



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Tunneboxi

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen perusopetuksen 3.-6.
luokilla

Anna Teronen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

02 / 2019

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Anna Teronen	Sivumäärä 37 ja 28 liitesivua
Työn nimi Tunneboxi – Tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen perusopetuksen 3.-6. luokilla	
Ohjaava opettaja Anniina Aunola	
Työn tilaaja Kalevalan koulu	
Tiivistelmä <p>Koulumaailma on ollut muutoksessa viimeisen vuosikymmenen aikana, kun tiedollisen opetuksen rinnalle on enenevässä määrin nostettu myös tunnekasvatus. Uuteen, vuonna 2016 voimaantulleeseen, perusopetuksen opetussuunnitelmaan on kirjattu koulun yhdeksi kasvatustehtäväksi sosiaalisten- sekä tunnetaitojen kehityksen tukeminen. Valtakunnallista yhtenevää ohjeistusta tai opetusohjelmaa näiden toteutuksesta ei kuitenkaan ole määritelty. Tällä opinnäytetyöllä pyritään vastaamaan osaltaan tähän tarpeeseen.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa alakouluikäisten lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä vakauttaa Kalevalan koulun tunnetaitotuntien toteutuminen. Tavoitteisiin päästäkseni kehitin menetelmäpaketin 3.-6. luokkien tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen tueksi. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi Tunneboxi, menetelmälaatikko, joka sisältää 30 harjoitekorttia tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen ja ohjaamisen tueksi.</p> <p>Opinnäytetyön tilaajana toimii Kalevalan koulu ja menetelmäpaketti on ensisijaisesti suunnattu opettajien käyttöön. Menetelmäpaketti soveltuu kuitenkin käytettäväksi laajasti lasten- ja nuorten sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen parissa työskentelevien apuvälineeksi. Tunneboxin harjoitteet eivät ole sidottuja ainoastaan kouluympäristössä toteutettaviksi ja sitä voidaan näin ollen käyttää tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemiseen myös lastensuojelun yksiköissä, nuorisotyössä ja se on sovellettavissa myös erityisopetuksen tarpeisiin.</p> <p>Yhteisöpedagogi voi omassa työssään hyödyntää kehittämäni Tunneboxia. Yhteisöpedagogilla on vahva tietoperusta ja käytännön osaaminen ryhmien kanssa työskentelystä ja toiminnallisten menetelmien käytöstä. Tunneboxi on helposti käyttöönotettava, moneen eri tilanteeseen sopiva ja sovellettava kokonaisuus. Se toimii yhteisöpedagogin eri työympäristöissä kuten järjestökentällä, lasten- ja nuorten harrastustoiminnassa ja soveltuu osin myös liikuntaseurojen käyttöön.</p> <p>Opinnäytetyössä on hyödynnetty laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Näiden menetelmien avulla kerättiin tietoa Kalevalan koulun tunne- ja vuorovaikutustaito-opetuksen tarpeista, toiveista ja sen hetkestä tilanteesta. Tiedonkeruumenetelminä käytettiin havainnointia, kyselyä ja haastattelua. Havainnointi suoritettiin oppilaiden luonnollisia tunne- ja vuorovaikutustilanteita sekä tunnetaito-opetustilanteita seuraamalla. Kysely lähetettiin kaikille Kalevalankoulun opettajille ja haastatteluun kutsuttiin yksi jokaisen vuosiluokan opettajista.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteet toteutuivat ja opinnäytetyön tuotos on tilaajan toiveiden mukainen. Tunneboxi on toiminut Kalevalan koulun käytössä hyvin ja käyttäjät ovat olleet siihen tyytyväisiä. Opettajat ovat ottaneet menetelmäpaketin aktiivisesti käyttöön ja Tunneboxi on herättänyt kiinnostusta myös muissa alan yksiköissä. Opinnäytetyöprosessi on vahvistanut omaa ammatillista osaamistani. Prosessin aikana toteutettu kehittämistyö on edistänyt ammatitaidon kehittymistä ja tuonut lisää työskentelyvarmuutta.</p>	
Asiasanat lapsuus, tunteet, tunnekasvatus, tunnetaidot, sosiaaliset taidot, vuorovaikutus, sosioemotionaaliset taidot	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Anna Teronen	Number of Pages 37 and 28
Title Tunneboxi, supporting emotional and interaction skills in grades 3 rd to 6 th of elementary school.	
Supervisor Anniina Aunola	
Subscriber Kalevala school	
Abstract <p>The world of education has been going through changes in the last decade as the importance of emotional education has risen alongside academic education. The new basic education curriculum that was taken into use in 2016 lists supporting development of social and emotional skills as one of schools' responsibilities but there is no national guidance or curriculum for how to fulfil that responsibility. The aim of the outcome of this thesis is to respond that need.</p> <p>The goals of the thesis are to strengthen emotional and interaction skills of elementary school children and stabilize the emotional skills teaching in Kalevala school. In order to meet these goals I created a pack of methods to support teaching of emotional and interaction skills to 3rd to 6th graders. The output was named Tunneboxi, a box of methods that contains 30 practice cards to support teaching emotional and interaction skills.</p> <p>The thesis was ordered by Kalevala school and the pack of methods is primarily aimed at to the use of teachers. However the methods are suitable to be used by almost anyone working with children to teach emotional and interaction skills. The practices in Tunneboxi are not bound to school environment but can also be used in child protecting services, youth work and can also be translated to be used in special needs education.</p> <p>Community educators can utilize Tunneboxi in their daily work. They have a strong foundation in both theory and practice when it comes to working with groups and using functional methods. Tunneboxi is easy to take into use, can be applied in many educational situations and is adaptable for different work areas of community educators like organizational activities and leisure activities. Some of the methods are suitable to be used in physical education as well.</p> <p>For gathering data I used methods of qualitative research. With these methods I gained knowledge of the needs, hopes and current state of teaching emotional and interaction skills in Kalevala school. The selected methods were observation, a questionnaire and interviewing. I observed children's emotional and interaction situations and emotional teaching. The questionnaire sends to all teachers in the Kalevala school and one teacher of each grade was invited to the interview.</p> <p>The goals of the thesis were well reached. The customer was satisfied with the outcome and Tunneboxi has worked well in Kalevala school. Teachers have been actively using Tunneboxi and other units in the field have also been interested by it. The process of creating the thesis has strengthened my own vocational knowledge. The development work done during the process has improved my competence in the field and increased my occupational confidence.</p>	
Keywords childhood, emotions, emotional education, emotional skills, social skills, interaction, socio-emotional skills	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	6
3 TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAIDOT	9
3.1 Tunnetaidot	10
3.2 Vuorovaikutustaidot	13
3.3 Sosiaaliset taidot	14
3.4 Keskilapsuuden tunnekehitys	15
4 KOULU TUNNEKASVATTAJANA	17
4.1 Tunnekasvatus opetussuunnitelmassa	19
5 TUNNEBOXIN KEHITTÄMINEN JA TOTEUTUS	20
5.1 Havainnointi	21
5.2 Kyselytutkimus	22
5.3 Teemahaastattelu	24
5.4 Tunneboxi	26
6 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI JA EETTISET PERUSTEET	29
6.1 Arviointi	29
6.2 Opinnäytetyön eettisyys	32
7 POHDINTA	33
LÄHTEET	36
LIITTEET	38

1 JOHDANTO

Suomalaiset peruskoulut ovat olleet viime vuosikymmeninä muutoksessa, kun tiedollisen opetuksen rinnalle on nostettu esimerkiksi sosiaalisten- ja tunnetaitojen opetus. Tunteiden kanssa ollaan tekemisissä joka päivä, koululla on tiedollisen opetuksen lisäksi myös kasvatusvastuu ja koululaisilla tulisi olla oikeus tunnetaitojen harjoitteluun koulupäivän sisällä. (Huilla & Isokoski 2013, 39.) Kirvesojan (2013, 16) mukaan aikaa tunnekasvatukselle ei kuitenkaan usein ole järjestetty tarpeeksi.

Idea opinnäytetyöhön syntyi harjoitteluni aikana Kalevalan koulussa, jossa haasteena oli saada tunnetaitotunnit toteutumaan säännöllisesti. Havaintoni perusteella haasteet liittyivät esimerkiksi sopivien materiaalien löytämiseen ja toimintamallien puuttumiseen. Pidän tunne- ja vuorovaikutustaitojen hallitsemista tärkeänä, koska näitä taitoja tarvitaan kaikkialla ja kaiken ikäisenä. Halusin tarttua tähän kehittämistarpeeseen, koska koulu työkenttänä kiinnostaa minua ja haluan tuoda yhteisöpedagogin osaamisen myös koulujen tietoisuuteen.

Tulevaisuuden kannalta tunne- ja vuorovaikutustaitojen hyvä hallitseminen on tärkeää ja vastuu tunnetaitojen opettamisesta on kodin lisäksi kaikilla kasvattajilla (Kirvesoja 2013, 16,18). Huilla ja Isokoski toteavat, että tunnetaitojen hallinnalla on merkitystä oppimisen kannalta ja kun tunnetaidot ovat hallinnassa, mahdollistuu oppiminen ja keskittyminen (Huilla & Isokoski 2013, 101). Hyvät sosiaaliset taidot auttavat myös pärjäämään kaverisuhteissa ja muissa sosiaalisissa tilanteissa. Nämä eivät kuitenkaan ole synnynnäisiä, vaan kyseessä ovat opitut taidot. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.)

Kehittämistavoitteenani on edistää Kalevalan koulun tunnetaitotuntien toteutumista, koska tunnetaitojen opetus ei toteudu koulussa tällä hetkellä toivotulla tavalla. Tavoitteenani on perehtyä lasten tunne- ja sosiaalisiin taitoihin ja erilaisiin menetelmiin niiden vahvistamiseksi sekä toteuttaa menetelmäpaketti näiden taitojen opettamisen tueksi. Menetelmäpaketti on suunnattu opettajien apuvälineeksi ja kohderyhmänä ovat 9-12 -vuotiaat perusopetuksen oppilaat. Menetelmäpaketin tarkoitus on kehittää

tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetusta sekä tukea 9-12 vuotiaiden lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä.

Tavoitteisiin päästäkseni haastattelin kuutta eri luokka-astetta opettavaa opettajaa. Lisäksi kaikille Kalevalan koulun opettajille lähetettiin linkki kyselytutkimukseen, jonka avulla halusin selvittää Kalevalan koulun opettajien kokemuksia tunnekasvatuksen opetuksesta ja sen toteuttamisen haasteista. Viitekehyksenä työssä on käytetty tietoperustaa lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymisestä ja kehittämisestä sekä niiden opetusta tukevista toiminnallisista menetelmistä. Opinnäytetyö koostuu kehittämästäni menetelmäpaketista sekä kirjallisesta raportista.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kohderyhmän määrittelemine on tärkeää, koska sen tuotos on tarkoitettu jonkun käytettäväksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 30-40). Toiminnallisen opinnäytetyön on tarkoitus tuottaa käytännön toiminnan opastusta, ohjeistusta tai toiminnan järjestämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opas. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9.) Toiminnallinen opinnäytetyö liittyy tiiviisti työelämään ja tukee opiskelijan ammatillista kasvua. Opiskelija saa mahdollisuuden antaa omaa osaamistaan, tietoa ja taitoa työelämän tarpeisiin. Siksi on suositeltavaa, että toiminnalliselle opinnäytetyölle löytyisi tilaaja. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 16-17.)

Opinnäytetyöni tilaajana toimii Kalevalan koulu. Kalevalan koulu on Kuopiossa sijaitseva alakoulu, jossa toimii esiopetus sekä yleisopetuksen 1.-6. vuosiluokat. Koulussa toimii rikasteinen saksan kielen opetus sekä painotusopetuksena musiikki ja tanssi. (Peda.net 2018.) Koulussa työskentelee 41 opettajaa, joista perusopetuksen luokanopettajia on 19 ja näiden lisäksi mm. erityisopettajia sekä kieltenopettajia. Lisäksi koulussa toimii 43 ohjaajaa, rehtori, apulaisjohtaja, kuraattori, koulupsykologi, koulu-

sihteeri, terveydenhoitaja sekä keittiöhenkilökuntaa ja siistijöitä. Koulussa järjestetään myös aamu- ja iltapäivätoimintaa.

Kalevalan koulussa on kielen polun erityisluokkia, KV-luokkia sekä valmistavan vaiheen luokkia. Koulu toimii myös erityisopetuksen yksikkönä. Erityisopetusta on tarjolla kielen alueen erityisvaikeuksissa sekä kehitysvammaisten ja autismlinkirjon opetuksessa. Viittomakieli, tukiviittomat ja kuvakommunikaatio ovat tarvittaessa osa opetusta. (Peda.net 2018.) Koulussa noudatetaan ja järjestetään opetussuunnitelmassa määriteltyä kolmiportaista tukea, joita ovat yleinen tuki, tehostettu tuki ja erityinen tuki. Kolmiportaisen tuen tarkoituksena on mm. tarjota riittävä tuki oppimiseen ja koulunkäyntiin sekä ehkäistä ongelmien monimuotoistuminen. (POPS 2016, 61.)

Opinnäytetyön tarve tuli tilaajalta, jonka mukaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetus ei toteudu koulussa tällä hetkellä toivotulla tavalla. Kehittämistoiveena oli käytännönläheinen menetelmäpaketti, joka helpottaa tunne- ja vuorovaikutustaitotuntien suunnittelua ja toteutusta. Tavoitteenani oli suunnitella ja toteuttaa menetelmäpaketti työvälineeksi opettajille tunnekasvatuksen tueksi. Suunnittelemani menetelmäpaketti sisältää toiminnallisia harjoitteita alakouluikäisille tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemiseen ja niissä on otettu huomioon eri ikäisten oppilaiden valmiudet. Menetelmäpaketin on tarkoitus helpottaa tuntisisältöjen suunnittelemista ja tarjota valmiiksi mietittyjä kokonaisuuksia oppitunneille. Käsiteltävät osa-alueet voivat olla käytettävissä sellaisenaan tai helposti sovellettavissa.

Opinnäytetyöni tuotoksena syntyi Tunneboxi, menetelmälaatikko, joka on tarkoitettu monipuolisen tunne- ja vuorovaikutustaito-opetuksen työvälineeksi perusopetuksen opettajille. Tunneboxin menetelmäharjoitteet on suunniteltu käytettäväksi perusopetuksen 3.-6. luokan oppilaille. Tunneboxin tarkoituksena on auttaa oppilaita kehittämään tunne- ja vuorovaikutustaitojaan ja se sisältää harjoitteita, jotka tukevat näiden taitojen yksilöllistä kehittymistä sekä ryhmää tukevia harjoitteita. Tunneboxin harjoitteiden avulla oppilaat voivat harjoitella näitä taitoja turvallisessa ympäristössä opettajan tukemana.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että kohderyhmä on määritelty täsmällisesti, koska kohderyhmä määrittelee tuotteen sisällön (Vilka & Airaksinen 2004,

40). Opinnäytetyötä aloittaessa mietimme tilaajan kanssa kohderyhmän rajaamista, koska kohderyhmänä 7-12 -vuotiaat ovat tunnekehityksen osalta vielä hyvin eri vaiheessa. Haastattelun ja kyselyn perusteella tarve tunne- ja vuorovaikutusoppaalle oli koko koulun yhteinen, mutta alkuopetuksen osalta tunnetaito-opetus toteutui säännöllisemmin. Vaikka tilanne alkuopetuksessa selvityksen perusteella oli ehkä hieman parempi kuin ylemmillä luokilla, ei toiminnan järjestäminen alkuopetuksessakaan ollut ongelmatonta.

Jotta pystyin näkemään kokonaistilanteen ja tekemään kohderyhmän rajauksen, haastatteluihin ja kyselyyn osallistui jokaisen vuosiluokan opettajia. Kohderyhmäksi rajautui sekä käytettävyyden että laajuuden vuoksi 9-12 -vuotiaat ja tämä kohderyhmä on valittu tilaajan ja käyttäjien toiveiden ja tarpeiden perusteella. Liian tarkka ikäryhmien rajaus opinnäytetyön kohderyhmäksi olisi kaventanut Tunneboxin käytettävyyttä. Koko alakoulu ikähaarukkana olisi taas puolestaan tehnyt menetelmäpaketista opinnäytetyöni kannalta turhan laajan. Tunneboxin harjoitteissa on otettu huomioon eri ikätason kehitysvaiheet ja harjoitteiden käytettävyys monipuolisesti eri ikäisten oppilaiden kanssa.

Alakoulu on mielestäni hedelmällinen työkenttä tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiselle, koska näiden taitojen opetus kouluissa on vielä kehitysvaiheessa. Vuonna 2016 voimaan tulleessa opetussuunnitelmassa koulun kasvatustyön osa-alueeksi on kirjattu myös tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen. Koulun osallisuutta näiden taitojen opetuksessa korostetaan entistä enemmän, vaikka yhteisiä valtakunnallisia toimivia käytäntöjä näiden osa-alueiden opetukseen ei kuitenkaan vielä ole. Tuntikehystä opetukselle ei ole määritelty ja sille ei ole varsinaista paikkaa lukujärjestyksessä. Vastuu opetuksen järjestämisestä ja toteuttamisesta jää kouluille ja opettajille. Tällä opinnäytetyöllä pyrin vastaamaan ja vaikuttamaan tähän tarpeeseen ja tilanteeseen ja tuomaan menetelmän, joka helpottaa osaltaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen toteutumiseen.

3 TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAJDOT

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyöni tietoperustaa. Keskeisinä käsitteinä opinnäytetyössäni ovat tunteet, tunnetaidot, vuorovaikutustaidot, sosiaaliset taidot sekä keskilapsuuden tunnekehitys.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä pelkkä tuote ei riitä täyttämään opinnäytetyön kriteerejä. Opinnäytetyön tarkoituksena on osoittaa, että opiskelija pystyy yhdistämään teoreettisen tiedon ja ammatillisen käytännön. Näin ollen toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee käyttää alan tietoperustaa. Tietoperustan kautta tarkastellaan opinnäytetyön aihetta ja opinnäytetyön tuotokseen liittyvät valinnat tapahtuvat tietoperustaan nojaten. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 41-42.)

Sosioemotionaaliset taidot ovat niitä taitoja, jotka liittyvät ihmissuhteisiin, vuorovaikutukseen sekä tunne-elämään. Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat osa sosioemotionaalisia taitoja. Hyvien tunne- ja vuorovaikutustaitojen avulla lapsi kykenee ylläpitämään kaverisuhteita ja ne auttavat kokemaan, ilmaisemaan ja säätelemään tunteita riittävän kypsällä tavalla ikätasoisesti. Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot auttavat lasta toimimaan ryhmässä aktiivisena jäsenenä, toimimaan rakentavasti ristiriitatilanteissa sekä säätelemään vireystasoaan sopivaksi oppimistilanteiden vaatimuksiin. (Kampman, Solantaus, Anttila, Ojala, Santalahti, Yhteispeli-työryhmä 2015, 224.) Tunteiden merkitys korostuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Ilman tunteita ihminen ei kykene samaistumaan toisen ihmisen asemaan. Jotta ihminen kykenee sosiaaliseen vuorovaikutukseen, hänen on kyettävä tunnistamaan sekä omat että muiden tunteet. Tunne on ensimmäinen keino käsitellä saamaamme tietoa. (Jalovaara 2005, 38-39.)

Tunne- ja vuorovaikutustaitoja tarvitaan kaikkialla; kotona, koulussa ja ystävyssuhteissa. Niitä tarvitaan erilaisten ihmisten kanssa yhteistyössä toimiessa, asioiden hoitamisessa sekä tasapainoisessa elämänhallinnassa. (Joronen & Koski 2010, 119.) Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat enimmäkseen oppimisen tulosta. Siksi kodilla, päiväkodilla ja koululla on merkittävä rooli niiden kehittämisessä. (Jalovaara 2005,

38.) Hyvät tunnetaidot auttavat itsetunnon kehittämisessä sekä ihmissuhteissa ja ne auttavat tunnistamaan omia tunteita ja toimimaan niiden kanssa. Tämä puolestaan auttaa ottamaan muut huomioon sosiaalisissa tilanteissa ja ryhmässä toimiessa. (Jääskinen 2017a, 35.) Tunteiden hallinta ja ihmissuhdetaidot luovat perustan hyvinvoinnille, mielenterveydelle sekä oppimiskyvylle. Kyky ymmärtää ja tunnistaa toisten ihmisten tunnetiloja toimii edellytyksenä sujuvalle vuorovaikutukselle. (Kampman ym. 2015, 239,225.)

Tunne- ja vuorovaikutustaidot eivät ole muuttumattomia ominaisuuksia vaan niitä voidaan harjoittaa läpi elämän (Kampman ym. 2015, 239). Ne kehittyvät tilanteissa, joissa ihmiset ovat tekemisissä toistensa kanssa. On tärkeää, että näitä taitoja kehitetään lasten ikätason mukaan suotuisalla tavalla. Jos tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen estyy, syntyy erilaisia haittoja nuoruudessa ja aikuisena, kuten yksinäisyyttä, syrjäytymistä ja päihdehaittoja. (Joronen & Koski 2010, 119.) Hyvillä tunne- ja vuorovaikutustaidoilla on mielenterveyttä, mielekkäitä ihmissuhteita sekä uuden tiedon ja taidon oppimista tukeva vaikutus (Kampman ym. 2015, 222). Joronen & Koski (2010, 119) toteavat, että tasapainoisen elämän kannalta tunne- ja vuorovaikutustaitojen hallitseminen ovat tärkeämmässä roolissa kuin esimerkiksi kouluarvosanat.

3.1 Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat taitoja, joita käytämme sekä vaistomaisesti että tietoisesti. Tunnetaidot ohjaavat käyttäytymistä, ajatuksia sekä päätöksentekoa ollen osa sosiaalista käyttäytymistämme. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005,12.) Tunnetaitojen avulla lapsi tunnistaa ja ymmärtää omia tunteita sekä säätelee ja käsittelee tunteitaan. Jotta lapsi kykenee joustavasti säätelemään omia tunnetilojaan, hänen tulee ensin kyetä tunnistamaan omat tunteensa. Ilman tätä taitoa lapsi saattaa toteuttaa tunneylykkeitään harkitsemattomasti. Tällöin lapsen on vaikea ymmärtää syitä, jotka vaikuttavat omaan tai toisten käyttäytymiseen. (Kampman ym., 2015, 225.)

Näkyvin osa tunteesta on käytös ja sanat. Kun lapsen käytös haastaa, olisikin tärkeä selvittää, mikä tunne ja tarve käytöksen ja sanojen taustalla on. (Jääskinen 2017a, 96.) Tunne ei synny tyhjästä, vaan tunteiden alla on aina jokin tarve. Lapsen käytös

viestii tästä tarpeesta, vaikka lapsi ei itse välttämättä osaa vielä tunnistaa tarvetta tunteen ja käytöksen takana. (Jääskinen 2017b, 56,60.) Lapsi tarvitseekin vielä aikuisen ohjausta käytöksen tueksi ja siihen, miten voi ilmaista tunteitaan rakentavasti. Kun ymmärtää käyttäytymisen ja tunnereaktion taustalla olevan tarpeen, on aikuisena helpompi löytää hyväksyntä lasta kohtaan, vaikka käyttäytymistä ei hyväksyisikään. (Jääskinen 2017a, 96,106.)

Lapset vasta harjoittelevat tunnetaitoja. Taitoja oppiakseen lapsi tarvitsee aikuisen kärsivällistä esimerkkiä, tukea ja ohjausta. (Jääskinen 2017a, 36.) Lapsi oppii tunteita matkimalla. Hän katsoo, samaistuu ja kokee muiden mukana. (Nurmi & Sillanpää & Hannukkala 2014, 65.) Tunnetaitojen harjoittelu auttaa lasta kasvattamaan itsetuntemustaan ja harjoittelun avulla lapsi oppii itse hallitsemaan tunteitaan, sekä vaikuttamaan omaan oloonsa ja ajatuksiinsa. (Jääskinen 2017a, 35.)

Tunnetaidot vaikuttavat henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiimme sekä käyttäytymiseemme ja siihen, miten suhtaudumme itseemme ja toisiin ihmisiin. Jääskinen (2017a, 35.) kuvaa tunnetaitoja prosessina, joka johtaa onnistuessaan voimaantumiseen. Prosessi alkaa tunteiden tunnistamisesta. Tunteet tiedostetaan ja hyväksytään. Seuraava vaihe on tunteiden sietäminen ja säätely. Lopuksi tunteet ilmaistaan ja käsitellään.

Tunteiden tunnistamisella tarkoitetaan hetkeä, jolloin tunteen voi havaita kehossa ja mielessä (Niemi 2014). Tunteen tunnistamisen taito on taito, jonka päälle muut tunnetaidot rakentuvat. Usein päällimmäisen tunteen alla on myös muitakin tunteita. Tunteen tunnistaminen edellyttää oman kehon tunneaistimusten ymmärtämistä, tunsanojen ymmärtämistä sekä näiden asioiden yhdistämisen taitoa ja riittävää tietoisuutta itsestämme. Kyky nimetä tunteita helpottaa tunteiden tunnistamista ja niiden ilmaisemista itselle ja muille. (Jääskinen 2017a,36-38.)

Tunteiden sietämisellä, eli kannattelulla, tarkoitetaan tunteen kestämistä ja hyväksymistä sellaisenaan (Niemi 2014, 64). Jääskisen (2017a, 39) mukaan tunteen sietäminen on tunnetaidoista vaikein taito. Eteenkin ikävien tunteiden sietäminen vaatii lapselta paljon tahdonvoimaa ja kärsivällisyyttä. Tunteen sietämisen avulla lapselle jää enemmän aikaa tehdä tietoisia valintoja sen suhteen, miten toimia tunteen kanssa.

Tunteen säätelyllä tarkoitetaan taitoa säädellä tunteen voimakkuutta ja kestoja. Joskus tunnetta voi säädellä jo etukäteen. Jonkin jännittävän asian läpikäyminen etukäteen voi lieventää jännitystä tapahtumahetkellä ja siitä seuraavaa tunnereaktiota. (Niemi 2014, 66.) Aina tunnetta ei voi kuitenkaan säädellä etukäteen ja tunteen säätelyn oppiminen vaatii aikaa. Tunteen säätelyssä voi auttaa hengittäminen, toisen ihmisen läsnäolo ja kosketus sekä kehon tuntoaistoihin keskittyminen. Olennaista on oppia ensin tunnistamaan tunne ja sietämään sitä. Säätelyn tarkoitus on auttaa itselle sellainen olotila, joka mahdollistaa rakentavan toiminnan toteuttamisen tunteen kanssa. (Jääskinen 2017a, 42.)

Lopuksi tunteet on hyvä purkaa ja käsitellä. Käsittelemällä tarkoitetaan tunteen tutkimista ja muokkaamista. Tunne puretaan ulos kehosta ja mielestä, jolloin tunne ei jää kuormittamaan. Aina tunteen purkamista ei tarvita ja pelkkä sietäminen ja säätely voivat riittää. (Jääskinen 2017a, 45.) Mitä voimakkaampi tunne on, sitä enemmän tunnetta joutuu tutkimaan ja käsittelemään. Aina tunnetta ei voi ilmaista silloin, kun tunnereaktio syntyy, vaan päivän aikana voi syntyä useita tunteita, jotka on käsiteltävä myöhemmin. Tällaisissa tilanteissa tunteiden kannattelun taito on korvaamaton. Tunne on kuitenkin hyvää käsitellä myöhemmin, jotta tilanteen saa purettua mielestään. (Niemi 2014, 71.)

Omien tunteiden tunnistamisen rinnalla tärkeä osa sosiaalisen vuorovaikutuksen sujuvuuden kannalta on myös toisten tunteiden tunnistaminen. Tunneilmaisut toimivat viesteinä toisille ja ohjaavat yhteistä toimintaa. Tunneviestinnän ymmärtäminen toimii pohjana vuorovaikutustaitojen kehittymiselle ja lapsen puutteellinen kyky tunnistaa tunteita häiritsee kaverisuhteita. Mikäli lapsi ei kykene tunnistamaan omia ja muiden tunteita, hän saattaa helposti tulkita toisten tunneilmaisut virheellisesti. Tämä puolestaan voi johtaa siihen, että lapsi yrittää ratkaista tilannetta aggressiivisesti. (Kampman ym. 2015, 226.)

Empatia on yksi keskeinen osa tunnetaitoja. Empatialla tarkoitetaan toisten ihmisten tunteiden tunnistamista menemättä mukaan toisen tunnetilaan. Kun lapsi oppii ensin tunnistamaan omat tunteensa, se auttaa tunnistamaan myös toisten ihmisten tunteita. Kyky tuntea empatiaa on osa sosiaalisen vuorovaikutuksen oppimista. Kyky kokea empatiaa on osittain synnynnäistä, mutta sitä voi myös opetella. Kotona ja kou-

lussa opittu vuorovaikutus antaa mallia lapselle empaattisuudesta. (Nurmi ym. 2017, 86.)

3.2 Vuorovaikutustaidot

Vuorovaikutustaidot ovat konkreettisia taitoja, joita lapsi käyttää sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Onnistunut vuorovaikutustaitojen käyttö ja omaksuminen edellyttää lapselta hyviä tunnetaitoja sekä kykyä vastuulliseen ja toisia kunnioittavaan toimintaan. Vuorovaikutustaidot rakentuvat tunnetaitojen päälle. Toimiva vuorovaikutus edellyttää lapselta tunteisiin liittyviä perustaitoja ja lisäksi lapsen täytyy oppia sopeutamaan toimintamalleja eri tilanteisiin. Näitä taitoja lapsi oppii omien vuorovaikutustilanteiden kautta sekä havainnoimalla muiden ihmisten välistä vuorovaikutusta. (Kampman ym. 2015, 230-231.)

Vuorovaikutustaidot pitävät sisällään monia eri taitoja. Vuorovaikutustaidot eivät ole muuttumattomia, vaan niitä voi kehittää läpi elämän. Vuorovaikutustaitojen osa-alueisiin kuuluu mm. keskustelutaidot, neuvottelutaidot, yhteistyö- ja yhteistoimintataidot, viestintätaidot, ryhmä- ja tiimityötaidot sekä empatiataidot. Vuorovaikutustaidoista tärkeimpänä pidetään kommunikaatio- eli viestintätaitoja ja monet vuorovaikutusongelmat johtuvatkin kommunikaatio-ongelmista. Kun lapsi osaa ilmaista taitavasti omia tunteitaan, halujaan ja pyrkimyksiään, vähenevät lasten väliset ongelmat. (Kauppila 2005, 22-24.)

Viestintätaitoihin kuuluvat sanallisen viestinnän taso, tunteiden viestinnän taso sekä fyysisen viestinnän taso. Sanallisella viestinnällä tarkoitetaan puheenilmaisun sanallisia muotoja ja kielenkäyttöä. Tunteiden viestinnän tasolla tarkoitetaan tunnetilojen havaitsemista ja tunnetiloihin vastaamista. (Kauppila 2005, 27.) Fyysisellä viestinnällä tarkoitetaan sanatonta viestintää, kuten ilmeitä, eleitä ja olemustamme sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Hyvä vuorovaikutus mahdollistuu, kun sanaton ja sanallinen viestintä ovat yhdenmukaisia. (Kauppila 2005, 33.)

Helsingin yliopistollisen keskussairaalan (HYKS 2013, 2) julkaisun mukaan lapset hyötyvät vuorovaikutustaitojen suorasta opetuksesta. Esimerkiksi pelit ja leikit ovat

hyvä tapa opettaa vuorovaikutustaitoja. Jotta lapsi ymmärtää selkeästi, miten vuorovaikutustilanteessa tulee toimia, on sosiaalisten tilanteiden säännöt hyvä purkaa ja käydä läpi yksityiskohtaisesti. (HYKS 2013, 2.)

Mitä sitten on hyvä vuorovaikutus? Kauppila (2005, 70,72.) toteaa, että hyvä vuorovaikutus on tehokasta, sillä on selkeät päämäärät ja se ylläpitää yhteistyösuhteita johtuen positiivisiin seurauksiin ja tuloksiin. Kauppila kuvaa hyvää vuorovaikutusta seuraavanlaisen kaavion avulla:



3.3 Sosiaaliset taidot

Sosiaalinen vuorovaikutus on yläkäsite sosiaalisille taidoille (Kauppila 2005, 19). Sosiaalisia taitoja tarvitaan sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa ja ne auttavat ratkaisemaan ongelmia ja saavuttamaan haluamansa tavoitteet ryhmän jäsenenä toimiesä (Nurmi ym. 2010, 110). Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kykyä tulla toimeen muiden kanssa ja sosiaalisesti taitava lapsi osaa ottaa joustavasti käyttöön erilaisia tilanteiden kannalta parhaita toimintamalleja. Sellainen henkilö, jolla on paljon vaihtoehtoja sosiaalisten ongelmien ratkaisemiseksi, joutuu harvoin kahnauksiin. (Keltikangas-Järvinen 2010, 22-23.) Sosiaalisesti taitava toiminta on tehokasta ja yhteistyökykyistä ja se johtaa positiivisiin tuloksiin (Kauppila 2005, 70). Sosiaaliin taitoihin kuuluu myös kyky ymmärtää toisen henkilön näkökantoja ja tunteita. Sosiaalisesti taitava lapsi osaa arvostaa ja kunnioittaa muita ja ottaa heidän oikeutensa huomioon. Toisin

sanoen sosiaalisesti taitava lapsi toimii myös moraalisesti oikein. (Keltikangas-Järvinen 2010, 22-23.)

Sosiaaliset taidot ovat opittuja taitoja. Niitä opitaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa sekä saadun palautteen perusteella. Jotta lapselle kehittyy hyvät sosiaaliset taidot ja kyky käyttää niitä soveltavasti, hän tarvitsee paljon harjoitusta ja toistoa. Sosiaaliset taidot kehittyvät pitkälti kotoa, koulusta ja muusta sosiaalisesta ympäristöstä saatujen kokemusten, palautteiden ja mallioppimisen perusteella. (Kauppila 2005, 131-132.) Sosiaalisia taitoja on sekä sanattomia että sanallisia. Mielenkiinnon kohdistaminen ja osoittaminen sekä kuunteleminen, katsominen ja eläytyminen toisten kanssa kuuluvat sanattomiin sosiaalisiin taitoihin. Kyky ilmaista mielipiteitä, antaa ja ottaa vastaan informaatiota, aloittaa ja ylläpitää keskustelua sekä kyky pyytää anteeksi kuuluvat sanallisiin sosiaalisiin taitoihin. (Kauppila 2005, 136-138.)

3.4 Keskilapsuuden tunnekehitys

Pieni vauva ilmaisee tunteensa välittömästi ja aidosti. Vauvan tunteiden säätelykeinot ovat alkeellisia, kuten imeminen, äänteleminen tai pään pois kääntäminen uhkaavasta kohteesta. Leikki-ikäisen tunnekirjo on jo laajempi. Leikki-ikäinen ilmaisee tunteita kehon ja sanojen kautta moniulotteisemmin kuin vauva. Leikki-ikäisen tunteiden ilmaisu on usein voimakkaasti kehollista, koska sanallisen viestinnän keinot eivät ole vielä täysin kehittyneet. Lapsen tunteiden säätelytaidot alkavat näkyä kehityksessä kouluiän kynnyksellä. Seitsemän vuoden ikäisellä alkaa aivan uusi tunnetaitojen opettelua vaativa elämä kouluun siirryttäessä. (Jääskinen 2017a, 76.) Siinä, missä leikki-ikäinen harjoittelee tunteiden ilmaisua ja tunnistamista, kouluikäinen lapsi siirtyy avoimesta tunteen ilmaisusta kohti tunteiden hallitsemista (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 22).

Kouluiässä lapsi oppii, millainen tunteiden ilmaisu on hyväksyttävää. On tärkeää, että lapsi saa opetella tunteiden ilmaisua ja hallitsemista hänen luonteelleen ja temperamentilleen ominaisella tavalla. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 22-23.) Koulussa sosiaalisten taitojen sekä tunnetaitojen merkitys korostuu entisestään. Kouluikäinen kykenee jo jonkin verran säätelemään tunteitaan sosiaalisten odotusten mukaisesti.

Hän kykenee pohtimaan tunteiden syntymiseen vaikuttavia tekijöitä ja tunteiden säätelykeinoja. Kouluikäinen kykenee arvioimaan omat tunteensa ja oman tunteen ilmaisen vaikutukset toisiin ihmisiin. (Jääskinen 2017a, 76.)

Keskilapsuuden alkuvuosina lapsi kykenee ymmärtämään sekä kuvailemaan itseään ja ympäristöään. Lapsi käyttää kieltä aiempaa rikkaammin ja tarkemmin. Lapsi havainnoi maailmaa kuitenkin vielä kiistattomien tosiasioiden perusteella ja päätelmät muista ihmisistä ovat hänen havaintoihinsa perustuvia. (Keltikangas-Järvinen 2005,108.) Keskilapsuudessa lapsen sisäinen maailma ja ulkoiset tapahtumat eriytyvät toisistaan ja lapsi kykenee tarkastelemaan niitä erillään. Lapsi alkaa ymmärtämään, että sisäinen ja ulkoinen todellisuus voivat poiketa toisistaan. Kaveri voi olla surullinen, vaikka hän hymyilisi. (Keltikangas-Järvinen 2005, 110.)

Kouluikäinen lapsi pystyy jo hallitsemaan ja säätelämään tunnereaktioitaan. Tunteiden säätelyn hallitseminen on olennaista lapsen toimintakyvyn, sosiaalistumisen ja mielen tasapainon kannalta. On tärkeää, että omat tunteet opitaan sanoittamaan ja fyysistä tunteiden ilmaisua hillitsemään. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 55-57.) He turvautuvat kuitenkin usein keinoihin pidättää tai piilottaa tunne. Alakouluikäiset eivät usein vielä taida harjaantuneempia keinoja tunteiden säätelyyn, joilla he voisivat vaikuttaa sisäisiin tunteisiin. Vähitellen iän ja oppimisen myötä lapset oppivat myös säätelämään tunnekokemuksia muuttamalla esimerkiksi kielteiset tulkinnat myönteisimmiksi. (Kampman ym. 2015, 226.)

Keskilapsuudessa (7-12 v) ystävien merkitys on entistä vahvempi. Lapsella on tärkeää olla erilaisia yhteisöjä, joihin hän tuntee kuuluvansa. Yhteisön jäsenenä lapsi oppii luontevasti tunne- ja sosiaalisia taitoja. Launonen & Pulkkinen (2004, 54) toteavat, että kouluiässä tapahtuva tunne- ja sosiaalisten taitojen kehitys ennustaa ratkaisevasti, millainen henkilön sosiaalinen toimintakyky on aikuisena. (Launonen & Pulkkinen 2004, 53-54.)

4 KOULU TUNNEKASVATTAJANA

Tunnetaitojen harjoittelu alkaa jo ensimmäisellä luokalla. Tunnetaitojen harjoittelu koulussa on hyvä aloittaa tunteiden tunnistamisesta, nimeämisestä ja ilmaisemisen harjoittelemisesta. Tunnetaitojen opetteluissa edetään ikätason mukaisesti tiedollisen ajattelun kehittymisen sekä biologista kypsyysvaihetta myötäillen. Taitojen karttuessa harjoitellaan toisten tunteiden tunnistamista, empatiaa sekä impulssien ja haastavien tunteiden hallintaa. Opettajan kasvatuksellinen tehtävä on näyttää omalla toiminnallaan mallia tunneilmaisissa. (Nurmi ym. 2016, 65.) Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot parantavat kouluviihtyvyyttä ja ne ehkäisevät koulukiusaamista sekä lisäävät työrauhaa ja motivaatiota koulutyötä kohtaan (Jalovaara 2005, 98).

Tunteet ovat osa koulun arkipäivää ja opittu tieto käsitellään ensimmäisenä tunteen kautta. Me arvotamme tiedon tunteen kautta; onko tieto oikeaa, väärää, hyvää tai huonoa. Eteenkin lapsilla tiedon ja tunteen yhteys on tiivis ja jos tieto ei herätä tunnetta tai merkitystä, se ei rekisteröidy oppilaalle. Tällöin oppiminen ei ole läheskään yhtä tehokasta verrattuna sellaisen tiedon oppimiseen, joka on synnyttänyt tunteita. Motivaatiolla on iso merkitys opetuksessa. Kun lapsi innostuu tekemästään asiasta, syntyy mielihyvää ja innostusta. (Jalovaara 2005, 39-40.)

Lapset tulevat kouluun monista eri lähtökohdista ja tunne- ja sosiaalisten taitojen hallitsemisessa on eri oppilaiden välillä paljon eroja. Vaikka koulu ei pysty puuttumaan kodin sisäisiin tekijöihin, voi se omalla toiminnallaan edistää ja tukea sosioemotionaalista kehitystä. Koulu voi omalta osaltaan toimia epäsosiaaliselta kehitykseltä suojaavana tekijänä. Vaikka lapsen elämässä olisi riskitekijöitä, voi hän selviytyä arjesta hyvin suojaavien tekijöiden ansiosta. Tällaisia voivat olla esimerkiksi koulun tarjoamat ihmissuhteet. (Launonen & Pulkkinen 2004, 56.)

Sellainen kouluympäristö, joka huomioi lapsen psykososiaaliset tarpeet, rohkaisee lasta löytämään tapoja käsitellä tunteitaan ja harjoittelemaan vuorovaikutustaitoja (Kampman ym. 2015, 240). Opettaja toimii omalla tunne- ja vuorovaikutuskäyttäytymisellään mallina oppilaille. Kun oppilaat seuraavat opettajan toimintaa, saavat he mallin omiin ihmissuhteisiinsa ja vuorovaikutustilanteisiin. Kun opettaja huomioi oppi-

laat, kuuntelee ja kohtaa aidosti sekä ratkaisee ristiriitatilanteet rakentavasti, antaa se oppilaille hyvän pohjan vuorovaikutustilanteiden harjoitteluun. (Klemola & Mäkinen 2014, 4.)

Koulu on tunteiden kanssa tekemisissä päivittäin ja tunnekasvatus kuuluu koulun jokapäiväiseen arkiseen toimintaan. Koulussa olisi tärkeää opettaa, kuinka tunteita käsitellään, kanavoidaan ja puretaan rakentavasti. (Jalovaara 2005, 39.) On todettu, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisella koulussa on myönteisiä vaikutuksia oppimiseen, käyttäytymiseen sekä ihmissuhteisiin (Klemola & Mäkinen 2014, 1). Koululla on myös velvoite tukea ja kehittää näitä taitoja. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet asettaa vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen kehittämisen usean eri oppiaineen tavoitteeksi. (Joronen & Koski 2010, 200.)

Tunnekasvatus vaatii tietoa ja taitoa. Kasvattajilla tulisi olla riittävä pohja tunne- ja sosiaalisten taitojen opettamiseen. Koulutuksen lisäksi taitoja tulisi kehittää erilaisilla tunnekasvatus materiaaleilla ja koulutuksilla. Erilaiset valmiit ohjelmat tunnetaitojen ohjaamiseen koulussa ovatkin paikanneet perusopetuksen muuten sattumanvaraista tunnekasvatusta. (Jalovaara 2005, 95.) Joronen & Koski (2010,119) mukaan opettajat kaipaavat erilaisia menetelmiä käyttöönsä oppilaiden kohtaamisen, tunteiden käsittelyn ja ymmärtämisen tukemiseen. Nykykoulun tärkeä tehtävä onkin ulkoisen kontrollin sijaan tukea ja auttaa lasta löytämään keinoja, jotka lisäävät oppilaan sisäistä kontrollia. (Joronen & Koski 2010, 119.)

Koulu on tärkeässä asemassa tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisessä. Koulu on kenttä, jossa tarvitaan taitoa kuulla ja kuunnella, ilmaista itseään selkeästi sekä toimia rakentavasti ryhmätilanteissa. Näiden taitojen hallitseminen tukee sekä oppilaiden että opettajien sosiaalista hyvinvointia. Koulu yhteisönä tarjoaa luontevasti lapsille erilaisia kontakteja ja ryhmätilanteita. Yhdessä toimiminen tarjoaa mahdollisuuden järjestää näiden taitojen kehittämisen osaksi arkista koulunkäyntiä. (Joronen & Koski 2010, 119-120.)

Erilaisia tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteita on hyvä sisällyttää luonnollisten vuorovaikutustilanteiden rinnalle. Toiminnalliset harjoitteet sopivat hyvin tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetukseen ja niitä voidaan harjoitella esimerkiksi erilaisten

ryhmätyöharjoitteiden avulla. (Jalovaara 2005, 39.) Kun yhdessä toimimisen tarve on koko koulun yhteinen, eikä kohdistu yksittäiseen lapseen, on näiden taitojen opettelu lapsille luontevinta. Luontevia tilanteita ovat esimerkiksi erilaiset ryhmätyöt, keskusteleminen oppiminen sekä erilaiset yhteistoiminnan muodot (Joronen & Koski 2010, 200,202.) Myös erilaiset ikätasoon sopivat leikit, pelit ja harjoitteet ovat hyviä menetelmiä yhdessä toimimisen harjoitteluun (Joronen & Koski 2010, 203-204).

Puolimatkan (2010, 68) mukaan tunnekasvatuksella on useita tavoitteita, jotka painottuvat lapsen kehitysvaiheen mukaan. Tunnekasvatuksen tavoitteena hänen mukaansa on, että lapsi oppii tunnistamaan omat tunteensa ja ilmaisemaan sekä myönteiset että kielteiset tunteet. Tunnekasvatuksen tulee tukea lapsen tunne-elämän kehittymistä monipuoliseksi. Sen tavoite on opettaa lasta nimeämään tunteet, sekä tiedostamaan niiden merkitys ja tulkitsemaan niitä. Tunnekasvatuksen avulla lapsi oppii arvioimaan tunteitaan ja sen pohjalta vaikuttamaan niihin.

4.1 Tunnekasvatus opetussuunnitelmassa

Vuonna 2016 voimaantulleessa perusopetuksen opetussuunnitelmassa on määritelty koulun tehtäväksi sosiaalisten- sekä tunnetaitojen kehityksen tukeminen. Koulun tehtävänä on ohjata oppilaita arvostamaan sekä hallitsemaan itseään ja omaa kehoaan. Opetuksen tulee ohjata käyttämään kehoa myös tunteiden ilmaisussa ja opetuksen avulla tuetaan ja rohkaistaan ilmaisemaan itseään kielellisesti sekä kehollisesti. Opetuksen tulee myös tukea oppilaiden kykyä asettua muiden asemaan sekä tarkastelemaan asioita eri näkökulmista ja ohjata oppilaita havaitsemaan vuorovaikutuksen merkitys omalle kehitykselle. (POPS 2016, 21.)

Opetussuunnitelmaan yhdeksi osa-alueeksi on kirjattu itsestä huolehtiminen ja arjen taidot. Opetus tulee järjestää niin, että se tukee ihmissuhteita, terveyttä ja turvallisuutta. Opetuksen avulla ohjataan oppilaita ymmärtämään oman toiminnan vaikutus omaan sekä muiden hyvinvointiin ja se tulee järjestää niin, että oppilailla on mahdollisuus kehittää tunne- ja sosiaalisia taitojaan. Nämä taidot auttavat huomaamaan ihmissuhteiden ja huolenpidon tärkeyden. (POPS 2016, 22.) Perusopetuksen opetussuunnitelma ei kuitenkaan määrittele, kuinka sosiaalisten- ja tunnetaitojen opetus

tulee toteuttaa eikä niiden opetuksen toteuttamiseen ole valtakunnallista mallia tai opetusohjelmaa. Aihetta käsitellään opetussuunnitelmassa laajoin käsittein, mutta siellä ei määritellä tarkemmin, mitä tunne- ja sosiaaliset taidot ja niiden opetus pitävät sisällään. (Rautanen 2016, 18.)

5 TUNNEBOXIN KEHITTÄMINEN JA TOTEUTUS

Suoritin yhteisöpedagogin opintoihin kuuluvan kehittävän harjoittelun keväällä 2018 Kalevalan koulussa. Olin jo harjoittelupaikkaa hakiessa alustavasti kysellyt mahdollisuudesta tehdä opinnäytetyön Kalevalan kouluun. Koulusta löytyi useampikin kehittämiskohde, mutta jätimme ajatuksen hautumaan vielä siinä vaiheessa. Harjoittelun aikana tuli ilmi, että koululla olisi tarve kehittää tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen toteutumista sekä toteuttamista. Tartuin tähän kehittämistarpeeseen, koska tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä koulu työkenttänä kiinnostivat myös minua itseäni. Pidimme opinnäytetyön tilaajan kanssa suunnittelupalaverin, jossa ideoimme miten kehittää tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetusta ja sen toteutumista.

Lähdin kehittämään ajatuskartan avulla ideaa siitä, millainen opinnäytetyö palvelisi tilaajan tarpeita parhaiten. Koska tein opinnäytetyötä yksin, koin ajatuskartan sopivaksi välineeksi omien ajatusten purkuun ja yhteen kasaamiseen. Ajatuskartan avulla keskustelutin itseäni ja lähdin avaamaan kokonaisuuden pienempiin palasiin. Tämän avulla oli myös helppo hahmottaa eri osa-alueita ja jäsentää koottuja ajatuksia. Ajatuskartan ääreen oli helppo palata ja syntyneet ideat ja ajatukset oli nopea kirjata ylös.

Pidimme tilaajan kanssa tilaajapalaverin, jossa esittelin suunnitelmani ja tilaaja hyväksyi sen. Sovimme, että haastattelen opinnäytetyötä varten jokaisen vuosiluokan opettajaa, jotta saan kattavimman kuvan siitä, millainen tarve eri vuosiluokkien opettajilla tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen suhteen on. Sovimme myös kyselyn lähettämisestä koko koulun opettajille, jotta saan käsityksen koulun tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen toiveista ja tarpeista. Sovimme myös opinnäytetyön aikatauluista.

Opinnäytetyössäni on hyödynnetty kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä. Kvalitatiivinen tutkimus, eli laadullinen tutkimus, tutkii yksittäistä kohdetta ja sen ilmiöitä. Laadullisella tutkimuksella pyritään saamaan mahdollisimman syvää tietoa kohteesta. Tulokset pätevät vain tutkimuskohteeseen, eikä niiden perusteella voida yleistää. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ihmisten kokemuksista ja näkemysistä. (Kananen 2014,19.) Laadullisen tutkimusotteen menetelmiä ovat mm. havainnointi, kyselyt ja haastattelut (Kananen 2014, 27). Opinnäytetyössäni olen käyttänyt tiedonkeruumenetelminä näitä kolmea menetelmää.

5.1 Havainnointi

Kun idea ja toive kehittämistyöstä syntyi, olin suorittamassa opintoihini kuuluvaa kehittävää harjoittelua Kalevalan koulussa. Koska tunne- ja vuorovaikutustaidot kuuluivat osaksi harjoitteluni työtehtäviä ja tavoitteita, olin jo ennen opinnäytetyön varsinaista aihetta havainnoinut tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyviä asioita. Havainnointi tapahtui oppitunneilla, välitunneilla sekä siirtymätilanteissa. Opinnäytetyöni varsinainen aihe muotoutui kuitenkin vasta harjoitteluni loppuvaiheessa.

Havainnointi perustui pääosin alkuopetuksen oppilaiden tunnetaitoihin sekä alkuopetuksen tunnetaito-opetukseen. Kirjasin muistiinpanoja tekemistäni havainnoinneista, joita myöhemmin hyödynsin oppaan harjoitteiden kehittämisessä. Pyrin löytämään oppilaiden vahvuuksia ja kehittämiskohteita tunne- ja vuorovaikutusosa-alueilla sekä tunnetaito-opetuksen kulmakohtia. Havainnoinnin avulla pystyin seuraamaan konkreettisesti meneillään olevaa tilannetta ja poimimaan tietoa tapahtumista. Pystyin myös seuraamaan eri opettajien erilaisia tapoja toteuttaa tunnetaito-opetusta. Lisäksi reflektoin omia havaintojani opettajien kanssa. Omien tulkintojen reflektointi ja ajatus-tenvaihto auttoi kokonaisuuden hahmottamisessa.

5.2 Kyselytutkimus

Kyselylomaketutkimuksessa vastaaja lukee ja vastaa kirjallisesti esitettyihin kysymyksiin. Tällainen aineistonkeruutapa sopii, kun täytyy saada tietoa suurelta joukolta ihmisiä. Jos kyselylomake lähetetään sähköisessä muodossa, on tärkeää varmistaa, että vastaajilla on mahdollisuus internetin käyttöön. (Vilkkä 2015, 61.) Käytin kyselytutkimusta yhtenä tiedonkeruumenetelmänä, koska sen avulla pystyin tavoittamaan kaikki koulun opettajat ja saamaan kokonaiskuvan tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksesta, haasteista ja toiveista. Toteutin kyselyn Webropol-ohjelmalla ja käytin Webropolia apuna myös kyselyn analysoinnissa.

Saatekirje ja linkki kyselyyn lähetettiin kaikille Kalevalan koulun opettajille työsähköpostiin. Kyselyyn vastasi kahdeksan opettajaa. Kysely suoritettiin anonyyminä, jotta kynnys kyselyyn vastaamiseen madaltuisi. Kyselyn perusteella sain näkemyksen tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen ongelmakohdista, haasteista ja toiveista koskien opinnäytetyöni tuotosta. Koska kyselyyn vastasi pieni määrä opettajien kokonaisluvusta koulussa, ei kyselyn perusteella voida arvioida luotettavasti kokonaiskuvaa koko koulun tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen toteutumisesta ja haasteista. Kyselyn avulla voidaan kuitenkin havainnoida niitä puutteita ja tarpeita, joihin opinnäytetyöni on tarkoitus vastata.

Vastaajista enemmistö opetti 3-4. luokkaa. Oppilaiden haasteita tunnetaitojen osa-alueella olivat toisten huomioiminen, empatiataidot, sekä sosiaalisten tilanteiden hallitseminen. Tunteiden hallinta koettiin haasteeksi ja etenkin epämiellyttävien tunteiden ilmaisu ja hallinta kaipasivat harjoitusta. Enemmistö vastaajista totesi, että oppilaat kaipaavat paljon lisää harjoitusta ja ohjausta tunne- ja vuorovaikutustaito-alueella.

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen heikkous tulee vastaajien mukaan esille etenkin välitunneilla, vapaissa tilanteissa, ristiriitatilanteissa ja siirtymätilanteissa. Vastaajat toivat ilmi, että myös kotona sattuneet asiat, kuten avioero, sairaudet ja kiireet näkyvät heikentävästi oppilaiden kyvyssä selvittää vuorovaikutustilanteista. Myös kavereiden puu-

te, jännittävät tilanteet ja muutokset sekä väsymys heijastuvat tunne- ja vuorovaikutustilanteisiin.

Puolet vastaajista kertoi, että tunnetaitotunnit toteutuvat viikoittain. Neljäosalla vastaajista tunnetaitotunnit toteutuivat muutaman viikon välein ja neljäosalla kuukausittain. Kyselyn perusteella jokainen vastaaja toivoi, että tunnetaitoharjoitteita sisältyisi viikoittaiseen ohjelmaan.

Suurimpana haasteena opetuksen toteutumisen kannalta koettiin sopivien opetusmateriaalien, menetelmien ja harjoitteiden löytäminen sekä ajankäyttö tai sopivan ajan järjestäminen. Myös oppilaiden motivointi toimintaan nähtiin haasteena. Lisäksi opetushenkilön resurssit koettiin vähäisinä ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetustilanteisiin toivottiin läsnäolevaksi lisää aikuisia. Puolet vastaajista koki, ettei tunne- ja vuorovaikutustaitoja olla huomioitu opetussuunnitelmassa riittävästi. Myös materiaaleihin, tuntikehykseen ja koulutukseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota.

Lähes kaikki vastaajat olivat käyttäneet leikkejä, pelejä ja draamaa tunne- ja vuorovaikutustaito-opetuksen menetelminä. Muita menetelmiä olivat kuvataide, musiikki, rentoutusharjoitukset sekä keskustelutuokiot. Valmiita materiaaleja, joita vastaajat käyttivät, olivat mm. Kiva-koulu materiaali, Nalle-kortit, Friends-materiaali, Suomen Mielenterveysseuran materiaali sekä erilaiset tunnekortit.

Vastaajista enemmistö toivoi, että menetelmäpaketti sisältäisi sekä lyhyitä että pidempiä harjoituksia. Lisäksi toivottiin, että harjoitukset olisivat suoritettavissa yhden oppitunnin aikana. Harjoitteiden toivottiin olevan sekä integroituja muihin oppiaineisiin että itsenäisiä kokonaisuuksia. Toiveina materiaalipaketille oli, että se sisältäisi paljon erilaisia harjoitteita ja että materiaali olisi helppokäyttöistä. Toiveena oli myös, että materiaalipaketti olisi selkeä kokonaisuus, joka sisältäisi konkreettisia toimintatapoja ja tuntisuunnitelmia ja josta kävisi ilmi selkeästi mitä valmisteluja tai materiaaleja tuokion pitäminen vaatii.

Kaikki vastaajat pitivät tärkeänä, että oppaan sisältö on selkeä ja suurin osa vastaajista piti tärkeänä myös sitä, että oppaan ulkoasu on selkeä. Tärkeänä pidettiin myös sitä, että oppaan harjoitukset on jaoteltu ikäryhmittäin tai että harjoitusten ikäryhmä

on selkeästi kerrottu. Kovin tärkeänä ei pidetty sitä, että oppaan ulkoasu on kiinnostusta herättävä.

5.3 Teemahaastattelu

Yksi laadullisen tutkimuksen menetelmistä on haastattelu. Laadullisessa tutkimuksessa käytetyt haastattelumuodot ovat lomakehaastattelu, teemahaastattelu sekä avoin haastattelu. Haastattelu voidaan suorittaa yksilö-, pari-, tai ryhmähaastatteluna. (Vilkkä 2015, 78.) Teemahaastattelua ohjaavat tutkimuksen keskeiset teemat ja aiheet, joihin halutaan saada vastaus. Haastattelijan tehtävänä on antaa keskusteltavat aiheet, mutta hän ei esitä tarkkoja kysymyksiä. Hänen tehtävänänsä on kuitenkin pitää huoli, että haastateltavat pysyvät annetuissa teemoissa ja että jokainen haastateltava saa puheenvuoron. (Vilkkä 2015, 79-80.) Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun, koska halusin sen avulla herättää haastateltavien kesken keskustelua ja näin saada syvempää ymmärrystä juuri tämän työyhteisön toimintavoista ja ongelmakohdista.

Lähetin kuudelle eri luokka-asteen opettajalle kutsun haastatteluun. Heistä haastatteluun pääsi osallistumaan viisi. Haastattelun avulla kartoitin opettajien näkemyksiä ja kokemuksia oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä tunnetaito-opetuksen toteutumisesta, haasteista ja toiveista. Haastattelu kesti noin 40 minuuttia. Haastattelun aikana syntyi ajatusten vaihtoa opettajien välillä, joka auttoi näkemään tilannetta laajemmin sekä saamaan syvempää näkemystä aiheesta. Haastattelu nauhoitettiin haastattelun purkua varten ja nauhoittamiseen pyydettiin lupa haastateltavilta.

Haastattelun perusteella tunne- ja vuorovaikutustaitojen pitkäjänteinen työ tuo tulosta. Kun tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetus jatkuu aina alkuopetuksesta kuudenteen luokkaan saakka, on tulokset nähtävissä positiivisina. Osa haastateltavista opettajista piti tunnetaitotunteja viikoittain tai tunnetaitojen harjoittelu sisältyi jopa päivittäiseen toimintaan. Osa opettajista ei pitänyt erikseen mitään tunnetaitoihin liittyviä tunteja. Haastattelussa kävi ilmi, että puolikkaan ryhmän kanssa olisi helpompi toteuttaa tunne- ja vuorovaikutustaito-opetusta, mutta aikaa sellaiselle ei ole mahdollis-

ta järjestää tuntiviitekehyksen, henkilökunnan vähyyden ja tilanpuutteen vuoksi. Lähes jokaisen opettajan mielestä tunne- ja vuorovaikutustaitojen hallitseminen luokassa onnistui kohtuullisesti, mutta välitunnit ja vapaat tilanteet olivat haastavia. Kun aikuisen ohjaus oli ”käden ulottumattomissa”, oppilaat eivät välttämättä itse kyenneet ratkaisemaan ongelmia tai löytämään keinoja käyttäytymisen hallintaan.

Haastateltavien mielestä tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetus on nykyään jätetty liiaksi koulun vastuulle, vaikka perustaitojen ohjaus ja kasvatus pitäisi tulla vanhemmilta jo ”pienestä pitäen”. Haasteet tunne- ja vuorovaikutus osa-alueilla olivat usean haastateltavan mielestä lisääntyneet vuosikymmenien takaiseen verrattuna. Näkyvin osa puutteista on peruskäytöstavat. Käytöstapojen puute johtaa haastattelun mukaan siihen, että ristiriitatilanteita syntyy herkemmin. Myös arvokasvatus täytyisi lähteä haastateltavien mielestä jo kotikasvatuksesta ja koulu olisi kasvatuskumppani eikä vetovastuussa lapsen sosiaalisten-, tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksessa alusta loppuun. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetus ja ohjaus kuuluu koko yhteisön tehtäväksi.

Opettajat kokivat, että Kalevalan koulussa on liian paljon oppilaita suhteessa opettajiin ja ohjaajiin. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetus on haastavaa, koska oppilasmäärä on suuri ja resurssit pienet. Opettajat kokivat, että lisääntyvät oppilasmäärät ja riittämättömät resurssit pitäisi saada ensin kuntoon, ennen kun pystytään toteuttamaan laadukasta tunne- ja vuorovaikutustaito-opetusta. Haastattelun mukaan alue on Pohjois-Savon sosioekonomisesti haastavinta aluetta ja oppilaat tarvitsisivat paljon tukea sosiaaliin- tunne- ja vuorovaikutustaitoihin. Eräs opettaja totesi haastattelussa: ”Jos pitäisi aloittaa jostain, niin aloitettais se vaikka siitä, että päättäjät ymmärtäisivät minkälaisesta koulusta on kyse ja miten tällaista koulua resursoidaan ja erityisesti, miten sitä resursoidaan niin, että niitä (oppilaita) saadaan pienempiin porukoihin. Silloin opettajilla on voimavaroja opettaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja.”

Myös tilojen puute koettiin ongelmaksi. Välituntitilanteet ovat haastavia, koska koulun piha on ahdas ja se johtaa siihen, että konfliktitilanteita syntyy herkästi, melutaso on suuri ja välituntitilanne levoton. Myös koulun sisätilojen ahtaus koettiin ongelmalliseksi, koska tilaa on vähän oppilasmäärään nähden. Koulu on alun perin mitoitettu pienemmälle ihmismäärälle, kuin mitä siellä tällä hetkellä työskentelee ja opiskelee.

Keskustelussa ilmeni, että vuorovaikutustilanteiden vähyys media-aikakaudella näkyy oppilaiden kyvyissä toimia vuorovaikutusta vaativissa tilanteissa. Normaalit vuorovaikutustilanteet lisäävät empatiakykyä, mutta koska nykylapsien vuorovaikutus tapahtuu enenevässä määrin pelien tai mobiilin kautta, jää näiden taitojen harjoittelu puutteelliseksi. Perinteiset pelit ja leikit ovat pienemmässä roolissa kuin ennen ja näkyy käyttäytymisessä. Myös pelien ikärajojen noudattamattomuus näkyy oppilaissa, koska oppilaiden kyky ymmärtää sitä, mitä peleissä tapahtuu, ei ole vielä kehittynyt. Leikkitaidot ovat heikkoja ja jos ei ole medialaitetta käsillä, ei keksitä tekemistä ja siitä syntyy haasteita.

Haastateltujen opettajien toivomuksena menetelmäpaketille oli suorat ja selkeät harjoitukset, jotka voi itse ottaa käyttöön tarvittaessa. Toiveena oli myös, että harjoitteita pystyisi toteuttamaan tarvittaessa puolikkaan ryhmän kanssa. Tietoperustaa ei koettu tarpeelliseksi, vaan konkreettisille ja selkeille harjoitteille oli tarvetta. Toiveena oli, että harjoitteet olisivat kirjattu yksinkertaisesti ja ilman rönkyilyä.

5.4 Tunneboxi

Opinnäytetyön tuotos muotoutui haastattelussa esiin tulleen idean perusteella menetelmälaatikoksi. Kohderyhmäksi rajautui 9-12-vuotiaat. Tunneboxi sisältää tunnetaitoharjoitteita sekä vuorovaikutustaitoharjoitteita ja molemmat osa-alueet sisältävät sekä lyhyitä että pitkäkestoisempia harjoitteita. Osa-alueet on värikoodattu niin, että siniset kortit ovat tunnetaitoharjoitteita ja vihreät kortit ovat vuorovaikutustaitoharjoitteita. Jokaisen kortin vasemmassa laidassa on kerrottu harjoitteen tavoite, ikäryhmä, kesto sekä materiaalit, joita harjoitteen suorittamiseksi tarvitaan. Oikeassa laidassa on selkeä ja napakka ohjeistus harjoitteen suorittamiseen.

Menetelmälaatikon tukena on kansio, josta löytyy joihinkin harjoitteisiin tarvittavat monisteet, joita opettajat voivat kopioida oppilaita varten. Kansioon on myös varattu tilaa, johon opettajien on harjoitteiden suorittamisen jälkeen mahdollista kirjoittaa huomioita ja käytännön vinkkejä muille opettajille. Tilaajalle jäi myös tyhjät korttipoh-

jat sähköisessä muodossa, joiden avulla menetelmälaatikkoa on mahdollista täydentää vuosien varrella ja näin jakaa muille opettajille hyväksi koettuja harjoitteita.

Opinnäytetyön tuotos on saatavilla myös sähköisessä muodossa. Vaikka kyselyn perusteella enemmistö opettajista haluisi käyttää opasta käsin kosketeltavassa muodossa, loin menetelmistä myös sähköisen tiedoston. Ajatuksenani oli, että menetelmälaatikko on kaikkien saatavilla koulun tiloissa. Sähköisen version avulla opettajat voivat suunnitella tunteja myös muualla kuin koulun tiloissa ja se varmistaa myös sen, että hävinneen kortin tilalle on mahdollista saada uusi kortti.

Tilaajan tarve oli selkeä. He toivoivat tuotetta, joka helpottaisi opettajien tunne- ja vuorovaikutustaitotuntien suunnittelua ja järjestämistä. Toiveena oli konkreettinen, yksinkertainen tuotos, jonka käyttöönotto olisi helppoa. Tarpeiden ja toiveiden perusteella lähdin rakentamaan ideaa opinnäytetyön tuotoksesta. Alusta asti oli mielessäni, että tuotos tulee olemaan jonkinlainen menetelmäpaketti liittyen tunne- ja vuorovaikutustaitoharjoitteisiin. Kyselyn sekä teemahaastattelun avulla kartoitetun tarpeen perusteella päätin, ettei menetelmäpaketti tule sisältämään tietoperusta osuutta. Tietoperustan koettiin olevan hallussa ja tarpeen keskittyvän nimenomaan konkreettisten harjoitteiden löytämisen vaikeuteen.

Kerätyn aineiston perusteella lähdin rakentamaan ajatuskarttaa siitä, millainen menetelmäpaketti palvelisi parhaiten tilaajan toiveita. Keräsin ensin aineistoa kirjallisuudesta, omista opiskelumateriaaleistani sekä muistiinpanoistani. Lisäksi hyödynsin aiemmin havainnoinnin keinoin kerättyä materiaalia. Keräsin teemoittain sellaisia harjoitteita, jotka soveltuisivat parhaiten kouluympäristöön ja tilaajan tarpeisiin. Ohje-
nuorana toimi opetussuunnitelmassa painotetut seikat.

Sekä kyselytutkimuksessa että teemahaastattelussa kävi ilmi, että opettajat toivovat fyysistä tuotosta pelkästään sähköisen tuotoksen sijaan. Paperinen opas olisi ollut ehkä ilmeisin vaihtoehto, mutta siinä ongelmaksi olisi saattanut koitua isossa koulussa mm. nopea kuluminen. Kirjan tyylisen kovakantisen oppaan kustannukset olisivat taas nousseet turhan isoiksi eikä budjettia opinnäytetyölleni käytännössä ollut. Lisäksi paperisen oppaan haasteena on se, ettei opas fyysisenä tuotteena voi olla kuin yhden henkilön käytössä kerrallaan sekä sen jatkokehittämisen vaikeus.

Lähdin siis miettimään muita vaihtoehtoja ja teemahaastattelusta poimittu ”kortisto-idea” lähti kantamaan hedelmää. Konkreettinen menetelmälaatikko, jonka sisällä on erillisiä kortteja harjoitteineen, palvelee useampaa käyttäjää yhtä aikaa. Loppujen lopuksi kortteja syntyi kolmekymmentä. Näin ollen vaikka yksi kortti on käytössä, loput 29 korttia ovat vapaana muiden käyttöä varten. Laatikkoon on myös helppo lisätä kortteja kadonneiden tai vaurioituneiden korttien tilalle sekä lisätä laatikkoon kokonaan uusia harjoitekortteja.



Pidin opettajille menetelmälaatikon käyttöön liittyen perehdytyksen, joka järjestettiin kaikille opettajille avoimena tilaisuutena. Fyysinen Tunneboxi oli mukana tässä tilaisuudessa. Perehdytyksen toivottiin olevan tiivis ja ytimekäs, joten opastus oli 15 minuutin pituinen. Opettajilta tuli toiveita, että voisin käydä perehdytyksen lisäksi pitämässä tunnetaitotunteja Tunneboxin kanssa heidän oppilailleen. Perehdytyksen jälkeen opettajilla oli mahdollisuus jättää mielipiteitä tai kehittämissuhteita anonyymisti, mutta yhtään palautetta ei jätetty kirjallisessa muodossa. Perehdytyksen aikana sain kuitenkin suullista palautetta Tunneboxiin liittyen ja opettajat olivat kiinnostuneita ottamaan sen käyttöönsä.

6 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI JA EETTISET PERUSTEET

Tässä luvussa kerron opinnäytetyön arvioinnin prosessista ja eettisistä periaatteista. Arviointi perustuu tilaajan ja opettajien antamaan palautteeseen, omiin käyttökokemuksiin sekä eettisiin perusteisiin. Eettisissä perusteissa olen arvioinut oman opinnäytetyön luotettavuutta useasta eri näkökulmasta.

6.1 Arviointi

Tunneboxista saadun palautteen perusteella voidaan arvioida ensivaikutelmaa, käytettävyyttä ja opettajien tuntumaa siitä, kuinka todennäköisesti he ottavat menetelmäpaketin osaksi tunnetuntien sisältöä. Opinnäytetyön tuotoksen toimivuutta ei täysin voitu arvioida opinnäytetyötä tehdessä, koska se olisi vaatinut lisää käyttökokemuksia. Perusteellinen tuotoksen toimivuuden arviointi olisi vaatinut pidemmän käyttäjän ja useamman käyttäjän (opettajan) käyttökokemuksia. Tunnetuntien pitäminen on ollut tilaajan ja opettajien haastattelujen mukaan satunnaista, etenkin ylemmillä luokilla, joten vaikka tarkastelujakso oli useampi kuukausi, ei käyttökokemuksia ehtinyt kertymään per opettaja kuin muutama kerta.

Tunneboxin kehittämiseksi ehdotankin menetelmäpaketin toimivuuden testaamista kohderyhmällä pidemmällä ajanjaksolla. Tuotoksen kehittäminen on osaltaan huomioitu jo tuotetta tehdessä. Tuotteeseen sisältyy osiot, joissa käyttäjät voivat jakaa käyttökokemuksia ja kehitysehdotuksiaan kollegoilleen. Tunneboxin kehittäminen on tehty mahdollisimman helpoksi ja tuote on rakennettu niin, että sitä on mahdollista kehittää tarpeen mukaan joko lisäkorteilla tai uusilla välilehdillä käyttökokemuksen perusteella.

Alkuperäinen aikataulu opinnäytetyön valmistumisen suhteen venyi suunnitellusta, koska aloitin työsuhteessa Kalevalan koululla. Tämä kuitenkin mahdollisti sen, että pystyin itse kokeilemaan aikataulussa valmistunutta Tunneboxia käytännössä ja arvioimaan paremmin Tunneboxin toimivuutta. Se mahdollisti myös opettajien käyttöko-

kemusten kartoittamista laajemmin kuin alkuperäisessä suunnitelmassa. Tunneboxi oli myös mukana opettajille järjestetyssä Tunne-, turva- ja sosiaaliset taidot oppimisen, yhteistyön ja kotoutumisen tukena -koulutuksessa. Koulutuksen järjesti Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja se oli Opetushallituksen kustantama täydennyskoulutus. Tunneboxi sai siellä valtavasti kiinnostusta osakseen niin kouluttajilta kuin opettajiltakin. Tilaajan suostumuksella Tunneboxin sisältö liitteineen lähetettiin koulutuksen jälkeen sähköisessä muodossa Kuopion Kettulan koulun opettajille käyttöön otettavaksi.

Alkuperäinen aikataulu ei olisi soveltunut Tunneboxin toimivuuden arvioimiseen kyselytutkimuksen keinoin, koska käyttökokemuksia ei olisi ehtinyt kertyä. Vaikka aikataulu venyikin, koin, että kyselytutkimus sähköisenä ei olisi ollut arviointikeinona tarpeeksi kannattava ja kattava. Alun kartoitus kyselytutkimuksen keinoin ei tuottanut juurikaan vastauksia koulun opettajamäärään verrattuna. Hanna Vilkka (2015, 61) toteaaakin, että kyselytutkimuksen riskinä on vastaajien vähyyys, kun taas etuna se, että vastaajat jäävät anonyymeiksi.

Aineistonkeruun haasteena oli kyselytutkimukseen vastanneiden opettajien vähyyys. Vastanneita oli kahdeksan. Heidän näkemyksensä tarpeista ja toiveista oli kuitenkin pääosin yhteneväisiä, joten niiden perusteella oli helppo lähteä rakentamaan ajatuskarttaa siitä, millainen menetelmäoppaan tulisi olla. Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä oli hedelmällinen. Kuudesta kutsutusta opettajasta paikalle saapui viisi ja haastattelu synnytti ajatuksia ja ideoita ja keskustelua syntyi paljon. Haastattelun avulla sain hyvän kuvan siitä, millaiselle tuotteelle on tarvetta.

Suora palaute opettajilta on toiminut Tunneboxin kohdalla hyvin. Se on nopeaa, opettajille vaivatonta, mutta myös välitöntä ja spontaania palautetta. Palaute kyselyn muodossa olisi mielestäni myös kaventanut palautteen sisältöä verrattuna suulliseen ja suoraan palautteeseen. Kyselyn etuna olisi ollut palautteen antajan anonymiteetti sekä palautteen helpompi purku ja analysointi. Kirjallisen palautteen mahdollisuus opettajainhuoneessa olleeseen palautekuoreen tuotti muutamia anonyymeja käyttökokemuksia ja palautteita Tunneboxista. Aineiston arvioinnissa olisin toivonut lisää käyttäjäkokemuksia oppitunteihin liitettynä, mutta käytössä olevan ajan suhteen olen tyytyväinen saatuun palautteeseen ja käyttökokemuserviointiin.

Palautte Tunneboxista on ollut pääosin erittäin positiivista. Tunneboxin kaltainen selkeä, vain harjoitteisiin keskittyvä, helposti käyttöönotettava menetelmäpaketti on selvästi ollut tarpeellinen. Pohdintaa koulun opettajien keskuudessa aiheutti Tunneboxin säilytyspaikka. Opettajat miettivät, että Tunneboxille pitäisi olla jokin oma paikka hyllyssä, jossa olisi ns. varauskalenteri, johon tunneboxin luokkaan ottanut opettaja kirjoittaisi nimen ja päivämäärän. Näin Tunneboxi ei pääsisi häviämään ajan saatossa.

Myös opinnäytetyön tilaaja on ollut tyytyväinen tuotokseen ja kuvaa sitä antamassaan sähköpostipalautteessaan näin:

”Annan Tunneboxi on erittäin hyvin tehty. Boxissa on paljon tehtäviä, jotka on helppo ja nopea toteuttaa. Korteissa on selkeät ohjeet ja esim. tarvikkeet on helppo kasata, koska tarvikelista on erikseen. Ikäsuosituksesta on hyvä katsoa voiko tehtävä ottaa omien oppilaiden kanssa käyttöön. Keston merkitseminen auttaa myös opettajia tunnin suunnittelussa. Boxi on ollut henkilöstön taukotilassa, jossa tehtävät ovat hyvin saatavilla. Jonkin verran opettajat ovat toivoneet, että Anna kävisi vetämässä itse tuokioita luokissa. Tällä hetkellä se ei ole onnistunut, koska Annaa tarvitaan omassa luokassa. Mietinnässä on, voisiko ohjaajat vaihtaa paikkaa luokissa ja näin Annan kiertäminen vetämässä onnistuisi käytännössä. Aihe on akuutti ja tarve on suuri tunteiden ilmaisemisen harjoitteluun. Itse näen, että ko. boxilla olisi myös markkinarako olemassa. Anna hoiti työn sovitussa aikataulussa ja kuunteli hyvin tilaajan eli koulun tarpeita. Ystävällisin terveisin, Krista Tarkiainen”

Opettajat kokivat tarpeelliseksi sen, että kävisin perehdytystilaisuuden lisäksi pitämässä heille muutaman ensimmäisen tunnetaitotunnin, jolloin Tunneboxin käyttö tulisi tutuksi ja kynnys pitää tunnetaitotunteja madaltuisi. Tilaajan tarve olikin juuri matalan kynnyksen menetelmäpaketille ja Tunneboxi on rakennettu niin, että sen käyttö olisi ilman perehdytystäkin mahdollisimman yksinkertaista ja se olisi käytettävissä ilman isoja esivalmisteluja. Saadun palautteen perusteella tunnetaitotuntien ottaminen osaksi tuntisuunnitelmaa on kuitenkin vielä osalle opettajista vierasta, joten pyynnöstä olen käynyt pitämässä Tunneboxin menetelmiä hyödyntäen tunnetaitotunteja. Tunnetaitotuntien pitäminen on osaltaan edistänyt omaa ammattitaitoani ja työskentelyvarmuutta. Tässä opinnäytetyössä en kuitenkaan käsittele tunnetaitotuntien ohjaamista. Vaikka kävin pyynnöstä pitämässä tunnetaitotunteja, ei tavoitteenani ollut

luoda työpajamallia vaan luoda sellainen kokonaisuus, josta opettajat voivat itse rakentaa mielekkään mallin.

6.2 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyötä tehdessä tulee ottaa huomioon eettisyys. Tutkimuksessa tulee kiinnittää huomiota käytettävien lähteiden oikeellisuuteen sekä raportoinnin asianmukaisuuteen. Opinnäytetyötä kirjoittaessa tulee olla avoin ja rehellinen ja viittaukset lähteisiin tulee merkitä huolellisesti ja oikein. (Kuula 2011, 34-35.) Noudatin opinnäytetyötä tehdessä huolellisuutta lähteiden valinnassa sekä lähteiden merkinnässä, mikä lisää opinnäytetyön luotettavuutta. Tekstissä on erotettu selkeästi tutkijoiden ajatukset opinnäytetyön tekijän omista ajatuksista lähdemerkintöjen avulla. Opinnäytetyötä tehdessä olen käyttänyt lähdekriittisyyttä. Lisäksi olen kiinnittänyt huomiota lähteiden ikään ja suurin osa lähteistä onkin 2010 -luvulta. Osa lähdeviittauksista on 2000 -luvulta, mutta niissä olen käyttänyt tarkkaa harkintaa ja peilannut tietoa nykytietoon. Opinnäytetyön raportti kirjoitettiin Humanistisen ammattikorkeakoulun kirjallisten ohjeiden mukaan ja siinä on noudatettu hyvää kieltä.

Tutkimukseen osallistumisen on oltava vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistuvilla on selkeästi kerrottava, mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa ja mihin tutkimuksen sisältöä käytetään. Jos tutkimuksessa käytetään äänen tai kuvan tallentamista, on siitä selkeästi kerrottava osallistujille. (Kuula 2011, 106.) Haastatteluun ja kyselyyn osallistuvilla on selkeästi kerrottu, mihin käyttötarkoitukseen aineistoa kerätään. Sekä haastatteluun että kyselyyn vastanneiden henkilöllisyys pysyy anonyymina eikä kyselyn vastausten perusteella voi päätellä kuka vastauksen on antanut. Haastatteluun osallistuneilta henkilöiltä on kysytty lupa haastattelun tallentamisesta äänitallenteeksi. Kyselyyn ja haastatteluun osallistuneille on selkeästi kerrottu miksi ja mitä varten he osallistuvat kyselyyn ja haastatteluun, sekä mihin käyttötarkoitukseen haastattelu ja kysely on suoritettu. Haastatteluun ja kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt menetelmäpaketti on rakennettu palvelemaan ensisijaisesti tilaajan tarpeita. Menetelmäpaketti on kuitenkin sovellettavissa myös muuhun toimintaympäristöön käytettäväksi kuten nuorisotyöhön, lastensuojeluyksiköihin, erilaisiin lasten ja nuorten harrastustoimintoihin ja leireille sekä järjestökentälle. Osa menetelmistä soveltuu myös liikuntaseurojen käyttöön. Vaikka menetelmäpaketti on suunniteltu perusopetuksen käytettäväksi, voidaan sitä soveltaa myös erityisopetuksen käyttöön. Useat Tunneboxin vuorovaikutustaitoharjoitteet ovat ryhmäharjoitteita. Kokemukseni mukaan lapsilla, joilla tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat puutteellisia, voivat jo yhdenkin ihmisen kanssa suoritettavat vuorovaikutustilanteet olla haastavia eivätkä nämä ryhmäharjoitteet välttämättä sovellu sellaisenaan. Erityisopetuksen ammattilainen osaa kuitenkin poimia Tunneboxista sopivat harjoitteet tai soveltaa harjoituksia niin, että ne toimivat erityisopetuksessa.

Tulevan yhteisöpedagogin näkökulmasta koulu toimintaympäristönä on paikka, jossa uskon tulevaisuudessa yhteisöpedagogien työskentelevän kiinteänä osana toimintaa. Halusin tehdä opinnäytetyöni paikkaan, jossa yhteisöpedagogi ammattialana ei ole vielä kovin tunnettu ja jossa voisin tuoda yhteisöpedagogin osaamista esille. Aihe, jota käsittelen opinnäytetyössäni, on yksi niistä osa-alueista, johon yhteisöpedagogi voi koulussa antaa ammatillista osaamistaan. Opinnäytetyötä varten tekemäni taustaselvityksen perusteella tuli esille, että opettajat kaipaisivat tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen tueksi lisää henkilökuntaa. Näenkin, että moniammatillisena tiiminä toimien yhdessä opettajat ja yhteisöpedagogit voisivat rakentaa hyvän perustan tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemiseen koulussa.

Haasteena opinnäytetyötä tehdessä on ollut löytää sopivia menetelmiä. Kuten taustatutkimuksessa selvisi, erilaisia oppaita ja kirjallisuutta on paljon, mutta niiden soveltaminen opinnäytetyössä rajattuun ikäryhmään, toimintaympäristöön tai tarpeeseen nähden on haastavaa. Useissa oppaissa on valtavasti tietoperustaa ja itse menetelmät hukkuvat tekstin sekaan. Käytännönläheisiä ja vain menetelmiin keskittyviä ja kouluun soveltuvia teoksia on melko vähän. Menetelmiä seuloessa luin paljon materiaaleja, jotka eivät sittemmin soveltuneet käyttötarkoitukseen, eikä kannen ja joh-

dannon avulla voinut aukottomasti päätellä soveltuvuutta. Tilaajan ongelmana oli nimenomaan se, että materiaalin löytäminen on haastavaa ja aikaa vievää. Useassa oppaissa oli sellainen rakenne, jota pitkin edettiin järjestyksessä harjoite kerrallaan. Toiveena tilaajalla oli kuitenkin irralliset toiminnalliset harjoitteet, jotka voisi ottaa käyttöön ns. milloin vain.

Opinnäytetyön tekeminen on edistänyt omaa ammatillista kasvuani useasta eri näkökulmasta. Laaja perehtyminen tietoperustaan auttoi ymmärtämään käsiteltävän aiheen, koulun ja yhteisöpedagogin yhteyttä toisiinsa. Opinnäytetyön avulla pystyin syventämään omaa asiantuntemusta sosiaalisista-, tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä niiden tukemisesta, ohjaamisesta ja opetuksesta. Opinnäytetyön aikana käydyt neuvottelut ja haastattelut kehittivät yhteistyö- ja neuvottelutaitoja. Opinnäytetyön tekeminen lisäsi omaa ammatillista varmuuttani sekä omaa että muiden tietoutta ammattialan soveltuvuudesta kouluyhteisöön.

Tunneboxi on ensisijaisesti suunnattu tilaajan toiveiden ja tarpeiden mukaisesti opettajille, mutta sitä voi aivan yhtä hyvin käyttää myös muut lasten- ja nuorten kanssa työskentelevät. Yhteisöpedagogin kannalta Tunneboxi on oikein sopiva menetelmäpaketti käytettäväksi lähes missä tahansa yhteisöpedagogin työssä. Yhteisöpedagogin keskeisiin osaamisalueisiin kuuluvat toiminnalliset menetelmät ja niiden ohjaaminen. On tärkeää, että Tunneboxia käytettäessä tunnemme tietoperustan ja ohjattavan ryhmän tarpeeksi hyvin, jotta menetelmän käyttö on turvallista. Yhteisöpedagogin koulutus antaa mielestäni hyvät valmiudet tunne- ja vuorovaikutustaitojen ohjaamiseen sekä tuntemaan toiminnallisten menetelmien käytön tietoperustan ja käyttämään turvallisesti toiminnallisia menetelmiä erilaisten ryhmien kanssa.

Tavoitteenani on jatkossa pystyä hyödyntämään Tunneboxia myös omassa työssäni. Vaikka Tunneboxi on suunnattu alkuperäisesti opettajien käyttöön, sen käyttökenttä on mielestäni erittäin laaja. Tunneboxia voidaan hyödyntää lähes missä tahansa työssä, jossa osana ovat lapset ja nuoret sekä tunne- ja vuorovaikutustaidot. Tavoitteenani on omalta osaltani tuoda yhteisöpedagogin ammattia näkyvämmäksi koulu maailmassa. Kasvatusalan ammattilaisena yhteisöpedagogi tuo kouluun uudenlaista näkökulmaa kasvatustyöhön osana moniammatillista tiimiä. Yhteisöpedagogin vahvuuksina näen vahvan tietoperustan ryhmien kanssa työskentelystä, yhteisöllisen

toiminnan sekä ryhmäytymisen merkityksen ymmärtämisen ja yhteistoiminnallisten menetelmien osaamisen. Vahvuuksina koulussa työskennellessä näen myös varhaisen puuttumisen keinot sekä ennaltaehkäisevän työtteen.

Opinnäytetyön prosessin aikana olen päässyt viemään yhteisöpedagogin osaamista ja ammattialaa tutuksi kouluympäristöön. Yhteisöpedagogi ammattialana on selvästi vielä melko tuntematon toimija koulun sisällä. Näkisinkin tässä haasteen, johon haluan tarttua. Kuinka markkinoida omaa osaamista ja yhteisöpedagogin koulutuksen vahvuuksia niin, että koulu organisaationa tunnistaisi tarpeen yhteisöpedagogin kaltaiselle toimijalle. Tunneboxin avulla on mielestäni mahdollista tuoda esille näitä vahvuuksia ja vastata tähän haasteeseen. Nähdäkseni koulut tarvitsevat uusia toimijoita, joiden avulla vastata yhteiskunnan kasvaviin tarpeisiin tunne- sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen osalta.

Pidän tärkeänä, että tunnetaitojen opetus alkaa jo lapsuudessa. Vaikka kasvatusvastuu onkin vanhemmilla, voi koulu kasvatuskumppanina tunnistaa ja puuttua puutteellisiin tunne- ja vuorovaikutustaitoihin. Mielestäni läpi kouluiän jatkuvalla tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisella on merkitys myös yhteiskunnallisesti. Uskon, että tasapainoisilla tunne- ja vuorovaikutustaidoilla on positiivinen vaikutus esimerkiksi työyhteisön hyvinvoinnille. Työelämässä toimiessani olen havainnoinut tunnetaitojen puutetta aikuisissa ja puutteet ovat tulleet esille mm. ristiriitatilanteissa. Uskon, että lapsena opitut tunnetaidot kantavat aikuisuuteen saakka.

LÄHTEET

- Huilla, Mira & Isokoski, Susanna 2013. Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa. Kasvatustieteen Pro gradu -tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 18.6.2018
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42716/URN:NBN:fi:jyu-201312202861.pdf?sequence=1>
- HUS 2013. Ohjeita lasten ja nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen tukemiseksi. Viitattu 20.11.2018
https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/Documents/Ohjeita_asten_ja_nuorten_sosiaalisten_vuorovaikutustaitojen_tukemiseksi.pdf
- Jalovaara, Esko 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle koulutuksessa. Pilot-kustannus Oy.
- Joronen, Katja & Koski, Anna 2010. Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä. Tampere: University press.
- Jääskinen, Anne-Mari 2017a. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus
- Jääskinen, Anne-Mari 2017. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus
- Kampman, Mikko & Solantaus, Tytti & Anttila, Niina & Ojala, Tiina & Santalahti, Päivi & Yhteispeli-työryhmä 2015. Yhteispeli koulussa. Opas hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus THL
- Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kauppila, Reijo. A 2005. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2005. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.
- Klemola, Ulla & Mäkinen, Tommi 2014. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja oppii harjoittelemalla : Pedagogisia poimintoja opettajalle. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. Viitattu 20.6.2018.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48351/klemola%20ja%20makinen%20tunne%20ja%20vuorovaikutustaitoja%20oppii%20harjoittelemalla%202.pdf?sequence=1>
- Kirvesoja, Ulla-Mari 2013. Luokanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia tunnekasvatuksesta koulussa ja osana opetussuunnitelmaa. Kasvatustieteen Pro gradu -tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 18.6.2018
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41260/URN-NBN-fi-jyu-201304251504.pdf?sequence=4>
- Launonen, Leevi & Pulkkinen, Lea 2005. Koulu kasvuyhteisönä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Niemi, Päivi 2014. Hyvää mieltä & tunnetaitoja. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

- Nurmi, Riikka & Sillanpää, Anniina & Hannukkala, Marjo 2014. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura.
- Nurmiranta, Hanna & Leppämäki, Päivi & Horppu, Sari 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Peda.net 2018. Kalevalan koulu. Viitattu 19.6.2018.
<https://peda.net/kuopio/p/kalevala>
- Peltola, Anne & Kullberg-Piilola, Tarja 2005. Tunnemuksuu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Lasten Keskus.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus. Viitattu 6.6.2018.
http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Puolimatka, Tapio 2010. Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat. Minuuden rakentamisen filosofia. Ryttylä: Suunta-kirjat.
- Rautanen, Pihla 2016. Sosioemotionaalisen kompetenssin tukeminen koulussa. Kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Viitattu 8.6.2018. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100470/GRADU-1484211593.pdf?sequence=1>
- Vilkka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.
- Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, Hanna 2007. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

LIITE 1 Opinnäytetyön kyselyn saatekirje

Hei!

Olen viimeisen vuoden yhteisöpedagogi (AMK) -opiskelija ja teen opinnäytetyön Kalevalan koululle. Opinnäytetyöni aihe on tunne- ja vuorovaikutustaidot perusopetuksen 1.-6. luokilla. Opinnäytetyön tuotoksena teen Kalevalan koululle tunne- ja vuorovaikutustaito-oppaan. Opas sisältää menetelmiä tunne- ja vuorovaikutustaitojen eri osa-alueisiin liittyen. Oppaan on tarkoitus olla käytännönläheinen ja sisältää konkreettisia harjoitteita.

Kyselyn avulla pyrin selvittämään Kalevalan koulun tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen nykytilannetta sekä toiveita tuleviin lukuvuosiin. Kyselyn avulla pyrin räätälöimään tunne- ja vuorovaikutustaito-oppaasta juuri Kalevalan koulun tarpeisiin vastaavan.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu nimettömänä. Voit valita vastausvaihtoehdoista tarvittaessa useamman vaihtoehdon. Kysely on avoinna 31.5.2018 saakka. Linkki kyselyyn: <https://www.webropolsurveys.com/S/DB0D4F85114598F6.par>

Vastaa mielelläni kysymyksiin kyselyyn tai opinnäytetyöhöni liittyen.

Keväisin terveisin:

Anna Teronen

040*****

anna.teronen@humak.fi

LIITE 2 Kyselylomake opettajille

Tunne- ja vuorovaikutustaidot Kalevalan koulussa

1. Mitä vuosiluokkaa opetat?

 1. - 2. lk 3. - 4. lk 5. - 6. lk joku muu, mikä?

2. Miten oppilaasi mielestäsi hallitsevat tunnetaidot? Mitkä osa-alueet tunne- ja vuorovaikutustaidoissa kaipaavat eniten vahvistusta?

3. Missä tilanteissa tunnetaitojen hallitsemisen puute mielestäsi tulee esille?

4. Tunnetaitotuntien toteutuminen nykyhetkellä? Jos tunnetaitotunnit ovat osa muuta opetusta, arvioi kuinka usein tunnetaitoja harjoitellaan luokan kanssa oppituntien sisällä.

- tunnetaitotunnit toteutuvat viikottain
- tunnetaitotunnit toteutuvat kaksi kertaa kuukaudessa
- tunnetaitotunnit toteutuvat kuukausittain
- tunnetaitotunnit toteutuvat muutaman kerran lukukaudessa
- tunnetaitotunnit toteutuvat muutaman kerran lukuvuodessa
- harvemmin
- ei koskaan

5. Kuinka usein toivoisit tunnetaitotuntien toteutuvan jatkossa?

6. Mitkä asiat ovat mielestäsi tunnetaitotuntien tai tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen toteutumisen kannalta haasteena?

- oppilaiden motivointi
- sopivien opetusmateriaalien, menetelmien ja harjoitteiden löytäminen
- ajankäyttö tai sopivan ajan löytäminen
- tuntisuunnittelu
- joku muu asia, mikä?
-

7. Onko tunne- ja vuorovaikutustaidot mielestäsi huomioitu riittävästi opetussuunnitelmasa? Jos vastasit ei, niin mihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota? (esim. tuntikehykseen, koulutukseen, materiaaleihin?)

- kyllä
- ei (mihin tulisi kiinnittää huomiota?)
-

8. Mitä seuraavista keinoista olet käyttänyt tunnetaitotunneilla tai tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen yhteydessä?

draama

kuvataide

musiikki

pelit

leikit

jotain muuta, mitä?

9. Mitä valmiita materiaaleja olet käyttänyt tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen suunnittelussa tai toteutuksessa? (tunnekortteja, voimakortteja, erilaisia teoria- tai menetelmäoppaita, tunteiden tuulimyllyä jne.)

Toiveita Kalevalan koululle suunnatun tunne- ja vuorovaikutustaito-oppaan sisällöstä.

Näillä kysymyksillä pyrin selvittämään toiveita oppaan sisällöstä ja ulkoasusta.

10. Tunnetaitoharjoitteen pituus

Opas tulee sisältämään erilaisia harjoitteita tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyen. Tällä kysymyksellä haluan selvittää harjoitteiden ajankäyttötoiveita.

tunnetaitoharjoitteet kestävät korkeintaan yhden oppitunnin ajan

tunnetaitoharjoitteet kestävät useamman oppitunnin, mutta ovat suoritettavissa alusta loppuun yhden koulupäivän aikana.

tunnetaitoharjoitteet voivat olla pidempiä kokonaisuuksia jatkuen seuraavalla tunnetaitotunnilla

tunnetaitoharjoitteet voivat olla sekä lyhyitä harjoitteita, että pidempiä kokonaisuuksia

tunnetaitoharjoitteet ovat lyhyitä n.15-20 minuutin mittaisia harjoitteita esim. oppituntien alkuun tai loppuun

11. Harjoitteiden sijoittuminen

Opas tulee sisältämään konkreettisia harjoitteita tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemiseen. Tällä kysymyksellä kartoitan sitä, miten harjoitteet sijoittuisivat muihin oppiaineisiin nähden

- tunnetaitoharjoitteet ovat itsenäisiä tunteja ja erillään muista oppiaineista
- tunnetaitoharjoitteet ovat integroitu osaksi muuta opetusta, kuten kuvaamataitoa, liikuntaa tai muuta harjoitteeseen sopivaa oppiainetta
- tunnetaitoharjoitteista osa on itsenäisiä kokonaisuuksia ja osa integroitu muuhun opetukseen.

12. Kuinka tärkeänä pidät seuraavia asioita

1 = en lainkaan tärkeänä / 5 = erittäin tärkeänä

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| oppaan ulkoasu on kiinnostusta herättävä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| oppaan ulkoasu on selkeä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| oppaan sisältö on selkeä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| oppaan sisältö on jaoteltu ikäryhmittäin | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

13. Mitä toiveita sinulla on tunne- ja vuorovaikutustaito-oppaan sisällöstä tai ulko-asusta?

14. Missä muodossa haluaisit opasta käyttää?

- PDF-tiedostona
- paperisena versiona
- jossain muussa muodossa, missä?
-

Kiitos, kun vastasit kyselyyn!

LIITE 3. Tunneboxin menetelmäkortit

HYVÄ KAVERUUS

Tavoite: Vahvistaa kaveritaitoja ja empatiakykyä.

Ikä: Yli 9-vuotiaat

Tarvikkeet: Kynä, paperia

Kesto: Päivittäinen kesto n.15 minuuttia, kokonaiskesto yksi viikko.

Toteutus: Aluksi oppilaiden kanssa keskustellaan siitä, mitä on hyvä kaveruus. Oppilaat saavat itse kertoa mitä heidän mielestään hyvä kaveruus tarkoittaa. (Hyvä ystävä ei kiusaa, hyvä ystävä kuuntelee, ymmärtää, ottaa mukaan leikkiin, auttaa jne.)

Jokainen oppilas miettii missä on hyvä ystävyiden saralla ja missä tarvitsisi harjoitusta. Jokainen kirjaa itselleen tavoitteen, jota harjoittelee ja johon kiinnittää erityisesti huomiota.

Viikon lopuksi käydään yhdessä läpi tavoitteita ja niihin pääsyä ja kirjataan seuraavalle viikolle uudet tavoitteet.

Muut oppilaat eivät arvostele toistensa saavutuksia, vaan harjoituksen tarkoituksena on, että oppilaat kiinnittävät huomiota omiin kaveritaitoihinsa.

SIKINSOKINSOLMUSSA

Tavoite: Kehittää vuorovaikutustaitoja, kärsivällisyyttä ja ongelmanratkaisua yhdessä.

Ikä: 5.-6. luokasta ylöspäin

Tarvikkeet: Avara tila

Kesto: Toteutettavissa yhden oppitunnin aikana.

Toteutus: HUOM: Harjoitus sopii ryhmälle, joka on jo ennestään tuttu, koska harjoitus vaatii fyysistä kontaktia.

Valitaan kaksi oppilasta solmun selvittäjiksi. He menevät tilan ulkopuolelle. Muut menevät piiriin ja ottavat toisiaan käsistä kiinni ja kulkevat "solmuun" käsien yli, ali, sikinsokin. Tärkeää on, etteivät kädet irtoa toisistaan, vaan pysyvät koko ajan kiinni toisissaan, jotta solmu on mahdollista avata ja ratkaista.

Selvittäjät kutsutaan sisään. Heidän tehtävänä on ratkoa solmu takaisin piiriksi oppilaita sanallisesti ohjaamalla. Myös selvitysvaiheessa käsien on pysyttävä yhdessä.

MUOTOLEIKKI

Tavoite: Vuorovaikutuksen tukeminen ja ryhmäytyminen, luottamus.

Ikä: Yli 9-vuotiaat.

Tarvikkeet: Pahvi/paperi, sakset.

Kesto: Toteutettavissa yhden oppitunnin aikana

Toteutus: Paperista tai pahvista leikataan neljä erilaista muotoa tai kuviota, esim. tähti, sydän, kolmio yms. Vaikeusastetta voi nostaa haastavampien kuvien avulla. Kuvat voidaan myös tulostaa, jos halutaan käyttää esimerkiksi tekemistä esittäviä kuvia. Harjoituksen voi toteuttaa myös tunnesanojen avulla niin, että valitaan 4 tunnesanaa.

Opettaja teippaa jokaisen oppilaan selkään yhden kuvion, ja oppilaat lähtevät kiertelemään luokkaa. Tavoitteena on eleiden avulla saada selville mikä kuvio omassa selässä on.

Kun oppilas arvelee saaneensa selville kuvion, hän eleiden avulla selvittää ja hakeutuu samaan paikkaan muiden saman kuvion omaavien kanssa.

(Nurmi, Sillanpää, Hannukkala 2014, 37.)

KIRJE YSTÄVÄLTÄ

Tavoite: Oppia antamaan myönteistä palautetta ja huomaamaan positiiviset asiat itsessä ja muissa, vahvistaa empatiaa ja vuorovaikutusta.

Ikä: Yli 10-vuotiaat

Tarvikkeet: Kynä, paperi

Kesto: Toteutettavissa yhden oppitunnin aikana

Toteutus: Pohditaan ensin myönteisen palautteen merkitystä. Miltä myönteinen palaute tuntuu? Miksi on tärkeää saada myönteistä palautetta?

Sen jälkeen arvotaan kaveri, jolle kirjoitetaan myönteinen kirje. Opettaja voi arpoa tai valita kaverit jo etukäteen.

Kirjeen sisältö: Mitä hyvää luokkakaverissa on? Missä hän on hyvä? Miksi hän on hyvä kaveri? Mitä muuta hyvää haluat sanoa hänelle. Kirje lopetetaan johonkin mukavaan toteamukseen, kuten "kiva, kun olet luokallamme" tai "kiitos, kun olet ystäväni".

Tämän harjoituksen voi toteuttaa myös niin, että kirje kirjoitetaan itselle.

Versio2: Vanhempainillassa jokainen vanhempi kirjoittaa lapselle kehukortin, jossa kertoo missä lapsi hänen mielestään on hyvä, antaa positiivista palautetta ja kannustusta. Kortti jätetään jokaisen pulpettiin/lokeroon.

(Nurmi, Sillanpää, Hannukkana 2016, 54.)

ONNENOKSA

Tavoite: Oppia huomaamaan muissa hyvää, empatiakyvyn vahvistaminen

Ikä: -

Kesto: Päivittäinen aika alle 15 minuuttia, kokonaiskesto viikosta kuukauteen.

Tarvikkeet: Pahvi, paperi, kynä.

Toteutus: Askarrellaan oppilaiden kanssa paperista tai pahvista puu. Jokaiselle oppilaalle jaetaan lappuja, johon on tarkoitus kirjoittaa hyvä teko sellaisen kohdatessaan. Laput kiinnitetään puuhun esimerkiksi sinitarralla.

Jokainen saa itse määrittää hyvän teon. Hyvä teko voi olla se, että joku auttoi koulutehtävässä, puolusti välitunnilla, piti ovea auki, tms.

Sovitun ajan kuluttua käydään läpi, mitä hyviä tekoja luokka on kohdannut ja mitä merkitystä hyvillä teoilla on itselle ja muille.

TUOLIVIESTI

Tavoite: Vuorovaikutustaitojen vahvistaminen, ongelmanratkaisu, neuvottelutaidot.

Ikä: Yli 10-vuotiaat

Kesto: Toteutettavissa yhden oppitunnin aikana.

Tarvikkeet: Tuoleja. Vaatii tilaa. Voidaan toteuttaa esimerkiksi liikuntasalissa.

Toteutus: HUOM: Harjoitus vaatii ryhmän tuntemista, koska harjoituksessa ollaan fyysisesti lähellä toisia.

Luokka jaetaan neljän hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle annetaan kaksi tuolia.

Tämän jälkeen päätetään lähtöpiste ja maaliviiva. Oppilaiden tavoitteena on päästä tuolien avulla lähtöviivalta maaliin niin, ettei kukaan joukkueen jäsenistä koske lattiaa.

(Nurmi & Sillanpää & Hannukkala 2014, 156.)

AISTITON-RATA

Tavoite: Luottamus, yhteishenki, vuorovaikutus.

Ikä: Yli 9-vuotiaat.

Kesto: Toteutettavissa yhden oppitunnin aikana.

Tarvikkeet: Köysiä, renkaita, tötteröitä, palloja, hulavanteita, patjoja jne. Toteutettavissa liikuntasalissa.

Toteutus: Liikuntasaliin muodostetaan esterata köysistä, renkaista, hulavanteista jne.

Oppilaat jaetaan neljän hengen joukkueisiin. Jokaiselle oppilaalle sovitaan yksi rajoite: Sokea, mykkä, kätetön, jalaton.

Joukkueen tulee päästä esterata läpi yhdessä niin, että sovittua rajoitetta ei käytetä. Muutama oppilas voidaan tarvittaessa valita salin reunalle valvomaan yhteistyön sujuvuutta.

(Nurmi & Sillanpää & Hannukkala 2014, 157.)

JONOSSA TUTUKSI

Tavoite: Vahvistaa vuorovaikutusta, löytää erilaisia tapoja viestiä keholla.

Ikä: Yli 9-vuotiaat

Kesto: n.20 minuuttia.

Tarvikkeet: -

Toteutus: Oppilaat muodostavat jonon esimerkiksi syntymäajan, nimen, hiusten pituuden, kengän koon tms. mukaan

Harjoitus voidaan suorittaa mykkänä, jolloin vuorovaikutus keholla ja ilmeillä korostuu. Harjoitus toimii sekä ryhmäytymisen että vuorovaikutustaitojen tukena.

YHDISTÄVÄ TEKIJÄ

Tavoite: Vuorovaikutustaitojen kehittäminen.

Ikä: Alakouluikäiset

Kesto: 30 minuuttia.

Tarvikkeet: -

Toteutus: Oppilaat jaetaan satunnaisiin pareihin.

Parin tehtävänä on keksiä jokin heitä yhdistävä tekijä (esimerkiksi sama syntymäkuukausi, molemmat harrastavat jääkiekkoa, molemmilla on koira jne.)

Lopuksi oppilaat menevät piiriin ja käydään läpi jokaisen parin yhdistävä tekijä.

Harjoitus toimii hyvin ryhmäytymistilanteessa tai tilanteessa jossa luokan oppilaat ovat "hajallaan" ja kuppikunnittain. Harjoitus auttaa löytämään yhteistä niidenkin oppilaiden välillä, joiden kanssa ei yleensä työskentele.

HARJANVARSI

Tavoite: Vuorovaikutustaitojen ja yhteistyön kehittäminen

Ikä: Yli 9-vuotiaat.

Aika: n. 20-25 minuuttia.

Tarvikkeet: Harjanvarsi tai muu vastaava pitkä keppi.

Toteutus: Harjoitteen ryhmäkoko on n. 8-10 oppilasta.

Ryhmä asettuu varren molemmin puolin niin, että puolet ryhmästä on toisella puolella ja puolet toisella. Oppilaat kannattelevat keppiä etusormiensa varassaiten, että omat sormet eivät ole vierekkäin. Vaikeusastetta voi säätää sillä, kuinka korkealla kädet ovat aloitustilanteessa.

Tarkoituksena on saada laskettua keppi alas lattialle niin, että kenenkään sormet eivät irtoa varresta harjoituksen aikana. Harjoitus edellyttää ryhmältä yhteistä rytmiä.

(Hyppönen & Linnonsuo 2002, 50.)

TAIKAMATTO

Tavoite: Vuorovaikutuksen vahvistaminen, ongelmanratkaisu.

Ikä: Yli 11-vuotiaat

Aika: Suoritettavissa yhden oppitunnin aikana.

Tarvikkeet: Matto, viltti, pöytäliinatms.

Toteutus: HUOM: Harjoitus vaatii ryhmän tuntemista, koska harjoituksessa ollaan fyysisesti lähellä toisia. Yhtä mattoa kohti mahtuu n. 5-10 henkilöä.

Lattialle asetetaan matto, viltti tai liina. Ryhmä asettuu seisomaan matolle siten, että kaikki ryhmäläiset mahtuvat matolle. Ryhmän tehtävänä on kääntää matto niin, ettei kukaan poistu maton ulkopuolelle. Harjoituksessa tarvitaan ryhmätyötä ja mahdollisesti toisista kiinnipitämistä, jotta tehtävä onnistuu.

(Hyppönen & Linnonsuo 2002, 61.)

PAPERITORNI

Tavoite: Vuorovaikutuksen vahvistaminen, erilaisten ryhmäroolien tutkiskelu, ongelmanratkaisu.

Ikä: Yli 11-vuotiaat

Aika: n.30 minuuttia.

Tarvikkeet: Paperia

Toteutus: Ensin keskustellaan ryhmän jäsenten välisistä rooleista yleisellä tasolla; mitä ovat roolit ja mihin niitä tarvitaan? Miten erilaiset roolit ryhmässä näkyvät?

Luokka jaetaan n. 5 hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle jaetaan 15 paperia. Tehtävänä on rakentaa papereista mahdollisimman korkea torni. Paperia ei saa rikkoa, leikata, liimata, teipata eikä rytistää tai tukea toisella esineellä. Paperin taitteleminen on sallittua. Tornin rakentamiseen käytetään aikaa n. 5-10 minuuttia.

Ajan loputtua katsotaan kenen ryhmän torni on korkein ja vertaillaan erilaisia rakennustyyliä.

Lopuksi voidaan käydä läpi, mitä rooleja eri ryhmien sisällä esiintyi ja miten eri roolit vaikuttivat yhteisen päämäärän saavuttamiseen.

SYLIPALLO

Tavoite: Vuorovaikutuksen vahvistaminen, yhteistyön kehittäminen, ongelmanratkaisu

Ikä: Yli 9- vuotiaat

Aika: n. 20 minuuttia.

Tarvikkeet: Tuoleja, pallo tai hernepussi

Toteutus: Asetetaan tuolit piiriin niin, että jokaiselle löytyy piiristä istumapaikka.

Oppilaat istuvat tuoleille ja lähtevät kuljettamaan palloa seuraavalle piirissä istuvalle siten, ettei palloon kosketa käsin. Muut osallistujat voivat auttaa pallon kuljetuksessa.

Pallon on tarkoitus kulkea koko piirin ympäri. Pelin vaikeustasoa voidaan nostaa siten, että pallon tippuessa peli alkaa alusta.

Pallon sijaan voi kuljettaa esimerkiksi hernepussia.

SOLMU

Tavoite: Vuorovaikutuksen vahvistaminen, ongelmanratkaisu

Ikä: Yli 10- vuotiaat

Aika: n. 20 minuuttia.

Tarvikkeet: Pitkä köysi, n. 10 metriä.

Toteutus: Jaetaan luokka noin 10 hengen ryhmiin. Oppilaat ottavat köydestä kiinni molemmilla käsillä tasaisin välimatkoin. Köyden keskikohtaan jätetään hieman enemmän tilaa.

Köyden keskelle on tarkoitus saada tehtyä solmu niin, ettei kukaan oppilaista päästä köydestä irti.

(Tehtävän onnistuminen vaatii, että jokainen oppilas kulkee köydestä muodostetun silmukan läpi.)

KETJUPIIRROS

Tavoite: Vuorovaikutuksen vahvistaminen, muutosten sietäminen

Ikä: Yli 10-vuotiaat

Aika: n. 25 minuuttia.

Tarvikkeet: Värikyniä, vesivärejä, liituvärejä tms.

Toteutus: Luokka jaetaan n. 5-7 hengen ryhmiin. Lattiaan teipataan iso paperi, jonka ympärille oppilaat asettuvat siten, että kukin pystyy piirtämään paperille.

Tarkoituksena on tehdä ryhmäpiirros tai -maalaus. Taustalle voidaan tarvittaessa laittaa musiikkia soimaan.

Oppilaat aloittavat kuvan piirtämisen. Sovitun ajan jälkeen (esim. 3 minuuttia), oppilaat vaihtavat paikkaa myötäpäivään. Piirtämistä jatketaan nyt siitä, mihin edellinen piirtäjä on jäänyt. Vuoron vaihtumisen jälkeen toisen oppilaan piirtämistä ei kommentoida.

Kun koko kierros on käyty läpi, piirtäminen lopetetaan ja ryhmät keksivät töilleen nimet. Lopuksi ryhmät saavat esitellä taideteoksensa.

KUVAKORTIT

Tavoite: Harjoituksen tarkoitus on kehittää itseilmaisua, omien tunnetilojen tunnistamista sekä tunteiden sanoittamista muille. Harjoitus tukee myös vuorovaikutusta.

Ikä: 3.-6. luokkalaiset.

Kesto: Harjoitus on suoritettavissa yhden oppitunnin aikana.

Tarvikkeet: Kuvakortit, jotka voivat olla maisemia, abstrakteja, ilmeitä tms.

Toteutus: Kuvakortit levitetään pöydälle siten, että jokainen kortti on näkyvässä.

Oppilaat valitsevat 1-2 korttia. Kortit voidaan valita tämän hetken "fiiliksen" mukaan tai niitä voidaan käyttää kertomaan esimerkiksi viikonlopusta tai lomasta.

Oppilaat asettuvat piiriin tai muuhun muodostelmaan, jossa näkevät toisensa. Kuvakortit käydään läpi vuorotellen. Jokainen oppilas saa kertoa, miksi valitsi juuri kyseisen kuvakortin ja mitä tunteita se herättää. Muut kuuntelevat.

Harjoitus voidaan ottaa osaksi joka viikkoista toimintaa, jolloin kertominen omista tunnetiloista tai tapahtumista helpottuvat.

VÄRISEINÄ

Tavoite: Tehdä tunteista normaali osa koulupäivää ja tarjota matalan kynnyksen mahdollisuus ilmaista tunteita.

Ikä: Yli 9-vuotiaat

Kesto: Päivittäinen aika alle 15 minuuttia, harjoituksen kokonaiskesto noin viikon.

Tarvikkeet: Värilappuja tai väripapereita, iso pahvitai paperi, sinitarraa tai teippiä.

Toteutus: Jokaiselle oppilaalle jaetaan kolmen värisiä pieniä paperilappuja (esimerkiksi keltainen/oranssi/punainen). Voidaan jakaa myös väripaperit, joista oppilaat leikkaavat tai repivät itse pienempiä paloja.

Päätetään yhdessä mitä mikäkin väri edustaa. Keltainen voi edustaa esimerkiksi sitä, että päivä on ollut hyvä, oranssi sitä, että päivä on ollut ihan ok ja punainen sitä, että päivä on ollut ihan "syvältä".

Askarrellaan ja kiinnitetään seinälle iso muoto, jonka oppilaat voivat päättää yhdessä (sydän, pilvi, tähti yms.) Päivän päätteeksi jokainen käy laittamassa paperin sisälle sen päivän päällimmäisen tuntemuksen mukaisen värilapun.

Lopuksi käydään yhdessä läpi, miten monia tunnetiloja viikko on sisältänyt, mitä tunteita on herännyt ja miksi omien tunteiden tunnistaminen on tärkeää. Harjoitus voidaan toteuttaa myös esimerkiksi pyykkinaruna, jolloin värilaput kiinnitetään luokkaan ripustettuun naruun pyykkipojilla.

MINÄ TULEVAISUUDESSA

Tavoite: Oman identiteetin ja itsetuntemuksen vahvistaminen.

Ikä: Yli 9-vuotiaat

Tarvikkeet: Liite 2, kyniä. Voidaan käyttää myös lankaa, kangasta, silkkipaperia yms.

Kesto: Toteutettavissa yhden oppitunnin aikana.

Toteutus: Liite 2 monistetaan jokaiselle oppilaalle. Suunnitellaan paperinukke, joka kuvastaa valittua aihetta. Aihe voi olla esimerkiksi minä nyt, minä tulevaisuudessa, minä supersankarina (jolloin voidaan kuvitella itselle esimerkiksi supervoima), minä unelmien ammatissa tai muu valittu aihe.

Paperinukelle piirretään tai askarrellaan hiukset, vaatteet, asusteet yms.

Lopuksi käydään yhdessä läpi valmiita töitä: miksi valitsin juuri tämän supervoiman, mitä supervoima kuvastaa, mikä unelma-ammattissa kiinnostaa minua, miksi olisin hyvä juuri siinä ammatissa, mitä asioita arvostan nyky-minässä, minkä ominaisuuden haluan säilyvän minussa aikuisuuteen saakka jne.

TUNNEJANA ”NOLLASTA SATAAN”

Tavoite: Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen, tunnevoimakkuuksien havaitseminen.

Ikä: 5.-6.-luokasta ylöspäin.

Kesto: Toteutettavissa yhden oppitunnin aikana. Sopii myös ”alkulämmittelyksi”.

Tarvikkeet: Naru ja teippi.

Toteutus: Tehdään lattiaan jana esimerkiksi narun avulla. Liikuntasalissa voidaan hyödyntää valmiita viivoja.

Valitaan jokin tunne, esim. ilo, suru, viha, harmistus, onnistuminen sekä aika, jolloin tunnetta on kokenut, esimerkiksi viikon sisään, eilen, tänään.

Janan toinen pää kuvastaa matalaa tunnetta eli nollaa, ja toinen pää voimakasta tunnetta eli satasta. Oppilaat asettuvat janaan valitun tunteen voimakkuuden mukaan. Mitä voimakkaampana oppilas on kokenut tunnetta valittuna ajankohtana, sitä lähemmäs hän asettuu janan 100- päätyä ja jos tunne on ollut vähäinen, oppilas menee lähemmäs janan 0- päätyä. Pelissä voi ottaa myös asennon, joka kuvaa tunnetta sellaisena kuin oppilas tunteen on kokenut.

Lopuksi katsellaan ympärille, miten muut ovat tunteen kokeneet. Oppilaiden ei tarvitse kuitenkaan kertoa muille hetkeä, jolloin tunnetta on kokenut. Otetaan uudelleen jollain toisella tunteella.

Harjoitusta voidaan käyttää myös palautteen annossa niin, että janan toinen pää kuvastaa hyvää palautetta ja toinen pää huonoa palautetta.

PYSÄYTETYT TUNTEET

Tavoite: Oppia ilmaisemaan tunteita keholla, tunteiden tunnistaminen.

Ikä: Yli 9-vuotiaat

Kesto: Toteutettavissa yhden oppitunnin aikana.

Tarvikkeet: Tabletit, liite 1

Toteutus: Jaetaan luokka 4-6 hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle valitaan yksitunne liitteestä 1. siten, että muut ryhmät eivät tiedä sitä. Yksi ryhmän jäsenistä valitaan ohjaajaksi/kuvaajaksi.

Ryhmä tekee tunteesta still-kuvan kehollaan niin, että jokainen ryhmän jäsen on osa samaa still-kuvaa. Kun still-kuva on valmis, kuvaaja ottaa siitä kuvan tabletilla.

Lopuksi kuvat heijastetaan taululle ja muiden ryhmien tehtävänä on arvata, mitä tunnetta kuva kuvastaa. Käydään vielä yhdessä läpi mitä tehtäviä eri tunteilla on ja miksi me tunnemme erilaisia tunteita.

Harjoitus voidaan toteuttaa tarvittaessa myös niin, että still-kuvat muodostetaan luokan eteen.

TARINA TUNTEISTA

Tavoite: Oppia nimeämään erilaisia tunteita.

Ikä: Yli 9-vuotiaat

Tarvikkeet: Paperi, kynä, liite 4

Kesto: Toteutettavissa yhden oppitunnin aikana.

Toteutus: Tunnetarina toimii samalla idealla, kuin "adjektiivitarinoiden" muodostaminen, mutta tarinan (liite 4) tyhjiin kohtiin keksitään jokin tunnesana.

Oppilaat keksivät tunnesanoja jayksi (esimerkiksi opettaja) kirjaa tunnesanat paperille siinä järjestyksessä, kuin ne keksitään. Yhtä tunnetta voi käyttää vain kerran. Kun kaikki tyhjät kohdat on täytetty, tarina luetaan ääneen.

Lopuksi käydään läpitunteita, jotka oppilaat keksivät; mitä mikäkin tunne tarkoittaa, missä tilanteissa on tunteita kohdannut jne.

Osa lapsista saattaa tunnistaa tunteita hyvin suppeasti, joten harjoitus auttaa myös laajentamaan tunnesanavarastoa ja tunnistamaan itsessään uusia tunteita. Apuna voidaan käyttää liitteen 1 tunnesanoja.

TUNNEALIAS

Tavoite: Oppia kuvailemaan ja sanoittamaan tunteita, oppia tunnistamaan erilaisia tunnetiloja

Ikä: Yli 9-vuotiaat

Kesto: n. 40 minuuttia.

Tarvikkeet: Kynä, paperia, liite 1.

Toteutus: Oppilaat keksivät ensin mahdollisimman paljon tunnesanoja ja kirjoittavat ne paperille. Sanat leikataan irti ja sekoitetaan koko luokan kesken. Harjoituksessa voidaan käyttää myös liitteen 1 valmiita tunnesanoja.

Oppilaat jaetaan pareihin ja heille jaetaan nippu tunnesanoja. Heidän tehtävänä on selittää tunne toiselle niin, ettei selitettävää tunnesanaa saa käyttää. Kun pari arvaa sanan, selittäjä vaihtuu. Lopuksi keskustellaan:

Mitkä tunteet olivat vaikeita ilmaista?

Mitkä tunteet olivat helppoja ilmaista?

Harjoitus voidaan suorittaa myös piirrä ja arvaa-tyylillä, jolloin tunnesana piirretään paperille ja parin tehtävänä on arvata, mitä tunnetta piirros esittää.

(Erkko & Hannukkala 2013, 86.)

MAINOSTUNTEET

Tavoite: Oppia havainnoimaan tunteita arkielämässä.

Ikä: 11 -vuotiaista ylöspäin.

Kesto: Toteutettavissa yhden oppitunnin aikana

Tarvikkeet: Televisio, tietokone ja internet tai lehtiä.

Toteutus: Opettaja on ennalta valinnut joitakin mainoksia. Mainos/mainokset katsotaan yhdessä luokan kanssa ja tarkkaillaan mainoksessa esiintyviä tunnetiloja. Mainoksen jälkeen keskustellaan mm. seuraavista asioista:

Mitä tunteita mainoksessa esiintyi?

Miten tunteiden kautta pyritään vaikuttamaan kuluttajaan?

Kenelle mainos on kohdennettu?

Voiko mainoksen tunnetila tarttua?

(Erkko & Hannukkala 2013,87.)

MINÄ TUNNEN

Tavoite: Oppia tunnistamaan ja ilmaisemaan omia rajoja, kehotietoisuus.

Ikä: 9-10-vuotiaat

Tarvikkeet: Liite 2, värikyniä

Kesto: Toteutettavissa yhden oppitunnin aikana.

Toteutus: Jokaiselle oppilaalle monistetaan liite 2.

Oppilaiden kanssa keskustellaan ensin missä eri tunteet voivat tuntua. Monisteen kuvan avulla tarkastellaan omaa tilaa, henkilökohtaisia alueita, millainen kosketus tuntuu hyvälle, mistä ei pidä jne. ja kuvaan merkitään missä tuntuu ilo, suru, jännitys, pelko, innostus jne.

Lopuksi keskustellaan yhdessä siitä, että toisilla tunteet tuntuvat eri paikoissa ja eri voimakkuuksilla.

MINULLE HELPPOA JA VAIKEAA

Tavoite: Vahvistaa uskallusta puhua omista tuntemuksistaan muille, oppia ymmärtämään ja tuntemaan itseään ja muita.

Ikä: Yli 10-vuotiaat

Kesto: n. 30 minuuttia.

Tarvikkeet: -

Toteutus: Oppilaat asettuvat piiriin seisomaan siten, että kaikki näkevät toisensa.

Jokainen kertoo vuorotellen yhden asian, joka on itselle helppoa ja yhden asian, joka on itselle vaikeaa. Vuoroa voidaan vaihtaa esimerkiksi pallotoiselle heittämällä.

Seuraavalla kierroksella asiat käännetään päinvastoin: esitetään olevan hyvä siinä, missä viimeksi oli huono ja huono siinä, missä oli hyvä. Tässä vaiheessa saa liioitella.

Lopuksi keskustellaan siitä, miltä työskentely tuntui, millaista oli kertoa asiasta joka on helppoa? Entä siitä, mikä on vaikeaa? Miltä tuntui kääntää asiat nurinpäin? Keskustellaan yhdessä vielä siitä, että kaikkien elämään kuuluu sekä helppoja että vaikeita asioita.

(Toivakka & Maasola 2011, 65.)

MINÄ MYÖS!

Tavoite: Itsetunnon vahvistaminen, omat vahvuudet.

Ikä: Alakouluikäisestä ylöspäin.

Tarvikkeet: -

Kesto: n. 20-25 minuuttia.

Toteutus: Oppilaat istuvat piiriin. Jokainen kertoo vuorollaan yhden vahvuuden itsestään tai jonkin asian missä on hyvä. Ne ryhmäläiset, jotka osaavat/kokevat osaavansa saman asian nousevat seisomaan ja sanovat ”minä myös”.

Opettaja voi aloittaa harjoituksen ja kertoa ensin oman vahvuuden/osaamisensa, jolloin oppilaiden kynnys lähteä mukaan leikkiin madaltuu.

Harjoituksen aikana muut oppilaat eivät saa arvostella tai kommentoida toisten osaamista. Leikin on tarkoitus vahvistaa itsetuntoa ja löytää itsestä juuri niitä asioita joissa kokee olevansa hyvä.

(Nurmi, Sillanpää, Hannukkala 2016, 53.)

HYVÄ MINÄ

Tavoite: Omien vahvuuksien tunnistaminen ja myönteisten puolien löytäminen itsestä.

Ikä: 3.- 6. luokkalaisten

Tarvikkeet: Paperia, kyniä

Kesto: n. 30 minuuttia

Toteutus: Jokaiselle oppilaalle jaetaan paperi ja siihen kirjoitetaan oma nimi pystysuorassa. Jokaisen kirjaimen kohdalle kirjoitetaan yksi myönteinen adjektiivi, joka kuvaa itseä tai omia vahvuuksia.

Kun kaikki ovat saaneet työn valmiiksi, istutaan piiriin. Jokainen oppilas kertoo itsestään yhden myönteisen adjektiivin.

Joskus hyvien asioiden sanominen ääneen on haastavaa. Tämän harjoituksen tarkoituksena on rohkaistua tuomaan omia vahvuuksia esille.

(Erkko & Hannukkala 2013, 63.)

TULEVAISUUSMETSÄSTYS

Tavoite: Oppia unelmoimaan ja asettamaan itselle tavoitteita, itsetuntemuksen lisääminen.

Ikä: 5-6. luokasta ylöspäin.

Kesto: 30-45 minuuttia.

Tarvikkeet: Kartonkia tai pahvia, kyniä, sakset, liimaa, sanomalehtiä, oma kuva.

Toteutus: Jokaiselle oppilaalle jaetaan kartonki jonka keskelle liimataan oma kuva. Oppilaat kuvittelevat itsensä tulevaisuuteen, esim.:

Missä asun?

Minne haluaisin matkustaa?

Missä opiskelen/olen töissä?

Mitä haluan oppia?

Mikä haluan olla?

Mitä haluan tehdä?

Mistä tulen onnelliseksi?

Mistä asioista haluan nauttia tulevaisuudessa?

Keitä ihmisiä on ympärilläni/lähelläni?

Kartonkille voi liimata kuvia tulevaisuuden haaveista esim. lehdistä leikäten tai itse piirtäen. Lopuksi käydään keskustelua siitä, miten saavuttaa unelmansa, mitä tarvitsee unelmien tueksi, ovatko unelmat realistisia, mitkä unelmat ovat tärkeimpiä yms.

(Erkko & Hannukkala 2013, 69.)

TUNNEBIISI

Tavoite: Tunteiden ilmaiseminen, musiikin vaikutus tunnetilaan

Ikä: 5.-6. luokka

Kesto: 30-90 minuuttia.

Tarvikkeet: Tietokone tai muu musiikkia toistava laite, liite 1.

Toteutus: Oppilaat valitsevat musiikkikappaleita, joita soitetaan tunnin aikana. Kappalevalintaa ei tarvitse perustella. Jokaisen kappaleen jälkeen nimetään tunteita, joita kappale on oppilaissa herättänyt. Apuna voi käyttää liitteen 1 tunnesanoja. Lopuksi keskustellaan:

Voiko musiikin avulla ilmaista tai käsitellä tunteita?

Mitä musiikkia kuuntelet, kun olet iloinen, surullinen, vihainen, pettynyt, rakastunut, onnellinen jne.?

Miten kappalevalinta vaikuttaa tunteisiin?

Voiko kappaleen tunnetila tarttua?

Pyritkö vaikuttamaan tunteisiin valitsemalla esimerkiksi vihaisena iloisen kappaleen? Onnistuuko tunteen vaihto?

(Erkko & Hannukkala 2013, 87.)

MINUN VAHVUUTENI

Tavoite: Itsetunnon vahvistaminen, itsetuntemus, omien ja toisten vahvuuksien tunnistaminen.

Ikä: 9 -vuotiaasta ylöspäin

Kesto: 20 minuuttia

Tarvikkeet: Värikynät, liite 4.

Toteutus: Jokaiselle oppilaalle jaetaan liite 4. Oppilaat värittävät liitteestä ne sanat, jotka kuvastavat hänen vahvuuksia ja/tai taitoja. Tyhjiin laatikoihin voi keksiä itse lisää omia vahvuuksia ja taitoja.

(Juusola 2015, 10.)

Versio 2: Luokka jaetaan pareihin. Parit värittävät liitteestä 4 ne laatikot, jotka ovat hänen mielestään parin vahvuuksia tai taitoja. Lopuksi paperit annetaan parille ja keskustellaan yhdessä siitä, miltä tuntui toisen vahvuuksien värittäminen. Oliko helpompaa löytää vahvuuksia toisesta ja miltä tuntui vastaanottaa toisen valitsemaa vahvuuksia itsestä?

LIITE 4 Tunneboxin liitekansion materiaali

Hyvä opettaja,

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen hallitseminen on tärkeää sekä oppimisen että yhteisössä toimimisen kannalta. Koulu on kenttä, jossa tunne- ja vuorovaikutustaitojen hallitseminen ja hallitsemattomuus näkyvät päivittäin. Koulu onkin yksi tärkeimmistä tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämistä vastaavista tahoista kodin lisäksi.

Olen koontanut menetelmäpaketin tunne- ja vuorovaikutustaitojen ohjaamisen ja opetuksen tueksi. Menetelmäkirjallisuutta aiheesta löytyy runsaasti, mutta sopivien menetelmien löytäminen niiden seasta voi olla hankalaa. Menetelmäpaketti on koottu käytännönläheiseksi, helposti käyttöön otettavaksi ja menetelmäpainotteiseksi kokonaisuudeksi.

Menetelmistä osa on peräisin menetelmäkirjallisuudesta ja osa omasta ”menetelmäpankistani” vuosien varrelta. Olen valikoinut menetelmät niin, että ne sopivat pääsääntöisesti 3.-6. luokan oppilaille. Osa menetelmistä on sovellettavissa myös nuoremmille oppilaille. