



**TURUN
YLIOPISTO**

”On tosi vaikea oppia yhtään mitään, jos sinulla on kauhea tunnemylläkkä päällä”

Tapaustutkimus tunnetaitojen merkityksestä ja tunnetaitokasvatuksen
toteuttamisesta alakoulussa opettajien näkökulmasta

Kasvatustiede
pro gradu -tutkielma

Aino-Kaisa Saarinen
2.12.2022

Turun yliopisto
Kasvatustieteiden tiedekunta
Opettajankoulutuslaitos, Rauman kampus

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijä(t): Aino-Kaisa Saarinen

Otsikko: ”On tosi vaikea oppia yhtään mitään, jos sinulla on kauhea tunnemylläkki päällä”

Tunnetaitojen merkitys ja tunnetaitokasvatuksen toteuttaminen alakoulussa opettajien näkökulmasta

Ohjaaja(t): Professori Inkeri Ruokonen

Sivumäärä: 74 sivua + 3 liitettä

Päivämäärä: 2.12.2022

Tämän pro gradu -tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten opettajat toteuttavat tunnetaitojen opettamista sekä tunnetaitokasvatusta alakoulussa omassa opetuksessaan. Tarkastelun kohteena oli erityisesti se, millaisia menetelmiä ja materiaaleja opettajat käyttävät tunnetaitojen opettamisen ja tunnetaitokasvatuksen tukena. Tämän lisäksi tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten opettajat kokevat tunnetaidot ja niiden merkityksen alakoulussa. Tutkimuksen teoreettisessa osuudessa tarkastellaan erilaisia teorioita tunnetaidoista ja empatiasta sekä tunnetaitojen opettamiseen liittyviä menetelmiä osana alakoulun opetussuunnitelmaa.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin laadullista tapaustutkimusta. Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluiden avulla. Näihin teemahaastatteluihin osallistui kolme luokanopettajaa sekä yksi erityisopettaja. Kaikki heistä olivat toimineet pitkään alakoulun opettajina. Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Tutkimuksen tulosten mukaan haastateltavat pitävät tunnetaitoja ja niiden opettamista tärkeänä ja merkityksellisenä alakoulussa. Suurin osa haastateltavista koki, että tunnetaidot tarvitsivat oman oppiaineensa, sillä joskus ne saattavat olla jopa oppimisen edellytys. Tunnetaitokasvatuksen koettiin näkyvän koulussa niin koulun toimintakulttuurissa, jokapäiväisissä, arkisissa koulun tilanteissa kuin virallisilla oppitunneillakin. Haastateltavat kertoivat käyttävänsä monipuolisesti erilaisia materiaaleja ja menetelmiä tunnetaitokasvatuksensa toteuttamisen tukena. Toiminnalliset menetelmät koettiin toimivimmaksi tavaksi opettaa tunnetaitoja ja toteuttaa tunnetaitokasvatusta.

Opettajat kokivat, että oppilaiden tunnetaidoilla on vaikutusta heidän oppimiseensa sekä hyvinvointiinsa. Tulokset osoittavat, että alakoulun opettajat tukevat oppilaiden tunnetaitoja monin eri tavoin ja tunnetaitokasvatusta toteutetaan alakoulussa monipuolisesti eri materiaaleja käyttäen niin, että jokaiselle oppilaalle löytyisi sopiva tapa oppia tunnetaitoja.

Avainsanat: Tunteet, tunnetaidot, tunnetaitokasvatus, tunnetaitojen tukeminen, alakoulu, luokanopettaja, erityisopettaja

Sisällysluettelo

1	Johdanto	7
2	Teorioita ja tutkimuksia lasten tunnetaitokasvatuksen perustaksi	10
2.1	Tunteet	10
2.2	Tunneäly ja empatia	13
2.3	Tunnetaidot ja tunnetaitokasvatus	16
2.4	Tunteiden säätely osana tunnetaitoja	20
3	Tunnetaidot ja niiden oppiminen alakoulussa	25
3.1	Tunnetaidot perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa	25
3.2	Alakoulu tunnetaitojen kehittämisen keskiössä	27
3.3	Opettaja tunnekasvattajana	29
3.4	Positiivinen pedagogiikka	32
4	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	34
5	Tutkimuksen toteutus	35
5.1	Tutkimusasetelma	35
5.2	Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston hankinta	36
5.3	Aineiston analyysi	38
6	Tutkimustulokset ja niiden tulkintaa	41
6.1	Tunnetaidot ja niiden merkitys	41
6.1.1	Opettajien käsityksiä tunnetaidoista	41
6.1.2	Opettajien käsityksiä tunnetaitojen merkityksestä alakoulussa	42
6.2	Tunnetaitokasvatuksen toteuttaminen	45
6.2.1	Tunnetaitokasvatus koulun toimintakulttuurissa	45
6.2.2	Tunnetaitokasvatus koulun päivittäisissä tilanteissa ja arjessa	47
6.2.3	Toiminnalliset opetusmenetelmät tunnetaitokasvatuksen tukena	49
6.3	Materiaalit tunnetaitokasvatuksen tukena	56
6.4	Tulosten yhteenvetoa	61
7	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	63
8	Pohdinta	66

Lähteet	70
Liitteet	75
Liite 1 Teemahaastattelun runko	75
Liite 2 Saatekirje	76
Liite 3 Suostumuslomake	77

Kuviot

KUVIO 1. TUNNEÄLYN OSA-ALUEET (MAYER YM., 2016).	14
KUVIO 2. TUNNETAIDOT PROSESSINA (JÄÄSKINEN, 2017, 35).	18
KUVIO 3. TUNTEIDEN SÄÄTELYN VAIHEET (GROSS, 2015).	23
KUVIO 4. AINEISTOLÄHTÖISEN SISÄLLÖNANALYYSSIN VAIHEET (SARAJÄRVI & TUOMI, 2017, 91-92).	40

Taulukot

TAULUKKO 1. TUTKIMUKSEEN OSALLISTUNEIDEN TAUSTATIEDOT.	37
TAULUKKO 2. KATEGORIOIDEN MUODOSTAMISEN ESIMERKKI.	39
TAULUKKO 3. OPETTAJIEN KERTOMIA JA KÄYTTÄMIÄ MENETELMIÄ TUNNETAITOKASVATUKSESSAAN.	55
TAULUKKO 4. OPETTAJIEN MAINITSEMIA MATERIAALEJA, JOITA HE KÄYTTÄVÄT TUNNETAITOKASVATUKSENSA TUKENA.	60

1 Johdanto

Tunnetaidot ja niiden yhteys esimerkiksi oppimiseen ja oppimistuloksiin on tiedostettu jo pitkään. Tutkimuksissa on todettu, että tunnetaidot, kuten esimerkiksi tunteiden säätelykyky, ovat yhteydessä oppimiseen ja sitä kautta oppimistuloksiin (Kokkonen, 2017). Oppiminen on tehokkainta silloin, kun oppilaat voivat antautua oppimiseen vailla huolia tai esimerkiksi pelkoa (Jääskinen, 2017, 178).

Daniel Goleman (1995) on ottanut tunneälyn käsitteen sekä sen merkityksen esille jo vuonna 1995. Vaikka tunneälyn tai tunnetaitojen käsite ei ole uusi, nykytutkimuksen valossa tunnetaitoja korostetaan yhä enemmän ja enemmän. On todettu, että hyvät tunnetaidot omaava henkilö pystyy hyödyntämään positiivisia tunteitaan esimerkiksi oppimismotivaation lisäämiseksi. Negatiiviset tunteet, joita aiheuttavat esimerkiksi stressaavat ja vaikeat tilanteet, hyvät tunnetaidot omaava henkilö pystyy taas käsittelemään niin, että niiden aiheuttamat haitat ovat vähäisiä. Tämäkin on eduksi oppilaille, kun ajatellaan oppimista ja oppimistuloksia. (Djambazova-Popordanoska, 2016.)

Tunnetaidot ja etenkin tunnetaitokasvatus koulussa on herättänyt paljon keskustelua sekä mielipiteitä, joten aihe on edelleen ajankohtainen. Esimerkiksi Opetushallitus (2022) on julkaissut oppaan ”Dialogi- ja tunnetaidot opettajille” vuonna 2022, joka viittaa siihen, että opetushallitus pitää aihetta edelleen ajankohtaisena ja tärkeänä. Erilaisia tunnetaitoihin liittyviä materiaaleja eri tahojen julkaisemana ilmestyy myös kokoajan. YLE uutiset on julkaissut lokakuussa 2022 artikkelin otsikolla ”Tunnetaitojen opetus on vahvistunut Lappeenrannan ja Imatran kouluissa – masennus- ja ahdistusoireet ovat lisääntyneet viime vuosina” (Hannus, 2022). Tämän artikkelin lisäksi tunnetaitoihin liittyviä artikkeleita ja uutisia löytyy lukuisia, niin tuoreempia kuin jo vähän vanhempiakin. Erilaiset sosiaalisen median palvelut, kuten esimerkiksi Instagram ja erilaiset podcast-palvelut ovat täynnä tunnetaitoihin ja tunnetaitokasvatukseen liittyvää materiaalia sekä keskustelua.

Koulumaailmassa tunteet ovat läsnä jokaisessa hetkessä. Koulu onkin luontainen paikka oppia tunnetaitoja yhdessä muiden kanssa (Jääskinen, 2017, 174). Tunnetaitokasvatuksen ja tunnetaitojen oppimisen avulla oppilaat voivat selviytyä koulun jokapäiväisistä vuorovaikutusta vaativista hetkistä. Isokorven (2004, 127-128) mukaan lapsen tulevaisuuden kannalta tärkeämpää voi jopa olla oppia tunnistamaan, nimeämään sekä hallitsemaan tunteita, kuin oppia esimerkiksi matematiikan tai äidinkielen tietosisältöjä. Tunnetaidot nivoutuvat

elämässämme niin käyttäytymiseemme, suhtautumiseemme itseemme sekä toisiin, kuin henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiimme. Hyvät tunnetaidot omaavan ihmisen on helpompi ottaa vastaan elämässä eteen tulevat vastoinkäymiset sekä tulla toimeen sosiaalisissa tilanteissa. (Jääskinen, 2017, 35.) Näistä syistä tunnetaitojen opettamisella ja tunnetaitokasvatuksella on erityinen paikka koulussa.

Tunnetaitokasvatuksessa ja tunnetaitojen opetuksessa myös opettajan omilla tunnetaidoilla on merkitystä. Tunnetaitoja opitaan aikuisen mallista ja siksi jokaiselle aikuiselle, joka kohtaa lapsia, olisi tärkeää saada tietoa niin tunteista, tunnetaitojen kehittymisestä kuin siitä, miten antaa lapsille sellaista mallia, joka tukisi heidän tunnetaitojensa kehittymistä. (Jääskinen, 2017, 5.) Opettajan tulisikin koulun jokapäiväisissä tilanteissa huomata ja käyttää hyväkseen tilanteet, joissa hänellä on tilaisuus helpottaa esimerkiksi tunteiden sanottamista, niiden tunnistamista tai syiden yhdistämistä tunteisiin (Harvey & Naus, 2015.) Omat tunteensa ja tunnetaitonsa tiedostamalla opettajalla on mahdollisuus vaikuttaa niin luokkahuoneen ilmapiiriin kuin kollegoiden, oppilaiden sekä vanhempien kanssa käytävään vuorovaikutukseenkin (Hargreaves, 2000). Jotta opettaja voisi kehittää oppilaiden tunnetaitoja, hänellä tulee olla omat tunteensa ja tunnetaitonsa hallinnassa.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) velvoittaa jokaista opettajaa toteuttamaan tunnetaitokasvatusta esimerkiksi laaja-alaisiin tavoitteisiin sekä oppiaineisiin liittyen. Tutkimuksissa on todettu, että alakoulu ja etenkin ensimmäiset alakouluvuodet ovat optimaalisin aika tunnetaitojen oppimiseen sekä kehittämiseen. Tämä johtaa siihen, että opettajilla, jotka toimivat alakoulussa on suuri merkitys oppilaiden tunnetaitojen kehittymisen kannalta. (Webster-Stratton & Reid, 2004.) Tunnetaitokasvatuksen toteuttamista tai sen laatua ei kuitenkaan valvo kukaan. Se jää täysin opettajan oman harkinnan, kiinnostuksen sekä näkemyksen varaan. Tästä syystä koenkin tutkimukseni erittäin tärkeänä. Huolimatta siitä, että tunnetaitoja ja tunnetaitokasvatusta sekä niiden merkitystä on tutkittu paljon, tutkimusta siitä, miten opettajat sitä toteuttavat, on huomattavasti vähemmän. Vaikka tutkimuksien tulokset tunnetaitojen merkityksestä ovat kiistattomia, tulosten siirtyminen käytäntöön on eri asia.

Tutkimuksen toteuttaminen tunnetaitokasvatuksen käytännön toteuttamisesta on minulle itselleni henkilökohtaisesti tärkeä aihe. Koen tunnetaidot ja tunnetaitokasvatuksen erittäin mielenkiintoiseksi aiheeksi, jota haluan toteuttaa tulevassa työssäni luokanopettajana. Tutkimustiedon hankkiminen aiheesta on siis tärkeää, jotta tunnetaitokasvatuksen

toteuttaminen on mahdollisimman laadukasta ja tehokasta. Tunnetaitojen merkitys alakoulussa on kiistaton, joten toivon, että tästä pro gradu -tutkielmastani on hyötyä myös opetusalan ammattilaisille sekä muille henkilöille, jotka toimivat lasten kanssa. Niin aikuiset kuin lapsetkin harjoittelevat, kehittävät ja käyttävät tunnetaitoja arkielämässä lähes päivittäin. Koulun rooli ja merkitys muun elämän ohella on kuitenkin suuri. Lapset viettävät suuren osan päivistään koulussa ja tästä syystä koulussa työskentelevillä aikuisilla on tärkeä olla tietoa tunnetaidoista sekä tunnetaitokasvatuksesta.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää tunnetaitojen opetuksen sekä tunnetaitokasvatuksen toteuttamista käytännössä alakoulun opetuksessa. Tämän laadullisen tapaustutkimuksen tarkoituksena on selvittää miten opettajat toteuttavat tunnetaitojen opettamista ja tunnetaitokasvatusta omassa opettajan työssään. Tavoitteena on selvittää sekä kuvata, millaisia menetelmiä ja mitä materiaaleja opettajat käyttävät toteuttaessaan tunnetaitokasvatusta. Tämän lisäksi tavoitteena on selvittää opettajien käsityksiä tunnetaidoista ja siitä, millaisia merkityksiä he antavat tunnetaidoille sekä tunnetaitokasvatukselle alakoulun opetuksessa.

2 Teorioita ja tutkimuksia lasten tunnetaitokasvatuksen perustaksi

Tässä luvussa määritellään tunteisiin liittyviä käsitteitä. Luvussa tullaan tarkastelemaan tunteisiin, tunneälyyn ja empatiaan liittyviä teorioita sekä tutkimuksia. Sen lisäksi lähestytään tunnetaitoja ja tunnetaitokasvatusta teoreettisen tutkimuksen kautta. Tunnetaitoihin liittyen käsitellään erityisesti tunteiden säätelyn taitoa. Käsitteiden ja teorioiden tarkoituksena on luoda pohjaa alakouluikäisten lasten tunnetaitokasvatukselle.

2.1 Tunteet

Tunteet ovat meille jokaiselle arkielämästä tuttu käsite. Arkikokemuksen perusteella tunteet on yksinkertaista määritellä esimerkiksi niin, että jokainen ihminen kokee tunteita ja tunteiden avulla elämästämme tulee merkityksellistä. (Kokkonen, 2017.) Erilaiset tilanteet ja tapahtumat, joita elämässämme tapahtuu, herättävät meissä erilaisia reaktioita. Näitä reaktioita kutsumme tunteiksi. (Nummenmaa, 2010, 11.) Tunteet syttyvät siis sisäisten tai ulkoisten havaintojemme ja niistä tekemiemme tulkintojen perusteella. Ne heräävät usein todella nopeasti, mutta saattavat haihtua pian jo pois. Jotkut tunteet saattavat olla pitkäkestoisempia, kuin toiset. Tunteet ovat siis aina kuitenkin ohimeneviä. Näiden reaktioiden eli tunteiden yksi tärkeimmistä tehtävistä on joka päiväisten, arkisten asioiden tärkeysjärjestykseen laittaminen. Tunteet ovat edellytys kaikelle tekemiselle, vaikkakin tunteet ja järki toimivatkin useimmiten yhdessä. (Jääskinen, 2017, 12-14; Kokkonen, 2017; Nummenmaa, 2019, 13.)

Tunteet ovat olemassa ohjatakseen toimintaamme ja niiden tarkoitus on hyvä, vaikka siltä ei aina tuntuisikaan (Jääskinen, 2017, 206). Tunteet auttavat meitä hakeutumaan meille tärkeiden asioiden pariin, jotka vaikuttavat positiivisesti hyvinvointiimme. Nämä itselle tärkeät asiat voivat olla esimerkiksi ystäviin tai harrastuksiin liittyviä. Tunteilla, jotka ovat negatiivisia, on myös oma tehtävänsä. Esimerkiksi pelon tunne suojelee ihmistä. Se saa ihmisen välttelemään asioita, jotka aiheuttavat pelkoa, sillä ne voisivat vaarantaa hyvinvointiimme. (Kokkonen, 2017.) Tunteet vaikuttavat meihin monella tavalla, emmekä aina edes tiedä, miten niihin pitäisi suhtautua (Jääskinen, 2017, 12). Kaikki tunteet, jopa negatiivisetkin vaimenevat itsestään ja muuttavat muotoaan. Tunteet onkin tarkoitus elää, antaa tulla ja tuntea. Suuretkin tunteet ovat vain osa elämää. (Cacciatore, 2007, 61.)

Kansainvälisesti näistä mielessä ja kehossamme tapahtuvista reaktioista, jotka ohjaavat toimintaamme, käytetään käsitettä ”*emotion*”. Suomen kielessä ei kuitenkaan ole

kaikenkattavaa vastinetta tälle sanalle. Usein ”*emotion*” käsitteen suoraa suomennosta emotio käytetään lähes synonyymisesti tunteen käsitteen kanssa. Tunteisiin liittyvien sanojen ja käsitteiden määrittely on haastavaa, sillä tutkijoilla ei ole siitä täysin yksimielistä ajatusta. (Kokkonen, 2017.) Käsitteiden lisäksi tunteisiin liittyviä teorioita on useita ja tunteita luokitellaan monin eri tavoin. Tunteisiin liittyviä asioita voidaan katsoa monesta eri näkökulmasta ja jokainen tunneteoriat ja -teoreetikko katsoo tunteita omasta näkökulmastaan. Seuraavaksi käsittelemme erilaisia näkökulmia, joista tunteita voi tarkastella.

Puolimatkan (2004) mukaan, kun tarkastellaan tunteita, voidaan erottaa ainakin viisi erilaista lähestymistapaa. Nämä lähestymistavat ovat tuntemusteorioiden, behaviorististen teorioiden, konatiivisten teorioiden, kognitiivisten teorioiden sekä yhdistelmäteorioiden. Tuntemusteoria määrittää tunteet tuntemuksiksi, jotka voivat olla kehollisia tai tiettyyn kohteeseen kohdistuvia. Behaviorististen teorioiden mukaan tunteet liittyvät käyttäytymiseen ja siihen, millaisella tavalla tulisi käyttäytyä. Konatiivisten teorioiden mukaan tunteilla ilmaistaan ihmisen tahtoa ja halua. Kognitiivisten teorioiden mukaan tunteet sisältävät myös tietoa ja erilaisia arviointia. Kognitiiviset teoriat jakautuvat kahteen alalajiin. Kognitiivis-konstruktivistiset teoriat uskovat, että tunteet eivät sisällä tiedon ja arviointien lisäksi varsinaista arvotietoa, kun taas kognitiivis-realistiset uskovat tunteiden sisältävän myös arvotietoa. Yhdistelmäteorioiden mukaan tunteet koostuvat yhdistelmästä, joka syntyy useista eri tekijöistä. Näitä tekijöitä voivat olla esimerkiksi tuntemus, halu ja kognitio. (Puolimatka, 2004.)

Tunteita voidaan tarkastella myös sosiaalisesta näkökulmasta. Kokkonen (2017) mukaan tunteet sujuvoittavat sosiaalista elämäämme. Kokkonen lisäksi myös Nummenmaa (2010) kertoo tunteiden ohjaavan käyttäytymistämme sosiaalisissa tilanteissa. Myönteisten tunteiden, kuten empatian, on tarkoitus ohjata meitä hyvään ja esimerkiksi toisten auttamiseen. Sosiaalisissa tilanteissa tarvitsemme kuitenkin myös negatiivisempia, epämiellyttäviä tunteita. Esimerkiksi syyllisyys voi olla epämiellyttävä tunne, joka kuitenkin saattaa rajoittaa käytöstämme, joka olisi sosiaalisesti epäsovelia. (Kokkonen, 2017.)

Tämän lisäksi tunteista on hyötyä esimerkiksi kulttuuriin sopeutumisessa, erilaisten ryhmien toimimisessa sekä arvojen ja normien oppimisessa. (Kokkonen, 2017.) Pirskasen ym. (2019) mukaan tunteet ovat usein sosiaalisista tilanteista riippuvaisia, sillä ihmiset muotoilevat, nimeävät ja tulkitsevat tunteita tietyissä sosiaalisissa konteksteissa ja kulttuureissa. Niihin vaikuttavat monet henkiset ja normatiiviset tekijät, kuten sosiaaliset suhteet muihin ihmisiin ja ihmisten saama informaatio (Puolimatka, 2004). Jalovaaran (2006) mukaan ilman tunteita ei

voi tulla toimeen. Hänen mukaansa tämä korostuu nimenomaan vuorovaikutussuhteissa ja sosiaalisissa tilanteissa. Jotta ihminen kykenee sosiaaliseen vuorovaikutukseen, tulee hänen osata samaistua toisen asemaan ja osata myös tunnistaa, miltä toisesta ihmisestä tuntuu. Vuorovaikutussuhteissa tarvitaan tunteita, sillä pelkkä looginen päättely ei riitä onnistuneeseen vuorovaikutukseen. (Jalovaara, 2006, 38.)

Tunteilla on niin fysiologinen, biologinen kuin psyykinenkin perusta. Tunteet ovat läheisesti kosketuksessa ihmisen biologisiin prosesseihin sekä aistihavaintoihin. (Puolimatka, 2004.) Jääskinen (2017) toteaa, että esimerkiksi perimämme, temperamenttimme ja hermostojemme rakenne vaikuttavat tunteisiimme ja siihen, miten niihin reagoimme. Hermosto muovautuu koko elinikämme ajan muodostuen kokemuksista. Hermostolla on vaikutusta muun muassa tunteiden säätelyyn. (Jääskinen, 2017, 83-84.) Aistimme välittävät meille jatkuvasti tietoa ympäristöstämme. Jos koemme jonkin tilanteen uhkaavaksi, aivojen manteliumake laukaisee meissä esimerkiksi taistelu-, pako- tai jähmettymisreaktion. Aivot ja niiden toiminta liittyvät siis vahvasti kokemiimme tunteisiin sekä tunnereaktioihin, joita tunteet meissä saavat aikaan. Tunteet voivat aiheuttaa myös fysiologisia reaktioita kehossamme, kuten sydämen hakkaamista, hikoilua tai kasvojen punoitusta. (Lonka, 2020.) Tunteet tuntuvat niin mielessämme, kuin kehossammekin. (Pirskanen ym., 2019).

Tunteita voidaan tarkastella myös oppimisen näkökulmasta. Jo pitkään on tiedostettu, että myönteiset tunteet voivat vaikuttaa oppimiseen sitä edistävästi. Positiiviset tunteet vaikuttavat motivaatioon, kognitiivisiin eli tiedollisiin ihmisen toimintoihin ja tietoisuuteen muiden ihmisten kognitiivisista toiminnoista. Tällaisia kognitiivisia toimintoja voivat olla esimerkiksi ajattelu ja oppiminen. Näiden kautta myönteiset tunteet taas vaikuttavat oppimiskäyttäytymiseen. (Schweder & Raufelder, 2019.) Myös Leskisenoja (2017) kirjoittaa myönteisten tunteiden merkityksestä ja vaikutuksesta oppimiseen. Myönteiset tunteet, kuten ilo, kiinnostus ja tyytyväisyys, vaikuttavat positiivisesti oppilaan koulussa suoriutumiseen ja koulumenestykseen. Negatiivisilla tunteilla taas on varjopuolensa oppimisen kannalta. Keskeistä oppimisen ja hyvinvoinnin kannalta olisikin sekä myönteisten että negatiivisten tunteiden tasapaino. (Leskisenoja, 2017, 38-40.) Loppujen lopuksi esimerkiksi se, miten ihminen on tottunut kohtaamaan omia tunteitaan tai miten hän niihin reagoi, on sekin oppimisen tulosta. Mallit, jotka olemme oppineet jo lapsena, määrittävät sen, millainen suhde meillä on omiin tunteisiimme. (Jääskinen, 2017, 13.)

Tunteita voidaan myös luokitella monella eri tavalla. Yksi tunteiden luokittelutapa on niiden jakaminen positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin. Nummenmaa (2010) taas luokittelee tunteet automaattisiin tunneprosesseihin ja tietoisiin tunnekokemuksiin. Hänen mukaansa automaattiset tunneprosessit käynnistävät kehossamme tunnereaktion, johon liittyy esimerkiksi aivotoiminnan ja kehon toiminnan muutoksia. Tämä taas johtaa tietoiseen osaan tunneprosessia, eli esimerkiksi tietoisuuteen tunteen aiheuttajasta. (Nummenmaa, 2010, 16.) Automaattisten ja tietoisien tunneprosessien lisäksi Nummenmaa (2010) puhuu perustunteista. Näitä perustunteita ovat hänen mukaansa mielihyvä, pelko, inho, suru, viha ja hämmästyminen. Näihin tunteisiin liittyvät kasvojen ilmeet tunnustetaan lähes kaikkialla maailmassa samalla tavalla. Muut kuin perustunteet ovat taas peräisin esimerkiksi kulttuuristamme ja oppimistamme asioista. (Nummenmaa, 2010, 34-36.)

