimimista niiden pohjalta. Hyvä itsetuntemus mahdollistaa tavoitteiden saavuttamiseen tarvittavan itsehallinnan. Tutkijoiden mukaan tunteiden hallitsemattomuus voi altistaa huonoille valinnoille, koska hallitsemattomien tunteiden takia näkökulmat kaventuvat sekä heikentävät keskittymiskykyä. Tunneälykäs toiminta vaatii sosiaalista tietoisuutta ja empatiakykyä. Aitous on ihmissuhteiden hallinnan perusta, ja sen puuttuminen voi aiheuttaa epäluottamusta. (Seppänen 2021, 41–42; viitattu lähteeseen Goleman, Boyatz & McKeen 2002.)

Kyky solmia ystävyys-suhteita ja säilyttää ne ovat yhteydessä lapsen omanarvontunnon ja positiivisen minäkuvan kanssa. Kaverisuhteiden muodostaminen alkaa, kun lapsi kykenee vastavuoroisuuteen. Tunteiden käsittely, ristiriitojen selvittäminen, erilaiset mielipiteet ja niiden huomioiminen,

vastavuoroisuus, tunteiden näyttäminen ja vastaanottaminen, kaikki nämä ovat tärkeitä taitoja kaveripiirissä. (Kullberg-Piilola 2005, 84.) Lapsen kehitystä tukee tasapainoiset vertaissuhteet eli lapsen suhde toiseen lapseen, kuka on suunnilleen samalla tasolla kognitiivisesti, emotionaalisesti sekä sosiaalisesti. Vertaissuhteet mahdollistavat lapselle kaveritaitojen vahvistamisen sekä saamaan turvallisia kokemuksia kavereiden kanssa toimimisesta. Onnistuneet kohtaamiset vahvistavat lapsen minäkuva, mutta puolestaan lapsen myönteinen minäkuva sekä kaveritaidot auttavat kaverisuhteiden kehittymistä. (Laaksonen 2022, 59.)

Kaverisuhteissa voi esiintyä haasteita kenellä tahansa lapsella. Syitä siihen voi olla monia, mm. jos lapsi on liian vauhdikas, äänekas tai ei kunnioita toisen omaa tilaa. Vuorovaikutustaidot ovat yksi osa kaveritaitoja. Lapsi voi puhua vain omista mielenkiinnonkohteistaan tai olla liian suorapuheinen. Haasteena voi olla se, ettei osaa pyytää toisia mukaan, aloittaa keskustelua tai sanoittaa omia tarpeitaan, jolloin väärinkäsityksiä syntyy herkemmin. Taitoja voi kuitenkin oppia ja harjoitella aikuisen kanssa. (Vaikeudet kaverisuhteissa n.d.) Kaveritaidot on yhdistetty älykkyyteen sekä sosiaalisen pätevyyden määrään (Stoneham 2001, 277; Viitattu lähteeseen Asher & Gottman 1981 ja Berndt 1996). Lasten kohdalla kaverisuhteet sitoutuvat leikin ympärille. Leikin yhteydessä lapsi ystävyytyy, oppii uusia asioita sekä viettää vertaistensa kanssa aikaa. Leikki on isossa roolissa lapsen kehityksessä ja se voidaan nähdä lapsuuden kulttuuriin osallistumisena. Leikissä lapsen on mahdollista muodostaa käsitystä itsestään sekä omista taidoistaan, oppia uusia taitoja ja kehittää niitä sekä löytää erilaisista asioista leikkisyyttä. (Laaksonen 2022, 60.)

Taulukko 1. Tunneälytaidot (Goleman ym. 2002).

Itsetuntemus	Itsehallinta	Sosiaalinen tietoisuus	Ihmissuhteiden hallinta
-tietoisuus omista tunteista	-luotettavuus	-empatia	-inspiroiva johtajuus
-tarkka omien kykyjen arviointi	-omien tunteiden hallinta	-organisatorinen tietoisuus	-vaikuttavuus
-itseluottamus	-joustavuus	-palvelualttius	-muiden kehittäminen
	-kunnianhimo		-muutoksen aikaansaaminen
	-aloitteellisuus		-konfliktinhallinta
	-optimismi		-yhteistyökyky

5.2 Tunteiden säätely

Tunteiden syntyminen ja niiden säätely tapahtuu aivoissa. Myönteisen ja kielteisen asenteen välistä tasapainoa suhteessa ympäristöön säätelee mantelitulake ja väliseinä, eli septum. Isojen aivojen kuori etuotsalohkoineen hillitsee tunnereaktioitamme. (Jalovaara 2006, 25; viitattu lähteisiin Bergström 1997 ja Goleman 1997.) Myös Jalovaara (2006, 24) kirjoittaa, että emotion eli tunnetilaan johtava ilmiö alkaa yleensä aistihavainnolla, eli ihminen näkee, kuulee, tuntee tai kokee jotakin. Eleiden, ilmeiden sekä kehon asentojen tulkitseminen voi olla joillekin vaikeaa. Siitä syystä esimerkiksi huumorintaju sekä empatiakyky voi muuttua. Ihminen, jolla on haasteita tundesäätelyssä, voi vaikuttaa välinpitämättömältä ja kyvyttömältä ymmärtämään toisten tunteita. (Tundesäätelyn vaikeudet 2021.) Jalovaara (2006, 27) kuitenkin lisää, että lapsi osaa jo varhaisiässä tuntea empatiaa.

Perustunteet syntyvät jo varhaislapsuudessa, kuten esimerkiksi häpeän tunne. Jos lapsi jää toistuvasti ilman hyväksyvää vastavuoroisuutta, häpeän tunne kasvaa. Kun lapsuudessa on kokenut hylkäämiskokemuksia, ihminen voi myöhemminkin kokea tulevaisuuden torjutuksi ja hävetä itseään. (Jalovaara 2006, 20.) Jalovaara (2006, 21) jatkaa teoksessaan, että lapsen tulee saada peilata kaikenlaiset tunteensa ilman häpeän tunnetta, jolloin hän oppii hyväksymään tunteensa. Lapsella on oikeus itkeä pettymyksen kohdatessa. Aikuisen tehtävänä on opettaa lasta ymmärtämään sosiaalisen elämän rajat. (Jalovaara 2006, 21.) Myös Peltonen (2005, 15) korostaa tunteiden ilmaisun

tärkeyttä eri ympäristöissä, sillä se luo turvallisuuden tunnetta, joka auttaa lasta sopeutumaan ryhmään, olemaan oma itsensä sekä ottamaan huomioon myös toisten tunteet.

Kokkonen (2010, 25) kuvaa Grossin ja Thompsonin (2006, 9) luomaa tunteiden säätelyyn liittyvää kuviota. Siinä tunnetilan säätely on ylimpänä käsitteenä, josta haarautuu neljä muuta alateemaa. Yläkäsite tunnetilan säätely kattaa myös pitkäkestoisemmat ja miedommat mielialojen säätelyt. Toinen alakäsitteistä on selviytymiskeinot, jotka ovat objektiivisissa olosuhteissa, ongelman ratkaisussa sekä kielteisissä tunteissa esiintyviä tapoja. Kolmantena alakäsitteenä on automaattiset ja tiedostamattomat psyykkisten uhkien puolustusmekanismit. Viimeisenä ja isoimpana alakäsitteenä on tunteiden säätely ja tunteiden käsittely. (Kokkonen 2010, 25; viitattu lähteeseen Gross & Thompson 2006, 9.) Kokkonen (2010, 26) toteaa tunteiden säätelyn ongelmien olevan hyvin tavalisia, koska voi olla haastavaa arvioida miltä tuntuu tietyllä hetkellä, mitä tunnetta tavoittelee tai kuinka paljon tunne eroaa tavoitetunteesta. Haasteena on myös oikean keinon löytäminen, sen oikea-aikainen käyttäminen sekä tarpeen vaatiessa keinon vaihtaminen. Tunteiden säätely on vaikeaa silloin, kun ei ole sisäisiä tai konkreettisia resursseja ottaa käyttöön tunteiden säätelyn keinoja. (Kokkonen 2010, 26; viitattu lähteeseen Webb, Gallo, Miles, Gollwitzer & Sheeran 2012.)

5.3 Vuorovaikutustaidot

Vuorovaikutustaidot ovat kykyä vaihtaa ajatuksia toisten kanssa ja toimia yhdessä. Vuorovaikutustaidoissa tärkeintä on vastavuoroisuus. On tärkeää oppia tunnistamaan omiin vuorovaikutustaitoihin liittyviä kehittämiskohteita ja korvaamaan niitä rakentavammilla ja myönteisemmillä vaihtoehdoilla. Rakentaviin vuorovaikutustaitoihin kuuluu esimerkiksi kuunteleminen ja havainnoiminen, kannustaminen ja rohkaisu, myötätuntoisuus, palautteen antaminen toista loukkaamatta, keskustelun ylläpitäminen sekä argumentointitaidot. (Pentikäinen 2022.)

Lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttaa keskeisesti ihmissuhteet ja sosiaalinen vuorovaikutus, ja sillä on merkitystä myös myöhemmin hyvinvoinnille. Lastenpsykiatrisen tutkimuksen keskeisimpiä tulosityitä ovat sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelmat, jotka ovat esimerkiksi kaverittomuus tai jatkuvat riidat. On mahdollista, että ryhmätilanteet ovat lapselle vaikeita, vaikka kahdenkeskisessä tilanteessa ei olisi mitään haasteita. (Korhonen 2021.) Kuitenkin Kostilainen ja Nieminen (2018, 3) toteavat, että sosiaalisia taitoja voidaan edistää sosiaalisella kuntoutuksella, jossa ihmisen sosiaalista toimintakykyä vahvistetaan, ehkäistään syrjäytymistä sekä lisätään osallisuutta yhteiskuntaan.

ja työelämään. Myös Maula ja Äijö (2020, 4) kuvaavat, että kaikilla autismikirjon henkilöillä on kommunikaation haasteita sanallisessa ja sanattomassa viestinnässä. Heidän voi olla vaikea ymmärtää tai tunnistaa toisten tunnetiloja ja ajatuksia sekä puolestaan tuoda ilmi heidän omia tunteitaan ja ajatuksiaan, mikä voi aiheuttaa väärinymmärryksiä. Sopimaton reagointi eri tilanteisiin on yleistä. (Maula & Äijö 2020, 4.) Launonen (2007, 99) vahvistaa, että autismikirjon lapsilla ei ole selviä sosiaalis-kognitiivisia taitoja, jotta he pystyisivät hyödyntämään ympäristöönsä sisältyvää yhteisöllistä viisautta.

Launosen (2007, 57) mukaan lapsen kielen ja puheen kehitys noudattaa tiettyä kehitysjärjestystä, mutta siinä voi olla poikkeavuuksia, kuten äännevirheitä, puheen kehityksen viivettä, kehityksellistä kielihäiriötä, änktyystä tai puhearkuutta. Nämä kaikki osaltaan vaikuttavat lapsen sosiaalisiin taitoihin. Launonen (2007, 168) painottaa, että vuorovaikutuskuntoutus olisi perusteltua aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, sillä kun lapsella on aktiivinen ja itsenäinen kontakti ympäristöönsä, hänen on helpompi oppia uusia taitoja sekä kehittyä myös muissa kuin viestinnän taidoissa. Launonen (2007, 184) myös korostaa, että kuntoutuksen tarkoituksena on aina vahvistaa ihmisten yhteisöllisen osallistumisen ja kulttuurisen oppimisen mahdollisuuksia sekä turvata hyvän elämänlaatu.

6 Ryhmämuotoinen kuntoutus

Ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa on monia erilaisia hyötyjä kuntoutujalle. Ryhmäläisten vertaistuki, yhteinen toiminta sekä itseluottamuksen vahvistuminen edistävät kuntoutusta. Asiakkaalla, jonka tavoitteet ovat sosiaalisten taitojen oppimisessa tai jolla on tietty diagnoosi, kuten ADHD, voivat hyötyä ryhmämuotoisesta toimintaterapiasta. (Vertaistuki edistäjänä ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa n.d.) Lapsilla, jotka ryhmään osallistuivat, oli haasteita tunne- ja kaveritaidoissa. Jotta ryhmätoiminta onnistuu ja tavoitteissa edetään, ryhmässä tulee olla turvallinen tunnelma, ja jokaisella ryhmän jäsenellä on oikeus olla mukana omana itsenään (Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät 2020). Tunnekaverukset ryhmässä vastuu on ryhmän kahdella toimintaterapeutilla, jotka ohjaavat ryhmää.

Kuntoutus on aina suunnitelmallista ja tavoitteellista. Etukäteissuunnittelu on välttämätöntä ryhmätoiminnassa, sillä joustavuus ei ole helppoa ryhmätapaamisessa. Ennen tapaamista tehty suunnitelma ja sen noudattaminen on tarpeellista lasten ryhmäkuntoutuksessa. Jäsentyntä toiminta

vähentää lapsen impulsiivista toimintamallia. Lapselle kahdenkeskinen kuntoutustilanne on jäsen-tyneempi kuin ryhmämuotoinen, sillä ryhmässä lapsi on alttiimpi häiritseville impulsseille, jotka vaikuttavat lapsen käyttäytymiseen sekä tarkkaavuuteen. Lasten toimintamalleihin voi parhaiten vaikuttaa ryhmätilanteissa, joissa tarkkaamattomuutta esiintyy. (Paananen, Närhi & Leppänen 2012, 43.)

