

Minna Voutilainen

## **TUNNELAATIKOT**

Materiaalipaketin kehittäminen tunnetaitoihin Taivalkosken alakoulussa

## **TUNNELAATIKOT**

Materiaalipaketin kehittäminen tunnetaitoihin Taivalkosken alakoulussa

Minna Voutilainen  
Opinnäytetyö  
Syksy 2018  
Sosiaalian tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma, sosionomi

---

Tekijä: Minna Voutilainen

Opinnäytetyön nimi: Tunnelaatikot- Materiaalipaketin kehittäminen tunnetaitoihin Taivalkosken alakoulussa

Työn ohjaaja: Pirjo Ylikauma, Harriet Tervonen ja Aira Vähärautio

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2018 Sivumäärä: 35 + 5

---

Taivalkosken alakoululla huomattiin, että oppilaiden sosiaaliset taidot, erityisesti tunnetaidot olivat huonontuneet tai ne olivat puutteellisia. Oppilailla oli vaikeuksia selviytyä ryhmätyötilanteissa ja välitunneilla tilanteista, joissa pitäisi keskustella ja sovitella tai kyetä empaattisuuteen kaveria kohtaan. Nämä tilanteet olivat lähtökohtana tunnekasvatuksen kehittämisen tarpeelle. Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä toimi Taivalkosken alakoulu ja kohderyhmänä olivat opettajat ja välillisenä kohderyhmänä vuosiluokkien 1-2 oppilaat.

Opinnäytetyön tavoitteena oli työstää materiaalipaketti tunnekasvatukseen ja tuottaa tietoa lasten hyvinvoinnin edistämiseen ja löytää uusia toimintatapoja tunnekasvatukseen. Asiakastyön osaan liittyvänä tavoitteena oli monialaisen yhteistyön kehittäminen, paneutumalla alakoululaisten tunnetaitoihin yhdessä opettajien kanssa, osallistamalla heitä toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen sekä innostamalla heitä uusien toimintamallien kehittämiseen ja kokeilemiseen.

Materiaalipaketin työstämisessä hyödynnettiin tuotekehittelyprosessia, jonka eri vaiheiden kautta valmis kokonaisuus tunnekasvatukseen syntyi. Materiaalipaketti sisältää esimerkiksi erilaisia tehtäviä, kirjoja ja tunnekortteja, joiden avulla tunteita voi lasten kanssa käydä läpi ja harjoitella. Materiaalit valittiin ja jaoteltiin tunteiden nimeämisen ja tunteiden kannattelun mukaan erikseen omiksi kokonaisuuksiksi.

Viimeistelyvaiheessa valitut materiaalit koottiin yhteen kannellisiin laatikoihin eli tunnelaatikoihin. Lisäksi materiaalit koottiin sähköisinä tiedostoina, jotta niitä voi tulostaa tarpeen mukaan omissa luokissa. Valituista menetelmistä suurin osa oli sellaisia, joita oli jo luokissa käytetty. Tästä ja kiireisestä aikatulusta johtuen tuotekehittelyn testaamista ei tämän prosessin aikana toteutettu.

Tuotekehittelyprosessi eri vaiheineen oli toimiva tapa kehittää materiaalipaketti tunnekasvatukseen. Jatkossa tunnetaitomateriaalia olisi hyvä koota myös muille luokka-asteille. Näin tunnekasvatuksesta tulisi tavoitteellisempaa ja se tavoittaisi jokaisen lapsen ja nuoren jossain vaiheessa elämää.

---

Asiasanat: sosiaaliset taidot, tunnetaidot, tunnekasvatus, tuotekehittely

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree programme in Social Services

---

Author: Minna Voutilainen

Title of thesis: A box of emotions – Developing a material package for emotional skills at Taivalkoski comprehensive school

Supervisor(s): Pirjo Ylikauma, Harriet Tervonen ja Aira Vähärautio

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2018 Number of pages: 35+5

---

In Taivalkoski elementary school it was noticed that pupils' social skills, especially emotional skills had gotten worse or were defective. The pupils had problems to manage group work and recess in situations where they had to discuss and conciliate or to be able to empathize. These situations were the base for the need of developing emotional education. Taivalkoski elementary school worked as a partner in this thesis and the target group were teachers. Indirect target group were grades one and two.

The goal of the thesis was to make a material package for emotional education, to create information to promote the welfare of the children and to find new ways to do emotional education. Other goals were the improvement of multidisciplinary cooperation by going deeply in to pupils' emotional skills with the teachers, by involving them with planning and developing activities and also encouraging them to create and try new ways to act.

The development process of the product and its different stages were utilised in the making of the material package. Material package includes for an example different exercises, books and emotion cards with the help of which teachers can train and go through different emotions with the children. The materials were chosen and divided by naming emotions and handling emotions as two different parts.

Finally in the end the materials were gathered in lidded boxes, so called "a box of emotions". The materials were also collected to computer files, so they can be printed in classes if needed. Most of the chosen methods had already been used in classes. Because of that and the busy schedule, the testing of the product development wasn't done in this process.

Product development process with its different stages was a working way to develop material package for emotional education. In the future it would be good to gather packages of "box of emotions" for other grades too. This is how emotional education would come more goal-oriented and it would reach every child and youngster at some part of their lives.

---

Keywords: social skills, emotional skills, emotional education, product development

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	LASTEN SOSIAALISET TAIDOT JA NIIDEN KEHITTYMINEN.....	9
2.1	Sosiaaliset taidot .....	9
2.2	Vertaissuhdetaidot eli kaveritaidot.....	10
2.3	Tunnetaidot .....	11
3	ALAKOULUIKÄISTEN TUNNETAITOJEN KEHITTYMINEN JA TUNNEKASVATUS.....	12
3.1	Tunnetaitojen kehittyminen lapsuudessa.....	12
3.2	Tunnekasvatus osana koulun toimintaa .....	13
3.3	Yhteistyö tunnekasvatuksessa .....	15
3.4	Sosionomi tunnekasvattajana.....	16
4	MATERIAALIPAKETIN TUOTEKEHITTELYPROSESSIN TOTEUTUS .....	19
4.1	Yleiskuva prosessista .....	19
4.2	Luonnosteluvaihe .....	20
4.3	Kehittelyvaihe .....	22
4.4	Viimeistely .....	25
4.5	Prosessin arviointi .....	27
4.6	Eettisyys.....	28
5	POHDINTA.....	29
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET .....	35

# 1 JOHDANTO

Tämän päivän yhteiskunnassa työmarkkinoiden muutokset ovat nopeita ja ammattitaitovaatimukset korkeat. Arkea siivittää epävakaisuus, jota meille aiheuttaa työ- ja koulutuselämän muutokset, yhteiskunnallinen monimutkaistuminen ja hallitsemattomuus sekä sosiaalisten riskien ja psykososiaalisten ongelmien lisääntyminen. Kaikki nämä tekevät elämämme suunnittelusta vaikeampaa ja epävarmuutemme tulevaisuutta kohtaan lisääntyy. Informaatioteknologia on meille läsnä joka päivä ja se avaa meille erilaisia osallistumisen sekä oppimisen mahdollisuuksia. Toisaalta vauhdilla etenevä teknologinen kehitys tuo mukanaan meille kasvattajille haasteita vastata uudenlaisiin yhteiskunnallisiin, moraalisiin sekä kasvatuksellisiin ongelmiin. Lapset elävät informaatiotulvassa, missä heidän maailmankuvansa voi muodostua sirpaleiseksi ja jäsentymättömäksi. Sosiaalinen epävakaus lasten ja heidän perheidensä elämässä edellyttää kasvatukselta vahvaa ja ennaltaehkäisevää otetta, jotta epävakaudesta ei aiheutuisi lapsille myöhemmin elämässä syrjäytymistä tai muita vaikeuksia kiinnittyä yhteiskuntaan. (Hämäläinen 2011, 201-203.)

Teknologian aikakaudella tunnekasvatus on entistä tärkeämpää, sillä lapset tarvitsevat hyviä tunnetaitoja solmiessaan ystävyysuhteita sekä toimiessaan ryhmässä. Kun oppii ymmärtämään sekä omia että muiden tunteita, osaa aikuisena ottaa toiset huomioon ja kunnioittaa heitä. Lasten ja nuorten tunteidenkäsittely ei aina ole helppoa eikä niiden käsittelyyn välttämättä löydy keinoja. Se, että tunnistamme tunteitamme, auttaa meitä säätelemään tunteiden ilmaisua ja niiden esiintuomista niin, ettemme loukkaa toisia. Positiivisuus ja onnellisuuden kokemukset kantavat lapsia ja nuoria koulun arjessa ja vahvistavat kokemusta turvallisuudesta. (Salovaara & Honkonen 2011, 85-86.)

Peruskoulujen arjessa näkyy erilaisia ongelmia, jotka kertovat osaltaan siitä, että suhde omiin sekä toisten tunteisiin on hukassa. Jotta kehitys ei etenisi ongelmien suuntaan, tarvitaan uusia menetelmiä ja toimintatapoja koululaisten sosiaalisten taitojen, erityisesti kaveri- ja tunnetaitojen lisäämiseksi ja vahvistamiseksi. Lasten hyvinvoinnin kannalta on suuri merkitys sillä kuuluvatko he ikätovereidensa kanssa ryhmään vai jäävätkö he sen ulkopuolelle. Kuuluakseen ja kiinnittyäkseen ryhmään lapset tarvitsevat sosiaalisia taitoja ja heidän on osattava käyttäytyä vähintäänkin hyväksyttävästi. Tunne- ja kaveritaitojen vahvistaminen auttaa lapsia ja nuoria omassa henkilökohtaisessa elämässä, sosiaalisissa suhteissa sekä oppimisessa ja sitä kautta koulumenestyksessä. (Joronen & Koski 2010, 7-8, viitattu 11.2.2018., Juntila 2010, 34, viitattu 11.2.2018.)

Yhteisöllisen oppilashuollon tehtävänä on edistää oppilaiden oppimista, terveyttä, hyvinvointia, vuorovaikutusta ja osallisuutta. Kouluissa työskentelevät aikuiset turvaavat yhdessä lapsille mielekkään ja turvallisen ympäristön oppimiselle ja kasvamiselle. Tavoitteena on luoda kaikille sellainen oppimisen ja kasvamisen ympäristö, jossa ketään ei kiusata ja jossa kaikki voivat hyvin. Välittämisen ilmapiirin edistäminen ja rakentava vuorovaikutus jäsenten kesken ehkäisevät monenlaisia ongelmatilanteita ja kerryttää jokaiselle sosiaalista pääomaa. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013 2 § Viitattu 16.2.2018., Wallin 2011,106.)

Sosionomit voivat työskennellä kouluissa koulukuraattoreina ja näin olla osana yhteisöllistä oppilashuoltoa. Koulukuraattoreilla on hyvät mahdollisuudet tukea lasten hyvinvoinnin edistämistä ja sosiaalisten taitojen karttumista sekä ohjata heitä koulunkäynnissä koko heidän peruskoulunsa ajan. Koulukuraattorin tehtävänä on työskennellä koulun arjessa lasten ja perheiden parhaaksi.

Taivalkosken kirkonkylän alakoululla on kiinnitetty huomiota siihen, että oppilaiden sosiaaliset ja erityisesti tunnetaidot ovat selkeästi huonontuneet tai ne ovat puutteellisia. Useissa luokissa, eri luokka-asteilla, on oppilaita, joiden on vaikea selviytyä erilaisissa ryhmätyötilanteissa. Välitunneilla tulee viikoittain eteen tilanteita, joissa oppilaalla ei ole taitoja sovitella ja keskustella asioista, eivätkä he kyenneet empaattisuuteen omia luokkakavereita kohtaan. Koulussa esiin tulleiden asioiden johdosta, opettajat päättivät ottaa erityisesti tunnekasvatuksen ja tunnetaitojen edistämisen yhdeksi painopisteeksi lukuvuodelle 2017-2018.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää materiaalipaketti, joka sisältää välineitä tunnetaitojen harjoitteluun. Hyvillä tunnetaidoilla oppilaat osaavat toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa ja sitä kautta oppilaiden ymmärrys itsestä ja toisistaan kasvaa, ristiriidat, kiusaaminen ja yksinäisyys vähenevät ja heidän kokonaisvaltainen hyvinvointi lisääntyy. Lisäksi tavoitteena on, hallituksen kärkihankkeen lapsi- ja perhepalvelujen muutosohjelman mukaisesti, lisätä ja kehittää monialaisen yhteistyön tekemistä ja tukea lasten hyvinvointia. (Valtioneuvosto 2015. 21.) Opinnäytetyön avulla tuodaan sosionomin laaja-alaista osaamista koulun käyttöön ja vastataan osaltaan ongelmiin, joita kouluyhteisössä on huomattu. Omina oppimisen tavoitteina on asiakastyön kehittäminen niin, että materiaalipaketin työstäminen tukee mahdollisimman hyvin opettajien tarpeita ohjata ja opettaa lapsille tunnetaitoja. Tavoitteenani on myös oppia prosessin kokonaisuuden hallintaa ja toimimista monialaisessa yhteistyössä avoimesti, joustavasti ja määrätietoisesti.

