



TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## ”AAPO-APINA TUNTEIDEN MAAILMASSA”

Käsikirjoitus 6–8-vuotiaan lapsen  
tunnetaitoja tukevaan digitaaliseen peliin

Ninni Keränen

Janita Lettoniemi

Opinnäytetyö  
Lokakuu 2016  
Sairaanhoidajakoulutus



## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

NINNI KERÄNEN & JANITA LETTONIEMI:  
”AAPO-APINA TUNTEIDEN MAAILMASSA”

Käsikirjoitus 6–8-vuotiaan lapsen tunnetaitoja tukevaan digitaaliseen peliin

Opinnäytetyö 52 sivua, joista liitteitä 5 sivua  
Lokakuu 2016

---

Tuotokseen painottuvan opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa käsikirjoitus 6–8-vuotiaalle lapselle suunnattuun tunnetaitoja tukevaan digitaaliseen peliin. Opinnäytetyö toteutettiin osana Life @game –hanketta yhteistyössä Tampereen ammattikorkeakoulun, Tampereen yliopiston ja Tampereen kaupungin kesken. Tehtävinä oli selvittää 6–8-vuotiaan tunne-elämän ja tunnetaitojen tasoa, tunne-elämään vaikuttavaa kanssakäymistä sekä pelillisyyden hyödyntämistä tunnetaitojen oppimisen tukena. Opinnäytetyön tavoitteena oli pelin tuella auttaa lasta käsittelemään tunteitaan ja harjoittelemaan tunnetaitojen hyödyntämistä sosiaalisissa tilanteissa.

6-8-vuotiaan lapsen tunne-elämä kehittyy vielä ja sen kehittymisellä on tärkeä rooli lapsen hyvinvoinnissa. Kuuden vuoden ikäinen lapsi pystyy tunnistamaan jo useita tunteita ja säätelemään jonkin verran tunneilmauksiaan. Kouluun menon myötä lapsen sosiaalinen piiri laajenee, jolloin uusia sosiaalisia kontakteja muodostuu koulukavereiden ja opettajien kanssa oman perheen ja lapsuudenystävien ohelle. Opettajilla on myös rooli tunnekasvattajina, vaikka päävastuu on edelleen vanhemmilla. Tutkimuksissa on todettu digitaalisen pelaamisen olevan paljon sekä myönteisiä että haitallisia vaikutuksia lasten hyvinvointiin. Vanhempien valvonnassa ja turvallisessa ympäristössä pelaaminen mahdollistaa lapselle mielenkiintoisen ja motivoivan oppimisympäristön. Tunnetaitojen oppimiseen pelaaminen soveltuu lasten luonnollisen kanssakäymisen, leikin ja yhteisen hauskanpidon ansiosta.

Käsikirjoitus tehtiin neljälle minipelille, joissa keskityttiin tunnetaitojen eri osa-alueisiin, kuten tunteiden tunnistamiseen, ilmaisuun ja hallitsemiseen sekä empatian harjoitteluun. Peliä voidaan hyödyntää niin kotona tunnekasvatuksen apuna kuin koulussakin. Kehittämisehdotukseksi tälle työlle nousi tutkia pelin vaikuttavuutta tunnetaitojen oppimisessa ja verrata peliä pelanneiden lasten tunnetaitojen kehitystä sellaisten lasten tunnetaitojen kehittymiseen, jotka eivät ole sitä pelanneet.

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care  
Option of Nursing

NINNI KERÄNEN & JANITA LETTONIEMI:  
“Aapo the Monkey in the World of Emotions”  
A Manuscript of a Digital Game to support 6–8-year-old Child’s Emotional Development

Bachelor's thesis 52 pages, appendices 5 pages  
October 2016

---

The purpose of this thesis was to create a manuscript to support a 6–8-year-old’s emotional development with a digital game. The objective was to help child manage his emotions with the game and practice his emotional skills in social situations. This thesis was executed in association with Tampere University of Applied Sciences, Tampere University and the city of Tampere and it was part of the Life @game –project.

This thesis was carried out as a functional research. The essential result is that a digital game can support children with their emotional skills and develop their emotional intelligence. A 6–8-year-old child can control some of his feelings and recognize already many of them but his emotional development is still unfinished. By starting school, a child gets many new social contacts and also friends and teachers become more important people besides the family. Studies show that digital gaming affects a child’s well-being with positive and negative results. Further research is required to observe how much this digital game improves a child’s emotional skills compared to children who have not played the game.

---

Key words: children, emotional intelligence, social skills, video games

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE .....	7
3	6–8-VUOTIAAN LAPSEN TUNNETAITOJEN OPPIMINEN PELILLISYYDEN KEINOIN .....	8
3.1	6–8-vuotias lapsi .....	9
3.1.1	Lapsen kasvu ja kehitys .....	9
3.1.2	Lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi.....	11
3.2	6–8-vuotiaan lapsen tunne-elämä ja tunnetaidot .....	13
3.2.1	Tunne-elämän kehittyminen.....	13
3.2.2	Tunteet lapsen elämässä.....	15
3.2.3	6–8-vuotiaan lapsen tunnetaidot .....	18
3.3	6–8-vuotiaan lapsen tunne-elämään vaikuttava kanssakäyminen .....	19
3.3.1	Lapsen tunnekasvatus.....	20
3.3.2	Lasten väliset ystävyysuhteet .....	23
3.3.3	Kiusaaminen.....	24
3.4	Pelillisuus lapsen tunnetaitojen ja hyvinvoinnin tukena.....	26
3.4.1	Digitaalisen pelaamisen hyödyt ja haitat.....	26
3.4.2	Pelillisuus lapsen tunnetaitojen oppimisessa .....	30
4	TUOTOKSEEN PAINOTTUVAN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN .....	32
4.1	Tuotokseen painottuva opinnäytetyö .....	32
4.2	Tunnetaitoja tukevan pelin käsikirjoituksen sisältö ja ratkaisut .....	33
4.3	Opinnäytetyöprosessi.....	36
5	POHDINTA.....	38
5.1	Eettiset kysymykset ja luotettavuus .....	38
5.2	Johtopäätökset ja kehittämissuhteet.....	40
	LÄHTEET.....	43
	LIITTEET .....	48
	Liite 1. Aapo-apinan perustunteet .....	48
	Liite 2. Opinnäytetyössä käytetyt tutkimukset .....	49

## 1 JOHDANTO

Lapsen sosiaalis-emotionaalinen kehittyminen alkaa varhaislapsuudessa. Kouluikään tullessa lapsella tulisi olla tunne- ja sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyviä taitoja. 6–8-vuotiaan lapsen täytyisi kyetä tunnistamaan ja nimeämään sekä omia että toisen ihmisen tunteita, sekä osoittamaan empatiaa muita kohtaan. (Pihlaja & Viitala 2004, 216–218.) Koulussa ja muissa arjen tilanteissa lapsen tulee osata käyttäytyä sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla muiden ihmisten kanssa. Tunnekasvatuksella on tässä suuri merkitys, sillä se ohjaa lapsen käyttäytymistä sosiaalisissa tilanteissa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 23–24.)

Terveet ihmissuhteet ja muista välittäminen ovat yhtä tärkeitä tunnetaitoja kuin itsestä välittäminen ja huolehtiminen. Pelien soveltuminen tunnetaitojen oppimiseen ja harjoitteluun pohjaakin lasten luonnolliseen kanssakäymiseen, leikkiin ja jaettuun hauskanpitoon. Lasten välinen yhteys sekä halu pitää hauskaa yhdessä ja pelata toisten kanssa mahdollistavat tunnetaitojen opetteluun pelien tarjoamassa turvallisessa ympäristössä. (Hromek & Roffey 2009.) Leikkiessään ja pelatessaan lapsi käsittelee aidosti tunnekokemuksiaan – hän käy läpi, purkaa ja käsittelee eri tunteita, joita hän on arjen tilanteissa kokenut. Tämän myötä tunteista tulee helpommin hallittavia myös leikin ulkopuolella. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 53–55, 59.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa käsikirjoitus 6–8-vuotiaille lapsille suunnattuun tunnetaitoja tukevaan digitaaliseen peliin. Peli on osa Life @game –hanketta, joka toteutetaan yhteistyössä Tampereen ammattikorkeakoulun, Tampereen yliopiston ja Tampereen kaupungin kesken. Valmiin pelin tavoitteena on vahvistaa lasten mielen hyvinvointia ja toimintakykyä. Tämän opinnäytetyön osuus Life @game –hankkeessa keskittyy 6–8-vuotiaiden lasten tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn sekä tunnetaitojen kehittymiseen.

Lasten ja nuorten hoitotyössä tunteiden havaitseminen, lapsen tukeminen ja vuorovaikutus ovat tärkeitä elementtejä. Opinnäytetyön myötä pystytään tunnistamaan paremmin lasten tunnekehitystä ja tunnetiloja. Tässä opinnäytetyössä syvennyttään erityisesti 6–8-vuotiaiden emotionaalisen ja sosiaalisen kehityksen tasoon, ja sen myötä opitaan hahmot-

tamaan tämän ikäisten lasten ajatusmaailmaa ja toimintatapoja. Opinnäytetyö lisää ymmärrystä lasten tunteiden käsittelystä erilaisissa tilanteissa, jolloin pystytään tukemaan myös vanhempia omien lastensa tunnekasvattajina.

## 2 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa käsikirjoitusta 6–8-vuotiaille lapsille suunnitella olevaan tunnetaitoja tukevaan digitaaliseen peliin.

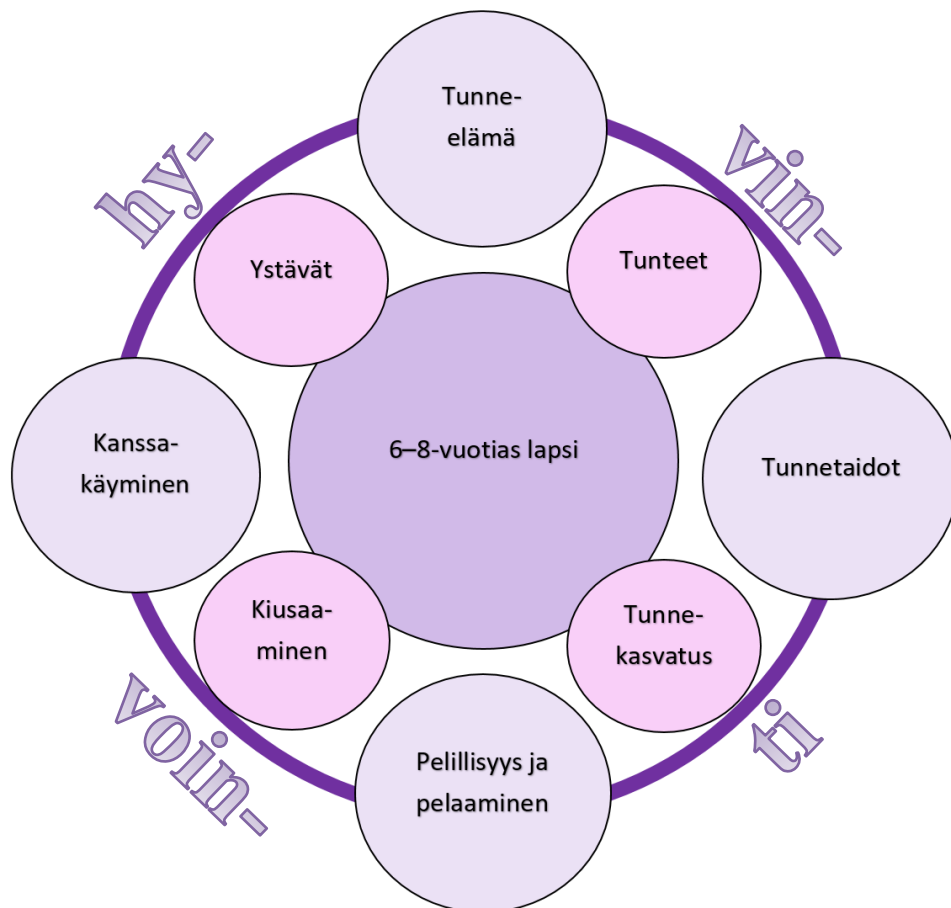
Opinnäytetyön tehtävät:

1. Millaisia ovat 6–8-vuotiaan lapsen tunne-elämä ja tunnetaidot?
2. Miten sosiaalinen kanssakäyminen vaikuttaa 6–8-vuotiaan lapsen tunne-elämään?
3. Miten pelillisyyttä voidaan hyödyntää lapsen tunnetaitojen oppimisen tukena?

Opinnäytetyön tavoitteena on pelin tuella auttaa lasta käsittelemään tunteitaan ja harjoittelemaan tunnetaitojen hyödyntämistä sosiaalisissa tilanteissa.

### 3 6–8-VUOTIAAN LAPSEN TUNNETAITOJEN OPPIMINEN PELILLISYYDEN KEINOIN

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan 6–8-vuotiaan lapsen tunnetaitoja ja niiden tukemista pelillisyyden keinoin. Lapsen tunne-elämää kuvataan tunnetaitojen ohella tunteiden ja kanssakäymisen näkökulmasta. Tunteet ja tunnetaidot ovat tiiviissä yhteydessä niin toisiinsa kuin lapsen tunne-elämään, ja vaikuttavat puolestaan kaikki osaltaan lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyö keskittyy lasten väliseen kanssakäymiseen käsittelemällä hyvinvointia tukevia ystävyyssuhteita sekä sitä mahdollisesti heikentäviä tekijöitä kuten kiusaamista. Pelillisyyden ja pelaamisen tuella lapsi pystyy harjoittelemaan ja oppimaan tunnetaitoja. Tämän opinnäytetyön keskeiset käsitteet on kuvattu kuviossa 1.



KUVIO 1. 6–8-vuotiaan lapsen tunnetaitojen oppiminen pelillisyyden keinoin



### 3.1 6–8-vuotias lapsi

1.-luokkalainen lapsi on iältään 6–8-vuotias. Koulun ohella leikki ja muu monimuotoinen toiminta ovat hänelle edelleen tärkeitä. Lapsi on yhteistyökykyinen ja nopea oppimaan uutta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.) Kuusivuotiaan lapsen kasvu ja kehitys tähtäävät kouluvalmiuksien saavuttamiseen (Pihlaja & Viitala 2004, 29). Tässä opinnäytetyössä keskitytään terveen lapsen kehitykseen, ominaisuuksiin ja taitoihin.

#### 3.1.1 Lapsen kasvu ja kehitys

Lapsen kasvu ja kehitys voidaan jaotella fyysiseen ja motoriseen kasvuun ja kehitykseen sekä älylliseen, sosiaaliseen ja tunne-elämän kehitykseen. Kouluikään tullessa lapsen fyysinen kasvu tasaantuu ja hidastuu leikki-ikään verrattuna, mikä mahdollistaa motoristen taitojen kehityksen. Karkeamotoristen taitojen harjoittelu tukee kehonhallintaa sekä edistää rasituksen kestämistä. Kuusivuotiaan lapsen elimistön tulisikin kestää koulupäivästä ja -matkasta aiheutuva rasitus. Hienomotorisia taitoja taas vaaditaan esimerkiksi kirjoittamiseen oppimisessa ja ruokailussa. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2013, 62–65.)

Lapsen älyllinen kehitys on koulun vaatimalla tasolla, kun lapsella on riittävä sanavarasto, hän ymmärtää ja tuottaa puhetta sekä hänen ajattelunsa on riittävän kehittynyttä (Dunderfelt 2011, 80; Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 64). Lapsen ajattelu kehittyy jatkuvasti vuorovaikutussuhteista ja ympäristöstä saatujen kokemusten myötä. Lapsen ajattelun kehitystä kuvaava Jean Piaget'n kehittämä teoria kuvailee ajattelun kehitystä neljän vaiheen kautta. Kouluikään tullessa lapsen tulisi olla läpikäynyt kaksi ensimmäistä vaihetta. Hän on imeväisikäisenä oppinut ymmärtämään leikin kautta esineiden pysyvyyden ja toisaalta leikki-ikänsä hänen kielelliset taitonsa, muisti ja päättelykyky ovat kehittyneet koulun aloittamista edellyttävälle tasolle. 6–8-vuotias lapsi pystyy esimerkiksi luokittelemaan eläimiä tietyn ominaisuuden suhteen ja painamaan asioita mieleen hyödyntäen aikaisempaa tietoaan. (Nurmiranta ym. 2009, 34–37.)

Kuusivuotiaan lapsen tulisi pystyä irtautumaan vanhemmistaan ja kodistaan koulupäivän ajaksi, selviytymään ryhmässä, ja kyetä esimerkiksi ottamaan toinen huomioon, odottamaan omaa vuoroaan ja noudattamaan yhteisiä sääntöjä (Dunderfelt 2011, 80; Storvik-

Sydänmaa ym. 2013, 65). Tyttöjen ja poikien sosiaaliset roolit alkavat muotoutua kouluikässä, jolloin heihin kohdistuu myös erilaisia odotuksia. Erityisesti tytöt kohtaavat rajoitusten ja odotusten välillä tasapainottelua. Korkeat odotukset ja lisääntyvä vastuu voivat aiheuttaa paineita ja pelkoa lapselle. (Näre 2011, 44, 54.) Lapsen tunne-elämän kehitystä voidaan kuvata tunneällyn ja tunnetaitojen muodossa. Toisaalta se näyttäytyy myös lapsen haluna kasvaa, oppia uutta ja itsenäistyä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 65.)