Ryhmämuotoisella kuntoutuksella on monia erilaisia hyötyjä kuntoutujalle. Pietilän (1999, 20) mukaan lasten mielestä on usein hauskenpää ja jopa helpompää toimia yhdessä kuin yksin ja ryhmässä lapset innostavat toisiaan sekä ideoita syntyy enemmän. Pietilä (1999, 20) kirjoittaa, että Kajamaan (1996) omiin kokemuksiin perustuen kerran viikossa tapahtuva terapiaryhmä on vaikuttavampää kuin kerran viikossa tapahtuva yksilöterapia. Pietilä (1999, 21) lisää, että Kajamaan (1987) mukaan ryhmän myötä lapsi saa ilmaista tunteensa vapaammin, minkä vuoksi leikkiessä ilmenee varauksellisuutta vähemmän. Lapset kykenevät arvioimaan toisen lapsen käyttäytymisen syitä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa lapsi oppii sekä ymmärtämään käyttäytymistään että kehittämään omaa arviointikykyään. (Pietilä 1999, 20; viitattu lähteeseen Slavson & Schiffer 1975.) Myös oman sekä toisten toiminnan havaitseminen voi motivoida lasta yrittämään uudestaan (Pietilä 1999, 21).

Ryhmässä lasten on mahdollisuus jakaa kokemuksiaan turvallisessa ympäristössä ja kehittää vuorovaikutustaitoja. Ryhmässä lapsi pystyy olemaan vertaistensa kanssa ja yksinäisyyden tunne saattaa väistyä. Lapsen on mahdollista nähdä, että puutteellisilla taidoillaankin hän saa kuulua ryhmään, mikä voi rohkaista lasta. Koska ryhmätoiminnan sisältö vaihtelee, lapsi löytää myös tehtäviä, joissa hänkin on taitava. Vahvuuden löytäessä lapsi ei keskity vain puutteellisiin tai toihinsa, vaan näkee myös muita hyviä piirteitä itsessään. Haasteita omaava lapsi voi olla usein yksinäinen ja vetäytynyt, mutta hyväksyvässä ryhmässä on mahdollisuus saada uusia ystäviä. Tämä voi kannustaa solmimaan myös uusia kontakteja ryhmän ulkopuolella. (Pietilä 1999, 21–22; viitattu lähteeseen Pietilä ym. 1987.)

7 Vertaistuki

Tunnekaverukset ryhmä sisältää myös vanhempien ryhmätapaamisia, jossa tärkeänä osana on vertaistuki. Vertaistuki perustuu toisen tarinan ymmärtämiseen, jossa kertominen ja kuunteleminen

ovat tärkeässä osassa. Jaettu kokemus voi olla merkittävä kokemus haastavassa elämäntilanteessa. (Mitä on vertaistuki? 2023.) Vertaistuen on havaittu olevan tehokasta psykososiaalisten interventioiden toteuttamisessa, kun ihmiset tulevat samasta kulttuurista ja jakavat samanlaisia kokemuksia muiden osallistujien kanssa (Mills, Vimalakanthan, Sivapalan, Shanmugalingam & Weiss 2020, 334). Mills ja muut (2020, 334) tuovat esiin autismikirjoon kuuluvien lasten vanhempien stressitasojen nousun. Krooninen stressi voi vaikuttaa vanhempien mielenterveyteen ja hyvinvointiin, sekä heidän kykyynsä tukea lastensa erityistarpeita. (Mills ym. 2020, 334; viitattu lähteeseen Salomone ym. 2018.) Usein tässä vaiheessa vertaistuen merkitys on erittäin suuri vanhemmilla, jotka kokevat samanlaisia tunteita.

Kinnusen (2006, 48) mukaan vertaistukitoimintaa erityislasten vanhemmuuden tukemisessa on tutkittu suhteellisen vähän, joten hän teki tutkimuksen, jossa tarkoituksena oli selvittää, miten erityislasten vanhemmat ovat saaneet tukea vanhemmuuteensa vertaistukitoiminnan eri toimintamuotojen kautta. Tutkimustuloksissa nousee esille useampi merkittävä tekijä vertaistukitoiminnassa. Kinnusen (2006, 64) mukaan vanhemmat ymmärtävät ja kokevat vertaistuen merkityksen eri tavoin, riippuen mm. aikaisemmista kokemuksista, perheen tuen tarpeen määrästä sekä vanhemman sukupuolesta. Tutkimuksessa vanhemmat kertovat tarvitsevänsä ymmärtäjää ja kuuntelijaa omiin kokemuksiin, mutta myös ymmärtääkseen omia tunteitaan. Vanhemmat tuovat esiin myös syyllisyyden ja riittämättömyyden tunteiden käsittelyn, jotka voi ymmärtää vain toinen vertainen vanhempi. Vanhemmat eivät välttämättä hae vain itse vertaistukea, vaan he haluavat myös toimia ohjaajina sitä tarvitseville vertaisille. Vertaistuen kautta voi saada myös sellaisia taitoja ja malleja, joita oma lapsuudenkoti ei tarjonnut. Vertaistukiryhmien avoimuus edellyttää aina luottamuksellisen ilmapiirin. (Kinnunen 2006, 64, 71, 74, 78, 83.)

8 Opinnäytetyön toteutus

8.1 Eteneminen

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Kehittämistyö eteni lineaarisen mallin mukaan (ks. kuvio 1), johon kuuluu tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi (Toikko & Rantanen 2009, 64). Tärkeimmät vaiheet kehittämistyössä olivat sekä suunnitteluvaihe että toteutusvaihe. Hyvän ja konkreettisen suunnittelun myötä toteutusvaihe oli selkeää ja vaivatonta toteuttaa. Projektin aikana toimeksiantajan kanssa järjestettiin yhteensä viisi

tapaamista, joihin sisältyi myös henkilökohtaisia tapaamisia organisaation toimintaterapeuttien kanssa.

Yksilökohtaiset haastattelut käytiin teemahaastattelun keinoin. Teemahaastattelussa kysymykset on muotoiltu jokseenkin etukäteen, mutta niitä ei esitetä välttämättä aina samassa muodossa. Siinä haastatteliija perehtyy ensin kirjallisuuteen, valitsee oman näkökulmansa ja kysymyksensä ja päättää sitten keskeiset teemat. Kyseisiä teemoja käsitellään haastattelussa. (Hirsijärvi & Hurme 2001, 47–48.) Jokaiseen vaiheeseen sisältyi tapaaminen, joista kerrotaan tarkemmin seuraavissa kappaleissa.

8.1.1 Tavoitteen määrittely

Ensimmäinen tapaaminen toimeksiantajan kanssa sijoittui aivan kehittämistyön alkuun, jossa keskusteltiin heidän tarpeestaan saada palautetta toimintaterapiaryhmän sisällöstä ja sen vaikutuksista. Kun heidän tarpeestaan oli keskusteltu ja päästy yhteisymmärrykseen työn sisällöstä, määriteltiin työlle tavoitteet yhdessä. Toikon ja Rantasen (2009, 64) mukaan tavoite perustuu ideaan, tarpeeseen tai ulkoiseen paineeseen ja se pyritään määrittelemään selkeästi ja rajatusti. Tässä kehittämistyössä tavoite määräytyi organisaation tarpeen mukaan. Tässä vaiheessa keskusteltiin myös avoimesti tulevan työn sisällöstä, vaiheista sekä yhteistyöstä. Painotettiin avoimuuden sekä vuorovaikutuksen merkitystä puolin ja toisin. Molemmilla osapuolilla on oikeus ja myös vastuu tuoda ilmi asioita, jos kokee ne tärkeäksi työn kannalta.

8.1.2 Suunnitteluvaihe

Toikon ja Rantasen (2009, 65) mukaan toteutusvaiheessa projekti elää aina jonkin verran, ja suunnitelmaa voi joutua muuttamaan, mutta tarkennetulla projektisuunnitelmalla täsmennetään sitä, mihin työllä pyritään. Tässä kehittämistyössä oli tärkeää pitää tavoitteet ensisijaisesti mielessä ja palata niihin tarvittaessa, jotta keskittyi siihen, mihin työssä pyritään. Suunnitteluvaiheeseen sisältyi erilaisten palautekyselymahdollisuuksien kartoittaminen. Eri vaihtoehtojen kartoittamisen jälkeen, sopiva kyselymuoto valikoitui työhön. Lapsille valikoitui monivalintakysely ja vanhemmille sopivin kyselymuoto oli avoin kyselylomake. Avoimia kysymyksiä suositellaan käytettävän harkiten, mutta niiden käyttö voi olla hyvinkin perusteltua, jos vastaajajoukon tiedetään olevan aktiivisia ja kirjallisen vastaamisen olevan helppoa (Kyselylomakkeen laatiminen n.d). Toimeksiantajan

kanssa käydyssä tapaamisessa tulimme yhdessä siihen päätökseen, että avoimet kysymykset soveltuvat ryhmän vanhemmille täytettäväksi. Avointen kysymysten kautta saadaan laajempaa sekä monipuolisempaa tietoa vanhempien näkökulmasta. Vastauspituutta ei määritelty, joten vanhemmat saivat itse vastata niin monipuolisesti, kuin itse kokivat sopivaksi.

Suunnitteluvaiheessa järjestettiin toinen tapaaminen, johon sisältyi kolmen eri terapeutin kanssa yksilöhaastattelut. Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 61) mukaan yksilöhaastattelu on eniten käytetty menetelmä ja se on helpoin aloittelevalla haastattelijalla. Haastattelussa terapeuteilta kysyttiin joko omaa näkökulmaa siihen, mitä teemoja kyselyssä heidän mielestään pitäisi tulla ilmi ja mitä olisi tarkoituksenmukaista kysyä. Jokainen terapeutista on ohjannut ryhmää, joten heillä on kertynyt kokemusta nimenomaan Tunnekaverukset ryhmästä. Koska tarve saada palautetta ryhmän vaikutuksista nousi esiin organisaatiolta, koin tärkeäksi haastatella organisaation terapeutit suunnitteluvaiheessa. Eli alkuperäinen kysely toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajan toimintaterapeuttien kanssa. Suunnitteluvaiheessa aloin tutustumaan ja kokoamaan tietoperustaa koskien palautekyselyissä käsiteltäviä teemoja sekä ryhmän sisältöä. Tietoperusta koostuu mm. tunne- ja kaveritaidoista, tunnesäätelystä, vuorovaikutustaidoista, ryhmämuotoisesta kuntoutuksesta sekä ryhmässä käytetyistä menetelmistä kuten zones of regulationista ja sosiaalisista tarinoista.

8.1.3 Kyselyn laatiminen

Kyselyn laatiminen alkoi terapeuttien haastatteluilla. Terapeutit nostivat teemoja, joita heidän mielestään palautekyselyssä olisi hyvä kysyä. Aloin tutustumaan teoriaan koskien teemoja, jotka nousivat terapeuttien kanssa käydyissä tapaamisissa esiin. Teemoja, joista aloin keräämään teoriatietoa, olivat tunteiden ilmaisu, tunnistaminen ja säätely sekä vuorovaikutustaidot. Tämän jälkeen aloin tutustumaan tarkemmin ryhmän sisältöön ja siinä käytettyihin menetelmiin. Aiheet, joista lähdin hakemaan teoriatietoa, olivat ryhmämuotoinen terapia, vertaistuki sekä ryhmässä käytetyt menetelmät. Alkuperäinen kysely siis muovautui ryhmän sisällön ja terapeuttien näkemysten sekä niitä koskevan teorian perusteella. (Kuvattu kuviossa 1.)

Kun kyselyyn oli valikoitunut tietyt teemat, aloin kokoamaan teoriapohjaa niistä. Teoriaosuudessa tulee ilmi, kuinka tunnetaidot vaikuttavat ihmisen toimintaan, mitä vuorovaikutustaidot ovat, mitä on tunnesäätely ja miten ryhmässä käytetyt menetelmät vaikuttavat tunne- ja kaveritaitojen har-

joitteluun. Tässä vaiheessa tapahtui kysymysten operationalisointi kerätystä teoriasta. Operationalisoinnin tavoitteena on saada teoreettisille käsitteille empiirisesti mitattavat vastineet (Eskola & Suoranta 1998, 75; viitattu lähteeseen Lehtinen 1991, 17). Eskolan ja Suorannan (1998, 78) mukaan aineistoa hankkiessa tulee miettiä, miten teoreettiset käsitteet käännetään niin, että tutkittavat ymmärtävät sen. Eli lopulliset kysymykset operationalisoitiin kerätystä teorian tiedosta kyselylomakkeeseen. Kysymyksistä tehtiin ymmärrettäviä ja arkikielisiä, joihin on mahdollisimman helppo vastata oman kokemuksen kautta.