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä on Taivalkosken alakoulu ja kohderyhmänä ovat opettajat ja välillisenä kohderyhmänä vuosiluokkien 1-2 oppilaat. Materiaalipaketin kehittäminen toteutetaan Taivalkosken koulujen luokanopettajien kanssa yhteistyössä heidän tarpeistaan lähtien, mutta materiaalit ovat käytettävissä missä tahansa alakoulussa. Materiaalipaketin työstämisessä hyödynnetään tuotekehittelyprosessia, jonka eri vaiheiden kautta valmis kokonaisuus syntyy. Opinnäytetyö on ajankohtainen Taivalkoskella ja työn vaikutukset voivat koskea koko Taivalkosken kirkonkylän alakoulua, sillä hyvät sosiaaliset taidot ja tunnetaidot luovat kouluun hyvän ilmapiirin ja vaikuttavat kaikkien koulussa toimivien hyvinvointiin ja jaksamiseen. Lisäksi tunnetaitojen karttuminen antaa lapsille työkaluja selviytyä elämän tuomista haasteista, ehkäisee syrjäytymistä ja koulukiusaamista.

## 2 LASTEN SOSIAALISET TAIDOT JA NIIDEN KEHITTYMINEN

### 2.1 Sosiaaliset taidot

Sosiaalisia taitoja on mahdollista oppia koko elämämme ajan. Niitä voi kehittää mallioppimisen ja erilaisten kokemusten myötä. Myös vanhemmat, opettajat sekä muut omassa elämässä vaikuttavat henkilöt auttavat sosiaalisten taitojen kehittämisessä omilla tiedoillaan sekä kasvatuksellaan. Kasvamme ja kehitymme sosiaalisesti myös toisilta saamamme palautteen perusteella. Lapset oppivat toisilta lapsilta ollessaan vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Kokiessaan niin onnistumisia kuin epäonnistumisia he löytävät oikean tavan toimia vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Sosiaalisten taitojen puuttuminen voi johtaa siihen, että jää ulkopuolelle kaveripiireistä. Meidän on kuitenkin mahdollista oppia ja kehittää sosiaalisia taitoja erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. (Kauliomäki & Kohta 2016, 94., Juntila 2010, 35, viitattu 11.2.2018.)

Sosiaaliin taitoihin kuuluu erilaisia toimintamalleja, joita voimme käyttää rakentavasti erilaisissa tilanteissa ja välttää näin konflikteihin joutumista. Sosiaalisesti taitavina osaamme ja tiedämme, miten toimia erilaisissa tilanteissa eikä meidän tarvitse turvautua aggressioon. Sosiaaliin taitoihin kuuluvat myös kyky ymmärtää toisia, erilaisia näkökantoja ja tunteita. Empaattisuus, myötätunnon kokeminen, hienotunteisuus sekä sosiaalinen herkkyys ovat myös sosiaalisia taitoja. Rakentava sosiaalinen kanssakäyminen toisten kanssa edellyttää tervettä itseluottamusta, tasapainoista tunne-elämää, empatiaa, kykyä kontrolloida, harkintaa sekä kykyä arvioida omaa käytöstä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 22-25.)

Sosiaalisesti kyvykkäällä lapsella on vahvat yhteistyötaidot ja empatiakykyä. Hän ei ole impulsiivinen eikä hän käyttäydy häiritsevästi. Riittävän hyvän sosiaalisen kyvyn saavuttaminen on yksi keskeinen kehitystehtävä lapsuudessa ja nuoruudessa. Tämä kyky mahdollistaa meidän kiinnittymisen yhteiskuntaan ja turvaa psyykkisen hyvinvointimme. (Juntila 2010, 37, viitattu 11.2.2018.)

Sosiaalisesti taitavalla on laajasti erilaisia sosiaalisia taitoja, joita hän voi vaihdellen käyttää sen mukaan mikä kulloiseenkin tilanteeseen ja tarpeeseen parhaiten sopii. Sosiaaliset taidot voidaan jaotella perustaitoihin, kehittyneisiin taitoihin ja sosiaaliin tunnetaitoihin. Perustaitoja tarvitaan

useissa vuorovaikutustilanteissa toisten henkilöiden kanssa ja niitä ovat mm. itsensä esitteleminen, kuunteleminen, keskustelun aloittaminen ja keskustelun ylläpitäminen, kysyminen, vapaa- muotoinen keskustelu ja avun pyytäminen. Perustaitojen hallinta auttaa kehittyneempien taitojen harjoittamisessa ja vahvistamisessa. Kehittyneitä sosiaalisia taitoja ovat mm. ryhmään liittymisen ja siinä toimiminen, ohjeiden antaminen, opetuksen seuraaminen, anteeksipyyttäminen, keskustelutaidot sekä ystävyuden luominen ja yhteistyötaidot. Sosiaaliset perustaidot ja kehittyneemmät sosiaaliset taidot antavat hyvän pohjan vuorovaikutustilanteisiin. Näitä taitoja voidaan täydentää esimerkiksi sosiaalisilla tunnetaidoilla. Sosiaalisia tunnetaitoja ovat kyky havaita ja nimetä omat tunteet, empatiataito, kiintymyksen ilmaiseminen, vaikeiden ja hankalien tunteiden ilmaiseminen ja toisen tunteiden kohtaaminen ja käsittely. (Kauliomäki & Kohta 2016, 94.)

## **2.2 Vertaissuhdetaidot eli kaveritaidot**

Lapset harjoittelevat vuorovaikutustaitoja erilaisissa tilanteissa oman ikäisten kavereidensa kanssa. Yhdessä opetellaan sopimaan leikkien säännöistä, jakamisesta ja leikkiin liittymisestä. Nämä taidot opitaan yleensä jo ennen koulun aloittamista. (Laaksonen & Repo 2017,6.) Varhaiskasvatuserhmässä lapsi saa kokemuksia siitä, millaista on toimia yhteisössä tasavertaisena jäsenenä. Vertaisyhteisössä lapsi luo vuorovaikutussuhteita useisiin ikätovereihin. Vertaissuhde on lapsen vuorovaikutussuhde vertaiseensa, joka on kognitiivisesti, emotionaalisesti sekä sosiaalisesti suunnilleen samalla tasolla hänen kanssaan. Vertaissuhdetaidot eli kaveritaidot ovat niitä vuorovaikutustaitoja, joita vertaisten kanssa toimiessa tarvitaan (Laaksonen 2014,11.)

Kaveritaidot voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen. 1) Ryhmässä toimimisen taidot, 2) Vuorovaikutuksen ylläpitämisen taidot ja vertaisten tukemisen taidot, 3) Vuorovaikutukseen liittymisen taidot ja 4) Toisten huomioon ottamisen taidot. Vahvistamalla näitä taitoja tuetaan lapsen tasa- painoista ja yksilöllistä kehitystä, vahvistetaan kaverisuhteita, edistetään myönteisen ilmapiirin kehittymistä lapsiryhmissä ja ennaltaehkäistään kiusaamista. (Laaksonen & Repo 2017, 37.)

Lapsiryhmissä on tilanteita, jotka vaativat osallistujiltaan kärsivällisyyttä, odottamista, toisten huomioimista ja yhteisiä pelisääntöjä. Ryhmässä toimimisen taidot ovat niitä kaveritaitoja, joita lapsi tarvitsee toimiessaan erilaisissa tilanteissa ryhmän jäsenenä. Yksi osa kaveritaitoja, joita ryhmässä toimiminen edellyttää ovat tunnetaidot. (Laaksonen & Repo 2017, 39, 43.)

## 2.3 Tunnetaidot

Tunteet ovat iso osa elämäämme ja ne vaikuttavat meihin ja valintoihimme päivittäin. Arjen keskellä tunteiden voimaa ja vaikutusta ei välttämättä edes huomaa. Joissakin tilanteissa voi yksittäinen tunnekokemuksemme olla niin suuri ja voimakas, että emme hallitse tunteitamme ja ne vyöryvät yli laidan. Näissä tilanteissa voimme kokea yhtä aikaa useita eri tunteita tai yksi tunne voi tuntua erittäin suurelta. (Niemi 2015, 58.)

Lasten tulisi oppia tunnistamaan ja jäsentämään erilaisia tunteitaan, ja tähän oppimiseen he tarvitsevat tueksi aikuisia. Tunnetaitojen oppiminen ja tukeminen alkaa tunteiden tunnistamisesta ja erilaisten tunteiden nimeämisestä. Tunnistamisen ja nimeämisen jälkeen opetetaan lapsille hyväksyttävää tunteen ilmaisua. Lapset oppivat tunteen ilmaisemista myös seuraamalla aikuisia ja näin aikuisen antama malli tunteen käsittelystä on tärkeä. Hyvä ja turvallinen vuorovaikutussuhde luo pohjaa tunteiden ilmaisemiseen ja tunnetaitojen harjoitteluun. (Haapasalo & Kirkkopelto 2016, 1-2.)

Tunnetaidot ohjaavat meitä kaikissa elämän tilanteissa ja tunteet vaikuttavat käyttäytymiseemme ja suhtautumiseemme itseemme sekä toisimme. Tunnetaidot tukevat meitä selviytymään erilaisista tilanteista ja tapahtumista elämän varrella. Tunnetaitoja harjoittelemalla saadaan varmuutta siitä, että voimme itse vaikuttaa ajatuksiimme ja tunteisiimme. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 34-35.)

Tunteiden kuunteleminen ja niiden huomioiminen auttavat meitä ymmärtämään itseämme ja elämäämme. Kuitenkin monet kieltäytyvät keskittymästä tunnekokemuksiinsa ja vähättelevät niitä ja niiden merkitystä omassa elämässään. Tunteiden huomiotta jättäminen kuitenkin kuluttaa psyykkisiä voimavarojamme ja pikkuhiljaa heikentää terveystämme. Hyvät tunnetaidot toimivat meille voimavarana ihmissuhteissa, vahvistavat itsetuntoamme ja ovat osa hyvinvointiamme. Tunteiden käsittelyllä ja tunne-elämän säätelyllä voidaan vaikuttaa elämänhallinnan tunteeseen ja kokonaisvaltaisesti hyvinvointiimme. Ei ole olemassa oikeita tai vääriä tunteita, vaan tunteet ovat automaattisia mielen ja kehon reaktioita erilaisiin ärsykkeisiin, joita havaitsemme aistiemme avulla. (Niemi 2015, 58-59.)

### 3 ALAKOULUIKÄISTEN TUNNETAITOJEN KEHITTYMINEN JA TUNNEKASVATUS

#### 3.1 Tunnetaitojen kehittyminen lapsuudessa

Pieni lapsi ilmaisee tunteitaan hymyilemällä ja itkemällä. Oppimisen ja kehittymisen myötä lapsi kykenee ilmaisemaan useita tunteita ja erilaisia tunnesävyjä. Tunteiden tietoinen opettelu alkaa siitä, että koetulle tunteelle etsitään nimi. Sen jälkeen tunnekokemusta kuvaillaan ja mietitään syytä, mikä kyseisen tunteen aiheuttaa. Lisäksi mietitään, miten tunne ilmenee meissä. Lasten kanssa tunteiden havainnoinnissa voidaan tunteen voimakkuutta konkretisoida esimerkiksi tunnemittarin avulla. Näin lapsen on helpompi kertoa esimerkiksi, onko jokin tunne pieni, keskikokoinen vai suuri. Tunnekasvatuksessa lasta ohjataan myös tunnistamaan toisen henkilön tunteita. Samalla tullaan tietoiseksi erilaisten tunteiden tarttumista eli tunteiden siirtymisestä ihmiseltä toiselle sekä syy- yhteyksistä tapahtumien ja tunteiden välillä. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013, viitattu 29.3.2018.)