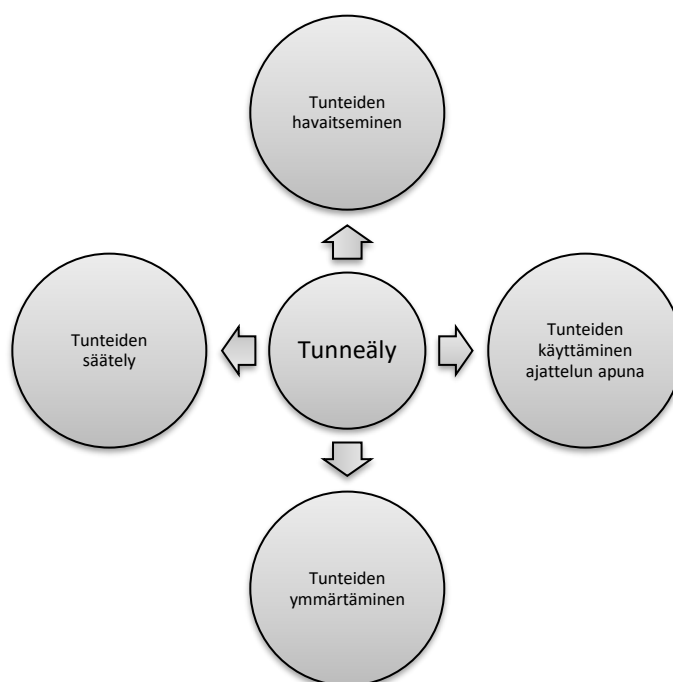
Isokorpi ja Viitanen (2001) luokittelevat tunteita monin eri tavoin. Myös he puhuvat negatiivisista ja positiivisista tunteista. Tämän lisäksi he puhuvat tunteiden kolmijaosta, jossa tunteet jaetaan ensisijaisiin, toissijaisiin ja välinetunteisiin. Ensisijaisten tunteiden katsotaan olevan ihmisellä jo syntymästä asti. (Isokorpi & Viitanen, 2001, 26.) Nämä tunteet ovat hyvin samankaltaisia, kuin Nummenmaan (2010) mainitsemat perustunteet. Toissijaiset tunteet taas ovat seurausta ensisijaisista tunteista. Ne ovat reaktioitamme kokemuksiimme tunteisiin. Toissijaiset tunteet ovat niitä, jotka kehittyvät oppimisen kautta. Näitä voisivat olla esimerkiksi kateus ja empaattisuus. Välinetunteisiin liittyy kulttuurisia vaikutuksia. Niiden avulla on mahdollista pyrkiä vaikuttamaan toisen ihmisen tunteisiin. (Isokorpi & Viitanen, 2001, 27.)

2.2 Tunneäly ja empatia

Ihminen, joka on tunneälykäs, on tietoinen muiden tunteista ja myös ymmärtää niitä. Yksinkertaistettuna tunneäly on kykyä ymmärtää paitsi itseämme, myös muita ihmisiä. Ymmärtämisen lisäksi tunneäly sisältää kyvyn ilmaista ja hallita omia tunteitaan sekä kyvyn vastata muiden ihmisten tunteisiin niin, että siitä on hyötyä sekä itsellemme että muille. (Weare, 2003.) Tunneälykäs ihminen siis havaitsee tunteet tarkasti ja osaa toimia niiden kanssa oikein sekä tarkoituksenmukaisesti. (Mayer ym., 2016). Tunneäly voidaan myös ajatella ihmisen ominaispiirteenä, joka ei muutu (Harvey ym., 2015). Tällöin tunneäly määritellään ihmisen persoonallisuuden ominaisuudeksi (Kokkonen, 2017).

Mayer ja Salovey (1993) ovat tutkineet pitkään tunneällyn käsitettä. Myöhemmin he ovat päivittäneet omaa teoriaansa tunneällystä. Mayer ym. (2016) jakavat tunneällyn neljään osa-

alueeseen. Nämä kaikki osa-alueet ovat heidän mukaansa välttämättömiä tunneälyyn liittyvän päättelyn toteuttamiseksi. Jokaiseen osa-alueeseen liittyy myös erilaisia taitoja. Alkeellisena tasona pidetään ensimmäistä osa-aluetta, eli tunteiden havaitsemista. Tähän liittyviä taitoja ovat esimerkiksi tunteiden ilmaisu tarpeen mukaan, sekä toisten ihmisten äänissä, eleissä ja ilmeissä tunteiden havaitseminen. Toisena osa-alueena pidetään tunteiden käyttämistä ajattelun apuna. Tähän osa-alueeseen liittyvänä taitona voidaan mainita esimerkiksi mielialojen vaihteluiden hyödyntäminen niin, että voidaan saavuttaa uusia, erilaisia näkökulmia. Kolmanneksi osa-alueeksi Mayer ym. (2016) nimeävät tunteiden ymmärtämisen. Tässä osa-alueessa tarvittavia taitoja ovat muun muassa tunteiden nimeäminen ja tunteiden välisten yhteyksien tunnistaminen. Tämän lisäksi tärkeä taito on monimutkaisten tunteiden ja niiden yhdistelmien ymmärtäminen. Viimeinen, eli neljäs osa-alue on sekä omien että muiden ihmisten tunteiden säätely. Tällä tasolla ihmisen tulisi osata arvioida niitä keinoja, joilla tunteita voidaan heikentää tai vahvistaa, sekä käyttää niitä. Tärkeä taito tällä osa-alueella on myös tunteiden ja niiden järkevyyden tarkkailu. (Mayer ym., 2016.) Kuvio 1 kokoaa tunneälyn osa-alueet yhteen.



Kuvio 1. Tunneälyn osa-alueet (Mayer ym., 2016).

Neljän osa-alueen sijaan Weare (2003) jakaa tunneälyn kolmeen eri osa-alueeseen. Wearen mainitsemat osa-alueet voivat limittyä toisiinsa, olla osittain päällekkäisiä ja tukea toisiaan.

Ensimmäinen osa-alue on itsensä ymmärtämistä. Se koostuu positiivisesta ja realistisesta käsityksestä itsestään sekä siitä, mitä missäkin tilanteessa on itselle tapahtunut. Toinen osa-alue on tunteiden ymmärtämistä, hallitsemista ja ilmaisemista. Tähän osa-alueeseen sisältyy kyky kokea kaikenlaisia tunteita sekä kyky puhua niistä avoimesti. Osa-alueeseen sisältyy laajasti myös muita taitoja, kuten tunteiden hallitseminen, ymmärrys siitä, mistä syistä omat tunteet heräävät, omien tunteiden ilmaisu sekä tunteisiin liittyvän tyytyväisyyden tunteen lisääminen. Lisäksi tunteiden antamaa informaatiota tulisi osata käyttää esimerkiksi ongelmien ratkaisuun. Kolmas osa-alue on sosiaalisten suhteiden ymmärtämistä ja niiden hallitsemista. Tähän sisältyy kyky olla empaattinen, kyky kiintyä sekä kommunikoida tehokkaasti. Kolmannella osa-alueella ihminen osaa hallita vaikeitakin ihmissuhteita, mutta olla myös itsenäinen. (Weare, 2003.)

Daniel Golemanin (1995) mukaan tunneäly on joukko erilaisia taitoja: esimerkiksi itsensä motivointia, sinnikkyyttä vaikeuksia kohdatessa, omien mielentilojen hallintaa, mielihalujen hillitsemistä sekä taitoa ajatella selvästi kaikissa tilanteissa. Hän mainitsee myös Mayerin ja Saloveyn (1993) määritelmän ja mukailee sitä. Tunneälyllä voi olla Golemanin (1995) mukaan suurempi merkitys kuin esimerkiksi ÄO:lla. Kehittynyt tunneäly ennustaa hänen mukaansa elämän kaikilla osa-alueilla pärjäämistä. (Goleman, 1995, 54-55.)

Tunneälyä testattaessa, se jaetaan viiteen osaan: oman persoonan tuntemukseen, kykyyn suhtautua toisiin ihmisiin, sopeutumiskykyyn, stressinsietokykyyn sekä yleiseen hyvinvointiin. Tunneälyn ydintekijöitä ovat muun muassa omien tunteiden tiedostaminen, empaattisuus ja impulssien hallinta. Tunneälyä tukevia tekijöitä taas ovat esimerkiksi itsearvostus, joustavuus, sosiaalinen vastuu sekä myönteisyys. Lopulta tunneälyn avulla saavutettuja tuloksia ovat esimerkiksi ongelmanratkaisutaidot, onnellisuus, itsensä toteuttaminen ja suhtautuminen muihin ihmisiin. (Isokorpi & Viitanen, 2001, 74-76.)

Empatia ja kyky siihen liittyy vahvasti tunneälyyn. Tunneälyn käsite oikeastaan sisältää myös empatian käsitteen, sillä empatia on kykyä tuntea ja ymmärtää, mitä toinen ihminen kokee ja tuntee (Jääskinen, 2017, 130). Golemanin (1995) mukaan empatia on yksi tunneälyn osa-alueista. Empatia on taito, jota tarvitaan, kun ollaan sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa. Empatiakykyä on esimerkiksi lapsen tunteiden peilaaminen ja kuunteleminen. Siirrämme omat tunteemme jonkun toisen takia sivuun. (Jääskinen, 2017, 130.)

Empatian avulla voimme tuntea saman, kuin joku toinen ihminen tuntee. Voimme siis mielessämme asettaa itsemme samanlaiseen asemaan toisen ihmisen kanssa. Empatian avulla on helpompi ymmärtää ihmisiä, joiden kanssa olemme vuorovaikutuksessa. Tämä mahdollistaa sen, että kaikki keskenään vuorovaikutuksessa olevat ihmiset voivat tulkita esimerkiksi eleet ja viestit samasta tunneviitekehystä. Empatia liittyy siis keskeisesti tunnekokemuksiin ja toisen tunteisiin samaistumiseen. Näin tulkitsemme, ymmärrämme ja koemme omassa mielessä sekä kehossa sen, mitä toinenkin ihminen kokee. (Nummenmaa, 2010, 132-133.)

Empatiaa opitaan mallista. Aikuiset, jotka kuuntelevat ja ovat aidosti kiinnostuneita lapsen tunteista, tarpeista ja kokemuksista, opettavat lapsille empatiaa. Sitä opitaan myös, kun aikuinen sanoittaa omia tunteitaan ja tarpeitaan lapsille. (Jääskinen, 2017, 137.)

Tunnetaitokasvatuksen myötä kehittyä myös taito empatiaan (Cacciatore, 2007, 18). Empatia ei ole mahdollista ilman itsetuntemusta ja omien tunteidensa ymmärtämistä. Muiden näkökulmia tai esimerkiksi huolia on vaikea ymmärtää, jos omien tunteiden tunnistamisessa, ymmärtämisessä ja hallitsemisessa on haasteita. Empatian kehittämisen lähtökohtana on omien tunneilmaisujen kokeminen, sillä omia tunteita pitää käyttää hyödyksi myötäelämisessä muiden kanssa. Empatian keskeisimpiä tekijöitä ovatkin tunteiden ilmaiseminen ja niiden arviointi. (Isokorpi & Viitanen, 2001, 198-198.) Suuri osa tunteita sisältävästä viestinnästä on sanatonta. Tällainen viestintä voi olla eleitä, ilmeitä tai esimerkiksi äänensävyjä. Empatiassa onkin tärkeää osata lukea myös tällaisia sanattomia viestejä. (Goleman, 1995, 128.)

Seuraavassa alaluvussa käsittelen tunnetaitojen käsitettä. Tunneäly ja tunnetaidot käsitteenä limittyvät toisiinsa. Tunnetaidot ja niihin mainitut taidot sekä kyvyt kuuluvat myös tunneälyn käsitteeseen. Tunneälyn käsite on kuitenkin laajempi kokonaisuus kuin tunnetaitojen käsite. Tunnetaidot ovat ikään kuin yksi osa tunneälyä. Se edustaa tunneälyn sosiaalisia osa-alueita, sillä tunnetaidot keskittyvät siihen, miten tunteet välittyvät ja vaikuttavat yksilöiden keskuudessa, kun kyseessä on sosiaalinen vuorovaikutustilanne. (Riggio ym., 2008.)

2.3 Tunnetaidot ja tunnetaitokasvatus

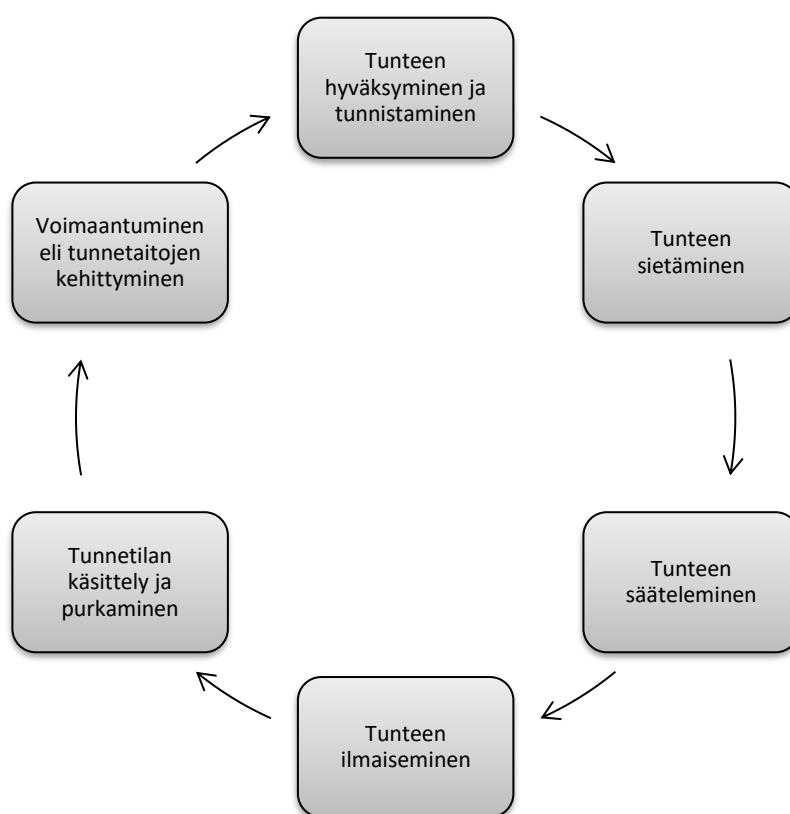
Tunnetaidot sisältävät monia erilaisia taitoja. Tähän joukkoon taitoja liittyy esimerkiksi tunteiden tarkka ilmaiseminen, lukeminen ja ymmärtäminen. (Riggio ym., 2008.) Jokainen ihminen, aikuinen tai lapsi, on sisäistänyt tietyt tunnetaidot itselleen. Tunnetaidot tarkoittavat sitä, miten toimimme omien tunteidemme kanssa. Tunnetaidot ovat läsnä kaikissa tilanteissa, joihin liittyy tunteet ja joissa teemme valintoja. Sisäistämämme tunnetaidot kertovat, miten

tunnistamme, siedämme, säätelemme, ilmaisemme, sekä puramme ja käsittelemme tunteitamme. Ne kertovat myös, miten huolehdimme itsestämme esimerkiksi mieltä painavien tapahtumien jälkeen. (Jääskinen, 2017, 34.) Tunnetaidot edistävät terveyttä, sillä ne auttavat meitä toimimaan sekä selviytymään erilaisissa elämäntilanteissa. Yksinkertaisuudessaan hyvät tunnetaidot voi tarkoittaa oppilailla esimerkiksi sitä, että leikit sujuvat kavereiden kanssa ja hän on kykenevä hallitsemaan omia tunteitaan saavuttaakseen jotakin, kuten hyvät leikit. (Jalovaara, 2006, 96.)

Ongelmien ja aggressioiden käsittelykyky, turhautumien sietokyky sekä hetken mielijohteiden hallinta on myös tunnetaitoa. Tärkeää on myös kyky aitoihin kohtaamisiin sekä erilaisten ihmisten suvaitsemiseen. Aikuiselle tunnetaidot tarkoittavat tunteiden tunnistamista niin itsessä, kuin muissakin, niiden nimeämistä sekä ymmärrystä tunteiden alkuperästä ja vaikuttamista niiden ilmenemiseen. (Jalovaara, 2006, 95-96.) Tunnetaidot nivoutuvat suureen osaan elämästämme ja ne vaikuttavat siihen monin tavoin. Ne tukevat meitä ihmissuhteissa, itsetunnon kehittämisessä ja henkisessä kasvussa. Ne liittyvät paitsi itseemme, myös toisiin ihmisiin. Muiden tunteiden huomioiminen on yhtä tärkeää, kuin omienkin. Näin tunnetaitojen avulla osaa huomioida myös muut esimerkiksi ryhmissä ja muissa sosiaalisissa tilanteissa. (Jääskinen, 2017, 35.) Tunnetaidot limittyvät tunneälyn käsitteeseen. Ne edustavat tunneälyn sosiaalisia osa-alueita sillä ne keskittyvät tunteiden välittymiseen yksilöiden välillä sosiaalisessa kanssakäymisessä. (Riggio ym., 2008.)

Tunnetaitoja voidaan ajatella eräänlaisena prosessina. Tämä prosessi kuvataan kuviossa 2. Ensin tunnistamme sekä hyväksymme tunteemme. Tämän jälkeen opimme sietämään epämiellyttäviäkin tunteita. Kun siedämme tunnetta, pystymme säätelemään sitä eri keinoin, kuten esimerkiksi oman ajattelun ja toisten ihmisten tuen avulla. Tämän jälkeen tapahtuu tunteen ilmaiseminen, joko toiselle ihmiselle tai sisäisenä puheena itselleen. Tunteen ilmaisemisen jälkeen tunnetila voidaan käsitellä ja purkaa. Lopuksi tapahtuu voimaantumisen, jolloin tietomme ja taitomme kasvavat sekä tunnetaitomme kehittyvät. Tunteiden tunnistaminen on siis ensimmäinen tunnetaito, jota tarvitsemme. Vasta tunteiden tunnistamisen jälkeen muut tunnetaidot voivat rakentua sen päälle. Tällöin ymmärretään, että jotain minussa ja kehossani tapahtuu, mutta ei vielä ymmärretä mitä. Päälimmäisen tunteemme alla on usein syvempiäkin tunteita, joita on hyvä oppia tunnistamaan. (Jääskinen, 2017, 35-36.)

Tunteet eivät ole aina mukavia, joten niitä on niiden tunnistamisen jälkeen opittava sietämään. Tunteen tuntemista ei saa kieltää, vaan sitä pitää sietää, jotta voimme valita, miten aiomme reagoida tunnistamaamme tunteeseen. Näin emme tee hätiköityjä päätöksiä reagoidessamme tunteisiin. Kun tunnetta oppii sietämään, opimme myös säätelemään sitä. Säätelyn tarkoituksena on saavuttaa hyvä ja rauhallinen olotila itselle. Tunteen ilmaiseminen taas onnistuu parhaiten, kun on tehnyt ensin kaiken edellä mainitun: tunnistanut, sietänyt ja jollakin tavalla myös säädellyt tunnettaan. Tunne kannattaa sanoittaa ja kertoa ääneen. Tunteen purkaminen ja käsittely on tunteen purkamista ulos kehosta ja mielestä sekä tunteen katsomista ja tutkimista. Lopulta harjoittelun myötä koetaan onnistumista ja kyvykkyyttä toimia itsensä sekä omien tunteidensa puolesta. Tämä on lopullinen tavoite, kun ajatellaan tunnetaitojen kehittymistä. (Jääskinen, 2017, 37-46.)



Kuvio 2. Tunnetaidot prosessina (Jääskinen, 2017, 35).

Tunnetaidot ja sen teoria on lähtökohtana peruskoulun tunnetaitokasvatukselle. Myönteinen ja kannustava ilmapiiri ovat avainasemassa, kun pyritään tehokkaaseen tunnetaitokasvatukseen (Jalovaara, 2006, 96). Lapset tarvitsevat tunteiden opetteluun aikuisen apua (Cacciatore, 2007,

18). Vaikka emme voisikaan aina vaikuttaa toisen ihmisen tunteisiin, voimme kuitenkin vaikuttaa tunteiden tiedostamiseen ja niiden ilmaisemiseen. Voimme esimerkiksi vahvistaa tai heikentää tunteiden asemaa tietoisuudessa. Tunteille annettu merkitys muokkaa tunnekokemusta tietynlaiseksi. (Puolimatka, 2011, 42.) Tunnekasvatuksessa oppiminen kytkeytyy yksilön vahvuuksiin ja heikkouksiin. Oppimisen tavoitteena on käyttäytymisen vähittäinen muuttuminen. Tunnetaitokasvattajan tehtävän on ohjata yksilöä käyttämään tunteita tietoisensa toimintansa tukena. Tunnetaitokasvatuksen tavoitteena on, että lopulta yksilö ohjaa itse itseään ja omia tunteitaan. (Isokorpi & Viitanen, 2001, 134.)

Tunnetaitokasvatus on kasvattavaa ja jatkuvaa toimintaa. Se on pysyvä prosessi, joka keskittyy tunnetaitojen kehittämiseen. Opettajat ovat isossa roolissa tunnetaitokasvatuksen toteuttajina ja heidän ammatillista kehitystä tarvitaankin, jotta oppilailla on turvallinen ja terveellinen ympäristö tunnetaitojen kehitykselle. Tehokkaan tunnetaitokasvatuksen myötä oppilailla on mahdollisuus saavuttaa kyky ymmärtää tunteita sekä hallita ja ilmaista niitä elämän tunnetaitoihin liittyvillä osa-alueilla. Tämä edesauttaa oppilaiden elämässä pärjäämistä, sillä tunnetaitokasvatuksesta on hyötyä esimerkiksi oppimisessa, ystävyysuhteiden luomisessa, joka päiväisten ongelmien ratkaisemisessa sekä kasvun ja kehityksen vaatimuksiin sopeutumisessa. (Ingat ym., 2011.) Viime aikoina on yhä enemmän ja enemmän alettu tiedostaa tunnetaidot sekä niiden vaikutus elämän eri osa-alueisiin. On todettu, että tunnetaidot ja niiden kehittäminen vaikuttavat esimerkiksi koulumenestykseen, työllistettävyyteen, käyttäytymiseen sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. (Abrahams ym., 2019.) Cacciatoren (2007) mukaan lapset, jotka kykenevät sekä tunnistamaan että nimeämään tunteita, käyttäytyvät yleensä vähemmän aggressiivisesti. Heillä on usein myös paremmat sosiaaliset taidot, kuin muilla saman ikäisillä lapsilla. (Cacciatore, 2007,18.)

Tunnetaitokasvatuksella tarkoitetaan kaikkien sellaisten arvojen ja taitojen opetusta ja oppimista, joiden tarkoituksena on edistää tunnetaitojen kehittymistä (Ingat ym., 2011). Se on koulun jokapäiväistä toimintaa. Tunteiden ilmaisemiseen ja työstämiseen tarjoavat mahdollisuuksia esimerkiksi taito- ja taideaineet. Liikuntatunnilla samalla kun liikutaan, voidaan oppia kuuntelemaan muita ja esimerkiksi tekemään yhteistyötä muiden kanssa. Tunnetaitokasvatusta voidaan siis järjestää oikeastaan minkä tahansa oppitunnin tunnilla. (Jalovaara, 2006, 97.) Sitä tapahtuu myös oppituntien ulkopuolella, tahtomattaankin. Usein tunnetaitokasvatusta tapahtuukin todellisissa vuorovaikutustilanteissa, sillä pelkästään teoreettinen tunnetaitojen opetus ei riitä. (Isokorpi & Viitanen, 2001, 135.) Tämän lisäksi

koulussa voidaan järjestää esimerkiksi tunnetaitokasvatukseen liittyviä kursseja ja erilaisia harjoituksia. (Jalovaara, 2006, 97.)

Useissa tutkimuksissa onkin kokeiltu erilaisia interventioita eli ohjelmia tunnetaitojen kehittämiseksi. Tällaisia interventioita voivat olla esimerkiksi opettajien suorittamat lapsille suunnatut menetelmät, vanhemmille suunnatut yhteistyömenetelmät tai rehtorin ja henkilökunnan suorittamat työympäristöön liittyvät menetelmät. (Björklund ym., 2014.) Suomessa tällaisia ohjelmia, joita on käytetty, ovat esimerkiksi askeleittain ja Friends-ohjelma. Askeleittain-ohjelman avulla esi- ja alakouluikäiset lapset voivat opetella tunteiden säätelyä (Kokkonen, 2017). Friends-ohjelma taas on kansainvälinen ja se perustuu sekä vertais- että kokemusoppimiseen (Tuominiemi, 2010). Suomessa taas on kehitetty Yhteispeli-ohjelma, jonka ovat luoneet THL, Tampereen yliopisto ja Ylöjärven kunta. Sen tarkoituksena on tukea lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä mielenterveyttä. (Kampman ym., 2015.) Kiviruusun ym. (2016) mukaan Yhteispeli-hanke tuottaa positiivisia vaikutuksia, kun interventio tehdään ohjeistuksen suosituksen mukaan. Tämän lisäksi on todettu, että esimerkiksi elämisentaitoja tarjoavalla Lions Quest -ohjelmalla on myönteinen vaikutus koulun ilmapiiriin, oppilaiden käyttäytymiseen sekä konfliktinratkaisutaitoihin (Gol-Guven, 2016). Tärkeintä kuitenkin on, että tunnetaitokasvatuksen avulla voidaan oppia niin toiminnallisia, esimerkiksi itsetuntoon sekä mielikuviin liittyviä, kuin ihmissuhdetaitojakin, joihin turvautua tunnekuuhujen keskellä. Tunteista on myös opittava puhumaan, jotta voimme oppia tunnistamaan niitä ja sitä kautta hallitsemaan tunteita. (Cacciatore, 2007, 19, 58.)

2.4 Tunteiden säätely osana tunnetaitoja

Tunteiden säätelyn käsite on tullut tässä tutkimuksessa jo useasti ilmi, liittyen esimerkiksi tunneälyyn ja tunnetaitoihin. Jälleen määrittelyjä tällekin käsitteelle on useita. Osa tutkijoista pitää tunteiden säätelyä vaiheittaisena tapahtumaketjuna eli prosessina, osa taas pitää sitä persoonallisuuden ominaisuutena, jota ei ole mahdollista muuttaa. Tunteiden säätelyn taitoa voidaan kuitenkin pitää myös opittavana taitona, jota voi harjoitella sekä kehittää ja jonka jokainen voi oppia. Tällöin tunteiden säätelyä voi siis myös opettaa. Pystymme kehittämään lasten ja oppilaiden tunteiden säätelyn taitoja tietoisesti. Tunteiden säätely onkin tästä näkökulmasta tunnetaitojen merkittävä osa-alue. (Kokkonen, 2017.) Keskimäärin vasta alakouluikäinen lapsi alkaa oppia, miten tunteita säädellään tietoisesti. Tästä syystä aikuisen merkitys tunteiden säätelyn apuna niin nuoremmalla, kuin myöhemmälläkin iällä on suuri. (Jääskinen, 2017, 12.)