Kyselyn laatimisessa tulee ottaa huomioon monia eri asioita. Tärkeitä asioita, joita tulee ottaa huomioon, on lomakkeen kohtuullinen pituus sekä ulkoasun selkeys. Myös kysymyksenasettelun tulisi olla kattava, mutta samalla yksinkertainen ja helposti ymmärrettävä. Kysymysten laatimisessa tulee käyttää yksinkertaista, tarkoituksenmukaista ja täsmällistä kieltä. On tärkeää huomioida myös kysymysten looginen järjestys. (Kyselylomakkeen laatiminen n.d.) Alkuperäisen kyselyn laatimisessa otettiin edellä mainittuja aiheita huomioon, ja siitä pyrittiin tekemään mahdollisimman selkeä ja helposti täytettävä. Tässä vaiheessa oli valmistunut alkuperäinen kyselylomake, jota alettiin vielä kehittämään palautteen perusteella.



Kuvio 1. Kyselyn laatiminen

8.1.4 Toteutusvaihe

Toteutusvaiheessa järjestettiin kolmas tapaaminen, jossa alkuperäiset palautekyselyt annettiin organisaatiolle tarkastettavaksi. Niistä kysyttiin avointa palautetta ja kehitysehdotuksia. Kysymys oli muotoiltu näin: ”Ovatko kysymykset helposti ymmärrettäviä? Onko kysymysten järjestys järkevä? Onko kysymyksiä tarpeeksi/liian vähän? Pitäisikö jotain vielä kysyä/jotain jättää pois? Mitä muuta kehitettävää?” Terapeuteilta nousi useampi kehitysehdotus alkuperäiseen kyselyyn, jotka ovat avattuna haastatteluaineisto -otsikon alla. Terapeuttien palautteen perusteella palautekyselyitä vielä muokattiin, jotta ne olisivat mahdollisimman kattavat, informatiiviset ja mielekkäät. Alla on kuvat sekä lasten että vanhempien alkuperäisestä ja lopullisesta kyselystä (ks. kuva 2 ja 3).

Toikon ja Rantasen (2009, 65) mukaan toteutusvaiheen aikana valmistetaan tuote, joka on suunnitteluvaiheessa suunniteltu. Toteutukseen liittyy myös käyttöönotto, jolla varmistetaan, että tuote on hyödynnettävissä. Tässä kehittämistyössä vaihe toteutui niin, että alkuperäistä palautekyselyä muokattiin vielä terapeuttien kehitysehdotusten perusteella, jonka jälkeen lopulliset palautekyselyt lähetettiin asiakkaille sekä postitse että sähköisesti. Palautekyselyt lähetettiin toimeksiantajan kautta.

Kun sekä lapset että heidän vanhempansa olivat vastanneet kyselyihin ja palauttaneet täytetyt lomakkeet, ne käytiin yhdessä terapeuttien kanssa läpi. Tässä vaiheessa kehittämistyötä järjestettiin neljäs tapaaminen ja menetelmänä toimi ryhmähaastattelu. Ryhmähaastattelun kautta saadaan tietoa sekä yksilöiden ajatuksista että kollektiivisesta, yhdessä tuotetusta puheesta. Ryhmähaastattelun avulla voi tutkia millaisia näkemyksiä haastateltavat muodostavat eli millaisia puheenvuoroja ja perusteluja keskustelussa ilmenee. (Ryhmähaastattelu n.d.) Tapaamisessa käytiin läpi saatuja vastauksia. Tapaamisen tarkoituksena oli pohtia, millaista tietoa kyselyjen avulla saatiin. Keskusteltiin yhdessä, saatiinko kyselyn avulla tarpeeksi kattavaa tietoa ryhmätoiminnan kehittämiseksi vai pitääkö kyselyn sisältöä jatkossa muuttaa. Jokainen toi omia ajatuksiaan keskusteluun, joista saatiin tärkeää infoa tuloksia varten. Kyselyistä nousseista ajatuksista on lisää luvussa 8 Tulokset.

1. a) Mikä oli fiilis, kun tuit ryhmään? b) Mikä oli fiilis ryhmän edessä?



huono/ei kiinnostanut



jännittyne/pelokas



ihan kiva



innostunut

2. Onko sinulla kavereita enemmän kuin ennen ryhmää?



ei ole



saman verran



vähän enemmän



paljon enemmän



Kuva 1. Lasten alkuperäinen ja lopullinen kysely

1. Oliko tiedonanto tarpeeksi kattavaa ennen ryhmään osallistumista? Mikä oli hyvä/missä oli parannettavaa?

2. Miten koit vanhempien ohjausryhmät? Mikä oli hyvää? Missä kehitettävää?

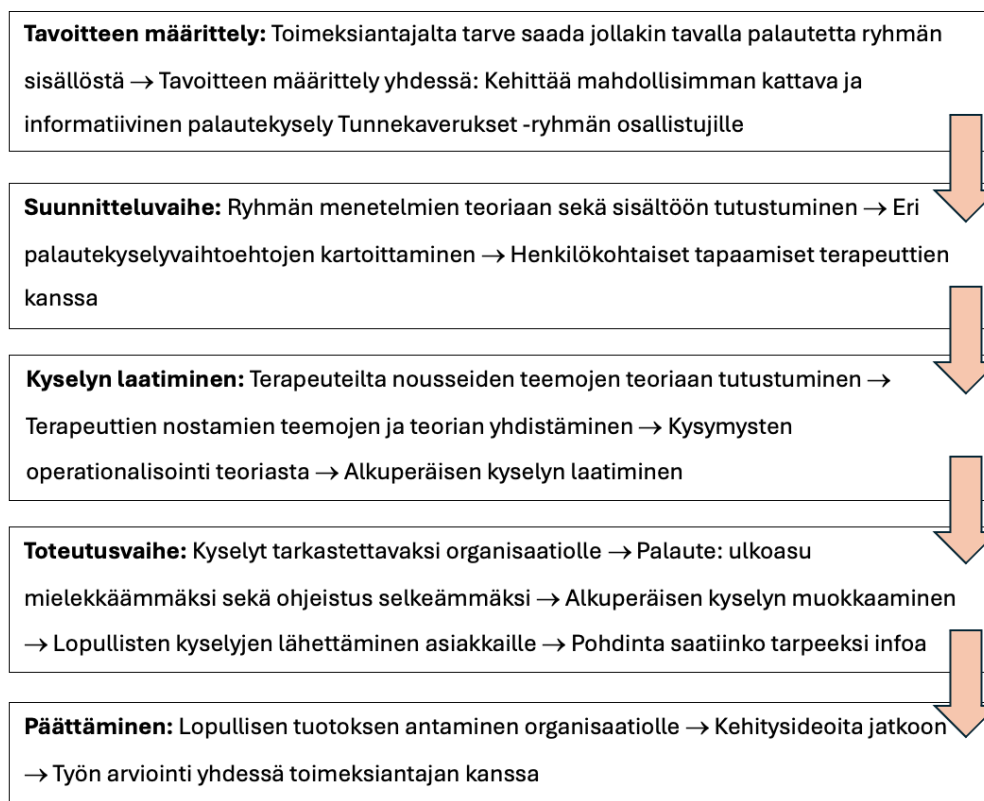
1. Oliko tiedonanto tarpeeksi kattavaa ennen ryhmään osallistumista? Mikä oli hyvä/missä oli parannettavaa?

2. Miten koit vanhempien ohjausryhmät? Mikä oli hyvää? Missä kehitettävää?

Kuva 2. Vanhempien alkuperäinen ja lopullinen kysely

8.1.5 Projektin päättäminen

Viimeisenä vaiheena oli projektin päättäminen ja arviointi. Projektilla on tietty aikaraja, joten selkeä päättymisajankohta on oltava. Projektin päätösvaiheeseen kuuluu loppuraportointi, projektiorganisaation purkaminen sekä jatkoideoiden esittäminen. (Toikko & Rantanen 2009, 65.) Tällä kehittämistyöllä oli selkeä päättymisajankohta, jolloin kehittämistyön viimeisetkin vaiheet olivat tehtynä ja valmis tuotos annettiin organisaatiolle käyttöön. Tässä kehittämistyön viimeisessä vaiheessa järjestettiin viides ja viimeinen tapaaminen. Tapaamisessa keskusteltiin projektin onnistumisesta, yhteistyöstä sekä annettiin palautetta puolin ja toisin. Kun palaute koetaan rakentavaksi ja kehittäväksi, se vahvistaa yhteistyö- ja vuorovaikutussuhdetta (Koski 2021). Palautteella on iso merkitys jatkoa ajatellen, ja sen avulla pystyy refleктоimaan omaa toimintaa. Jatkokehittämisisideoita syntyi neljännessä tapaamisessa, kun kyselyn tuloksia käytiin yhdessä läpi. Johtopäätökset ja jatkokehittämisisideat -kappaleessa on avattu kehitysideoita laajemmin. Toimeksiantaja oli lopulliseen tuotokseen hyvin tyytyväinen, ja aikoo ottaa sen tulevaisuudessa käyttöön. Tärkeintä kehittämistyössä on se, että projektiorganisaatio on lopulliseen tuotokseen tyytyväinen ja haluaa ottaa sen käyttöönsä toiminnan kehittämiseksi.



Kuvio 2. Kehittämistyön eteneminen

8.2 Tutkimuskysymykset

Toimeksiantaja Attendo Hämeenlinnan alkuperäinen tarve oli saada tietoa Tunnekaverukset ryhmään osallistuneilta lapsilta ja heidän vanhemmiltaan koskien ryhmän sisältöä, ryhmässä käytettyjä menetelmiä sekä sen vaikutuksia. Tutkimuskysymykset perustuivat tähän tarpeeseen. Kehittämistyön tutkimuskysymykset olivat:

Miten Tunnekaverukset -ryhmässä käytetyt menetelmät edistävät tunne- ja kaveritaitoja?

Mitä teemoja terapeutit nostavat kyselyn aiheiksi oman kokemuksensa perusteella?

9 Aineistonkeruu ja analyysi

Aineistoa kertyi sekä terapeuttien kanssa käydyistä keskusteluista tapaamisten aikana sekä asiakkaiden vastauksista kyselyyn. Asiakkaiden vastauksia ei kuitenkaan tässä opinnäytetyössä analysoida sen tarkemmin. Aineistoa kerättiin myös ryhmässä käytetyistä menetelmistä. Menetelmistä kerätty aineisto perustuu luotettavaan ja ajankohtaiseen tietoon, jota haettiin eri lähteistä, kuten artikkeleista, nettisivuilta sekä kirjallisuudesta. Aineistoa kerättiin myös tutkimuksista ja tieteellisistä artikkeleista, joita haettiin CINAHL Ultimate sekä PubMed tietokannoista. Tietokannat löytyivät Jamkin kirjaston Janet Finnasta. Hakusanoiksi valikoitui emotional skills, friendship skills, occupational therapy, children, group therapy, zones of regulation, social stories sekä green care. Sisäänottokriteerejä olivat tekstin vertaisarviointi sekä koko teksti saatavilla Jamkin tietokannasta.

Aineistonanalyysimenetelmäksi valikoitui laadullinen sisällönanalyysi. Siinä aineisto käydään huolellisesti läpi, ja selvitetään, mistä asioita, aiheita ja teemoja aineisto pitää sisällään. Laadullinen sisällönanalyysi sisältää koodauksen, jossa tutkija tunnistaa aineistostaan löytämiä sisällöllisiä elementtejä. (Vuori n.d.) Aineiston analyysiä tehtiin yhdessä toimeksiantajan kanssa sekä itsenäisesti kyselyä kehittäessä ja teoriaosuutta kasatessa. Toimeksiantajan kanssa suoritettiin laadullista sisällönanalyysiä, kun täytetyt palautekyselyt saapuivat asiakkailta. Laadullinen sisällönanalyysi tapahtui siten, että luimme saapuneita vastauksia yhdessä, ja yliviivaustussilla korostettiin tärkeimpiä teemoja vastauksista. Vastaukset luettiin tarkasti, ja jokaisesta vastauksesta nostettiin tärkein pointti esiin. Tämän jälkeen käytiin keskustellen läpi tärkeimmät teemat, joita toimeksiantaja sai kyselyn avulla.

