



SAVONIA

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

TUNNEKASVATUKSEN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSESSÄ

Kyselytutkimus Matin ja Liisan peruskoulun sekä Rovastilan päiväkodin työntekijöiden kokemuksista

TEKIJÄ: Sanna Riikonen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Sanna Riikonen	
Työn nimi Tunnekasvatuksen merkitys lapsen kehityksessä	
Päiväys	14.12.2017
	59/4
Ohjaaja(t) Auli Pohjolainen ja Anne Walde'n	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Matin ja Liisan koulu, Lapinlahden kunta/Rovastilan päiväkoti, Lapinlahden kunta	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö oli tutkimuksellinen kehittämistyö. Tunnekasvatus on tärkeä tutkimuksen aihe, koska lasten tuen tarve on viime vuosina entisestään lisääntynyt. Tunnetaitojen kehittämisestä ei ole tehty omaa opetussuunnitelmaa, vaan tunnetaitojen harjaannuttaminen kytkeytyy muiden oppiaineiden ja oppimisen alueisiin. Opinnäytetyö sisälsi kyselytutkimuksen, jossa selvitettiin päiväkodin ja peruskoulun henkilöstön kokemuksia tunnekasvatuksen merkityksestä sekä sen kehittämisen tarpeista. Tutkimus keskittyi toimeksiantajana toimineen peruskoulun näkökulmaan. Kehittämistyönä koottiin sähköiset asiakirjat tunnekasvatukseen sopivista materiaaleista. Opinnäytetyön teoreettinen perusta pohjautui tunnetaitoihin, kiintymyssuhdeteorioihin ja sosiaaliseen kompetenssiin.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä oli kvantitatiivinen kyselytutkimus, joka sisälsi myös laadullista aineistoa. Aineistot kerättiin käyttämällä kahta sähköistä Webropol- kyselyä. Peruskoulun kysely toteutettiin Matin ja Liisan koulussa toukokuussa 2017. Se lähetettiin yhteensä 75:lle opetushenkilöstöön kuuluvalla opettajalle, koulunkäynnin ohjaajalle ja oppilashuollon henkilölle. Peruskoulun kyselyn vastausprosentti oli 40. Päiväkodin kysely toteutettiin Rovastilan päiväkodissa kesäkuussa 2017. Kysely lähetettiin 11:lle henkilökunnan jäsenelle. Päiväkodin kyselyn vastausprosentti oli 18,2. Tutkimustulokset analysoitiin pelkistämällä ja ryhmittelemällä vastaukset taustalla olevien tutkimuskysymysten mukaisesti tunnetaitojen kuvaamiseen sekä tunnekasvatuksen toteuttamiseen ja kehittämiseen. Osa määrällisistä tutkimustuloksista tulkittiin suoraan vastausten perusteella kuvioita apuna käyttäen.</p> <p>Tutkimustuloksista saatiin selville, että tunnekasvatusta sisältyi jokaiseen arkipäivään, mutta sen tavoitteellinen ja johdonmukainen toteuttaminen oli vähäistä. Tunnekasvatukseen toivottiin lisää koulutusta, aikaa ja materiaaleja sekä selkeä suunnitelma. Tunnekasvatusta pidettiin tärkeänä kaikenikäisille lapsille, koska vaikeuksia tunteiden hallitsemisessa on jokaisessa lapsiryhmässä. Puutteet tunnetaidoissa näkyvät heikkoina sosioemotionaalisina taitoina sekä epätoivottuna käyttäytymisenä.</p>	
Avainsanat tunnetaidot, tunneäly, itsetunto, vuorovaikutustaidot	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Sanna Riikonen			
Title of Thesis The purpose of emotional education in child`s development			
Date	14.12.2017	Pages/Appendices	59/4
Supervisor(s) Auli Pohjolainen and Anne Waldèn			
Client Organisation /Partners Lapinlahti municipality, the primary school of Matti ja Liisa/Lapinlahti municipality, the day care centre of Rovastila			
<p>Abstract</p> <p>The thesis was a research developmental work. The emotional education is an important topic of research as the need for child support has increased further in recent years. There is no curriculum developed for the development of the emotional education, but the training of the emotional skills is linked to other areas of school subjects and learning. The thesis included a survey to find out about the experiences of day care centre and primary school staff from the significance of emotional education and the needs for developing it. The research focused on the perspective of the primary school, which was the client organisation of the thesis. As a development work, electronic documents were collected on suitable material for emotional education. The theoretical basis of the thesis was based on emotional education, attachment theories and social competence.</p> <p>The research method was a quantitative survey, which also contained some qualitative material. The material was collected using two electronic Webropol surveys. The primary school survey was implemented at the Matti ja Liisa Primary School in May 2017. It was sent to a total of 75 teachers, school tutors and persons of student welfare. The response rate for the elementary school survey was 40. The day care centre survey was implemented at the Rovastila day care center in June 2017. The survey was sent to 11 staff members. The response rate for the day care centre survey was 18,2. The results of the research were analysed by simplifying and grouping responses according to the underlying research questions in order to describe emotional skills and implement and develop emotional education. Part of the quantitative research results were directly interpreted on the basis of the responses, using figures.</p> <p>The research results revealed, that emotional education was included in every working day, but its goal-oriented and consistent implementation was limited. More education, time and materials and a clear plan were called for. Emotional education was considered important for children of all ages, as difficulties in managing emotions occur in each child group. The deficiencies in emotional skills appear as weak socioemotional skills and unwanted behaviours.</p>			
Keywords emotional education, emotional intelligence, self-esteem, interpersonal skills			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	MATIN JA LIISAN KOULU SEKÄ ROVASTILAN PÄIVÄKOTI	8
3	MUITA TUTKIMUKSIA JA HANKKEITA TUNNETAIDOISTA.....	10
4	TUNNETAIDOT JA NIIDEN MUODOSTUMINEN	12
4.1	Tunnetaidot varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2016	13
4.2	Tunnetaidot perusopetuksen opetussuunnitelmassa 2016.....	14
4.3	Tunteiden aivomekanismit	15
4.4	Tunneälytaitojen osa-alueet.....	16
5	KIINTYMYSSUHTEIDEN MERKITYS TUNNETAITOJEN KEHITTYMISESSÄ	17
5.1	Psykologinen syntymä	17
5.2	Bowlbyn sekä Takalan ja Takalan kiintymyssuhdeteoriat	19
5.3	Erilaiset kiintymyssuhdehäiriöt	20
6	SOSIAALINEN KOMPETENSSI	22
6.1	Itsetunto ja minäkuva	24
6.2	Itsesäätelytaidot käyttäytymisen taustalla.....	26
6.3	Vuorovaikutustaidot ja viestintä	27
6.4	Moraali ja empatia	28
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	30
7.1	Tutkimusmenetelmän valinta	30
7.2	Aineiston keruumenetelmä	31
7.3	Aineiston analyysin menetelmät.....	32
7.4	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	33
8	TUTKIMUSTULOKSET	34
8.1	Lasten tunnetaidot ja niiden merkitys käyttäytymisessä.....	34
8.2	Tunnekasvatuksen toteuttaminen	36
8.3	Tunnekasvatuksen kehittäminen	39
8.4	Palautekeskustelu Matin ja Liisan koulussa	40
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	41
10	POHDINTA.....	44

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	46
LIITE 1: PERUSKOULUN KYSELY.....	50
LIITE 2: PÄIVÄKODIN KYSELY	53
LIITE 3: TUNNEKASVATUKSEN MATERIAALEJA PERUSOPETUKSEN TUEKSI.....	56
LIITE 4: TUNNEKASVATUKSEN MATERIAALEJA VARHAISKASVATUKSEN TUEKSI	58

1 JOHDANTO

Peruskoulun opetussuunnitelma korostaa tunnetaitokasvatuksen merkitystä, mutta varsinaista op-
piainetta siitä ei ole vielä säädetty. Tunnetaitokasvatus sisällytetään alakoulussa ympäristöopin yh-
teyteen, johon kuuluvat myös biologia, maantiede, fysiikka ja kemia (Eskola s. a.). Tänä päivänä
korostetaan yhä enenevässä määrin digioppimista ja tietotekniikan käytön lisäämistä opetuksessa,
mikä voi olla uhka peruselämäntaitojen oppimiselle. Myös sosiaalisen median käytön lisääntyminen
edellyttää empatiakyvyn tuntemista, jotta ikäviltä tilanteilta ja kiusaamiselta osattaisiin välttyä (Es-
kola s. a.). Lisääntyvät lasten mielenterveysongelmat ovat huolestuttavia ja aito läsnäolo ja lasten
huomioonottaminen voisivat auttaa ja ennaltaehkäistä ongelmien syntymistä. Tunnetaidot ovat mie-
lenterveystaitojen oppimisen perusta (Eskola s. a.).

Varhaiskasvatustalaki määrittelee valtakunnalliset varhaiskasvatuksen tavoitteet. Varhaiskasvatuksen
suunnitelman perusteissa kerrotaan niistä seikoista, jotka ovat paikallisesti päätettävissä. (Varhais-
kasvatuksen suunnitelman perusteet 2016, 11–14.) Varhaiskasvatusta toteutetaan pedagogisesti
kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuutena. Laaja-alainen oppiminen ja kokonaisvaltaisuus
huomioidaan kaikissa osa-alueissa. (Mt, 21.) Jokaista lasta kohdellaan tasavertaisesti ja kunnioit-
taen. Tunnetaitoja ei ole varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteissa erotettu omaksi osa-alueeksi,
vaan se sisältyy muihin laaja-alaisen oppimisen taitoihin. Tästä herää kysymys, onko tunnetaitojen
opettelemista riittävästi huomioitu ja onko se tarpeeksi johdonmukaista ja tavoitteellista.

Tunnekasvatus on minulle läheinen aihe. Olen koulunkäynnin ohjaaja pienluokassa ja olen huomannut
toisten huomioonottamisen olevan lapsille usein vaikeaa. Asioita ja tunteita on vaikea nimetä ja
tunnistaa. Ristiriitatilanteita lasten kesken syntyy usein ja niitä voi olla vaikea ratkaista. Myös työrau-
han ylläpitäminen on haasteellista. Tunnetaitojen harjaannuttaminen pitäisi olla arkipäiväistä toimin-
taa, mutta välineitä ja keinoja sen tavoitteelliseen ja johdonmukaiseen toteuttamiseen on koulussa
vielä vähän käytössä. Lasten kuunteleminen ja huomioonottaminen voi arjen kiireiden keskellä jäädä
vähäiseksi.

Opinnäytetyöni on tutkimuksellinen kehittämistyö. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa tunne-
kasvatuksen tämänhetkistä osuutta varhaiskasvatuksessa ja peruskoulussa sekä selvittää, miten tun-
nekasvatuksen tukemista haluttaisiin muuttaa ja kehittää. Aineiston hankintamenetelmänä käytän
kvantitatiivista tutkimusta, jonka toteutan sähköisinä kyselyinä Webropol-ohjelmalla. Tutkimuksessa
pyrin saamaan tietoa Matin ja Liisan koulun sekä Rovastilan päiväkodin työntekijöiden kokemuksista
siitä, miten tunnekasvatus ymmärretään, koetaan ja sisällytetään arkipäivään.

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä kokoon tunnekasvatukseen liittyvät tietolähdekokonaisuudet
sähköisiksi asiakirjoiksi ja työvälineiksi niin peruskouluun kuin päiväkotiin. Tunnekasvatukseen liitty-
vää materiaalia on paljon saatavilla sekä sähköisinä verkkopalveluina että painettuina teoksina. Ko-
koamieni sähköisten asiakirjojen avulla Matin ja Liisan koulun sekä Rovastilan päiväkodin työntekijät
voivat tutustua itseään kiinnostavaan ja heidän kohderyhmälleen sopivaan aineistoon. Sähköiset
asiakirjat löytyvät liitteistä 3 (perusopetuksen materiaaliluettelo) ja 4 (varhaiskasvatuksen materiaa-

liuettelo). Opinnäytetyöhön kuuluu myös toimeksiantajana toimineen Matin ja Liisan koulun henkilökunnalle suunnattu tiedotus- ja keskustelutilaisuus. Siinä kerron opinnäytetyöstä, peruskoulun kyse- lyn tutkimustuloksista sekä erilaisista tunnekasvatuksen materiaaleista.

Opinnäytetyössä perehdyn teoriaan tunnetaidoista sekä varhaislapsuuden kiintymyssuhdeteorioista ja sosiaalisesta kompetenssista. Lähdemateriaalia on runsaasti saatavilla ja aiheita pitää rajata. Sosi- aaliseen kompetenssiin kuuluvat käsitteet itsetunnosta, itsesäätelytaidoista, vuorovaikutustaidoista sekä moraalista ja empatiasta. Lapsen kokema kiintymyssuhde on tärkeä osa myöhempää emotio- naalista kasvua ja kehitystä. Avainkäsitteitä opinnäytetyössä ovat tunnetaidot, tunneäly, itsetunto ja vuorovaikutustaidot.

2 MATIN JA LIISAN KOULU SEKÄ ROVASTILAN PÄIVÄKOTI

Opinnäytetyön toimeksiantaja on oma työnantajani Matin ja Liisan koulu Lapinlahden kunnassa. Matin ja Liisan koulu on Lapinlahden kirkonkylän yhtenäiskoulu. Perusopetusluokkien 1–9 lisäksi koulussa on myös monipuolisesti erityisopetusta. ”Taitoalueittain tapahtuvassa opetuksessa” eli Tatossa toteutetaan 1–9-vuosiluokkien opetusta kehitysvamman tai muun vahvasti kouluelämää vaikeuttavan diagnoosin saaneille oppilaille. ”Lukupaja” 1–2-luokkalaisille keskittyy lukivaikeuksista kärsivien oppilaiden tukemiseen. 3–4-luokkalaisille oppimis- ja keskittymisvaikeuksista kärsiville oppilaille on oma pienryhmä samoin kuin 5–6-luokkalaisille ja yläkoulussa 7–9-luokkalaisille. Oppilaita on yhteensä lähes 600. Luokkatiloja on kaikkiaan neljässä toisiaan lähellä olevissa rakennuksissa. Monitoimitalossa toimii myös koululaisten aamu- ja iltapäivähoito, jonka toiminnasta Lapinlahdella vastaa tällä hetkellä kunnan liikuntalaitos.

Matin ja Liisan koulussa on yhteensä 55 opettajaa, 12 koulunkäynninohjaajaa sekä neljä oppilashuoltoon kuuluvaa henkilöä. Erityisopettajia on kahdeksan, joista kolme toimii luokattomina erityisopettajina. Lisäksi henkilökuntaan kuuluvat koulusihteeri, laitospäivähoitaja, siistijät ja ravitsemustyöntekijät. (Matin ja Liisan koulu 2017.) Matin ja Liisan koulun rehtori toimii myös Lapinlahden lukion rehtorina.

Matin ja Liisan koulu toteuttaa KiVa Koulun eli kiusaamista vastustavan koulun periaatteita. KiVa Koulu on kehitetty Turun yliopistossa ja sen tarkoitus on ehkäistä ja vastustaa kiusaamista (KiVa Koulu 2017). Kiusaamiseen puututaan koulussa herkästi ja toistuvat kiusaamistilanteet viedään KiVa-tiimin ja tarvittaessa myös oppilashuollon käsiteltäviksi. Yhteistyö kodin ja koulun välillä on tiivistä niin henkilökohtaisesti kuin Wilman eli sähköisen viestintävälineen kautta.

Lapinlahden kunta on yksi Lihavuus laskuun-hankkeen pilottikunnista. Matin ja Liisan koulu liittyi syksyllä 2016 valtakunnalliseen Liikkuva koulu -ohjelmaan. Sen kautta koulu sai avustusta liikunnallisten välituntivälineiden hankintaan. Liikkuva koulu -hankkeen rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö (Liikkuva koulu 2017). Oppilaita osallistutetaan välituntivälineiden lainaamisessa ja huolehtimisessa joka välitunti. Niin lainaus- kuin valvontavuorot on jaettu vuosiluokittain, jotta kaikki saavat mahdollisuuden välineiden käyttämiseen ja vastuunottamiseen niiden huolehtimisesta takaisin paikoilleen. Liikkuva koulu -hankkeen tavoitteena on lisätä koululaisten liikuntaa ja samalla tukea oppimista ja kouluviihtyvyyttä.

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä toimii Rovastilan päiväkotia Lapinlahden keskustassa. Pyysin Rovastilaa yhteistyökumppaniksi, koska se on suurin Lapinlahden esiopetusyksikkö. Rovastilan esiopetuksesta lapset siirtyvät Matin ja Liisan kouluun. Rovastilan osallistuminen tutkimukseen on johdonmukaista tutkimuksen kannalta. Samalla tutkimustulokset vahvistavat esi- ja alkuopetuksen välistä yhteistyötä.

Rovastilan päiväkodissa on kolme esiopetusryhmää: Rovastit, Ruustinnat ja Lukkarit. Rovastien ryhmässä on 21 lasta, Ruustinnojen ryhmässä 19 lasta ja Lukkarien ryhmässä 12 lasta. Henkilökuntaa jokaisessa ryhmässä on kolme henkilöä: esikoulun opettaja, lastenhoitaja sekä ryhmäavustaja. Lisäksi Rovastilassa työskentelee osa-aikaisia ryhmäavustajia. Ruustinnoiden esikoulun opettaja toimii

myös päiväkodin johtajana. Rovastilassa järjestetään myös varhaiskasvatusta aamuisin ennen esikoulun alkua sekä iltapäivisin esikoulun jälkeen kello viiteen asti. Rovastilan päiväkotitoiminta toimii kahdessa vierekkäisessä rakennuksessa. Tilat on remontoitu entisestä kirkkoherranvirastosta ja -asunnosta. Toisessa rakennuksessa sijaitsee lisäksi perhepäivähoidon varahoitopiste. Pihapiiri on luonnonläheinen ja antaa virikkeitä toimintaan ja luovuuteen.

Lapinlahden esiopetusryhmissä painotetaan leikin, liikunnan ja toiminnan avulla oppimista. Rovastilan toiminta-ajatuksena on oppimaan oppiminen ilon ja toiminnan kautta sekä lapsen osallisuuden vahvistaminen. Rovastilassa käytetyt oppimismenetelmät ovat leikki, draama, pelit, liikunta, ulkoilu ja retket. Lisäksi korostetaan hyviä käytöstapoja ja erityisesti toisen kunnioittamista ja erilaisuuden arvostamista. Toiminnan tavoitteena on kehittää lapselle hyvä itsetunto ja terve minäkuva. Rehellisyys, omatoimisuus ja vastuun ottaminen omista asioista ovat tärkeitä asioita. Näillä toimilla pyritään ennaltaehkäisemään oppimisvaikeuksia ja toteuttamaan kuntastrategiassa mainittuja arvoja, joita ovat ketteryys, vastuullisuus, yhteistyö ja yhteisöllisyys. (Rovastilan päiväkodin esiopetussuunnitelma 2017.)

Lapinlahden varhaiskasvatusta on mukana Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa. Ohjelman toteuttaminen kestää kolmesta neljään vuotta ja sen tavoitteena on lisätä liikunnan merkitystä ja luoda liikuntamyönteinen toimintakulttuuri. Samalla se auttaa esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden toteuttamisessa. Ohjelmassa mukana oleminen on lisännyt päiväkodin liikunnallisten toimintatuokioiden osuutta. (Rovastilan päiväkodin esiopetussuunnitelma 2017.)

Jokaiselle esikoululaiselle tehdään oma oppimissuunnitelma yhdessä lapsen ja huoltajan kanssa. Oppilashuolto toteutuu yhteistyössä lapsen ja hänen huoltajansa kanssa. Oppilashuolto voi olla yksilökohtaista tai yhteisöllistä. Mahdollisia huolia sekä niiden ratkaisuja pohditaan vanhempien kanssa. Oppilashuolto järjestetään yhdessä opetustoimen ja sosiaali- ja terveystoimen kanssa. Oppilashuoltoon kuuluvat psykologi-, kuraattori- ja terveydenhoitopalvelut. (Rovastilan päiväkodin esiopetussuunnitelma 2017.)

3 MUITA TUTKIMUKSIA JA HANKKEITA TUNNETAIDOISTA

Tunnetaidot ovat olleet viime vuosina suosittu opinnäytetöiden ja muiden tutkielmien aihe. Valtakunnallista tutkimusta tunnekasvatuksen merkityksestä Suomessa ei ole tehty, mutta aivojen mekanismien yhteyttä tunteisiin tutkitaan aktiivisesti. Alan tunnettu suomalainen tutkija tällä hetkellä on kognitiivisen neurotieteen professori Lauri Nummenmaa. Yhdysvalloissa emotionaalisen ja sosiaalisen älykkyyden tutkimusta on tehnyt psykologi Reuven Bar-On. Bar-Onin tutkimusta on hyödyntänyt muun muassa Daniel Goleman maailmalla tunnetuiksi tulleissa teoksissaan *”Tunneäly”* vuodelta 1997 sekä *”Aivot ja tunneäly -uusimmat oivallukset”* vuodelta 2014. *”Tunneäly”* on tämän opinnäytetyön lähtökohtana käytetty teos, josta kiinnostukseni tunnetaitoja kohtaan heräsi.

Suomalaisista tutkimuksista esimerkiksi Ulla-Mari Kirvesoja Jyväskylän yliopistosta on tehnyt keväällä 2013 kasvatustieteiden pro gradu -tutkielman nimeltä *”Luokanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia tunnekasvatuksesta koulussa ja osana opetussuunnitelmaa”*. Varhaiskasvatukseen liittyvät tutkimukset tunnetaidoista ovat keskittyneet tunnekasvatuksen osa-alueisiin tai siinä käytettäviin työmenetelmiin. Emmi Pajala Jyväskylän yliopistosta on tehnyt vuonna 2015 kasvatustieteen pro gradu -tutkielma aiheesta *”Lastenkirjallisuus tunnekasvatuksen työvälineenä esiopetuksessa”*. Minna Heimonen ja Maija Kinnunen ovat puolestaan tehneet opinnäytetyön Jyväskylän ammattikorkeakoulussa vuonna 2014 sosiaalialan koulutusohjelmassa aiheesta *”5-vuotiaan lapsen tunne-elämän tukeminen päivähoitossa”*. Tämä opinnäytetyö on ollut toiminnallinen ja se sisältää *”Ville Vilkastuksen tunne-seikkailu – Pienryhmätoimintamalli päivähoitoon”* -toimintamallin. Toimintamallissa käytetty materiaali on saatavissa Pesäpuu ry:n valikoimista. Vertaan tämän opinnäytetyön tutkimustuloksia Kirvesojan tutkimustuloksiin, koska ne vastaavat toisiaan ja ovat siten keskenään verrattavissa.