Käytännössä tunteiden säätely tarkoittaa kykyä vaikuttaa omiin tunteisiin ja esimerkiksi tunteiden kestoon sekä voimakkuuteen (Eisenberg ym., 2000). Tunteiden säätelyn avulla voidaan välttää esimerkiksi kielteisiä tapahtumia tai asioita, jotka ovat vaaraksi terveydellemme. Tunteiden säätelyn taidon avulla pystymme myös muuttamaan tunnetilaa, joka meissä vallitsee tunnekokemuksen aikana. Pystymme myös ennakoimaan tunnetilaa tai ylläpitämään sitä. Jotta voisimme säädellä tunteita, meidän tulee ensin tunnistaa tunteet, jotka ovat heränneet meissä. Tärkeää on myös tunnistaa ne tapahtumat, jotka herättivät meissä kyseiset tunteet. (Nummenmaa, 2010, 149-151.) Kun opimme säätelemään tunteitamme, niin aikuisen kuin lapsenkin häiritseväksi mielletty käytös usein vähenee (Kokkonen, 2017).

Tunteiden säätelystä on hyötyä myös silloin, kun tunteista on tarkoitus saada itsellemme hyötyä. Tällaista toimintaa voisi olla esimerkiksi tunteiden säätely tärkeää suoritusta varten. (Kokkonen, 2017.) Erityisesti ihmissuhteissa ja vuorovaikutustilanteissa tarvitsemme tunteiden säätelyn taitoa. Pelkästään looginen päättely ei riitä vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. Vuorovaikutuksen onnistumiseksi meidän tulee pystyä tunnistamaan, miltä toisesta ihmisestä tuntuu. (Jalovaara, 2006.) Näin pystymme vaikuttamaan käyttöksemme toisia kohtaan sekä siihen, miten toiset ihmiset käyttäytyvät meitä kohtaan (Kokkonen, 2017). Esimerkiksi aggressiivisuuteen liittyvä käyttäytyminen on sellaista, jonka hallitseminen on Nummenmaan (2010) mukaan välttämätöntä, kun toimitaan toisten ihmisten kanssa. Kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu, että tunteiden säätelyn taito on tärkeä myös henkisen hyvinvoinnin ja tunne-elämän tasapainon kannalta (Kokkonen, 2017).

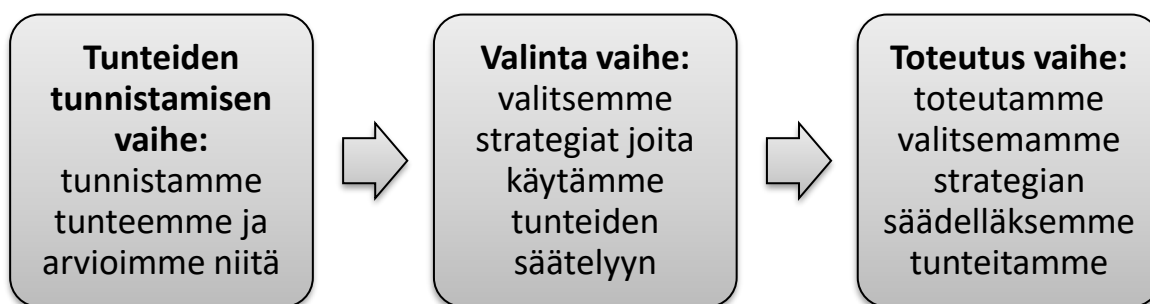
Jokainen ihminen on erilainen ja siitä syystä jokainen myös säätelee tunteitaan eri tavoin. Tunteiden säätelyyn liittyviä strategioita on lukematon määrä. (Kokkonen, 2017.) Eri ihmisille sopivat eri strategiat (Nummenmaa, 2010, 152). Tunteiden säätelyn keinot muuttuvat myös iän myötä, kun ihminen kasvaa. Kun kasvamme, myös keinojen määrä, joiden avulla säätelemme tunteita, kasvaa. Tunteiden säätely kehittyy yhä aikuisiässäkin. (Gross, 2015.) Tunteiden säätelyn keinot voivat olla joko tiedostamattomia tai tietoisesti tehtyjä valintoja. Tiedostamattomat keinot voivat olla lähes automaattisia reaktioita tunteisiin, joita meissä herää. Tietoisesti valittuja strategioita tunteiden säätelyyn voisi olla esimerkiksi jonkin itselle mukavan tekemisen pariin siirtyminen, kuten vaikka harrastukseen tai musiikkiin liittyvän tekemisen pariin hakeutuminen. Toiset taas voivat tietoisesti haluta keskustella tunteesta jonkun läheisen kanssa, kun taas toiset saattavat passiivisesti tukahduttaa tunteensa. (Kokkonen, 2017.)

Tarkoituksenmukaista olisi kuitenkin käyttää itselle sopivia tunteiden säätelyn keinoja. Keinojen tulisi myös olla sellaisia, jotka vaikuttavat alkuperäiseen tapahtumaan, joka on aiheuttanut tunteen. Kun ajatellaan kauaskantoisesti, pelkkään tunnereaktioon vaikuttaminen ei ole hyväksi. Jos tunnereaktion aiheuttanut tekijä jää olemaan, se saattaa kuormittaa mieltämme jatkossa. Lyhytaikaisen vaikutuksen antavia tunteiden säätelykeinoja tulisi siis käyttää harvemmin. (Nummenmaa, 2010, 151.) Lyhytaikaisiksi tunteiden säätelyn keinoiksi voidaan määritellä esimerkiksi tunteiden tukahduttaminen, alkoholin käyttö sekä tunnesyöminen. Ne ovat terveydelle haitallisia, eikä siksi suositeltavia. Oli tunteet sitten miellyttäviä tai epämiellyttäviä, ne voivat voimakkaina ja pitkäkestoisina kuormittaa ihmistä. Tavoitteena onkin tunteiden säätelyn avulla lievittää ja hillitä kuormittavia tunteita. (Kokkonen, 2017.)

Tunteisiin voi vaikuttaa toiminnallisilla keinoin. Nämä keinot liittyvät usein jo aiemmin mainittuihin harrastuksiin, kuten vaikkapa kulttuuriin, liikuntaan tai ruokaan. Mahdollisuuksia on paljon, musiikki sekä viihdeteollisuus ovat myös tunteiden säätelyn kannalta olennaisia. (Kokkonen, 2017.) Musiikin avulla voimme yrittää säädellä kielteisiä tunteita kohti myönteisempää suuntaa. Tämä voi parantaa toimintakykyämme, kun saamme ikävät tunteet mielestämme hetkeksi. Se ei kuitenkaan ole pysyvää, mutta voi auttaa esimerkiksi rauhoittumaan, jotta tunteet voi käsitellä myöhemmin. (Nummenmaa, 2010, 151.) Toiminnallisuuden lisäksi voimme vaikuttaa tunteisiimme myös omien ajatuksiemme sekä mielikuviamme kautta. Ajatuksien avulla erilaisten tilanteiden laukaisemat tunteet on helppo erottaa käytöksestämme sekä tilanteen aiheuttamista ajatuksista. Voimme myös muuttaa tunteen ja tapahtuman merkitystä eli sitä, mitä se meille henkilökohtaisesti merkitsee. (Kokkonen, 2017.)

Gross (2015) jakaa tunteiden säätelyn kolmeen eri osaan, jossa siirrytään aina osa-alueesta eteenpäin prosessin omaisesti. Ensimmäinen tunteiden säätelyn vaihe on tunnistamisvaihe. Tällöin havaitaan, että tunne on olemassa ja sille pitää tehdä jotakin. Havaitsemin jälkeen arvioidaan, tarvitseeko tunnetta säädellä tietoisesti vai voiko sen jättää säätelemättä. Ihminen siis antaa tietyn arvon omalle tunteelleen. Kun ihminen aktivoi tunteiden säätelyn ja päättää tehdä tunteelle jotain, hän siirtyy toiseen vaiheeseen. Tässä vaiheessa ihminen valitsee itselleen strategian, jonka avulla aikoo tunteitaan säädellä. Tässä vaiheessa esiintyy usein tunteiden säätelyn epäonnistumista ja väärin strategioiden valitsemista. Tämä saattaa johtua esimerkiksi siitä, että ihmisellä on hyvin vähän strategioita käytössään tai hän luottaa liikaa yhteen tiettyyn strategiaan. Strategian valinnan jälkeen siirrytään viimeiseen eli kolmanteen

vaiheeseen. Tämä vaihe on toteutusvaihe. Tällöin yleisen strategian, jota käytämme, tulisi kääntyä tilannekohtaiseksi taktiikaksi tunteiden säätelyä varten. Strategian tulee siis muuntautua jokaiseen tilanteeseen sopivaksi. (Gross, 2015.) Tunteiden säätelyn vaiheet on esitetty kuviossa 3.



Kuvio 3. Tunteiden säätelyn vaiheet (Gross, 2015).

Kuten Gross (2015) on todennut, tunteiden säätelyssä voidaan epäonnistua. Voimakkaiden tunteiden säätely voi olla kaikille ihmisille haastavaa. Normaaliin ihmiselämään kuuluu satunnaiset ja lievät tunteiden säätelyn ongelmat. Pitkään kestäneet tunteiden säätelyn ongelmat muuttavat kuitenkin mielialaa ja vaikuttavat tunne-elämään. (Kokkonen, 2017.) Ne voivat myös voimistaa aggressiivista ja ei-toivottua käyttäytymistä. Pitkäaikaisten tunteiden säätelyn ongelmien myötä kielteiset tunnereaktiot pitkittyvät. Tällöin ne muuttuvat haitallisiksi ja terveyttä uhkaaviksi. (Nummenmaa, 2010, 161.)

Tunteita voidaan yli- tai alisäädellä. Kun tunteita säädellään liian vähän, se voi johtaa ei-toivottuun käyttäytymiseen kuten esimerkiksi aggressiivisuuteen ja äkkipikaisuuteen. Kun tunteita taas säädellään liikaa, eli tunteita vältellään tai niitä tukahdutetaan, se voi johtaa esimerkiksi vaikeuksiin muodostaa merkityksellisiä ihmissuhteita sekä ylläpitää niitä. (Kokkonen, 2017.) Tunnereaktioiden tukahduttamisella on suuri vaikutus vuorovaikutukseen ja esimerkiksi siihen, miten ihmiset kokevat vuorovaikutustilanteen. Luottamuksellista

vuorovaikutussuhdetta on vaikeampia muodostaa ihmisten kanssa, jotka tukahduttavat omia tunnereaktioitaan. (Nummenmaa, 2010, 159.)

Tunteiden säätelykeinot voidaan jakaa myös ennakoiviin ja reaktiosidonnaisiin tapoihin.

Ennakoivia keinoja voimme käyttää jo ennen, kuin tunne on herännyt meissä.

Reaktiosidonnaisia keinoja taas käytetään, kun meissä on jo herännyt jokin tunne. (Gross, 2015.) Ennakoivaksi tunteiden säätelykeinoksi voidaan luokitella esimerkiksi ahdistavaa tunnetta aiheuttavan ihmisen poistaminen omasta elämästä. Näin meidän ei tarvitse säädellä itse tunnetta, sillä kielteisiä tunteita aiheuttanut tapahtuma tai ihminen on poissa. Aina emme kuitenkaan voi vaikuttaa tunnetta aiheuttavaan tekijään. Tällainen tekijä voisi olla esimerkiksi sairaus. Tällöin tunteen heräämisen jälkeen käytettävät reaktiosidonnaiset tavat ovat tärkeitä. Tunteiden säätely on paljon haastavampaa silloin, kun tunteet ovat jo heränneet ja kykymme siihen onkin varsin rajallinen. (Nummenmaa, 2010, 154.)

3 Tunnetaidot ja niiden oppiminen alakoulussa

Tässä luvussa tarkastellaan ensin tunnetaitoja ja tunnetaitokasvatusta perusopetuksen opetussuunnitelman näkökulmasta. Sen jälkeen kuvataan aiemman tutkimustiedon perusteella, miksi juuri alakoulussa on tarkoituksenmukaista opettaa ja oppia tunnetaitoja. Lisäksi tarkastellaan opettajan roolia tunnekasvattajana ja sitä, mitä tunnekasvattajana oleminen merkitsee. Lopuksi luvussa käsitellään positiivista pedagogiikkaa osana alakoulun tunnetaitokasvatusta.

3.1 Tunnetaidot perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa

Tunnetaidot liittyvät vahvasti perusopetuksen opetussuunnitelman terveystiedon oppiaineen tavoitteisiin. Jo oppiaineen tehtävää esittelevässä opetussuunnitelman osassa todetaan, että oppiaineen tarkoituksena on tukea tunteiden tunnistamisen ja säätelyn taitojen kehittymistä. Terveystiedon päättöarvioinnin kriteereissä mainitaan, että tavoitteena on ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustilanteissa sekä kehittää oppilaiden kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja konfliktitilanteissa. Tämän lisäksi terveystiedon oppiaineen sisältöalue ”terveyttä tukeva kasvu ja kehitys” on sellainen, jossa vuorovaikutustilanteissa toimiminen sekä tunteiden ilmaisu ja säätely tulevat erityisesti esiin. Opetussuunnitelman mukaan terveystiedon oppiaineelle tyypillinen aktiivinen toiminta oppitunneilla kehittää tunnetaitoja. (Opetushallitus, 2014.)

Alakoulussa vuosiluokilla 1-6 terveystietoa opetetaan osana ympäristöoppia. Vuosiluokilla 1-2 opetussuunnitelman mukaan tavoitteena on ohjata ryhmässä toimimisen taitoja ja tunnetaitoja. Tavoitteena on myös vahvistaa oppilaan itsensä sekä muiden arvostamista. Tämä linkittyy erityisesti ”kasvu ja kehitys” sisältöalueen alle. Tavoitteiden kannalta keskeiseksi mainitaan vuorovaikutus, joka on sidoksissa tunnetaitoihin. Vuosiluokilla 3-6 tavoite laajenee. Tavoitteena on tarjota oppilaille mahdollisuuksia, joissa he voivat ilmaista itseään sekä kuunnella muita. Tämän lisäksi opettajan tulisi tukea oppilaan valmiuksia liittyen omien tunteiden tunnistamiseen, ilmaisemiseen ja säätelyyn. Tämä tavoite mainitaan myös 6. luokan päättöarvioinnin kriteereissä. Tavoite linkittyy erityisesti sisältöalueen ”minä ihmisenä” alle. Edelleen harjoitellaan ryhmässä toimimista ja erilaisissa vuorovaikutustilanteissa toimimista. Oppilaiden osallisuus ja vuorovaikutus on tavoitteiden kannalta keskeistä. (Opetushallitus, 2014.)

Ympäristöopin lisäksi tunnetaidot näkyvät myös opetussuunnitelman muiden oppiaineiden kohdalla. Esimerkiksi uskonnon oppiaineessa sisältöalueen ”hyvä elämä” yhtenä tärkeänä näkökulmana on tunnetaidot. Uskonnon oppiaineen lisäksi myös liikuntaan liittyen opetussuunnitelma mainitsee tunnetaidot. Tavoitteena on oppilaan ohjaaminen tunnetaitojen säätelemiseen vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissa, niin, että myös toiset oppilaat otetaan huomioon. Musiikin opetuksessa taas tavoitteena on kannustaa oppilasta keholliseen tunnetilojen ilmaisuun. Opetuksessa on keskeistä ilmaisutaitojen kehittäminen ja toiminnallisuus. (Opetushallitus, 2014.)

Yksittäistein oppiaineiden lisäksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehitys kuuluu opetussuunnitelman laaja-alaisen osaamisen tavoitteisiin. Tiedot, taidot, arvot, tahto ja asenteet muodostavat kokonaisuuden, jota kutsutaan laaja-alaiseksi osaamiseksi. Tähän sisältyy myös kaikkien edellä mainittujen taitojen käyttö tilanteen vaatimalla tavalla. Laaja-alaisia osaamiskokonaisuuksia on seitsemän. Kokonaisuudet limittyvät ja liittyvät useista eri kohdista toisiinsa. Niiden yhteinen tavoite on kuitenkin tukea oppilaan ihmisenä kasvua. Näistä seitsemästä osaamiskokonaisuudesta erityisesti kolmas kokonaisuus (L3), itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, mainitsee tunnetaidot. Tavoitteena on, että oppilaat saavat mahdollisuuksia tunnetaitojen sekä sosiaalisten taitojen kehittämiseen. Oppilaiden olisi tärkeää huomata, että ihmissuhteet ja toisista huolenpittäminen on tärkeää. Leikkien ja draaman avulla voidaan vuosiluokilla 1-2 harjoitella tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista. Yhteistä työskentelyä käytetään tunnetaitojen kehittämisen keinona vuosiluokilla 3-6. Kaikilla vuosiluokilla tarkoituksena on luoda yhteisiä pelisääntöjä sekä noudattaa niitä. (Opetushallitus, 2014.)

Tunne-elämän häiriön vuoksi voi opetussuunnitelma (2014) mukaan saada erityistä tukea. Erityinen tuki kuuluu kolmiportaisen tuen malliin. Se on mallin tehokkain tukimuoto, niin sanottu kolmas porras. Tällaisen tuen saamiseen edellytetään kirjallista päätöstä. Jos oppilasta ei kykene opiskelemaan oppiaineiden yksilöllistettyjä oppimääriä, opetus voidaan järjestää sen sijaan myös toiminta-alueittain. Tällöin tavoitteena on antaa opetuksessa oppilaille tietoja ja taitoja niin, että hän voi suoriutua elämästä mahdollisimman itsenäisesti. Tällaisia toiminta-alueita on kuusi, joista yksi on nimeltään sosiaaliset taidot. Sosiaaliset taidot toiminta-alue sisältää osa-alueita, jotka tukevat vuorovaikutus- sekä tunnetaitojen harjoittelua. Tällainen opetus koskee kuitenkin vain vaikeimmin kehitysvammaisten oppilaiden opetusta. Tunnetaidot ja niiden harjoittelu on kuitenkin opetussuunnitelman mukaan tärkeää myös tämänkaltaisessa opetuksessa. (Opetushallitus, 2014.)

3.2 Alakoulu tunnetaitojen kehittämisen keskiössä

Optimaalisin aika tunnetaitojen oppimiseen ja kehittämiseen on varhaiskouluikä eli ensimmäiset kouluvuodet (Webster-Stratton & Reid, 2004). Alakoulun aikana on ratkaisevan tärkeää kehittää taitoja, jotka liittyvät yhteistyön tekemiseen, kuuntelemiseen, avun pyytämiseen, keskusteluiden aloittamiseen sekä ylläpitämiseen, neuvottelemiseen, palautteen antamiseen ja konfliktien ratkaisemiseen. (Poulou, 2017.) Yleisesti ollaan siis yhtä mieltä siitä, että koulun tulisi edistää oppilaiden sosiaalisia taitoja sekä tunnetaitoja, sillä se on oppilaiden tulevaisuuden kannalta tärkeää (Zins ym., 2004). Koulutamme ja opetamme lapsia, jotta he selviytyisivät mahdollisimman hyvin tulevaisuudestaan ja sen tuomista haasteista. Amerikkalainen psykologi Walter Mischel tutki jo 1960-luvulla ”vaahtokarkkitestissä” lasten itsesäätelykykyä. Tutkimuksissa lapsi jätettiin yksin huoneeseen, niin, että pöydälle jäi vaahtokarkkeja. Tutkija kertoi lapselle, että jos hän maltaa olla syömättä herkun, saa hän tutkijan palatessa vielä paremman palkkion. 30 vuotta alkuperäisen tutkimuksen jälkeen saatiin hämmästyttäviä tuloksia. Kokeeseen osallistuneita lapsia tutkittiin aikuisiällä. Todettiin, että lapset, jotka kykenivät 6-vuotiaina vastustamaan mielitekojaan kauemmin, erosivat myös aikuisiällä henkilöistä, jotka eivät pystyneet vastustamaan mielitekojaan. He esimerkiksi menestyivät opinnoissaan paremmin ja tienasivat enemmän. Varhaislapsuudessa ja kouluikässä opitut kyvyt hallita tunteita vaikuttavat yhä aikuisiälläkin. (Nummenmaa, 2019, 267, 271-272.)

Oppiminen ja opetus perustuu vuorovaikutukseen. Vuorovaikutuksellisen luonteensa vuoksi tunteet ovat oppimisen ja opettamisen keskiössä. (Virtanen, 2015.) Alakoulu on täynnä aitoja tilanteita, joita voidaan käyttää opetustilanteina tunnetaitojen kehittämiseen. Alakoulu on turvallinen ympäristö harjoitella tunnetaitoja ja kehittää niitä. Koulua voidaankin luonnehtia luonnolliseksi tunneympäristöksi. (Kuusela & Lintunen, 2010.) Opetusvastuun lisäksi kouluilla on myös kasvatustuu. Koulun kaikkien toimijoiden tulee siis vahvistaa sekä tukea oppilaiden tunteiden säätelyn taitoja. Joskus tarpeen voi olla myös aiemmin opittujen säätelytaitojen muuttaminen. Tavallisten oppituntien lisäksi tätä tulisi tapahtua myös oppilaiden ja koulun toimijoiden välisissä vuorovaikutussuhteissa sekä kaikissa koulun tapahtumissa, joissa ollaan toisten kanssa vuorovaikutuksessa. (Kokkonen, 2017.) Harvey ym. (2015) ehdottavatkin, että tällaiset luonnolliset tilanteet korvaisivat viralliset ohjelmat ja oppitunnit tunnetaitojen kehittämisessä.

Tunteiden avulla huomiomme ohjautuu tietoihin, joilla on meille tunteen kannalta merkitystä. Koulussa oppilaan huomio voi tietyn tunteen takia keskittyä asiaan, joka on oppimisen kannalta irrelevantti. Jos esimerkiksi välitunnilla on sattunut jotain, joka saa oppilaan vihaiseksi tai surulliseksi, kaikki huomio voi keskittyä tähän tunteeseen ja tilanteen pohtimiseen. Tällöin oppilas ei pysty kiinnittämään huomiotaan asiaan, jota opettaja sillä hetkellä opettaa. Oppimisen kannalta on siis tärkeää, että koulussa puututaan oppilaiden tunteisiin, ohjataan heitä säätelemään tunteitaan sekä kehittämään tunnetaitojaan. (Davis & Levine, 2013.) Useiden kansainvälisten tutkimusten tuloksena on ollut se, että tunnetaitoihin kannattaa ja pitää panostaa koulussa. On huomattu, että tunnetaitoihin liittyvien interventioiden jälkeen oppilaiden tunteiden säätelykyky on kehittynyt. Niinpä oppilaiden aggressiivinen käytös, koulun keskeyttäminen ja koulupoissaolot ovat vähentyneet interventioihin osallistuneilla oppilailta. Vastavuoroisesti koulutyöhön sitoutuminen interventioiden jälkeen on lisääntynyt. (Kokkonen, 2017.)

Tunnetaitojen opettaminen ja niiden kehittyminen lisää koulussa tapahtuvan oppimisen tehokkuutta. Oppilaat, joilla on kehittyneet tunteiden säätelytaidot, pystyvät sivuuttamaan häiriötekijät tehokkaammin, seuraamaan opettajan ohjeita tarkemmin sekä keskittämään huomion tehtävään ja sen tekemiseen loppuun asti. Tällaiset oppilaat pystyvät myös säätelemään tunteitaan niin, että stressaavien tai vaikeiden tilanteiden vaikutukset on mahdollisimman vähäiset. Positiivisia tunteitaan he pystyvät käyttämään taas lisätäkseen oppimismotivaatiotaan. Heikommat tunteiden säätelykyvyt omaavat oppilaat ovat usein ahdistuneempia, joka saattaa johtaa siihen, että heillä on vaikeuksia huomion keskittämisessä ja ohjeiden noudattamisessa. (LaBillois & Lagacé-Séguin, 2009; Djambazova-Popordanoska, 2016). Hyvät tunnetaidot ovat myös yhteydessä muistiin. Hyvät tunnetaidot omaava oppilas usein muistaa oppitunneilla opetetut asiat erityisen hyvin (Davis & Levine, 2013.)

Joskus oppilas voi yrittää peittää epäonnistumisen pelkonsa tai huonon itsetuntonsa häiriökäyttäytymisellä. Häiriköinti on tällöin toissijainen reaktio tunteeseen, joka pahentaa tilannetta sekä häiritsee oppimista. Jos oppilasta autetaan tunnistamaan ja käsittelemään oppimista haittaavia tunnereaktioita, tilanne voi alkaa kääntyä oppimisen kannalta parempaan suuntaan. Koulunkäyntiä ja koulua ajatellen, ei ole rakentavaa, että oppilas häiriköi oppitunneilla tai ilmaisee voimakkaasti huonoa oloaan. Tällöin tulee puuttua häiriköintiä aiheuttavaan asiaan ja sen laukaisemaan tunnereaktioon. (Lonka, 2020, 148.)

Tunnetaidoilla on merkitystä myös opettaja-oppilas suhteiden kannalta. Positiivinen opettaja-oppilas suhde motivoi oppilasta koulutyöhön. Usein oppilaat, joilla on kehittynyt tunteiden säätelytaito, pystyvät muodostamaan vaivattomammin myönteisiä vuorovaikutussuhteita opettajiin ja koulun muihin aikuisiin. Heillä on todennäköisesti myös vähemmän käytösongelmia. (Graziano ym., 2006.) Edellä mainittujen asioiden lisäksi tutkimuksissa on todettu, että oppilaan kyky säädellä tunteitaan ennustaa hänen oppimistuloksiaan. Tämä näkyy esimerkiksi kaikkien oppiaineiden keskiarvossa. (Kokkonen, 2017.) Tämän perusteella voidaan todeta, että alakoulu on juuri tunnetaitojen kehittämisen kannalta keskeisessä asemassa, sillä oppilaan omat tunnetaidot vaikuttavat suuresti oppimiseen. Tunnetaitoja tulee opettaa sekä kehittää koulussa, jotta oppilaat voisivat oppia tehokkaasti.

3.3 Opettaja tunnekasvattajana

Suurin osa tunnetaidoista opitaan vertaissuhteissa. Lasten tunnetaidot kehittyvät, kun he ovat vertaissuhteessa ikätovereihinsa. Tunnetaitojen kehityksen näkökulmasta myös lasten ja aikuisten väliset vuorovaikutussuhteet ovat tärkeässä roolissa. (Gulay, 2011.) Ihmiset siis tarvitsevat toisiaan esimerkiksi tunteiden säätelyssä, sillä tunteiden hallintaan sekä muunteluun vaikuttavat läheiset ihmiset. Ympäristönä, jossa tunteiden säätely tapahtuu, toimii ystävyysuhteet sekä muut läheiset ihmissuhteet. (Mäntymaa ym., 2003.) Näin ollen opettajalla, jonka kanssa lapsi on vuorovaikutuksessa, on suuri merkitys tunnetaitojen kehittymiseen liittyen. Opettajan lisäksi myös opetuksen laatu vaikuttaa oppilaiden tunteisiin sekä heidän kiinnostukseensa. Opettajalla on mahdollisuus muokata tylsistäkin tehtävistä jollain tavalla kiinnostavia. Tehtävien selkeys ja sopiva vaikeustaso auttavat kokemaan positiivisia tunteita, jotka edistävät oppimista. (Lonka, 2020, 167.)

Eryityisesti pienet lapset viettävät paljon aikaa yksittäisten opettajien kanssa. Tämä johtaa siihen, että yhden koulupäivän aikana saattaa olla monia sellaisia tilanteita, joihin liittyy erilaisia tunteita. Näistä tilanteista on mahdollisuus oppia. Jokainen päivän aikana sattuneista tilanteista on opettajalle mahdollisuus edistää oppilaiden tunnetaitoja. Joka päiväisissä keskusteluissaan oppilaiden kanssa opettajilla on mahdollisuus vahvistaa tai heikentää oppilaiden tunteita. Tämän lisäksi opettaja voi tilanteissa, joissa esiintyy vahvoja tunteita, helpottaa tunnesanojen ja syiden yhdistämistä tunteisiin. (Harvey & Naus, 2015.) Taitava kasvattaja näkee näissä joka päiväisissä, aidoissa vuorovaikutustilanteissa tilaisuuden edistää oppilaiden tunnetaitoja sekä yhteisöllisyyttä (Jalovaara, 2006, 98).

Opettajan sanoittaessa oppilaidensa tunteita, oppilas kokee saaneensa tunteelleen hyväksynnän. Tärkeää on, että tunteen ilmaisua ei kiellä. Erityisesti pienillä lapsilla tunne ja käyttäytyminen kietoutuvat vahvasti yhteen. Opettajan tunteen ja tarpeen sanoittaminen auttaa lasta hahmottamaan tunteen ja käyttäytymisen eron. Kun lapsi on rauhoittunut, opettaja voi sanoittaa omaa kokemustaan lapselle, miksi hän käyttäytyi, miten käyttäytyi sekä mitä tunteita hän koki ja mistä syystä. Samalla kun opettaja ohjaa ja sanoittaa joka päivä koulussa tapahtuvia tilanteita oppilaiden kanssa yhdessä, myös oppilaiden omat tunnetaidot kehittyvät. (Jääskinen, 2017, 107.)

Jos lapsi kokee koulun ympäristön ja ilmapiirin olevan turvallinen, voi opettajasta tulla hänelle jopa tunnemalli. Opettajan esimerkki ja omat käyttäytymismallit tarttuvat myös oppilaisiin (Jalovaara, 2006, 96; Leskisenoja, 2017, 41.) Omalla esimerkillään opettajalla on mahdollisuus näyttää oppilailleen mallia. Opettaja pystyy osoittamaan omalla käytöksellään, että tunteista voi keskustella avoimesti. Hän voi esimerkiksi kertoa tunteista, jotka vaikuttivat hänen oman käyttäytymisensä taustalla. Kun oppilaat seuraavat koulun aikuisten käyttäytymistä, he saavat mallin esimerkiksi siitä, milloin tunteiden säätelyä tarvitaan. Tätä kautta oppilaat voivat ymmärtää, että ikäviäkin tunteita on mahdollista säädellä. (Kokkonen, 2017.) Negatiiviset tunnetilat ja vastoinkäymiset kuuluvat elämään ja opettaja voi omalla esimerkillään näyttää, että niistä on mahdollista selviytyä (Leskisenoja, 2017, 111). Opettajan ei tule kuitenkaan kuulustella kenenkään oppilaan tunteita. Kaikkia tunteita ja kokemuksia ei ole pakko jakaa muiden kanssa. Opettajan tulisikin olla herkkä ymmärtämään, mistä asioista keskustellaan yhdessä ja mitkä asiat taas ovat oppilainen yksityisiä tunneasioita. (Lonka, 2020, 164.) Tunnetaitojen opettaminen vaatiikin opettajien perehdyttämistä ja kouluttamista tunnekasvatukseen (Jalovaara, 2006, 95).

Opettajan omillakin tunnetaidoilla on suuri merkitys, kun hän toimii tunnekasvattajan roolissa. Opettaminen on toimintaa, jossa tunteet vaikuttavat lähes koko ajan. Opettajat siis käyttävät omia tunteitaan ja tunnetaitojaan jatkuvasti. Tunnetaidot ohjaavat opettajan omaa käyttäytymistä kouluympäristössä. Opettajan omilla tunnetaidoilla on vaikutusta muun muassa vanhempien sekä kollegoiden kanssa työskentelyyn ja luokkahuoneen ilmapiirin laatuun. (Hargreaves, 2000; Harvey ym., 2016.) Olisi tärkeää, että opettaja osaisi säädellä sekä omia tunteitaan että oppilaiden tunteita suotuisiksi (Kokkonen, 2017). Kun opettaja on tietoinen omista tunteistaan ja on kehittänyt tunnetaitojaan, hän ymmärtää ja osaa toimia oppilaan tunnetilanteissa inhimillisesti sekä niin, että oppilaan tunnetaidot vahvistuvat (Jääskinen, 2017, 106). On todettu, että opettajat, joilla on kehittyneet tunnetaidot, pystyvät

opettamaan tehokkaammin oppilaita esimerkiksi ilmaisemaan kielteisiä tunteita sekä ratkaisemaan tunteisiin liittyviä ongelmia. Hyvät tunnetaidot omaavat opettajat ovat usein myös herkempiä huomaamaan oppilaiden negatiiviset tunteet. Sen lisäksi, että he ovat herkempiä huomaamaan ne, he ovat myös valmiimpia toimimaan, kun oppilaat ilmaisevat negatiivisia tunteitaan. (Buettner ym., 2016.)

Jos opettajien tunnetaidot ovat puutteellisia, se heikentää heidän suorituskyykyään, sillä heillä ei ole tarvittavia valmiuksia käsitellä ja ottaa vastaan luokkahuoneessa syntyviä haasteita (Harvey & Naus, 2015). Tunteet, joita opettaja kokee työaikanaan vaikuttaa suuresti oppilaisiin sekä opetukseen ja sen tehokkuuteen. Ne voivat vaikuttaa esimerkiksi opettajien työssä suoriutumiseen sekä työhön sitoutumiseen, työhön liittyviin asenteisiin ja suhteisiin oppilaiden kanssa. Opettajan kokemilla tunteilla on myös vaikutusta luokkahuoneen hallintaan, opettajan omaan motivaatioon sekä oppilaiden tukemiseen. Opettajan omat tunteet vaikuttavat opettajan ammatillisen identiteetin kehittymiseen sekä yleiseen hyvinvointiin. Kaikki edellä mainitut asiat heijastuvat oppilaiden oppimiseen sekä saavutuksiin. Opettajan on siis tärkeää tunnistaa omat tunteensa ja tietää, miten niiden kanssa tulisi toimia. (Buric ym., 2017.)

Leskisenojan (2017) mukaan opettajan ja oppilaan välisen suhteen merkitystä ei voi korostaa liikaa. On tärkeää, että opettaja rakentaa läheisen suhteen oppilaisiinsa. Tunteet ja tunnetaidot ovat opettajien ja oppilaiden välisten tunneyhteyksien sekä vuorovaikutussuhteiden muodostumisen tärkein osa (Harvey ym., 2015). Myönteisen opettaja-oppilas suhteen luominen on opettajan velvollisuus, sillä välittävä opettajuus voi toimia oppilaan voimavarana hänen koko elämänsä ajan. Tärkeää on keskittyä oppilaan onnistumisiin, eikä takertua jatkuvasti oppilaan tekemiin virheisiin. Koulumaailmassa ei kuitenkaan voi keskittyä pelkästään onnistumisiin, joten oppimisessa eteen tulevat vaikeudet on tärkeä kohdata yhdessä oppilaan kanssa. Yhdessä voidaan esimerkiksi miettiä, miten seuraavalla kerralla voitaisiin toimia paremmin. On tärkeää, että opettaja on läsnä, kuuntelee oppilaita ja osoittaa kiinnostusta heidän asioitaan kohtaan. Näin voidaan kehittää tunnetaitoja ja esimerkiksi oppilaiden sinnikkyyttä. (Leskisenoja, 2017, 107-108, 110.)

On todettu, että oppiminen on tehokkainta silloin, kun opettaja pyrkii omalla toiminnallaan vähentämään oppilaiden kuormittavia tunteita, kuten stressiä tai pelkoa (Kokkonen, 2017). Tunnekasvattajan roolissa opettajan tulee pyrkiä katsomaan asioita oppilaan näkökulmasta käsin sekä olemaan pitkämielinen. Tästä huolimatta opettajallakin on oikeus tuntea erilaisia

tunteita, kuten esimerkiksi pettymystä, turhautumista ja väsymystä. On tärkeää, että opettaja osoittaa näin olevansa inhimillinen ja aito. (Leskisenoja, 2017, 110, 191.) Opettaminen ja tunnekasvattajana toimiminen on toimintaa, joka vaatii ponnistelua tunnetasolla. Se sisältää useita tunnelatautuneita kokemuksia ja voi vaihdella ilosta raivoon. (Lee ym., 2016.) Näiden kokemusten avulla opettaja voi kuitenkin osoittaa oppilailleen myös sen, että kun tekee virheen tai loukkaa toisen ihmisen tunteita, on tärkeää muistaa anteeksipyyttäminen ja -antaminen (Leskisenoja, 2017, 191). Tunnekasvattajan tulisi ajatella tunnetaitoja yhtenä isona kokonaisuutena, jonka avulla voidaan edistää oppilaiden terveyttä, oppistuloksia sekä turvallisuutta (Zins ym., 2004).

3.4 Positiivinen pedagogiikka

Positiivinen pedagogiikka tähtää jokaisen oppilaan vahvuuksien esiin nostamiseen. Jokaisessa oppilaassa on jotain positiivista ja positiivisen pedagogiikan tavoitteena on huomata se. Jokaisesta oppilaasta pyritään samaan esiin hänen oma paras versionsa. Tällöin ei keskitytä oppilaiden tekemiin virheisiin tai siihen, mitä he eivät osaa. Käytännössä tämä tarkoittaa määrätietoisesti huomion kiinnittämistä jo toimiviin asioihin ja taitoihin. Ongelmatkin ratkaistaan, mutta se ei ole positiivisen pedagogiikan ainoa tavoite. Alakouluissa usein positiivisen pedagogiikan selkärangan muodostaa luontevahvuuksien, kuten ystävällisyyden, itsehillinnän ja anteliaisuuden opetus. (Vuorinen ym., 2019.) Tärkeää on opettaa oppilaita huomaamaan omien vahvuksiensa lisäksi muiden, kuten koulutovereiden ja perheenjäsenien luontevahvuuksia. Kun huomioidaan jokaisen ihmisen osaamispotentiaali, sillä on myönteinen vaikutus hyvinvointiin. (Fernström ym., 2021.) Hyvinvointimme yksi osa-alueista on niin positiivisiin kuin negatiivisiinkin tunteisiin liittyvä (Vuorinen ym., 2021).

Positiivisen pedagogiikan ja luontevahvuuksien korostamisen avulla voidaan opettaa tunnetaitoja. Luontevahvuuksien opettamiseen kuuluu kiinteästi myös sosiaaliset taidot, joihin tunnetaidotkin kuuluvat (Fernström ym., 2021.) Vuorinen ym. (2019) totesivat positiiviseen pedagogiikkaan keskittyvässä tutkimuksessaan, että positiivisen pedagogiikan ja luontevahvuus interventtioiden avulla tyttöjen empatiataidot kasvoivat, toisin kuin pojilla. Näiden interventtioiden jälkeen kuitenkin poikien aggressiivinen käyttäytyminen väheni. Tutkimuksen perusteella voidaan siis todeta, että positiivisella pedagogiikalla on vaikutusta alakouluikäisten tunnetaitoihin, kuten esimerkiksi empatia kykyyn ja aggressiiviseen käyttäytymiseen. (Vuorinen ym., 2019.) Vuorinen ym. (2021) totesivat omassa tutkimuksessaan, että vahvuuksien hyödyntäminen liittyivät sekä korkeampaan koulutyöhön

sitoutumiseen että oppilaiden onnellisuuden tunteisiin koulussa. Tämä taas vaikutti oppilaiden yleiseen onnellisuuden tilaan. (Vuorinen ym., 2021.)

Kaisa Vuorinen ja Lotta Uusitalo-Malmivaara ovat kehittäneet yhdessä Huomaa hyvä! -materiaaleja, jotka pohjautuvat positiiviseen pedagogiikkaan. Huomaa hyvä! -materiaaleja on esimerkiksi opettajan opas, toimintakortit, vahvuusvariksen bongausopas sekä Huomaa hyvä! -oppilaskortit, joissa käsitellään 26 erilaista vahvuutta Vahvuusvariksen kanssa. Nämä materiaalit esittelevät luontevahvuuksia ja auttavat tunnistamaan ne. Ne auttavat opettajaa hyödyntämään niitä myös kasvatuksessaan. Luontevahvuuksia ovat esimerkiksi itsesäätely, sosiaalinen älykkyys, huumorintaju ja sinnikkyys. Nämä materiaalit ovat oivallisia myös tunnetaitokasvatusta ajatellen. (Vuorinen, 2022.) Positiivisen pedagogiikan materiaalien käyttämistä voitaisiin myös luonnehtia eräänlaiseksi ohjelmaksi. Opettaja voi ottaa materiaalit toimintaansa mukaan tietyksi ajanjaksoksi tai sitten pysyvästi, kuitenkin niin, että materiaaleja käytetään säännöllisesti sekä systemaattisesti. Kuten edellä todettiin, positiivista pedagogiikkaa ja luontevahvuuksien käyttämistä opetuksessa tutkittiinkin interventiona, jolla oli positiivisia vaikutuksia oppilaisiin.

4 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Jo kandidaatin tutkielmassani kävi ilmi, että tunnetaitojen merkitystä lasten kehitykseen ja esimerkiksi oppimiseen on viime aikoina alettu yhä enemmän tiedostaa. Vaikka Daniel Goleman toi jo vuonna 1995 esille tunneälyn käsitteen ja sen tärkeyden, tiedon lisääntyessä aiheesta keskustellaan yhä paljon ja tunnetaitokasvatus on lisääntynyt ja kehittynyt tähän päivään asti. On todettu, että tunnetaidot ja esimerkiksi tunteiden säätelykyky osana tunnetaitoja ovat yhteydessä oppimistuloksiin (Kokkonen, 2017.) Lapsuudessa opitut tunnetaidot vaikuttavat vielä aikuisenakin käyttäytymiseen ja esimerkiksi siihen, miten ihminen suhtautuu vuorovaikutustilanteisiin (Nummenmaa, 2019, 267, 271-272).

Perusopetuksen opetussuunnitelma velvoittaa opettajia toteuttamaan tunnetaitokasvatusta (Opetushallitus, 2014). Kaiken tämän teoreettisen tiedon pohjalta mielenkiintoni heräsi pohtimaan käytännön toteutusta. Kokemukseni on, että sitä ei valvota juurikaan. Pohdinkin, miten kaikki tämä teoreettinen tieto toteutuu käytännössä ja miten perusopetuksen opetussuunnitelman velvoittama tunnetaitokasvatus oikeasti näkyy alakoulun arjessa.

Tutkielman tarkoituksena on selvittää, millaiseksi erityisopettajat sekä luokanopettajat kokevat tunnetaidot, niiden merkityksen sekä niihin liittyvän opetuksen. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, miten opettajat huomioivat tunnetaidot ja niiden opettamisen käytännössä.

Tutkimuksessa on tarkoitus selvittää, millaisia materiaaleja ja menetelmiä opettajat käyttävät liittyen tunnetaitokasvatukseen. Tutkielman keskiössä ovat opettajien omat kokemukset tunnetaitojen merkityksestä sekä tunnetaitokasvatuksen toteutuksesta käytännössä.

Tutkimuksen tavoitteena oli vastata seuraavaan kolmeen tutkimuskysymykseen.

1. Millaisia käsityksiä opettajilla on tunnetaidoista ja niiden merkityksestä alakoulussa?
2. Miten ja millaisia menetelmiä käyttäen opettajat toteuttavat tunnetaitokasvatusta niin omassa opetuksessaan kuin koulun jokapäiväisessä toiminnassakin?
3. Millaisia materiaaleja opettajat käyttävät apunaan toteuttaessaan tunnetaitokasvatusta?

5 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa kuvataan tarkasti, miten tutkimus on toteutettu. Luvussa käydään läpi tutkimusasetelma eli valittu tutkimusmenetelmä ja tutkimusstrategia. Lisäksi luvussa esitellään tutkimuksen kohdejoukko, tapa, jolla aineisto on hankittu sekä menetelmä, jolla aineisto on analysoitu.

5.1 Tutkimusasetelma

Tutkimusmenetelmäkseni valikoitui kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusote. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen ja aidon elämän kuvaaminen, jota pyritään tutkimaan sekä kuvaamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi ym., 2009, 161). Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä ovat Hirsjärven ym. (2009) mukaan muun muassa aineiston muodostuminen luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa, aineiston keruun keskittyminen tutkijan omiin havaintoihin ja keskusteluihin tutkittavan kanssa sekä tapauksien käsittely ainutlaatuisina. (Hirsjärvi ym., 164.) Juhilan (2021) mukaan usein laadullisen tutkimuksen kohteena on jokin yhteiskunnallisesti merkittävä tai ajankohtainen kysymys. Laadullisen tutkimuksen tarkoitus on vastata mitä- ja miten-kysymyksiin (Juhila, 2021). Tutkija ei määrää sitä, mikä on tärkeää. Tulokset kumpuavat aineiston monitahoisesta ja yksityiskohtaisesta tarkastelusta (Hirsjärvi ym., 2009, 164.) Kaikki yllä mainittu sopii omaan tutkimukseeni, joten tästä syystä laadullinen tutkimusote oli perusteltu valinta tutkimusmenetelmäkseni.

Laadulliselle tutkimukselle tyypillinen tutkimusstrategia on tapaustutkimus (Hirsjärvi ym., 2009, 191). Tapaustutkimus valikoitui tutkimusstrategiakseeni, sillä tutkittavanani oli esimerkki jostakin laajemmasta ilmiöstä. Tapaustutkimuksessa tutkimusasetelma siis rakennetaan pienen tapauksen tai valikoitujen tapauksen joukon varaan. Tämä pieni tapaus tai tapaukset ovat vain osa isompaa, tutkittavana olevaa ilmiötä. (Vuori, 2021.) Kohteena voi olla niin yksilö, ryhmä kuin yhteisökin (Hirsjärvi ym., 2009, 135). Tutkimukseni kohteena olivat sekä luokanopettajat että erityisopettajat. Tutkiessani heidän asettamia merkityksiä tunnetaidoille ja niiden opettamiselle, tutkin juuri laajaan ilmiöön eli tunnetaitoihin ja tunnetaitokasvatukseen liittyvää pienempää joukkoa. Tapaus tulee myös kohdentaa ja rajata (Vuori, 2021). Näin olen tehnyt: tapaus on kohdennettu alakouluun ja nimenomaan tunnetaitoihin sekä tunnetaitokasvatukseen.

Tapaustutkimuksessa ei pyritä laajoihin yleistyksiin. Tarkan ja havainnollistavan kuvauksen tutkimuksen kohteesta on tarkoitus tarjota mahdollisuus uuden oppimiseen ja tiedon soveltamiseen erilaisissa yhteyksissä. Pyrkimyksenä on mahdollisimman monipuolinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. (Vuori, 2021.) Tähän pyrin myös omassa tutkimuksessani opettajien haastatteluiden avulla. Tapaustutkimuksen avulla tavoitteenani on luoda lisää tietoa ja ymmärrystä tunnetaidoista sekä tunnetaitokasvatuksesta. Lisäksi laadullinen tapaustutkimukseni voi luoda erilaisia keinoja, joita kuka tahansa voi hyödyntää tulevaisuudessa omassa opetuksessaan.

5.2 Tutkimuksen kohdejoukko ja aineiston hankinta

Tutkimuksen kohdejoukkona oli sekä luokanopettajat että erityisopettajat. Kriteerinä oli, että haastatteluun valittujen opettajien tuli olla alakoulun opettajia, joilla on jo kokemusta opettamisesta. Tutkimukseen valitut opettajat eivät siis voineet olla vastavalmistuneita. Kohdejoukko valittiin siis tarkoituksenmukaisesti, eikä satunnaisotantaa käyttäen, kuten Hirsjärvi ym. (2009) ohjeistavat toimimaan laadullisessa tutkimuksessa. Haastattelin tutkimusta varten kolmea luokanopettajaa ja yhtä erityisopettajaa. Halukkaat haastatteluun osallistujat tavoitin saatekirjeen avulla, jonka lähetin koulun rehtorille (liite 2). Saatekirjeessä esitin toiveen viestin välittämisestä alakoulun opettajille. Kyse oli pienen paikkakunnan koulusta, joten rehtori pystyi myöntämään minulle tutkimusluvan, eikä sitä tarvinnut erikseen hakea muualta. Viestin välityksen jälkeen tutkimukseen vapaaehtoisesti haluavat osallistujat olivat minuun yhteydessä haastatteluajkojen sopimiseksi. Loppujen lopuksi haastateltavat löytyivät Satakuntalaisesta koulusta. Haastateltavat työskentelivät siis kaikki samassa koulussa.

Keräsin haastateltavilta muutamia taustatietoja. Taustatietoina oli haastateltavan koulutustausta, työvuosien lukumäärä sekä se, minkä ikäisten lasten kanssa haastateltava sillä hetkellä työskenteli. Taustatiedot on koottu alla taulukkoon 1. Olen nimennyt haastateltavat LO1, LO2, LO3 ja ERO1. LO tarkoittaa luokanopettajaa, kun taas ERO erityisopettajaa. Kaikilla haastateltavilla työvuosien määrä oli yli 15 vuotta. Osalla oli taustallaan useampia koulutuksia luokanopettajan tai erityisluokanopettajan koulutuksen lisäksi, kuten esimerkiksi lastentarhanopettaja sekä sosiaaliohjaaja. Kaikki haastateltavista työskentelivät alakoulu ikäisten lasten kanssa. Kaikki luokanopettajat työskentelivät alkuopetuksessa, eli ensimmäisellä tai toisella luokka-asteella. Erityisopettaja oli toiminut niin

lastentarhanopettajana, luokanopettajana, erityisluokanopettajana kuin laaja-alaisena erityisopettajanakin. Haastattelun aikaan hän toimi laaja-alaisena erityisopettajana.

Taulukko 1. Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot.

Opettaja	Koulutustausta	Työvuosien lukumäärä	Luokka-aste, jolla työskentelee tällä hetkellä
LO1	Sosiaalihjaaja, luokanopettaja	17 vuotta	2.
LO2	Luokanopettaja	29 vuotta	1.
LO3	Lastentarhanopettaja, luokanopettaja	20 vuotta	2.
ERO1	Lastentarhanopettaja, luokanopettaja, erityisluokanopettaja, laaja-alainen erityisopettaja	30 vuotta	Ei omaa luokkaa, työskentelee 7-12 -vuotiaiden lasten kanssa

Aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla. Haastatteluja varten laadin itselleni teemahaastattelurungon, joka sisälsi käsiteltävät teemat ja niihin liittyvät kysymykset (liite 1). Teemahaastattelulle on tyypillistä, että haastattelun tietyt aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto tai järjestys puuttuu (Hirsjärvi ym., 2009, 208). Etukäteen valitut teemat perustuvat tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen. Teemahaastattelua voidaan kutsua myös puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Se on avoin haastattelu, jossa jo olemassa olevia kysymyksiä voidaan tarkentaa ja syventää, riippuen haastateltavan vastauksista. Tarkentavat ja syventävät kysymykset perustuvat vuorovaikutukseen ja siihen, mitä haastateltava on sanonut. Teemahaastattelussa korostetaan ihmisten omia tulkintoja asioista, heidän asioille antamia merkityksiä sekä sitä, miten nämä merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Sarajärvi & Tuomi, 2017.) Vastaamisen vapaus ja vapaasti muotoiltavissa olevat kysymykset antavat tilaa haastateltaville ja heidän puheelleen sekä yhteiselle keskustelulle (Hyvärinen ym., 2021).

Haastattelut toteutettiin keväällä 2022. Maailmanlaajuisen pandemian yhä vallitessa, tarjosin haastateltaville mahdollisuutta toteuttaa haastattelu kasvotusten tai Zoom-sovellusta käyttäen. Kaikki haastattelut toteutettiin etäyhteyksin Zoom-sovelluksella haastateltavien pyynnöstä. Etähaastattelut onnistuivat ilman teknisiä ongelmia ja koinkin, että etäyhteyksien käytön yleistyttyä, keskustelu vastasi samanlaista keskustelua, jota se oli ollut kasvokkain. Haastattelujen kesto vaihteli kahdestakymmenestä minuutista neljäänkymmeneen minuuttiin. Kaikki haastattelut nauhoitettiin opettajien luvalla Zoom-sovelluksen nauhoitustoiminnon

avulla. Nauhoitteet tallennettiin Turun yliopiston tietoturvalliseen Seafile-pilvitalennuspalveluun. Nauhoitteita käytettiin aineiston litteroimiseen, jonka jälkeen nauhoitteet tuhottiin. Jokainen haastateltava allekirjoitti myös tietosuojalomakkeen sekä suostumuslomakkeen haastatteluun osallistumisesta (liite 3). Tämän lisäksi jo ennen haastatteluja haastateltaville kerrottiin tutkimuksen sisällöstä lyhyesti sekä tietoturvallisesta aineiston käsittelystä.

Haastattelut etenivät teemahaastattelu rungon mukaan (liite 1). Olin lähettänyt kysymykset haastateltaville etukäteen, jotta heillä on mahdollisuus tutustua niihin sekä pohtia vastauksiaan jo ennen varsinaista haastattelua. Haastattelujen jälkeen minun oli vielä mahdollista kysyä myöhemmin haastateltavilta mahdollisesti epäselväksi jääneitä asioita. Tätä mahdollisuutta ei kuitenkaan tarvinnut käyttää. Haastattelut toteutettiin niin, että haastateltavia ei voi tunnistaa haastatteluista ja heidän anonymiteettinsä säilyy. Keräsin mahdollisimman vähän henkilötietoja sekä taustatietoja, joista haastateltavan voisi tunnistaa. Tätä kutsutaan minimoinniksi (Kuula-Luumi, 2021). Myös henkilönimet vaihdettiin tunnisteiksi, LO1-LO3 ja ERO1.