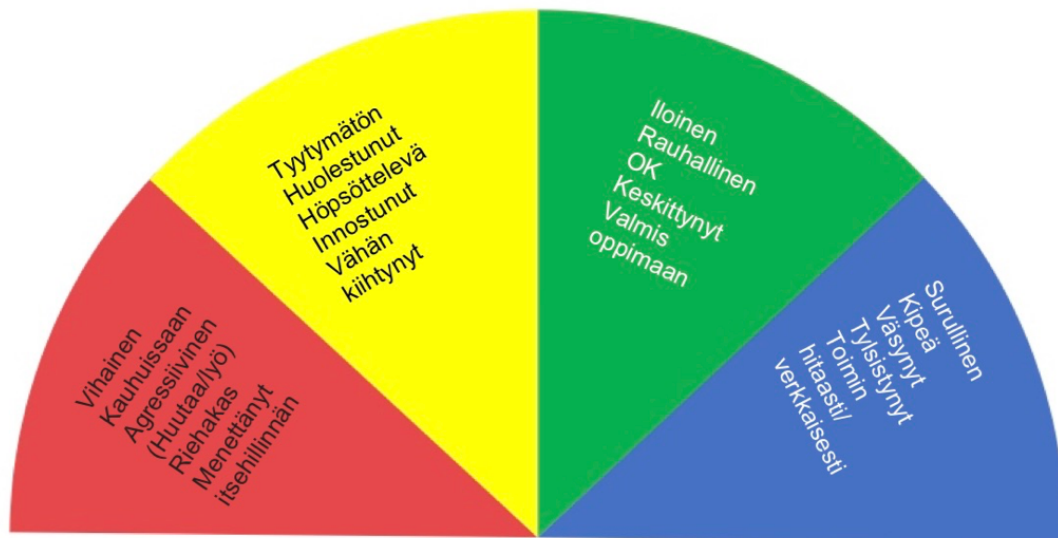
Itsenäisesti suoritin sisällönanalyysiä haastatteluaineistosta sekä teoria-aineistosta. Ryhmässä käytetyistä menetelmistä tein laadullista sisällönanalyysiä. Siinä jokaisesta menetelmästä pystyi nostamaan toistuvia teemoja, kuten visuaalisen ja kuvallisen tuen käyttö, tunnetaitojen tukeminen ja vahvistaminen, kaveritaitojen ja vuorovaikutustaitojen kehittämistä, omien tunteiden sanoittaminen sekä itsetunnon ja itsetuntemuksen kehittyminen. Haastatteluaineistoja analysoin siten, että kävin yksitellen läpi kokoamiani muistiinpanoja. Nostin aineistosta tärkeimmät teemat, joita terapeutit näkivät aiheellisiksi kysyä. Nostetut teemat muodostivat kyselylle perustan, josta aloin työstämään lopullista kyselyä. Kyseinen sisällönanalyysi muistuttaa teemoittelua. Juhila (n.d.) viittaa Eskolan ja Suorannan (2008, 174–180) teokseen, jossa kerrotaan, että teemoittelussa aineistosta kerätään tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet eli teemat. Teemoittelu on laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmä sekä laadullisen sisällönanalyysin muoto (Juhila n.d.; viitattu lähteeseen; Tuomi & Sarajärvi 2018).

9.1 Ryhmässä käytetyt menetelmät

9.1.1 Zones of regulation

Zones of regulation menetelmää voi hyödyntää lasten kanssa tunnetaitojen harjoittelussa. Menetelmän avulla voi helpommin ajatella ja puhua siitä, mitä kukin tuntee sisällään. Siinä lajitellaan tunteet neljään värilliseen vyöhykkeeseen. Sininen väri kuvaa surua, tylsyyttä tai kipua, jolloin viireystilaa olisi hyvä saada nostettua. Vihreä kuvaa iloa, ylpeyttä tai keskittymistä, mikä on tavallinen viireystila. Keltainen kuvaa innostusta, huolta tai turhautumista, mikä kuvaa kohonnutta viireystilaa. Punainen kuvaa paniikkia, vihaa tai kauhua, jolloin viireystila on todella korkea tai tunteet eivät ole kontrolloitavissa. (Introducing the Four Zones n.d.)

Zones of regulation -menetelmästä ei ole tehty vertaisarvioituja tutkimuksia, joissa olisi tutkittu menetelmän tehokkuutta autististen lasten tukemisessa (Ying Cai, Gibbs, Love, Roxburgh & Dorn 2023). Kuitenkin se on käytössä maailmanlaajuisesti eri ammattialojen keskuudessa ja sitä hyödynnetään tunnetaitojen harjoittelussa. Alla on esimerkki zones of regulation -menetelmän hyödyntämisestä toimintaterapiassa, joka on mukailtu Zones of Regulationin neljästä eri vyöhykkeestä (Introducing the Four Zones n.d.). (Ks. Kuva 1.)



Kuva 3. Zones of regulation -viuhka (Introducing the Four Zones).

9.1.2 Sosiaaliset tarinat

Sosiaaliset tarinat ovat lyhyitä, yksilöityjä tarinoita, jotka kuvaavat sosiaalista tilannetta. Ne selittävät sosiaalisen tilanteen ja tarjoavat tiettyjä merkkejä käyttäytymisreaktioista visuaalisen tuen ja tekstin avulla. (Sansosti & Powell-Smith 2006, 44; viitattu lähteeseen Gray 1998.) Sosiaalisia tarinoita kirjoitetaan asiakkaan näkökulmasta, heidän kiinnostuksen kohteidensa mukaan, ja usein hyödynnetään heidän visuaalisia oppimisvahvuuksiaan. Joten usein sosiaaliset tarinat sisältävät tekstin rinnalle kuvasymboleja, sarjakuvia tai valokuvia. (Hanrahan, Smith, Johnson, Constantin & Brosnan 2020, 4244; viitattu lähteisiin Gray 2010 ja Reynhout & Carter 2007.) Sosiaaliset tarinat olivat yksi menetelmistä, joita käytettiin Tunnekaverukset -ryhmässä.

Sosiaalisten tarinoiden avulla lapsia voidaan auttaa ymmärtämään elämän eri osa-alueisiin liittyviä asioita. Stressiä, ahdistusta sekä tunteidensäätelyn vaikeuksia voidaan helpottaa kuvallisten tarinoiden avulla. Kuvat auttavat lasta muistamaan erilaisia arkisia tilanteita sekä toimintamallit niihin. Tarinoiden avulla on mahdollista saavuttaa omatoimisuutta arjessa sekä ennakoida tulevia tapahtumia ja muutoksia. (Sosiaaliset tarinat ja sarjakuvat n.d.)

Sansosti ja Powell-Smith (2006, 44) antavat esimerkin teoksessaan. Sosiaalinen tarina voidaan kirjoittaa esimerkiksi lapselle, kenellä on vaikeuksia pelata reilusti. Tarinassa kuvataan ympäristöä, muita lapsia ja näkökulmia kyseisessä ympäristössä. Esimerkiksi ”Kun tulen leikkikentälle, tykkään

pelata jalkapalloa. On muitakin lapsia, jotka pitävät jalkapallon pelaamisesta myös minun kansani”. Lisäksi tarina sisältäisi suoraa tietoa siitä, miltä reilu pelaaminen näyttää, kuten ”Hyvä urheilija ei koskaan huutaisi kenellekään jalkapalloa pelatessaan välitunnilla. Se satuttaa muiden tunteita”. Siten sosiaalisen tarina varmistaa lapsen tarkan ymmärryksen sosiaalisesta informaatiosta tietyssä kontekstissa. (Sansosti & Powell-Smith 2006, 44; viitattu lähteeseen Gray 1998.)

Sosiaalisia tarinoita käytetään paljon myös autismin kirjon lapsilla, etenkin opettamisen kontekstissa. Sosiaalisten tarinoiden vaikutuksia on tutkittu, ja niistä on ilmennyt monia hyötyjä. Esimerkiksi kyseisen intervention jälkeen tuolin kallistaminen, huutaminen ja sopimaton tuijottaminen vähenivät merkittävästi kolmen autismikirjon lapsen kohdalla. Yhdellä lapsella tuolin kallistus väheni merkittävästi, sillä alussa se oli 50 % ja interventiojakson jälkeen 4,6 %. Toisella lapsella huutelu kättä nostamatta putosi myös merkittävästi, sillä alussa se oli 11,2 puolen tunnin aikana ja interventiojakson jälkeen se oli 2,3. (Hanrahan, Smith, Johnson, Constantin & Brosnan 2020, 4244; viitattu lähteisiin Scattone ym. 2002 ja Crozier & Tincani 2005.)

9.1.3 Kaveritaitoja tukevat pelit ja leikit

On olemassa monia erilaisia leikkejä ja pelejä, jotka tukevat kaveritaitoja. Ryhmässä toteutettu leikkiterapia on erityisen hyödyllinen tunnetaitojen sekä sosiaalisten taitojen harjoittelussa. Siinä terapeutti tarjoaa ympäristön, jossa lapset voivat leikin avulla tutkia ajatuksiaan ja tunteitaan ikätovereidensa kanssa. Ryhmän jäsenten kesken lapset harjoittelevat sosiaalisia taitoja sekä itsesääteelytaitoja. Havainnoimalla ja osallistumalla lapset oppivat yhdessä toisten lasten kanssa selviytymistaitoja, ongelmanratkaisutaitoja sekä erilaisia tapoja ilmaista itseään. Interventiona ryhmämuotoinen leikkiterapia on tehokas keino parantaa ilmaisukykyä, kielitaitoa, itsetuntoa, masennusta ja ahdistusta, sosiaalisia taitoja sekä joustavuutta. (Swan, Kaff & Haas 2019, 84; viitattu lähteisiin Ginott 1961, Landreth 2012, Sweeney ym. 2014, Danger & Landreth 2005, Baggerly & Parker 2005, Su & Tsai 2016 ja Cheng & Ray 2016.) Eri tutkimukset ovat osoittaneet leikkiterapian olevan tehokas hoitomuoto lisäämään lasten itsetuntoa ja itsetuntemusta sekä parantamaan akateemista suorituskkyä (Cheng & Ray 2016, 212; viitattu lähteisiin Bratton, Ray, Rhine & Jones 2005, Leblanc & Ritchie 2001, Lin & Bratton 2015, Ray, Armstrong, Balkin & Jayne 2015). Leikkiä hyödynnettiin Tunnekaverukset ryhmässä monipuolisesti.

Myös erilaisia pelejä hyödynnettiin tunnetaitojen harjoittelussa. Erilaisten pelien pelaaminen kehittää monenlaisia taitoja, kuten oman vuoron odottamista, vastapelaajan kunnioitusta, pettymyksen sietokykyä sekä sosiaalisia taitoja. Monet lapset hyötyvät sosiaalisten taitojensa kehittämistä leikin ja pelien avulla. Leikin tai pelien kautta sosiaalisten taitojen oppiminen perustuu käytännössä oppimiseen eikä teoreettiseen oppimiseen. Lapsi voi myös omaksua uudet periaatteet nopeammin, koska pelien kautta hän on aistinut, kokenut ja tehnyt asioita, sen sijaan että lapselle kerrottaisiin mitä pitäisi tehdä ja miksi. Pelit ja leikit auttavat lasta myös lukemaan kasvoja ja kehon kieltä. (Sosiaaliset taidot n.d.)

9.1.4 Green Care

Ryhmässä toimittiin erilaisissa toimintaympäristöissä, kuten metsässä ja luonnossa. Luonnon vaikutuksesta on tutkittu monia hyötyjä ihmisille. Green Care Finlandin sivuilla painotetaan ihmisen ja ympäristön välistä suhdetta, joka vaikuttaa ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Luonto kuntoutusympäristönä n.d.). Myös Hirvosen (2014, 24–26) mukaan luontoavusteisella toiminnalla voidaan saada myönteisiä hoito- ja kuntoutustuloksia esimerkiksi lapsilla ja nuorilla, joilla on tarkkaavaisuuden tai aktiivisuuden häiriöitä. Siitä on apua stressaavissa ja kuormittavissa tilanteissa, keskittymiskyvyn parantamisessa, stressinhallinnassa, lasten kognitiivisessa kehityksessä sekä yhteisöjen vahvistamisessa. Luonnon rauhoittavia vaikutuksia voidaan käyttää rauhoitettaessa levotonta lasta. (Hirvonen 2014, 24–26.) Tunnekaverukset -ryhmässä järjestettiin metsäretki, jolla hyödynnettiin luonnon myönteisiä vaikutuksia kuntoutukseen.

Luontoympäristöllä on havaittu olevan monia edistäviä terveysvaikutuksia. On tehty tutkimus, jossa luonnossa liikkuminen vähensi ADHD-lasten oireilua verrattuna kaupunkiympäristössä liikkuneisiin. Häiritsevä käyttäytyminen oli kolme kertaa yleisempää sisätiloissa liikkuneelle ryhmälle kuin luontoryhmälle. (Soini 2014, 53; viitattu lähteeseen Kuo & Faber 2004.) Terveysvaikutukset kasvavat sen mukaan, kuinka paljon metsässä aikaa viettää. Hetken oleskelun on todettu laskevan stressitasoa, mutta mitä kauemmin luonnossa viettää aikaa, sen voimakkaammat vaikutukset ovat. Tunnin metsässä oleilulla on todettu positiivisia vaikutuksia tarkkaavaisuuteen ja kognitiivisiin toimintoihin. Kahden tunnin oleskelun on tutkittu vaikuttavan kehon kykyyn puolustautua sairauksia vastaan. (Helmenmaa 2022, 25.) Leppänen ja Pajunen (2017, 25) puolestaan toteavat, että jo 20 minuutilla on vaikutusta tarkkaavaisuushäiriöisten lasten keskittymiseen.

