

Opinnäytetyö (AMK)
Sairaanhoitajakoulutus
2018

Teresa Routu

NUORTEN TUNNETAIDOT JA NIIDEN KEHITTÄMINEN

Teresa Routo

NUORTEN TUNNETAIDOT JA NIIDEN KEHITTÄMINEN

Ihmisten jokapäiväiset toiminnot, sekä ajattelutavat pohjautuvat tunnetaitoihin (Peltonen & Kullberg 2015). Tunnetaitojen avulla ihminen havaitsee, sekä tiedostaa omia tunteitaan. On myös tärkeää tunnistaa muiden ihmisten tunteita, jotta sosiaaliset kanssakäymiset onnistuisivat mahdollisimman hyvin. (Suomen mielenterveysseura 2018.)

Nuorena tunnetaidot kehittyvät yhdessä muun fyysisen ja psyykkisen kehityksen kanssa. Kotona ja koulussa opitut tunnetaitojen perustat antavat nuorelle suunnan tulevaisuuden kanssakäymisiin. Tunnetaitoja voidaan myös opettaa, sekä harjoitella. Koulussa tunnetaitoja on opittu opetuksen rinnalla, mutta vuonna 2016 ne lisättiin opetussuunnitelmaan selkeämmin.

Opinnäytetyö suoritettiin kirjallisuuskatsauksena ja sen tarkoituksena oli lisätä tietoa tunnetaidoista, sekä niiden kehittymisestä nuorilla.

Tuloksista selvisi, että nuoret omaavat tunnetaitoja hyvin erilaisin tavoin. Paremmat tunnetaidot omaavilla nuorilla todettiin olevan myös paremmat mahdollisuudet koulutuksen, sekä hyvien ihmissuhteiden kannalta. Nuorten tunnetaidot pohjautuivat paljolti siihen, mitä kasvuympäristössä oli aikaisemmin opittu. Kasvattajilla oli tärkeä rooli tunnetaitojen perustan luomisessa. Tunnetaitojen kehittämisen pilareina pidettiin tunteiden tunnistamista, säätelyä, kannattelua, sekä käsittelyä.

Tunnetaidoilla on tärkeä merkitys ihmisten elämässä. Nuorilla kehitys on vielä kesken, joten hyvien tunnetaitojen oppiminen on erittäin tärkeää tulevaisuuden kannalta. Vaikka tunnetaidot ovatkin lisätty opetussuunnitelmaan, tulisi niihin paneutua nuorten kanssa vieläkin syvemmin. Luemmehan jatkuvasti lehdistä nuorten kasvavasta masennuksesta, sekä muista nuoruuden tuomista haasteista (Tiihonen 2017).

ASIASANAT:

Nuori, nuoruus, tunnetaidot, tunteet, kehittäminen

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme of nursing

2018 | 27

Teresa Routo

THE EMOTIONAL SKILLS OF YOUNG PEOPLE AND ITS DEVELOPMENT

People's everyday acting and thinking are based on emotional skills (Peltonen & Kullberg 2015). Because of emotional skills, human can discover and be aware of own feelings. It is also important to recognize other people's feelings, so the social interactions would be as easy as possible. (Suomen mielenterveysseura 2018.)

The emotional skills of young people are still in progress with a physical and psychological development. At home and in school learned emotional skills gives a good base for the future. Emotional skill can also be taught and trained. At school the emotional skills have been learned with studies, but in 2016 it was added to curriculum more clearly.

This bachelor thesis was made by literature review, and its purpose was to add more information about emotional skills and how are them still in progress with youth.

The results came to an end that young people possess emotional skills in many different levels. Better emotional skills possess had better possibilities for good education and social skills. The emotional skills of young people based on lot what youth had learned at home or how they have took model it from the parents. So the parents had a huge role of young people's emotional skills. Emotional skills development is based on a recognizing, controlling, carrying and dealing it with the emotions.

So the emotional skills had a big part in people's life. The young people progress is still unfinished so it is really important to learn good emotional skills for the future. Even the emotional skills are added for curriculum, it still would be better to enter into more deeply for that. We are constantly reading how youth are depressed or how they have challenges with other things (Tiihonen 2017).

KEYWORDS:

Young, youth, emotional skills, emotions, development

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 NUORUUS	7
2.1 Nuori	7
2.2 Varhaisnuoruus	7
2.3 Varsinainen nuoruus	9
3 TUNNETAIDOT	11
3.1 Tunnetaidot	11
3.2 Tunteet	12
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA OHJAAVAT KYSYMYKSET	13
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	14
5.1 Menetelmät	14
5.2 Tiedonhaku: Hakusanat ja rajaukset	14
6 TULOKSET	15
6.1 Nuorten tunnetaidot	15
6.2 Tunnetaitojen kehittäminen	16
6.2.1 Tunnistaminen	16
6.2.2 Kannattelu	17
6.2.3 Säättely	18
6.2.4 Käsittely	19
6.3 Tunnetaitojen opettaminen	19
7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	21
8 POHDINTA	23
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	25
LÄHTEET	26

1 JOHDANTO

Miksei meille koulu opettanut tätä? (Savolainen 2016).

Uusi opetussuunnitelma tehostaa ala- ja yläkoululaisten tunnetaitojen opetusta. Vaikka nykyajan lapset pärjäävätkin sosiaalisissa tilanteissa edeltäjiänsä paremmin, niin tuntuu, että toisen ihmisen asemaan asettuminen on edelleen haaste. (Savolainen 2016.)

Opinnäytetyö on kirjallisuuskatsaus nuorten tunnetaidoista ja niiden kehittämisestä. Vaikka vielä suomalaista tutkimustietoa aiheesta ei tunnu olevan, aiheen suosio kasvaa kuitenkin koko ajan. Tämä onkin huomioitu lisäämällä tunnetaidot selkeämmin uuteen opetussuunnitelmaan (Savolainen 2016). Aihe vaikutti mielenkiintoiselta, sekä sopivan tuntemattomalta. Nuorten maailma on kiinnostava, sillä nuoruudessa tapahtuu suunnattomasti kehitystä. Ollaanhan tässä itsekkin vielä ”nuoria” ja toisinaan tunnemylläköiden vallassa.

Mitä ne tunnetaidot sitten oikeastaan ovat? Ja kuinka niitä voisi oikein kehittää?