Tuoreimmat tutkimus- ja kehittämishankkeet Suomessa ovat tällä hetkellä *”Pieni Oppiva Mieli”* (POM) sekä *”Terve Oppiva Mieli”* (TOM) sekä siihen liittyvä *”Happy”*-hanke. POM on suunnattu varhaiskasvatukseen ja siinä harjoitellaan tietoisuus- ja rauhoittumisharjoitusten avulla stressin säätelyä, tarkkaavaisuuden ohjaamista ja oman itsensä sekä ympäristön tietoisuuden vahvistamista. Harjoitteita tehdään MindUP -ohjelman avulla säännöllisesti. Aikaisempien ulkomailla tehtyjen tutkimusten tuloksena on saatu vähennettyä lasten jännittyneisyyttä, ahdistuneisuutta, impulsiivisuutta, ylivilkkautta ja masennusta. (Pieni Oppiva Mieli 2017.) POM on alansa ensimmäinen suomalainen varhaiskasvatukseen suunnattu tutkimus eikä sen tuloksia ollut vielä saatavilla.

TOM tutkimus- ja kehittämishanke on toteutettu vuosien 2014–2016 aikana. Hankkeen päämääränä on ollut lisätä oppilaiden ja henkilökunnan hyvinvointia ja viihtyisyyttä peruskouluissa. TOM jatkuu nyt *”Happy”*-hankkeena, jonka tarkoituksena on kehittää oppilaiden ja opettajien tietoisuustaitoja vuosina 2016–2018. Hankkeessa käytetään hyväksi TOM-hankkeessa saatuja tutkimustuloksia. (Terve Oppiva Mieli 2017.)

Tunnetaitojen merkitystä mielenterveyden osana tuo esiin myös Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön vuoden 2017 terveyden edistämisen teema *”Puhu niin kuuntelen”*. Se on osa Suomi 100 -ohjelmaa. Tunnetaitoihin liittyvää tietoa löytyy niin Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiön verkkosivuilta, Facebookista ja Twitteristä kuin You tube-kanavalta. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2017.)

Suomen Mielensterveysseura tekee jatkuvasti aktiivista työtä suomalaisten hyvinvoinnin turvaamiseksi. Se järjestää koulutuksia ja tuottaa edullista materiaalia, jota voi käyttää työn tukena myös varhaiskasvatuksessa ja peruskoulussa. ”Hyvää mieltä yhdessä” -opetusaineisto on Suomen Mielensterveysseuran tekemä opas alakoulun tunnekasvatusta varten. Se on tehty opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella ”Mielensterveys alakouluun”-hankkeeseen kuuluvana osana. Hanke on tehty vuosina 2012–2014. Vastaava materiaali varhaiskasvatuksen ja neuvolan käyttöön on julkaistu nimellä ”Lapsen mieli”. Mielensterveyden ensiapukoulutuksia 1 ja 2 järjestetään ympäri Suomea. Nuoren mielen ensiapu-koulutus on suunnattu erityisesti 7–18-vuotiaiden kanssa toimiville. Koulutukset sopivat hyvin sosiaali- ja terveydenhoitoalan ammattilaisille sekä järjestöissä toimiville vapaaehtoisille. (Suomen mielensterveysseura 2017.)

”Yhteispeli” on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, Tampereen Yliopiston ja Ylöjärven kunnan kehittämä menetelmä tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä mielensterveyden tukemiseksi alakoulussa. Oppaan sisältö jakaantuu viiteen kokonaisuuteen. Luokan toimintatavat antavat ohjeita opettajan työskentelyyn luokassa. Työyhteisön toimintatavat antavat ohjeita koko työyhteisön keskinäiseen toimintaan. Kodin ja koulun yhteistyö avaa käytäntöjä vanhempien kanssa toimimiselle. Koko koulun kehittäminen tukee rehtorin työtä ja auttaa muutoksen johtamisessa. Esi- ja alkuopetuksen yhteistyö antaa uusia toimintamalleja siirtymävaiheen tukemisessa esi- ja alkuopetuksen välillä. ”Yhteispelin” oppaan voi ladata verkossa ilmaiseksi, mutta varsinaiseen hankkeeseen on koulun erikseen haettava mukaan. (Terveyden -ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

4 TUNNETAIDOT JA NIIDEN MUODOSTUMINEN

Tunteet ovat jokaisella olemassa jo syntymästä asti. Ihmisen tulee kuitenkin oppia käyttämään niitä. Mallioppiminen on tärkeää ja tässä aikuisilla on vastuullinen tehtävä opettaa erilaisia tunteita ja niiden hallintaa. Tämä on kaikkien lapsen maailmassa olevien aikuisten tehtävä kotona, päivähoitossa ja koulussa. Tunteet, moraalikäsitys ja empatiakyky ovat sidoksissa toisiinsa. Aikuisen läsnäolo ja puuttuminen erilaisiin tilanteisiin auttavat lasta oppimaan ja tunnistamaan nämä tiedot ja taidot. (Isokorpi 2004, 127–128.)

Kerola, Kujanpää ja Kallio (2007) ovat nimenneet Tunteesta tunteeseen – ohjaajan oppaassa 104 eri tunnetta ahdistuksesta ärtyneisyyteen. Perustunteita heidän mukaansa ovat ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästys. Nummenmaan (2010, 36) mukaan tunteiden kuvaamiseen liittyviä yleisimpiä sanoja sen sijaan on lähes 50. Tunnereaktiot ovat osittain perinnöllisiä ja osittain kulttuurista omaksettuja sekä opittuja. Perustunteiden lisäksi voidaan erotella sosiaaliset tunteet. Niitä ovat noloisuus, häpeä, ujostuminen, ylpeys, kateus ja halveksunta. (Mt, 36.) Sosiaaliset tunteet ovat kulttuurisidonnaisia. Sosiaaliin tunteisiin vaikuttavat ihmisten asenteet ja arvot.

Jääskinen ja Pelliccioni (2017, 35) kuvaavat tunnetaidot jatkuvana prosessina ja oppimisen kehänä. Tunnetaitojen opetteleminen alkaa tunteiden tunnistamisesta ja tiedostamisesta. Seuraavana vaiheena ovat tunteiden sietäminen ja säätely. Tunteiden ilmaiseminen voi olla sanallista tai kehollista. Tunteet voivat kohdistua itseen tai toisiin ihmisiin. Tunteiden käsitteleminen ja tunnetilojen purkaminen eri keinoin, esimerkiksi musiikin tai kuvataiteen avulla, saa ihmisen voimaantumaan. Voimaantuminen tunnetaitoja harjoittelemalla kohottaa itsetuntoa ja auttaa elämänhallinnassa.

Mielestäni tunnetaidot eivät ole mikään selkeä yksi osa-alue tai oppiaine, jota voisi kirjoista suoraan opiskella. Tunnetaidot ovat sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja, joita omaksutaan ja opitaan lähiympäristöstä. Näihin taitoihin kytkeytyvät myös ongelmanratkaisutaidot, joita tarvitaan entistä enemmän uuden opetussuunnitelman kannustaessa tutkivaan ja elämykselliseen oppimiseen. Toisaalta uudet oppimisympäristöt laajentavat mahdollisuuksia tunnetaitojen kehittämiseksi.

Tunnetaitojen harjoittamiseksi on kehitetty monenlaisia ohjelmia ja materiaaleja. Kouluissa käytössä olevia opetusmateriaaleja ovat esimerkiksi KiVa Koulu-, Lions Quest-, Friends-, Huomaa hyvä! -ja Yhteispeli-ohjelmat. Myös erilaiset tunnekortit, kuten Pesäpuu ry:n Nallekortit, voivat olla tunnekasvatuksen tukena etenkin pienillä lapsilla. Varhaiskasvatukseen ja alkuopetukseen sopiva toimintamalli löytyy esimerkiksi monissa päiväkodeissa käytettävästä Askeleittain-ohjelmasta. Ben Furmanin kehittämä Muksuoppi on tuttu monille varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Näille kaikille yhteisiä piirteitä ovat lapsen kasvun, itsetunnon ja vuorovaikutustaitojen tukeminen sekä vahvuuksien löytäminen positiivisella tavalla.

Elämänikäiseen oppimiseen suuntautuminen vaatii oppilailta niin vuorovaikutuksen kuin tieto- ja viestintäteknologian osaamista (Opetushallitus s. a.). Tunnetaitojen kehittämiseksi on luotu myös virtuaalisia oppimisympäristöjä, jotka voivat olla hyvä lisä tunnetaitokasvatuksessa perinteisten leikkien ja pelien ohella. Yhtenä esimerkkinä näistä on opetushallituksen verkkopelimeriaali Tunne-

etsivät, joka sopii kaikille 6–12-vuotiaille lapsille. Pelissä harjoitellaan tunteiden tunnistamista, ilmaisua ja niiden vaikutusta sosiaalisissa tilanteissa. (Opetushallitus 2016.) Oppilaiden hyvät tunnetaidot lisäävät kouluviihtyvyyttä ja opiskelumotivaatiota sekä vähentävät kiusaamista (Jalovaara 2006, 69).

4.1 Tunnetaidot varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa 2016

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys varhaiskasvatussuunnitelmien laatimisesta ja toteuttamisesta. Niiden taustalla vaikuttaa varhaiskasvatustalaki (2015). Myös esiopetus on osa varhaiskasvatusta, vaikka sitä säätelee perusopetuslaki (1998). Varhaiskasvatussuunnitelma koostuu kolmesta eri tasosta: valtakunnallisista varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, paikallisista varhaiskasvatussuunnitelmista sekä lasten henkilökohtaisista varhaiskasvatussuunnitelmista. Niiden tarkoitus on toteuttaa varhaiskasvatusta suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti huomioiden niin lasten kasvatus, opetus kuin hoito. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8.)

Varhaiskasvatussuunnitelman arvoperusteissa korostetaan lapsen etua, oikeutta hyvinvointiin ja suojeluun, mielipiteen huomioon ottamista sekä yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Lapsen oikeuksissa mainitaan oikeus tunteiden ja ristiriitojen käsittelemiseen. Terveellisen ja kestävä elämäntavan kohdalla sanotaan, että lapsille on tarjottava mahdollisuuksia tunnetaitojen kehittämiseen. Oppiminen on kokonaisvaltaista, jossa yhdistyvät tiedot, taidot, toiminta, tunteet, aistihavainnot, keholliset kokemukset ja ajattelu. Perustarpeista huolehtimisessa lapsille välittyy se tunne, miten lapsi kohdataan. Arkitilanteet ovat tärkeitä kasvatus- ja opetushetkiä. Lapsi tulisi kohdata vastavuoroisesti ja myönteisesti. Lasten tunnetaitojen vahvistuminen yhdistetään arjen taitoihin. Lapsella on oikeus saada lohdutusta. Kiusaamista, häirintää tai väkivaltaa ei sallita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 18–31.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan useasti vuorovaikutuksen tärkeys ja merkitys ja se sisältyy viiteen laaja-alaiseen osaamisen alueisiin. Osaamisen alueet ovat: "Ajattelu ja oppiminen" kehittyvät lasten kokemusten myötä vuorovaikutuksessa toisten kanssa. "Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu" tarkoittavat kuuntelemisen ja myötäelämisen taitoja, omien arvojen ja asenteiden tunnistamista sekä itsensä ilmaisemista. "Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot" liittyvät lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja turvallisuuteen. "Monilukutaito ja tieto - ja viestintäteknologinen osaaminen" ovat arkielämän taitoja, jotka edistävät tasa-arvoa ja ovat vuorovaikutuksen perustaitoja. "Osallistuminen ja vaikuttaminen" tekevät lapsesta aktiivisen toimijan. Samalla vuorovaikutustaidot ja itsetuntemus vahvistuvat. Yhteiset säännöt ja sopimukset saavat merkityksen lapsen elämässä. Erilaisten tunteiden olemassaolo kuuluu oppivaan yhteisöön ja yhteisö rohkaisee lapsia hyvään vuorovaikutukseen. Myönteinen ja kannustava vuorovaikutus tukee lapsen minäkuvan ja itsetunnon kehittymistä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 22–30.)

Oppimisympäristöjen on tuettava terveen itsetunnon sekä sosiaalisten ja oppimisen taitojen kehittymistä Turvallisessa ympäristössä ja ilmapiirissä tunteiden näyttäminen on sallittua. Henkilöstön tehtävänä on auttaa tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Henkilöstöltä vaaditaan taitoa huomata lasten tunnetilat ja antaa tilaa tunteita herättäville kokemuksille, kuten leikeille ja saduille. Ryhmässä

toimiminen auttaa lapsia tunteiden säätelytaitojen ja empatiakyvyn oppimisessa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 31–39.)

Henkilöstön tekemät havainnot ja dokumentoinnit ovat tärkeitä lapsen ajattelun ja tunteiden kehittämisen seuraamisessa Taide ja luova ilmaisu ovat tärkeitä osatekijöitä edistämään lasten oppimiskykyä, sosiaalisia taitoja, myönteistä minäkuvaa sekä ympäristön ymmärtämistä ja jäsentämistä. Eettisen ajattelun kehittämistä tuetaan pohtimalla yhdessä mieltä askarruttavia asioita, joiden avulla muita ja ympäristöä oppii paremmin ymmärtämään. Moraalikäsitykset oikeasta ja väärästä, oikeudenmukaisuudesta ja sääntöjen merkityksestä ovat tällaisia teemoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 39–43.)

4.2 Tunnetaidot perusopetuksen opetussuunnitelmassa 2016

Peruskoulun opetuksen ja kasvatuksen valtakunnallisista tavoitteista vastaa perusopetuslaki ja valtioneuvoston asetukset. Perusopetuksen arvoperusta pohjautuu oppilaan ainutlaatuisuuteen ja arvokkuuteen, elämän ja ihmisoikeuksien kunnioittamiseen sekä tasa-arvoiseen oikeuteen saada hyvää opetusta ja onnistumista koulutyössä. Perusopetus tukee oppilaan kasvua ihmisyyteen ja oman arvoperustan rakentamiseen. Perusopetus edistää hyvinvointia, demokratiaa ja aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2016, 9.)

Oppiminen on osa ihmisen kasvua. Oppilas oppii refleктоimaan oppimistaan, kokemuksiaan ja tunteitaan. Myönteiset tunnekokemukset ja oppimisen ilo edistävät oppimista. Oppilaita tulee rohkaista vuorovaikutukseen, omien mielipiteiden ja tunteiden ilmaisuun sekä sosiaalisten taitojen kehittämiseen. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2016, 11–16.)

Laaja-alaisen osaamisen tavoitteena vuosiluokilla 1–2 on muun muassa vahvistaa itsensä tuntemisen ja arvostamisen taitoja sekä omaa identiteettiä. Oppilaita autetaan havaitsemaan omat vahvuudet. Oppilaat harjoittelevat omien tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista. He kehittävät tunnetaitojaan esimerkiksi leikin ja draaman avulla niin äidinkielen kuin liikunnan tunneilla. Sosiaalisten taitojen harjoittamista painotetaan esimerkiksi pari- ja ryhmätyöskentelyllä. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2016, 123–127.)

Ympäristöopin tavoitteisiin liittyy tunnetaitojen harjoittelu ja mielen hyvinvoinnin edistäminen ikätason mukaisesti. Moraalia ja eettisiä kysymyksiä pohditaan lähinnä uskonnon tai elämäntarpeiden tunneilla. Uskonnon opetuksen tavoitteisiin liittyy myös oppilaiden ajatuksien ja tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2016, 146–150.) Liikunnan opetuksen tavoitteisiin kuuluu tunneilmaisu ja oman toiminnan säätely vuorovaikutuksellisissa tilanteissa, myönteisen minäkuvan vahvistaminen ja sääntöjen noudattamisen harjoittelu (mt, 168).

Vuosiluokilla 3–6 oppilaat kehittävät tunnetaitojaan ja sosiaalisia taitojaan kaikessa yhteisessä työskentelyssä. Äidinkielen yksi pääpainopiste on vuorovaikutustilanteissa toimimisen vahvistaminen. Siihen kuuluu oman mielipiteen ilmaiseminen, toisten tarpeiden huomioonottaminen, itsensä monipuolisesti ilmaiseminen ja myönteisen viestijäkuvan kehittäminen. Ympäristöopin tavoitteisiin kuuluu

oppilaan kannustaminen hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämiseen sekä turvalliseen, tarkoituksenmukaiseen, vastuulliseen ja itseä suojelevaan toimintaan. Ympäristöoppiin kuuluu myös elämäntilanteiden, lapsuuden ja nuoruuden kasvuun ja kehitykseen kuuluvien asioiden ymmärtäminen (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2016, 215). Uskonnon tavoitteisiin kuuluu ihmisoikeuksien ja Lapsen oikeuksien sopimuksen arvojen ymmärtäminen, omien ajatusten ja tunteiden ilmaiseminen ja omien näkemysten perustelemisen harjoittelu (mt, 223). Liikunnan tavoitteissa säilyy edelleen vuorovaikutustaitojen kehittäminen ja toiminnan säätely sekä tunneilmaisu eri tilanteissa (mt, 260).

Vuosiluokilla 7–9 oppilaita tuetaan erityisesti oman kehityksensä ymmärtämisessä ja itsensä hyväksymisessä. Ympäristöoppi jakaantuu fysiikkaan ja kemiaan, biologiaan ja maantietoon sekä terveystietoon. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2016, 267.) Äidinkieliä syvennyttään edelleen vuorovaikutustaitojen ja itsensä ilmaisemisen harjaannuttamiseen (mt, 278). Tunne- ja vuorovaikutustaitojen painotus näkyy terveystiedon tavoitteissa. Niitä ovat muun muassa valmiuksien kehittäminen ristiriita- ja kriisitilanteissa, itsetuntemuksen kehittäminen, omien arvojen ja asenteiden sekä kehon ja mielen viestien tunnistaminen sekä käyttäytymisen säätely (mt, 343).

Liikunnassa säilyvät samat sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteet kuin aikaisemmilla vuosiluokilla, mutta näitä taitoja syvennetään aikaisempaan verrattuna. Yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja harjoitellaan myös kotitalouden tunneilla, kun tehdään paljon ryhmätöitä ja vastuu töiden sujumisesta ja loppuun saattamisesta jaetaan tasapuolisesti kaikkien oppilaiden kesken. Itsetuntemuksen laajentaminen ja itsearviointitaitojen kehittyminen ovat tärkeitä seikkoja oppilaanohjauksessa, kun nuoret suunnittelevat tulevaisuuttaan ja jatko-opintoja. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2016, 410–416.)

4.3 Tunteiden aivomekanismit

Tunteiden keskuselin sijaitsee aivojemme manteliumakkeessa. Jos manteliumakkeen ja aivojen muiden osien välillä on katkoksia, voi ihminen kärsiä kyvyttömyydestä kokea ja käsitellä tunteita tai kiintymystä muihin ihmisiin. Manteliumake ohjaa myös hormonien eritystä eri tunnetiloissa, aktivoi liikekeskukset, sydän- ja verisuonijärjestelmät, lihakset ja suoliston. Voimakkaassa tunnetilassa manteliumake ottaa aivojen muita osia haltuunsa ja siksi tunnereaktio tapahtuu usein ennen kuin ihminen ehtii asiaa ajatella tietoisesti. (Goleman 1997, 33–36.)

Orbitofrontaalisen aivokuoren ja ohimolohkon kehityksen kannalta tärkein ajanjakso sijoittuu lapsen kehityksessä 10–18 kuukauden välille. Tällöin lapselle alkaa jäädä tunneperäisiä muistikuvia, joihin lapsi myöhemmin voi liittää assosiaatioita ja käyttää niitä itsesäätelyn perustana. (Gerhardt 2007, 60–61.) Kehityksen kannalta muita tärkeitä ajanjaksoja ovat varhaislapsuus seitsemään ikävuoteen asti sekä varhaisnuoruus. Aivot ovat kehittyneet 15 vuoden iässä, mutta senkin jälkeen tapahtuu hidasta muutosta ja kehitystä. (Gerhardt 2007, 219.) Tunteet ja älykkyydet eivät ole sidoksissa toisiinsa, koska tunneäly ja älykkyyssosamäärä ilmenevät aivoissa eri alueilla. Samat aivojen alueet, mitkä ohjaavat tunteita, vaikuttavat myös eettisiin ratkaisuihin ja päätöksentekoon. Mahdolliset vauriot aivojen oikealla tuntoaivokuorella heijastuvat itsetuntemuksen heikkoutena ja empatiakyvyn puutteena. Empatiakykyyn vaikuttaa myös aivojen oikean puolen insulaarisen aivokuoren toiminta. (Goleman 2014, 10–12.) Tunne ja järki toimivat yhdessä eikä niitä voi asettaa vastakkain. Molempia

tarvitaan käyttäytymisen säätelyyn. (Nummenmaa 2010, 106.) Ihmisen tekemät havainnot ja toimintakyky pohjautuvat tunteisiin (Mustavuori 2017, 49).

4.4 Tunneälytaitojen osa-alueet

Tunneälyn käsite on lähtöisin 1980-luvulta, kun tunteen ja järjen yhteyksiä toisiinsa aloitettiin enemmän tutkia. Golemanin teos ”Emotional Illigence” vuodelta 1995 avasi tunneälyn käsitteen laajalti koko maailmaan. (Virtanen 2015, 28.) Golemanin mallin mukaan tunneäly jakautuu neljään alueeseen: itsetuntemukseen, itsehallintaan, sosiaaliseen tietoisuuteen sekä ihmissuhteiden hallintaan (Goleman 2014, 8). Tunneälytaidot voidaan jakaa yksilön henkilökohtaisiin sekä sosiaalisiin tunneälytaitoihin (Virtanen 2015, 30). Tunneälyä voidaan nimittää myös emotionaaliseksi älykkyydeksi ja tunnetaitoja emotionaalisiksi taidoiksi.