Jo lapsuudessa koetut luontohetken vaikuttavat läpi elämän, ja niiden myötä voi tehdä aikuisena vastuullisempia valintoja ympäristön kannalta. Luonnossa tapahtuvat leikit kehittävät luovuutta, ongelmanratkaisukykyä sekä älyä. Myös motoriikka ja liikunnallisuus kehittyvät luonnossa liikkumisen myötä. Amerikkalaistutkimuksen mukaan lasten ylipaino on vähäisempää, kun luontoa on lähellä. On myös havaittu, että lapsilla keskittymiskyky ja itsehallinta paranee, kun luonto on lähellä. (Leppänen & Pajunen 2017, 24–25.)

9.2 Haastatteluaineisto

Aineistonkeruumenetelmänä toimi avoin haastattelu terapeuttien kanssa käydyissä keskusteluissa. Aineistoa, joka syntyi keskusteluiden yhteydessä, kirjoitettiin paperille tai tietokoneelle ylös oman muistin tueksi. Aineistot toimivat kyselyn kehittämisen perustana. Jokaisessa tapaamisessa käytiin keskustelua kunkin vaiheen ajankohtaisista teemoista, esimerkiksi terapeuttien näkemyksistä, kehittämideoista tai lopullisesta tuotoksesta. Jokaisesta tapaamisesta syntyi jonkinlaista aineistoa, mikä auttoi kehittämistyön etenemisessä.

Yksilöhaastatteluissa jokaiselta terapeutilta nousi esiin joitakin teemoja, mitä heidän mielestään kyselyssä olisi hyvä kysyä. Haastatteluissa esiin nousseet teemat ovat kuvattuna erikseen (kts. taulukko 2). Teemojen pohjalta teoriaosuus alkoi muodostumaan, ja alkuperäinen kysely sai suuntaviivat. Alkuperäisen kyselyn muut kysymykset pohjautuivat Tunnekaverukset ryhmän sisältöön. Esimerkiksi ryhmässä oli vanhemmille myös yksilöohjausta, joten yhdeksi kysymykseksi valikoitui sen merkityksen kartoittaminen.

Alkuperäisestä kyselystä pyydettiin palautetta terapeuteilta, mistä kertyi aineistoa tässäkin vaiheessa. Ensimmäinen kehitysehdotus oli ulkoasun muuttamista mielekkäämmäksi, varsinkin lasten kyselyssä. Vastaaminen voi tuntua mielekkäämmältä, jos ulkoasu on innostava ja siisti. Myös aikuisten kyselyyn vain tekstin värin vaihtaminen siniseksi, joka on Attendon väri, voi muuttaa jonkin ulkoasua. Alkuperäisen kyselyn vastausviivat kehoitettiin jättämään pois, sillä ne voivat mahdollisesti häiritä vastaamista. Vastaaja voi saada vaikutelman, että vastaus ei ole riittävä, jos ei saa täytettyä kaikkia viivoja. Lopulliseen kyselyyn ne muokattiin laatikoiksi, jotka tuovat selkeyttä ja rakennetta kyselyyn. Kehitysehdotuksissa nousi myös vertaistuen määrän ja sen merkityksen selvittäminen yhdeksi kysymykseksi. Viimeinen kehitysehdotus oli muokata saateviestin ohjeistusta selkeämmäksi.

Terapeuttien kanssa käydyistä keskusteluista syntynyt aineisto auttoi kehittämään palautekyselyä. Toisessa tapaamisessa syntynyt aineisto oli kyselyn luomisen perusta. Siinä otettiin huomioon terapeuttien näkemykset ja mielipiteet, joiden avulla alkuperäistä kyselyä lähdettiin luomaan teoriaan nojautuen. Aineisto perustui terapeuttien kokemuksiin ryhmän ohjaamisesta ja sitä kautta heidän näkemyksiinsä kyselyn kysymyksistä. Toiseksi viimeisessä tapaamisessa käytiin läpi saatua aineistoa, ja pohdittiin, saatiinko palautekyselyn avulla tarvittavaa tietoa. Seuraavassa kappaleessa käydään läpi saatuja tuloksia.

Taulukko 2. Terapeuttien nostamat teemat

<u>Vanhempien kyselyyn</u>	<u>Lapsien kyselyyn</u>
Muutosta lapsen tunteiden tunnistamisessa tai ilmaisussa	Mikä fiilis oli tulla ryhmään? Muuttuiko se ryhmän edetessä?
Muutosta vuorovaikutustilanteissa eri ympäristöissä	Miltä ryhmässä tehdyt tehtävät ja leikit tuntuivat?
Palveliko menetelmät tavoitteiden saavuttamisessa?	Miltä tuntui toimia eri toimintaympäristöissä?
Oliko ryhmän jälkeen tarpeeksi ohjeita?	Tuletko nykyään ymmärretyksi paremmin?
	Onko tunteiden osoittaminen helpompaa?
	Saitko keinoja tunteiden ilmaisuun?

10 Tulokset

Tutkimuskysymykset olivat ”miten Tunnekaverukset -ryhmässä käytetyt menetelmät edistävät tunne- ja kaveritaitoja” ja ”mitä teemoja terapeutit nostavat kyselyn aiheiksi oman kokemuksen perusteella?”. Teemat, jotka terapeutit nostivat kyselyn aiheiksi, ovat koottuna yllä olevassa taulukossa, eli siihen tutkimuskysymykseen vastaukset löytyvät kyseisestä taulukosta.

Ryhmässä käytetyistä menetelmistä löytyi useampia yhteneviä tekijöitä tunne- ja kaveritaitoihin. Menetelmissä käytetään avuksi visuaalista ja kuvallista tukea, jotka auttavat useita lapsia ymmärtämään paremmin tunteita ja niiden ilmaisemista. Zones-menetelmän avulla voi helpommin ajatella ja puhua siitä, mitä tuntee sisällään. Sosiaaliset tarinat selittävät sosiaalisen tilanteen ja tarjoavat merkkejä käyttäytymisestä. Niiden avulla pystyy myös asettumaan toisen asemaan, mikä

auttaa tunteiden hahmottamisessa. Havainnoimalla ja osallistumalla lapset oppivat yhdessä toisten lasten kanssa selviytymistaitoja, ongelmanratkaisutaitoja sekä erilaisia tapoja ilmaista itseään. Interventiona ryhmämuotoinen leikkiterapia on tehokas keino parantaa ilmaisukykyä, itsetuntoa, masennusta ja ahdistusta, sosiaalisia taitoja sekä joustavuutta. Green care -menetelmässä luonnon rauhoittavia vaikutuksia voidaan käyttää esimerkiksi rauhoitettaessa levotonta lasta. Luonnolla on myös useita terveysvaikutuksia. Jokaisessa menetelmässä tärkeänä osana on tunnetaitojen tukeminen ja vahvistaminen, kaveritaitojen ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen, omien tunteiden sanoittaminen sekä itsetunnon ja itsetuntemuksen kehittyminen.

Kysely lähetettiin kolmelle ryhmään osallistuneelle perheelle, ja täytetty kyselylomake saatiin vain yhdeltä perheeltä. Saateviestissä oli kirjoitettu viimeinen palautuspäivä, mutta yksikään vastaus ei saapunut siihen mennessä. Ainoa vastaus, joka saatiin, tuli toimeksiantajan muistutuksesta, noin kuukauden jälkeen. Palautekyselyn avulla toimeksiantaja sai tärkeää tietoa sekä suuntaviivoja ryhmän viitekehysten kannalta. He saivat tärkeää informaatiota siitä, miten vanhemmat kokevat heidän kohtaamisensa ryhmässä. Toimeksiantaja sai vahvistusta sille, että info on ollut riittävää ja menetelmät ovat olleet sopivia. Kyselyn myötä toimeksiantaja sai perustietoa ryhmän rakenteista. On merkityksellistä kuulla myös vanhempien tarpeita, ja miten lasten haasteet näyttäytyvät arjessa.

Lasten näkemyksiä saatiin vain yhden vastauksen verran, joten yleistämistä ei voi tehdä tässä vaiheessa. Kuitenkin yhdenkin lapsen ajatuksia on tärkeää saada selville. Lapset olivat jo sen verran vanhoja, että heidän vastauksiinsa voi luottaa. Lapsen ikä vaikuttaa vastausten validiuteen. Lasten kohdalla on myös tärkeää miettiä sitä, mihin kohtaan lapsen kehitysvaihetta ryhmä osuu. Esimerkiksi murrosiässä lapsen käytös ja toiminta muuttuu joka tapauksessa.

Kyseinen Tunnekaverukset -ryhmä, jolle opinnäytetyön tuotoksena syntynyt palautekysely lähetettiin, oli neljäs. Joten tässä kohtaa välipalaute oli hyvä saada, ja sillä pystyttiin hieman kartoittamaan asiakkaiden ajatuksia ryhmän sisällöstä. Palautekyselyjen myötä organisaatio sai tärkeää tietoa koskien Tunnekaverukset ryhmää, sen sisältöä ja sen vaikutuksia. Toimeksiantaja sai palautekyselyn myötä vahvistusta sille, että ryhmässä on tehty oikeita asioita. Jatkossa toimeksiantaja aikoo hyödyntää tuotosta ja ottaa palautekyselyn käyttöönsä (Liite 4 ja 5).

11 Pohdinta

Ryhmässä käytetyillä menetelmillä on suuri vaikutus tunne- ja kaveritaitoihin. Erilaisten pelien pelaamisen myötä lapsi oppii monia erilaisia taitoja, kuten vastapelaajan kunnioitusta, pettymyksen sietokykyä sekä sosiaalisia taitoja. Pelit ja leikit auttavat lasta myös lukemaan kasvoja ja kehon kieltä sekä asettumaan toisen asemaan. (Sosiaaliset taidot n.d.) Tunnekaverukset -ryhmässä pelit ja leikit olivat suuressa osassa, ja yleisesti ne ovatkin lasten suosiossa. Leikkiterapiassa terapeutti tarjoaa turvallisen ympäristön, jossa lapset voivat leikin avulla tutkia ajatuksiaan ja tunteitaan ikätovereidensa kanssa. Ryhmän jäsenten kesken lapset harjoittelevat sosiaalisia taitoja sekä itsesääteilytaitoja. Swan, Kaff & Haas 2019, 84; viitattu lähteisiin Ginott 1961, Landreth 2012, Sweeney ym. 2014, Danger & Landreth 2005, Baggerly & Parker 2005, Su & Tsai 2016 ja Cheng & Ray 2016.) Eri tutkimukset ovat osoittaneet leikkiterapian hyödyt lasten itsetunnon ja itsetuntemuksen kehitymisessä (Cheng & Ray 2016, 212; viitattu lähteisiin Bratton, Ray, Rhine & Jones 2005, Leblanc & Ritchie 2001, Lin & Bratton 2015, Ray, Armstrong, Balkin & Jayne 2015). Pelien ja leikkien sekä muiden menetelmien yhteinen vaikutus on varmasti suuri lapsilla, mutta sitä on vaikeaa arvioida mikä menetelmä on ollut tehokkain vai onko kyseessä kaikkien yhteinen summa.

Tunteidensäätelyn vaikeuksia voidaan helpottaa kuvallisten tarinoiden avulla. Kuvat auttavat lasta muistamaan erilaisia arkisia tilanteita sekä toimintamallit niihin. Tarinoiden avulla on mahdollista saavuttaa omatoimisuutta arjessa sekä ennakoida tulevia tapahtumia ja muutoksia. (Sosiaaliset tarinat ja sarjakuvat n.d.) Zones of regulation menetelmää hyödynnetään lasten kanssa tunnetaitojen harjoittelussa. Menetelmän avulla voi helpommin ajatella ja puhua siitä, mitä kukin tuntee sisällään. (Introducing the four zones n.d.) Tunnekaverukset -ryhmässä zones of regulation näyttäytyi suuressa roolissa, ja jokaisella kerralla päivän fiilikset käytiin läpi. Osaltaan menetelmä auttaa myös tunteiden ja olotilan ilmaisemisessa.

Palautekyselyn avulla toimeksiantaja sai tärkeää tietoa sekä suuntaviivoja ryhmän viitekehyksen kannalta. He saivat tärkeää informaatiota siitä, miten vanhemmat kokevat heidän kohtaamisensa ryhmässä. Toimeksiantaja sai vahvistusta sille, että info on ollut riittävää ja menetelmät ovat olleet sopivia. Kyselyn myötä toimeksiantaja sai perustietoa ryhmän rakenteista. On merkityksellistä kuulla myös vanhempien tarpeita, ja miten lasten haasteet näyttäytyvät arjessa. Toimeksiantaja sai kyselyn myötä myös tietoa siitä, että ryhmän jäsenet ovat olleet kontaktissa myös ryhmän ulko-

puolella. Haasteita omaava lapsi voi olla usein yksinäinen ja vetäytynyt, mutta hyväksyvässä ryhmässä on mahdollisuus saada uusia ystäviä. Tämä voi kannustaa solmimaan myös uusia kontakteja ryhmän ulkopuolella. (Pietilä 1999, 21-22; viitattu lähteeseen Pietilä ym. 1987.) Tieto siitä, että ryhmän jäsenet ovat ystäväystyneet ryhmän myötä, on yksi merkityksellisimmistä asioista mitä ryhmä voi tarjota.

