

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveystenhoitajakoulutus

Janette Honkanen
Ruut Kainulainen

TUNTEIDEN VIRRASSA!
Toimintatuokio 3.-luokkalaisten tunnetaitojen tukemiseksi

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2020



KEHITTÄMISTYÖ
Huhtikuu 2020
Terveystenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
Tel. +358 50 405 4816

Tekijät
Janette Honkanen & Ruut Kainulainen

Nimeke
Tunteiden virrassa! Toimintatuokio 3.-luokkalaisten tunnetaitojen tukemiseksi

Toimeksiantaja
Siun sote, Outokummun kouluterveydenhoito

Tiivistelmä

Tunnetaitojen opettamista kouluissa on alettu pitää entistä tärkeämpänä. Sen vuoksi tunnetaitojen opettaminen on osana nykyistä opetussuunnitelmaa. Tunne- ja käyttäytymisongelmat ovat lisääntyneet lasten keskuudessa, jonka myötä tunnekasvatusta tarvitaan. Lapsuus on otollisinta aikaa tunnetaitojen oppimiselle. Lapsuudessa opitut tunnetaidot ennustavat lapselle hyvää menestystä koulussa sekä elämässä. Lisäksi ne tukevat hyvää mielenterveyttä.

Tämän toiminnallisen kehittämistyön tarkoituksena oli tukea 3.-luokkalaisten tunnetaitoja. Tavoitteena oli vahvistaa 3.-luokkalaisten tunnetaitoja. Kehittämistyön tehtävänä oli pitää toimintatuokio tunnetaidoista 3.-luokkalaisten Outokummun alakoululla. Kehittämistyön toimeksiantajana oli Siun sote ja toiminnallinen osuus on tehty Outokummun alakoulun terveydenhoitajalle.

Saadun palautteen perusteella toimintatuokio tuki hyvin 3.-luokkalaisten tunnetaitoja. Toiminnallisten menetelmien käyttö tuki kohderyhmän oppimista ja toimintatuokion sisältö soveltui hyvin kohderyhmälle. Terveystenhoitajan näkökulmasta toimintatuokio toimii tunnetaitojen tukemisen menetelmänä. Jatkokehittämiseksi on luoda toimintatuokio, joka tukisi jokaisen osallistujan tunnetaitoja yksilöllisemmin. Lisäksi jatkokehittämiseksi on luoda toimintatuokio tunnetaidoista omien tai lapsen tunnetaitojen tukemiseen.

Kieli
suomi

Sivuja 36
Liitteet 8
Liitesivumäärä 9

Asiasanat

tunne, tunnekehitys, tunnetaidot, alakoulu



DEVELOPMENT ASSIGNMENT

April 2020

Degree Program in Health Nursing

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 50 405 4816

Authors

Janette Honkanen & Ruut Kainulainen

Title

In a stream of emotions! An Activity Session for the Third Grade Students to Support Emotional Skills

Commissioned by

Siun sote, Outokumpu school health care

Abstract

Teaching emotional skills in schools is becoming increasingly important. Therefore, the teaching of emotional skills is a part of the current curriculum. Emotional and behavioural problems have increased among children, which requires emotional education. Childhood is a good time to learn emotional skills. Emotional skills learned in childhood predict a child's success in school and life. In addition, they support good mental health.

The purpose of this functional development assignment was to support the emotional skills of third grade students. The aim of the development assignment was to strengthen third grade students' emotional skills. The purpose was to keep an activity session for third grade students at Outokumpu elementary school. The development assignment was commissioned by Siun sote and the operational part was done for the public health nurse in Outokumpu elementary school.

The activity session supported the emotional skills of the third graders well. The use of functional methods supported the learning of the target group and the content of the activity session was well suited to them. From the public health nurse's point of view, the activity session is a method of supporting emotional skills. The idea for further development is to create an activity session that would support each participant's emotional skills in a more personalized way. In addition, the idea for further development is to create an activity session on emotional skills for the parents of the child to support their own and their child's emotional skills.

Language

Finnish

Pages 36

Appendices 8

Pages of Appendices 9

Keywords

emotion, emotional development, emotional skills, elementary school

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Tunne ja lapsen tunnekehitys	6
2.1	Erilaiset tunteet	6
2.2	Tunteiden tehtävät	7
2.3	Lapsen tunnekehitys	7
3	Tunnetaidot ja niiden oppiminen	8
3.1	Tunnetaidot	8
3.2	Tunnetaitojen oppiminen	10
3.3	Tunnetaitojen opettaminen alakoulussa	12
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	14
5	Kehittämistyön toteutus	15
5.1	Toiminnallinen kehittämistyö	15
5.2	Toimintatuokio	15
5.3	Kehittämistyön suunnittelu	16
5.4	Toimintatuokion suunnittelu	18
5.5	Toimintatuokion toteutus	21
5.6	Tuotoksen arviointi ja palaute	23
6	Pohdinta	24
6.1	Tuotoksen tarkastelu	24
6.2	Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus	26
6.3	Ammatillinen kasvu	28
6.4	Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	30
	Lähteet	32

Liitteet

Liite 1	Tunnekuvat
Liite 2	MAHTI-tunnekortit
Liite 3	Vahvuusviirit
Liite 4	Tuntisuunnitelma
Liite 5	Toimintatuokion runko
Liite 6	Arviointilomake
Liite 7	Lasten palautelaatikot
Liite 8	Toimintatuokio tunnetaidoista -kansio

1 Johdanto

Tunnetaitojen opetteleminen koetaan nykypäivänä tärkeäksi, minkä myötä ne on lisätty osaksi uutta opetussuunnitelmaa (Opetushallitus 2020). Tunnetaitoja ovat tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaiseminen sekä tunteiden säätely (Hintikka 2018). Niitä lapsi oppii kokemalla, elämällä ja ottamalla mallia aikuisista ja ikätovereista (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 5). Tunnetaidot kehittyvät iän mukaan ja niiden harjoittelu on tärkeää niillekin lapsille, joilla ei ole todettu erityisiä pulmia tunnetaidoissa (Oppi & Ilo 2019). Joidenkin lasten kohdalla tunnetaidoissa esiintyvien puutteiden kehittämiseen ainut mahdollisuus on koulussa (Brotto 2018).

Tunnetaitojen opettaminen koulussa on tutkitusti osoittanut, että se parantaa muun muassa lapsen sosiaalisia taitoja, sosiaalisia suhteita sekä vähentää ahdistuneisuutta sosiaalisissa tilanteissa (Opetushallitus 2020). Tunteista sekä niiden hallitsemisesta opettaminen antaa lapsille monipuolisia elämäntaitoja, joita he tarvitsevat esimerkiksi ihmissuhteiden ylläpitoon (BBC 2019). Lisäksi tunnetaitojen oppiminen on yhteydessä muun muassa oppilaiden oppimiskykyyn. Tunnetaitojen opettamisella voidaan ehkäistä isompia haasteita tulevaisuudessa. Kun oppilaat hallitsevat tunnetaidot hyvin, myös opettajalle jää enemmän aikaa muihin asioihin. (Opettajan tietopalvelu 2019.)

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö tunnetaidoista on tehty kehittämistyönä. Mielestämme aihe on ajankohtainen ja erittäin merkityksellinen. Terveystoimittaja tapaa lapsia monessa eri työympäristössä, joten tärkeää, että ammattilaisella on teoretietoa siitä, mitä tunnetaidot pitävät sisällään ja miten lapsen tunnetaitoja voi tukea. Tämän kehittämistyön toimeksiantajana toimii Siun sote ja kehittämistyö on tehty Outokummun kouluterveydenhoitajan käyttöön. Tämän kehittämistyön tarkoituksena on tukea 3.-luokkalaisten tunnetaitoja. Tavoitteena on vahvistaa kolmosluokkalaisten tunnetaitoja. Kehittämistyön tehtävänä on pitää toimintatuokio tunnetaidoista 3.-luokkalaisille.

2 Tunne ja lapsen tunnekehitys

2.1 Erilaiset tunteet

Tunteilla on merkittävä rooli ihmisten elämässä (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 55). Jokainen kokee tunteet yksilöllisesti. Ne tuntuvat kehossa ja mielessä. (Mielenterveystalo.fi 2019.) Tunteessa on kyse ohimenevästä reaktiosta, jonka aiheuttaa itsestä tai ulkopuolelta tuleva ärsyke. Kehossa tuntuvia merkkejä tunteiden kokemisen yhteydessä ovat esimerkiksi sydämen lyöntitiheyden kasvu, hikoilu, verenpaineen nousu, punastuminen, vapina ja huonovointisuus. (Nyyti ry 2016.)

Tunteet jaetaan primaarisiin, sekundaarisiin ja instrumentaalisiin tunteisiin. Primaaritunteet ovat ihmisen ensisijaisia tunteita, ydintunteita. Ne ovat välitön reaktio johonkin. Primaaritunteita ovat esimerkiksi ilo, suru ja pelko. Sekundaariset tunteet syntyvät puolustusreaktiona primaaritunteisiin. Esimerkiksi raivo on sekundaaritonne, jonka taustalla voikin olla ahdistus. Instrumentaaliset tunteet ovat opittuja tunteita, joiden avulla pyritään vaikuttamaan toisen toimintaan. Esimerkiksi pettynyt lapsi voi kiukutella vanhemmalleen vaikuttaakseen tämän toimintaan. Sekundaariset ja instrumentaaliset tunteet voivat hankaloittaa aitojen primaaritunteiden tunnistamista. (Kanninen & Sigfrids 2012, 77-79.)

Tunteita ja tunnevivahteita on satoja. On tärkeää oppia tunnistamaan, ilmaisemaan ja ottamaan haltuun omia tunteitaan. Lähes kaikkialla maailmassa erilaisiin tunteisiin liittyy samankaltaiset yhdistelmät kasvonilmeitä, kehon asentoja ja äänenpainoja (Nummenmaa 2016). Siitä huolimatta tunteiden tunnistaminen ei ole aina helppoa. (Mielenterveystalo.fi 2019.) Tunne- ja käyttäytymisongelmat ovat lisääntyneet yleisesti lasten keskuudessa (Kato, Yanagawa, Fujiwara & Morawska 2015). Lapset eivät välttämättä vielä osaa säilöä tai ilmaista tunteitaan kunnolla ja heillä saattaa esiintyä esimerkiksi tunnekuohuja. Lapselle tulee opettaa esimerkiksi se, kuinka säädellä omaa käyttäytymistä erilaisten tuntemuksien yhteydessä. (Marjamäki ym. 2015, 55-58.)

2.2 Tunteiden tehtävät

Tunteilla on monia eri tehtäviä. Ne ohjaavat toimintaamme. (Suomen mielenterveysseura 2017.) Tunteet kertovat hyvinvoinnista ja antavat tietoa ympäröivästä maailmasta ja tapahtumista. Lisäksi ne auttavat luomaan uusia ja ylläpitämään vanhoja ihmissuhteita. Tunteet saavat esimerkiksi hakeutumaan mukavien ihmisten seuraan. Ne myös saavat välttelemään niitä tekijöitä, jotka ovat meille vahingollisia esimerkiksi ympäristön vaaroja. Näiden lisäksi tunteet auttavat tekemään päätöksiä ja ratkaisemaan ongelmia. (Mielenterveystalo.fi 2019.)

Tunteilla on merkittävä rooli mielenterveyshäiriöiden puhkeamisessa lapsuudessa. Lapsen kotona ilmenevät tunteet vaikuttavat lapsen omiin tunteisiin, joita hän ilmaisee ikätovereidensa kanssa ja kouluympäristössä. Tämän vuoksi vanhemman ja lapsen välinen positiivinen vuorovaikutus on tärkeää. Lapset, jotka ovat kokeneet negatiivisia sosiaalisia kokemuksia, esimerkiksi kaltoinkohtelua tai turvattoman kiintymyssuhteen, ovat taipuvaisia havaitsemaan herkästi erilaisia uhkia. Tämän myötä heillä ilmenee herkemmin ahdistuneisuutta, mutta myös aggressiivista ja pelokasta käytöstä. Nämä ovat muotoutuneet heidän itsesuojelukeinoikseen. (Lewis 2011.)