Tunnetaitojen tiedostaminen ja hallitseminen eivät ole aikuisillekaan mitään itsestäänselvyksiä. Tunteiden tiedostaminen jakautuu Virtasen (2015, 43) mukaan kolmeen eri osaan: emotionaaliseen itsetietoisuuteen, hyvään itsetuntemukseen ja hyvään itseluottamukseen. Emotionaalisuus tarkoittaa sitä, miten eri tunnetilat vaikuttavat tekemiseen. Esimerkiksi väsyneenä ei jaksa keskittyä. Tunteet, jotka vievät energian pois pääasiasta, kuluttavat ihmistä ja vaikuttavat suoritustason laskemiseen. Hyvä itsetuntemus tarkoittaa sitä, että tunnistaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa ja hyväksyy itsensä. Itsensä hyväksymisen ja tunteiden tunnistamisen kautta päästään realistiseen itseluottamukseen. Itseensä luottamalla saamme varmuutta omista kyvyistä, arvoista ja päämääristä ja sitä kautta rohkeutta toimia ja tehdä päätöksiä. (Mt, 44–49.)

Tunteiden hallitsemiseen tarvitaan tunneälytaitoja. Virtanen (2015, 51) jakaa tunneälytaidot kuuteen osa-alueeseen. Hyvä itsekontrolli on itsehillintää ja -hallintaa. Niiden avulla voimme hallita ja kontrolloida itseämme. Luotettavuus tarkoittaa, että voimme luontevasti ja avoimesti ilmaista omat tunteemme, käsityksemme ja tekomme. Luottamus luo turvallisen ilmapiirin, jossa vuorovaikutus ja keskustelu onnistuvat osapuolia kunnioittaen. Sopeutumiskyky auttaa hyväksymään uusia ja erilaisia asioita ja antaa valmiuksia niiden rohkeaan kokeiluun. Suorituskykyisyys tarkoittaa halua parantaa suoritustaan. Suorituskykyinen henkilö haluaa tukea ja neuvoa myös muita suoritustensa parantamisessa. Aloitteellisuus on sitä, että uskoo itse voivansa vaikuttaa asioihin ja oma-aloitteisesti kehittää työtään. Optimistisuus on kaiken tekemisen lähtökohta. Myönteinen elämänasenne parantaa jopa muistia, auttaa ongelmanratkaisussa ja helpottaa päätöksentekoa. Positiivisuus on tärkeä voimavara. (Mt, 52–60.)

5 KIINTYMYSSUHTEIDEN MERKITYS TUNNETAITOJEN KEHITTÄMISESSÄ

Keltikangas-Järvisen (2012, 16–48) teoksen pohjalta voidaan todeta, että kiintymyssuhde on lapsen ensimmäinen sosiaalinen taito ja vuorovaikutuksen perusta. Aikuisten tehtävä on opettaa, miten ihmiset toimivat. Aikuisten täytyy muodostaa lapselle turvallinen sosiaalinen verkosto. Aikuisten antaman mallin ja verkoston avulla lapsi alkaa käsittää omaa minuuttaan, luo perustan omalle persoonalleen sekä oppii keinot itsekontrolliin ja tunteiden säätelyyn. Kiintymyssuhde on kokonaisvaltaista ja käsittää emotionaalisen, kognitiivisen ja sosiaalisen kehityksen. Turvallinen ja tasapainoinen varhaislapsuus luo edellytykset lapsen hyvän itsetunnon rakentumiselle ja stressitilanteista selviämiseksi. Muita lapsen psyykkiseen selviytymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat perheen kokonaistilanne, vanhemmuuden toimivuus sekä lapsesta itsestään riippuvat tekijät, kuten esimerkiksi temperamentti (Sinkkonen 2002, 170–171).

Kiintymyssuhdemallit jaetaan yleisesti turvallisiksi, vältteleviksi, ristiriitaisiksi tai pelokkaiksi. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsen tarpeisiin vastataan, elämässä ovat sekä rytmi että rutiinit ja lasta kasvatetaan myönteisesti turvallisessa ympäristössä. Tällöin lapsella on hyvät mahdollisuudet saada terve itsetunto. Tärkeintä on säilyttää vuorovaikutus ja yhteys lapseen. Aikuisten on myös osattava seurata ja kontrolloida omaa toimintaansa. (Juusola 2010, 116.) Turvallinen kiintymyssuhde perustuu siihen, että lapsella on positiivinen mielikuva äidistä. Lapsi luottaa lähimpään hoitajaansa, mutta voi luottaa samalla myös muihin aikuisiin. Lapsi voi luottaa siihen, että hoitaja palaa, vaikka tämä on välillä muualla. (Rusanen 2011, 157–158.)

Välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi ei saa vanhemmilta tarpeeksi positiivista palautetta eikä tarpeitaan tyydytetyiksi. Lapsi oppii tulemaan toimeen yksin ja hänen voi olla myöhemmin vaikea solmia ihmissuhteita tai käsitellä tunteitaan. Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsi saa vaihtelevasti huomiota täydellisestä välinpitämättömyydestä ylihuolehtivuuteen asti. Lapsesta voi kasvaa herkkä ja toisiin ihmisiin ripustautuva aikuinen, jolle tunteiden hallinta on vaikeaa. Pelokkaassa kiintymyssuhteessa lapsi voi joutua kokemaan psyykkistä, fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa. Hänen tarpeitaan ei huomioida ja elämää varjostaa jatkuva epävarmuus. Lapsi ei luota toisiin ihmisiin. Lapsi ennakoi kohtaamaan aina uusia pettymyksiä. (Juusola 2010, 116–119.)

5.1 Psykologinen syntyminen

Kiintymyssuhteeseen liittyy lapsen psykologinen syntyminen. Se tarkoittaa, että lapsi oppii kolmen ensimmäisen ikävuotensa aikana erottamaan itsensä muista ja löytämään oman alkavan minänsä. Psykologista syntymää kuvataan erillistymis-yksilöitymiskehitykseksi. (Rusanen 2011, 127.) Ihmisen kolme ensimmäistä elinvuotta juontavat juurensa ihmisen omalle minälle ja erilliselle yksilölle. Psykologisen syntymän vaiheet ovat edellytys kiintymyssuhteiden muodostumiselle, koska ne tapahtuvat samanaikaisesti ja joko heikentävät tai vahvistavat toisiaan. Erillistymis-yksilöitymiskehitys jaetaan neljään eri vaiheeseen. Vaiheet ovat eriytyminen, harjoittelu, lähestyminen ja yksilöityminen (mt, 129).

Ennen erillistymiskehitystä vauvan on koettava symbioosi hoitavan henkilön kanssa. Tämä vaatii hoitajalta täydellistä omistautumista, jotta vauva tuntee olevansa turvassa ja hänelle jää onnistuneita kokemuksia vuorovaikutuksesta. Symbioosi alkaa heikentyä vähitellen 4–5 kuukauden iässä, jonka jälkeen alkaa eriytymisvaihe. Lapsi ottaa etäisyyttä, pääsee pois sylistä, alkaa liikkua ja tarttua esineisiin ja alkaa erottaa äidin tai hoitajan muista henkilöistä. Se, että lapsi alkaa erottaa eri ihmisiä toisistaan, luo alkeet kiintymyssuhteisiin. Samaan aikaan lapsi alkaa tulkita myös ilmeitä ja eleitä sekä erottaa eri tunnetiloja. Vierastaminen kuuluu juuri tähän kehitysvaiheeseen. Symbioosin laatu ja aika liittyvät vauvan myöhempisiin kehitysvaiheisiin. Äiti tai hoitaja voi olla esimerkiksi joko liian välinpitämätön tai takertuva vauvaa kohtaan ja häiritä siten vauvan oman kehityksen kulkua. (Rusanen 2011, 135–137.)

Harjoitteluvaihe 10–15 kuukauden ikäisenä jaetaan kahteen osaan. Varhaisessa vaiheessa lapsi tarvitsee vielä paljon aikuisen apua liikkumisessa ja häntä pitää pidellä kiinni. Oikean harjoittelun vaiheessa lapsi osaa jo liikkua ilman apua. Lapsi alkaa ymmärtää olevansa kokonaan erillään äidistä ja kiinnostuu äidin hänelle tarjoamista esineistä. Tavaraita kutsutaan ”siirtymäobjekteiksi”, jotka auttavat lasta turvattomissa tilanteissa. Erot hoitajasta tai äidistä eivät voi vielä olla pitkiä, koska lapsi vasta harjoittelee erottelukykä eikä muista asioita ja voi siksi joutua helposti vaaratilanteisiin. Itsenäinen liikkuminen ja lähiympäristön tutkiminen vahvistavat lapsen mielikuvaa itsenäisenä yksilönä. Fyysisen erillisyyden kokeminen on perusedellytys myös psyykkisen erillisyyden tuntemiseen. Fyysisen irtautuminen johtaa sanallisen vuorovaikutuksen lisääntymiseen lapsen ja hoitajan välillä. Tapa, miten lapselle puhutaan ja elehditään, luo puitteet lapsen kielelliselle ja kognitiiviselle kehitykselle. (Rusanen 2011, 139–143.)

Uudelleenlähestymisen vaihe voi tuntua äidistä/hoitajasta ahdistavaltakin, koska lapsi on kuin hoitajansa varjo ja seuraa häntä kaikkialle. Lapsi on tässä vaiheessa noin puolitoistavuotias ja alkaa ymmärtää oman pienuutensa ja avuttomuutensa ja tuntee ristiriitaa symbioosista ja siitä irtaantumisesta. Lapsi nauttii itsenäisyydestään, mutta pelkää läheisyyden menettämistä. (Rusanen 2011, 144–150.)

Vuorinen (1997, 122–123) korostaa isän roolia uudelleenlähestymisvaiheen aikana. Koska lapsen ja isän välinen symbioosi ei ole niin fyysinen ja toisistaan riippuvainen kuin lapsen ja äidin, niin lapsi voi opetella itsenäistymistä helpommin isän kuin äidin kanssa. Sukupuolierot vaikuttavat erillisyyden tiedostamisen nopeutumiseen, joten varsinkin pojalle isän läsnäolo tuo turvallisuutta. Uudelleenlähestymisvaihe avaa kysymyksiä ja ongelmia, joiden kanssa työskennellään koko elämän ajan. Viimeinen vaihe on yksilöllinen lujittuminen. Tässä vaiheessa kehittyy tunnekohteiden pysyvyys: lapsi ymmärtää, että äiti tai hoitaja on olemassa, vaikka ei ole paikalla. Tästä käytetään myös nimitystä kohdeuskollisuus. (Rusanen 2011, 150–151.)

5.2 Bowlbyn sekä Takalan ja Takalan kiintymyssuhdeteoriat

Kiintymyssuhdeteorian on luonut brittiläinen psykoanalyttikko John Bowlby. Häntä pidetään yhtenä tärkeimmistä 1900-luvun psykiatreista. Teoriassaan Bowlby jatkaa Freudin käsitystä ja korostaa äidin läsnäolon ja läheisyyden tärkeyttä. Myös elinympäristö vaikuttaa Bowlbyn mukaan lapsen kehitykseen. Bowlbyn tarkoitus on selittää teorioillaan sitä, miksi läheiset ihmissuhteet ovat tärkeitä ja miksi ihmissuhteiden laantumisen tai pelko niiden heikkenemisestä koetaan uhkaksi ja ahdistusta herättäväksi. (Hautamäki 2002, 14–18.)

Bowlby korostaa lapselle tärkeiden aikuisten pysyvyyttä ja läsnäoloa. Kiintymys eli tunneside muodostuu lapsen ja tärkeimmän, turvallisimmaksi koetun aikuisen välille. Lapsi turvautuu tähän aikuiseseen erityisesti ollessaan peloissaan tai hädissään. (Rusanen 2011, 27.) Vasta kolmannen ikävuoden jälkeen lapsi pystyy hyväksymään myös muita, vieraita aikuisia hoivaajikseen. Tällöin hän jo ymmärtää, että äiti palaa takaisin eikä hylkää kokonaan. Lapsen turvallisuuden tunne on kuitenkin herkkä muutoksille ja se voi vaihdella hoivan saamisen mukaan. (Rusanen 2011, 28.)

Bowlbyn mukaan kiintymyskäyttäytymiseen vaikuttavat monet seikat. Lapsen fysiologinen tila vaikuttaa vaatimuksen voimakkuuteen. Esimerkiksi mitä nälkäisempi tai väsyneempi lapsi on, sitä voimakkaammat voivat olla vaatimukset saada tarpeet tyydytetyiksi. Mikäli äiti tai hoitaja on torjuva, lapsen kiintymyskäyttäytyminen voimistuu ja hän takertuu tähän niin kauan, kunnes äiti hänet rauhoittaa. Bowlbyn nimitys äidillisestä rakastavasta käyttäytymisestä tarkoittaa turvallista kiintymyssuhdetta, jolloin äiti osaa tulkita lasta oikein ja vastata oikealla tavalla. Vuorovaikutus on vastavuoroista ja kiintymyssuhde on luottamuksellinen. Vetäytyvä käyttäytyminen tarkoittaa, että lapsi on vieraassa paikassa ja tilanteessa vetäytyvä, haluton ottamaan kontaktia muihin kuin äitiin ja tuntee levottomuutta. Jos äiti tässä tilanteessa torjuu lapsen, lapsi ahdistuu. Jos lapsi joutuu usein torjutuksi, hänelle voi kehittyä turvaton kiintymysmalli. Kiintymyskäyttäytymistä voi tukea ottamalla lapsen pelko huomioon ja tehdä tilanteesta mahdollisimman turvallinen. (Rusanen 2011, 32–34.)

Bowlby (1988) avaa teoriaansa monilla käytännön esimerkeillä, joissa hän kuvaa aikuisten ja lasten välistä suhdetta. Aikuisen käyttäytymistapa vaikuttaa lapsen emotioihin ja myöhempään kehitykseen. Esimerkiksi välttelevässä kiintymyssuhteessa elänyt lapsi torjui myöhemmin halunsa tulla rakastetuksi ja hyväksytyksi ja vetäytyi huomaamattomaksi (mt, 39). Traumaattiset lapsuusiän kokemukset voivat tarvita paljon aikaa ja terapiaa, ennen kuin niiden tuomat tunnelukot saadaan aikuisena avattua.

Takala ja Takala (1988, 82) jakaa kiintymyssuhteen muodostumisen kolmeen vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on valikoimattoman kiintymyksen vaihe, jolloin vauvalle on tärkeintä läheisyys eikä se, keneltä läheisyyden saa. Toinen on erityiskiintymyksen vaiheeseen, jolloin vauva on kiintynyt yhteen henkilöön ja vierastaa muita. Viimeisenä on monikiintymysten vaihe, jonka aikana vauvan kiintymys laajenee useampaan henkilöön.

Takala ja Takala (1988, 83–85) esittää kiintymyksen muodostumiseen neljä erilaista teoriaa. Ensimmäisen eli etologisen teorian mukaan lapsella on eloonjäämisvaisto, jonka turvin hän herättää äidissä hoivaamisvietin saadakseen tarvitsemansa ravinnon ja huolenpidon. Toinen eli sosiaalisen oppimisen teoria tukee havainnoimalla oppimista ja ympäristön toteuttamaa vahvistamista lapsen käyttäytymisessä. Kolmannen eli kognitiivisen kehitysteorian mukaan kiintymyksen muodostumista säätelee se, milloin lapsi kognitiivisen kehityksen myötä pystyy tunnistamaan ihmiset joko samaksi tai erottamaan heidät toisistaan. Neljäs eli psykoanalyttinen teoria korostaa kiintymyksen vaistonvaraisuutta, jota hallitsevat itsesäilytysvietti ja seksuaalivietti. Seksuaalisen energian eli elämänenergian sijoittuminen eri kehitysvaiheissa eri tavoin johtaa persoonallisuuden kehitysvaiheisiin lapsen ja vanhempien välillä ja vaikuttavat siten vuorovaikutussuhteisiin. Biologisiin vaistoihin liittyvä käyttäytyminen on osa psykoanalyttikko Sigmund Freudin teoriaa (Hakkarainen 2008, 16).

Lapsen tärkein kehitysvaihe sisältyy hänen kolmeen ensimmäiseen vuoteensa. Silloin hänen minuutensa alkaa rakentua ja hän alkaa oppia toimimaan ympäristössä ilmeillä ja eleillä, esineitä käyttämällä ja vähitellen puhumalla (Jakkula 2008, 33). Lapset kehittyvät omaan tahtiinsa kehitysvaiheesta toiseen, mutta kehityksessä voi välillä olla myös taantumia. (Keltikangas-Järvinen 2012, 21.) Kehityopsykologia on kasvatopsykologian olennainen osa-alue, joka ammattikasvattajien tulee muistaa. Lapsen kehitysvaiheet sisältävät motorisen, kognitiivisen, emotionaalisen ja sosiaalisen kehityksen. (Kuusinen 1999, 11.) Vygotskin lähikehityksen vyöhykkeen teorian mukaan lapsi tarvitsee välttämättä toisten ihmisten ja ympäristön välistä vuorovaikutusta, jotta nämä kaikki taidot voivat kehittyä. Samalla kun lapsen tiedot ja taidot kasvavat, myös koko persoonallisuus kehittyy. Tunteiden välittymisellä ja tunnetaitojen siirtymisellä on silloin suuri merkitys vuorovaikutuksessa. (Hakkarainen 2008, 47–48.)

5.3 Erilaiset kiintymyssuhdehäiriöt

Bowlbyn tutkimukset kiintymyssuhteista liittyivät lapsen kehitykseen, mutta myöhemmin asiaa on alettu tutkia myös aikuisen näkökulmasta. Psykiatrisen hoidon lisääntyessä on huomio kiinnittynyt sellaisiin kiintymyssuhdehäiriöihin, jotka estävät tai vääristävät lapsen kasvua ja kehitystä (Tamminen 2002, 238). Kiintymyssuhdehäiriöt voivat olla seurausta joko äitiä, lasta tai koko perhettä koskevista ongelmista.

Ian Brockington on tutkinut naisten vakavia psyykkisiä häiriöitä sekä raskauden aikana, että synnytyksen jälkeen. Hänen mielestään häiriöissä on kyse äidin lapsen kohdistaman kiintymyksen puuttumisesta tai vihasta. Häiriötilat voivat johtaa lapsen hylkäämiseen, pahoinpitelyyn tai surmaamiseen. Äidin masennus johtaa negatiiviseen lapsen tulkintaan, johon lapsi vastaa etäännyttämällä. Masentunut äiti ei kykene aitoon vuorovaikutussuhteeseen lapsen kanssa ja lapsi joutuu liian varhain selviämään yksin tunnetilojensa säätelämisestä. Persoonallisuushäiriöiset tai rajatilaäidit kokevat lapsen uhkana ja vaarana ja pakenevat tilanteesta. Tällä tavalla he samalla suojaavat lasta vahingoittavalta kiintymyssuhteelta. Psykoottinen äiti voi kokea koko ympäristön uhkana kiintymyssuhteen syntymiselle. Brockingtonin mukaan äitiä ja lasta ei näissäkään tilanteissa tulisi erottaa toisistaan vaan hoitaa ensisijaisesti äidin masennus. Äidin ja lapsen vuorovaikutussuhde tulisi turvata tarvittavien tukikeinojen avulla. Jatkotoimenpiteissä on huomioitava myös se, että äidin kiintymyssuhdehäiriöt

voivat jatkua vielä muiden oireiden paranemisen jälkeen ja lapsi voi olla edelleen turvattomassa asemassa. (Tamminen 2002, 239–244.)

Turvaton kiintymyssuhde tarkoittaa, että lapsen elämä ja vuorovaikutussuhde lähimpään hoitajaan on niin puutteellista tai epävakaata, ettei lapselle synny kiintymyssuhdetta ollenkaan. Kiintymyssuhteen laatuun voivat vaikuttaa lisäksi lapsen omat ominaisuudet, kuten esimerkiksi ennenaikainen syntyminen, sairaus tai vamma. Toisaalta lapsen erilaiset kehityshäiriöt voivat olla joko syy tai seuraus turvattomasta kiintymyssuhteesta. Lapsen ja hoitajan väliset temperamenttierot voivat myös vaikeuttaa turvallisen kiintymyssuhteen syntymistä. Kiintymyssuhdehäiriöt voivat näkyä joko vetäytymisenä tai takertumisena hoitajaan. Lapsi voi vahingoittaa itseään tai käyttäytyä uhmakkaasti ja tottelemattomasti. Tilannetta voi helpottaa johdonmukainen, lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen parantaminen. (Tamminen 2002, 244–246.)

Perheissä, joissa kärsitään kiintymyssuhdehäiriöistä, on yleensä toisella tai molemmilla vanhemmista jokin diagnostinen häiriö tai muuten vaikea elämäntilanne. Perhettä autetaan vuorovaikutustyöskentelyn keinoin vastavuoroisesti reflektoiden. Perhe, hoitotiimi ja työparit etsivät yhdessä keinoja toimivien käyttäytymismallien löytämiseksi. Vanhempien välinen parisuhde on saatava toimivaksi sekä vanhempien löydettävä oma vanhemmuutensa, jotta koko perheen dynamiikka saadaan kuntoon. Lapsien käyttäytymisellä, oireilla ja ongelmilla peilataan vanhempien suhdetta. Vakavissa kiintymyssuhdehäiriöissä on aina pohdittava häiriön hoitamisen vai lapsien pelastamisen tärkeysjärjestystä. (Tamminen 2002, 246–248.)

6 SOSIAALINEN KOMPETENSSI

Sosiaalinen kompetenssi on tapa toimia ja saavuttaa omia päämääriä. Se on sidoksissa niin asiaan, ympäristöön kuin ikä- ja kehityskauteen. (Aro 2011, 86.) Korostan opinnäytetyössä sosiaalista kompetenssia. Se huomioi monipuolisesti ne taidot, joita lasten tulee oppia toimiakseen sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla. Samalla ammattikasvattajien on tuettava lasten terveen itsetunnon ja minäkuvan kehittymistä, jotta lapset oppivat huolehtimaan ja kantamaan vastuun itsestään. Ammattimaisen kasvatustyön tulee olla johdonmukaista, tavoitteellista ja kokonaisvaltaista, koska ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Hyvinvointi on oppimisen ja kehittymisen perusedellytys. Alla oleva kuvio (kuvio 1) kuvaa sosiaalisen kompetenssin muodostumista itsesäätelyn ja tunnetaitojen, sosiokognitiivisten ja sosiaalisten taitojen, kiintymyssiteiden ja osallisuuden tuntemisen sekä minäkuvan yhteistuloksena.



KUVIO 1. Sosiaalinen kompetenssi Aron (2011, 86) mallia mukailten.