Opinnäytetyön teema on erittäin ajankohtainen, etenkin kun seuraa tämänhetkisiä uutisia. Tunnetaitojen merkitys nykyajan maailmassa on valtava. Tulevaisuudessa tunnetaitojen merkitys tulee todennäköisesti ainoastaan kasvamaan. Nykyajan maailmassa stressi on isossa roolissa lähes jokaisen ihmisen arjessa, joten tunnetaitojen merkitys kasvaa myös siltä osin. Tunteet, ajatukset ja toiminta ovat koko ajan vuorovaikutuksessa. Kun on kyky tunnistaa omat tunteensa, on mahdollista vaikuttaa omaan toimintaan. Eli tunnetaitojen avulla voi lisätä psyykkistä joustavuutta sekä stressinsietokykyä. (Tunnetaidot parantavat elämänlaatua ja terveyttä 2016.) Jokainen pystyy harjoitteluun ja kehittämään omia tunnetaitojaan, ja niitä tulisi opettaa lapsille jo varhaisessa iässä.

Toimeksiantaja on nähnyt tämän teeman erittäin tärkeänä ja ajankohtaisena. Tunnetaitojen harjoittelulle on suuri tarve ja usein lasten kohdalla se onkin yksi toimintaterapian tavoitteista. Meriluodon (2023) tekemässä haastattelussa toimintaterapeutti Hanna-Kaisa Järvinen vahvistaa, että ”Toimintaterapian kuntoutuspäätöksissä tunnesäätelyn tukeminen onkin yhä useammin yksi mainituista tavoitteista”. Toimeksiantaja on huomannut kasvavan tarpeen, ja tästä syystä Attendo Hämeenlinna suunnitteli ryhmän, jossa tavoitteena on tunnetaitojen kehittyminen.

Opinnäytetyöprosessin isoin haaste liittyi vaiheeseen, kun palautekyselyitä odotettiin palautettavaksi. Palautekyselyille oli ilmoitettu saateviestissä viimeinen palautuspäivä, mutta yhtäkään vastausta ei tullut siihen mennessä. Ainoastaan yksi vastaus kolmesta saatiin kuukausi viimeisen palautuspäivän jälkeen, toimeksiantajan erillisestä pyynnöstä. Vastaamattomuuteen voi liittyä monia tekijöitä, kuten kiire, mielenkiinnon tai motivaation puute, ajankohta tai työläys. Vanhemmat voivat myös kokea, että samantyyliisiin kysymyksiin on jo vastattu ryhmän loppukeskustelussa sekä Attendon lähettämissä palautekyselyissä. Kyseisestä ryhmästä oli kuitenkin jo kulunut useampi kuukausi, joten osalle vastaaminen saattoi tuntua hieman turhalta ja aikaa vievältä. Luodon (2009) mukaan avoimiin kysymyksiin vastaaminen vie enemmän aikaa verrattuna valmiiksi strukturoituihin vastausvaihtoehtoihin ja vähentää vastaamisinnokkuutta. Vanhempien kyselyssä oli ainoastaan

avoimia kysymyksiä, joten on ymmärrettävää, jos se tuntuu työläältä. Onneksi kuitenkin saatiin edes yksi vastaus sekä vanhemmalta että ryhmään osallistuneelta lapselta. Opinnäytetyön tuotosena syntyneellä kyselyllä saatiin selvitystä sille, että soveltuuko kyseinen kysely palautteen keräämiseen. Kyselyn luomisessa on useita tärkeitä vaiheita, ja valintoja tulee tehdä harkiten. Kyselyn lähettämällä saatiin selvyttä sille, että tällaisenaan se ei sovellu parhaalla mahdollisella tavalla palautteen kysymiseen.

Työelämäyhteistyössä toteutetussa kehittämistyössä on sekä hyviä että huonoja puolia. Hyviä puolia siinä uskon kuitenkin olevan enemmän. Viestintä on helpompaa ja sitä pystyy toteuttamaan matalammalla kynnyksellä. Organisaatiossa työskennelleenä yleiset käytänteet sekä työyhteisö ovat jo entuudestaan tuttuja, mikä helpottaa projektin etenemisessä. Viestinnän helppous ja ajatusten vaihtaminen tuottavat osaltaan myös haasteita. Kaikki keskustelut ja nopeatkin ajatustenvaihdot ovat aineistoa työtä varten ja niiden kirjaaminen ylös ei välttämättä aina tunnu olennaiselta. Opinnäytetyössä kuitenkin on tärkeää saada aineistoa ylös, joten se voi tuottaa haasteita tällaisessa projektissa. On tärkeää kirjata jokaisesta pienestäkin keskustelusta aineistoa ylös, jotta työstäessä projektia eteenpäin, pienetkin yksityiskohdat muistuisivat paremmin mieleen. Parhaimmillaan työelämäyhteistyö toimii moitteetta ja yhteistyö on rehellistä sekä avointa.

Alkuperäinen tarve lähti toimeksiantajalta, joten terapeuttien näkökulman huomioiminen kyselyn luomisessa oli yksi tärkeimmistä vaiheista kehittämisprojektissa. Jokaisella haastatellulla toimintaterapeutilla on kokemusta Tunnekaverukset -ryhmän ohjaamisesta, joten heidän mielipiteillään kyselyn teemoihin oli iso painoarvo. Toimintaterapeuttien työn merkitys tunnetaitojen harjoittelussa on suuri, ja sen kertoo myös tilastot. Vuonna 2022 alle 18-vuotiaista sai vaativan lääkinällisen kuntoutuksen toimintaterapiaa tietyillä diagnooseilla lähes 30 000, yli 10 000 enemmän kuin vuonna 2021. Tietyt diagnoosit olivat artikkelia varten valittuja, ja kyseisiin diagnooseihin liittyy tunnesäätelyn tukemisen tarpeita. (Meriluoto 2023.) Tulevaisuudessa numerot voivat vielä entistään nousta, jolloin toimintaterapeuttien työn merkitys kasvaa.

11.1 Eettisyys ja luotettavuus

Jotta tieteellinen tutkimus on luotettava ja tulokset uskottavia, tutkimuksessa tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä (Hyvä tieteellinen käytäntö n.d.). Opinnäytetyössä noudatettiin hyvän

tieteellisen käytännön periaatteita. Hyvä tieteellinen käytäntö perustuu rehellisyyteen, huolellisuuteen ja tarkkuuteen työn jokaisessa vaiheessa (Vuori n.d). Alusta asti työote oli vastuullinen ja tarkka. Toimeksiantajan kanssa viestintä oli rehellistä ja perustui luottamukseen. Vaikka opinnäytetyö ei kohdistunutkaan ihmisiä koskevaan tutkimukseen, jokaista työhön osallistuvaa henkilöä kohtaan suhtauduttiin avoimesti ja rehellisesti. Asiakastiedot olivat vain organisaation tiedossa, ja niitä koskevia tietoja säilytettiin lukitussa toimistossa, koodin takana olevassa rullakaapissa.

Tutkimuslupa tulee hakea kohdeorganisaatiolta, jos henkilöt rekrytoidaan tutkimukseen kyseisen organisaation kautta. Käytänteet vaihtelevat tieteenalasta ja tutkimustyyppistä riippuen. Suunnitteluvaiheessa tulee selvittää ja kontaktoida sitä organisaatiota, josta tutkimustietoa kerätään. (Kettunen 2018.) Organisaatiolta haettiin prosessin alussa tutkimuslupa eettisistä syistä. Tutkimusluvun hakemisen yhteyteen liitettiin opinnäytetyösuunnitelma. Kuula-Luumin (2018) mukaan tutkittavien yksityisyyden suojaa pitää kunnioittaa ja tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen tulisi kirjoittaa niin, että tutkittavien henkilöiden anonymiteetti turvataan. Tietosuojaa varmistettiin siten, että ryhmäläisten henkilöllisyys pysyi täysin salassa ja tunnistetietoja ei ollut lainkaan, edes opinnäytetyön kirjoittajalle. Tällä varmistettiin kyselyyn vastanneiden anonymiteetti koko projektin ajan. Saateviestissä mainittiin anonymiteetti myös vanhemmille ja lapsille, millä huomioitiin eettisyys.

Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 184) mukaan aineiston keruun laatua voidaan varmistaa tekemällä hyvän haastattelurungon. Tässä kehittämistyössä kyselyn runko, järjestys, määrä ja itse kysymykset valikoituivat tarkasti prosessin myötä. Hirsjärvi ja Hurme (2000, 185) lisäävät, että jos vain osa haastateltavista on vastannut, aineistoa ei voida kutsua luotettavaksi. Eli kun vastauksia saapui vain yhdeltä perheeltä, aineistoa ei voida yleistää ja sitä kautta pitää luotettavana. Mittarin validiteetti tarkoittaa sen pätevyyttä mitata kattavasti ja tehokkaasti juuri sitä, mitä sen on tarkoitus mitata. Sitä on osattava käyttää oikea-aikaisesti, oikeaan kohteeseen, oikealla tavalla, päämääränä tavoittaa kohde. (Mittarin luotettavuus 2008.) Opinnäytetyön tuotoksena syntyneellä palautekyselyllä saatiin mitattua juuri sitä, mitä sen oli tarkoituskin mitata. Oikea-aikaisuus ja oikea tapa saattoivat olla tässä tapauksessa vääränlaisia.

Ilmivaliditeetti ei ole tarkka validiteetin muoto, eli että se ei takaa, että testi todella mittaa sitä, mitä sen oletetaan. Tämä päätetään usein kyselyn tekijän tai asiantuntijoiden näkökulmasta, ja kyseessä on ensisijaisesti mielipide. Jos kysely on vastaajalle merkityksellinen, hän todennäköisemmin ottaa sen vakavasti ja antaa rehellisiä sekä tarkkoja vastauksia. Ilmivaliditeettia voi edistää eri keinoin. On tärkeää varmistaa, että kysymykset ovat selkeitä ja ymmärrettäviä. Kysymykset tulee kirjoittaa käyttäen kieltä, joka on tuttua ja ymmärrettävää vastaajalle. Esimerkiksi lasten kyselyssä tulisi käyttää yksinkertaisempaa kieltä kuin aikuisten kyselyssä. Kysymysten tulisi vastata testin tarkoitusta, sillä vastaajat pitävät kyselyä todennäköisemmin pätevänä, jos he uskovat, että kysymykset mittaavat jotain tärkeää. On tärkeää selittää vastaajille kyselyn tarkoitus. Kun vastaajat ymmärtävät, miksi he osallistuvat kyselyyn, he tekevät todennäköisemmin yhteistyötä ja ottavat kyselyn vakavasti. (Nickerson 2024.)

Ilmivaliditeettia varmistettiin käytännössä erilaisin tavoin. Mitattavien kohteiden tarkoituksenmukaisuus ja kohdentuneisuus perustuivat nimenomaan terapeuttien eli asiantuntijoiden näkökulmiin, jonka kautta lopulliset kysymykset muotoutuivat teorian avulla. Kysymyksien selkeyteen ja ymmärrettävyyteen kiinnitettiin alusta asti huomiota operationalisoinnin kautta. Kysymykset muotoiltiin helposti ymmärrettäviksi ja lasten kyselyihin valikoitui nimenomaan hymiöt, lasten ymmärryksen tasolle. Saateviestin myötä varmistettiin vastaajien ymmärrys kyselyn tarkoituksesta. Vanhemmat varmasti kokevat lastensa kuntoutukseen liittyvät asiat tärkeinä, joten kyselyn tarkoitus on tärkeää tuoda ilmi.

Vastausten luotettavuus oli vastaajien vastuulla, ja toivon mukaan he vastasivat mahdollisimman rehellisesti ja avoimesti, jotta vastauksia voi myöhemmin hyödyntää ryhmän kehittämisessä. Tällä tavalla organisaatio hyötyisi vastauksista parhaiten. Lasten kohdalla luotettavuus riippuu lapsen iästä. Tähän kyselyyn vastanneet lapset olivat jo sen ikäisiä, että heidän vastauksiaan voi pitää luotettavana. Nuorempien lasten kohdalla vastauksiin voi vaikuttaa kysymysten ymmärtäminen, viireystila tai keskittymisen puute. Toinen näkökulma luotettavuuteen liittyi ryhmän tavoitteisiin ja kyselyn yhdenmukaisuuteen. Kyselyllä selvitettiin ryhmän vaikutuksia, jotka kohdistuivat ryhmän tavoitteisiin, eli tunne- ja kaveritaitoihin. Esimerkiksi tunnetaitoihin liittyy tunteiden osoittaminen, ymmärretyksi tuleminen sekä tunteiden ilmaisu, joiden muutoksia ennen ja jälkeen ryhmän selvitettiin. Luodon (2009) mukaan kyselyn luotettavuus riippuu tutkimuksen aiheesta, ja silloin kun

selvitetään mielipiteitä, kyselyn etukäteissuunnittelu ja toteutus ovat vaikuttavia tekijöitä tuloksissa. Sen takia vaiheet suunniteltiin tarkasti, jotta saataisiin mahdollisimman luotettavia ja informatiivisia vastauksia. Kysely kehitettiin useamman vaiheen kautta, jolla varmistettiin toimeksiantajan tarpeeseen vastaaminen.

