

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

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

LASTEN JA NUORTEN TUNNETAI- TOJEN TUKEMINEN TUNNETAITO- OHJAUKSEN AVULLA KOULUISSA

TEKIJÄ Julia Lyytinen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sosiaaliala, varhaisen tuen asiantuntija	
Työn tekijä Julia Lyytinen	
Työn nimi Lasten ja nuorten tunnetaitojen tukeminen tunnetaito-ohjauksen avulla kouluissa	
Päiväys	11.8.2024
Sivumäärä/Liitteet	57/11
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Tunne ja Taida Oy – Suomen tunnetaitokoulutus	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössä selvitettiin tunnetaito-ohjaajakoulutuksen soveltuvuutta lasten ja nuorten tunnetaitojen tukemiseen kouluissa. Tavoitteena oli tuottaa tietoa tunnetaito-ohjauksen vaikutuksista peruskouluikäisten lasten ja nuorten tunnetaitojen kehittymiseen. Samalla tunnetaito-ohjauksen tarpeellisuudesta haluttiin saada tietoa, jota voidaan hyödyntää tunnetaitojen kehittämisessä peruskouluissa. Opinnäytetyön aihetta lähestyttiin varhaisen tuen näkökulmasta. Työn toimeksiantajana oli Tunne ja Taida Oy.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2024 sellaisilta ohjaajilta sekä lapsilta ja nuorilta, jotka olivat osallistuneet peruskouluissa järjestettäviin tunnetaito-ohjauksiin joko vuonna 2023 tai 2024 jossain päin Suomea. Tiedonkeruumenetelminä olivat sähköiset kyselyt tunnetaito-ohjaajille sekä lapsille ja nuorille. Kyselyissä vastaajia pyydettiin arvioimaan koulussa toteutetun tunnetaito-ohjauksen vaikutuksia lasten ja nuorten tunnetaitoihin. Lopullinen tutkimusaineisto koostui tunnetaito-ohjaajien näkemyksistä, koska lasten ja nuorten kyselyihin ei tullut vastauksia.</p> <p>Tulokset osoittavat tunnetaito-ohjaajien näkemysten mukaan lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen parantuneen tunnetaitojen harjoittelun myötä. Lapset ja nuoret olivat oppineet omien ja toisten tunteiden kohtaamista ja käsittelemistä sekä ryhmässä toimimista. Tulokset antavat viitteitä siitä, että lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutuksen mukaisella tunnetaito-ohjauksella on mahdollista tukea lasten ja nuorten tunnetaitoja varhaisessa vaiheessa kouluympäristössä. Tunnetaito-ohjauksella voidaan vaikuttaa myönteisesti lasten ja nuorten tunnetaitojen kehittymiseen ja vuorovaikutustaitoihin varhaisessa vaiheessa. Tunnetaito-ohjaajien näkemysten perusteella voidaan todeta, että lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaukseen priorisoiminen on hyödyllistä.</p> <p>Jatkotutkimuksena olisi tärkeää saada tietoa lasten ja nuorten näkemyksistä tunnetaitojen harjoittelusta. Tutkimuksessa voisi selvittää lasten ja nuorten toiveita ja tarpeita koulussa toteutettavaan tunnetaito-ohjaukseen liittyen. Saadun tutkimustiedon pohjalta lasten ja nuorten tunnetaito-ohjausta olisi mahdollista kehittää tarvelähtöisesti niin, että sen avulla voitaisiin tukea lasten ja nuorten hyvinvointia varhaisessa vaiheessa kouluympäristössä.</p>	
Avainsanat tunteet, tunnetaidot, varhainen tuki, peruskoulu, Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Master's Degree Programme in Social Services, Early Support Specialist	
Author Julia Lyytinen	
Title of Thesis Supporting Children's Emotional Skills Through Emotional Skills Guidance in Elementary Schools	
Date 11 August 2024	Pages/Appendices 57/11
Client Organisation /Partner Tunne ja Taida Oy – Finnish emotional skills training	
<p>Abstract</p> <p>This thesis investigated the suitability of emotional skills instructor training for supporting the emotional skills of children in elementary schools. The goal was to produce information about the effects of emotional skills guidance on the development of emotional skills of elementary school-aged children. At the same time, it was also wanted to get information about the necessity of emotional skills guidance. This information can be used in the development of emotional skills in elementary schools. The topic of the thesis was approached from the perspective of early support. The work was commissioned by Tunne ja Taida Oy.</p> <p>Thesis was carried out as quantitative research. The research material was collected in the spring of 2024 from counselors and children who had participated in emotional skills counseling organized in elementary schools either in 2023 or 2024 across Finland. The data collection methods were electronic surveys for emotional skills instructors and for children. In the surveys, the respondents were asked to evaluate the effects of the emotional skills guidance implemented at school on the emotional skills of children. The final research material consisted of the views of the emotional skills instructors, because there were no answers to the questionnaires for children.</p> <p>Results show that according to the emotional skills instructors, children's emotional and interaction skills have improved with emotional skills training. The children had learned to face and deal with their own and other people's emotions and to work in a group. The results indicates that it is possible to support children's emotional skills at an early stage in the school environment with emotional skills guidance according to the emotional skills counselor training for children. Emotional skills guidance can have a positive influence on the development of children's emotional and interaction skills at an early stage. Based on the views of the emotional skills counselors, it can be stated that prioritizing emotional skills counseling for children is useful.</p> <p>As a follow-up study, it would be important to get information about children's views on emotional skills training. The research could find out the wishes and needs of children regarding emotional skills guidance implemented at school. Based on the obtained research information, it would be possible to develop the emotional skills guidance of children so that it could be used to support the well-being of children at an early stage in the school environment.</p>	
<p>Keywords</p> <p>emotions, emotional skills, early support, school, Emotional Skills Instructor for Children- training</p>	

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	VARHAINEN TUKI JA TUNNETAIDOT KOULUYMPÄRISTÖSSÄ	8
2.1	Varhainen tuki lasten ja nuorten hyvinvoinnissa	8
2.2	Varhainen tuki kouluympäristössä	9
3	TUNTEET JA PERUSKOULUIKÄISTEN TUNNETAIDOT	14
3.1	Tunteet ja erilaisia tunneteorioita	14
3.2	Tunnetaitojen kehittyminen	16
3.2.1	Tunnetaitojen kehittyminen 7–12-vuotiaalla lapsella	18
3.2.2	Tunnetaitojen kehittyminen 13–15-vuotiaalla nuorella.....	19
4	LASTEN JA NUORTEN TUNNETAITOJEN OHJAAMINEN	21
4.1	Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus	21
4.2	Myötäelävä vuorovaikutus ja empaattinen kuunteleminen.....	23
4.3	Aikuinen tunnesäätelyn tukena	24
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE	27
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	28
6.1	Tutkimusmenetelmän esittely	28
6.2	Tutkimusympäristö ja kohdejoukko	29
6.3	Aineistonkeruu.....	30
6.4	Aineiston analysointi	31
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	34
7.1	Vastaajien taustatiedot.....	34
7.2	Tunnetaito-ohjaajien näkemykset tunnetaito-ohjauksen vaikutuksista lapsiin ja nuoriin	34
7.3	Tunnetaito-ohjaajien näkemykset tunnetaito-ohjauksen vaikutuksista suhteessa toisiin lapsiin ja nuoriin	37
8	POHDINTA.....	39
8.1	Tulosten tarkastelu	39
8.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	42
8.3	Ammatillinen kasvu	45
9	JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET	48
	LÄHTEET	50

LIITE 1: SAATEKIRJE TUNNETAITO-OHJAAJILLE.....	58
LIITE 2: SAATEKIRJE LAPSILLE, NUORILLE JA HUOLTAJILLE	59
LIITE 3: JULISTE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA	60
LIITE 4: TUTKIMUKSEN KYSELYLOMAKE TUNNETAITO-OHJAAJILLE.....	61
LIITE 5: TUTKIMUKSEN KYSELYLOMAKE LAPSILLE JA NUORILLE	64
LIITE 6: TUTKIMUSLUPA.....	67
Kuva 1. Tunnetaidot prosessina (Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus 2021 b).	17
Kuva 2. TUNNE-komponentti on ETC-mallissa AFFEKTI (Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus 2021 a).	22
Kuva 3. NVC-prosessi käytännössä lapsen ja aikuisen välillä (Lyytinen 2024).	24
Kuvio 1. Tunnetaito-ohjaajien toteuttamat ohjaukset kouluikäisille lapsille ja nuorille.....	34
Kuvio 2. Tunnetaito-ohjaajien arviot ohjauksen vaikutuksesta lapsiin ja nuoriin.....	35
Kuvio 3. Tunnetaito-ohjaajien arviot ohjauksen vaikutuksesta lapsiin ja nuoriin keskiarvoina.....	36
Kuvio 4. Tunnetaito-ohjaajien arviot ohjauksen vaikutuksesta suhteessa toisiin lapsiin ja nuoriin.....	37
Kuvio 5. Tunnetaito-ohjaajien arviot ohjauksen vaikutuksesta suhteessa toisiin lapsiin ja nuoriin keskiarvoina	38

1 JOHDANTO

Yhä useampi lapsi ja nuori kokee itsensä yksinäiseksi (Junttila 2022). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokan oppilaista 15 % tuntee itsensä yksinäiseksi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024a). Samassa kyselyssä 4. ja 5. luokan oppilaista 8,6 % kertoo tulleensa koulukiusatuksi vähintään kerran viikossa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024b). Lasten ja nuorten pahoinvointi on lisääntynyt ja mielenterveyspalveluiden kysyntä on kasvanut. Tarvetta on etenkin matalan kynnyksen palveluille. (HUS 2022.)

Tunne- ja vuorovaikutustaitoihin keskittyvissä tutkimuksissa on huomattu, että hyvillä tunnetaidoilla on yhteys ihmisen hyvinvointiin ja monin tavoin suotuisaan kehitykseen (Pöyhönen & Livingston 2020, 27). Tunnetaitojen harjoittelulla on positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten ihmissuhteisiin, käyttäytymiseen ja oppimiseen (Klemola & Mäkinen 2014, 1). Koululla on tärkeä rooli lasten ja nuorten sosioemotionaalisen kehityksen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa (Solantaus & Kampman, 2015, 10.) Viime vuosina monissa kouluissa ympäri Suomen on lisätty tunnetaitojen opettelua. Tunnetaitojen harjoittelu kuitenkin vaihtelee suuresti eri kouluissa: se voi olla erillinen tunti tai osana jotain oppiaineita. (Helsingin kaupunki 2022.) Parhaan hyödyn saamiseksi tunnetaitojen harjoittelu tulee olla toistuvaa ja toiminnallisia menetelmiä hyödyntävää (Klemola & Mäkinen 2014, 1).

Varhaisen tuen tilannekuvan selvityksessä (Pitkänen, Ranta, Mäkkylä ym. 2024, 93) koulu on neuvolan lisäksi tärkeimpinä koettu varhaisen tuen peruspalvelu. Haastateltujen perheiden mukaan kouluilla on keskeinen tehtävä lasten ja nuorten ongelmien ennaltaehkäisyssä. Vuonna 2019 Helsinki osallistui OECD:n toteuttamaan suureen tutkimukseen, jossa selvitettiin 10- ja 15-vuotiaiden koululaisten tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja kymmenessä eri kaupungissa ympäri maailman. Tutkimustulosten mukaan kouluilla on suuri merkitys lasten sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittämisessä. Kouluympäristössä tunne- ja vuorovaikutustaitoja on mahdollista harjoitella arjessa käytännössä. (OECD 2021, 18, 27.)

Olen käynyt lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutuksen, joka on Tunne ja Taida Oy - Suomen tunnetaitokoulutuksen ammatillinen lisäkoulutus sosiaali-, kasvatusta, terapia- ja opetustyön ammattilaisille. Koulutuksen myötä olen ohjannut tunnetaitoryhmiä peruskouluikäisille lapsille ja nuorille. Minua kiinnosti opinnäytetyö lasten ja nuorten tunnetaitoihin liittyen, ja olin yhteydessä Tunne ja Taida Oy:hyn. Yhdessä löysimme meitä kumpaakin kiinnostavan aiheen opinnäytetyölleni.

Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena on selvittää tunnetaito-ohjaajakoulutuksen soveltuvuutta peruskouluikäisten lasten ja nuorten tunnetaitojen tukemiseen kouluissa. Tavoitteena on saada tietoa, miten tunnetaito-ohjaus on vaikuttanut peruskouluikäisten lasten ja nuorten tunnetaitojen kehittymiseen. Kerätty tieto koostuu tunnetaito-ohjaajien näkemyksistä tunnetaitojen harjoitteluun liittyen. Tutkimuksen myötä saadaan tietoa tunnetaito-ohjauksen tarpeellisuudesta, ja saatua tietoa voidaan hyödyntää tunnetaitojen ohjauksen kehittämisessä peruskouluissa. Tiedosta hyötyvät tunnetaito-ohjaajat sekä lapset ja nuoret. Myös työn tilaaja saa tietoa tunnetaito-ohjaajakoulutuksen

soveltavuudesta kouluympäristöön. Aihe kiinnostaa minua henkilökohtaisesti ja se lisää omaa ammattitaitoani tunnetaitoihin ja varhaiseen tukeen liittyen. Koen tunnetaidot tärkeiksi taidoiksi itsensä ja toisten ihmisten kohtaamisessa.

Työn tutkimusmenetelmänä on määrällinen tutkimus. Tutkimusaineisto on kerätty kyselylomakkeilla tunnetaito-ohjaukseen osallistuneilta tunnetaito-ohjaajilta. Tässä tutkimuksessa lapsilla tarkoitetaan alakouluikäisiä lapsia ja nuorilla tarkoitetaan yläkouluikäisiä nuoria. Tunnetaito-ohjauksella tarkoitetaan Tunne ja Taida Oy:n järjestämän Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutuksen käyneiden tunnetaito-ohjaajien pitämiä ryhmiä, tuokioita ja kohtaamisia. Tutkimuksessa tunnetaito-ohjauksen toteutumipaikka on rajattu peruskouluympäristöön Suomessa. Tutkimuksessa käytän tunnetaidot-käsitettä kuvaamaan sitä, miten lapsi tai nuori näyttää omat tunteensa ja käsittelee omia ja toisten tunteita vuorovaikutustilanteissa.

Tulevana varhaisen tuen asiantuntijana käsittelen aihetta varhaisen tuen näkökulmasta. Minua kiinnostaa, miten tunnetaitojen harjoittelulla voidaan tukea ja lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia varhaisessa vaiheessa. Tavoitteenani on arvioida, miten saatua tietoa voidaan hyödyntää arjessa lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemisessa.

2 VARHAINEN TUKI JA TUNNETAIDOT KOULUYMPÄRISTÖSSÄ

Tässä luvussa käsittelemme tunnetaitoja varhaisen tuen näkökulmasta. Ensimmäisenä käyn läpi varhaisen tuen merkitystä lasten ja nuorten hyvinvoinnissa. Seuraavassa luvussa esittelen kouluympäristön mahdollisuuksia ja haasteita tunnetaitojen varhaiseen tukemiseen liittyen.

2.1 Varhainen tuki lasten ja nuorten hyvinvoinnissa

Lapsuuden ja nuoruuden kasvuolosuhteet vaikuttavat merkittävästi yksilön kokonaishyvinvoinnin rakentumiseen. Suomessa lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen lähtökohdat vaihtelevat suuresti ja hyvinvointi on polarisoitunut. Vaikka suurin osa lapsista ja nuorista voi hyvin, osalla menee huonosti. Eriarvoisuuteen puuttuminen varhaisessa vaiheessa ja yhdenvertaisuuden edistäminen ovat tärkeitä asioita lapsen ja nuoren hyvinvoinnin kannalta. (Vorma, Rotko, Larivaara, & Kosloff 2020, 21; Valtioneuvosto 2021, 17.)

Lasten ja nuorten pahoinvointi ja yksinäisyyden kokemus ovat lisääntyneet jo pitkään. Sosiaaliset suhteet ovat merkityksellisiä lapsille ja nuorille, joiden käsitykset itsestä ja toisista ovat muodostumassa. Tiedetään, että lasten ja nuorten kokemalla ulkopuolisuudella on vaikutuksia myöhemmässä vaiheessa esimerkiksi lisääntyneenä tuen tarpeena ja työelämästä syrjäytymisenä. (Juntila 2022.) Tutkimusten mukaan myös lapsuusiän aggressiivisuus on yhteydessä myöhemmässä vaiheessa ilmeviin psyykkisiin ongelmiin. Lapsen oireiluun puuttuminen varhaisessa vaiheessa on erityisen tärkeää. Mitä pidemmälle tilanne ja käyttäytymisen haasteet pääsevät, sitä tiiviimpää tukea lapsi ja perhe tarvitsee. Lapsen lähipiirissä olevien aikuisten tehtävä on yhdessä lapsen kanssa löytää uudenlaisia toimintatapoja arkeen. (Riihonen & Koskinen 2020, 54–55.)

Suomessa lasten ja perheiden varhaisen tuen toimintaa on kehitetty erilaisten hankkeiden ja lainsäädännön avulla viime vuosina. Tavoitteena on ollut helpottaa perheiden tuen hakemista ja saamista sekä lisätä monialaista yhteistyötä. (Pitkänen ym. 2024, 7.) Uudistuneen sosiaalihuoltolain (1310/2014, 1§) tavoitteena on ollut vähentää eriarvoisuutta ja edistää osallisuutta sekä turvata yhdenvertaisin perustein tarpeenmukaiset, riittävät ja laadukkaat sosiaalipalvelut sekä muut hyvinvointia edistävät toimenpiteet. Lain avulla pyrittiin helpottamaan lasiperheiden ennaltaehkäisevien tukipalveluiden saantia ja turvaamaan oikea-aikainen tuki sitä tarvitseville (Pitkänen ym. 2024, 7).

Varhaisella tuella pyritään lisäämään lapsen, nuoren ja perheen tukea ja voimavaroja arjessa jo ennen haasteiden esiintymistä tai heti niiden ilmenemisen jälkeen varhaisessa vaiheessa. Varhaisen tuen työssä asiakkaan osallisuuden kokemus korostuu, sillä asiakas on toteuttamassa, kehittämässä ja arvioimassa toimintaa yhdessä oman lähipiirinsä kanssa. Lasten, nuorten ja perheiden kanssa tehtävässä työssä korostuu lisäksi koko perheen elämäntilanteen huomioiminen ja tilanteeseen liittyvien tarpeisiin vastaaminen. (Pehkonen, Rautaparta-Pennanen, Savela & Turunen 2023.)

Lapsiin ja nuoriin liittyvän toiminnan ensisijaisena tavoitteena on tärkeää olla lapsen kasvun ja kehityksen turvaaminen ja edistäminen. Ideaalitalanteessa lapsen ja nuoren koko kasvuympäristö tukee ja mahdollistaa psyykkisten voimavarojen myönteistä kehitystä. (Vorma, Rotko, Larivaara, & Kosloff

2020, 21.) Kun tiedetään, mitä lapset ja nuoret tarvitsevat hyvään kasvuun, on mahdollista vahvistaa hyvinvointia tukevia rakenteita ja toimintoja lasten ja nuorten toimintaympäristöissä. Mitä varhaisemmassa vaiheessa saatavilla olevaa tietoa ja tukea hyödynnetään, sitä parempiin lopputuloksiin päästään: esimerkiksi koulumaailmassa psykologien näkemystä tunteista ja ihmisen käyttäytymisestä voisi hyödyntää arjessa ja opetuksen kehittämisessä jo ennen haasteiden ilmenemistä. (Ahtola 2016, 12.)

Varhaiseen tukeen ja ennaltaehkäisevään työhön panostaminen on kannattavaa. Varhaisessa vaiheessa saadun tuen avulla voidaan vähentää myös taloudellisia kustannuksia pitkällä aikavälillä. Eri-tyisesti lapsiin ja perheisiin liittyvät hyvinvointia tukevat toimenpiteet ovat panostuksia, joiden odotukset ovat suuret ja vaikutukset pitkäaikaisia. Suomessa on kuitenkin melko vähän huomioitu lasten ja nuorten voimavaroihin panostamista investointeina. (Kalland 2014, 86.)

Varhaisen tuen tilanneselvityksen mukaan niukkojen resurssien vuoksi varhaisen tuen saatavuus ei ole merkittävästi parantunut, eikä palveluiden painopiste ole siirtynyt ennaltaehkäiseviin toimintoihin. Lapsiperheiden palveluiden saatavuuteen ja kehittämiseen on vaikuttanut kielteisesti hyvinvointialueiden ja kuntien säästöt, joiden myötä myös kolmannen sektorin palveluiden resursseja on leikattu. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin tueksi tarvitaan varhaisen tuen ammattilaisten toimivaa yhteistyötä ja palveluihin monialaisesti toimintatapojen suunnittelua. Selvityksen mukaan varhaisessa vaiheessa saataviin lasten ja nuorten mielenterveys- ja päihdepalveluihin tarvitaan resursseja ja toimintamuotoja. (Pitkänen ym. 2024, 134–135, 149–150.)

Lasten ja nuorten hyvinvointiin panostaminen ja tarvittavan tuen saaminen varhaisessa vaiheessa on tärkeää sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta. Varhainen tuki voi parantaa lasten ja nuorten oppimistuloksia, vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon ja vähentää käyttäytymiseen liittyviä haasteita. Varhaisen tuen avulla avun tarve voidaan tunnistaa ennen kuin yksilön haasteet pahenevat ja vaikuttavat hänen elämäänsä laajemmin. Siten varhaisessa vaiheessa saadulla tuella voidaan ennaltaehkäistä pitkäaikaisia haittoja ja tarvetta korjaavan tuen palveluille jatkossa. (Pehkonen, Savela & Turunen 2024.)

2.2 Varhainen tuki kouluympäristössä

Suomessa lähes kaikki lapset ja nuoret tavoitetaan koulussa, joten koulun merkitys lasten ja nuorten hyvinvointiin ja kehitykseen on suuri (Ahtola 2016, 8). Vuonna 2016 uudistuneen opetussuunnitelman myötä koulun merkitys lapsen kasvun tukijana vahvistui. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen nousi esiin merkittävänä teemana. (Jääskinen 2017, 175.) Kouluissa työskentelevät aikuiset tavoittavat lähes kaikki lapset ja nuoret arkisessa ympäristössä, joten koulujen rooli on keskeinen yhteisöllisyyden vahvistamisessa ja syrjäytymisen ehkäisyssä (Junntila 2022). Yhteiskunnan kehittyessä ja ymmärryksen kasvaessa ihmisten hyvinvoinnin ja mielenterveyden merkitys tunnustetaan aiempaa paremmin. Suomen lainsäädännön ja opetussuunnitelman perustan avulla koulumaailmassa on mahdollisuus vaikuttaa lasten ja nuorten hyvinvointiin. (Ahtola 2016, 8.)

Perusopetuslain (628/1998, 2§) mukaan opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja eettisesti vastuukykyiseen yhteiskunnan jäsenyyteen sekä antaa heille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja. Oppivelvollisuuslain (1214/2020, 1§) mukaan oppivelvollisuuden tavoitteena on turvata kaikille elämässä ja yhteiskunnassa tarpeellinen perusosaaminen ja sivistys sekä edistää yhdenvertaisia mahdollisuuksia kehittää itseään kykyjensä ja tarpeidensa mukaisesti. Esi- ja perusopetuksen tukea koskevan lakiesityksen mukaan uudistuksen keskeisenä tavoitteena on vahvistaa ennakkoivaa tukea kouluissa. Lasten ja nuorten on tarkoitus saada tukea mahdollisimman varhain ja helpposti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2024.)

Lasten ja nuorten kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen panostaminen on tärkeää jo varhaisessa vaiheessa. Ensimmäisten elinvuosiensa aikana lapsi on alttein ympäristön vaikutuksille ja silloin lapsi kasvaa ja kehittyy nopeasti. Jo paljon ennen kouluikää lapsen elämässä on merkittäviä etappeja, jotka antavat suuntaa lapsen kehitykselle jatkossa. Alakoulussa syrjäytymisen ehkäisy on tärkeää tulevaisuutta ajatellen. Lapsiin ja nuoriin kohdistuvissa päätöksissä ennakkoiva näkökulma tulisi aina olla keskiössä, mutta siitä huolimatta suunnittelu, päätöksenteko ja toiminta ovat usein lyhytnäköisiä ja säästöihin perustuvia. (Ahtola 2016, 11–12.)

Ympäristöllä on suuri vaikutus lasten ja nuorten kokemaan hyvinvointiin ja psyykkiseen kehitykseen (Solantaus 2015, 8–9). Kouluilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämässä ja mahdollisten haasteiden varhaisessa puuttumisessa. Viimeisimmän 2023 toteutetun koulukyselyn tulosten mukaan suurimmalla osalla lapsista ja nuorista menee hyvin, mutta samalla osa kokee esimerkiksi koulukiusaamista. (Opetushallitus 2023.) Koulussa lapset ja nuoret harjoittelevat tunne- ja vuorovaikutustaitojaan arjessaan ikätovereiden ja koulun aikuisten kanssa sekä saavat osallisuuden kokemuksia (Solantaus 2015, 8–9). Lasten tunnetaidoilla tiedetään olevan suuri merkitys koulumenestykseen jo varhaisessa vaiheessa. Hyvät tunnetaidot omaavat lapset muodostavat todennäköisemmin myönteisiä ja kestäviä sosiaalisia suhteita, ja menestyvät paremmin kuin lapset, joilla on heikot tunnetaidot. (Denham & Hideko 2019, 133–134; Kuorelahti & Lappalainen 2017, 62.) Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä taitoja myös tulevaisuutta ajatellen. Hyvät tunnetaidot tukevat uusien asioiden oppimista ja auttavat kohtaamaan haasteita. (Pöyhönen & Livingston 2020, 52.) Tunnetaitoja voi oppia harjoittelemalla, ja monissa kaupungeissa ja kunnissa onkin tehty päätös tunne- ja vuorovaikutustaitoihin panostamisesta kouluissa. Taitojen harjoittelun tavoitteena on, että lapsi oppii huomaamaan hyviä asioita itsessä ja toisissa, ilmaisee ja säätelee omia tunteitaan ja mielipiteitään sekä tunnistaa omia rajojaan. Tavoitteena on vahvistaa lasten ja nuorten hyvinvointia ja ryhmässä toimimista. (Din Belle & Kujansuu 2023; Hannus 2022; Helsingin kaupunki 2022.)

Kouluissa opettajat ovat päivittäisissä tekemisissä luokkaryhmän kanssa ja ymmärtävät siten ryhmän dynamiikasta asioita, joita muut aikuiset eivät koe. Koulun aikuiset toimivat ryhmän vuorovaikutuksen ohjaajina. Myönteisellä ilmapiirillä on yhteys kiusaamattomuuteen ja lasten kokemaan turvallisuuden tunteeseen. Kun lasten ja nuorten kanssa keskustellaan yhdessä kiusaamiseen liittyvistä asioista, he saavat kokemuksia siitä, miten yhteinen hyvinvointi on kaikkien vastuulla. Samalla lapset ja nuoret oppivat ryhmässä toimimisen taitoja. (Salmivalli 2016, 64–66.) Ryhmän myönteisellä ilmapiirillä on myös positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten oppimistuloksiin ja parempaan psyykkiseen

hyvinvointiin. Lapsilla ja nuorilla on tällöin myös vähemmän haasteita käytöksessä. (Laajasalo 2016, 111.)