Kouluikäiselle pojalle ryhmään kuulumisella on suuri merkitys, ja monille joukkueurheilu onkin kaikki kaikessa. Urheiluharrastuksessa yhdistyvät motoristen taitojen harjoittelu, toverisuhteiden solmiminen ja kilpailu. Seitsemänvuotiaat pojat ovat usein kilpailuhenkisiä. Omien ennätysten rikkominen niin urheilussa kuin peleissä tuottaa mielihyvää. Pojat kilpailevat myös keskenään ja vertailevat esimerkiksi voimiaan tai puhelimiaan. (Sinkkonen 2010, 31–33, 38.) Poikien etsiessä samaistumiskohdetta tytöt pyrkivät liittymään ihailemaansa kohteeseen, kuten omaan äitiinsä. Tyttöillä voi olla sekä vertaisryhmiä että yksi paras kaveri. (Näre 2011, 46, 54.)

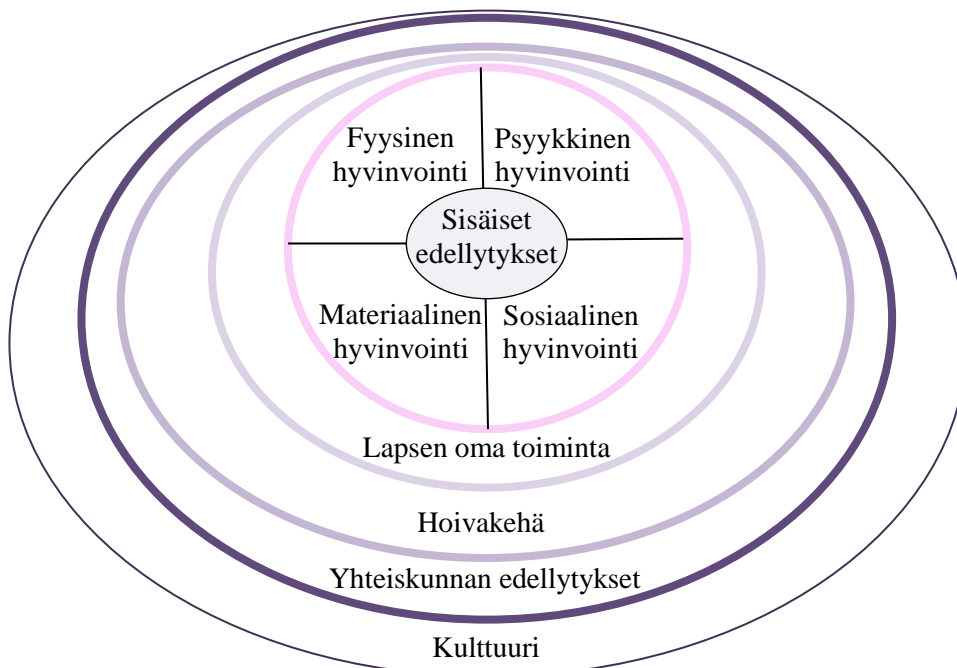
Leikki on keskeisessä roolissa lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Se kehittää monipuolisesti lapsen kognitiivisia ja motorisia taitoja, itseluottamusta ja asenteita. Leikissä lapsi saa koetella sekä fyysisiä että sosiaalisia rajojaan. Leikin kautta lapsi myös oppii moraalialia ja sääntöjä, vuorovaikutustaitoja ja empatiaa. Alkuun lapsen leikki on itsenäistä, kolmannen ikävuoden jälkeen leikkiin tulee mukaan vuorovaikutuksellisuus ja sen myötä leikki muuttuu sosiaaliseksi. Leikki kulkee mukana lapsen eri kehitysvaiheissa ja muuttuu niiden mukaan. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 76–77.)

Kouluikään tullessa lapsi alkaa ymmärtää syy-seuraussuhteita syvemmin sekä kiinnittää huomiota toisen näkökulmaan. Leikissä tämä näyttäytyy erityisesti sääntöleikeissä. Niissä lapset sopivat säännöistä yhdessä, ja harjoittelevat samalla niiden noudattamista. Leikit voivat toteutua yhdessä isossa porukassa, vuorotellen tai kilpailuna. Myös erilaiset pelit luetaan sääntöleikkeihin, kuten lauta- tai liikuntapelit. Innostus liikuntaan liittyviin leikkeihin kasvaa lapsen oppiessa uusia taitoja. (Nurmiranta ym. 2009, 61.)

### 3.1.2 Lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi

Minkkinen (2015) määrittelee lapsen hyvinvoinnin tilana, jossa fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja materiaallinen tilanne on enemmän positiivinen kuin negatiivinen. Hänen mukaan lapsen sisäiset edellytykset ja kokonaisvaltainen hyvinvointi heijastuvat lapsen toimintaan, mutta toisaalta myös lapsen oma toiminta vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa. Jotta lapsi omaksuu hyvinvointia tukevia ja edistäviä toimintamalleja, hänen täytyy saada nähdä ja kokea niitä. Lapsi harjoittelee ja mallintaa toimintatapoja vuorovaikutuksessa vanhempien, sisaruksien, ystävien, hoitajien ja muiden läheisten ihmisten kanssa. (Skidi-Kids 2010.) Nämä lapselle läheiset henkilöt muodostavat hoivakehän, joka toiminnallaan joko tukee tai heikentää lapsen hyvinvointia (Minkkinen 2015).

Lapsen sisäisten tekijöiden ja toiminnan sekä ulkoisen hoivakehän lisäksi yhteiskunta ja kulttuuri vaikuttavat osaltaan lapsen hyvinvointiin (Skidi-Kids 2010). Yhteiskunnan ja kulttuurin vaikutukset voivat olla suoria tai epäsuoria; lastenhoito- ja koulutusjärjestelmä, lait ja kulttuurisidonnaiset käytösmallit ovat osana lapsen arkea ja rutiineja (Minkkinen 2015). Kuviossa 2 näkyvät hyvinvoinnin osa-alueet ja tekijät ovat siis kaikki kosketuksessa toisiinsa. Yhden osa-alueen muutos vaikuttaa kaikkiin muihin, ja samalla tavoin esimerkiksi negatiiviset muutokset yhteiskunnassa tai hoivakehässä näkyvät yksilötasolla.



KUVIO 2. Lapsen hyvinvoinnin osa-alueet ja niihin vaikuttavat tekijät (mukaillen Minkkinen 2015)

Lasten hyvinvointia tarkastellessa keskitytään tyypillisesti terveyteen ja sairauksiin (Konu 2010, 13). Pääosin suomalaisten lasten kasvu etenee normaalisti ja pitkäaikaissairauksien määrä ei ole kovin suuri. Kuitenkin tulehdustauteja sairastetaan paljon, lasten lihavuus on lisääntynyt, ja etenkin kouluikäiset kärsivät yhä enemmän pään- ja niskahartiasärystä, vatsakivuista, jännittyneisyydestä, levottomuudesta ja keskittymisvaikeuksista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Junttilan (2010, 33–34) mukaan kokonaisvaltaista hyvinvointia tarkastellessa tulisikin kiinnittää huomiota fyysisen hyvinvoinnin ohella enemmän psykososiaaliseen hyvinvointiin, ja sen mahdollisiin ongelmiin kuten ahdistuneisuuteen, yksinäisyyteen, kiusaamiseen, ja masennukseen. Nämä ongelmat voivat johtua tunneällyn ja tunnetaitojen vähäisyydestä. Minkkisen (2015) tutkimustulokset nostavat esiin erityisesti koulun sosiaalisten suhteiden laadun merkityksen alakouluikäisen lapsen emotionaaliseen hyvinvointiin. Vaikka kodin sosiaalinen tuki olisi hyvä, esimerkiksi koulukiusaamisella on yhteys lapsen masennusoireisiin.

Lapsen oikeuksien sopimus jaottelee hyvinvoinnin ulottuvuudet toisella tapaa, jonka pohjalta sen sisältö voidaan tiivistää suojeluun, voimavaroihin ja osallisuuteen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009, 35). Sopimus korostaa lapsen etua, ihmisoikeuksia ja -vapauksia esimerkiksi kieltämällä syrjimisen ja tunnustamalla jokaisen lapsen oikeuden elämään (Convention on the Rights of the Child 1989). Tarkastelua voidaan näin ollen tehdä niin yksilö-, kuin yhteisö- ja yhteiskuntatasolla (Minkinen 2015).

Suomalaisten lasten terveys, koulutus ja materiaallinen hyvinvointi ovat kansainvälisesti vertailtuna huippuluokkaa. Lapset myös kokevat olevansa tyytyväisiä elämäänsä. Tästä huolimatta ylipainoa, tupakointia ja alkoholinkäyttöä sekä koulukiusaamista kuvaavissa mittareissa tulokset ovat suhteessa huonompia. Tupakointi on vain hieman vähentynyt 9 vuoden aikana, kun taas koulukiusaaminen ja väkivaltakokemukset ovat lisääntyneet. Kaikkiaan suomalaisten lasten hyvinvointi on kuitenkin tällä hetkellä maailman kärkeä. (UNICEF 2013.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2014) yhteenveto väestötutkimusten tuloksista koskien lapsiperheiden hyvinvointia nostaa enemmän epäkohtia esiin. Sen mukaan lapsiperheiden tulo- ja terveyserot, köyhyys, yksinäisyys, työelämän kiireet, päihteet ja sosiaali-

ja terveystalveluiden puutteet estävät lasten oikeuksien, hoivan ja suojelun, täysimääräisen toteutumisen Suomessa. Vanhempien samanaikainen työssäkäynti, työstressi ja ylitöet heijastuvat lapsen ja vanhemman väliseen suhteeseen ja aikaan. Toisaalta vanhemman työttömyys tai sairastuminen aiheuttavat ongelmia suoraan myös lapsen hyvinvoinnissa. Vanhemmuuden tuki on riittämätöntä, samalla kun kuormittuneet palvelut lisäävät eriarvoisuutta entisestään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

### **3.2 6–8-vuotiaan lapsen tunne-elämä ja tunnetaidot**

Lapsen tunne-elämän perustana on vähintään yksi pysyvä kiintymyssuhde. Kiintymyssuhteen laatu määrittää lapsen tunne-elämän kehityksen suunnan. (Puolimatka 2011, 294.) Turvallisen kiintymyssuhteen myötä lapselle muodostuu perusluottamus ja toivo, sekä usko itseensä eli itsetunto. Lapsen tunne-elämän hallintaan ja käyttäytymiseen vaikuttavat lapsen omat ominaisuudet: temperamentti, älykkyys ja neurokognitiiviset eritysvaikeudet. (Nurmi 2013.) Tunne-elämä on tasapainoista, kun tunteet heräävät ja ilmenevät tarkoituksenmukaisina ja sopivan voimakkaina niitä synnyttäneeseen tilanteeseen nähden (Suomen Mielenterveysseura n.d.).

#### **3.2.1 Tunne-elämän kehittyminen**

Psykiatri ja psykoanalyttikko John Bowlby on kehittänyt kiintymyssuhdeteorian tutkituaan lasten ja heidän vanhempiansa välistä vuorovaikutusta ja kiintymyssuhdetta. Bowlbyn kehittämä kiintymyssuhdeteoria käsittelee vauvan ja tämän hoitajan, yleensä äidin, välistä kiintymyssuhdetta. Teoria pohjautuu vuorovaikutusprosesseihin, joissa vauva oppii vanhemman tai häntä hoitavan aikuisen avulla ilmaisemaan itseään ja säätelemään tarpeitaan sekä tunteitaan. Bowlby on jaotellut kolme eri tyyppistä kiintymyssuhdetta: turvallisen, turvattoman välttelevän ja turvattoman ristiriitaisen. (Nurmiranta ym. 2009, 48–50, 142).

Turvallisesti kiintyneen vauvan elämässä on toistuvuutta ja ennakoitavuutta, ja kasvaessaan lapsi pitää vanhempaa turvanaan. Lapsi kykenee ilmaisemaan avoimesti positiivisia ja negatiivisia tunteitaan. Turvattomassa, välttelevässä kiintymyssuhteessa vanhempi ei

kohtaa lasta eikä tämän tunteita, jolloin lapsi alkaa tukahduttaa tunteitaan ja kokee yksinäisyyttä. Turvattomassa, ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa vanhempi käyttäytyy epäjohtonmukaisesti ja reagoi lapsen tunteisiin todella vaihtelevasti. Tällöin lapsi ei opi säätelemään tunteitaan. Myöhemmin, Bowlbyn teorian täydentämiseksi, on luotu vielä jäsentymätön, hajanainen kiintymyssuhde, jossa vuorovaikutustilanteita on vähäisesti eikä kiintymyssuhdetta kunnolla synny. (Nurmiranta ym. 2009, 48–50; Vilkkö-Riihelä & Laine 2008, 49–50.)

Vauvana lapsi oppii tunnistamaan tunteita aikuisen kasvoilta. Jo varhaisissa vuorovaikutuksen tilanteissa lapset oppivat onko tunne oikein vai väärin. Jotta lapsi voisi kehittyä tunne-elämältään eheäksi, hänelle pitää antaa lupa tuntea iloa, surua, pelkoa ja vihaa. Lapsen on tärkeää saada olla vihainen ja näyttää tunteensa, mutta se pitää tehdä hyväksyttävällä tavalla. (Nurmi 2013, 16–19.)

Leikillä on suuri merkitys lapsen tunne-elämälle, sillä leikkiessään lapsi käsittelee aidosti tunnekokemuksiaan. Hän leikkii kokemuksiaan, käyden läpi tunteita, joita ne ovat hänessä herättäneet. Lapsi saa purkaa leikissä niin iloa ja mielihyvää, kuin pelkoa, jännitystä ja suuttumusta. Näiden leikkien avulla tunteista tulee helpommin hallittavia myös leikin ulkopuolella. Neljän kuukauden ikäinen vauva käyttää ilmeitä näyttääkseen tunteitaan, kolmevuotias lapsi pystyy tunnistamaan ja kouluikäinen ymmärtämään toisen tunteita. (Nurmiranta ym. 2009, 53–55, 59.)

Alakouluiässä lapselle muodostuu mahdollisuus pohtia asioita ilman tunnepohjaista kokemusta. Ensimmäisellä luokalla lapsi on yleensä tunne-elämältään ja vuorovaikutustaidoiltaan kehittynyt sille tasolle, että hän pärjää suomalaisessa koulussa ja täyttää sen asettamat vaatimukset. (Kaltiala-Heino 2013, 50.) Koulussa lapsen tunnetaidot näkyvät esimerkiksi hetken mielijohdeiden hallintana niin, että hän pystyy toimimaan tavoitteellisesti tiettyä päämäärää kohti sekä suvaitsevasti muita ihmisiä kohtaan. Tunteet voivat kuitenkin purkautua riitoina lasten välillä tai kiusaamisena. (Jalovaara 2005, 39, 96.)

Lapsen elämään saattaa liittyä turvattomuuden tunteen ja yksinäisyyden kokemuksia, jotka voivat aiheutua vanhempien työaikojen ja koulutyön nykyisen järjestelyn vuoksi. Se voi vaikuttaa lapsen tunne-elämän kehitykseen negatiivisesti. Lapsilta saatetaan myös odottaa liian varhain liian suuren vastuun kantamista, mikä johtaa lapsen psyykkisen

voinnin horjumiseen. (Pulkkinen 2002, 112.) Lapselle täytyy olla muodostunut minäkäsitys, jotta hänen sosiaaliset tunnetaitonsa pystyvät kehittymään. Lapsen tulee siis kokea olevansa tunteva yksilö sekä ajattelijana muiden ihmisten lailla. Hänen pitää myös käsittää, että toisetkin ihmiset ovat samanlaisia mutta heillä on omat tunteet ja ajatukset. (Nummenmaa 2010, 172.) Älykkyyden, ajattelun ja kielen kehitys tukee tunne-elämän kehittymistä sekä päinvastoin. Kun lapsen kielelliset taidot kehittyvät, hän saa välineitä tunteiden ymmärtämiseen ja osoittamiseen. (Isokorpi & Viitanen 2001, 158.)

### 3.2.2 Tunteet lapsen elämässä

Tunne on spontaani reaktio johonkin. Se syntyy kohtaamalla tai ajattelemalla jotakin tiettyä asiaa, henkilöä tai paikkaa. Tunteiden tehtävänä on aina viestittää jotakin. Niillä on paljon myönteisiä vaikutuksia jokapäiväiseen elämäämme, ne auttavat meitä pysymään elossa sekä tekemään elämästämme mielekästä. Ne ovat myös tärkeänä osana sosiaalista elämäämme. Tunteet auttavat kehoamme reagoimaan eri tilanteisiin: suru auttaa meitä luopumaan, viha puolustautumaan ja pelko pakenemaan. (Nurmi 2013, 16.) Nummenmaa (2010, 17) tiivistää, että tunteet eivät ole vain tilapäisiä häiriöitä elämässä, vaan ne ovat välttämättömiä selviytyäksemme jokapäiväisestä kanssakäymisestä ihmisten kanssa ja elämästämme.