Vanhemmat kasvattavat lastaan läsnä olemalla ja toimimalla hänen kanssaan niin, että aikuinen koetaan rakastavana ja turvallisena, näin lapsi oppii empatiaa. Tunteisiin liittyy psykofyysistä energiaa ja tämän energian ymmärtämiseen, hyväksymiseen sekä hallintaan pitäisi jo lapsena opetella. Tunnehallina oleminen edellyttää kasvattajalta turvallisen ilmapiirin luomista. Aikuisen kommunikointi- ja ongelmanratkaisutaidot ovat lapselle mallina sekä käyttäytymisestä että toimintamallista ja näiden mukaan hän muodostaa ihmiskuvaa. (Jalovaara 2006, 96.)

Kasvuympäristömme opettaa meille sen, miten tunteisiin yleisesti suhtaudutaan. Vanhemmat, isovanhemmat ja muut sukulaiset sanoittavat meille tunteita ja näyttävät myös sanattomin viestein, miten tunteita voi ilmaista ja miten niihin suhtaudutaan. Tunnekasvatus jatkuu myöhemmin kavereiden, opettajien, median sekä ympäröivän maailman toimesta. Kasvuympäristöjemme erilaisuuden vuoksi olemme eriarvoisessa asemassa oppiessamme tunnetaitoja. Osa oppii jo lapsena sen, että tunteet ovat luonnollinen ja arvokas osa elämäämme. He oppivat keinoja ilmaista tunteita ja kestää niitä. Osa kasvaa tunnetyhjössä, missä tunteita ei opita nimeämään, kestämään eikä säätelämään, vaikka kaikki tunteita koetaankin. Monet tunne-elämän pulmat johtuvat näistä tunnetyhyjyistä, missä ei opita nimeämään, kestämään tai säätelämään omia tunteita.

(Niemi 2015, 62.) On tärkeää, että koulussa huomioidaan myös tunnetaidot ja annetaan kaikille lapsille mahdollisuus tunnetaitojen oppimiseen, riippumatta siitä, millaisessa ympäristössä olemme kasvaneet.

Omien tunnekokemusten ilmaiseminen ja kuvaaminen sanoilla auttaa lapsia ymmärtämään toisiaan ja ymmärretyksi tuleminen vähentää lasten tarvetta lyödä, huutaa tai tehdä jotakin muuta haastavaa. Haastavasti käyttäytyville lapsille tulisi opettaa tunteidentunnistamista ja nimeämistä. Heille tulisi opettaa myös tunteiden asianmukaista ilmaisemista ja tunteiden säätelyä sekä hallintaa. (Kerola ym., 2013, viitattu 29.3.2018.)

### **3.2 Tunnekasvatus osana koulun toimintaa**

Koulupäivän aikana lapset tarvitsevat hyviä tunnetaitoja ryhmässä toimimisessa ja kaverisuhteiden muodostamisessa. Tunteiden säätelyn oppiminen auttaa torjumaan ristiriitoja ja tappeluita sekä luomaan rauhallisen ilmapiirin niin luokkaan kuin välitunneillekin. Tunteiden säätely edellyttää sitä, että osataan tunnistaa omia tunteita. Kyky tunteiden tunnistamiseen, ilmaisemiseen ja purkamiseen sekä toisten tunteiden tunnistamiseen ja niihin reagoimiseen rakentavasti ovat taitoja, joita on hyvä harjoitella pienestä pitäen. Nämä kyvyt edistävät lasten terveyttä, itsenäisyyttä, joustavuutta sekä kykyä sietää ja ratkaista ongelmia. (Salovaara & Honkonen 2011, 85-86 , Pereira & Valcárcel 2018.12-13.)

Koulun tulee ehkäistä omalta osaltaan eriarvoistumista ja syrjäytymistä sekä edistää tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja oikeudenmukaisuutta. Perusopetuksen tehtävänä on ohjata oppilaita löytämään omia vahvuuksiaan ja tukea oppilaiden oppimista, kehitystä ja hyvinvointia yhdessä huoltajien sekä muiden toimijoiden kanssa. (Opetushallitus 2016, 18, viitattu 21.1.2018.)

Koulun tehtävänä on sekä opettaa että kasvattaa. Opetuksen ja kasvatuksen valtakunnalliset tavoitteet ohjaavat koulujen toimintaa. Yksi valtakunnallinen tavoite on oppilaiden kasvun tukeminen ihmisyyteen ja eettisesti vastuulliseen kansalaisuuteen. Opetuksen ja kasvatuksen avulla voidaan tukea lasten kasvua niin, että heistä kasvaisi terveen itsetunnon omaavia ja tasapainoisia henkilöitä. (Opetushallitus 2016, 19, viitattu 21.1.2018.)

1-2-luokkalaisten opetuksessa ja kasvatuksessa luodaan perustaa lasten myönteiselle käsitykselle itsestään koululaisena ja oppijana ja kehitetään erilaisia valmiuksia myöhempää oppimista varten. Jokaisen lapsen tulisi saada rohkaisevaa palautetta sekä kokemuksia onnistumisista ja ilon tunteista uusien oivallusten myötä. Lapsia ohjataan yhteistoimintaan, omatoimisuuteen sekä vastuunottoon ja kiusaamista tai syrjintää ei sallita. Hyviä työtapoja 1-2-luokkalaisten kanssa on asioiden havainnollistaminen ja toiminnalliset menetelmät, leikit pelit ja tarinat. (Opetushallitus 2016, 98, viitattu 21.1.2018.)

Tietoisuus itsestä ja toisista sekä itsensä ja toisten ymmärtäminen vaatii itsetutkiskelua. Omien tunteiden tunnistaminen on sitä, että osataan erotella koettuja tunteita toisistaan ja nimetä niitä. Itsensä ymmärtäminen lisääntyy siinä, kun huomataan olevamme esimerkiksi surullisia, pettyneitä, loukkaantuneita ja kateellisia. Myös positiivisten tunnetilojen (ilo, tyytyväisyys ja innostus) tiedostaminen lisää itsetuntemustamme. Lasten on vaikea hahmottaa tunteita abstrakteina ilmiöinä. Kuvien avulla voidaan selkeyttää ja havainnollistaa sekä konkretisoida tunteita. Tunteet tunnetaan koko kehossamme ja ne näkyvät meidän käyttäytymisessämme, eleissämme sekä ilmeissämme. (Kokkonen & Siponen 2006, 195-196, Kerola ym., 2013, viitattu 29.3.2018.)

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu koulussa on tärkeää, koska ne edesauttavat lasten ja nuorten itsetuntemuksen kehittymistä, opettaa heitä arvostamaan toisia, helpottaa koulutyötä, edistää yhteisöllisyyttä ja yhdessä tekemisen kulttuuria. Tunteita ymmärtävästä nuoresta kasvaa muita kunnioittava ja toiset huomioonottava aikuinen. Näitä taitoja tarvitaan myös myöhemmin elämässä ja ne ovat myös sen vuoksi hyvä oppia. Opettajalla, vanhemmilla sekä muilla lasten elämässä mukana olevilla aikuisilla on tärkeä rooli opettaessaan lapsille näitä taitoja. Lapsi, jolla on hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot voi tukea toisia lapsia. Samalla yhteisöllisyys ja turvallisuuden tunne kouluyhteisössä vahvistuvat ja opitaan välittämään toisista. (Salovaara & Honkosen 2011, 83,85.)

Tunnetaidot voidaan kuvata prosessina, mikä sisältää eri vaiheita. Vaiheesta toiseen siirtyminen voi tapahtua vaihtelevissa järjestyksissä ja eri vaiheet voivat olla samanaikaisesti käynnissä. Järjestyksestä riippumatta tärkeitä tunnetaitoja ovat tunteen tunnistaminen, tunteen sietäminen, tunteiden säätelyminen, tunteiden ilmaiseminen, tunteiden käsitteleminen ja voimautuminen eli tunne siitä, että selviydymme erilaisissa tilanteissa karttuneiden tunnetaitojen avulla. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 35-47.)

Tunnekasvatuksessa voi apuna käyttää satuja ja tarinoita sekä elokuvia ja näytelmiä. Mikäli kielellisessä kommunikoinnissa on puutteita, kuvat auttavat kertomaan tunteista. Kuvia voidaan käyttää omien kokemusten havainnollistamiseen. Tunteiden nimeäminen ja ilmeiden piirtäminen niihin liittyen, auttavat konkretisoimaan lapsille sitä millainen ilme ja millainen tunne liittyvät yhteen. Samalla voidaan miettiä myös syy-seuraussuhteita ja sitä, mitä tunteita eri henkilöt kokevat samassa tilanteessa. Lapsilta voi kysyä esimerkiksi sitä, mistä tunne mahtaa johtua tai miten tiettyä tunnetta olisi hyvä ilmaista. Tunteiden tunnistamista voi harjoitella myös taideteosten ja musiikin avulla. Lapsilta voi kysyä, mitä tunteita kyseiset kuvat tai musiikkikappaleet heissä herättävät. Toisaalta näkökulma voidaan kääntää toiseksi kysymällä, miltä valokuvaajasta, taidemaalari tai säveltäjästä on mahtanut tuntua kuvaa tai sävellystä tehdessä. Monipuolisesti tunteita tarkastelemalla lapset oppivat, että kaikkien tunteet ovat yhtä tärkeitä ja ne voi ilmetä eri tavoilla. (Kerola ym., 2013, viitattu 29.3.2018, Kokkonen & Siponen 2006,195-196.)

Omien tunteiden tunnistaminen ja omaan tunneilmaisuuksiin tutustuminen mahdollistavat sen, että voimme tunnistaa tunteita myös toisissa ihmisissä ja opimme erottamaan aidon tunneilmaisun epäaidosta. Lehti-, valo- ja elokuvat ovat hyviä välineitä harjoitella erilaisten tunneilmaisujen tunnistamista toisista ihmisistä. Konkreettisten kuvien avulla lapset voivat arvuutella mitä tunnetta kuvan ihminen ilmaisee. Kuvien avulla voi myös näyttää toisille, millaista tunnetta itse koetaan. (Kokkonen & Siponen 2006, 197.)

Peruskoulussa hyvä lähtökohta tunnekasvatukselle on positiivinen ja kannustava ilmapiiri sekä yhteistyö vanhempien ja muiden koulussa toimivien aikuisten kanssa. (Jalovaara 2006, 96.) Yksi koulussa toimiva yhteistyökumppani on koulukuraattori. Koulukuraattorit toimivat sekä yksittäisten nuorten että kokonaisten luokkien kanssa. Näin he voivat omalta osaltaan olla tukemassa tunnekasvatustyötä koulujen arjessa monella eri tavalla.

### **3.3 Yhteistyö tunnekasvatuksessa**

Yhteisöllistä opiskeluhuoltoa toteutetaan yhdessä kaikkien oppilashuollon toimijoiden kanssa. Oppilashuolto on monialaista työtä ja sitä tekevät yhdessä mm. opettajat, erityisopettajat, rehtorit, koulujen johtajat, opinto-ohjaajat, terveydenhoitajat, koulukuraattorit, sosiaalityöntekijät ja psykologit. Yhdessä toimimalla edistetään oppilaiden oppimista, hyvinvointia, terveyttä, sosiaalista vas-

tuullisuutta, vuorovaikutusta ja osallisuutta. Koulujen henkilökunnalla on ensisijainen vastuu oppilaitosten hyvinvoinnista. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, 4§, viitattu 28.3.2018.)

Koulukuraattori on osa oppilashuoltoa ja näin luonnollinen osa koulun arkea. Koulukuraattorin tehtävänä on tukea ja ohjata oppilaiden koulunkäyntiä sekä sosiaalisia ja psyykkisiä valmiuksia. Koulukuraattori edistää koulu yhteisön hyvinvointia ja yhteistyötä kaikkien oppilaan elämässä vaikuttavien läheisten kanssa. Kuraattori täydentää koulun perustehtävää ja varmistaa oppilaiden oppivelvollisuudesta suoriutumisen. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, 7§, viitattu 28.3.2018, Sipilä-Lähdekorpi 2006,11.)