2.3 Lapsen tunnekehitys

Kouluvuosien aikana lapsen tunne-elämä kehittyy. Kohtuulliset tavoitteet sekä onnistumisen ja selviämisen kokemukset vaikuttavat myönteisen käsityksen kehittymiseen itsestä sekä omista kyvyistä. Onnistuessaan lapsi tarvitsee kiitosta ja kannustusta (Turku 2019, 1-2). Lapsen tunteiden voimakkuus ja tunteiden aiheuttama käytös vaihtelevat iän, vireystilan ja lapsen aikaisempien kokemusten myötä. (Niilo Mäki Instituutti 2019.) Lapsuudessa tunteet ailahtelevat ja toisinaan niitä on vaikea hallita. Pettymysten ja epäonnistumisen kokemukset ovat osa tunne-elämän kehitystä. Epäonnistumisia kohdatessaan lapsi tarvitsee aikuisen tukea. (Turku 2019, 2.) Lapsen tunne-elämän vaikeudet voivat näkyä esimerkiksi lapsen käyttäytymisessä tai olemuksessa. Lapsi voi olla ahdistunut tai saada rai-vokohtauksia. (Niilo Mäki Instituutti 2019.)

Tunnetaidot kehittyvät vähitellen (Pastila 2017). Niiden oppiminen on edellytys hyvälle mielenterveydelle (Pikkuli 2019). Lapsella on oltava mahdollisuus kehittää tunnetaitojaan (Kempe-Hakkarainen, Mäkelä & Sipiläinen 2019). Tunnetaitojen opettelemisen myötä lapsen minäkuva sekä itsetunto vahvistuvat. Lisäksi sosiaaliset taidot ja empatiakyky kehittyvät. (Kempe-Hakkarainen ym. 2019.) Lapsen kokemukset tunnetaitojen opettelusta ovat yleensä positiivisia. Lasta helpottaa, kun hän ymmärtää käyttäytymisen sekä käyttäytymiseen kuuluvien tunteiden ja ajatusten välisen yhteyden. Lasten mielenterveysongelmat ja käyttäishäiriöt ovat lisääntyneet ajan saatossa. (Pastila 2017.) Koulukiusatuksi joutumisen riski kasvaa, jos lapsella on tunteiden ilmaisemisen vaikeutta, heikko empatiakyky tai muita tunne-elämän vaikeuksia (Hintikka 2018).

3 Tunnetaidot ja niiden oppiminen

3.1 Tunnetaidot

Omien tunteiden havaitseminen ja tiedostaminen on tunnetaitojen perusta (Suomen mielenterveys ry 2019). Ihminen osaa ja uskalttaa kuunnella itseään tarkemmin, kun ymmärtää itseään ja omaa toimintaansa. Tällöin myös ymmärtää toisia ja toisten tunteita paremmin. Kaikki tunteet ovat tärkeitä, eikä niitä tulisi piilottaa, vaan hyväksyä niiden olemassaolo. (Mielenterveystalo.fi 2019.) Kaikki tunteet eivät ole miellyttäviä, mutta niiden kanssa voi tulla toimeen (Väestöliitto 2020a). Tunteiden hyväksyminen muun muassa parantaa itsetuntoa, jolloin myös itsetuntemus kasvaa (Nyyti ry 2019). Tunteen ymmärtämisen myötä pystymme ymmärtämään erilaisten tunteiden syitä ja niiden merkityksiä. Näin pystymme ymmärtämään, että tunteet, esimerkiksi jännitys tai pettymys, vaikuttavat huomiokykyyn, käytökseen ja ajatuksiin. (Marjamäki ym. 2015, 56.)

Tunnetaidot pitävät sisällään tunteiden tunnistamisen, sanoittamisen ja ilmaisemisen. Ne ovat tärkeitä mielenterveystaidoille ja vaikuttavat meihin itseemme sekä vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. (Mielenterveystalo.fi 2019.)

Tunteiden tunnistamisen avulla huomaamme muutoksia esimerkiksi omista ajatuksissa, kehossa tai toisen ihmisen ilmeessä tai äänensävyssä. Oppilaat, joilla on tämä taito, pystyvät ymmärtämään, jos esimerkiksi luokkakaveri on iloinen tai vihainen. (Brackett & Rivers 2012, 10.)

Tunteiden sanoittaminen on tärkeää, koska sillä on rauhoittava vaikutus tunteisiin ja se auttaa ongelmanratkaisutilanteissa. Tunteiden sanoittaminen auttaa myös erottelemaan erilaisia tunteita ja pärjäämään paremmin vuorovaikutustilanteissa. (Brackett & Rivers 2012, 10.) Etenkin negatiivisten tunteiden nimeämisen oppiminen niiden esiintyessä auttaa meitä hiljentämään niitä (Stern & Dineen 2017). Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen helpottaa niiden sietämistä. Tunteen sietäminen vaatii kärsivällisyyttä varsinkin tunteen ollessa negatiivinen, mutta hiljalleen siitä tulee helpompaa. Tunteen sietäminen auttaa ajattelemaan järkevästi tunteen syntymisen jälkeen, ennen kuin siihen reagoidaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 36-40.)

Tunteiden ilmaisemisen merkitys on siinä, miten ja milloin erilaisia tunteita ilmaistaan eri ihmisille sekä erilaisissa tilanteissa. Lapset, jotka sanoittavat tunteitaan hyvin, ymmärtävät niitä kirjoittamattomia sääntöjä, jotka ohjaavat tunteiden ilmaisua erilaisissa tilanteissa. (Brackett & Rivers 2012, 10-11.) Tunteita voidaan ilmaista esimerkiksi keuhollisesti hymyilemällä tai itkemällä. Luovaa tunteiden ilmaisua on esimerkiksi laulaminen tai piirtäminen. On tärkeää ilmaista tunteitaan myös puhumalla, jolloin ne konkretisoituvat itselle. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 44.)

Tunteiden ilmaisemiseen liittyy tunteiden säätteleminen. Tunteiden säätelyn tavat voivat olla esimerkiksi tunteiden torjumista, vähentämistä, ylläpitämistä tai voimistamista. Lapset, jotka hallitsevat näitä tapoja keskittyvät ja käsittelevät pettymyksiä paremmin. (Brackett & Rivers 2012, 10-11.) Tunteiden säätely muun muassa ehkäisee tunteiden kohoamista stressitasolle, ehkäisee häiriökäyttäytymistä sekä johtaa hyvän tunne-elämän kokemiseen. Se auttaa myönteisten toverisuhteiden luomiseen ja niiden säilyttämiseen. Lisäksi se auttaa luokkaan sopeutumiseen sekä sosiaalisesti hyväksytyyn käytökseen, toverisuosioon ja koulussa viihtymiseen. Vähäinen tunteiden säätely aiheuttaa etenkin pojilla esimerkiksi

hyperaktiivisuutta, aggressiivisuutta ja epäsosiaalisuutta. Liiallinen tunteiden säätely taas vaikuttaa esimerkiksi ahdistuneisuuden, masentuneisuuden, äärimmäisen ujouden sekä syrjään vetäytymisen esiintyvyyden lisääntymiseen. (Hintikka 2018.)

Eri tunteiden kanssa on tärkeää osata toimia. Esimerkiksi pelko auttaa suojautumaan vaaroilta, mutta sitä on tärkeää osata hallita. Pelätessä mielikuvitus laukkaa ja pienet asiat voivat tuntua suurilta ja pelottavilta. Tällöin on tärkeää yrittää pysähtyä ja rauhoittaa mieltä sekä pohtia, onko pelkoon syytä. Pelkoa voi lievittää kokemus turvasta, jota voi lisätä ajatuksilla ja kehon tuntemuksilla. Jännitys on tunne, joka saa ihmisen valpastumaan. Jännitys voi olla iloista tai huolen värittämää. Keho voi poistaa jännitystä tärinällä ja tärinän on tärkeää antaa tulla. Lisäksi jännitystä voi lievittää turvan tunteella. Viha antaa sisua ja auttaa puolustautumaan. Se on voimakas tunne, jota voi purkaa esimerkiksi fyysisesti, kuten juoksemalla. On tärkeää, että fyysistä toimintaa ei kohdistu muihin. Surun avulla luovumme ja valmistamme itseämme jatkamaan eteenpäin. Surulle on tärkeää antaa aikaa ja jokainen suree omalla tavallaan. Itseään voi lohduttaa esimerkiksi kääriytymällä johonkin tai kuuntelemalla musiikkia. Myös pettymyksen tunne liittyy menettämiseen. Pettymyksen tunteen on tärkeä antaa tulla. Se on tärkeä kohdata, jolloin se menee aikanaan ohi. Ilon tunne ja mielikuvat ilon kokemuksista auttavat vaikeina hetkinä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 86-173.)

3.2 Tunnetaitojen oppiminen

Tunnetaitojen oppiminen lapsuudessa on tärkeää. Ne vaikuttavat esimerkiksi kouluvalmiuteen ja koululuokkaan sopeutumiseen. (Denham & Brown 2010, 652.) Niiden opettaminen edistää luokkahuoneen harmoniaa sekä koulun toimintaa. Tunnetaitojen oppiminen auttaa vastaamaan ympäristön vaatimuksiin sekä hyödyntämään erilaisia mahdollisuuksia hyvin. Lisäksi niiden oppiminen lisää tyytyväisyyttä itseensä. Ne vaikuttavat myös motivaatioon, uteliaisuuteen, empatiakykyyn, huolenpitoon sekä moniin muihin tekijöihin. Tunnetaitojen opettaminen rakentaa itseluottamusta sekä auttaa ehkäisemään ahdistuneisuutta ja edistä-

mään erilaisia terveysvaikutuksia. Tunnetaidot voivat vaikuttaa yksilölliseen, taloudelliseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin nuoruudessa ja myös aikuisuudessa. (Beldfield, Bowden, Klapp, Levin, Shand & Zander 2015, 8-14.) Tunnetaitojen oppiminen voidaan jakaa viiteen eri teemaan. Teemat ovat itsetietoisuus, itsesäättely, sosiaalinen tietoisuus, ihmissuhdetaidot sekä vastuullinen päätöksenteko. (Schonert-Reichl, Kitil & Hanson-Peterson 2017, 6.)

Itsetietoisuudessa on kyse siitä, että tunnistaa tunteita ja ajatuksia ja ymmärtää niiden vaikutuksen käytökseen. Tähän sisältyy se, että osaa arvioida vahvuuksia ja rajoituksia sekä omaa itseluottamusta ja positiivisuutta. (Schonert-Reichl ym. 2017, 6.) Itsetietoisuus on yksi itsetunnon osa-alueista. Muita osa-alueita ovat itsetuntemus eli kyky tunnistaa esimerkiksi omia heikkouksia, vahvuuksia ja motiiveja sekä itsearvostus, joka kuvaa henkilön käsitystä omasta arvostaan. (Huilla & Isokoski 2013, 20.) Itsetunto on käsitys ja arvio omasta itsestä, joka muovautuu koko elämän ajan. Hyvän itsetunnon omaava henkilö on tietoinen omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan ja näkee itsensä positiivisessa valossa. (Väestöliitto 2020b.)

Itsesäättelyyn kuuluu tunteiden, ajatusten sekä käytöksen säätely erilaisissa tilanteissa. Itsesäättely on taito, jonka voivat oppia kaikki (Itsesäättelyn ABC 2018). Lapsen tulisi osata säädellä tunteen voimakkuutta (FamilyBoost, 2020a). Tähän kuuluu muun muassa stressinhallinta, impulssien hallinta, itsensä motivointi sekä erilaisten henkilökohtaisten ja akateemisten tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen. (Schonert-Reichl ym. 2017, 6.)

Sosiaalinen tietoisuus sisällyttää kyvyn asettua toisen näkökulmaan ja tuntea empatiakykyä riippumatta erilaisesta taustasta tai kulttuurista. Lisäksi siihen kuuluu ymmärrys sosiaalisista ja eettisistä normeista liittyen käytökseen sekä kyky tunnistaa perheen, koulun ja yhteisön voimavaroja. (Schonert-Reichl ym. 2017, 6.) Tunnetaitojen oppimattomuuden myötä aiheutuvat väärinkäsitykset ja epäonnistumiset kaverisuhteissa voivat aiheuttaa erilaisia ongelmia. Lapsi saattaa esimerkiksi lopettaa puhumisen vieraille ihmisille, olla alavireinen, ahdistunut tai tulistua herkästi. (HUS 2013.)