Nummenmaa (2010, 21) jakaa tunnereaktion kolmeen eri osaan: fysiologiset muutokset kehossa, käyttäytymisen muutokset sekä subjektiivinen kokemus. Kehon fysiologisia muutoksia on esimerkiksi sydämen syketaajuuden kiihtyminen. Käyttäytymiseen liittyviä muutoksia tunnereaktion myötä voi olla pelkoon liittyvä pakenemis- tai jähmettymisreaktio. Subjektiivinen kokemus tunteesta puolestaan tarkoittaa henkilön tietoisuutta omasta tunteestaan. (Nummenmaa 2010, 21.) Laine ja Vilkkö-Riihelä (2010, 14) nimeävät tunnereaktion osatekijöiksi lisäksi arvion ja tulkinnan tilanteesta sekä viestinnän ja tunneilmaisut, joka sisältää esimerkiksi eleet ja ilmeet.

Tunteisiin liittyy spesifejä fysiologisia aktivaatioita – tietty tunne aiheuttaa tiettyjen kasvolihasten reaktion. Näin ollen ilmeet ovat suuressa roolissa muiden tunteita tunnistaessa. (Isokorpi & Viitanen 2001, 29.) Tunteista seuraavat ilmeet ovat kansainvälisesti tunnistettavia. Tutkimusten myötä on luotu useita standardoituja Facial Action Coding System

eli FACS-järjestelmiä, jotka tarkastelevat tunteiden aikaansaamia reaktioita ihmisen kasvoissa. (Widen & Russel 2010.) Tietyn tunteen herääminen luo ihmiskasvoilla tiedottomasti mikroilmeen, joka voidaan FACS-järjestelmän avulla analysoida ja nimetä kasvojen lihasten aktivoitumisen perusteella (Paul Ekman Group LLC 2016).

Filosofian tohtori ja psykologi Nummenmaa (2010, 21–22) kirjoittaa ihmisen tuntevan käytännössä samanaikaisesti subjektiivisen kokemuksen tunteesta sekä kehon reaktiot. Tutkijat eivät ole siis pystyneet määrittämään tuleeko ensin ihmisen subjektiivinen kokemus tunteesta, ja vasta sen myötä kehon reaktio tunteeseen. Isokorpi ja Viitanen (2001, 28) puolestaan kirjoittavat aivotutkimuksiin pohjaten tunteiden olevan aivoihin välittyviä kehon toiminnan muutoksia, jotka joko voidaan kokea tai jättää kokematta.

Tunteita voidaan jaotella erilaisiin luokkiin, perustunteisiin ja niitä seuraaviin tunnereaktioihin, tai tunteen luonteen mukaan (Isokorpi & Viitanen 2001, 24). Perustunteiden listasta on useita eri näkemyksiä (Laine & Vilkkö-Riihelä 2010, 14). Goleman (1995, 289–290) nimeää 8 perustunnetta, ja kuvailee lisäksi niiden sukulaistunteita. Vihan tunteen sukulaisia ovat muun muassa raivo, suuttumus ja kiukku (Goleman 1995, 289). Perustunteet määritellään monimutkaisemmiksi evoluution myötä syntyneiksi tunteiksi, jotka ovat kulttuurista riippumattomia. Tätä voidaan perustella sillä, että perustunteiden kasvonilmeen osataan tunnistaa lähes kaikkialla maailmassa. (Nummenmaa 2010, 34.)

Pulkinen (2002, 69) määrittelee perustunteiksi onnellisuuden, surullisuuden, hämmästyksen, pelon, suuttumuksen sekä inhon. Hänen mielestään perustunteet pystytään tunnistamaan ihmisten kasvojen ilmeistä ilman, että tiedetään tilanneyhteyttä (Pulkinen 2002, 69). Nummenmaa (2010, 33) määrittelee perustunteiksi mielihyvän, pelon, vihan, inhon, surun ja hämmästyksen. Ihmiset kertovat tuntevansa näitä perustunteita muita tunteita useammin (Nummenmaa 2010, 33). Taulukossa 1 on esitelty perustunteiden listauksen eroavaisuuksia.



TAULUKKO 1. Perustunteet (mukaiillen Goleman 1995, Nummenmaa 2010 & Pulkkinen 2002)

<b>Goleman 1995</b>	<b>Nummenmaa 2010</b>	<b>Pulkkinen 2002</b>
Viha: raivo, suuttumus, kiukku	Viha	Suuttumus
Suru: murhe, alakulo, yksinäisyys	Suru	Surullisuus
Pelko: kauhu, ahdistuneisuus	Pelko	-
Nautinto: onni, ilo, tyytyväisyys	Mielihyvä	Onnellisuus
Rakkaus: läheisyys, hyväksyminen	-	-
Yllätys: hämmästys, järkytys	Hämmästys	Hämmästys
Inho: vastenmielisyys, torjunta	Inho	Inho
Häpeä: syyllisyys, nolous, katumus	-	-

Widen ja Russell (2003) esittävät ilon olevan ensimmäinen tunne, jonka lapsi tunnistaa. Yli kolmevuotiaat lapset pystyvät jo erottamaan ihmiskasvoilta positiivisen ja negatiivisen tunteen, ilon, vihan tai surun. Kun he tunnistavat vihan ja surun erillisiksi tunteiksi, seuraavat pelko, yllättyneisyys ja inho, viidennen ikävuoden tienoossa. (Widen & Russell 2003.) Kuusivuotias lapsi pystyy tunnistamaan ja nimeämään ilon, surun, pelon, ujouden ja vihan tunteen. Hän osaa hyödyntää omia tunteitaan ja saattaa esimerkiksi huijata niiden avulla vanhempaa tai ystävää. Seitsemänvuotias tunnistaa lisäksi ylpeyden, mustasukkaisuuden, syyllisyyden, jännittyneisyyden, huolestuneisuuden ja kiitollisuuden. (Pihlaja & Viitala 2004, 216–217.) Kuusivuotiaat kykenevät jossain määrin muuttamaan omia tunneilmauksiaan: pettyneenäkin he voivat pyrkiä hymyilemään (Nummenmaa 2010, 174).

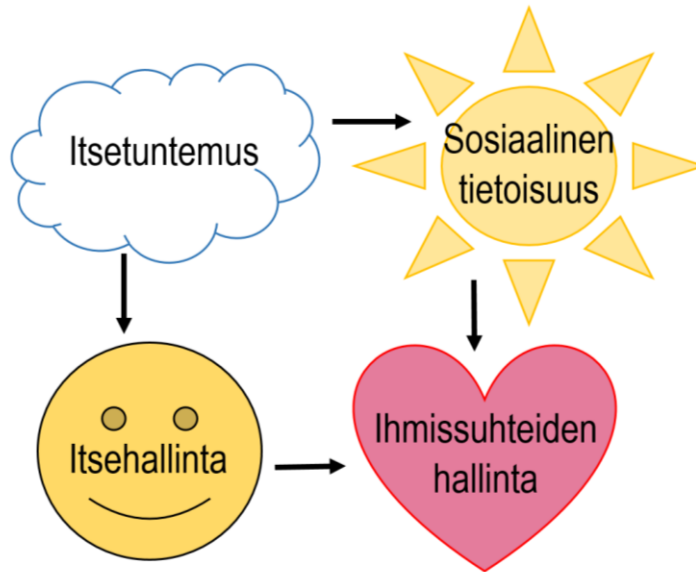
Sauter, Panattoni ja Happe (2013) keskittyvät tutkimuksessaan lasten tunteiden tunnistamiseen äänivihjeiden perusteella ilmeiden sijaan. Keskustelun perusteella lasten on helppointa tunnistaa viha ja suru, kun taas pelkän ääntelyn pohjalta suru on yksi vaikeimmista. Positiivisista tunteista hilpeys ja kiitollisuus tunnistetaan parhaiten ääntelyn perusteella. Ilon tunne tunnistetaan puheesta negatiivisia tunteita huonommin. Tämä tutkimus korostaa lapsen reagoivan niin kasvojen, kehon kuin äänen signaaleihin mitä tulee tunteiden tunnistamiseen.

### 3.2.3 6–8-vuotiaan lapsen tunnetaidot

Tunnetaidot ja tunneäly ovat osa ihmisen persoonallisuutta, ja ne kulkevat käsi kädessä (Isokorpi & Viitanen 2001, 72). Tunnetaidot voidaan myös käsittää osana tunneälyä, joka luo pohjan käytännön tunnetaitojen oppimiselle (Goleman 1995, 43). Tunneälyn, kuten muiden synnynnäisten ominaisuuksien, kehittyminen on hidasta, ja sitä ohjaa henkilön omat kokemukset (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 94–95). Lapsen sosiaalisten kokemusten ja tunnekasvatuksen myötä lapsi opettelee tunnetaitoja tunneälyn kehittyessä samalla (Isokorpi & Viitanen 2001, 159).

Ihmisen älykkyyttä voidaan tarkastella akateemisena älykkyytenä älykkyydosamäärätien kautta sekä tunneälynä. Ne eivät ole toistensa vastakohtia, vaan niiden välillä on jonkinlainen yhteys. (Goleman 1995, 44.) Tunneälyä tutkinut psykologian tohtori Daniel Goleman (2014, 8) jakaa sen neljään osa-alueeseen: itsetuntemukseen, itsehallintaan, sosiaaliseen tietoisuuteen ja ihmissuhteiden hallintaan.

Itsetuntemus käsittää omien tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja ymmärtämisen. Ihmisen tulisi ymmärtää, mistä tunteet aiheutuvat, ja huomata tunteiden ja toiminnan välinen ero. Itsetuntemus vaikuttaa itsehallintaan, joka pitää sisällään tunteiden hallinnan ja käsittelyn, esimerkiksi vihan purkamisen. Sosiaalisella tietoisuudella puolestaan tarkoitetaan tiivistettynä empatiaa sen kaikissa muodoissaan. Sillä on yhteys ihmissuhteiden hallintaan, jossa korostuvat kommunikointi, yhteistyötaidot ja ongelmien ratkaisu. (Goleman 1995, 283–284.) Osa-alueiden väliset suhteet on osoitettu kuviossa 3.



KUVIO 3. Tunneälyn osa-alueet (mukaillen Goleman 2014)

Lapsen oppiessa tunnetaitoja hän muodostaa itselleen luonnollisen ja sopivan tavan ilmaista ja hallita tunteitaan. Tunteiden hallinnalla tarkoitetaan erityisesti negatiivisten tunteiden aiheuttamien reaktioiden säätelyä, ei tunteiden tukahduttamista. Aikuiset vaikuttavat esimerkillään ja toiminnallaan lasten tunteiden säätelyn kehitykseen, mutta myös lasten keskinäisellä vuorovaikutuksella on merkitystä. (Isokorpi 2004, 129–130; Nurmiraanta ym. 2009, 55–56.)

Tunneälytaitoja tarvitaan sosiaalistumisessa, muiden kanssa toimimisessa. Tunteita säätelällä voidaan myös ylläpitää toimintakykyä. Esimerkiksi suuttuessaan lapsi voi todeta olevansa vihainen, mutta hänen ei tulisi lyödä ystäväänsä. (Nurmiraanta ym. 2009.) Oppiessaan tunneälytaitoja lapsena, on ihminen käyttäytymiseltään aikuisenakin hallitumpi (Saarinen 2001). Lapsen kasvaessa tunneäly näyttäytyy esimerkiksi rohkeutena olla oma itsensä. Hän on innostunut omasta toiminnastaan ja pystyy kannustamaan tovereitaan sekä olemaan reilu kaikkia kohtaan. (Isokorpi & Viitanen 2001, 73.)

### 3.3 6–8-vuotiaan lapsen tunne-elämään vaikuttava kanssakäyminen

Lapsen mennessä kouluun hänen sosiaalinen piirinsä laajenee, ja kouluympäristöstä tulee osa lapsen arkea. Vanhempien, sisarusten, hoitajien ja lapsuudenystävien ohella lapsi on

yhä enemmän vuorovaikutuksessa ja sosiaalisessa kanssakäymisessä opettajien sekä erityisesti ikäistensä koulukavereiden kanssa. (Laine 2005, 155; Nevalainen 2010, 79–81.) Vanhempien ohella opettajien rooli tunnekasvattajina kasvaa (Jalovaara 2005, 69). Lapsen sosiaalisten suhteiden olemassaololla ja laadulla on valtava merkitys lapsen psyykkiseen hyvinvointiin sekä tunne- ja sosiaalisten taitojen oppimiseen (Junttila 2010, 49). Lasten hyvillä tunnetaidoilla on yhteys esimerkiksi koulukiusaamisen vähenemiseen, minkä vuoksi niitä tulisi opettaa ja harjoitella enemmän myös koulussa. (Jalovaara 2005, 69.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään lasten väliseen kanssakäymiseen, ystävyys-suhteisiin sekä kiusaamiseen.

### **3.3.1 Lapsen tunnekasvatus**

Varhaislapsuuden lisäksi tunne-elämän kehitysvaiheet ovat murrosikä ja sitä seuraava identiteettikriisi. Kyseisten kehitysvaiheiden aikana lapsi tai nuori on herkimmillään vastaanottamaan tunnekasvatusta. Sillä on olennainen merkitys lapsen kokonaiskasvuprosessissa. Tunnekasvatuksen perustana on riittävä rakkauden ja huomion osoittaminen. Käsitteenä tunnekasvatuksella tarkoitetaankin tunne- ja empatiataitojen opettamista. (Isokorpi & Viitanen 2001, 158–159.) Lapsen elämän kannalta tunnetaitojen oppiminen on hyvin tärkeää: lapsi oppii tunnistamaan tunteita sekä hallitsemaan niitä eri tilanteissa. Se on jopa tärkeämpää kuin tiedon hankkiminen ja tiedollinen oppiminen, koska näiden oppiminen vaatii alleen vakaata tunnepohjaa. (Isokorpi 2004, 127.)

Lapsen tulee saada tukea, opettelua ja esimerkkejä, jotta hän saa tuotua omat tunteensa esiin. Jokaisella ihmisellä on inhimilliset tunteet jo syntymästä saakka, ja tunnetaidot ovat olemassa vaistonvaraisesti. Ihmisen täytyy siis vain oppia, kuinka omia tunteita kuunnellaan ja kuinka ne tuodaan esiin. (Isokorpi 2004, 127.) Vanhemmat ovat lapselle ensimmäinen malli tunnekasvatuksessa. Lapset oppivat tunteiden näyttämistä vanhemmiltaan mallioppimisen avulla. Myöhemmässä vaiheessa myös ympäristön vaikutus korostuu kasvatuksessa: suotavaa käytöstä vahvistetaan ja ei-toivotusta käytöksestä rangaistaan. (Kauppila 2011, 187.) Vanhempien tehtävänä tunnekasvatuksessa on toimia lapsen kanssa niin, että hän kokee olonsa turvalliseksi ja lapsi myös kokee heidän olevan läsnä. Lapsen kokiessa vanhemman turvallisenä ja rakastavana, myös lapsi itse oppii empatiaa. (Jalovaara 2005, 96–97.)

Tunnekasvatuksessa, kuten muussakin kasvatuksessa, on tärkeää rajojen asettaminen. Pelkkä rajojen asettaminen ei kuitenkaan riitä, vaan rajoissa pitää myös pitäytyä. Lapsen pettymyksen tunteet ovat luonnollisia, kun lapsi ei saakaan sitä mitä haluaisi. Kuitenkin myös pettymyksen tunteilla on oma tehtävänsä lapsen tunne-elämän kehityksessä. Ensimmäiset pettymykset onkin hyvä tuntea tutussa ja turvallisessa ympäristössä, jotta niistä on helpompi päästä yli. Pettymyksistä selviäminen vahvistaa lapsen oman elämän hallintunnetta, kun hän huomaa niistä pääsevän ylitse. (Keltikangas-Järvinen 2010, 69–70.)

Lapsi oppii tukahduttamaan omat tunteensa, mikäli häntä opetetaan toimimaan niin. Lapsi ottaa mallia ja vaikutteita vanhemmistaan – isän huutaessa vihaisena lapsikin todennäköisemmin purkaa kiukkunsa huutamalla. Aikuisen tulisi tunnekasvattajana osata avata ja käsitellä myös omia tunteitaan, sekä purkaa niitä hyväksyttävällä tavalla. Vanhemman tulisi ottaa lapsen tunteet puheeksi, ja opettaa lasta nimeämään tunteitaan. Tämä toimii pohjana tunteiden ymmärtämiselle ja niiden purkamiselle. (Sinkkonen & Tähtinen 2009, 58–59.) Filosofian tohtori Sherri Widen ja professori James Russell (2010) nimeävät myöskin tunteiden tunnistamisen toisistaan tärkeimmäksi edellytykseksi tunteiden ymmärtämiselle.

Sinkkonen (2008, 29–30) mukaan juuri vanhemman tulisi ensin oppia tunnistamaan omat tyydyttämättä jääneet tunteensa ja tarpeensa, ja vasta sen jälkeen hän pystyy näkemään lapsensa todelliset tunteet. Vanhempi ei saisi käyttää lasta oman menneisyytensä haavojen parantajana vaan luoda lapselle mahdollisuus kasvaa tunne-elämältään eheäksi. Jos vanhempi epäonnistuu tässä, voi myös lapsi kadottaa kosketuksensa omiin tunteisiinsa eikä lapsi pysty elämään itsenäistä elämää ilman vanhempiaan. (Sinkkonen 2008, 29–30).