Käsitteet sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot voidaan helposti sanojen samankaltaisuuden vuoksi samaistaa samaksi asiaksi. Näin ei kuitenkaan ole. Sosiaalista ihmistä pidetään seurallisena ja ulospäinsuuntautuvana, mutta se ei välttämättä tarkoita sitä, että hänellä olisi hyvät sosiaaliset taidot. Sosiaalisuus on synnynnäinen ominaisuus, temperamentti, mutta kyvyt tulla toimeen muiden kanssa kehittyvät oppimalla. Sosiaaliset taidot tarkoittavat kykyä toimia yhteistyössä, hoitaa ihmissuhteita sekä kykyä ratkaista sosiaalisia ongelmia kaikkien hyväksymällä tavalla (Keltikangas-Järvinen 2010, 13–18).

Ihmisen sosiaalinen taito alkaa kiintymyssuhteessa, jossa lapsi oppii sen, miten ihmiset tulevat keskenään toimeen ja miten he toisiinsa reagoivat. Sen vuoksi lapselle tulee tarjota turvallinen sosiaalinen verkosto, jossa hän voi näitä taitoja harjoittaa. Turvattoman kiintymyssuhteen kokeneen lapsen voi olla myöhemmin vaikea kiintyä toiseen ihmiseen. Vaikutus voi näkyä aikuisena kestäättöminä parisuhteina tai yksinäisyytenä. (Keltikangas-Järvinen 2012, 39–40.) Sosiaalisten taitojen määritelmä on sidoksissa aikakauteen ja ympäristöön sekä siinä vallitsevaan kulttuuriin. Sosiaalisia taitoja pidetään kognitiivisinä taitoina, mutta niihin liittyvät vahvasti myös etiikka ja moraali. Mikäli lapsi ei saa ohjausta sosiaalisesti hyväksyttävään ja toivottuun toimintatapaan, hän voi turvautua aggressioon. (Keltikangas-Järvinen 2010, 23–24.) Sosiaalisesti hyväksyttävä käyttäytyminen edellyttää tunnetaitojen tiedostamista ja hallitsemista. Jotta tähän vaadittuun itsehallintaan päästään, tarvitaan itsensä tuntemista ja säätelytaitoja, jotka ovat tunneällyn perustat (Goleman 2014, 18).

Juusolan (2010, 75–76) mukaan lasten kyky oppia sosiaalisia taitoja johtuu pääasiassa erilaisista temperamenteista ja niiden piirteistä. Temperamenttipiirteet ovat yksilöllisiä biokemiallisia tuloksia, jotka johtuvat aivojen välittäjäaineista ja hermostosta. Monet sosiaaliset vaikeudet voivat johtua aivojen välittäjäaineiden toiminnasta, sillä ne ohjaavat käyttäytymistä. Juusola jakaa sosiaaliset taidot kymmeneen eri osa-alueeseen: Itsesääätely tarkoittaa taitoa, jolla voi säädellä omia tunnereaktioita. Mitä paremmin lapsi osaa säädellä omia tunteitaan, sitä helpommin hän voi myös keskittyä ja oppia uusia asioita. Vuorovaikutuksen vastavuoroisuutta lapsi oppii jo syntymästä lähtien. Vastavuoroisuutta voi opetella leikkien kautta. Vastavuoroisuuden taito on edellytys jämäkkyystaitojen oppimiselle. (Mt, 51–54.)

Ohjeiden ja sääntöjen noudattaminen tarkoittaa sitä, että lapselle pitää jo pienestä pitäen asettaa selkeät säännöt ja rajat. Kasvatustehtävissä noudatetaan tiettyjä kaavoja ja rutiineja, joista lapsi oppii hyväksytyyn käyttäytymisen mallin. Empatia eli toisen huomioon ottamisen taito kehittyy vähitellen. Sitä voi harjoitella leikin kautta pienienkin lasten kanssa, mutta erilaisten näkökulmien huomioon ottamisen taito kypsyy 10 ikävuoden jälkeen. Auttavaisuutta voi oppia kotitöitä tekemällä. Toisille auttavaisuus on temperamentista johtuva luonteen piirre. Auttamista pitää arvostaa, mutta sen ei pidä antaa leimata kenenkään identiteettiä. Auttamisesta ei saa tulla itseisarvo. (Juusola 2010, 55–57.)

Myönteisyys, ystävällisyys ja ratkaisukeskeisyys ovat ominaisuuksia ja taitoja, joiden avulla selvittää vastoinkäymisestä. Epäonnistuminen kuuluu elämään. Myönteisyyden ja ongelmanratkaisutaitojen avulla vahingot voidaan korjata, yrittää uudelleen ja jatkaa elämää eteenpäin. Vastuuntunto vahvistaa itsetuntoa. Lapsi oppii, että teoilla on seuraukset. Huonosta tavasta voi päästä eroon opettelemalla sitä korvaavan hyvän toimintatavan. Itsekunnioitus kasvaa rakastetuksi ja arvostetuksi kokemisesta. Kun lapsi oppii kunnioittamaan itseään, hän ei myöskään anna toisten kohdella itseään miten tahansa. (Juusola 2010, 58–60.)

Ryhmään liittyminen ja siinä toimiminen ovat haastavia tilanteita monille lapsille. Temperamentti vaikuttaa siihen, minkä roolin lapsi ryhmässä saa tai ottaa. Lapset hakevat seuraa samankaltaisista kuin mitä itse ovat. Ryhmytyminen ja hyvän luokkahengen aikaansaaminen voi joskus olla opettajalle työlästä. Jokaisen lapsen olisi hyvä saada edes yksi hyvä ystävä siitä yhteisöstä, mihin kuuluu. Jämäkkyystaitojen avulla lapset huolehtivat omista rajoista ja oikeuksista. Jämäkkyystaitoja voi opetella harjoittelemalla omien mielipiteiden ilmaisemista ja perustelemista. Jämäkkyystaidot ovat turvallisuustaitoja, joita tarvitaan omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. (Juusola 2010, 60–66.)

Sosiaalista kompetenssia voi kouluikäisillä mitata MASK -monitahoarviointia käyttämällä. Se sisältää osiot niin opettajien, oppilaiden omien ja luokkatoverien kuin vanhempienkin arvioinnille. Näin saatuja tuloksia voidaan suhteuttaa toisiinsa ja saadaan kokonaisvaltainen kuva sosiaalisesta kompetenssista ja sen kehittymisestä. MASK-testin tutkittavat osa-alueet ovat yhteistyötaidot, empatia, impulsiivisuus ja häiritsevyys. (Laaksonen s. a.)

6.1 Itsetunto ja minäkuva

Itsetunto tarkoittaa sitä, miten ihminen itsensä käsittää. Itsetunto kuvaa ihmisen luonnetta, kykyjä, taitoja, arvostuksen ja tavoitteiden kohteita sekä tapaa toimia ja ajatella. Itsetunnolla ihminen arvioi itseään hyväksi tai huonoksi. Itsetunto on myös yksi ihmisen perustarpeista, jonka avulla ihminen tuntee itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi. Hyvä eli terve itsetunto on sitä, että ihminen luottaa itseensä ja on tasapainossa itsensä kanssa. Silloin ihminen uskaltaa laittaa itselleen tavoitteita, joiden saavuttamiseksi on nähtävä vaivaa, mutta jotka silti uskotaan tavoittavansa. Hyvä itsetunto antaa itselle anteeksi myös pettymykset eikä vaivu epätoivoon vaan yrittää uudelleen. Hyvä itsetunto ei ole itsekkyyttä tai omaehtoisuutta. (Keltikangas-Järvinen 2000, 101–104.) Itsetuntoa voi vahvistaa antamalla lapselle positiivista palautetta ja auttamaan häntä löytämään omat vahvuutensa sekä kiinnostuksen ja innostuksen lähteet. Koulussa uudet työtavat ja oppimisympäristöt antavat monipuoliset mahdollisuudet oppia myös tekemisen kautta. Koulun ainoa tavoite ei ole enää jakaa tietoa vaan antaa oppilaille elämisen taitoja, joista tärkeimpiä ovat tunnetaidot. (Jalovaara 2006, 69.)

Ihminen, jolla on huono itsetunto, vertaa itseään jatkuvasti muihin. Hän pohtii paljon sitä, mitä muut hänestä ajattelevat. Hän kokee itsensä helposti huonommaksi kuin mitä muut hänen mielestään ovat. Hän on riippuvainen muista ihmisistä ja ympäristöstä eikä uskalla tuoda julki omia mielipiteitään. (Keltikangas-Järvinen 2000, 104–105.) Ihmisellä, jolla on huonon itsetunto, voi olla tarve näyttää ja todistaa ulkopuolisille omia taitojaan ja vahvuuksiaan. Hänelle ei riitä se, että hän itse tiedostaa ne, vaan hänen on saatava hyväksyntä ja palaute myös toisilta. (Törnblom 2016, 14.) Huono itsetunto voi olla seurausta häpeän tuntemisesta. Terve häpeä auttaa meitä tekemään moraalisesti oikeita ratkaisuja ja tekoja, mutta jatkuvat epäonnistumisen tunteet ja rangaistukset alentavat itsetuntoa. Näin käy myös silloin, kun lapsi jää toistuvasti vaille vastavuoroisuutta ja hyväksyntää sellaisena kuin on. (Jalovaara 2006, 20.)

Järvinen, Laine ja Hellman-Suominen (2009) kuvaavat, miten itsetunto alkaa kehittyä vähitellen heti syntymästä lähtien ja on osa persoonallisuuttamme ja minäkuvaamme. Itsetunto muuttuu ja vaihtelee tilanteiden mukaan. Siksi itsetuntoa voi myös aina vahvistaa ja kehittää. Ympäristöllä ja sosiaalisella vuorovaikutuksella on suuri merkitys itsetunnon kehittämisessä. Lapsi tarvitsee pysyvyyttä ja turvallisuutta sekä positiivisia kokemuksia saavuttaakseen terveen itsetunnon. Järvisen ym. mukaan itsetunto jaetaan neljään eri osa-alueeseen. Ensimmäinen on fyysinen itsetunto, joka tarkoittaa omien fyysisten ominaisuuksien ja motoristen taitojen tuntemista ja niiden hyväksymistä. Toinen osa-alue on emotionaalinen itsetunto, jonka omaksuminen edellyttää oman persoonallisuuden ja tunteiden hyväksymistä. Kolmantena osa-alueena on suoritus-itsetunto eli omien kykyjen ja taitojen tiedostaminen ja niihin luottaminen sekä oman käyttäytymisen kontrolloiminen. Neljäs osa-alue on sosiaalinen itsetunto eli tunne siitä, miten kykenee sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja miten sosiaalisista tilanteista ja suosiosta selviää. (Järvinen ym. 2009, 43–44.) Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen työntekijöillä on siten suuri ja kokonaisvaltainen merkitys lasten itsetunnon kehittämisessä.

Itsetunnon voi myös jakaa kolmeen eri ulottuvuuteen. Niemen (2013) mukaan itsetunto rakentuu itsetuntemuksesta, itsearvostuksesta ja itseluottamuksesta. Itsetuntemus on sitä, miten oman itsensä, elämänsä ja historiansa tuntee. Tähän liittyy myös oman temperamenttinsa tunteminen ja

tietoinen itsensä objektiivinen tarkkaileminen. Hyvä ja terve itsearvostus pohjautuu itsensä tuntemiseen ja omaan arvostukseen taidoistaan ja kyvyistään sellaisena kuin on. Kun hyvä itsetuntemus ja itsearvostus on saavutettu, voi nauttia myös hyvästä itseluottamuksesta. Itseluottamus voi helposti horjua epäonnistumisten ja pettymysten seurauksena. Lapsen itseluottamuksen kehittämisessä aikuisilla ja kasvuympäristöllä on suuri vaikutus. Tavoitteet tulee asettaa realistisesti lapsen ikä- ja kehityskautta vastaavasti ja auttaa lasta selviytymään pettymysten kokemuksissa. Lapsen itseluottamusta on vastaavasti myös helppo lisätä onnistuneiden kokemusten ja niistä seuranneiden mielihyvän tunteiden myötä. (Mt, 22–29.)

Heberlein korostaa itsekunnioituksen tärkeyttä. Heberleinin mukaan itsetunto on oman arvon tiedostamista. Itsekunnioitus on oman itsensä ja omien arvojensa kunnioittamista sekä halua ja kykyä elää niiden mukaisesti. Itseen kunnioittava ihminen uskoo sekä itseensä että tekojensa merkityksiin ja osaa myös ottaa vastuun teoistaan. (Heberlein 2009, 133–134.)

Juusola kuvaa itsetunnon kehittymistä identiteetti-puuna. Puun rungon neljä kerrosta muodostuvat seuraavasti: ydin on se perusluottamus, minkä lapsi varhaislapsuudessa saa. Sen päälle kehittyy annettu itsetunto, joka koostuu lapsen saaduista kokemuksista ja palautteista muulta ympäristöltä. Kolmas kerros on saavutettu itsetunto, joka sisältää elämän eri vaiheiden saavutuksia. Saavutukset voivat liittyä koulu- ja työmenestykseen, harrastuksiin, ulkonäköön tai omaisuuteen. Puun rungon neljäs osa on ohuin kuori, joka on muuttuva itsetunto. Muuttuva itsetunto on herkkä vaikutuksille. Se muuttuu tilanteen mukaan. Identiteetti-puu kasvaa iän mukana. Puun oksat muodostuvat ihmisen heikkouksista ja vahvuuksista. Mikäli rungon sisin on kehittynyt vahvaksi, runko kestää ja vahvistaa muutoksia muissa kerroksissa. (Juusola 2010, 154–155.)

Itsetuntoon, itsetuntemukseen ja minäkuvaan liittyy olennaisesti oman persoonallisuuden ja temperamentin tunnistaminen. Temperamentti on synnynnäinen ja pysyvä taipumus siihen, miten asioihin suhtautuu ja reagoi. Jo vastasyntyneellä lapsella on havaittavissa omat temperamenttipiirteensä, kun taas lapsen persoonallisuus kehittyy vasta vuosien saatossa. Kasvatus ja kulttuuri muokkaavat sitä, miten lapsen temperamentti kehityksen myötä muuttuu ja näkyy eri tilanteissa. Kokemusten ja oppimisen tuomat tietoiset muutokset ovat persoonallisuutta. (Keltikangas-Järvinen 2008, 12–18.) Erialaisten temperamenttipiirteiden tiedostaminen ja niiden vaikutusten ymmärtäminen käyttäytymisessä ovat hyvien vuorovaikutustaitojen edellytys.

6.2 Itsesäätelytaidot käyttäytymisen taustalla

Kehityopsykologisen näkökulman mukaan lapsen itsesäätelytaidot korostavat lapsen kykyä säädellä emootioita, käyttäytymistä ja kognitiivisia toimintoja. Tunteiden ja käyttäytymisen säätelytaidot mahdollistavat hyvän vuorovaikutuksen muiden kanssa. Kognitiiviset toiminnat tarkoittavat tarkkaavaisuutta, muistia, tiedon jäsentämistä, sääntöjen luomista ja noudattamista, strategioiden kehittämistä sekä toiminnan suunnittelua ja arviointia. Lapsen kognitiivinen kehitys on nopeaa aivojen kehittymisen myötä. (Aro 2011, 10–13.) Tunteiden säätelykyky on opittava taito, joka kehittyy ympäristön vaikutuksesta lapsen muun kehityksen myötä (Webster-Stratton 2010, 134). Lapsen persoonallisuus ja käsitys omasta itsestä alkavat muotoutua jo heti syntymästä lähtien. Varhaislapsuudessa lapsi saa mallin ihmisten keskinäisestä kohtaamisesta ja kohtelusta. Tähän liittyy olennaisesti myös tunteiden ja käyttäytymisen säätelytaidot. (Keltikangas-Järvinen 2012, 21.)

Lapsen ensimmäinen elinvuosi on tärkeä aika itsesäätelyn kehitykselle. Vauva oppii tuntemaan eleitä, ilmeitä ja äänenpainoja sekä olemaan vuorovaikutussuhteessa hoitajaansa. Varhaisessa vuorovaikutuksessa lapsi alkaa toimia tahdonalaisesti, johon myös lapsen oma temperamentti vaikuttaa. Tunteiden säätelytaidot alkavat kehittyä nopeasti kolmannen ikävuoden jälkeen ja lapsi alkaa ymmärtää tunteiden vaikutuksen toimintaan. Jatkuvasti kehittyvät kielelliset taidot auttavat tunteiden tunnistamisessa ja säätelyssä. Viiden vuoden iässä lapsi ymmärtää, että kaikilla ihmisillä on omat ja erilaiset tunteet ja ajatukset. (Aro 2011, 23–25.)

Kouluikäinen lapsi alkaa hahmottaa tilanteiden vaatimukset ja omat kykynsä. Lapsi alkaa oppia toiminnan suunnittelua ja toiminnasta tulee jäsentyneempää ja tavoitteellisempää kuin ennen. Lapsen odotukset liittyvät paljon tunteisiin ja tunteet vaikuttavat paljon lapsen suorituskyykyyn. Lapsi kokee paineita ja asettaa itselleen korkeita tavoitteita. Negatiiviset tunteet näkyvät helposti suorituksen heikkenemisenä. Tunteet, motivaatio, kognitiivinen suoriutuminen ja oppiminen ovat tiiviisti sidoksissa toisiinsa. Ne tulisi ottaa paremmin huomioon lapsen tunteidensäätelyn tukemisessa. (Aro 2011, 28.) Lapsi on omaksunut erilaisia itsesäätelyn menetelmiä kymmeneen ikävuoteensa mennessä. Lasten sosioemotionaalinen käyttäytyminen ja vuorovaikutustaidot voivat vaikuttaa sosiaalisten verkostojen muodostumiselle ja yhteiskunnalliseen asemaan myös aikuisiässä. (Nurmi ym. 2014, 118–121.)

Itsesäätely on myös kykyä säädellä vireystilaa ja tunnereaktioita. Se edellyttää toiminnanohjaustaitoja ja tarkkaavaisuutta sekä tahdonalaista tunteiden säätelyä. Hyvät itsesäätelytaidot auttavat selviämään ristiriitatilanteista ja tukevat sosiaalisissa tilanteissa selviämistä. Sen sijaan säätelemättömät tunnetilat ja impulsiivisuus aiheuttavat helposti riitoja ja vaikeuttavat yhteisöön sopeutumista. Mitä varhaisemmassa vaiheessa lapsi saa järjestelmällistä tukea haasteisiinsa, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on kehittää taitojaan. (Poikkeus 2011, 95–97.) Itsesäätelytaitojen puute on yksi syy lapsen tuen tarpeen lisäämiseen niin varhaiskasvatuksessa kuin peruskoulussa.

6.3 Vuorovaikutustaidot ja viestintä

Vuorovaikutustaitojen alku on yhteinen kieli. Sanoilla on tietty merkitys ja äänensävyillä puheessa on oma merkityksensä asian tulkitsemiseen. Lapsen sanavarasto karttuu vähitellen ja ympäristö vaikuttaa ratkaisevasti sanavaraston rikkauteen. Kielen avulla ajattelemme ja kuvittelemme. Kielen avulla opimme myös suunnittelemaan ja muokkaamaan toimintaamme. Saamamme palaute ohjaa meitä noudattaman yhteisön normeja ja arvoja. Sitä mukaa kun sanavarasto karttuu, myös käsitys omasta itsestä, toiminnasta ja tarkoituksista kehittyy. (Takala ja Takala 1988, 162–163.)

Tamminen (2004, 55) korostaa katsekontaktin tärkeyttä lapsen ja aikuisen välisessä varhaisessa vuorovaikutuksessa. Katsekontaktin aloittaminen, tapa millä se tehdään ja miten se lopetetaan, luovat tärkeimmän perustan vuorovaikutukseen. Vuorovaikutus on tärkeää myös aivotoiminnalle ja oppimiselle (Sajaniemi 2016, 41). Tämä on hyvä muistaa sekä päiväkodissa että koulussa. Tietokone ei korvaa henkilökohtaista opettamista ja ohjausta, vaikka verkko-oppimisympäristöt ovat yleisty-mässä. Aito läsnäolo luo lapsille turvallisuuden tunteen, joka edistää oppimista.

Ihmisten väliseen vuorovaikutukseen tarvitaan sekä viestintätaitoa että sosiaalisia taitoja. Viestintä voi olla joko sanallista tai sanatonta eli fyysistä viestintää. Yhteisen kielen avulla ymmärretään toisia paremmin, mutta voidaan myös pitää kiinni omista oikeuksista ja riidellä. Viestinnän tasot voidaan jakaa muihinkin tasoihin kuin sanalliseen viestintään. Tunteiden viestinnän taso tarkoittaa sitä, miten erilaiset tunne-tilat huomataan ja miten niihin vastataan. Intuitiivisen viestinnän tasolla osataan kokea empatiaa ja ymmärretään toista helposti. Voimien viestinnällä tarkoitetaan sanallisen ja sanattoman viestinnän sekoittumista, johon voi yhdistyä voimakkaita tunteita, kuten vihaa tai rakkautta. (Kauppila 2011, 26–27.) Koska ihmiset ilmaisevat tunteita paljon sanattomasti erilaisina äänenpainoina, eleinä ja ilmeinä, niiden havainnoiminen ja tulkinta ovat tärkeitä vuorovaikutustaitoja (Goleman 1997, 128).

Yhdysvaltalainen psykologi Thomas Gordon on luonut mallin ”Toimiva Koulu”, joka perustuu opettajan ja oppilaan välisiin tunne- ja vuorovaikutustaitoihin. Hän on luonut vastaavat mallit myös perheille ja nuorille. Gordonin oppimisen malleihin pohjautuvia kursseja on ollut Suomessa saatavilla 1970-luvulta lähtien. Niitä järjestävät Nuori Kirkko ja GTI ry eli Gordonin Toimivat Ihmissuhteet ry. Gordonin ajatusmallit ja ristiriitojen selvittämiset perustuvat toisia osapuolia kunnioittavaan vuorovaikutukseen ja aktiiviseen kuuntelemiseen. Gordonin mallin tunne- ja vuorovaikutuskoulutuksia on tarjolla niin opiskelijoille, perheille kuin opettajille. Näistä esimerkiksi K12-kurssi on tarkoitettu varhaisnuorille. Se kestää 12 oppituntia, joiden aikana käsitellään tunne- ja viestintätaitoja. NUISKU eli Nuorten Ihmissuhdetaitojen kurssi on tarkoitettu yläaste-, lukio- ja ammattikouluikäisille. ”Toimiva Koulu” on tarkoitettu kaikille lasten parissa työskenteleville opettajille ja oppilashuollon ammattilaisille. (GTI ry. s. a.)