Ihmissuhdetaitoihin kuuluu kyvykkyys luoda ja ylläpitää terveellisiä ja palkitsevia ihmissuhteita yksilöihin ja ryhmiin. Siihen tarvitaan kommunikaatiotaitoja, aktiivisen kuuntelun taitoa, yhteistyötaitoja, sopimattoman sosiaalisen painostuksen vastustamisen taitoja sekä konflikteista puhumisen taitoja. Lisäksi tarvitaan taitoa kysyä sekä antaa apua tarvittaessa. (Schonert-Reichl ym. 2017, 6.) On myös tärkeää oppia jo lapsuudessa odottamaan omaa vuoroaan (Denham & Brown 2010, 675).

Viimeisenä teemana on vastuullinen päätöksenteko. Siihen kuuluu kyvykkyys tehdä vastuullisia valintoja henkilökohtaisesta käytöksestä ja sosiaalisesta vuorovaikutuksesta, joka perustuu eettisiin näkökulmiin, sosiaalisiin sääntöihin sekä itsensä ja toisten hyvinvointiin. (Schonert-Reichl ym. 2017, 6.) Lapsen tulee oppia selvittämään sosiaalisia ongelmia eli arvioimaan sosiaalisia tilanteita. Lisäksi on tärkeää oppia tunnistamaan ongelmia ja määrittelemään vaikuttavia tapoja selvittämään ne. (Denham & Brown 2010, 657.)

3.3 Tunnetaitojen opettaminen alakoulussa

Tunnetaitojen oppiminen auttaa lapsia kehittämään itselleen perustaitoja, jotka ovat tärkeitä elämän tehokkuuden kannalta. Tunnetaidot vaikuttavat muun muassa tunteiden hallintaan sekä tunnistamiseen, muista huolehtimiseen, huolenpidon kehittymiseen sekä vastuullisten päätösten tekemiseen ja haasteellisten tilanteiden käsittelyyn rakentavasti. Tunnetaidot auttavat rakentamaan myös positiivisia sosiaalisia suhteita ja ylläpitämään niitä. (Rimm-Kaufman & Hulleman 2014, 2.) Hyvät tunnetaidot vaikuttavat lapsen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Lisäksi niillä on vaikutusta myös lapsen opilliseen ja sosiaaliseen pärjäämiseen. (FamilyBoost 2020b.) Sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen tarvitsee omien tunteiden hallinnan lisäksi mahdollisuuden havaita toisen osapuolen tunnepisteitä (Rimm-Kaufman & Hulleman 2014, 8). Tunnetaitojen tukeminen voi vähentää kiusaamisen sekä väkivallan ilmenemistä (Polan, Sieving & McMorris 2012).

Tunnetaitojen opettamisella edistetään mielenterveyttä ja tunnetaidot nähdään hyvinvoinnin edellytyksenä. (Huurre, Santalahti, Anttila & Björklund 2015, 1.) Koululla on merkittävä rooli oppilaan myönteiselle kehitykselle ja mielenterveyden ongelmiin tarttumiselle. Positiivinen kouluympäristö lisää kuuluvuuden tunnetta, kykyä selviytyä haasteista, hyvinvointia ja itsevarmuutta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2013, 13.) On tärkeää, että mielenterveyden edistämiseen ja ongelmien ehkäisyyn kouluissa kiinnitetään huomiota. On todettu, että tunnetaitojen paranemiseen voidaan vaikuttaa esimerkiksi interventioilla. (Weare & Nind 2011.) Interventio tarkoittaa väliintuloa, jonka tavoitteena on yksilön tai ryhmän terveydentilaan tai käyttäytymiseen vaikuttaminen (Terveyskirjasto 2019).

Perusopetuksessa lapsen tunneilmaisun kehittämiseen liittyy erilaisia vaikuttavia tekijöitä. Lapselle tulisi luoda vakaa ja ennustettava toimintaympäristö tunneilmaisujen kehittämiseen. Lapsen kanssa tulisi keskustella tunteista esimerkiksi satujen avulla. Lapsella tulisi olla mahdollisuus keskustella tunteista myös toistensa kanssa esimerkiksi pari- tai ryhmätehtävien avulla. (Hintikka 2018.) Entuudestaan tutun ryhmän kanssa on hyvä opetella tunnetaitoja. Ryhmä kannustaa ja antaa lapselle osallisuuden ja ryhmään kuulumisen tunteen, mikä jo itsessään kehittää tunnetaitoja. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 174-175.) Lapsen tunteiden ymmärtämistä tulee tukea. Tällöin lapsen empatiakyky kehittyy. Tunteita tulisi nimetä lapsen puolesta. Aikuisen tulisi nimetä myös omia tunteitaan ääneen. Lasta tulisi ohjata tunteiden tunnistamiseen sekä kannustaa ja opettaa häntä tunteiden säätelyyn. (Hintikka 2018.)

Tunnetaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa (Rautio 2018). Tunnetaitojen oppimiseen lapsi tarvitsee turvallista vuorovaikutusta (Oppi & ilo 2019). Lapselle tulisi luoda tunteet hyväksyvä ilmapiiri. Lapsen tunteet tulisi hyväksyä, mutta lapsen käyttäytymistä tulisi kuitenkin ohjata. Häntä tulisi opettaa yhdistämään tunteet kehon viesteihin, sanoittamaan ja nimeämään erilaisia tunteita, näkemään vaihtoehtoisia syitä tapahtumille sekä ilmaisemaan vaikeita tunteita. (Marjamäki ym. 2015, 58.) Lasta tulee tukea selviytymään vaikeiden tunteiden kanssa. Lapsi voi tarvita aikuisen apua tunteidensa sanoittamiseen, soveliaasti hyväksyttävien tunteiden osoittamiseen sekä sen miettimiseen, miten pahaa oloa voi helpottaa. Tunnetaitojen harjoittamisen puute voi näkyä esimerkiksi tunteiden patoamisena tai

voimakkaana reagoitina. On tärkeää, että lapsi kokee, että hänen kokemansa tunteet ovat hyväksyttäviä. On kuitenkin tärkeää, että lapselle osoitetaan, minkälainen käytös on hyväksyttävää ja minkälainen ei. (Rautio 2018.)

Tunnetaitojen opettamisen metodeja on monenlaisia. Metodeja ovat esimerkiksi sadut ja kertomukset, keskustelut, erilaiset harjoitukset, erilaiset tunnekortit ja tehtävämonisteet, pantomiimiesitykset sekä kirjoittaminen ja piirtäminen. (Hintikka 2018.) Harjoitusten jälkeen on hyvä keskustella, jotta omien ja toisten havaintojen avulla opitaan lisää aiheesta. Keskusteluiden avulla tunnetaitoja voidaan liittää erilaisiin arkisiin tilanteisiin. On tärkeää, että ohjaaja tietoisesti kuulee lapsia. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 173-174.) Aikuisen toiminta ja käyttäytyminen toimivat mallina lapselle. Lapselle tulisi osata kertoa tunteiden ja tapahtumien syy-seuraussuhteita. Lisäksi lapselle voi tarjota myös esimerkiksi toimintamalleja suuttumistilanteisiin sekä rohkaista käyttämään rentoutusstrategiaa tarvittaessa. (Hintikka 2018.)

Tunnetaitojen harjoittelemisen auttaa tuomaan tasapainon ajatusten, tunteiden ja käytöksen välille. Tunnetaitojen opettaminen kouluissa lisää lämpimiä tunteita, luottamusta ja yhteisöllisyyden tunnetta oppilaiden sekä oppilaiden ja aikuisten välille. Se myös ehkäisee kiusaamista ja häirintää. (Stern & Divecha 2017.) Lisäksi tunnetaidot vaikuttavat muun muassa lapsen menestymiseen koulussa ja elämässä (Child trends 2014). Sosiaaliseen ja emotionaaliseen opetukseen keskittymisen on havaittu vaikuttavan ongelmakäyttäytymisien esiintyvyyteen, akateemiseen menestykseen sekä opettajien ja oppilaiden välisiin suhteisiin positiivisesti (Bracket & Rivers 2012, 3).

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Tämän toiminnallisen kehittämistyön tarkoituksena on tukea 3.-luokkalaisten tunnetaitoja. Tavoitteena on vahvistaa 3.-luokkalaisten tunnetaitoja. Kehittämistyön tehtävänä on pitää toimintatuokio tunnetaidoista 3.-luokkalaisille Outokummun alakoululla.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen kehittämistyö

Toiminnallisen kehittämistyön avulla pyritään kehittämään jo olemassa olevia käytäntöjä ja luomaan uusia. Siinä toteutetaan yhtäaikaista tutkimusta ja toimintaa (Kananen 2014, 11). Toiminnallisen kehittämistyön tekeminen vaatii tekijältään monia taitoja ja kykyä hyödyntää erilaisia menetelmiä. Tekijältä on löydettävä taitoja niin projektityöskentelyssä kuin kehittämisessäkin. Hänen on kyettävä tunnistamaan ja rajaamaan kehittämiskohde, keräämään ja hallitsemaan tietoa erilaisilla menetelmillä, rakentamaan toimivia ratkaisuja sekä esittelemään työnsä tulokset muille. Keskeistä on hyvä suunnittelu ja suunnitelman mukainen toiminta. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 11, 20.)

Kehittämistyöprosessi alkaa kehitettävän kohteen tunnistamisella, kohteeseen tutustumisella ja kehittämistyön tavoitteiden ja tehtävän määrittämisellä. Tämän jälkeen aletaan kasata työhön liittyvää tietopohjaa. Samalla katsotaan, millaisia menetelmiä kehittämistyön toteuttamisessa voisi hyödyntää. Tietoperustaa kasatessa valitaan myös lähestymistapa ja ne menetelmät, joita kehittämistyön käytännön toteuttamisessa aiotaan käyttää. Niiden valintaa ohjaa työn kehittämis-tehtävä. Kun tietoperusta on valmis ja käytettävät menetelmät valittu, tehdään kehittämistyön toiminnallinen osuus. Lopuksi työ arvioidaan ja julkaistaan. (Ojasalo ym. 2014, 11, 18-36.)

5.2 Toimintatuokio

Kehittämistyömme toiminnallinen tuotos perustuu toimeksiantajamme tarpeisiin, kehittämistyömme tarkoitukseen, tavoitteeseen ja tehtävään sekä kehittämis-työmme tietoperustan keskeisiin käsitteisiin. Toimeksiantajamme toivoi kohde-ryhmälle toimintatuokiota tunnetaitojen opetteluun. Toimintatuokiossa sivuamme myös itsetuntoa, sillä se liittyy vahvasti tunnetaitoihin ja toimeksiantajamme toivoi itsetuntoa käsiteltävän. Tunnetaitotuokion avulla lasten tunnetaitojen kehitystä

voi tukea, kun heille opetetaan esimerkiksi tunnetaitoja sekä keinoja, joilla lapsi löytää omia vahvuuksia (Aluehallintovirasto 2013).

Alakouluikäisten kanssa toimiessa toiminnallisten menetelmien on todettu tukevan oppimista (Kymenlaakson Liikunta ry, 2019). Toiminnallisia menetelmiä käyttämällä osallistuja muuttuu aktiivisemmaksi (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2020). Alakoulussa toiminnalliset menetelmät ovat yhteydessä hyviin oppimistuloksiin (Kymenlaakson Liikunta ry 2019). Lapsien toiminnallisuus rauhoittaa luokkaa sekä parantaa oppimista (Pokkali 2020). Toimintatuokioomme sisältyi ryhmätehtäviä, joita toimeksiantajakin toivoi. Ryhmässä toimiminen kehittää jo itsessään lapsen tunnetaitoja (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 174-175).