Tunnetaidot ovat tärkeä osa oman itsetuntemuksen perustaa. Tunnetaidot tarkoittavat kykyä havaita, sekä tiedostaa omia tunteitaan. Käytämme tunnetaitoa päivittäin, ja ne ovatkin tärkeä osa ihmisten välistä kanssakäymistä. (Suomen mielenterveysseura 2018.) Tunnetaidoiksi mielletään asiat, joita toteutamme päivittäin. Jotkin näistä taidoista olemme oppineet, ja osa on ollut meille jo ominaisia. (Eskola 2018.) Jokapäiväiset päätökset, sekä ajatukset perustuvat tunnetaitoihin (Peltonen & Kullberg 2005, 12). Tunnetaitoja tarvitaan niin omien, kuin toisten tunteiden hahmottamiseen. Ihmisen kuvataan voivan paremmin, kun hän saa vapaasti näyttää, kokea, sekä vastaanottaa erilaisia tunteita. (Peltonen & Kullberg 2005, 12.)

Opinnäytetyön kohderyhmäksi on valittu 13–18- vuotiaat nuoret. Tähän ajanjaksoon mahtuu niin sanottu varhaisnuoruus, sekä varsinaisnuoruus. Nuoruutta kuvataan ajanjaksona, joka sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin. (Aalberg & Siimes 2007, 68, 15.) Nuoren kehossa tapahtuu paljon, kun hormonitoiminta lisääntyy, sekä fyysiset, että psyykkiset muutokset valtaavat kehon. Nuori haluaa itsenäistyä ja kasata itsellensä omanlaisen identiteetin, sekä persoonan. (Aalberg & Siimes 2007, 68.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia nuorten tunnetaitoja ja niiden kehittämistä. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa tunnetaidoista ja niiden kehittymisestä nuorilla.

Tarkoituksena on myös selvittää, kuinka paljon aihetta on jo tutkittu, sekä minkälaista tietoa aiheesta löytyy. Opinnäytetyötä voivat hyödyntää terveydenhuollon ammattilaiset, sekä ammattiin opiskelevat. Teoksesta hyötyvät myös kohderyhmän kasvattajat, sekä opettajat.

2 NUORUUS

2.1 Nuori

Nuoruus kuvataan ajanjaksona, joka sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin (Aalberg & Siimes 2007, 15). Nuoren elämää kuvaillaan oman identiteetin muokkaamisen, sekä etsimisen aikana (Juusola 2015, 28). Tämä ajanjakso kuvaa ihmisen psyykkistä kehitysvaihetta. Nuoruuden aikana ihminen luopuu riippuvuudesta muihin ja jatkaa kehitystä kohti itsenäisempää tekijää. (Aalberg & Siimes 2007,15,70). Nuoruusiässä ihmisen psyykkinen kasvu on voimakasta. Levoton mieli, sekä kehossa jylläävät muutokset saavat nuoren mielen nopeasti hämilleen. Myös hormonaalinen toiminta kasvaa, ja nuori kokee paljon hormonaalisia muutoksia kehossaan. Nämä muutokset tuovat nuorelle paljon haasteita tunne-elämän säätelyyn. (Aalberg & Siimes 2007).

Nuoruudesta ei ole yksiselitteistä määritelmää. Nuoruus voidaan jakaa esimerkiksi iän mukaan, mutta myös tällöin nuoruuden rajaa pidetään häilyvänä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018). Aalberg ja Siimes (2007, 68) ovat teoksessaan jakaneet nuoruuden seuraavanlaisesti; varhaisnuoruus 12–14-vuotiaat, varsinainen nuoruus 15–17-vuotiaat, sekä jälkinuoruus 18–22-vuotiaat. Tässä opinnäytetyössä nuoruus käsitellään 13-vuotiaista aina täysi-ikäisiin asti.

Nuoruusvuosiin kuuluu myös murrosikä. Lastenpsykiatri Jari Sinkkonen kokoaa yhteen murrosiän tuomat haasteet niin nuoren, kuin vanhempien osalta. Murrosiän iskiessä vanhemmat saattavat kuvitella nuoren olevan kypsä. Tämä ei pidä paikkaansa, sillä nuoren keskushermoston kehitys on vielä kesken. Ihmisen aivolohko kypsyy aina 20-vuotiaaksi asti. Tämä kyseinen etuotsalohko säätelee ihmisen toiminnanohjausta. Nuori siis tarvitsee vielä murrosiässäkin vanhempien apua, sekä ohjausta. (Sillanpää 2014.)

”Nuoruus on mahdollisuuksien aikaa.” (Aalberg & Siimes 2007, 68.)

2.2 Varhaisnuoruus

”Kukaan ei ymmärrä miltä musta tuntuu.”

”Miks mua ärsyttää näin kauheasti?”

”Voi ei, faija on tuolla!”

Kommentit ovat otteita Nuortennetin keskusteluista, sekä lasten ja nuorten puhelimesta (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018).

Varhaisnuoruudessa nuori kokee suuria muutoksia tunne- elämän, sekä persoonallisuuden kehityksessä. Murrosikä on osa varhaisnuoruutta. Murrosiällä tarkoitetaan haasteita, joita nuori kohtaa kypsyessään aikuiseksi. Jokainen kohtaa murrosiän omalla tavallaan ja nuoret voivat käyttäytyä hyvinkin eri tavoin murrosiän iskiessä. Kaikista nuorista ei kuitenkaan kuoriudu rääväsuista monsteria, tai vanhempiaan haukkuvaa teiniä. Murrosiän käytökseen vaikuttavat elämäkokemus, perhesuhteet, sekä nuoren oma temperamentti. (MLL 2018.)

Varhaisnuori kokee suurta ristiriitaa vanhempiansa etäisyyden, sekä läheisyyden välillä. Nuori haluaa itsenäistyä ja kehittyä omanlaiseksi persoonakseen. Nuori haluaa irtautua vanhemmistaan, mutta ymmärtää vielä tarvitsevansa heitä. Nämä asiat luovat suuria haasteita nuorten ja vanhempien välille. Nämä haasteet ovat kuitenkin välttämättömiä kehityksen kannalta. Konfliktit vanhempien kanssa kasvattavat rakoa nuoren ja vanhemman välille, joka puolestaan luo hyvää pohjaa itsenäiselle nuorelle. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018.) Kun vanhemmat näyttävät pienempää roolia nuoren elämässä, tulevat ystävät erityisen tärkeiksi nuorelle. Ystävyysuhteiden avulla nuori pääsee harjoittelemaan ihmissuhdetaitojaan. Nuoret hakevat kaveriporukasta yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Mielenterveystalo 2018.)