6.4 Moraali ja empatia

Moraali ja empatia ovat osa sosiaalista kehitystä. Moraalilla tarkoitetaan sitä, miten hyvä ja paha tai oikea ja väärä erotetaan toisistaan. Moraalin tutkija Lawrence Kohlbergin mukaan moraalin kehittyminen jaetaan kolmeen kehitystasoon, jossa seuraava taso sisältää jo edellä omaksutut asiat. Ensimmäinen taso on esisovinnainen moraalit, jossa omaksutaan rangaistuksen ja tottelemisen moraalit sekä itsekkään relativistinen moraalit. Toinen taso on sovinnainen moraalit, johon kuuluu yksilöiden välinen kiltin lapsen moraalit sekä sosiaalisen järjestyksen ja lain moraalit. Kolmas taso on periaatteellinen moraalit, joka sisältää yhteiskuntasopimus-laillisuusmoraalin sekä universaalit eettisten periaatteiden moraalit. (Järvinen, Laine ja Hellman-Suominen 2009, 55.)

Juusola (2010, 71–72) jakaa lapsen moraalin kehitysvaiheet kolmeen vaiheeseen ikäkausittain:

1) leikki-ikäinen lapsi opettelee sovinnaita moraalit oikean ja väärän erottamisella sekä niiden tekojen seurauksilla, 2) 7–10-vuotiaat harjoittelevat seurausmoraalit, mikä perustuu yhteisön sääntöihin ja arvoihin, sekä opettelevat toimimaan yleisesti hyväksytyllä tavalla ja 3) yli 10-vuotiaille muodostuu käsitys sopimusmoraalit, joka tarkoittaa lapsen omia käsityksiä oikeasta ja väärästä.

Moraalit on sääntöjen noudattamista. Sääntöjä on paljon ja ne koskettavat kokonaisvaltaisesti. Moraalisäännöt koskevat hyvinvointia, oikeuksia, luottamusta ja oikeudenmukaisuutta. Sovinnaisuussäännöt koskevat yhdenmukaista käyttäytymistä, joka vaikuttaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Varovaisuussäännöt liittyvät turvallisuuteen ja terveyteen. Ihmisen käyttäytyminen paljastaa hänen moraaliset arvonsa ja periaatteensa. Aikuinen toimii omalla toiminnallaan ja käyttäytymisellään mallina lapselle kaikissa tilanteissa. Lasten moraalikyvyyn oppimisen tavoitteena on sekä noudattaa sääntöjä, että sisäistää niiden tarkoitus. (Järvinen, Laine ja Hellman-Suominen 2009, 55–56.)

Empatialla tarkoitetaan sitä, miten ihminen osaa asettua toisen asemaan ja ymmärtää toisen tunteita ja tekoja. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikkea toisen tekemää tulisi hyväksyä tai että itse tuntisi juuri samoin. ”Empaattisessa vuorovaikutuksessa eläydytään toisen tunne- ja ajatusmaailmaan” (Kauppila 2011, 186). Empatiakyky perustuu omaan itsetuntemukseen: kun ymmärrämme omat tunteemme, voimme helpommin samaistua toisen asemaan ja kokemukseen (Goleman 1997, 127).

Digitalisoituvassa maailmassa tulisi muistaa ottaa toiset huomioon entistä enemmän ja korostaa toisista välittämistä ja huolehtimista. Toisten kunnioittaminen ja huomioonottaminen pitäisi muistaa myös sosiaalisessa mediassa, jossa kynnyks ilmaista itseään on matala ja voi siten altistaa meitä huonoon käyttäytymiseen. (Sajaniemi 2016, 51.) Nyky-yhteiskunnan nopea teknologian kehitys ja liike-elämä korostavat järjen ja tiedon käyttöä ja lisäävät ihmisten ahneutta ja itsekkyyttä. Tunteiden, intuitiivisuuden ja kokemusten merkitystä vähöksytään, vaikka ne luovat ihmisen arvoperustaa ja tunnepohjaa ihmisen eettiselle ja moraalitelle kehitykselle. (Jalovaara 2006, 10.)

Empatiakyky on osittain synnynnäistä, koska toisilla on paremmat taipumukset sosiaalisen vuorovaikutuksen oppimiseen kuin toisilla. Toisaalta empatiaa voi opettaa ja siihen saa virikkeitä ja edellytyksiä ympäristöstä. Empatian oppiminen on osa tunnekasvatusta, jonka tärkeimmät roolimallit lapsi saa kotoa omilta vanhemmilta. (Kauppila 2011, 186–187.) Kyky tuntea empatiaa vahvistaa myös luovaa ajattelua, jonka käyttöön uusi opetussuunnitelma kannustaa (Halinen ym. 2016, 160). Toisten huomioon ottamista harjoitellaan varsinkin varhaiskasvatuksessa päivittäin arkitilanteissa.

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön kyselytutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa tunnekasvatuksen tämänhetkistä toteutumista Matin ja Liisan peruskoulussa sekä Rovastilan päiväkodissa. Samalla kyselyssä selvitettiin, miten työntekijät haluaisivat kehittää tunnekasvatusta osana opetussuunnitelmia. Tutkimuksen lisäksi opinnäytetyöhöni kuului kehittämistyönä koota sähköiset lähdeluettelot tunnekasvatuksen materiaaleista konkreettisiksi työvälineiksi. Luetteloitten avulla voi etsiä tietoa nopeammin, kun lähteet ovat helposti saatavilla. Luetteloita voi myös jokainen työntekijä täydentää itselleen sopiviksi. Opinnäytetyöni eteni prosessina alla olevan kuvion mukaisesti.



KUVIO 2. Opinnäytetyön etenemisen vaiheet.

Opinnäytetyön ja tutkimuksen tekeminen edellyttivät teoriaan perehtymistä niin aiheen valinnan kuin tutkimustyön osalta. Opinnäytetyö eteni työsuunnitelman mukaisesti ja ennakoidussa aikataulussa.

7.1 Tutkimusmenetelmän valinta

Opinnäytetyön aihe alkoi kiinnostaa minua joulukuussa 2016. Harkitsin erilaisia tapoja opinnäytetyön toteuttamiseksi. Toiminnallisen opinnäytetyön sijaan valitsin tutkimuksellisen työn, koska koin sen työyhteisöille tarkoituksenmukaisemmaksi ja hyödyllisemmäksi. Kyselytutkimuksen tulosten pohjalta työyhteisöt voivat jatkaa tunnekasvatuksen kehittämistä. Toimeksiantajan ja yhteistyökumppanin toiveiden mukaisesti käytin sähköisiä kyselyjä, jotka tein Webropol -ohjelmaa käyttäen. Webropol -ohjelmaa käytin siksi, että se oli osa Savonian Ammattikorkeakoulun opetusmateriaalia.

Opinnäytetyön kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen tekeminen etenee johdonmukaisesti alkaen tutkimusongelman pohtimisesta (Kananen 2015, 207). Tunnekasvatuksen merkityksen tutkiminen varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa tutkimusongelmana johti tutkimuskysymyksien muodostamiseen.

Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Mitä lasten tunnetaidoilla tarkoitetaan ja miten niiden osaaminen vaikuttaa käyttäytymiseen?
2. Miten tunnekasvatusta työyhteisöissä toteutetaan ja kuinka tärkeänä sitä pidetään?
3. Miten tunnekasvatusta haluttaisiin työyhteisöissä muuttaa tai kehittää?

Kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän käyttäminen edellytti minulta tutkimuksen tekijänä tutkittavan ilmiön ja siihen liittyvän teorian tuntemista. Määrällinen tutkimus pohjautui teoriaan, mutta kohdistui käytännön kokemuksiin eli empiriaan. Kvantitatiiviseen tutkimukseen kuuluu keskeisesti aiemmat teoriat, tutkittavien henkilöiden valinta, havaintoaineiston määrällinen mittaaminen ja tilastointi sekä päätelmien teko tilastolliseen analysointiin perustuen (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2015, 140). Kyselyt lähetettiin koko henkilökunnille, koska koin kaikkien kokemukset yhtä tärkeiksi ja huomionarvoisiksi. Kvantitatiivisella tutkimuksella voidaan esittää asioita numeerisesti ja selvittää eri asioiden riippuvuuksia toisiinsa. Kvantitatiivisella tutkimuksella kartoitetaan asioita, mutta ei yleensä etsitä niiden syitä. (Heikkilä 2014, 8.) Aineiston kerääminen samanaikaisesti kuuluu poikittaistutkimukseen (Vastamäki 2010, 128).

7.2 Aineiston keruumenetelmä

Kyselytutkimus on yleinen ja perinteinen tapa tehdä tutkimusta (Valli 2010, 103). Sähköinen kysely oli edullinen, nopea ja helppo tapa tehdä tutkimusta. Kyselyohjelmalla oli helppo tehdä ja muokata kysymyksiä ja vastauksien koonti oli nopeaa. Ohjelman avulla pystyi myös seuraamaan vastaajien määrää. Sähköisen kyselyn ongelmia voivat ovat tekniset ongelmat, roskapostiin hukkuminen, vastaajien heikot taidot sen käyttämisessä tai muista syistä vastausprosentin jääminen matalaksi (Kananen 2015, 213–215). Kyselytutkimus eteni prosessina kuvion 3 mukaisesti.



KUVIO 3. Kyselytutkimuksen toteutusvaiheet Kanasen (2015, 203) mallia mukailten.

Peruskoulun kyselyssä (liite 1) tunnetaitojen sisältöön vastasivat kysymykset 3 ja 4. Päiväkodin kyselyssä (liite 2) samaa kysyttiin kohdassa 3. Tunnekasvatuksen huomioimiseen ja kokemiseen liittyivät peruskoulun kyselyn kohdat 8, 9, 11, 12 ja 14. Päiväkodin kyselyssä tunnekasvatuksen huomioimista ja kokemista mittasivat kohdat 6, 7 ja 8. Tunnekasvatuksen muuttamisesta ja kehittämisestä vastasivat peruskoulun kyselystä kohdat 7, 13, 17 ja 21 sekä päiväkodin kyselystä kohdat 8, 9, 10 ja 11.

Kyselyt lähetettiin sähköposteihin linkitettyinä. Kyselyt avautuivat kyselyn osoitetta napauttamalla. Testasin molempien kyselylinkkien toimivuuden ennen niiden lähettämistä. Peruskoulun kyselyn opetushenkilöstölle lähetti opinnäytetyön toimeksiantaja. Se lähetettiin 75:lle opetushenkilökunnan jäsenelle toukokuussa 2017. Kysely lähetettiin kaikille opettajille, koulunkäynnin ohjaajille sekä oppilashuoltoon kuuluville henkilöille. Kyselyyn vastasi 30 henkilöä. Vastausprosentti oli 40. Päiväkodin kyselyn lähetin itse saamieni yhteystietojen perusteella. Olin Rovastilan päiväkodin johtajan kanssa yhteydessä sekä puhelimitse että sähköpostitse. Lähetin kyselyn Rovastilan henkilökunnalle toukokuussa 2017 ja siihen vastasi kaksi henkilöä yhdestätoista. Vastausprosentti oli 18,2. Päiväkodin kyselyyn osallistuneet olivat lastentarhanopettaja ja lastenhoitaja. Kyselyt olivat anonyymejä ja vapaaehtoisia. Kyselyt olivat avoinna yli kuukauden ajan.

Tutkimuksessa sain tietoa Marin ja Liisan koulun sekä Rovastilan päiväkodin työntekijöiden kokemuksista siitä, miten tunnekasvatus ymmärretään, koetaan ja sisällytetään arkipäivään. Tutkimuksessa kysyttiin myös muutostarpeita, jotta kehittämistyötä voitaisiin mahdollisesti tulevaisuudessa päiväkodissa ja peruskoulussa jatkaa. Kyselyt sisälsivät useita avoimia kysymyksiä, jotta vastaajien omat mielipiteet, näkemykset ja kokemukset pääsisivät esille.

7.3 Aineiston analyysin menetelmät

Molemmat kyselylomakkeet sisälsivät sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä sain koottua kokemusperäistä kvalitatiivista tutkimusaineistoa. Tuomen ja Sarajärven mukaan (2009, 108) aineistolähtöisen laadullisen analyysin tekeminen jakautuu kolmeen eri vaiheeseen: aineiston pelkistämiseen, aineiston ryhmittelyyn ja teoreettisten käsitteistöjen luomiseen. Käytin näitä menetelmiä sen jälkeen, kun ensin siirsin avointen kysymysten vastaukset kyselyohjelmasta tekstinkäsittelyohjelmaan. Analysoinnissa huomioin kaikki vastaukset objektiivisesti alkuperäisessä muodossa. Vastauksista löytyi paljon samankaltaisuutta, joten yhdistin merkityskokonaisuuksia aineistoa pelkistämällä, tiivistämällä ja yleistämällä. Avoimien kysymysten vastausten analysoinnissa pysyin puolueettomana.

Tutkimuksen tekijä ei voi täysin välttyä subjektiiviselta otteelta (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 136). Tutkimustulosten analysoiminen oli myös selittävää, koska osa tuloksista oli tilastollista. Nämä tulokset esitän Webropol-ohjelman avulla kuvioita ja taulukkoa käyttämällä. Kuviot ja taulukko helpottavat tuloksien havainnollistamista ja ymmärtämistä ja jakaumat vastauksissa ovat niissä selkeästi nähtävillä. Määrälliset tutkimustulokset käsiteltiin suorina jakaumina. Suorat jakaumat ovat yksinkertainen tapa analysoida kyselylomakkeilla kerättyä aineistoa (Kananen 2015, 288).

7.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimustyön tekeminen oli tarkkaa ja huolellista työtä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta antaa ohjeet hyvästä tieteellisestä käytännöstä, jotka sisältävät ohjeet niin tutkimuksen suunnitteluun, rahoitukseen, toimintatapoihin kuin tiedonhankintaan ja arviointimenetelmiin kuuluvista seikoista (Kuula 2011, 34–35). Rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus ovat tutkimustyön tärkeitä lähtökohtia (Kananen 2015, 125). Toteutin hyvää tieteellistä toimintakäytäntöä, joka ei syrji tai väheksy mitään vaan on objektiivista ja totuuteen perustuvaa. Kenenkään henkilötietoja ei tuotu julki eikä esitetty sellaisessa muodossa, että siitä olisi voinut tunnistaa. Osallistuminen kyselytutkimuksiin oli vapaaehtoista ja tapahtui nimettömänä. Päiväkodin kyselyn tuloksien yleistettävyyttä olisi voinut parantaa uusimalla kyselyn tai tekemällä haastatteluja, jotta tutkimusaineistoa olisi saanut enemmän. Peruskoulun kyselyn tulosta pidin yleistettävänä, koska tutkimusaineisto alkoi toistaa itseään. Tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta puoltavat useiden lähdemateriaalien käyttäminen ja niiden teorioiden yhteensopivuus tutkimustulosten kanssa.

Tutkimuksen eettisyyttä voi kritisoida sillä, että tein sen omassa työpaikassani ja kysely kohdistui osittain tuttuihin työyhteisön jäseniin. Toisaalta tutkimuksen yksi tarkoitus oli tuottaa uusia ideoita suoraan työpaikalle ja noudattaessani objektiivisuutta, rehellisyyttä ja luotettavuutta tuloksien analysoinnissa ja julkaisussa, toimin tasapuolisesti kaikkia kohtaan. Kyselyt suoritettiin opinnäytetyön alkuvaiheessa, kun itse tutustuin tunnekasvatukseen liittyvään teoriaan. Tutkimuskysymyksiä ei tehty teoriaan nojaten, vaan omien kokemusten ja käsitysten pohjalta. Kysymyksissä näkyy oma asiantuntijuus ja kokemus, joten niitä voi pitää myös johdattelevina. Toisaalta samaa työtä tekevillä samassa toimintaympäristössä on myös samanlaiset resurssit ja materiaalit käytettävissä. Käsitteet olivat kaikille vastaajille tuttuja. Keskeistä tässä tutkimuksessa oli tulosten hyödynnettävyys käytännössä.

Kysymysten laatiminen oli huolellista työtä. Kysymykset tulee muotoilla niin, että vastaaja ymmärtää kysymyksen niin kuin se on tarkoitettu, ettei tutkimuksen tulos vääristyisi ja tulosten tulkinta olisi mahdollisimman yksiselitteistä (Valli 2010, 104). Analysoin kaiken saamani aineiston ja otin kaikki vastaukset lopputuloksessa huomioon tasapuolisesti. Tutkimuksen tulos on avointa tietoa Matin ja Liisan koulun sekä Rovastilan päiväkodin työntekijöille. Tekemäni sähköiset asiakirjat on tarkoitettu konkreettisiksi työvälineiksi arkeen. Säilytin saatua materiaalia opinnäytetyön tekemisen aikana niin, etteivät ulkopuoliset niitä tavoittaneet. Hävitin tutkimusaineiston opinnäytetyön valmistuttua.

Pidän tutkimustuloksia uskottavina ja yleistettävänä myös muihin lasten kasvuympäristöihin. Teoriat tunnetaitojen taustalla ovat yhdensuuntaiset niin kehityspsykologian kuin aivotutkimuksen osalta. Käytännön kokemukset näkyvät tuloksissa. Tulokset ovat verrattavissa muihin alan tutkimuksiin. Tutkimuksen tekijänä pysyin työpaikalla objektiivisena.

8 TUTKIMUSTULOKSET

Peruskoulun tunnekasvatuskysely (liite 1) lähetettiin 75:lle henkilölle, joista 30 vastasi kyselyyn. Vastausprosentti oli tasan 40. Vastaajat jakaantuivat niin, että alakoulun henkilöstöstä vastasi 11, yläkoulusta seitsemän, erityisopetuksesta kahdeksan ja koko koulun henkilökunnasta neljä henkilöä. Päiväkodin tunnekasvatuskysely (liite 2) lähetettiin Rovastilan päiväkotiin 11:lle henkilölle, joista kaksi vastasi kyselyyn. Vastaajat olivat lastentarhanopettaja ja lastenhoitaja. Vastausprosentti oli 18,2.

Kyselytutkimusten vastaukset on pelkistetty ja ryhmitelty tutkimuskysymysten mukaisesti. Vastauksissa korostuu toimeksiantajana toimineen peruskoulun näkökulma, koska peruskoulun kysely oli sekä sisällöltään että osallistujamäärältään laajempi. Päiväkodin ja peruskoulun kyselyjen tuloksissa ei ilmennyt ristiriitaisuuksia vaan päinvastoin ne tukivat toisiaan. Tutkimustuloksissa ei näy omia tulokintojani vaan tulokset pohjautuvat kyselyjen vastauksiin. Tutkimustuloksien tulkinnassa käytän käsitteitä lapsi ja oppilas. Lapsella tarkoitan kaikkia alle 18-vuotiaita. Oppilas viittaa pelkästään peruskoulun kyselylomakkeen perusteella tehtyyn tutkimustulokseen.

8.1 Lasten tunnetaidot ja niiden merkitys käyttäytymisessä

Peruskouluikäisten tunnetaitoja kuvattiin omien tunteiden tunnistamisena ja sanoittamisena, toisen asemaan asettumisena, omien tunteiden ilmaisemisena ja hallitsemisena, sosiaalisissa tilanteissa ja vuorovaikutuksessa toimimisena, itsetuntemuksena, itsensä ja toisten arvostamisena sekä myötätunnon osoittamisena. Esikouluikäisten tunnetaitoja kuvailtiin taitoina, joiden avulla lapsi oppii ympäristössä toimimista ja luo samalla kuvaa itsestään suhteessa muihin.

Tuloksissa tuli esille huoli siitä, ymmärtävätkö lapset tunteiden vaikutuksen omaan ja toisten käyttäytymiseen tai osaavatko lapset säädellä tunteitaan sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla. Kiukunhallinta ja pettymysten sietäminen koettiin vaikeiksi. Yleisesti oltiin sitä mieltä, että lapsi tarvitsee aikuisen apua tunteiden säätelyssä.

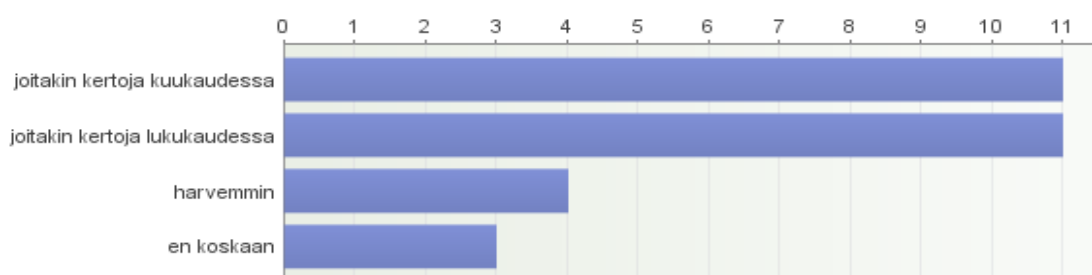
Oppilaiden kykyä tunnistaa omat tunnetaitonsa pidettiin erittäin vaihtelevana. Alkuopetusikäisten (esikoulu sekä 1. ja 2. luokka) lasten kanssa tunnetaitoja tarvitsee harjoitella vielä paljon, mutta ongelmia tunteiden säätelyssä on vielä murrosiässäkin. Yläkoulussa on ollut hyötyä tunnekasvatustunneista. Varhaislapsuudessa saatua mallia pidettiin tärkeänä niin tunnetaitojen kehittämisessä, tunnistamisessa kuin ilmaisemisessakin. Vaikeudet tunnetaidoissa yhdistettiin myös muihin elämänhallinnan vaikeuksiin. Yleisesti tunteista puhumista, tunteiden tunnistamista ja niiden säätelyä pidettiin lapsille vaikeina asioina.

Kehittymättömät tai puutteelliset tunnetaidot näkyvät lapsissa monin eri tavoin niin päiväkodissa kuin peruskoulussa. Tunnetaitojen puute heijastuu lapsissa levottomuutena ja käytöshäiriöinä. Lapsella voi olla ongelmia vuorovaikutustaidoissa ja sosiaalisissa taidoissa. Lapsi ei osaa tulkita ja nimetä tunteita eikä käsitellä niitä. Lapsella voi olla heikko empatiakyky eikä hän siten osaa asettua toisen asemaan.