Kouluissa on yhä enemmän lapsia ja nuoria, jotka tarvitsevat tukea tunteiden säätelyssä. Lasten ja nuorten aggression ilmauksia näkyy kouluissa päivittäin. Haastavien tunteiden kanssa lapsi ja nuori tarvitsee turvallisen ja läsnä olevan aikuisen rauhoittuakseen ja vähentämään lapsen tai nuoren kokemaa stressiä. Kehon rauhoittumisen myötä myös mieli rauhoittuu. Kun lapsi tai nuori saa arvostusta ja hyväksyntää toistuvasti, luottamus itseän tai toisiin vahvistuu hiljalleen. Aikuisen on tärkeää kohdata oppilaiden turvan tarve arjessa ja vastata siihen hoivalla ja ymmärryksellä. (Karppinen & Pihlava 2016, 81–87.) Opettajilla on tärkeä rooli lasten tunteiden säätelyn tukemisessa ja haastavien tilanteiden läpikäymisessä koulussa. Lapsen ja opettajan välinen sujuva vuorovaikutus vaatii opettajalta empaattista suhtautumista, avointa asennetta ja aitoa kiinnostusta. (Spilt, Bosmans & Verschueren 2021.)

Tutkimusten mukaan alakouluikäisten lasten emotionaalisilla ja sosiaalisilla taidoilla on yhteys heidän koulutukseensa ja siinä menestymiseen. Kouluissa lasten emotionaalista kehitystä voi tukea monin tavoin: ottamalla lasten tunnereaktiot vastaan, näyttämällä aikuisena itse sopivia tunteen ilmaisun keinoja, antamalla lapselle empatiaa, tarjoamalla lapselle tarvitsemansa ajan ja tilan tunteiden tutkimiseen, auttamalla lasta sanallisesti tunteiden ilmaisussa sekä tukemalla lasta haastavissa tilanteissa lapsen aiempia kokemuksia hyödyntäen. (Bahman & Maffini 2008, 4–5.)

Aivotutkijan ja kasvatustieteen professorin Minna Huotilaisen mukaan koulujen tärkeä tehtävä on kohdata lapsi ja nuori hyväksyen ja elää hänen rinnallaan arkisissa asioissa. Koulussa opeteltavien erilaisten taitojen ja tietojen opettelu ja oppiminen on usein helposti kuvattavissa. Lapset ja nuoret opettelevat kouluissa myös sitä, miten he kohtaavat itsensä ja toimivat ympärillä olevien ihmisten kanssa. (Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus 2020.) Hyvät sosioemotionaaliset taidot sekä vuorovaikutustaidot tukevat koulunkäyntiä ja kouluun sitoutumista (Kuorelahti & Lappalainen 2017, 62). Koulujen tärkeä tehtävä onkin edistää lasten ja nuorten emotionaalista kehitystä. Aikuisen on tärkeää olla läsnä olevia, empaattisia ja tukea lapsia ja nuoria. (Hargreaves & Shirley 2021, 2–3; OECD 2021, 26.)

Tutkimusten mukaan ohjaustilanteiden vuorovaikutuksen laatu on merkityksellinen asia lasten ja nuorten kehityksessä ja oppimisessa. Opettajan ohjaustilanteissa luoma hyvä ilmapiiri, lasten ja nuorten sensitiivinen kohtaaminen sekä heidän näkemystensä kuuleminen vaikuttavat myönteisesti lasten ja nuorten sosiaalisten ja akateemisten taitojen kehittymiseen. (Pakarinen, Lerkkanen & Poikkeus 2012, 5–6; Salo 2023, 27–28.) Myös yhteistyötaitojen harjoittelu mahdollistuu vuorovaikutuksessa, jossa on laadukasta tunnetukea. Siten voidaan yhdessä vahvistaa taitoja ja voimavaroja arjen haastavien tilanteiden varalle. (Salo 2023, 27–28.)

Joukkoon kuulumisen tarve on yksi ihmisen perustarpeista. Merkityksellisten ihmissuhteiden avulla ihminen kokee olevansa turvassa ja tulleensa hyväksytyksi omana itsenään. Muiden läheisten ihmissuhteiden lisäksi omaan ikäryhmään, kuten kouluporukkaan, kuulumisen on lapsen ja nuoren suotuisan kehityksen kannalta tärkeää. Hyväksytyksi ja arvostetuksi tulemisella on positiivisia vaikutuksia

lapsen tai nuoren itsetuntoon, ja hyvä itsetunto puolestaan auttaa kestämaan vastoinkäymisiä. (Pöyhönen & Livingston 2020, 42–43, 95.)

Lapset ja nuoret kasvavat niissä vuorovaikutussuhteissa ja tilanteissa, joita he kohtaavat. Jokaisella kohtaamisella on merkitystä lapsen näkemyksiin itsestä ja toisista. Näin ollen myös jokainen lasten ja nuorten kanssa tekemisissä oleva aikuinen vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. (Ahtola 2016, 9–10.) Vaikka lapsille ei tietoisesti opettaisi tunnetaitoja, he oppivat toimimaan erilaisten ajatustensa ja tunteidensa kanssa omien kokemustensa pohjalta. Lasten ja nuorten on myöhemmässä vaiheessa elämässään helpompaa toimia tunteidensa kanssa, kun he saavat harjoitella tunnetaitoja vuorovaikutuksessa jo lapsena. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14.)

Perusopetuksessa perheille tarjotaan varhaista tukea arkisessa ympäristössä. Lapsen, vanhemman ja koulunhenkilökunnan kanssa tehtävä yhteistyö on kouluissa oppilashuollon ydintä. Lasten vanhemmat saavat koulusta tukea erilaisten materiaalien, vertaistuen, vanhempainiltojen ja koulutusten avulla. Opetuksen lisäksi kohtaamisissa käsitellään lasten ja nuorten kasvatukseen liittyviä asioita. (Pitkänen ym. 2024, 133.) Parhaimmillaan perusopetus mahdollistaa lapsille oppimisen lisäksi vertaisuhteita, yhteisöllisyyttä ja pitkäkestoista hyvinvointia. Lasten hyvinvointiin on tärkeää panostaa, sillä hyvinvointi tukee oppimista ja oppiminen puolestaan lisää hyvinvointia. Jotta lapsilla on hyvä ja turvallinen ympäristö olla ja oppia, kouluissa tulee vahvistaa lasten yhteisöllisyyttä sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. (Valtioneuvosto 2021, 25–26.)

Kouluissa on käytössä monia erilaisia menetelmiä, joiden avulla pyritään tukemaan lasten ja nuorten hyvinvointia ja varhaisessa vaiheessa puuttumaan haasteisiin (Pitkänen ym. 2024, 111). Cool Kids -menetelmä on kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuva ahdistuksen hoito-ohjelma lapsille ja nuorille. Sen tavoitteena on tukea lasta tai nuorta ja hänen perhettään toimimaan ahdistavalta tunteiden kanssa ja tilanteissa. Cool Kids on tarkoitettu ennaltaehkäiseväksi ja varhaisen tuen menetelmäksi kouluympäristöön. Menetelmää voi toteuttaa yksilö- tai ryhmämuotoisena lapsen tai nuoren ja hänen perheensä kanssa. (Itla 2021.) KiVa Koulu -ohjelma on vahvaan tutkimusnäyttöön perustuva menetelmä peruskouluissa kiusaamisen ehkäisemiseksi ja siihen puuttumiseksi. KiVa Koulun avulla lisätään lasten ja nuorten tietoisuutta kiusaamisesta, harjoitellaan turvallisia tapoja puuttua kiusaamiseen ja lisätään oppilaiden empatiataitoja. (Itla 2020.) IPC-menetelmä (Interpersonal Counselling) on lyhytinterventiomenetelmä, jonka tavoitteena on ennaltaehkäistä ja hoitaa varhaisessa vaiheessa nuorten masennusoireita kouluympäristössä. IPC-menetelmän mukaista keskustelutukea voi koulussa antaa esimerkiksi koulukuraattori. (Itla 2022; Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon.) IPC-menetelmää voidaan käyttää monialaisesti koulun ammattilaisen työssä, mikä lisää kouluissa eri ammattikuntien työntekijöiden osaamista (Pitkänen ym. 2024, 111). Friends-ohjelma on kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuva ohjelma, jonka avulla on tarkoitus tukea lasten, nuorten ja vanhempien hyvinvointia. Friends-ohjelmassa harjoitellaan vertaisryhmässä tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja etsitään keinoja haastaviin arjen tilanteisiin. Friends-ohjelma on WHO:n suosittelema ja maailmanlaajuisesti yksi tutkituimmista ja käytetyimmistä menetelmistä mielenterveyden edistämiseksi eri ikäisillä lapsilla ja nuorilla. Menetelmä vähentää tutkitusti masennusta ja ahdistu-

neisuutta varhaisessa vaiheessa. (Aseman lapset ry 2020; Friends Resilience 2021.) Sitouttavan koulu yhteistyön toimintamallin tavoitteena on vahvistaa koulu yhteistyön hyvinvointia ja lisätä koulu yhteisöön kiinnittymistä tukevia käytänteitä sekä vähentää koulupoissaoloja ja ehkäistä syrjäytymistä. Käytännössä sitouttava koulu yhteistyö on lasten ja nuorten rinnalla kulkemista, ryhmäytymistä, tunne- ja vuorovaikutusten harjoittelua sekä lasten ja nuorten kanssa toimivien aikuisten kouluttamista ja välistä koordinointia. (Markkanen & Pusa 2023, 4–6; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

Kouluilla on tärkeä tehtävä tukea lapsia ja nuoria empaattiseen kanssakäymiseen nyt ja tulevaisuudessa. Koulussa lapset ja nuoret oppivat itsestään ja toisistaan, omista kyvyistään ja mahdollisuuksistaan. Koulujen rooli lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukijana korostuu etenkin heikoimmassa asemassa olevien lasten ja nuorten elämässä. Lapset ja nuoret oppivat ymmärtämään omaa psyykkistä hyvinvointiaan ja saavat siihen tukea varhaisessa vaiheessa. (OECD 2021, 3–4.)

3 TUNTEET JA PERUSKOULUIKÄISTEN TUNNETAIDOT

Tässä luvussa avaan tunteiden ja tunnetaitojen merkitystä. Ensimmäisenä esittelen tunteiden biologiaa ja historiaa sekä erilaisia tunnettuja tunneteorioita. Seuraavaksi tuon esiin tunnetaitojen muodostumiseen liittyviä vaiheita ja tekijöitä yleisesti. Tämän jälkeen syvennyn tunnetaitojen kehittymiseen alakouluikäisillä 7–12-vuotiailla lapsilla ja 13–15-vuotiailla yläkouluikäisillä nuorilla.

3.1 Tunteet ja erilaisia tunneteorioita

Tunne-sanalla tarkoitetaan fysiologisia tunnereaktioita, tuntoaistia sekä mielensisäisiä, tietoisia kokemuksia ja tuntemuksia. Nykyään tiedetään, että tunteet ovat biologisiin järjestelmiin perustuvia prosesseja, joita voi mitata objektiivisesti. Tunteet tuntuvat erilaiselta kuin muut mielen toiminnot, sillä tunteet tuntuvat voimakkaasti kehossa. Oman kehon tuntemuksiin liittyvä tieto auttaa yksilöä arvioimaan omia tunteitaan. (Nummenmaa 2017, 35–36.) Tunteet vaikuttavat ihmisen subjektiiviseen hyvinvointiin, fyysiseen terveyteen ja sosiaaliseen toimintaan (Smith & Lazarus 1990, 609).

Tunteita on tutkittu kauan. Evoluutioteoriastaan tunnettu Charles Darwin on jo vuonna 1872 tutkinut tunteiden ilmaisua. Darwin tutki tunneilmaisujen universaaliutta ja sitä, millaiset tunneilmaisut liittyvät mihinkin tunnetilaan. (Ruonakoski 2010, 53.) Yksi Darwinin tärkeistä havainnoista oli, että ihmisen lisäksi myös monet muut lajit kokevat tunteita. Darwin oivalsi myös, että tunteiden ilmeet ovat universaaleja. Tätä tukevat myös monet myöhemmin tehdyt tutkimukset. (Ekman 2009.) Tunteisiin liittyviä kehollisia tuntemuksia on tutkittu ja verrattu eri kulttuurien välillä. Tulosten mukaan keholliset tuntemukset ovat osoittautuneet ihmisen syntyperästä riippumatta samanlaisiksi, mikä puolestaan osoittaa tunteiden olevan jo ihmisen lajikehityksessä muodostuneita selviytymismekanismia. (Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen 2014, 646–651.)

Eri teorioissa tunteita kuvataan ja selitetään eri tavoin, mutta niiden kaikkien mukaan tunteet ovat monimutkainen prosessi, johon liittyy kehollisia muutoksia (Smith & Lazarus 1990, 610). William Jamesin 1890-luvun tunteiden teorian ajatuksena on, että kehon muutokset synnyttävät emotionaalisia muutoksia. Teorian mukaan ihmisen keho reagoi eri tilanteissa eri tavoin ja se aiheuttaa tunteen. Syntyi James-Langen tunneteorian, jonka mukaan emotionaaliset ärsykkeet saavat aikaan kehollisia reaktioita, mikä puolestaan saa ihmisen tuntemaan erilaisia tunteita. Teorian myötä kehon muutosten, tunteiden ja kognitiivisten prosessien yhteyttä alettiin tutkia tarkemmin. (Lacasse 2017; Critchley, Rotshtein, Nagai, O'Doherty, Mathias & Dolan 2005.) Kun James-Langen mukaan keholliset muutokset tapahtuvat ennen tietoista tunteiden kokemista, Cannon-Brandin teoria esittää asian toisin. Cannon-Brandin tunneteorian mukaan kehon fysiologiset muutokset ja emotionaaliset kokemukset tapahtuvat erikseen toisistaan riippumattomina. (Weisfeld & Goetz 2013; Cannon 1927.)

Lazaruksen 1960-luvun tunneteorian mukaan ärsykkeisiin reagoidaan kognitiivisesti ennen tunteiden syntyä ja fysiologisia reaktioita (Ying, Michal & Zhang 2024). Lazaruksen (1991) mukaan tunne on aina seuraus kognitiivisen toimintaan, eikä tunteita voi syntyä ilman ajattelua. Jotta henkilö voi tuntea tunteen, teorian mukaan hänellä tulee olla tietämys tunteen suhteellisesta merkityksestä.

Schachter-Singerin 1960-luvun tunneteoriassa painotetaan kognitiivisten tekijöiden merkitystä tunteiden syntyemisessä. Teorian mukaan ihminen tulkitsee tilanteen ennen tunteen viriämistä, ja tunteet syntyvät tilanteen arvion myötä. Samanlainen kehon reaktio voi merkitä eri tunnetta tilanteen mukaan. Schachterin ja Singerin mukaan fysiologinen reagointi ja kognitiiviset prosessit ovat välttämättömiä tunteiden synnyssä ja niiden havaitsemisessa. (Shaked & Clore 2017; Ying, Michal & Zhang 2024.)

Tunneälyteorian teki tunnetuksi 1995 psykologian tohtori Daniel Goleman. Hän selittää tunneälyä eri osa-alueiden avulla, joita ovat itsetietoisuus sekä omien tunteiden tunnistaminen ja käsittely, itsensä motivointi, empatia ja tunteiden tunnistaminen toisissa sekä ihmissuhteet ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa. (Bahmann & Maffini 2008, 3.) Tunneäly on kykyä havaita omia ja toisten ihmisten tunteita sekä ymmärtää niitä vuorovaikutussuhteissa. Tunneällyn merkittävin osa on itsetietoisuus, sillä itsetietoiset ihmiset ymmärtävät tunteidensa vaikutuksen itseensä ja toisiin ihmisiin. (Goleman 2022, 13, 37.)

Tunteet syntyvät ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksesta. Ihmisen tapa havainnoida tilannetta vaikuttaa hänen kokemiinsa tunteisiin. Ihminen tekee ympärillä tapahtuvista asioista tulkintoja, jotka herättävät tunnereaktioita. Tunteiden syntyminen kertoo asian merkityksellisyydestä ja henkilökohtaisuudesta. (Myllyviita 2016, 12.) Tunteet tuntuvat aistimuksina kehossa, kuuluvat ajatuksina mielessä ja näkyvät ulospäin käyttäytymisenä ja eleinä. Tunteet heräävät ihmisessä nopeasti ja niiden lähtökohtainen tarkoitus on aina hyvä ja ihmisen omaksi suojaksi tarkoitettu. Tunteet viestivät kehon kautta syvemmistä tarpeista, kuten turvan tai kuulluksi tulemisen tarpeesta. (Jääskinen 2017, 12.)

Omien tunteiden tunnistaminen alkaa tunnekehytyden vahvistamisesta. Tunnekehytydellä tarkoitetaan tietoista yhteyttä omaan tuntevaan kehoon. Siinä aistitaan kehon tuntemuksia ilman suorittamista tai tietämistä: esimerkiksi kehossa havaittu puristuksen tunne voi kertoa ahdistuneesta olosta. Tunnekehytyys on välttämätöntä, jotta ihminen voi tavoittaa tunteidensa viestit ja tarpeet tunteiden taustalla. (Jääskinen 2017, 50.)

Kaikilla tunteilla on tärkeitä tehtäviä ihmisen hyvinvoinnin edistämiseksi: pelko esimerkiksi suojaa ympäristön mahdollisilta uhilta, viha auttaa puolustamaan itselle tärkeitä asioita ja ilo rohkaisee kokeilemaan uusia asioita. (Nummenmaa 2019, 15.) Tunteet siis auttavat ihmistä selviytymään. Tunteet voidaan jaotella myönteisiin ja vaikeisiin tunteisiin. Jaottelu on hyödyllistä etenkin silloin, kun halutaan ymmärtää tunteiden pohjimmaista biologista tehtävää. Vaikealta tuntuvat tunteet viestittävät jonkin olevan vialla ja myönteiseltä tuntuvat tunteet kertovat siitä, että ihmisen tarpeet ovat tyydytettyinä. (Pöyhönen & Livingston 2023, 55.)

Myönteisiä tunteita on tutkimusten mukaan enemmän kuin vaikeita tunteita, mutta myönteiset tunteet jäävät usein huomaamatta niiden lyhytkestoisuuden vuoksi. Omia aivoja voi harjoittaa huomaamaan lisää myönteisiä tunteita vahvistamalla tunteita arjessaan ja pysähtymällä niiden ääreen. Positiivisten kokemusten jakaminen toisten kanssa tekee hyvää kummallekin osapuolelle. Myönteisten tunteiden vaikutuksista on myös paljon tutkimustietoa. Psykologi Alice Isenin tutkimusten mukaan

ihmisen sisäinen motivaatio ja kognitiiviset taidot vahvistuvat myönteisten tunteiden kautta. Sen myötä ihminen voi joustavammin tarkastella asioita eri ajattelutapojen kautta. Ihminen on myös avoimempi uudelle tiedolle ja hänen ongelmanratkaisukykynsä paranee. (Trogen 2020, 99–100.)

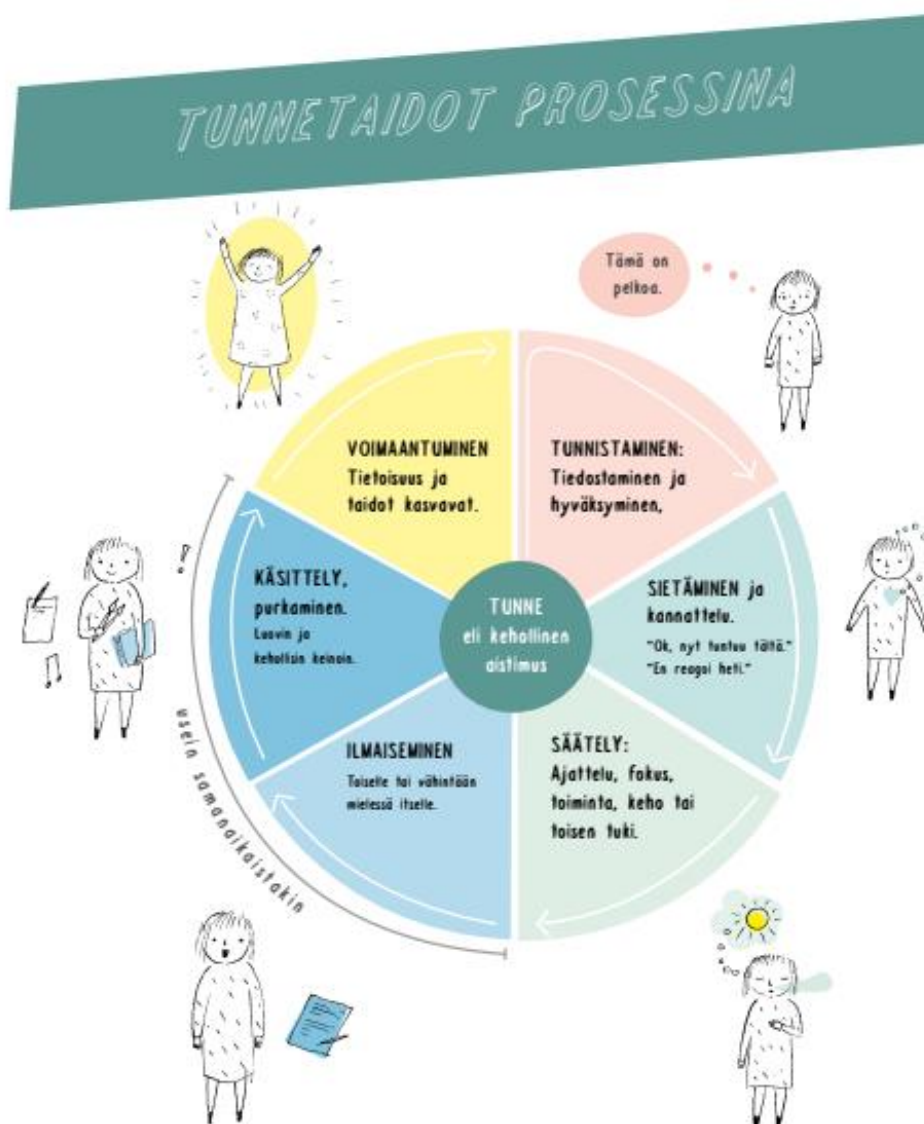
Barbara Fredricksonin 1998 kehittämä Laajenna ja vahvista -teoria kuvaa myönteisten tunteiden merkitystä ihmisen muiden voimavarojen vahvistumisessa. Teorian mukaan myönteiset tunteet rta- muodostavat ylöspäin kasvavan spiraalin, jonka myötä ihmisen myönteiset tunteet lisääntyvät ja voimavarat vahvistuvat. Myös tämän teorian mukaan myönteiset tunteet laajentavat ihmisen ajattelua ja tukevat palautumisessa. (Tugade, Devlin & Fredrickson 2014, 28–30.) Myönteisten tunteiden on todettu lisäävän ihmisen psyykkisiä, sosiaalisia ja fyysisiä resursseja, ja siten myös ihmisten välistä yhteyden tunnetta (Trogen 2020, 99).

3.2 Tunnetaitojen kehittyminen

Tunnetaidot eivät ole yksiselitteinen käsite ja tunnetaitoja kuvataan usein erilaisten lähikäsitteiden avulla. Suomenkielisessä kirjallisuudessa ja tutkimuksissa tunnetaitojen lisäksi käytetään ainakin käsitteitä *tunneäly* (Köngäs 2019), *(sosio)emotionaalinen kompetenssi* (Minkkinen 2015; Rautanen 2016), *tunne- ja vuorovaikutustaidot* (Näyhä 2020; Mäkinen, Matikainen & Kostiainen 2024). Tässä työssä käytän tunnetaidot-käsitettä kuvaamaan sitä, miten lapsi tai nuori näyttää omat tunteensa ja käsittelee omia ja toisten tunteita vuorovaikutustilanteissa.

Eri teorialähestyvät tunnetaitoja ja niihin liittyviä prosesseja erilaisista lähtökohdista ja näkökulmista. Englanninkielisessä tutkimuskirjallisuudessa tunnetaitoja kuvaavia käsitteitä ovat ainakin *emotional intelligence* (Purushothaman 2021, 17–20; Bahman & Maffini 2008 2–3; Goleman 2010, 17–18), *social and emotional skills* (OECD 2021; Niu & Niemi, 2020) ja *social and emotional competencies*. (Marín-López, Zych, Ortega-Ruiz, Hunter & Llorent 2020; Jones, Barnes, Bailey & Doolittle 2017, Rautakoski, Ursin, Carter, Kaljonen, Nylund & Pihlaja 2021).

Ihminen harjoittelee tunnetaitojaan koko elämänsä ajan. Tunnetaidot vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen, hyvinvointiin ja siihen, miten ihminen kohtaa itsensä ja ympäröivän maailman. Tunnetaidoista on hyötyä ihmissuhteissa, sillä omien tunteiden tiedostaminen ja niiden kanssa toimiminen auttaa huomioimaan muut sosiaalisissa tilanteissa. Kun lapset ja nuoret harjoittelevat tunnetaitoja, heidän itsetuntemuksensa kasvaa ja he saavat kokemuksia siitä, miten omaan oloon, tuntemuksiin ja ajatuksiin voi vaikuttaa. Hyvien tunnetaitojen myötä tulee varmuutta siihen, että hankalistakin tilanteista ja tunnetiloista selviää. Lapset ja nuoret tarvitsevat kuitenkin aikuisten tukea, mallia ja ohjausta tunnetaitojen kehittämisessä. (Jääskinen 2017, 35–36.)



Kuva 1. Tunnetaidot prosessina (Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus 2021 b).

Jääskisen (2017) mukaan tunnetaitojen prosessi (kuva 1) voidaan jakaa kuuteen vaiheeseen, joita ovat tunteen tunnistaminen, sietäminen, säätely, ilmaiseminen, purkaminen ja käsittely sekä voimaantuminen. Tunteen tunnistaminen on ensimmäinen tunnetaito, jonka pohjalta muut tunnetaidot rakentuvat. Tunteen tunnistaminen edellyttää tunnekehoihteyttä sekä tunneaistimusten ja -sanojen ymmärtämisen ja yhdistämisen taitoa. Tunteen tunnistamisen vaiheessa ihminen siis tunnistaa kehossaan virinnee tunteen. Tunteen sietäminen on vaikein tunnetaito ja se vaatii kärsivällisyyttä, jotta ihminen pystyy havainnoimaan tunteen herättämiä impulsseja itsessään. Tunteen sietämisen tuoma pysähtyminen ja rauhoittuminen mahdollistavat reagoimaan asiaan tietoisella valinnalla. Tunteen säätelyssä on kyse tunteen voimakkuuden säätelystä. Sen tarkoituksena on saavuttaa itselle riittävän hyvä olotila, jotta ihminen voi toimia tunteensa kanssa rakentavasti. Tunnetta voi säädellä esimerkiksi hengityksen, kosketuksen, mielikuvien, visualisoinnin ja toisen ihmisten tuen avulla. Tunteen ilmaiseminen onnistuu rakentavasti, kun kovin tunnekuuhu on laantunut. Mahdollisuuksien mukaan tunnetta kannattaa sanoittaa, sillä silloin tunne tulee itselle todeksi. Sanoittamalla tunnetta

omalle sisäiselle kokemukselle tulee selkeämpi ilmaus. Tunnetta voi sanoittamisen lisäksi ilmaista luovuuden, kehollisuuden ja liikkeen avulla. Tunteen purkamisella tarkoitetaan tunnetilan päästämistä ulos kehosta ja mielestä. Tunteen käsittely puolestaan on tunteen tutkimista luovien ja kehollisten keinojen avulla. Tunteen purkamisen ja käsittelyn myötä sisäinen tunne tulee konkreettiseksi ja sitä voi tarkastella kauempaa. Voimaantumisen tarkoittaa, että ihmisellä on varmuutta toimia erilaisissa tilanteissa tunteidensa kanssa. Kasvaneiden tunnetaitojen myötä ihmisen ymmärrys itseään ja omia tunteitaan kohtaan vahvistuu. (Jääskinen 2017, 35–47.)