Lapsella sadut ja leikki ovat parhaita keinoja harjoitella tunteiden tuottamista, näyttämistä muille ja kokemista itse. Mielikuvat tukevat tunteiden käsittelykykyä sekä tunne-elämän kehittymistä. Mielikuvien avulla lapsi pystyy itse hallitsemaan, kuinka pahaksi paha tulee, toisin kuin esimerkiksi televisiossa nähtävässä pahuudessa lapsi ei pysty hallitsemaan sitä. Vanhemmillä on suuri rooli niiden harjoittelussa mutta se on myös muilla lapsen kanssa toimivilla aikuisilla. Kodin ulkopuolella esimerkiksi koulussa opettajat ovat mukana lapsen tunnekasvatuksessa. (Isokorpi 2004, 127.) Koulun ja kodin yhteistyö on erittäin tärkeää tunnekasvatuksessa (Jalovaara 2005, 96–97). Tiivis yhteistyö lisää lapsen kehitystason ja tarpeiden mukaista opetusta ja tämän myötä edistää myös lapsen kasvua ja

kehitystä. Koulun rooli on tukea vanhempia ja heidän tehtäviään kasvattajina sekä kasvattaa lasta kouluuyhteisön jäsenenä ja oppilaana. (Opetushallitus 2014, 35.)

Uuden opetussuunnitelman myötä 1.-2.-luokkalaisten opetukseen tulee sisällyttää vuorovaikutus- ja tunnetaitojen oppimista tukevia osa-alueita, kuten leikkiä ja draamaa. Tämä tarkoittaa muun muassa omien tunteiden tunnistamisen ja ilmaisun harjoittelua. (Opetushallitus 2014, 100.) Tunnetaitoja voidaan opetella koulussa esimerkiksi ryhmätilanteissa, jossa harjoitetaan vuorovaikutusta ja toisen asemaan asettumista (Jalovaara 2005, 96–97). Tunnekasvatuksen tueksi on kehitetty erilaisia ohjelmia ja materiaaleja, joita esimerkiksi opettajat pystyvät käyttämään osana opetusta (Aseman Lapset ry 2013).

Varhaiskasvatus- ja alkuopetusikäisille lapsille suunnattu Fun Friends -ohjelma on osa Friends-ohjelmaa, jonka tavoitteena on lasten ja nuorten mielenterveyden tukeminen, ahdistuksen ja masennuksen ennaltaehkäisy sekä hoito. Kyseisen ohjelman myötä lapset harjoittelevat leikkien, satujen ja harjoitusten avulla tunnetaitoja esimerkiksi päiväkodissa tai koulussa. Fun Friends tähtää lisäksi lapsen myönteisen minäkuvan kehittymiseen sekä vanhempien osallistamiseen, jotta harjoiteltavat taidot siirtyvät myös kotiin. (Aseman Lapset ry 2013.) Koko Friends-ohjelma on otettu positiivisesti vastaan ympäri maailmaa. Gerkmanin ja Sykön (2010, 139–140) mukaan sekä tytöt että pojat ovat kokeneet Friends-ohjelman auttavan elämän valinnoissa ja tärkeissä hetkissä. Lapset ovat olleet hyvin kiinnostuneita tunteista ja ohjelma on helpottanut tunteista puhumista muiden kanssa. Aikaisemmin lapsille tunteista puhuminen on ollut vieraampaa, mutta ohjelman harjoitusten myötä myös negatiiviset tunteet on otettu esiin. (Gerkman & Sykkö 2010, 141–142.)

Turvataitoja lapsille -oppimateriaali on turvataitokasvatuksen tueksi luotu materiaali, jota sekä vanhemmat että lasta hoitavat ammattilaiset pystyvät hyödyntämään. Materiaali sisältää sekä erilaisia harjoituksia ja leikkejä, että tehtäviä. Tehtävissä esiintyy Turre-turvakoira, joka tukee taitojen oppimista. Turvataitokasvatus edistää tunne- ja vuorovaikutustaitojen ohella lapsen itseluottamusta, parantaa valmiutta puolustaa itseään uhkaavassa tilanteessa sekä ohjaa lasta kertomaan huolistaan aikuiselle. (Lajunen ym. 2012, 14, 40.)

### 3.3.2 Lasten väliset ystävyysuhteet

1.-luokkalaiselle lapselle on tärkeää kuulua ryhmään ja saada ikätoverien hyväksyntä. Se on osa lapsen sosiaalista kehitystä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.) Jo ensimmäisellä luokalla lapsi saattaa kokea hyvän ystävänsä yhtä tärkeäksi kuin vanhempansa (Laine 2005, 174). Kouluiässä lapsi oppii ystävyysuhteiden kautta käyttäytymisen normeja. Lapselle muodostuu tärkeäksi se, kuinka ikätoverit hänet näkevät. Esimerkiksi pukeutumisen merkitys kasvaa ja sen avulla lapsi yrittää saada hyväksyntää vertaisiltaan. Yksin jääminen voi pelottaa lasta. (Salmivalli 2005, 36–37; Suntio 2015, 81.)

Vertaissuhteet tarkoittavat suhteita suunnilleen saman ikäisiin lapsiin kuin lapsi itse. Vertaiset ovat myös lapsen kanssa suunnilleen samalla tasolla kehityksessä sosiaalisesti, kognitiivisesti ja emotionaalisesti. Vertaissuhteiden kautta omaksutaan eri taitoja. Heidän kauttaan opitaan asenteita, tietoja ja taitoja. Vertaisten kanssa myös koetaan paljon asioita, joilla voi olla merkitystä lapsen hyvinvointiin. (Salmivalli 2005, 15; Sinkkonen 2008, 273.)

Ystävyysuhteiden laadulla on suuresti merkitystä lapsen kehitykselle. Ystävien olemassaolon ohella tärkeää on se, millaisia ystäviä he ovat. Lapset, joiden ystävyysuhteissa ei ole paljoa myönteisiä kokemuksia, kokevat itsensä yksinäisemmiksi kuin lapset, joiden ystävyysuhteet tarjoavat enemmän myönteisiä kokemuksia. Keskinäinen välittäminen, konfliktien selvittäminen, apu, tuki ja läheisyys koetaan myönteisiksi kokemuksiksi ystävyysuhteissa. (Ritokoski 2010, 62; Salmivalli 2005, 40–41.)

Ihminen kaipaa ystävyyden lisäksi myös muita sosiaalisia verkostoja, kuten ”kaveriporukkaa”. Siinä hän saa kokea ryhmään kuulumista, toisten ihmisten hyväksyntää sekä ajanvietettä. Ihminen kaipaa siis sekä läheisempää ihmissuhdetta mutta myös sosiaalisia suhteita monien ihmisten kanssa. Koulussa tytöt ja pojat alkavat jakautua omiin toveripiireihinsä. 1.-luokkalaisella kaverisuhteet ovat vielä hyvin epävakaita ja paras kaveri saattaakin vaihdella jopa päivän mukaan. Joillakin lapsilla on kuitenkin jo pysyviäkin ystävyysuhteita. Kolmannesta luokasta alkaen suhteet alkavat kuitenkin muuttua pääasiassa pysyvämmiksi. (Laine 2005, 144, 155.)

Pojat viettävät tavallisesti enemmän aikaa suuremmissa kaveripiireissä kuin tytöt. Tytöt taas viettävät aikaansa enemmän kahdenhengen porukassa tai pienessä ryhmässä. (Laine

2005, 156–157; Kauppila 2011, 141.) Koulun alussa lasten väliset ystävyysuhteet ovat yksinkertaisia. Heille on tärkeää, että ystävä tietää mistä hän pitää ja on mukana hänen kanssaan mieleisessä toiminnassa. Vasta yhdeksän vuotiaana lapset alkavat etsiä ystävää sen perusteella sopiiko heidän persoonallisuutensa yhteen. (Laine 2005, 156–157.) Tutkimusten mukaan tyttöjen ja poikien väliset ystävyysuhteet poikkeavat toisistaan: Poikien ystävyteen kuuluvat urheilu ja pelit, tytöt taas lähinnä juttelevat ja viettävät aikaa keskenään. (Kauppila 2011, 141.)

6–8-vuotiaan sosiaalisten suhteiden lisääntyessä myös konfliktit kaveripiireissä lisääntyvät. Heillä konfliktit ovat yleensä epäkunnioittavia tekoja toisia kohtaan, kuten toisen tavaroiden varastamista ja rikkomista. He myös saattavat julmasti nimitellä ja haukkua toisia sekä vahingoittaa fyysisesti. Myöhemmin kun ystävyysuhteet muuttuvat pysyvämmiksi, tulee mukaan myös valehtelu, salaisuuksien paljastaminen ja lupauksen pettäminen. (Laine 2005, 157.)

### **3.3.3 Kiusaaminen**

Välienselvittely lasten kesken on normaalia. Sen myötä lapsi oppii esimerkiksi selvittämään riitoja, tunnistamaan erilaisia tunteita itsessään sekä hallitsemaan tunteitaan. Kiusaamisella kuitenkin tarkoitetaan yhteen henkilöön kohdistuvaa tahallista vihamielistä käytöstä. Se voi olla mitä tahansa toimintaa millä halutaan aiheuttaa pahaa mieltä tarkoituksellisesti toiselle. Kiusaamiseen myös usein liittyy osapuolten epätasaväkisyys. Kiusaaja on yleensä kiusattavaa jollain tapaa ”vahvempi”, esimerkiksi iältään vanhempi, fyysiseltä kooltaan suurempi tai kiusaajia on useampia kuin yksi. (Salmivalli 2010, 12–13.)

Kiusaamisella on todettu olevan yhteys tunnetaitojen kehitykseen (Jalovaara 2005, 69). Salmivalli (2010, 25–28) kertoo kiusatuksi joutumisen olevan kehityksellinen riski useiden tutkimusten mukaan. Se voidaan liittää esimerkiksi huonoon itsetuntoon, kielteiseen minäkuvaan, yksinäisyyteen, masentuneisuuteen sekä sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Hamaruksen (2008, 75–80) mukaan kiusaamisella on kahdenlaisia vaikutuksia. Vaikutukset voivat olla yksilöllisiä tai yhteisöllisiä. Kiusatulla on suurempi riski tulevaisuudessa sairastua psyykkisesti ja kiusaaminen voi aiheuttaa heille henkisiä vaurioita. Kiusaaminen voi vaikuttaa myös opiskeluun. Kiusattu saattaa esimerkiksi valinnaisissa ai-



neissa vältellä häntä kiinnostaviakin aineita, jos tietää kiusaajansa osallistuvan niihin tunneille. Kiusaaminen voi vaikuttaa myös kiusatun luovuuteen, koska kiusaaminen yleensä painostaa ihmisiä samankaltaisuuteen ja erilaisuus nähdään huonona. (Hamarus 2008, 78–80.) Kiusattujen itsetunto ei myöskään kehity normaalisti. Huonommuuden tunne ja vaikeudet selviytyä elämästä voivat jatkua vielä aikuisenakin. (Pulkkinen 2002, 66.) Kiusaaminen on siis aina kiusatulle mielipahaa tuottavaa ja sillä voi olla kauaskantoisiakin seurauksia hyvinvoinnille (Väestöliitto 2016).

Laine (2005, 216) määrittelee kiusaamisen toistuvana tapahtuvaksi tahalliseksi fyysiseksi tai psykologiseksi aggressioksi puolustuskyvyttöä kohtaan. Arvion mukaan 4–12% lapsista voidaan määritellä koulukiusaajiksi. Poikia on kiusaajina vähän enemmän kuin tyttöjä. (Pulkkinen 2002, 66.) Kiusaaminen on monimuotoista ja jokainen ihminen kokee kiusaamisen eri tavalla. Tämän vuoksi ulkopuolisen voi olla hankala havaita sitä. Fyysistä kiusaamista on esimerkiksi potkiminen, töniminen ja lyöminen. Psykologista kiusaamista taas on usein epäsuora ja verbaalinen kiusaaminen. Näitä ovat esimerkiksi ilkeiden asioiden sanominen, ryhmästä ulosjättäminen ja nimittely. (Laine 2005, 217.)

Alakoulussa ensimmäisillä luokilla kiusaaminen painottuu enemmän fyysiseen puoleen, kun taas yläkoulua kohden mentäessä psykologinen kiusaaminen yleistyy (Sinkkonen 2010, 38). Koululaisten kiusaaminen tapahtuu yleensä omanluokkalaisten lasten kesken. Yleisimmin kiusaamista esiintyy jossain, missä ei ole valvontaa, kuten koulumatkoilla tai pihalla. (Laine 2005, 217.)

Kiusaaminen saattaa muodostaa myös epävirallisia normeja kouluyhteisöön. Esimerkiksi kiusaamiseen puuttumisesta saattaa tulla epävirallinen normi, jonka rikkoja joutuu kärsimään itse seurauksia. Tämän myötä muut oppilaat eivät ehkä uskalla puuttua kiusaamiseen, vaan seuraavat sitä vain sivusta ja odottavat aikuisen puuttuvan asiaan. Kiusaamisella on siis sekä yksilötasolla että yhteisöllisellä tasolla kauaskantoisiakin vaikutuksia ja ne vaikuttavat ihmisten elämään pitkään ja syvästi. (Hamarus 2008, 76–78, 80; Sinkkonen 2010, 39.)

Suomessa koulukiusaamista on alettu ehkäisemään ja vähentämään KiVa koulu –hankkeen avulla. Se on opetusministeriön rahoittaman hanke, joka on otettu valtakunnalliseen käyttöön vuonna 2009. Hanke toteutetaan Turun yliopiston psykologian laitoksen ja Opetusministeriön tutkimuskeskuksen yhteistyönä. (KiVa Anti-Bullying Program 2012.) KiVa

koulu –hankkeen toimivuudesta on saatu paljon tieteellistä näyttöä, ja vuoteen 2013 mennessä sen käyttäjiksi on tullut noin 90% Suomen perustason kouluista. KiVa koulu toteutuu kouluissa erilaisten oppituntien ja teemojen avulla. Myös virtuaalinen oppimisympäristö on tukemassa ja kertaamassa oppitunneilla sekä teemoissa opittuja asioita. (Sainio 2014.)

### **3.4 Pelillisuus lapsen tunnetaitojen ja hyvinvoinnin tukena**

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan pelillisyyttä osana lapsen arkea ja kouluympäristöä, sekä sen hyödyntämistä tunnetaitoja ja mielen hyvinvointia tukevassa pelissä. Ymmärrys ja kiinnostus terveyttä, hyvinvointia ja tunnetaitoja kohtaan kasvaa jatkuvasti, minkä vuoksi on tarpeellista tunnistaa niiden opetteluun soveltuvia ohjelmia ja harjoituksia (Hromek & Roffey 2009). Pelillisuus tuo oppimispelit, pelinomaisen projektitoiminnan, vuorovaikutuksellisuuden ja mielikuvituksellisuuden perinteiseen pedagogiikkaan lasten oppimisen tueksi. Esimerkiksi sääntöjen noudattaminen ja itsensä kehittäminen ovat keskeisiä tekijöitä niin peli- kuin koulumaailmassa. (Vesterinen & Mylläri 2014, 56–64.) Pelien soveltuminen tunnetaitojen oppimiseen pohjautuu lasten luonnolliseen kanssakäymiseen ja yhteiseen hauskanpitoon (Hromek & Roffey 2009).

#### **3.4.1 Digitaalisen pelaamisen hyödyt ja haitat**

Lapset oppivat nykyisin monipuolista median käyttöä kotona. Kännykkään vastaaminen, television päälle laittaminen ja tabletilla pelaaminen ovat jo yhä useammalle viisivuoti- aalle päivittäisiä toimintoja. Lasten teknisissä mediataidoissa on myös suuria eroja. Tyy- pillisesti mediataidot kuitenkin kehittyvät nopeasti viidennen ja kahdeksannen ikävuoden välillä. (Noppiari 2014.)

Näitä havaintoja tukee Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen tukeman LATE- eli Lasten terveysseurannan kehittämisen -hankkeen tutkimus- lokset. Vuosina 2007-2008 toteutetun LATE-tutkimuksen mukaan 95% 1.-luokkalaisista katsoo arkisin päivittäin 1-2 tuntia televisiota tai viettää kyseisen ajan tietokoneella. Vii- konloppuisin kouluikäisille suunnattu kahden tunnin ruutu-aika-suositus ylittyi noin 65%

lapsista. Suurin osa heistä kuitenkin liikkui liikuntasuosittelun mukaisesti eli vähintään kaksi tuntia päivässä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010, 104–106.)

Kahdeksanvuotiaiden lasten mediaympäristössä tietokone, netti ja pelit valtaavat ruutu-aikaa televisiolta, sekä ovat ensisijaisia valintoja perinteisiin lautapeleihin tai kirjoihin verrattuna ajanvieton muotona (Noppari 2014). Nämä uudet digitaaliset pelit ovatkin jatkumoa perinteisemmille peleille. Niiden pelaaminen onnistuu niin tietokoneella, pelikonsolilla, internetissä kuin älypuhelimella. (Tenkanen 2012.) Nopparin (2014) tutkimuksen mukaan lähes jokaisella 1.-luokkalaisella on nykyisin kännykkä, ja heistä suurin osa käyttääkin sitä kommunikoinnin ohella pelaamiseen.

Digitaalisten pelien valikoima on laaja, jokaiselle löytyy mieluisaa sisältöä. Peleissä voi yhdistyä esimerkiksi pelaaminen ja tarinat, jolloin pelaajasta tulee osa satua ja hän pystyy vaikuttamaan sen etenemiseen. Pelaaminen vaatii näin ollen aktiivista osallistumista pelaajalta. Koska pelit ja internet ovat nousseet merkittäväksi osaksi lasten ja nuorten arkea, ne ovat muodostuneet heille luonnolliseksi toimintaympäristöksi. Pelaaminen, kuten leikki, on heille ominaista toimintaa. Sillä on monia myönteisiä vaikutuksia, jotka voivat tukea lapsen kehitystä. Pelit tarjoavat erilaisia elämyksiä ja tunnekokemuksia, minkä myötä lapsi pystyy esimerkiksi harjoittelemaan peliympäristössä tunteiden kokemista ja hallintaa eli kehittämään tunnetaitojaan. Roolihahmot antavat mahdollisuuden samaistumiselle ja toisaalta oman identiteetin muovaamiselle. Sosiaalisten taitojen lisäksi pelit kehittävät erilaisia kognitiivisia ja motorisia taitoja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Tutkimuksissa on todettu pelaamisella olevan myönteisiä vaikutuksia lasten hyvinvointiin. Sekä ylä- että alavartalon liikettä vaativat aktiiviset videopelit nostattavat lasten fyysisestä aktiivisuudesta, vaikka eivät pelkästään riitä täyttämään liikuntasuosittelun määrää. Tuloksissa on nähtävissä pelien vaikuttavan esimerkiksi energian käyttöön ja sydämen sykkeeseen. Pelaajan henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat kuitenkin tuloksiin; ylipainoiset lapset kuluttavat pelatessaan enemmän kaloreita kuin normaalipainoiset lapset. (Parisod ym. 2014.) Pelaamisen vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin on löydetty esimerkiksi syöpää sairastavilla lapsilla, joiden masennusoireet vähenivät hoitajakson aikana terapeuttista leikkiä ja virtuaalista todellisuutta hyödyntävän tietokonepelin myötä (Li, Chung & Ho 2011).

Maailman terveysjärjestö WHO:n tutkimuksessa tutkittiin 6–9-vuotiaiden lasten unen ja ruutuajan määrän vaikutusta ruokavalioon. Lapsilta selvitettiin unen, ruutuajan ja liikunnan määrän lisäksi paino sekä tiettyjen elintarvikkeiden kulutus. Tulokset jaoteltiin normaali- ja ylipainoisten lasten ryhmiin, mutta kummassakin unen, ruutuajan ja liikunnan määrät olivat lähes saman suuruiset. Korkealla ruutuajalla ja epäterveillä ruokatottumuksilla sekä yhdellä ylimääräisellä nukutulla tunnilla ja terveellisillä ruokavalinnoilla puolestaan katsottiin olevan mahdollisesti yhteyttä, mutta niiden välille ei voi muodostaa suoraa syy-seuraussuhdetta. Lasten ylipainon ennaltaehkäisyyn kannalta tutkimus antaa kuitenkin viitteitä kiinnittämään enemmän huomiota lasten unen ja ruutuajan määrään. (Börnhorst ym. 2015.)

Liikunnan vähentyminen ja siitä seuraava liikalihavuus nähdään silti erityisesti pelaamisen haittavaikutuksena. Koska pelaaminen korostuu yhä useamman lapsen ruutuajan jakautumisessa, sen haittoja on alettu selvittämään ja tutkimaan monipuolisemmin. Liiallisella pelaamisella onkin todettu fyysisiä, sosiaalisia ja psykologisia vaikutuksia. Liikalihavuuden ohella fyysisiä vaikutuksia ovat esimerkiksi väsymys, selkä- ja niskaoireet sekä unettomuus ja uniongelmat. Sosiaalisia ja psykologisia vaikutuksia ovat muun muassa sosiaalisten suhteiden kaventuminen, eristäytyminen ja erilaiset psyykkiset häiriöt. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Pelien sisältämä väkivalta ja siitä aiheutuvat seuraamukset ovat yksi suurimmista pelaamisen haittapuolista. Jopa yli puolessa lastenpeleissä esiintyy väkivaltaa, monissa todella hallitsevasti ja säännöllisesti. Väkivalta esitetään ilman negatiivisia seuraamuksia, ja siihen yhdistetään usein huumoria. Väkivallan hallitsevuus voi pahimmillaan aiheuttaa ongelmia lapsen kehitykselle, etenkin tunteiden säätelylle. Koska väkivaltaa esiintyy myös lapsille sallituissa peleissä, pelien ikärajasuosituksetkaan eivät suojaa lasta väkivallalta. Vanhempien tulisikin valvoa aktiivisesti lastensa pelaamista, ja puuttua pelien sisältöihin. (Salokoski 2005.)

Turvallisessa ympäristössä ja vanhempien valvonnassa, pelaamisella on paljon positiivisia vaikutuksia, mutta varsinkin liiallisella pelaamisella on myös haittapuolia (Taulukko 2). Vanhempien välillä on paljon eroavaisuuksia: osa näkee peleissä paljon hyvää, kun taas osa pelkää väkivaltaista sisältöä tai liiallisesta pelaamisesta mahdollisesti aiheutuvaa riippuvuutta (Noppiari 2014). Salokosken (2005) mukaan vanhemmat tarvitsisivat enemmän tietoa pelien sisällöstä, muutakin kuin ikärajasuosituksen, sekä mediakasvatusta,

jotta he pystyisivät siten valvomaan lastensa pelaamista nykyistä paremmin ja minimoimaan pelaamisen haittoja.

TAULUKKO 2. Digitaalisen pelaamisen vaikutukset (mukaillen Tenkanen 2012; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013)

	<b>Positiiviset vaikutukset</b>	<b>Liiallisen pelaamisen negatiiviset vaikutukset</b>	<b>Pelien haitallisten sisältöjen negatiiviset vaikutukset</b>
<b>Fyysiset</b>	-aktiivisten pelien liikunta ja liikuntaan motivointi	-ranne-, kyynärpää-, selkä- ja niskavaivat -väsymys -unettomuus -silmien väsyminen -liikalihavuus	-uniongelmat
<b>Sosiaaliset ja psykologiset</b>	-ryhmään kuuluminen -yhteistyötaidot -onnistuminen → itsetunnon vahvistuminen -oman identiteetin etsiminen ja muodostaminen -sosiaaliset kontaktit	-eristäytyminen -sosiaalisten kontaktien väheneminen -riitely -koulumenestyksen heikkeneminen -masentuneisuus, stressi -riippuvuusikäyttäytyminen	-pelot -huonojen käyttäytymismallien omaksuminen -vääristynyt maailmankuva -aggressiivisuus
<b>Taitojen kehitys</b>	-tiedon prosessointi -päätöksenteko -strateginen ajattelu -koordinaatiotaidot -kielelliset taidot		

Pelaamisen vaikutukset ovat aina yksilöllisiä, niihin vaikuttavat sekä pelaajan yksilölliset ominaisuudet, kuten kasvuympäristö, että pelin sisältö ja pelitilanne. Erityisesti lapset tulkitsevat ja kokevat pelien vaikutukset eri tavoin. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sen vaikeampi hänen on ymmärtää pelin ja todellisuuden välistä eroavaisuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

### 3.4.2 Pelillisuus lapsen tunnetaitojen oppimisessa

Pelillisyyden kautta oppiminen mielletään perinteisiä opetuskeinoja mielenkiintoisemmaksi oppimistavaksi sekä lasten että aikuisten näkökulmasta. Tällaisia uusia, tehokkaita ja kokemusperäisiä oppimistapoja tulisi hyödyntää lasten opetuksessa. (Girad, Ecalle & Magnant 2012; Parisod ym. 2014.) Ne tuovat monipuolisuutta ryhmämuotoiseen luokkaopetukseen (Keränen & Penttinen 2007, 19). Vesterinen ja Mylläri (2014, 58) määrittelevät pelillisyyttä yhtenä mahdollisena oppimisen prosessina, joka vaatii sekä sitoutumista ja motivaatiota että tavoitteisiin tähtäävää toimintaa.

Pelien soveltuminen tunnetaitojen oppimiseen pohjautuu lasten luonnolliseen kanssakäymiseen, leikkiin, yhteiseen hauskanpitoon ja motivaatioon. Lasten välillä oleva yhteys ja halu pitää hauskaa toisten kanssa mahdollistavat pelaamisen yhdessä, ja sitä kautta tunnetaitojen opetteluun. Terveet ihmissuhteet, niiden luominen ja vaaliminen sekä muista välittäminen kuuluvat yhtä lailla tunnetaitoihin itsestä välittämisen ja huolehtimisen ohella. (Hromek & Roffey 2009.)

Ymmärrys ja kiinnostus terveyttä, hyvinvointia ja tunnetaitoja kohtaan kasvaa jatkuvasti, minkä vuoksi on tarpeellista tunnistaa niiden opetteluun soveltuvia ohjelmia ja harjoituksia. Kokemusperäisen oppimisen muodot, kuten pelit, tarjoavat alustan tunnetaitojen harjoitteluun, asenteiden ja arvojen muotoutumiselle ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämiselle. Tunnetaitojen harjoitteluun suunnitellut pelit hyödyntävät pohdintaa, roolipelaamista ja ongelmaratkaisutaitoja, joiden avulla pelaaja pystyy ratkomaan sosiaalisia pulmia harjoitellessaan tunnetaitoja. (Hromek & Roffey 2009.) Pelit tarjoavat ennen kaikkea turvallisen ja irrallisen ympäristön kyseisten taitojen harjoitteluun, sillä esimerkiksi väärän valinnan tekeminen pelissä ei aiheuta seurauksia tosielämässä (Deen ym. 2014, 17).

Videopelien lisätessä motivaatiota uuden oppimiseen, ne voivat samalla vaikuttaa myös lasten asenteisiin ja toimintaan. Terveysneuvontaan ja -valistukseen suunnitelluilla peleillä pyritään lasten terveysosaamisen tukemiseen. (Parisod ym. 2014.) Terveysosaaminen voidaan nähdä yhtenä osana hyvää elämän hallintaa. Sitä voidaan kuvata oppimisprosessina, johon vaikuttavat lapsen terveyteen liittyvät kokemukset ja taidot sekä koulussa opiskeltava terveystieto. Prosessia tulee tukea läpi lapsen kasvuiän, jokaisessa ikävaiheessa kehitys ja elämäntilanne huomioiden. Terveysosaamisen myötä lapsen tulisi

ymmärtää terveyden ja hyvinvoinnin eri osa-alueita, sekä tunnistaa ja tuoda esiin omaa terveyttään ja siihen liittyviä ongelmia. Tämän myötä lapselle syntyy halu pitää huolta terveydestään ja tehdä siihen liittyviä valintoja tietojensa pohjalta. Tavoitteena voidaan pitää lisäksi kriittistä ajattelua ja suhtautumista viihteeseen ja mediaan. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2001.)

Erityisesti viihdepelit tarjoavat pelaajalle visuaalisuutta ja vuorovaikutuksellisuutta, sekä haasteita ja kehittymismahdollisuuksia. Nämä tekijät houkuttelevat pelaajaa palaamaan pelin äärelle; mitä enemmän pelaa, sitä enemmän edistyy ja menestyminen helpottuu. Tähän pelien pohjimmainen viehätys perustuu. Oppimispelien ohella myös viihdepelit opettavat uusia taitoja, välillä lähes huomaamatta. Pelien avulla oppimista pidetään motivoivana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.) Pelit ja niiden mahdollisuudet opetuksessa ovat alkaneet kiinnostaa sekä opettajia että tutkijoita (Keränen & Penttinen 2007, 10).

Vuoden 2014 opetussuunnitelman osaksi on tullut tieto- ja viestintäteknologia. Myös pelillisuus on otettu mukaan hyödyntämään lasten oppimisen edistymistä. Koulussa kiinnitetään huomioita turvallisiin työasentoihin sekä tieto- ja viestintäteknologian merkitykseen hyvinvoinnille. Siellä myös käydään läpi turvallisia käyttötapoja sekä hyviä käytöstapoja. Tieto- ja viestintäteknologiaa voidaan harjoitella käyttämään osana erilaisia vuorovaikutustilanteita. (Opetushallitus 2014, 101.)

## 4 TUOTOKSEEN PAINOTTUVAN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyö toteutettiin osana Life @game –hanketta, joka on vielä kesken. Tämän takia opinnäytetyön tuotosta, käsikirjoitus digitaaliseen peliin, ei julkaista tässä raportissa. Opinnäytetyö on toteutettu opinnäytteen ohjaajan antamien perusteiden mukaisesti ja opinnäytetyön raportti noudattaa annettua ohjeistusta myös tuotoksen julkisuuden osalta. Työ rajattiin tuotolliseksi opinnäytetyöksi, koska toimintatutkimuksen toteuttaminen ei olisi ollut mahdollista opiskelun ohessa käytettävissä olleen ja tutkimusluvan saamiseen kuluvan ajan takia.

### 4.1 Tuotokseen painottuva opinnäytetyö

Tuotoksellisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja tutkimusviestinnällinen raportointi. Toteutuksena voi olla tuotos tai toiminta, joka ohjaa tai järjestää käytännön toimintaa. Opinnäytetyö muodostuu tuotoksen lisäksi kirjallisesta raportista. Raportissa kuvataan opinnäytetyön prosessia, tiedonhakua ja siinä löydettyä tutkimustietoa, joka toimii tuotoksen perustana. Teoriaosuuden tietoperusta, käsitteet ja teoreettinen viitekehys ohjaavat tuotokseen liittyviä valintoja. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10, 65.)

Tuotoksellisessa opinnäytetyössä tuotoksena voi olla esimerkiksi portfolio, tietopaketti tai ohjeistus (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51). Tässä opinnäytetyössä tuotoksena on käsikirjoitus 6–8-vuotiaille lapsille suunnattuun tunnetaitoja tukevaan peliin, joka on osa Life @game –hanketta. Tutkimusten ja kirjallisuuden sekä omien näkemysten pohjalta on tuotettu ideoita käsikirjoitukseen, eli sovellettu teorian tietoa käytäntöön (Vilkkä & Airaksinen 2003, 40–41).

Tämän opinnäytetyön osuus Life @game –hankkeessa keskittyy lapsen tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn, sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen. Hankkeen päätavoitteena on tukea lasten psyykkistä hyvinvointia. Tuotokseen on luotu neljän digitaalisen minipelin käsikirjoitus, joissa lapsi tarvitsee tunnetaitoja ja harjoittelee tunteiden tunnistamista, niiden syitä ja seurauksia. Minipelien tilanteisiin on kehitetty erilaisia toimintavaihtoehtoja, joiden pohjalta lapsi myös tekee valintoja pelihahmon toiminnalle. Tämän lisäksi lapsi voi käsitellä hänessä itsessään heränneitä tunteita pelihahmon kanssa.

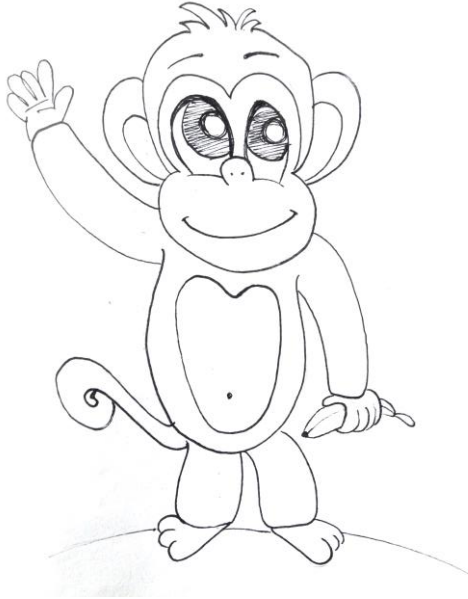


Pelimuodoksi valittiin neljä erilaista minipeliä, joissa kaikissa on oma itsenäinen pelinsä mutta pelihahmon ja tyylin avulla ne kuitenkin linkittyvät toisiinsa. Minipelien avulla haluttiin tuoda selkeämmin esiin tunnetaitojen osa-alueita sekä erilaisia harjoittelemisen menetelmiä. Käsikirjoitus oli myös käytännössä selkeämpi toteuttaa erillisinä minipeleinä, kuin pitkänä tarinamuotoisena pelinä. Tämän opinnäytetyön myötä kirjoitettu tunnetaitoja tukevien pelien käsikirjoitus on lisäksi osana suurempaa pelikokonaisuutta, minkä vuoksi minipelit vaikuttivat järkevämmältä valinnalta koko pelin kannalta.

## **4.2 Tunnetaitoja tukevan pelin käsikirjoituksen sisältö ja ratkaisut**

Tuotoksen suunnitteluun ja toteutukseen saatiin hyvin vapaat kädet, mikä antoi mielikuvitukselle tilaa ja mahdollisuuden hyödyntää opinnäytetyössä perehdyttyyn lapsen tunnetaitojen kehittymisen liittyvään teoriaan ja siitä laadittuihin tutkimuksiin. Tuotoksessa keskitytään pääosin minipelien sisältöön, niiden visuaaliset ratkaisut on jätetty pois.

Opinnäytetyössä pelihahmoksi luotiin eläinhahmo, Aapo-apina. Eläinhahmot, jolle voidaan antaa ihmismäisiä piirteitä, ovat yleisiä lapsille ja perheille suunnatuissa peleissä (Novak 2011, 161). Sekä elävät eläimet, että fiktiiviset eläinhahmot voivat kummatkin eri tavoin auttaa lasta käsittelemään tunteitaan. Mediassa ja peleissä esiintyvät eläinten avulla lapsen voi olla helpompi tunnistaa, ilmaista ja ymmärtää tunteita. Eläinhahmon tulee olla sellainen, johon lapset voivat samaistua. Toisaalta eläinhahmojen avulla lapsi myös tutkii ihmisten ja eläinten eroavaisuuksia. (Born Selly 2014; Melson 2001, 151.) Opinnäytetyössä päädyttiin apinaan hahmona, koska sen kasvot ja ilmeet muistuttavat ihmisten kasvoja ja eleitä, sekä se pystyy kahdella jalalla seistessään tekemään asioita käsillään (kuva 1).



KUVA 1. Aapo-apina

Tuotokseen suunniteltiin neljä erityyppistä digitaalista peliä. Koska kaikki 6–8-vuotiaat eivät osaa välttämättä vielä lukea, peleihin suunniteltiin tekstin ohelle äänet. Esimerkiksi kaikissa videoissa on tekstityksen lisäksi puhetta, Aapokin juttelee. Mahdolliset valittavat vaihtoehdot tulevat kännykän ruutuun tekstinä, mutta ne myös kuuluvat puheena. Minipeleistä lapsi saa pisteitä oikeista valinnoista, jotka tulevat pelialustalle banaaneina. Tämä innostaa lasta pelaamaan lisää, ja toisaalta puhumaan pelistä myös kavereiden kesken. Pelaaminen on nykyisin myös lasten ajanvietettä, ja näin ollen sosiaalinen tilanne (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2013). Banaaneita lapsi voi käyttää uusien minipelien avaamiseen sekä oman Aapo-apina hahmonsa kustomointiin, esimerkiksi ”ostaa” Aapolle hatun, aurinkolasit tai kengät.

Ensimmäisessä pelissä lapsi harjoittelee eri tunteiden nimeämistä pelihahmon avulla. Pelissä Aapo-apina näyttää eri ilmeitä, joita lapsen tulee tunnistaa ja nimetä valittavista vaihtoehdoista. Mitä nopeammin lapsi valitsee oikean vaihtoehdon, sitä enemmän banaaneja hän saa. Pelissä on mukana Golemanin (1995) määritelmän perustunteet: viha, ilo, suru, pelko, kiitollisuus, hämmästyminen ja häpeä, pois lukien rakkaus (kts Liite 1). Kuuden vuoden ikäisen lapsen tulisi tunnistaa monia tunteita: ilo, suru, pelko, viha ja ujous. Seitsemänvuotias lapsi pystyy tunnistamaan näiden lisäksi ylpeyden, mustasukkaisuuden, syyllisyyden, huolestuneisuuden, kiitollisuuden ja jännittyneisyyden. (Pihlaja & Viitala 2004, 216–217.)

Toisessa pelissä peilataan ensimmäisen pelin tunteita; lapsi asettuu pelissä Aapon tilalle ruutuun ja ilmentää hänen luettelemia tunteita. Esimerkiksi Aapon sanoessa ”iloinen”, lapsen tulee näyttää siltä, miltä hänestä iloisena tuntuu. Peliruudun sisään avautuu puhelimen etukamera, jonka kautta lapsi näkee itsensä, ja pystyy ottamaan kuvan ilmeestään. Kuvan ottamisen jälkeen lapsen oma kuva ja Aapon naama edellisestä pelistä tulevat rinnakkain ruutuun, jolloin lapsi voi verrata tunneilmaisuja. Samalla Aapo kertoo, mitä reaktioita kyseinen tunne voi aikaansaada kehossa, mikä kehittää lapsen itsetuntemusta. Tunne voi esimerkiksi nostaa sydämen syketaajuutta (Nummenmaa 2010, 21). Toisesta pelistä ei saa banaaneja, mutta lapsi voi tallentaa kuvia pelaajaprofiiliinsa.

Kolmannessa pelissä lapsi näkee erilaisia tilanteita kuvina Aapo-apinan elämästä, eli 1.-luokkalaisten lapsen arjesta. Tilanteiden jälkeen lapsen tulee pohtia, miltä Aaposta tuntuu. Näin lapsi pystyy harjoittelemaan empatiataitojaan, ja miettimään Aapon saamaa kohtelua. 6–8-vuotiaan lapsen tulisi kyetä osoittamaan empatiaa muita kohtaan (Pihlaja & Viitala 2004, 216–218). Kuvassa voi olla esimerkiksi tilanne, jossa luokkatoveri tönäisee Aapoa. Lapselle näytetään ensin kuvaa tietyn aikaa, jonka jälkeen Aapo tulee näyttöön ja hänelle valitaan kolmesta vaihtoehdosta tunne, joka hänellä on tilanteen jälkeen. Valinnan jälkeen Aapo kertoo, oliko vastaus oikein vai väärin ja perustelee vastauksen.

Neljännessä pelissä lapsi saa itse vaikuttaa pelin kulkuun tekemällä valintoja Aapon puolesta. Tässä pelissä on lyhyitä videoita, joista jokainen on yksittäinen tarina. Aapo kohtaa kavereitaan, opettajiaan ja vanhempiaan, joiden kanssa hän esimerkiksi keskustelelee tai leikkii. Keskusteluissa Aapo voi saada esimerkiksi huonoa palautetta, toruja, kehuja tai kaveri saattaa huijata. Kun tilanne on tullut videosta selväksi, lapsi valitsee kolmesta vaihtoehdosta, miten Aapo reagoi kyseiseen asiaan. Lapsen tunnetaidot näyttäytyvät esimerkiksi omien reaktioiden hallintana niin, että hän pystyy toimimaan tunteita herättävässä tilanteessa asiallisella tavalla (Jalovaara 2005, 39, 96). Valinnan jälkeen tarina jatkuu, ja lapsi näkee videon muodossa valinnan seuraukset. Mikäli lapsi tekee väärän valinnan, videon jälkeen Aapo voi kehottaa häntä miettimään asiaa uudelleen. Samalla Aapo perustelee, miksi valinta on väärä.

Teoriaosuudessa haluttiin keskittyä enemmän lasten välisiin suhteisiin, vuorovaikutukseen ja tilanteisiin, mikä näkyy myös tuotoksessa. Koska lasten yksinäisyys ja kiusaaminen ovat edelleen ongelma useissa kouluissa, pyrittiin niitä korostamaan useammassakin

minipelissä. Tästä syystä esimerkiksi vanhempien rooli ja merkitys ovat tässä työssä pienemmässä osuudessa. Pelien teemat vaihtelevat kouluympäristön ohella myös vapaa-ajan tilanteissa.

### 4.3 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessiin kuuluvat aiheen valinta ja siihen perehtyminen, suunnitelman laadinta, tiedonhaku, tutkimuksen toteutus ja raportin kirjoitus (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 63). Opinnäytetyön tekijän on pystyttävä kuvaamaan ja perustelemaan muun muassa käyttämiensä lähteiden valinta, sekä arvioimaan tutkimukseen liittyviä ratkaisuja (Vilka 2015, 197). Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2015 aiheen valinnalla. Aiheen tulisikin olla kiinnostava, ja sitä olisi hyvä analysoida ja tarkastella syvemmin ennen tarkan tutkimusongelman asettamista (Kananen 2015, 14). Aiheen valinta ei tuottanut vaikeuksia, sillä kyseinen aihe kiinnosti välittömästi mahdollistaen teorian, mielikuvituksen ja tutkimusprosessin yhdistämisen.

Opinnäytetyö haluttiin toteuttaa parityönä sen ollessa mahdollista. Aihealueen laajuuden ja haastavuuden vuoksi oli luonnollista ottaa pari tuomaan uusia näkökulmia sekä haastamaan ajattelua, sillä aihe vaati myös oman opiskelualan ulkopuoliseen tietoon perehtymistä ja sen hyödyntämistä. Parityöskentely mahdollisti innovatiivisen työtteen, minkä myötä saatiin laadittua käsikirjoitus. Lisäksi se helpotti työnjakoa, mutta myös paransi työn luotettavuutta kahden silmäparin tarkastellessa samoja asioita.

Aiheenvalinnan jälkeen aloitettiin lähteiden etsintä. Lähteitä haettiin eri tietokannoista, kuten CINAHL:sta ja Medic:stä, sekä suoraan internetistä esimerkiksi Googlesta parin kanssa ja itsenäisesti. Työnjakoa tehtiin myös jonkin verran siinä, minkä aiheisia lähteitä tekijät etsivät. Tiedonhaku kesti syksyn ajan ja sen ohessa kirjoitettiin opinnäytetyön suunnitelmaa.

Tutkimuksella tulee olla tarvittavat tutkimusluvut (Tutkimuseettinen lautakunta 2012). Opinnäytetyön suunnitelman lähetettiin lupaprosessiin joulukuussa 2015, ja lupa saatiin alkuvuodesta 2016. Suunnitelman pohjalta saatiin opinnäytetyöhön paljon valmista tekstiä, jota alettiin muokata ja syventää. Kevät 2016 oli suurelta osin opinnäytetyön kirjoit-

tamista. Opinnäytetyön kirjoittamisesta tehtiin selkeät työnjaot, jotta pystyttiin kirjoittamaan sujuvasti myös itsenäisesti. Noin parin viikon välein opinnäytetyötä tehtiin parin kanssa ja samalla suunniteltiin tuotosta. Tuotoksesta kirjoitettiin ideoita paperille ja pohdittiin pelin rakennetta.

Kesän 2016 aikana opinnäytetyön teoriaosuus valmistui. Kesän lopulla tuotos saatiin myös ensimmäiseen muotoonsa ja kaikki pelit suunniteltu suhteellisen tarkasti. Syksyille jätettiin opinnäytetyön hienosäätö, kirjoitusasun korjaaminen sekä tuotoksen muodon suunnittelu. Myös pelien rakenne ja tyyli selkenivät lopulliseen muotoonsa vasta alkusyksyn aikana. Alkusuksystä suunniteltiin vielä neljäs minipeli, kun teoriatietoa sen pohjalle oli riittävästi. Syksyn aikana pelien käsikirjoitusta tarkennettiin ja pelit kuvattiin tuotokseen hyvin yksityiskohtaisesti.

Koko opinnäytetyön teon ajan hyvä ajankäytön suunnittelu on ollut tärkeää. Läpi vuoden ajan on luotu aikatauluja, joissa kummankin tekijän on täytynyt pysyä (Taulukko 3). Luultavasti tämä on yksi syy, miksi opinnäytetyö on edennyt hyvin aikataulussa, eikä sen teossa ole tullut kiire missään vaiheessa. Työtä tehdessä hyödynnettiin tasaisin väliajoin ohjaavan opettajan ohjausta, mikä antoi uusia näkökulmia työlle. Opettaja toi esiin kehittämisehdotuksia sekä neuvoja kirjallista raporttia ja tuotosta koskeviin kysymyksiin liittyen.

TAULUKKO 3. Opinnäytetyön aikataulu

<b>SYKSY 2015</b>	aiheen valinta, aihevalintaseminaari, tiedonhaku, ideaseminaari, opinnäytetyön suunnitelman teko
<b>JOULUKUU 2015</b>	opinnäytetyön suunnitelma lupaprosessiin, suunnitelmaseminaari
<b>KEVÄT 2016</b>	teoriaosuuden kirjoittaminen, tuotoksen suunnittelu, käsikirjoitusseminaari
<b>KESÄ 2016</b>	teoriaosuuden valmistuminen, tuotoksen teko
<b>SYKSY 2016</b>	opinnäytetyön hienosäätöä, opinnäytetyön valmistuminen, esitysseminaari, kypsyysnäyte

## 5 POHDINTA

### 5.1 Eettiset kysymykset ja luotettavuus

Tutkimus on toteutettava hyvän tieteellisen käytännön vaatimalla tavalla ollakseen eettisesti hyväksyttävä ja luotettava, ja sen tulokset uskottavia. Hyvän tieteellisen käytännön tutkimusetiikka edellyttää noudattamaan rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta, käyttämään tieteelliset ja eettiset vaatimukset täyttäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja raportointimenetelmiä sekä olemaan avoin tutkimustuloksia julkaistessa. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 365; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Tutkijan on oltava aidosti kiinnostunut tutkimastaan aiheesta ja uuden tiedon hankkimisesta, sekä paneuduttava huolellisesti alaansa, jotta informaatio olisi mahdollisimman luotettavaa. Lisäksi toisiin tutkijoihin ja heidän tutkimustuloksiin on suhtauduttava kunnioittavasti ja arvostavasti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172.)

Tätä opinnäytetyötä kirjoittaessa pyrittiin noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä läpi tekoprosessin. Työtä on tehty rehellisesti ja täsmällisesti. Aiheesta kiinnostuttiin jo aiheenvalintaseminaarissa, ja kiinnostus on tiedonhaun ja kirjoittamisen myötä lisääntynyt. Erityistä motivaatiota työn tekemiseen toi tuotoksellinen toteutustapa, jossa teorian tieto viedään konkreettisesti käytäntöön jo työtä tehdessä. Tutkimustiedon etsiminen perinteisiin hoitotyön sisältöihin poikkeavasta aiheesta oli myös haasteellista, sillä opinnäytetyön aihetta on tutkittu melko vähän.

Tutkimuslähteiden valinnalla on ratkaiseva rooli tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 367). Käytetyissä lähteissä on pyritty kiinnittämään huomiota luotettavuuden ohella tunnettavuuteen, ajantasaisuuteen ja monipuolisuuteen. Kotimaisten lähteiden lisäksi työssä on käytetty useita kansainvälisiä lähteitä. Opinnäytetyössä on kunnioitettu käytettyjä tutkimuksia kuvaamalla niiden tuloksia, kuten ne on alkuperäisessä yhteydessä julkaistu. Kansainväliset, englanninkieliset lähteet käännettiin itsenäisesti, joten on mahdollista, että jotain keskeistä on jäänyt työn ulkopuolelle tai tullut väärinymmärretyksi. Huolellisuutta ja tarkkuutta kiinnitettiin erityisesti lähdemerkintöihin; työssä ei ole plagioitu lähteistä suoraa tekstiä. Opinnäytetyössä käytetyt tutkimukset ovat näkyvissä taulukossa (kts. Liite 2).

Tuotoksellisen opinnäytetyön tekeminen sisältää muiden opinnäytetöiden tapaan tutkimuksellisen otteen, mikä edellyttää työn valintojen ja ratkaisujen pohjaamista valittuun tietoperustaan ja siitä muodostettuun viitekehykseen. Asianmukainen viitekehys sekä työn tarpeellisuuden perustelu lisäävät opinnäytetyön luotettavuutta. Opinnäytetyön tekijöiden tulee työn raportissa osoittaa oman koulutusalan asiantuntijuus ja uskottavuus. Uskottavuus näyttäytyy esimerkiksi argumentoinnissa eli perustelussa aiempiin tutkimuksiin vedoten, kirjoitetun tekstin johdonmukaisuudessa ja käytettyjen lähteiden luotettavuudessa. (Vilka & Airaksinen 2003, 81–82.)

Opinnäytetyön on haluttu olevan johdonmukaisesti etenevä ja helposti seurattava, ja sitä tehdessä on käytetty aikaa kirjoitetun tekstin muokkaamiseen lopulliseen muotoonsa. Opinnäytetyön viitekehys on hioutunut tekoprosessin aikana tarkemmaksi ja tietoperustaa vastaavaksi, muodostaen raportista ja tuotoksesta yhtenäisen kokonaisuuden. Tuotokseen liittyviä ratkaisuja on argumentoitu raportissa teorian tietoa pohjaten. Työtä lukeva pystyy näin ollen seuraamaan ja arvioimaan opinnäytetyöprosessia.

Tutkimuksen rahoituslähteet tulee raportoida julkaisuvaiheessa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Opinnäytetyö ja sen tuotos on kustannettu täysin itse. Opinnäytetyön tekijät suunnittelivat tuotoksen kuvat, jotka ystävä toteutti ja luovutti niiden käyttö- ja tekijänoikeudet. Life @game –hanke saa luvan hyödyntää opinnäytetyötä osana projektiaan.

Käsikirjoituksen minipelit on koottu ajantasaisen teoria- ja tutkimustiedon pohjalta. Minipeleihin on tuotettu 6–8-vuotiaan lapsen kehitystasoa vastaavia tehtäviä, joilla pystytään sekä arvioimaan tunneällyn tasoa, että tukemaan tunnetaitojen kehittymistä. Minipeleissä vastaantulevat tilanteet on nostettu 6–8-vuotiaan lapsen arjesta: koulusta, kotoa ja harrastuksista. Minipelit on suunniteltu lapsen itsenäiseen pelaamiseen, mutta toisaalta myös hyödynnettäväksi niin koulussa kuin kotona tunnekasvatuksen tukena. Pelihahmo kannustaa lasta pohtimaan haasteellisia tehtäviä uudelleen yhdessä vanhemman kanssa, vanhempi pystyy keskustelemaan lapsen kanssa pelin herättämistä tunteista sekä käymään läpi esimerkiksi oikeaa toimintamallia tietyssä tilanteessa.

Minipelien eettisyyttä arvioidessa tulee ottaa huomioon myös niiden pelaamisen vaikutukset. Mikäli pelejä hyödynnetään kouluopetuksessa ja lapsi pelaa lisäksi vapaa-ajallaan, usean lapsen kohdalla jo ennestään korkean ruutuajan määrä todennäköisesti kasvaa.

Koska tuotoksena on käsikirjoitus eikä valmiiksi toteutettu peli, on mahdotonta arvioida kyseisistä minipeleistä saatavien todellisten hyötyjen ja negatiivisten vaikutusten suhdetta. Tästä syystä käsikirjoituksen pohjalta luotavien minipelien vaikuttavuutta tunnetaitojen kehitykselle tulisi tutkia niiden valmistuttua ennen opetuskäyttöön ottamista.

Yhden minipelin käsikirjoituksen toimivuutta kokeiltiin kahden vapaaehtoisen lapsen avustuksella. Molemmat lapset olivat juuri täyttäneet 9 vuotta ja näin ollen kasvaneet yli kohderyhmästä, minkä vuoksi käsikirjoituksesta poiketen heille näytettiin pelkästään Aapo-apinan kuvia ilman valittavia vaihtoehtoja. Jokaisessa kuvassa Aapo-apinalla oli kasvoillaan jokin perustunne, kuvia näytettiin yhteensä seitsemän (kts Liite 1). Molemmat lapset tunnistivat seitsemästä tunteesta viisi oikein. Kumpikaan lapsista ei tunnistanut pelkoa. Sen lisäksi toiselle lapsista hämmästyksen tunne oli vaikea tunnistaa ja toiselle häpeä. Kaikista helpoiten tunnistettavia tunteita olivat ilo, suru ja viha.

Tuotoksen luotettavuutta arvioidessa tulee huomioida, että kyseessä on ensimmäinen itse tuotettu käsikirjoitus, joka on tehty täysin ilman pelialan koulutusta ja tukea. Tästä syystä teorian tuominen käytäntöön sujuvaksi pelin käsikirjoitukseksi oli aluksi todella haastavaa. Toteutuksessa haluttiin yhdistää perinteisten oppimispelien informatiivisuus sekä digitaalisten viihdepelien viihdyttävyyttä ja innovatiivisuus. Työn tekijöiden mielestä tässä onnistuttiin, sillä kokonaisuudesta tuli selkeä mutta monipuolinen.

## **5.2 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa materiaalia 6–8-vuotiaille lapsille suunnitteilla olevaan tunnetaitoja tukevaan digitaaliseen peliin. Opinnäytetyössä oli kolme tehtävää. Ensimmäisenä tarkasteltiin 6–8-vuotiaan lapsen tunne-elämää. Seuraavana käsiteltiin, millaisissa arjen tilanteissa lapsi tarvitsee tunnetaitoja. Viimeisenä perehdyttiin pelillisyyteen, ja sen hyödyntämiseen osana lapsen oppimista. Läpi koko opinnäytetyön kulkee mukana 6–8-vuotiaan lapsen tunne-elämä sekä hyvinvointi, jotka ovat tärkeänä osana pelin käsikirjoitusta. Tässä opinnäytetyössä on perehdytty jokaiseen tehtävän alueeseen syvällisesti sekä saatu luotua kattava teoriapohja, jota on ollut helppo käyttää pohjana käsikirjoituksen luomisessa.



6–8-vuotiaan lapsen tunne-elämä kehittyy vielä ja sen kehittymisellä on tärkeä rooli lapsen hyvinvoinnissa. Lapsen hyvinvointi ei ole pelkästään fyysistä hyvinvointia, vaan psykososiaalisella hyvinvoinnilla on merkittävä rooli. Psykososiaalisen hyvinvoinnin puutteita ovat yksinäisyys, kiusaaminen, ahdistuneisuus ja masennus. Tunnetaitojen ja tunteiden vähäisyys voivat olla vaikuttamassa näihin puutteisiin lapsen hyvinvoinnissa. (Junttila 2010, 33–34.) Kuuden vuoden ikäinen lapsi pystyy tunnistamaan jo useita tunteita: ilon, surun, pelon, ujuden ja vihan. Hän osaa myös käyttää omia tunteita hyödykseen esimerkiksi huijaamalla vanhempansa. (Pihlaja & Viitala 2004, 216–217.) Kuusi-vuotias osaa myös jo säädellä tunteilmauksiaan jonkin verran (Nummenmaa 2010, 174). Seitsemänvuotias lapsi tunnistaa aikaisempien tunteiden lisäksi ylpeyden, mustasukkaisuuden, syyllisyyden, huolestuneisuuden, kiitollisuuden ja jännittyneisyyden (Pihlaja & Viitala 2004, 216–217). Pelin myötä lapsi pääsee kehittämään omaa tunne-elämäänsä ja kokeilemaan miten pitkälle omat tunnetaidot ovat jo kehittyneet. Opinnäytetyön tavoitteena onkin pelin tuella auttaa lasta käsittelemään tunteitaan ja harjoittelemaan tunnetaitojen hyödyntämistä sosiaalisissa tilanteissa.

6–8-vuotiaan lapsen sosiaalinen piiri laajenee kouluun menon myötä. Lapsi ei olekaan enää vuorovaikutuksessa vain oman perheensä, sukulaisten ja lapsuudenystävien kanssa, vaan hänelle tulee uusia sosiaalisia kontakteja ikäisistään koulukavereista sekä opettajista. (Laine 2005, 155; Nevalainen 2010, 79–81.) Vanhemmat ovat edelleen tunnekasvattajina tärkeitä mutta heidän rinnalleen nousee myös opettajan rooli tunnekasvattajana (Jalovaara 2005, 69).

Tutkimuksissa on todettu pelaamisella olevan myönteisiä vaikutuksia lasten hyvinvointiin (Parisod ym. 2014). Vaikka tätä ei voida vielä kiistattomasti todistaa, niin tosiasia on, että lapset pelaavat digitaalisia pelejä yhä enemmän. Tätä kehitystä on mahdotonta muuttaa, jolloin digitaalisaation hyödyt tulee ottaa lasten kehityksen tueksi. Vanhempien valvonnassa ja turvallisessa ympäristössä pelaamisella onkin paljon positiivisia vaikutuksia, vaikka myös haittapuolia on (Noppiari 2004). Pelillisyyden avulla oppimista pidetään tavallisia opetuskeinoja mielenkiintoisempana tapana oppia, minkä vuoksi sitä kannattaisi hyödyntää lasten opetuksessa (Girad, Ecalle & Magnant 2012; Parisod ym. 2014). Tunnetaitojen oppimiseen pelit soveltuvat luonnollisen kanssakäymisen, leikin, motivaation ja yhteisen hauskanpidon kautta. Yhdessä pelaaminen lasten kesken mahdollistaa tunnetaitojen opettelun. (Hromek & Roffey 2009.) Pelit tarjoavat ennen kaikkea turvallisen ja

irrationaalisen ympäristön kyseisten taitojen harjoitteluun, sillä esimerkiksi väärän valinnan tekeminen pelissä ei aiheuta seurauksia tosielämässä (Deen ym. 2014, 17).

Opinnäytetyötä tehdessä haasteeksi nousi aiheen rajaaminen. Oli hankalaa päättää mitkä 6–8-vuotiaan elämän osa-alueet ovat mukana opinnäytetyössä. Lopulta tuloksena oli rajata vanhemmat pois opinnäytetyöstä lähes kokonaan ja jättää heidät mukaan vain tunnekasvatuksen kautta. Tämän myötä myös tuotoksessa vanhempien ja muiden aikuisten rooli on vähäisempi. Kiusaaminen oli puolestaan aihe, joka haluttiin nostaa merkittävään rooliin. Opinnäytetyössä haluttiin tuoda esiin lasten välisten ystävyysuhteiden positiivisia vaikutuksia mutta myös tuoda esiin ihmissuhteiden negatiivinen puoli. Kiusaaminen on riski niin kiusatun kuin kiusaajankin kehitykselle ja hyvinvoinnille, ja periaatteessa kuka vain voi joutua kiusaamisen kohteeksi (KiVa-koulu 2016).

Kehittämisehdotukseksi tämän opinnäytetyön pohjalta nousi kysymys siitä, kuinka paljon tällainen digitaalinen peli auttaa lapsen tunnetaitojen kehityksessä. Olisi mielenkiintoista saada tutkimustuloksia siitä, voiko tämän tapainen peli olla suuressakin roolissa lapsen tunnekasvatuksessa ja kehittykö peliä pelanneiden lasten tunnetaidot suhteessa nopeammin kuin lasten, jotka eivät ole pelanneet.

Jos aikaa olisi ollut enemmän, minipeleihin olisi voitu valita sisältöä laajemmin sekä suunnitella haastavampia tasoja, joille lapsi pystyisi siirtymään taitojen karttuessa. Tämän lisäksi käsikirjoitukseen pystyisi sisällyttämään ohjeita ja ehdotuksia pelisuunnittelijoille varsinaisen pelin visuaalisista ratkaisuista, kuten käytettävistä väreistä ja fonteista, jotka nyt jäivät puuttumaan.

## LÄHTEET

Aseman Lapset ry. 2013. Friends. Ohjelma lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin tueksi. Luettu 14.8.2016. <http://www.asemanlapset.fi/fi/toimintamuotomme/friends>.

Börnhorst, C., Wijnhoven, T., Kunešová, M., Yngve, A., Rito, A., Lissner, L., Duleva, V., Petrauskiene, A. & Breda, J. 2015. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: associations between sleep duration, screen time and food consumption frequencies. *BMC Public Health* 15, 442.

Convention on the Rights of the Child. 1989. United Nations Human Rights. <http://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx>.

Deen, M., Heynen, E., Schouten, B., Van der Helm, P. & Korebrits, A. 2014. Games [4Therapy Project: Let's Talk! Teoksessa Schouten, B., Fedtke, S., Schijven, M., Vosmeer, M. & Gekker, A. (toim.). *Games for Health 2014. Proceedings of the 4th conference on gaming and playful interaction in healthcare*. 15–26. Springer Vieweg.

Dunderfelt, T. 2011. *Elämänkaari-psykologia*. 14. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Gerkman, M. & Sykkö, P. 2010. Friends-ohjelma interventiona kuudenteen luokkaan – kokemuksia tunneprojektista. *Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma*. Opettajankoulutuslaitos, Hämeenlinna. Kasvatustieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81802/gradu04462.pdf?sequence=1>.

Girad, C., Ecalle, J. & Magnant, A. 2012. Serious games as new educational tools: how effective are they? A meta-analysis of recent studies. *Journal of Computer Assisted Learning*. 2013: 29, 207–219.

Goleman, D. 1995. *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

Goleman, D. 2014. *Aivot ja tunneäly. Uusimmat oivallukset*. Suom. Heiskanen, M. *Tal- linna: Samsaraa. Alkuperäinen teos 2011*.

Hamarus, P. 2008. *Kiusaaminen: huomaa, puutu, ehkäise*. Helsinki: Kirjapaja.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. *Tutki ja kirjoita*. 15.–17. painos. Helsinki: Tammi.

Hromek, R. & Roffey, S. 2009. Promoting Social and Emotional Learning With Games. “It’s Fun and We Learn Things”. *Simulation & Gaming* 40 (5), 626–644.

Isokorpi, T. 2004. *Tunneoppia – parempaan vuorovaikutukseen*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2001. *Tunnevoimaa!* Helsinki: Tammi.

Jalovaara, E. 2005. *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Pilot-kustannus Oy.

- Junttila, N. 2010. Sosiaalinen kompetenssi ja yksinäisyys koululaisilla. Teoksessa Joronen, K. & Koski, A. (toim.). Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluuyhteisössä. 33–55. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Kaltiala-Heino, R. 2013. Aggressio lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Nurmi, P. (toim.). Lapsen ja nuoren viha. 47–67. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY Pro Oy.
- Kauppila, R. 2011. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot – vuorovaikutusopas opettajille ja kasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Keltingas-Järvinen, L. 2010. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.
- Keränen, V. & Penttinen, J. 2007. Verkko-oppimateriaalin tuottajan opas. 1. painos. Porvoo: WS Bookwell.
- KiVa Anti-Bullying Program. 2012. KiVa Koulu –hanke. Päivitetty 2012. Luettu 16.2.2016. <http://www.kivakoulu.fi/hanke>.
- Konu, A. 2010. Koululaisten hyvinvoinnin arviointi ja alakoulujen hyvinvointi 2000-luvulla. Teoksessa Joronen, K. & Koski, A. (toim.). Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluuyhteisössä. 13–32. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. 2010. Mielen maailma 4. Tunteet motiivit ja taitava ajattelu. 1.–3. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Lajunen, K., Andell, M., Jalava, L., Kemppainen, K., Pakkanen, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2012. Turvataitoja lapsille. Turvataitokasvatuksen oppimateriaali. 6. painos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. 8. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Li, W., Chung, J. & Ho, E. 2011. The effectiveness of therapeutic play, using virtual reality computer games, in promoting the psychological well-being of children hospitalised with cancer. *Use of Technology in Care. Journal of Clinical Nursing* (20), 2135–2143.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. n.d. 7–9-vuotias. Lapsen kasvu ja kehitys. Vanhempainnetti. Luettu 1.12.2015. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/7\\_9-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/7_9-vuotias/).
- Melson, G. 2001. *Why the Wild Things Are Animals in the Lives of Children*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Minkkinen, J. 2015. Lapsen hyvinvointimalli. Lasten emotionaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet alakoulussa. Akateeminen väitöskirja. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Tampere. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97204/978-951-44-9822-0.pdf?sequence=1>.
- Nevalainen, S. 2010. Koululainen. Lapsi koulussa. Teoksessa Jokela, E. & Pruuki, H. (toim.). Jo iso, vielä pieni Kouluikäisen lapsen maailma. 79–91. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Noppiari, E. 2014. Mobiilimukset. Lasten ja nuorten mediaympäristön muutos, osa 3. Tampereen yliopisto. Viestinnän, median ja teatterin yksikkö. Journalismin, viestinnän ja median tutkimuskeskus COMET. <http://www.uta.fi/cmt/index/mobiilimukset.pdf>.
- Novak, J. 2011. Game Development Essentials. 3. painos. Cengage Learning.
- Nurmi, P. 2013. Lupa tunteisiin. Teoksessa Nurmi, P. (toim.). Lapsen ja nuoren viha. 15–27. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja.
- Näre, S. 2010. Kouluikäinen tyttö. Teoksessa Jokela, E. & Pruuki, H. (toim.). Jo iso, vielä pieni Kouluikäisen lapsen maailma. 43–58. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2014:96.
- Parisod, H., Pakarinen, A., Kauhanen, L., Aromaa, M., Leppänen, V., Liukkonen, T., Smed, J. & Salanterä, S. 2014. Promoting Children's Health with Digital Games: A Review of Reviews. Games for Health Journal 3 (3), 145–156.
- Paul Ekman Group LLC. 2016. Facial Action Coding System. Päivitetty 2016. Luettu 12.9.2016. <http://www.paulekman.com/product-category/facs/>.
- Pihlaja, P. & Viitala, R. 2004. Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. 1. painos. Helsinki: WSOY.
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä: sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Puolimatka, T. 2011. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki: Suunta-kirjat.
- Ritokoski, S. 2010. Lapsi ja kaverit. Teoksessa Jokela, E. & Pruuki, H. (toim.). Jo iso, vielä pieni Kouluikäisen lapsen maailma. 59–78. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Saarinen, M. 2001. Tunne älysi, älyä tuntevasi: opas oman ja työyhteisön tunneälyn kehittämiseen. Helsinki: WSOY.
- Sainio, M. 2014. KiVa Koulu® -ohjelma suomalaisissa peruskouluissa: Miten ohjelmaa toteutetaan tai miksi sitä ei käytetä? Tutkimusraportti. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama selvitys. Psykologian laitos. Turun yliopisto. <http://www.kivakoulu.fi/assets/files/KiVa-tutkimusraportti.pdf>.

- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa – Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salmivalli, C. 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen – kohti tehokkaita toimintamalleja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salokoski, T. 2005. Tietokonepelit ja niiden pelaaminen. Väitöskirja. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sauter, D., Panattoni, C. & Happe, F. 2013. Children's recognition of emotions from vocal cues. *British Journal of Developmental Psychology* (31), 97–113.
- Selly, B. 2014. *Connecting Animals and Children in Early Childhood*. 1. painos. St. Paul, MN.: Redleaf Press.
- Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Sinkkonen, J. 2010. Kouluikäinen poika. Teoksessa Jokela, E. & Pruuki, H. (toim.). *Jo iso, vielä pieni Kouluikäisen lapsen maailma*. 31–42. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Sinkkonen, M. & Tähtinen, P. 2009. *Lupa tuntea*. 2. painos. Helsinki: Kirjapaja.
- Skidi-Kids. 2010. Suomen Akatemian tutkimusohjelma SKIDI-KIDS 2010–2013. Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys. Luettu 8.8.2016. <http://www.aka.fi/globalassets/awanhat/documents/tiedostot/lapset/skidi-kids-esite-suomi.pdf>.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2013. *Lapsen ja nuoren hoitotyö*. 1. –2. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia. 2001. Koululaisten terveys. Konsensuslausumat. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 117 (24), 2583–2594.
- Suntio, R. 2015. *Kesyttä jännitys*. Opas kasvattajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Suomen Mielenterveysseura. n.d. Tunteet värinä elämässä. Tunnetaidot. Itsetuntemus. Luettu 27.8.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet-v%C3%A4rin%C3%A4-el%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4>.
- Tenkanen, T. 2012. Lasten ja nuorten pelaaminen ja pelihaitat. Luentomateriaali. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Päivitetty 26.4.2012. Luettu 30.3.2016. [http://phekaisevaytyo.pbworks.com/w/file/53290894/Teresa\\_Tenkanen\\_26042012.pdf](http://phekaisevaytyo.pbworks.com/w/file/53290894/Teresa_Tenkanen_26042012.pdf).
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Lastensuojelun ytimissä. Helsinki: Yliopistopaino Oy. <https://www.thl.fi/documents/732587/741458/Teema%202009%205.pdf>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Raportti 2/2010. Helsinki: Yliopistopaino.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Nuoret pelissä. Tietoa kasvattajille lasten ja nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. Tukiaineisto. Pelihaitat. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103119/URN\\_ISBN\\_978-952-245-816-2.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103119/URN_ISBN_978-952-245-816-2.pdf?sequence=1).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014: Lasten oikeudet toteutuvat Suomessa vain osittain. Tiedote. Päivitetty 25.9.2014. Luettu 8.8.2016. <https://www.thl.fi/fi/-/lapsiperheiden-hyvinvointi-2014-lasten-oikeudet-toteutuvat-suomessa-vain-osittain>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK) -ohje. Päivitetty 14.11.2012. Luettu 15.8.2016. <http://www.tenk.fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>.

UNICEF. 2013. UNICEF-raportti: Suomen lasten hyvinvointi maailman huippuluokkaa. Tiedotus. Päivitetty 10.4.2013. Luettu 8.8.2016. <https://www.unicef.fi/tiedotus/uutiskisto/2013/unicefraportti-suomen-lasten-hyvinvointi-maailman-huippuluokkaa/>.

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilkkö-Riihelä, A. & Laine, V. 2008. Mielen maailma 2. Kehityspsykologia. 1.–4. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Vesterinen, O. & Mylläri, J. 2014. Peleistä pelillisyyteen. Teoksessa Krokfors, L., Kangas, M. & Kopisto, K. (toim.). Oppiminen pelissä. Pelit, pelillisuus ja leikillisuus ope-  
tuksessa. Tampere: Vastapaino.

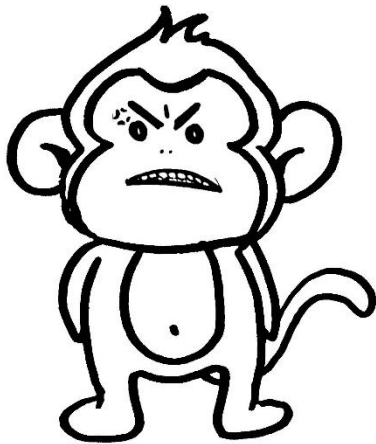
Väestöliitto. 2016. Kiusaaminen. Luettu 18.10.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/kiusaaminen/>.

Widen, S. & Russell, A. 2003. A Closer Look at Preschoolers' Freely Produced Labels for Facial Expressions. *Developmental Psychology* 39 (1), 114–128.

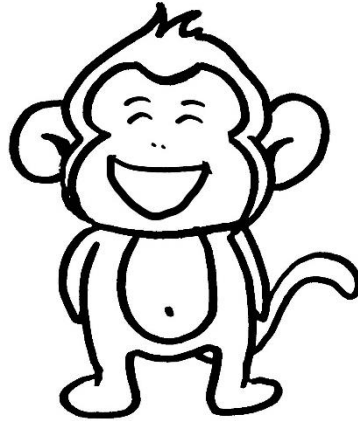
Widen, S. & Russell, A. 2010. Children's scripts for social emotions: Causes and consequences are more central than are facial expressions. *British Journal of Developmental Psychology* (28), 565–581.

## LIITTEET

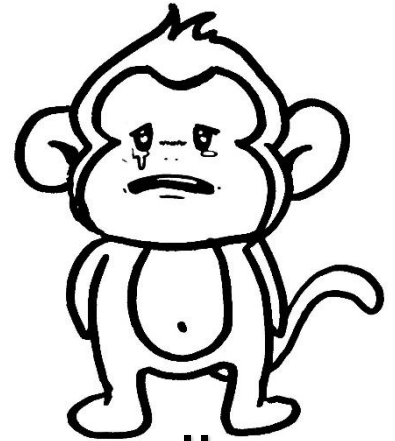
## Liite 1. Aapo-apinan perustunteet



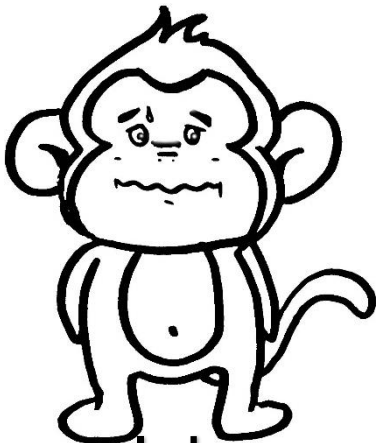
vihainen



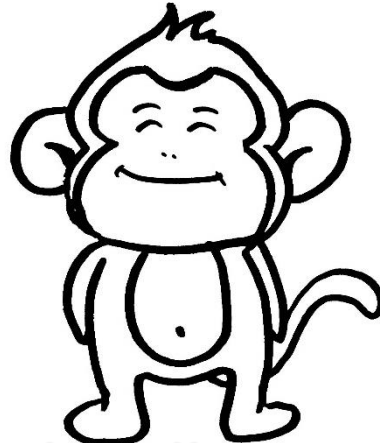
iloinen



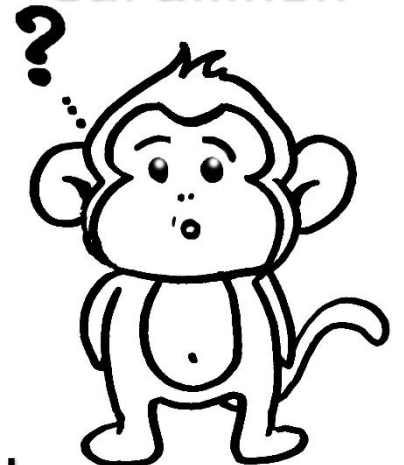
surullinen



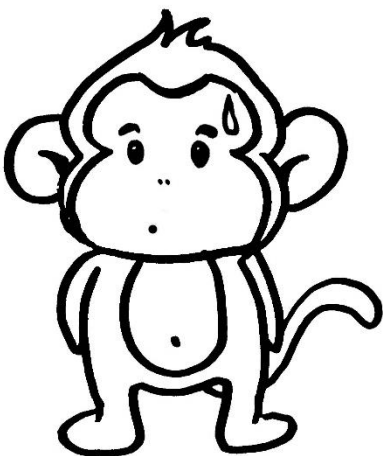
pelokas



kiitollinen



hämmästynyt



häpeissään



## Liite 2. Opinnäytetyössä käytetyt tutkimukset

1 (4)

Tekijät, tutkimus ja julkaisupaikka	Menetelmä	Tarkoitus	Keskeiset tulokset tämän opinnäytetyön kannalta
Börnhorst, Wijnhoven, Kunesová, Yngve, Rito, Lissner, Duleva, Petrauskiene & Breda. 2015. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: associations between sleep duration, screen time and food consumption frequencies. BMC Public Health 15, 442.	Kvantitatiivinen tutkimus	Tutkia nukkumisen, ruutuajan ja ruoan kulutuksen yhteyttä lapsilla	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Korkealla ruutuajalla ja epäterveillä ruokatottumuksilla mahdollinen yhteys</li> <li>-Lasten ylipainon ennaltaehkäisyn kannalta tulisi kiinnittämään enemmän huomiota lasten unen ja ruutuajan määrään</li> </ul>
Girad, Ecalte. & Magnant. 2012. Serious games as new educational tools: how effective are they? A meta-analysis of recent studies. Journal of Computer Assisted Learning.	Meta-analyysi	Tarkastella kokeellisten tutkimustulosten perusteella videopelien ja hyötypelien vaikuttavuutta pelaajien oppimisessa ja sitoutumisessa	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tutkimuksissa olleista 11 pelistä 3:lla havaittiin parantunut tulos oppimista tarkastelevissa kyselytutkimuksissa tai kognitiivisissa testeissä</li> <li>-Aiemmista tuloksista huolimatta hyötypelillä on paljon potentiaalia olla oppimisen tukena</li> <li>-Lisää tutkimuksia tarvitaan pelien avusteisesta ja perinteisen oppimisen tehokkuuden vertailusta</li> </ul>
Hromek. & Roffey. 2009. Promoting Social and Emotional Learning With Games. "It's Fun and We Learn Things". Simulation & Gaming 40 (5)	Kirjallisuuskatsaus	Tarkastella pelien soveltuvuutta tunne- ja sosiaalisten taitojen oppimiseen lapsilla	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pelien soveltuminen tunnetaitojen oppimiseen perustuu lasten luonnolliseen kanssa-käymiseen</li> <li>-Lasten välillä oleva yhteys ja halu pitää hauskaa toisten kanssa mahdollistavat pelaamisen yhdessä, ja sitä kautta tunnetaitojen opettelun</li> <li>-Terveet ihmissuhteet, niiden luominen ja vaaliminen sekä muista välittäminen kuuluvat yhtä lailla tunnetaitoihin itsestä välittämisen ja huolehtimisen ohella</li> </ul>

## 2 (4)

<p>Li, Chung &amp; Ho. 2011. The effectiveness of therapeutic play, using virtual reality computer games, in promoting the psychological well-being of children hospitalised with cancer. Use of Technology in Care. Journal of Clinical Nursing (20)</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus</p>	<p>Tutkia terapeutin pelaamisen vaikutuksia syöpää sairastavien lasten ahdistukseen ja masennusoireisiin</p>	<p>-Tutkimukseen osallistuneilla lapsilla oli kontrolliryhmän lapsia selkeästi vähemmän masennusoireita -Ahdistusta kuvaavissa pisteetyksissä ei kuitenkaan ollut juuri eroa ryhmien lasten välillä</p>
<p>Minkkinen. 2015. Lapsen hyvinvointimalli. Lasten emotionaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet alakoulussa. Tampere: Tampereen yliopisto.</p>	<p>Akateeminen väitöskirja</p>	<p>Tutkia lasten hyvinvointia alakoulussa sosiaalisten suhteiden näkökulmasta</p>	<p>-Lapsen hyvinvointimalli -kuvio -Sosiaalisilla suhteilla on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille -Koulukiusaamisella on yhteys lapsen masennusoireisiin</p>
<p>Noppari 2014. Mobiilimukset. Lasten ja nuorten mediaympäristön muutos, osa 3. Tampereen yliopisto. Viestinnän, median ja teatterin yksikkö. Journalismin, viestinnän ja median tutkimuskeskus COMET</p>	<p>Pitkittäistutkimus</p>	<p>Selvittää lasten ja nuorten mediaympäristön muutosta</p>	<p>-Suurimmalla osalla 1.-luokkalaista on kännykkä -Tyypillisesti lasten mediataidot kehittyvät 5- ja 8-ikävuoden välillä -8-vuotiaiden lasten mediaympäristössä tietokone, netti ja pelit ovat ensisijaisia valintoja -Vanhempien suhtautumisessa lapsen pelaamiseen on suuria eroja</p>
<p>Parisod, Pakarinen, Kauhanen, Aromaa, Leppänen, Liukkonen, Smed. &amp; Salanterä. 2014. Promoting Children's Health with Digital Games: A Re-view of Reviews. Games for Health Journal 3 (3)</p>	<p>Systemaattinen kirjallisuuskatsaus</p>	<p>Arvioida aiheesta tehtyjen systemaattisten kirjallisuuskatsausten laatua, tehdä yhteenveto niiden tuloksista sekä tunnistaa aukkoja tietämyksessä</p>	<p>-Ylä- ja alavartalon liikettä vaativat aktiiviset videopelit nostavat tehokkaasti lasten fyysistä aktiivisuutta -Aktiivisilla videopelejä pelaamalla voi mahdollisesti vaikuttaa kehon koostumukseen, etenkin ylipainoisten lasten kohdalla -Peleillä voidaan vaikuttaa lasten terveystottumuksiin ja -käyttäytymiseen, mutta aiheesta tarvitaan vielä tarkempaa tutkimusnäyttöä</p>

## 3 (4)

<p>Sainio. 2014. KiVa Koulu® -ohjelma suomalaisissa peruskouluissa: Miten ohjelmaa toteutetaan tai miksi sitä ei käytetä? Turku: Turun yliopisto.</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus</p>	<p>Tutkia KiVa Koulu® -ohjelman käyttöä suomalaisissa peruskouluissa</p>	<p>-KiVa koulu -hankkeen toimivuudesta on saatu paljon tieteellistä näyttöä -Vuoteen 2013 mennessä sen käyttäjiksi on tullut noin 90% Suomen perustason kouluista -KiVa koulu toteutuu kouluissa erilaisten oppituntien ja teemojen avulla sekä virtuaalisessa oppimisympäristössä</p>
<p>Salokoski. 2005. Tietokonepelit ja niiden pelaaminen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.</p>	<p>Akateeminen väitöskirja</p>	<p>Tutkia elektronisten pelien pelaamista ja sen taustalla olevia tekijöitä</p>	<p>-Pelien sisältämä väkivalta ja siitä aiheutuvat seuraamukset ovat yksi suurimmista pelaamisen haittapuolista -Väkivalta esitetään ilman negatiivisia seuraamuksia, ja siihen yhdistetään usein huumoria. -Väkivallan hallitsevuus voi pahimmillaan aiheuttaa ongelmia lapsen kehitykselle, etenkin tunteiden säätelylle. Vanhempien tulisi kin valvoa aktiivisesti lastensa pelaamista, ja puuttua pelien sisältöihin.</p>
<p>Sauter, Panattoni &amp; Happe. 2013. Children's recognition of emotions from vocal cues. British Journal of Developmental Psychology (31).</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus</p>	<p>Tutkia lasten tunteiden tunnistamista äänivihjeiden perusteella</p>	<p>-Lapset tunnistavat tunteita äänivihjeiden perusteella hyvin, sekä tunnetta ilmentävän puheen että sanattoman ääntelyn perusteella -Tunteet tunnistaminen ääntelyn perusteella on helpompaa, etenkin pienten lasten kohdalla -Suru ja viha tunnistetaan parhaiten</p>

## 4 (4)

<p>Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Raportti 2/2010.</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus</p>	<p>Tutkia suomalaisten lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Suuri osa 1.-luokkalaista ylittää kahden tunnin ruutu aika-suosituksen ainakin viikonloppuisin</li> <li>-1.-luokkalaisten kohdalla kahden tunnin liikuntasuositus toteutuu hyvin</li> <li>-Pääosin lasten kasvu etenee normaalista ja pitkäaikaissairauksien määrä ei ole kovin suuri</li> <li>-Lasten lihavuus on lisääntynyt</li> <li>-Kouluikäiset kärsivät yhä enemmän pään- ja niskahartiasäryistä, vatsakivusta, jännittyneisyydestä, levottomuudesta ja keskittymisvaikeuksista</li> </ul>
<p>Widen &amp; Russell. 2003. A Closer Look at Preschoolers' Freely Produced Labels for Facial Expressions. <i>Developmental Psychology</i> 39 (1).</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus</p>	<p>Tutkia esikouluikäisten lasten tunteiden tunnistamista kasvojen ilmeistä</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ilo on ensimmäinen tunne, jonka lapsi tunnistaa</li> <li>-Yli kolmevuotiaat lapset pystyvät jo erottamaan positiivisen ja negatiivisen tunteen ihmiskasvoilta</li> <li>-Ilon surun ja vihan jälkeen noin viiden vuoden ikäisinä lapsi tunnistaa lisäksi pelon, yllättyneisyyden ja inhon</li> </ul>
<p>Widen &amp; Russell. 2010. Children's scripts for social emotions: Causes and consequences are more central than are facial expressions. <i>British Journal of Developmental Psychology</i> (28).</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus</p>	<p>Tutkia lasten tunteiden tunnistamista sekä kasvojen tunneilmaisun että lyhyen tarinan, jossa kerrotaan tunteen syy ja seuraus, pohjalta verraten niiden toimivuutta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Kaikissa ikäryhmissä lapset tunnistavat tunteita paremmin tarinan kuin kasvojen ilmeen perusteella</li> <li>-Yksittäisistä tunteista ainoastaan yllättyneisyys tunnistetaan useammin kasvojen ilmeen kuin tarinan perusteella</li> <li>-Helpoiten tunnistettavat tunteet ovat ilo, viha ja pelko</li> </ul>