Varhaisnuoruus on suurta tunteiden vuoristorataa. Nuori joutuu työskentelemään kovasti omien tunteiden kanssa. Välillä tunteita on vaikea ymmärtää, ja tunnereaktiot saattavat olla voimakkaita ja pelästyttää nuoren. Aikaisemmin iloinen ja sosiaalinen nuori muuttuu murrosiän iskiessä sulkeutuneeksi ja ärtyisäksi. Suuret tunteiden ailahtelut aiheuttavat myös vaihtelua itsetunnon kohdalla. Toisessa hetkessä nuori kokee itsensä voimakkaaksi, sekä hyväksi. Hetkeä myöhemmin pienikin asia voi särkeä tämän vahvan itsetunnon. (MLL 2018.)

Suurien tunnekuohujen lisäksi nuori kokee paljon fyysisiä muutoksia. Keho muuttuu paljon lyhyessä ajassa ja tunteet eivät aina tahdo pysyä muutosten perässä. Psykkinen kehitys tulee paljon fyysistä kehitystä jäljessä. Nuoren reaktio tähän tapahtumaan on usein lapsenomainen käytös. Kiroilu, aggressiivisuus, sekä levottomuus lisääntyvät. Myös tämä on osa nuoren kehitystä, joka menee ajan kanssa ohi. Varhaisnuori onkin

täysin kypsymätön yksilö. Kehitys vie aikansa, ja nuoren, sekä vanhempien kuuluisi antaa tälle ajanjaksolle aikaa. Nuori koettelee rajojaan ja oppii asioita kantapäähän kautta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018.)

2.3 Varsinainen nuoruus

”Mutsi ei ymmärrä, et mä haluan olla gootti!”

”Mä on NIIN ruma, kukaan ei tykkää musta!”

”Miks mä oon näin allapäin?”

Kommentit ovat otteita Nuortennetin keskusteluista, sekä lasten ja nuorten puhelimesta (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018).

Varsinainen nuoruus, josta puhutaan myös keskinuoruutena, on nuoren persoonallisuuden ja kehityksen osalta tärkeää aikaa. Nuori haluaa itsenäistyä ja se tapahtuukin enemmän henkisesti tasolla. Nuoren persoonallisuus muokkautuu ja kyky käyttäytyä, tuntea ja ajatella vakiintuu. Omat mielipiteet ja asenteet muokkaavat nuorelle omannäköisen persoonan. Varsinaisuuden tärkein kehitystehtävä on luoda itselle yhtenäinen identiteetti. Nuori rakentaa oman identiteettinsä perustuen tulevaisuuden suunnitelmiin, sosiaalisiin ryhmiin, sekä ulkonäköön liittyen. Yksi kuvaa itseään hevariksi, toinen puolestaan streittariksi. Yksi tykkää maalata, toinen puolestaan vihaa musiikkia. Nämä sosiaaliset, sekä henkilökohtaiset ominaisuudet muodostavat identiteetin ja ainutlaatuisen yksilön. Tämä yksilö kehittyy ja kasvaa koko ajan. (MLL 2018.)

Identiteettiä muokatessaan nuori etsii itseään. Muutokset saattavat näkyä hiusvärissä tai asenteissa. Nuoret kapinoivat usein vanhempiaan vastaan ja ovat täysin päinvastaista mieltä, mitä ajattelevat vanhempien olettavan. Nuori kaipaa etäisyyttä vanhemmistaan, ja vanhempien kannattaa sitä nuorelle antaa. Nuoren tulisi itse päättää henkilökohtaisista asioistaan, kuten ulkonäöstään tai huoneensa sisustuksesta. Nämä asiat tukevat nuoren itsenäistymistä. Vanhempien tulisi kuitenkin asettaa rajat ja pitää niistä kiinni. Etenkin turvallisuuteen liittyvät asiat ovat vielä vanhempien vastuulla. Kotiintuloajat ovat yksi hyvä esimerkki tästä. Mitä enemmän antaa nuoren kokeilla asioita turvallisuuden nimissä, sitä helpommin nuori löytää itsellensä sopivimman tavan olla. (MLL 2018.)

Nuoruudessa harjoitellaan omien tunteidensa sietämistä, sekä hallintaa. On tärkeää, että nuori osaa suhtautua rakentavasti epäonnistumisiin. Epäonnistumiset ovat osa elämää,

ja niistäkin aina selviää. Tuntemalla omat tunteet nuori parantaa omaa itsetuntemustaan.
(MLL 2018.)

3 TUNNETAIDOT

3.1 Tunnetaidot

Tunnetaidot tarkoittavat kykyä havaita, sekä tiedostaa omia tunteitaan. Käytämme tunnetaitoja päivittäin ja ne ovat tärkeä osa ihmisten välistä sosiaalista kanssakäymistä. (Suomen mielenterveysseura 2018.) Tunnetaidoiksi mielletään asiat, joita toteutamme päivittäin. Jotkin näistä taidoista olemme oppineet, ja osa on ollut meille ominaisia. (Eskola 2018.) Tunnetaitoja tarvitaan niin omien, kuin toisten tunteiden hahmottamiseen. Jokapäiväiset päätökset, sekä ajatukset perustuvat tunnetaitoihin. Ihmisen kuvataan voivan paremmin, kun hän saa vapaasti näyttää, kokea, sekä vastaanottaa erilaisia tunteita. (Peltonen & Kullberg 2005.)

On tärkeää, että ihminen osaa tuntea, sekä jäsentää omia tunteitaan. Tunnetaitojen kehittyminen alkaa tunteiden tunnistamisella, joka johtaa tunteiden nimeämiseen, sekä niiden pohjalta toimimiseen. (Väestöliitto 2018.) Tunteiden käsittelemistä, sekä ilmaisemista verrataan taaperona opittuun kävelemisen taitoon. Tällä tarkoitetaan, että tunnetaitoja käytetään huomaamatta, eikä edes muisteta kuinka taidot ovat itselle kehittyneet. (Niemi 2014, 63.) Tunteiden säätely puolestaan tulee kokemuksen kautta. Tähän tarvitaan hyvää ja turvallista vuoroaikutusta. Turvallisen ilmapiirin ollessa läsnä, ihminen oppii ilmaisemaan erilaisia tunteita, ja tätä kautta toimimaan tunteidensa kanssa loukaamatta toisia. (Väestöliitto 2018.) Vanhempien esimerkit luovat pohjan lapsen tunteiden ilmaisulle. Tästä rakentuu perusta ja suunta siihen, kuinka ihminen ilmaisee tunteitaan. Tämän kautta omia tunnetaitoja on helppo muokata omanlaisiksi. (Juusola 2015, 104.) Tunnetaito onkin kyky suvaita, sekä kohdata erilaisia ihmisiä (Jalovaara 2005, 96). Ihmiset saavat paljon ympärillä olevilta ihmisiltä esimerkkejä tunteiden erilaiseen ilmaisemiseen, ja niiden kanssa selviämiseen (Haapsalo & Kirkkopelto 2013, 1).