Kyselylomake valikoitui parhaaksi vaihtoehdoksi saada palautetta, ja perheet saivat yhdessä täyttää sen rauhallisessa ympäristössä. Jos olisi valittu esimerkiksi haastattelu kasvotusten, luotettavuus olisi voinut kärsiä. Silloin työssä ei olisi myöskään säilynyt anonymiteetti. En ole tavannut lapsia koskaan, joten tuntemattomalle aikuiselle ajatusten kertominen rehellisesti voisi olla lapselle vaikeaa. Varsinkin kun kyseessä on lapsia, joilla on haasteita tunteiden ilmaisussa. Koska annettiin vaihtoehdot joko paperisesta tai sähköisestä kyselylomakkeesta, perheet pystyivät valitsemaan heille sopivamman vaihtoehdon. Tällä huomioitiin yksilöllisyys. Perheet pystyivät myös tauottaamaan vastaamista tarvittaessa, eli siihen ei tarvinnut vastata yhdellä kertaa. Jos kysely olisi ollut esimerkiksi webropol-kysely, tämä ei välttämättä olisi ollut mahdollista. Sekä sähköinen että paperinen vaihtoehto annettiin, sillä toisia lapsia palvelee visuaalisuus ja konkreettisuus, mutta toisille lapsille sähköinen versio voi olla mukavampi täyttää. Koska vanhempien kyselyssä on avoimet kysymykset, eli vastaukset ovat lähtökohtaisesti pidempiä ja laajempia, sähköinen versio voi olla heille huomattavasti mielekkäämpi vaihtoehto. Näilläkin vaihtoehdoilla huomioitiin yksilöllisyys ja yksilöiden erilaiset tarpeet.

Lähdekriittisyys on yksi tärkeä osa opinnäytetyön kirjoittamista. Lähteen luotettavuutta tulee arvioida tekijän, objektiivisuuden, ajantasaisuuden, aiheen kattavuuden sekä tiedon alkuperän kannalta (Valitse luotettava lähde 2022). Lähdekriittisyyttä noudatettiin koko projektin ajan, kun teoriatietoa haettiin. Aineistoksi valikoitui vain luotettavista lähteistä löydettyä tietoa. Myös ajantasaisuus oli yksi asia, joka tiedonhaussa otettiin huomioon. Tietyt tiedot eivät vanhene, mutta on tärkeää arvioida kriittisesti mikä tieto on jo vanhentunutta ja mikä edelleen ajankohtaista.

11.2 Johtopäätökset ja jatkokehittämisideat

Ainoastaan yhden palautuneen kyselyn myötä ei voi tehdä yleistyksiä tai johtopäätöksiä. Kuitenkin tämän yhden täytetyn kyselyn perusteella ryhmän sisältö vastaa juuri asiakkaan tarpeita ja tavoitteita. Sekä vanhempien että lasten kyselystä toimeksiantaja sai vahvistusta sille, että ryhmässä on tehty oikeita asioita. Tällä hetkellä ryhmän sisältöä ei ole tarvetta muuttaa, mutta jos kyselyissä

alkaa jatkossa nousemaan jokin teema, johon asiakkaat toivovat muutosta, terapeutit pystyvät vaikuttamaan siihen. Yksilöiden tarpeet on tietysti otettava huomioon, mutta kyseessä on ryhmämuotoinen toiminta, joten yksilöiden tarpeet ja ryhmän tavoitteet voivat olla hankalia yhdistää tietyissä tilanteissa. Tähän asti ryhmään osallistuneiden lasten haasteet ja tarpeet ovat niin samanlaisia, että ryhmän sisältö palvelee jokaisen osallistujan tavoitteita.

Kyselyiden saapumisen jälkeen nousi esiin jatkokehittämisideoita. Ensimmäisenä kehittämisideana on kyselyn oikea-aikaisuus. On tärkeää miettiä, missä vaiheessa prosessia kysely lähetetään, jotta saadaan mahdollisimman ajankohtaista tietoa. Myös varmuus siitä, että kyselyihin varmasti vastataan, olisi tärkeää huomioida. Kyselyn voisi antaa toiseksi viimeisellä kerralla vanhemmille sillä ohjeistuksella, että kysely palautetaan täytettynä seuraavalle kerralle. Tässä vaihtoehdossa on myös se riski, että lomake unohtuu tuoda tai siihen ei muisteta siltikään vastata. Varma vaihtoehto olisi se, että viimeisellä kerralla kaikki vastaavat paikan päällä kyselyyn. Sillä varmistettaisiin kyselyihin vastaaminen.

Kyselyihin vastaaminen voi tuntua vanhemmista työläältä, varsinkin kun kyseessä on avoimet vastaukset. Tämä voitaisiin ratkaista sillä, että jo olemassa oleva kysely muokattaisiin monivalintakyselyn muotoon. Se voisi helpottaa vastaamista sekä myös nopeuttaa sitä huomattavasti. Jokaisessa kysymyksessä olisi kuitenkin mahdollisuus kirjoittaa omia ajatuksia ”muu”-osion alle. Sillä varmistettaisiin se, että jokainen vanhempi saa tuotua äänensä kuuluviin. Muu-osio antaa myös mahdollisuuden sille, että sopivaa valintaa ei löydy vastausvaihtoehdoista. Kappaleen lopussa on kuva siitä, millainen monivalintakysely voisi olla.

Viimeinen jatkokehitysidea on kyselyn jakaminen kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa olisi mahdollista kysyä ryhmän sisällöstä heti ryhmän päätyttyä. Toisen osan voisi lähettää esimerkiksi kaksi kuukautta ryhmän päättymisen jälkeen, jossa selvitettäisiin ryhmän vaikutuksia lasten arkeen. Kyselyssä voisi kysyä ovatko menetelmät olleet käytössä arjen tukena sekä onko tunteiden ilmaisussa, tunnistamisessa sekä säätelyssä tapahtunut muutoksia ryhmän päättymisen jälkeen. Lapset tarvitsevat toistoja uusien taitojen oppimiseen, joten muutosten selvittäminen heti ryhmän päätyttyä voisi olla turhaa. Tällä menetelmällä pystyisi selvittämään kehityskaarta ryhmän alusta, ryhmän päättymiseen ja vielä kuukausia sen jälkeen.

Onko lapsesi tunteiden ilmaisu parantunut ryhmän jälkeen?

- ☐ Todella paljon
- ☐ Jonkin verran
- ☐ Vähän
- ☐ Ei ollenkaan
- ☐ Muu: _____

Palvelivatko ryhmässä käytetyt menetelmät lapsesi tavoitteita?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ Muu: _____

Onko lapsellasi enemmän kavereita verrattuna aikaan ennen ryhmää?

- ☐ Paljon enemmän
- ☐ Jonkin verran enemmän
- ☐ Saman verran
- ☐ Muu: _____

Oliko vertaistuesta mielestäsi hyötyä?

- ☐ Todella paljon
- ☐ Jonkin verran
- ☐ Ei lainkaan
- ☐ Muu: _____

Koetko, että ryhmässä oli tarpeeksi yksilöohjausta?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ Muu: _____

Lähteet

Cheng, Y. & Ray, D.C. 2016. Child-Centered Group Play Therapy: Impact on Social-Emotional Assets of Kindergarten Children. *Journal for Specialists in Group Work*. 41(3): 209-237. Viitattu 28.10.2024. <https://research.ebsco.com/c/xfqt5t/viewer/pdf/dpysafa4x5>

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10.p. Tampere: Vastapaino.

Hanrahan, R., Smith, E., Johnson, H., Constantin, A. & Brosnan, M. 2020. A Pilot Randomised Control Trial of Digitally-Mediated Social Stories for Children on the Autism Spectrum. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 50(12):4243-4257. Viitattu 8.10.2024. <https://research.ebsco.com/c/xfqt5t/viewer/pdf/uprj4l5rpz>

Helmenmaa, H. 2022. Metsän hoitava syli. Rohkeasti omalla polulla. Helsinki: Viisas Elämä.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirvonen, J. 2014. Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkelin Ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81448/URNISBN9789515884305.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hyvä tieteellinen käytäntö. N.d. Helsingin yliopisto. Viitattu 27.6.2024. <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/vastuullinen-tiede/tutkimusetiikka/hyva-tieteellinen-kaytanta>

Introducing the Four Zones. N.d. The Zones of Regulation. A simple approach to developing self-regulation. Viitattu 26.8.2024. <https://zonesofregulation.com>

Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.

Juhila, K. N.d. Teemoittelu. Tietoarkisto. Viitattu 5.12.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Kestävä kehitys. N.d. Suomen YK-liitto. Viitattu 31.10.2024. <https://www.ykliitto.fi/kestava-kehitys>

Kettunen, J. 2018. Selvitä, tarvitsetko tutkimuksellesi luvan. Vastuullinen tiede. Viitattu 18.11.2024. <https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimuksen-suunnittelu/selvita-tarvitsetko-tutkimuksellesi-luvan>

Kinnunen, T. 2006. Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana. Diakonia Ammattikorkeakoulu. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito. 3. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Korhonen, L. 2021. Kaverisuhteiden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelmat. Julkaisussa Ongelmissa lapsen kanssa. Helsinki: Duodecim. Viitattu 2.7.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00027>

Koski, J. 2021. Palautteen merkitys oppimisessa. Laurea Journal. Rehtorin Blogi. Viitattu 22.11.2024. <https://journal.laurea.fi/palautteen-merkitys-oppimisessa/#0254bc71>

Kostilainen, H. & Nieminen, A. 2018. Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diak Työelämä 13. Juvenes Print Oy. 3. Viitattu 21.7.2024. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnemuksu: Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: LK-kirjat.

Kuula-Luumi, A. 2018. Turvaa tutkittavan anonymiteetti! Vastuullinen tiede. Viitattu 18.11.2024. <https://vastuullinentiede.fi/fi/jatkokaytto/turvaa-tutkittavan-anonymiteetti>

Kyselylomakkeen laatiminen. N.d. Tietoarkisto. Viitattu 2.12.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>

Laaksonen, V. 2022. Kaveritaidot varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Launonen, K. 2007. Vuorovaikutus: kehitys, riskit, ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. 6.p. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry. Oppimateriaalikeskus Opike. Julkaisuvuosi 2023.

Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerus Kustannus.

Luonto kuntoutusympäristönä. N.d. Green Care Finland. Viitattu 22.8.2024. [https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona-/](https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona/)

Luoto, R. 2009. Kyselytutkimuksen suunnittelu. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 125(15):1647-53. Viitattu 21.11.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98221>

Marques, L., Cito, L., Ayumi Teruya, K., Rangel Lopes, E., Marca, R., Lima, A., Oliveira, B., Landeira-Fernandez, J. & Anunciacao, L. 2023. A New Measure of Socio-emotional Skills: A Pilot Study with Children, Adolescents, and their Families. Alma Mater Europaca University. Journal of Health and Rehabilitation Sciences, 2023 Oct 3; 2(2):20-29. Neuropsychological Research. Viitattu 1.10.2024. <https://research-ebsco-com.ezproxy.jamk.fi:2443/c/xfqt5t/viewer/pdf/h5j2d5x2lv?route=details>

Maula, N. & Äijö, S. 2020. Autismikirjon henkilön kohtaaminen terveydenhuollossa. Opas henkilökunnalle. Amk opinnäytetyö. Viitattu 26.8.2024. <https://autismiliitto.fi/wp-content/uploads/2021/12/terveydenhuolto-web.pdf>

Meriluoto, I. 2023. Matalan kynnyksen tunnesäätelyn tukea tarvitsee yhä useampi lapsi ja nuori. Tunne ja taida. Suomen tunnetaitokoulutus. Viitattu 24.11.2024. <https://www.tunnejataida.fi/matalan-kynnyksen-tunnesaatelyn-tukea-tarvitsee-yha-useampi-lapsi-ja-nuori>

Mills, A.S., Vimalakanthan, K., Sivapalan, S., Shanmugalingam, N. & Weiss, J.A. 2020. Brief Report: Preliminary Outcomes of a Peer Counselling Program for Parents of Children with Autism in the South Asian Community. Journal of Autism and Developmental Disorders (2021) 51:334-340. Viitattu 27.9.2024. <https://research-ebsco-com.ezproxy.jamk.fi:2443/c/xfqt5t/viewer/pdf/xq46noygk5?route=details>

Mittarin luotettavuus. 2008. KvanttiMOTV. Viitattu 6.12.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelma-opetus/mittaaminen/luotettavuus.html>

Mitä on kestävä kehitys? 2023. Ympäristöministeriö. Viitattu 31.10.2024. <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>

Mitä on vertaistuki? 2023. Terveyskylä. Viitattu 10.9.2024. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mita-on-vertaistuki>

Nickerson, C. 2024. What is face validity? SimplyPsychology. Viitattu 6.12.2024. <https://www.simplypsychology.org/face-validity.html>

Paananen, M., Närhi, V. & Leppänen, U. 2012. Tarkkaavuuden ja toiminnanohjaamisen ryhmämuotoinen Maltti-koulutus. Viitattu 12.7.2024. https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2012/01/Bulletin-1_2012_Paananen.pdf

Peltonen, A. 2005. Tunnemuksu: Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. LK-kirjat.