Toimintatuokion avulla oppilaita voidaan innostaa ja kannustaa oppimiseen. Hyvässä toimintatuokiassa oppilailla on aktiivinen rooli, ja he tekevät ohjaajan etukäteen suunnittelemaa ja valmistelemia tehtäviä. Myös ohjaaja on toimintatuokiossa aktiivinen ja tukee sekä ohjaa oppilaita tehtävien tekemisessä. Keskeistä on ryhmäytyminen ja yhdessä tekeminen. Toiminen koko luokan kesken, pienryhmissä ja pareittain tukee oppilaiden omien ideoiden nostamista esiin ja kaikkien osallisuutta. Toimintaan on hyvä liittyä myös jonkinlaista liikkumista, sillä se tukee oppilaiden kouluviihtyvyyttä, keskittymistä ja oppimisvalmiuksia. (Savolainen 2018, 6-10.) Oppilaiden harjoitellessa tunnetaitoja ohjaajan on tärkeää näyttää ja nimetä omat tunteensa selkeästi sekä säädellä tunneilmaisuaan. Ohjaajan on myös osattava käyttää kysymysketjuja keskustellessaan oppilaiden kanssa tunteista, jotta nämä oppivat ymmärtämään tunteiden syitä ja seurauksia sekä sitä, miltä mikäkin tunne tuntuu. (Opetushallitus 2020.)

5.3 Kehittämistyön suunnittelu

Kehittämistyöprosessin alussa pohdimme yhdessä mahdollisia aiheita ja kohde-ryhmää työllemme. Olimme molemmat kiinnostuneita kouluikäisen terveydenhuollosta ja erityisesti kouluikäisen psyykkisestä hyvinvoinnista, joten toivoimme saavamme toimeksiannon kouluterveydenhuollosta. Kuulimme ohjaavalta opettajaltamme, että Outokummun kouluterveydenhuollolla olisi valmis toimeksianto,

jonka aiheena olivat tunnetaidot. Aihe sopi erinomaisesti mielenkiinnonkohteisiimme. Otimme yhteyttä kouluterveydenhuoltoon yhteyttä ja saimme toimeksiantajan ja aiheen.

Outokummun kouluterveydenhuolto on yksi Siun sote -konsernin kouluterveydenhuollon yksiköistä. Siun sote on vuonna 2017 toimintansa aloittanut Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalveluiden kuntayhtymä, joka järjestää julkiset sosiaali- ja terveydenhuollon, ympäristöterveydenhuollon ja pelastustoimen palvelut Pohjois-Karjalan alueella. Alueella on 14 kuntaa ja noin 166 400 asukasta. Työntekijöitä Siun sotella on noin 7800. (Siun sote 2019a.) Kouluterveydenhuolto on peruskoululaiselle ja tämän perheelle suunnattu ilmainen, lakisääteinen palvelu. Sen tavoitteena on peruskouluikäisen lapsen terveyden edistäminen sekä terveen kasvun, kehityksen ja psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen. (Siun sote 2017, 15.) Lisäksi kouluterveydenhuollossa pyritään kohtaamaan lapsen ja tämän vanhempien mahdollisten tuen tarpeet sekä edistämään terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta laajemmin kouluyhteisössä ja -ympäristössä (Siun sote 2019b).

Outokummun kouluterveydenhuollossa yhteyshenkilönämme oli Paula Ärväs, johon olimme yhteydessä suunnitteluvaiheessa sähköpostitse. Keskustelimme kohderyhmästä, joka tarkentui kolmannen luokan oppilaisiin. Aihe rajautui toimeksiantajan toiveiden myötä tunnetaitoihin. Toteutustavaksi valittiin toimintatuokio. Outokummun peruskoulussa kolmannen luokan oppilaita on kolmella luokalla ja toiveena oli, että toimintatuokio pidettäisiin niistä jokaiselle. Ajan puutteen vuoksi tuokio päätettiin kuitenkin pitää vain yhdelle luokalle. Päätimme luoda pohjan, jonka avulla tuokion järjestäminen onnistuu myös muille luokille opettajan tai terveydenhoitajan toimesta. Sovimme alustavasti, että toimintatuokio pidettäisiin tammikuussa 2020.

Seuraavaksi aloitimme aihesuunnitelman tekemisen. Pidimme kehittämistyön prosessin ajan sähköistä päiväkirjaa työn etenemisestä sekä ajatuksista, joita heräsi kehittämistyöprosessin aikana. Näin pysyimme perillä siitä, mitä olemme tehneet ja missä vaiheessa työemme on. Tämä auttoi meitä etenemään aikataulussa. Lisäksi tämän avulla ideat ja ajatukset toimintatuokioon liittyen eivät hävinneet, vaan pystyimme palaamaan niihin helposti prosessin eri vaiheissa. Kävimme

myös kehittämistyön ryhmänohjauksissa säännöllisesti. Perehdyimme aiheeseen ja kartoitimme alustavasti erilaisia lähteitä. Aloimme muodostaa kuvaa siitä, mitkä voisivat olla kehittämistyömme keskeiset käsitteet ja kuinka jäsentelisimme tekstiä. Loimme työhömmme alustavat otsikot. Muodostimme myös kehittämistyömme tarkoituksen, tavoitteen ja tehtävän. Syyskuussa 2019 aihesuunnitelmamme oli valmis ja se hyväksyttiin. Aihesuunnitelman hyväksynnän jälkeen loimme teoriapohjan.

Tiedonhakuklinikoilla käyminen kaksi vuotta sitten sekä jo tehty opinnäytetyö auttoivat meitä teoriapohjan luomisessa ja loogisen rakenteen löytämisessä. Teoriapohjan luominen tapahtui pääosin niin, että kirjoitimme sitä itsenäisesti yhteiselle Word-pohjalle Onedriveen. Tällöin pääsimme lukemaan toisen tekstejä ja täydentämään toisen tekstejä ongelmitta, vaikka emme nähneet toisiamme. Olimme yhteydessä ja tapsimme toisiamme säännöllisesti. Tietoperusta on koottu kirjoja sekä nettilähteitä hyödyntäen. Kun teoriapohja oli valmis, lähetimme sen terveydenhoitajalle luettavaksi.

5.4 Toimintatuokion suunnittelu

Toimintatuokion suunnittelu alkoi, kun teoriapohja tunnetaidoista oli luotu. Tarkoituksena oli toteuttaa toimintatuokio oppitunnilla, jonka kesto oli 45 minuuttia. Tuokioon tulisi osallistumaan 19-21 oppilasta. Lähdimme etsimään ideoita, mitkä toiminnalliset keinot tukisivat parhaiten tunnetaitoja juuri kyseisellä ikäluokalla. Tämä ohjasi suunnittelua. Suunnitteluvaiheessa kävimme läpi esimerkiksi aiemmin tehtyjä opinnäytetöitä sekä lähteitä, joita olemme käyttäneet työssämme. Kävimme läpi myös tunnetaidoista tehtyjä kehittämistöitä. Näistä keräsimme ideoita toimintatuokiolle ja tunnin sisältö alkoi muodostumaan.

Tuokion aiheena ovat tunnetaidot. Tarkoituksena on tukea oppilaiden tunnetaitoja ja auttaa heitä tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Tuokion alkuun varaamme viisi minuuttia itsemme ja aiheen esittelyyn. Tämän jälkeen aiomme käydä läpi kolme tarkempaa teemaa, jotka ovat tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, tunteiden tunnistaminen ja sääteleminen sekä omien vahvuuksien tunnistaminen

ja itsetunnon vahvistaminen. Teemoja käsitellään erilaisten tehtävien kautta. Jokaisen taidot ovat yksilöllisiä eikä millään yksittäisellä menetelmällä voida tukea oppilaan tunnetaitoja kokonaisvaltaisesti (Opetushallitus 2020). Tämän takia valitsemme erilaisia tehtäviä toimintatuokioon. Pyrimme antamaan jokaista tehtävää varten selkeät ohjeet ja osallistumaan tarvittaessa tehtävien tekemiseen. Tuokion loppuun varaamme viisi minuuttia palautteen keräämiseen opettajalta, terveydenhoitajalta sekä oppilailta.

Tuokion ensimmäisenä teemana on tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen. Tähän varaamme aikaa noin 15 minuuttia. Teemaa käsittelemme yksilötehtävän avulla hyödyntäen tunnekuvia (liite 1). Kuvan avulla tunne konkretisoituu, selkeytyy ja se on helpompi nimetä (Opetushallitus 2020). Etsimme ja leikkasimme eri aikakausilehdistä noin 60 kuvaa, joista välittyi jokin tunne ja jotka soveltuivat kohderyhmälle. Päätimme kuitenkin myöhemmin, ettemme käytä näitä kuvia toimintatuokiassa, sillä emme olleet varmoja, loukkaisiko kuvien käyttö tekijänoikeuksia. Etsimme ja tulostimme uudet kuvat ilmaisista kuvapankeista. Niissä tekijänoikeudet on otettu huomioon (Kuvaja 2019). Pixabay-kuvapankista etsimme (2020) kuvia hakusanoilla ilo, suru, onnellinen, viha, kateus, tunne piirustus, pettymys ja luonto. Unsplash-kuvapankista (2020) etsimme kuvia hakusanoilla emotion, friends, happy, snow, excited, happiness, unhappy, sleepy, tired, confusion, afraid, bored ja angry. Tämän tehtävän avulla oppilaat johdatellaan aiheeseen ja he pääsevät harjoittelemaan tunteiden tunnistamista ja nimeämistä.

Tuokion toisena teemana on tunteiden tunnistaminen ja sääteleminen, jonka käsittelemiseen varaamme noin 15 minuuttia. Tätä teemaa halusimme käsitellä ryhmätehtävänä. Päädyimme ideaan pantomiimatehtävästä, joka suoritettaisiin pienryhmissä, sillä niissä yksilön osallisuus on suurempaa kuin koko luokan kesken toimiessa. Pantomiimatehtävässä jäljitellään tunteita, mikä on hyvä keino tunnetaitojen harjoitteluun (Opetushallitus 2020). Löysimme Tukiliiton sivuilta MAHTI-tunnekortit (Tukiliitto 2020a), joiden avulla voi harjoitella tunteiden ilmaisua, nimeämistä ja sanoittamista (Tukiliitto 2020b). Tulostimme, leikkasimme ja päällystimme MAHTI-tunnekortit kontaktimuovilla (liite 2). Samalla tulostimme

korttien käyttöohjeen ja päällystimme sen. Valitsimme kuusi korttia, joita käsittelemme tuokiassa. Korteissa olevat tunteet ovat pelko, viha, suru, jännitys, pettymys ja ilo. Näiden tunteiden käsittelemisen koemme olevan tärkeää tälle ikäryhmälle. Tämä tehtävä tukee myös tunteiden tunnistamista ja sanoittamista.

Kolmantena teemana on omien vahvuuksien tunnistaminen ja itsetunnon vahvistaminen. Tämän teeman käsittelyyn varaamme aikaa noin viisi minuuttia. Tarkoituksena on tehdä vahvuusviiriketju, johon jokainen luokan oppilas liittää oman viirin (liite 3). Tehtävää varten teimme mallin viiristä, jota tulostimme noin 30 kappaletta. Lisäksi tulostimme ja liimasimme viireihin virkkeen ”Minä olen HYVÄ”, jota oppilaat saavat jatkaa omilla vahvuuksillaan. Tulostimme viirejä ja viireihin tulevaa virkettä muutaman ylimääräisen kappaleen, jotta niitä voitaisiin jatkossa käyttää pohjana uusien viirien tekemiseen. Koemme, että on tärkeää opetella tunnistamaan omat vahvuutensa ja sanoa ne ääneen. Kun kaikki viirit on käsitelty, viirit asetellaan luokan seinälle viiriketjuun. Näin vahvuusviirit jäävät näkyville muistuttamaan siitä, että minä olen hyvä.