Koulukuraattorin tehtäviin kuuluvat yhteistyö koulun henkilökunnan ja oppilaiden huoltajien kanssa sekä yksittäiset oppilastapaamiset. Koulukuraattori tukee oppilaan psykososiaalista kehitystä ja ennaltaehkäisevän työn merkitys on siinä tärkeää ja sitä pitäisi pystyä suuntaamaan enemmän kokonaisia luokkia koskevaksi toiminnaksi. Monialainen työ auttaa paremmin huomaamaan lasten ja nuorten psykososiaalisia ongelmia sekä kohtaamaan, ehkäisemään ja puuttumaan niihin mahdollisimman varhain. Koulun toimintaa tulisi kehittää niin, että sosiaalinen ja pedagoginen asiantuntijuus voitaisiin yhdistää. Sosiaalipedagogiikassa käytetyt yhteisölliset ja toiminnalliset työmuodot tarjoavat hyviä välineitä kehittää yhteistä toimintaa ja toimintamalleja kouluissa. Sosiaalipedagogiikan toteuttajina koulukuraattoreiden tulisi olla enemmän osa koulun jokapäiväistä toimintaa ja kasvatusta. (Hämäläinen 2003, 131-132., Hämäläinen 2011, 206-208.)

### **3.4 Sosionomi tunnekasvattajana**

Läheiset ihmissuhteet ovat meille merkityksellisiä ja tunteet ovat läsnä näissä vuorovaikutussuhteissa. Tunteet vaikuttavat ihmisten välisten suhteiden syntymiseen, niiden ylläpitämiseen sekä suhteiden katkeamiseen. Eri kulttuureissa tunteita ilmaistaan eri tavoin ja mikä toisessa on hyväksyttyä voi kummastuttaa jossain toisessa. Tunteet heijastavat yksittäisille yksilöille merkityksellisiä asioita ja tapahtumia ja ne muokkautuvat sosiaalisissa tilanteissa. Kulttuuriset tunnesäänöt ohjaavat meidän käyttäytymistämme ja sitä mitä meidän on soveliasta erilaisissa sosiaalisissa suhteissa tuntea ja miten me voimme tunteitamme ilmaista. (Eerola & Pirskanen 2018, 7-12.)

Tunteiden merkitys perhesuhteissa on kasvanut ja lapset rakentavat omalta osaltaan omia tunnetaitojaan perheenjäsenten kesken. Lapset kokevat, ylläpitävät ja rakentavat tunteita niissä ihmis-

suhteissa, joita he arjessaan kohtaavat. Vanhempien ja sisarusten lisäksi tunnetaitoja rakennetaan erilaisissa lähiyhteisöissä esimerkiksi koulussa. (Jokinen & Mikats 2018, 52.)

Työskentelen Taivalkosken kirkonkylän koulussa koulukuraattorina ja osana yhteisöllistä oppilashuoltoa. Koulukuraattorin (sosionomi AMK) osaamista voidaan hyödyntää kouluissa monipuolisesti. Heillä on vahvaa osaamista osallistamiseen, tukeen, yhteisöllisyyteen, yhteistyöhön sekä muutoksiin liittyvissä kysymyksissä. He voivat edistää toimivaa vuorovaikutusta, sosiaalisia taitoja, yhteisöllisyyttä ja elämisentaitoja. Koulukuraattori tukee oppilaita erilaisissa ihmisen ja ympäristön välisissä häiriötilanteissa ja auttaa toimintaedellytysten luomisessa ja vahvistamisessa. (Wallin 2011, 88-89, 106.)

Koulukuraattori kohtaa lapsia ja nuoria yksittäin sekä ryhmissä. Yksittäisillä tapaamisilla tunteita ja niiden hallintaa voidaan opetella esimerkiksi pelaamalla erilaisia pelejä. Oman vuoron odottaminen sekä voiton ja tappion käsitteleminen edellyttävät tunnetaitoja ja niiden osaamista niin, etteivät tunteet ryöpsätele hallitsemattomasti, vaan tunteita pystytään käsittelemään ja hallitsemaan tarpeen mukaan erilaisissa tilanteissa.

Ryhmissä koulukuraattori voi pitää erilaisia tunnekasvatukseen liittyviä oppitunteja yhdessä opettajan kanssa. Oppitunnit voi hyvin sisällyttää eri oppiaineiden opintokokonaisuuksiin ja niistä voi rakentaa lyhyitä, muutamien oppituntien pituisia tai pidempiä esimerkiksi koko lukukauden pituisen prosessin, joka päättyy johonkin yhteiseen tapahtumaan. Yhdessä tehty prosessi antaa uusia näkökulmia omaan työhön ja parityöskentely opettajan kanssa on mielenkiintoisempaa myös sen vuoksi, että toinen huomaa asioita hieman eri näkökulmista ja yhdessä tekemällä ja kokemalla täydennetään toisia paremmin. Ryhmissä tapahtuvat oppitunnit ja harjoitukset ovat oppilaille aito paikka kohdata luokkakavereita, joiden kanssa arkea eletään.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö ja sen kehittämistehtävänä on koota ja tuottaa työvälineitä sosiaalisten taitojen, erityisesti tunnetaitojen tunnistamiseen, opettamiseen ja niiden harjoitteluun. Tuotekehittelyn tuloksena tavoitteena on työstää materiaalipaketti/tunnetaitopaketti tunnetaitojen opettamiseen alakoulussa. Yhteistyötä tehdään opettajien kanssa toteuttamalla yhteinen tuotekehittelyprosessi. Tuotekehittelyprosessi on tiivis ja se toteutettiin kolmen viikon aikana keväällä 2018. Koko materiaali työstettiin yhteisesti tunnetaitopaketissa, joita toteutettiin yhteensä kolme varsinaista tapaamiskertaa ja viimeinen eli neljäs kerta, arviointia, toteutettiin sähköpostitse. Yhteistyökumppani opinnäytetyössä on Taivalkosken kirkonkylän

alakoulu ja kohderyhmänä luokanopettajat ja välillisenä kohderyhmänä vuosiluokkien 1-2 oppilaat.

Syksyllä 2017 opettajat olivat koonneet keskuudestaan tunnekasvatukseen oman yhteistyöryhmän (=Tunnetiimi). Tunnetiimiin kuului yhteensä 7 opettajaa. Kaikki olivat luokanopettajia ja heitä oli alakoulun eri luokka-asteilta. Tunnetiimi oli kokoontunut säännöllisesti lukuvuoden 2017 -2018 aikana. Koulukuraattorin tehtävissä olen ollut mukana tämän ryhmän kokoontumisissa ja kertonut heille opinnäytetyöstäni ja sen aiheesta. Opettajat olivat kiinnostuneita olemaan osana opinnäytetyötäni ja lupautuivat silloin osallistumaan opinnäytetyöni toiminnalliseen osuuteen. Tästä oli keskusteltu myös apulaisrehtorin kanssa ja sovittu alustavasti, että kyseinen ryhmä voisi toimia osana opinnäytetyötäni.

Opettajille pidettiin infotilaisuus, jossa kerrottiin tarkemmin suunnitelmasta ja sen jälkeen he saivat varmistaa osallistumisensa kehittämistoimintaan. Infotilaisuus oli erillinen osa opinnäytetyötä ja sitä käytettiin taustatyönä varsinaiselle opinnäytetyölle. Osallistuminen oli opettajille vapaaehtoista. Tavoitteena oli saada vähintään 5 osallistumaan tähän toiminnalliseen osuuteen. Tapaukset sovittiin kirkonkylän alakoulun tiloihin.

## 4 MATERIAALIPAKETIN TUOTEKEHITTELYPROSESSIN TOTEUTUS

Materiaalipaketin tuotekehittelyprosessi toteutettiin soveltaen Jämsä & Mannisen (2000) sosiaalialalle laatimien tuotekehityksen eri vaiheiden mukaan. Näistä vaiheista ja prosessin etenemisestä on laadittu prosessikuvaus (LIITE 1). Sosiaalialan tuotekehittelyprosessissa on yleensä viisi vaihetta ja ne ovat 1) Ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, 2) ideointi, 3) luonnostelu, 4) kehittäminen ja 5) viimeistely. Vaiheesta toiseen siirrytään joustavasti ja samoja vaiheita voi olla käynnissä yhtä aikaa.

Tässä opinnäytetyössä tiedettiin etukäteen mitä tavoitellaan ja mitä ominaisuuksia tuotteelle asetetaan. Tästä johtuen kehittämistarpeen ideointivaihetta ei toteutettu erillisenä vaan se oli osa luonnosteluvaihetta ja pääpaino on ollut itse tuotteen valmistumisessa. Tavoitteena oli koota ja kehittää materiaalipaketti tunnekasvatukseen, joka sisältää erilaisia menetelmiä ja materiaaleja tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun alakoulussa. Tarve kyseiseen kehittämiskohteeseen on tullut opettajilta ja koulun rehtorilta.

### 4.1 Yleiskuva prosessista

Opinnäytetyön tuotekehittelyprosessi toteutettiin keväällä 2018 toukokuussa. Prosessiin osallistui viisi luokanopettajaa. Jokaisella opettajalla oli eri luokka-aste opetettavanaan ja lukuun ottamatta esiopetusta ja viidettä luokkaa, kaikki muut luokka-asteet 1-6 olivat edustettuina. Ennen varsinaisen tuotekehittelyprosessin aloittamista pidettiin infotilaisuus, missä esiteltiin prosessin suunnitelma ja tavoitteet jokaiselle tapaamiskerralle. Tapaaminen oli erillinen osa opinnäytetyötä ja sitä käytettiin taustatyönä varsinaiselle opinnäytetyölle. Infotilaisuuden jälkeen vapaaehtoisista opettajista koottiin tunnetiimi, joka osallistui kehittämisprosessiin. Tunnepajatapaamisia toteutettiin toukokuussa kolme. Aikataulu oli tiukka ja tapaamiset sovittiin yhdessä opettajien kanssa, jotta mahdollisimman moni pääsisi mukaan tapaamisiin. Päädyttiin tapaamaan aamuisin klo 8 ennen kuin koulu alkaa. Tämä oli kaikille osallistujille paras ajankohta yhteisille tapaamisille. Ajallisesti tapaamiset kestivät noin 45 minuuttia, minkä vuoksi oli erittäin tärkeää suunnitella ja valmistella tapaamiset mahdollisimman hyvin etukäteen.

Ryhmän jäsenet olivat ennestään tuttuja toisilleen ja sen vuoksi keskusteleminen yhteisesti oli mutkatonta ja helppoa. Tutustumiseen ei tarvinnut varata aikaa vaan päästiin helposti aina suoraan asiaan. Myös oma toimintani osana ryhmää sujui mielestäni hyvin. Koin koko prosessin ajan olevani osa ryhmää ja minun oli helppo tuoda omia ajatuksiani toisten tietoon. Keskinäinen tutuus, kunnioitus ja luottamus näkyivät siinä, että asioista uskallettiin puhua avoimesti ja kaikki saivat tilaa tuoda näkemyksiään esille.

## 4.2 Luonnosteluvaihe

Tuotekehittelyprosessin ideointi- ja luonnosteluvaiheet käynnistyivät tunnetiimin ensimmäisessä tapaamisessa. Tapaamisen tavoitteena oli saada yhteinen käsitys tunnekasvatuksesta pohtimalla kysymyksiä mitä on tunnekasvatus ja miksi tunnekasvatus on tärkeää. Tuotekehittelyn luonnosteluvaiheessa käydään yhteisesti läpi asioita, jotka ovat tuotekehityksen kannalta olennaisia ja tärkeitä. Näin voidaan varmistaa tuotteen laatu.

Ennen ensimmäistä tapaamista osallistujille lähetettiin sähköpostilla kysymykset (LIITE 2), joihin heidän tuli vastata ennen ensimmäistä tapaamista. Opettajat lähettivät vastauksena sähköpostilla ja niistä koottiin yhteenveto ensimmäiseen tapaamiseen. Koonti suoritettiin siten, että ensin kaikki lauseet kirjoitettiin yhteen ja samaan tiedostoon, minkä jälkeen ne jaoteltiin siten, että kaikki samaa tarkoittavat lauseet koottiin peräkkäin. Sen jälkeen lauseet yhdisteltiin ja koottiin niistä yhteiset tekstit kysymysten, mitä on tunne kasvatus ja miksi tunnekasvatus on tärkeää, alle. Opettajien työstämiä tekstejä muutettiin mahdollisimman vähän ja pyrittiin siihen, että lauseet kirjataan sanasta sanaan, mikäli se kokonaisuuden ja tekstin sujuvuuden kannalta oli mahdollista.