”Toivon, että saisin olla rauhassa vihainen, asioista voisi puhua myöhemmin kun pahin viha on laantunut.” Maria 17 vuotta. (Nurmi 2013, 15.)

Vaikka tunnekasvatus onkin osa jokapäiväistä toimintaa kouluissa, niin tunnetaitoja voidaan myös opettaa. Tämä on huomioitu vuonna 2016 lisäämällä tunnetaidot perusopetuksen suunnitelmaan selkeämmin. (Yliparkas 2018.)

Jokainen meistä on erilainen, ja jokaisella meistä on omanlainen persoona. Persoonalla tarkoitetaan ihmisen omalaatuista tapaa tuntea, käyttäytyä ja ajatella. Näistä aineksista syntyy jokaiselle ihmiselle itsetuntemus. Itsetuntemus on asia, jonka jokainen ihminen rakentaa itse. Hyvän itsetuntemuksen perustana voidaan pitää omaa arvostusta omasta itsestään. Itsetuntemuksen ja oman persoonallisuuden pohjalta ihminen pystyy käsittelemään omia tunteitaan, sekä käyttäytymis- ja ajattelutapojaan. Tunteiden ilmaisuvoimaa puolestaan kutsutaan intensiteetiksi. Intensiteetin ollessa voimaton, ihmisen tunneilmaisuus on laimeampaa. Puolestaan voimakkaalla intensiteetillä saadaan aikaiseksi vahva ilmaisutapa. (Juusola 2015, 10, 33.)

3.2 Tunteet

”Tunne, spontaani reaktio johonkin, syntyy ajattelemalla tai kohtaamalla jokin tietty asia, henkilö tai paikka. Tunteiden tehtävä on viestittää jotakin.” (Nurmi 2013, 16.)

Tunteiden tehtävää kuvataan yksinkertaisesti oman hyvinvoinnin suojelemisella (Juusola 2015, 98). Tunteet näkyvät kasvoissa, kuuluvat pään sisällä, sekä näyttäytyvät käyttäytymisessä. Muut kuulevat toisten tunteet äänestä ja sen painosta. (Jääskinen 2017, 12.)

Tunteita on joka lähtöön. Rakkaudesta vihaan, ja ilosta suruun. Suomen kieleen mahtuu jopa yli 300 tunnetta kuvaavaa sanaa. Tunteet muuttuvat jatkuvasti, eikä mikään tunne kestä ikuisesti. Inhottavatkin tilanteet muuttuvat aina loppujen lopuksi paremmaksi, juuri tunteiden takia. Ihmisen tapa toimia ja ajatella on aina sidoksissa tunteisiin. Se, mitä esimerkiksi näköaistimme meille viestittää, välittyy se tapaan ajatella ja toimia. Ihmisen kohdatessa petoeläimen pelon tunne valtaa kehon, joka puolestaan kehottaa ihmistä juoksemaan. Yhteys ihmisten välillä koetaan myös erilaisten tunteiden kautta. Ihmiset kokevat samoja tunteita, jonka vuoksi on helppo samaistua myös toisen ihmisen tunteisiin. Nämä samaistumisen hetket saavat ihmiset lähemmäksi toisiaan ja parempaan yhteyteen. (Jääskinen 2017, 12, 14, 19.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA OHJAAVAT KYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia nuorten tunnetaitoja ja niiden kehittämistä. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa tunnetaidoista ja niiden kehittymisestä nuorilla. Tarkoituksena oli myös selvittää, kuinka paljon aihetta on jo tutkittu, sekä minkälaista tietoa aiheesta löytyy. Opinnäytetyötä voivat hyödyntää terveydenhuollon ammattilaiset, sekä ammattiin opiskelevat. Teoksesta hyötyvät myös kohderyhmän kasvattajat, sekä opettajat.

Opinnäytetyön ohjaavat kysymykset:

1. Mitä ovat nuorten tunnetaidot?
2. Millä tavoin nuorten tunnetaitoja voidaan kehittää?
3. Kuinka tunnetaitoja voidaan nuorille opettaa?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Menetelmät

Tämän opinnäytetyön menetelmänä toimi narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on tietyn alueen koonta jo olemassa olevasta tutkimustiedosta (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2018). Kirjallisuuskatsaus auttaa lukijaa ymmärtämään jo olemassa olevan tutkimusnäytön kokonaisuutta. Tarkoituksena oli tutkia, kuinka paljon tutkimustietoa löytyi, sekä minkälaista tieto oli niin sisällöllisesti, kuin menetelmällisesti. (Johansson, Axelin, Stolt & Ääri 2007, 3.)

5.2 Tiedonhaku: Hakusanat ja rajaukset

Hakusanoina käytettiin muun muassa ”nuori”, ”nuoruus”, ”tunnetaidot”, ”tunteet”. ”emotional skills”, ”young people”, ”adolescent”, sekä ”development”.

Tiedon haussa käytettiin kirjallisuutta, sekä tietokantoja. Tietokantoina toimivat Medic, Terveysportti, Cinahl Complete, sekä PubMed. Hakusanoja käyttämällä tutkimuksia tuli monia. Tutkimuksen otsikot kuitenkin kertoivat jo niiden epäpätevydestä opinnäytetyöhön. Loppujen lopuksi otin tarkempaan tutkintaan kolme tutkimusta. Tässä työssä niitä ei kuitenkaan käytetty, koska tutkimukset eivät täysin vastanneet tutkimuskysymyksiin. Tarkoituksena oli käyttää maksimissaan 10 vuotta vanhoja lähteitä. Muutamaa lähdettä lukuun ottamatta tämä onnistui. Vanhemmat lähteet olivat kuitenkin tarkoin arvioituja ja sopivia lähteiksi. Aineistoa haettiin kirjallisuudesta, sekä tietokannoista.

Haussa käytettiin aikaisemmin mainittuja hakusanoja. Tuloksia tuli monia, ja hakua rajattiin viimeisimpään 10 vuoteen. Kirjallisuudesta löytyi kuitenkin muutama vanhempi teos. Teokset arvioitiin kuitenkin kriittisesti sopiviksi. Vanhemmista teoksista löytynyt teoriapohjainen tieto todettiin edelleen päteväksi. Lähteinä käytettiin myös sekundaarisia lähteitä, kuten opinnäytetyötä, sekä yliopistossa suoritettua gradua. Kun aineisto oli kerätty yhteen, alettiin siitä kartoittamaan opinnäytetyöhön tulevaa materiaalia. Matkan varrella löytyi myös lisää opinnäytetyöhön sopivia teoksia.

