



Alakouluikäisten tunnetaitojen kehittäminen ja minäkuvan vahvistaminen osana kouluvalmiuksia

Tunnetaitomateriaalin tuottaminen 1.–3.- luokkalaisille

Eveliina Viitanen

Opinnäytetyö, AMK

Toukokuu 2025

Kuntoutuksen ohjaaja (AMK)

Viitanen, Eveliina

Alakouluikäisten tunnetaitojen kehittäminen ja minäkuvan vahvistaminen osana kouluvalmiuksia. Tunnetaitomateriaalin tuottaminen 1.–3.- luokkalaisten

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toukokuu 2025, 70 sivua.

Kuntoutuksen ohjaajan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Tunnetaitojen opettaminen on ollut osa opetussuunnitelmaa jo vuodesta 2004, mutta vuoden 2014 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet korostavat entistä enemmän tunnekasvatuksen roolia kouluissa. Vaikka Suomessa tunnekasvatus ei ole tavoittanut oman oppiaineen asemaa, käydään vilkasta keskustelua lasten tunteisiin ja käyttäytymiseen liittyvistä haasteista, joissa näiden haasteiden ennaltaehkäisyssä korostetaan tunnetaitojen merkitystä. (Kanerva 2022, 5.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa ja kehittää alakoulun 1.–3.-luokkalaisten tunnekasvatusta ja minäkuvan vahvistamista tukevia käytännönläheisiä sekä helposti käyttöön otettavia materiaaleja sekä menetelmiä. Opinnäytetyö toteutettiin Helsingin kaupungin Kannelmäen peruskoulun Kaarelan raitin toimipisteessä vastauksena opettajien esiin tuomaan tarpeeseen saada helposti saatavilla olevaa ja arkeen sovellettavaa tunnetaitomateriaalia. Työn tuotoksena kehitettiin tunnetaitomateriaali, joka sisälsi kolme toiminnallista ohjauskertaa luokkien ryhmytymisen, tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä minäkuvan tukemiseksi.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruu toteutettiin keväällä 2024 Webropol-kyselyllä ja havainnoinnilla. Lomakekyselyllä kartoitettiin koulun henkilökunnan näkemyksiä tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisesta esiintyvistä osaamisesta ja kehittämistarpeista. Teoreettiseen tietoon perustuen laadittiin tunnetaitomateriaali 1.–3.-luokkalaisten ja yhteistyössä koulun kouluvalmentajan kanssa suunniteltiin ja pilotoitiin ensimmäinen tunnetaitomateriaaliin pohjautuva ohjauskerta. Kyseisellä pilotoidulla ohjauskerralla havainnointiin ja arvioitiin aikuisten roolia sekä materiaalin soveltuvuutta eri luokkaryhmissä.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen koulussa koettiin tärkeänä ja moniammatillinen yhteistyö niiden keskeisenä tekijänä. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen nähtiin keskeiseksi tekijäksi oppilaiden hyvinvoinnin ja koulunkäynnin sujuvuuden kannalta. Haasteina tunnistettiin aikarajoitteet, resurssipula sekä materiaalin puute, jotka vaikeuttivat tavoitteiden saavuttamista. Havainnoinnin perusteella tunnetaitojen opettaminen vaatii ikätason mukaista lähestymistapaa, jossa kouluvalmentajan tai muun aikuisen rooli korostuu. Lopputuotoksena opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota koululle käytännönläheistä tietoa ja materiaaleja tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetukseen ja sen hyödyntämistä koulu yhteisön arjessa sekä mahdollisessa jatkokehityksessä.

Avainsanat (asiasanat)

tunnetaidot, minäkuva, tunne- ja vuorovaikutuskasvatus, tunnetaitomateriaali, alakoulu, laadullinen tutkimus

Viitanen, Eveliina

Developing emotional skills and strengthening self-image of elementary school children as part of school readiness. Producing emotion-skills material for 1st-3rd graders

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, May 2025, 70 pages.

Bachelor's Degree Programme in Rehabilitation Counselling. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

Emotional skills have been part of the curriculum since 2004, with the 2014 Finnish National Core Curriculum emphasizing their role in schools. While emotional education is not a separate subject in Finland, there is an active discussion on children's emotional and behavioral challenges, highlighting the importance of emotional skills for prevention. (Kanerva 2022, p. 5.)

The aim of the thesis was to develop practical methods that support emotional education and the strengthening of self-image for primary school students in grades 1.–3. through guidance work. The thesis was carried out at the Kaarelan Raitti campus of Kannelmäki Primary School in Helsinki in response to a need expressed by teachers for easily accessible and practically applicable emotional skills materials. The result of the work was the creation of an emotional skills package, which included three practical guidance sessions aimed at supporting group cohesion, emotional and social skills, and self-image.

The thesis was conducted as a qualitative research study. Data collection was carried out in the spring of 2024 using a Webropol survey and observation. The survey was used to map the school staff's views on the competencies and development needs related to teaching emotional and social skills. Based on theoretical knowledge, emotional skills material for students in grades 1.–3. was created, and together with the school's coach, the first guidance session based on the material was planned and piloted. During the piloted guidance session, the roles of adults and the applicability of the material in different class groups were observed and evaluated.

The results of the thesis showed that supporting emotional and social skills in school was considered important, and multidisciplinary cooperation was seen as a key factor in this. Teaching emotional and social skills was viewed as a critical component for student's well-being and the smooth running of school life. Challenges identified included time constraints, a lack of resources, and a shortage of materials, which hindered the achievement of goals. Based on observations, it was concluded that teaching emotional skills required an age-appropriate approach, in which the role of the school coach or other adults was crucial. The outcome of the thesis aimed to provide the school with practical knowledge and materials for teaching emotional and social skills, and to support its use in the school community's everyday life as well as potential further development.

Keywords/tags (subjects)

emotional skills, self-image, emotional and social education, emotional skills material, primary school, qualitative research

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Opinnäytetyön tietoperusta	5
2.1	Tunnekasvatus ja -työskentely koulunkäynnin tukena	6
2.2	Koulun hyvinvointitehtävä	8
2.3	Tunnetaidot	10
2.4	Minäkuva ja -pystyvyys	13
3	Opinnäytetyön toimeksiantaja	14
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	15
5	Opinnäytetyön toteutus	16
5.1	Opinnäytetyön prosessi	17
5.2	Eettisyys ja luotettavuus osana opinnäytetyön prosessissa	20
5.3	Aineistonkeruun lähtökohdat	22
5.4	Menetelmä	23
5.5	Kysely aineistonkeruumenetelmänä ja toteutus	24
5.6	Havainnointi aineistonkeruumenetelmänä ja toteutus.....	25
5.7	Aineiston analysointi	27
6	Kyselylomakkeen tulokset	29
6.1	Moniammatillisuus.....	30
6.2	Henkilökunnan ymmärrys tunne- ja vuorovaikutustaitojen tarpeellisuudesta	31
6.3	Tunne- ja vuorovaikutustaidot osana kouluvalmiuksia ja koulun arkea.....	32
6.4	Ajanhallinta ja resurssihaasteet	34
6.5	Yhtenäinen materiaali tunne- ja vuorovaikutustaidoista	35
7	Havainnoinnin tulokset	38
8	Johtopäätökset ja hyödynnettävyys	40
9	Tuotos	43
10	Pohdinta	55
10.1	Kyselylomakkeen tulokset ja havainnoinnin merkitys	55
10.2	Tavoitteiden saavuttaminen	55
10.3	Hyödynnettävyys.....	57
10.4	Työn luotettavuus ja eettisyys	57
10.5	Kehitysehdotukset ja jatkotutkimus	59

Lähteet	61
Liitteet	64
Liite 1. Kyselyrunko	64
Liite 2. Tiedote Kaarelan raitin toimipisteille opinnäytetyöstä.....	66
Liite 3. Havainnointilomake.....	68

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella ja kehittää alakouluikäisten, erityisesti 1.–3.-luokkalaisten, tunnekasvatusta sekä vahvistaa heidän minäkuvaansa osana kouluvalmiuksia. Työn tavoitteena oli tuottaa konkreettinen ja helposti hyödynnettävä tunnetaitopaketti, joka tukee luokkien ryhmäytymistä, tunnekasvatusta sekä itsetuntemuksen vahvistamista. Opinnäytetyö toteutettiin Helsingin kaupungin Kannelmäen peruskoulun Kaarelan raitin toimipisteessä. Materiaali tarjoaa tulevaisuudessa koulun henkilökunnalle – kuten opettajille, kouluvalmentajille ja koulun muille aikuisille – työkaluja tunnekasvatuksen toteuttamiseen osana arjen opetustyötä.

Fowelinin (2019, 10) mukaan iso osa lapsista elää keskellä stressaavaa arkea. Koulunkäynnin aikana stressitasot nousevat esikoulusta lukioon mentäessä, vaikka toki kaikille ei käy niin, mutta hyvin monelle näin tapahtuu. Korkean stressitason seurauksena voi ilmetä keskittymisvaikeuksia, levottomuutta, hermostuneisuutta, ärtymystä, aggressiivista käyttäytymistä sekä kovaa äänenkäyttöä. Tällaiset oireet heikentävät merkittävästi oppimisen perusedellytyksiä, yksilön kehitystä sekä myönteistä vuorovaikutusta niin luokkayhteisön sisällä kuin sen ulkopuolellakin. (Fowelin 2019, 10.)

Pelkkä oireiden lievittäminen tai yksittäisten oppilaiden käyttäytymisen korjaaminen ei ole riittävä. Tarvitsemme menetelmiä ja välineitä, jotka ovat kaikkien lasten ja nuorten käytettävissä. Henkilökohtainen kokemus hyvinvoinnista tarkoittaa sekä hyvän olon tunnetta että parempaa toimintakykyä niin koulussa kuin vapaa-ajalla. Hyvinvointi ilmenee myönteisinä tunteina, kuten tyytyväisyytenä, kiinnostuksena, luottamuksena, hellyytenä, rakkauden tunteina, ilona ja onnellisuutena. Hyvä toimintakyky puolestaan tarkoittaa kykyä tehdä itsenäisiä valintoja, selviytyä arjen tehtävistä, tunnistaa omia tunteita ja kehon viestejä sekä osoittaa empatiaa ja ystävällisyyttä muita kohtaan. Kaikki nämä tekijät yhdessä tukevat positiivisten ihmissuhteiden rakentumista. (Fowelin 2019, 11.)

Leikki-ikäiselle ja vielä alakouluikäisellekin on usein haastavaa hahmottaa, ilmaista ja hallita omia tunnekokemuksiaan, minkä vuoksi aikuisen – erityisesti vanhemman – läsnäolo ja ohjaus on merkittävässä roolissa. Lasta voidaan tukea tunteiden säätelyssä esimerkiksi auttamalla häntä nimeämään tunnetilansa, ohjaamalla rauhoittaviin hengitystekniikoihin, suuntaamalla huomio kehon aistikokemuksiin tai yksinkertaisesti tarjoamalla lohduttavaa läheisyyttä tai kosketusta. Tunteiden

tunnistaminen edellyttää yhteyttä kehoon, sillä emootiot ilmenevät fyysisinä tuntemuksina. Tämän vuoksi lapsen on tärkeää oppia sekä tunnesanaston käyttöä että taitoa yhdistää nämä sanat omiin kehon tuntemuksiin. Tunnetaitojen rakentuminen käynnistyy tunteiden havainnoimisesta, jota seuraa tunteiden sanoittaminen ja niihin perustuva toiminta. (Nieminen 2024.)

Kun lapsi oppii tunnistamaan ja sanoittamaan tunteitaan, hän alkaa samalla muodostaa käsitystä itsestään ja omista vaikutusmahdollisuuksistaan. Minäkuva on käsitys omasta itsestämme ja siitä, miten näemme suhteemme ympäröivään maailmaan. Itsetunto ja minäkuva muodostuu yksilön saamasta palautteesta, luonteesta ja temperamentista, yksilön kokemasta arvostuksesta, käsityksestä omanarvontunnon sekä havainnoista toisten käyttäytymisestä. Itsetuntemus voi vahvistaa itsetuntoa monipuolisesti – mitä paremmin ihminen tunnistaa omia piirteitään, vahvuuksiaan ja luonteenomaisuuksiaan, sitä taitavammin hän osaa hyödyntää niitä arjessa ja vuorovaikutustilanteissa. Jokainen myönteinen vuorovaikutustilanne on lapselle merkittävä. Lapsen persoonallisuus, itsetunto ja sosiaaliset taidot muovautuvat vuorovaikutuksen kautta. Varhaiset kokemukset luovat pohjan elämään luottamiselle, rohkeudelle kohdata haasteita sekä sisäiselle elinvoimalle. Lapsen mieli rakentaa vähitellen kokonaiskuvaa siitä, millainen hän itse on, millaisiksi muut ihmiset hahmottuvat, miten toisten kanssa toimitaan, voiko yhteisöön luottaa – ja onko elämä kannatettava. (Mattila 2011, 18; Trogen 2022, 44; Tutustu itseesi 2024.)

Kannelmäen peruskoulun opettajat ovat tuoneet esiin tarpeen käytännönläheiselle materiaalille, joka olisi helposti saatavilla ja sovellettavissa arkeen. Opettajien rajalliset resurssit ja ajanpuute tekevät tunnetaitojen tavoitteellisesta opettamisesta haastavaa, erityisesti silloin kun valmista materiaalia tai koulutusta ei ole saatavilla. Tällöin vastuu tunnetaitojen ja ryhmäytymisen tukemisesta jää usein koulun kouluvalmentajalle, jonka resurssit eivät yksin riitä vastaamaan koko koulun tarpeisiin.

Opinnäytetyö rajattiin Kannelmäen peruskoulun Kaarelan raitin toimipisteen 1.–3.-luokkalaisten minäkuvan ja tunnekasvatuksen tarkasteluun sekä kehittämiseen. Työn tietoperusta käsittelee tunnetyöskentelyä ja -kasvatusta, minäkuvan ja minäpystyvyyden vahvistamista sekä koulun roolia hyvinvoinnin edistäjänä. Tarkastelun ulkopuolelle rajattiin varhaiskasvatukseen liittyvät näkökulmat, kiintymyssuhdeteoriat sekä aikuisten tunnekehitystä ja -työskentelyä koskevat tutkimukset.

Opinnäytetyöntekijän omien havaintojen sekä kouluvalmentajan kanssa käytyjen keskusteluiden pohjalta juuri 1.–3.- luokkien oppilaat Kannelmäen peruskoulussa näyttävät tällä hetkellä kaipaavan erityistä tukea tunteiden tunnistamisessa, minäkuvan rakentamisessa sekä minäpystyvyyden vahvistamisessa. Taustalla vaikuttavat henkilökunnalle suunnatun lomakekyselyn perusteella muun muassa opetushenkilöstön rajalliset resurssit, jotka haastavat tunnekasvatuksen toteuttamista arjessa. Myös opinnäytetyölle määritellyn ajan kannalta työ oli hyvä rajata ja keskittää muutamalle alakoulun luokka-asteelle.

Tunnetaitomateriaali koostuu kolmesta ohjaukerrasta, jotka sisältävät toiminnallisia ja luovia harjoituksia ryhmähengen vahvistamiseen, minäkuvan tarkasteluun sekä tunteiden tunnistamiseen ja sanallistamiseen. Paketti toimii pohjana myös mahdolliselle jatkokehitykselle. Tavoitteena on paitsi tukea lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehitystä, myös ennaltaehkäistä kiusaamista Kannelmäen alakoulussa. Kun oppilaiden omakuvaa, itseluottamusta ja itsetuntoa vahvistetaan, heidän emotionaalinen resilienssinsä kasvaa. Tämä auttaa ehkäisemään epävarmuutta ja vähentää kiusaamisen riskiä jo varhaisessa vaiheessa.

Opinnäytetyön tavoitteet eivät rajoitu vain yksittäisten lasten hyvinvointiin tai yksittäisiin opetustilanteisiin vaan sen tarkoitus on tukea osaltaan kestäväen kehityksen sosiaalista osa-aluetta. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä minäkuvan vahvistaminen edistää lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja oppimisen tarpeita, mikä on keskeistä sosiaaliselle kestävyydelle. Tunnetaitoja kehittäessä kaikkien oppilaiden saataville yhteistyössä koulun eri toimijoiden kanssa työ vahvistaa osaltaan yhdenvertaisuutta, osallisuutta sekä yhteisöllisyyttä. Moniammatillinen yhteistyö ja selkeiden rakenteiden luominen tunnetaitotyöhön luovat osaltaan koulun kestäväää kehittämistä ja lasten hyvinvoinnin pitkäaikaista tukemista. (Sosiaalinen kestävä kehitys 2025.)

2 Opinnäytetyön tietoperusta

Tunnekasvatus kouluissa on ollut merkittävä aihe yhteiskunnallisessa keskustelussa erityisesti viimeisen vuosikymmenen ajan. Kanerva (2022, 5) viittaa Kurkeen (2017) kertoessaan, että keskustelua on käyty siitä, kuinka tärkeää ja tarpeellista on integroida tunnekasvatus osaksi koulujärjestelmää. Suomessa on havaittavissa tunnekasvatuksen merkityksen kasvaminen sekä valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa että yleisessä kasvatukseen ja opetukseen liittyvässä keskustelussa. (Kanerva 2022, 5.)

Tunnetaitojen opettaminen on ollut veloitettua jo vuoden 2004 opetussuunnitelmassa, mutta nykyiset perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014) korostavat tunnekasvatuksen roolia koulussa entistä selvemmin. Suomessa tunnekasvatukselle ei ole vielä saavutettu oman oppiaineen asemaa, mutta maassamme käydään vilkasta keskustelua lasten tunteisiin ja käyttäytymiseen liittyvistä haasteista. Keskusteluissa korostetaan tunnetaitojen merkitystä näiden haasteiden ennaltaehkäisyssä. (Kanerva 2022, 5.)

Dialogiset eli sosiaalisen kanssakäymisen tunteet voivat toimia mielen voimaannuttavina elementteinä, jotka tukevat hyvinvointia. Ne tarjoavat vastapainoa vaikeille tuntemuksille kuten pettymykselle, häpeälle, vihalle, pelolle ja uhkatilanteiden kokemukselle. Myötätunnon ja toiveikkuuden ilmapiiri, yhdessä muiden positiivisten tunteiden kanssa, rakentaa turvallista ja avointa ilmapiiriä niin luokassa kuin koko kouluyhteisössä. Tämä turvallisuus puolestaan luo vahvan perustan yhteisölle, oppimiselle ja itsetunnon kasvulle. Oppilailla on mahdollisuus oppia, miten tunteiden tunnistaminen ja hallinta vaikuttavat heidän sosiaalisiin taitoihinsa, mikä puolestaan parantaa ryhmätöitä ja vuorovaikutustaitoja. (Tunnetaidot koulussa 2025.)

Vaikeiden tunteiden kanssa työskenneltäessä voi tulla esiin asioita, jotka ovat sekavia tai epämiellyttäviä, mutta nekin on käsiteltävä. Opetushallitus viittaa materiaalissaan Timo Laineeseen (2008), joka kuvaa dialogista suhdetta yhteyden etsimiseksi toiseen ihmiseen. Opettajalle tämä tarkoittaa kykyä astua asiantuntijan roolista sivuun ja rohkeutta astua kohti tuntematonta. (Tunnetaidot koulussa 2025.)

2.1 Tunnekasvatus ja -työskentely koulunkäynnin tukena

Jo perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 22) todetaan: ”Oppilaat oppivat perusopetuksen aikana tuntemaan ja ymmärtämään hyvinvointia ja terveyttä edistävien ja sitä haittaavien tekijöiden sekä turvallisuuden merkityksen ja hakemaan niihin liittyvää tietoa. He saavat mahdollisuuden kantaa vastuuta omasta ja yhteisestä työstä sekä kehittää tunnetaitojaan ja sosiaalisia taitojaan. Oppilaat kasvavat huomaamaan ihmissuhteiden ja keskinäisen huolenpidon tärkeyden.” (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 22.)

Rantasen (N.d) mukaan Dunn (2004) ilmaisee erilaisten tunteiden tunnistamisen, ilmaisun ja nimeämisen hyödyllisiksi taidoiksi, sillä tunteen ymmärtäminen ja siitä keskusteleminen mahdollistavat myös tunteiden hallinnan. Tunnekasvatuksella pyritään myös ennaltaehkäisemään kiusaamista ja parantamaan oppilaiden välisiä suhteita. Opiskelijoiden kyky ymmärtää omia ja muiden tunteita luo myötätuntoa ja edistää positiivista vuorovaikutusta. (Rantanen n.d.)

On myös tehty erilaisia tutkimuksia siitä, että tunnekasvatuksella voi olla myönteisiä vaikutuksia oppimiseen. Esimerkkinä Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor ja Schellinger (2011) tekivät tunnekasvatusohjelman (SEL) tuloksista tutkimuspäätelmän, joka osoitti ohjelman parantaneen 11 prosenttiyksikköä ohjelmaan osallistuneiden oppilaiden sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja, asenteita, käyttäytymistä sekä akateemista suorituskäkyä. Lisäksi tunnekasvatusohjelmaan osallistuneilla opiskelijoilla käyttäytymisongelmat, poissaolot sekä emotionaalinen ahdistus vähenivät. Tunnekasvatusohjelmaan osallistui 213 koulua ja yli 270 000 opiskelijaa päiväkotikäisistä lapsista toisen asteen opiskelijoihin. (Durlak ym. 2011)

Rantanen (N.d) mainitsee kirjoituksessaan Nowickin & Duken (1998) tutkimuksesta, jossa lapset, jotka pystyvät tunnistamaan omat tunteensa ja olemaan empaattisia ovat yleensä tunne-elämältään tasapainoisempia. Tällaiset lapset tutkimuksen mukaan myös menestyvät usein paremmin koulussa verrattuna niihin, jotka kamppailevat emotionaalisen epävakauden kanssa. (Rantanen n.d.)

Pienet alakouluikäiset ovat uuden äärellä oppiessaan koulun erilaisia käytänteitä ja sääntöjä sekä rakentaessaan jopa elämänmittaisia ihmissuhteita. Nuorille lapsille tunnetaitojen opettaminen antaa työkaluja tunnistaa omia tunteitaan ja ilmaista niitä asianmukaisesti. Tunnetaitojen hallinta auttaa lapsia käsittelemään konflikteja terveellä tavalla tulevaisuudessa. He oppivat, miten ilmaista tunteensa rakentavasti ja ratkaista ongelmia yhdessä muiden kanssa. Varhaiset tunnetaitojen opit vaikuttavat myöhempään elämänhallinnan taitoihin. Opetuilla tunnetaidoilla lapsilla on paremmat valmiudet selviytyä stressaavista tilanteista, käsitellä pettymyksiä ja rakentaa terveitä ihmissuhteita. (Rantanen n.d.)