Ensimmäisessä tapaamisessa käytiin läpi yhteenvetoa, jota opettajat saivat vielä kommentoida ja ehdottaa siihen haluamiaan muutoksia. Muutamia muutoksia kirjattiin ylös ja niistä tehtiin tapaamisen jälkeen tarvittavat muutokset ja lähetettiin vielä kaikille yhteisesti sähköpostilla.

Koonneista tuli seuraavanlaiset.

### 1. Mitä tunnekasvatus on?

Tunnekasvatus on tunteiden maailman avaamista yhdessä oppilaiden kanssa. Sen tavoitteena on tulla tietoisiksi erilaisista tunteista, tunteiden kokemisesta ja tunteisiin reagoimisesta. Tunnekas-

vatuksen avulla opetellaan ymmärtämään itseä ja muita sekä harjoitellaan hyviä käyttäytymismalleja. Tunnetaitojen avulla opitaan tunnistamaan missä tunteet tuntuvat keholla ja mikä tiettyjä tunteita aiheuttaa. Lisäksi opitaan kanavoimaan tunteiden aiheuttamia ajatuksia ja toimintaa niin, ettei vahingoiteta tai loukata toisia. Omien tunteiden tunnistamisen myötä voidaan tunnistaa tunteita myös toisissa, huomata tunteita tarinoissa ja erilaisissa tilanteissa.

## 2. Miksi tunnekasvatus on tärkeää?

Koulu on kodin ohella tärkeä paikka tunne- ja kaveritaitojen oppimisessa. Onnellisuus edellyttää kykyä tulla toimeen sekä itsensä että muiden kanssa. Itsensä ymmärtäminen ja hyväksyminen auttavat solmimaan merkityksellisiä ihmissuhteita ja elämään hyvää elämää. Tunnekasvatuksen avulla voidaan lisätä itsetuntemusta, ja sitä kautta ihmisen henkistä tasapainoa. Monipuolinen sekä useissa eri kasvuympäristöissä tehty tunnekasvatus ehkäisee monia vakavia ongelmia tulevaisuudessa ja auttaa kunnioittamaan sekä huomioimaan toisia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa.

Arviointi ensimmäisen tunnepajan osalta suoritettiin yhteisesti keskustellen. Yksimielisiä oltiin siitä, että saatiin koottua yhteinen näkemys tunnekasvatuksesta ja siitä, miksi tunnekasvatus on tärkeää. Yhteisesti huomattiin, että meillä on samansuuntaiset näkemykset siitä, mitä tunnekasvatus tarkoittaa ja mitä me siltä haluamme. Kaikki olivat samaa mieltä siitä, että tunnekasvatus on tärkeää ja se on yksi koulun tehtävistä. Saimme koottua yhteisen ajatuksen tunnekasvatuksen arvomaailmasta ja siitä, mikä meille tunnekasvatuksessa on tärkeää juuri Taivalkoskella. Tavoite yhteiselle näkemykselle tunnekasvatuksessa saavutettiin.

Ennen toista tunnetiimin tapaamista opettajat lähettivät minulle etukäteen sähköpostilla käyttämiään keinoja tunnekasvatuksessa sekä ajatuksiaan tunnekasvatuksesta. Näistä ja kirjallisuudesta löytyneistä keinoista koottiin yhteenveto (LIITE 3), jonka pohjalta toisen tapaamiskerran keskustelu toteutettiin.

Tunnetiimin toinen tapaaminen oli myös osa luonnosteluvaihetta, sillä silloin keskusteltiin ja esiteltiin omia kokemuksia ja tietoja tunnekasvatuksesta. Toisen tapaamisen tavoitteena oli jakaa tietoa tunnekasvatuksen keinoista. Yhdessä keskusteltiin ja mietittiin niitä keinoja, joilla tunnetaitoja voidaan koulussa tukea ja harjoitella 1-2-luokilla.

Opettajien kokemusten mukaan tunnekasvatuksen tulee olla hyvin ennalta suunniteltua ja siihen pitää olla varattuna jokin aika lukujärjestyksestä. Säännöllisen ajan varaaminen koettiin toimivana systeeminä ja sen myötä tunnekasvatuksesta tulee säännöllinen prosessi, joka voi kestää luku-kauden tai koko lukuvuoden. Etukäteen ajan varaaminen varmistaa tunneyöskentelylle ajan ja mahdollistaa säännöllisen työskentelyn oman ryhmän kanssa. Keskusteluissa tuli esille myös se, että tunneyöskentelyyn kannattaa panostaa ja käyttää aikaa, sillä tunnetaitojen oppiminen vaatii prosessia, jossa jokaisen on mahdollista oppia omaan tahtiin ja omien kokemusten kautta.

Yhteisessä keskustelussa pohdittiin myös sitä, miten saisimme vanhemmat mukaan osaksi tunnekasvatusprosessia. Yhdessä mietittiin esimerkiksi vanhemmille tiedottamista ja materiaalien jakamista opettajan ja vanhempien välisten keskustelujen yhteydessä. Materiaalit voisivat olla apuna helpottamassa tunteiden sanoittamista ja niistä keskustelemista myös kotona.

Tapaamisen lopuksi keskusteltiin ja arvioitiin, mitä ja millaista tietoa tunnekasvatuksen keinoista saatiin. Tapaamisessa saatiin uusia materiaaleja sekä itselle että vanhemmille jaettavaksi. Tunnetiimiläiset olivat sitä mieltä, että he saivat tietoa siitä, miten tunnekasvatuksessa voisi edetä konkreettisesti ja samalla saatiin tavoitteita ja välineitä tulevalle työskentelylle.

### **4.3 Kehittelyvaihe**

Kolmannen kerran tavoitteena oli valita menetelmiä käytettäväksi tunnekasvatuksessa. Edellisen kerran materiaalia hyödynnettiin ideoinnissa ja materiaalien valinnassa.

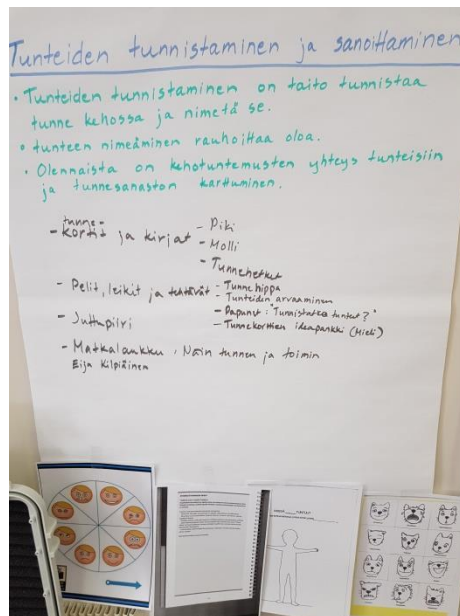
Jääskinen & Pelliccioni (2018) jakavat tunnetaidot kuuteen eri vaiheeseen. Vaiheet ovat tunteen tunnistaminen, tunteen sietäminen, tunteiden säateleminen, tunteiden ilmaiseminen, tunteiden käsitteleminen ja voimautuminen. Keskustelimme näistä vaiheista ja päätimme edetä tunnetaitojen opettamisessa heidän jaottelunsa mukaisesti. 1- ja 2-luokkien tunnekasvatuksen tavoitteiksi valittiin tunteiden tunnistaminen ja niiden nimeäminen sekä tunteiden hyväksyminen ja niiden kannatteleminen.

Tapaamisessa päästiin ideoimaan ja kehittämään lopullista tuotetta eli sitä, mitä materiaalipaketti pitää sisällään. Liikkeelle lähdettiin siitä, että seinälle asetettiin kaksi fläppiä. Toiseen kirjoi-

tettiin otsikoksi ”Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen” ja toiseen ”Tunteiden hyväksyminen ja kannatteleminen”.

Tunteiden tunnistaminen on tärkeä taito opittavaksi. Aistiemme välityksellä saamme tietoa eri tilanteissa ja teemme havaintoja asioista. Havaintojemme pohjalta meille syntyy jokin tunne, jonka pohjalta kehossamme ja aivoissamme syntyy reaktio, josta emme vielä siinä tilanteessa ole itse tietoisia, emmekä pysty tähän reaktioon vaikuttamaan. Tämän reaktion jälkeen voimme tunnistaa tunteen kehossamme, ymmärtää tunnetta ja nimitä sen. Tunteiden tunnistamista varten tulee meidän tiedostaa tunneaistimuksia, joita meissä tapahtuu. Lisäksi meidän tulee ymmärtää erilaisia tunnesanoja ja yhdistää sanat kokemiimme tunneaistimuksiin. Meidän tulee olla tietoisia itsestämme, jotta kykenemme tunnistamaan ja nimeämään tunteitamme. (Niemi 2015. 61., Jääskinen & Pelliccioni 2018. 36.)

Yllä olevan, kirjallisuudesta kootun, aineiston avulla kävimme yhdessä ensin läpi sitä, mitä tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen pitävät sisällään. Yhteisesti keskustellen mietittiin mitkä ovat sopivia keinoja ja menetelmiä tunteiden tunnistamiseen ja keskustelun päätteeksi valittiin materiaalit ensimmäiselle fläpille (Kuva 1).



KUVA 1 Tunteiden tunnistaminen fläppi

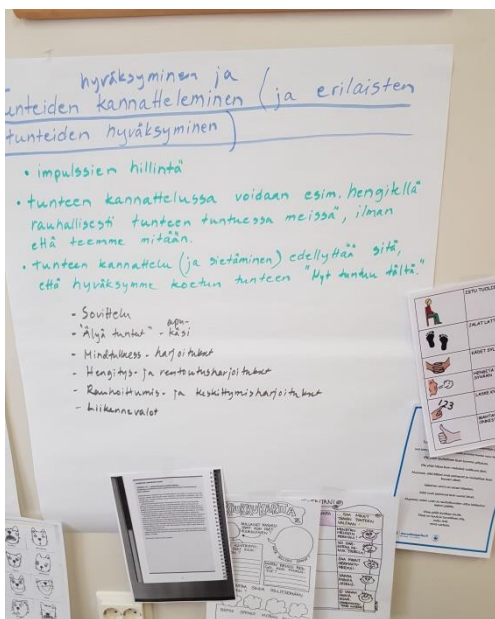
Tunteiden tunnistamista ja sanoittamista tukemaan materiaalipakettiin valittiin erilaisia tunnekortteja ja tunnekirjoja esimerkiksi Katri Kirkkopellon Molli- ja Piki- kirjat sekä niihin liittyvät materiaalit, Pereira & Valcárcelin Tunnehetket-kirja ja tehtäväkirja tunnetaitokasvatukseen. Pelejä, leikkejä ja

tehtäviä esimerkiksi Tunnehippa, tunteiden arvaaminen, ”Tunnistatko tunteet?” papunetin materiaali, Tunnekorttien ideapankki (Mieli), Juttupiiri ja Eija Kilpeläisen Matkalaukku-elämän löytöretkeilijälle -materiaali ”Näin tunnen ja toimin”.

Seuraavaksi keskusteltiin tunteiden hyväksymisestä ja kannattelemisesta. Mietittiin yhdessä, mitä tunteen kannattelu tarkoittaa ja miten sitä konkreettisesti voisi harjoitella. Opettajat kertoivat kokemuksistaan ja siitä, miten he ovat luokissa harjoitelleet oppilaiden kanssa tunteen sietämistä esimerkiksi laskemalla hitaasti kymmeneen. Alustuksena keskustelulle käytettiin kirjallisuudesta koottua tietoa tunteiden hyväksymisestä ja kannattelemisesta.

Tunteiden hyväksymisessä ja kannattelemisessa pyritään siihen, että emme yritä muuttaa tunnetta, ainoastaan havaitsemme tunteen olemassaolon ja pyrimme kestämään sen sellaisenaan. Tunteet ovat joskus hankalia sietää, mutta sietämistä helpottaa, kun tunteet osataan tunnistaa ja ne uskalletaan kokea. Lisäksi tunteen hyväksymistä ja kannattelemista helpottaa tietoinen päätös siitä, ettei lähde reagoimaan erilaisiin impulsseihin, mitä tunteet meissä herättävät. (Niemi 2015, 64., Jääskinen & Pelliccioni 2018, 39.)