6 TULOKSET

6.1 Nuorten tunnetaidot

Tuloksissa käytettiin pohjana Jyväskylän yliopistossa opiskelleen Ulla-Mari Kirvesojan suorittamaa tutkimusta. Vuonna 2013 tehty pro gradu ”Luokanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia tunnekasvatuksesta koulussa ja osana opetussuunnitelmaa” on koottu opettajien näkemyksiä koululaisten tunnetaidoista. Tulosten mukaan opettajat ovat tietoisia oppilaiden tunnetaidoista, ja siitä missä tilanteissa niitä käytetään. Opettajat kokevat myös, että tunnekasvatusta tapahtuu paljon koulussa niin tunnekasvatustuntien, kuin arkisten tilanteiden kautta. (Kirvesoja 2013.)

Hyvät tunnetaidot omaavalla oppilaalla myös kouluviihtyvyys, sekä opiskelumotivaatio ovat suuremmat. Myös koulukiusaaminen vähenee hyvien tunnetaitojen vaikutuksena. Tutkimuksessa opettajat kuvailevat tunnetaitoja taidoiksi tunnistaa niin omia, kuin muiden tunteita, sekä kykyä säädellä omia tunteitaan. Tärkeänä tunnetaitona pidettiin myös hankalista tilanteista selviytymistä keskustelun avulla, ilman ylireagointia tilanteeseen. On myös oleellista kuinka nuoret itse ratkovat tilanteita ja ristiriitaisia hetkiä keskenään. Myös sanat empatia ja moraali, sekä pettymysten sietäminen olivat opettajien mielestä tärkeä osa oppilaiden tunnetaitoja. (Kirvesoja 2013.)

Seuraavassa kohdassa yli 20 vuotta opettajana toiminut kuvaa nuorten tunnetaitoja seuraavasti;

”Se alkaa siitä, että tunnistaa omat tunteensa. Ja kykenee niitä kuuntelemaan, ja sitten säätelämään niitä. Oikeastaan sen jälkeen kykenee säätelämään kun ensin tietää, mitä ne tunteet kulloinkin on. Ja tunnekasvatus on sitten sitä, että opitaan näitä molempia taitoja, sekä tunnistamista, että säätelämistä. Ja tietenkin myös miten ilmaista erilaisia tunteita, et ei pidetä niitä pelkästään sisällä, taikka aina näytetä samaa ilmettä, oli tunnetila mikä tahansa. Ja tietenkin siihen lisätäkseni vielä tota se, että osaa lukea myös toisen tunnetiloja, ja reagoida sitten niihin asianmukaisesti.” (Kirvesoja 2013.)

Opettajat kokivat oppilaiden tarvitsevan tunnetaitoja erityisesti ryhmätilanteissa. Tunnetaitojen koettiin olevan suuressa kytköksessä vuorovaikutukseen, sekä luokan välisiin sosiaalisiin suhteisiin. Tunnetaitojen merkityksellisyys oli opettajien mukaan suurempaa

tuntien ulkopuolella, kuten koulumatkoilla, ruokalassa tai välitunneilla, eikä niinkään opitunneilla. Tuntien ulkopuolella tapahtuvissa asioissa oppilaat joutuvat enemmän ratkomaan tilanteita keskenään, joten tunnetaitojen käyttö on silloin vaikutuksellisempaa. (Kirvesoja 2013.)

Haastatteluissa nousi myös esille oppilaiden suuret eroavaisuudet. Toiset omaavat hyvät tunnetaidot, kun puolestaan jotkin oppilaat eivät tunnista omia tunnetaitojaan. Tämän vuoksi he eivät myöskään hallitse omia tunteitaan, eikä tunnista muiden tunnetaitoja. Eroavaisuuksien vuoksi ryhmätyöskentely, sekä keskustelut luokkalaisten välillä kärsivät välillä. Opettajien mielestä tunnetaidoissa on tapahtunut suuri muutos viimeisen vuosikymmenen aikana. Suunta ollut negatiivinen, mikä näkyy myös opettajien työssä. (Kirvesoja 2013.)

6.2 Tunnetaitojen kehittäminen

Päivi Niemen teoksessa ”hyvää mieltä ja tunnetaitoja” kootaan kattavasti erilaisia harjoituksia, joiden avulla tunnetaitoja voidaan kehittää. Tunteiden tunnistaminen, kannattelu, säätely, sekä käsittely ovat Niemen mukaan tärkeimpiä tunnetaitoja. Niemi vertaa opittuja tunnetaitoja kävelemisen taitoon. Ihminen ei muista, kuinka on oppinut kävelemään, mutta osaa taidon silti automattisesti. Sama pätee tunnetaitoihin. Taidot ovat kasvaneet osaksi ihmistä, eikä edes muisteta kuinka taidot ovat omaksuttu. Kuitenkin osa opituista tunnetaidoista voivat olla haitallisia, sekä hankaloittaa elämää. Tämän vuoksi on hyvä opetella uusia tapoja tunnetaitojen oivaltamiseen. (Niemi 2014, 63.)

Seuraavaksi paneudumme tunnetaitoihin, sekä keinoihin kuinka niitä voidaan kehittää.

6.2.1 Tunnistaminen

Tunteen tunnistamisella tarkoitetaan hetkeä, kun ihminen pystyy havaitsemaan omassa kehossaan tai mielessään jonkin tunteen, minkä hän voi nimetä. Tunnistamisen harjoitteluvaiheessa ihmistä kehoitetaan toistamaan tunnetta kuvaava sana ääneen, kuten ”tämä tunne on viha”. Jos tunteen tuntee myös kehossa, esimerkiksi kipristelynä vatsassa, on hyvä koskettaa kädellä kyseistä kohtaa vartalossa, ja antaa myös havainnolle

nimi. ”Vatsaani kipristelee”. Tätä kautta tunteesta tulee tietoisempi, kun keholliset tunteemukset puetaan sanoiksi. Kirjassa on myös lueteltu liuta kysymyksiä ja toimintatapoja, joiden avulla tunteita voidaan tunnistaa helpommin. (Niemi 2014, 63.)

”Milloin viimeksi koit vihaa/surua/pelkoa/mielihyvää?”

”Millaiseen tilanteeseen se liittyi?”

”Mikä näistä perustunteista – viha, pelko, suru tai mielihyvä on elämässäsi tutuin?”

”Mitä näistä tunteista sinulla on ollut tähän mennessä eniten?”

”Mikä näistä tunteista tuntuu etäisimmältä tällä hetkellä?”