Puutteelliset tunnetaidot voivat ilmetä joko luonteenpiirteinä tai tekoina. Lapsella voi olla oppimisvaikeuksia, jolloin hän voi turhautua ja ilmaista itseään aggressiivisesti tai käyttäytyä muulla tavoin häiritsevästi. Kun sosiaaliset taidot ovat puutteellisia, syntyy helposti riitoja, kiusaamista ja väärinkäsitä. Itsetunto ei pääse vahvistumaan ongelmien vuoksi. Lapsi voi selviytymiskeinonaan käyttäytyä huonosti jo ennakkoon vaikeita tilanteita välttääkseen. Lapsi voi myös vetäytyä ja masentua.

Varsinkin pienellä lapsella esi- ja alkuopetuksessa ongelmat voivat näkyä kyvyttömyytenä leikkiä tai pelata toisten kanssa. Tunnekuohut ja voimakkaat reaktiot herättävät huomiota ja aiheuttavat vaikeuksia niin ikätovereiden kuin aikuisten kanssa. Lapset tarvitsevat eniten tunnetaitoja vapaissa tilanteissa. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi leikit, ryhmätyöt, ruoka- ja välitunnit. Ryhmätöissä tunnetaitojen puute näkyy heikkoina vuorovaikutustaitoina.

Peruskoulun kyselyssä kartoitettiin moniammatillisuuden ja yhteistyön merkitystä oppilaan tunne-elämän ongelmien hoitamisessa. Kysymykseen oli vastannut 29 henkilöä. Vastanneista 22 oli tarvinnut asiantuntija-apua oppilaan tunne-elämän häiriön takia kuukausittain tai lukukausittain (kuvio 4). Tämä kertoo tunne-elämän ongelmien yleisyydestä ja tuen tarpeesta. Vastauksen tulkinnassa on huomioitava, että useampi vastaaja on voinut kohdistaa tarpeen samaan kohteeseen. Tämä tarkoittaa sitä, että kokonaismäärää tuen kohteena olevista tarvitsijoista (eli oppilaiden määrästä) ei voida tämän perusteella tulkita. Sen sijaan henkilökunnan määrä tuen tarvitsijana on selkeä.

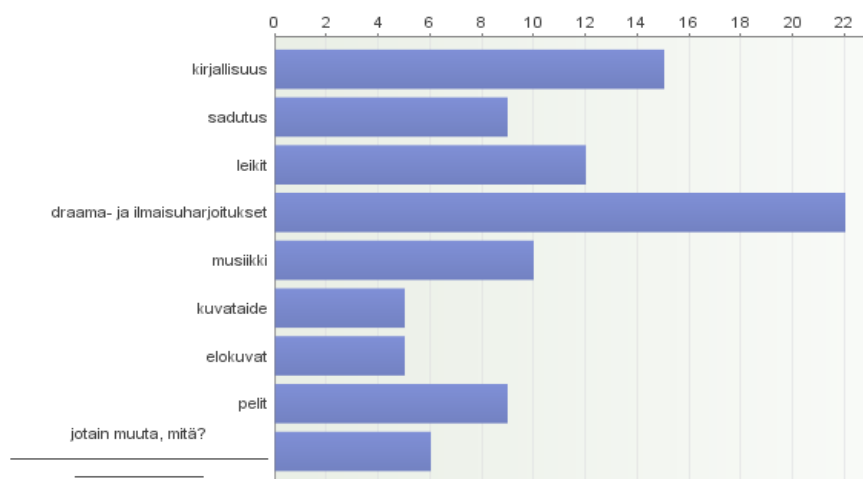


KUVIO 4. Lukuvuoden aikana kuraattoriin, psykologiin, moniammatilliseen työryhmään tai koulun ulkopuoliseen yhteistyötahoon yhteydessä olleiden määrä oppilaan tunne-elämän häiriöiden takia (n = 29).

Lapinlahden kunnan mielenterveys- ja päihdetyön suunnitelman (2014–2017, 19) mukaan koulukuraattorin luona kävi lukuvuoden 2012–2013 aikana 56 asiakasta, joista alakoululaisia oli 24, yläkoululaisia 14 ja lukiolaisia 18. Samaan aikaan vuonna 2012 psykoterapeutin vastaanotolla kävi 72 peruskoululaista, joista suurin osa tunne-elämän ongelmien takia. On kuitenkin huomioitava, että niin koulukuraattori kuin psykoterapeutti työskentelevät koko Lapinlahden kunnan alueella, eivätkä määrät ole pelkästään Matin ja Liisan koulusta. Näistä tuloksista voi kuitenkin päätellä, että tuen tarve niin lapsilla kuin työntekijöillä lasten tunne-elämän tukemiseksi on suuri. Henkilökunnan tuen tarvetta kritisoitiin ja toivottiin yhteistyön vahvistamista.

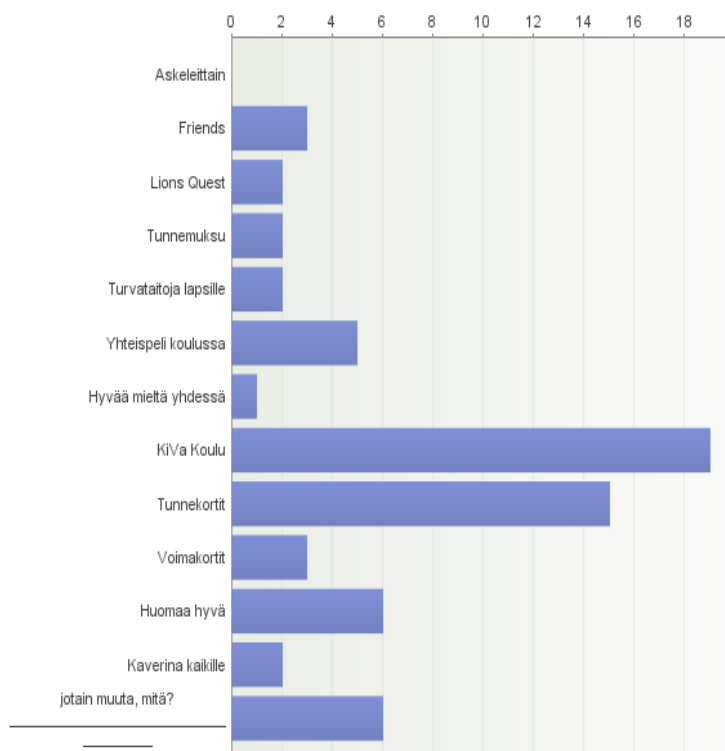
8.2 Tunnekasvatuksen toteuttaminen

Menetelmiä tunnekasvatuksen opettamisessa on paljon (kuvio 5). Niitä voi yhdistää oppiaineiden sisältöihin, kuten opetussuunnitelmassa on huomioitu. Keskustelua menetelmänä käyttäneitä oli vain kuusi, mutta avointen kysymysten vastausten perusteella voi tulkita, että keskustelu on jokapäiväistä kaikille. Kommentit ”Olemme käyneet läpi tunteita ja missä ne tuntuvat.” ”Olemme keskustelleet, miten voidaan toimia tiettyjen tunteiden vallassa.” ” Olemme puhuneet, miten negatiivisten tunteiden kanssa tulee toimia” kertovat keskustelujen tärkeydestä arjessa.



KUVIO 5. Peruskoulussa tunnekasvatuksessa käytetyt menetelmät (n = 28).

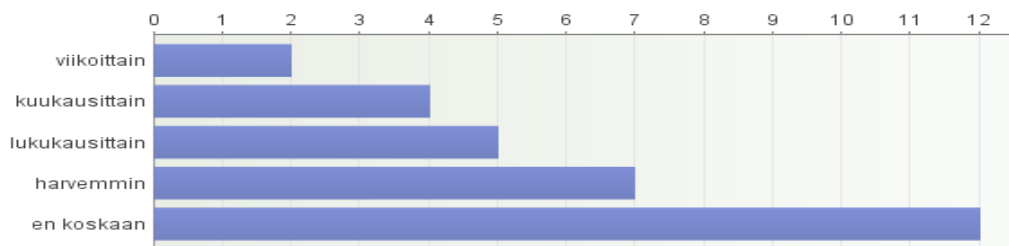
Tunnekasvatukseen liittyvää materiaalia on runsaasti saatavilla. Kysymyksellä niiden käytöstä haettiin vastausta siihen, kuinka tuttuja ne olivat ja mitä uutta voitaisiin vielä kehittää. Materiaaleja oli käytetty monipuolisesti lukuvuoden aikana (kuvio 6). Tässäkin kohdassa keskustelu oli lisätty yhdeksi tunnekasvatuksen olennaiseksi osaksi. KiVa Koulu -materiaalit olivat koko koulussa tunnettuja ja käytettyjä. Myös muut kyselyssä mainitut materiaalit olivat henkilöstölle tuttuja ja ainakin jossain määrin käytettyjä. Askeleittain-materiaalia ei koululla ole ollut, eikä sitä ollut kukaan käyttänyt.



KUVIO 6. Lukuvuoden 2016–2017 aikana käytetyt materiaalit tunnekasvatuksen opettamisessa (n = 27).

Päiväkodin kyselyssä korostuivat arkisten ja päivittäisten tilanteiden merkitys. Käytetyimpinä menetelminä nousivat esille piirtäminen, kuvien käyttö, tunteiden sanoittaminen, keskusteleminen ja hyväksytyjen toimintatapojen opettaminen. Haasteeksi ja kehittämisen kohteeksi koettiin yhteisten toimintatapojen luominen kodin kanssa.

Peruskoulun kyselyssä selvitettiin kokonaisen tunnekasvatusoppitunnin järjestämistä (kuvio 7). Tämän kysymyksen taustalla oli selvittää opettajien tarvetta ja kiinnostusta asiaa kohtaan. Tunnekasvatuksen kehittämisessä tuntien resursoiminen on yksi olennainen osa, mikä käy ilmi tässä tutkimuksessa.



KUVIO 7. Lukuvuoden aikana kokonaisen oppitunnin tunnekasvatuksesta pitäneiden opettajien lukumäärä (n = 30).

Vastaajista yli puolet (19/30) ei ollut pitänyt tunnekasvatuksesta kokonaista oppituntia joko koskaan tai harvemmin kuin kerran lukukaudessa. Tämä selittyy tunnekasvatuksen liittyvän arkitilanteisiin, mutta kertoo samalla siitä, miten tunnekasvatuksen merkitystä voisi vielä korostaa ja lisätä. Seuraava taulukko oppitunnin järjestämisen vaikeudesta selvittää syitä siihen, miksi kokonaista oppituntia tunnekasvatuksesta on hankala järjestää (taulukko 1).

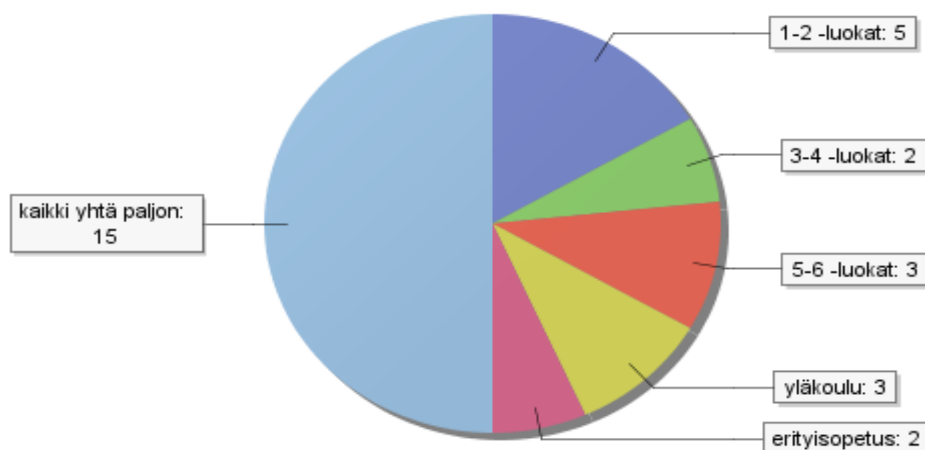
TAULUKKO 1. Oppitunnin järjestämisen haasteet (n= 29).

	1 helppo	2 melko helppo	3 ei helppo eikä vaikea	4 melko vaikea	5 vaikea	Yhteensä
oppilaiden motivointi	5	14	5	4	0	28
ajan järjestäminen	0	9	3	15	2	29
sopivan opetusmateriaalin löytäminen	3	11	7	8	0	29
aiheesta puhuminen ja keskustelun aikaansaaminen	9	14	3	2	0	28
johdonmukainen ja tavoitteellinen opetus	2	10	6	10	0	28
Yhteensä	19	58	24	39	2	142

Vaikeinta tunnekasvatuksen oppituntien järjestämisessä oli ollut ajan järjestäminen. Seuraavaksi vaikeinta oli ollut johdonmukainen ja tavoitteellinen opetus ja kolmanneksi vaikeinta sopivan materiaalin löytäminen. Oppilaiden motivointi ja aiheesta keskusteleminen oli koettu melko helpoksi. Kehittämiskohteiksi tämän kyselyn perusteella muodostuvat siis ajan sekä tavoitteellisen ja johdonmukaisen opetuksen järjestäminen.

Tunnekasvatuksen merkitystä ja osuutta varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteissa 2016 pidettiin riittävänä, lapsilähtöisenä ja yksilöllisenä. Siinä korostetaan myös toisen huomioon ottamista. Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteita pidettiin laajoina ja monipuolisina, joten niihin perehtymiseen koettiin vielä tarvittavan lisää aikaa. Tunnetaitojen merkitystä korostettiin esimerkiksi itsetunnon kehittymisen, itsensä hyväksymisen ja kaverisuhteiden kehittymisen vuoksi.

Tunnekasvatusta toivottiin kaikille tasapuolisesti. Tunnekasvatuksen tarve korostui alkuopetuksessa (kuvio 8). Huomion arvoista lienee erityisopetuksessa ilmennyt melko vähäinen tarve suhteessa muihin. Tunnekasvatusta tulee siis lisätä kaikille, koska myös tunnetaitojen puutteista johtuvia ongelmia ilmenee kaikilla luokka-asteilla.



KUVIO 8. Tunnekasvatusta tarvitsevat luokkatasot (n = 30).

Tunnetaitojen harjoittamiseksi molemmissa kyselyissä nousi esille keskustelemisen ja arkitilanteiden tärkeys. Varsinkin varhaiskasvatuksessa ja alkuopetuksessa arkitilanteiden hyödyntäminen tunnetaitojen kehittämisessä koettiin olennaiseksi. Kuten Isokorpi (2004, 69) sanoo, tunneälytaitojen oppiminen ei ole kiinni oppiaineesta, vaan opettaja kehittää oppilaiden tunneälytaitoja havaitsemisissaan tilanteissa. Peruskoulun opetussuunnitelmassa ei enemmistön mukaan (21/30) ole riittävästi huomioitu tunnekasvatusta. Siihen kaivattiin lisää koulutusta (16 vastaajaa), opetusmateriaaleja (kahdeksan vastaajaa) sekä tuntikehystä (kahdeksan vastaajaa). Lisäkoulutusta tunnekasvatukseen oli 30 vastaajasta hankkinut 12 eli lähes puolet. Koulutukset olivat olleet KiVa-koulutuksia ja Lions Quest-koulutuksia.

8.3 Tunnekasvatuksen kehittäminen

Opinnäytetyön yksi keskeinen tehtävä oli uusien toimintatapojen ja materiaalien etsiminen tunnekasvatuksen kehittämiseksi päiväkotiin ja peruskouluun. Peruskoulun kyselytutkimukseen vastanneiden kehittämissuhteita olivat "koko koululle yhteinen tavoite", "materiaalin järjestäminen", "tunnekasvatus pysyväksi järjestelmäksi", "yhteinen ohjelma ja sovittu tuntimäärä vuodessa", "järjestelmälliset oppitunnit", "aikaa ja yhteistä koulutusta" sekä "tunnekasvatustunnit lukujärjestykseen kaikille luokille". Myös päiväkodin kyselyn tuloksena toivottiin tunnekasvatuksen merkityksen lisäämistä kokonaisuutena ja yhtenäistä osuutta vuoden toimintasuunnitelmassa. Päiväkodin kyselyssä suurimpana haasteena tunnetaitojen kehittämisessä pidettiin kodin ja varhaiskasvatuksen välistä yhteistyötä.

Eräissä peruskoulun kyselyn vastauksessa pohdittiin myös vaihtoehtoa, että liika tunteiden korostaminen saattaa hankaloittaa lapsen kasvua. Tunteisiin "ei pidä takertua vaan opettaa, että tunteet vaihtuvat ja kuuluvat elämään". Toisessa vastauksessa huomioitiin sitä, miten tunneälyn kehittyminen jatkuu pitkälle murrosikään, joten tunnetaitojen harjoittaminen yläkoulussa voi olla vielä antoisampaa kuin nuorempana. Yhden vastaajan mielestä muutama teemapäivä vuodessa riittäisi, joissa oppilaita voisi osallistuttaa sisällön rakentamisessa. Peruskoulun kyselyn vastauksissa huomioitiin myös sitä, että tunnekasvatus pitää ensin tuoda kaikkien kuuluville ja tutustuttavaksi ja saada siihen ensin itse koulutusta työajalla. Tunnekasvatuksen merkitystä pidettiin tärkeänä virtuaalimaailman vähentäessä kasvokkaista kohtaamista. Lisäkoulutuksesta kiinnostuneita oli peruskoulun kyselyyn

vastaajista 29 ja päiväkodin kyselyyn vastaajista molemmat. Tämä kertoo ainakin kyselyyn vastanneiden osalta mielenkiinnosta ja motivaatiosta omien tunnekasvatustaitojen ja -ohjaustaitojen lisäämisestä lasten kasvatustehtävissä.

Peruskoulun kyselyyn vastanneet halusivat tunnekasvatuksesta tavoitteellisen ja johdonmukaisen, joka koskisi kaikkia vuosiluokkia. Ottaen huomioon, että kyselyyn vastanneista lähes puolet (12/30) ei ollut pitänyt tunnetaitokasvatustuntia kertaakaan lukuvuoden aikana, olisi niiden säännöllinen järjestäminen edistysaskel entiseen verrattuna. Se, kuinka usein ja minkä verran tunnekasvatusta tulisi lisätä, jäi vielä tämän tutkimuksen ulkopuolelle.

8.4 Palautekeskustelu Matin ja Liisan koulussa

Pidin palautekeskustelun opinnäytetyöstä ja peruskoulun kyselyn tutkimustuloksista Matin ja Liisan koulussa 12.10.2017 kello 14–15. Tilaisuus rajattiin koskemaan Matin ja Liisan koulun henkilökuntaa, koska tutkimus painottui peruskoulun kyselyyn. Tilaisuuteen osallistui kuusi henkilöä. Kerroin opinnäytetyöni teorioista ja tutkimustuloksista diaesityksen avulla. Tunnekasvatusta pidettiin tärkeänä ja ajankohtaisena aiheena. Kokoamiani tunnekasvatuksen materiaaleja ja lähdeteoksia oli nähtävillä opettajien työhuoneessa koko viikon 41 ajan. Sähköinen aineisto materiaalinkeistä ja kyselyn tuloksista jäi lähiesimiehen jaettavaksi henkilökunnalle sähköpostitse. Varhaiskasvatukseen liittyvän materiaaliluettelon lähetin sähköpostitse Rovastilan päiväkodin johtajalle.

Kyselyssä kartoitettiin nykytilannetta tunnekasvatuksen merkityksestä koulussamme. Tulokset antoivat tiivistetyn katsauksen henkilökunnan mielipiteistä ja asenteista tunnekasvatuksesta. Aihe on nyt noussut entistä enemmän esille. Matin ja Liisan koulu on hakenut Yhteispeli-hankkeeseen osallistumista. Mikäli tähän päästään mukaan, tuo se koulutusta osalle henkilökunnasta ja uusia toimintatapoja koko koulun työskentelyyn. Yhteispelissä luodaan työyhteisöön tunnekasvatusta tukeva ilmapiiri. Toimintamallissa huomioidaan oppilaiden tunnetaitojen opetus, kouluympäristön vaikutus sekä oppilaiden että henkilökunnan näkökulmasta, koulun kehittäminen, kodin ja koulun välinen yhteistyö sekä esi- ja alkuopetuksen välinen yhteistyö (Yhteispeli koulussa 2015).

Materiaalien esillä olo antoi monelle vinkkejä tunnekasvatuksen sisällöistä ja niiden saatavuudesta. Materiaaleista olivat nähtävillä esimerkiksi osa Suomen mielenterveysseuran aineistosta, Yhteispeli, Huomaa hyvä, MASK-esite ja ART-ryhmänharjoitusmenetelmiä aggressiivisesti käyttäytyville nuorille. Lähdeteoksista uusimpana oli esillä Anna-Mari Jääskisen ”Mitä sä rageet?” sekä monia muita, kuten koko opinnäytetyön alkuperäisenä lähtökohtana ollut Daniel Golemanin teos ”Tunneäly – lahjakkuuden koko kuva”.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimustuloksissa tuli ilmi keskustelujen tarve ja niiden merkitys arkipäivässä. Kuten päiväkodin kyselyssä tuli ilmi, lapsi oppii parhaiten konkreettisissa tilanteissa. Silloin tulisi olla riittävästi aikaa asian ja siihen liittyvien tunnetilojen käsittelemiseksi. Ohjaus- ja opetuskeskustelun avulla lapsi oppii vuorovaikutustaitoja ja ajattelijan roolia, kuten Vygotski opettaa (Nurmi ym. 2014, 95). Tutkimustulosten selkeinä johtopäätöksiä saatiin selville, miten tunnekasvatus päiväkodissa ja peruskoulussa koetaan, miten sitä toteutetaan sekä miten sitä haluttaisiin kehittää. Kokosin ne kuvioon 9.