2.2 Koulun hyvinvointitehtävä

Nykyään ymmärretään entistä paremmin hyvinvoinnin ja mielenterveyden arvon merkitys. Yhteiskunnan muuttuessa ja ymmärryksen lisääntyessä muuttuu myös käsitys siitä, että mihin koulun tulisi keskittyä ja vaikuttaa. Opiskeluhoitolaki (1287/2013) ja myös perusopetuslaki (21.8.1998/628) säätävät nykyisin koulun hyvinvointitehtävästä. Aholan (2016, 14) mukaan tähän on kaksi erittäin hyvää syytä. Jos ja kun yhteiskunta haluaa vaikuttaa tulevien sukupolvien hyvinvointiin säännönmukaisesti, niin se onnistuu parhaiten koulussa, koska käytännössä sieltä on mahdollista löytää kaikki Suomen lapset ja nuoret. Toiseksi koulu on Suomessa myös yhteiskunnan säätelemää ja rahoittamaa toimintaa. Opetussuunnitelman ja lainsäädännön perusteet vaikuttavat suoraan opetuksen järjestämiseen, mikä puolestaan vaikuttaa lasten hyvinvointiin. (Ahtola 2016, 14.)

Ahtolan (2016, 14) mukaan on hyvä muistaa, että lasta tai nuorta ei voi laittaa ”tauolle” koulupäivän ajaksi. Lapsi oppii, kehittyy ja kasvaa koko ajan niissä vuorovaikutussuhteissa ja tilanteissa, missä hän aikaansa viettää. Kaikki kohtaamiset, silmäykset, puheet ja huomiot muiden toiminnasta, palautteesta ja tuntemuksista ovat huomionarvoisia. Jokainen lasten ja nuorten kanssa työskentelevä aikuinen vaikuttaa lapsen ja nuoren hyvinvointiin, sillä ihminen on synnynnäisesti suuntautunut vuorovaikutukseen ja toisiin ihmisiin. (Ahtola 2016, 14.)

Vaikutusmahdollisuus lasten ja nuorten elämään on otollinen, joten koulun hyvinvointitehtävää ei kannata Ahtolan (2016,15) mukaan vastustaa. Ahtola mainitsee (2016, 15) osasyiksi vastustuksen ilmenemiselle sen, että vaikutusmahdollisuudet lasten ja nuorten elämään kouluissa on samanlaisesti sekä helpottava että kauhistuttava ajatus. Opettajat saattavat ainakin toivoa, että opiskeluhooltoon erikoistuneet psykologi ja kuraattori sekä kouluterveydenhuolto huolehtisivat hyvinvoinnista ja itse voisi keskittyä perinteisten oppiaineiden opettamiseen. (Ahtola 2016, 15.)

Opinnäytetyön tarkoitus on myös auttaa vahvistamaan koulu yhteisöä, kun oppilaat ja koulun aikuiset kehittävät yhteistä ymmärrystä tunnekasvatuksesta ja sen roolista koulun arjessa. Opinnäytetyön materiaalissa olevien ohjaustilanteiden avulla myös aikuisia voi osallistuttaa ryhmäharjoituksiin. Keskitämme aikuisina huomion useasti lapsiin ja lasten käytökseen esimerkiksi kiusaamistilanteissa. Koulussa on kuitenkin hyvä tarkastella kokonaiskuvaa koulun aikuisten sekä

oppilaiden välisessä vuorovaikutuksessa. Kun oppilasryhmässä nousee esiin vaikea tunne, opettajan ja muiden aikuisten läsnäolon merkitys korostuu. Kiireen ja monen ärsykkeen keskellä yhteys oppilaisiin voi helposti katketa. Tällöin voi jäädä huomaamatta tärkeitä asioita tai emme löydä keinoja puuttua esimerkiksi ristiriitatilanteisiin arjen nopeassa tahdissa. Itsevarma opettaja kuitenkin uskaltaa kohdata tilanteet, vaikka lopputuloksesta ei olisikaan täysin varma. (Tunnetaidot koulussa 2025.)

Helsingin kaupungin verkkosivuilla kerrotaan, että kodin ja koulun yhteistyön periaatteet sekä käytännön toimintatavat on määritelty jokaisen Helsingin koulun opetussuunnitelmassa. Tähän yhteistyöhön sisältyvät muun muassa vanhempainillat, vanhempainvartit ja yhteydenpito Wilma-järjestelmän kautta. Helsingin kaupungin verkkosivuihin viitaten yhteistyön käytännön järjestelyistä sovitaan yhdessä koulun ja huoltajien kesken, ja se perustuu vastavuoroisuuteen. Kannelmäen peruskoulussa mainitaan toimivan johtokunnan ja vanhempainyhdistyksen, joka on myös aktiivinen osa koulun elämää. Ko. peruskoulussa vanhempainyhdistyksen todetaan tukevan koulun kokonaisvaltaista toimintaa sekä yhteisön hyvinvointia ja vanhemmilla on mahdollisuus tutustua toisiinsa koulun järjestämissä tilaisuuksissa tai luokkatoimikunnan järjestämissä tapahtumissa. (Kannelmäen peruskoulu n.d.)

Kannelmäen peruskoulun opettajien kanssa käytyjen keskusteluiden, kyselyn sekä havaintojen pohjalta Kannelmäen peruskoulussa on haastavaa keskittyä oppilaiden kokonaisvaltaiseen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin yksilöllisesti pelkästään opettajan näkökulmasta, sillä isolla osalla koulun oppilaista on haasteita matemaattisissa ja/tai kielellisissä aineissa. Luokissa on enenevässä määrin myös tehostetun ja erityisen tuen tarpeen päätöksen saaneita oppilaita, joten tästä syystä opettajien fokus on didaktiikassa eli hyvässä opetuksessa.

Tilastokeskuksen (n.d.) käsitteiden mukaan erityistä tukea annetaan niille oppilaille, joille kasvun, kehityksen ja oppimisen tavoitteiden toteuttaminen ei toteudu riittävästi muilla tukitoimilla. Erityinen tuki koostuu erityisopetuksesta sekä oppilaan tarvitseman muun tuen eri muodoista. Erityisopetus keskittyy ensisijaisesti pedagogiseen ja oppimista tukevaan opetukseen, kun taas muu tuki keskittyy koulunkäynnin tukemiseen. Erityisopetus ja muu tuki yhdessä muodostavat kokonaisuuden, jonka tarkoitus on olla järjestelmällinen ja suunnitelmallinen. Oppilaan, jolle on myönnetty

erityinen tuki, opetus järjestetään henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskevan suunnitelman (HOJKS) mukaisesti. Tehostettua tukea annetaan oppilaalle, joka tarvitsee oppimisessaan tai koulunkäynnissään säännöllistä tukea tai samanaikaisesti useita tukimuotoja, kuten tukiopetusta, osa-aikaista erityisopetusta, avustaja- tai tulkitsemispalveluja. (Tilastokeskus n.d.; Erityinen tuki 2025.)

Aholan (2016, 15) mukaan käytännön konsteja koulun hyvinvointityöhön ja oppilaiden kasvun tukemiseen tarvitaan ehdottomasti lisää. Pohjimmiltaan kysymys on arvojen muutoksesta sekä lasten kasvuun ja kehitykseen liittyvän tiedon lisääntymisestä. Menneiden vuosikymmenten kuriin, järjestykseen, pelkoon ja nöyryytykseen perustuva koulupidon tapa ei ole enää käyttökelpoinen nykypäivänä. Tulevaisuuden toiveissa on otaksuttavasti kriittisen ajattelun, aktiivisuuden sekä itsensä ja muiden kanssa toimeentulemisen tärkeys. (Ahola 2016, 15.)

2.3 Tunnetaidot

Synnyttyään vauvan ensimmäiseksi tunteeksi tunnistetaan yleensä hätääntyneisyys, johon itkun ohella liittyy voimakasta levotonta liikehdintää, ikään kuin vauva ei tietäisi miten reagoida. Kun vauva rauhoittuu, hän alkaa välittömästi osoittaa kiinnostusta ympäristöönsä kohtaan ja tutkimaan sitä aktiivisesti. Tässä vaiheessa vauva toimii kuten muutkin eliöt pyrkiessään kohti mielihyvää ja välttäänsä epämiellyttäviä tuntemuksia. Hätäntymisen lisäksi vastasyntyneen tunnetiloiksi voidaan tunnistaa tyytyväisyys, kiinnostus ja inho, jotka ilmenevät vauvan kasvojen ilmeiden, kehon asentojen ja liikkeiden kautta. (Siira & Saarinen 2021, 19.)

Voidaan sanoa, että tunne-elämämme alkaa aidosti kehollisena toimintana, jota emme pysty tietoisesti ohjaamaan, sillä näköaisti ei vauvoilla ole vielä kovin kehittynyt eikä puhekykyä ole. Vauvalla on kuitenkin koko raskausajalta kertynyttä tietoa niin vanhemmistaan kuin ympäröivästä maailmasta äänineen sekä tunto-, maku- ja valoistimuksineen. Tarve turvalliseen yhteyteen ei katoa meiltä koskaan. Siira ja Saarinen (2021, 24) mainitsevat yhdysvaltalaisen tutkijan James Coanin, joka on tutkinut ihmisten välistä sanatonta yhteyttä vuosikausia ja luonut niin kutsutun sosiaalisen perustilan teorian. Sen mukaan aivomme ja kehomme toimivat parhaiten silloin, kun läsnä on muita ihmisiä. (Siira & Saarinen 2021, 24.)

Siira ja Saarinen (37, 2021) mukaan tunteita voidaan jaotella monella eri tavalla. Puhutaan esimerkiksi kuudesta perustunnetilasta (ilo, suru, viha, hämmennys, inho ja pelko), joita ilmaistaan hyvin samanlaisilla ilmeillä kaikkialla maapallolla. Vaikka kansalliset tunnesanastot eroavat toisistaan, tunnistavat ihmiset kulttuurista toiseen myös tunnevihahteiden erot tarkasti. Yksi tapa jakaa tunteita onkin adaptiiviset ja ei-adaptiiviset tunteet. Adaptiivinen tunne on sopeutumista ja selviytymistä edistävä, kun taas ei-adaptiivinen tunne on opittua ja usein hankalasti muutettava tunne-elämää häiritsevä reagointi. Tämä jaottelu on siis hyvin tilannesidonnaista. (Peda.net n.d.; Siira & Saarinen 37, 2021.)

Yksi tapa tarkastella tunteita on jakaa ne johonkin tapahtumaan liittyvään aikajatkumoon. Aluksi on yleensä jokin laukaiseva ärsyke, joka aiheuttaa psykofyysisen, eli tiedostamattoman, tunneraktion (esimerkiksi suun aukeaminen hämmästyksestä). Tämän jälkeen seuraa käyttäytymisen, ajatusten ja tietoisien tunnekokemuksen muodostuminen (kuten yllättyneisyys). Vaikka suurin osa tunnekokemuksista on yksilöllisiä, tunteet yhdistävät ihmisiä niin tietoisesti kuin tiedostamattakin. Voimme vaikuttaa toisiimme esimerkiksi hymyllä tai sen puutteella. Sosiaalisilla tunteilla viitataan tunteisiin, joita tietoisesti pyrimme vaikuttamaan toisiimme, kuten niin kutsutut krokotiilin kyyneleet tai mököttäminen. Tämä on vuorovaikutteista toimintaa, johon ajaudumme tiedostamatta. (Siira & Saarinen 2021, 38.)

Avola & Pentikäinen (2022, 148) määrittelevät tunnetaidot taidoiksi:

- tiedostaa, tunnistaa ja elää tunteiden kanssa tasapainossa
- huomata, vaalia ja vahvistaa myönteisiä tunteita
- kohdata, hyväksyä, ymmärtää ja ratkaista vaikeita tunteita
- oliymmärtää ja eläytyä toisen tunteisiin (myötätunto ja empatia)

Trogen (2022, 24–26) määrittelee puolestaan mitä hyötyä tunnetaitojen opettelusta on:

- ne vastaavat perimmäisiin tarpeisiimme
- parantavat vuorovaikutusta
- auttavat meitä tunnistamaan emotionaalisen kuormituksen
- lisäävät itsetuntemusta
sekä
- auttavat ongelmanratkaisussa

Avolan ja Pentikäisen (2022, 148) mukaan Zajdel, Bloom, Fireman ja Larsen (2013) kertovat tunnekokemuksen tunnistamisen ja kyvyn kuvata niitä kehittyvän koko lapsuusiän ja Eisenbergin, Spinradin ja Eggumin (2010) mukaan yksin lapsuuden kehitystehtävistä on kyky omien tunteiden säätelyyn. Tunteet vaikuttavat kaikkeen ihmisen toimintaan yhdessä ajatusten ja kehon kanssa. Siksi on erityisen tärkeää, että jokainen aikuinen, nuori ja lapsi oppii tunnetaitoja. (Avola & Pentikäinen 2022, 148.)

Avola ja Pentikäinen (2022, 48) viittaavat Broderickiin (2013) kertoessaan, että tunnetaitojen oppiminen on ennen kaikkea ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Nuoruusiän häiriöiden, kuten masennuksen, syömishäiriöiden ja voimakkaiden stressireaktioiden, yksi syy voi olla vaikeudet tunnetilojen säätelyssä. Käytännössä kaikki sosiaalis-emotionaaliseen oppimiseen perustuvat ohjelmat sekä useat terapeuttiset hoitomuodot tunnistavat, että lapsen sopeutuva kehitys riippuu suuresti hänen kyvystään säädellä tunnetilojaan. (Avola & Pentikäinen 2022, 48.)

Mikäli aikuisella on vain rajallinen kyky tarkastella omia tunteitaan ja tietyt tilanteet herättävät voimakkaita tiedostamattomia reaktioita voi tunnetaitojen opettaminen lapsille muodostua haasteelliseksi – erityisesti silloin, kun aikuisen oma tunnetietoisuus on vielä kehittymässä. Psykologian näkökulmasta tällaisia reaktioita laukaisevaa tilannetta kutsutaan ”triggeriksi” ja sillä tarkoitetaan kokemusta, joka aktivoi automaattisen ja usein tiedostamattoman tunnereaktion aiempien kokemustemme pohjalta. Jos emme ymmärrä menneisyyttämme, tunnetaitojen harjoittelu voi olla vaikeaa tai jopa mahdotonta. Saatamme yrittää aikuisina vaikuttaa sellaisiin asioihin, joita emme voi muuttaa itsessämme tai toisissamme, kuten temperamenttia. Kun ymmärrämme lähtökohtia, joiden mukaan kohtaamme ja käsittelemme tunteitamme, olemme itseämme kohtaan lempeämpiä. (Trogen 2022, 24.)

Jotta lapsi tai nuori oppii vaikuttamaan tunteisiinsa ja lisäämään myönteisten tunteiden määrää elämässään, hänelle pitää ensin opettaa se, että mitä tunteet ovat. On tärkeää opettaa, että tunteet ovat biologisia signaaleja siitä, mitä elämässä kullakin hetkellä tapahtuu, ja tunteiden ainoa tehtävä on tulla tunnetuksi. Tunnetyöskentelyssä on tärkeää korostaa sitä, että mikään tunne ei ole oikein tai väärin. Tunteet tahtovat tulla kuulluksi, aivan samalla tavalla kuin ihmiset haluavat tulla kuulluksi. Niitä ei siis pidä tukahduttaa. Aikuisen on hyvä sanoittaa omat tuntemuksensa oppilaille, jos he toimivat ei-toivotulla tavalla. Kun aikuinen kertoo omasta pahasta mielestään, niin

tämä usein toimii myös ”kurinpidollisena” toimenpiteenä paremmin kuin pelkkä komentaminen, jolloin tunteet jäävät sanoittamatta. (Avola & Pentikäinen 2022, 171.)

2.4 Minäkuva ja -pystyvyys

Minäkuva on käsitys omasta itsestämme ja siitä, miten näemme suhteemme ympäröivään maailmaan. Tämä kuva muodostuu lapsuudessamme siitä, miten meille on puhuttu ja miten tarpeitamme on kohdeltu ja niihin vastattu. Trogenin (2022, 44) mukaan minäkuva vaikuttaa monella tasolla tunnetaitoihimme. Se vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme omiin tunteisiimme, millä mielellä harjoittelemme ja uskomme onnistumiseemme. Minäkuva vaikuttaa myös mielikuvaamme itsesäätelyssä ja esimerkiksi keskittymiskykyymme. Tähän vaikuttavat niin lapsuudessa koetut tapahtumat kuin myös myöhemmät tekijät. Trogen (2022, 44.)

Suhtautuminen itseemme näkyy myös siinä, miten suhtaudumme tunteisiin ja niiden näyttämiseen. Aikuinen voi säättää lasta tunteiden näyttämisestä (”miehet eivät itke”), jolloin lapsi opettelee peittämään tunteensa. Näin ollen lapsi näkee itsensä hyvänä ja vahvana silloin, kun pystyy pitämään tunteen sisällään, mutta kokee häpeää ja heikkoutta, kun ne tulevat ulos. Koko toimintamme tietyissä tilanteissa voi perustua siihen, miten meille on puhuttu lapsena. Aikuisena tätä ei välttämättä edes tiedosta, vaan se ohjaa meitä niin sanotusti pinnan alla. (Trogen 2022, 45.)

Itsetuntemuksen peruskysymys on ”Kuka minä olen?” Yksi vastaus tähän kysymykseen sisältää luonteemme, temperamenttimme, vahvuutemme ja persoonallisuutemme. Luontenvahvuudet liitetään tiiviisti positiiviseen pedagogiikan ja psykologian tutkimuskenttään, mutta luontenvahvuudet ovat myös piirteitä, jotka rakentuvat ennen kaikkea lapsuudessa ja nuoruudessa. (Avola & Pentikäinen 2022, 286.)

Minäpystyvyyden voidaan ajatella olevan lähellä itsetuntemusta, itseluottamusta ja minäkäsitystä. Yli-Rämi ja Tapani (2020) kertovat artikkelissaan Albert Banduran määrittelevän minäpystyvyyden jo vuonna 1977 sosiaalis-kognitiivisessa teoriassaan yksilön uskoksi, käsitykseksi ja luottamukseksi siihen, että hän pystyy toimimaan ja suoriutumaan eri tilanteissa. Minäpystyvyyssuskomukset eivät ole pysyviä ominaisuuksia, vaan ne kehittyvät aiempien kokemusten, havaintojen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen pohjalta (Bandura 1997). Minäpystyvyyttä voidaan vahvistaa kokemusten kautta, hyödyntämällä sosiaalisia malleja vertailukohtana, käyttämällä sosiaalista vakuuttelua sekä

vähentämällä stressireaktioita. Minäpystyvyys vaikuttaa myös siihen, mitä yksilö päättää tehdä, miten motivoitunut hän on sekä miten hän onnistuu ylläpitämään tiettyä käyttäytymistä ja välttämään negatiivisia ajatuksia (Bandura 2004). (Yli-Rämi ja Tapani 2020.)

3 Opinnäytetyön toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Kannelmäen peruskoulu, Kaarelan raitin toimipiste. Kannelmäen peruskoulu sijaitsee Helsingissä ja on laajan Kaarelan alueen kaikkien lasten ja nuorten yhteinen lähikoulu, jossa on vuosiluokat 1.–9. Kyseessä olevassa peruskoulussa opiskelee yli 1200 oppilasta neljässä eri toimipisteessä. Opinnäytetyö kohdistui Kaarelan raitti 1:n ja Kaarelan raitti 3:n toimipisteisiin, joissa lukuvuonna 2024–2025 toimi vuosiluokat 1.–3. sekä 5. vuosiluokka. (Kannelmäen peruskoulu n.d.)

Helsingin kaupungin sivuilla kerrotaan, että Kannelmäen peruskoulun oppilaat aloittavat opintensä lähimmässä toimipisteessä. Esiopetuksesta peruskouluun pyritään luomaan sujuva ja saumaton jatkumo samassa tutussa ympäristössä, joten yhteistyön kerrotaan olevan varhaiskasvatuksen kanssa tiivistä ja yhteistyöhenkistä. (Kannelmäen peruskoulu n.d.)

Kannelmäen peruskoulun verkkosivuihin viitaten koululla on tarjolla taiteen ilmaisun soveltuvuuskoepainotteinen opetustarjonta vuosiluokilla 7–9 sekä lukuvuodesta 2025–2026 eteenpäin jo 3. vuosiluokalta alkaen. Lisäksi oppilaille on tarjolla TEPPO-työelämäpainotteista opetusta vuosiluokilla 8–9. Koulun kerrotaan tekevän tiivistä yhteistyötä alueen lasten ja nuorten kanssa toimivien verkostojen ja organisaatioiden kanssa. Oppilaita tukevat koulussa kaksi kouluvalmentajaa ja koulun keskeisiksi arvoiksi kuvataan oppilaan hyvinvointi sekä yhteisön tukeminen. (Kannelmäen peruskoulu n.d.)

Valtakunnallisten opetussuunnitelman perusteiden pohjalta Helsingin kouluihin on laadittu Helsingin oma kuntakohtainen opetussuunnitelma sekä myös koulukohtaiset opetussuunnitelmat. Kannelmäen peruskoulun opetusta ohjaa koulun oma opetussuunnitelma, johon on kirjattu koulutyön tavoitteet, opiskeltavat aineet, opetuksen toteutustavat sekä oppilastuen järjestämisen periaatteet. (Kannelmäen peruskoulu n.d.)

Kannelmäen peruskoulussa ensimmäisellä ja toisella luokalla oppiaineita ei tavallisesti opiskella erikseen, vaan niiden sisällöt käsitellään laajempina aihekokonaisuuksina. Opetuksessa pyritään liittämään aineet mahdollisimman läheisesti koululaisten arkipäivään. Jokaisella luokalla on oma opettaja, joka vastaa suurimmasta osasta opetusta. Oman opettajan lisäksi työskentelyyn voi osallistua erityisopettaja, suomi toisena kielenä -opettaja tai koulunkäynninohjaaja. (Kannelmäen peruskoulu n.d.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jonka tarkoituksena oli kartoittaa Kannelmäen peruskoulun alakoulun aikuisten resursseja kehittää ja opettaa koulun oppilaille tunnekasvatusta sekä laatia näiden havaittujen tarpeiden pohjalta valmis kolmen kerran tunnetaito-materiaali. Kuten Ahtola (2016, 15) mainitsee opettajien koulutus valmistaa ennen kaikkea aineen-hallintaan ja didaktiikkaan. Lasten ja nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen, luokanhallintaidot, moniammatillinen konsultaatio sekä kodin ja koulun välinen yhteistyö jäävät opettajankoulutuksessa edelleen liian vähälle huomiolle. Käytännön valmiuksia vaativaan hyvinvoinnin edistämiseen ja kasvatustehtävään koetaan olevan liian vähän. (Ahtola 2016, 15.)

Aineistonkeruumenetelmänä hyödynnettiin koulun henkilökunnalle suunnattua lomakekyselyä, jonka laadinta perustui ajankohtaiseen tietoperustaan tunnekasvatuksesta, tunnetyöskentelystä sekä minäkuvan merkityksestä kouluympäristössä. Tietoperustan pohjalta rakennettiin myös työn toiminnallinen osuus: tunnetaitoihin keskittyvä ohjaustunti, joka pilotoitiin yhteistyössä koulun kouluvalmentajan kanssa. Tähän liittyvä kouluvalmentajan havainnointi sisältyi osana kehittämistyötä.