Keskustelun päätteeksi toiseen fläppiin (Kuva2) koottiin materiaalit, jotka auttavat tunteen hyväksymistä ja tunteiden kannattelua. Yhdessä päätettiin, mitä materiaaleja valitaan ja millä perusteella ne valitaan. Perusteluna käytettiin mm. sitä, tukeeko kyseinen materiaali kyseisen taidon harjoittamista ja oppimista.



KUVA 2 Tunteiden hyväksyminen ja kannattelu fläppi

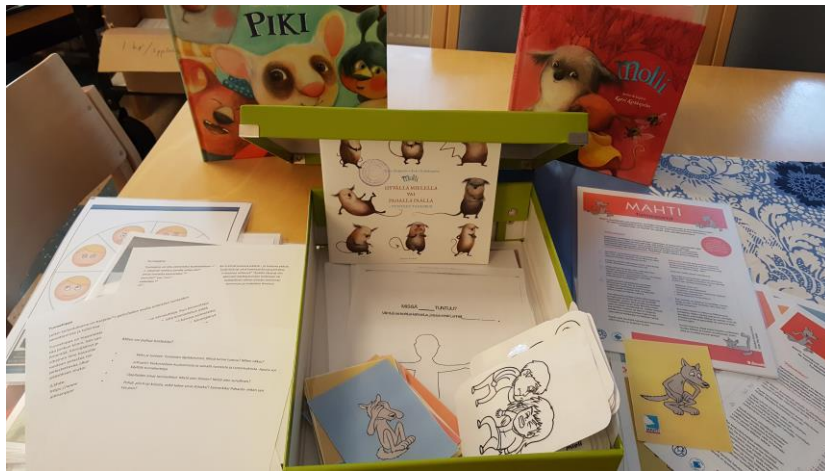
Tunteiden hyväksymiseen ja kannattelemisen harjoitteluun valittiin esimerkiksi erilaisia Mindfulness-harjoituksia, hengitys- ja rentoutusharjoituksia sekä rauhoittumis- ja keskittymisharjoituksia. Suurin osa materiaalipakettiin valituista materiaaleista, olivat sellaisia, mitä osa opettajista oli käyttänyt ja kokeillut omissa ryhmissään. Näin ollen oli olemassa jo kokemustietoa siitä, miten kyseinen materiaali toimii ryhmässä ja kokemukset helpottivat valintaa. Jokaisesta materiaalista keskusteltiin erikseen ja keskustelujen päätteeksi tehtiin valinta siitä, otetaanko kyseinen materiaali osaksi materiaalipakettia vai ei.

Kolmannen tapaamiskerran loppuun keskusteltiin, millaisia keinoja ja menetelmiä yhteisesti saimme. Keskustelussa tuli esille se, että meillä on nyt hyvä runko, minkä pohjalta on hyvä lähteä tunnekasvatusta koulussa toteuttamaan. Tunnetaitoihin on olemassa paljon erilaisia materiaaleja ja niitä tulee markkinoille koko ajan lisää. Nyt koottua materiaalipakettia on myöhemmin helppo täydentää ja lisätä sinne erilaisia tehtäviä sen mukaan, mitä taitoa kyseisessä tehtävässä harjoitellaan. Olimme yhteisesti sitä mieltä, että materiaalivalinnoissa onnistuttiin hyvin löytämään erilaisia tehtäviä ja tapoja harjoitella tunnetaitoja.

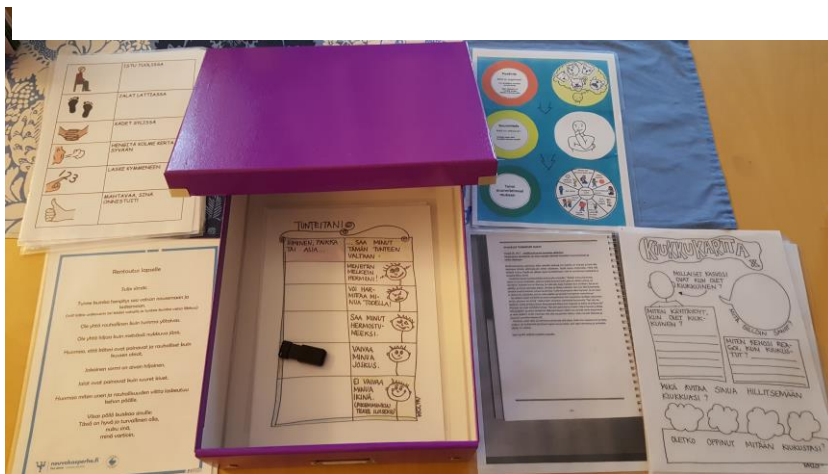
#### **4.4 Viimeistely**

Tuotteen viimeistelyvaiheessa yleensä koekäytetään kehitettyä tuotetta ja tarvittaessa edelleen kehitetään sitä palautteen ja arvioinnin mukaisesti. Koekäyttäjinä voi toimia kehitysprosessiin osallistuvat ja tuotteen voi antaa testattavaksi myös sellaisille, jotka eivät itse ole olleet mukana tuotteen kehittämisessä. Näin varmistetaan myös kriittisemmän palautteen saaminen ja tuotteen edelleen kehittäminen. (Jämsä & Manninen 2000, 80.)

Valitut materiaalit koottiin yhteen paperisina versioina laatikoihin sekä sähköisinä tiedostoina yhteen kansioon niiltä osin kuin se oli mahdollista. Kaikkia kirjoja ei esimerkiksi alettu skannata, vaan materiaaliin liitettiin kuva kirjan kannesta. Sähköinen materiaalipaketti on kaikkien opettajien käytössä ja se löytyy koulun omasta verkosta ja tiedostosta. Paperiset materiaalit on koottu kannellisiin laatikoihin eli tunnelaatikoihin (Kuva 3 ja 4), jotka löytyvät opettajien huoneen kirjahyllystä (Kuva 5). Materiaaleista löytyy myös muistitikku, josta tunnelaatikon sisältö on myös katseltavissa ja tulostettavissa.



KUVA 3 Tunnelaatikko 1



KUVA 4 Tunnelaatikko 2



KUVA 5 Tunnelaatikot kirjahyllyssä

Kolmannen tapaamiskerran jälkeen olisi ollut hyvä vielä ennättää tuotekehittelyn viimeistelyvaiheen mukaisesti testata tuotetta. Materiaaleja olisi voinut testauttaa niillä opettajilla, jotka eivät osallistuneet itse materiaalipaketin kokoamiseen. Heidän kokemustensa ja palautteidensa avulla olisi voitu tehdä tarvittavia muutoksia materiaaleihin. Kuitenkin nyt aikataulu oli rajallinen eikä tätä vaihtetta ollut mahdollista toteuttaa. Tämä ei kuitenkaan estä materiaalipaketin kehittämistä sen jälkeen, kun varsinainen opinnäytetyö on valmistunut.

#### **4.5 Prosessin arviointi**

Neljännellä kerralla tavoitteena oli arvioida koko tuotekehittelyprosessia. Arvioinnin kohteena viimeisellä kerralla oli koko kehittelyprosessi sekä lopputulos eli materiaalipaketti. Arvioinnissa pohdittiin mm. sitä, miten onnistuttiin ja millaista tarvittavaa tietoa tunnekasvatukseen saatiin. Viimeisen vaiheen toteutus jäi aikataulusyistä kesäloman jälkeen. Neljäs vaihe toteutettiin sähköpostikyselyllä, mihin opettajat saivat vastata vapaamuotoisesti. Tueksi heille lähetettiin kysymyksiä, jotka osaltaan ohjasivat arviointia koskemaan koko prosessia. Kysymykset olivat: Miten tunnekasvatusmateriaalin kokoaminen prosessina mielestäsi sujui? Mikä sujui hyvin/Mikä oli hyvää? Mitä mielestäsi kannattaisi tehdä toisin? Mitä kehitettävää ja/tai jatkotyöstettävää mielestäsi jäi? Millaista tietoa tunnekasvatukseen saatiin? Mitä muuta haluat tuoda esille?

Palautteissa tuli esille, että paketit olivat hyviä ja materiaalia on monipuolisesti ja laajasti. Jokainen voi löytää itselleen ja luokalleen sopivia tehtäviä ja harjoituksia tunnekasvatukseen. Materiaalipaketin kokoaminen yhteisesti tunnetiimissä koettiin myönteisenä kokemuksena, sillä ryhmässä tuli monipuolisia keskusteluja ja erilaisia näkökantoja asioihin. Haastavana prosessissa koettiin tiivis aikataulu sekä ajankohta, joka on kouluilla melko kiireistä aikaa.

Opettajien mielestä jatkossa on uskallettava ottaa aikaa tunnetyöskentelyyn muista oppiaineista ja rohkaista opettajia tunnetyöskentelyyn sekä luoda uskoa sen toimimiseen. Jatkotyöskentelynä tunnetiimin suunnitelmana on järjestää vesopäivänä tunnepajoja, missä opettajat pääsevät itse kokeilemaan tehtäviä ja tutustumaan koottuihin materiaaleihin paremmin.

## 4.6 Eettisyys

Kehittämistyössä pitää olla rehellinen, huolellinen ja tarkka koko prosessin ajan. Tavoitteiden asettelussa sekä lopputuloksissa pitää ottaa huomioon se, että ne hyödyntävät käytäntöä. Lähteet tulee merkitä huolellisesti ja tutkimustuloksia ei saa vääristellä eikä toisten tutkijoiden tutkimuksia vähätellä tai tuloksia yleistää ilman kriittisyyttä. Näiden asioiden varmistamisella huolehditaan osaltaan eettisyyden toteutumisesta kehittämistoiminnassa. Eettisyyden lainalaisuudet kehittämisessä ovat samoja kuin elämässä yleensäkin, kun ollaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Työelämään sijoittuvassa kehittämisessä toimintaan osallistuvien on tiedettävä mitä ollaan tekemässä, mikä on kehittämisen kohteena ja tavoitteena ja mikä rooli kehittämiseen osallistujilla on. Kehittämiseen osallistujien nimettömyys ja yksilöimättömyys, ja siitä tiedottaminen heille, takaavat sen, että kehittämisessä on mahdollista saada rehellisiä ja todellisia vastauksia erilaisiin kysymyksiin. Myös oman roolin tiedostaminen osana kehittämistoimintaa takaa monipuolisen ja hyvän arvioinnin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 48-49.)

Opinnäytetyön eettisyys on toteutunut jo aiheen valinnassa ja rajaamisessa, joka on noussut koulun omista tarpeista ja hyödyntää näin suoraan käytäntöä. Eettisyys on huomioitu myös siinä, että lähteet on merkitty huolellisesti ja kehittämistoiminnan tulokset esitellään rehellisesti ja avoimesti. Luotettavuutta ja eettisyyttä on haluttu varmistaa myös sillä, että lähteinä on käytetty mahdollisimman uutta kirjallisuutta, tutkimuksia sekä muuta materiaalia. Kehittämistyöhön osallistuville opettajille kerrottiin siitä, mitä tämän kehittämisprosessin aikana ollaan tekemässä, mitkä ovat tavoitteet ja kehittämisen kohde sekä mikä rooli osallistujilla tässä kaikessa on. Prosessin kulusta tiedottamisen jälkeen varmistettiin lopullinen osallistuminen kehittämisprosessiin. Opettajille kerrottiin ennakkoon, että kaikessa materiaalissa huomioidaan ja varmistetaan se, ettei kenenkään nimi tai yksilöllisyys tule esille.

Toimin ryhmässä toisia kunnioittaen ja arvostaen kuuntelemalla kaikkien mielipiteitä ja kommentteja, tekemällä tarkentavia kysymyksiä ja olemalla avoin ja kiinnostunut kaikista mielipiteistä sekä ajatuksista. Kehittämisprosessin aikana jokaisen osallisuus huomioitiin sillä, että asioista keskusteltiin yhteisesti ja jokainen sai sanoa oman näkemyksensä asioihin.