Tunnetaidot ja niiden merkitys	Tunnekasvatuksen toteuttaminen	Tunnekasvatuksen kehittäminen
<ul style="list-style-type: none"> • Tunnetaidot ovat: <ul style="list-style-type: none"> - omien tunteiden tunnistamista, sanoittamista, ilmaisua ja hallintaa - toisen asemaan asettumista - myötätunnon osoittamista - itsetuntemusta - itsensä ja toisten arvostamista - sosiaalisissa tilanteissa ja vuorovaikutuksessa toimimista • Lasten haasteita ovat: <ul style="list-style-type: none"> - tunnetaitojen ymmärtäminen ja käsitteleminen - pettymysten sietäminen - kiukun hallinta • Heikkojen tunnetaitojen vaikutus lapsissa : <ul style="list-style-type: none"> - levottomuus - käytöshäiriöt - oppimisvaikeudet - heikot vuorovaikutustaidot - heikot sosiaaliset taidot - heikko empatiakyky - riidat, kiusaamiset, väärinkäsitykset - voimakkaat reaktiot - vetäytyminen, itsensä vahingoittaminen, masennus 	<ul style="list-style-type: none"> • varhaiskasvatussuunnitelmassa tunnekasvatuksen osuutta pidettiin riittävänä • peruskoulun opetus-suunnitelmaan toivottiin lisää resursseja tunnekasvatuksen huomioimiseksi • päivittäiset arkitilanteet koettiin tärkeiksi sekä päiväkodissa että peruskoulussa • peruskoulussa käytetty useita eri materiaaleja, mutta satunnaisesti • päiväkodissa käytetyt menetelmät ovat olleet piirtäminen, kuvien käyttö, tunteiden sanoittaminen, keskusteleminen sekä hyväksytyjen toimintatapojen opettaminen • peruskoulussa hyviksi menetelmiksi koettiin leikit, pelit, pari- ja ryhmätehtävät, ilmaisutaidolliset harjoitukset sekä tunnetaitomateriaalien käyttäminen • peruskoulussa haasteeksi nousi ajan järjestäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Molemmissa kyselyissä nousi esille: <ul style="list-style-type: none"> - keskustelujen tärkeys - ajan tarve - lisäkoulutuksen tarve - johdonmukaisen kokonaisuuden tarve - yhteistyö kodin kanssa

KUVIO 9. Kyselytutkimuksen johtopäätökset.

Ajan järjestäminen nousi kyselyissä vahvasti esille. Se on haaste, kehitettävä kohde ja lähtökohta arkitilanteiden hyödyntämiselle ja keskusteluille. Vastauksissa selvisi myös henkilökunnan tuen tarve, joka ilmeni halukkuutena lisäkoulutukseen sekä moniammatillisen yhteistyön tarpeena. Lasten vaikeuksista erottui itsesäätelytaitojen puute, mikä heijastuu epätoivottuna käyttäytymisenä. Yhteistyö kodin kanssa koettiin haastavaksi. Seuraava vaihe tunnekasvatuksen tukemiselle ja vahvistamiselle päiväkodissa ja peruskoulussa on niiden keinojen löytäminen, joilla näitä haasteita ja kehittämiskohteita voidaan arjessa ottaa huomioon.

Uusi peruskoulun opetussuunnitelma, joka tukee oppilaan omaa ohjauvuutta ja toimintaympäristöjen monipuolisuutta, antaa opettajille uusia mahdollisuuksia laajentaa opetusaineistoa ja yhdistää oppiaineita yhtäläisiksi kokonaisuuksiksi. Tunnekasvatuksen sisällyttäminen opetussuunnitelmiin lisää

myös yhteisöllisyyttä ja ryhmäytymistä, joka edesauttaa asioiden avointa keskustelua ja vuorovaikutusta. Toisaalta lisääntyvä digitalisaatio vähentää ihmisten kasvokkaista kohtaamista ja altistaa väärinkäsityksille. Digitaalisesta viestinnästä puuttuvat tunteisiin liittyvät ilmeet, eleet ja äänenpainot. Myös työelämässä tunneälytaitoja pidetään tärkeänä ominaisuutena. Oman itsetunnon ja identiteetin rakentaminen on yhä hankalampaa. (Isokorpi 2004, 13.)

Peruskoulun kyselyssä tuli esille, että tunnetaitojen ja empatiakyvyn kehittyminen voi olla eriaikaista tyttöjen ja poikien välillä. Tätä väitettä tukee Goleman (2014, 63), jonka mukaan naisilla on yleisesti ottaen vahvemmat empatiataidot. Miehillä puolestaan korostuu itsehallinta- ja ongelmanratkaisutaidot. Tunneälyn alueella puhutaan nais- ja miesaivoista, mutta nämä eivät aina toteudu sukupuolen mukaan. Jokainen ihminen on oma yksilönsä. Tyttöjen vahvempiin tunnetaitoihin voi löytyä selitys kasvatuksesta: tyttöjen kanssa puhutaan poikia enemmän tunteista. Tyttöjen kielellinen kehitys on poikia nopeampaa ja he ovat verbaalisesti taitavampia tunteiden sanoittajia kuin pojat. Pojat eivät ole yhtä tietoisia erilaisista tunnetiloista kuin tytöt. (Goleman 1997, 167.)

Peruskoulun kyselyn vastauksissa käsiteltiin myös ”tunnekyvyttömyyttä”, kun ”mikään ei tunnu misään”. Tähän viittaa Goleman (1996, 96) mainitessaan aleksityymikot, jotka hämmentyvät sekä omista että toisten tunteista. Aleksityymikoiden on vaikea tunnistaa ja sanoittaa tunteita ja kokea empatiaa. Aleksityymiaan voi liittyä myös ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta, vähäistä mielikuvituksen käyttökykyä, konkreettinen ajattelutapa ja toiminnallisuuden vahvistuminen. Aleksityymian taustalla voi olla joko perintötekijät, traumaattiset kokemukset tai yleisimmin heikosti emotionaalinen kasvuympäristö. Aleksityymia on pysyvä ominaisuus. Suomalaisista voimakkaita aleksityymisiä piirteitä esiintyy jopa 10 %:lla väestöstä. (Saarijärvi, Saarinen ja Äärelä 2006.)

Tutkimustulokset tukivat ja vahvistivat opinnäytetyön lähdemateriaalien teoriaa. Vastaukset tunnetaitojen sisällöstä tukivat selkeästi Saarnin (1999, 5) tulkintaa emotionaalisen kompetenssin jakautumisesta kahdeksaan eri osa-alueeseen: omien tunteiden tiedostamiseen, kykyyn havaita ja ymmärtää toisten tunteita, tunteiden sanoittamisen taitoon, empatiakyvyn kokemiseen, kykyyn erottaa subjektiiviset ja objektiiviset elämykset toisistaan, epämiellyttävien tunteiden käsittelykykyyn, omien tunteiden vaikutuksen ymmärtämiseen ihmissuhteissa sekä kykyyn emotionalisesta minäpysyvyydestä. Näiden taitojen tiedostamista ja harjoittamista tulisi mielestäni lisätä kouluympäristössä.

Ulla-Mari Kirvesojan kasvatustieteiden pro gradu-tutkielma vuodelta 2013 käsittää luokanopettajien kokemuksia tunnekasvatuksesta koulussa ja opetussuunnitelmassa. Tämän opinnäytetyön tulokset olivat yhteneväisiä Kirvesojan tutkimustulosten kanssa. Oppilaiden tunnetaitoja tarvitaan enemmän vapaissa tilanteissa kuin oppitunneilla, koska sosiaalisissa tilanteissa tarvitaan enemmän vuorovaikutustaitoja. Oppilaiden tunnetaitokyky on erilaista ja keskusteleminen aidoissa tilanteissa on tärkeää. Kodin ja koulun välinen yhteistyö on koettu välillä haastavaksi. (Kirvesoja 2013, 35–46.)

Kirvesojan tutkimustuloksissa opettajat painottivat tunnekasvatuksen merkitystä myös osana oppimista. Negatiiviset tunteet tai huono ilmapiiri luokassa ovat esteitä oppimiselle. Tunnetaidot heijastuvat hyvinvointiin, mielenterveyteen ja omaan minäkäsitykseen. Tunnekasvatuksella voidaan eh-

käistä siten myöhempää syrjäytymistä. Tunnekasvatuksen järjestämisen vaikeutena Kirvesojan tutkimuksessa ilmeni samoja seikkoja kuin tässä opinnäytetyössä: ajan puute, suunnittelemattomuus ja muu opetussuunnitelmien noudattaminen. (Kirvesoja 2013, 52–59.) Kehittämistyön tulee pureutua näihin seikkoihin.

10 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli koota tietoa tunnekasvatuksen nykyisestä merkityksestä ja toteutumisesta päiväkodissa ja peruskoulussa sekä tuottaa uusia ideoita sen kehittämiseksi. Liitteiksi tein sähköiset asiakirjat (liitteet 3 ja 4) helposti saatavilla olevista tai mahdollisista sopivista tunnekasvatukseen liittyvistä aineistoista. Sähköiset asiakirjat on tarkoitettu työvälineiksi päiväkotiin ja peruskouluun. Keräsin myös esitteitä ja materiaaleja fyysisesti nähtäville ja tutustuttavaksi. Prosessina opinnäytetyö oli harjoitusta tutkimuksen tekemisestä ja tieteellisestä kirjoittamisesta. Koin tärkeäksi oman ammatillisuuden vahvistumisen tunnetaitojen kasvattajana. Mielenkiintoni tunnetaitoja kohtaan on opinnäytetyön myötä vain lisääntynyt. Uskon, että tulen työskentelemään aiheen parissa vielä tulevaisuudessa.

Tutkimuksen toistettavuutta ja pätevyyttä voi suhteuttaa siihen, että tutkimus oli tieteellisestä näkökulmasta katsoen suppea ja analyysit yksinkertaisia. Tutkimustulokset toivat esille työntekijöiden mielipiteet ja kokemukset. Sähköiset kyselyt vastasivat tutkimuskysymyksiin. Sähköisissä kyselyissä oli teknisiä ongelmia, joita korjasin kyselyjen aikana. Peruskoulun kyselyn ongelmia olivat strukturoitujen kysymysten kohdat ”Muuta, mitä?”, jotka eivät kaikissa kohdin heti toimineet. Vastausten näistä kohdista on osa voinut jäädä tallentumatta. Päiväkodin kyselyssä oli ongelmia kyselyn avaamisessa. Päiväkodin kyselyn vastausprosentti on sen vuoksi voinut jäädä alhaiseksi. Kyselyillä oli huono ajankohta kevätkiireiden ja kesän odotuksen kynnyksellä. Toisaalta silloin pystyi vastaamaan koko edellisvuoden kokemuksien perusteella. Tunnekasvatuksen merkitys osana arkielämää on kuitenkin noussut tutkimuksessa mukana olleissa työyhteisöissä esille. Kehittämistehtävänä kootut sähköiset materiaaliluettelot antavat vinkkejä työn tueksi. Kehittämiskohteiden julki tuominen antavat viitteitä siitä, mihin asioihin muutosta halutaan.

Päiväkodin kyselystä saadut vastaukset tukivat omia oletuksiani siitä, miten tunnekasvatusta varhaiskasvatuksessa enimmäkseen toteutetaan käytännön arkitilanteissa. Uskon, että uudet varhaiskasvatussuunnitelman perusteet luovat uusia toimintatapoja myös varhaiskasvatukseen tunnekasvatuksen merkityksen lisäämiseksi. Peruskoulun opetussuunnitelmassa tunnekasvatus kytkeytyy moneen oppiaineeseen, joten käytännössä sen toteuttaminen on hajanaista. Oppilaiden voi olla vaikea hahmottaa ja ymmärtää kokonaisuuksia. Varhaiskasvatuksessa on helpompi toteuttaa tunnekasvatusta laaja-alaisesti, koska opetussuunnitelmien toteuttaminen on väljempää kuin peruskoulussa. Erilaisiin työmenetelmiin tutustuminen ja tietoinen käyttöön ottaminen antaisivat uusia välineitä tunnekasvatuksen tehostamiseen sekä varhaiskasvatuksessa että peruskoulussa. Esimerkiksi neuropsykiatrisen valmennuksen opinnot ja kognitiivisen käyttäytymisterapian soveltaminen antaisivat valmiuksia tunnetaitojen ohjaamisessa. Aktiivinen, heijastava kuunteleminen ja minäviestinnän käyttäminen ohjauksessa lisäävät lasten tietoista ajattelua.

Lasten osallistuttaminen tunnetaitokasvatukseen olisi lapsille antoisampaa ja mielekkäämpää kuin opettajajohtoinen opetus. Oma motivaatio on tärkein tekijä uuden oppimisessa. Lapsilähtöinen, lapsia osallistuttava asenne noudattaa uuden opetussuunnitelman ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteita. Tähän pyritään myös Matin ja Liisan koulussa ottamalla käyttöön monialaisen oppimiskoko-

naisuuden menetelmä osana opetussuunnitelmaa. Teemaviikon sisältöön oppilaat pystyvät itse vaikuttamaan aiheita ehdottamalla. Toiminnan kautta tutkiminen yhdessä toisten kanssa on hyvä keino opetella vuorovaikutus- ja tunnetaitoja.

Jatkotutkimuksena tunnekasvatuksen merkitystä voisi tutkia laajemmin koko kunnan alueella niin varhaiskasvatuksen, peruskoulun kuin lukion piirissä. Yhteiset toimintatavat koko kunnan alueella tulisi huomioida myös seurakunnan lapsi- ja nuorisotyössä sekä kunnan nuorisotoimessa. Lasten ja nuorten kykyä tunnistaa omia tunnetaitojaan voisi tutkia, koska kyselyjen vastauksissa ilmeni huoli lasten kyvystä tunnistaa tunteitaan ja tarpeitaan tunteiden taustalla. Tunnetietoisuuden lisääminen olisi aiheellista kaiken ikäisille. ”Pieni Oppiva Mieli”- sekä ”Terve Oppiva Mieli”- ja ”Happy”-hankkeet perehdyttävät juuri näiden taitojen harjaannuttamiseen. Monikulttuurisuuden huomioiminen tunnekasvatuksessa olisi myös kiinnostava näkökulma jatkotutkimukselle. Maahanmuuttajat ja pakolaiset tuovat yhteisöihin omat kulttuurinsa. Erilaisten kulttuurien yhteensovittaminen on haasteellisia ja tärkeää arjen sujumisessa.

Sosionomin näkökulmasta katsoen olen luottavainen siihen, että lapsista huolehditaan niin päiväko- deissa kuin peruskouluissa. Yhteistyö kodin kanssa on aktiivista. Varhaiskasvatusta, perusopetusta, henkilökunnan kouluttautumista sekä perheille suunnattuja palveluja kehittämällä voidaan vähentää syrjäytymisvaaraa ja sen riskitekijöitä. Tämä tarkoittaa perhepalveluiden yhtenäistämistä niin, että apua ja tukea saadaan perheeseen mahdollisimman nopeasti matalan kynnyksen palveluina. Tulevaisuus näyttää, miten Pohjois-Savon lapsi- ja perhepalveluiden hanke vaikuttaa Lapinlahden palveluissa. Koulukuraattorien, psykologien ja psykoterapeuttien tarve kunnassa on jatkuva. Lisääntyvien mielenterveysongelmien vuoksi psykiatrisen hoidon saatavuuden parantaminen on keskeistä koko maassa. Henkilökuntien tuen tarvetta olisi syytä tarkistaa kaikissa ympäristöissä. Riittävän työnohjauksen ja moniammatillisen yhteistyön saatavuus on turvattava.

Varhaiskasvatuksen sosionomin tärkein tehtävä tämän opinnäytteen perusteella on lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen. Tunnetaitojen, hyvän itsetunnon ja terveen minäkuvan rakentaminen ja vahvistaminen ovat tarpeellisia ennaltaehkäiseviä toimia tasapainoisen elämänhallinnan saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Ammattikasvattajan varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa on tiedostettava ja ymmärrettävä tarpeet tunteiden taustalla. Lapsen aito kohtaaminen, välittäminen, huomiointi ja kuunteleminen ovat tärkeitä seikkoja. Tunnekasvatus on ikuista oppimista ja elämistä erilaisissa tunnekuohuissa eri elämänvaiheissa. Kaiken taustalla elää ranskalaisen filosofin Descartesin ajatus jo 1600-luvulta: Ajattelen, siis olen olemassa.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

ARO, Tuija 2011. Miten ymmärrämme itsesäätelyä? Teoksessa: ARO, Tuija ja LAAKSO, Marja-Leena (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

BOWLBY, John 1988. A secure base [verkkosivusto]. Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic books. A Member of the Perseus Books Group. [Viitattu 2017-09-11.] Saatavissa: <http://www.abebe.org.br/wp-content/uploads/John-Bowlby-A-Secure-Base-Parent-Child-Attachment-and-Healthy-Human-Development-1990.pdf>

ESKOLA, Anna-Maija s. a. Tunnetaidot [verkkajulkaisu]. Pedanetin verkkosivusto. [Viitattu 2017-02-18.] Saatavissa: <https://peda.net/p/annamaija.eskola/tunnetaidot>

GERHARDT, Sue 2007. Rakkaus ratkaisee. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle. Helsinki: Edita.

GOLEMAN, Daniel 1996. Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ. Lontoo: Bloomsbury Publishing Plc.

GOLEMAN, Daniel 1997. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Helsinki: Otava.

GOLEMAN, Daniel 2014. Aivot ja tunneäly. Uusimmat oivallukset. Parainen: Samsaraa tasapainoppaat.

GTI RY s. a.[verkkajulkaisu]. Gordonin Toimivat Ihmissuhteet. [Viitattu 2017-10-22.] Saatavissa: <http://www.gtiry.net/index.html>

HAKKARAINEN, Pentti 2008. Kehitys arkikäsitteenä ja tieteenä. Teoksessa: HELENIUS, Aili ja KORHONEN, Riitta (toim.) Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen. Helsinki: WSOY, 11–23.

HAKKARAINEN, Pentti 2008. Lähikehityksen vyöhyke. Teoksessa: HELENIUS, Aili ja KORHONEN, Riitta (toim.) Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen. Helsinki: WSOY, 45–49.

HALINEN, Irmeli, HOTULAINEN, Risto, KAUPPINEN, Eija, NILIVAARA, Päivi, RAAMI, Asta ja VAINIKAINEN, Mari-Pauliina 2016. Ajattelun taidot ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

HAUTAMÄKI, Airi 2002. Kiintymyssuhdeteoriat – teoria yksilön kiinnittymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa: SINKKONEN, Jari ja KALLAND, Mirjam (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. 1–2.painos. Porvoo: WSOY.

HEBERLEIN, Ann 2009. Se ei ollut minun vikani. Vastuunottamisen taito. Jyväskylä: Atena.

HEIKKILÄ, Tarja 2014. Kvantitatiivinen tutkimus [verkkajulkaisu]. Diasarja. [Viitattu 2017-10-23.] Saatavissa: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

HEIMONEN, Minna ja KINNUNEN, Maija 2014. 5-vuotiaan lapsen tunne-elämän tukeminen päivähoitossa. Vile Vilkastuksen tunneseikkailu – pienryhmätoimintamalli [verkkajulkaisu]. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosiaali- ja terveysala. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. [Viitattu 2017-11-04.] Saatavissa: http://www.pesapuu.fi/media/uploads/dokumentit/sisukas/opinnaytetyo_heimonen_kinnunen.pdf

HIRSJÄRVI, Sirkka, REMES, Pirkko ja SAJAVAARA, Paula 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Helsinki: Tammi.

ISOKORPI, Tia 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

JAKKULA, Kaisa 2008. Ensimmäiset vuodet luovat lapsen kehityksen perustan. Teoksessa: HELENIUS, Aili ja KORHONEN, Riitta (toim.) Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen. Helsinki: WSOY, 33–43.

- JALOVAARA, Esko 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.
- JUUSOLA, Mervi 2010. Vahvaksi rakastetut lapset. Uudistettu painos 2017. Helsinki: Otava.
- JÄRVINEN, Mervi, LAINE, Anne ja HELLMAN-SUOMINEN, Kirsi 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.
- JÄÄSKINEN, Anne-Mari ja PELLICIONI, Sanna 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten keskus.
- KAMPMAN, Mikko, SOLANTAUS, Tytti, ANTTILA, Niina, OJALA, Tiina, SANTALAHTI, Päivi ja YHTEISPELI-TYÖRYHMÄ 2015. Yhteispeli koulussa. Opas hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen [verkkosivusto]. Tampere: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Ylöjärven kaupunki. [Viitattu 2017-11-01.] Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129900/URN_ISBN_978-952-302-586-8.pdf?sequence=1
- KANANEN, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- KAUPPILA, Reijo A. 2011. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- KELTIKANGAS-JÄRVINEN, Liisa 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Porvoo: WSOY.
- KELTIKANGAS-JÄRVINEN, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.
- KELTIKANGAS-JÄRVINEN, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Toinen painos. Helsinki: WSOY
- KELTIKANGAS-JÄRVINEN, Liisa 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY
- KEROLA, Kyllikki, KUJANPÄÄ, Sari ja KALLIO, Anja 2007. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin [verkkosivusto]. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen ohjaajan opas harjoituskirjaan. [Viitattu 2017-09-30.] Saatavissa: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen
- KIRVESOJA, Ulla-Mari 2013. Luokanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia tunnekasvatuksesta koulussa ja osana opetussuunnitelmaa [verkkosivusto]. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2017-03-19.] Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41260/URN-NBN-fi-jyu-201304251504.pdf?sequence=4>
- KUULA, Arja 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Toinen uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- KUUSINEN, Jorma 1999. Johdanto. Teoksessa: KUUSINEN, Jorma (toim.) Kasvatuspsykologia. 4.–6.painos. Helsinki: WSOY, 9–21.
- LAAKSONEN, Annele s. a. MASK – monitahoarviointi oppilaan sosiaalisesta kompetenssista [verkkosivusto]. Diasarja. Turun normaalikoulu. [Viitattu 2017-09-17.] Saatavissa: www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=0ahU-KEWjqk7qyp6zWAhWqAJJoKHZ88AoQQFgg8MAM&url=http%3A%2F%2Fwww.enorssi.fi%2Fopetus%2Ferilaisen-oppijan-tuki%2Fot-tyomenetelmia%2FMASK.ppt&usq=AFQjC-NEZ0BZK9hGwX26fkqfpQTcbBBMmfQ
- LAPINLAHDEN KUNNAN MIELENTERVEYS- JA PÄIHDETYÖN SUUNNITELMA 2014–2017 [verkkosivusto]. Kouluterveydenhuolto ja oppilashuolto. [Viitattu 2017-09-16.] Saatavissa: <http://www.lapinlahti.fi/loader.aspx?id=b57e6a2c-6374-4afc-a529-79e4416849df>
- MATIN JA LIISAN KOULU. Pedanet [verkkosivusto]. Lapinlahti. Koulujen kotisivut ja verkko-oppimisympäristö. [Viitattu 2017-02-18.] Saatavissa: <https://peda.net/lapinlahti/perusopetus/mjlk>

- MUSTAVUORI, Jaana-Mirjam 2017. Tunnevirrassa – Ymmärrä tunteita. 21 näkökulmaa tunteisiin. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- NIEMI, Päivi 2013. Resuinen ja rikas. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- NUMMENMAA, Lauri 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- NURMI, Jari-Erik, AHONEN, Timo, LYYTINEN, Heikki, LYYTINEN, Paula, PULKKINEN, Lea ja RUOPILA, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- OPETUSHALLITUS 2016. Edu.fi [verkkosivusto]. Perusopetuksen verkko-oppimateriaalit. [Viitattu 2017-08-27.] Saatavissa: http://www.edu.fi/verkko_oppimateriaalit/tunne_etsivat
- OPETUSHALLITUS s. a. [verkkosivusto]. Uudet opetussuunnitelmat pähkinänkuoressa. [Viitattu 2017-02-18.] Saatavissa: http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma_ja_tuntijako/uudet_opetussuunnitelmat_pahkinankuoressa
- PAAJALA, Emmi 2015. Lastenkirjallisuus työvälineenä lasten tunnekasvatuksessa esiopetuksessa [verkkojulkaisu]. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 2017-11-04.] Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/47740/URN:NBN:fi:jyu-201511183716.pdf?sequence=1>
- PERUSOPETUKSEN OPETUSSUUNNITELMA 2016. Lapinlahden kunta. Sivistyslautakunta 14.6.2016 §35 oheismateriaali. Matin ja Liisan koulu. Lapinlahden kunta.
- PIENI OPPIVA MIELI 2017 [verkkosivusto]. Varhaiskasvatuksen tutkimushanke. [Viitattu 2017-09-18.] Saatavissa: <https://pienioppivamieli.com>
- POIKKEUS, Anna-Maija 2011. Itsesäätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustana. Teoksessa: ARO, Tuija ja LAAKSO, Marja-Leena (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- ROVASTILAN PÄIVÄKODIN ESIOPETUSSUUNNITELMA 2017. Sijainti: Lapinlahden kunta. Rovastilan päiväkot.
- RUSANEN, Erja 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Helsinki: Finn Lectura.
- SAARIJÄRVI, Simo, SALMINEN, Jouko K. ja ÄÄRELÄ, Erkki 2006. Tunnistamattomat tunteet [verkkojulkaisu]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. [Viitattu 2017-09-16.] Saatavissa: <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2006/11/duo95773>
- SAARNI, Carolyn 1999. The Development of Emotional Competence [verkkojulkaisu]. The Guildford Press. New York. [Viitattu 2017-09-11.] Saatavissa: <https://books.google.fi/books?id=nHRqbmVgQK4C&printsec=frontcover&dq=The+Development+of+Emotional+Competence&hl=fi&sa=X&ved=0ahUKEwiPxeqPIZ3WAhUILZoKHW8MDY0Q6AEIJDA#v=onepage&q=The%20Development%20of%20Emotional%20Competence&f=false>
- SAJANIEMI, Nina 2016. Vanhat aivot, uudet oppimisympäristöt – digitalisaatio evoluution haastajana. Teoksessa: AHTOLA, Annarilla (toim.) Psykykinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- SINKKONEN, Jari 2002. Kiintymyssuhteen häiriöiden yhteydet psykopatologiaan. Teoksessa: SINKKONEN, Jari ja KALLAND, Mirjam (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. 1–2.painos. Helsinki: WSOY, 146–173.
- SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA s. a. [verkkojulkaisu]. Hyvää mieltä yhdessä. [Viitattu 2017-11-04.] Saatavissa: <https://mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoitiminta/lapset-ja-nuoret/hyv%C3%A4mielt%C3%A4-yhdess%C3%A4>
- SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA s. a. [verkkojulkaisu]. Koulutukset. [Viitattu 2017-11-04.] Saatavissa: <https://mielenterveysseura.fi/fi/koulutukset>

TAKALA, Annika ja TAKALA, Martti 1988. Psykologinen kehitys lapsuusiässä. Kolmas painos. Porvoo: WSOY

TAMMINEN, Tuula 2002. Poikkeavat kiintymyssuhteet. Teoksessa SINKKONEN, Jari ja KALLAND, Mirjam (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. 1–2.painos. Helsinki: WSOY, 234–249.

TAMMINEN, Tuula 2004. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: WSOY.

TERVE OPPIVA MIELI 2017 [verkkosivusto]. Tutkimus- ja kehittämishanke peruskouluissa. [Viitattu 2017-09-18.] Saatavissa: <http://www.terveoppivamieli.fi/>

TERVEYDEN- JA HYVINVOINNINLAITOS 2017 [verkkajulkaisu]. Tutkimus- ja asiantuntijatyö. Yhteispeli. [Viitattu 2017-11-04.] Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/yhteispeli>

TUOMI, Jouni ja SARAJÄRVI, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

TÖRNBLOM, Mia 2016. Självkänsla nu! Din personliga coach visar hur. Stockholm: Månpocket Fakta.

VALLI, Raine 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa: AALTOLA, Juhani ja VALLI, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN PERUSTEET 2016 [verkkajulkaisu]. Opetushallitus. [Viitattu 2017-06-03.] Saatavissa: http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

VASTAMÄKI, Jaana 2010. Kyselylomaketutkimus: Tutkimusasetelman ja mittareiden valinta. Teoksessa: AALTOLA, Juhani ja VALLI, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

VIRTANEN, Mirjam 2015. Kuusi askelta tunnetaitajaksi. Emotionaalisen osaamisen kehittämismalli opettajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

VUORINEN, Risto 1997. Minän synty ja kehitys. Porvoo: WSOY.

WEBSTER-STRATTON Carolyn 2010. Ihmeelliset vuodet. Ongelmanratkaisupuopas 2–8-vuotiaiden lasten vanhemmille. Helsinki: Profami.

YHTEISPELI KOULUSSA 2015 [verkkajulkaisu]. Opas hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen. [Viitattu 2017-10-29.] Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129900/URN_ISBN_978-952-302-586-8.pdf?sequence=1

YLIOPPILAIKSEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ 2017 [verkkosivusto]. Puhu niin kuuntelen -tunnetaidot. [Viitattu 2017-10-28.] Saatavissa: <http://www.yths.fi/tunnetaidot>

LIITE 1: PERUSKOULUN KYSELY

TUNNEKASVATUKSEN MERKITYS PERUSKOULUSSA

Hei!

Teen sosionomin AMK-opintoihini (Savonian ammattikorkeakoulu, Iisalmen yksikkö) kuuluvaa opinnäytetyötä aiheesta "Tunnekasvatuksen merkitys peruskoulussa". Päädyin aiheeseen siksi, että koen tunnetaitojen merkityksen ja opettamisen tärkeäksi osa-alueeksi mielenterveysongelmien ja syrjäytymisen ennaltaehkäisemisessä.

Ohessa lyhyt kysely siitä, miten olet kokenut tunnekasvatuksen merkityksen työssäsi ja mitä kehittämistä siinä voisi mielestäsi olla. Pyydän käyttämään tähän hetken kallista aikaasi, jotta saisimme arvokasta tietoa tunnekasvatuksen merkityksestä koulussamme. Pidän syksyllä infotilaisuuden, jossa voimme yhdessä keskustella saaduista tutkimustuloksista.

Tämä kysely on vapaaehtoinen eikä kenenkään henkilöllisyys tule missään vaiheessa esille. Tuhoan kyselyn aineiston opinnäytetyön valmistuttua. Halutessasi, tai jos sinulla on ongelmia vastauksen lähettämisessä, voit kysyä lisätietoja sähköpostitse osoitteella _____.

Yhteistyöstä kiittäen

Sanna Riikonen
koulunkäynninohjaaja

1. Työkokemukseni opetuslalla on
 - 0—5 vuotta
 - 5—10 vuotta
 - 10—20 vuotta
 - yli 20 vuotta
2. Työskentelen
 - alakoulussa
 - yläkoulussa
 - erityisopetuksessa
 - koko koulussa
3. Mitä tunnetaidot mielestäsi ovat?
4. Miten oppilaat tuntevat tunnetaidot?
5. Missä tilanteissa oppilaat tarvitsevat tunnetaitoja koulussa eniten?
6. Miten kehittymättömät tai puutteelliset tunnetaidot näkyvät oppilaissa?
7. Millä tavalla tunnetaitoja voidaan koulussa harjoitella?
8. Mitä näistä keinoista olet käyttänyt tunnekasvatuksessa?
 - kirjallisuus
 - sadutus

- leikit
- draama- ja ilmaisuharjoitukset
- musiikki
- kuvataide
- elokuvat
- pelit
- jotain muuta, mitä?

9. Kuinka usein olet käyttänyt edellä mainittuja metodeja tämän lukuvuoden aikana?

- päivittäin
- viikoittain
- kuukausittain
- harvemmin
- en koskaan

10. Mitä näistä valmiista materiaaleista olet käyttänyt tunnekasvatuksessa?

- Askeleittain
- Friends (Aseman lapset ry)
- Tunnemuksu
- Turvataitoja lapsille -kansiot
- Yhteispeli koulussa
- Hyvää mieltä yhdessä (Suomen mielenterveysseura)
- KiVa Koulu
- Tunnekortit
- Voimakortit
- Huomaa hyvä
- Kaverina kaikille (Unicef)
- jotain muuta, mitä? _____

11. Kuinka usein tämän lukuvuoden aikana olet pitänyt kokonaisen oppitunnin tunnekasvatuksesta?

- viikoittain
- kuukausittain
- lukukausittain
- harvemmin
- en koskaan

12. Onko tunnekasvatusta huomioitu riittävästi opetussuunnitelmassa?

- kyllä
- ei

13. Jos vastasit ei, niin mitä siihen tulisi lisätä?

- tuntikehystä
- koulutusta
- opetusmateriaaleja
- jotain muuta, mitä? _____

14. Mikä tunnekasvatuksen oppitunnin järjestämisessä on vaikeinta? Asteikko 1-5.

- oppilaiden motivointi
- ajan järjestäminen
- sopivan opetusmateriaalin löytäminen
- aiheesta puhuminen ja keskustelun aikaansaaminen
- johdonmukainen ja tavoitteellinen opetus

15. Oletko työurasi alussa tuntenut saaneesi riittävästi valmiuksia tunnekasvatuksen opettamiseen?
- kyllä
 - ei
16. Oletko hankkinut lisäkoulutusta tunnekasvatuksen opettamiseen?
- kyllä, mitä? _____
 - ei
17. Haluaisitko lisäkoulutusta tunnekasvatuksesta?
- kyllä
 - ei, miksi et? _____
18. Minkä vuosiluokan oppilaat tarvitsisivat mielestäsi eniten opetusta tunnekasvatuksessa? Valitse yksi vaihtoehto.
- 1—2 -luokat
 - 3—4 -luokat
 - 5—6 -luokat
 - yläkoulu
 - erityisopetus
 - kaikki yhtä paljon
19. Kuinka usein olet joutunut turvautumaan koulun kuraattorin, psykologin, moniammatillisen työryhmän tai koulun ulkopuolisen tahon apuun oppilaan tunne-elämän häiriöiden takia tämän lukuvuoden aikana?
- joitakin kertoja kuukaudessa
 - joitakin kertoja lukukaudessa
 - harvemmin
 - en koskaan
20. Oletko saanut riittävästi apua edellä mainitusta tuesta ongelmatilanteessa?
- kyllä
 - ei, miksi? _____
21. Mikä tunnekasvatuksen kehittämisessä olisi tärkeintä?
22. Oliko tämä kysely mielestäsi
- ajankohtainen ja tarpeellinen
 - täysin turhaa ajan hukkaa
 - jotain siltä väliltä

Kiitos vastaamisesta ja palautteesta!

LIITE 2: PÄIVÄKODIN KYSELY

Tunnetaidot varhaiskasvatuksessa

Hei!

Teen sosionomin opintoihin kuuluvaa opinnäytetyötä aiheesta Tunnekasvatuksen merkitys varhaiskasvatuksessa ja peruskoulussa. Toivon teiltä hetkisen aikaa kyselyyn osallistumista varten ja paljon hyviä ajatuksia ja näkökulmia mieltäni askarruttaviin kysymyksiin. Mielenpiteenne ovat tärkeitä ja vastaukset anonyymejä, joten rohkeasti vain vastaamaan.

Jokainen voi vastata kyselyyn kerran ja kaikki vastaukset ovat yhtä arvokkaita, vastaatpa sitten yhteen tai kaikkiin kysymyksiin. Ota yhteyttä, mikäli kaipaat lisätietoa asiasta tai kyselyyn vastaamisessa ilmenee ongelmia. Palaan asiaan syksyllä kyselyn tulosten merkeissä.

Kiitos kaikille osallistumisesta. Toivotan teille rentouttavaa ja virkistävää kesää!

t. Sanna Riikonen, koulunkäynnin ohjaaja, Matin ja Liisan koulu,
puh. _____

1. Ammattini on

- esikoulun opettaja
- lastentarhanopettaja
- lastenhoitaja
- lähihoitaja
- ryhmäohjaaja
- ryhmäavustaja
- henkilökohtainen avustaja

2. Työkokemukseni varhaiskasvatuksen alalta on

- alle 5 vuotta
- 5-10 vuotta
- 10-20 vuotta
- yli 20 vuotta

3. Mitä tunnetaidot alle kouluikäisillä lapsilla mielestäsi ovat?

4. Miten puutteet lapsien tunteiden säätelytaidoissa näkyvät?

5. Mitkä ovat mielestäsi suurimmat haasteet tunnetaitojen kehittämisessä alle kouluikäisillä lapsilla?

6. Missä tilanteissa tunnetaitoja voidaan mielestäsi parhaiten harjoitella?

7. Mitä materiaalia tai työmenetelmää käytät tai olet käyttänyt tunnetaitojen opettamisessa?

8. Miten tunnetaidot on mielestäsi huomioitu uudessa varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteissa 2016?

9. Mitä asioita tunnekasvatuksen huomioimisessa arjessa pitäisi mielestäsi muuttaa tai kehittää?

10. Oletko mielestäsi saanut riittävästi koulutusta tunnetaitojen opettamista varten?

- kyllä
- ei

11. Haluaisitko lisää ammatillista koulutusta tunnetaidoista ja niiden opettamisesta?

- kyllä
- ei

12. Mitä muuta haluat sanoa tunnetaitojen merkityksestä varhaiskasvatuksessa?

LIITE 3: TUNNEKASVATUKSEN MATERIAALEJA PERUSOPETUKSEN TUEKSI

- ART. Aggression Replacement Training. Ryhmäharjoitusmenetelmä aggressiivisesti käyttäytyville nuorille. Barry Glick ja John C. Gibbs 2016. Suomen ART ry. Saatavissa: <http://www.suomenart.com/mika-art-on/>
- Askeleittain. Sosiaalista kehitystä ja tunteita tukeva opetusohjelma. Saatavissa: <http://www.hogrefe.fi/testit/askeleittain/AskeleittainEtusivu.html>
- Edu.fi. Verkko-oppimateriaalit. Saatavissa: <http://www.edu.fi/etusivu>
- Friends. Aseman lapset ry. Ohjelma lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin tueksi. Saatavissa: <http://www.asemanlapset.fi/fi/toimintamuotomme/friends>
- Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Ahonen, Liisa 2017. PS-kustannus: Juva.
- Huomaa hyvä! Materiaalia tunnekasvatukseen. Saatavissa: <https://www.opettajantietopalvelu.fi/kampanjat/6772.html>
- Hyvää mieltä yhdessä_ Mielen terveyshoidot alakouluun. Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehittamistoiminta/lapset-ja-nuoret/hyv%C3%A4mielt%C3%A4-yhdess%C3%A4>
- Ihmeelliset vuodet -ohjelma. Carolyn Webster-Strattonin kehittämä ryhmäpohjainen ohjausmenetelmä 5–12-vuotiaiden käytöshäiriöisten lasten vanhemmille ja lasten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Lisätietoa saatavissa: <http://ihmeellisetvuodet.fi/ihmeelliset-vuodet>
- Jotain rajaa! – opetusaineisto alakouluun. Suomen mielen terveysseura. Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit-ja-tehtav%C3%A4t/jotain-rajaa-opetusaineisto-alakouluun>
- Kaverina kaikille. Opettajan opas syrjinnän estämiseen. Unicef. Saatavissa: https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/Kaverina_kaikille_2012.pdf
- Kaveritaidot kaikille. Opas luokanopettajalle. MLL. Saatavissa: https://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/4d69f3e97e6f5cbb09dbeeaae592a10/1491048034/application/pdf/16886246/MLL%20Kaveritaidot_www.pdf
- Lapsen ja nuoren mieli. Mindfulness-harjoituksia mielen kehittämiseen, rauhoittumiseen ja tasapainoon. Christopher Willard 2013. Samsaraa Tasapaino-oppaat: Parainen.
- Linkkipaja. Oppimateriaalia verkosta. Saatavissa: http://linkkipaja.edu.fi/oph/advanced_search.html?search=1&displayControls=0&isoSubject=p3485

- Lions Quest. Elämisentaitoja. Saatavissa: <http://www.lionsquest.fi/>
- Maailmankoulu_ Tulostettavia oppaita. (Sopivia aiheita esimerkiksi et:n ja yht:n tunneille.) Saatavissa: <http://www.maailmankoulu.fi/node/37>
- Oppimaa – verkkokurssit. Monipuolista opiskelua itsenäisesti tai ryhmänä. Saatavissa: <https://www.oppimaa.fi/>
- OPStuki 2016. [Verkkosivusto] Opettajien täydennyskoulutus. Saatavissa: <http://www.lops2016.fi/ops2016/tyopajat2015.html>
- Pesäpuu ry. Verkkokauppa. Materiaalia tunnekasvatukseen. Saatavissa: <http://verkkokauppa.pesapuu.fi/>
- Terve Oppiva Mieli. Happy -kehittämishankkeessa kehitetään oppilaiden ja opettajien tietoisuustaitopohjaiset hyvinvointiohjelmat kouluihin ja selvitetään, miten viedä tietoisuustaitoharjoituksia osaksi kouluarkea. Saatavissa: <http://www.terveoppivamieli.fi/>
- Tunne-etsivät. Opetushallitus. Saatavissa: <http://emo.oph.oodles.fi/>
- Tunne- ja vuorovaikutustaidot. Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaalit. MLL. Saatavissa: <https://www.mll.fi/kasvattajille/tukioppilastoiminta/aineistot/koulutusmateriaalit/tunne-ja-vuorovaikutustaidot/>
- Tunnemuksu ja Mututoukka. Tunnetaito-ohjelma. Saatavissa: http://personal.fimnet.fi/palvelu/tunnetaidot/My_Homepage_Files/Page5.html
- Tunne & taida -verkkosivusto. Saatavissa: <http://tunnejataida.fi/>
- Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen. Keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoa. Opas kasvattajille. Linda Lantieri. Samsaraa Tasapaino-oppaat: Parainen.
- Tunteesta tunteeseen – ohjaajan opas. Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Saatavissa: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen
- Turvataitoja lapsille. Turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Stakes. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90799/URN_ISBN_978-952-245-796-7.pdf?sequence=1
- Työrauhaa kaikille – opas ja tukitoimimalli yläkoulujen työrauhaongelmiin. Niilo Mäki Instituutti. Saatavissa: <https://www.nmi.fi/fi/julkaisut/ilmaiset-materiaalit/tyorauha-kaikille-opas-ohjaajalle>
- Yhteispeli koulussa – opas hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129900/URN_ISBN_978-952-302-586-8.pdf?sequence=1

LIITE 4: TUNNEKASVATUKSEN MATERIAALEJA VARHAISKASVATUKSEN TUEKSI

- Askeleittain. Sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma. Saatavissa: <http://www.hogrefe.fi/testit/askeleittain/AskeleittainEtusivu.html>
- Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Ahonen, Liisa 2017. PS-kustannus: Juva.
- Häijyherneitä ja lempeyslientä: opas lasten ristiriitatilanteiden ehkäisyyn. Liuska, Kirsi 2015. PS-kustannus: Jyväskylä.
- Ihmeelliset vuodet – Ongelmanratkaisuopas 2—8-vuotiaiden lasten vanhemmille. Webster-Stratton Carolyn 2006.
- Ihmiseltä ihmiselle – sosiaaliset taidot. Harjoituksia lapsille, nuorille ja aikuisille. Kerola, Kyllikki, Kujanpää Sari ja Kallio, Anja 2013. Opetushallitus. Juvenes Print: Tampere.
- Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Webster-Stratton Carolyn 2011. Profami Oy. Oriental xPress Oy: Espoo.
- Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Elina Marjamäki, Susanna Kosonen, Soile Törrönen ja Marjo Hannukkala 2015. Suomen Mielenterveysseura. Suomen Yliopistopaino Oy. Juvenes Print. (Kirja 10 e, tunnekortit 6,5 e ja pöytänukketeatterimateriaali 6,5 e tilattavissa Suomen mielenterveysseuran verkkosivuilta. Myös muuta tulostettavaa materiaalia saatavissa.) Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi>
- Muksuoppi. Furman, Ben 2000. Lyhytterapia-instituutti. Helsinki.
- Muksuoppi: ratkaisun avaimet ongelmiin. Furman, Ben 2003. Tammi: Helsinki.
- Muksuopin lumous. Uusi tapa auttaa lapsia voittamaan psyykkiset ongelmat. Furman, Ben 2010. Tammi. Scandbook ab: Falun.
- Nallekortit. Tunnekorttisarja. Pesäpuu ry. Saatavissa: <http://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/1/nallekortit>
- Oppimaa – verkkokurssit. Monipuolista opiskelua itsenäisesti tai ryhmänä. Saatavissa: <https://www.oppimaa.fi/>
- Pieni Oppiva Mieli. Varhaiskasvatuksen tutkimushanke, jossa selvitetään MindUp -menetelmän vaikutuksia lasten keskittymiseen, stressin säätelyyn, tarkkaavaisuuteen, sosiaalisiin- ja rauhoittumisen taitoihin. Saatavissa: <https://pienioppivamieli.com/>
- Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Tuija Aro ja Marja-Leena Laakso (toim.) 2011. Bookwell Oy: Porvoo.
- Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätelämään vireyttä ja kuormitusta. Tompuri, Merja 2016. PS-kustannus. Bookwell Oy: Juva.

- Tunnemuksu ja Mututoukka tunnetaito-ohjelma. Anne Peltonen, Tarja Kullberg-Piilola ja Marjo Kullberg-Turtiainen 2002. Lasten Keskus. Helsinki.
- Tunnemuksu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Anne Peltonen ja Tarja Kullberg-Piilola 2005. Lasten Keskus. Helsinki.
- Tunne & taida -verkkosivusto. Saatavissa: <http://tunnejataida.fi/>