Tutkimuskysymyksinä opinnäytetyössä olivat:

1. Millaisia tarpeita Kaarelan raitin toimipisteen henkilökunnalla on oppilaiden tunnetaitojen kehittämistä varten?
2. Kuinka oppilaita voidaan tukea tunnetaidoissa ja minäkuvan vahvistamisessa?

Kehittämistehtävänä oli tuottaa valmis tunnetaitomateriaali alakouluikäisille (1.–3.- luokkalaisille), jota jokainen koulun opetushenkilökuntaan kuuluva aikuinen voisi hyödyntää. Materiaali tukee oppilaiden tunnekasvatusta sekä vahvistaa ohjaustyön avulla heidän minäkuvaansa osana kouluvalmiuksia. Ohjattujen ryhmätilanteiden avulla luodaan ryhmähenkeä, vahvistetaan itsetuntoa sekä luodaan yhteenkuuluvuuden tunnetta luokkaryhmässä. Työ on tarpeen erityisesti ennakoivassa työssä, jotta kiusaamistapauksia tai epävarmuutta ei pääsisi syntymään oppilaiden välille. Jokainen lapsi ja nuori haluaa ja tarvitsee kokemuksen siitä, että häntä kuullaan, hänestä huolehditaan ja häntä arvostetaan. (Tunnetaidot koulussa 2025.)

Kehittämistyö oli tarpeellinen, sillä mm. Durlakin ym. (2011) tutkimukseen viitaten tunnekasvatus ja minäkuvan vahvistaminen nuorilla opiskelijoilla antaa työkaluja tunnistaa omia tunteitaan ja ilmaista niitä asianmukaisesti. Tämä auttaa lapsia ymmärtämään paremmin itseään ja muita sekä vähentää mahdollisia tunteiden tukahduttamisen tai ilmaisemattomuuden haasteita. Tunnetaitojen opettaminen varhaisessa vaiheessa luo vahvan perustan lapsen emotionaalille, sosiaaliselle ja akateemiselle kehitykselle. Nämä taidot auttavat lapsia navigoimaan elämän monimutkaisissa tilanteissa ja rakentamaan positiivisia ihmissuhteita.

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Juhilan (n.d.) mukaan laadulliselle tutkimukselle ei voida antaa yhtä selkeää määritelmää, koska tutkimusstrategioita ja analyysimenetelmiä on lukuisia. Kvalitatiivisen aineiston valinta tarkoittaa, että tutkimuksessa käytetään havaintoihin perustuvaa aineistoa, kuten kirjoituksia, keskusteluja, haastatteluja, havainnointipäiväkirjoja, kuvia tai ympäristöjä, joissa toiminta toteutuu. Laadullisen tutkimuksen aineistoja ei pyritä eristämään niiden alkuperäisestä ympäristöstä, vaan niitä tarkastellaan nimenomaan osana tätä ympäristöä. Ihmisten toiminta pyritään tutkimaan mieluiten siinä ympäristössä, jossa se tavallisestikin tapahtuu arjessa. Usein kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskitytään pääasiassa miksi-kysymyksiin, kun taas laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan erityisesti, mitä- ja miten-kysymyksiä. (Juhila n.d.)

Kvalitatiivisen aineiston valinta tarkoittaa, että aineistoja ei yleensä muuteta laskennalliseen muotoon, vaikka toisinaan yksinkertainen laskeminen voi tukea laadullista tarkastelua. Laadullisessa

tutkimuksessa ei siis pääsääntöisesti tehdä johtopäätöksiä sen pohjalta, kuinka moni haastateltavista käsittelee tiettyä teemaa tai kuinka usein lehti uutisissa esitetään jokin näkökulma tietyllä tavalla. (Juhila n.d.)

Laadullisessa tutkimuksessa mikään ei voi olla itsestään selvää. Vaikka saatamme pitää jotakin käytäntöä tai asiaa luonnollisena, tutkimuksessa meidän on otettava etäisyyttä. Esimerkiksi kaupassa käymisen rutiinit saattavat tuntua itsestään selviltä: mennään sisään, valitaan tuotteet, maksetaan kassalla, viedään ostokset kotiin. Kuitenkin tutkiessamme tätä päivittäistä käytäntöä, meidän on tarkasteltava sitä tuorein silmin, eikä pidettävä sitä automaattisesti selkeänä, vaan nähtävä se toimintana, joka palvelee tiettyjä tarpeita ja luo tiettyjä toimenkuvia ihmisille. (Juhila, n.d.)

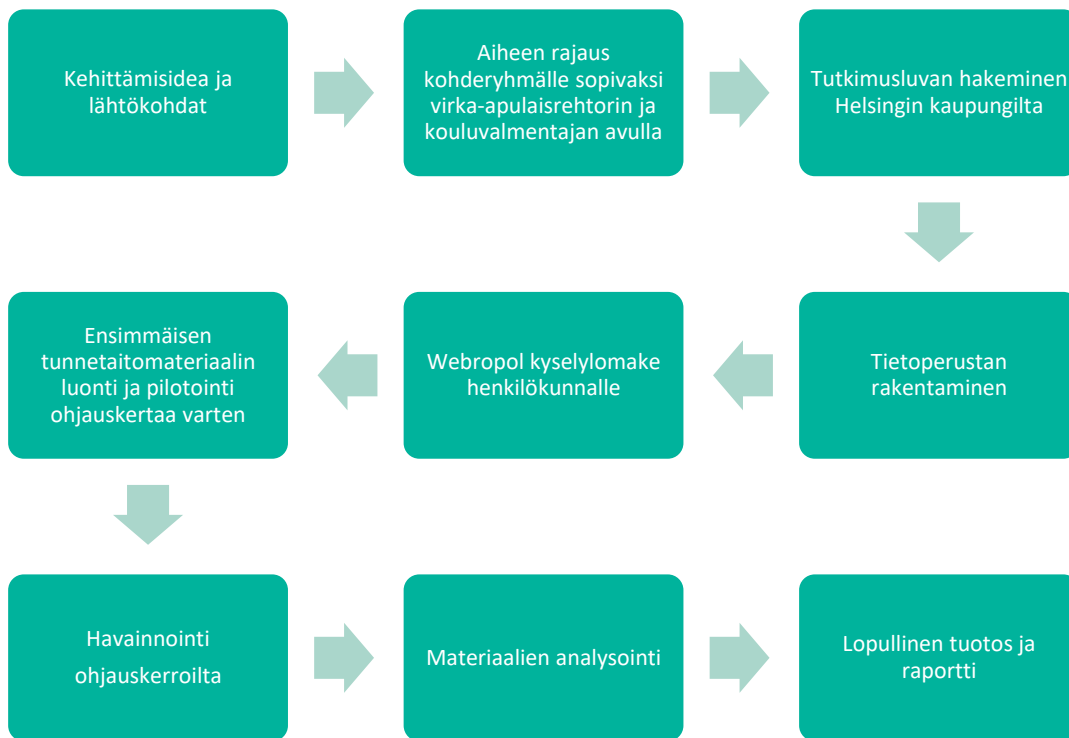
5.1 Opinnäytetyön prosessi

Ammattikorkeakoulussa tutkimuksellisen kehittämisen muotoja on nimetty erilaisten painotusten vuoksi mm. palvelumuotoiluksi, design-tutkimukseksi, kehittäväksi tutkimukseksi, tutkimukselliseksi kehittämistoiminnaksi ja kehittämishankkeiksi. Kari Ojasalo (2013, 7) pitää kehittämistoimintaa yläkäsitteenä mm. kehittämishankkeille, toiminnalliselle opinnäytetyölle, tutkimukselliselle kehittämistoiminnalle, kehittämistyölle, työn kehittämiselle ja projektityölle. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 10.)

Tutkimuksellisen kehittämistyön tavoitteena on ammatillinen tuotos, joka palvelee kohderyhmää (kuten tässä tapauksessa oppilaita ja koulun henkilökuntaa) tai toimintaympäristön arjen käytäntöjä. Tapaustutkimuksen ja toimintatutkimuksen tavoitteena puolestaan on tuottaa tapauskohtaisen kehittämisen tuloksena myös sellainen tutkimustulos, jota voidaan soveltaa yleisemmin toiminta-alojen tai –ympäristöjen kehittämisessä. Tutkimukselliseen kehittämistyöhön kuuluu tuotos ja opinnäytetyön raportti, jossa kuvataan tuotokseen liittyviä lähtökohtia, valintoja ja perusteluja. (Kostamo ym. 2022, 11.)

Opinnäytetyön kehittyvää prosessia on kuvattu kuviossa 1. Kehittämisidea opinnäytetyötä varten lähti kehittymään keväällä 2024 opinnäytetyön tekijän omien havaintojen sekä intressien pohjalta. Havainnoissa koulun henkilökunnan kanssa käytyjä keskusteluita sekä tarkkaillessa sekä koulun aikuisten että oppilaiden keskinäistä dialogista suhdetta ajatus kehittämistyöstä tunnekasvatuksen

parissa lähti kasvamaan. Kehittämisidea esitettiin sekä Kaarelan raitin toimipisteen virka-apulaisrehtorille että kouluvalmentajalle, joka toimi opinnäytetyön ohjaajana kehittämissyhteistyössä. Kouluvalmentajan ohjauksen avulla saatiin varmistusta ja ohjausta eettisen näkökulmaan kehittämistyössä koko prosessin ajan.



Kuvio 1. Opinnäytetyön prosessi

Yhteisten keskusteluiden pohjalta todettiin, että kehittämisidea olisi parasta rajata Kannelmäen peruskoulussa erityisesti Kaarelan raitin toimipisteen 1.–3. luokkalaisiin resurssien, luokkakokojen sekä sujuvan toteuttamisen kannalta. Oppilaita Kaarelan raitin toimipisteessä 1.-3- luokilla keväällä 2024 oli n. 110 oppilasta. Kyseessä olevat luokat kuuluivat kouluvalmentajan tuen ja kehittämistyön alle, joten myös havainnointia kouluvalmentajan roolista ohjaus- ja ryhmätilanteissa tunnekasvatuksen saralla oli luonnollista toteuttaa tätä kautta.

Virka-apulaisrehtorin hyväksynnän pohjalta Helsingin kaupungilta haettiin tutkimuslupaa kyselylomakkeelle sekä havainnoinnille keväälle 2024 aineiston tiedonkeruuta varten. Helsingin kaupungilla kasvatuksen ja koulutuksen toimialalla vaaditaan lupa kaikkiin tutkimuksiin, opinnäytetöihin ja selvityksiin, joissa kerätään tai käsitellään toimialan asiakkaita, oppilaita, opiskelijoita tai henkilöstöä koskevia tietoja, riippumatta käytetystä aineistonkeruumenetelmästä. Lupa on tarpeen myös toiminnallisissa tutkimuksissa ja kehittämishankkeissa, joista laaditaan tutkimusraportti. Lisäksi

anonyymit tietojenkeruut, kuten kyselyt, edellyttävät tutkimusluvan saamista. (Kasvatuksen ja koulutuksen toimialaan liittyvät tutkimukset n.d.)

Tutkimusluvan myöntämisen jälkeen laadittiin Webropol-kysely (Liite 1.) yhteistyössä kouluvalmentajan kanssa. Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa koulun henkilökunnan näkemyksiä tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisesta, valmiuksista sekä kehittämistarpeista. Kysely toimitettiin valituille henkilökunnan jäsenille sähköpostitse saatekirjeineen (Liite 2.) keväällä 2024, ja vastausten keruu ajoittui huhti–toukokuulle 2024.

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä hyödynnettiin myös havainnointia (Liite 3.) Teoreettisen tiedon pohjalta laadittiin tunnetaitomateriaalia 1.–3.-luokkalaisille, ja kouluvalmentajan kanssa suunniteltiin yhteistyössä ensimmäinen pilotoitu ohjauskerta tunnetaitojen käsittelyyn. Teoriataustana käytettiin ajankohtaista tutkimustietoa ja kirjallisuutta tunnekasvatuksesta sekä minäkuvan vahvistamisesta. Ohjauskerta sisälsi toiminnallisia ja luovia menetelmiä, kuten leikkejä, käsillä tekemistä, ryhmähengen vahvistamista, minäkuvan tarkastelua sekä tunneyöskentelyä, johon kuului tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja käsittely. Havainnointia toteutettiin neljä kertaa keväällä 2024 eri 1.–3.-luokkien ryhmissä. Havainnoinnin kohteena olivat kouluvalmentajan ja muiden aikuisten roolit tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa sekä se, kuinka hyvin suunniteltu materiaali soveltui eri luokkaryhmille kouluvalmentajalta ja luokanopettajilta saatujen palautteiden perusteella.

Kyselylomakkeiden tulosten sekä havainnoinnin pohjalta tuotettua materiaalia analysoitiin laadullisesti, ja näiden analyysien perusteella lähdettiin kehittämään lopullista tuotosta. Analyysissa kiinnitettiin erityistä huomiota siihen, mitkä sisällöt ja menetelmät tukevat parhaiten oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Myös kouluvalmentajan rooli, opetukselliset lähestymistavat sekä aikuisten tuki tunne- ja vuorovaikutustilanteissa otettiin huomioon.

Lopullinen tutkimuksellisen kehittämistyön tuotos on kolmen ohjauskerran mittainen tunnetaitopaketti, joka on suunniteltu erityisesti 1.–3.-luokkalaisille. Se sisältää toiminnallisia harjoituksia, joiden tavoitteena on edistää lasten kykyä tunnistaa, nimetä ja säädellä tunteitaan. Lisäksi paketti tukee myönteisen minäkuvan rakentumista sekä vahvistaa ryhmähenkeä ja sosiaalista vuorovaikutusta ryhmässä. Opinnäytetyön tuottamaa materiaalia ja siinä esiin nousseita havaintoja voidaan

hyödyntää myös jatkossa uudenlaisen kehittämistyön suunnittelussa ja toteutuksessa, erityisesti tunne- ja minäkuvatyöskentelyn vakiinnuttamiseksi osaksi kouluarkea.

5.2 Eettisyys ja luotettavuus osana opinnäytetyön prosessissa

Osallistujien yksityisyyden suojaaminen on ollut keskeistä koko opinnäytetyön kehittämisprosessin ajan. Heille on annettu avoimesti tietoa tutkimuksen tarkoituksesta ja siihen liittyvistä odotuksista. Kaikki tiedot on käsitelty luottamuksellisesti, ja osallistujien anonymiteetti on turvattu kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Työssä on noudatettu tutkimuseettisiä periaatteita, eikä osallistujia ole johdettu harhaan tai pyritty manipuloimaan. (Kallinen & Kinnunen n.d.)

Tiedonkeruumenetelmänä toimiva kysely toteutettiin Webropol-kyselynä. Kyselystä informoitiin koulun henkilöstöä sähköisellä saatekirjeellä, jossa kerrottiin, mitä kyselyllä halutaan selvittää ja mihin tuloksia käytetään (Liite 2.) Saatteessa kerrottiin vastaajien oikeuksista (mm. vapaaehtoisuus, keskeyttämisen mahdollisuus, lisätietojen saantioikeus), vastausten anonymiteetista ja tulosten tallentamisesta. Opinnäytetyön tekijänä ja Webropol-ohjelman käyttäjänä opinnäytetyöntekijällä oli pääsy työntekijöiden henkilötietoihin nimitasolla, joiden yhteystietoihin kysely lähetettiin. Vastauksien osalta Webropol-ohjelmassa nimitietoa vastaajasta ei ollut tiedossa. Työntekijöiden kyselyvastauksista koottava aineisto oli anonymi ja ne tallennettiin sähköisesti oppilaitoksen tietoturvaliselle H-asemalle, jonne oli mahdollista päästä vain opinnäytetyöntekijän salasanalla.

Toisena tiedonkeruumenetelmänä käytettiin osallistuvaa havainnointia. Tavoitteena tutkimuksessa on, että tutkimuskohteen jäsenten eli tutkittavien toiminta tulisi olla mahdollisimman luontevaa ja tutkija voisi osallistua tutkimuskohteen toimintaan sekä tutkijan tulisi haastatella tutkittavia. Lisäksi tavoitteena on, että kaikki tapahtuu tutkimuseettisesti ja laillisesti asianmukaisesti. Tieteellisen tavan noudattaminen edellyttää, että tutkimusaineistoa ei kerätä ilman havainnoitavan suostumusta, joten kouluvalmentaja oli tietoinen ohjauskertojen havainnoinnista keväällä 2024. (Vilka 2006, 57.)

Vilka (2006, 55) viittaa Tuomeen ja Sarajärveen (2002), jotka toteavat, että mitä vapaamuotoisempaa ja avoimempaa tiedonhankintakeinot ovat, niin sitä enemmän ne muistuttavat arkielämän vuorovaikutusta. Tästä seuraa, että sitä enemmän korostuvat myös eettiset kysymykset tutkimuk-

sen tekemisessä. Erityisesti tutkijan on pohdittava eettisiä kysymyksiä, kun tutkija käyttää osallistuvaa havainnointia. Tutkija on aina ulkopuolinen tutkijan roolissa. Tutkijan väliintulo on se, joka paljastaa sekä tutkijan omaan että tutkimuskohteen elämään kuuluvia itsestäänselvyyksiä ja siten säännönmukaisuuksia, joiden mukaan ihmiset eivät tiedosta toimivansa. (Vilkkä 2006, 57.)

Tietosuojan noudattaminen kenttätöön aikana liittyy ennen kaikkea siihen, millä tavalla tutkija puhuu tutkimuskohteessa tutkittavien kanssa. Samoin tietosuojan noudattamiseen liittyy, millä tavalla tutkija kirjaa muistiinpanoja ja havaintojaan kenttätöössä sekä säilyttää niitä. Kenttämuistiinpanoissa on aina henkilöiden tunnistamiseen liittyviä asioita. Ilman niitä heikkenee tutkimusaineiston laatu. Koska muistiinpanot sisältävät henkilöiden tunnistamiseen liittyviä asioita, ei muistiinpanojen näyttäminen tutkittavalle ole tarkoituksenmukaista. Kenttätöön aikana tehdyt muistiinpanot (Liite 3.) säilytettiin lukollisessa kaapissa ja hävitettiin tutkimuksen lopuksi silppurilla. (Vilkkä 2006, 61–62.)

Tunnekasvatukseen liittyvissä ohjaustilanteissa havainnointi kohdistui yksinomaan kouluvalmentajan sekä muiden aikuisten rooliin ja työskentelyyn. Alaikäisiä oppilaita ei havainnoitu eikä haastateltu ohjauksen aikana. Keskeistä oli myös arvioida, voiko tunnekasvatuksen ohjaustuokioiden käyttöönotto luokkaryhmissä aiheuttaa oppilaille tunnekuormitusta. Mahdollisten haittojen ehkäisemiseksi ja osallistujien hyvinvoinnin turvaamiseksi ohjaustilanteissa oli aina mukana useampi aikuinen. Oppilailta oli myös halutessaan mahdollisuus poistua tilasta aikuisen seurassa.

Opinnäytetyössä tulkitaan kuullusta, nähdystä ja kerrotusta subjektiivisesti koetusta se, mitä pidetään perustellusti tärkeänä tuotoksen kannalta. Vaikka yksilöllisiä kokemuksia jaetaan ja muokataan yhteisesti, juuri tutkijan oma tulkinta määrittelee sen, millaisella tiedolla tunnekasvatusta on kehitetty tässä kyseisessä opinnäytetyössä. Kokemuksiin liittyy paljon merkityksellisiä yksilöllisiä, yleisiä, jaettuja ja yhteisesti luotuja käsityksiä. Opinnäytetyön tekijän kehittäessä työtä tulee olla kyky ymmärtää ja muokata käsityksiä niin, että tuotokselle saavutetaan asetetut tavoitteet vastuullisesti ja tarkoituksenmukaisesti. (Kostamo ym. 2022, 56.)

Kehittämistyönä toteutetussa opinnäytetyössä aineisto kootaan usein myös kuulemalla kehittämisen kohteen käyttäjien, asiakkaiden tai kokijoiden kokemuksia. Henkilökohtaiset kokemukset ovat

tärkeitä niille, jotka ovat kehitettävässä toiminnassa mukana. Kokemukset ovat arvokkaita kehittäjälle siksi, että ne kietoutuvat yhteisesti jaettuun ja tunnistettavaan kokemukseen, ennakkokäsityksiin, tuntemuksiin tai ajatuksiin asiasta. Kokemukset auttavat kehittäjää ymmärtämään todellisuutta paremmin. Haasteeksi saattaa kuitenkin kehittyä se, että kokemukset ovat monimerkityksellisiä, jonka vuoksi niiden tulkinta tuotoksen ratkaisuja varten voi olla haastavaa. (Kostamo ym. 2022, 53.)

Opinnäytetyön aikana on hyvä ymmärtää, millaisia kokemuksia rakennetaan tiedoksi ja millainen asiayhteys kokemukseen perustuvalla tiedolla on. Kokemuksen perustuvaa tietoa on peilattava aiempaan ammatilliseen ja tutkimuksessa käytyyn keskusteluun, jotta tiedon varmuus ratkaisun perustaksi on vakuuttava. (Kostamo ym. 2022, 56.)

5.3 Aineistonkeruun lähtökohdat

Kehittämistyön kohderyhmänä oli Kannelmäen peruskoulun ala-aste, tarkemmin määriteltynä Kaarelan raitin toimipiste. Aineistonkeruu aloitettiin tulkinnallisella näkökulmalla Kaarelan raitin toimipisteen henkilökunnan kyselylomakkeen avulla (Liite 1.) Faktanäkökulmasta selvitettiin, millaisia valmiita aineistoja löytyy tunnekasvatuksen tueksi tällä hetkellä Kannelmäen peruskoulusta. Tämän osalta selvitettiin myös, onko valmiina olevia materiaaleja hyödynnetty ja millaisia mahdollisia tuloksia on saatu aikaan. Kehittämiseen tarvittavia kokemuksia karttui koko opinnäytetyön prosessin ajan, joita jaettiin sosiaalisissa tilanteissa ja keskustellen koulun henkilökunnan kanssa. Esimerkiksi keskustelut toimeksiantajan (virka-apulaisrehtori) ja opinnäytetyön ohjaajan (kouluvalmentaja) kanssa tuotoksesta ja sen tavoitteista sisälsi jo tuotosta koskevia kokemuksia. (Kostamo ym. 2022, 57.)

Tavoitteena tutkimuksellisessa kehittämistyössä on, että aineiston kerääminen haittaa mahdollisimman vähän kohteen toiminnan arkea. Tutkimuseettisesti on tärkeää minimoida mahdolliset haitat kohteelle. Kaarelan raitin koulun virka-apulaisrehtorin, kouluvalmentajan sekä luokanopettajien kanssa käytiin keskustelua siitä, että miten ja milloin aineistonkeruu toteutettiin, jotta siitä oli mahdollisimman vähän haittaa normityölle. (Kostamo ym. 2012, 53.)