”Mikä tunne näistä on sinulle vaikein kestää itsessäsi?”

”Mikä tunne on vaikein kohdata ja kestää toisessa ihmisessä?”

”Laita käsi kohtaan, jossa kukin tunne tuntuu kehossasi.” (Niemi 2014, 64).

6.2.2 Kannattelu

Tunteen kannattelulla tarkoitetaan tunteen hyväksymistä, sekä sen kestämistä juuri sellaisenaan, kuin se on. Tunne tulee tunnistaa ja kannatella, eikä lähteä tietoisesti muuttamaan tunnetta. ”Tietoinen tunteessa läsnäolo lisää aivokuoren aktiivisuutta vasemmassa etuotsalohkossa ja kohottaa mielialaa. Se vähentää mantelitumakkeen aktiivisuutta, joka liittyy olennaisesti ylivireisiin tunteisiin ja stressiin.” On tärkeää muistaa aivojen muuttuvan koko ajan. Tiedon kulkeutuminen hermostossa voi muokata pysyvästi aivojen rakennetta. Mitä enemmän ihminen toistaa samoja asioita, sitä enemmän aivot muokkautuvat kyseiseen suuntaan, ja samojen asioiden toiminnot muuttuvat ihmiselle helpommiksi. (Niemi 2014, 64.)

Vaikka vaikeita tunteita onkin hankalampi sietää, niillä on kuitenkin paremmat vaikutukset tunteiden kannatteluun. Pois heitetty tunne palaa usein mieleen uudelleen ja usein jopa voimakkaammin. Tunteiden kannattelusta voi tehdä myös konkreettista, jotta sen

käsittely olisi helpompaa. ”Tämä on vihan tunne, se tuntuu vatsassa kipristelynä, minä aion sietää tämän tunteen.” (Niemi 2014, 65.)

6.2.3 Säättely

Tunteiden säättelyllä tarkoitetaan tunteen voimakkuuteen, sekä keston vaikuttamista. Ihminen saattaa säädellä tunnetta, ennen kuin kyseinen tunne on edes vallannut mielen ja kehon. Tämä on hyvä taito, ja sen avulla voi esimerkiksi ennenaikaisesti purkaa tunnetta ja sen mukana tuomaa oloa. Tunteiden säättelyllä tunnetta pyritään lievittämään, vahvistamaan, sekä ylläpitämään. Tunteiden säättelyyn vaikuttavat monet tekijät, kuten ikä, sukupuoli, hormonaaliset tekijät, sekä temperamentti. (Niemi 2014, 65–66.)

Tunteen säättelyä voi auttaa niin sanottu ”volyymiappula”. Säättelyn ei tarvitse olla niin sanotusti ”on tai off”, vaan tunnetta voidaan säädellä kuvitteellisesti asteikoilla 1-10. Ennen tunteen säättelyä on kuitenkin tärkeää nimetä, sekä kannatella tunnetta. Tämän jälkeen tunnetta on helpompi säädellä. (Niemi 2014, 66.)

Seuraavaksi käydään läpi, kuinka tunteen säättelyä voidaan harjoitella.

”Mikä tunne tämä on?”

”Mikä tunteen laukaisi ja miksi?”

”Onko reaktioni tilanteeseen sopiva?”

”Mistä tämä tunne on tuttu?”

”Onko tilanteeseen liittyvä tunne oikeasti niin voimakas kuin sen nyt koen?”

Tämän jälkeen tulisi sulkea silmät, sekä hengittää rauhallisesti. Mieti mikä tunne sinulla tällä hetkellä on ja kannattele sitä. Voisitko kuvitteellisella napilla tämän jälkeen säätää tunnetta muutamalla asteella pienemmälle tai suuremmalle? Miltä sinusta tämän jälkeen tuntuu? (Niemi 2014, 66.)

Tunteita voidaan säädellä myös erilaisin fyysisin toiminnoin. Mielen rauhoittaminen ja rauhallinen hengittäminen rentouttavat kehon, minkä vuoksi kehoon erittyy mielihyvähormonia. Tämä puolestaan tuottaa ihmiselle hyvää mieltä. (Niemi 2014, 67.)

6.2.4 Käsittely

Tunteiden käsittelyllä tarkoitetaan sitä, miten tunnetta puretaan ja ilmaistaan. Jokaista tunnetta ei tarvitse sen suuremmin ilmaista, vaan tunne tulee ja menee huomaamattakin pois. Voimakkaat tunteet puolestaan vaativat käsittelyä, ja harjoittelua siitä, kuinka tunteen kanssa tulisi toimia. Joskus tunnetta ei voi käsitellä juuri sillä hetkellä kun tunteen kokee. Tällainen tilanne saattaa olla esimerkiksi kesken työkokouksen tai luennon. Silloin on hyvä sopia itsensä kanssa, että käsittelee tunteen myöhemmin, kun aika on siihen sallivampi. (Niemi 2014, 71.)

6.3 Tunnetaitojen opettaminen

Kasvattaja tai nuoren opettaja on tärkeässä roolissa tunnetaitojen opettamisessa. Tunnetaitojen oppimisen saa helposti yhdistettyä nuoren kanssa arkisissa tilanteissa. Tunnetaitoja oppiikin parhaiten, kun on vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Psykologit Heidi Livingston ja Julia Pöyhönen ovat yhdessä koonneet viisi hyvää tapaa tunnetaitojen opettamiseen. (Livingston & Pöyhönen 2018.)

On tärkeä, että nuoren tunne otetaan aina tosissaan. Vaikka vanhemmista voi tuntua turhauttavalta, että nuori kiukuttelee ”turhanpäiväisestä” asiasta, niin asia voikin olla hänelle sillä hetkellä erittäin suuri ja tärkeä. Vanhemman tulisi kuunnella nuorta, sekä olla läsnä tilanteessa. Nuoren tulee kokea että vanhempi on hänen puolellaan ja, että hänen pettymys tulee ymmärretyksi. Asian ei tarvitse ratketa tai vanhemman antaa nuorelle periksi. On kuitenkin tärkeä, että nuori saa lohdutusta vanhemmalta. (Livingston & Pöyhönen 2018.)

Nuoren itsetunnon kehityksen tukeminen on tärkeää. Nuoren onnistumiset on myös tärkeä huomioida, eikä vain takertua epäonnistumisiin. Vanhempi voi auttaa nuorta onnistumaan, sekä samalla suunnata huomio onnistumisiin. (Livingston & Pöyhönen 2018.)