5.3 Aineiston analyysi

Ennen aineiston analysointia, aineisto eli tässä tapauksessa puhutut haastattelut, täytyi kirjoittaa auki eli litteroida. Litterointi on osa analyysi prosessia (Hyvärinen ym., 2010, 363). Litterointi voidaan tehdä Hirsjärven ym. (2009) mukaan koko kerätystä aineistosta tai niin, että vain valikoidut osat litteroidaan. Tässä tutkimuksessa litteroitiin koko kerätty aineisto sanatarkasti. Keskeinen kysymys litteroinnissa onkin, millä tarkkuudella se tehdään (Kallio, 2021). Litteroin kaiken puhutun kielen, mutta jätin litteroimatta esimerkiksi puheen tauot ja useasti peräkkäin toistuvat sanat kuten esimerkiksi ”tota”. Litteroinnista jäi puuttumaan myös naurahdukset, puheen takeltelut, huokaukset ja ei-sanalliset vuorovaikutuksen piirteet. Nämä ovat tutkimukseni kannalta epäoleellisia asioita. Tarkoituksenani on tutkia näkökulmia ja esimerkiksi merkityksiä, joten litteroinnissa oleellista on puheen sisältö ja se, mitä haastateltava sanoo. Haastatteluiden litteroitu aineisto oli yhteensä 25 sivua.

Aineiston analyysi on Hirsjärven ym. (2009) mukaan koko tutkimuksen ydin. Siihen on tähdätty koko tutkimuksen ajan, sillä analyysissä selviää, minkälaisia vastauksia tutkija saa tutkimuskysymyksiinsä. (Hirsjärvi ym., 2009, 221). Tässä tutkimuksessa aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tavoitteena on kuvailla systemaattisesti sitä, mitä hankittu aineisto tarkoittaa ja mitä merkityksiä aineistolla

on (Schreier, 2012, 5). Tällainen analyysi etenee vaiheittain. Näitä vaiheita olen seurannut analysoidessani litteroitua aineistoani.

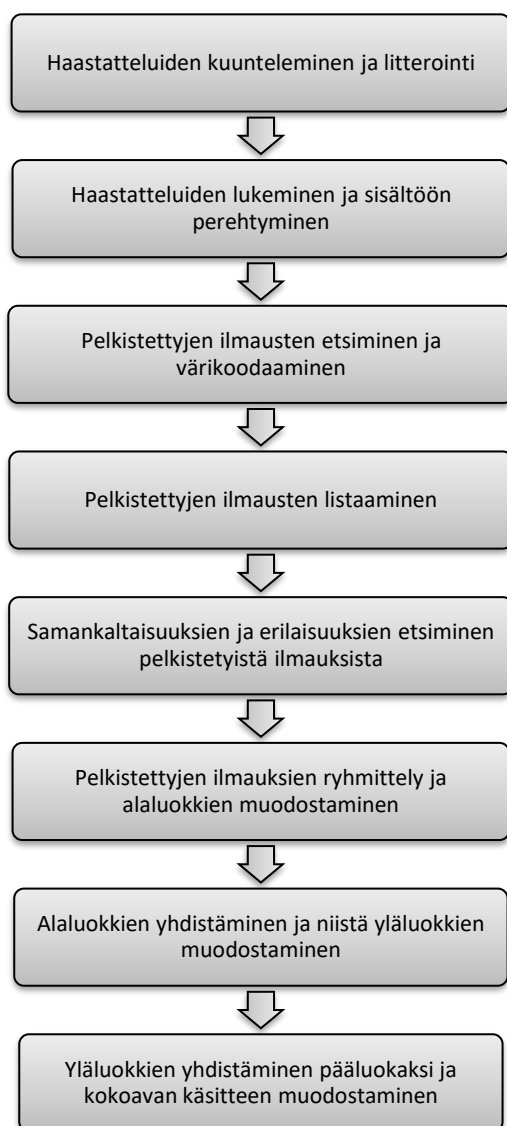
Aineistolähtöinen sisällönanalyysi alkaa redusoinnilla, eli aineiston pelkistämällä. Pelkistäminen tarkoittaa sitä, että aineistosta karsitaan pois kaikki tutkimukselle epäolennainen materiaali. Se voi tapahtua esimerkiksi niin, että litteroidusta aineistosta etsitään tutkimuskysymyksiin vastauksia ja tutkimustehtävää kuvaavia asioita. Samaa asiaa kuvaavat ilmaisut voidaan esimerkiksi merkitä samalla värillä aineistoon. (Sarajärvi & Tuomi, 2017, 92.) Käytinkin juuri tätä tapaa analysoidessani aineistoa. Värikoodasin litteroidun aineiston niin, että kaikki samaan kategoriaan kuuluvat ilmaisut yliviivattiin samalla värillä. Näistä ilmauksista taas loin pelkistetyn aineiston. Materiaalia on usein niin paljon, että on ensiarvoisen tärkeää selvittää omien tutkimuskysymyksien valossa, mikä osa materiaalista on tutkimukselle relevanttia (Schreier, 2012, 195).

Kun aineiston redusointi on valmis, siirrytään klusterointiin. Klusterointi tarkoittaa ryhmittelyä. Tällöin aineistosta on tarkoitus etsiä sekä samankaltaisuuksia että erilaisuuksia. Yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin, joten tässä vaiheessa aineisto tiivistyy yhä enemmän. Samaa ilmiötä kuvaavat asiat ja ilmaisut siis ryhmitellään eri luokiksi ja näin syntyy alaluokkia, jotka nimetään käsitteellä, joka kuvaa sisältöä. Näin luodaan alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. (Sarajärvi & Tuomi, 2017, 92-93.) Taulukossa 2 esitellään esimerkki tekemästani prosessista ja siitä, miten olen päätenyt pääkategoriahin.

Taulukko 2. Kategorioiden muodostamisen esimerkki.

Ilmaus	Pelkistys	Alakategoria	Pääkategoria
<i>Se tulee tietysti se toisten huomioiminen niin se tulee ihan kaikessa arjessa, se tulee naulakko tilanteessa, se tulee ruokailuun jonottaessa. Se et annetaan niinku tilaa muillekin. (LO2)</i>	Arkiset tilanteet	Tunnetaitokasvatus koulun päivittäisissä tilanteissa ja arjessa	Tunnetaitokasvatuksen toteuttaminen
<i>Meillä on ollut välillä ihan pieniä näytelmiä missä on vaikka 3 henkeä sit mä antanut niille jonkun tuota aiheen, vaikka et on 3 tyttöä, sitten tuota kahdelle tulee riitaa, että miten se saadaan ratkaistua. (LO1)</i>	Toiminnalliset harjoitukset	Toiminnalliset opetusmenetelmät tunnetaitokasvatuksen tukena	

Lopulta seuraa abstrahointi eli aineiston käsitteellistäminen. Klusterointi on jo osa tätä prosessia. Abstrahoinnissa päädytään ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Luokituksia yhdistellään niin kauan, kun se aineiston näkökulmasta on mahdollista. Tärkeää on, että analyysin loppuun asti tarkkaillaan, että aineistossa säilyy linkitys alkuperäisaineistoon niin, että sen tiedetään olevan sieltä peräisin. Yksinkertaisuudessaan aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä vastaukset tutkimuskysymyksiin saadaan yhdistelemällä käsitteitä. Tämä kaikki perustuu tulkintaan ja päättelyyn aineistosta. (Sarajärvi & Tuomi, 2017, 93-94.) Analysoin aineistoni siis näiden vaiheiden sekä ohjeiden mukaisesti, jonka jälkeen tulokseni muodostuivat. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheet ja niiden kulku kuvataan kuviossa 4. Kuvaan tuloksissa Sarajärven ja Tuomen (2017, 94) ohjeiden mukaisesti analyysin aikana muodostuneet kategoriat ja niiden johtopäätökset.



Kuvio 4. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin vaiheet (Sarajärvi & Tuomi, 2017, 91-92).

6 Tutkimustulokset ja niiden tulkintaa

Tämä luku käsittelee tutkimuksesta saatuja tuloksia ja niistä syntyneitä tulkintoja.

Tutkimustulokset on jäsenneilty aineistolähtöisen sisällönanalyysin perusteella nousseiden pääkategorioiden avulla. Pääkategoriat ovat tunnetaidot ja niiden merkitys, tunnetaitokasvatuksen toteuttaminen sekä materiaalit tunnetaitokasvatuksen tukena.

6.1 Tunnetaidot ja niiden merkitys

Tutkimukseni ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia käsityksiä opettajilla on tunnetaidoista sekä miten he kokevat tunnetaitojen merkityksen nimenomaan alakoulussa. Haastatteluvastauksissaan opettajat määrittivät tunnetaitoja oman tietämyksensä mukaan sekä kertoivat, mitä tunnetaidot heille merkitsevät. Kahdessa seuraavassa alaluvussa käsitellään ensin opettajien käsityksiä sekä määrittelyjä tunnetaidoille, jonka jälkeen siirryn käsittelemään opettajien tunnetaidoille antamia merkityksiä.

6.1.1 Opettajien käsityksiä tunnetaidoista

Tutkimuksessa tuli ilmi opettajien käsityksiä tunnetaidon käsitteestä ja siitä, mitä tunnetaidot oikeastaan tarkoittavatkaan. Tämän tutkimuksen teoriaosiossa on kerrottu, kuinka laajasti tunnetaidot voidaan määritellä ja kuinka paljon erilaisia käsitteitä ja käsityksiä niihin liittyy. Haastateltavat kertoivat monia sellaisia asioita, jotka on mainittu tämän tutkimuksen teoriaosiossa. Haastateltavat vaikuttivat tietävän hyvin, mitä käsitteellä tunnetaidot tarkoitetaan. Osa saattoi olla enemmänkin perehtynyt tunnetaitoihin ja sen käsitteeseen. Kun haastateltavat määrittivät tunnetaitoja, nousi esille tunteiden olemassaolon ymmärtäminen, omien tunteiden käsittely ja säätely, tunteiden hyväksyminen, toisten ihmisten kanssa toimeen tuleminen sekä opettajan omat tunnetaidot.

Tunteiden olemassaolon ymmärtämisellä tarkoitettiin niin omien kuin muidenkin ihmisten tunteiden ymmärtämistä. Yksi haastateltavista painotti, että on tärkeää ymmärtää myös se, että tunteita on paljon erilaisia. Omien tunteiden käsittelyllä ja säätelyllä tarkoitettiin nimenomaan sitä, miten lapsi itse toimii tunteidensa kanssa, miten hän käsittelee ja säätlee niitä. Tärkeänä pidettiin myös sitä, miten lapsi itse ilmaisee omat tunteensa. Yksi haastateltavista kuvaili, että oppilaiden heikko tunteiden käsittely sekä säätely saattaa näkyä esimerkiksi jumittamisena, itkuna tai tavaroiden heittelynä.

Että sä pystyt säätelemään ja vaikka hillitsemään itseäsi, että jos asia on vaikea et sä et jotain osaa, että ei käy niin että kirja lentää heti seinään tai sä alat itkeen tai jumittaa vaan. (LO3)

Haastateltavat pitivät tärkeänä tunnetaitona myös tunteiden hyväksymistä. Heidän mukaansa tunnetaitoisuutta osoittaa se, että ymmärtää kaikkien tunteiden olevan sallittuja. Tärkeää on hyväksyä niin omat kuin toistenkin ihmisten tunteet ja niiden olemassaolo. Haastateltavien mukaan tunteiden hyväksymiseen liittyi myös rohkeus siihen, että uskaltaa näyttää ja kokea omat tunteensa. Tunnetaitojen määrittelyssä tuli myös ilmi toisten kanssa toimeen tuleminen. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että tunnetaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Osa haastateltavista koki, että tunteet ovat mukana kaikessa, mitä ihmisten välillä tapahtuu. Tutkimuksen sijoituessa alakouluun, tärkeäksi teemaksi osoittautui luokkatovereiden kanssa toimiminen.

Mun mielestä tunnetaidot on sitä miten lapsi tulee toisten ihmisten kanssa toimeen, miten toisten luokkatovereiden kanssa toimii. (LO2)

Yhdessä haastattelussa kysyttäessä tunnetaitojen määrittelystä ja siitä, miten haastateltava itse kokee tunnetaidot, tuli esille opettajan omat tunnetaidot tärkeänä osana tunnetaitoja alakoulun näkökulmasta. Haastateltava koki opettajan työn vaativan hyviä ihmissuhdetaitoja, joiden yksi osa-alue on tunnetaidot. Opettaja on hänen mukaansa vuorovaikutuksessa oppilaiden sekä kollegoidensa kanssa.

Opettajan tulee tiedostaa omat tunteensa ja niiden vaikutus eri tilanteissa. Myös itsetuntemus ja kehon ja mielen yhteyden tajuaminen on tärkeää. Ihmissuhdetyö vaatii myös tunnetasolla palautumista. Luokassa on paljon erilaisia tunnetiloja ja niiden tuomia tilanteita, joita opettaja joutuu selvittämään päivittäin. Lisäksi on opettajakollegoiden kanssa tehtävä yhteistyö. (ERO1)

Haastateltava koki, että tunnetaidot ovat yksi opettajien tärkeimmistä taidoista. Hänen mukaansa opettajan tulisi tiedostaa omat tunteensa ja niiden vaikutus erilaisissa tilanteissa. Opettajan työssään tekemä tunteiden tulkinta on hänen omien tunnetaitojensa varassa.

6.1.2 Opettajien käsityksiä tunnetaitojen merkityksestä alakoulussa

Kaikkien haastateltavien mielestä tunnetaitojen merkitys alakoulussa oli suuri. Jokainen heistä oli sitä mieltä, että tunnetaitojen opettaminen alakoulussa on erityisen tärkeää. Merkitys nähtiin suureksi esimerkiksi itsetuntemuksen, kaveritaitojen, toisen asemaan asettumisen, oman hyvinvoinnin sekä toisten kanssa toimeen tulemisen kannalta. Näitä kaikkia taitoja

tarvitaan koulussakin joka päivä, joten siitä syystä tunnetaidotkin ja niiden opettaminen koettiin merkityksellisiksi.

Niin tuota mä pidän niitä kyllä todella tärkeänä. Sitten ne lapset itse oppii, myös ymmärtään, että on olemassa niitä erilaisia tunteita ja kaikki tunteet on hyväksytyjä ja niistä tunteista puhumalla niin se tota sä opit niitten kanssa toimimaan ja tuota niinku myös se lisää semmoista itsetuntemusta ja toisten kanssa toimeen tulemistä. (LO1)

Kaksi haastateltavista piti tunnetaitoja oikeastaan oppimisen edellytyksenä. Molemmat heistä ilmaisi jollakin tavalla, että ilman tunnetaitoja ja niiden hallitsemista, oppiminen voi olla hyvin haastavaa. He kokivat, että ensin pitää oppia olemaan itsensä ja toisten kanssa, ennen kuin voi oppia oikeastaan muuta. Haastateltavat kokivat, että oppilaan ollessa tunnemylläkässä, on todella vaikea oppia yhtään mitään. Yksi haastateltavista myös luonnehti tunnetaitoja hyvinvoinnin peruspilariksi.

No mä jotenkin ajattelen, että se on melkein niinku hyvinvoinnin ja mielenterveyden yksi tämmöinen perus, peruskivi. Peruspilari että että sä pystyt niinku jotenkin säätelemään niitä omia tunteitasi ja asettuu vähän niinku toisen asemaan ja se on niinku kaverisuhteisiin ja omaan hyvinvointiin tosi vahvasti kytköksissä. (LO3)

No mä näen sen niin että alkuopetuksessa on ehkä jopa turha tarjota... On päiviä, jolloin on turha tarjota jotain muuta opiskeltavaa, jos siellä on joku muu asia niinku että ensin pitää oppia olemaan ihmisiksi toinen toistensa kanssa ja itsensä kanssa. Se voi olla joskus jopa oppimisen edellytys. (LO2)

Mä jotenkin niinku ajattelen, että että on tosi vaikea oppia yhtään mitään, jos sinulla on esimerkiksi kauhea tunnemylläkkä päällä... Jotta pystyy niinku oppimaan niin tietyllä lailla nuo tunnetaidot täytyy olla niinku kunnossa jollain tasolla. (LO3)

Haastatteluissa tuli ilmi myös tunnetaitojen esillä pitämisen merkitys. Yksi haastateltavista koki, että erityisen tärkeää tunnetaitoihin liittyen on pitää niitä oppilaille säännöllisesti esillä, jotta ne eivät unohdu ja niistä tulee rutiininomainen osa elämää. Esillä pitämisen merkitys korostui erityisesti alkuopetuksessa 1.-2. -luokilla. Koettiin, että jo pienestä pitäen tulisi aloittaa tunnetaitojen harjoittelu ja niiden esillä pitäminen.

No kyllä mä ajattelen niinku näin, että kun niitä pidetään tietyllä lailla esillä, niin niin lapsetkin huomaa sen, että siitä saa palautetta, että kun mä autan kaveria tai toimin reilulla tavalla. (LO3)

Yksi haastateltavista myös koki alkuopetukseen liittyen, että nykyään tuntuu olevan yhä enemmän lapsia, jotka tarvitsevat tukea tunnetaitojen harjoittelussa:

Kyllä sen huomaa, että on semmoisia lapsia mun mielestä nykyään enemmänkin, joilla ne niinku niitten tunteiden näyttäminen tai se että niillä menee niin yli ne tunteet. (LO1)

Yhdellä haastateltavalla oli lähimenneisyydessä kokemusta vanhemmista oppilaista, 6.luokkalaisista. Hänen mukaansa 6. luokalla tunnetaitojen opettaminen on jo hyvin vähäistä, vaikka sitä sielläkin toki on. Nyt kyseisen haastateltavan opettaessa 1. luokkaa, hän kokee tunnetaitojen korostuvan ja näkyvän huomattavasti enemmän koulunkäynnissä. Kuudennella luokalla tunnetaidot tulivat esille ehkä enemmänkin opettajan omasta aloitteesta, eikä niinkään oppilaiden luomista tilanteista.

Se oli enää hyvin vähäistä mitä tarvi tehdä kutosella jos oli aloittanut sen, mutta että pienten kanssa on lähdetty aika alusta. (LO2)

Kahden haastateltavan mielestä tunnetaitojen merkitys alakoulussa on niin suuri, että sille pitäisi kirjata oma oppiaine jokaiselle vuosiluokalle. Tämä johtaisi siihen, että tällöin kaikki opettajat opettaisivat tunnetaitoja. Haastateltavat kokivat, että tunnetaitojen opetus riippuu pitkälti opettajan omasta kiinnostuksesta aiheeseen ja siitä, miten opettaja itse kokee juuri aiheen merkityksellisyyden. Osa haastateltavista opettajista piti itse oppitunteja, jotka sisälsivät vain tunnetaitokasvatuksen sisältöjä. Yksi haastateltavista kertoi myös, että tunnetaitojen opetus on hänelle itselleen edelleen aika uusi asia, eikä hän ole panostanut siihen esimerkiksi koko työuraansa, vaan vasta muutaman vuoden. Tästäkin syystä haastateltavan mielestä tunnetaitojen oma oppiaine, joka on kirjattu opetussuunnitelmaan, olisi tärkeä.

Eli tuota mä ajattelen, että pikemminkin se pitäisi vakiinnuttaa niin, että tunnetaidot saisi olla oppiaineena siellä lukujärjestyksessä, jotta niitä tulisi kaikkien sellaistenkin otettua, jotka ei, ei itsekseen nappailee siitä uskonnosta tai ympäristöstä tai muusta sellaisesta. (LO2)

Siis mä luulen, että siinä on ihan hirveän suuri merkitys, sillä niinku sen opettajan omalla mielenkiinnolla tätä asiaa kohtaan. (LO1)

Tunnetaidoille ei kuitenkaan ole olemassa omaa oppiainetta. Haastateltavien kokiessa tunnetaitojen merkityksen olevan suuri, he sisällyttivät tunnetaitokasvatusta muihin oppiaineisiin, kuten esimerkiksi uskontoon ja ympäristöoppiin. Yksi heistä myös mainitsi, että tunnetaitojen opettaminen sopii osaksi terveystieteiden opetusta.

Tunnetaitokasvatus näkyy mielestäni koulun arjessa päivittäin punaisena lankana opettajan ja oppilaiden toiminnassa. (ERO1)

Mä oon itse toiminut sillain päin et mulla esimerkiksi joku uskonto jää pois, koska mä otan siihen kohtaa jotain tunnetaitoja, että se on uskonnon sisällä. (LO2)

Tunnetaitojen koettiin kulkevan opettajien ja oppilaiden arjessa aina mukana, punaisena lankana. Haastateltavien mielestä aine kuin aine sopii tunnetaitokasvatukseen toteuttamiseen esimerkiksi tunnilla sattuvien tilanteiden kautta. Tunnetaitojen koettiin siis kulkevan kaikessa mukana.

6.2 Tunnetaitokasvatuksen toteuttaminen

Tutkimukseni toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää, miten opettajat toteuttavat tunnetaitokasvatusta omassa työssään ja millaisia menetelmiä he käyttävät sen tukena. Haastatteluista ilmeni monia erilaisia näkökulmia tunnetaitokasvatukseen toteuttamiseen. Tunnetaitokasvatus näkyi koko koulun yhteisessä toimintakulttuurissa sekä koulun arjessa, joka päiväisissä tilanteissa. Tunnetaitokasvatus ei rajoittunut vain oppitunneille. Osa opettajista kuitenkin toteutti myös erillisiä tunnetaito-oppitunteja, jotka olivat varattu vain tunnetaitokasvatukseen sisältyvien sisältöjen toteuttamiseen. Haastatteluista nousi esille myös toiminnallisten tapojen sekä positiivisen pedagogiikan merkitys tunnetaitokasvatuksessa. Seuraavissa alaluvuissa tulen käsittelemään tunnetaitokasvatukseen toteuttamista näiden edellä mainittujen teemojen kautta.

6.2.1 Tunnetaitokasvatus koulun toimintakulttuurissa

Haastatteluissa opettajat kertoivat tunnetaitokasvatukseen näkyvän koulun yhteisessä toimintakulttuurissa. Tunnetaitokasvatukseen kannalta on tärkeää, että se ei ole läsnä vain tietyillä oppitunneilla tai ole vain tiettyjen opettajien vastuulla. Opettajien kertoman mukaan, tunnetaitokasvatus näkyy ja sitä toteutetaan eri tavoin koko koulun voimin ja se on osa koulun toimintakulttuuria sekä arvoja. Opettajat kokivat, että koulu haluaa eri tavoin tuoda huoltajille näkyväksi sen, että tunnetaitokasvatus on koko koululle ja sen henkilöstölle tärkeää ja sitä toteutetaan.

Kyllä meillä niinku halutaan tuoda näkyväksi nämä asiat ja sillä lailla, että huoltajat olisi tietoisia, että näihin oikeasti kiinnitetään huomiota. (LO3)

Haastatteluissa kävi ilmi, että koulu kuuluu KiVa koulu -ohjelmaan, joka on kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma. KiVa koulu -ohjelmaan kuuluessa koulu on saanut erilaisia materiaaleja toiminnan toteuttamisen tueksi. Osa näistä materiaaleista on tunnetaitokasvatukseen liittyvää ja sitä ajatellen hyödyllistä. Koulun aikuisista on myös

muodostettu KiVa-tiimi, joka on erityisesti vastuussa ohjelmaan liittyvistä asioista ja pitävät huolta, että KiVa koulu -ohjelma on oikeasti koulun toimintakulttuurissa mukana näkyvästi.

KiVa koulu -ohjelman lisäksi opettajat kertoivat, että heillä on vuosittainen sivistyslautakunnan antama tietty kohde, johon juuri sinä vuonna tulee kiinnittää erityistä huomiota opetuksessaan. Eräänä vuonna kohteena oli ollut yhteistyötaidot ja toisten huomioiminen. Haastattelua tehdessä vuoden kehityskohteena oli sattumalta turva- ja tunnetaitokasvatus. Turva- ja tunnetaitokasvatus sisälsi henkisen turvallisuuden, jossa tunnetaidot tulevat vahvasti esiin. Kehittämiskohde näkyy koulun toimintakulttuurissa esimerkiksi rehtorin lähettämänä sähköposteina, jossa on aiheeseen liittyvää materiaalia. Opettajilta todennäköisesti myös kysytään lukukauden lopussa, miten he ovat tämän kehityskohteen huomioineet opetuksessaan.

Siis meillä on ollut näitä tuota noin et on tullut vaikkapa sivistyslautakunnan niinku tehtäviin, että mihin keskitytään. Niin meillä on ollut esimerkiksi yhteistyötaidot ja toisten huomioiminen joskus vuoden, vuoden niinku semmoisena kehittämiskohteena. Esimerkiksi tänä vuonna meidän kehittämiskohteena on turva- ja tunnetaitokasvatus. (LO2)

Koululla panostettiin myös erilaisiin visuaalisiin postereihin. Yksi haastateltavista kertoi, että heillä on koulun ulko-ovissa laminoidut kyltit, jotka muistuttavat oppilaita aina ovesta kuljettaessa siitä, miten tulee toimia, jos riitaa syntyy ja on paha mieli tai miten voidaan vaikuttaa siihen, että riitaa ei syntyisi. Tämän lisäksi välitunneilla järjestetään myös ohjattuja leikkejä. Ohjatut leikit saattavat olla opettajien tai esimerkiksi tukioppilaiden järjestämiä. Ohjatuilla leikeillä pyrittiin esimerkiksi ohjaamaan oppilaiden tunteiden säätelyä. Yksi haastateltavista kertoi, että hän oli usein oman luokkansa kanssa välitunneilla ohjaamassa leikkejä, sillä luokalla oli haasteita siinä, miten toisten oppilaiden kanssa ollaan tai leikitään.

Mä esimerkiksi itse tarjoan jotain ohjattua leikkiä ku mulla on esimerkiksi tämä ryhmä on ollut semmoinen, että he ei oikeen osanneet leikkiä yhdessä ja sitten mä olin syksyllä siellä heidän kanssaan välitunnilla, että me niinku harjoiteltiin, että miten leikitään yhdessä ja miten siinä otetaan kaikki huomioon. (LO2)

Koulun kuraattori on myös käytettävissä tunnetaitokasvatuksen apuna. Oppilaat, joilla on erityisiä haasteita esimerkiksi tunteiden säätelyssä ja ilmaisemisessa saavat lisätukea kuraattorilta esimerkiksi erillisinä kaveritaitotunteina:

Kuraattori on niinku sen takia, että meillä oli näitä haasteita vähän näissä, niin, meillä on viikottain tytöille kuraattoritunti mikä on vähän niinku kaveritaitoja, mutta samalla vähän niiden kohdalla kenellä on vielä vähän vaikeata se oma tunteiden säätely, niin se on heille semmoista tunteiden säätelyn opettelua. (LO2)

Opettajan mainitsemien kaverituntitaitojen lomassa oppilaat saivat samalla tukea omien tunteidensa säätelyyn. Näin oppilas saattaa huomaamattaan oppia tunnetaitoja ja omien tunteidensa säätelyä.

6.2.2 Tunnetaitokasvatus koulun päivittäisissä tilanteissa ja arjessa

Kaikkien haastateltavien mukaan tunnetaitokasvatus näkyy joka päivä koulun arjessa, erilaisissa tilanteissa, jotka syntyvät oppilaiden tai opettajan toiminnan seurauksena. Haastateltavat eivät siis nähneet tunnetaitokasvatuksen rajoittuvan vain oppitunneille tai tietyn aineen oppitunneille. Tunnetaidot ovat heidän mukaansa koko koulupäivän ajan mukana ja niihin liittyviä asioita voidaan käsitellä koska tahansa. Tällaisia koulun arkeen liittyviä asioita olivat haastateltavien mielestä esimerkiksi erilaiset jonotustilanteet, siirtymähetket ja käytös vaikkapa naulakolla tai ruokalassa. Opettajat kokivat, että etenkin välitunneilla ja niiden jälkeen saattaa olla esimerkiksi riitoja, joita tulee käsitellä tunnetaitokasvatuksen avulla.

Varsinkin niinku tossa alkuopetuksen talossa missä me nyt ollaan, niin siellä hyvin kyllä niinku sekä tota välitunneilla, että sitten luokkatilanteissa niin se on semmoista, osa sitä, ihan sitä arkea nämä tunnetaitojen huomiointi. (LO3)

Se tulee tietysti se toisten huomioiminen niin se tulee ihan kaikessa arjessa, se tulee naulakko tilanteessa, se tulee ruokailuun jonottaessa. Se et annetaan niinku tilaa muillekin. (LO2)

Melkein päivittäin tulee semmoisia tilanteita missä me mietitään, vaikka että miltä, miltä sinusta tuntuu jos kaveri sanoo näin. Tai jos jos kaveri tönäisee sinua, niinku tällöisiä tulee päivittäin. Ja just aika usein välituntien jälkeen. (LO1)

Haastateltavien mukaan tunnetaidot voidaan hyvin liittää mihin tahansa oppituntiin. Oli oppitunti sitten mikä hyvänsä, sillä voi tulla tilanteita, joissa oppilailta vaaditaan esimerkiksi tunteiden säätely- ja ilmaisutaitoja. Jokaisen oppitunnin aikana oppilaalla voi tulla erilaisia tunteita ja hermot voivat olla koetuksella. Tällöin opettajien mukaan tunnetaitokasvatuksen mukaan ottaminen on tärkeää, vaikka kyseessä olisi esimerkiksi matematiikan tunti. Yksi haastateltavista kertoi, että hän pyrkii aina isomman tunteen tullessa esiin keskustelemaan tunteen pois yhdessä oppilaan kanssa. Jos oppilaalla menee hermot, tärkeää on pohtia yhdessä, mistä se johtui ja mitä sille voidaan tehdä. Näin aikuinen ohjaa oppilasta ja auttaa häntä oppimaan esimerkiksi tunteiden säätely- ja ilmaisutaitoja. Yksi haastateltava mainitsi tämän olevan opettajan velvollisuus.

Nehän ihan jokaiseen oppituntiin oli se mikä tahansa liikunta tai matikka tai mikä, nii sieltä löytyy niitä, että välillä menee hermot lapsilla ja siihen niinku puututaan

ja mietitään. Sitten on niitä ilon hetkiä tai liikunnassa harmituksia, että aina on niinku yrittänyt silleen, että aina kun tulee joku semmoinen vähän suurempi tunne, että se niinku heti keskusteltaisiin yhdessä pois. (LO1)

Jos en itse osaa niin aikuisen avulla pääsen tästä yli eli pystyt niinku säätelee sitä omaa tunnetilaas, että sen lisäksi, että meillä on niinku tunnetaitotunteja niin mun mielestä niinku se, ne tunnetaidot kulkee niinku jo vähän joka oppiaineessa mukana. Osa tarvitsee aikuisen tukea enemmän ja sitä semmoista valppautta, että kun sä näet, että nyt jollakin alkaa hihat palaa, niin siinä on niinku aikuinen jo ennakoij ja on on lähellä. (LO1)

Osa haastateltavista kertoi, että he pyrkivät päivän mittaan keskittymään oppilaiden onnistumisiin ja positiivisiin asioihin, jotka oppilaat ovat hoitaneet hyvin. Tämäkin tapa ja näkökulma kulkee joka päivä koulun arjessa mukana oppitunnista tai tilanteesta riippumatta. Tarkoituksena on, että tätä kautta oppilaat vahvistaisivat omaa, toivottua käytöstään. Näin tunnetaitoja pidetään aktiivisesti esillä koulun arjessa ja niihin kiinnitetään oikeasti huomiota. Eräs haastateltava totesikin tunnetaitojen opettelu olevan jatkuva prosessi.

Minä ja mun avustaja, jos me vaan huomataan, niin me heti niinku ollaan, että hei että nyt vahvuus variskin taputtas siipiänsä. Tai olipa tosi kiva kaveriteko tai kaveri taito tai jotain tällaista, että yritetään myös sitten siinä arjessa niinku tietyllä lailla positiivisella, palkitaan aina sitä, että kun sä jotenkin sitä kaveria jeesaat tai oot reilu tai että ei mennyt hermo, että hei sähän selvisit tästä yli, että tää tuntu susta vaikealta mutta pärjäsit. (LO3)

Suurin osa haastateltavista kuitenkin koki, että tunnetaitokasvatuksen huomioiminen koulun arjessa tai omassa opetuksessaan on hyvin paljon kiinni opettajan omasta kiinnostuksesta ja halusta.

Mä aattelin, että tuossa on kanssa, että se riippuu siitä, siitä opettajasta. (LO1)

Voisi ajatella, että tietysti työvuodet tuo semmoista, semmoista korttia tonne hihaan, että et sit ku joku tilanne näyttää siltä niin niin voi ottaa niinku jonkun jutun siihen tuntiin mukaan, että että hei otetaan tämmöinen, että tämä sopii nyt kun meillä on tämmöinen tunnelma niin tähän näin, että vaikkei se nyt erikseen ole tunnetaitotunti. (LO3)

Yksi haastateltavista siis koki, että myös työkokemus vaikuttaa tunnetaitokasvatuksen toteuttamiseen. Työkokemus tuo opettajalle enemmän mahdollisuuksia tunnetaitokasvatuksen toteuttamiseen. Se tuo myös tietynlaista pelisilmää nähdä erilaisissa tilanteissa tilaisuuksia tarttua tunnetaitoihin.

6.2.3 Toiminnalliset opetusmenetelmät tunnetaitokasvatuksen tukena

Kolme neljästä haastateltavasta kertoi, että tunnetaitokasvatukseen sopii heidän mielestään erityisesti toiminnalliset opetusmenetelmät. Jokainen opettajista toteutti niin sanottuja toiminnallisia harjoituksia, mutta kaikki eivät erikseen maininneet haastatteluissa toiminnallista opetusta sanana. Yksi haastateltavista mainitsi, että tunnetaitokasvatukseen liittyvien harjoitusten tulisi aina olla toiminnallisia sekä konkreettisia.

No mä jotenkin ajattelen, että ainakin näihin tunnetaito harjoituksiin sopii aika hyvin tällainen tietynlainen niinku toiminnallisuus. (LO3)

Yksi haastateltavista kertoi ajattelevansa, että näiden toiminnallisten tunnetaito-harjoitusten lähtökohtana on myötätunto eli empatia:

Myötätunnon ja empatian kokemus on kaikkien tunnetaitoharjoitusten lähtökohta. Jokaisen lapsen on saatava tuntee, että hänet hyväksytään, hänestä välitetään ja häntä rakastetaan ja että hänen sen vuoksi halutaan oppivan tunnetaitoja. (ERO1)

Näiden toiminnallisten harjoitusten tulisi olla monipuolisia, sillä jokainen lapsi on yksilö ja heillä on erilaiset tarpeet sekä oppimisstrategiat:

Mikään yksittäinen menetelmä ei riitä tukemaan lapsen emotionaalaisia taitoja, sillä taidot ja taitopuutteet ovat yksilöllisiä, laajoja ja ympäristöstä riippuvaisia. (ERO1)

Tärkeänä asiana näissä toiminnallisissa harjoituksissa pidettiin myös aikuisen antamaa mallia. Haastateltavien mukaan lapset tarvitsevat harjoituksiin aikuisen ohjausta ja mallia. Ohjauksella on suuri merkitys toiminnallisen harjoituksen onnistumisen kannalta. Aikuinen antaa lapsille tietyt raamit, joiden mukaan he toimivat. Näin he saattavat oppia tärkeitä tunnetaitokasvatuksen sisältöjä jopa huomaamattaan.

Aikuinen antaa niinku raamit, että mitä tehdään ja miten toimitaan ja sitten välttämättä niinku lapsi ei edes hoksaa, että mitä tässä nyt harjoitellaan, ennen kun ollaan sit vähä juteltu, että hei että että mitähän tässä nyt harjoiteltiin? Ja hei et sä onnistuit hienosti, että jaksoit sinnikkäästi puhaltua tuota höyhentä koko matkan, vaikka ensin oli ajatus, että en mä halua edes osallistua. (LO3)

Aikuisen antama malli on merkittävä tunnetaitoharjoitusten pohja. (ERO1)

Yksi haastateltavista kertoi, että hän toistaa samoja toiminnallisia harjoituksia useita kertoja. Hänen mukaansa se on hyödyllistä etenkin hänen nykyisen luokkansa kanssa, jotka eivät harjoituksen ensimmäisellä kerralla välttämättä onnistu vielä tekemään sitä oikein, koska keskittyminen ja uusien tapojen oppiminen saattaa olla haastavaa.

Ku me otetaan vaikka joku tämmöinen keskustelutehtävä, niin he on aika innokkaita ja ja semmoisia että he niin kun menee uudesta tavasta vaiks vähän niinku sekaisin. Mutta sitten kun se tehdään ekan kerran, yleensä se on vähän semmoista sähläystä. Ja siellä vaan muutamit ryhmät pyrkii siihen oikeaan, mutta sitten kun se tehdään toisen kerran tai jopa kolmannen kerran, niin sitten se alkaa sujua. Että he vaan tarvitsee vähän niinku pidemmän ajan siihen, että he pääsee niinku sisälle jollakin tapaa. (LO2)

Haastateltavat mainitsivat useita erilaisia toiminnallisia menetelmiä, joita he ovat käyttäneet osana tunnetaitokasvatustaan. Tällaisia menetelmiä olivat esimerkiksi draama eli erilaiset pienet näytelmät, joita oppilaat tekevät itse, yhteiset keskustelut oppilaiden kanssa, lautapeliin pelaaminen, sarjakuvien piirtäminen, erilaiset arvausleikit ja pantomiimit, joissa esitettiin erilaisia tunteita ja tilanteita sekä ajatustenmuokkaus harjoitukset, joita pyrittiin miettimään asioita uudesta näkökulmasta.

Meillä on ollut välillä ihan pieniä näytelmiä missä on vaikka 3 henkeä sit mä antanut niille jonkun tuota aiheen, vaikka et on 3 tyttöä, sitten tuota kahdelle tulee riitaa, että miten se saadaan ratkaistua. (LO1)

Sarjakuvapiirtämisen ja ajatuskuplien avulla voidaan käsitellä ja selkiinnyttää koettuja tilanteita. Piirroksiksi riittää tikku-ukot, oleellista on, että niiden avulla saadaan sosiaalisia ja abstrakteja tilanteita visuaaliseen ja konkreettiseen muotoon. (ERO1)

Yksi haastateltavista kertoi käyttävänsä peukku alas tai ylös tapaa, jossa oppilaat pääsivät kertomaan omia tunnetilojaan ja mielipiteitään nostamalla peukalonsa ylös tai alas. Peukalo ylös kertoi positiivisesta kokemuksesta tai tunteista ja vastaavasti peukalon alaspäin näyttäminen kertoi negatiivisesta kokemuksesta tai tunteista. Toinen haastateltavista kertoi taas käyttävänsä koria, johon hän on valmiiksi laminoinut oppilaille erilaisia tehtäviä. Oppilaat nostavat korista tehtävän ja toimivat sen mukaan. Tehtävä voi olla niinkin yksinkertainen, kuin esimerkiksi toisen oppilaan auttaminen naulakolla.

Sittenhän meillä on semmoinen kori, mist me kaivetaan aina semmoisia vähän toisen huomioivia tehtäviä, sieltä korista voi poimia sen tehtävän ja sitten se voi niinku tehdä sen toiselle. Se voi olla vaikka semmoinen niinku että et auta, vaikka naulakolla tai jotain vastaavia. Sinne on siis valmiiksi laminoitu tosi pieniä tehtäviä mitä he voi tehdä. (LO2)

Toiminnallisiksi tavoiksi mainittiin myös tunnejana paperilla tai lattialla, rentoutumisharjoitukset, tutustumisharjoitukset uuden ryhmän kanssa, erilaiset leikit, värikoodien värittäminen päivän päätteeksi siitä, mikä tunne milloinkin on ollut, tunnepäiväkirjan kirjoittaminen sekä kehoarjoitukset. Yksi haastateltavista mainitsi myös erilaisten palkkiosysteemien, esimerkiksi tarrojen käyttämisen, yhteisen sopimuksien

noudattamisen tukena. Sopimukset mainittiinkin tärkeänä osana tunnetaitokasvatusta. Sopimukset tehdään yhdessä oppilaiden kanssa ja niillä pyritään auttamaan lasta oman toimintansa ohjauksessa. Sopimuksen noudattamisesta voi siis seurata palkkio.

Kehonassennoilla voi esittää erilaisia tunnetiloja. Kehonkuvapiirroksen voi merkitä, missä päin kehoa eri tunteet tuntuvat ja samalla keskustella tuntemusten yksilöllisyydestä. Tunnejana paperilla tai lattialla on myös hyvä keino. Laita rasti tai mene seisomaan siihen kohtaan asteikkoa, miten onnelliseksi itsesi tunnet eri tilanteissa. (ERO1)

Edellä mainittujen tapojen lisäksi haastateltavat mainitsivat vielä kuvien, satujen, musiikin, maalaamisen sekä lukemisen käyttämisen tunnetaitokasvatuksen tukena. Näiden avulla voidaan avata oppilaiden kanssa keskustelua siitä, miltä esimerkiksi kuvassa tai tarinassa olevasta henkilöstä tuntuu.

Sit mä ajattelen, että myös se kirjallisuus mitä mä luen... niin että mä oon niinku valinnut sellaista kirjallisuutta missä tulisi tunnekasvatus mukaan. (LO2)

Oppilaat voivat myös maalata omia tunnetilojaan tai esimerkiksi miettiä, mitä tunteita erilaiset musiikkikappaleet heissä herättävät. Vastaavasti voidaan pohtia, miltä taulun maalaja tai musiikin säveltäjästä on tuntunut teosta luodessaan.

Erilliset tunnetaito-oppitunnit

Osa haastateltavista kertoi myös pitävänsä erillisiä tunnetaito-oppitunteja, joissa keskityttiin vain tunnetaitokasvatuksen sisältöihin. He kertoivat pitävänsä tunteja uskonnon tai ympäristöopin tuntien tilalla, koska kokivat, että tunnetaito-oppituntien sisällöt sopivat yhteen uskonnon sekä ympäristöopin oppiaineen sisältöjen kanssa.

Mä oon itse toiminut sillain päin et mulla esimerkiksi joku uskonto jää pois, koska mä otan siihen kohtaa jotain tunnetaitoja, että se on uskonnon sisällä... Oppisisällöt on joka tapauksessa niin semmoiset, että ne menee hyvin ja ympäristöoppi menee paljon siihen. (LO2)

Näillä tunneilla tehtiin esimerkiksi aiemmassa alaluvussa mainittuja toiminnallisia harjoitteita. Tämän lisäksi yksi haastateltava kertoi, että heillä oli näillä tunneilla myös tähtioppilas -tunteja, joissa jokainen oppilaista oli vuorollaan tähtioppilas. Tähtioppilas -tuntien lisäksi he käyttivät tunneilla Vahvuus varis -materiaaleja, josta kerron lisää seuraavassa alaluvussa.

Meillä on nyt... Tai mulla on ihan omanakin ne vahvuusvariskortit. Ja niitä alettiin nyt joulun jälkeen, menee niiden mukaan. Meillä on joka viikko yksi tunti, missä

meillä se vahvuusvaris on esillä ja sieltä tulee aina joku yksi vahvuus. Ja niiden kautta sitten pohditaan myös erilaisia tunteita ja sitten syksyn puolella meillä oli sellainen, sellainen niinku tähtioppilas viikko. Että aina yksi lapsi oli viikon tähtioppilas ja sitten hänestä tehtiin pieni juliste seinälle mis oli kuva ja sitä haastateltiin. Että mistä hän tykkää ja mistä ei tykkää. Ja sitten vielä luokkakaverit sai kertoa tästä oppilaasta aina semmoisia positiivisia asioita, mitkä sitten kirjoitettiin ylös ja sitten aina viikon päätteeksi lapsi sai sen pienen julisteen sitten itselleen ja ne tykkäs ihan hirveesti. (LO1)

Yksi haastateltavista kertoi myös antavansa tunnetaitoihin liittyviä kotitehtäviä. Hänen mukaansa on tärkeää ottaa perhe tunnetaitojen harjoitteluun ja tunnetaitokasvatukseen mukaan.

Eliikkä mä annan siis semmoisia läksyjä, että tuota noin niin voi olla vaikka semmoinen, että väritä yksi tassun kuva kunnolla, että vaikkapa huomioi kotiväestä jonkun tai sitten saatan antaa semmoisen läksyn, että teillä on läksynä pelata lautapeliä ja sitten siinä on kysymykset oikein, että minkälaisia tunteita heräsi? Minkälainen tunnelma teillä oli kun pelasitte lautapeliä ja ja haluaisitko vaikka uudestaan sellaista? Et niinkun tämän kaltaisia, että siinä tulisi se perhe mukaan. (LO2)

Tunnetaitoihin liittyviä kotitehtäviä voi antaa samalla tavalla, kuin esimerkiksi matematiikan kotitehtäviäkin, vaikka se on selkeästi vieraampi aihe.

Huomaa hyvä: positiivinen pedagogiikka

Melkein kaikki haastateltavat korostivat positiivisen pedagogiikan keinojen käyttämisen tärkeyttä. He olivat kokeneet sen olevan ehdottomasti heille paras tapa opettaa tunnetaitoja ja toteuttaa tunnetaitokasvatusta. Tarkoituksena on keskittyä oppilaan toimintaan, joka on positiivista ja toivottua. Tärkeää on siis huomata hyvä oppilaissa ja heidän käytöksessään sekä kehua oppilasta, silloin kun siihen on aihetta.

Me ollaan lähdetty niinku sillä, että että se on kaikista toimivinta ollut niinku tavallaan se huomaa hyvä. Mun mielestä kaikki semmoinen mikä on niinku keskittynyt siihen, että mikä niin sanotusti tapahtuu oikein eikä siihen, että huomataan se... Että vähän se sama juttu, kun jos on se vanha esimerkki, että älä juokse niin sitten sinun oikeasti kannattaisi sanoa, että muistathan kävellä tai kävelehan sinne alakertaan. Niin sitten vähän niinku sama tässä, että jos ei sano älä kiukuttele, niin sitten voi sanoa, että just et mä näen, että sua harmittaa. Sä voit olla nyt tässä portaikon alla vaikka ja tulet sitten juttelemaan, kun haluat tai jotain muuta vastaavaa, että mun mielestä se, että keskittyy siihen, että siihen niinku yhdes löytyy joku ratkaisu ja tavallaan kertoa, että mä oon tässä niinku paikalla sitä varten, että me yhdessä mietitään. (LO2)

Ohjattavien oppilaiden vahvuuksien ja lahjakkuuksien arvioiminen on tunnetaitoharjoitusten lähtökohta. Positiivisuuspedagogiikka on tärkeä osa tätä. (ERO1)

Haastateltavilla oli paljon erilaisia esimerkkejä siitä, miten arkisten tilanteiden lisäksi he toteuttavat opetuksessaan positiivista pedagogiikkaa ja millaisia harjoituksia he teettävät oppilailleen positiivisen pedagogiikan ja tunnekasvatuksen näkökulmasta. Jo aiemmassa alaluvussa mainittu vahvuusvaris -menetelmä mainittiin useammankin haastateltavan toimesta. Vahvuusvaris -menetelmä sisältää kirjan, jossa on erilaisia tarinoita eri luonteenpiirteiden vahvuuksista, harjoituksia sekä keskustelun aiheita. Tämän lisäksi sarjaan kuuluu vahvuusvaris -kortit, joissa jokainen kortti käsittelee aina yhden luonteenvahvuuden, kuten esimerkiksi rohkeuden. Sarjaan kuuluu enemmänkin tuotteita, mutta haastatteluissa opettajat kertoivat käyttäneensä juuri näitä.

Ne vahvuusvariskortit. Meillä on joka viikko yksi tunti, missä meillä se vahvuusvaris on esillä ja sieltä tulee aina joku yksi vahvuus. Ja niiden kautta sitten pohditaan myös erilaisia tunteita. Siellä on myös niitten nettisivuilta, mistä nämä lapset mun luokassa on innostunut. Siellä on se vahvuusvaris, sil on kaiken maailman rokkivideoit, missä tuota tanssitaan ja että nämä hurahtanut siihen vahvuusvarikseen. (LO1)

Ollaan otettu oikein oikein nyt toi vahvuus varis niin että me luetaan sieltä tarina kirjasta aina tarina ja mietitään mitä vahvuutta ja miten, onko se helppo vai vaikea ja sitten tehdään kaikenlaisia harjoituksia niinku pienissä ryhmissä tai itsekseen. (LO3)

Valmiin materiaalin lisäksi opettajilla oli itse kehittelemiään positiivisen pedagogiikan keinoja ja harjoituksia. Yksi haastateltavista kertoi, että hänellä on luokassaan huomaa hyvä -silmälasit, jotka oppilas saa kasvoilleen, jos hänen huomataan tekevän jotakin positiivista. Tämän lisäksi samalla haastateltavalla oli luokassaan suunnannäyttäjät kyltti, joka tuli sellaisen oppilaan pulpetille, jonka koettiin toimineen oikein. Näin muut oppilaat pystyivät katsomaan häneltä mallia, miten tulisi toimia. Kuten jo aikaisemmin tuli ilmi, haastateltavat pitivät erittäin tärkeänä asiana tunnetaitojen oppimista mallin ja ohjauksen avulla. Mallina voisi toimia myös oppilas.

Meillä on esimerkiksi semmoiset silmälasit et huomaa hyvä -silmälasit aina kun, että niinku huomaa tekevän mukavalla tavalla toiselle niin sitten niinku tavallaan kertoo sen kaikille. (LO2)

Meillä on sellainen suunnannäyttäjät juttu, että jos joku, joku osaa olla toisille ystävällinen, ottaa muut huomioon, niin hänen pulpetille saattaa tulla semmoinen suunnannäyttäjät lappu sitten, että jos ei oikein tiedä miten ollaan, voi mallintaa itseänsä sit toisesta et, miten mä huomioin muut. (LO2)

Haastateltavat pyrkivät huomaamaan oppilaiden positiivisia tekoja pitkin koulupäivää. Aina, kun he huomasivat oppilaan toimivan oikein tai toivotulla tavalla, he pyrkivät kehumään tätä.

Opettajat saattoivat ottaa tällöin esimerkiksi vahvuusvariksesta tutut vahvuudet mukaan ja kertoa oppilaille, että vahvuusvariskin olisi nyt ylpeä, jos näkisi. Hyviä tekoja saatettiin myös kerätä luokkaan kaikille oppilaille näkyville ja oppilaat saivat myös itse tehdä huomiota toisten oppilaiden hyvistä ja mukavista teoista.

Meillä oli se sydän tekopuu missä aina kun tapahtuu jotain, ihan mitä tahansa, vaikka olisi ollut semmoista, että autoin toista kantamaan sukset tänne, niin sitten aina tuli se pieni sydän sin puuhun ja ja siinä sitten niinku sai tavallaan sen palkkion. Nyt meillä se muuttuu sellaiseksi, että aina saa tulla sujauttamaan semmoiseen laatikkoon sellaisen oppilastoverin nimen, joka on tehnyt jonkun mukavan teon tai ottanut mun tunteet huomioon tai, tai... Tota noin niin ollut maltillinen oman... Käsitelly sitä omaa harmistumista niinku maltillisesti. (LO2)

Oppilaiden onnistumisien ja hyvien tekojen huomioiminen on todettu toimivaksi tavaksi:

Kun ne huomaa, että hei että vaikka oli ensin melkein liinat kiinni tässä hommassa, sitten kun niitä kehuu, että sähän pääsitkin yli niin niin sitten se on vähän semmoinen just, että että he on itsekin tyytyväisiä. (LO3)

Taulukossa 3 esitetään yhteenvetona kaikki opettajien mainitsemat ja heidän käyttämänsä menetelmät tunnetaitokasvatuksessa.

Taulukko 3. Opettajien kertomia ja käyttämiä menetelmiä tunnetaitokasvatuksessaan.

Opettajien tunnetaitokasvatuksessa käyttämät menetelmät
Draama, näytelmät ja roolileikit
Lautapelit
Yhteiset keskustelut
Positiivinen pedagogiikka ja Huomaa hyvä! -materiaalit (Vahvuusvaris -materiaalit, huomaa hyvä -silmälasit, tähtioppilas-tunnit ja sydänpuu, jonne positiivisen teon tehnyt oppilas saa nimensä)
Erilliset tunnetaito-oppitunnit
Kehoharjoitukset
Rentoutumisharjoitukset
Sarjakuvan piirtäminen
Lukeminen
Eläytyminen esimerkiksi musiikkiin, kuviin, tarinoihin sekä maalauksiin
Tunnepäiväkirja
Tunnejana paperilla tai lattialla
Erilaiset sopimukset ja niihin liittyvät palkkiosysteemit
Tunnetaitoihin liittyvät kotitehtävät
Kori, josta poimitaan pieniä, toisia huomioivia tehtäviä
Peukku ylös, peukku alas fiilismittari
Erilaiset leikit ja pelit
Tutustumisleikit
Päivän tunteiden värittäminen värikoodeilla
Arvausleikit ja pantomiimi
Ajatuksenmuokkausharjoitukset
Toisten tunteiden pohtiminen: miltä esimerkiksi säveltäjästä tai maalaajasta on tuntunut?
Harjoitukset, joissa opettaja antaa tiukat raamit ja ohjaa oppilaita tarkkaan
Ohjatut leikit välitunneilla
Harjoitusten toistaminen useaan kertaan

Taulukon perusteella voidaan todeta, että opettajat käyttivät kertomansa mukaan hyvin laajasti erilaisia menetelmiä tunnetaitokasvatuksen toteuttamiseen. Osa menetelmistä oli sellaisia, joita useampi opettaja käytti. Osa taas oli sellaisia, joita vain yksi haastateltavista opettajista

käytti. Menetelmät olivat niin valmiita, jonkun toisen kehittämiä menetelmiä, kuin opettajien itse kehittelemiäkin. Tärkein kriteeri menetelmien valitsemiseen oli niiden toiminnallisuus ja oppilaiden osallistaminen.

6.3 Materiaalit tunnetaitokasvatuksen tukena

Erilaisten menetelmien lisäksi tavoitteenani oli selvittää, millaisia valmiita materiaaleja opettajat käyttävät tunnetaitokasvatuksensa tukena. Haastateltavat pitivät tärkeänä sitä, että tutustuu monenlaisiin materiaaleihin ja pysyy niistä ajan tasalla, sillä materiaaleja tulee koko ajan lisää. He kokivat, että opettajan oma kiinnostus vaikuttaa siihen, millaisia materiaaleja opettaja käyttää ja löytää. Tulosten perusteella keskeisiä opettajien käyttämiä materiaaleja olivat erilaiset kirjat, nettisivut sekä videot ja ohjelmat.

Sit jos tietysti, jos opettaja on siit itse innostunut niinku ehkä itsekkin olen niin sitten sitä löytää kyllä aika helpolla. (LO2)

Opettajat kertoivat poimivansa materiaaleja sieltä täältä. He eivät siis seuraa jotakin yhtä tiettyä kirjasarjaa tai tiettyä materiaalia. He kertoivat poimivansa sellaisia materiaaleja, jotka sopivat heille itselleen sekä oman luokan oppilaille. Opettajat kokivat, että materiaalin ei tarvitse aina olla tunnetaitokasvatukseen suunnattua, vaan materiaaleina voi käyttää sellaista materiaalia, joka ei ole jonkin tahon puolesta merkitty juuri tunnetaitokasvatukseen sopivaksi. Opettajat käyttävät siis omaa harkintaansa valitessaan materiaaleja.

Mä oon ehkä vähän sellainen, että tota... Kun mä innostun jostakin tällaisesta niin sit mä vähän niinku valkkaan sellaisia materiaaleja, mitkä sopii niinku mun toimintatapoihin ja ja tota käytän sitten niitä. Ja mun siihen lapsi ryhmään. (LO3)

Oon niinku poiminut jo valmiiksi vähän sieltä sun täältä silleen sillisalaattina, että mä en ole niinku seurannut jotain tiettyä materiaalia vaan ottanut niinku useammista. Mä oon vaan ottanut niistä semmoisia mitkä mä oon kokenut, että sopii siihen meidän luokkaan. (LO2)

Haastatteluissa tuli ilmi monenlaisia materiaaleja. Opettajat mainitsivat käyttävänsä esimerkiksi kirjoja, videoita, nettisivuja ja monisteita. Ilmi tuli myös opettajien omien tunteiden kehittäminen ja siihen liittyvät materiaalit. Seuraavaksi esittelen tarkemmin materiaaleja haastatteluiden pohjalta jakaen ne eri kategorioihin.

Erilaiset kirjat

Opettajat kertoivat lukevansa oppilaille paljon erilaisia kirjoja. Kirjat saattoivat olla nimenomaan tunnetaitokasvatukseen suunnattuja ja toteutettuja, tai sitten sellaisia, jotka opettaja oli itse katsonut tunnetaitokasvatukseen sopivaksi. Opettajat kokivat, että esimerkiksi monet lasten satukirjat ovat tunnetaitokasvatukseen sopivia. Kirjasarjoja, joita opettajat mainitsivat, oli Piki-, Molli-, Mulperi-, Jukka Hukka- ja Villit Virtaset -kirjasarjat. Näihin sarjoihin kuuluu useampia kirjoja.

Mä lasken kyllä nekin ihan äärimmäisen hyväksi tota tunnekasvatukseks ne kaikki villit virtaset kirjat jossain käydään läpi ne kaikki... Siis siellä on niinku kateus, pelko... Mutta parhaimmathan ne jukka hukat on. Ne käy kaikki tunteet läpi. (LO2)

Jo aiemmin tutkimuksessa mainitut Vahvuusvaris -materiaalit mainittiin kahden eri opettajan toimesta. Tähän materiaaliin kuuluu myös kirja, jota opettajat kertoivat käyttävänsä viikoittain opetuksessaan.

Vahvuusvaris -kirja on tämmöinen. Tän pohjalt sää pystysit tekeen. Täällä on mietitty kuvaukset ja valmiit kysymykset ja täällä on niin laaja materiaali. (LO1)

Myös Mieli ry:n tuottama materiaali, mun oma kirja, mainittiin materiaaliksi, jota on käytetty. Kirjassa on erilaisia tehtäviä oppilaille. Tämän lisäksi yksi opettajista mainitsi käyttävänsä erilaisia tehtäväkirjoja, jotka sisältävät tunnetaitoihin liittyviä tehtäviä.

Siitä tuli niinku jokaiselta semmonen monistenippu, niinku semmonen kirjanen, niin siellä oli sitten esimerkiksi se, että jos on vaikka suru pilvi, että niin mitkä aiheuttaa surua ja miten mä voisin päästä niinku eteenpäin, sit on pelko pilviä, mitkä niinku aiheuttaa pelkoa. (LO2)

Haastatteluista kävi ilmi opettajien lukevan myös itse tunnetaitoihin liittyvää kirjallisuutta, kuten esimerkiksi erilaisia oppaita tai muuta tunnetaitoihin liittyvää kirjallisuutta. Näistä mainittiin mielenterveysseuran materiaalit, eräänlainen toiminnan opas, MLL:n materiaalit kuten kaveritaidot kaikille -opas sekä kuusi askelta tunnetaitajaksi -kirja. Näistä materiaaleista opettajat oppivat omista tunnetaidoistaan sekä löytävät vinkkejä ja materiaaleja omaan opetukseensa.

Erilaiset nettisivut

Haastateltavat mainitsivat etsivänsä materiaalia laajasti internetistä. He kertoivat tulostavansa erinäisiltä nettisivuilta materiaalia, kuten esimerkiksi tehtävämonisteita oppilaille. Näitä

opettajien mainitsemia nettisivuja olivat värinaudit-, viitottu rakkaus- sekä positive learning -nettisivut. Useampi opettaja kertoi käyttävänsä näitä samoja nettisivuja.

Tuollahan on vaikka mitä tuolla mistä mä otan siis värinauteilla ja sitten tämä viitottu rakkaus. Semmoisilta sivustoilta. Ja värinauttien tehtäviä käytän kyllä tosi paljon monessa eri jutus. (LO1)

Olen saanut paljon hyviä eväitä tunnetaitojen ohjaamiseen myös erilaisilta nettisivuilta, joissa tuodaan esille positiivinen pedagogiikka ja vahvuuspohjainen ratkaisukeskeinen pedagogiikka. (ERO1)

Nettisivujen lisäksi yksi haastateltavista mainitsi käyttäneensä netistä sekä puhelimesta löytyviä sovelluksia. Erityisesti hän mainitsi käyttäneensä Mun mieli -sovellusta tunnetaitokasvatuksen materiaalina:

Mutta että se oli oppilaiden mielest tosi tykätty se mun mieli –sovellus, kun he, he teki sitä sitten puhelimesta niinku. (LO2)

Erilaiset videot ja ohjelmat

Kirjojen ja internetin lisäksi haastateltavat kertoivat käyttävänsä paljon erilaisia videoita, ohjelmia ja sarjoja tunnetaitokasvatuksensa tukena. Näiden videoiden pohjalta usein myös keskusteltiin oppilaiden kanssa niiden katsomisen jälkeen, jotta oppilaat ymmärtäisivät sen, miksi video on katsottu.

Sitten me ollaan pienten kanssa katsottu tämmöistä yle areenasta tämmöinen reima räiske, että siellä on semmoisia jaksoja, kun siltä palaa hihat ja ja mitä milloinkin pitäisi tehdä. (LO3)

Monet haastateltavat mainitsivat Yle Areenan hyvänä paikkana, josta löytää erilaisia sarjoja. Sarjat, jotka mainittiin nimeltä, olivat Reima Räiske, Ystäväni Marlon sekä Esteitä ja ylityksiä.

Muita materiaaleja

Kirjat, nettisivut ja videot olivat materiaaleja, jotka korostuivat eniten haastateltavien vastauksessa. Osassa haastatteluja tuli kuitenkin ilmi myös muita materiaaleja, jotka esittelen seuraavaksi. Yksi haastateltavista piti tärkeänä materiaalina itselleen erilaisia koulutuksia, joihin hän on päässyt osallistumaan. Hän mainitsi käyneensä Somebody-ohjaajan koulutuksen sekä NLP-kursseja.

Olen käynyt SomeBody-ohjaajan koulutuksen ja saanut sen myötä hyvän materiaalipankin tunteiden ja kehon harjoituksiin. NLP-kurssit on myös antanut

itselleni henkilökohtaisesti paljon välineitä omien tunteiden käsittelemiseen. (ERO1)

Koulutuksien lisäksi mainittiin myös Niilo Mäki instituutin materiaalit:

NMI:n materiaaleista löytyy esimerkiksi Kummi 11, Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin ja Kummi 17, Check in Check out -toimintamalli käyttäytymisen yksilölliseen tukemiseen. (ERO1)

Opettajat kertoivat käyttävänsä myös kuvia ja kuvakortteja tunnetaitokasvatuksensa tukena. Kuvat saattoivat olla esimerkiksi erilaisten satukirjojen kuvia, valmiista materiaaleista otettuja kuvakirjoja tai vaikkapa oppikirjasta löytyvä kuva. Tällaisia kuvakortteja löytyi esimerkiksi Vahvuusvaris -materiaalista sekä KiVa-koulu materiaalista. Kiva-koulu materiaalista löytyi myös valmis paketti tunnetaitokasvatuksen toteuttamiseen. Yksi opettajista mainitsi käyttäneensä tätä valmista pakettia.

No sitten kiva koulu materiaalihan on tullut kaikille kouluille, että sitä käytetään, että se on semmoinen valmis paketti, että siellä opettajan opas ja myös kaikkia semmoisia kuvakortteja. (LO3)

Positiivisen pedagogiikan materiaaleja kerrottiin löytyvän paljon ja niitä myös käytettiin. Yksi haastateltavista kertoi, että hänen mielestään pidempiin opetusjaksoihin sopii erilaiset tunnetaito-ohjelmat. Jos opetukseen on paljon aikaa, niitä kannattaa hyödyntää.

Myös erilaiset ohjelmat sopivat pidempiin opetusjaksoihin, esimerkiksi Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan, Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat – opetusohjelman avulla ja pienemmille lapsille Häijyherneitä ja lempeyslientä, Opas lasten ristiriitatilanteiden ehkäisyyn. (ERO1)

Taulukossa 4 eritellään vielä kaikki haastatteluissa mainitut materiaalit, joita opettajat ovat käyttäneet tunnetaitokasvatuksensa tukena.

Taulukko 4. Opettajien mainitsemia materiaaleja, joita he käyttävät tunnetaitokasvatuksensa tukena.

Opettajien tunnetaitokasvatuksen tukena käytetyt materiaalit
Erilaiset kirjat: Piki-, Molli-, Mulperi, Jukka Hukka- ja Villit Virtaset -kirjat
Erilaiset tehtäväkirjat, joissa on tunnetaitokasvatukseen liittyviä tehtäviä, esimerkiksi Mieli ry:n mun oma kirja
Vahvuusvaris -materiaali
KiVa-koulu-materiaali
Erilaiset nettisivut: värinautit, viitottu rakkaus, positive learning ja vahvuuspedagogiikkaan liittyvät nettisivut
Erilaiset videot ja ohjelmat: Reima Räiske, Ystäväni Marlon ja Esteitä ja ylityksiä
Yle Areena
Erilaiset kuvat ja kuvakortit
Tunnetaito-ohjelmat: esimerkiksi aggression portaat -ohjelma
Erilaiset kurssit opettajille: esimerkiksi Somebody-ohjaajan koulutus sekä NLP-kurssit
Sovellukset: esimerkiksi Mun mieli-sovellus
Kirjallisuus opettajalle itselleen, kuten Kuusi askelta tunnetaitajaksi
Opettajille suunnatut oppaat
Niilo Mäki Instituutin materiaalit
Positiivisen pedagogiikan materiaalit
Monisteet
Lasten satukirjat

Taulukon perusteella voidaan yhteenvedona materiaaleista todeta, että haastatteleman opettajat käyttävät paljon erilaisia materiaaleja. Osa materiaaleista oli sellaisia, jonka useimmat opettajat mainitsivat, osan taas mainitsi vain yksi opettaja. Opettajat etsivät uusia materiaaleja aktiivisesti ja käyttivät aikaa niiden löytämiseen. Materiaalit ovat kuitenkin usein toisten tuottamia. Tässä tutkimuksessa ei tullut ilmi, että opettajat olisivat itse tuottaneet materiaalejaan. Joukossa oli myös materiaaleja, jotka kehittävät opettajan omia tunnetaitoja ja ovat suoraan opettajille, eikä oppilaille suunnattuja. Osa haastateltavista totesi, että varmasti unohti myös haastattelun aikana kertoa joistakin käyttämistään materiaaleista, sillä työura on ollut pitkä ja materiaaleja on käytössä valtava määrä.

6.4 Tulosten yhteenvetoa

Kaikki haastatteluihin osallistuneet opettajat kokivat tunnetaidot erittäin tärkeäksi ja merkitykselliseksi asiaksi. Osa haastateltavista oli jopa sitä mieltä, että tunnetaidot ovat niin tärkeä asia, että niiden pitäisi olla oma oppiaineensa, jonka mukana tulisi tietysti omat tunnetaito-oppitunnit. Tunnetaidot koettiin eräänlaisena oppimisen edellytyksenä, sillä jos oppilaalla on jonkinlainen tunnemyräkki päällä, hänen on hyvin vaikea keskittyä oppimiseen. Opettajat määrittelivät tunnetaitoja lyhyesti, mutta kuitenkin oikealla tavalla. Monet asiat, joita opettajat mainitsivat kokevansa tunnetaidoiksi, käy ilmi myös tämän tutkimuksen teoriaosiossa. Tällaisia asioita oli esimerkiksi omien tunteiden käsittelyn ja säätelyn taito sekä muiden ihmisten kanssa toimeen tuleminen. Lisäksi opettajat nostivat esiin omien sekä muiden ihmisten tunteiden hyväksymisen ja ymmärtämisen. Tunnetaitoihin liittyen tuli ilmi myös opettajan omien tunnetaitojen merkitys, joka teoriassakin on yhtenä näkökulmana.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että haastattelemani opettajat toteuttavat tunnetaitokasvatusta monipuolisesti. He käyttivät paljon ja monipuolisesti erilaisia menetelmiä ja materiaaleja. Tämän perusteella voitaisiin ajatella, että tähän tutkimukseen osallistuneet opettajat täyttävät perusopetuksen opetussuunnitelman vaatimuksen tunnetaitojen opettamisesta ja tunnetaitokasvatuksen toteuttamisesta. Opettajat kuitenkin mainitsivat, että he kokevat oman innostuksensa vaikuttaneen esimerkiksi materiaalien hankintaan ja etsimiseen. He kokivat, että opettajan omalla kiinnostuksella tähän aiheeseen on paljon vaikutusta sille, miten ja kuinka paljon tunnetaitokasvatusta toteutetaan.

Toiminnalliset menetelmät koettiin toimivimpana tapana opettaa tunnetaitoja ja toteuttaa tunnetaitokasvatusta. Tällaisina harjoituksina mainittiin esimerkiksi draama, kehoharjoitukset ja toisille pienien, hyvien tekojen tekeminen. Osa opettajista piti erillisiä tunnetaito-oppitunteja, joissa he toteuttivat näitä toiminnallisia harjoituksia. Nämä oppitunnit otettiin joko uskonnon tai ympäristöopin oppiaineesta. Toiminnallisten menetelmien lisäksi haastatteluista nousi esiin positiivisen pedagogiikan käyttäminen osana tunnetaitokasvatusta. Opetuksen lisäksi tunnetaitokasvatus näkyi koulun yleisessä toimintakulttuurissa ja ilmapiirissä. Koulussa, jossa haastattelemani opettajat työskentelevät, oli selkeästi panostettu tunnetaitoihin liittyviin asioihin. Tunnetaidot eivät olleet vain yhden opettajan asia, vaan koko koulun yhteinen asia ja tavoite.

Opetuksen ja koulun oman toimintakulttuurin lisäksi tunnetaidot ja tunnetaitokasvatus näkyi myös koulun joka päiväisissä, arkisissa tilanteissa. Opettajat kokivat, että tunnetaidot kulkevat

koulussa aina mukana, oli kyseessä sitten mikä tahansa oppitunti, ruokailu, siirtymätilanne tai vaikkapa välitunti. Varsinkin pienten oppilaiden kanssa päivän aikana syntyi useita tilanteita, joita selvitettiin yhdessä opettajan kanssa. Näissä arkisissa ja aidoissa tilanteissa opettajalla oli mahdollisuus toteuttaa tunnetaitokasvatusta ja edistää oppilaiden omien tunnetaitojen kehittymistä. Opettajat korostivatkin haastatteluissaan, että tärkeää on tarttua näihin joka päiväisiin tilanteisiin ja ohjata oppilaita niissä omien tunteidensa ilmaisemiseen ja esimerkiksi toisten kuuntelemiseen. Tärkeää ei siis ollut ainoastaan virallinen opetus ja esimerkiksi tunnetaito-oppitunnit, vaan myös oppilaiden arki koulussa.

Käytetyimpiä materiaaleja tunnetaitokasvatuksen tukena opettajat mainitsivat erilaiset kirjat, nettisivut sekä videot ja ohjelmat. Näiden pohjalta usein myös keskusteltiin oppilaiden kanssa. Lisäksi opettajat käyttivät tunnetaitokasvatuksensa tukena KiVa-koulu materiaaleja, Vahvuusvaris -materiaaleja, erilaisia kuvia ja positiivisen pedagogiikan materiaaleja. Opettajat olivat myös selkeästi kiinnostuneita kehittämään omia tunnetaitojaan, ja osa heistä mainitsi lukevansa tähän liittyvää kirjallisuutta sekä käyvänsä erilaisissa koulutuksissa ja kursseilla.

Opettajat pitivät selkeästi itsensä ajan tasalla erilaisista materiaaleista. Osa heistä myös korosti, että jokaisen tulisi tutustua erilaisiin materiaaleihin, sillä jokainen oppilas on yksilö, eikä kaikille sovi kaikki samat materiaalit. Materiaalit olisi heidän mukaansa hyvä valita sillä perusteella, mikä sopii itselle sekä opettamalleen luokalle. Materiaalin ei aina myöskään tarvitse olla juuri tunnetaitokasvatukseen suunnattua, riittää että opettaja itse kokee materiaalin tunnetaitoja kehittäväksi ja oppilaille sopivaksi. Opettajat totesivat, että materiaaleihin ja niiden käyttöönkin vaikuttaa opettajan oma kiinnostus asiaan.

7 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen toteuttaminen aloitettiin tutkimussuunnitelman luomisella, joka sisälsi alustavat tutkimuskysymykset, tutkimuksen tavoitteet sekä lähdekirjallisuutta, joka tuki tutkimuksen tarpeellisuutta sekä tavoitteita. Tutkimussuunnitelman luomisella pyrittiin huolehtimaan jo tutkimuksen alusta asti tutkimuksen luotettavuudesta. Luotettavuuteen pyrittiin johdonmukaisesti myös koko tutkimuksen toteuttamisen ja kirjoittamisen aikana. Tämä näkyi esimerkiksi tekemällä luotettavuuteen perustuvia valintoja. Tutkimuksen luotettavuus koskee aina koko tutkimusprosessia.

Eettiset kysymykset tulevat esiin tutkimuksen jokaisessa vaiheessa: suunnitelman tekemisessä, haastattelutilanteessa, litteroinnissa, analyysissa, todentamisessa ja raportoinnissa. Tärkeimpiä eettisiä periaatteita, kun tutkitaan ihmisiä, ovat informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, tutkimuksen seuraukset ja tutkittavan yksityisyys. (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 19-20.) Olen kiinnittänyt huomiota eettisiin kysymyksiin jokaisessa mainitussa vaiheessa. Olen myös noudattanut Hirsjärven ja Hurmeen (2015) mainitsemia eettisiä periaatteita.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) on laatinut hyvän tieteellisen käytännön ohjeet jokaiselle tutkijalle. Nämä ohjeet ohjaavat jokaista suomalaista tutkijaa. Näin ollen olen tässä tutkimuksessa noudattanut näitä ohjeita. Olen noudattanut rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta sekä tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, 6). Haastateltavat ovat voineet kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta, ja heillä on ollut mahdollisuus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen koska tahansa. Haastatteluihin osallistuminen on ollut siis vapaaehtoista. Tämä tuotiin selkeästi esille jo haastateltavia etsiessä. Haastateltavat saivat myös laajasti tietoa tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. He siis tiesivät, mihin osallistuvat. Kaikilla haastateltavilla oli myös minun yhteystietoni, jos jotain kysyttävää tutkimuksesta olisi ilmennyt. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, 8-9.) Nämä seikat lisäävät tutkimuksen luotettavuutta sekä eettisyyttä.

Kaikki tutkimuksessa syntyneet materiaalit, kuten nauhoitetut haastattelut ja niiden litteroidut versiot säilytettiin asianmukaisella tavalla. Materiaalit säilytettiin yliopiston Seafile-pilvitalennuspalvelussa. Kansio, jossa materiaalit ovat, on salasanalla suojattu ja sinne on pääsy vain tutkijalla eli minulla. Aineisto tullaan hävittämään tietoturvallisesti. Tähän liittyen tutkittavat saivat kirjallisen tietosuojailmoituksen. Siinä kerrottiin myös tutkimuksen

anonyymiudesta, joka osaltaan lisää tutkielman luotettavuutta ja eettisyyttä. Tutkittaville ei aiheutunut minkään laista haittaa tai vaaraa tutkimuksen aikana.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää Hirsjärven ym. (2009) mukaan tarkka selostus siitä, miten tutkimus on toteutettu. Tähän olen pyrkinyt kertoessani tutkimuksen sekä haastatteluiden toteuttamisesta. Olosuhteet, paikat ja haastatteluihin käytetty aika on kerrottu tutkimuksen toteutuksessa kertovassa luvussa. Tämän lisäksi laadullisessa tutkimuksessa keskeistä on analyysin toteutus ja siitä avoimesti kertominen. Luokittelujen perusteet ja luokittelujen syntyjuuret on kerrottava lukijalle. (Hirsjärvi ym., 2009, 232.) Tästä hyvä esimerkki on kategorioiden luomisesta tehty esimerkki, joka on jokaisen lukijan saatavilla. Olen myös kertonut, millä perusteella olen tehnyt tutkimuksessani esitetyt väitteet. Väitteiden luotettavuutta olen pyrkinyt tukemaan litteroiduista aineistoista otetuilla suorilla haastatteluotteilla. Näin pyrin perustelemaan, mihin perustan oman tulkintani.

Tutkimuksen luotettavuutta olisi voitu lisätä käyttämällä useampia menetelmiä (Hirsjärvi ym., 2009, 233). Tässä tutkimuksessa käytin menetelmänä vain teemahaastattelua. Toisena menetelmänä olisi voinut olla esimerkiksi havainnointi. Luotettavuutta olisi ehdottomasti lisännyt se, että olisin mennyt havainnoimaan tavallista, arkista koulupäivää tai esimerkiksi opettajien toteuttamia tunnetaito-oppitunteja. Näin olisin saanut tunnetaitokasvatuksen toteuttamisesta muutakin tietoa, kuin vain sen, mitä haastateltavat itse kertovat. Vaikka tämä olisi ollut mielenkiintoista ja lisännyt tutkielman luotettavuutta, päätin rajata useampien menetelmien käytön pois ajallisista sekä tutkielman laajuuteen liittyvistä syistä.

Teemahaastattelulla menetelmänä on omat vahvuutensa, jotka lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. Teemahaastattelussa haastateltavalla on mahdollisuus tuoda omat kokemuksensa ja ajatuksensa ilmi avoimesti sekä vapaasti. Teemahaastattelussa on myös mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä ja pyytää haastateltavalta tarkennusta asioihin. Vastaavasti teemahaastatteluun liittyy myös joitakin heikkouksia, jotka saattavat heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Virheitä voi syntyä niin haastateltavan tai haastattelijankin toimesta. Jos haastateltava on esimerkiksi taipuvainen antamaan sosiaalisesti hyväksytyjä vastauksia, se vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Haastattelijalta vaaditaan myös aina taitoa ja kokemusta. (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 35.) Pyrin luomaan haastatteluista mahdollisimman aitoja tilanteita, jotta saisin mahdollisimman todellisen kuvan haastateltavan kokemuksista. En tuonut haastatteluissa esille omia käsityksiäni tai kokemuksiani aiheeseen liittyen. Pyrin myös siihen, että en kysy johdattelevia kysymyksiä.

Tutkimuksen kohdejoukko oli pieni ja kyseessä oli vain yksi koulu, joten tuloksia ei voida yleistää suurempaan joukkoon. Koen kuitenkin, että tutkimusaineisto on laadukas, sillä jokaisella haastateltavalla oli lähes kahdenkymmenen vuoden kokemus opettajan työstä ja siihen kuuluva asianmukainen pätevyys. Osalla työkokemus oli vieläkin pidempi, kuin kaksikymmentä vuotta. Tapaustutkimuksen tarkoitus ei myöskään ole tuottaa yleistyksiä. Sen päätarkoituksena on tuottaa yksityiskohtaista ja täsmentävää tietoa aiheesta, jota tutkitaan. On tärkeämpää, että tapaus itsessään ymmärretään, kuin yleistysten etsiminen. (Eriksson & Koistinen, 2014, 37-38.) Jokainen yksilö on erilainen ja esimerkiksi haastattelututkimuksissa tulos riippuu myös historiallisista ja kulttuurillisista tekijöistä. Tämän lisäksi se, että haastattelut on toteutettu tietyssä ajankohtana tietyssä paikassa, vaikuttaa yleistettävyyteen. Sama ihminen ei välttämättä kertoisi samoja asioita jossakin toisessa tilanteessa ja yhteydessä (Hirsjärvi & Hurme, 2015, 185, 188.)

8 Pohdinta

Haastateltavien opettajien kertomat asiat olivat hyvin linjassa aiempien tutkimustuloksien kanssa. Jokainen haastateltava piti tunnetaitojen opettamista ja tunnetaitokasvatusta erittäin tärkeänä osana alakoulun toimintaa. Haastateltavat kokivat sen olevan merkityksellinen asia. Näin on todettu jo useissa aiemmissa tutkimuksissakin. Niin aiempien tutkimusten tulokset kuin haastatteleman opettajatkin kertoivat, että tunnetaidot vaikuttavat oppimiseen ja oppimistuloksiin. Haastateltavat myös määrittelivät tunnetaito-käsitettä hyvin samankaltaisesti, kuin itse määrittelin sen teoriaosuudessa aiempien tutkimusten perusteella. Samoja näkökulmia löytyi paljon. Tunnetaidot nähtiin omien sekä muiden tunteiden ymmärtämisenä ja hyväksymisenä, toimeen tulemisena toisten ihmisten kanssa ja tunteiden käsittelyn sekä säätelyn taitona. Voidaan siis todeta, että haastatteleman opettajat ovat erityisen tietoisia tunnetaidoista ja tunnetaitokasvatuksesta sekä niiden merkityksestä alakoulussa.

Tutkimukseen osallistuneet opettajat toteuttivat tunnetaitokasvatusta monipuolisesti niin virallisilla oppitunneilla kuin niiden ulkopuolellakin. He kertoivat myös laajan määrän erilaisia materiaaleja, joita he käyttävät tunnetaitokasvatuksensa pohjana. Materiaalien hankkiminen vaati vain opettajan omaa aikaa sekä jaksamista. Tämäkin tutkimustulos tukee sitä, että haastatteleman opettajat kokevat tunnetaidot tärkeäksi aiheeksi, jota tulee opettaa. Tämän laadullisen tapaustutkimuksen perusteella voidaan todeta, että perusopetuksen opetussuunnitelman ohjeistusta tunnetaitokasvatuksen toteuttamisesta on noudatettu. Pohdittavaksi jää kuitenkin, miten tunnetaitokasvatus toteutuu laajemmassa mittakaavassa. Jo pelkästään Suomen kouluissa olisi paljon tutkittavaa, mutta myös kansainvälinen näkökulma kiinnostaa.

Olen löytänyt vain muutaman aiemman tutkimuksen, joissa tutkittiin opettajien tunnetaitokasvatuksessa käyttämiä menetelmiä sekä materiaaleja. Erilaisten tunnetaitoihin liittyvien interventioiden toteuttamista ja niiden vaikutuksia kansainvälisesti on kyllä tutkittu jonkin verran, mutta sitä, miten itse opettajat toteuttavat tunnetaitokasvatusta, ei ole juurikaan tutkittu. Muutamia pro gradu -tutkielmia olen tähän aiheeseen liittyen löytänyt. Yli-Alho (2022) oli saanut omassa pro gradu -tutkielmassaan hyvin paljon samankaltaisia tuloksia. Osa opettajista mainitsi, että omalle tunnetaito-oppiaineelle olisi tarvetta. Osa taas koki, että tunnetaidot näkyvät kokonaisvaltaisesti opetuksessa. Tutkimuksessa tuli myös ilmi oppilaille sopivien materiaalien valitseminen sekä se, että tunnetaitokasvatus on opettajasta itsestään

kiinni. Tutkimuksessa puhuttiin myös nimenomaan alkuopetuksessa tapahtuvasta tilanteisiin puuttumisesta. (Yli-Alho, 2022.) Nämä kaikki asiat tulivat esille myös tässä pro gradu - tutkielmassa. Tulosten samankaltaisuus antoi paljon pohtimisen aihetta. Tunnetaidot ja tunnetaitokasvatus ovat selkeästi monia opettajia kiinnostava aihe, jonka toteuttamiseen halutaan kiinnittää erityistä huomiota.

Joissain tapauksissa opettajien käyttämät materiaalit olivat maksullisia. Osan niistä oli hankkinut opettajat itse, osan taas koulu omilla määrärahoillaan. Kaikilla kouluilla tai opettajilla ei ole samoja resursseja hankkia erilaisia materiaaleja. Ei myöskään ole tarkoituksenmukaista, että opettaja joutuu ostamaan omilla tuloillaan käyttämänsä materiaalit. Tällöin syntyy ongelma: kaikilla opettajilla ei ole siihen taloudellisia mahdollisuuksia, joka taas johtaa opetuksen eriarvoistumiseen. Tämäkin on pohtimisen arvoinen aihe, kun puhutaan erilaisista materiaaleista ja niiden käyttämisestä. Tässä tutkimuksessa mainitut materiaalit olivat pääsääntöisesti kuitenkin sellaisia, että ne olivat kaikkien opettajien sekä koulujen saatavilla.

Kuten useasti tuloksissa kävi ilmi opettajien vastauksista, he kertoivat oman kiinnostuksensa vaikuttaneen tunnetaitokasvatuksen toteuttamiseen ja siihen liittyvien materiaalien hankkimiseen. He kokivat, että opettajan kiinnostuksella on suuri merkitys liittyen tunnetaitokasvatukseen. Pohdin, vaikuttiko heidän kiinnostus aiheeseen myös tutkimukseen osallistumiseen. Ilmoittaessaan kiinnostuksestaan osallistua tutkimukseen, opettajilla oli tiedossa, mitä tutkitaan ja miten. Voi olla hyvin todennäköistä, että koulun rehtorin lähettämään viestiin tarttuivat vain ne opettajat, joilla oli omakohtaista kiinnostusta aiheeseen. He, joille asia ei ole henkilökohtaisesti kiinnostava, saattoivat jäädä pois tutkimuksesta tästä syystä. Tulokset saattaisivat olla erilaisia, jos opettajan oma kiinnostus ei vaikuttaisi tutkimukseen osallistumiseen. Tämä saa pohtimaan myös sitä, miten opettajat, jotka eivät ole erityisen kiinnostuneita tunnetaidoista ja tunnetaitokasvatuksesta, toteuttavat omassa opetuksessaan tunnetaitojen opettamista sekä tunnetaitokasvatusta. Onko mahdollista, että heidän opetuksessaan se ei näy yhtä vahvasti, kuin opettajien, jotka ovat aiheesta erityisen kiinnostuneita?

Muutamassa haastattelussa kävi myös ilmi kodin merkitys tunnetaitokasvatuksessa. Yksi opettajista antoi oppilaille kotitehtäviä, jotka osallistivat myös koteja tunnetaitokasvatukseen. Toinen opettajista taas mainitsi, että koululla halutaan tehdä tunnetaitokasvatus myös kodeille näkyväksi, jotta kodeissa ollaan tietoisia siitä, että tunnetaitokasvatukseen panostetaan. Tässä

tutkimuksessa ei tutkittu koulun ja kodin välistä yhteistyötä tai kotien toteuttamaa tunnetaitokasvatusta. Huomionarvoista kuitenkin on, että koulu ei voi tehdä kaikkea ja suuri vastuu tunnetaitokasvatuksesta on myös kodeilla. Tunnetaitokasvatus olisi varmasti tehokkainta, kun kodin ja koulun yhteistyö tässäkin aiheessa sujuisi ja myös kodeissa toteutettaisiin tunnetaitokasvatusta. Pohdittavakseni jäi, miten kodissa tapahtuvat asiat ja kodin toteuttama tunnetaitokasvatus vaikuttaa oppilaisiin ja heidän olemiseen koulussa. Kotona tapahtuvat asiat vaikuttavat väistämättä oppilaiden käyttäytymiseen koulussa, joten tämäkin näkökulma on hyvä ottaa huomioon tunnetaitokasvatusta toteuttaessa.

Jäin myös pohtimaan opettajien työn määrää, vaikka tässä tutkimuksessa se ei varsinaisesti tullut esille. Aiheesta on keskusteltu ja kirjoitettu erilaisia mielipidekirjoituksia viime aikoina enemmän. Opettajat ovat uupuneita ja osa opettajista kokee, että työn määrä on kohtuuton. Perusopetuksen opetussuunnitelma (2014) velvoittaa opettajia tunnetaitokasvatukseen. Se velvoittaa opettajia myös moniin muihin asioihin. Pohdin, onko kaikilla opettajilla aikaa tai jaksamista tunnetaitokasvatuksen toteuttamiseen ja tunnetaitojen opettamiseen. Osa opettajista voi kokea, että siihen ei ole aikaa. Tästäkin syystä voisi ajatella, että oma tunnetaito-oppiaine turvaisi tunnetaitokasvatuksen toteuttamisen. Silloin kun se olisi lukujärjestyksessä, sille olisi varmasti aikaa. Kaksi haastateltavistani oli myös tunnetaito-oppiaineen kannalla.

Koen, että tästä Pro Gradu -tutkielmastani voisi olla hyötyä kaikille aikuisille, jotka toimivat yhdessä alakouluikäisten lasten kanssa. Erityisesti opetuslalla työskenteleville, mutta miksi ei myös muille aikuisille, jotka tapaavat arjessaan lapsia. Myös luokanopettajaopiskelijoiden näkökulmasta tutkielma on varmasti mielenkiintoinen, sillä se antaa paljon käytännönläheisiä vinkkejä siitä, miten opettaa tunnetaitoja sekä toteuttaa tunnetaitokasvatusta. Se antaa myös tietoa siitä, miten suhtautua oppilaiden tunteisiin ja miten opettajat pyrkivät niihin suhtautumaan. Tämän tutkielman tieto on sellaista, jota itse ainakin olisin aina ajoittain opintojen ohella sekä opettajan sijaisuuksia tehdessä kaivannut.

Jatkotutkimuksissa voitaisiin selvittää vielä tarkemmin, miten tunnetaitokasvatusta toteutetaan kouluissa. Tunnetaitokasvatusta ja sen toteutumista voitaisiin mennä havainnoimaan kouluihin, jotta tutkimuksen tuloksista saataisiin vielä käytännönläheisempiä. Tällöin asiat eivät olisi jonkun kertomia, vaan tutkijan itsensä todistamia. Jatkotutkimuksissa tutkimusjoukkoa voitaisiin myös laajentaa niin, että tutkimusjoukko koostuisi useammista kouluista sekä opettajista. Näin saataisiin laajempi kuva tutkittavasta aiheesta.

Mielenkiintoista olisi myös tutkia havainnoin avulla sitä, miten erilaiset menetelmät ja materiaalit toimivat käytännön opetuksessa. Edellä pohtimani asiat tarjoaisivat myös hyviä mahdollisuuksia jatkotutkimuksia ajatellen. Olisi mielenkiintoista tutkia, miten opettajat kokevat oman jaksamisensa ja aikansa riittävyyden suhteessa tunnetaitokasvatukseen. Opettajien oma kiinnostus tunnetaitoja ja tunnetaitokasvatusta kohtaan olisi myös mielenkiintoinen tutkimuksen aihe. Jatkotutkimuksena voisikin tutkia, miten opettajan oma kiinnostus vaikuttaa tunnetaitokasvatuksen toteuttamiseen. Kodin ja koulun yhteistyö liittyen tunnetaitokasvatukseen voisi taas olla hyvä jatkumo tälle pro gradu -tutkimukselle.

Lähteet

- Abrahams, L., Pancorbo, G., Primi, R., Santos, D., Kyllonen, P., John, O., De Fruyt, F., Ben-Porath, Y., De Clercq, B. & Simms, L. (2019). Social-Emotional Skill Assessment in Children and Adolescents: Advances and Challenges in Personality, Clinical, and Educational Contexts. *American Psychological Association*, 31(4), 460–473.
- Björklund, K., Liski, A., Samposalo, H., Lindblom J., Hella, J., Huhtinen, H., Ojala, T., Alasuvanto, P., Koskinen, H-L., Kiviruusu, O., Hemminki, E., Punamäki, R-L., Sund, R., Solantaus, T. & Santalahti, P. (2014).” Together at school” – a school-based intervention program to promote socio-emotional skills and mental health in children: study protocol for a cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 14, 1–11.
- Buettner, C., Jeon L., Hur, E. & Garcia R. (2016). Teachers’ Social-Emotional Capacity: Factors Associated With Teachers’ Responsiveness and Professional Commitment. *Early Education and Development*, 27(7), 1018–1039.
- Buric, I., Sliskovic, A & Macuka, I. (2018). A mixed-method approach to the assessment of teachers’ emotions: development and validation of the Teacher Emotion Questionnaire. *Educational Psychology*, 38(3), 325-349.
- Cacciatore, R. (2007.) *Aggression portaat*. Opetushallitus.
- Davis, E. & Levine, L. (2013). Emotion Regulation Strategies That Promote Learning: Reappraisal Enhances Children’s Memory for Educational Information. *Child Development*, 84(1), 361–374.
- Djambazova-Popordanoska, S. (2016). Implications of emotion regulation on young children’s emotional wellbeing and educational achievement. *Educational Review*, 68(4), 497–515.
- Eisenberg, N., Fabes, R., Guthrie, I. & Reiser, M. (2002). Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 136–157.
- Eriksson, P. & Koistinen, K. (2014). *Monenlainen tapaustutkimus*.
Kuluttajatutkimuskeskuksen tutkimuksia ja selvityksiä 11. Kuluttajatutkimuskeskus.
- Fernström, N., Vuorinen, K. & Uusitalo, L. (2021). Hyvinvointi, kouluonnellisuus ja vahvuuksien käyttö kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisilla. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja*, 22, 113-137.
- Goleman, D. (1995). *Tunneäly: lahjakkuuden koko kuva*. Otava.

- Gol-Guven, M. (2016). The effectiveness of the Lions Quest Programm: Skills for Growing on school climate, students' behaviors, perceptions of school, and conflict resolution skills. *European Early Childhood Education Research Journal*, 25(4), 575–594.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Gulay, H. (2011). Assessment of the Prosocial Behaviors of Young Children with Regard to Social Development, Social Skills, Parental Acceptance-Rejection and Peer Relationships. *Journal of Instructional Psychology*, 38(3), 164–172.
- Graziano P., Reavis R., Keane S. & Calkins S. (2006). The role of emotion regulation in children's academic success. *Journal of School Psychology*, 45(1), 3–19.
- Hargreaves, A. (2000). Mixed emotions: teachers' perceptions of their interactions with students. *Teaching and Teacher Education*, 16(8), 811–826.
- Harvey, S., Evans, I., Hill, Rhys., Henricksen, A. & Bimler, D. (2016). Warming the Emotional Climate of the Classroom: Can Teachers' Social-Emotional Skills Change? *The International Journal of Emotional Education*, 8(2), 70–87.
- Harvey, S. & Naus A. (2015). Teachers' Emotional Skills, Motivation, and Well-Being. Teoksessa C. Rubie-Davis, J. Stephens & P. Watson (toim.) *The Routledge Internatioal Handbook Of social Psychology Of the Classroom* (s. 361–371). Routledge.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2015). *Tutkimushaastattelu*. Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutkija ja kirjoita*. Bookwell Oy.
- Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. (2021). Haastattelut. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 12.10.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>
- Ingat, A., Clipa, O. & Rusu, P. (2011). Teachers' training on emotional education. needs assessment. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, LXIII(2), 51–56.
- Isokorpi, T. (2004). *Tunneoppia: parempaan vuorovaikutukseen*. PS-kustannus.
- Isokorpi, T. & Viitanen, P. (2001) *Tunnevoimaa!* Tammi.
- Jalovaara, E. (2006). *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Pilot-kustannus.
- Juhila, K. (2021). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 12.10.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>.

- Jääskinen, A-M. (2017). *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Kallio, A. (2021). Litterointi. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 12.10.2022.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>
- Kiviruusu, O., Björklund, K., Koskinen, H-L., Liski, A., Lindblom, J., Kuoppamäki, H., Alasuvanto, P., Ojala, T., Samposalo, H., Harmes, N., Hemminki, E., Punamäki, R-L., Sund, R. & Santalahti, P. (2016). Short-term effects of the “Together at School” intervention program on children’s socio-emotional skills: a cluster randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 4, 1–15.
- Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihostuttavat tunteet: opi tunteiden säätelyn taito*. PS-kustannus.
- Kuula-Luumi, A. (2021). Laadullisen aineiston anonymisointi. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 12.10.2022.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/laadullisen-aineiston-anonymisointi/>
- Kuusela, M. & Lintunen, T. (2010). Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen ja tuki koulussa. Teoksessa K. Joronen & A. Koski (toim.) *Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä* (s. 119–137). Tampereen yliopistopaino.
- LaBillois J. & Lagacé-Séguin D. (2009). Does a good fit matter? Exploring teaching styles, emotion regulation, and child anxiety in the classroom. *Early Child Development and Care*, 179(3), 303–315.
- Lee, M., Pekrun, R., Taxer, J., Schutz, P., Vogl, E. & Xie, X. (2016). Teachers’ emotions and emotion management: integrating emotion regulation theory with emotional labor research. *Social Psychology of Education*, 19, 843-863.
- Leskisenoja, E. (2017). *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki*. PS-kustannus.
- Lonka, K. (2020). *Oivaltava oppiminen*. Otava.
- Mayer, J., Caruso D. & Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300.
- Mayer J. D. & Salovey P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433–442. Crossref Crossref.

- Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura K. & Tamminen T. (2003). Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. *Duodecim*, 119, 459–465.
- Nummenmaa, L. (2019). *Tunne-kartasto: Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä?* Tammi.
- Nummenmaa, L. (2010). *Tunteiden psykologia*. Tammi.
- Opetushallitus. (2022). *Dialogi- ja tunnetaidot opetuksessa*. Opetushallitus.
- Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Opetushallitus.
- Pirskanen, H., Jokinen K., Karhinen-Soppi, A., Notko M., Lämsä, T., Otani, M., Meil, G., Romero-Balsas, P. & Rogero-Garcia, J. (2019). Children's emotion in educational settings: Teacher perceptions from Australia, China, Finland, Japan and Spain. *Early Childhood Education Journal*, 47, 417–426.
- Poulou, M. S. (2018). Students' emotional and behavioral difficulties: the role of teachers' social and emotional learning and teacher-student relationships. *International Journal of Emotional Education*, 10(2), 146-153.
- Puolimatka, T. (2004). Tunteiden kognitiivisuus ja oppiminen. *Aikuiskasvatus*, 2, 102-110.
- Puolimatka, T. (2011.) *Kasvatus, arvot ja tunteet*. Suunta-kirjat.
- Riggio, R., Reichard, R. & Brotheridge, C. (2008). The emotional and social intelligences of effective leadership: An emotional and social skill approach. *Journal of managerial psychology*, 23(2), 169–185.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. (2017). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Schreier, M. (2012). *Qualitative Content Analysis in Practice*. SAGE Publications.
- Schweder, S. & Raufelder, D. (2019). Positive emotions, learning behavior and teacher support in self-directed learning during adolescence: Do age and gender matter? *Journal of Adolescence*, 73, 73-84.
- Tuominiemi, A-M. (2010). Friends -ohjelma työvälteenä oppilaiden mielen hyvinvoinnin edistämistyössä. Teoksessa K. Joronen & A. Koski (toim.) *Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä* (s. 219–235). Tampereen yliopistopaino.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

- Virtanen, M. (2015). *Kuusi askelta tunnetaitajaksi: Emotionaalisen osaamisen kehittämismalli opettajalle*. PS-kustannus.
- Vuorinen, K., Hietajärvi, L. & Uusitalo, L. (2021). Students' Usage of Strengths and General Happiness are Connected via School-related Factors. *Scandinavian journal of education research*, 65, 851-863.
- Vuori, J. (2021). Tapaustutkimus. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 12.10.2022.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/tapaustutkimus/>
- Vuorinen, K., Erikivi, A. & Uusitalo-Malmivaara, L. (2019). A Character strength intervention in 11 inclusive Finnish classrooms to promote social participation of students with special educational needs. *Journal of research in special education needs*, 19, 45-57.
- Vuorinen, K. (2022). *Huomaa hyvä!* Kaisa Vuorinen. <https://kaisavuorinen.com/huomaa-hyva/>
- Weare, K. (2003). *Developing the emotionally literate school*. SAGE Publications.
- Webster-Stratton, C. & Reid, J. (2004). Strengthening Social and Emotional Competence in Young Children – The Foundation for Early School Readiness and Success. Incredible Years Classroom Social Skills and Problem-Solving Curriculum. *Infants & Young Children*, 17(2), 96–113.
- Kampman, M., Solantaus, T., Anttila, N., Ojala, T., Santalahti, P. ja Yhteispelityöryhmä (2015). *Yhteispeli koulussa. Opas hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen*. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.
- Hannus, T. (2022, Lokakuu 10). Tunnetaitojen opetus on vahvistunut Lappeenrannan ja Imatran kouluissa – masennus- ja ahdistusoireet ovat lisääntyneet viime vuosina. *Yle Uutiset*. <https://yle.fi/uutiset/3-12644687>
- Yli-Alho, L. (2022). ”Niin metsä vastaa kun sinne huudetaan”. *Luokanopettajien käsityksiä tunnetaitojen merkityksestä, niiden tukemisesta ja luokanopettajan tunneällystä*. [Pro gradu -tutkielma, Turun Yliopisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022061446459>
- Zins, J., Bloodworth, M., Weissberg, R. & Wahlberg, H. (2004). The Scientific Base Linking Social and Emotional Learning to School Success. Teoksessa J. Zins, M. Bloodworth, R. Weissberg, M. Wang, & H. Wahlberg (toim.) *Building Academic Success on Social and Emotional Learning. What the Researcher Says* (s. 3-22). Teachers College Press.

Liitteet

Liite 1 Teemahaastattelun runko

Haastateltavan tausta: koulutustausta, työvuodet, minkä ikäisten lasten kanssa työskentelee?

Tunnetaidot ja niiden merkitys opetuksessa

Miten ymmärrät käsitteen tunnetaidot? Mitä se mielestäsi tarkoittaa?

Millainen merkitys tunnetaidoilla on alakoulun opetuksessa? Onko tärkeää? Miksi/miksi ei?

Miten käsität tunnetaitojen opetuksen merkityksen suhteessa muuhun opetukseen?

Tunnetaitokasvatuksen toteuttaminen

Miten toteutat tunnetaitokasvatusta ja tunnetaitojen opettamista?

Millaisia menetelmiä käytät?

Onko jokin menetelmä ollut erityisen hyvä/huono?

Miten tunnetaitokasvatus näkyy koulun arjessa/toimintakulttuurissa erilaisissa tilanteissa?

Materiaalien käyttö

Millaisia konkreettisia materiaaleja käytät apuna tunnetaitojen opettamisessa?

Mitkä materiaalit olet kokenut hyväksi, mitkä taas huonoiksi?

Liite 2 Saatekirje

Hei!

Nimeni on Aino-Kaisa ja opiskelen Turun yliopiston Rauman kampuksella. Teen tällä hetkellä Pro gradu -tutkielmaani. Tutkielman ohjaajana toimii Inkeri Ruokonen. Tarkoitukseni on tutkia tunnetaitojen merkitystä ja opettamista alakoulussa luokanopettajien näkökulmasta. Tavoitteenani on selvittää, millaisin menetelmin ja mitä materiaaleja käyttäen opettajat pyrkivät toteuttamaan tunnekasvatusta ja opettamaan tunnetaitoja.

Tutkielman aineistonkeruu tapahtuu teemahaastatteluna. Haastattelut voidaan järjestää sopimuksen mukaan kasvotusten tai etänä esimerkiksi Zoom-sovelluksessa. Haastattelut nauhoitetaan myöhempää litterointia varten. Litterointivaiheessa poistetaan suorat tunnistetiedot. Nauhoite säilytetään yliopiston tietoturvalisessä SeaFile-pilvitalennuspalvelussa. Nauhoitetut haastattelut ja muut tiedot hävitetään tutkielman valmistuttua.

Tutkimukseen osallistuvalla tallennetaan henkilötietoina sähköpostiosoite sekä koulutus. Tutkimusaineistoa käsitellään ja esitellään aina anonymisti niin, että tutkimukseen osallistuvan henkilöllisyyttä ei ole mahdollisuutta saada selville. Tutkimuksen tulokset julkaistaan Pro gradu -tutkielmassa.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja tutkimuksesta voi vetäytyä missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Tutkimusta tehdessä noudatan tutkimuseettisen toimikunnan ohjeita sekä Turun yliopiston ohjeistusta hyvästä tieteellisestä tutkimuskäytännöstä. Olen myös tietoinen lainsäädännön, erityisesti henkilötietolain asettamista vaatimuksista sekä vastuustani tietojen lainmukaisesta käsittelystä.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan haastatteluun, olethan yhteydessä minuun sähköpostitse, niin sovitaan aikatauluista (akmrai@utu.fi). Haastattelut on tarkoitus toteuttaa tämän kevään aikana ja olisin kiitollinen, jos löydätte aikaa haastatteluun osallistumiselle. Vastaan mielelläni myös lisäkysymyksiin, jos sellaisia herää.

Ystävällisin terveisin,

Aino-Kaisa Raitanen

akmrai@utu.fi

Liite 3 Suostumuslomake

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen tunnetaitojen merkityksestä ja tunnetaitokasvatuksesta alakoulussa.

Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tiedotteeseen (tietosuojailmoitus) ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Selvitykset antoi Aino-Kaisa Raitanen. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista.

Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus, milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen tai peruuttaa suostumukseni tutkimukseen. Tutkimuksen keskeyttämisestä tai suostumuksen peruuttamisesta ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia.

Olen tutustunut tietosuojailoituksessa kerrottuihin rekisteröidyn oikeuksiin ja rajoituksiin.

Allekirjoittamalla suostumuslomakkeen hyväksyn tietojeni käytön tietosuojailoituksessa kuvattuun tutkimukseen.

Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkittavaksi sekä annan luvan edellä kerrottuihin asioihin.