Tehtyämme materiaalit toimintatuokiota varten, teimme vielä tarkemman tuntisuunnitelman ja ohjeen toimintatuokion pitämisestä. Tuntisuunnitelman teimme taulukkoon (liite 4), johon kuvasimme suunnitelmamme ajankäytöstä toimintatuokion eri vaiheissa. Aikataulusta tuli melko tiukka, mutta uskomme pysyvämme aikataulussa selkeällä ja napakalla ohjauksella. Jotta ohjaus olisi meille ja muille myöhemmin toimintatuokion runkoa käyttäville selkeä, teimme toimintatuokiosta kirjallisen rungon (liite 5). Rungossa tulee esille kunkin tehtävän tarkoitus ja tarvittava ohjeistus. Lopuksi teimme arviointilomakkeen (liite 6), jonka avulla pyydämme palautetta toimintatuokiosta kouluterveydenhoitajalta ja luokan opettajalta. Oppilaita pyydämme palautetta hymynaamojen, purkkien ja nappien avulla (Liite 7).

Kasasimme toimintatuokiota varten tekemämme materiaalin kansioon (liite 8), jonka saimme Karelia-ammattikorkeakoululta. Lisäsimme kansioon tekstin ”Toimintatuokio tunnetaidoista” ja nimemme. Sisälle järjestimme materiaalin selkeäksi kokonaisuudeksi, jotta sitä olisi mahdollisimman helppo hyödyntää jatkossa.

Viimeiseksi tulostimme vielä toimeksiantosopimuksen (liite) täytettäväksi toimeksiantajallemme. Hyväksyimme vielä toimintatuokion suunnitelman toimeksiantajalla.

5.5 Toimintatuokion toteutus

Toimintatuokion toteutimme perjantaina 24.1.2020. Menimme puoli tuntia ennen toimintatuokion alkua tapaamaan terveydenhoitajaa ja tutustumaan luokkatilaan, jossa toimintatuokio järjestettiin. Laitoimme valmiiksi esille kaikki tarvitsemamme materiaalit ja järjestelimme luokan toimintatuokiota varten. Tämän jälkeen pidimme toimintatuokion. Paikalla oli 18 oppilasta. Tuokiota olivat seuraamassa terveydenhoitaja ja luokan opettaja.

Aloitimme toimintatuokion esittelemällä itsemme ja aiheen. Tähän meillä meni 5 minuuttia. Sitten siirryimme ensimmäiseen tehtävään. Olimme asettaneet luokan perällä olevalle tulostamamme kuvat. Ohjeistimme oppilaita valitsemaan jonkin samana päivänä kokemansa tunteen. Tämän jälkeen ohjasimme luokan kolmessa osassa hakemaan tunnetta vastaavan kuvan luokan perältä. Kun jokainen oli valinnut kuvan ja omalle paikalleen ohjeistimme tehtävän seuraavan vaiheen. Olimme itse valinneet kuvan, jolla näytimme esimerkkiä tehtävän suorituksesta. Esittelimme kuvan kaikille ja kerroimme, mikä tunne siihen liittyy. Tämän jälkeen kukin sai kertoa vuorollaan, miksi valitsivat kuvan ja mikä tunne siihen liittyy. Tehtävään meni noin 15 minuuttia. Tämän jälkeen siirryimme toiseen tehtävään.

Jaoimme luokan kuuteen ryhmään. Jokaisessa ryhmässä oli kolme oppilasta. Ohjeistimme oppilaita ottamaan ryhmän kanssa omaa tilaa luokasta. Kullekin ryhmälle annettiin yksi MAHTI-kortti, jossa on jokin tunne. Tässä vaiheessa painotettiin, että tunnetta ei saa kertoa muille ryhmille. Tämän jälkeen ohjeistimme tehtävän tekemisen. Jokaisen ryhmän tuli suunnitella pantomiimiesitys ryhmänsä kanssa saamansa tunteen ympärille. Kun jokainen ryhmä alkoi suunnitella esitystä, kiersimme luokassa antamassa suunnitteluapua. Kun ryhmät olivat valmiit, oli esitysten vuoro. Päätimme esiintymisjärjestyksen. Kukin ryhmä esitti pantomiimiesityksen muun luokan yrittäessä arvata, mistä tunteesta on kyse. Jokaisen

esityksen ja oikean arvauksen jälkeen kysyimme luokalta missä tilanteessa kyseinen tunne voi ilmetä. Oppilaiden annettua esimerkkejä tilanteista kerroimme, kuinka niissä voi toimia. Annoimme myös omia esimerkkejä siitä, minkälaisissa tilanteissa olemme itse kokeneet käsiteltyjä tunteita. Tähän tehtävään meni noin 15 minuuttia.

Viimeistä tehtävää varten ohjasimme oppilaita istumaan omalle paikalleen. Ja-oimme jokaisen oppilaan pulpetille viirin ja yhden värikynän. Ohjeistimme olemaan koskematta tarvikkeisiin, ennen kuin kerromme ohjeet. Kun kaikilla oli tarvikkeet, ohjeistimme oppilaita miettimään omia vahvuuksiaan ja kirjoittamaan ne viiriin. Ohjeistimme laskemaan kynän pulpetille, kun on valmista. Kun kaikki olivat valmiita, jokainen pääsi vuorollaan kertomaan omista vahvuuksistaan. Tähän tehtävään meni noin 5 minuuttia. Viiriketjun ripustamisen seinälle jätimme pois toimintatuokiosta, sillä opettaja toivoi, että hän saisi ripustaa viirit oppilaiden kanssa seuraavalla viikolla.

Toimintatuokion lopussa keräsimme palautetta oppilailta niin, että he saivat tiputtaa palikan yhteen kolmesta purkista, joiden kyljissä oli erilaiset hymiöt. Hymiöitä olivat naurava naama, hymyilevä naama ja surullinen naama. Laatikot sijaitsivat luokan edessä opettajan pöydällä. Ohjasimme oppilaita tulemaan yksi kerrallaan antamaan palautetta. Oppilaat tiputtivat palikan purkkiin, jonka kyljessä oleva hymiö kuvasi parhaiten heidän kokemustaan toimintatuokiosta. Tämän jälkeen kiitimme oppilaita ja kehuimme heitä hyvästä osallistumisesta. Tuokion jälkeen saimme opettajalta ja terveydenhoitajalta alustavan suullisen palautteen.

Suullisen palautteen lisäksi pyysimme opettajalta ja terveydenhoitajalta kirjallista palautetta. Lähetimme heille arviointilomakkeet sähköpostitse. Arviointilomake sisälsi viisi väittämää ja kaksi avointa kysymystä. Väittämät olivat ”Toimintatuokion rakenne oli hyvä.”, ”Ohjaus oli selkeää.”, ”Toimintatuokion sisältö soveltui kohderyhmälle.”, ”Toiminnallisten menetelmien käyttö tuki oppimista.” ja Toimintatuokio tuki 3.-luokkalaisten tunnetaitoja.”. Väittämien vaihtoehdot olivat 1=Täysin samaa mieltä, 2=Osittain samaa mieltä, 3=En osaa sanoa, 4=Osittain samaa mieltä ja 5=Täysin eri mieltä. Avoimet kysymykset olivat ”Mikä oli mielestäsi hyvää?” ja ”Mitä voisi mielestäsi kehittää?” Sovimme, että he antaisivat kirjallisen palautteen

viikon sisällä toimintatuokiosta. Lopuksi jätimme toimintatuokiossa käytetyt materiaalit koulun henkilökunnan käyttöön.

5.6 Tuotoksen arviointi ja palaute

Oppimisprosessille on tärkeää, että omaa työtä arvioidaan. Esimerkiksi palaute, joka tulee kohderyhmältä sekä toimeksiantajalta tukee arviointia siitä, päästiinkö asetettuihin tavoitteisiin. Palautteesta tulisi ilmetä miten toiminnallinen tuotos onnistui sekä sitä, miten sen käytettävyys ja toimivuus onnistuivat. Lisäksi on tärkeää käsitellä toteutustapaa, eli niitä menetelmiä, joilla tavoitteisiin päästiin. (Vilkka & Airaksinen 2003, 157-158.) Palautetta kerättiin toimintatuokion jälkeen oppilailta, luokan opettajalta sekä kouluterveydenhoitajalta. Oppilailta kerättiin palautetta hymynaamoilla. Saimme luokan opettajalta ja kouluterveydenhoitajalta suullista palautetta toimintatuokion jälkeen. Saimme palautetta heiltä myös sähköisesti luomamme arviointilomakkeen avulla.

Oppilailta saimme hyvää palautetta. Saimme palautteeksi 17 nauravaista naamaa ja yhden hymyilevän naaman. Korostimme oppilaille sitä, että palautetta on hyvä antaa rehellisesti ja kaikenlainen palaute on arvokasta. Opettajalta saatu suullinen palaute oli hyvää ja hän piti toimintatuokiota onnistuneena. Myös terveydenhoitajalta saatu suullinen palaute oli positiivista. Terveystenhoitaja oli tyytyväinen pidettyyn toimintatuokioon. Hän sanoi, että pidimme hyvin ohjat käsissä tunnin aikana ja suurta kaaosta ei päässyt luokassa syntymään. Saimme palautetta myös siitä, että omat esimerkit pantomiimin keskustelutehtävässä siitä, missä tilanteissa esimerkiksi me olemme kokeneet pelkoa tai jännitystä, olivat hyviä. Terveystenhoitaja koki, että antamamme esimerkit kannustivat oppilaita kertomaan omista kokemuksistaan ja tukivat kokemusta siitä, että kaikki tunteet ovat hyväksytyjä. Erityisen tyytyväinen hän oli antamiimme esimerkkeihin siitä, miten tunteita voi käsitellä.

Terveystenhoitajalta antoi meille positiivista kirjallista palautetta. Arviointilomakkeessa on viisi väittämää, joista neljän kanssa terveystenhoitaja oli samaa mieltä. Väittämän ”Toiminnallisten menetelmien käyttö tuki oppimista.” -kanssa hän oli

osittain samaa mieltä. Terveystenhoitaja arvioi toimintatuokion olleen hyvin rakennettu ja ohjattu. Hänen mukaansa toiminta pysyi hyvin kasassa. Hän arvioi, että oppilaat pääsivät hyvin pohtimaan ja soveltamaan tunnetaitoja. Terveystenhoitajan mukaan palautteen keräämistä luokalta olisi voinut kehittää niin, etteivät oppilaat olisi nähneet, mitä palautetta muut antoivat. Opettajalta saatu kirjallinen palaute oli positiivista. Hän oli kaikkien arviointilomakkeen väittämien kanssa samaa mieltä. Hän arvioi, että toimintatuokion rakenne oli selkeä ja monipuolinen. Lisäksi opettaja kehuu ohjaajuutta, erilaisten oppilaiden huomioimista sekä ohjauksen mukauttamista tarpeen vaatiessa. Opettaja arvioi, että luokkaa jaettiin hyvin pienryhmiin. Hänen mukaansa ryhmää olisi voinut jakaa vielä enemmän hedelmällisemmän keskustelun aikaansaamiseksi, mikäli resursseja olisi ollut enemmän.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Toimintatuokion tavoitteena oli vahvistaa 3.-luokkalaisten tunnetaitoja. Tässä koemme onnistuneemme, sillä toimintatuokio perustui kehittämistyömme tietopohjaan, joka on laadukas ja kattava kokonaisuutena. Kehittämistyön tehtävänä oli pitää toimintatuokio tunnetaidoista, mikä onnistui suunnitelmien mukaisesti. Kävimme läpi erilaisten toiminnallisten menetelmien avulla tunteiden tunnistamista, sanoittamista ja säätelyä. Toiminnallisten menetelmien on todettu tukevan oppimista (Kymenlaakson Liikunta ry 2013.) Käsittelimämme aiheet saivat toimintatuokiossa yhtä paljon painoarvoa, mikä tuki kaikkien alueiden oppimista yhdenvertaisesti. Lisäksi toimintatuokiossa oli tehtävä, jossa käsitelimme itsetuntoa ja tuimme hyvin oppilaiden omia vahvuuksia. Tuotos palveli mielestämme toimeksiantajan tarvetta, sillä suunnittelimme toimintatuokion hänen toiveisiinsa pohjautuen ja hyväksyimme suunnitelman hänellä ennen toimintatuokion pitämistä.