Ihmisten erilaisuus vaikuttaa tunnetaitojen kehittymiseen. Jokaisen ihmisen yksilöllinen temperamentti vaikuttaa hänen tunne-elämäänsä, kuten tunnesäätelyyn. Myös yksilön vahvuuksilla, eli myönteisillä ominaisuuksilla, on vaikutusta hänen ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. (Pöyhönen & Livingston 2020, 41.) Tunnetaitoja voi oppia vain kokemuksellisuuden kautta. Kokemuksellisuuteen liittyy oleellisesti oman kehon kuuntelu ja tunteiden ilmaiseminen. Tunnetaitojen harjoittelussa on tärkeää saada kokea ja tutkia oloaan sekä tuntea olevansa hyväksyty. Yksi tunnetaitojen harjoittelun olennaisimmista asioista on kohdata ja hyväksyä tunne sellaisenaan. (Jääskinen 2017, 173, 177.)

Lapsuus ja nuoruus ovat tärkeitä ajanjaksoja ja kehitysvaiheita yksilön sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittymiselle (OECD 2021, 27). Lapsuudessa ja nuoruudessa vertaissuhteista saadut kokemukset vaikuttavat siihen, miten ihminen toimii sosiaalisissa suhteissa. Positiiviset vertaissuhdekokemukset vahvistavat ihmisen vuorovaikutustaitoja ja edesauttavat tekemään toisille hyvää. Tasa-vertaisissa ihmissuhteissa lapset saavat toisiltaan positiivisia kokemuksia kuuntelemisesta, auttamisesta ja toisen huomioimisesta. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin ja Mäkelä 2015, 145, 147.)

Tunnetaidot vaikuttavat laajasti ihmisen kokonaishyvintointiin. Hyvät tunnetaidot auttavat käsittelemään eri tunteita. Ilman tunnetaitoja voimakkaat tunteet tuntuisivat hallitsemattomilta ja ne ohjaisivat ihmisen toimintaa ilman kykyä vaikuttaa siihen. (Pöyhönen & Livingston 2023, 69.) Tunnetaidot vaikuttavat lapsen kykyyn omaksua uusia asioita esimerkiksi kotona, koulussa ja harrastuksissa. Hyvät tunnetaidot auttavat lasta nyt ja myöhemmin elämässä kohtaamaan epävarmuutta ja kestämaan haasteisiin liittyvää ahdistusta sekä löytämään erilaisia toimintatapoja haastavissa tilanteissa. (Pöyhönen & Livingston 2020, 52; Kuorelahti, Lappalainen 2017, 62.) Hyvät tunnetaidot omaava lapsi voi säädellä omien tunteidensa voimakkuutta, minkä lisäksi hän ymmärtää myös toisten ihmisten tunteita ja tarpeita. Hyvien tunnetaitojen avulla lapsi osaa tarkastella omaa toimintaansa vuorovaikutus-tilanteissa ja hän voi luoda läheisiä ihmissuhteita. (Pöyhönen & Livingston 2020, 27–28.)

3.2.1 Tunnetaitojen kehittyminen 7–12-vuotiaalla lapsella

Alakoulun alkaessa ja lapsen itsenäistyessä tunnetaitojen merkitys korostuu entisestään. Alakouluikäinen lapsi osaa jo ilmaista tunteitaan sosiaalisten odotusten mukaisesti. Lapsi oppii ymmärtämään omia ja toisten tunteita, niihin vaikuttavia tekijöitä ja niiden vaikutusta toisiin ihmisiin. (Jääskinen 2017, 75–76; Jones, Barnes, Bailey & Doolittle 2017, 52.) Tässä ikävaiheessa lapsi harjoittelee tunteiden tunnistamista ja sanoittamista, ja siten tunnetilojen erottamista toisistaan. Alakouluikäinen lapsi ovat kiinnostunut uuden oppimisesta, kuten uusista tunteiden säätelykeinoista. (Kuikka, Välimäki & Parviainen 2017, 20.)

Lapsen kasvuympäristö vaikuttaa lapsen kehitykseen ja hänen ominaisuuksiinsa. Lapsi muodostaa käsityksiä itsestään ja vuorovaikutustilanteista sen mukaan, miten hän tulee itse kohdatuksi. (Lindblom, Kampman, Ojala & Solantaus 2015, 30.) Lapsi tarvitsee turvallisen ja ennakoitavissa olevan ympäristön tasapainoisen tunne-elämän kehittymiselle. Kun lasta esimerkiksi valmistellaan muutokseen hyvissä ajoin ja häntä autetaan vireystilan säätelyssä, on lapsella hyvät edellytykset tunnetaitojen monipuoliselle oppimiselle. (Pöyhönen & Livingston 2020, 27.)

Leikin kautta lapsi voi harjoitella sisäisen säätelyn taitoja olemalla yhteydessä itseensä ja toisiin ihmisiin. Leikin avulla lapsi voi käsitellä omia sisäisiä tarpeitaan. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin ja Mäkelä 2015, 123.) Tässä ikävaiheessa lapsi pystyy harjoittelemaan tunteiden säätelyä aikuisen tuella ja ohjauksella. Aikuisen myötätuntoinen suhtautuminen ja tuki on tärkeää etenkin silloin, kun on tarpeen selvittää sosiaalisia tilanteita ja käydä läpi lapsen tunteita. (Riihonen & Koskinen 2020, 47.)

Lapsen itsetunto muovautuu jatkuvasti. Lapsen psyykkisen hyvinvoinnin ja positiivisen minäkuvan muodostumisen osalta on keskeistä, että lapsi kokee olevansa hyvä ja arvokas omana itsenään. Muilta ihmisiltä saama palaute vaikuttaa siihen, millaisena lapsi näkee itsensä. Lapsen saadessa myönteistä vahvistusta ja kasvaessa hän oppii arvioimaan ja suodattamaan muiden mielipiteitä niin, etteivät ne vaikuta hänen minäkuvaansa liian voimakkaasti. (Pöyhönen & Livingston 2023, 185–186.)

Mitä nuoremasta lapsesta on kyse, sitä yleisempiä erityisen voimakkaat tunnereaktiot ovat. Ne kuitenkin usein vähenevät lapsen kasvaessa, aivojen kehittyessä ja tunnetaitojen karttuessa. Voimakkaan tunnereaktion aikana lapsi voi toimia tunteen vallassa epäloogisesti. Vasta tunteen laannuttua lapsi voi taas käyttää kaikkia omaksumiaan taitoja itsensä rauhoittamiseksi. (Pöyhönen & Livingston 2023, 86.) Tunnetaitojen harjoittelu vaatii aikaa ja toistoa: esimerkiksi tunteen säätelykeinojen opettelu vaatii onnistuakseen samanlaista tavoitteellista harjoittelua kuin pyörällä ajamisen opetteleminen. (Riihonen & Koskinen 2020, 87.) Kun lapsi oppii tunteiden tunnistamista kehossaan ja harjoittelee niiden kanssa toimimista rauhallisissa tilanteissa, hänen on myöhemmin mahdollista säädellä tunteen voimakkuutta jo ennen kuin tunne kasvaa valtavaksi (Pöyhönen & Livingston 2023, 86).

Alakouluikäiset lapset ovat jo ymmärtäneet mitä on reiluus, myötätunto ja oikeudenmukaisuus toisia kohtaan. Lapsi osaa jakaa ja toisaalta myös salata tunteitaan. Alakouluikäisten ystävyysuhteissa on tyypillistä molemminpuolinen kiintymys, ja ryhmään kuulumisen koetaan tärkeänä. Vertaissuhteet vaikuttavat lapsen minäkuvaan ja yhteisten sääntöjen sisäistämiseen. (Karppinen & Pihlava 2016, 88.)

3.2.2 Tunnetaitojen kehittyminen 13–15-vuotiaalla nuorella

Nuoren psykologisessa kehityksessä on paljon yksilöllistä vaihtelua. Kehitykseen vaikuttavat ajattelun kypsyminen, fyysinen kasvu ja kehitys, tunne-elämän kehitys sekä sosiaalisten suhteiden muutokset. (Kiuru 2023, 171–172.) Nuoren mielialan ja tunteiden säätelyssä näkyy usein merkkejä jo ennen murrosiän näkyviä fyysisiä muutoksia. Mielialan ailahtelut ja voimakkaat tunteenpurkaukset ovat tavallisia ja aiemmin opituissa taidoissa voi näkyä taantumaa. (Riihonen & Koskinen 2020, 47.)

Nuoren mielen kypsyminen kestää murrosiästä varhaisaikuisuuteen saakka. Yläkouluikäisillä nuorilla aivojen etuotsalohkot kehittyvät niin, että nuorilla on aiempaa enemmän mahdollisuuksia säädellä käyttäytymistään. Samaan aikaan murrosiässä tulee voimakkaita tunnereaktioita, jolloin oman käyttäytymisen säätely voi olla haastavaa. (Kuikka, Välimäki & Parviainen 2017, 22.) Nuoren haastava käyttäytyminen on paljolti hormoneista ja aivojen kehityksestä johtuvaa. Näissä tilanteissa on tärkeää, että nuori tulee kohdatuksi myötätuntoisesti ja hyväksyen, vaikkei nuoren toimintaa täysin ymmärtäisikään. Nuoren jatkuvasti muuttuva mieli ja tunnetila on usein nuorelle itselleenkin turvattoman tuntuinen. Etenkin silloin turvan ja pysyvyyden kokemisen merkitys korostuu. Turvan kokemusta voi välittää ja vahvistaa vuorovaikutuksessa nuoren kanssa esimerkiksi tietoisella läsnäololla, rauhallisella hengityksellä ja hyväksyvällä katseella. (Jääskinen 2017, 99–101.)

Nuoren ajattelu kehittyy ja laajenee merkittävästi nuoruusvuosina. Nuori harjoittelee itsenäistä ajattelua ja kyseenalaistaa aiemmin omaksuttuja asioita. Nuori on ajatuksissaan kriittinen ja mielipiteissään usein ehdoton. Toisaalta nuori alkaa ymmärtää omien ja toisten ihmisten näkökulmaerot. Nuori oppii toimimaan ristiriitatilanteissa ja huomioimaan, kun joku tarvitsee apua. (Kiuru 2023, 175–177.)

Itsenäistymisen rinnalla nuorella on vahva biologinen tarve kuulua joukkoon (Sajaniemi, Suhonen, Nislin ja Mäkelä 2015, 176; Kiuru 2023, 202). Murrosiässä opitaan omista toiveista ja opetellaan ymmärtämään sekä omia että ikätovereiden ajatuksia ja tunteita (Kuikka, Välimäki & Parviainen 2017, 28). Nuorella on tarve tulla nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi omissa lähiympäristössään. Toisilta nuorilta saatu palaute vaikuttaa nuoren minäkuvaan. Vertaissuhteissa nuoret harjoittelevat yhteyden hakemista toisiinsa ja vertaissuhteiden avulla nuori voi vahvistaa käsitystä itsestään. Positiiviset tunnekokemukset ihmissuhteissa auttavat nuorta tarvittaessa hakemaan toisista ihmisistä turvaa ja tukea. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin ja Mäkelä 2015, 176–178.)

Tunteiden ja stressin säätelyn merkitys korostuu nuorilla, sillä kyseiseen kehitysvaiheeseen liittyy aivojen lisääntynyt stressialttius. Stressi voi näkyä positiivisesti esimerkiksi hyvinä oppimistuloksina koulussa. Toisaalta myös ympäristön palaute voi aiheuttaa paineita ja vaikuttaa siihen, että nuori vaatii itseltään enemmän ja kuormittuu entistä helpommin. Lisääntynyt kuormitus yhdistettynä murrosiän luonnolliseen kehitykseen voi ylittää tunteiden ja stressin säätelyn rajat, mikä voi näkyä nuoren ahdistuksena. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin ja Mäkelä 2015, 169–170.)

Nuoruudessa mieliala vaihtelee voimakkaasti ja nuori kokee voimakkaita, hankalaltakin tuntuvia, tunteita. Nuoruudessa koetaan ensimmäistä kertaa myös sellaisia tunteita, joista ei ole vielä aiempaa kokemusta: esimerkiksi rakastumisen jälkeisestä pettymyksen tunteesta selviämiseen nuori tarvitsee paljon ymmärrystä ja myötätuntoa. Jotta nuori voi oppia sietämään hankalalta tuntuvia tunteita, hän tarvitsee tunteisiin liittyvää tietoa ja taitoja. Kun nuori tunnistaa ja osaa ilmaista tunteitaan, sitä paremmin hän pystyy tunnistamaan tunteisiinsa liittyviä tarpeita. (Mieli 2021.)

4 LASTEN JA NUORTEN TUNNETAITOJEN OHJAAMINEN

Tässä luvussa syvennyn lasten ja nuorten tunnetaitojen ohjaamiseen. Ensimmäisenä avaan työni taustalla vaikuttavan Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutuksen perustaa ja tavoitteita. Seuraavaksi esittelen myötäelävää vuorovaikutusta ja sen merkitystä tunnetaitojen harjoittelussa. Lopuksi avaan aikuisen roolin merkitystä lapsen ja nuoren tunnesäätelyssä ja tunnetaitojen harjoittelussa.

4.1 Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus

Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus (LTTO) on Tunne ja Taida Oy – Suomen tunnetaitokoulutuksen tarjoama vaativa ammatillinen täydennyskoulutus. Koulutus on suunnattu lasten ja nuorten kanssa työskenteleville sosiaali-, opetus-, terapia- ja kasvatustyön ammattilaisille. Koulutuksessa opitaan muun muassa tukemaan lapsen itsesäätelyä ja itsetuntoa, taidot tunne- ja tarvelähtöiseen vuorovaikutukseen sekä tutkittuja menetelmiä tunnetaitojen ohjaamiseen. (Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus julkaisuaika tuntematon b.)

Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutuksen teoreettisena perustana on Expressive Therapy Continuum, eli ETC-malli. Se on syntynyt taideterapian piireissä vuonna 1990 Lusebrinkin kehittämänä. ETC on teoreettinen ja käytännöllinen malli kuvaamaan tapoja, joilla ihmiset käsittelevät tietoa ollessaan vuorovaikutuksessa taiteen keinoin. ETC-malli selittää kuinka ja miksi tietyt taiteen vuorovaikutukselliset menetelmät voivat olla terapeuttisia. Ajatellaan, että taideterapian menetelmien avulla ihmiset käsittelevät tietoa myös muilta elämän osa-alueilta prosessoiden ajatuksiaan, tunteitaan ja käytöstään. ETC-malli tarjoaa siten erilaisia lähestymistapoja kommunikoinnin helpottumiseksi. (Hinz 2015.)

Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus nojaa oppimisen kolmeen tasoon: sensoriseen, emotionaaliseen ja kognitiiviseen sekä ilmaisullisten terapioiden psykofyysisen teoriaan. Luova taso lävistää kolmiportaista tasoa (kuva 2). Sensoris-kinesteettinen taso kehittyy ihmisessä ensimmäisenä. Tällä tasolla ihminen saa liikkeen ja aistiensa kautta informaatiota. Tunne-havainto-tasolla tunteaivot rakentavat tunnemerkituksen aistitiedoille. Tätä tasoa ihminen aktivoi ohjaamalla huomioon ulkoisiin ja sisäisiin havaintoihin. Kognitiivis-symbolisella tasolla, eli ymmärtämisen ja integroimisen tasolla, ajatteluaiivot koostavat alempien tasojen aisti- ja tunneinformaation ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi. Luovan työskentelyn kautta ihmisen on mahdollista tavoittaa nämä kaikki tasot itsessään. Luova työskentely aktivoi kaikkia horisontaalisia tasoja. Kun ihminen on yhteydessä näihin kaikkiin tasoihin itsessään, hän alkaa kokea voimaantumista ja eheytymistä sekä alkaa luovemmin ja avoimemmin ilmentää itseään. (Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus 2021 c.)



Kuva 2. TUNNE-komponentti on ETC-mallissa AFFEKTI (Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus 2021 a).

Lasten ja nuorten tunnetaitokoulutus perustuu monipuolisesti eri menetelmiin. Koulutuksessa ja ohjauksessa hyödynnetään myönteistä kosketusta, draaman menetelmiä, tunteiden vapautustekniikka EFT:tä (Emotional Freedom Techniques) sekä tunne- ja tarvelähtöistä vuorovaikutusta NVC-prosessiin pohjautuen. (Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus julkaisuaika tuntematon a.). Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja voi tukea lapsen itsetuntoa, itsesäätelyä ja empatiakykyä eri keinojen avulla vuorovaikutustilanteissa. Ohjaajan tavoitteena on luoda emotionaalista turvaa ja yhteyttä lapsiin ja nuoriin sekä heidän välilleen. (Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus julkaisuaika tuntematon b.)

Myötäelävä vuorovaikutus mahdollistuu aidoissa läsnä olevissa kohtaamisissa. Se on lapsen tai nuoren ja hänen kokemustensa ymmärtämistä ja näkyväksi tuomista myös lapselle tai nuorelle itselleen. Myötätuntoisessa vuorovaikutuksessa lapsen tai nuoren tunteet, tarpeet ja kokemus kohdataan kuuntelun ja sanojen lisäksi myötäelävällä katseella ja kosketuksella. Lapsen tai nuoren tarpeiden sanoittaminen vahvistaa myös hänen yhteyttänsä itseensä ja omiin tunteisiinsa. (Jääskinen 2017, 132.) Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutuksen myötä tunnetaito-ohjaaja tunnistaa tunteita ja ymmärtää tunteiden taustalla vaikuttavia tarpeita sekä osaa toimia varmemmin tunnetaitotilanteissa (Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus julkaisuaika tuntematon b.).

4.2 Myötäelävä vuorovaikutus ja empaattinen kuunteleminen

Nonviolent Communication eli NVC on dialoginen vuorovaikutusprosessi, jossa on keskeistä myötäelävä suhtautuminen toisiin ja itseen. Sen tarkoitus on auttaa rakentamaan yhteyttä ihmisten välillä. NVC-prosessi ohjaa ihmisiä vuorovaikutustilanteissa ilmaisemaan itseään rehellisesti sekä kuulemaan omia ja toisen tarpeita empaattisesti ja tietoisesti. Menetelmässä korostetaan itsensä ja toisten ihmisten kuuntelemista tavalla, joka edistää ihmisten välistä kunnioitusta ja huomaavaisuutta. (Rosenberg 2015, 27–29.)

NVC-prosessi voidaan jakaa neljään askeleeseen, joita ovat havainto, tunne, tarve ja pyyntö. Havainto-vaiheessa ihminen tarkkailee ja havaitsee, mitä tilanteessa tosiasiaa tapahtuu. Keskeistä on todeta havainto ilman arviointia tai tuomitsemista. Tunne-vaiheessa ihminen kertoo, millaisia tunteita hänessä herää tehdyn havainnon myötä. Tässä vaiheessa keskitytään tuntemukseen, kuten ärtymykseen tai ilahtumiseen. Tarve-vaiheessa ihminen kertoo, millaisia tarpeita hänen heränneisiin tunteisiinsa liittyy. Ihmisen tulee tiedostaa omat tunteensa ja niihin liittyvät tarpeet sekä ilmaista ne rehellisesti ja selkeästi muille. Tunteiden ja tarpeiden ilmaisuun liittyy oleellisesti oman kokemuksen kautta puhuminen, eli kertominen omista tunteista ja omista tarpeista. Viimeisenä pyyntö-vaiheessa ihminen kertoo selkeästi, mitä pyytää ja toivoo toisten ihmisten tekevän. Pyyntö on tärkeää olla konkreettinen ja helposti ymmärrettävissä. Vuorovaikutukseen liittyy oleellisesti myös vastaanottaminen. NVC:ssä luodaan vastavuoroinen yhteys toiseen ihmiseen kuulemalla toisen tekemät havainnot, tunteet, tarpeet ja pyynnöt. Ihmisten välille syntyy luonnollisesti myötätuntoa, kun itse keskittyy prosessin eri vaiheisiin ja ohjaa toista ihmistä tekemään samoin. (Rosenberg 2015, 32–33.)

NVC-menetelmää voidaan käyttää eri ikäisten lasten ja nuorten kanssa. Myötäelävän vuorovaikutuksen prosessia voidaan hyödyntää esimerkiksi lasten kanssa, joilla on haasteita tunteiden säätelyssä tai käyttäytymisessä. Tällaiset lapset reagoivat aikuisten vaatimuksiin usein vastustelemalla. Toimimaton vuoropuhelu johtaa helposti konflikteihin, joissa lapsi ei tule kuulluksi ja ymmärretyksi. (Rose 2006, 35–36.) NVC-prosessin käytännön esimerkkinä on tilanne lapsen ja aikuisen välillä koulussa (kuva 3). Lapsi keskustelee toisen lapsen kanssa ja siten häiritsee opetusta. Ensimmäisenä aikuinen tarkkailee lapsen käytöstä ja kertoo huomanneensa keskustelun. Seuraavaksi aikuinen kertoo, miten hän tuntee turhautumista, kun lapset keskustelevat keskenään. Kolmanneksi aikuinen kertoo, miten hän haluaa muiden lasten voivan kuulla ja oppia. Viimeisenä aikuinen pyytää lapsia jatkamaan keskusteluaan myöhemmin. Aluksi lapset todennäköisesti kieltäytyvät pyynnöstä. Rosenbergin mukaan aikuinen kuitenkin pääsee toivottuun päämäärään, kun hän jatkaa toistuvasti vuorovaikutteista dialogipro sessia lasten kanssa. (Rose 2006, 35–36.)

Käytännön esimerkkitalanne NVC-prosessista

Havainto – Tunne – Tarve – Pyyntö

"Huomaan, että keskustele vierustoverisi kanssa."

"Kun keskustellette, minua turhauttaa."

"Minua turhauttaa muiden lasten puolesta, koska haluaisin heidän voivan keskittyä rauhassa."

"Voisitteko jatkaa keskusteluanne myöhemmin?"

Kuva 3. NVC-prosessi käytännössä lapsen ja aikuisen välillä (Lyytinen 2024).

Itsen ja toisen kuunteleminen on keskeinen osa vuorovaikutusta. Myötäelävässä kuuntelussa on tärkeää antaa kertojalle niin paljon aikaa ja tilaa kuin hän tarvitsee tullakseen täysin ymmärretyksi. Kuulijan on keskeistä malttaa kysyä ja kuulla empaattisesti ennen kuin tarjoaa neuvoja ja rauhoittelea tai kertoo omista tunteista ja ajatuksista asiaan liittyen. (Rosenberg 2015, 150–155.)

Empaattinen kuunteleminen vahvistaa lapsen tai nuoren ja aikuisen välistä ymmärrystä. Empaattisessa kuuntelussa aikuinen pysähtyy kuuntelemaan lasta tai nuorta keskittyneesti ja myötätuntoisesti. Silloin aikuinen neuvomisen ja kiirehtimisen sijaan kysyy lapselta tai nuorelta kiinnostuneena hänen ajatuksistaan ja tuntemuksistaan. Kun lapsen tai nuoren ja aikuisen välinen vuorovaikutus katkeilee, aikuinen voi omalla toiminnallaan palauttaa häneen yhteyden. Kun aikuinen kohtaa lapsen tai nuoren empaattisesti riidan yhteydessä ja on pahoillaan, oppii myös lapsi tai nuori olemaan empaattinen toisia kohtaan. Yhteyden korjaamisessa sanojen lisäksi aikuisen on tärkeää kohdata lapsi tai nuori myötätuntoisen katseen, eleiden ja kosketuksen avulla. Tärkeintä on, että kumpikin kokee myönteisen yhteyden palautuvan. (Pöyhönen & Livingston 2023, 172–179.)

4.3 Aikuinen tunnesäätelyn tukena

Lapset tarvitsevat tunteidensa säätelytaitojen oppimisessa aikuisen tukea ja ohjausta. Lasten tunteiden säätelytaitojen kehittymisen kannalta oleellista on tunteiden kanssasäätely, eli aikuisen aktiivinen ja tietoinen ohjaava tuki lapsen säätelytaitojen oppimisessa. Sensitiivisesti ja myönteisesti lapsen tunteisiin ja tarpeisiin vastaavalla vuorovaikutuksella aikuinen tukee lapsen säätelytaitojen kehitystä. (Koivuniemi, Kinnunen, Mänty, Järvenoja & Näykki 2021, 264, 268–269.) Kanssasäätelyn avulla lapsen tunteiden säätelyyn käytössä olevat keinot lisääntyvät. Laajentuneiden säätelykeinojen myötä lapsen on mahdollista vaikuttaa siihen, miten hän toimii omien tunteidensa kanssa. (Kurki 2018, 67.)

Lapsen kasvun, kehityksen ja aivojen toiminnan ymmärtäminen auttaa aikuista luomaan lapsen yhteyden ja toimimaan hänen kanssaan yhteistyössä. Lapsen tarpeisiin vastaaminen on helpompaa, kun aikuinen ymmärtää lapsen kehitystä ja toimintaa. Tarpeiden näkemisen myötä aikuisen on mahdollista ymmärtää lapsen sisäisiä syitä ulkoiselle käyttäytymiselle. Lapsen taitojen ja aivojen kehityksen ymmärtäminen auttaa aikuista etenkin haastavissa tilanteissa arvioimaan, milloin lapsi ei halua tai pysty toimimaan tilanteessa toivotulla tavalla. (Trogen 2020, 29.)

Lapset ja nuoret oppivat tunnetaitoja kokemalla ja harjoittelemalla niitä aidoissa vuorovaikutustilanteissa. Tunnetaitojen kehittymisessä aikuisen tuki on merkittävä. Aikuinen näyttää omalla toiminnallaan mallia ja ohjaa lasta myönteisiin valintoihin. Arjessa tunnetaitoja voi tukea kohtaamalla lapsen tunteet, ohjaamalla tunteiden säätelyssä ja auttamalla tunteiden kanssa toimimisessa. Aikuinen voi tukea lasta kuuntelemalla häntä myötätuntoisesti ja sanoittamalla lapsen tunteita ja tarpeita. Sanoittamisen myötä lapsi saa kokemuksen, että hänen kokemuksensa on hyväksyttävä. Aikuisen tuella arkisia tilanteita ja tunteita voidaan kohdata tutkien ja yhdessä ymmärtäen. Aikuisen avulla lapsi voi pohtia ajatustensa ja tunteidensa vaikutuksia omaan kehoon ja mieleen. (Jääskinen 2017, 106–107, 170; Koivuniemi, Kinnunen, Mänty, Järvenoja & Näykki 2021, 269.)

Etenkin lapsen tai nuoren akuuteissa tunnereaktioissa aikuisen tietoinen toiminta ja tuki on tärkeää. Ensimmäisenä aikuisen on keskeistä pysähtyä tilanteeseen ja ottaa lapsen tunne vastaan. Aina ei tarvitse edes ymmärtää tilannetta, vaan läsnäolo ja hyväksyvä suhtautuminen riittää. Seuraavaksi aikuinen voi välittää eri keinoin turvaa lapselle: hengittää rauhallisesti, antaa tilaa, puhua tunteeseen ja tilanteeseen sopivalla tavalla, osoittaa ymmärrystä sekä koskettaa lasta myönteisesti, jos lapsi sallii. Aikuisen on tärkeää osoittaa lapselle kuuntelevansa häntä ja antaa lapselle empatiaa. (Jääskinen 2017, 113–114.) Kun lapsi saa voimakkaissa tunnereaktioissa tukea turvalliselta aikuiselta, lapsi voi käsitellä kaikenlaisia tunteita. Tunnetaitojen harjoittelun ja kehittymisen myötä lapsi sisäistää erilaisia tapoja käsitellä tunteita myös ilman aikuisen jatkuvaa tukea. (Pöyhönen & Livingston 2023 72–73.)