Pentikäinen, I. 2022. Minä vuorovaikutuksen osapuolena. Peda.net oppimateriaali. Viitattu 14.10.2024. <https://peda.net/p/lsmo%20Pentikäinen/pijvp24/3mvo>

Pietilä, M. 1999. Psykomotorinen ryhmäkuntoutus osaksi päiväkotitoimintaa. Jyväskylän yliopisto: Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Viitattu 6.11.2024. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/9527>

Ryhmähaastattelu. N.d. KvaliMOTV. Viitattu 18.11.2024. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_4.html

Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 2.7.2024. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>

Sansosti, F.J. & Powell-Smith, K.A. 2006. Using Social Stories to Improve the Social Behavior of Children With Asperger Syndrome. Journal of Positive Behavior Interventions. 8(1):43-57. Viitattu 8.10.2024. <https://research.ebsco.com/c/xfqt5t/viewer/pdf/qgrmqqee65>

Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana: Opas sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Soini, K. 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Jokioinen: MTT. Verkkajulkaisu. Viitattu 28.10.2024. <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482135/mttkasvu21.pdf?se>

Sosiaaliset taidot. N.d. Leluakatemia. Viitattu 18.11.2024. https://leluakatemia.fi/erityistarpeet/sosiaaliset-taidot?srsId=AfmBOooayY-LMwB48ZgLYvvTmIoN-4HW_lgaXt_pX6oeZbGTTtoobwZCB

Sosiaaliset tarinat ja sarjakuvat. N.d. Viitottu rakkaus. Viitattu 10.9.2024. <https://viitotturakkaus.fi/product-category/sosiaaliset-tarinat/>

Stoneham, G. 2001. Friendship skills in children with specific language impairment. International Journal of Language & Communication Disorders; 36: 276-281. (6p). Viitattu 26.9.2024. <https://research.ebsco-com.ezproxy.jamk.fi:2443/c/xfqt5t/viewer/pdf/rxs7nyxv2j?route=details>

Swan, K.L., Kaff, M. & Haas, S. 2019. Effectiveness of Group Play Therapy on Problematic Behaviors and Symptoms of Anxiety of Preschool Children. Journal for Specialists in Group Work. 2019; 44(2): 82-98. Viitattu 28.10.2024. <https://research.ebsco.com/c/xfqt5t/viewer/pdf/fop6znwl6f>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisssessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere University Press. 3. korjattu painos. Viitattu 21.5.2024. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tunnesäätelyn vaikeudet. 2021. Terveyskylä. Viitattu 26.8.2024. <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/aivot-ja-tunteet/tunnesaatelyn-vaikeudet>

Tunnetaidot. N.d. Nyyti ry. Viitattu 12.7.2024. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteet/tunnetaidot/>

Tunnetaidot. N.d. YTHS. Viitattu 12.7.2024. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/?cn-reloaded=1>

Tunnetaidot parantavat elämänlaatua ja terveyttä. 2016. Duodecim. Viitattu 24.11.2024. <https://www.duodecim.fi/2016/08/16/tunnetaidot-lisaavat-elamanlaatua-ja-terveytta/>

Vaikeudet kaverisuhteissa. N.d. Mielenterveystalo. Viitattu 26.8.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/vaikeudet-kaverisuhteissa>

Valitse luotettava lähde. 2022. LibGuides. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.11.2024. <https://libguides.haaga-helia.fi/nain-haet-tietoa/valitse-luotettava-lahde>

Vertaistuki edistäjänä ryhmämuotoisessa kuntoutuksessa. N.d. Toiminnan taito. Viitattu 2.7.2024. <https://www.toiminnantaito.fi/palvelut/ryhmamuotoinen-toimintaterapia>

Vuori, J. N.d. Laadullinen sisällönanalyysi. Tietoarkisto. Viitattu 5.12.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>

Ying Cai, R., Gibbs, V., Love, A., Roxburgh, D. & Dorn, E. 2023. Exploring the Zones of Regulation in Aspect classrooms: understanding implementation and teacher perspectives. Australia: Aspect Research Centre for Autism Practice. Viitattu 18.11.2024. <https://www.aspect.org.au/uploads/documents/Research/Zones-of-Regulation-report.pdf>

Liitteet

Liite 1. Saateviesti

Hei! Olen viimeisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelija, ja opinnäytetyöni aiheena on *tunnetaidot lasten ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa*.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää Attendo Terapialle palautekysely, jolla on mahdollista saada palautetta Tunnekaverukset -ryhmän vaikutuksista Teidän lapsenne arkeen. Tässä kyselyssä vastaukset ovat anonyymejä, joten vastaajan henkilöllisyyttä ei voi yhdistää vastauksiin. Vastauksianne ei analysoida opinnäytetyössäni, eikä niitä julkaista missään. Kehitämme tarvittaessa palautekyselyä sekä ryhmän sisältöä organisaatiossamme vastausten perusteella.

Lomakkeessa ensimmäisenä on kysely vanhemmille, jossa vastaukset ovat avoimia. Tämän kyselyn jälkeen alkaa lasten osuus, jossa toivoisin lämpimästi yhteistyötä aikuisen kanssa, jotta kysymykset tulevat ymmärretyksi. Vastausvaihtoehdot ovat hymiömuodossa, ja jokaisen hymiön alla on lyhyt selitys kyseisestä vastausvaihtoehdosta. Kysymyksissä 1 ja 5 on sekä a) että b) kohta, joten merkatkaa sen hymiön kohdalle a, mikä vastaa a) -kysymykseen ja b sen kohdalle, mikä vastaa b) -kysymykseen.

Kyselylomakkeet on mahdollista lähettää Teille myös sähköisessä muodossa. Saatte itse päättää, haluatteko vastata kyselyyn sähköisesti vai perinteisesti kirjoittaen. Arvostamme vastauksianne erittäin paljon, ja kokemuksenne on meille todella tärkeä. Kiitos vastauksistanne jo etukäteen! Palautattehan täytetyt lomakkeet viimeistään **20.10.2024**.

Ystävällisin terveisin,

Riina Kartano
Toimintaterapeuttiopiskelija
ab8103@student.jamk.fi

Liite 2. Vanhempien alkuperäinen palautekysely

1. Oliko tiedonanto tarpeeksi kattavaa ennen ryhmään osallistumista? Mikä oli hyvää/missä oli parannettavaa?

2. Miten koit vanhempien ohjausryhmät? Mikä oli hyvää? Missä kehitettävää?

3. Oliko ryhmässä tarpeeksi yksilöohjausta? Mikä oli hyvää? Missä kehitettävää?

4. Oletko huomannut muutosta lapsesi tunteiden tunnistamisessa/ ilmaisemisessa/ käsittelyssä ryhmän jälkeen? Miten? Missä tilanteissa?

Asiakirjan käyttötila

5. Näkykö vuorovaikutustilanteissa muutosta verrattuna aikaan ennen ryhmää? (Esim. harrastukset, koulu, sukulaistilanteet, kaverit jne)

[illegible]

6. Onko yhteistyö lapsenne kanssa muuttunut? Onko muutosta tapahtunut kotona/koulussa?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

7. Palvelivatko ryhmässä käytetyt menetelmät (zones, tunnetaitotehtävät, retket jne) lapsesi tavoitteita? Miten?

[illegible]

8. Koetko että vanhemmille oli riittävästi ohjeita ryhmän päättymisen jälkeen? Miltä se tuntui?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Asiakirjan käyttö

9. Kokemuksesi on meille erittäin tärkeä. Mitä muuta haluaisit vielä kertoa meille?

Asiakirjan käyttötila

Liite 3. Lasten alkuperäinen palautekysely

1. a) Mikä oli fiilis, kun tulit ryhmään? b) Mikä oli fiilis ryhmän edetessä?



huono/ei kiinnostanut



jännittynyt/pelokas



ihan kiva



innostunut

2. Onko sinulla kavereita enemmän kuin ennen ryhmää?



ei ole



saman verran



vähän enemmän



paljon enemmän

3. Kuinka paljon riitoja sinulla tulee verrattuna aikaa ennen ryhmää?



enemmän



saman verran



vähemmän



ei ollenkaan

4. Onko tunteiden osoittaminen helpompaa nykyään?



vaikeaa



en huomaa muutosta



helpompaa kuin ennen



tosi paljon helpompaa

5. a) Tuletko ymmärretyksi paremmin nykyään kuin ennen ryhmää?
b) Ymmärrätkö sinä muita paremmin nykyään?



en ollenkaan



joskus



ihan hyvin



todellakin

6. Saitko ryhmästä hyviä keinoja tunteiden ilmaisuun?



en ollenkaan



ehkä



sain kyllä



todella paljon

7. Millaista yhteistyö oli ohjaajien kanssa?



huonoa/en tykännyt



en osaa sanoa



hyvää/tykkäsin

ihan super kivaa

8. Tykkäsitkö ryhmässä tehdyistä tehtävistä ja leikeistä?



en ollenkaan



jonkin verran



ihan kivoja



tosi paljon

9. Miltä sinusta tuntui toimia eri paikoissa? Mistä pidit erityisesti?



tylsää/ei kiinnostanut



en osaa sanoa



kivalta/mukavalta



tosi kivalta/hauskalta

Ryhmässä olosi oli meille tärkeää. Mitä muuta haluaisit meille vielä kertoa?

Liite 4. Vanhempien lopullinen palautekysely

1. Oliko tiedonanto tarpeeksi kattavaa ennen ryhmään osallistumista? Mikä oli hyvää/missä oli parannettavaa?

2. Miten koit vanhempien ohjausryhmät? Mikä oli hyvää? Missä kehitettävää?

3. Oliko ryhmässä tarpeeksi yksilöohjausta? Mikä oli hyvää? Missä kehitettävää?

4. Oletko huomannut muutosta lapsesi tunteiden tunnistamisessa/ ilmaisemisessa/ käsittelyssä ryhmän jälkeen? Miten? Missä tilanteissa?

5. Näkykö vuorovaikutustilanteissa muutosta verrattuna aikaan ennen ryhmää? (Esim. harrastukset, koulu, sukulaistilanteet, kaverit jne)

6. Onko yhteistyö lapsenne kanssa muuttunut? Onko muutosta tapahtunut kotona/koulussa?

7. Palvelivatko ryhmässä käytetyt menetelmät (zones, tunnetaitotehtävät, retket jne) lapsesi tavoitteita? Miten?

8. Koetko että vanhemmille oli riittävästi ohjeita ryhmän päättymisen jälkeen? Miltä se tuntui?

9. Oliko ryhmässä tarpeeksi vertaistukea? Olisitko kaivannut sitä enemmän/vähemmän?

10. Kokemuksesi on meille erittäin tärkeä. Mitä muuta haluaisit vielä kertoa meille?

Iso kiitos!

Liite 5. Lasten lopullinen palautekysely

1. a) Mikä oli fiilis, kun tulit ryhmään? b) Mikä oli fiilis ryhmän edetessä?



huono/ei kiinnostanut



jännittynyt/pelokas



ihan kiva



innostunut

2. Onko sinulla kavereita enemmän kuin ennen ryhmää?



ei ole



saman verran



vähän enemmän



paljon enemmän

3. Kuinka paljon riitoja sinulla tulee verrattuna aikaa ennen ryhmää?



enemmän



saman verran



vähemmän



ei ollenkaan

4. Onko tunteiden osoittaminen helpompaa nykyään?



vaikeaa



en huomaa muutosta



helpompaa kuin ennen



tosi paljon helpompaa

5. a) Tuletko ymmärretyksi paremmin nykyään kuin ennen ryhmää?
b) Ymmärrätkö sinä muita paremmin nykyään?



en ollenkaan



joskus



ihan hyvin



todellakin

6. Saitko ryhmästä hyviä keinoja tunteiden ilmaisuun?



en ollenkaan



ehkä



sain kyllä



todella paljon

7. Millaista yhteistyö oli ohjaajien kanssa?



huonoa/en tykännyt



en osaa sanoa



hyvää/tykkäsin



ihan super kivaa

8. Tykkäsitkö ryhmässä tehdyistä tehtävistä ja leikeistä?



en ollenkaan



jonkin verran



ihan kivoja



tosi paljon

9. Miltä sinusta tuntui toimia eri paikoissa? Mistä pidit erityisesti?



tylsää/ei kiinnostanut



en osaa sanoa



kivalta/mukavalta



tosi kivalta/hauskalta

Ryhmässä olosi oli meille tärkeää. Mitä muuta haluaisit meille vielä kertoa?