Toimintatuokion suunnittelu oli osittain haastavaa, sillä suunnittelussa tuli huomioida kyseisen ikäluokan kehitystaso tunnetaidoissa ja löytää menetelmät, jotka

tukevat heidän tunnetaitojaan. Lisäksi ideoita toimintatuokion pitämiseen löytyi paljon, joten oli haastavaa päättää, mitkä toiminnalliset menetelmät palvelisivat parhaiten toimeksiantajan tarpeita. Yhdessä keskustellen saimme kuitenkin suunniteltua kattavan toimintatuokion. Valitsemamme menetelmät tukivat mielettämme hyvin oppilaiden oppimista. Luokka oli hyvin aktiivinen ja koimme, että luokka osallistui hyvin toimintatuokioon valitsemiemme menetelmien avulla.

Toimintatuokion tehtävät tukivat oppilaiden tunnetaitoja. Tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen taitoa kehitti ensimmäinen tehtävä. Kaikki oppilaat tunnistivat samana päivänä kokemansa tunteen ja kertoivat sen meille ääneen. Annoimme heille positiivista palautetta siitä, että he tunnistivat tunteita hyvin. Tunteiden tunnistamista ja käsittelyä tuki pantomiimatehtävä tunteista. Oppilaat jakautuivat tehtävää varten ryhmiin. He osallistuivat tehtävään hyvin näyttelemällä tunteita ja sanoittamalla niitä. Saimme positiivista palautetta siitä, että annoimme esimerkeillä toimintamalleja tunteen herättämiin tilanteisiin. Ohjaajan antamat esimerkit ovat tärkeitä oppilaiden tunnetaitojen tukemisessa (Opetushallitus 2020). Ryhmätehtävät tukevat jo itsessään tunnetaitojen kehittymistä (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 174-175), mikä edesauttoi tavoitteisiin pääsyä. Vahvuusviirien teko tuki oppilaiden itsetuntoa, sillä omien vahvuuksien löytäminen vahvistaa sitä. Oppilaat tunnistivat hyvin omia vahvuuksiaan ja vahvuuksia löytyi jokaiselta useampi.

Olimme luoneet toimintatuokiolle selkeän ja napakan rungon aikataulusta, jossa selvisi missä järjestyksessä toiminnalliset osiot toteutettiin ja miten pitkään kuhunkin osioon kuluisi aikaa. Tämän myötä aikataulussa pysyminen ja toiminnan toteuttaminen onnistuivat hyvin, sillä pystyimme seuraamaan ajankäyttöämme. Jaoimme myös opettajille tekemämme rungon aikataulusta, jotta hekin pystyivät seuraamaan toimintatuokion kulkua. Myös ohjauksemme oli mielestämme selkeää ja roolijako ohjauksessa sujui luontevasti. Hyvässä toimintatuokiossa ohjaaja on aktiivinen ja tukee oppilaita tehtävien tekemisessä (Savolainen 2018, 6). Tämäkin tuki toimintatuokion onnistumista. Pohdimme, että ajallisesti 45 minuuttia oli hyvin lyhyt aika aiheen käsittelyyn. On kuitenkin hyvä, että toimintatuokio

käsitteli asioita monipuolisesti, sillä se mahdollisti sen, että lapsille jäi tunnetaidoista monipuolinen kuva. Tämän myötä toimintatuokio kehitti lapsen tunnetaitoja monipuolisesti. Saamamme palaute tukee tätä johtopäätöstä.

Oppilaat antoivat meille toimintatuokiosta positiivista palautetta. Oppilailta kerätyn palautteen jälkeen kuitenkin pohdimme, että olisi ollut parempi sijoittaa palautelaatikat luokan takaosaan. Tällöin oppilas olisi saanut antaa palautteen niin, että muu luokka ja me emme olisi nähneet, mitä palautetta kukin antaa. Luokan edessä olevat palautelaatikat saattoivat aiheuttaa oppilaalle paineen, joka vaikutti annettuun palautteeseen. Luokan takaosassa annettu palaute olisi tukenut anonymiteettiä, jolloin oppilaat olisivat helpommin pystyneet antamaan omaa mielipidettä kuvaavaa palautetta. Havainnoimme kuitenkin toimintatuokion aikana, että oppilaat pitivät toimintatuokiosta, sillä kaikki osallistuivat hyvin toimintatuokion tehtäviin ja useimmat olivat aktiivisia keskusteluiden aikana.

Terveystenhoitaja ja opettaja kertoivat ennen toimintatuokiota, että ohjattava luokka on haastava. Luokassa on esiintynyt paljon haasteita esimerkiksi oppilaiden käyttäytymisessä. Lisäksi luokassa on esiintynyt ajoittain haastavia konfliktitilanteita luokkalaisten välillä. Tämän vuoksi he olivat kokeneet, että juuri tällä luokalla oli suurin tarve toimintatuokiolle tunnetaidoista. Terveystenhoitaja toi myös esille, että tällaiselle olisi muutenkin lisää tarvetta. Nämä viittaavat siihen, että pitämämme toimintatuokio oli hyödyllinen. Tämä kertoo meille siitä, että kehittämistyömme saavutti osan tavoitteesta.

6.2 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyön tekijän kuuluu olla tietoinen ja noudattaa eettisyyden ja luotettavuuden kriteerejä kehittämistyöprosessissa. Pohjana työn luotettavuuden ja eettisyyden arvioinnissa voidaan käyttää Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjetta hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja ammattikorkeakoululakia (932/2104). Lisäksi arvioinnissa voidaan hyödyntää alakohtaisia eettisiä ohjeita ja laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerejä. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2018, 32.) Niitä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys (Kylmä & Juvakka 2007, 127).

Kehittämistyön uskottavuudella tarkoitetaan työn ja sen tulosten uskottavuutta, joka on kyettävä osoittamaan työssä selkeästi. Uskottavuutta työlle tuovat kehittämistyöprosessin pituus sekä prosessin vaiheiden ja sen aikana heränneiden pohdintojen kirjaaminen päiväkirjaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Selkeys sekä prosessin ja tulosten ja niiden välisen suhteen kuvaaminen on uskottavuuden kannalta olennaista. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198). Uskottavuutta kehittämistyöllemme tuo monipuolinen ja laaja lähteiden käyttö. Olemme pyrkineet käyttämään mahdollisimman tuoreita julkaisuja, jotta tieto olisi mahdollisimman ajankohtaista. Olemme käyttäneet teoriapohjassamme myös kansainvälisiä tutkimuksia ja lähteitä. Lisäksi olemme vertailleet eri lähteistä saamaamme tietoa varmistaaksemme tiedon oikeellisuuden ja ajantasaisuuden. Lisäksi olemme varmistaneet toimeksiantajaltamme, että työmme vastaa tarvetta ja noudattaa sille asetettuja vaatimuksia ja toiveita.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan kehittämistyöprosessin tarkkaa kirjaamista vaihe vaiheelta. Prosessin tulisi olla kirjattu niin, että se on selkeästi ja helposti seurattavissa. Tämän toteuttamista helpottaa hyvin pidetty päiväkirja kehittämistyöprosessista. Tarkkaankin kirjatusta materiaalista voi kuitenkin tehdä erilaisia johtopäätöksiä, mikä haastaa vahvistettavuuden arviointia. Toisaalta tämä ei ole ongelma, sillä samaan asiaan voi olla useita näkökulmia, jotka auttavat ymmärtävään tutkittavaa asiaa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Pidimme koko kehittämistyöprosessin ajan päiväkirjaa, jonka pohjalta meidän oli helppo kirjoittaa tarkka kuvaus työmme vaiheista, aikataulutuksesta ja oppimastamme. Lisäksi kehittämistyö on tehty Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti.

Reflektiivisyys tarkoittaa kehittämistyön tekijän kykyä tunnistaa omat lähtökohansa ja niiden vaikutukset työn aineistoon ja prosessiin. Tätä ja kehittämistyön lähtökohtia on kuvattava työn raportissa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Lähtökohtana kehittämistyölle oli molempien mielenkiinto aiheeseen. Kiinnostava aihe piti yllä innostusta ja motivaatiota kehittämistyön tekemiseen. Kohderyhmä oli molemmille ennestään melko tuntematon, joten aikaisempia käsityksiä kohderyhmästä ei juuri ollut. Sen sijaan aihe oli erityisesti Ruutille tuttu opinnäytetyön

kautta, mikä oli tärkeää huomioida pohtiessa erilaisia näkökulmia ja etsiessä tietoa. Vertailimme paljon tietoa ja keskustelimme keskenämme, mistä oli paljon hyötyä prosessin aikana. Näin saimme myös varmistettua, että tieto on oikeaa.

Siirrettävyydellä viitataan kehittämistyön tulosten siirrettävyyteen muihin vastaaviin tutkimuksiin. Työn prosessi tulisi kuvata niin hyvin, että joku muu voisi toistaa sen kirjatun materiaalin perusteella. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.) Olemme kuvanneet kehittämistyössämme tarkasti sen kohderyhmän. Lisäksi olemme kirjanneet huolellisesti ylös koko kehittämistyöprosessin, minkä johdosta prosessi olisi helposti siirrettävissä toiseen kontekstiin.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerien lisäksi kehittämistyön eettisyyden ja luotettavuuden arviointiin soveltuu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Siinä korostetaan huolellisuutta, tarkkuutta, rehellisyyttä, avoimuutta ja vastuullisuutta kehittämistyöprosessin eri vaiheissa. Ohje hyvästä tieteellisestä käytännöstä antaa viitekehyksen eettiset ja tieteelliset kriteerit täyttävälle kehittämistyölle (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Tämä toteutuu työssämme, sillä olemme kunnioittaneet muiden tutkimuksia ja saavutuksia asianmukaisin lähdeviittein. Valokuvat, joita käytimme toimintatuokiossa, olivat Pixabay- ja Unsplash sivustoilta, joiden kuvia saa luvallisesti käyttää.

Terveystenhoitajan tehtävänä on edistää terveyttä ja tukea tasa-arvoa terveysasioissa. Terveystenhoitaja edistää yhteiskunnallista oikeudenmukaisuutta puolustuen erityisesti heikommassa asemassa olevia, kuten lapsia. Terveystenhoitajan työskentely asiakkaan ja tämän perheen kanssa perustuu luottamukseen, avoimuuteen ja rehellisyyteen. (Terveystenhoitajaliitto 2016.) Hänen toimintansa lähtökohtana on asiakkaan ihmisarvo, oikeudet ja etu. Vastuu omasta toiminnasta ja työn laadusta on terveystenhoitajalla. (Alppivuori 2013.)

6.3 Ammatillinen kasvu

Tämän toiminnallisen kehittämistyön tekeminen on kasvattanut meitä ammatillisesti paljon. Muun muassa yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot, suunnitelmallisuus

sekä tiedot ja taidot tunnetaidoista kehittyivät. Ryhmänohjaus- ja ohjaajuustaidot kehittyivät pidetyn toimintatuokion myötä. Lisäksi suunnittelu- ja toteutustaidot kehittyivät.

Yhteistyötaidot ovat kehittyneet eri toimijoiden kanssa tehdyn yhteistyön myötä. Esimerkiksi parityöskentelyn myötä yhteistyötaidomme kehittyivät. Olemme tehneet kompromisseja aikatauluihimme, jotta yhteisen ajan löytäminen työnteolle onnistuu. Olemme myös suunnitelleet työmme teoriapohjan, toiminnallisen tuotoksen sekä aikataulun koko työlle yhdessä. Nämä ovat kehittäneet kykyämme tuoda omaa osaamistamme ja ideoitamme ilmi. Lisäksi kykymme joustaa on kehittynyt. Olemme osoittaneet joustavuutta esimerkiksi palautteen keräämisen yhteydessä. Olimme luoneet paperisen version arviointilomakkeesta, mutta opettajan toiveesta kuitenkin lähetimme sen hänelle sähköisesti. Lähetimme samalla arviointilomakkeen sähköisesti terveydenhoitajalle. Tämä toi muutoksia aikataulumme, sillä saimme palautetta suunniteltua myöhemmin. Yhteistyö on toiminut toimeksiantajan kanssa hyvin koko prosessin ajan. Olemme kuunnelleet koulun terveydenhoitajan ehdotuksia ja toiveita kehittämistyön tuotosta suunniteltaessa ja pyrkineet toteuttamaan työn hänen toiveitaan vastaavaksi.