Aikuisen omat käsitykset tunteiden merkityksestä vaikuttavat siihen, millaisia tulkintoja hän tukee haastavissa tilanteissa. Aikuisen omat tunnetaidot vaikuttavat käytössä oleviin tunteiden säätelykeinoihin. (Koivuniemi, Kinnunen, Mänty, Järvenoja & Näykki 2021, 267.) Tunteiden säätelyssä aikuisen on keskeistä reagoida sensitiivisesti lapsen tarpeisiin. Kun aikuinen tavoittaa lapsen tunteet ja tarpeet, hän voi olla lapsen säätelykeinojen tukena ja ohjata lasta vuorovaikutteisesti. (Kostøl & Mänty 2024.)

Koulussa luokan lasten ja nuorten tunteiden säätely voi näyttäytyä aikuisten ennakointina ja reagointina luokan tunneilmapiiriin ja sosiaalisen ympäristöön. Aikuisten on keskeistä arvioida, mikä on milloinkin paras tapa tukea ja ohjata lasta ja nuorta säätelytaidoissa. Tutkimuksen mukaan lapsen ja opettajan välinen suhde ja lapsen tunteminen vaikuttavat siihen, millaisia tulkintoja opettajat tekevät emotionaalisista tilanteista ja millaisia säätelykeinoja he käyttävät tilanteiden aikana. Ymmärrys ja suhde lapsiin mahdollistivat opettajien sensitiivisyyden sekä lasten tunteita, käyttäytymistä ja tarpeita vastaavan reagoinnin. (Kostøl & Mänty 2024.)

Aikuinen on vastuussa lapsen ja aikuisen välisen yhteyden vaalimisesta. Lasten ja nuorten on kuitenkin myös hyödyllistä nähdä aikuisen mokaavan vuorovaikutustilanteissa. Mokien myötä lapsi oppii luottamaan, että asiat voidaan korjata, vaikka ihmisten välille tulisi konflikteja ja yhteys hetkellisesti katkeaisi. Lapsi tai nuori saa myös aikuiselta mallin vastuunkannosta ja asioiden sopimisesta. Aikui- nen voi anteeksipyyntönsä osoittaa kunnioittavansa lasta tai nuorta ja hänen tunteitaan. Konfliktien myötä lapsi tai nuori saa kokemuksen siitä, miten oma toiminta voi vaikuttaa toisen ihmisen toimintaan ja tunteisiin. Kokemus aikuisen tekemistä mokista voi vähentää lapsen tai nuoren mahdollista pelkoa omien virheiden tekemiseen ja opettaa myötätuntoista suhtautumista itseän. (Trogen 2020, 36–38.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Tutkimuksena tarkoituksena on selvittää tunnetaito-ohjaajakoulutuksen soveltuvuutta lasten ja nuorten tunnetaitojen tukemiseen kouluissa. Tavoitteena on saada tietoa, miten tunnetaito-ohjaus on vaikuttanut peruskouluikäisten lasten ja nuorten tunnetaitojen kehittymiseen. Saatua tietoa voidaan hyödyntää tunnetaitojen ohjauksen kehittämisessä peruskouluissa. Tiedosta hyötyvät tunnetaito-ohjaajat sekä lapset ja nuoret. Myös työn tilaaja saa tietoa tunnetaito-ohjaajakoulutuksen soveltuvuudesta kouluympäristöön.

Tutkimuskysymys:

- Miten tunnetaito-ohjauksen tavoitteet ovat toteutuneet?

Työn tutkimusmenetelmänä on määrällinen tutkimus. Tutkimusaineisto kerätään sähköisesti Webropol-kyselylomakkeilla tunnetaito-ohjaukseen osallistuneilta tunnetaito-ohjaajilta. Ohjaajilta kysytään, miten ohjaajat arvioivat tunnetaito-ohjauksen tukeneen lasten ja nuorten tunnetaitoja varhaisessa vaiheessa. Tässä tutkimuksessa lapsilla tarkoitetaan alakouluikäisiä lapsia ja nuorilla tarkoitetaan yläkouluikäisiä nuoria. Tunnetaito-ohjauksella tarkoitetaan Tunne ja Taida Oy:n järjestämän Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutuksen käyneiden tunnetaito-ohjaajien pitämiä ryhmiä, tuokioita ja kohtaamisia lasten ja nuorten kanssa. Tutkimuksessa tunnetaito-ohjauksen toteutumipaikka on rajattu peruskouluympäristöön Suomessa.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen lähestymistavan ja aineiston kokoamisen eri vaiheita. Ensimmäiseksi avaam käytettyä tutkimusmenetelmää, eli määrällistä tutkimusta. Tämän jälkeen esittelen tutkimusympäristön ja tutkimuksen kohdejoukon. Seuraavaksi tuon esiin aineistonkeruutavan ja siihen liittyvät tavoitteet. Lopussa avaam aineiston analysoinnin vaiheita ja pohdin tutkimusprosessin kulkua.

6.1 Tutkimusmenetelmän esittely

Käytin opinnäytetyössä kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä sopii käytettäväksi silloin, kun halutaan tietää, miten usein tai kuinka paljon tutkittava asia ilmenee. Määrällinen tutkimusmenetelmän avulla voidaan selvittää lukumääriin ja prosentiosuuksiin liittyviä kysymyksiä sekä asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavan asian muutoksia. Tutkimusmenetelmien avulla voidaan selittää, kuvata ja verrata ihmistä koskevia ilmiöitä, ominaisuuksia ja kokemuksia. (Vilka 2021a, 15; Heikkilä 2014, 15.) Tutkimuksessani halusin kuvata numeraalisesti suuren joukon näkemyksiä tunnetaitojen harjoitteluun liittyen, ja siten esittää mahdollisia eroavaisuuksia ja yhteneväisyyksiä lasten, nuorten ja tunnetaito-ohjaajien näkemysten välillä. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa uutta tietoa ja lisätä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Myös tulkintojen tarkastelu ja arviointi kriittisesti ovat keskeinen osa empiiristä tutkimusta. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2020, 13–14.)

Ennen tutkimusmenetelmän valitsemista tutustuin aiempina opinnäytetöinä ja pro graduina toteutettuihin aihetta koskeviin selvityksiin. Tutustuttuani niihin sekä aiempiin tieteellisiin tutkimuksiin, eri tutkimusmenetelmiin ja tutkimukseni aiheeseen, tutkimusmenetelmäksi valikoitui määrällinen tutkimus. Määrällisen tutkimusmenetelmän tavoitteita ovat ennakoivan tutkimusongelman muotoilu, teorian hyödyntäminen mittaamisessa sekä asioiden välisten erojen ja riippuvuuksien löytäminen ja selittäminen. Määrälliselle tutkimukselle on ominaista tiedon strukturointi, mittaaminen, objektiivisuus, numeraalisuus ja suuri vastaajamäärä (Vilka 2007, 13–18). Tutkimukseni kohdejoukko oli laaja, joten suuri vastausmäärä oli potentiaalinen. Koska kvantitatiivisessa tutkimuksessa ilmiötä kuvataan numeerisen tiedon pohjalta, tutkimuksen otoksen on oltava riittävän suuri ja kuvaava. Itse kerättävässä aineistossa on mietittävä etukäteen päätettävä soveltuvin tiedonkeruumenetelmä kyseiseen tutkimukseen. Kvantitatiivisia tiedonkeruumenetelmiä ovat erilaiset kyselyt ja haastattelut sekä systemaattinen havainnointi. (Heikkilä 2014, 15–17; Vilka 2007, 27.)

Kvantitatiivisen tutkimuksen prosessi etenee selkeästi vaiheittain, eikä tutkimuskysymyksiä voi muuttaa aineiston keräämisen jälkeen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 85). Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan on tunnettava hyvin tutkimuksensa asiakokonaisuus sekä aihealueen keskeiset käsitteet ja tutkimuksen kohderyhmä. Huolellisesti suunniteltu ja toteutettu aineistonkeruulomake on laadukkaan ja luotettavan määrällisen tutkimuksen perusta. (Vilka 2007, 70–71, 78; Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2020, 24.) Tutkimuksen aihe ja kohderyhmä olivat minulle tuttuja. Tutkimuksen aineistonkeruulomake perustui tavoitteisiin, joihin kyseisen tunnetaito-ohjaajakoulutuksen käyneiden ohjaajien toteuttama tunnetaito-ohjaus tukee ja kannustaa lasta.

Määrällisessä tutkimuksessa aineiston analysoinnissa käytetään erilaisia tilastollisia analyysimenetelmiä. Niiden tavoitteena on jäsentää kerätty aineisto tulkittavampaan muotoon. Saatuja tuloksia syvennetään suhteuttamalla tehdyt havainnot aiempaan tutkimustietoon ja teoreettisiin tulkintoihin. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2020, 14.)

6.2 Tutkimusympäristö ja kohdejoukko

Olen käynyt lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja (LTTO) -koulutuksen, joka on Tunne ja Taida Oy - Suomen tunnetaitokoulutuksen ammatillinen lisäkoulutus sosiaali-, kasvatus, terapia- ja opetustyön ammattilaisille. Koulutuksen myötä olen työssäni ohjannut tunnetaitoryhmiä alakouluikäisille lapsille ja varhaisnuorille. Minua kiinnosti tarkastella tunnetaitojen merkitystä varhaisen tuen näkökulmasta, ja Tunne Taida Oy:n kanssa löysimme yhteisen kiinnostavan tutkimusaiheen syksyllä 2023.

Tunne ja Taida Oy kouluttaa Suomessa lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä aikuisia. Lasten- ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutuksen on käynyt yli 700 ammattilaista ja jo yli 25 000 lasta ja nuorta on saanut koulutuksen mukaista tunnetaito-ohjausta eri arjen ympäristöissä. Tunne ja Taida on aloittanut tunnetaitokoulutukset ja koulutusten kehittämisen jo 2008. Vuonna 2017 yritys laajeni Tunne ja Taida Oy:ksi. (Meriluoto 2022.)

Tutkimuksen kohteena olivat alakouluikäiset lapset ja yläkouluikäiset nuoret. Tunnetaito-ohjauksella tarkoitetaan tunnetaito-ohjaajien toteuttamaa ohjausta, kuten tunnetaitoryhmiä ja tuokioita sekä arjen kohtaamisia. Tunnetaito-ohjaajat ovat käyneet Tunne ja Taida Oy – Suomen tunnetaitokoulutuksen järjestämän Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutuksen. Tässä tutkimuksessa tunnetaito-ohjauksen toteutumipaikka rajattiin peruskouluympäristöön.

Tutkimusten perusjoukko oli noin 200–300 koulussa työskentelevää tunnetaito-ohjaajaa. Tutkimuksesta tehtiin kokonaistutkimus, eli koko perusjoukko otettiin mukaan tutkimukseen, eikä erillistä otantaa käytetty. Tutkimuksen perusjoukkona olivat myös tunnetaito-ohjaukseen osallistuneet lapset ja nuoret. Tunnetaito-ohjaajat voivat harjoitella koulussa tunnetaitoja lasten ja nuorten kanssa esimerkiksi kokonaisen luokan kanssa, pienryhmissä tai kahdenkeskisissä kohtaamisissa. Näin ollen tutkimuksen mukaiseen tunnetaito-ohjaukseen osallistuneiden lasten ja nuorten määrä oli noin 4000–6000 lasta tai nuorta.

Kutsu tutkimukseen osallistumiseen lähetettiin niille ohjaajille, jotka ovat käyneet Tunne ja Taida Oy:n LTTO-koulutuksen, ja jotka työskentelevät kouluympäristössä koko Suomen alueella. Kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista ja siihen osallistuttiin anonymisti. Ohjaajille lähetettiin myös saatekirjeet (LIITE 1 ja LIITE 2), joissa oli tietoa tutkimuksesta sekä lasten ja nuorten osallistumisesta tutkimukseen. Lapsille, nuorille ja heidän huoltajilleen suunnattu saatekirje lähetettiin tunnetaito-ohjaajien kautta niiden lasten ja nuorten perheille, joiden lapset olivat osallistuneet tunnetaito-ohjaukseen ja mahdollisesti voisivat osallistua tutkimukseen. Lapsille ja nuorille tehtiin juliste tutkimukseen osallistumisesta (LIITE 3), jossa oli QR-koodi kyselyyn. Myös lasten ja nuorten kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista ja siihen osallistuminen tapahtui anonymisti. Halukkaat lapset ja nuoret

pystyivät vastaamaan kyselyyn tunnetaito-ohjauksen aikana tai muussa heille sopivassa hetkessä itsenäisesti.

Tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2024 sellaisilta ohjaajilta, lapsilta ja nuorilta, jotka olivat osallistuneet peruskouluissa järjestettäviin tunnetaito-ohjauksiin joko vuonna 2023 tai 2024 jossain päin Suomea. Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajat voivat toimia koulussa eri rooleissa, kuten opettajina, kuraattoreina tai koulusosionomeina.

6.3 Aineistonkeruu

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi valitsin kyselylomakkeen. Kyselylomake soveltui aineiston keräämistapana tutkimuksen suurelle perusjoukolle, joka oli maantieteellisesti hyvin laajalla alueella. Kyselylomakkeen etuna on vastaajien anonyymius ja tyypillisenä riskinä matala vastausprosentti. (Vilka 2021b, 76.) Verkossa toteutettavan kyselyn vahvuksina on anonyymiuden lisäksi nopeat vastaukset, arkaluonteisten kysymysten käyttömahdollisuus ja mahdollisen oheismateriaalin hyödyntäminen. Verkkokyselyssä haastattelihoita ei myöskään tarvita, eivätkä haastattelijat voi vaikuttaa tutkimustilanteisiin. Internetkyselyn haasteita on kyselyn väärinkäytön mahdollisuus, vastausten kyseenalainen tarkkuus ja avoimiin kysymyksiin vastaamatta jättäminen. (Heikkilä 2014, 18.)

Kyselylomakkeiden tekoon käytin runsaasti aikaa. Lomakkeita muokattiin yhdessä työelämätahon kanssa kohdejoukolle soveltuvaksi. Lomakkeiden toimivuutta ja ymmärrettävyyttä testasi etukäteen lisäksi työelämätahon edustaja ja työn ohjaava opettaja. Määrällisessä tutkimuksessa tutkimuksen huolelliseen suunnitteluun on tärkeää varata riittävästi aikaa. Suunnitteluvaiheessa tulee huomioida tutkimuskohteen luonne ja tehdä huolellisesti mittarin kysymykset ja asteikot. (Vilka 2021a, 16–17.)

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisesti Webropol-ohjelman kautta kahdella eri kyselylomakkeella (LIITE 4 ja LIITE 5) sekä lapsilta ja nuorilta että tunnetaito-ohjaajilta. Kahden eri kyselyn avulla haluttiin selvittää, onko lasten ja nuorten sekä ohjaajien tunnetaito-ohjaukseen liittyvissä näkemyksissä yhtenevyyttä ja eroavaisuuksia. Kyselyihin vastaaminen oli mahdollista kahden kuukauden ajan 1.2.-31.3.2024. Vastausaikana toimeksiantaja jakoi tietoa tutkimuksesta tutkimuksen kohdejoukolle kolme kertaa sähköpostitse sekä lisäksi kohdennetusti tunnetaito-ohjaajien pienempien koulutusryhmien kautta viestimällä.

Kyselyjen avulla haluttiin saada lapsilta, nuorilta ja tunnetaito-ohjaajilta tietoa tunnetaitojen harjoittelun hyödyllisyydestä. Toiveena oli kuulla ja ymmärtää etenkin lasten ja nuorten näkemyksiä tunnetaitojen harjoittelun merkityksestä itseen ja toisten kanssa toimimiseen. Tutkimustulosten myötä haluttiin tuoda tunnetaitojen harjoittelun merkitystä yleiseen tarkasteluun sekä miettiä, miten lasten ja nuorten tunnetaitoja voisi tukea varhaisessa vaiheessa kouluympäristössä.

Lasten ja nuorten kyselylomakkeen kysymykset olivat strukturoituja monivalintakysymyksiä ja yksi avoin kysymys. Tunnetaito-ohjaajien kyselyn kaikki kysymykset olivat monivalintakysymyksiä. Lapsia ja nuoria sekä ohjaajia pyydettiin arvioimaan samoja asioita omissa kyselyissään. Tämän avulla ha-

luttiin nähdä, ovatko lasten ja nuorten omat näkemykset yhteneväisiä tunnetaito-ohjaajien näkemysten kanssa. Vakioidut kysymykset ovat keskenään vertailukelpoisia (Vilkkä 2021b, 85). Monivalintakysymyksissä oli valmiit vastausvaihtoehdot. Suljetuissa kysymyksissä vastausvaihtoehtoja tulee olla maltillisesti, niiden tulee olla järkeviä ja toisiaan poissulkevia. On tärkeää, että jokaiselle vastaajalle löytyy sopiva vastausvaihtoehto. (Heikkilä 2014, 49; Valli 2018, 226.) Vastausasteikko oli kummassakin kyselyssä sama: "1=ei yhtään", "2=vähän", "3=jonkin verran", "4=paljon" ja "en osaa sanoa". Halusin ottaa vastausvaihtoehdoksi "en osaa sanoa"-vastauksen, jotta vastaajat arvioisivat vain niitä asioita, joista heillä on näkemys. Samasta syystä kyselyssä ei myöskään ollut pakko vastata jokaiseen väittämään. Suljettujen kysymysten haittana voi kuitenkin olla, että vastauksia annetaan harkitsematta ja "en osaa sanoa" -vaihtoehto on helppo valinta (Heikkilä 2014, 49).

Kyselylomakkeiden monivalintakysymysten taustana käytin tavoitteita, joihin LTTO-koulutuksen mukaiset lasten ja nuorten tunnetaitoryhmät tukevat ja kannustavat lasta (Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus 2023). Niitä tavoitteita ovat tunnesanaston rikastuminen, omista tunteista tietoiseksi tuleminen, tunteiden käsitteleminen ja ilmaiseminen luovin tavoin sekä myönteinen asenne itseä ja toisia kohtaan. Tavoitteena on myös harjoitella itsensä arvostamista, rohkaistua toimimisessa toisten kanssa, tulla tietoiseksi omasta kehostaan ja rajoistaan sekä kunnioittaa omaa ja toisen tilaa ja tunteita. Tunnetaito-ohjaustilanteet ovat luonteeltaan erilaisia ja niissä on eri-ikäisiä osallistujia, joten tunnetaitoryhmissä ja ohjaustilanteissa voi lisäksi olla omia tavoitteita tai teemoja, joihin toiminta erityisesti keskittyy.

Kummassakin kyselyssä monivalintakysymykset olivat kahdesta eri näkökulmasta: tunnetaito-ohjauksen vaikutus lapsiin ja nuoriin itseensä sekä tunnetaito-ohjauksen vaikutus suhteessa toisiin lapsiin ja nuoriin. Lapsiin ja nuoriin itseensä liittyviä väittämiä oli yhdeksän ja suhteesta toisiin lapsiin ja nuoriin liittyviä väittämiä oli viisi. Lisäksi lasten ja nuorten kyselyssä kysyttiin, millaista mahdollista hyötyä tunnetaitojen harjoittelusta on ollut lapselle tai nuorelle itselleen.

6.4 Aineiston analysointi

Aineiston analysoinnissa etenin vaiheittain noudattaen luotettavan tutkimuksen periaatteita. Ensimmäiseksi silmäilin aineiston läpi ja tein siitä havaintoja pintapuolisesti. Silmäilyn tavoitteena on muodostaa havaintojen perusteella alustava käsitys aineiston luonteesta ja siihen liittyvistä ilmiöistä (Nummenmaa 2021, 103). Seuraavaksi tarkistin tutkimusaineiston sisällön yksityiskohtaisemmin, eli kävin saadut vastaukset läpi yksitellen. Tutkimusaineiston tarkistamisessa on keskeistä varmistaa, näyttääkö havaintomatriisi oikeanlaiselta, onko muuttujat määritelty oikein ja ovatko muuttujien keskiarvot oletetun suuruisia (Nummenmaa 2021, 268). Sähköisesti kerätty tutkimusaineisto oli käyttökelpoinen. Kaikissa vastauksissa oli vastattu jokaiseen kysymykseen valittavissa olevien vastausvaihtoehtojen mukaan.

Tutkimukseen osallistui 11 lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajaa. Tunne ja Taida Oy:n kouluttamia lasten tunnetaito-ohjaajia työskentelee tutkimusaineiston keräämisen aikaan Suomessa kouluissa arviolta noin 250, jolloin tutkimuksen vastausprosentti on 4,4. Lasten ja nuorten kyselyyn ei tullut

yhtään vastausta. Näin ollen tutkimuksen tutkimusaineisto koostui tunnetaito-ohjaajien näkemyksistä lasten ja nuorten tunnetaitojen harjoittelusta kouluissa.

Aineiston läpikäynnin jälkeen seuraava vaihe on aineiston tiivistäminen ja kuvaileminen erilaisia tilastollisia tunnuslukuja käyttäen (Nummenmaa 2021, 103). Koska kyseisessä tutkimuksessa aineisto oli pieni, tein havaintojen lukumääristä frekvenssitaulukoita. Frekvenssien, eli lukumäärien, laskeminen on yksinkertaisin tapa kuvailla aineistoa. Siinä ilmoitetaan, montako tietyn tyyppistä havaintoa aineistoon kuuluu. (Nummenmaa 2021, 108.) Frekvenssitauluihin laskin frekvenssien lisäksi vastauksen aritmeettiset keskiarvot. Keskiarvo kuvaa havaintoarvojen suuruutta ja jakauman painopistettä. Keskiarvojen tulkitseminen on kuvailevaa silloin, kun kaikki havainnot on mitattu samalla mitta-asteikolla. (Nummenmaa 2021, 111.)

Tutkimusaineiston koon vuoksi aineiston analysointi onnistui helposti Excel-ohjelman avulla. Jos olisin saanut tutkimukseeni paljon vastauksia sekä tunnetaito-ohjaajilta että lapsilta ja nuorilta, olisin käyttänyt aineiston analysointiin SPSS-ohjelmaa. Tällöin olisin tehnyt ristiintaulukointeja ja siten verrannut tunnetaito-ohjaajien ja lasten ja nuorten vastausten yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Tarkoitukseni oli myös vertailla alakouluikäisten lasten ja yläkouluikäisten nuorten vastauksia keskenään sekä eri ikäryhmille ohjanneiden tunnetaito-ohjaajien vastauksia keskenään. Kyseistä vertailua ja yleistettävyyttä en kuitenkaan tehnyt saadun tutkimusaineiston luonteen vuoksi.

Kerätty aineisto oli valmiiksi sähköisessä ja numeraalisessa muodossa. Analysoidut tulokset esitin tilastollista grafiikkaa hyödyntäen. Grafiikan avulla voidaan havainnollistaa tekstiä ja toisaalta myös teksti on helpommin ymmärrettävää. Tällöin tutkimustulokset ovat selkeämmin omaksuttavassa muodossa. Grafiikkaa käyttäen voidaan myös nostaa esiin tutkimuksen keskeisiä tuloksia ja ilmiöitä. (Nummenmaa 2021, 127; Vilka 2007, 135.) Grafiikkaa käyttäessä tulee aina huomioida kuvaajien tarkoituksenmukaisuus. Kuvaajat eivät automaattisesti ole numeroita parempi tapa esittää tutkimustuloksia. Kuvaajien käytössä on keskeistä kiinnittää huomiota siihen, miksi niitä käytetään, mitä niillä kerrotaan, kenelle tietoa esitetään ja missä kuvaaja julkaistaan. (Nummenmaa 2021, 146.)

Tutkimusaineistoa havainnollistin palkkikuvaajien avulla. Palkkikuvaaja on vaakasuoraan piirretty pylväskuvaaja. Ihmisen on usein helppo hahmottaa palkkikuvaajaa, ja luokkien nimet saa palkkikuvaajaan vaakasuoraan. (Nummenmaa 2021, 132.) Pinottujen palkkikuvaajien avulla halusin havainnollistaa saatujen vastausten suhdetta kokonaisuuteen verrattuna. Pylväskuvaajan avulla on tyyppilistä ja helppoa esittää frekvenssijakaumaa (Nummenmaa 2021, 130).

Tämän tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää koko Suomen laajuudella. Tulokset kertovat pienen vastaajajoukon näkemyksistä tunnetaitojen harjoitteluun liittyen. Määrällisessä tutkimuksessa pyrki-
myksenä on yleistää eli tehdä johtopäätökset tutkittavasta ilmiöstä, vaikkei tutkita kaikkia ilmiöön liittyviä asianomaisia. Jotta tulos on riittävän tarkka, tulee saadun aineiston olla riittävä suhteessa tutkittavaan ilmiöön. (Kananen 2011, 17–22.)

Jälkikäteen totesin, että kyselyn mittareista löytyi parannettavaa. Lisäsin kyselyn tekovaiheen loppussa ”en osaa sanoa” -vastausvaihtoehdon, enkä huomioinut vaihtoehdon vaikutusta keskiarvoon.

Mittarin asteikko oli tarkoitus olla 1–4, mutta ”en osaa sanoa” -vaihtoehdosta tuli viides vastausvaihtoehto, eikä erillinen vastausvaihtoehto. Tämän virheen vuoksi jouduin laskemaan manuaalisesti keskiarvot niille kysymyksille, joihin yksi tai useampi vastaaja oli valinnut ”en osaa sanoa” -vastausvaihtoehdon. Jos olisin luottanut datan automaattisen käsittelyn osoittamaan keskiarvoon, arvo olisi ollut todellisuutta parempi ja siten virheellinen.

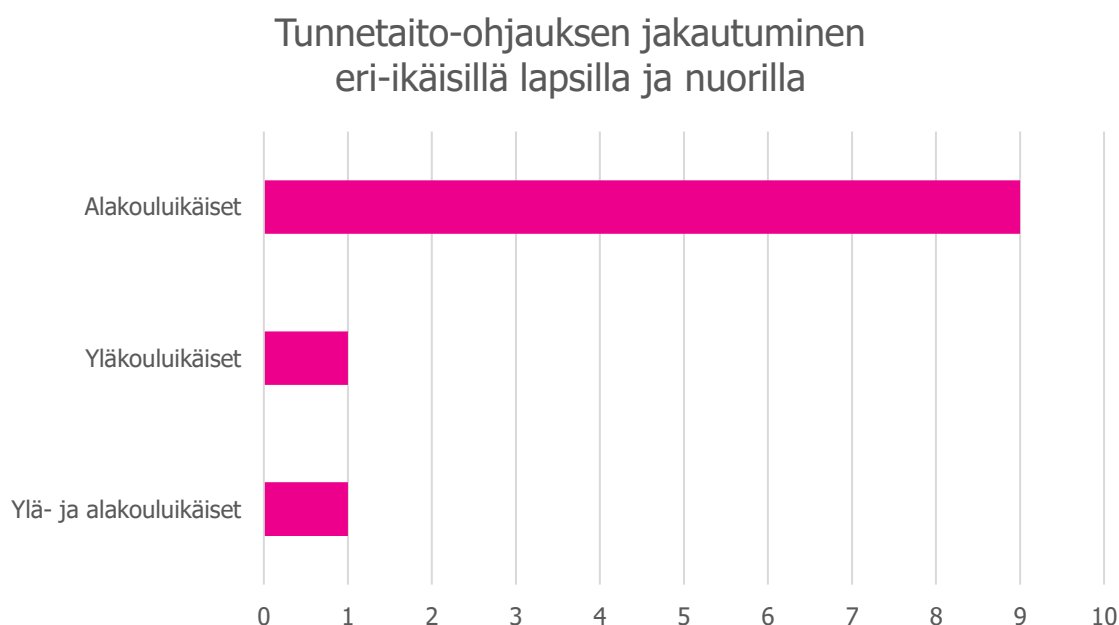
Kyselyjen tekovaiheessa pohdin monivalintakysymysten täydentämistä avoimilla kysymyksillä. Avomia kysymyksiä on helppo laatia, mutta niiden käsittely on työläämpää ja luokittelu haastavampaa. Toisaalta avoimilla kysymyksillä voi saada odottamattomia vastauksia. (Heikkilä 2014, 47–48.) Päädyin ohjaajien kyselyssä vain strukturoituihin monivalintakysymyksiin, sillä tutkimuksen perusjoukko oli laaja, ja etukäteen oli haastavaa arvioida saadun aineiston suuruutta. Tutkimukseen odotettiin etenkin lasten ja nuorten näkemyksiä, joten heidän kyselyään täydensin avoimella kysymyksellä. Jälkeenpäin arvioituna olisi ollut tärkeää kuulla myös tunnetaito-ohjaajien näkemyksistä avointen kysymysten avulla. Siten ohjaajien näkemyksiä tunnetaitojen harjoitteluun liittyen olisi mahdollisesti saatu tietoon yksityiskohtaisemmin ja kattavammin.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa esitän tutkimuksen tulokset. Tuon tulokset esiin frekvenssilukuina ja aritmeettisina keskiarvoina. Frekvenssiluvut ovat omissa kuvioissaan. Ensimmäisessä kuviossa (kuvio 1) on tunnetaito-ohjauksen jakautuminen ikäryhmittäin. Seuraavissa kuvioissa (kuviot 2–5) avaan kootut tulokset tunnetaito-ohjaajien näkemyksistä tunnetaitojen harjoitteluun liittyen. Vastausten keskiarvot esitän omissa taulukoissaan.

7.1 Vastaajien taustatiedot

Tutkimukseen osallistui 11 lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajaa. Vastaajista yhdeksän kertoi ohjanneensa tunnetaitoja alakouluikäisille lapsille, yksi yläkouluikäisille nuorille ja yksi kummallekin ikäryhmälle (kuvio 1). Vastaajista kaikki (n=11) olivat käyneet Tunne ja Taida Oy:n Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutuksen sekä ohjanneet tunnetaitoja lapsille ja/tai nuorille koulussa vuonna 2023 tai 2024.

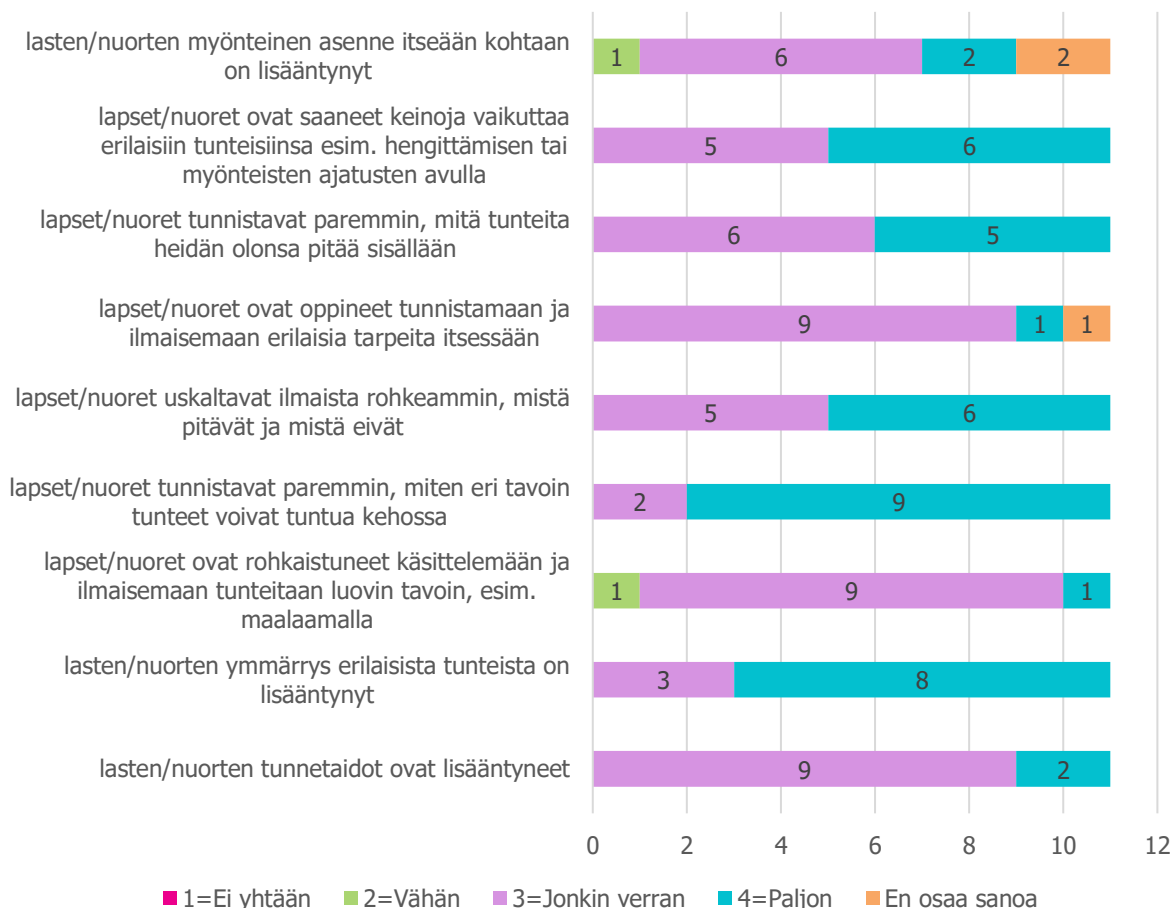


Kuvio 1. Tunnetaito-ohjaajien toteuttamat ohjaukset kouluikäisille lapsille ja nuorille

7.2 Tunnetaito-ohjaajien näkemykset tunnetaito-ohjauksen vaikutuksista lapsiin ja nuoriin

Tunnetaito-ohjaajat arvioivat tunnetaito-ohjauksen vaikutuksia lapsiin ja nuoriin (kuvio 2). Kuviosta näkee, että vastausvaihtoehtoja ”2=jonkin verran” ja ”3=paljon” oli valittu eniten. Vastaajista kukaan ei valinnut ”ei yhtään” -vastausvaihtoehtoa mihinkään väittämään. Tunnetaito-ohjaajista (n=11) kaikki olivat vastanneet jokaiseen kysymykseen.

Tunnetaito-ohjauksen vaikutukset lapsiin ja nuoriin ohjaajan näkökulmasta



Kuvio 2. Tunnetaito-ohjaajien arviot ohjauksen vaikutuksesta lapsiin ja nuoriin

Tulosten mukaan lasten ja nuoren tunnetaidot olivat lisääntyneet kouluissa toteutettavan tunnetaito-ohjauksen myötä (kuvio 2). Tunnetaito-ohjaajista yhdeksän arvioi tunnetaitojen lisääntyneen jonkin verran ja kahden ohjaajan näkemyksen mukaan lasten ja nuorten tunnetaidot olivat lisääntyneet paljon. Myös lasten ja nuorten ymmärrys erilaisista tunteista oli lisääntynyt jonkin verran (n=3) tai paljon (n=8) kaikkien vastaajien arvion mukaan. Enemmistön mukaan lapset ja nuoret tunnistivat tunnetaito-ohjauksen myötä paljon paremmin tunteidensa tuntumista kehossa: kaikkien vastaajien arvion mukaan lapset ja nuoret tunnistivat vähintään jonkin verran (n=2) tai paljon (n=9) aiempaa paremmin, miten eri tavoin tunteet voivat tuntua kehossa. Tunnetaitojen harjoittelun myötä lapset ja nuoret myös olivat tunnistaneet jonkin verran (n=6) tai paljon (n=5) paremmin, mitä tunteita heidän olossaan ilmenee.

Tulosten mukaan tunnetaito-ohjaus oli vaikuttanut lasten ja nuorten itseilmaisuuksiin myönteisesti. Lapset ja nuoret uskalsivat ilmaista jonkin verran (n=5) tai paljon (n=6) rohkeammin, mistä he pitävät ja mistä eivät. Kaikkien vastaajien mukaan luovien menetelmien käytöllä oli ollut myönteisiä vaiku-

tuksia lasten ja nuorten itseilmaisussa. Lapset ja nuoret olivat rohkaistuneet käsittelemään ja ilmaisemaan tunteitaan luovien tapojen, kuten maalaamisen avulla vähän (n=1), jonkin verran (n=9) tai paljon (n=1). Ohjaajien näkemyksen mukaan lapset ja nuoret olivat myös oppineet tunnistamaan ja ilmaisemaan erilaisia tarpeita itsessään jonkin verran (n=9) tai paljon (n=1). Yksi vastaajista vastasi kyseiseen väittämään ”en osaa sanoa”.

Kaikkien vastaajien mukaan tunnetaitojen harjoittelun myötä lapset ja nuoret olivat löytäneet erilaisia keinoja vaikuttaa omiin tunteisiinsa. Lapset ja nuoret olivat saaneet jonkin verran (n=5) tai paljon (n=6) keinoja vaikuttaa erilaisiin tunteisiinsa esimerkiksi hengittämisen tai myönteisten ajatusten avulla. Enemmistön mukaan myös lasten ja nuorten itsemyönteisyys oli lisääntynyt jonkin verran. Lasten ja nuorten myönteinen asenne itseään kohtaan oli lisääntynyt vähän (n=1), jonkin verran (n=6) tai paljon (n=2). Kaksi ohjaajaa vastasi kyseiseen väittämään ”en osaa sanoa”.

Alapuolella (kuvio 3) on aiempien väittämien keskiarvot. Keskiarvot on laskettu vastausasteikolta 1-4, jossa 1=ei yhtään, 2=vähän, 3=jonkin verran ja 4=paljon. ”En osaa sanoa” -vastausvaihtoehtoon saadut vastaukset on jätetty keskiarvolaskennan ulkopuolelle, jolloin kuhunkin keskiarvoon on huomioitu 9–11 vastaajan vastaukset.

Vastausten keskiarvot 1-4

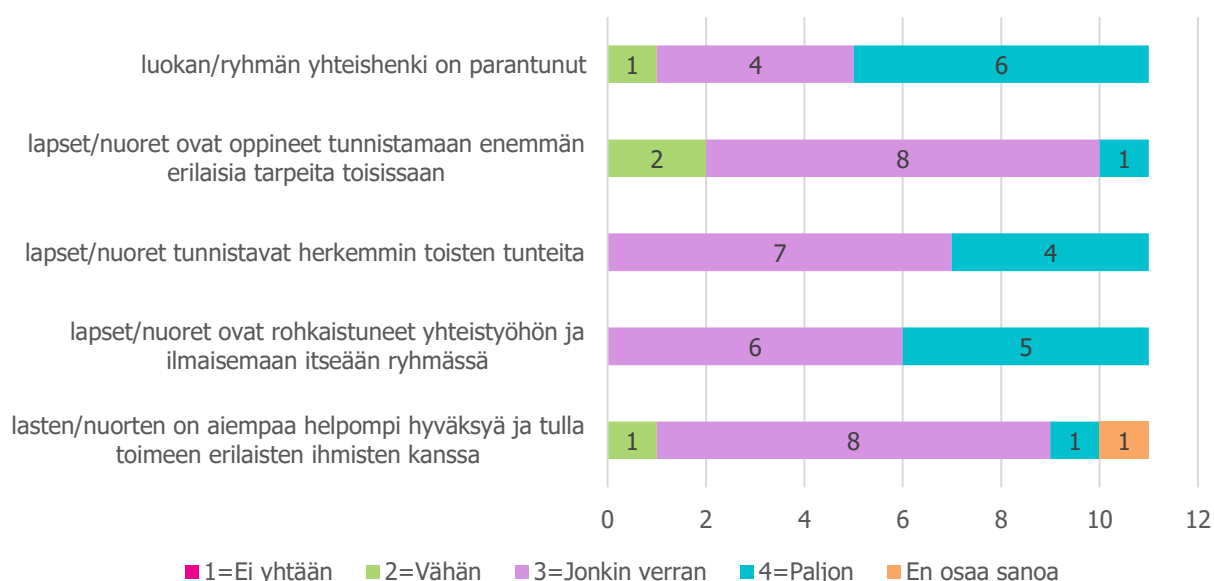


Kuvio 3. Tunnetaito-ohjaajien arviot ohjauksen vaikutuksesta lapsiin ja nuoriin keskiarvoina

7.3 Tunnetaito-ohjaajien näkemykset tunnetaito-ohjauksen vaikutuksista suhteessa toisiin lapsiin ja nuoriin

Tunnetaito-ohjaajat arvioivat tunnetaito-ohjauksen vaikutuksia lapsissa ja nuorissa suhteessa toisiin lapsiin ja nuoriin (kuvio 4). Kuviosta voi havaita, että suurin osa vastaajista oli valinnut väittämiin vastausvaihtoehdon ”2=jonkin verran” ja ”3=paljon”. Tunnetaito-ohjaajat eivät olleet valinneet ”ei yhtään” -vastausvaihtoehtoa mihinkään väittämään. Kaikki tunnetaito-ohjaajat (n=11) vastasivat jokaiseen väittämään.

Tunnetaito-ohjauksen vaikutukset suhteessa toisiin lapsiin ja nuoriin ohjaajan näkökulmasta



Kuvio 4. Tunnetaito-ohjaajien arviot ohjauksen vaikutuksesta suhteessa toisiin lapsiin ja nuoriin

Tulosten mukaan (kuvio 4) kouluissa järjestettävällä tunnetaito-ohjauksella oli ollut myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Tunnetaito-ohjaajien näkemysten mukaan tunnetaitojen harjoittelun myötä lasten ja nuorten oli vähän (n=1), jonkin verran (n=8) tai paljon (n=1) helpompi tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Yksi vastaajista valitsi ”en osaa sanoa” -vastausvaihtoehdon kyseiseen väittämään. Lapset ja nuoret olivat rohkaistuneet jonkin verran (n=6) tai paljon (n=5) yhteistyöhön ja ilmaisemaan itseään ryhmässä, joten kaikkien vastaajien mukaan lasten ja nuorten itseilmaisuuksensa ja yhteistyökyky ryhmässä olivat lisääntyneet.

Tunnetaitojen harjoittelun myötä lasten ja nuorten herkkyys toisten tunteille oli lisääntynyt. Lapset ja nuoret tunnistivat jonkin verran (n=7) tai paljon (n=4) herkemmin toistensa tunteita. Myös toisten lasten ja nuorten tarpeiden tunnistaminen oli lisääntynyt tunnetaito-ohjauksen myötä. Lapset ja nuoret olivat oppineet tunnistamaan vähän (n=2), jonkin verran (n=8) tai paljon (n=1) enemmän erilaisia tarpeita toisissaan. Tunnetaito-ohjaajien mukaan luokan tai ryhmän yhteishenki oli parantunut vähän (n=1), jonkin verran (n=4) tai paljon (n=6).

Alapuolella (kuvio 5) esitetään aiempien väittämien keskiarvot. Keskiarvot on laskettu vastausasteikolta 1-4, jossa 1=ei yhtään, 2=vähän, 3=jonkin verran ja 4=paljon. "En osaa sanoa" -vastaus vastausvaihtoehtoon saadut vastaukset on jätetty keskiarvolaskennan ulkopuolelle, jolloin kuhunkin keskiarvoon on huomioitu 10–11 vastaajan vastaukset.

Vastausten keskiarvot 1-4



Kuvio 5. Tunnetaito-ohjaajien arviot ohjauksen vaikutuksesta suhteessa toisiin lapsiin ja nuoriin keskiarvoina

8 POHDINTA

Tässä luvussa pohdin tutkimuksen onnistumista. Ensimmäisenä tarkastelen tutkimustuloksia aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen peilaten. Arvioin varhaisen tuen näkökulmasta, miten saatua tutkimustietoa voidaan hyödyntää arjessa lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemisessa. Seuraavaksi arvioin koko tutkimusprosessin eettisyyttä ja luotettavuutta eri näkökulmista. Lopuksi pohdin ammatillista kasvuani varhaisen tuen asiantuntijana sosiaalialan kompetensseihin peilaten.

8.1 Tulosten tarkastelu

Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää tunnetaito-ohjaajakoulutuksen soveltuvuutta peruskouluikäisten lasten ja nuorten tunnetaitojen tukemiseen kouluissa. Tavoitteena on saada tietoa, miten tunnetaito-ohjaus on vaikuttanut peruskouluikäisten lasten ja nuorten tunnetaitojen kehittymiseen. Lopullinen tutkimusaineisto koostui tunnetaito-ohjaajien näkemyksistä, joissa arvioitiin tunnetaitojen harjoittelun vaikutuksia lapsiin ja nuoriin itseensä sekä vaikutuksia suhteessa toisiin lapsiin ja nuoriin.

Tulosten mukaan tunnetaito-ohjauksella oli myönteisiä vaikutuksia lapsiin ja nuoriin itseensä sekä siihen, miten lapset ja nuoret suhtautuvat toisiinsa. Tunnetaitojen harjoittelun myötä lasten ja nuorten ymmärrys erilaisista tunteista sekä tunnetaidot olivat lisääntyneet paljon tai jonkin verran. Lapset ja nuoret tunnistivat myös toistensa tunteita paljon tai jonkin verran aiempaa enemmän. Aiempien tutkimusten pohjalta tiedetään, että hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot tukevat lasten ja nuorten hyvinvointia ja mielenterveyttä monin tavoin. Tunne- ja vuorovaikutustaidoista on hyötyä uuden oppimisessa ja ihmissuhteissa. (Lindblom, Kampman, Ojala & Solantaus 2015, 21.)

Tutkimustulosten mukaan lapset ja nuoret olivat saaneet jonkin verran tai paljon erilaisia keinoja vaikuttaa tunteisiinsa esimerkiksi hengittämisen tai myönteisten ajatusten kautta. Myös aiempien selvitysten (Saastamoinen 2022; Laine 2018) mukaan erilaiset luovat ja keholliset menetelmät ovat toimivia keinoja lasten ja nuorten tunteiden ilmaisussa ja käsittelyssä. Tämän tutkimuksen ohjaajien näkemysten mukaan lasten ja nuorten rohkeus ilmaista omia mielipiteitään oli lisääntynyt jonkin verran tai paljon tunnetaitojen harjoittelun myötä. Lapset ja nuoret olivat myös jonkin verran rohkaistuneet käsittelemään ja ilmaisemaan tunteitaan luovin tavoin.

Aiemman tutkimuksen (Fernström, Vuorinen & Uusitalo 2021) tulosten mukaan lasten ja nuoren osallisuutta tukemalla ja vahvuuksia löytämällä kouluissa on mahdollisuus lisätä lasten ja nuorten kokemaa hyvinvointia. Myös tunnetaito-ohjauksen avulla harjoitellaan itsensä arvostamista ja myönteistä asennetta itseään kohtaan (Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus 2023). Niihin liittyy myös omien vahvuuksien löytäminen. Lasten ja nuorten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja tarkastellun tutkimuksen (OECD 2021, 4) tulosten mukaan lasten ja nuorten tunnetaidot vaikuttivat suuresti heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Tässä tutkimuksessa suurimman osan tunnetaito-ohjaajien arvioiden mukaan tunnetaitojen harjoittelu oli lisännyt lasten ja nuorten myönteistä asennetta itseään kohtaan jonkin verran.

Yhteispeli-hankkeen selvityksen (Appelqvist-Schmidlechner, Liski & Kampman 2015) mukaan koulu- luokissa käytettiin työmenetelmiä, joiden tavoitteena oli turvata lasten ja nuorten sosioemotionaalista kehitystä. Opettajien arvioiden mukaan muun muassa lasten tunne-, vuorovaikutus- ja ryhmätyöratkaisutaidot paranivat tutkimuksen seuranta-aikana. Sekä opettajien että opettajien arvioiden mukaan lasten käyttäytymiseen ja tunne-elämään liittyvät haasteet vähenivät. Myös lapset itse kokivat kiusaamisen vähentyneen seuranta-aikana. Tässä tutkimuksessa saadut tulokset myötäilevät Yhteispeli-hankkeen tulosten kanssa. Tunnetaito-ohjaajien näkemysten mukaan lapset ja nuoret tunnustivat tunnetaitojen harjoittelun myötä aiempaa paremmin omia tunteitaan ja sitä, miltä tunteet tuntuvat kehossa. Lapset ja nuoret olivat myös oppineet tunnistamaan ja saaneet keinoja ilmaista omia tarpeitaan. Tunnetaitojen harjoittelulla oli ollut monia myönteisiä vaikutuksia myös lasten ja nuorten väliseen kanssakäymiseen. Tulosten mukaan luokan tai ryhmän yhteishenki ja yhteistyö olivat parantuneet, ja lapset ja nuoret tunnustivat aiempaa herkemmin erilaisia tunteita ja tarpeita toisissaan.

Kouluterveyskyselyn 2023 (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024b) mukaan 4.- ja 5.-luokkalaisista lapsista 29,7 % vastasi omaavansa hyvät yhteistyötaidot. Kyselyn tuloksista voidaan päätellä, että 4.- ja 5.-luokkalaisista lapsista noin 70 % ei kokenut omia yhteistyötaitojaan hyväksi. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan tunnetaitojen harjoittelun myötä lapset ja nuoret olivat rohkaistuneet yhteistyöhön ja ilmaisemaan itseään ryhmässä. Lapset ja nuoret myös tulivat jonkin verran aiempaa paremmin toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Samaisessa kouluterveyskyselyssä lapsista 57,2 % vastasi omaavansa hyvät empatiataidot. Reilu 40 % lapsista ei arvioinut empatiataitojaan hyväksi. Vuonna 2023 toteutetussa 8.- ja 9.-luokkalaisten kouluterveyskyselyssä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024a) 15,3 % nuorista kuvasi yhteistyötaitojaan hyväksi ja 41 % vastaajista kertoi omaavansa hyvät empatiataidot. Myös aiemman pro gradu -tutkielman (Virta & Korhonen 2020, 54) tulosten mukaan yläkouluikäisten nuorten omien ja toisten tunteiden ymmärtämisessä oli puutteita, mikä vaikutti yksilön kykyyn kohdata itsensä ja toiset nuoret. Tämän tutkimuksen mukaan tunnetaito-ohjaukseen osallistuneet lapset ja nuoret tunnustivat jonkin verran tai paljon aiempaa herkemmin toistensa tunteita. Lapset ja nuoret olivat myös oppineet tunnistamaan jonkin verran enemmän tarpeita toisissaan. Näin ollen tunnetaitojen harjoittelulla voi olla myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten yhteistyö- ja empatiataitoihin.

Tutkimuksen tulosten mukaan luokan tai ryhmän yhteishenki oli parantunut tunnetaitojen harjoittelun myötä. Aiemman pro gradu -tutkielman (Pohjoismäki, 2023) mukaan 3.–6.-luokkalaiset lapset kokivat kouluviihtyvyyden kannalta myönteiseksi asiaksi hyvän yhteishengen ja lasten kokeman psyykkisen turvallisuuden. Myös mahdollisuus itsensä toteuttamiseen ja oman mielipiteen ilmaisuun koettiin merkityksellisenä kouluhyvinvoinnin kannalta. Koulun toivottiin olevan paikka, jossa ketään ei kiusata ja toisten mielipiteitä ja näkemyksiä arvostetaan. Pohjoismäen tutkielmassa esiin nousseisiin kouluhyvinvointia lisääviin tekijöihin voidaan tässä tutkimuksessa vastanneiden tunnetaito-ohjaajien mukaan vaikuttaa tunnetaito-ohjauksen avulla: lapset ja nuoret olivat rohkaistuneet yhteistyöhön ja ilmaisemaan itseään tunnetaitojen harjoittelun myötä. Tulosten mukaan myös lasten ja nuorten keskinäinen yhteistyö ja kommunikointi olivat parantuneet. Koulussa lapsen tai nuoren suhteet

aikuisiin ja vertaissuhteet toisiin lapsiin ja nuoriin olivat tärkeässä osassa oman minäkuvan muodostumisessa ja sosiaalisten toimintamallien omaksumisessa. Lapsen tai nuoren on mahdollista vahvistaa omaa itsetuntoaan, kun hän saa koulussa hänelle tärkeiltä ihmisiltä positiivista palautetta ja kannustusta. (Kuorelahti & Lappalainen 2017, 73; Lindblom, Kampman, Ojala & Solantaus 2015, 33.)

Tutkimuksen tulosten mukaan lasten ja nuorten tunnetaito-ohjauksella oli monia myönteisiä vaikutuksia lapsiin ja nuoriin. Tunnetaitojen harjoittelulla voidaan tukea lasten ja nuorten tunnetaitojen kehitystä sekä lisätä lasten ja nuorten koulussa kokemia hyvinvointia varhaisessa vaiheessa kouluympäristössä. Tulos on yhtenevä myös aiempien selvitysten (Halla 2023; Pohjoismäki 2023) kanssa, joissa tunnetaidot olivat yhteydessä kouluhyvinvointiin ja tunnetaitoja harjoittelemalla voidaan lisätä lasten hyvinvointia.

Aiemmissä tutkimuksissa on todettu, että ohjaustilanteissa käytetyillä menetelmillä tai eri lähestymistavoilla ei ole suurta vaikutusta ohjauksen toimivuuteen. Merkityksellistä on ohjaajan suhtautumistapa ohjattavaan ja keskinäinen vuorovaikutus hänen kanssaan. (Puukari & Parkkinen 2017, 101.) Myös ohjaajan omat tunnetaidot vaikuttavat siihen, miten hän kohtaa ja suhtautuu lapsen tunteisiin (Köngäs 2017, 194). Tässä tutkimuksessa tunnetaito-ohjaajien näkemysten mukaan lasten ja nuorten itseensä ja toisiin suhtautuminen oli parantunut tunnetaitojen harjoittelun myötä. Tämän tiedon perusteella voidaan päätellä tunnetaito-ohjaajien kohdanneen ja ohjanneen lapsia ja nuoria heitä arvostavalla tavalla. Ohjaustilanteissa kuulluksi ja kohdatuksi tulemisen kokemus on erityisen tärkeää. Kun lapsi tai nuori saa kokemuksen siitä, että hän on arvokas ja hänestä välitetään, hänen on mahdollista kasvattaa uskoa itseensä ja saada voimavaroja tulevaisuuteen. (Kosonen 2017, 117.)

Tutkimuksen tuloksia kokonaisuutena tarkastellessa voidaan todeta, että tunnetaito-ohjaajat arvioivat lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen parantuneen tunnetaitojen harjoittelun myötä. Lapset ja nuoret ymmärsivät omia tunteitaan ja toimintaansa aiempaa enemmän ja heidän välisensä yhteistyö oli parantunut. Hyvillä tunne- ja vuorovaikutustaidoilla on myönteinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Aiempien tutkimusten perusteella tiedetään, että puutteelliset tunnetaidot ovat uhkana yksilön psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Puutteelliset tunnetaidot ovat yhteydessä käyttäytymiseen, itsetuntoon, tunne-elämään, ihmissuhteisiin ja opiskeluun liittyvissä ongelmissa. (Kuorelahti & Lappalainen 2017, 63.)