Koska nuoren kehitys on vielä vaiheessa, niin hän ottaa esimerkkiä läheisimmistään, kuten mallia vanhemmistaan. Vanhempien tulisi kiinnittää huomiota siihen kuinka he itse toimivat esimerkiksi epäonnistuessaan. Virhettä ei tulisi surkutella liian kauan, ja huomio

tulisi kiinnittää sanomalla esimerkiksi; ”Ensi kerralla tiedän kuinka toimin”. (Livingston & Pöyhönen 2018.)

Ulkoisilla tekijöillä on iso rooli tunnetaitojen käyttämisessä. Kun ihminen on nälkäinen ja väsynyt, niin vastoinkäymiset tuntuvat suuremmilta, kuin ne oikeasti ovat. Levännyt ja tyytyväinen nuori ottaa opitut tunnetaidot helpommin käyttöönsä. (Livingston & Pöyhönen 2013.)

Usein pettymys syntyy, kun asiat eivät suju suunnitelmien mukaisesti. Vanhemmat voivat ennakoida ja auttaa nuorta varautumaan tällaisiin tilanteisiin. Esimerkiksi toteamalla; ”Tuo onkin todella haastava tehtävä ja voi olla että se ei heti onnistu, mutta voit aina yrittää uudestaan”. (Livingston & Pöyhönen 2013.)

7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyö tehtiin luottamukseen, eettisyyteen, sekä tarkkuuteen perustuen. Lähteet arvioitiin kriittisesti. Tiedon luotettavuutta ja tarkkuutta pohdittiin tarkoin. Tieteellisessä tutkimuksessa sovellettiin kriteerien mukaisia arviointimenetelmiä, sekä eettisesti kestäviä tutkimus-, ja tiedonhankintamenetelmiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Teoreettinen viitekehys avaa lukijalle opinnäytetyössä käytetyt käsitteet. Teoreettisessa viitekehyksessä on käytetty kriittisesti arvioituja lähteitä, sekä ajantasalla olevaa tietoa. Teoreettisessa viitekehyksessä käytettiin niin kirjallisuutta, kun internetistä löytyvää tietoa. Tämä toi monipuolisuutta teoreettiseen osuuteen.

Opinnäytetyössä käytettiin myös sekundaarisia lähteitä. Muutamassa sekundaarisessa lähteessä esimerkiksi teoksen kirjoittaja oli alan ammattilainen, kuten psykologi. Tämä toi sekundaarisiin lähteisiin tarvittavan luotettavuuden. Tuloksissa käytetty ”Luokanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia tunnekasvatuksesta koulussa ja osana opetussuunnitelmaa” haastateltiin opettajia. Tekstissä oli opettajia uransa eri vaiheista, ja he olivat eri-ikäisiä, mikä loi monipuolisuutta tulosten sisältöön. Tuloksissa käytettiin myös suoria sitaatteja havainnollistamaan vastauksia ja pysymään niiden täydellisessä alkuperässä.

Täysin suoria ja selkeitä tutkimuksia nuorista ja heidän tunnetaidoista ei suomenkielellä löytynyt. Englanniksi tutkimuksia löytyi muutamia. Lapsista puolestaan oli tehty enemmän tutkimuksia liittyen tunnetaitoihin. Myös ikähaarukan rajaaminen loi luotettavuudelle hataramman pohjan. Yksikään tutkimus ei suoraan kohdannut valitun ikäryhmän kanssa. Ikävuosi saattoi heittää vuodella tai kahdella. Ikä määriteltiin myös monella eri tavoin kirjallisuudessa, sekä internetissä. Valitsin kuitenkin ikähaarukan ja sen määrittelyn luotettavasta lähteestä.

Tunnetaidoista, sekä nuorista kuitenkin löytyi paljon yksittäistä tietoa. Tulevaisuudessa nuoret ja heidän tunnetaidot olisivat loistava tutkimuskohde, etenkin kun aihe tuntuu olevan pinnalla tällä hetkellä.

Tulosten esittämisessä on käytetty paljon samoja lähteitä. Tuloksissa käytettiin paljon samoja lähteitä, mutta kyseiset lähteet kuitenkin vastasivat parhaiten opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Kyseiset lähteet antoivat kuitenkin hyvän ja laajan pohjan tulosten esittämiseen. Tulosten suppeus voi vaikuttaa työn luotettavuuteen.

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia nuorten tunnetaitoja ja niiden kehittämistä. Tarkoituksena oli myös selvittää, kuinka paljon aihetta on jo tutkittu, sekä minkälaista tietoa aiheesta löytyy

Nuorten tunnetaidot jakautuivat nuorten kesken monin eri tavoin. Hyvät tunnetaidot omaava nuori koettiin pärjäävän paremmin niin koulussa, kuin tulevaisuuden haasteissa. Tunnetaidot kehittyivät vielä nuorilla, ja siksi vanhemmilla olikin tärkeä rooli opastaa ja auttaa nuorta kohti hyviä tunnetaitoja. (Kirvesoja 2013.) Tunnetaitoja pystyttiin harjoitteluun konkreettisesti erilaisten harjoitusten avulla (Niemi 2014, 63). Tuloksien perusteella haastatteluun osallistuneet kokivat nuorten tunnetaitohetket olevan parhaimmillaan, esimerkiksi koulussa ryhmätehtävien parissa (Kirvesoja 2013). Vanhempien rooli oli tärkeä nuorten tunnetaitojen tukemisessa. Vanhemmat antoivat suunnan nuorelle, josta hänen koettiin saavan eväät kohti tulevaa. (Juusola 2015, 104.) Tulosten perusteella opettajat kokivat myös nuorten tunnetaitojen menneen huonompaan suuntaan. Tästä kärsi myös perusopetus, koska aikaa kuului ongelmatilanteiden selvittämiseen. (Kirvesoja 2013.)

Myös ulkoiset tekijät vaikuttivat tunnetaitojen käyttämiseen. Niin kuin muissakin asioissa, nälkäisyys ja väsyneisyys lamauttivat hyvien tunnetaitojen käyttämisen. Vanhempien kannustus koettiin myös tärkeäksi. Kun kehitys oli vielä vaiheessa, oli tärkeää, että nuori tunsu olonsa itsevarmaksi. (Livingston & Pöyhönen 2013.)

Työtä tehtiin aikataulun mukaisesti ja työ oli valmis aikatauluun mennessä. Haastetta työhön toivat vähäinen tutkittavuus aiheesta, sekä ikähaarukan rajaaminen. Tietoa löytyi niin tunnetaidoista, kuten nuorista, mutta näistä kahdesta aiheesta tehtyjä yhteistutkimuksia oli niukasti. Lähteinä jouduttiin käyttämään sekundaarisia lähteitä, jotka kuitenkin olivat asiantuntijoiden kokoamia.

Työn alussa käsitys tunnetaidoista ja se, mitä ne nuorilla tarkoittivat, olivat melko hatarat. Aiheeseen tutustuttua ymmärrettiin kuitenkin, kuinka jokapäiväisestä asiasta on kysymys. Oli mielenkiintoista palata takaisin nuoruuteen ja muistella suuria tunnekuhuja. Sitten pitikin yhdistää tunnetaidot nuoruuden tunnemylläkkään. Niin kuin aikaisemmin todettiin, tietoutta ei löytynyt paljoa. Kirjallisuudesta löytyi kuitenkin erinomainen opas tunnetaitojen kehittämiseksi, konkreettisin esimerkein kera.

Tulevaisuudessa olisi hyvä tehdä konkreettisia tutkimuksia nuorten tunnetaidoista, ja niiden kehittymisestä. Olisi hienoa saada suomalaista tuoretta tietoa aiheesta. Nuoret voisivat itse vastata heille kehitettyihin kysymyksiin tunnetaidoista. Tutkimusta voisivat täydentää nuorten huoltajat, sekä opettajat omilla näkemyksillään.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

1. Nuorten aivot ovat vielä kehitysvaiheessa. Tämän takia on tärkeää, että nuori oppi hyvät tunnetaidot ja tunnetaitoihin vaikuttaminen on vielä mutkatonta.
2. Nuorten tunnetaidot vaihtelevat laajasti. Kotoa saatu pohja luo merkityksen nuorten tunnetaitoihin.
3. Hyvät tunnetaidot omaava ihminen sai paremmat lähtökohdat tulevaisuudelle esimerkiksi työn ja sosiaalisten suhteiden kannalta.
4. Tunnetaitoja pystyy myös harjoitella konkreettisin harjoituksin.
5. Tunnetaitoja voidaan myös opettaa. Parhaimpina opettajina toimivat nuorten kasvatustajajat, opettajat, sekä nuoret itse. Parhaimmat tilanteet tunnetaitojen kehittämiseksi ovat esimerkiksi arkiset tilanteet koulussa.
6. Hyvät tunnetaidot perustuvat hyvään itsetuntemukseen, sekä itseluottamukseen. Kasvattajilla on tärkeä tehtävä näiden tukemisessa.
7. Tunnetaitojen harjoittelun tärkein pohja on pystyä tunteiden tunnistamiseen, kannatteluun, säätelyyn, sekä käsittelyyn.
8. Hyvät tunnetaidot omaavalla nuorella opiskelumotivaatio, sekä kouluviihtyvyys saattavat olla paremmat.
9. Perusopetus kärsii, koska opettajat joutuvat selvittämään ongelmatilanteita, jotka johtuvat huonoista tunnetaidoista.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M-A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Nemo.
- Axelin, A., Johansson, K., Stolt, M. & Ääri, R-L. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Turun yliopisto.
- Eskola, A. 2018. Peda. Tunnetaidot. Viitattu 12.3.2018.
<https://peda.net/p/annamaija.eskola/tunnetaidot>
- Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. 2013. Hyvällä mielellä vai pahalla päällä. Tunteet taidoiksi. Helsinki: Lastenkeskus.
- Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot kustannus.
- Juusola, M. 2015. Kohti hyvää aikuisuutta. Helsinki: Voimakirja Oy.
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Viitattu 23.1.2018.
<https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>
- Jääskinen, A-M. 2017. Mitä sä rageet. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja Oy.
- Kirvesoja, U-M. 2013. Pro gradu-tutkielma. Luokanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia tunnekasvatuksesta koulussa ja osana opetussuunnitelmaa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41260/URN-NBN-fi-jyu-201304251504.pdf?sequence=4>
- Kivimäki, J. 2018. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Vammaispalvelujen käsikirja. Lapset ja perheet. Nuoruus. Viitattu 20.3.2018.
<https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/nuoruus>
- Kullberg-Piilola, T. & Peltonen, A. 2005. Tunnemuksu. Helsinki: Lastenkeskus.
- Livingston, H. & Pöyhönen, J. 2018. Lapsennimi. Tunnetaidot. Miten harjoitella pettymysten sietämistä. Viitattu 3.4.2018.
<https://lapsennimi.com/2017/02/tunnetaidot/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. 12-15- vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 10.3.2018.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 19.2.2018. 15-18- vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 13.3.2018.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>
- Mielenterveystalo. 2018. Mielenterveydenvahvistaminen. Viitattu 11.3.2018.
https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/ihmissuhteeni.aspx
- Niemi, P. 2014. Hyvää mieltä ja tunnetaitoja. Hämeenlinna: Päivä osakeyhtiö
- Nuorisolaki 1285/2016. Annettu Helsingissä 21.12.2016.
- Nurmi, P. 2013. Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS- kustannus.

Saarikallio, S. 2009. Opetushallitus. Nuorten tunnetaidot ja psykososiaalinen kehitys. Viitattu 31.1.2018.

http://www.oph.fi/download/116573_2411saarikallio_taitai.pdf

Savolainen, L. 2016. Yle. Uutiset. Miksei meille koulu opettanut tätä? Nykylapset oppivat tunnistamaan miltä toisesta tuntuu. Viitattu 14.3.2018.

<https://yle.fi/uutiset/3-8751001>

Sillanpää, A. 2014. Kodinkuvalehti. Jari Sinkkonen: "Lapsi ei ole pienikokoinen aikuinen". Viitattu 3.3.2018.

https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/lue/ihmiset/jari_sinkkonen_lapsi_ei_ole_pienikokoinen_aikuinen

Suomen mielenterveysseura. 2018. Tunnetaitojen perusteet. Viitattu 31.1.2018.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Tiihonen, M. 2017. Savon sanomat. Nuorten mielenterveysongelmat ennätyslukemissa "kansallinen ilmiö". Viitattu 19.4.2018.

<https://www.savonsanomat.fi/kotimaa/Nuorten-mielenterveysongelmat-r%C3%A4j%C3%A4ht%C3%A4neet-k%C3%A4siin-l%C3%A4hetteiden-m%C3%A4r%C3%A4-kaksinkertaistui/996337>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 29.1.2018.

<http://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Väestöliitto. 2018. Tunnetaidot. Viitattu 25.1.2018.

http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsija-seksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/

Yli-Parkas, H. 2018. Lapsen tärkeä oppia sietämään pettymyksiä. Turun Sanomat. Viitattu 25.1.2018.

<https://www.e-pages.dk/turunsanomat/2368/article/681915/4/1/render/?to-ken=c56d5bdcb76d1961527237e2fe2c7d39>