Vuorovaikutustaidot kehittyivät suunnitellessamme ja toteuttaessamme kehittämistyötä. Kumpikaan meistä ei ollut aiemmin ohjannut 3.-luokkalaista, joten saimme hyvää kokemusta heidän kanssaan toimimisesta. Toimintatuokion aikana meidän tuli huomioida luokassa vallitsevia sääntöjä ja normeja sekä asettua heidän tasolleen ohjaajina. Vuorovaikutustaidot kehittyivät myös kehittämistyön ohjaavien opettajien tapaamisten myötä. Ohjauksissa keskustelimme rakentavasti kehittämistyöstämme. Pidetyn toimintatuokion myötä kehittyivät myös ryhmänohjaus- ja ohjaajuustaidot. Olimme saaneet ennakkotietona luokan opettajalta ja terveydenhoitajalta, että luokka, jolle toimintatuokio pidetään, on vilkas ja joillakin oppilailla on keskittymisen vaikeuksia. Meidän piti huomioida luokka ryhmänä, mutta myös ohjata oppilaita yksilöllisesti. Yksilönohjaus näkyi esimerkiksi tilanteissa, joissa oppilas haki huomiota itselleen esimerkiksi puhumalla muiden päälle. Tällöin ohjasimme oppilaita kuuntelemaan muita, jotta jokainen saa suunvuoron.

Tiedonhakutaidot kehittyivät tämän kehittämistyön myötä. Opimme käyttämään erilaisia hakusanoja suomeksi ja englanniksi löytääksemme mahdollisimman hyviä lähteitä työhömmе. Lähdekriittisyytemme kehittyi, kun arvioimme lähteen kirjoittajaa, julkaisijaa sekä julkaisuvuotta. Kehittämistyön alusta asti olemme syventäneet tietojamme muun muassa lapsen tunnekehityksestä, tunnetaidoista sekä niiden oppimisesta ja opettamisesta koulussa. Tämä tukee kehittymistämme terveydenhoitoalan ammattilaisiksi. Tämän kehittämistyön myötä terveyttä edistävä ja ennaltaehkäisevä näkökulma kehittyi, mikä tukee terveydenhoitajaksi kasvamista. Lisäksi taitomme tukea lapsien, etenkin kolmosluokkalaisten tunnetaitoja kehittyi. Kykenemme myös paremmin tunnistamaan ja ymmärtämään esimerkiksi lapsia, joilla on haasteita käytöksessä ja sosiaalisissa suhteissa. Tämän myötä osaamme paremmin puuttua tällaisiin tilanteisiin, sillä meillä on tietoja ja taitoja liittyen aiheeseen.

6.4 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Terveydenhoitajan näkökulmasta toimintatuokio toimii tunnetaitojen tukemisen menetelmänä. Toivomme kehittämistyömme kehittävän terveydenhoitajan työtä antamalla työvälineen kolmosluokkalaisten tunnetaitojen tukemiseen. Jatkossa terveydenhoitaja voi hyödyntää tämän toiminnallisen kehittämistyön tuotosta pohjana muidenkin 3.-luokkalaisten tunnetaitojen tukemisessa. Tuotos on myös koulun opettajien käytettävissä, jolloin he voivat hyödyntää sitä tunnetaitojen opettamisessa. Jätimme koululle pohjan toiminnallisesta tuotoksesta sisältöineen (MAHTI-tunnekortit, tunnekuvat, viiripohjan) ja ohjeineen.

Tämän kehittämistyön toiminnallinen tuotos oli toimintatuokio tunnetaidoista. Jatkokehittämisideana olisi luoda toimintatuokio, jolla voitaisiin paremmin huomioida jokainen oppilas yksilöllisemmin. Tällöin voitaisiin huomioida esimerkiksi juuri ne lapset, joilla on haasteita esimerkiksi käyttäytymisessä tai sosiaalisissa suhteissa. Näin voisi saada kohdennettua oppia juuri heidän tarpeisiinsa sopivaksi.

Lapsen opetellessa tunnetaitoja hänen suurin roolimallinsa on usein vanhemmat. Tunnekasvatukseen liittyvät siis vanhempien omat tunnetaidot. Tunnekasvatus voi olla vaikeaa, jos vanhemman omista tunnetaidoista on puutteita. Aikuinenkin

voi kuitenkin kehittää tunnetaitojaan. (Terävä 2018.) Tärkeänä jatkokehittämiseksi ideana olisi pitää vanhemmille oppitunti tai toimintatuokio tunnetaidoista. Tällöin voitaisiin tukea vanhempien tunnetaitoja. Tunnilla voisi käydä läpi niitä keinoja, joilla voisi tukea lapsen tunnetaitoja kotona.

Lähteet

- Alppivuori, K. 2013. ETENEN eettiset suositukset sosiaali-ja terveystoimien Eettinen toimikunta 15.11.2013. ETENE. <https://etene.fi/documents/1429646/1559034/Espoon+sosiaali-+ja+terveystoimen+eettisen+toimikunnan+kysyETENEmyksi%C3%A4+ty%C3%B6yhteis%C3%B6ille+oman+toiminnan+eettisyydest%C3%A4.pdf/a9edd3ae-b094-4fef-9e0c-0419ca8a9e03>. 3.2.2020.
- Aluehallintovirasto. 2013. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaati –opetusohjelman avulla. http://www.avi.fi/web/avi/tapahtumat-ja-koulutukset?p_p_auth=ne8D2Uu3&p_p_id=8&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-8&p_p_col_pos=1&p_p_col_count=2&_8_eventId=11341619&_8_struts_action=%2Fcalendar%2Fview_event. 6.1.2020.
- BBC. 2019. 5 reasons why recognizing your emotions is important. <https://www.bbc.co.uk/teach/five-reasons-why-recognising-emotions/z7gxjyv>. 17.12.2019.
- Beldfield, C., Bowden, B., Klapp, A., Levin, H., Shand, R. & Zander, S. 2015. The economic value of social and emotional learning. Casel. <http://blogs.edweek.org/edweek/rulesforengagement/SEL-Revised.pdf>. 5.12.2019.
- Brackett, M.-A. & Rivers, S.-E. 2012. Transforming students' lives with social and emotional learning. Yale University. <http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2013/09/Transforming-Students%E2%80%99Lives-with-Social-and-Emotional-Learning.pdf>. 16.11.2019.
- Brotto, G. 2018. The future of education depends on social emotional learning: Here's why. EdSurge. <https://www.edsurge.com/news/2018-06-04-the-future-of-education-depends-on-social-emotional-learning-here-s-why>. 17.12.2019.
- Child trends. 2014. Measuring elementary school students' social and emotional skills: Providing educators with tools to measure and monitor social and emotional skills that lead to academic success. <https://www.child-trends.org/?publications=measuring-elementary-school-students-social-and-emotional-skills-providing-educators-with-tools-to-measure-and-monitor-social-and-emotional-skills-that-lead-to-academic-success>. 10.11.2019.
- Denham, S.-A. & Brown, C. 2010. "Plays nice with others" Social-emotional learning and academic success. Researchgate. https://www.researchgate.net/publication/225280386_Plays_Nice_With_Others_Social-Emotional_Learning_and_Academic_Success. 5.12.2019.
- Familyboost. 2020a. Tunneboosti. <https://www.familyboost.fi/tunneboosti/>. 30.1.2020.
- FamilyBoost. 2020b. MITKÄ # TUNNETAITOTALKOOT? <https://www.familyboost.fi/tunnetaitotalkoot/>. 10.11.2019.
- Hintikka, J. 2018. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaati - opetusohjelman avulla. Aluehallintovirasto. <https://www.avi.fi/docu->

- ments/10191/10462298/Koulutus+20.-21.2.%2C%20koulutusmateri-
aali%2C%20Hintikka/82c8fc74-c2ea-4833-a8e7-931eefd45295.
17.11.2019.
- Huilla, M. & Isokoski, S. 2013. Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu –tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42716/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201312202861.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 20.1.2020.
- HUS. 2013. Ohjeita lasten ja nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen tukemiseksi. Mielenterveystalo.fi. https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/Documents/Ohjeita_lasten_ja_nuorten_sosiaalisten_vuorovaikutustaitojen_tukemiseksi.pdf. 13.12.2019.
- Huurre, T., Santalahti, P., Anttila, N. & Björklund, K. 2015. Mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmät ja käytännöt peruskouluissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125821/URN_ISBN_978-952-302-038-2.pdf?sequence=1. 4.12.2019.
- Itsesäätelyn ABC. 2018. Lapsen itsesäätely - miten tukea lapsen itsesäätelyä? Positiivinenkasvatus.fi. <https://positiivinenkasvatus.fi/itsesaatelyn-abc/lapsen-itsesaately-miten-tukea-lapsen-itsesaatelya/>. 20.12.2019.
- Jääskinen, A.-M. & Pelliccioni, S. 2017a. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Livonia Print.
- Jääskinen, A.-M. & Pelliccioni, S. 2017b. Mitä sä rageet? # Tunteista sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Livonia Print.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyön ohje. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje.pdf. 29.12.2019
- Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro Py.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kato, N., Yanagawa, T., Fujiwara, T. & Morawska, A. 2015. Prevalence of children's mental health problems and the effectiveness of population-level family interventions. *jstage.jst.go.jp*. https://www.jstage.jst.go.jp/article/jea/25/8/25_JE20140198/_pdf/-char/en. 5.12.2019.
- Kempe-Hakkarainen, T., Mäkelä, J. & Sipiläinen, A. 2019. Tunnetaitojen oppiminen apuna lasten käytöshäiriöiden ehkäisyssä. Lahden ammattikorkeakoulu. <https://www.lamkpub.fi/2019/02/18/tunnetaitojen-oppiminen-apuna-lasten-kaytoshairioiden-ehkaisyssa/>. 17.11.2019.
- Kuvaja, H. 2019. Parhaat ilmaiset kuvapankit. Kuulu. <https://www.kuulu.fi/blogi/parhaat-ilmaiset-kuvapankit/>. 20.1.2020.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Kymenlaakson Liikunta ry. 2019. Koulu (Opettajat/henkilökunta). <https://www.kymli.fi/lapset-ja-nuoret/koulutukset/ggg/>. 9.1.2020.
- Lewis, M. 2011. Emotions. CEECD / SKC-ECD. <http://www.child-encyclopedia.com/emotions/synthesis>. 13.12.2019.

- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Helsinki: Juvenes print - Suomen Yliopistopaino Oy.
- Mielenterveystalo.fi. 2019. Mielenterveyden vahvistaminen - tunteet haltuun. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx. 10.11.2019.
- Niilo Mäki Instituutti. 2019. Apua koulunkäyntiin Keski-Suomessa. <https://apua-koulunkayntiin.fi/>. 4.12.2019.
- Nummenmaa, L. 2016. Tunteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme. Potilaan lääkärilehti. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/tunteet-ovat-osa-jokapaivaista-elamaamme/>. 9.12.2019.
- Nyyti ry. 2019. 5. Tunteet, itsetuntemus ja itsetunto. <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/luku5.pdf>. 20.12.2019.
- Nyyti ry. 2016. Tunteet kertovat tärkeitä viestejä. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteilla-on-viesti/>. 10.11.2019.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Helsinki: Sanoma Pro.
- Opettajan tietopalvelu. 2019. Koulussa tarvitaan tunnetaitoja! <https://www.opettajantietopalvelu.fi/tunnetaitojakoulussa>. 17.12.2019.
- Opetushallitus. 2020. Tunteesta tunteeseen. [://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittele-malla](https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittele-malla). 28.1.2020.
- Oppi & ilo. 2019. Tunnetaidot kehittyvät vähitellen. Sanoma Pro Oy. <https://www.oppijailo.fi/vinkkeja-tunnetaitojen-harjoitteluun-kotona/>. 17.11.2019.
- Pastila, K. 2017. Apua lasten tunnetaitojen vahvistamiseen. Lastensuojelun Keskusliitto. <https://lapsenmaailma.fi/teemat/kasvu/apua-lasten-tunnetaitojen-vahvistamiseen/>. 17.11.2019.
- Pikkuli. 2019. Pikkuli avuksi tunnetaitojen opetteluun. <https://pikkuli.fi/2016/10/03/pikkuli-avuksi-tunnetaitojen-opetteluun/>. 17.11.2019.
- Pixabay. 2020. Upeita ilmaisia kuvia. <https://pixabay.com/fi/>. 20.1.2020.
- Pokali. 2020. Toiminnallisuus rauhoittaa luokkaa ja parantaa oppimista. Pohjois-Karjalan Liikunta ry. https://www.pokali.fi/lasten_ja_nuorten_liikunta/liikkuva-koulu/artikkelikirjasto/toiminnallisuus-rauhoittaa-luokk/. 6.1.2020.
- Polan, J.-C., Sieving, R.-E. & McMorris, B.-J. 2012. Are young adolescents' social and emotional skills protective against involvement in violence and bullying behaviors. Google Scholar. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1524839912462392>. 10.11.2019.
- Rautio, O. 2018. Tunnetaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa. Coronaria. <https://www.coronaria.fi/blogi/tunnetaidot-kehittyvat-vuorovaikutuksessa/>. 10.11.2019.
- Rimm-Kaufman, S.-E. & Hulleman, C.-S. 2014. Social and emotional learning in elementary school settings: identifying mechanisms that matter. https://www.researchgate.net/profile/Chris_Hulleman/publication/265966029_Social_and_emotional_learning_in_elementary_school_settings_Identifying_mechanisms_that_matter/links/542215b60cf26120b7a010d9.pdf. 10.11.2019.