Lasten ja nuorten sosiaaliset ja emotionaaliset taidot vaativat kehittyäkseen konkreettista harjoittelua ja toistoa. (Klemola & Mäkinen 2014, 1; Kuorelahti & Lappalainen 2017, 73; Virta & Korhonen, 61.) Tunnetaitojen harjoittelulla on monia myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin. Kahden selvityksen (Jones, Barnes, Bailey & Doolittle 2017, 52) mukaan tunnetaitojen harjoitteluun osallistuneilla oppilailla oli paremmat sosiaaliset, emotionaaliset ja kognitiiviset taidot kuin niillä oppilailla, jotka eivät osallistuneet harjoitteluun. Toisaalta on myös tunnetaitojen harjoitteluun liittyviä tutkimuksia, joissa ei ole havaittu eroa tunnetaitojen harjoitteluun osallistuneiden, ja niiden lasten ja nuorten välillä, jotka eivät osallistuneet tunnetaitojen harjoitteluun.

Tämän tutkimuksen tulokset antavat viitteitä siitä, että tunnetaito-ohjauksella voidaan vaikuttaa myönteisesti lasten ja nuorten tunnetaitojen kehittymiseen ja vuorovaikutustaitoihin. Tulosten perusteella voidaan todeta, että lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutuksen mukaisella tunnetaito-ohjauksella on mahdollista tukea lasten ja nuorten tunnetaitoja varhaisessa vaiheessa koulu-ympäristössä. Tunnetaito-ohjaajilta saadun tiedon perusteella lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaukseen panostaminen on kannattavaa ja lasten ja nuorten hyvinvointia monin tavoin tukevaa. Tunnetaitoja tukemalla lasten ja nuorten on mahdollista lisätä ymmärrystä itseään ja toisiaan kohtaan. Siten myös toimiminen itsensä ja toisten ihmisten kanssa voi olla aiempaa helpompaa.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Määrällisessä tutkimuksessa tutkimuksen validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kykyä mitata tutkimuksessa mitattavaa asiaa. Tutkimuksen validiutta arvioidaan koko tutkimuksen ajan aina tutkimussuunnitelman teosta alkaen. (Vilka 2021b, 153.) Tutkimussuunnitelman tekovaiheessa tutkimusmenetelmäksi ei suoraan valikoitunut määrällinen tutkimus, vaan pohdin ja suunnittelin eri tutkimusmenetelmien soveltuvuutta. Päädyin määrälliseen tutkimusmenetelmään, sillä tutkimuksen perusjoukko oli suuri ja tulokset voi esittää numeraalisesti. Tutkimuksen aineistonkeruutapana käytetty kyselylomake soveltuu hyvin tilanteisiin, joissa kohdejoukko on suuri ja toisistaan hajallaan sekä silloin, kun käsitellään arkaluontoisia aiheita (Vilka 2021b, 76).

Tutkimuksen monivalintakysymykset muodostuivat tutkimuskohteen tavoitteisiin peilaten. Tutkimuksessa arvioitiin tunnetaito-ohjauksen soveltuvuutta tunnetaito-ohjaajien näkemysten avulla. Tutkimuksen kyselyn väittämien taustalla käytin tavoitteita, joihin LTTO-koulutuksen mukainen lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaus tukee ja kannustaa lasta ja nuorta (Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus 2023).

Tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus tarkoittaa tulosten tarkkuutta. Luotettavassa tutkimuksessa mittaustuloksia voi toistaa saman henkilön kohdalla tutkijasta riippumatta. (Vilka 2021b, 153.) Testasin tutkimuksen kyselylomakkeen toimivuutta ja sen ymmärrettävyyttä etukäteen työelämätahton edustajalla ja ohjaavalla opettajalla. Testivastausten jälkeen kyselyn vastausasteikkoa ja joitain kysymysväittämiä muokattiin helpommin ymmärrettävään muotoon. Hyvässä tutkimuksessa ei ole systemaattisia virheitä, vaan kyselylomake tulee suunnitella niin, että vastaajat ymmärtävät tutkijan asettamat kysymykset tarkoitettulla tavalla. Virheiden minimoimiseksi kyselylomakkeista tehdään mahdollisimman selkeät ja kysymysasetteluista helposti ymmärrettävät. (Vilka 2021b, 153.) Kyselyssä oli myös mahdollista valita vastausvaihtoehto ”en osaa sanoa” tai jättää vastaamatta johonkin yksittäiseen väittämään. Tällä halusin varmistaa, että vastaajat vastasivat vain niihin väittämiin, joista heillä oli jokin mielipide. Siten tutkimustulokset olisivat mahdollisimman luotettavat, eikä vastaajien tarvitse tehdä kompromisseja vastausvalinnoissaan.

Tutkimuksen osallistujat vastasivat kyselyihin itsenäisesti, joten mahdollisissa epäselvyyksissä vastaajilla ei ollut mahdollisuutta saada kysymykseen tarkennusta. Tutkimuksen luotettavuutta voivat heikentää erilaiset satunnaisvirheet. Vastaaja voi ymmärtää kysymyksen eri tavoin kuin kyselylomakkeen tekijä on sen tarkoittanut. On myös mahdollista, että kysymykseen vastataan vahingossa eri

tavoin kuin oli tarkoitus, tai tarkoituksenmukaisesti eri tavoin kuin miten oikeasti asian kokee. Tällöin tutkimustulokset voivat vääristyä. (Vilka 2021b, 153.) Kiinnitin huomiota kyselyn visuaaliseen ilmeeseen niin, että se olisi mahdollisimman selkeä ja saavutettava. Kysely oli jaettu Webropol-ohjelmassa teemoittain eri osiin. Tällä halusin varmistaa, ettei vastausnäkyvässä ole näkyvässä liian montaa kysymystä yhtä aikaa, vaan vastaajat voisivat seurata kyselyn etenemistä mahdollisimman sujuvasti. Selkeän kyselyn avulla myös mahdollisten vastausvirheiden määrä voi vähentyä.

Hain luvan tutkimuksen toteuttamiseen tutkimuksen tilaajalta, Tunne ja Taida Oy – Suomen tunnetaitokoulutukselta (LIITE 6). Viittasin työssäni tutkimuksen tilaajan kirjallisiin materiaaleihin ennalta sovitusti. Myös muihin tutkimuksiin ja lopputöihin viittasin asianmukaisesti tekijänoikeuksia noudattaen. Tutkimuksen toimeksiantajan esittelin työssä, koska sillä on keskeinen rooli tutkimuksen aiheen rajauksessa, kohderyhmässä ja tutkimustulosten hyödyntämisessä. Avoimuuden ja hyvän tutkimuskäytäntöjen mukaisesti tutkimuksessa tulee koko prosessin ajan kunnioittaa työn toimeksiantajaa. Tutkimustekstissä tulee kertoa tutkimuksen kohderyhmän suhde toimeksiantajaan, sillä se on oleellinen tieto tutkimustulosten arvioinnissa. (Vilka 2021b, 40.) Tekijänoikeuksien kunnioittaminen on keskeinen osa hyvää tieteellistä käytäntöä (2021a, 144). Kävin tutkimuksen tilaajan kanssa läpi tilaajan materiaaleihin viittaamisen sekä käytössä olevien tiedonkeruumenetelmien, tutkimuskysymysten ja kyselylomakkeiden sisällön. Koska lomakkeeseen ei voi enää tehdä muutoksia sen lähettämisen jälkeen, on lomakkeen tarkistus tehtävä huolella etukäteen (Vilka 2007, 63). Nämä tehtiin hyvissä ajoin ennen aineiston keruuta, jotta tutkimus tulisi vastaamaan mahdollisimman hyvin työelämätahon selvitystarpeisiin.

Tutkimuksen toteutuksessa noudatin huolellisuutta ja rehellisyyttä sekä asianmukaisia tutkimustapoja. Tutkimusaineiston keräämisellä ja tulosten esittämisellä ei saa loukata tutkimuksen kohderyhmää, vaan ne tulee toteuttaa hyvää tieteellistä tapaa noudattaen (Vilka 2007, 90). Tutkimukseen osallistuvilla lapsilla, nuorilla ja ohjaajilla oli tiedossaan tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus ja tutkimuksen keskeyttämisen mahdollisuus. Lasten ja nuorten huoltajia tiedotettiin tutkimuksesta ennakkoon asianmukaisesti. Tutkittavien oikeus itsemääräämiseen tarkoittaa osallistumisen vapaaehtoisuutta ja suostumusta tutkittavilta saatujen tietojen käyttöön (Vilka 2021a, 80). Tutkimukseen osallistuttiin anonyymisti, ja siinä kerättiin vain tutkimuksen kannalta oleelliset tiedot. Henkilötietoja ei kerätty, eikä vastaajia voi tunnistaa yksittäisistä vastauksista. Mahdollisten tunnistetietojen kerääminen tulee aina olla harkittua ja perusteltua, ja tutkittavien tulee tietää heihin liittyvien tietojen käsittelystä asianmukaisesti (Vilka 2007, 96). Tutkimuksessa kerättäviä tietoja säilytettiin ja käsiteltiin huolellisesti tietosuojalain mukaisesti koko tutkimusprosessin ajan. Vain minulla tutkijana oli oikeudet kyselyihin, eikä muilla ihmisillä ollut pääsyä tutkimusaineistoon. Tutkimusaineisto hävitetään heti opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen.

Tutkimuksen luotettavuutta vähentävänä riskinä on mahdollinen rajallinen aineisto, eli vähäinen vastausprosentti tutkimuksen kyselyihin (Vilka 2021b, 76). Koska tässä tutkimuksen osallistujamäärä oli pieni ja vastausprosentti matala (4,4 %), tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää. Tutkimustulokset kertovat pienen vastaajajoukon näkemyksistä tunnetaitojen harjoitteluun liittyen. Vastaajajoukko koostuu tunnetaito-ohjaajista, sillä lasten ja nuorten vastaukset jäivät puuttumaan kokonaan. Näin

ollen tutkimuksessa ei päästy sen alkuperäisiin tavoitteisiin, eikä tutkimustuloksia voida pitää määrällisen tutkimusmenetelmän mukaan täysin valideina. Joskus tutkimukselle asetettuja tavoitteita ei saavuteta, mikä tutkijan on huomioitava tutkimuksensa luotettavuutta ja pätevyyttä arvioidessa (Vilka 2021b, 81).

Tutkimusten vastausprosentit jäävät usein mataliksi, minkä vuoksi tutkijan on tärkeää kiinnittää huomiota informatiiviseen ja selkeään viestimiseen tutkimuksesta (Vilka 2007, 87). Pohdin jälkeenpäin, oliko saatekirjeessä ja saatteenä lähetetyssä viestissä liikaa informaatiota niin, että tutkimukseen osallistuminen tuntui liian työläältä. Ymmärrän, että etenkin lasten ja nuorten vastausten kerääminen vaatisi tunnetaito-ohjaajilta organisointia ja veisi resursseja. Myös tutkimuksen aineistonkeruun ajankohta on suunniteltava huolellisesti (Vilka 2007, 66). Tutkimuksen aineistonkeruu ajoittui keväälle koulujen talvilomien ympärille. Tiedostin ajankohdan kiireellisyyden, mutta ajattelin pitkän vastausajan kompensoivan lomien tuomaa taukoa. Huomasin, että suurin osa halukkaista osallistujista vastasi kyselyyn pian sen jälkeen, kun sai tiedon tutkimuksesta. Pitkä vastausaika ei siis välttämättä tuo enemmän vastauksia, vaikkakin tutkimukseen osallistumisesta tiedotettiin useaan kertaan aineistonkeruun aikana.

Tutkimuksen eettisen näkökulman arvioinnissa on keskeistä pohtia ennen aineiston kokoamista tehtyjä valintoja ja pyrkimyksiä. Tutkimuksen muotoutumiseen vaikuttavat merkittävästi tutkijan suhde tutkittavaan aiheeseen, tutkimusaineiston kokoamistapa ja tutkimustilanteen paikka. (Vilka 2021a, 142–143.) Tutkimuksen kyselyä ja mittaristoa luodessa minun tuli tarkastella omia ajatuksiani tunnetaitoihin liittyen ja arvioida kriittisesti niiden mahdollisia vaikutuksia kyselyn luomisessa. Koen kuitenkin, että sähköisesti toteutetussa määrällisessä tutkimuksessa minun oli mahdollista olla tutkijana melko objektiivinen. Tässä yhteydessä objektiivisuus on mahdollisimman vähän tutkijasta riippuvaista tietoa, ja tieto on myös aineistoon vastaamisen tilanteesta riippumatonta (Vilka 2021a, 17). Sähköisen aineistonkeruutavan avulla minulla säilyi etäisyys tutkimuksen osallistujiin, ja samalla he saivat osallistua tutkimukseen täysin anonymisti. Toisaalta pohdin, olisinko saanut enemmän vastauksia joltain rajattua otantamenetelmää käyttämällä, esimerkiksi sopimalla tutkimuksen toteuttamisesta jonkin tietyn koulun tai ryhmän kanssa. Tutkimuksen perusjoukolla, eli koulussa työskentelevillä tunnetaito-ohjaajilla ja peruskouluikäisillä lapsilla ja nuorilla, on meneillään yhtä aikaa monia asioita, eikä heillä välttämättä ole aikaa osallistua tutkimukseen. Kiireen ja oman ajankäytön priorisoinnin lisäksi myös oma motivaatio ja aiheen houkuttelevuus voivat olla rajoittavia tekijöitä tutkimukseen osallistumisessa. Lasten ja nuorten vastaamisen kohdalla voi myös vaikuttaa lapsen ja nuoren ikä- ja kehitysvaihe. Lapset ja nuoret ovat herkässä vaiheessa ja myös tutkimusaihe on sensitiivinen. Lapsilla ja nuorilla ei välttämättä ole halua pohtia tutkimuksessa käsiteltäviä asioita, ja samaan aikaan aiheeseen liittyvät tunteet ja ajatukset voivat tuntua hankalilta kohdattavaksi.

Tulosten luotettavuutta arvioidessa on keskeistä huomioida myös tunnetaito-ohjaajien objektiivisuus. Tutkimuksessa tunnetaito-ohjaajat arvioivat toteuttamansa tunnetaito-ohjauksen vaikutuksia lapsiin ja nuoriin. Oman toiminnan reflektointiin liittyy erilaisia tunteita ja asioita, joita ei välttämättä itse tiedosta tai tunnista. Tutkimukseen vastasivat todennäköisesti sellaiset tunnetaito-ohjaajat, jotka pitävät aihetta kiinnostavana ja tärkeänä. Tunnetaito-ohjaajien oma motivaatio vaikuttaa esimerkiksi

siihen, kuinka monipuolisesti tunnetaito-ohjausta toteutetaan työssä. On mahdollista, että tutkimukseen osallistuneiden tunnetaito-ohjaajien näkemysten mukaan lasten ja nuorten tunnetaidot olivat lisääntyneet, sillä he olivat harjoitelleet tunnetaitoja lasten ja nuorten kanssa säännöllisesti ja eri keinoja hyödyntäen. Samaan aikaan voi olla, että vastanneet ohjaajat näkivät eri taitojen myönteistä kehitystä herkemmin, sillä tunnetaitojen harjoittelu koetaan niin merkityksellisenä. Tulosten tarkastelussa on myös tärkeää huomioida, että lasten ja nuorten elämässä tapahtuu yhtä aikaa monia asioita. Tunnetaito-ohjaus on voinut tukea lasten ja nuorten tunnetaitojen kehittymistä, ja samaan aikaan niiden kehittymiseen ovat voineet vaikuttaa monet muutkin asiat lapsen tai nuoren elämässä. Näin ollen ei voida yksiselitteisesti päätellä, että ainoastaan tunnetaito-ohjauksen avulla tukeminen olisi vaikuttanut lasten ja nuorten tunnetaitojen kehittymiseen.

Tutkimuksen kokonaisluotettavuuden kannalta on oleellista, ettei tutkimuksessa ole sisäisiä ristiriitoja, eikä tuloksissa ole sattumanvaraisuutta (Vilka 2021a, 132). Koko opinnäytetyöprosessin ajan pyrin toimimaan johdonmukaisesti ja raportoimaan tutkimuksen eri vaiheista selkeästi. Pohdin tekemiäni valintoja eri näkökulmista. Työn kaikissa vaiheissa arvioin tiedon luotettavuutta ja soveltuvuutta kyseiseen tutkimukseen. Johdonmukaisuus ja järjestelmällinen työskentely ovat keskeinen osa työn luotettavuutta. Tutkijan tulee reflektoida koko tutkimusprosessin ajan omien valintojensa tarkoituksenmukaisuutta suhteessa tutkittavaan aiheeseen ja asetettuihin tavoitteisiin. Myös tehtyjen valintojen perustelu on tärkeää. (Vilka 2021a, 132.) Pidin tutkimuksen tavoitteet selkeänä mielessäni koko prosessin ajan ja perustelin tekemiäni valintoja. Valintojen pohtiminen ja perustelu selkeyttivät myös itselleni, miksi toimin kyseisellä tavalla ja ovatko valintani tutkimuksen kannalta valitsemia. Koin tutkimuksen luotettavuuden ja pätevyyden kannalta hyväksi, että pidin prosessin aikana taukoja ja tutkailin työtäni myös etäältä. Tällöin jotkin tutkimukseen liittyvät suunnat olivat selkiytyneet mielessäni ja toisaalta huomasin työssäni asioita, joita rajasin lopulta pois.

Tutkimuksen toteutuksen ja tulosten tarkastelun aikana syvennyin muihin aiheesta tehtyihin tutkimuksiin ja peilasin tutkimustani niihin. Tutkimuksen luotettavuutta pyrin lisäämään käyttämällä tutkimuksessa monipuolisesti ajankohtaisia ja tutkimuksen kannalta tarkoituksenmukaisia lähteitä. Raportoin tutkimuksen tuloksista mahdollisimman selkeästi sekä täysin avoimesti ja rehellisesti.

8.3 Ammatillinen kasvu

Lasten ja nuorten tunnetaito-osaaminen ja siihen liittyvien taitojen tukeminen kiinnostavat minua henkilökohtaisesti ja ammatillisesti. Koin tutkimukseni aiheen mielekkääksi, ajankohtaiseksi ja yhteiskunnallisesti tärkeäksi. Tutkimuksen aihepiiri sopi myös varhaisen tuen näkökulmasta käsiteltäväksi. Tulevana varhaisen tuen asiantuntijana minua kiinnosti etenkin, miten lapset ja nuoret kokevat tunnetaitojen harjoittelun, ja voidaanko tunnetaitojen harjoittelun avulla tukea ja lisätä lasten ja nuorten kokonaisuhyvinvointia. Tavoitteenani oli arvioida, miten saatua tietoa voidaan hyödyntää arjessa lasten ja nuorten tunnetaitojen, ja siten hyvinvoinnin tukemisessa.

Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto (Soamk 2023) on määrittellyt sosionomi (ylempi amk) kompetensseiksi sosiaalialan asiantuntijaosaamisen, johtamisosaamisen ja

tutkimuksellisen kehittämisosaamisen. Työn myötä vahvistin omaa asiantuntijaosaamistani tunnetaitoihin liittyvien teorioiden, tutkimusten ja ammatillisen kirjallisuuden kautta. Pääsin myös käyttämään digitaalisia työmenetelmiä tutkimukseni toteutuksessa. Työn myötä sain kriittisesti tutkailla tutkimukseni aiheen yhteiskunnallista tilannetta ja muutoksia sekä tarkastella tunnetaitoihin ja kouluympäristöön liittyviä sosiaalisia ilmiöitä varhaisen tuen näkökulmasta.

Tutkijan oma toiminta vaikuttaa oleellisesti tutkimuksen kokonaisluotettavuuteen. Tutkijana on tärkeää suhtautua omiin taitoihin realistisesti. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on keskeistä reflektoida omaa toimintaa ja oppimiskykyä koko tutkimusprosessin ajan. (Vilka 2021a, 132.) Kyseessä oli ensimmäinen määrällinen tutkimukseni. Tiedostin jo tutkimusta suunnitellessani, että määrällisessä tutkimusmenetelmässä on minulle paljon uusia elementtejä. Koen laadullisen tutkimuksen menetelmät itselleni tutummiksi, minkä vuoksi koin kiinnostavana syventyä määrällisen menetelmäsuuntauksen piirteisiin ja erilaisiin laskennallisiin ja tilastollisiin menetelmiin. Saadun tutkimusaineiston rajallisuuden vuoksi osa suunnitelluista analysointimenetelmistä jäi käyttämättä, mutta prosessi oli joka tapauksessa opettavainen. Koin tutkimuksellisen kehittämisosaamiseni vahvistuneen tutkimusprosessin myötä. Tutkimukseen liittyvät käsitteet tulivat tutummiksi ja kehityin tieteellisessä kirjoittamisessa työn etenemisen myötä. Pystyin kriittisesti arvioimaan tutkimusaiheeseeni liittyviä kehittämistarpeita sekä pohtimaan kehittämiskohtiin liittyviä haasteita ja mahdollisuuksia.

Olen työskennellyt kehittämishankkeissa ja tehnyt niihin liittyen erilaisia tulosten vaikuttavuusselvityksiä. Hankkeissa työ on aina tehty joko isommassa tiimissä tai työparin kanssa. Tämä oli ensimmäinen selvitykseni, jonka toteutuksesta ja organisoinnista vastasin kokonaan itse. Olen päässyt työstämään asioiden aikataulutusta ja oman toiminnan johtamista ennestään jo aiemmissa ja nykyisessä työssäni järjestökentällä. Tässä prosessissa pääsin kuitenkin uudella tavalla kohtaamaan omat resurssini sekä oman työni suunnittelun ja toteutuksen. Kun tutkimusprosessiin liittyviä tehtäviä ja haasteita ei voinut jakaa toisten kanssa, oli itse priorisoitava tehtävät asiat, rajattava työtä sekä arvioitava oman osaamisen ja voimavarojen riittävyttä.

Opinnäytetyöllä halusin tuoda esiin lasten, nuorten ja tunnetaito-ohjaajien näkemyksistä tunnetaitojen harjoitteluun liittyen. Tutkimuksen myötä halusin osoittaa, miten tutkimukseen osallistuneet arvioivat tunnetaito-ohjauksen tarpeellisuutta ja sen vaikutuksia tunnetaitojen kehittymiseen. Koska lasten ja nuorten näkemykset jäivät kokonaan saamatta, en tutkimuksellani voinut esittää lasten ja nuorten arvioita tunnetaitojen harjoittelun hyödyllisyydestä. Lasten ja nuorten näkemysten puuttuminen harmitti, sillä tässä tutkimuksessa heidän ajatustensa kuuleminen tuntui erityisen tärkeälle. Myös työn toimeksiantaja odotti lasten ja nuorten näkemyksiä, sillä niistä on vähemmän tietoa saatavilla ja tiedon myötä olisi mahdollisuus kehittää tunnetaito-ohjausta paremmin lasten ja nuorten tarpeita vastaavaksi. Saadun aineiston rajallisuus tuntui takapakilta, ja tutkijana minun tuli pohtia uudelleen, miten muutos vaikuttaa tutkimukseeni. Päätin lisätä työhöni tunteisiin liittyvää teoretietoa ja siten vahvistaa sekä osaltaan täydentää tutkimusaineistosta jäänyttä kokemustietoa. Tässä vaiheessa työtäni jouduin kohtaamaan resurssini ja pohtimaan, mihin asioihin syvennyn ja mitkä jäävät vähemmälle panostukselle.

Tutkijana olin iloinen jokaisesta saadusta vastauksesta tutkimukseeni. Jokaisella näkemyksellä on merkityksellinen osa tutkittavan ilmiön kuvaamisessa. Vaikka tämän tutkimuksen myötä ei voida tehdä yleistyksiä tutkittavasta aiheesta, tuovat vastaukset tärkeää tietoa yksittäisten tunnetaito-ohjaajien näkemyksistä tunnetaitojen harjoitteluun liittyen.

Oma oppimismatkani oli antoisa ja tunnerikas. Aiemmasta tunnetaito-osaamisestani oli hyötyä omien tunteideni ja tarpeideni kohtaamisessa tutkimusprosessini aikana. Kun tunnistin hankalalta tuntuvia tunteitani ja niihin liittyviä tarpeita, pystyin toimimaan tilanteessa tarvittavalla tavalla esimerkiksi pitämällä hetkittäin taukoja tutkimusprosessini aikana. Tunnetaitojen ymmärtämisen ja toteuttamieni ohjausten myötä muistin tarvittavissa hetkissä kohdata itseni myötätuntoisesti.

Sosiaalialan ammattilaisena koen sensitiivisyyden, empaattisuuden ja arvostavan kohtaamisen ensiarvoisen tärkeiksi vuorovaikutustilanteissa ja asiakassuhteissa. Tulevana varhaisen tuen asiantuntijana haluan olla edistämässä asiakkaan ja työntekijän välistä avoimuutta ja dialogisuutta sekä vahvistaa asiakkaan kuulemistä ja näkemysten tuomista esiin. Koen, että arkisessa ympäristössä toteuttavassa varhaisen tuen työssä asiakkaan ja työntekijän välinen luottamus ja avoimuus mahdollistuvat. Niihin panostaminen on tärkeää hyvän asiakassuhteen, toiminnan tuloksellisuuden ja yksilön hyvinvoinnin kannalta. Etenkin lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia edistäviin ennaltaehkäiseviin palveluihin ja varhaiseen tukeen panostaminen on tärkeää. Lasten, nuorten ja perheiden voimavaroihin panostaminen on tuottoisaa, ja sillä on pitkäaikaiset vaikutukset ihmisen elämässä. (Kalland 2014, 86.) Olen omassa työssäni nähnyt varhaisessa vaiheessa saadun tuen merkityksellisyyden lapsen ja nuoren sekä heidän perheidensä hyvinvoinnissa. Koen, että varhaisen tuen toimintatapojen avulla yksilön osallistaminen sekä tukeen liittyvien toiveiden ja tarpeiden kuuleminen ja näkeminen mahdollistuvat. Ennakoivaan työhön panostamalla ja varhaisen tuen toimintatapoja vahvistamalla ihmiset saavat apua oikea-aikaisesti ja ongelmien kasautuminen vähenee, mikä hillitsee pidemmällä aikavälillä myös taloudellisia kustannuksia (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 20).

Opintojeni ja tutkimukseni myötä oma varhaisen tuen asiantuntijuuteni on vahvistunut tiedon ja kokemusten myötä. Varhaisen tuen työ ja toimintatavat kohtaavat oman ammatillisen mielenkiintoni ja arvomaailmani kanssa. Olen ylpeydellä edistämässä varhaisen tuen työtä omissa työympäristöissäni.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

Tutkimuksessa selvitettiin tunnetaito-ohjaajakoulutuksen soveltuvuutta lasten ja nuorten tunnetaitojen tukemisessa kouluissa. Tavoitteena oli tuottaa tietoa tunnetaito-ohjauksen vaikutuksista peruskouluikäisten lasten ja nuorten tunnetaitojen kehittymisessä. Lisäksi minua kiinnosti saada tietää, miten tunnetaitojen harjoittelulla koulussa voitaisiin tukea ja lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia varhaisessa vaiheessa. Tutkimuksessa kerätty tieto saatiin lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajilta, jotka työskentelevät kouluympäristössä.

Tulokset osoittavat, että ohjaajien tekemien arvioiden perusteella tunnetaitojen harjoittelulla oli monia myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten omien tunnetaitojen kehittymiseen sekä lasten ja nuorten väliseen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Ohjaajien mukaan erityisesti lasten ja nuorten omien ja toisten tunteiden tunnistaminen sekä itsensä ilmaiseminen oli tunnetaitojen harjoittelun myötä aiempaa helpompaa. Saatuja tuloksia ei voida yleistää koko Suomen laajuudelle, vaan ne kertovat pienen vastaajajoukon näkemyksistä tunnetaitojen harjoitteluun liittyen. Tulokset kuitenkin tukevat aiempien tutkimusten pohjalta saatua tietoa tunnetaitojen harjoittelun myönteisistä vaikutuksista.