## 5 POHDINTA

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli, yhteistyössä opettajien kanssa, kehittää materiaalipaketti alakoulun 1- ja 2- luokkien tunnekasvatukseen. Aihe oli ajankohtainen, sillä tunnetaidot ovat tärkeä osa jokaisen meidän arkea ja hyvinvointia. Lisäksi tunnetaitojen opettaminen on kirjattu opetussuunnitelmaan tavoitteeksi ja taitoja tulisi harjoitella ja kehittää mahdollisimman monen eri aineen oppitunneilla. Tunnetaitoja on helppo opetella lasten arjessa välitunneilla sekä muissa koulupäivän tilanteissa ja tunnetaidot ovat tärkeä taito meille jokaiselle toimiessamme toisten ihmisten kanssa. Lapsena saadut hyvät valmiudet tunnetaitoihin auttavat selviytymään erilaisissa tilanteissa elämän aikana. Kouluissa toimivilla aikuisilla on hyvät mahdollisuudet tukea lasten tunnekasvatusta ja ohjata heitä kohti tasapainoista aikuisuutta.

Materiaalipaketin työstäminen yhteisenä prosessina opettajien kanssa oli mielenkiintoinen, uusi ja mukava prosessi. Alkuun hieman mietin sitä, miten saan yhteistyön sujumaan ja miten oma roolini ryhmän vetäjänä onnistuu. Kuitenkin yhteisen tavoitteen eteen työskenteleminen sujui mielestäni hyvin ja mutkattomasti. Prosessin etenemistä aikataulussa edesauttoi se, että suunnittelutyö oli tehty hyvin ja työryhmää vedettiin järjestelmällisesti suunnitelman mukaan. Tiivistä aikataulusta huolimatta yhteinen tavoite ja sitoutuminen projektiin myös osaltaan edesauttoivat työn valmistumista suunnitellusti. Toki näin jälkempäin ajateltuna olisi varsinaiselle työstämiselle eli tunnetiimin tapaamisille kannattanut varata huomattavasti enemmän aikaa. Tapaamiset ennen koulun alkua olivat tiiviitä ja lyhyitä ja moni hyvä keskustelu jäi osaksi sen vuoksi kesken. Yhteiset keskustelut olivat mielenkiintoisia ja toivat esille erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja tunneasioihin.

Tunnetiimin tapaamiset olisi kannattanut järjestellä niin, että meillä olisi ollut käytössä tietokone, varsinkin silloin kun työstimme yhteisiä näkemyksiämme tunnekasvatuksesta. Näin olisi säästetty kaikkien aikaa ja välttytty siltä, että pajan jälkeen lähetellään eri versioita teksteistä vielä kommentoitaviksi. Tietokoneen avulla teksti olisi saatu työstettyä heti yhteisesti ja se olisi samalla tullut hyväksytyksi.

Monialainen yhteistyö sosiaalialalla on tänä päivänä erittäin tärkeää ja yhteistyön toimiminen edellyttää kaikilta osallistujilta sitoutumista ja avoimuutta eri ammattikuntia ja heidän näkemyksiään kohtaan. Yhteistyössä toimitaan usein eri lainsäädäntöjen ja ohjeiden mukaan, mikä voi ai-

heuttaa kankeutta yhteistyön tekemiselle, ellei tätä tiedosteta ja tarvittaessa keskustella siitä yhteisesti. Uuden yhteistyön käynnistyminen vie aina oman aikansa, mutta rohkeus puhua ja keskustella asioista yhdessä, yhteinen tavoite ja halu yhteistyön tekemiseen kantaa mielestäni yhteistyötä hyvin eteenpäin.

Tunnetiimin työskentelyn alussa, jännitin kovasti sitä, että miten oma roolini ryhmän vetäjänä muotoutuu ja kuinka hyvin saan prosessin liikkeelle ja myöhemmin etenemään kohti tavoitetta. Tunsin opettajat jo entuudestaan, mutta uusi rooli ryhmän vetäjänä ei ollut helppo omaksua. Alkujännityksen jälkeen kuitenkin koin, että pystyin toimimaan ryhmän vetäjänä avoimesti ja päämäärätietoisesti. Prosessin edetessä tutustuimme opettajien kanssa toisiimme paremmin ja innostuimme tunnekasvatustyöstä keskustelujen ja uusiin materiaaleihin tutustumisten kautta. Lisäksi saimme innostusta jatkaa työskentelyä sekä yhdessä tunnetiiminä että oppilaiden kanssa ryhmässä ja yksilötasolla.

Materiaalipaketin työstäminen tuotetta kehittelemällä oli minulle uusi työskentelytapa. Tässä työssä menetelmä toimi mielestäni hyvin ja erivaiheiden kautta työskentely vei materiaalipaketin valmistumista hyvin eteenpäin. Mielestäni erilaisten materiaalipakettien työstämiseen tuotekehittely prosessi on sopiva ja hyvin toimiva menetelmä. Materiaalipaketista tuli mielestäni monipuolinen ja siihen on helppo lisätä uusia tehtäviä ja menetelmiä käytettäväksi. Paketista löytyy helposti jokaiselle jotakin ja niiden käyttöön ei tarvitse mitään erityistä koulutusta. Uskon, että kootun materiaalin avulla voimme parantaa lasten tunnetaitoja ja sitä kautta vähentää koulussamme yksinäisyyttä ja kiusaamista.

Oma kiinnostuneisuus tunnetaitoja kohtaan on saanut tämän opinnäytetyön kautta lisäpotkua ja tarvetta tietää ja osata aina vain enemmän ja enemmän. Mitä syvemmälle asioissa pääsi, sitä enemmän löytyi tietoa ja ajatuksia sekä oivalluksia siitä, mitä kaikkea lasten, nuorten ja heidän vanhempiansa kanssa koulukuraattorina voi tehdä tunnetaitojen oppimisen ja kehittämisen eteen. Koulukuraattori voi osallistua koulun arkeen esimerkiksi olemalla mukana oppitunneilla. Tunnekasvatukseen liittyviä oppitunteja voi ohjata yhdessä opettajan kanssa ja ne voi suunnitella jokaisen yksittäisen ryhmän tarpeista käsin. Oppitunnit voisivat muodostaa eri pituisia kokonaisuuksia, joissa tunneasioihin perehdytään eri menetelmillä ja keinoilla. Oppilaiden kanssa olisi mukava työstää omia tunneaiheisia kortteja esimerkiksi valokuvaamalla tai piirtämällä tunteita ja erilaisia tilanteita, joita koulupäivän aikana voi tapahtua. Kuviin voisi mieltä oppilaiden kanssa kertomuksia ja kysymyksiä, joiden avulla asioista ja ilmiöistä voisi ryhmissä yhteisesti puhua. Niille oppilail-

le, jotka tarvitsevat enemmän harjoitusta tunnetaitoihin voisi kuraattori perustaa pienemmän ryhmän, jossa harjoitellaan intensiivisemmin tunnetaitoja. Kuraattorin työparina ryhmässä voisi toimia opettaja, psykologi, terveydenhoitaja tai nuorisotyöntekijä. Koulussa tapahtuvan tunnekasvatuksen lisäksi, vanhempia voisi neuvoa ja ohjata lasten tunnetaitojen kehittymisessä tiedottamalla enemmän tunnetaidoista ja kokoamalla heille kotiin oman paketin siitä, miten kotona voi harjoitella ja ohjata lasta tunnetaidoissa.

Minulla kuraattorina on hyvä mahdollisuus olla tukemassa tunnetaitojen oppimista ja kehittämistä niin yksilö kuin ryhmä tasolla. Koulukuraattori toimii ja tapaa useimmiten oppilaita koulussa yksittäin, mutta oman kokemukseni mukaan, ryhmissä tapahtuva ohjaaminen ja tunnetaitojen kartuttaminen siellä, auttaa lapsia kuitenkin enemmän kuin yksittäiset keskustelut kahden kesken. Ryhmässä voidaan harjoitella yhdessä saman ikäisten kanssa, mikä on tärkeää ystävyys- ja kaverisuhteiden solmimisessa ja ylläpitämisessä sekä siinä, että lapsi voi kokea tulleen hyväksytyksi ryhmässä. Tunneasioihin perehtymällä olen saanut enemmän rohkeutta ohjata ja neuvoa opettajia sekä vanhempia lasten tunnekasvatukseen liittyvissä kysymyksissä. Olen saanut myös enemmän varmuutta tunneaiheisten tuntien suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Tunnetaidot ovat tärkeitä meille kaikille ja aina voimme oppia jotain uutta niin itsestämme kuin toisistamme. Tunnetaitoja pitää harjoitella ja niitä olisi hyvä työstää eteenpäin kaikilla luokka-asteilla. Sen vuoksi koululle olisi hyvä saada omat materiaalipaketit myös muille luokka-asteille. Tämän opinnäytetyön mallia voi hyvin käyttää pohjana niiden kokoamisessa. Alustavien suunnitelmien mukaan jatkamme opettajien kanssa yhteisesti tunnemateriaalipakettien kokoamista Taivalkosken alakoulussa luokka-asteille 3-4 ja 5-6.

Tuotekehittelyprosessin aikana tuotettu materiaalipaketti on kaikkien opettajien käytössä ja se löytyy kokonaisuudessaan valmiina tehtävämonisteina, kirjoina ym. materiaalilaatikoista, tiedostoina muistitikulta sekä Taivalkosken koulun verkosta, mistä opettajat voivat materiaalia ottaa omaan käyttöönsä. Tulevaisuudessa tunnetaitojen harjoittelemisen tukemiseen voisi rakentaa materiaalipaketit niin, että se alkaisi varhaiskasvatuksesta tai jopa lasten neuvolasta ja päättyisi toiselle asteelle. Tunnekasvatuksesta tulisi siten tavoitteellisempaa ja se varmasti tavoittaisi jokaisen lapsen ja nuoren jossain vaiheessa elämää. Näin jokainen voisi myös oppia ja harjoitella tunnetaitojaan yhdessä oman ikäluokkansa kanssa, riippumatta siitä onko hänellä taitoja minkä verran ennestään.

## LÄHTEET

Eerola, P. & Pirskanen, H. 2018. Perhe ja tunteet. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Hämäläinen, J. 2003. Koulun sosiaalityö oppilaanohjauksen kumppanina. Teoksessa. Ohjauksen uudet orientaatiot. (toim.) Lairio, M. & Puukari, S.. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 131-132.

Hämäläinen, J. 2011. Sosiaalipedagogiikka koulun kehittämisessä. Teoksessa Uusi koulu. Oppiminen mediakulttuurin aikakaudella. (toim.) Pohjola, K.. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 201-208.

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

Junttila, N. 2010. Sosiaalinen kompetenssi ja yksinäisyys koululaisilla. Teoksessa Joronen, K. & Koski, A. 2010. (toim.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Viitattu 11.2.2018

Jokinen, K. & Mikats, J. 2018. Lähisuhteet lasten arjessa. Teoksessa Perhe ja tunteet (toim.) Eerola, P. & Pirskanen, H. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Joronen, K. & Koski, A. 2010. (toim.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Viitattu 11.2.2018

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tummuvuoren kirjapaino Oy.

Kauliomäki, K. & Kohta, P. 2016. Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet. Lindberg, A. (toim.) 2016 Ole oman elämäsi tähti! – Opiskelijan opas elämäntaidoista. Helsinki. Luku 6. Viitattu 5.11.2017.

Kokkonen, M. & Siponen, U. 2006. Sosioemotionaaliset taidot terveystiedon tavoitteina. Teoksessa Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen (toim.) Peltonen, H. & Kannas, L. Helsinki: Hakapaino Oy.

Laaksonen, V. 2014. Lasten vertaissuhdetaidot ja kiusaaminen esikoulun vertaisryhmässä. Jyväskylä 2014. Jyväskylä: University Printing House.

Niemi, P. 2015. 2.painos. Hyvää mieltä ja tunteita. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Falun: Tammi.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. 3.-4. painos. Kehittämistyön menetelmät. Uudella osaamisella liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Opetushallitus 2016. 4.painos. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Next Print Oy. Viitattu 21.2.2018.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2018. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunteita tukeminen. Livonia Print Riika: Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

Kerola, K., Kujanpää, S., & Kallio, A. 2013, Tunteesta tunteeseen -ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Opetushallitus.  
([http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/tunnetaitoja\\_oppii\\_harjoittelemalla](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoittelemalla))

Oppilas ja opiskelijahuoltolaki 2013. 4§ Yhteisöllinen opiskeluhoito. 2.Viitattu 16.2.2018.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287#Pidp450682960>

Oppilas ja opiskelijahuoltolaki 2013. 4§, 7§. Yhteisöllinen opiskeluhoito. 2.Viitattu 28.3.2018.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287#Pidp450682960>

Pereira, C. N. & Valcárcel, R. R. 2018. Tunnehetket. Tehtäviä tunnetaitokasvatukseen. AS Pajo Viro: PS-kustannus.