- Savolainen, F.-M. 2018. Toiminnallinen opetus opettajan arjessa. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuskunta. Pro gradu –tutkielma. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103920/1530511274.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 28.1.2020.
- Schonert-Reichl, K.-A., Kitil, M.-J. & Hanson-Peterson, J. 2017. To reach the students, teach the teachers. Casel. <http://www.casel.org/wp-content/uploads/2017/02/SEL-Ted-Full-Report-for-CASEL-2017-02-14-R1.pdf>. 5.12.2019.
- Siun sote. 2019a. Siun sote. <https://www.siunsote.fi/siun-sote>. 29.12.2019.
- Siun sote. 2019b. Kouluterveydenhuolto. <https://www.siunsote.fi/kouluterveydenhuolto>. 29.12.2019.
- Siun sote. 2017. Toimintaohjelma neuvolatoiminnalle, koulu- ja opiskeluterveydenhuollolle sekä lasten ja nuorten ehkäisevälle suun terveydenhuollolle v. 2017-2018. https://www.siunsote.fi/documents/393252/5125419/Siunsote_toimintaohjelma_neuvola_koulu_ja_opisktervhuolto_suun_tervhuolto_2017_2018.pdf/bbd602e5-c96b-46f9-8218-e3e38e817dd4. 29.12.2019.
- Stern, R. & Divecha D. 2017. Emotional intelligence education has a role in suicide prevention. Thrive Global. <https://medium.com/thrive-global/how-emotional-intelligence-plays-a-role-in-suicide-prevention-8e81fb0ce204>. 16.11.2019.
- Suomen mielenterveys ry. 2019. Tunnetaitojen perusteet. <https://mieli.fi/fi/mielen-terveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>. 6.12.2019.
- Suomen mielenterveysseura. 2017. Mielenterveys on olennainen osa ikäihmisen toimintakykyä. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/2659-Mielenterveys_on_olennainen_osa_ikaihmissen_toimintakyky_Sonja_Maununa.pdf. 10.11.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 28.1.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>. 9.1.2020.
- Terveydenhoitajaliitto. 2016. Terveydenhoitajan eettiset ohjeet. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveydenhoitajan_eettiset_suositukset_21.6.2017.pdf. 3.2.2020.
- Terveyskirjasto. 2019. Lääketieteen sanasto. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt01376. 27.11.2020.
- Terävä, H. 2018. Äiti räyhää ja isä piilottaa pelkonsa – monien vanhempien tunnetaidot ovat hukassa ja malli periytyy lapsille. Yle Uutiset. <https://yle.fi/uutiset/3-10180153>. 17.12.2019.
- Tukiliitto. 2020a. MAHTI tunnekortit. https://storage.googleapis.com/tukiliitto-production/2018/08/mahti_tunnekortit.pdf. 7.1.2020.
- Tukiliitto. 2020b. MAHTI-tunnekortit. <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>. 7.1.2020.

- Turku. 2019. Lapsen psyykkinen kehitys ikävuosina 7-11. Sosiaali- ja terveystalvet. https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files//lapsen_psyykkinen_kehitys_ikavuosina_7-11.pdf. 4.12.2019.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen tutkimuskäytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 3.2.2020.
- Unsplash. 2020. Unsplash. <https://unsplash.com/>. 20.1.2020.
- Väestöliitto. 2020a. Tunnetaidot. https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/. 3.2.2020.
- Väestöliitto. 2020b. Itsetunto. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itse-tunto/>. 3.1.2019.
- Weare, K. & Nind, M. 2011. Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? Oxford academic. https://academic.oup.com/heapro/article/26/suppl_1/i29/687644. 27.1.2020.

Tunnekuvat



MAHTI-tunnekortit



MAHTI
TUNNEKORTIT

MAHTI-tunnekortit ovat tarkoitettu tunteiden ilmaisun, nimeämisen ja sanottamisen tueksi. Ne sopivat käytettäväksi kaikenikäisten kanssa, mitä moninaisimmissa tilanteissa. Tunnekortteja voi käyttää niin yksilö- kuin ryhmätapaamisissa.

"Fiilismittari"

Harjoitteen tavoitteena on kertoa ääneen tunteistaan ja harjaantua nimeämään niitä. Tarkoituksena on tukea ymmärrystä siitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Harjoitteen tarkoituksena on myös auttaa hahmottamaan tunteiden vaihtumista. Tunnekortit tukevat tunteen nimeämistä ja tuovat harjoitteeseen toiminallisuutta. Tämä helpottaa ryhmässä puhumista. Harjoitteen avulla ryhmä tutustuu toisiinsa. Harjoite tehdään kurssin alussa ja kurssin lopussa.

1 Jaa MAHTI-tunnekortit lattialle tai pöytätaolelle niin, että ryhmän henkilöt voivat liikkua ja valita vapaasti itselleen sopivimman kortin.

2 Pyydä henkilöitä valitsemaan kortti, joka kuvaa heidän fiilistään/tunnettaan juuri nyt.

3 Ohjaa ryhmä istumaan siten, että jokainen henkilö näkee ja kuulee toisensa. Ohjaa ryhmäläisiä kertomaan kuka on vuorollaan vielä nimensä ja näyttämään ryhmälle valitsemaansa tunnekortin.

4 Pyydä jokaista ryhmäläistä vuorollaan kertomaan kortin fiilis ja esittämään/maikimaan tarvittaessa kortin kuvaa. Lisäksi pyydä henkilöä vielä nimeämään oma tunteensa fiiliksen takana.

Tue keskusteluhetkeä esittämällä myös itse kortin kuvaa ja löytämään sopivan sana omalle tunteen esittämisen koko kehitykselle. Usein tunteen nimeämisessä. Vain itse löytäisi tunteen (ja sanan) helposti esittämisen harjaantuu myös muissa ryhmäläisissä löytämään tunteilleen nimen.

Pyydä vielä henkilöä halutessaan kertomaan mikä hänellä on kyseinen tunne.

Esimerkiksi henkilö valitsee kuvan, jossa susi seisoo suruisen näköisenä, katsoo maahan ja koskee sormella lukuunsa. Henkilö kertoo että hänellä on "tällainen yhy-yhy-yhy".

Kysy mikä on se tunne, josta näytät näin "yhy-yhy-yhy"? Pyydä henkilöä kertomaan auttomuutensa.

Tunnekortteja voi käyttää lukuakin eri tavoin. Tässä yksi esimerkki tunnekorttien käytöstä MAHTI-sopivuuksivälinekursseilla.

www.tukiliitto.fi

Vahvuusviirit



Toimintatuokion tuntisuunnitelma

TUNTEIDEN VIRRASSA! Toimintatuokio 3.-luokkalaisten tunnetaitojen tukemiseksi Ajankohta 24.1.2020

Tunnin aikataulu (45min)

12:15	Toimintatuokion aloitus; Toimintatuokion pitäjien esittäytyminen ja toimintatuokion aiheen esittely
12:20	Tunnekuvatehtävä (yksilötehtävä)
12:35	Pantomiimatehtävä (ryhmätehtävä)
12:50	"Minä olen hyvä" viirien teko
12:55	Tunnin lopetus ja palaute

Toimintatuokion runko

Toimintatuokio tunnetaidoista kolmannen luokan oppilaille

Tunnin sisältö ja ohjeistus

1. Tehtävä

Tunnekuvat: Pöydälle asetetaan erilaisia kuvia. Oppilaita ohjeistetaan valitsemaan jokin tunne, jonka on samana päivänä kokenut. Tämän jälkeen oppilaat ottavat pöydältä tätä tunnetta vastaavan kuvan. Kun oppilaat ovat valinneet kuvan, jokainen kertoo vuorollaan valitsemastaan tunteesta ja siihen liittyvästä kuvasta.

Tämä tehtävä on tarkoitettu tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen harjoitteluun.

2. Tehtävä

Pantomiinitehtävä MAHTI-tunnekorttien avulla: Oppilaat jaetaan pienryhmiin (2-4 henkilöä). Jokaiselle ryhmälle annetaan yksi tunnekortti. Kukin ryhmä suunnittelee pantomiimiesityksen, jonka avulla he esittelevät tunnekortissa olevan tunteen muulle luokalle. Luokan tehtävänä on yrittää arvata tunne. Oikean arvauksen jälkeen keskustellaan yhdessä siitä, missä tilanteissa kyseinen tunne ilmenee ja miten sen kanssa voi toimia.

Tämä tehtävä on tarkoitettu tunteiden tunnistamisen ja säätelyn harjoitteluun.

3. Tehtävä

Vahvuusviirit: Oppilaille jaetaan valmiiksi askarrellut viirit, joissa on lause ”Minä olen hyvä”. Oppilaiden tehtävänä on miettiä jokin oma vahvuus ja jatkaa sillä lausetta. Tämän jälkeen viirit käydään läpi niin, että oppilaat kertovat vuorollaan oman vahvuutensa muulle luokalle. Lopuksi viirit asetetaan luokan seinälle viiriketjuun.

Tämä tehtävä on tarkoitettu omien vahvuuksien löytämiseen ja siten itsetunnon tukemiseen.

Arviointilomake**TUNTEIDEN VIRRASSA!**
Toimintatuokio 3.-luokkalaisten tunnetaitojen tukemiseksi**Arviointilomake**

Nimi: _____

Tällä arviointilomakkeella voit antaa meille palautetta tunnetaitotuokiosta. Alla on väittämiä. Valitse väittämään mielestäsi parhaiten sopiva vaihtoehto. Vaihtoehdot ovat 1 = Täysin samaa mieltä, 2 = Osittain samaa mieltä, 3 = En osaa sanoa, 4 = Osittain eri mieltä ja 5 = Täysin eri mieltä. Arviointilomakkeen kääntöpuolella on kaksi avointa kysymystä, joihin toivomme sinulta vastausta.

Toimintatuokion rakenne oli hyvä.

1 2 3 4 5

Ohjaus oli selkeää.

1 2 3 4 5

Toimintatuokion sisältö soveltui kohderyhmälle.

1 2 3 4 5

Toiminnallisten menetelmien käyttö tuki oppimista.

1 2 3 4 5

Toimintatuokio tuki 3.-luokkalaisten tunnetaitoja.

1 2 3 4 5

Arviointilomake

Mikä oli mielestäsi hyvää?

Mitä voisi mielestäsi kehittää?

Kiitos palautteestasi!

Janette Honkanen, terveydenhoitajaopiskelija

Ruut Kainulainen, terveydenhoitajaopiskelija

Karelia-ammattikorkeakoulu

Lasten palautelaatikot



Toimintatuokio tunnetaidoista -kansio