On tiedossa vahvaa näyttöä siitä, että tunnetaitojen harjoittelu peruskoulussa on hyödyllistä. Hyvät tunnetaidot omaavat lapset ja nuoret tulevat keskenään paremmin toimeen, ja he menestyvät koulussa ja myöhemmin työelämässä. Heillä on todennäköisesti myös parempi psyykinen ja fyysinen terveys aikuisena. (Jones, Barnes, Bailey & Doolittle 2017, 49–50.) Myös tämän tutkimuksen tulosten mukaan tunnetaitojen harjoittelu arkisessa ympäristössä koulussa voi tukea lasten ja nuorten hyvinvointia. Varhaisessa vaiheessa saatu tuki auttaa ennaltaehkäisemään haasteita tai niiden kasautumista. Tässä tutkimuksessa tunnetaitojen harjoittelun myötä lapset ja nuoret oppivat tunnistamaan ja säätämään tunteitaan, ilmaisemaan itseään sekä käsittelemään tuntemuksiaan eri keinojen avulla. Kehittyneiden tunnetaitojen avulla lapset ja nuoret voivat lisätä ymmärrystään itsestään ja toisistaan. Kokemus siitä, että pystyy kohtaamaan hankalalta tuntuja tunteita ja selviämään niistä, tuo luottamusta itseen ja tulevaan. Lapsen hyvät tunnetaidot ja toimiva vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa tukevat lasta arjen haasteiden kohtaamisessa ja tavoitteissaan (Lindblom, Kampman, Ojala & Solantaus 2015, 37).

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettelu ovat oleellinen osa lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemista ja mielenterveyden edistämistä. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun ja ohjaukseen liittyvää materiaalia on runsaasti saatavilla, mutta tunnekasvatuksen käytännön toteutuminen on pitkälti kiinni työntekijöiden omasta aktiivisuudesta ja resursseista. (Heikkilä & Ritari-Alho 2018, 78.) Lasten ja nuorten arjessa olevilla aikuisilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymisessä. Myös tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitys lasten ja nuorten hyvinvoinnissa ja tulevaisuudessa on tunnistettu. Lasten ja nuorten varhaisen tuen palveluiden tilannekuvan (Pitkänen ym. 2024, 130–131) mukaan vanhemmat toivoivat kouluilta sellaisia paikkoja, joissa voisi keskustella samanikäisten lasten ja nuorten vanhempien kanssa esimerkiksi koulukiusaamiseen ja lasten ja nuorten tunteisiin liittyvistä asioista.

Olen samaa mieltä Ahtosen (2016, 9) kanssa siitä, että koulujen hyvinvointityöhön ja lasten ja nuorten kasvun tukemiseen on tärkeää panostaa lisää. Aiempien vuosikymmenten kovan kurin ja pelolla ohjaamisen tilalle on jo löydetty korvaavia lempeämpiä kohtaamistapoja, mutta niiden juurtuminen käytäntöihin voi viedä aikaa. Arvostavan ja empaattisen kohtaamisen avulla lasten ja nuorten on mahdollista harjoitella tunne- ja vuorovaikutustaitojaan psyykkisesti turvallisessa ympäristössä. Lasten ja nuorten arjessa olevat aikuiset voivat omalla toiminnallaan osaltaan luoda ympärilleen turvaa ja luottamusta. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelemisen tulisi ennen kaikkea olla emotionaalisesti turvallinen tila, jossa lapset ja nuoret saavat kasvaa ja kokea toistensa kanssa, ja jossa he saavat tarvitsevansa tuen luotettavilta aikuisilta.

Tässä tutkimuksessa saatiin tunnetaito-ohjaajien näkemysten avulla tietoa lasten ja nuorten tunnetaitojen kehittymisestä. Seuraavaksi olisi tärkeää selvittää lasten ja nuorten omia näkemyksiä tunnetaito-ohjaukseen liittyen. Olisi kiinnostavaa kuulla lasten ja nuorten tarkempia kokemuksia tunnetaitojen harjoittelusta ja omien tunnetaitojen kehittymisestä. Aiheeseen liittyen voisi tutkia keskenään eri ikäisiä tai eri puolella Suomea asuvia lapsia ja nuoria. Tutkimuksen myötä voisi saada tietoa siitä, onko eri ikäisten tai eri alueelta tulevien lasten ja nuorten tunnetaitojen harjoitteluun liittyvissä kokemuksissa eroavaisuuksia tai yhteneväisyyksiä. Toisena tutkimusaiheena voisi selvittää, millaisia toiveita ja tarpeita lapsilla ja nuorilla on koulussa toteutettavaan tunnetaito-ohjaukseen liittyen. Selvityksen myötä lasten ja nuorten tunnetaito-ohjausta olisi mahdollista kehittää tarvelähtöisesti niin, että sen avulla voisi tukea lasten ja nuorten hyvinvointia varhaisessa vaiheessa kouluympäristössä.

Aikuisiin liittyvänä jatkotutkimusaiheena voisi tutkia kouluympäristössä työskenteleviä aikuisia, jotka eivät ole käyneet Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutusta, mutta ohjaavat työssään tunnetaitoja lapsille ja nuorille. Tutkimuksessa voisi selvittää, onko työntekijöillä heidän kokemuksensa mukaan tarpeeksi keinoja lasten ja nuorten kohtaamiseen sekä tietoa tunnetaitojen tukemiseen. Samalla voisi selvittää, millaista tukea työntekijät itse mahdollisesti kaipaivat. Toisena jatkotutkimusaiheena voisi selvittää tunnetaitojen ohjaamiseen liittyviä kokemuksia sellaisten työntekijöiden välillä, jotka ovat käyneet Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutuksen ja heidän, joilla ei ole aiheeseen liittyvää lisäkoulutusta.

Tässä tutkimuksessa luotiin tunnetaitojen harjoitteluun liittyvä kysymyspatteristo, jota voi mahdollisesti hyödyntää myöhemmissä tutkimuksissa. Kysymyspatteristolla voidaan saada tietoa lasten ja nuorten näkemyksistä tunnetaitoihin liittyen. Kerätyn tiedon avulla voidaan mahdollisesti huomata erilaisia ilmiöitä, johon tunnetaitojen harjoittelun avulla voidaan vaikuttaa. Lasten ja nuorten kuuleminen ja osallistaminen heitä koskevissa asioissa on keskeistä. Lasten ja nuorten näkemykset ja ajatukset kertovat siitä, mikä heille on merkityksellistä. Vain lapsia ja nuoria kuulemalla ja kuuntelemalla on mahdollista vastata heidän toiveisiinsa ja tarpeisiinsa. Samalla lapset ja nuoret saavat kokemuksen siitä, että heitä arvostetaan ja heidän ajatuksillaan on aidosti merkitystä.

LÄHTEET

- Ahtola, Annarilla 2016. Koulu hyvinvoinnin rakentajana. Teoksessa: Psyykkinen hyvinvointi ja oppiminen. Annarilla Ahtola (toim.). Jyväskylä: PS-kustannus. 8–14.
- Appelqvist-Schmidlechner, Kaija, Liski, Antti & Kampman, Mikko 2015. Yhteisellä tunne- ja sosiaalisia taitoja alakoululaisille. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. THL – Tutkimuksesta tiiviisti 33/2015. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-533-2>. Viitattu 15.7.2024.
- Aseman Lapset ry 2020. Friends - Tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu osaksi arkea. Verkkosivu. <https://asemanlapset.fi/toimintamuotomme/friends/>. Viitattu 29.6.2024.
- Bahman, Shahnaz & Helen Maffini 2008. Developing Children's Emotional Intelligence, Bloomsbury Publishing Plc. 2-4.
- Cannon, Walter B. 1927. The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory. *The American Journal of Psychology*, 39 (1/4): 106–124. <https://doi.org/10.2307/1415404>. Viitattu 25.6.2024.
- Critchley, Hugo D., Rotshtein, Pia, Nagai, Yoko, O'Doherty, John, Mathias, Christopher J. & Dolan, Raymond J. 2005. Activity in the human brain predicting differential heart rate responses to emotional facial expressions. *NeuroImage* 24 (3): 751–762. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2004.10.013>. Viitattu 26.6.2024.
- Denham, Susanne Ayers & Bassett, Hideko Hamada 2019. Early childhood teachers' socialization of children's emotional competence. *Journal of research in innovative teaching & learning*. 12 (2): 133–150. https://www.researchgate.net/publication/333518112_Early_childhood_teachers'_socialization_of_children's_emotional_competence. Viitattu 10.7.2024.
- Din Belle, Olivia & Kujansuu, Valtteri 2023. Tampere puuttuu pahoinvointiin opettamalla tunnetaitoja – koulussa harjoitellaan katsekontaktin ottamista ja keskustelun ylläpitämistä. Yle.fi. <https://yle.fi/a/74-20028106>. Viitattu 2.2.2024.
- Ekman Paul 2009. Darwin's contributions to our understanding of emotional expressions. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*. 364 (1535): 3449-3451. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2781895/>. Viitattu 26.3.2024.
- Fernström, Niina, Vuorinen, Kaisa & Uusitalo, Lotta 2021. Hyvinvointi, kouluonnellisuus ja vahvuuksien käyttö kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisilla. *Sosiaalipedagogiikka* 22, 113–137. <https://doi.org/10.30675/sa.102943>. Viitattu 1.6.2024.
- Friends Resilience 2019. About us. Verkkosivu. <https://friendsresilience.org/about>. Viitattu 29.6.2024.
- Goleman, Daniel 2022. *Inteligencia Emocional: Cómo Las Emociones Intervienen en Nuestra Vida Personal y Profesional*. Editorial Reverté.
- Goleman, Daniel 2010. *Inteligencia emocional*. Editorial Kairos.
- Halla, Emma 2023. Tunnetaidot ja minäpystyvyys kouluhyvinvoinnin selittäjinä viidennen ja kuudennen luokan oppilailla. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202401193402>. Viitattu 14.7.2024.
- Hannus, Tanja 2022. Tunnetaitojen opetus on vahvistunut Lappeenrannan ja Imatran kouluissa – masennus- ja ahdistusoireet ovat lisääntyneet viime vuosina. Yle.fi. <https://yle.fi/a/3-12644687>. Viitattu 2.2.2024.

Hargreaves, Andy & Shirley, Dennis 2021. Well-Being in Schools: Three Forces That Will Uplift Your Students in a Volatile World. Association for Supervision & Curriculum Development.

Heikkilä, Kati & Ritari-Alho, Outi 2018. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen lisääminen sekä kiusaamisen ja häirinnän ehkäisy -materiaalit yhteiseen käyttöön. Teoksessa: Hyvinvoiva lapsi oppii ja kasvaa - varhaiskasvatus, koulu ja oppilaitos hyvinvoinnin tukena: Kehittämistyön tuloksia. Eva Autio (toim.). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpäpaperi 38/2018. Verkkojulkaisu. 78–79.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-230-7>. Viitattu 14.7.2024.

Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Helsingin kaupunki 2022. Helsinki opettaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja nyt kaikissa kouluissa.
<https://www.hel.fi/fi/uutiset/helsinki-opettaa-tunne-ja-vuorovaikutustaitoja-nyt-kaikissa-kouluissa>. Viitattu 15.11.2023.

Hinz, Lisa 2015. Expressive Therapies Continuum: Use and Value Demonstrated With Case Study (Le continuum des thérapies par l'expression: étude de cas démontrant leur utilité et valeur). Canadian Art Therapy Association Journal, 28 (1-2): 43-50.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08322473.2015.1100581>. Viitattu 23.10.2023.

HUS 2022. Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelujen kysyntä on kasvanut – tarvetta on erityisesti matalan kynnyksen palveluille. <https://www.hus.fi/ajankohtaista/lasten-ja-nuorten-mielenterveyspalvelujen-kysynta-kasvanut-tarvetta-erityisesti>. Viitattu 11.11.2023.

Iitla 2022. Masennuksen varhaisen hoidon IPC-menetelmän juurtumista suomalaisen koulukontekstiin tutkitaan. Kasvun tuki -verkkosivu. <https://kasvuntuki.fi/uutiset/ipc-menetelman-juurtumista-tutkitaan/>. Viitattu 29.6.2024.

Iitla 2021. Cool Kids. Kasvun tuki -verkkosivu. <https://kasvuntuki.fi/metodit/cool-kids/>. Viitattu 29.6.2024.

Iitla 2020. KiVa Koulu. Kasvun tuki -verkkosivu. <https://kasvuntuki.fi/metodit/kiva-koulu/#methodFull>. Viitattu 30.7.2024.

Jones, Stephanie M., Barnes, Sophie P., Bailey, Rebecca & Doolittle, Emily J. 2017. Promoting Social and Emotional Competencies in Elementary School. Future of Children. 27 (1): 49–72.
<https://doi.org/10.1353/foc.2017.0003>. Viitattu 27.6.2024.

Junttila, Niina 2022. Lasten ja nuorten yksinäisyys on lisääntynyt jo pitkään – pandemia on heikentänyt tilannetta entisestään. Turun yliopisto. <https://www.mustread.fi/artikkelit/lasten-ja-nuorten-yksinaisyys-on-lisaantynyt-jo-pitkaan-pandemia-on-heikentanyt-tilannetta-entisestaan/>. Viitattu 16.11.2023.

Jääskinen, Anne-Mari 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus.

Kalland, Mirjam 2014. Hyvinvointitalous sosiaali- ja terveysjärjestöjen näkökulmasta. Teoksessa: Hyvinvointitalous. Särkelä, Riitta, Siltaniemi, Aki, Rouvinen-Wilenius, Päivi, Parviainen, Heikki & Ahola, Eija (toim.). Suomen sosiaali ja terveys ry. Helsinki: Aleksigroup/Trio-Offset. 82–88.
https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2018/11/hyvinvointitalous_final.pdf. Viitattu 7.4.2024.

Kananen, Jorma 2011. Kvantti. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 118.

Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2017. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 3.–5. painos.

- Karppinen, Aila & Pilava, Pirjo 2016. Turvallinen vuorovaikutus kasvun ja oppimisen perustana. Teoksessa: Psykkinen hyvinvointi ja oppiminen. Annarilla Ahtola (toim.). Jyväskylä: PS-kustannus. 81–103.
- Kiuru, Noona 2023. Nuoruus elämänvaiheena. Teoksessa: Ihmisen psykologinen kehitys. Pulkkinen, Lea, Ahonen, Timo, Ruoppala, Isto & Aunola, Kaisa (toim.). PS-kustannus. 171–225.
- Klemola, Ulla & Mäkinen, Tommi 2014. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja oppii harjoittelemalla: Pedagogisia poimintoja opettajalle. Liito: Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 4: 32–34. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201601131104>. Viitattu 16.11.2023.
- Koivuniemi, Marika, Kinnunen, Susanna, Mänty, Kristiina, Järvenoja, Hanna & Näykki, Piia 2021. Varhaiskasvatushenkilöstön käsityksiä lasten tunteiden säätelytaitojen kehittymisestä – Käytäntöön integroitu koulutus ammatillisen kehittymisen tukena. *Journal of Early Childhood Education Research* 10 (2): 264–292. <https://journal.fi/jecer/article/view/114166/67365>. Viitattu 30.6.2024.
- Kosonen, Susanna 2017. Mielenterveyden huomioiminen ohjauksessa. Teoksessa Sauli Puukari, Kristiina Lappalainen & Matti Kuorelahti (toim.). Ohjaus ja erityisopetus oppijoiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus. 105–118.
- Kostøl, Elin Marie Frivold & Mänty, Kristiina 2024. Co-regulating the child's emotions in the classroom: Teachers' interpretations of and decision-making in emotional situations. *International journal of educational research*. 127:102390. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2024.102390>. Viitattu 30.6.2024.
- Kuikka, Pekka, Välimäki, Kaisa & Parviainen, Tiina 2017. Lapsen aivojen ja tunnesäätelyn kehitys. Jyväskylän yliopisto. Monitieteinen aivotutkimuskeskus.
- Kuorelahti, Matti & Lappalainen, Kristiina 2017. Sosioemotionaalisten taitojen arviointi, tukeminen ja ohjaus. Teoksessa Sauli Puukari, Kristiina Lappalainen & Matti Kuorelahti (toim.). Ohjaus ja erityisopetus oppijoiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus. 60–79.
- Kurki, Kristiina 2017. Young children's emotion and behaviour regulation in socioemotionally challenging situations. Väitöskirja. Oulun yliopisto. <http://urn.fi/urn:isbn:9789526216973>. Viitattu 19.7.2024.
- Köngäs, Mirja 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Köngäs, Mirja 2018. "Eihä lapsil oo ees hermoja" etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Väitöskirja. Lapin yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-064-7>. Viitattu 18.7.2024.
- Laajasalo, Taina 2016. Hiljennä häirikkö hyvällä – tutkittua tietoa käytösongelmien ehkäisystä. Teoksessa: Psykkinen hyvinvointi ja oppiminen. Annarilla Ahtola (toim.). Jyväskylä: PS-kustannus. 104–119.
- Lacasse, Katherine 2017. Going with your gut: How William James' theory of emotions brings insights to risk perception and decision making research. *New Ideas in Psychology*. 46 (1-7). <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2015.09.002>. Viitattu 23.6.2024.
- Laine, Satu 2018. Tunnetaitojen oppiminen ja opettaminen sosiaalisin ja toiminnallisoin menetelmin alakoulun ensimmäisellä luokalla. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20180880>. Viitattu 19.5.2024.
- Lazarus, Richard S. 1991. Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*. 46 (4): 352–367. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.352>. Viitattu 27.6.2024.

- Lindblom, Jallu, Kampman, Mikko, Ojala, Tiina & Solantaus, Tytti 2015. Yhteispelin tieteellinen perusta: Lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehitys ja niiden edistäminen kouluissa. Teoksessa: Yhteispelin toimintatapojen kehittäminen ja teoriatausta. Tytti Solantaus, Jallu Lindblom, Tiina Ojala, Mikko Kampman. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Työpöytäkirja 34/2015. 21–41. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-583-7>. Viitattu 27.7.2024.
- Marín-López, Inmaculada, Zych, Izabela, Ortega-Ruiz, Rosario, Hunter, Simon C. & Llorent, Vicente J. 2020. Relations among online emotional content use, social and emotional competencies and cyberbullying. *Children and Youth Services Review*. 108: 104647. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.104647>. Viitattu 26.6.2024.
- Markkanen, Eeva-Liisa & Pusa, Aino-Maria 2023. Sitouttavan kouluyhteisötyön arviointi – Arvioinnin loppuraportti. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. 20:2023. https://www.karvi.fi/sites/default/files/sites/default/files/documents/KARVI_2023_0.pdf. Viitattu 29.6.2024.
- Meriluoto, Inkeri 2022. Tarinamme – Tunne & Taida – Suomen Tunnetaitokoulutus. Verkkojulkaisu. <https://www.tunnejataida.fi/tunne-taida-suomen-tunnetaitokoulutus>. Viitattu 23.3.2024.
- Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon. Nuorten masennuksen interventio, IPC. Mielenterveystalo.fi. Verkkosivu. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/masennus/nuorten-masennuksen-interventio-ipc>. Viitattu 29.6.2024.
- Mieli 2021. Nuorten tunteet ja tunnetaidot. Verkkosivu. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tieto-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveys-nuorisotyossa/nuorten-tunteet-ja-tunnetaidot/>. Viitattu 3.3.2024.
- Minkkinen, Jaana 2015. Lapsen hyvinvointimalli. Lasten emotionaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet alakoulussa. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9822-0>. Viitattu 26.6.2024.
- Myllyviita, Katja 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 12.
- Mäkinen, Tommi, Matikainen, Minni & Kostiainen, Emma. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppiminen liikunnanopettajankoulutuksessa. *Yliopistopedagogiikka* 31 (1). <https://lehti.yliopistopedagogiikka.fi/2024/06/20/tunne-ja-vuorovaikutustaitojen-oppiminen-liikunnanopettajankoulutuksessa/>. Viitattu 26.6.2024.
- Niu, Shuanghong Jenny & Niemi, Hannele 2020. Teachers Support of Students' Social-Emotional and Self-Management Skills Using a Solution-Focused Skillful-Class Method. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*. 27 (1): 54-73. <https://doi.org/10.15405/ejsbs.269>. Viitattu 20.4.2024.
- Nummenmaa, Lauri 2021. Tilastotieteen käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nummenmaa, Lauri 2019. Tunnekartasto. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nummenmaa, Lauri 2017. Mistä puhumme kun puhumme tunteista? *Tieteessä Tapahtuu*. 35 (2): 35–39. <https://journal.fi/tt/article/view/61791/23399>. Viitattu 29.10.2023.
- Nummenmaa, Lauri, Glerean, Enrico, Hari, Riitta & Hietanen, Jari K. 2014. Bodily maps of emotions. *PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111 (2): 646–651. <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>. Viitattu 20.4.2024.
- Näyhä, Henna 2020. YHTEISPELI - tunne- ja vuorovaikutustaidoilla kohti hyvinvointia. Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti. 30 (2): 75–82. Niilo Mäki -säätio. <https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2020/04/YHTEISPELI-%E2%80%93-tunne-ja-vuorovaikutustaidoilla-kohti-hyvinvointia.pdf>. Viitattu 26.6.2024.

OECD (The Organisation for Economic Co-operation and Development) 2021. Beyond Academic Learning: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills. OECD Publishing. Paris. <https://doi.org/10.1787/92a11084-en>. Viitattu 16.3.2024.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2024. Esi- ja perusopetuksen tukea koskeva lakiesitys lausuntokierrokselle. Valtioneuvosto. Tiedote. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/esi-ja-perusopetuksen-tukea-koskeva-lakiesitys-lausuntokierrokselle>. Viitattu 29.6.2024.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Sitouttava koulu yhteistyö puuttuu kouluakäymättömyyteen - 6,8 miljoonaa euroa koululaisten poissaolojen vähentämiseen. Valtioneuvosto. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/sitouttava-koulu-yhteistyö-puuttuu-kouluakäymättömyyteen-6-8-miljoonaa-euroa-koululaisten-poissaolojen-vahentamiseen>. Viitattu 29.6.2024.

Opetushallitus 2023. Kouluterveyskysely 2023: Kouluilla ja oppilaitoksilla on näköalapaikka lasten ja nuorten hyvinvointiin. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2023/kouluterveyskysely-2023-kouluilla-ja-oppilaitoksilla-nakoalapaikka-lasten-ja-nuorten>. Viitattu 15.7.2024.

Opetushallitus julkaisuaika tuntematon. Tunnetaidot koulussa. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/tunnetaidot-koulussa>. Viitattu 15.11.2023.

Oppivelvollisuuslaki 1214/2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2020/20201214#L1P1>. Viitattu 16.4.2024.

Pakarinen, Eija, Lerkkanen, Marja-Kristiina & Pokkeus, Anna-Maija 2012. Ohjausvuorovaikutuksen laadun yhteys lasten taitojen ja motivaation kehitykseen esiopetuksessa. NMI Bulletin Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti, 22 (2). Niilo Mäki -instituutti. https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2012/04/Bulletin-2_2012_Pakarinen.pdf. Viitattu 24.5.2024.

Pehkonen, Pirjo, Rautaparta-Pennanen, Kaija, Savela, Sanna & Turunen, Pirjo 2023. Esipuhe. Teoksessa: Puheenvuoroja varhaisen tuen merkityksestä. Savonia-ammattikorkeakoulun julkaisusarja 8/2023. Pirjo Pehkonen, Kaija Rautaparta-Pennanen, Sanna Savela ja Pirjo Turunen (toim.). Kuopio: Savonia ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2023060952977>. Viitattu 1.6.2024.

Pehkonen, Pirjo, Savela, Sanna & Turunen, Pirjo 2024. Esipuhe. Teoksessa: Puheenvuoroja varhaisen tuen kehittämisestä. Savonia-ammattikorkeakoulun julkaisusarja 10/2024. Pirjo Pehkonen, Sanna Savela ja Pirjo Turunen (toim.). Kuopio: Savonia ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2024061452554>. Viitattu 12.7.2024.

Perusopetuslaki 628/1998. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>. Viitattu 16.4.2024.

Pitkänen, Sari, Ranta, Tommi, Mäkkylä, Katja, Aro, Rasmus, Aro, Niklas, Korttilainen, Jeremias, Koski, Noora & Stenvall, Jari 2024. Lasten ja perheiden sosiaalipalvelut: Varhaisen tuen tilannekuva ja kehittämistarpeet. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2024:15. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-392-0>. Viitattu 25.5.2024.

Pohjoismäki Juulianna 2023. 3.–6.-luokkalaisten kokemuksia ja käsityksiä kouluhyvinvoinnista. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202305313408>. Viitattu 18.5.2024.

Purushothaman, Rajagopalan 2021. Emotional Intelligence. SAGE Publications India Pvt, Ltd.

Puukari, Sauli & Parkkinen, Juha 2017. Kuinka auttaa nuorta löytämään oppimisen mielekkyys ja merkitys? Teoksessa Sauli Puukari, Kristiina Lappalainen & Matti Kuorelahti (toim.). Ohjaus ja erityisopetus oppijoiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus. 94–104.

- Pöyhönen, Julia & Livingston, Heidi 2023. Hyvän vanhemman salaisuus. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.
- Pöyhönen, Julia & Livingston, Heidi 2020. Tunnetaitojen käsikirja. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Rautakoski, Pirkko, Ursin, Piia, Carter, Alice S., Kaljonen, Anne, Nylund, Annette & Pihlaja, Päivi 2021. Communication skills predict social-emotional competencies. *Journal of Communication Disorders*. 93 (106138). <https://doi.org/10.1016/j.jcomdis.2021.106138>. Viitattu 26.6.2024.
- Rautanen, Pihla 2016. Sosioemotionaalisen kompetenssin tukeminen koulussa - systemaattinen kirjallisuuskatsaus suomalaiseen tutkimukseen. Pro Gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201701121025>. Viitattu 26.6.2024.
- Riihonen, Riikka & Koskinen, Minna 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. Keuruu: Otavan kirjapaino, PS-kustannus.
- Rose, Liz 2006. Nonviolent Communication: A Tool for Working with Children Who Have Emotional or Behavioral Challenges. *General music today*. 19 (2): 35–36. <https://doi-org.ezproxy.savonia.fi/10.1177/10483713060190020110>. Viitattu 1.7.2024.
- Rosenberg, Marshall B. 2015. Nonviolent Communication. Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus. Helsinki: Viisas elämä. Uusi painos 2019.
- Ruonakoski, Erika 2010. Darwin tunneilmaisun äärellä. *Tieteessä tapahtuu*, 28 (4–5): 53–55. <https://journal.fi/tt/article/view/2797>. Viitattu 25.5.2024.
- Saastamoinen, Aino-Maija 2022. "Tunnetaitoja on hyvä opettaa kaikenikäisille sosiaalisista taidoista riippumatta". Luokanopettajien käsitykset tunnetaitojen opettamisesta. Pro gradu- tutkielma. Lapin yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022110163930>. Viitattu 19.5.2024.
- Sajaniemi, Nina, Suhonen, Eira, Nislin, Mari & Mäkelä, Jukka E. 2015. Stressin säätely – Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. PS-kustannus. Uusi painos 2019.
- Salmivalli, Christina 2016. Kiusaamisen vähentäminen – mahdotontako? Teoksessa: Psykykinen hyvinvointi ja oppiminen. Annarilla Ahtola (toim.). Jyväskylä: PS-kustannus. 58–80.
- Salo, Anne-Elina 2023. Nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen rakentaa resilienssiä varhaisnuoruudessa. *Kasvun tuki -aikakauslehti*, 3 (1): 24–32. <https://journal.fi/kasvuntuki/article/view/130413>. Viitattu 25.5.2024.
- Shaked, Adi & Clore, Gerald L. 2017. Breaking the World to Make It Whole Again: Attribution in the Construction of Emotion. *Emotion Review* 9 (1): 27-35. <https://doi-org.ezproxy.savonia.fi/10.1177/1754073916658250>. Viitattu 25.6.2024.
- Smith, Craig A. & Lazarus, Richard S. 1990. Emotion and Adaptation. *Handbook of Personality: Theory and Research*. 23:609-637. <https://people.ict.usc.edu/~gratch/CSCI534/Readings/Smith&Lazarus90.pdf>. Viitattu 26.6.2024.
- Soamk 2023. Sosionomi (ylempi AMK) kompetenssit. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIONOMI-YAMK-KOMPETENSSIT-2023.pdf>. Viitattu 9.5.2024.
- Solantaus, Tytti 2015. Koulu ja Yhteispeli. Teoksessa: Yhteispelin toimintatapojen kehittäminen ja teoriatausta. Tytti Solantaus, Jallu Lindblom, Tiina Ojala, Mikko Kampman. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Työpöytäkirja 34/2015. 7–11. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-583-7>. Viitattu 27.7.2024.

Solantaus, Tytti & Kampman, Mikko 2015. Yhteispelin kehittämisen vaiheet ja strategiat. Teoksessa: Yhteispelin toimintatapojen kehittäminen ja teoriatausta. Tytti Solantaus, Jallu Lindblom, Tiina Ojala, Mikko Kampman. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpäperi 34/2015. 12–20. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-583-7>. Viitattu 27.7.2024.

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2020. Tulevaisuuden sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2020–2022: Ohjelma ja hankeopas. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 2020:3. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4136-6>. Viitattu 1.6.2024.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L1P1>. Viitattu 28.6.2024.

Spilt, Jantine L., Bosmans, Guy & Verschueren, Karine 2021. Teachers as co-regulators of children's emotions: A descriptive study of teacher-child emotion dialogues in special education. *Research in developmental disabilities*. 112: 103894. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.103894>. Viitattu 3.7.2024.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024a. Kouluterveyskyselyn aikasarjat perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol, 2006–2023. Tiedot päivitetty 28.05.2024. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479.&column=ka-987857.&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#. Viitattu 13.7.2024.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024b. Kouluterveyskyselyn tulokset 2017–2023. Perusopetus 4. ja 5. lk, oppilaat. Tiedot päivitetty 04.03.2024. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/lapset/fact_ktk2_lapset?row=952513L&row=952441L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#. Viitattu 13.7.2024.

Trogen, Tiia 2020. Positiivinen kasvatus. 3. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino, PS-kustannus.

Tugade, Michele M., Devlin, Hillary C. and Fredrickson, Barbara L. 2014. Infusing Positive Emotions into Life. The Broaden-and-Build Theory and a Dual-Process Model of Resilience. *Handbook of Positive Emotions*. Edited by Michele M. Tugade, Michelle N. Shiota and Leslie D. Kirby. Guilford Publications.

Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus 2023. Vanhempien infomateriaali, LTTO-koulutus. Viitattu 23.11.2023.

Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus 2021 a. TUNNE-komponentti on ETC-mallissa AF-FEKTI. Muokattu lähteestä ETC-malli, Lusebrink 1978, 1991. Kuvaleike LTTO-koulutusmateriaalista. Viitattu 5.11.2023.

Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus 2021 b. Tunnetaidot prosessina. Kuvaleike LTTO-koulutusmateriaalista. Viitattu 5.11.2023.

Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus 2021 c. Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutuksen koulutusmateriaali. Viitattu 23.10.2023.

Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus 2020. Vuoden koulutusvaikuttaja Minna Huotilainen: Koulun näkymätön työ on usein se kaikkien tärkein. Artikkelit. <https://www.tunnejataida.fi/vuoden-koulutusvaikuttaja-koulun-nakymaton-tyo-on-usein-se-kaikkien-tarkein>. Viitattu 14.4.2024.

Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus julkaisuaika tuntematon a. Koulutuksen sisältö ja tavoitteet. Verkkosivu. <https://www.tunnejataida.fi/koulutukset/lasten-ja-nuorten-tunnetaito-ohjaaja-koulutus-40op/koulutuksen-sisalto>. Viitattu 24.6.2024.

Tunne ja Taida Oy – Suomen Tunnetaitokoulutus julkaisuaika tuntematon b. Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja (40 op). Verkkosivu. <https://www.tunnejataida.fi/koulutukset/lasten-ja-nuorten-tunnetaito-ohjaaja-koulutus-40op>. Viitattu 30.10.2023.

Tähtinen, Juhani, Laakkonen, Eero & Broberg, Mari 2020. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja C:20. 2., päivitetty painos. Turku: Painosalama Oy.

Valli, Raine 2018. Vastausten tulkinta määrällisessä tutkimuksessa. Teoksessa: Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Raine Valli (toim.). 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 226-238.

Valtioneuvosto 2021. Kansallinen lapsistrategia: Komiteamietintö. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:8. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-777-5> Viitattu 14.7.2024.

Vilkka, Hanna 2021a. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 15–17.

Vilkka, Hanna 2021b. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 76, 85, 153–154.

Vilkka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi. 135. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0099-9>.

Virta, Vilma & Korhonen, Petra 2020. Oppilaiden sosioemotionaalisen kehityksen tukeminen yläkouluissa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202004282957>. Viitattu 14.7.2024.

Vorma, Helena, Rotko, Tuulia, Larivaara, Meri & Kosloff, Anu 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>. Viitattu 13.7.2024.

Weisfeld, Glenn E. & Goetz, Stefan M. M. 2013. Applying Evolutionary Thinking to the Study of Emotion. *Behavioral sciences*. 3 (3): 388-407. <https://doi.org/10.3390/bs3030388>. Viitattu 24.6.2024.

Ying, Lance, Michal, Audrey & Zhang, Jun 2024. A bayesian drift-diffusion model of schachter-singer's two factor theory of emotion. ArXiv.org. Ithaca. <https://www.proquest.com/working-papers/bayesian-drift-diffusion-model-schachter-singers/docview/3069345352/se-2>. Viitattu 26.6.2024.

LIITE 1: SAATEKIRJE TUNNETAITO-OHJAAJILLE



SAVONIA
AMMATTIKORKEAKOULU



tunne & taida
SUOMEN TUNNETAITOKOULUTUS

17.1.2024

Hei lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja!

Kertoisitko lyhyesti kokemuksistasi tunnetaitojen harjoittelusta koulussa? Kyselyyn vastaamiseen menee muutama minuutti ja vastaaminen tapahtuu anonyymisti.

Kyselyjen vastauksia tullaan käyttämään opinnäytetyön tutkimusaineistona. Tutkimuksessa selvitetään, **miten lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja (LTTO) -koulutuksen mukaisella tunnetaito-ohjauksella voidaan varhaisessa vaiheessa tukea lasten ja nuorten tunnetaitoja kouluissa.**

Tutkimusaineisto kerätään sellaisilta lapsilta, nuorilta ja ohjaajilta, jotka ovat osallistuneet Tunne ja Taida Oy:n LTTO-koulutuksen mukaisiin kouluissa järjestettäviin tunnetaito-ohjauksiin vuonna 2023 tai 2024 Suomessa. Tutkimukseen osallistuneella ohjaajalla tulee olla käytynä Tunne ja Taida Oy:n järjestämä lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja siihen osallistutaan Webropol-kyselyn avulla. Kyselyyn vastaamisen voi keskeyttää koska tahansa.

Tutkimuksessa on kaksi kyselyä: toinen koulussa järjestettäviin tunnetaito-ohjauksiin osallistuneille lapsille ja nuorille ja toinen tunnetaito-ohjaajille. Toivon, että lapset ja nuoret voisivat vastata kyselyyn jonkin tunnetaito-ohjauksen yhteydessä tai muussa sopivassa tilanteessa.

Kyselyyn voi vastata 1.2.2024-31.3.2024 välisenä aikana. Tutkimusaineisto hävitetään opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen. Tutkimuksen tulokset tullaan julkaisemaan Theseus-tietokannassa opinnäytetyön valmistuttua loppuvuonna 2024.

Kiitän jo etukäteen kyselyyn vastaamisesta. Vastaamalla mahdollistat tutkimuksen luotettavuuden ja jaat tärkeää kokemustietoa tunnetaitojen harjoittelusta. Jokaisen lapsen, nuoren ja ohjaajan osallistuminen on merkityksellistä!

Lisätietoja tutkimuksesta saat opinnäytetyön tekijältä: julia.lyytinen@edu.savonia.fi.

Ystävällisin terveisin,

Julia Lyytinen
sosionomi (YAMK) varhaisen tuen asiantuntija -opiskelija
Savonia-ammattikorkeakoulu

LIITE 2: SAATEKIRJE LAPSILLE, NUORILLE JA HUOLTAJILLE



SAVONIA
AMMATTIKORKEAKOULU



tunne & taida
SUOMEN TUNNETAITOKOULUTUS

17.1.2024

Hei peruskouluikäinen lapsi/nuori!

Kertoisitko lyhyesti kokemuksistasi tunnetaitojen harjoittelusta koulussa? Olisipa hienoa, jos saisimme vastauksesi tähän kyselyyn! Aikaa vastaamiseen menee muutama minuutti ja vastauksesi tulevat meille anonyymisti. **Juuri sinun kokemuksillasi on merkitystä ja ne auttaisivat meitä hahmottamaan, miten tunnetaitojen opetus tukee lapsia ja nuoria.** Kiitos paljon jo etukäteen osallistumisestasi!

Kyselyjen vastauksia tullaan käyttämään opinnäytetyön tutkimusaineistona. Tutkimuksessa selvitetään, miten lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja (LTTO) -koulutuksen mukaisella tunnetaito-ohjauksella voidaan varhaisessa vaiheessa tukea lasten ja nuorten tunnetaitoja kouluissa.

Tutkimusaineisto kerätään sellaisilta lapsilta ja nuorilta, jotka ovat osallistuneet LTTO-koulutuksen mukaisiin kouluissa järjestettäviin tunnetaito-ohjauksiin vuonna 2023 tai 2024. **Kyselyyn voi vastata 1.2.2024-31.3.2024 välisenä aikana.** Tutkimusaineisto hävitetään opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen. Tutkimuksen tulokset tullaan julkaisemaan Theseus-tietokannassa opinnäytetyön valmistuttua loppuvuonna 2024.

Lisätietoja tutkimuksesta saat opinnäytetyön tekijältä: julia.lyytinen@edu.savonia.fi.

Ystävällisin terveisin,

Julia Lyytinen
sosionomi (YAMK) varhaisen tuen asiantuntija -opiskelija
Savonia-ammattikorkeakoulu

LIITE 3: JULISTE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

**SAVONIA**

Hei ala- tai yläkouluikäinen lapsi/nuori!

Kertoisitko lyhyesti kokemuksistasi tunnetaitojen harjoittelusta koulussa?

Olisipa hienoa, jos osallistuisit tutkimukseen vastaamalla tähän kyselyyn! Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, se vie muutaman minuutin ja siihen osallistutaan anonymisti tämän kyselyn avulla.

Juuri sinun kokemuksesi kiinnostavat ja ovat merkityksellisiä!

Kiitos paljon osallistumisestasi!

Tästä pääset vastaamaan kyselyyn



LIITE 4: TUTKIMUKSEN KYSELYLOMAKE TUNNETAITO-OHJAAJILLE



Tunnetaito-ohjaajien kysely opinnäytetyöhön "Lasten ja nuorten tunnetaitojen tukeminen tunnetaito-ohjauksen avulla kouluissa"

Hei lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja!

Tähän kyselyyn vastaamalla osallistut tutkimukseen, jossa selvitetään, miten lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja (LTTO) -koulutusten mukaisella tunnetaito-ohjauksella voidaan varhaisessa vaiheessa tukea lasten ja nuorten tunnetaitoja kouluissa. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja siihen osallistutaan anonymisti tämän kyselyn avulla. Kyselyyn vastaaminen vie muutaman minuutin ja vastaamisen voi keskeyttää koska tahansa.

Tällä kyselyllä kerätään tutkimusaineisto sellaisilta tunnetaito-ohjaajilta, jotka ovat toteuttaneet LTTO-koulutuksen mukaisia tunnetaito-ohjauksia kouluissa vuonna 2023 tai 2024 Suomessa. Tutkimukseen osallistuneella ohjaajalla tulee olla käytynä Tunne ja Taida Oy:n järjestämä lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja -koulutus.

Kyselyyn voi vastata 1.2.-31.3.2024 välisenä aikana. Tutkimusaineisto hävitetään opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen. Tutkimuksen tulokset tullaan julkaisemaan Theseus-tietokannassa opinnäytetyön valmistuttua loppuvuonna 2024.

Kiitän jo etukäteen kyselyyn vastaamisesta. Vastaamalla mahdollistat tutkimuksen luotettavuuden ja jaat tärkeää kokemustietoa tunnetaitojen harjoittelusta. Jokaisen lapsen, nuoren ja ohjaajan osallistuminen on merkityksellistä!

Lisätietoja tutkimuksesta:

Julia Lyytinen
sosionomi (YAMK) varhaisen tuen asiantuntija -opiskelija
julia.lyytinen@edu.savonia.fi

[Tutkimuksen saatekirje ohjaajille](#)

[Tutkimuksen tietosuojalomake](#)

1. Olen käynyt Tunne ja Taida Oy:n järjestämän Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja -koulutuksen. *

Kyllä

2. Olen ohjannut tunnetaitoja lapsille/nuorille koulussa vuonna 2023 tai 2024. *

Kyllä

3. Minkä ikäisille lapsille/nuorille olet ohjannut ryhmiä? Voit valita useamman vaihtoehdon. *

Alakouluikäisille lapsille

Yläkouluikäisille nuorille

4. Tässä kysymyksissä arvioi ohjaajan näkökulmasta tunnetaito-ohjauksen vaikutusta lapsiin ja nuoriin.

Tunnetaito-ohjauksen myötä...

	1=ei yhtään	2=vähän	3=jonkin verran	4=paljon	En osaa sanoa
lasten/nuorten tunnetaidot ovat lisääntyneet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lasten/nuorten ymmärrys erilaisista tunteista on lisääntynyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lapset/nuoret ovat rohkaistuneet käsittelemään ja ilmaisemaan tunteitaan luovin tavoin, esim. maalaamalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lapset/nuoret tunnistavat paremmin, miten eri tavoin tunteet voivat tuntua kehossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lapset/nuoret uskaltavat ilmaista rohkeammin, mistä pitävät ja mistä eivät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lapset/nuoret ovat oppineet tunnistamaan ja ilmaisemaan erilaisia tarpeita itsessään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lapset/nuoret tunnistavat paremmin, mitä tunteita heidän olonsa pitää sisällään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lapset/nuoret ovat saaneet keinoja vaikuttaa erilaisiin tunteisiinsa esim. hengittämisen tai myönteisten ajatusten avulla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lasten/nuorten myönteinen asenne itseään kohtaan on lisääntynyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Tässä kysymyksessä arvioi ohjaajan näkökulmasta tunnetaitotuokioiden vaikutusta suhteessa toisiin lapsiin ja nuoriin.

Tunnetaitotuokioiden myötä...

	1=ei yhtään	2=vähän	3=jonkin verran	4=paljon	En osaa sanoa
lasten/nuorten on aiempaa helpompaa hyväksyä ja tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lapset/nuoret ovat rohkaistuneet yhteistyöhön ja ilmaisemaan itseään ryhmässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lapset/nuoret tunnistavat herkemmin toisten tunteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lapset/nuoret ovat oppineet tunnistamaan enemmän erilaisia tarpeita toisissaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
luokan/ryhmän yhteishenki on parantunut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

LIITE 5: TUTKIMUKSEN KYSELYLOMAKE LAPSILLE JA NUORILLE



Lasten ja nuorten kysely opinnäytetyöhön "Lasten ja nuorten tunnetaitojen tukeminen tunnetaito-ohjauksen avulla kouluissa"

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Hei ala- tai yläkouluikäinen lapsi/nuori!

Tähän kyselyyn vastaamalla osallistut tutkimukseen, jossa selvitetään, miten tunnetaito-ohjauksella voidaan varhaisessa vaiheessa tukea lasten ja nuorten tunnetaitoja kouluissa. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja siihen osallistutaan anonyymisti tämän kyselyn avulla. Kyselyyn vastaaminen vie muutaman minuutin ja vastaamisen voi keskeyttää koska tahansa.

Tällä kyselyllä kerätään tutkimusaineisto sellaisilta alakouluikäisiltä lapsilta ja yläkouluikäisiltä nuorilta, jotka ovat osallistuneet tunnetaito-ohjauksiin kouluissa vuonna 2023 tai 2024 Suomessa.

Kyselyyn voi vastata 1.2.-31.3.2024 välisenä aikana. Tutkimusaineisto hävitetään opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen. Tutkimuksen tulokset tullaan julkaisemaan Theseus-tietokannassa opinnäytetyön valmistuttua loppuvuonna 2024.

Kiitän jo etukäteen kyselyyn vastaamisesta. Vastaamalla mahdollistat tutkimuksen luotettavuuden ja jaat tärkeää kokemustietoa tunnetaitojen harjoittelusta. Jokaisen lapsen ja nuoren osallistuminen on merkityksellistä!

Lisätietoja tutkimuksesta:

Julia Lyytinen
sosionomi (YAMK) varhaisen tuen asiantuntija -opiskelija
julia.lyytinen@edu.savonia.fi

[Tutkimuksen saatekirje lapsille, nuorille ja heidän huoltajilleen](#)

[Tutkimuksen tietosuojalomake](#)

1. Olen *

- Alakoululainen
- Yläkoululainen

2. Olen osallistunut tunnetaitojen harjoitteluun koulussa vuonna 2023 tai 2024. *

- Kyllä
- En

3. Tässä kysymyksissä arvioi tunnetaitojen harjoittamisen vaikutusta itseesi.

Koulussa harjoiteltujen tunnetaitojen myötä...

	1=ei yhtään	2=vähän	3=jonkin verran	4=paljon	En osaa sanoa
tunnetaitoni ovat lisääntyneet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ymmärrykseni erilaisista tunteista on lisääntynyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
olen rohkaistunut käsittelemään ja ilmaisemaan tunteitani luovilla tavoilla, esim. maalaamalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tunnistan paremmin, miten eri tavoin tunteet voivat tuntua kehossani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
uskallan ilmaista rohkeammin, mistä pidän ja mistä en	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
olen oppinut tunnistamaan ja ilmaisemaan erilaisia tarpeita itsessäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tunnistan paremmin, mitä tunteita oloni pitää sisällään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
olen saanut keinoja vaikuttaa erilaisiin tunteisiini esim. hengittämällä tai myötätuntoisilla ajatuksilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
myönteinen asenne itseäni kohtaan on lisääntynyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Tässä kysymyksessä arvioi tunnetaitojen harjoittamisen vaikutusta suhteessa toisiin lapsiin ja nuoriin.

Koulussa harjoiteltujen tunnetaitojen myötä...

	1=ei yhtään	2=vähän	3=jonkin verran	4=paljon	En osaa sanoa
minun on aiempaa helpompi hyväksyä ja tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1=ei yhtään	2=vähän	3=jonkin verran	4=paljon	En osaa sanoa
otan aiempaa rohkeammin osaa yhteiseen tekemiseen ja uskallan ilmaista itseäni enemmän ryhmässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tunnistan toisten tunteita aiempaa enemmän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
olen oppinut tunnistamaan enemmän erilaisia tarpeita toisissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
luokan/ryhmän yhteishenki on parantunut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Mitä muuta mahdollista hyötyä olet kokenut tunnetaitojen harjoittelusta sinulle olevan? Kerro omin sanoin.

LIITE 6: TUTKIMUSLUPA

Savonia-ammattikorkeakoulu

Tutkimuslupahakemus

67 (68)

9.1.2024

<i>Hakijan (opiskelijan) tiedot</i>	
<i>Nimi: Julia Lyytinen</i>	
<i>Sähköposti: julia.lyytinen@edu.savonia.fi</i>	
<i>Työn (tutkimuksen, opin- näytetyön) tekijä/ t</i>	Julia Lyytinen
<i>Tutkinto-ohjelma</i>	Sosionomi (YAMK) varhaisen tuen asiantuntija -koulutus SYS22KY
<i>Työn (tutkimuksen, opin- näytetyön) ohjaaja/oh- jaajat</i>	Auli Pohjolainen (1. ohjaaja) auli.pohjolainen@savonia.fi Tuula Niskanen (2. ohjaaja) tuula.niskanen@savonia.fi
<i>Työn (tutkimuksen, opin- näytetyön) nimi</i>	Lasten ja nuorten tunnetaitojen tukeminen tunnetaitotuokioiden avulla kouluissa
<i>Työn tavoitteet/ Tutkimusongelma</i>	Tutkimuksessa selvitetään, miten LTTO-koulutuksen mukaisilla tunnetaitotuokioilla voidaan varhaisessa vaiheessa tukea alakouluikäisten lasten ja yläkouluikäisten nuorten tunnetaitoja. Tutkimuksessa halutaan ymmärtää lasten ja nuorten kokemuksia tunnetaitojen harjoitteluun liittyen sekä kuulla, mitä he ovat saaneet itselleen tunnetaitojen harjoittelusta. Tutkimuskysymykset: <ul style="list-style-type: none"> - Miten lapset ja nuoret arvioivat tunnetaitotuokioiden hyödyllisyyttä? - Miten ohjaajat arvioivat tunnetaitotuokioiden hyödyllisyyttä?
<i>Tarvittavien tietojen/ aineistojen määrittely. Kuvaa tarkasti, mitä tietoja tarvitaan, keneltä tiedot tarvitaan sekä kuinka tiedot/ aineisto on tarkoitus hankkia/ kerätä. Yleensä ei ole välttämätöntä kerätä henkilötietoja. Yksilöi henkilötiedot, mikäli tarve olisi ja</i>	Tavoitteena on Webropol-kyselyn avulla saada tietoa tunnetaito-ohjaajien sekä tunnetaito-ohjaukseen osallistuneiden lasten ja nuorten näkemyksistä tunnetaitotuokioihin liittyen. Ohjaajilta kysytään, miten ohjaajat ovat kokeneet tunnetaitotuokioiden tukeneen lasten ja nuorten tunnetaitoja varhaisessa vaiheessa. Lapsilta ja nuorilta kysytään kokemuksia kohtaamisesta ja kuulluksi tulemisesta, mitä tunnetaitojen harjoittelu on tuonut hänelle itselleen sekä muita kokemuksia tunnetaitotuokiosta. Lasten ja nuorten kyselyssä kysymykset esitetään pääasiassa monivalintakysymyksinä. Eri kyselyjen avulla selvitetään, onko tunnetaito-ohjaus tukenut lasten ja nuorten tunnetaitoja sekä ohjaajien että lasten ja nuorten näkökulmasta. Kyselyissä kysytään samoja kysymyksiä, jotta saadaan selville, onko lasten ja nuorten sekä ohjaajien kokemuksissa yhteneväisyyttä.

<p><i>tee hakemuksen liitteeksi tietosuojailmoitus.</i></p>	<p>Tässä tutkimuksessa lapsilla tarkoitetaan alakouluikäisiä lapsia ja nuorilla tarkoitetaan yläkouluikäisiä nuoria. Tunnetaito-ohjauksella tarkoitetaan Tunne ja Taida Oy:n kouluttamien lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajien toteuttamaa tunnetaito-ohjausta. Tässä tutkimuksessa ohjauksen toteutumisaika on rajattu kouluympäristöön.</p> <p>Kutsu tutkimukseen osallistumiseen lähetetään niille ohjaajille, jotka ovat käyneet Tunne ja Taida LTTO-koulutuksen, ja jotka työskentelevät kouluympäristössä Suomessa. Tutkimuksen perusjoukko on noin 250 koulussa työskentelevää ohjaajaa. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja siihen osallistutaan anonyymisti. Kutsu tutkimukseen osallistumisesta lähetetään Tunne ja Taida kautta.</p> <p>Ohjaajille lähetetään myös saatekirjeet, joissa on tietoa tutkimuksesta ja lasten ja nuorten osallistumisesta tutkimukseen. Saatekirje välitetään tunnetaito-ohjaajien kautta niiden lasten ja nuorten perheille, jotka osallistuvat tunnetaitoryhmiin. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja siihen osallistutaan anonyymisti Webropol-kyselyn avulla. Halukkaat lapset ja nuoret vastaavat kyselyyn tunnetaitotuokioiden aikana tai muussa sopivassa ajankohdassa.</p> <p>Aineisto kerätään keväällä 2024 sellaisilta ohjaajilta, lapsilta ja nuorilta, jotka ovat osallistuneet kouluissa järjestettäviin tunnetaito-ohjauksiin vuonna 2023 tai 2024 jossain päin Suomea.</p>		
<p><i>Suunniteltu aikataulu:</i></p>	<p>Työn valmistelut on aloitettu syyskuussa 2023. Työn valmistuminen 31.8.2024 mennessä.</p>		
<p><i>Päätöksentekijä täyttää</i></p>	<p><i>Tutkimuslupa myönnetään</i></p>	<p>x</p>	<p><i>Tutkimuslupaa ei myönnetä</i></p>
	<p><i>Perusteet, mikäli tutkimuslupaa ei myönnetä.</i></p>		
<p><i>Päätöksentekijä täyttää</i></p>	<p><i>Mahdolliset tarkentavat ohjeet tai kommentit hakijalle.</i></p>		
<p><i>Päätöksentekijän nimi, allekirjoitus ja päivämäärä</i></p>	<p>Anne-Mari Jääskinen 16.1.2024</p>		

Opinnäytetöissä ja muissa tutkimuksissa tulee noudattaa EU:n yleistä tietosuojalain (GDPR) sekä Suomen tietosuojalain. Jos tutkimuksessa kerätään henkilötietoja (vastaajaa yksilöiviä tietoja, esim. nimi, ikä, sukupuoli, asuinpaikka, ammatti), tulee tutkimuksen tekijän valmistella tutkimukseen osallistuville tietosuojailmoitus. Henkilötietoja ovat sellaiset tiedot, joiden perusteella henkilö voidaan tunnistaa suoraan tai välillisesti esimerkiksi yhdistämällä yksittäinen tieto johonkin toiseen tietoon, joka mahdollistaa tunnistamisen. Tutustu Re-pun opinnäyteosion tietosuojaohjeeseen ja tee ilmoitus hyödyntäen tietosuojailmoitus-pohjaa. Liitä tietosuojailmoitus tähän hakemukseen. **Henkilötietojen kerääminen on sallittua ainoastaan, mikäli se on tutkimuksen kannalta välttämätöntä.**

Tutkimuslupan myöntämisen ja tietojen/aineiston hankkimisen tai luovuttamisen ehtona on se, että tutkimuksen/opinnäytetyön tekijä sitoutuu huolehtimaan tietojen käsittelystä ottaen huomioon henkilötietojen käsittelyä ja yksityisyyden suoja koskevan lainsäädännön. Tutkimuksen tekijä on velvollinen käyttämään tietoja/aineistoa luottamuksellisesti ja ainoastaan tähän hakemukseen liittyvän tutkimuksen tekemiseksi sekä turvaamaan tutkimukseen osallistuvien henkilöiden intimitettiin ja anonyymiteetin.