Salovaara, S. & Honkonen, T. 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. Porvoo: PS-kustannus.

Seppänen-Järvelä, R. 2004. Prosessiarviointi kehittämissuunnitelmassa. Opas käytäntöihin. Stakes. Arviointiraportteja 4/2004. Helsinki. Viitattu 16.4.2018.

Sipilä-Lähdekorpi, P. Ristiriitoja ja onnistumisia. 2006. Teoksessa Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa. Kurki, L., Nivala, E. & Sipilä-Lähdekorpi, P. Helsinki: Hakapaino Oy, 11.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Yliopistopaino Oy- Juvenes Print.

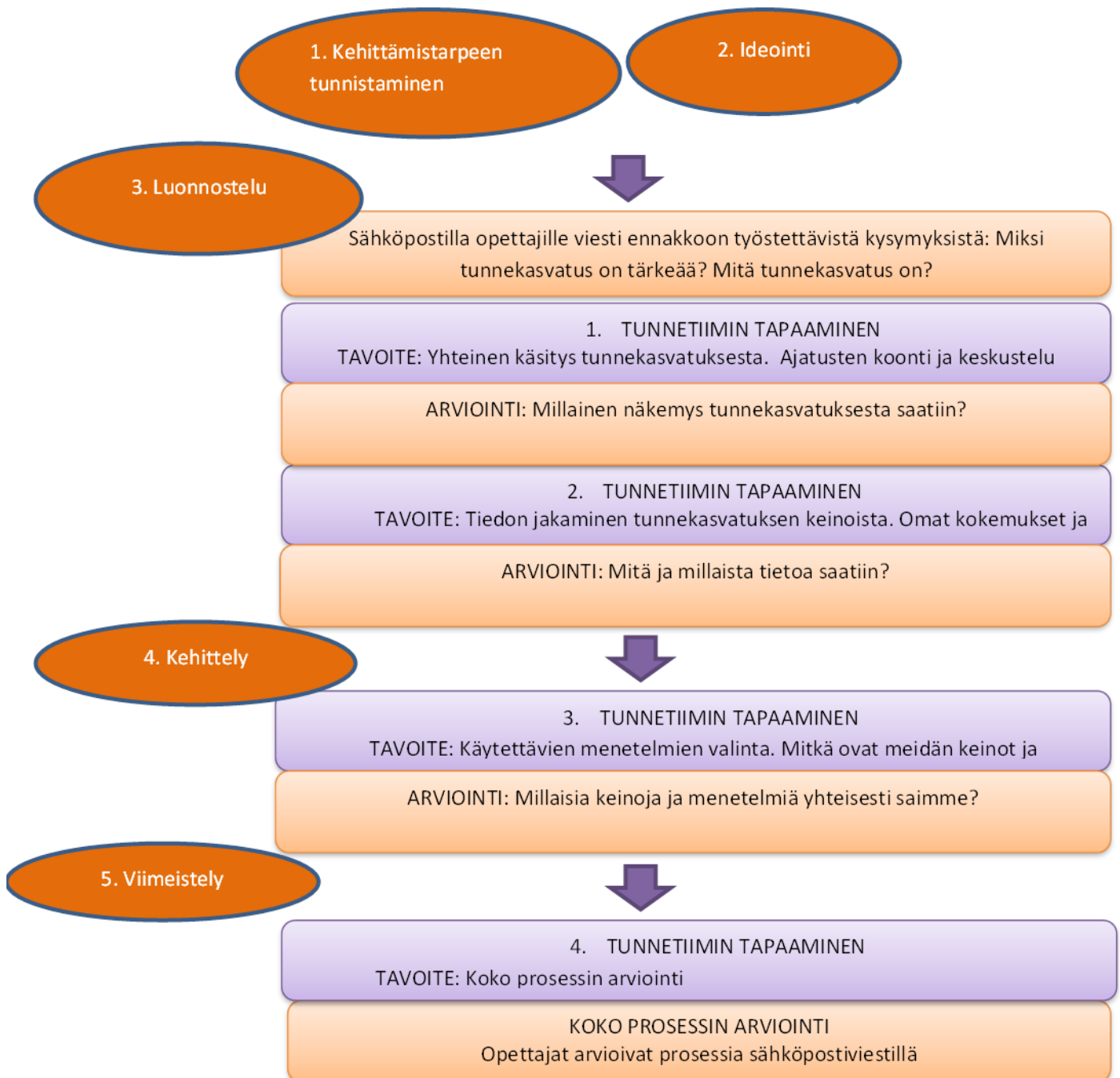
Valtioneuvosto 2015. Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. Hallituksen julkaisusarja 10/2015. Edita Prima.

[http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi\\_FI\\_YHDISTETTY\\_nettil.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82](http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDISTETTY_nettil.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82)

Wallin, A. 2011. Sosiaalityö koulussa. Avaimia hyvinvointiin. Tallinna: Tietosanoma Oy.

## LITTEET

# Materiaalipaketin tuotekehittelyn prosessikuvaus



Sähköposti viesti opettajille ennen ensimmäistä tunnepajatyöskentelyä

1.kerran kysymykset etukäteen mietittäviksi

Hei,

vastaisitko minulle seuraaviin kysymyksiin etukäteen, niin työstän niistä valmiiksi koosteen ensimmäiseen tapaamiseen.

1. Mitä tunnekasvatus on?

2. Miksi tunnekasvatus on mielestäsi tärkeää?

Jotta ennätän työstää materiaalin, niin voisitko vastata minulle viimeistään keskiviikkona 2.5.2018.

T:Minna

## 2. Tunnepaja

### Tiedon jakaminen tunnekasvatuksen keinoista (Omat kokemukset ja tutkittu tieto)

Tunnetaidot ovat erittäin tärkeitä ryhmässä toimimisessa ja kaverisuhteita luotaessa. Opettajien kokemusten mukaan lapset, joilla on vaikeuksia sanoittaa tunteitaan jäävät helposti kaveriryhmiensä ulkopuolelle. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppiminen auttaa itsetuntemuksen kehittymistä, edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta sosiaalisissa ryhmissä ja opettaa toisten arvostamista. Tunteita ymmärtävä lapsi osaa kunnioittaa ja huomioida toisia läpi elämän. Taidot ovat tärkeitä ja kaikilla lasten elämässä mukana olevilla aikuisilla on oma tärkeä roolinsa opettaessaan lapsille näitä taitoja. Lapsi, jolla on hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot voi tukea toisia lapsia. Samalla yhteisöllisyys ja turvallisuuden tunne yhteisössä vahvistuu ja opitaan välittämään toisista. (Salovaara & Honkosen 2011, 83,85.)

Kyky tunteiden tunnistamiseen, ilmaisemiseen ja purkamiseen sekä toisten tunteiden tunnistamiseen ja reagoimiseen niihin rakentavasti ovat taitoja, joita on hyvä harjoitella pienestä pitäen. Nämä kyvyt edistävät oppilaiden terveyttä, itsenäisyyttä, joustavuutta sekä kykyä sietää ja ratkaista ongelmia. (Salovaara & Honkonen 2011, 85-86 , Pereira & Valcárcel 2018.12-13.) Tunteiden huomiotta jättäminen kuitenkin kuluttaa psyykkisiä voimavarojamme ja pikkuhiljaa heikentää terveyttämme. Hyvät tunnetaidot toimivat meille voimavarana ihmissuhteissa, vahvistavat itsetuntoamme ja ovat osa hyvinvointiamme. Tunteiden käsittelyllä ja tunne-elämän säätelyllä voidaan vaikuttaa elämänhallinnan tunteeseen ja kokonaisvaltaisesti hyvinvointiimme. (Niemi 2015. 58-59)

Tunnetaidot voidaan kuvata prosessina, mikä sisältää eri vaiheita. Vaiheesta toiseen siirtyminen voi tapahtua vaihtelevissa järjestyksissä ja eri vaiheet voivat olla samanaikaisesti käynnissä. Järjestyksestä riippumatta tärkeitä tunnetaitoja ovat tunteen tunnistaminen, tunteen sietäminen, tunteiden säätelyminen, tunteiden ilmaiseminen, tunteiden käsitteleminen ja voimautuminen eli tunne siitä, että selviydymme erilaisissa tilanteissa karttuneiden tunnetaitojen avulla. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 35-47.)

1-2-luokkalaisten opetuksessa tehtävänä on luoda perustaa lasten myönteiselle käsitykselle itsestään koululaisena sekä oppijana ja kehittää erilaisia valmiuksia myöhempää oppimista varten. Työtapoina 1-2-luokkalaisten kanssa käytetään havainnollistamista ja toiminnallisuutta, leikkejä, pelejä, mielikuvitusta sekä tarinoita. (Opetushallitus 2016, 98, viitattu 21.1.2018.)

Vertaisryhmässä leikkien ja puuhaten opitaan tunnetaitoja ja kohdataan erilaisia tunteita. Tunnetaitojen harjoittelu alkaa itsetutkiskelusta ja omien tunnekokemusten tiedostamisesta. Aikuisen tehtävänä on sanoittaa lapselle tunteita, joiden avulla hän voi kertoa tunnekokemuksistaan. Omien tunteiden tunnistaminen on sitä, että osataan erotella koettuja tunteita toisistaan ja nimetä niitä. Itsensä ymmärtäminen ja itsetuntemus lisääntyvät siinä, kun huomataan olevamme esimerkiksi surullisia, pettyneitä, loukkaantuneita, kateellisia, iloisia, tyytyväisiä tai innostuneita. Lasten on vaikea hahmottaa tunteita abstrakteina ilmiöinä. Kuvien avulla voidaan selkeyttää ja havainnollistaa sekä konkretisoida tunteita. Tunteet tunnetaan koko kehossamme ja ne näkyvät meidän käyttäytymisessämme, eleissämme sekä ilmeissämme. (Kokkonen & Siponen 2006, 195-196, Kerola, Kujanpää & Kallio 2013. viitattu 29.3.2018.)

Opettajien kokemusten mukaan tunnekasvatuksen tulee olla hyvin ennalta suunniteltua ja siihen pitää olla varattuna jokin aika lukujärjestyksestä. Säännöllisyys koetaan toimivana ja sen myötä



- Liikennevalot



- Oppilaiden omat tarinavihkot: Mistä olen iloinen? Mistä olen surullinen?
- Tunnejana  
 Jana voi olla esimerkiksi kuvitteellinen asteikko 0-10 tai toisessa päässä – ja toisessa päässä +. Jokainen asettuu janalle siihen kohtaan, mikä sinä päivänä tai siinä hetkessä kuvaa parhaiten omaa tunnetta esimerkiksi ”Kuinka iloinen olin tänään kouluun tullessa?” ”Kuinka väsynyt olin aamulla?” jne.  
 Tunnejanaa voi käyttää esimerkiksi ennakoivasti käyttäytymisen hallintaan tai vaikeiden tilanteiden purkamiseen. Tunnejana on myös hyödyllinen väline ryhmän toiminnan ohjaamisessa, jolloin ryhmä yhdessä määrittelee sopivan toiminnan ja tunteiden ilmaisun erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa.
- Juttupiiri  
 Keskustellaan kuulumisista ja samalla tunteista ja tuntemuksista.
- Pohdi, piirrä, kirjoita, mikä tekee sinut iloiseksi? Esimerkiksi Pahaolo- miten sen saa pois?
- Tunteiden läpikäyminen, Missä tuntuu? Miten näkyy?



<https://neuvokasperhe.fi/sites/default/files/Rentoutus%20lapselleYe.pdf>  
<https://neuvokasperhe.fi/perhearki/rentoutus-lapselle>

LÄHTEET:

Jääskinen & Pelliccioni 2018, Kerola, Kujanpää & Kallio 2013, Kokkonen & Siponen 2006, Niemi 2015, Opetushallitus 2016, Pereira & Valcárcel 2018 & Salovaara & Honkonen 2011.