Havainnointia pidetään laadullisessa tutkimuksessa toimivana tiedonkeruumenetelmänä, ja sen yhdistäminen haastatteluun on usein hyvinkin hedelmällistä. (Tuomi & Saarijärvi 2018, 93.) Tietoperustaan nojaten ensimmäinen toiminnallinen ohjauskerta suunniteltiin yhdessä koulun kouluvalmentajan kanssa, ja sen yhteydessä toteutettiin osallistuvaa havainnointia. Vilka (2006, 44) kertoo, että Grönvorsin (1985) mukaan kenttätöskentelyä ja osallistuvaa havainnointia voi tehostaa järjestelmällinen, kohdistettu havainnointi. Tämä on kuitenkin mahdollista vasta sitten, kun tutkimusongelma on täsmentynyt tai tutkijalla on jonkinlainen kokonaiskäsitelmä tutkimuskohteesta.

5.4 Menetelmä

Opinnäytetyön tiedonkeruussa hyödynnettiin nimettömiä kyselylomakkeita sekä havainnointia. Kyselyllä kartoitettiin Kaarelan raitin toimipisteen opetushenkilöstön näkemyksiä tunnekasvatuksen nykytilasta ja kehittämistarpeista. Lisäksi yhteistyössä kouluvalmentajan kanssa suunniteltiin ja toteutettiin ensimmäinen tunnetaitoihin keskittyvä ohjauskerta teorian tiedon pohjalta, joka pidettiin eri 1.–3. luokkien oppilasryhmille keuhällä 2024.

Havainnointia toteutettiin tunnetaitoihin liittyvällä neljällä eri ohjauskerralla, ja siinä tarkasteltiin kouluvalmentajan ja muiden aikuisten roolia tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa. Samalla arvioitiin, kuinka hyvin suunniteltu materiaali soveltui eri luokkaryhmille kouluvalmentajalta saadun palautteen perusteella.

Kyselyn ja havainnoinnin tuloksien sekä analyysien pohjalta kehitettiin kolmen ohjauskerran runko, joka tukee tunnetaitojen ja minäpystyvyyden käsittelyä jatkossakin. Tämä materiaali on tarkoitettu hyödynnettäväksi kouluvalmentajan, luokanopettajan tai muun koulun henkilökunnan jäsenen toimesta. Tunnetaitotyöskentely rakentui jatkumoksi, jossa jokaiseen ohjauskertaan sisältyy reflektio edellisistä harjoituksista ja ryhmän etenemisen tarkastelu.

Kokonaisuutena opinnäytetyön tuotoksena syntyi kehittämistyö: tunnetaitopaketti, joka on suunniteltu käytettäväksi erityisesti Kaarelan raitin toimipisteessä. Materiaalin avulla voidaan seurata luokkien ryhmähengen kehitystä ja etenkin tunnetaitojen kehittymistä puolivuositain. Arviointi kehityksestä voidaan toteuttaa yhdessä oppilaiden sekä opettajan ja kouluvalmentajan kanssa. Tunnetaitomateriaalin yksittäisiä osioita voidaan myös hyödyntää esimerkiksi osana suomen kie-

len tunne- ja vuorovaikutus- ja/tai elämäkatsomustiedon tunteja. Opinnäytetyön tulokset ja johdopäätökset on esitetty toimeksiantajalle, virka-apulaisrehtorille ja rehtorille, sekä työelämän ohjaajalle eli koulun kouluvalmentajalle. Luotu sähköinen materiaali jää koulun sisäiseen käyttöön henkilökunnan hyödynnettäväksi.

5.5 Kysely aineistonkeruumenetelmänä ja toteutus

Kyselylomakkeen pituus ja visuaalinen selkeys ovat keskeisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat sekä vastaajan että tietojen tallentajan kokemukseen. Yksityiskohtaiset ja hyvin pitkät kyselyt voivat helposti vähentää vastaamisen motivaatiota. Internetkyselyissä keskimääräinen vastausaika olisi hyvä olla korkeintaan 15–20 minuuttia. Ratkaisevaa on se, kysytäänkö sisällöllisesti oikeita kysymyksiä tilastollisesti merkittävällä tavalla, kumpikaan ei yksinään riitä. Hyvä kyselylomake on kokonaisuus, jossa toteutuvat sekä sisällölliset että tilastolliset näkökulmat (Kyselylomakkeen laatiminen n.d.)

Tietosuojan ja vastaamishalun huomioon ottaen kyselylomake tulee suunnitella niin, että vastaajat voivat luottaa antamiensa tietojensa olevan turvassa eikä heidän tarvitse pelätä niiden väärinkäyttöä. Kyselyn tulisi olla selkeä siten, että kysymysten järjestys on looginen, joka taas helpottaa kyselyyn vastaamista. Perusperiaatteena on kysyä asioita riittävän tarkasti. Analysointivaiheessa liialliseksi yksityiskohtaiseksi havaittuja tietoja on helppo tiivistää, mutta karkeatapaisesti kerättyjä vastauksia ei voida enää muokata yksityiskohtaisemmiksi. (Kyselylomakkeen laatiminen n.d.)

Kyselyyn voidaan laatia johdattelevia kysymyksiä ja omakohtaisiksi koettuihin kysymyksiin vastaajan on helpompi vastata sekä pysyä mukana kyselyssä. Avoimia kysymyksiä kannattaa sisällyttää lomakkeeseen vain harkiten ja ainoastaan, kun niiden käyttämiselle on hyvä syy. Tosin jos vastaajajoukon tiedetään olevan osallistuvia ja valmis ilmaisemaan mielipiteensä myös kirjallisesti, avoimien kysymysten käyttäminen voi olla hyvinkin perusteltua. "En osaa sanoa", "en tiedä", "vaikea sanoa" ja "en halua sanoa" -vaihtoehdoille ei ole tarkkoja sääntöjä, mutta niitä kannattaa käyttää harkiten. Joissakin kyselyissä näitä vaihtoehtoja ei käytetä lainkaan, mikä voi taas osaltaan vääristää vastausten luotettavuutta tai johtaa vastaajan turhautumiseen. Usein on myös järkevää lisätä monivalintakysymysten loppuun tai vaihtoehtoskaalan päähän "muu, mikä" -vaihtoehto. Lomakkeessa olisi hyvä olla mukana myös tarkkoja vastausohjeita. (Kyselylomakkeen laatiminen n.d.)

Kyselylomake (Liite 1.) lähetettiin kaikille tutkimuskohteen 24 työntekijälle henkilöiden työsuhteen kestoja tai työaikaaja rajaamatta. Työntekijät saivat työ sähköpostiinsa linkin, joka ohjasi Webropol-ohjelmalla toteutettuun kyselyyn. Kyselystä informoitiin henkilöstöä saatekirjeellä, jossa kerrottiin, mitä kyselyllä halutaan selvittää ja mihin tuloksia käytetään. Vehkalahden (47, 2014) mukaan saatekirje toimii osana kyselytutkimuksen julkisivua, tarjoten vastaajalle olennaiset tiedot tutkimuksen aiheesta, toteuttajasta sekä tulosten suunnitellusta käyttötarkoituksesta. Saatekirjeen merkitystä ei voida aliarvioida, sillä sen perusteella vastaaja voi joko motivoitua osallistumaan kyselyyn tai päättää olla vastaamatta lainkaan (Vehkalahti 2014, 48.) Lähetetyssä saatekirjeessä kerrottiin myös vastaajien oikeuksista (mm. vapaaehtoisuus, keskeyttämisen mahdollisuus, lisätietojen saantioikeus), vastausten anonymiteetista sekä tulosten tallentamisesta.

Kyselylomake (Liite 1.) ja sen saate (Liite 2.) käytiin lävitse kouluvalmentajan kanssa ja kyselyä muokattiin annetun palautteen perusteella. Kyselystä informoitiin myös virka-apulaisrehtoria. Kysymyksiä oli 15, joista suurin osa oli avoimia kysymyksiä. Haastattelukysymykset käsittelivät tunnekasvatusta koulussa monipuolisesti eri näkökulmista. Niiden tavoitteena oli selvittää, miten tunnekasvatus on integroitu koulun opetussuunnitelmaan, millaisia käytänteitä koulussa on sen edistämiseksi ja millaisia resursseja toimintaan on saatavilla. Lisäksi kysymykset tarkastelivat opettajien ja muun henkilökunnan roolia tunnetaitojen tukemisessa sekä koulun kohtaamia haasteita ja onnistumisia tunnekasvatuksen toteutuksessa. Mukana oli myös teemoja kodin ja koulun välisestä yhteistyöstä, tunnetaitojen arvioinnista ja vaikuttavuuden seurannasta. Lopuksi kartoitettiin koulun tarpeita ja mahdollisia tulevaisuuden suunnitelmia tunnekasvatuksen kehittämiseksi.

Opinnäytetyöntekijänä ja Webropol-ohjelman käyttäjänä, opinnäytetyön tekijällä oli henkilötietonimitasolla työntekijöistä, joille kysely lähti. Vastauksien osalta Webropol-ohjelmassa nimitietoa vastaajista ei ollut tiedossa. Kysely lähetettiin sähköpostilla asianomaisille ja kyselystä muistutettiin kertaalleen sekä sähköpostitse että Wilma työkalulla. Kysely toteutettiin ja vastauksia kerättiin huhti-toukokuussa 2024.

5.6 Havainnointi aineistonkeruumenetelmänä ja toteutus

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka (2006) viittaavat Hirsjärveen ym. (2004, 201–203) kertoessaan, että havainnointia voidaan käyttää itsenäisenä tiedonkeruumenetelmänä tai täydentämään esi-

merkiksi haastattelua. Sen etuna on mahdollisuus saada suoraa ja välitöntä tietoa yksilöiden, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä luonnollisessa ympäristössään. Menetelmä sopii hyvin laadulliseen tutkimukseen, erityisesti vuorovaikutuksen tarkasteluun. Havainnointi tarjoaa keinon tutkia myös nopeasti muuttuvia tai vaikeasti ennakoitavia tilanteita. Lisäksi se on hyödyllinen silloin, kun halutaan tietoa aiheista, joista ei välttämättä puhuta avoimesti haastattelutilanteessa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Luonnollinen aineisto viittaa siihen, että laadullisessa tutkimuksessa hyödynnetään usein aineistoja, jotka syntyvät ilman tutkijan suoraa puuttumista. Tällaisia aineistoja voivat olla esimerkiksi ihmisten tavalliset toimet ja keskustelut. Näissä aineistoissa yhteys on aina läsnä ja vaikuttaa aineiston tulkintaan: keskustelut tapahtuvat tietyssä ympäristössä tai havainnoitava toiminta sijoittuu tiettyyn tilaan. (Juhila n.d.)

Osallistuva havainnointi tarkoittaa, että tutkija osallistuu tutkimuskohteensa toimintaan tutkimuskohteen ehdoilla ja yhdessä sen jäsenten kanssa ennalta sovitun ajanjakson. Osallistuva havainnointi tapahtuu usein ennalta valitusta teoreettisesta näkökulmasta. Lisäksi havainnointi on jollakin tavalla suunniteltu valitun näkökulman avulla. (Vilka 2006, 44.)

Vilka (2006, 44) kertoo, että Grönvorsin (1985) mukaan kenttätyöskentelyä ja osallistuvaa havainnointia voi tehostaa järjestelmällinen, kohdistettu havainnointi. Tämä on kuitenkin mahdollista vasta sitten, kun tutkimusongelma on täsmentynyt tai tutkijalla on jonkinlainen kokonais käsitys tutkimuskohteesta. Kohdistettu havainnointi tarkoittaa, että havainnoija osallistuu tutkimuskohteen arkielämään, mutta havainnointia tehdään vain rajattuihin kohteisiin. Lisäksi havainnointi kohdistetaan tiettyihin tapahtumiin, tilanteisiin tai asioihin tutkimuskohteessa. Osallistuva havainnointi edellyttää, että tutkija pääsee sisälle tutkittavaan yhteisöön. (Vilka 2006, 44-45.)

Saaranen- Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan Hirsijärvi ym. (2004, 202-203) nostavat esiin, että havainnoinnissa voi olla haasteita, kun tutkija sitoutuu emotionaalisesti tutkittavaan ryhmään tai tilanteeseen, mikä voi heikentää tutkimuksen puhtautta. Lisäksi joissakin havainnointitilanteissa on vaikea tallentaa havaintoja välittömästi, jolloin tutkijan on turvauduttava muistiinsa ja kirjattava havainnot vasta tilanteen päätyttyä.

Tunnetaitomateriaalin kehittämistyö käynnistettiin teorian pohjalta yhteistyössä kouluvalmentajan kanssa. Ensimmäisen ohjauksen valmistuttua materiaalia pilotoitiin keväällä 2024 neljällä eri kerralla 1.–3.-luokilla. Havainnointi keskittyi kouluvalmentajan ja muiden aikuisten rooliin tunnekasvatuksen toteutuksessa (Liite 3). Ensimmäinen ohjaustilanne, jonka teemana oli tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja salliminen, toteutettiin puolentoistatunnin mittaisina tuokioina. Kouluvalmentaja vastasi pääohjauksesta ja opinnäytetyön tekijä tarkasteli materiaalin toimivuutta ikätasoisesti sekä aikuisen roolin merkitystä ohjaustilanteiden sujuvuudessa.

Havainnointilomake alkoi yleisellä havainnoinnilla, jossa pohdittiin tunnin tavoitetta, kuten tunteiden tunnistamista ja omakuvan vahvistamista. Lisäksi tarkasteltiin, miten kouluvalmentaja esitteli ja selitti tunnin sisällön oppilaille. Seuraavaksi lomakkeen avulla havainnoitiin tunnekasvatusta, jossa pohdittiin, millaisia tunteita tunnilla käsiteltiin, kuten iloa, vihaa, pelkoa tai surua. Lomakkeeseen arvioitiin myös, miten tunteet tuotiin esille ja miten kouluvalmentaja tuki lasten tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista.

Minäkuvan vahvistamisessa tarkasteltiin, millä tavoin tunnilla pyrittiin vahvistamaan lasten omakuvaa, esimerkiksi positiivisen palautteen tai itsensä hyväksymisen kautta. Lisäksi arvioitiin, saivatko lapset positiivista palautetta itsestään tunnilla. Vuorovaikutusta käsiteltiin miettimällä, miten kouluvalmentaja ohjaa lasten välistä vuorovaikutusta. Tässä kohdassa pohdittiin myös, ohjaako kouluvalmentaja lapset toimimaan yhteisenä ryhmänä vai pienissä ryhmissä.

Lomakkeesta löytyi myös yleisiä havaintoja- kohta sekä kehitysehdotuksia, joissa tarkasteltiin kouluvalmentajan roolia tunnin kulussa, mitkä asiat toimivat hyvin tunne- ja vuorovaikutustunnilla sekä mitkä asiat kaipaivat kehittämistä. Lopuksi arvioitiin, kuinka luokanopettajaa ohjeistettiin jatkamaan työtä seuraavaa kertaa varten.

5.7 Aineiston analysointi

Tuomen ja Sarajärven (2018, 98) mukaan laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, vaan tavoitteena on kuvata tiettyä ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtää toimintaa tai tarjota teoreettisesti mielekäs tulkinta tutkittavasta ilmiöstä. Tämän vuoksi on tärkeää, että tiedonkeruuseen osallistuvat henkilöt tuntevat aiheen hyvin tai omaavat siihen liittyvää kokemusta. Tutkittavat

ilmiöt eivät ole yksinkertaisia tai helposti esitettävissä ja analysoitavissa laadullisessa tutkimuksessa. Ne kietoutuvat monin eri tavoin toisiinsa, olivat ne sitten ihmisten kokemuksia, käsityksiä, vuorovaikutusta tai tekstien esittämiä sisältöjä. Usein aineistosta ei voida tunnistaa selkeitä syy-seuraussuhteita. Ihmisten toiminta tai heidän käsityksensä itsestään eivät ole yksiselitteisiä, ja heidän antamansa merkitykset asioille ovat usein monimutkaisia ja ristiriitaisia. (Juhila n.d.) Myös Kylmä ja Juvakka toteavat (2007, 59), että laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan sitä mitä tai millainen jokin ilmiö on tutkimukseen osallistuneiden ihmisten näkökulmasta.

Aineiston analyysi on monivaiheinen prosessi, jossa tutkija alkaa tutustumalla aineistoon ja muodostamalla siitä kokonaiskuvan. Tutkimuksen varsinainen kiinnostuksen kohde ilmenee sen tarkoituksessa sekä tutkimustehtävässä tai -ongelmassa, joiden tulee olla johdonmukaisessa linjassa raportoidun tutkimusaiheen kanssa. Aineisto tulee analysoida huolellisesti erottamalla ja merkitsemällä ne sisällöt, jotka liittyvät tutkimuksen kiinnostuksen kohteeseen. Metodikirjallisuudessa tätä prosessia kutsutaan ”litteroinniksi” tai ”koodaamiseksi.” Käytettävät koodit ja merkitävät voivat vaihdella ja niiden käyttäminen on tutkijan harkinnan varassa. (Günther, Hasanen & Juhila n.d.; Tuomi & Sarajärvi 2018, 104–105.)

Internetlomakkeen etuna on, että vastaukset tallentuvat suoraan sähköiseen muotoon, jolloin erillistä tietojen tallennusvaihetta ei tarvita. Kyselytutkimuksessa aineisto muodostetaan kyselylomakkeen perusteella, ja sähköisen lomakkeen käyttö tekee aineiston käsittelystä suoraviivaisempaa, sillä paperilomakkeisiin liittyvä aikaa vievä ja virhealtis manuaalinen tallennus jää pois (Vehkalahti 2014, 48)

Teemoittelussa käytetään aineistolähtöistä lähestymistapaa, jossa tekstit luetaan huolellisesti useaan kertaan. Analyysissä teemat liittyvät koko tekstin sisältöön, ei vain yksittäisiin osiin. Teemoittelussa kerätään kunkin vastauksen osiot, jotka liittyvät tiettyyn teemaan, ja tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi tekstinkäsittelyn ”leikkaa-liimaa”-toiminnolla. Teemojen alle voidaan sisällyttää myös sellaisia osioita, jotka voivat kuulua useampaan teemaan. Tällöin avoimet vastaukset saadaan järjestettyä ja analysoitua, jolloin tutkija pystyy luomaan kattavan kuvan siitä, mitä osallistujat ovat esiin tuoneet. Tarkoituksena on löytää aineistosta tiettyä teemaa ilmentäviä näkemyksiä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 105-106.; Günther, Hasanen & Juhila n.d.; Tuomi & Sarajärvi 2018, 107.)

Lomakekyselyn vastaukset tulostettiin paperille ja analysoitiin manuaalisesti hyödyntäen alleviivaustuseja, joilla vastauksista korostettiin samankaltaisia sisältöjä. Värikoodein toteutettu merkintä auttoi ryhmittelemään vastauksia niiden sisällöllisen samankaltaisuuden perusteella, jolloin aineistosta pystyttiin erottamaan toistuvia näkemyksiä ja samankaltaisia vastauksia. Tämä visuaalinen ja systemaattinen lähestymistapa toimi koodauksen välineenä ja mahdollisti aineiston jäsentämisen systemaattisesti. Tällä tavoin analyysissä nousi esille keskeisiä teemoja, jotka kuvastivat vastaajien kokemuksia ja näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä.

Havainnointi analysoitiin myös teemoittelemalla, ja tässäkin prosessissa käytettiin alleviivaustuseja värikoodeina. Havainnointikerrat kirjattiin ylös jokaisen ohjaukerran jälkeen ja analysointi toteutettiin vasta kaikkien toteutuneiden ohjauksien jälkeen. Teemoittelu mahdollisti aineiston järjestelmällisen jäsentämisen ja auttoi tunnistamaan keskeiset aiheet, kuten tunteiden tunnistamisen, minäkuvan vahvistamisen ja vuorovaikutuksen kouluvalmentajan ja oppilaiden välillä. Värikoodeja käytettiin erottamaan eri teemat visuaalisesti, mikä teki analyysiprosessista selkeämmän ja helpommin seurattavan. Esimerkiksi tunnilla käsiteltyjen tunteiden, kuten ilon, vihan, pelon ja surun, erottamiseksi käytettiin omaa väriä kullekin tunteelle. Tällöin tutkimusaineistosta pystyi nopeasti poimimaan toistuvat teemat ja tarkastelemaan, miten kouluvalmentaja käsitteli näitä tunteita. Samalla väri- ja koodimerkintöjen avulla voitiin nähdä, miten kouluvalmentaja tuki lasten tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista sekä vahvisti heidän minäkuvaansa ja vuorovaikutustaitojaan. Tämän analyysitavan avulla saatiin myös selkeä käsitys siitä, mitkä asiat toimivat hyvin ja mitkä asiat kaipasivat kehittämistä.

6 Kyselylomakkeen tulokset

Laaditussa Webropol-kyselylomakkeessa oli 15 kysymystä. Kyselyyn oli vastattu neljä kertaa, joten vastausprosentti kyselyyn oli 16,7 %. Verkkokyselyiden keskimääräinen vastausprosentti on tutkimusten mukaan noin 33 prosenttia. Tämä vastausprosentti on tärkeä, sillä se vaikuttaa siihen, kuinka hyvin kyselyn tulokset heijastavat koko kohderyhmää. Korkea vastausprosentti tuottaa luotettavampia tuloksia, kun taas matala vastausprosentti voi heikentää tulosten edustavuutta. (Mikä on hyvän kyselyn vastausprosentti? 2024)

Vastausprosentti kyselyyn jäi pieneksi eikä sitä voi näin ollen pitää validina perusjoukon kyselytutkimuksena. Mittauksen luotettavuuden tarkastelussa erotetaan kaksi keskeistä näkökulmaa: validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetista käytetään toisinaan nimitystä pätevyys, kun taas reliabiliteetti tunnetaan myös luotettavuutena tai toistettavuutena. Validiteetti on mittauksen kannalta ensisijainen kriteeri, sillä mikäli ei mitata oikeaa ilmiötä, ei mittaustuloksen toistettavuudella eli reliabiliteetilla ole merkitystä. (Vehkalahti 2014, 40–41.)

Lomakekyselyn vastaukset tulostettiin paperille ja analysoitiin manuaalisesti hyödyntäen alleviivaustuseja, joilla vastauksista korostettiin samankaltaisia sisältöjä. Tutkimusraportissa esitetään usein aineistosta poimittuja katkelmia eli suoria sitaatteja. Niiden tarkoituksena on havainnollistaa teemoittelun kulkua. Samalla ne antavat lukijalle käsityksen siitä, mihin tutkija on perustanut tekemänsä tulkinnat. (Juhila n.d.)

Avoimiin kysymyksiin saatuja vastauksia analysoitaessa tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvuuksina nousi esiin kolme selkeää teemaa, jotka olivat: moniammatillisuus, henkilökunnan ymmärrys tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkityksestä sekä näiden taitojen nivoutuminen osaksi kouluvalmiuksia ja koulun arkea. Haasteista kysyttäessä vastaukset jakautuivat puolestaan kolmeen pääteemaan, jotka olivat: ajanhallintaan liittyvät vaikeudet, resurssien koettu riittämättömyys sekä se, ettei käyttöön ole saatavilla yhtenäistä tunne- ja vuorovaikutustaitoja koskevaa materiaalia.

6.1 Moniammatillisuus

Kyselylomakkeen vastaukset korostivat vahvasti moniammatillisen yhteistyön merkitystä oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa. Kaikki vastaajat mainitsivat konkreettisina käytänteinä tiiviin yhteistyön eri ammattilaisten välillä – erityisesti kouluvalmentajien ja kuraattorien toiminnan yhteistyössä luokanopettajien ja erityisopettajien kanssa. Tämä osoittaa, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen nähdään koulussa ensisijaisesti yhteisenä tehtävänä, ei vain yksittäisten opettajien vastuuna.

Lisäksi vastaajat toivat esille, että kouluissa on saatavilla rakenteellista tukea tunne- ja vuorovaikutuskasvatukseen. Kaikki (100 %) vastaajista mainitsivat, että koululta löytyy tähän tarkoitukseen

henkilöstöä, kuten kuraattoreita, kouluvalmentajia, rehtoreita ja koulunkäynninohjaajia. Tämä tukee ajatusta siitä, että kouluissa on tunnistettu tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitys oppimisen ja hyvinvoinnin osatekijänä ja siihen on resursoitu moniammatillista osaamista.

Vanhempien osallisuutta kartoittavassa kysymyksessä vastaukset jakautuivat tasan: puolet vastajista kertoi, että koulu tarjoaa mahdollisuuksia vanhempien osallistumiselle ohjelmiin tai tilaisuuksiin, jotka tukevat tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Toinen puoli ei ollut tietoisia tällaisista mahdollisuuksista, joka saattaa viitata tiedonkulun haasteisiin.

Lisävastauksista kävi ilmi, että opettajat kokevat tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisen olevan osa laajempaa yhteisvastuullista kasvatustyötä. Moniammatillisuus näyttäytyy opettajien arjessa pikemminkin tukena kuin ulkoistamisena, mikä vahvistaa yhteistyön myönteistä sävyä. Opettajat eivät koe jäävänsä yksin, vaan voivat nojata muiden ammattilaisten asiantuntemukseen haastavissa tilanteissa.

”Koulun kuraattori ja kouluvalmentaja myös auttavat oppilaita erilaisissa tunnemyrskyissä ja heille voikin ohjata oppilaan, jolla esim. vaikea kotitilanne”

”Luokissa järjestetään tunne- ja vuorovaikutuskasvatusta ja ryhmäytystä opettajan, kuraattorin tai kouluvalmentajan tekemänä”

”Kuraattori järjestää ko. iltoja liittyen kasvatukseen ja kaverisuhdetaitoihin sekä antaa tukea vanhemmuuteen.”

6.2 Henkilökunnan ymmärrys tunne- ja vuorovaikutustaitojen tarpeellisuudesta

Kun henkilöstöltä kysyttiin, miten he itse tukevat oppilaiden tunnetaitoja ja minäkuvan kehittymistä, vastauksissa korostui kolme keskeistä asiaa: omien tunteiden sanoittaminen, ryhmäytymisharjoitusten käyttö sekä toivotun käytöksen vahvistaminen. Omien tunteiden sanoittaminen osoittaa, että aikuiset toimivat tunteiden käsittelyn esikuvina, mikä tukee lasten kykyä tunnistaa ja nimetä omia tunteitaan. Ryhmäytymisharjoitukset edistävät luokan sosiaalista ilmapiiriä ja tukevat oppilaiden välistä vuorovaikutusta, mikä vahvistaa myös tunnetta ryhmään kuulumisesta. Toivotun

käytöksen vahvistaminen puolestaan rakentaa oppilaan itsetuntoa ja tukee myönteisen minäkuvan kehittymistä. Henkilökunta koki tunne- ja vuorovaikutustaitojen olevan keskeinen osa arkea. Lisäksi vastauksista ilmeni motivaatio ja sitoutuminen näiden taitojen tukemiseen ja kehittämiseen.

”Opettajana koen tärkeäksi omien tunteiden sanoittamisen oppilaille, jotta he saavat mallia siitä miten kaikenlaisista tunteista voidaan puhua (toki ikätasoisesti ja tilannetta lukien). On myös hyvä antaa kehuja kun oppilas osaa itse kertoa tunteistaan. Myös sanoittaminen ”Osasit hienosti lohduttaa kun kaveria harmitti” yms on tärkeää. Keskustelut myös esim. väkivaltatilanteen jälkeen ovat todella tärkeitä.”

”Kaikkiin oppilaiden välisiin riitoihin pyritään puuttumaan ja niitä selvittämään. Tilanteiden sanoittaminen. Myös omien tunnetilojeni sanoittaminen. Koko luokan säännölliset yhteiset retket, leikkihetket ja mieluisa toiminta -ryhmähengen luominen. Oppilaille mahdollisuus ilmaista oma tunnetila luokan taululla. Rauhoittumis- ja keskittymisharjoituksia/- hetkiä koulupäivän aikana.”

”Kannelmäen peruskoulussa on tullut rehtorilta ohjeistus pitää tv- tunteja 1 x vkossa, näin ei ole kaikissa peruskouluissa. Tämä näkyy tuloksina oppilaiden ryhmäytymisen vahvistamisessa ja tietoisuudessa tunne- ja vuorovaikutustaidoista koulun aikuisten kesken.”

”Tunne- ja vuorovaikutus kasvatuksesta on tullut osa normia.”

6.3 Tunne- ja vuorovaikutustaidot osana kouluvalmiuksia ja koulun arkea

Kyselylomakkeen vastaukset osoittivat, että tunne- ja vuorovaikutustaidot nähdään olennaisena osana koulun arkea ja kouluvalmiuksia. Kaikki vastaajat kertoivat, että nämä taidot on sisällytetty koulun opetussuunnitelmaan. Tämä viittaa siihen, että tunne- ja vuorovaikutuskasvatus on tunnistettu tärkeäksi osaksi opetuksen tavoitteita, eikä sitä pidetä erillisenä tai toissijaisena sisältönä.

Kuitenkin useat vastaajat toivat esiin haasteita, jotka liittyvät käytännön toteutukseen. Erityisesti ajan riittämättömyys ja valmiin materiaalin puute nousivat esiin. Tämä viestii siitä, että vaikka tah-
totilaa ja rakenteellista pohjaa on olemassa, resurssit voivat rajoittaa suunnitelmien toteuttamista
arjessa.

Konkreettisina käytänteinä vastaajat mainitsivat muun muassa tv-tunnit, joiden kautta tunnetai-
toja opetetaan tavoitteellisesti. Lisäksi esiin nousi erilaisia arjen tilanteisiin integroituja käytän-
teitä, kuten ryhmäyttävät toiminnot ja sosiaalisten taitojen harjoittelu oppilaiden kanssa käydyissä
keskusteluissa.

Vastauksista välittyy kokonaisuudessaan kuva kouluyhteisöstä, jossa tunne- ja vuorovaikutustaidot
ovat kiinteä osa kasvatustyötä, mutta joiden toteuttaminen vaatii jatkuvaa kehittämistä ja tukea.
Opetussuunnitelman linjaukset tukevat tätä työtä, mutta käytännön tasolla tarvitaan lisää resurs-
seja ja välineitä, jotta taitojen opettaminen olisi johdonmukaista ja tasalaatuista kaikille.

*”Tunne- ja vuorovaikutustunteja (tv) on sisällytetty Kannelmäen perussuunnitelmaan yksi
tunti/vkossa. Se liitetään yhtenä suomenkielen tuntia.”*

*”Merkitys opetussuunnitelmassa on kasvanut viime vuosina. Kaikille yhteinen alkuopetuksen kat-
somasaine tukee oikein hyvin tunne- ja vuorovaikutus taitojen oppimista. Koulun käyttämä oppi-
materiaali esim. Suomen tunneilla tukee opsia.”*

*”Tv- tunti on täysin opettajan vastuulla ja suunnitelman varassa. Valmista materiaalia ei ole,
mutta on ohjeistettu käyttämään Mieli Ry:n valmiita paketteja, jotka soveltuvat alakoululle/perus-
kouluun.”*

*”TVV-taitojen edistämistä tapahtuu arjessa opettajan johdolla erilaisista tilanteista keskustelta-
essa sekä kahden kesken oppilaan kanssa sekä yhdessä ryhmän kanssa.”*

*”Mieli ry:n tvv-tunnit aseteltu vuosikelloon, jonka mukaisesti niitä on mahdollista luokissa toteut-
taa. Luokissa järjestetään tunne-vuorovaikutuskasvatusta ja ryhmäytystä opettajan, kuraattorin
tai kouluvalmentajan tekemänä (ei kaikissa luokissa).”*

6.4 Ajanhallinta ja resurssihaasteet

Kyselylomakkeen vastauksista kävi ilmi, että tunne- ja vuorovaikutuskasvatuksen toteuttamiseen liittyy merkittäviä käytännön haasteita, joista keskeisimpinä nousivat esiin ajanhallintaan ja resurssien riittävyyteen liittyvät ongelmat. Opettajat kokevat, että tunne- ja vuorovaikutustunnit jäävät helposti muiden aineiden jalkoihin, etenkin silloin kun opetuksessa ollaan muissa oppiaineissa aikataulusta jäljessä. Tämä kertoo siitä, että vaikka tunnetaitojen opetus on tunnistettu tärkeäksi, niin se ei vielä aina näydy käytännön arjessa samalla painoarvolla kuin muut oppiaineet.

Lisäksi vastauksista ilmeni, että tunne- ja vuorovaikutustuntien suunnittelulle ja kehittämiselle ei ole varattu erillistä työaika. Tämä kuormittaa opettajia, sillä tunne- ja vuorovaikutuskasvatus vaatii suunnittelua ja materiaalien etsimistä. Ilman rakenteellista ja ajallista tukea opettajien on vaikea toteuttaa tunne- ja vuorovaikutustyötä johdonmukaisesti.

Edellä mainitut haasteet viittaavat rakenteelliseen kysymykseen: tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen nähdään edelleen usein "ylimääräisenä", vaikka opetussuunnitelmat tukevat niiden merkitystä. Jotta nämä taidot saataisiin vahvemmin osaksi koulujen arkea, tulisi niille varata selkeästi tilaa sekä opetuksessa että opettajien työajassa. Tämä edellyttää koko kouluyhteisön sitoutumista ja mahdollisesti myös muutoksia esimerkiksi lukujärjestyksiin ja suunnitteluresursseihin.

"...Epäselkeä rakenne tunneissa (kaikki voivat totetuttaa niinkuin parhaaksi näkevät). Monella oppimisen haasteet ja hetkinen arki vievät helposti TVV-tunteja pois muihin aineisiin kun täytyy pysyä kaikissa oppiaineissa aikataulussa."

" Ei ole resursseja tunne- ja vuorovaikutuskasvatuksen kehittämiseen/tuntisuunnitteluun, sillä tähän ei ole laskettu ylimääräistä opettajan työaika. Kannelmäen peruskoulussa on paljon muuttuvia tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa aikatauluun ja yleensä tv-tunnit ovat sellaisia, joista nipistetään. (Esim. jos matematiikassa ollaan ryhmän kanssa jäljessä.)"

"Ilmeisesti tvv-tunneille ei ole löytynyt arjesta aikaa, mikä on todella harmi."

Kysyttäessä tarpeista tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyen vastauksissa nousi lisätarve henkilökunnalle sekä myös kolmannen sektorin palveluille. Tämä viittaa siihen, että vaikka kouluyhteisössä on osaamista ja motivaatiota tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemiseen, sen koetaan edelleen vaativan lisäresursseja ja asiantuntemusta.

Lisähenkilökunnan tarve voi viitata esimerkiksi koulukuraattorien, kouluvalmentajien tai muiden oppilashuollon ammattilaisten riittämättömään määrään. Kun näitä tukitoimia ei ole riittävästi, vastuu tunne- ja vuorovaikutuskasvatuksesta voi jäädä yksittäisten opettajien varaan, mikä lisää kuormitusta ja saattaa johtaa siihen, ettei oppilaiden yksilöllisiä tarpeita pystytä tukemaan riittävästi.

Kolmannen sektorin palveluiden toivottu lisääminen kertoo puolestaan siitä, että henkilökunta näkee ulkopuolisten toimijoiden, kuten järjestöjen ja asiantuntijapalveluiden, tarjoavan arvokasta tukea tunnetaitojen vahvistamiseen. Tällaiset tahot voivat tuoda mukanaan erityisosaamista, valmiita ohjelmakokonaisuuksia ja näkökulmia, jotka täydentävät koulun omaa kasvatustyötä. Ne voivat myös toimia matalan kynnyksen kanavina erityisesti silloin, kun oppilaalla tai perheellä on vaikeuksia, jotka vaativat laajempaa tukea.

” Enemmän eri laitoksista ammattilaisia esim. MLL, Tyttöjen talo, poliisi, yms. TVV-koulutuksia opettajille ja henkilökunnalle.”

6.5 Yhtenäinen materiaali tunne- ja vuorovaikutustaidoista

Vastausten perusteella erityisesti MIELI ry:n tuottamat maksuttomat materiaalit ovat monille tuttu ja hyödynnetty resurssi tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksessa. Niiden mainitseminen apukeinona kertoo siitä, että valmiille sisällöille on selkeä tarve ja käyttöä arjen opetustyössä. Valmiit materiaalit voivat toimia tärkeänä tukena, kun opettajilla ei ole aikaa suunnitella tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetusta itsenäisesti tai kun koululta puuttuu yhteisesti sovittu materiaali tai ohjelma.

Vastauksista ei kuitenkaan käynyt tarkemmin ilmi, mitä osioita tai sisältöjä Mieli Ry:n materiaaleista hyödynnetään, millä luokka-asteilla tai millaisissa tilanteissa. Tämä voi viitata siihen, että ma-

ateriaalien käyttö on opettajakohtaista ja vaihtelee yksilöllisesti – joko valintojen, tarpeiden tai tietoisuuden perusteella. Yhtenäistä linjaa tai selkeää, koulutasolla sovittua käyttömallia ei vastauksista ollut havaittavissa. Tämä havainto korostaa tarvetta yhteisöllisemmälle ja suunnitelmallisemmalle materiaalille.

”Kannelmäen peruskoulussa ohjeistetaan käyttämään Mieli Ryn materiaalia sekä etsimään netistä ilmaista materiaalia. Värinautit ja Freed tarjoavat näitä jonkin verran.”

”Valmista materiaalia on löydettävissä teamsista esim. mieli ry:n tvv-materiaalit, mutta käyttänyt aika vähän. Jotain rajaa-materiaalia käyttänyt paljon, mutta ei enää ole käytettävissä.”

Vastausten perusteella konkreettisista apuvälineistä ja materiaaleista puhuttaessa korostui erityisesti yhtenäisyyden tarve. Tämä viittaa siihen, että opettajat kaipaavat yhteisesti sovittuja, koko koulun tasolla käytössä olevia materiaaleja ja/tai toimintatapoja. Yhtenäisyys helpottaisi työskentelyä, toisi selkeyttä arkeen ja varmistaisi, että kaikki oppilaat saavat yhdenvertaista tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetusta. Lisäksi maininta materiaalien yhteensovittamisesta viittaa tarpeeseen sovittaa tunnetaitojen opetus muuhun opetukseen ja aikatauluihin, luontevana osana koulupäivää.

”Yhtenäinen digimateriaali, jossa olisi videoita, pelejä ja muuta toiminnallista sekä siihen liittyviä monisteita ja itsearviointilomakkeita liittyen matskuun.”

”Yhtenäinen materiaali kaikille oppilaille. Kun materiaali on opettajan vastuulla, niin opetus tunne- ja vuorovaikutustaidoista voi olla millaista tahansa.”

”Tvv-materiaalit olisi hyvä tuoda esille uudelleen, koulussa paljon vaihtuvuutta myös oppilashuollossa, joten kaikki materiaali ei ole tiedossa kaikille. Materiaalia on jo tarpeeksi, mutta sitä ei taida löytää tai edes tietää.”

Kysyttäessä mahdollisia haasteita tai huolenaiheita avoimista vastauksista sai arvokasta tietoa tunne- ja vuorovaikutusmateriaalin analysointiin, kehittämiseen sekä koontiin. Yksi keskeinen hu-

lenaihe oli kriteerien ja ohjeistuksen puute, erityisesti tv-tuntien aiheenvalinnassa ja sisällön käsittelyssä. Tämä viittaa siihen, että opettajat kokevat tarvitsevansa tarkempia ja selkeämpiä suunta- viivoja materiaalien käytössä sekä tunne- ja vuorovaikutustuntien suunnittelussa, jotta tuntien rakenne ja tavoitteet olisivat johdonmukaisia ja helposti toteutettavissa.

Toinen esiin noussut haaste liittyi alakouluikäisten oppilaiden heikkoihin vuorovaikutustaitoihin, kuten kyvyttömyyteen ymmärtää perusasioita, kuten väkivallan ja kiusaamisen torjumista, sekä vaikeuteen hallita tunteita, kuten rauhoittumista. Vastauksissa tuotiin esiin huoli siitä, että kotona ei välttämättä ole tarpeeksi mallia tai tukea vuorovaikutustaitojen kehittämiseen, mikä heijastuu myös oppilaisiin koulussa. Tällöin on tärkeää, että koulu tarjoaa vahvaa tukea ja ohjausta näiden taitojen opetteluun. Lisäksi kulttuuristen erojen huomioiminen nähtiin tarpeellisena, koska eri kulttuureista tulevien oppilaiden sosiaalinen kanssakäyminen voi poiketa toisistaan ja tämä voi vaikuttaa vuorovaikutustaitojen opetteluun. Vaikka monilla oppilailla on vaikeuksia tunne- ja vuorovaikutustaitojen hallinnassa, kuten rauhoittumisen ja empatiakyvyn kehittämisessä, on positiivista, että oppilailta löytyy yllättävänkin usein ystävällisyyttä ja empatiaa monissakin tilanteissa.

Yhteenvedon voidaan todeta, että henkilökunta on tunnistanut monia haasteita, kuten materiaalien käyttöön liittyvät ongelmat, oppilaiden erilaisten taustojen ja taitotasojen huomioimisen tarpeen sekä tarpeen selkeälle ohjeistukselle. Tämän pohjalta olisi tärkeää kehittää yhdenmukaisempia käytäntöjä ja materiaaleja, jotka tukevat kaikkien oppilaiden yhdenvertaista kehittymistä tunne- ja vuorovaikutustaitojen alueella.

”Puuttuvat kriteerit sekä epämääräinen ohjeistus TVV-tuntien aihesisällöistä ja siitä miten asioita käsitellään.”

”Alakouluikäisten lasten tv-aidot on melko heikolla tasolla (miksi ei saa esimerkiksi lyödä). Koen, että näitä taitoja/tietoa ei välttämättä ole kotona aikuisilla, jolloin tämä heijastuu myös oppilaisiin. Pitäisi ottaa huomioon myös eri kulttuurien tavat ja sosiaalinen kanssakäyminen.”

”Monella oppilaalla tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat tosi heikkoja tai heillä on ajatus siitä, että toiselle saa kostaa. Rauhoittuminen tai se, että on tylsää, on monelle vaikeaa. Ystävällisyyttä ja empatiataitoja löytyy oppilailta kuitenkin monissa yllättävissäkin tilanteissa.”

7 Havainnoinnin tulokset

Havainnointi toteutettiin, jotta voitiin tarkastella kouluvalmentajan ja muiden aikuisten roolia tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisessa sekä arvioida suunnitellun tunnetaitomateriaalin soveltuvuutta eri ikäryhmille koulun arjessa. Havainnointi keskittyi kouluvalmentajan ja muiden aikuisten toimintaan ohjaustilanteissa, kuten siihen, miten he mallinsivat tunnetaitoja, tukivat oppilaiden osallistumista ja loivat oppimiselle turvallista ilmapiiriä. Havainnoinnin pohjalta tehty analyysi hyödynnettiin tunnetaitomateriaalin muokkaamisessa lopulliseen muotoonsa siten, että se vastasi paremmin 1.–3.-luokkalaisten kehityksellisiä tarpeita sekä tunnetaitojen opetuksen käytännönläheistä toteutusta koulu yhteisössä.

Ensimmäisellä pilotoidulla tunnetaitoihin liittyvällä ohjauskerran tunnilla käsiteltiin erityisesti tunteiden tunnistamista ja minäkuvan vahvistamista. Kouluvalmentaja selitti tunnin sisällön selkeästi, käyden läpi päivän tavoitteet ja aktiviteetit, jotta lapset ymmärsivät, mitä heiltä odotettiin. Tunteina käsiteltiin mm. iloa, vihaa ja pelkoa, ja ne tuotiin esille keskusteluilla ja harjoituksilla, joissa lapset saivat pohtia omia tunteitaan. Kouluvalmentaja kannusti lapsia tunnistamaan omat tunteensa ja ilmaisemaan ne sanallisesti sekä kehollisesti, tarjoten tarvittaessa tukea tunteiden käsittelyssä.

Minäkuva pyrittiin vahvistamaan antamalla lapsille positiivista palautetta ja rohkaisemalla heitä hyväksymään itsensä sellaisina kuin he ovat. Positiivista palautetta annettiin vaihtelevasti, mutta monet lapset saivat sitä riittävästi. Tunnilla ohjattiin vuorovaikutusta luomalla turvallinen ja avoin ilmapiiri, jossa lapset voivat keskustella ja osallistua yhteisiin aktiviteetteihin. Lapsia ohjattiin sekä yhteisiin keskusteluihin että pienryhmätöihin sen mukaan, mitä aktiviteetti vaati.

Ensimmäisen luokan oppilaiden kohdalla on tärkeää huomioida ikätason mukainen kehitysvaihe, erityisesti liittyen tunneilmaisuun, keskittymiskykyyn ja vuorovaikutustaitoihin. Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen on vasta alkutekijöissään, joten tunnin tavoitteen ja sisällön tulee olla konkreettista, selkeää ja visuaalisesti tuettua (esim. tunnepilvet, hymynaamat, ilmeiden mallintaminen.) 1. luokkalaisille tunteiden käsittely vaatii paljon aikuisen mallintamista ja tukea, joten kouluvalmentajan tai muun aikuisen roolilla ja vuorovaikutuksella on suuri merkitys. Yhteistoiminnan olevan vasta kehittymässä myös ryhmätyöskentelyssä tarvitaan tarkkaa ohjeistusta ja aikuisen jatkuvaa tukea.

2.–3.-luokkalaiset ovat kehityksellisesti hieman pidemmällä kuin ykkösluokkalaiset ja tämä näkyy muun muassa siinä, että he osaavat usein jo hieman paremmin nimetä tunteitaan ja ymmärtävät yksinkertaisia syy-seuraussuhteita tunnetilojen taustalla. Tämän vuoksi havainnoinnissa kiinnitettiin huomiota siihen, kuinka monipuolisesti tunteita käsiteltiin kouluvalmentajan ohjauksen avulla.

2.–3. luokkalaiset kykenevät jo jonkin verran refleктоimaan omia reaktioitaan ja harjoittelemaan tunnetaitoja enemmän vertaissuhteissa, joten vuorovaikutuksen laadulla ja kouluvalmentajan ohjaustavalla on keskeinen merkitys. Ryhmämuotoisessa toiminnassa 2.–3.-luokkalaiset pystyvät toimimaan paremmin tiimeissä, mutta tarvitsevat yhä selkeitä rakenteita, roolitusta ja aikuisen tukea ristiriitatilanteissa. Yleisesti kouluvalmentajan ja aikuisen rooli nousee tärkeäksi myös tässä ikäryhmässä: heidän kykynsä rakentaa luottamusta, rohkaista, ohjata keskustelua ja ylläpitää turvallista ilmapiiriä vaikuttaa suoraan siihen, kuinka avoimesti oppilaat uskaltavat jakaa ja oppia tunnetaitoja.

Luokanopettajalle annettiin ohjeistuksia jatkaa tunteiden käsittelyä ja vahvistaa lasten omakuvaa aktiivisella palautteella ja rohkaisulla. Jokaiselle luokalle jaettiin myös ”Mikä tunne?”- kartongit, jotka asetettiin luokan oveen/seinään. Oppilaat pääsivät kirjoittamaan halutessaan erilaisia koettuja tunteita koulupäivän aikana kyseessä olevalle tunnekartongille. Opinnäytetyön tekijä keräsi nämä ennen kevätlukukauden 2024 loppumista opinnäytetyön materiaaliksi.

Kouluvalmentajan ja muiden aikuisten rooli oli keskeinen tunnin ohjaamisessa, sillä he tukivat lasten aktiivista osallistumista ja tunteiden käsittelyä. Hyvin toimivia asioita olivat erityisesti osallistujien innostus ja kannustava ilmapiiri, mutta kehittämistä kaipasi erityisesti pohdintaan ja keskusteluun varatun ajan riittävyys. Ohjauskerran kokonaisuudesta tuntui rajalliselta, joten ensimmäisen kerran materiaalin jakaminen kahteen osaan parantaa jatkossa sen hallittavuutta. Myös tauotuksen merkitys nousi esiin, sillä se auttaa säilyttämään keskittymiskyvyn ja parantaa oppimista, kun mahdollistetaan palautuminen ja näin ollen ohjaustilanteetkin ovat tehokkaampia. Lisäksi olisi suositeltavaa, että ohjaustilanteissa olisi läsnä useampi aikuinen, jotta oppilailla on mahdollisuus saada yksilöllistä tukea ja ohjausta. Tällöin heillä on myös mahdollisuus siirtyä luokasta pois, mikäli käsiteltävät aiheet tuntuvat heille liian haastavilta.

Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan Hirsijärvi ym. (2004, 202-203) mainitsee havainnointimenetelmiä olevan kritisoitu siitä, että havainnoijan läsnäolo voi vaikuttaa tutkittavaan tilanteeseen, mikä tunnetaan kontrolliefektinä. Joissakin luokkahuonetutkimuksissa on havaittu, että sekä opettajien että oppilaiden käyttäytyminen saattaa muuttua tutkijan astuessa huoneeseen. Tätä voidaan vähentää, jos tutkija vierailee tilanteessa useaan otteeseen ennen varsinaista havainnointia, jolloin tutkittavat tottuvat hänen läsnäoloonsa. Tästä syystä koettiin hyödyllisenä, että tutkija oli entuudestaan tuttu sekä henkilökunnalle että oppilaille, jotta tietynlainen luottamus ja luonnollisuus tilanteeseen oli päässyt syntymään.

8 Johtopäätökset ja hyödynnettävyys

Opinnäytetyön aihe osoittautuu ajankohtaiseksi ja merkitykselliseksi, kun tarkastellaan sekä kansallista sääntelyä että tunnetaitojen oppimisen tärkeyden tietoperustaa ja viitattua tutkimusnäyttöä. Lainsäädäntö, kuten opiskeluhuoltolaki (1287/2013) ja perusopetuslaki (21.8.1998/628), korostavat koulun vastuuta lasten ja nuorten kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista (Ahtola 2016, 14.) Opettamalla ja vahvistamalla oppilaiden tunnetaitoja edistetään sosioemotionaalista kehitystä sekä kokonaisvaltaista mielenterveyttä. (Avola & Pentikäinen 2022, 48.)

Tutkimusnäyttö vahvistaa, että tunnekasvatuksella voi olla merkittäviä ja mitattavia vaikutuksia koulunkäyntiin ja oppimiseen. Laaja kansainvälinen tutkimus osoitti, että tunnekasvatusohjelmalla (Social and Emotional Learning, SEL) oli yhteys oppilaiden parempaan akateemiseen menestykseen, käyttäytymiseen sekä parempiin sosiaalisiin ja emotionaalisiin taitoihin. (Durlak ym 2011.) Lisäksi Nowickin & Duken (1998) tutkimuksessa todettiin, että tunneälykkyydeltään kehittyneemmät lapset menestyvät koulussa keskimäärin paremmin ja ovat emotionaalisesti tasapainoisempia kuin lapset, joilla on vaikeuksia tunteiden tunnistamisessa ja säätelyssä. (Rantanen n.d.)

Niin ikään minäkuvan ja minäpystyvyyden vahvistaminen tukee kokemusta koulussa pärjäämisestä. Banduran (1997) teorian mukaan minäpystyvyys vaikuttaa siihen, miten yksilö suhtautuu oppimiseen, haasteisiin ja onnistumiseen. Kun lapsi uskoo itseensä ja tunnistaa tunteensa, hän on vastaanottavaisempi uudelle oppimiselle ja rakentaa vahvempaa pohjaa opintielleen. (Yli-Rämi & Tapani 2020.)

Myös opinnäytetyön kyselytutkimuksen tulokset osoittivat, että tunne- ja vuorovaikutuskasvatus yhdessä minäpystyvyyden kanssa koettiin tärkeäksi osaksi Kannelmäen peruskoulun oppilaiden hyvinvointia ja koulunkäynnin sujuvuutta. Moniammatillinen yhteistyö sekä henkilökunnan ymmärrys tunnetaitojen tarpeellisuudesta koettiin keskeisiksi tekijöiksi näiden taitojen opettamisessa. Samalla kuitenkin tunnistettiin haasteita, kuten aikarajoitteet ja resurssipula, jotka voivat vaikeuttaa tavoitteiden saavuttamista. Lisäksi yhtenäisen materiaalin puute tekee opettajien tunne- ja vuorovaikutustyöstä haasteellisempaa. Näiden haasteiden ratkaiseminen vaatii kyselylomakkeen vastausten perusteella lisäresursseja, selkeämpiä ohjeistuksia sekä yhteistyötä eri toimijoiden kesken.

Tulevaisuudessa tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämistä voidaan edelleen vahvistaa jakamalla hyviä käytäntöjä kollegoiden kesken. Tällöin opettajat ja koulun muu henkilökunta voivat tukea toisiaan ja hyödyntää yhteistä osaamista. Olisi tärkeää järjestää myös koulutuksia, joissa syvennetään ymmärrystä eri lähestymistavoista, kuten trauma- ja/tai ratkaisukeskeisistä menetelmistä. Opinnäytetyön kannalta keskeistä oli ymmärtää, että tunnetaitojen opetuksessa aikuisen oma tunnetietoisuus on ratkaisevassa asemassa. Mikäli aikuinen ei ole tietoinen omista tunnereaktioistaan, kuten tiedostamattomista "triggereistä", voi tunnetaitojen opettaminen lapsille olla haastavaa (Trogen 2022, 24.) Tämä näkökulma korostaa aikuisten jatkuvan tunnetietoisuuden kehittämisen merkitystä sekä mallintamisen voimaa myös koulukontekstissa. Kun oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitoja kehitetään, on oleellista, että myös henkilökunnan omia taitoja tuetaan. Tällä tavalla voidaan luoda koko kouluyhteisön tasolla yhteinen kieli ja toimintatavat, jotka edistävät kaikkien hyvinvointia.

Kolmansien sektorien, kuten järjestöjen ja vapaaehtoisorganisaatioiden, hyödynnettävyyttä olisi hyvä kartoittaa enenevässä määrin, koska ne voivat tarjota tärkeitä tukipalveluja ja resursseja koulun tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Yhteistyö kolmansien sektorin kanssa voi vahvistaa koulun hyvinvointityötä, koska järjestöt voivat tuoda lisää osaamista, resursseja ja verkostoja, joita koululla ei välttämättä ole omasta takaa.

Havainnoinnin perusteella voidaan todeta, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen vaatii ikätason mukaista lähestymistä ja selkeää rakenteellista tukea. Eri ikäryhmät tarvitsevat erilaista

ohjausta ja tukea tunnetaitojen oppimiseen, ja kouluvalmentajan sekä muiden aikuisten rooli nousee keskeiseksi oppimisen mahdollistajana.

Ensimmäisellä luokalla tunnekasvatuksen olisi hyvä painottua perustunteiden tunnistamiseen ja ilmaisemiseen. Oppilaat tarvitsevat paljon aikuisen mallia, visuaalisia tukikeinoja sekä yksinkertaista, selkeää kieltä. Tehdyssä havainnoinnissa korostui tarve konkreettisille työtavoille, kuten tunnepilville, näytelmällisille harjoituksille ja kehollisille tunnetaitoharjoitteille. Yhteistoiminta vaatii vielä aikuisen aktiivista ohjausta ja turvaa. Kouluvalmentajan tai muun aikuisen lempeä, mutta jämäkkä läsnäolo on erityisen tärkeää.

Toisella ja kolmannella luokalla oppilaat kykenevät jo hieman syvempään tunteiden tarkasteluun ja osaavat sanoittaa tunnetilojaan itsenäisemmin. Tällöin tunne- ja vuorovaikutustaitojen käsittelyssä voidaan mennä pidemmälle esimerkiksi tunteiden säätelyyn, pettymyksen käsittelyyn tai empatian osoittamiseen. Havainnoissa nousi esiin, että oppilaat hyötyivät ryhmämuotoisista harjoitteista, joissa he pääsivät harjoittelemaan sosiaalisia taitoja vertaistensa kanssa. Kouluvalmentajan taito ohjata ryhmäkeskusteluja, antaa rakentavaa palautetta ja vahvistaa positiivista vuorovaikutusta on tässä tärkeässä roolissa.

Yhteisesti kaikille ikäryhmille oli tärkeää, että tunne- ja vuorovaikutustunnilla rakennettiin turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri ja minäkuvaa vahvistettiin muun muassa positiivisen palautteen avulla. Eri luokkien välillä voitiin havaita myös vaihtelua siinä, miten yhtenäisesti kouluvalmentaja materiaaleja käytti ja kuinka paljon luokanopettajalle jäi konkreettista ohjeistusta jatkotyöskentelyyn.

Kokonaisuudessaan havainnot osoittivat, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen pienille oppilaille on arvokasta ja tarpeellista, mutta se edellyttää suunnitelmallista toteutusta, koulutettujen ammattilaisten läsnäoloa sekä tiivistä yhteistyötä luokanopettajien kanssa. Lisäksi koulussa tarvitaan kehitettyjä materiaaleja ja yhtenäisiä toimintatapoja, jotta oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppiminen olisi tasa-arvoista ja jatkuvaa kaikilla luokka-asteilla.

Opinnäytetyö tarjoaa konkreettista ja käytännönläheistä tietoa tunnetaitojen ja minäkuvan tukemisesta alakoulussa ja sitä voidaan hyödyntää ko. kouluyhteisön arjessa. Työtä voidaan käyttää tukena opetussuunnitelman tavoitteiden käytännön toteutuksessa ja se tarjoaa valmiita materiaaleja

tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetukseen kouluvalmentajalle sekä myös luokanopettajille esimerkiksi osana suomen kielen tunne- ja vuorovaikutustunteja. Opinnäytetyötä voidaan käyttää apuna myös henkilöstön perehdytyksessä sekä moniammatillisen yhteistyön kehittämisessä. Työ toimii hyvänä pohjana jatkokehitykselle, kuten materiaalien laajentamiselle eri ikäryhmille, materiaalin tuottamiselle digitaaliseen ympäristöön tai tutkimukselle tunnetaitotyön pitkäaikaisvaikutuksista.

9 Tuotos

Tunnetaitopakettien ohjaukset on rakennettu siten, että ne tarjoavat turvallisen ja kannustavan ympäristön tunnetaitojen harjoitteluun. Jokainen kerta sisältää johdannon/alkulämmittelyn, toiminnallisen osuuden sekä yhteisen reflektoinnin ja/tai rentoutuksen. Kokonaisuus on muokattavissa ryhmän tarpeiden mukaan ja osioita voi pidentää tai lyhentää, mutta se olisi hyvä käydä läpi vaiheittain.

Ensimmäisellä ohjauksella harjoitellaan tunteiden nimeämistä ja tunnistamista, sillä oman ja toisten tunnetilojen havaitseminen on perusta kaikelle tunnetyöskentelylle. Ennen kuin lapsi voi ymmärtää tunteitaan tai säädellä niitä, hänen täytyy ensin oppia tunnistamaan tunteitaan. Raisa Cacciatore (2022,2) viittaa materiaalissaan Köngäksen (2019), jonka mukaan tunnetaitojen kehittyminen alkaa tunteiden tunnistamisesta, etenee niiden ymmärtämiseen, sanoittamiseen, esiin tuomiseen ja lopulta niiden säätelyyn, joka auttaa toimimaan tunteiden pohjalta rakentavalla tavalla.

Denhamin (2006, 58–82) artikkelin mukaan sosioemotionaalinen osaaminen on keskeinen osa koulukypsyyttä. Artikkelissa todetaan, että lasten kyky tunnistaa ja nimetä tunteita on olennainen osa tätä osaamista. Sosioemotionaalisen osaamisen eri osa-alueet, kuten itsensä tunteminen, itsesäätely, sosiaalinen tietoisuus ja vastuullinen päätöksenteko, toimivat yhdessä.

Toisella kerralla siirrytään tunteiden kokemiseen ja ilmaisemiseen. Kun tunteet on ensin opittu tunnistamaan, niitä on helpompi käsitellä. Tämä tukee empatiaa, vuorovaikutusta ja turvallista ryhmäilmapiiriä.

Kolmannella ohjaukerralla käsitellään itsetuntoa ja minäpystyvyyttä, koska lapsen tunne itsestään ja omista kyvyistään rakentuu vahvaksi vasta, kun hän kokee tulevansa ymmärretyksi ja hyväksytyksi tunteineen. Tunteita on lupa ilmaista eikä niitä tarvitse pelätä. Hyvä itsetunto ja usko omiin taitoihin auttavat lasta kohtaamaan haasteita ja tukevat hänen sosiaalista, psyykkistä ja tunnekehitystään. (Lapsen itsetunnon tukeminen 2024.)

Materiaali on suunniteltu siten, että sitä voivat hyödyntää kouluvalmentajat, opettajat ja muut oppilaiden kanssa työskentelevät aikuiset osana koulun arkea ja hyvinvointityötä. Lopullinen tuotos on luotu PowerPointillä ja on toimitettu toimeksiantajana olleelle koululle pdf:nä sekä tarvittavat materiaalit valmiiksi tulostettuina. Seuraavissa kappaleissa on esitelty kehitellyn tunnetaitomateriaalin materiaalit sekä sisältö.

1. kerta: Tunteiden nimeäminen, ymmärtäminen ja tunnistaminen

Kesto: n. 1h + tauko

*Tarvittavat välineet: ämpäri, muovailuvaha/stressilelu, paperi, kynä, tunnepilvet (**punaiset, siniset, vihreät, keltaiset**), emoji kuvat, tilannekuvat, ”Mikä tunne?” - kartonki*

Luokkahuoneessa/-tilassa tehdään tilaa sen verran, että koko luokka mukaan lukien aikuiset pääsevät ympyrään tai puoliympyrään. Aikuinen johdattaa yhteiseen aiheeseen seuraavien alkusanojen ja repliikkien avulla. Replikkejä voi muokata omanlaisekseen.

❖ Alkusanat/lämmittely aiheeseen...

”Joka aamu isä kysyy minulta:

-Noh miltäs tänään tuntuu?

Äiti kyselee sitä myös jatkuvasti.

Makoilen sängyssäni.

Räpyttelen silmiäni.

Tunnustelen oloani.

Joskus tunnen jotain.

Joskus en tunne mitään.

(Grossmann-Hensel, 2022.)

Tunteet. Mitä ne oikeastaan ovat ja mistä ne tulevat?”

(Oppilaat pääsevät vastaamaan)

”Tunnen roppakaupalla erilaisia tunteita joka päivä.

Tunteet tuntuvat sisälläni.

Tunnen myös asioita, jotka tulevat ulkopuoleltani.

Nenän kautta, suun kautta, käsien tai ihon kautta.

(Grossmann-Hensel, 2022.)

Montako tunnetta voi olla olemassa?”

(Oppilaat vastaavat)

Entä onko se tunne, kun tekee mieli jäätelöä?

(Oppilaat vastaavat)

”Ei ole olemassa hyviä tai huonoja tunteita, sanoo isä.

No jaa, on ainakin olemassa kivoja ja vähemmän kivoja tunteita.

Tuntisin mieluiten vain niitä kivoja.”

(Grossmann-Hensel, 2022.)

Entä onko kiukku tunne?

(Oppilaat vastaavat)

Mitä voit tehdä, kun olo on kiukkuinen? (Tämä harjoitus kohdistettu erityisesti 1.–2. luokille.)

Kun olo on kiukkuinen, turhautunut, järkyttynyt tai surullinen, haluaisit ehkä huutaa, kiljua, itkeä tai jopa puida nyrkkiä. Mutta on muitakin tapoja:

- 1. Sulje silmät ja hengitä rauhallisesti sisään. (Näytetään ryhmälle.)**
- 2. Hengitä sitten hitaasti ulos ja laske hiljaa mielessäsi kymmeneen. (Näytetään ryhmälle.)**

Saadaksesi purettua tunnekuohon voit myös.... (Havainnollistetaan ryhmälle)

- 1. Rummuttaa ämpäriä**
- 2. Halata itseäsi**
- 3. Vetäytyä hiljaiseen paikkaan**
- 4. Juosta paikallaan nopein askelin**
- 5. Tanssia tai tömistellä**
- 6. Puristella tai möyhentää muovailuvahaa/stressilelua**
- 7. Raapustaa kuvan, rutata sen ja heittää pois**

.... Tai voit puhua jonkun kanssa ja kertoa ikävästä tunteestasi.

”Muut ihmiset eivät välttämättä osaa tulkita tunteitasi vain katsomalla sinua. Etkä sinäkään aina tiedä, miltä toisesta tuntuu. Siksi on tärkeää puhua tunteista. Puhuminen auttaa ymmärtämään ja nimeämään tunteita.”

(Brooks, Allen & Ferrero 2020, 22-23.)

*****TAUKO*****

Mennään päivän aktiviteettiin...

Jaetaan aluksi luokka n. 4–5 hengen pienryhmiin

❖ Tunteiden nimeäminen

Tavoite: auttaa tunteiden tunnistamisessa, nimeämisessä ja sanoittamisessa sekä tunneilmaisun rikastamisessa ja vuorovaikutustaidoissa

Omia tunteita ei ole aina helppo nimetä, mutta niitä voi yrittää kuvailla. Tunteille voi antaa jopa värin. Tässä auttavat tunnepilvet, jotka jaetaan jokaiselle pienryhmälle ja esitetään oppilaille.

Olen vihainen. **Värini on punainen.** (Näytetään esimerkkejä tunnepilvistä: hermostunut, äkäinen, harmistunut)

Olen onnellinen. **Värini on keltainen.** (iloinen, ylpeä, rohkea)

Olen surullinen. Millainen väri voisi silloin olla? **Värini on sininen.** (pettynyt, tylsistynyt, surullinen)

Olen rauhallinen. Millainen väri voisi silloin olla? **Värini on vihreä.** (rentoutunut, virkeä, rauhallinen)

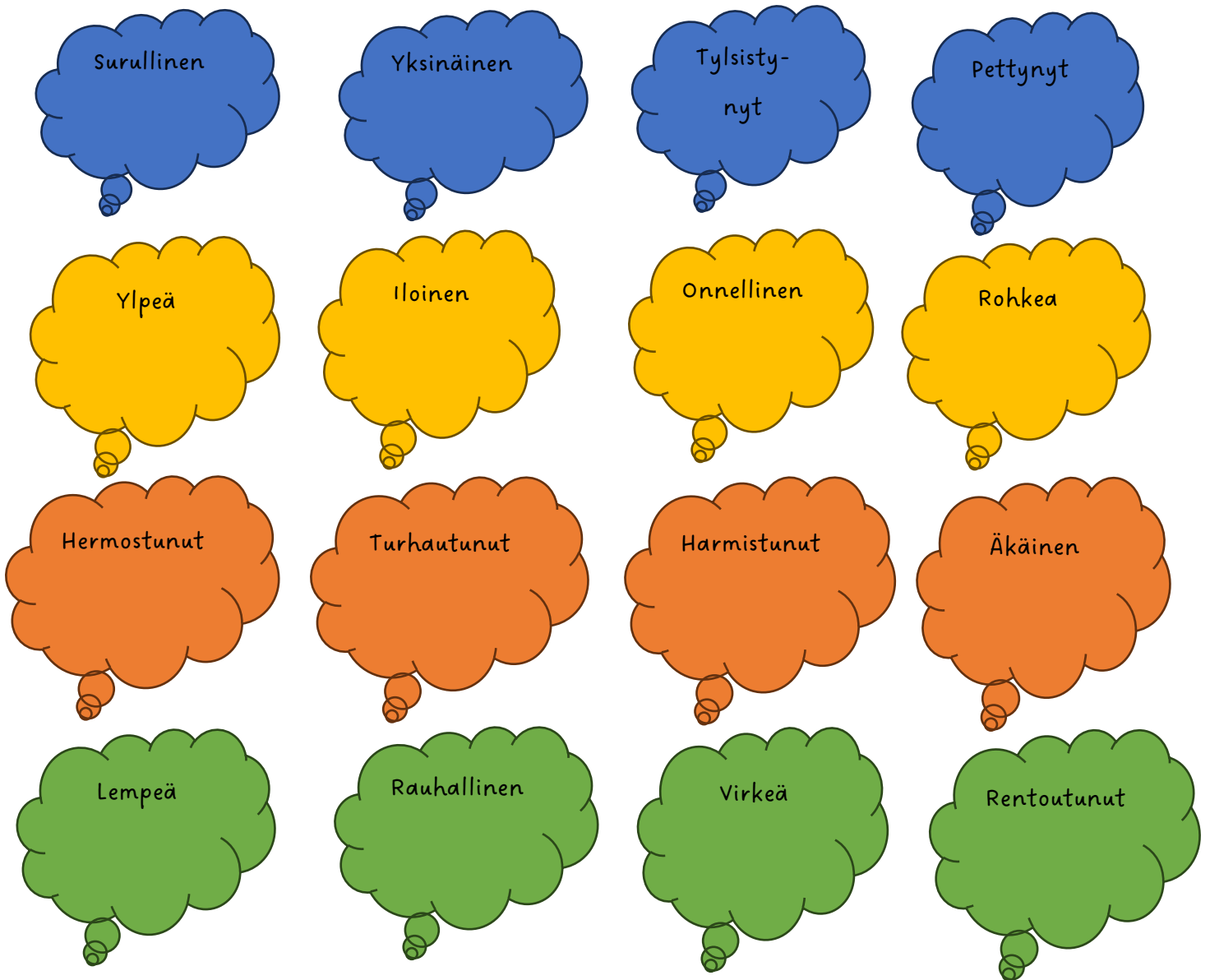
Tämän jälkeen tapahtuu harjoitus tunteiden nimeämisestä ja tunnistamisesta ryhmässä.

”Tutkitaan tilannekuvia.” (Tilannekuvat tulostettu ja laminoitu koululle.)

”Miltä sinusta tuntuisi kuvien tilanteissa? Valitse tunnepilvistä/emojeista sopivin tunne.”

Jokaiselle ryhmälle jaetaan kuvia erilaisista tilanteista, väriä kohden kohdistettuja tunnepilviä sekä myös emojeja. Kuvien päälle laitetaan ryhmän kanssa keskustellen tilanteeseen sopivalta tuntuva tunne/emoji. Käydään keskustelua yhdessä tämän jälkeen. (Brooks, Allen & Ferrero 2020, 14–15.





Tunnemuistipelissä luokasta **kaksi** siirtyy toiseen tilaan tai luokan ulkopuolelle. Kysytään vapaaehtoisia, jotka aikuinen valitsee. Pelaajien ollessa ulkopuolella muu luokka jakautuu **pareiksi**. Tähän harjoitukseen voivat osallistua myös luokassa olevat aikuiset.

Luokkaan jääneiden oppilaiden tehtävänä on esittää erilaisia tunteita. Parit valitsevat tunteen, jota aikovat pelissä käyttää ja miettivät, miten pystyvät esittämään kyseistä tunnetta mahdollisimman samalla tavalla. Kun tunteet on valittu ja jokainen pari tietää mitä ja miten tunnetta esitetään, niin tämän jälkeen luokan ulkopuolella olevat pelaajat kutsutaan sisään. Pelaajien tehtävänä on pelata muistipeliä eli etsiä luokkakavereista samaa tunnetta esittävät parit. Pelaajat etsivät pareja vuorotellen. Pelaajan tulee tunnistaa samaa tunnetta esittävät ja yrittää arvata, mistä tunteesta on kysymys. (Henttinen 2021, 47–48.)

*****TAUKO*****

Pyydetään seuraavaksi oppilaat riviin keskelle luokahuonetta/-tilaa

❖ **Tunnejana**

Tavoite: vahvistaa tunteiden tunnistamista, tunnevuorovaikutuksen harjoittelua, empatian kehittämistä sekä itseilmaisun tukemista

Luokan toisessa päässä on **”Tuntuisi kivalta”**, keskellä **”Ei haittaa”** ja toisessa päässä **”Tuntuisi tosi kurjalta”**. (Tunnejanan termit ja niiden kulku voidaan kirjoittaa esimerkiksi taululle, joka helpottaa hahmottamista.)

Oppilaiden tehtävä on liikkua luokassa sen mukaan, mitä he ajattelevat erilaisista väittämistä tai tilanteista. Kun oppilaat ovat asettuneet janalle, heiltä voidaan kysellä perusteluja, miksi he valitsivat juuri tämän paikan.

Ohessa erilaisia väittämiä, joista voi käydä läpi useamman, mutta mikäli aika on rajallinen neljä-viisi väittämää riittää.

- *Luokkakaveri tulee sinua vastaan kaupassa, eikä moikkaa sinulle*
- *Kysyt luokan WhatsApp-ryhmässä (tai vastaavassa) läksyjä, eikä kukaan vastaa sinulle*
- *Pudotat ruokalassa lasin lattialle, kaikki kääntyvät katsomaan ja alkavat taputtaa*
- *Olet unohtanut valmistautua kokeeseen*
- *Kerrot kotiin tullessasi päivästäsi isälle/äidille/muulle aikuiselle, mutta hän vain keskittyy puhelimen katsomiseen ja vastaa sinulle ”hmmm..”*
- *Kerrot kavereillesi, että sinulla on paha mieli, mutta kukaan ei vastaa sinulle mitään*
- *Kuulet joltakin toiselta kaverilta, että parhaimmat kaverisi ovat olleet leikkimässä, mutta eivät pyytäneet sinua mukaan*
- *Odottelet bussipysäkillä bussin saapumista, ja luokkakaverisi tulee juttelemaan sinulle*

(Henttinen 2021, 50–51.)

❖ Tunteesta irti päästäminen

Tavoite: vahvistaa tunteiden tuntemista ja sanoittamista, tunteesta irti päästämistä sekä minäpystyvyyttä

Edellisen aktiviteetin jälkeen on hyvä keskustella yhdessä siitä, miten hankalista tunteista voi oppia päästämään irti. Tällaisia tunteita voivat olla esimerkiksi suuttumus, häpeä tai nolous, joita voi tulla vaikka riidan tai kiusaamisen jälkeen. Tunteet ovat kuin pilvet taivaalla – ne tulevat ja menevät. Mikään tunne ei kestä ikuisesti. Kun tunne myllertää, voi pysähtyä, hengittää rauhassa ja odottaa, että olo helpottuu. Joskus yritämme unohtaa ikäviä tunteita esimerkiksi pelaamalla liikaa tai valvomalla pitkään. On tärkeää oppia huomaamaan tällaiset hetket ja harjoitella päästämään irti tunteista, jotta mieli voi taas keventyä.

(Juusola 2015, 79)

*Jos on aikaa, niin oppilaat voivat askarrella jokainen kartongista/paperista **ilmapallon**, johon voi kirjoittaa ajatuksiaan ja tunteitaan, joista olisi **mahdollisesti hyvä päästää irti**.*

♥ Lopuksi

Luokan kanssa istutaan vielä yhdessä rinkiin ja rauhoitutaan. Suljetaan silmät hetkeksi ja kuunnellaan ääniä mitä mahdollisesti ympäriltä kuuluu ja keskitytään vain **kyseiseen hetkeen**. Silmät voi avata aikuisen kehotuksesta ja tämän jälkeen luokan kanssa käydään läpi mitä ohjauskerran aikana on opittu ja koettu. Aikuiset kyselevät oppilaiden tunteita ja fiiliksiä päivän kulusta ja aktiviteeteista. Luokanopettaja/kouluvalmentaja ottaa näitä itselleen ylös.

3. kerta: Itsetunto ja minäpystyvyys

Kesto: n. 1h + tauko

Tarvittavat välineet: A4-paperiarkit tai valmiit **“Minä olen hyvä...”** -pohjat, värikyniä, kartonkia, valmiita tähtipohjia kartongista, kirja, naru, pallo ja kori, tunnepilvet (**punaiset, siniset, vihreät, keltaiset**), palapeli

Luokahuoneessa/-tilassa tehdään tilaa sen verran, että koko luokka mukaan lukien aikuiset pääsevät ympyrään tai puoliympyrään.

❖ **Alkulämmittely** (Tarinan voi varioida omanlaisekseen)

”Eräänä päivänä opettaja pyysi luokkaa miettimään: ”Missä sinä olet hyvä?”

Hetken aikaa luokassa oli hiljaista. Joku mietti, osaanko minä sanoa mitään?

Mutta sitten yksi oppilaista nosti käden ja sanoi: 'Minä olen hyvä lohduttamaan, kun joku on surullinen.'

Toinen sanoi: 'Minä olen tosi nopea juoksemaan!'

Kolmas mietti hetken ja sanoi: 'Minä olen hyvä piirtämään – ainakin kissoja.'

Ja niin luokka alkoi huomaamaan: meissä kaikissa on jotakin hyvää. Se ei aina tarkoita, että on paras jossain – vaan että on jotakin, joka tekee juuri minusta erityisen.

Joskus se hyvä asia on pieni, kuten hymy tai tapa kuunnella toista. Joskus se on jokin taito, joka on vain sinun näköisesi.”

vaihtoehtoinen tarina

”Aapo oli pieni poika, joka asui kylässä metsän laidalla. Hän ei ollut nopein juoksija koulussa, eikä osannut tehdä isoimpia majarakennelmiä. Joskus hän mietti, onko hän missään erityisen hyvä.

Eräänä päivänä Aapo meni lähimetsään kävelylle. Hän huomasi pienen kissanpennun, joka oli jäänyt jumiin pensaaseen taakse. Aapo siirsi varovasti oksia ja auttoi kissan pois. Sitten hän näki oravan, joka ei päässyt pois roskiksesta – ja Aapo auttoi sen ulos. Lopuksi hän näki pienen tytön, joka oli eksynyt polulta, ja hän johdatti tämän takaisin koululle.

Kun Aapo tuli kotiin, hänen äitinsä hymyili ja sanoi:

”Sinulla on suuri sydän, Aapo. Olet ystävällinen, huomaavainen ja rohkea. Ne ovat sinun supervoimiasi.”

Silloin Aapo hymyili itsekseen. Hän tajusi, ettei tarvitse olla paras juoksija tai rakentaja – koska hänellä oli omat hyvät puolensa, jotka näkyivät teoissa ja sydämessä.

Niin kuin Aapo, meillä jokaisella on jotain, missä olemme hyviä. Se voi olla jokin taito tai tapa olla – ehkä olet hyvä kuuntelemaan, lohduttamaan, keksimään tai yrittämään. ”

”Tänään meidän ensimmäisen aktiviteettimme nimi on ”Minä olen hyvä”. Jokainen saa hetken miettiä – mikä minussa on sellaista, mistä voin olla ylpeä tai iloinen?

❖ **”Minä olen hyvä...” – Itsetuntopiiri**

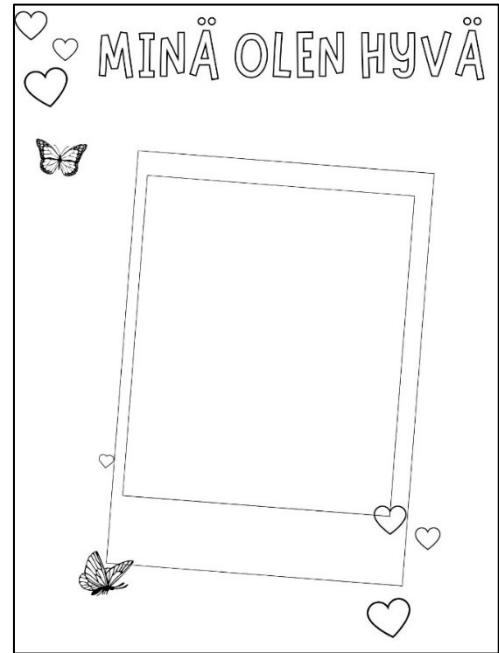
Tavoite: vahvistaa oppilaan itsetuntemusta ja -tuntoa sekä lisätä myönteistä ilmapiiriä luokassa

Jokainen oppilas saa paperin, johon kirjoitetaan keskelle: **”Minä olen hyvä...”** tai voi käyttää valmista **”Minä olen hyvä”**- pohjaa.

Oppilaat jatkavat lausetta kirjoittamalla tai piirtämällä asioita, joissa he kokevat olevansa hyviä. Se voi olla vaikka **”auttamaan muita”, ”piirtämään”** tai **”kertomaan hauskoja vitsejä”**.

Tämän jälkeen tehdään itsetuntopiiri: jokainen saa halutessaan lukea tai näyttää yhden kohdan omalta paperiltaan. Ketään ei pakoteta jakamaan.

Lopuksi voidaan tehdä positiivisuuskierros: jokaiselle oppilaalle sanotaan yksi kiva asia – joko aikuiselta tai ryhmältä (esim. **”Olit rohkea kun jaoit!”** tai **”Sä oot hyvä kaveri.”**).



*****TAUKO*****

Jaetaan luokka aluksi 4–5 hengen pienryhmiin.

(Radat on ollut hyvä valmistella valmiiksi jo ennen tunnetaitotuntia tai tauon aikana.)

❖ **”Minä pystyn” -polku**

Tavoite: tukea sinnikkyyttä, kekseliäisyyttä ja minäpystyvyyden kokemusta

Jokainen pienryhmä kiertää vuorollaan asemat läpi ja suorittavat **yksi kerrallaan** siinä annetut tehtävät. Jokaiselta asemalta ryhmä tai oppilas voi saada tarran/leiman **suoritettua tehtävästä**.

Rataesimerkit :

1. **Taitoasema:** Heitä pallo koriin / tasapainottele kirja päässäsi / kulje narua pitkin.
2. **Pulma-asema:** Ratkaise yksinkertainen arvoitus tai palapeli yhdessä ryhmän kanssa.

3. **Tunneasema:** Valitse kortista tunne (esim. valmiista tunnepilvistä) ja näyttele se muille. Muut yrittävät arvata tunnetta.

4. **Sinnikkyysasema:** Tee "hiljainen tehtävä" 2 min (piirrä, rakenna tai järjestele asioita ilman puhetta). Tämän voi suorittaa ryhmä yhdessä. Tärkeää pitää hiljaisuus yllä ja koittaa kommunikoida muilla tavoin.

5. **Tähtipysäkki:** Kirjoita tai piirrä tähteen: "Missä asiassa minä onnistuin tänään"

♥ Lopuksi

Istutaan koko ryhmän kanssa takaisin ympyrään/puoliympyrään. Seuraava harjoitus auttaa **purkamaan kuormitusta**, jota kertyy kehoon pitkin päivää erilaisten **aistiärsykkeiden** vuoksi.

1. Painetaan käsillä vahvasti alustaan ja koitetaan saada takapuoli irtoamaan lattiasta. Lihas-ten jännittämisen jälkeen päästetään keho rennoksi.
2. Seuraavaksi voidaan nousta ylös ja levittää kädet sivuille kuin linnun siivet. Ensiksi kädet puristetaan nyrkkiin ja jännitetään käsivarsien lihakset. Aikuinen voi kiertää jokaisen oppilaan luona ottaen tätä hennosti ranteesta kiinni ja pyytäen päästämään käden rennoksi. Kättä voi heilutella hiukan kuin riippusiltaa. Kun oppilas on löytänyt rentouden, aikuinen päästää irti ranteesta ja oppilaan käsi heilahtaa rentona vartalon sivuille. Yhdessä voi vielä kokeilla miltä linnuista tuntuu lentää siivet jännitettyinä ja vapaina.

(Auvinen 2023, 80.)

Kerrataan vielä luokan kanssa mitä ohjauskerran aikana on käyty läpi ja koettu. Kysellään oppilaiden tunteita ja fiiliksiä päivän kulusta sekä aktiviteeteista. Luokanopettaja/kouluvalmentaja ottaa näitä itselleen ylös.

10 Pohdinta

10.1 Kyselylomakkeen tulokset ja havainnoinnin merkitys

Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin tunnetaitojen ja minäkuvan tukemista Kannelmäen peruskoulussa Kaarelan raitin toimipisteessä sekä kehitettiin siihen liittyvää tunnetaitomateriaalia. Työn tavoitteena oli vastata käytännön tarpeeseen luoda konkreettista ja sovellettavaa sisältöä oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen tueksi erityisesti 1.–3.- luokkalaisille. Kysely- ja havainnointiaineiston perusteella voidaan todeta, että tunnetaitojen opettaminen ja minäkuvan tukeminen nähdään kyseessä olevassa kouluyhteisössä merkityksellisenä osana oppilaan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja koulunkäyntiä.

Tuloksissa korostui moniammatillisen yhteistyön rooli sekä tarve konkreettisille työtavoille, jotka eivät jää vain opettajan vastuulle. Kuraattorin, kouluvalmentajan ja muun henkilökunnan rooli tunnetaitotyössä koettiin keskeiseksi ja koulussa toivottiin selkeämpää materiaalien ja käytänteiden yhtenäisyyttä. Tämä osoittaa, että vaikka tunnetaitojen tukeminen on mukana opetussuunnitelmassa, sen toteuttamiseen tarvitaan käytännön välineitä, ajankäytön tukea ja hallintaa sekä selkeitä rakenteita.

Havainnointien perusteella erityisesti pienimpien oppilaiden kohdalla tarvitaan tarkkoja ohjeita, visuaalisia ja toiminnallisia tapoja käsitellä tunteita sekä aikuisten tukea tunteiden tunnistamiseen sekä ilmaisuun. Tunnetaitojen opettaminen ei ole pelkästään yksittäisiä tunteja, vaan pitkäjänteistä ja toistuvaa työskentelyä, joka rakentuu turvallisen ilmapiirin, myönteisen palautteen ja yhteistoiminnallisten harjoitusten varaan.

10.2 Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyön keskeisenä tavoitteena oli kartoittaa Kannelmäen peruskoulun alakoulun henkilökunnan resursseja ja tarpeita tunnetaitojen kehittämiseen sekä laatia näiden tarpeiden pohjalta konkreettinen, kolmen ohjauskerran tunnetaitomateriaali. Tutkimuskysymysten avulla pyrittiin selvittämään ensinnäkin, millaisia tarpeita koulun opettajilla ja muulla henkilöstöllä on tunnekasvatuksen tukemiseksi, ja toiseksi, miten oppilaita voidaan tukea sekä tunnetaidoissa että minäkuvan vahvistamisessa juuri kyseisessä koulussa.

Tavoitteiden saavuttamisen kannalta aineistonkeruu oli kohdistettu koulun henkilöstöön, jolloin tutkimus pystyi keskittymään juuri siihen asiantuntijaryhmään, joka toimii päivittäin oppilaiden kanssa ja jonka näkemykset ovat olennaisia kehittämistyön kannalta. Haastattelujen ja havainnoinnin avulla saatiin monipuolista ja käytännönläheistä tietoa siitä, millaisia tarpeita koulun arjessa koetaan liittyen tunnekasvatukseen. Tämä vastasi hyvin ensimmäiseen tutkimuskysymykseen.

Kuitenkin opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmiä olisi voinut monipuolistaa. Lomakekyselyn vastaajajoukko jäi rajalliseksi, mikä saattoi vaikuttaa siihen, kuinka kattavan kuvan koulun henkilöstön tarpeista saatiin. Kyselyä olisi voinut täydentää esimerkiksi ryhmä- tai yksilöhaastatteluilla, mutta rajallisen ajan puitteissa päädyttiin vain lomakekyselystä tulleisiin vastauksiin.

Toisen tutkimuskysymyksen osalta opinnäytetyö tarjosi konkreettisia näkemyksiä ja kehittämisehdotuksia siitä, miten oppilaiden tunne- ja minäkuvataitoja voitaisiin tukea. Näitä pohdintoja tukivat sekä henkilökunnan esiin nostamat kokemukset että lopullinen tunnetaitomateriaali, joka rakennettiin tarpeiden pohjalta. Materiaalissa huomioitiin muun muassa ikätasoisuus, toiminnallisuus ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistyvä kehitys. Materiaalin rakentaminen voidaan näin ollen nähdä konkreettisena vastauksena tutkimuksen toiseen kysymykseen.

Opinnäytetyö tukee osaltaan kuntoutuksen ohjauksen näkökulmaa erityisesti sosiaalisen kuntoutuksen osa-alueella, jossa painottuvat yksilön osallisuuden, toimijuuden ja arjessa selviytymisen tukeminen. Varhaisessa vaiheessa annettu tuki tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelussa voi ennaltaehkäistä myöhempiä haasteita sekä vahvistaa lasten hyvinvointia ja osallisuutta kouluyhteisössä sekä tukea turvallisen oppimisympäristön rakentumista. Kehittämistyö tukee monialaisen yhteistyön tarvetta lasten kasvun ja kehityksen tukemisessa sekä tarjoaa käytännönläheisiä välineitä tunnetaitojen opetukseen koulun arjessa. (Sosiaalisen kuntoutuksen opas, 2024.)

Kehittämistyön tavoitteet osoittautuivat varsin laajoiksi suhteessa käytettävissä olevaan aikaan. Laaditun kolmen kerran tunnetaitomateriaalin suunnittelu, teoriapohjan luominen, tutkimuksellinen kartoitus ja koulun tarpeiden analysointi muodostivat kokonaisuuden, joka olisi hyötynyt vielä tarkemmasta rajauksesta. Jatkossa vastaavanlaista työtä tehdessä voisi harkita keskittymistä vain yhteen osa-alueeseen, kuten pelkkään oppilaiden tunnetaitojen tukemisen tai minäkuvan vahvistamisen kartoitukseen.

10.3 Hyödynnettävyys

Valmis oppinnäytetyö sekä tunnetaitomateriaali 1.–3. luokkalaisille tarjoaa käytännöllisen työkalun oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Jatkossa tätä pakettia voidaan hyödyntää oppimateriaalina joko luokanopettajan, kouluvalmentajan tai muun koulun aikuisen ohjauksella. Materiaalia voidaan käyttää joko puolivuositain pitämällä pidempi tunne- ja vuorovaikutustunti tai materiaalista voidaan poimia myös yksittäisiä osia hyödynnettäväksi joko elämäkatsomustieto- tai suomen kielen tunneille.

Koulu yhteisöä voidaan informoida ja heille antaa ohjeistusta siitä, miten pakettia voidaan soveltaa eri oppitunneilla ja tilanteissa. Lisäksi opettajien ja muun kouluhenkilökunnan yhteistyö paketin sisällön ja menetelmien käytössä varmistaa, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetus on jatkuvaa ja johdonmukaista, ja että se tukee oppilaiden tunnetaitojen kehitystä ensimmäisestä luokasta kolmanteen luokkaan asti. Jatkossa voisi olla myös hyödyllistä seurata ja arvioida paketin vaikuttavuutta oppilaiden hyvinvointiin ja vuorovaikutustaitoihin, jotta mahdollisia kehityskohteita voidaan tunnistaa ja tarvittaessa päivittää materiaalia tai opetusmenetelmiä. Materiaali olisi varmasti myös tarpeellinen jatkokehittää digitaaliseen muotoon ja näin ollen saavutettavammaksi kaikille.

10.4 Työn luotettavuus ja eettisyys

Aineistonkeruu toteutettiin huolellisesti eettiset periaatteet huomioiden. Keskeistä aineistonkeruun suunnittelussa ja toteutuksessa oli oppilaiden suojeleminen ja heidän oikeuksiensa kunnioittaminen. Tästä syystä tutkimuksessa ei haastateltu oppilaita suoraan, vaan aineisto kerättiin aikuisten haastattelujen ja havainnoinnin avulla. Tämä ratkaisu oli perusteltu, sillä lasten osallisuus tutkimuksessa vaatii erityisen tarkkaa eettistä harkintaa ja lasten suojaavia menettelytapoja. Näin ollen tutkimuksen eettinen kuormittavuus pysyi vähäisenä ja lasten anonymiteetti sekä turvallisuus pystyttiin takaamaan.

Kaikki aineistonkeruuseen osallistuneet aikuiset antoivat tietoisesti suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseen ja heille kerrottiin selkeästi tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet sekä heidän oikeutensa osallistujina. Aineistonkeruun luottamuksellisuutta ja tutkimukseen osallistuneiden yksityisyydensuojaa tukee se, että henkilötiedot anonymisoitiin huolellisesti.

Havainnointiaineisto kerättiin tutkijan toimiessa luonnollisessa ympäristössä kouluvalmentajan pitämien tunne- ja vuorovaikutustuntien aikana. Havainnointia voidaan pitää arvokkaana keinona tutkia tunnetaitojen ilmenemistä arkisissa tilanteissa. Samalla on kuitenkin tärkeää tunnistaa, että havainnointi on väistämättä tutkijan yksilöllisen kokemuksen ja tulkinnan värittämää. Tutkijan aiemmat kokemukset, arvot ja odotukset voivat tiedostamattakin vaikuttaa siihen, mitä tilanteita huomataan ja miten niitä tulkitaan. Tämän vuoksi havainnointiaineiston analyysissä on pyritty katsomaan tilanteita mahdollisimman objektiivisesti sekä tiedotettu tutkijan omasta roolista, jotta aineistosta esiin nousevat havainnot olisivat mahdollisimman luotettavia ja perusteltuja. (Kostamo ym. 2022, 56.)

Opinnäytetyössä on pyritty varmistamaan aineistonkeruun luotettavuus yhdistämällä haastatte-
luja ja havainnointia. Näin eri näkökulmat täydentävät toisiaan ja tutkittavaa ilmiötä ja tarvetta voidaan tarkastella laajemmin. (Tuomi & Saarijärvi 2018, 93.) Lisäksi tutkimuksen dokumentointi on tehty läpinäkyvästi siten, että lukijalla on mahdollisuus seurata tutkimusprosessin etenemistä ja arvioida itse tutkimuksen luotettavuutta.

Tämän opinnäytetyön aineisto kerättiin yhden koulun yhteydessä, mikä rajaa tutkimuksen näkökulmaa ja vaikuttaa työn yleistettävyyteen. Vaikka rajaus oli tarkoituksenmukainen ja mahdollisti tutkimuksen laajemman tarkastelun juuri kyseisessä toimintaympäristössä, on tärkeää tunnistaa, että saadut tulokset heijastavat ensisijaisesti vain tämän yksittäisen koulun käytäntöjä, toimintakulttuuria ja henkilöstön näkemyksiä. Näin ollen tulosten yleistettävyys laajempaan kontekstiin esimerkiksi muihin kouluhin tai kuntiin on rajallinen.

On myös hyvä huomioida rajallinen vastaajajoukko kyselylomakkeen osalta. Kyselylomake saatteineen lähetettiin koulun henkilökunnalle sekä sähköpostilla että Wilmassa. Kyselystä muistutettiin kahteen kertaan sähköisesti, mutta vastausprosentti jäi silti alhaiseksi. Vastausprosenttiin saattoi vaikuttaa kyselyn ajankohta, joka oli keväällä 2024 huhti-toukokuussa, joka on mm. opettajilla kii-
reistä aikaa arviointien suhteen. Vastausprosenttiin on luultavasti myös vaikuttanut se, että kyselyssä ei ollut suljettuja vastausvaihtoehtoja vaan kysymykset olivat muotoiltu suurimmaksi osaksi avoimiksi kysymyksiksi. Tämä näin ollen vei vastaajalta enemmän aikaa, mutta kysymysten aset-
telu avoimeen muotoon oli välttämätöntä aineistonkeruumenetelmän kannalta.

Yksittäisten vastausten painoarvo korostuu, kun vastaajia on vähän. Pieni vastaajamäärä voi myös rajoittaa mahdollisuuksia havaita laajempia ilmiöitä tai toistuvia teemoja, mikä heikentää tulosten validiteettia ja reabiliteettia. Kuitenkin saadut vastaukset tarjosivat arvokasta tietoa siitä, millaisia tarpeita, toiveita ja haasteita tunnetaitojen opetukseen liittyy kyseisessä alakoulussa.

Luotettavuuden varmistamiseksi tutkimuksessa pyrittiin avoimuuteen tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa. Menetelmien ja aineistonkeruun kuvaus antaa lukijalle mahdollisuuden arvioida, miten hyvin aineisto vastaa tutkimuskysymyksiin ja millä tavoin rajausten vaikutus näkyy lopputuloksessa. Lisäksi tulosten käsittelyssä pyrittiin kriittiseen pohdintaan sekä suhteuttamaan löydökset olemassa olevaan teoriaan ja aiempiin tutkimuksiin.

Vaikka työssä pohdittiin eettisiä ja luotettavuuteen liittyviä kysymyksiä, olisi myös ollut hyödyllistä tarkastella tarkemmin omaa tutkijanroolia ja reflektoida sitä, miten omat ennakkokäsitykset ja kokemukset saattoivat vaikuttaa havainnointiin ja analyysiin. Tällainen itsetutkiskelu olisi voinut lisätä työn läpinäkyvyyttä ja vahvistaa sen tutkimuksellista luotettavuutta.

Tulokset kehittämistyöstä on esitetty todenmukaisesti ja niitä on hyödynnetty osallistujien ja Kannelmäen oppilaiden sekä työntekijöiden kannalta myönteisellä tavalla. Tuotos ja tulokset julkaistaan Theseuksessa ja ne ovat olleet käytettävissä Kannelmäen peruskoulussa kevään 2025 aikana.

10.5 Kehitysehdotukset ja jatkotutkimus

Tunnetaitomateriaalien suunnittelussa ja kehittämisessä on oleellista huomioida monenlaiset tarpeet, sillä eri ikäryhmillä ja oppilasryhmillä voi olla erilaisia haasteita ja valmiuksia käsitellä tunteita ja vuorovaikutusta. Opinnäytetyötä voidaan pitää pohjana jatkokehitykselle, jossa tuotettaisiin laajempi materiaali muillekin luokka-asteille.

Jatkokehitysehdotuksena digitaalisten materiaalien tarjoaminen voi tehdä tunnetaitojen harjoittelusta vielä mielekkäämpää ja tavoitettavampaa. Esimerkiksi pelejä, videoita ja vuorovaikutteisia sovelluksia voisi hyödyntää tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettelussa. Saavutettavuus tarkoittaa laajemmassa käsityksessä myös esteettömyyttä, eli materiaalien tulisi olla käytettävissä myös erityistarpeita omaaville oppilaille. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi tekstitulkausta, selkokieltä tai kuvituksia, jotka tukevat osaltaan ymmärrystä. (Tietoa saavutettavuudesta, 2025.)

Tunnetaitojen opetuksen tulisi olla systemaattisesti osana opetussuunnitelmaa ja materiaalien kehittämisessä olisi tärkeää huomioida myös monikulttuuriset näkökulmat. Pitkäjänteinen työ koulujen ja perheiden yhteistyössä voi luoda kestävämpiä yhteisöjä, joissa tunteet ja vuorovaikutus ovat voimavaroja. Olisi varmasti myös hyödyllistä tutkia tarkemmin, miten tunnetaitomateriaalien käyttö vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin ja vuorovaikutussuhteisiin pidemmällä aikavälillä.

Lähteet

Ahtola, A. (toim.) 2016. Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Auvinen, M. 2023. Tunnelintu. Elämyksellistä tunnekasvatusta lapsille. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Avola, P., Pentikäinen, V. 2022. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. Espoo: BEEhappy Publishing Oy.

Brooks, F., Allen, F., Ferrero, M. 2020. Monen sortin tunteet. Helsinki: Lasten keskus.

Cacciatore, R. 2022. Tunteet, tunnetaidot. Väestöliiton verkkomateriaali. Viitattu 25.4.2025. https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2022/02/0f3a2d15-tunteet_uusi.pdf

Denham, S. A. 2006. Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it? Early Education and Development. 17(1), 57-89. Viitattu 23.4.2025. https://www.researchgate.net/publication/225280377_Social-Emotional_Competence_as_Support_for_School_Readiness_What_Is_It_and_How_Do_We_Assess_It

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor R. D. & Schellinger, K. B. 2011. The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A MetaAnalysis of School-Based Universal Interventions. Child Development. Special Issue: Raising Healthy Children. Volume 82, Issue 1, 405–432. Viitattu 30.3.2024. <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Eriytinen tuki. N.d. Koulutus ja tutkinnot. Opetushallitus. Viitattu 15.3.2025. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/eriyinen-tuki>

Flowel, P. 2019. Mindfulness luokkahuoneessa. Kolmas, uudistettu painos. Helsinki: Viisas Elämä.

Grossmann-Hensel. 2022. Minusta tuntuu...: kirja kikatuksesta, kiukusta, itkusta ja ilosta. Helsinki: Lasten keskus.

Günther, K., Hasanen, K., Juhila, K. N.d. Johdanto: Analyysi ja tulkinta. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tietoarkisto. Viitattu 12.2.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>

Henttinen, A. 2021. Salatut elämäntaidot: tunne- ja ryhmätyöskentelytaitojen treeni. Helsinki: Kirjapaja.

Juhila, K. N.d. Laadullinen tutkimus ja teoria. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tietoarkisto. Viitattu 15.2.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullisen-tutkimus/laadullinen-tutkimus-ja-teoria/>

Juhila, K. N.d. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tietoarkisto. Viitattu 28.2.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>

Juhila, K. N.d. Teemoittelu. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tietoarkisto. Viitattu 15.2.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Juusola, M. 2015. Sosiaalisten taitojen treenikirja. Hyvän kaveruuden avaimet. Helsinki: Voimakirja Oy.

Kallinen, T., Kinnunen, T. N.d. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 13.3.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

Kanera, M. 2022. Tunnekasvatus alkuopetuksessa erityis- ja luokanopettajien kuvaamana. Erityispedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Kasvatustieteiden laitos. Viitattu 30.3.2024. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202206073152>

Kannelmäen peruskoulu. N.d. Kasvatus ja Koulutus. Helsingin kaupunki. Viitattu 15.3.2025. <https://www.hel.fi/fi/kasvatus-ja-koulutus/kannelmaen-peruskoulu>

Kostamo, P., Airaksinen, T., Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art house.

Kylmä, J., Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Kyselylomakkeen laatiminen. N.d. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tietoarkisto. Viitattu 11.2.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/>

Käsitteet. N.d. Tietoa tilastoista. Tilastokeskus. Viitattu 30.3.2024. <https://www.stat.fi/meta/kas/index.html>

Lapsen itsetunnon tukeminen. 2024. Vanhempainnetti. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 24.4.2025. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-itsetunnon-tukeminen/>

Mattila, K.-P. 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Mikä on hyvä kyselyn vastausprosentti? 2024. Asiakaskokemus. Webropol. Viitattu 28.2.2025. <https://webropol.fi/mika-on-hyva-kyselyn-vastausprosentti/>

Nieminen, M. Tunnetaidot – lähtökohtana vuorovaikutus. Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n blogi. Julkaistu 5/2024. Viitattu 15.4.2025. <https://kiintymysvanhemmuus.fi/tunnetaidot-lahtokoh-tana-vuorovaikutus/>

Otos ja otantamenetelmät. N.d. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tietoarkisto. Viitattu 14.3.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/otos/otantamenetelmat/>

- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Opetushallitus. 4. painos. Helsinki: Next Print Oy. Viitattu 30.3.2024. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Rantanen, V. N.d. Tunnekasvatuksen oppikokonaisuus. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 15.3.2024. <https://peda.net/p/virvarantanen/tunnekasvatus/mtt>
- Saaranen-Kauppinen, A., Puusniekka, A. 2006. Havainnointi. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 16.2.2025. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_4.html
- Saaranen-Kauppinen, A., Puusniekka, A. 2009. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 2009. Viitattu 1.3.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>
- Siira, J., Saarinen, M. 2021. Tunteet kehossa. Ymmärrä mitä kehosi kertoo. Helsinki: Kirjapaja.
- Sosiaalinen kestävä kehitys. 2025. Kestävän kehityksen edistämisen verkkokurssi. Viitattu 15.4.2025. <https://keke.bc.fi/Kestava-kehitys/suomi/sosiaalinen/>
- Sosiaalisen kuntoutuksen opas. 2024. Tutkimus ja kehittäminen. THL. Viitattu 25.4.2025. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas>
- Tietoa saavutettavuudesta. 2025. Saavutettavuusvaatimukset. Viitattu 2.6.2025. <https://www.saa-vutettavuusvaatimukset.fi/fi/yleista-saavutettavuudesta/tietoa-saavutettavuudesta>
- Trogen, T. 2022. Lempeän kasvattajan opas. Aikuisen itsesäätely ja itsemyötätunto. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tunnetaidot koulussa. N.d. Opettajat ja kasvattajat. Opetushallitus. Viitattu 11.2.2025. <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/tunnetaidot-koulussa>
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Tutustu itseesi. 2024. Itsetuntemus ja itsetunto. Mieli Ry. Viitattu 15.4.2025. <https://mieli.fi/vahvistä-mielenterveystasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>
- Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lectura.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.
- Yli-Rämi, H. Tapani, A. 2020. Opiskeluyhteisön merkitys minäpystyvyyden kehittämisessä. Artikkelit Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuissa 12.8.2020. Viitattu 30.3.2024. <https://sites.tuni.fi/tamk-julkaisut/tekniikka/opiskeluyhteison-merkitys-minapystyvyyden-kehittamisessa/>

Liitteet

Liite 1. Kyselyrunko

1. Johdanto:

a. Esittely ja kerrotaan tutkimuksen (opinnäytetyön) tarkoituksesta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella ja kehittää alakouluikäisten (1-3 lk) lasten tunnekasvatusta sekä vahvistaa heidän minäkuvaansa osana kouluvalmiuksia Kannelmäen peruskoulussa Kaarelan raitin toimipisteessä. Tuotoksena on valmis tunnetaito- ja minäpystyvyyden materiaali koululle. Opinnäytetyö tarjoaa opettajille ja koulun muille aikuisille tietoa ja ymmärrystä siitä, miten tunnekasvatus edistää oppilaiden kouluvalmiuksia. Materiaalin avulla koulun aikuisten on helpompi ottaa tunnekasvatus mukaan pedagogisiin strategioihin sekä valmiuksiin lukuvuoden aikana.

Vastaukset tallentuvat täysin anonyymeina ja vastaaminen on vapaaehtoista.

2. Koulun yleiset käytännöt:

- Miten tunnekasvatus on mielestäsi integroitu koulun opetussuunnitelmaan?
- Millaisia käytänteitä tiedät koulussa olevan tällä hetkellä oppilaiden tunnekasvatuksen edistämiseksi?

3. Koulun resurssit:

- Millaisia resursseja koulu tarjoaa tunnekasvatukseen?
- Onko koululla erityisohjelmia ja/tai -henkilökuntaa, jotka tukevat tunnekasvatusta?

4. Opettajien rooli:

- Miten opettajat (/kuraattorit/kouluvalmentajat) osallistuvat tunnetaitojen kehittämiseen oppilailta?
- Miten opettajat tukevat oppilaiden tunnetaitojen kehittymistä?

5. Haasteet ja onnistumiset:

- Millaisia haasteita koulussa on kohdattu mielestäsi tunnekasvatuksen toteuttamisessa?
- Mikä on ollut omasta näkökulmastasi koulun suurin onnistuminen tunnekasvatuksen saralla?

6. Yhteistyö vanhempien kanssa:

- Millä tavalla koulu tekee yhteistyötä vanhempien kanssa tunnekasvatuksen edistämiseksi?
- Onko koululla ohjelmia tai tilaisuuksia, joissa vanhemmat voivat osallistua tunnekasvatukseen?
 - Millaisia?

7. Arviointi ja seuranta:

- Kuinka koulussa arvioidaan oppilaiden tunnetaitojen kehittymistä?
- Onko koululla menetelmiä tunnekasvatuksen vaikuttavuuden seuraamiseksi?

- Millaisia?

8. Tarpeet ja tulevaisuuden suunnitelmat:

- a. Millaisia tarpeita koululla on tunnekasvatusta miettien?
- b. Onko suunnitelmia laajentaa tai parantaa tunnekasvatusta koulussa tulevaisuudessa?

- Millaisia?

9. Eettiset kysymykset:

Millaisia eettisiä huomioita tai huolenaiheita tunnekasvatukseen liittyen teillä on?

Liite 2. Tiedote Kaarelan raitin toimipisteille opinnäytetyöstä

Aihe: Alakouluikäisten Tunnetaitojen Kehittäminen ja Minäkuvan Vahvistaminen Koulun Ohjaustyön Avulla

Arvoisa Kaarelan raitin peruskoulun henkilökunta,

Toivotamme teille kaikille iloista kevättä! Haluamme tuoda tietoonne mielenkiintoisen ja tärkeän opinnäytetyön, joka on käynnissä koulullamme tänä keväänä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on keskittyä alakouluikäisten, erityisesti 1.–3. luokkalaisten, tunnetaitojen kehittämiseen ja minäkuvan vahvistamiseen. Kehittämistyön avulla pyrimme ymmärtämään, miten nämä elementit voivat osaltaan edistää oppilaiden kouluvalmiuksia. Opinnäytetyössä tullaan tekemään ohjaustyötä, jonka tavoitteena on integroitua luontevasti koulumme arkeen.

”Pienet alakouluikäiset ovat uuden äärellä oppiessaan koulun erilaisia käytänteitä ja sääntöjä sekä rakentaessaan jopa elämänmittaisia ihmissuhteita. Nuorille lapsille tunnetaitojen opettaminen antaa työkaluja tunnistaa omia tunteitaan ja ilmaista niitä asianmukaisesti. Tunnetaitojen hallinta auttaa lapsia käsittelemään konflikteja terveellä tavalla tulevaisuudessa. He oppivat, miten ilmaista tunteensa rakentavasti ja ratkaista ongelmia yhdessä muiden kanssa. Opituilla tunnetaidoilla lapsilla on paremmat valmiudet selviytyä stressaavista tilanteista, käsitellä pettymyksiä ja rakentaa terveitä ihmissuhteita. (Rantanen, N.d.)

Aholan (2016, 14) mukaan on hyvä muistaa, että lasta tai nuorta ei voi laittaa ”tauolle” koulupäivän ajaksi. Lapsi oppii, kehittyy ja kasvaa koko ajan niissä vuorovaikutussuhteissa ja tilanteissa, missä hän aikaansa viettää. Kaikki kohtaamiset, silmäykset, puheet ja huomiot muiden toiminnasta, palautteesta ja tuntemuksista ovat huomionarvoisia. Jokainen lasten ja nuorten kanssa työskentelevä aikuinen vaikuttaa lapsen ja nuoren hyvinvointiin, sillä ihminen on synnynnäisesti suuntautunut vuorovaikutukseen ja toisiin ihmisiin.”

Opinnäytetyön tekijä toivoo koulun aikuisten osallistuvan kevään aikana tapahtuvaan Webropol-kyselyyn. Linkki kyselyyn tulla lähettämään sekä sähköpostilla että Wilman viestit osiossa. Kyselyssä ei kerätä henkilötietoja ja vastaamaan pääsee täysin anonymisti. Kysely auttaa meitä saamaan syvällisempää tietoa oppilaiden tunnetaitojen ja omakuvan nykytilanteesta sekä siitä, miten koulu voi parhaiten tukea näitä osa-alueita.

Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista, ja halutessanne kyselystä voi kieltäytyä tai keskeyttää vastaamisen milloin tahansa ilman, että sillä on haitallisia vaikutuksia teihin. Työntekijöiden kyselyvastauksista koottava aineisto on anonymi ja ne tallennetaan sähköisesti oppilaitoksen tietoturvalliselle H-asemalle, jonne on mahdollista päästä vain opinnäytetyöntekijän salasanalla. Tutkimuksen tulokset ja tuotos julkaistaan Theseuksessa, ja ne ovat saatavilla Kannelmäen peruskoulussa kevään 2024 aikana.

Opinnäytetyö on arvokas mahdollisuus saada lisää tietoa ja näkemystä oppilaidemme tunnetaitojen kehittämistä sekä minäkuvan vahvistamisesta. Toivomme, että voitte antaa arvokkaan panoksenne tähän tutkimukseen.

Lisätietoja opinnäytetyöstä ja kyselyyn osallistumisesta voi kysyä suoraan opinnäytetyön tekijältä, kouluvalmentajalta tai rehtorilta. Kiitämme jo etukäteen yhteistyöstänne ja osallistumisestanne!

Ystävällisin terveisin,

Eveliina Viitanen

Liite 3. Havainnointilomake

Havainnointilomake: Tunnekasvatus ja minäkuvan vahvistaminen alakoulussa

(Tunne- ja vuorovaikutustunti)

Päivämäärä: _____

Ryhmä: _____

Havainnoija: _____

Kouluvalmentaja: _____

1. Yleinen havainnointi

- Tunnin tavoite (esimerkiksi tunteiden tunnistaminen, minäkuvan vahvistaminen jne.):

-
- Miten kouluvalmentaja esittelee ja selittää tunnin sisällön?

2. Tunnekasvatus

- Millaisia tunteita käsitellään tunnilla? (Esimerkiksi ilo, viha, pelko, suru jne.):

-
- Miten tunteet esitetään ja tuodaan esille?
-

- **Miten kouluvalmentaja tukee lasten tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista?**
-

3. Minäkuvan vahvistaminen

- **Millä tavoin lasten minäkuvaa pyritään vahvistamaan tunnin aikana? (Esim. positiivinen palaute, itsensä hyväksyminen):**
-

- **Saavatko lapset tunnilla positiivista palautetta itsestään?**

- () Kyllä, paljon
- () Jotkut saavat
- () Ei paljoa
- () Ei lainkaan

4. Vuorovaikutus

- **Miten kouluvalmentaja ohjaa vuorovaikutusta lasten välillä?**
-

- **Ohjataan lapsia toimimaan yhteisenä luokkana vai pienissä ryhmissä?**

- () Yhteisenä ryhmänä

- () Lapset jakautuvat pieniin ryhmiin (ryhmien koko)

5. Yleinen havainto ja kehitysehdotuksia

- Miten kouluvalmentajan rooli vaikuttaa tunnin kulkuun?

- Mitkä asiat toimivat hyvin tunne- ja vuorovaikutustunnilla?

- Mitkä asiat kaipaisivat kehittämistä?

- Kuinka luokanopettajaa ohjeistetaan jatkamaan työtä seuraavaa kertaa varten?

Omia ajatuksia:
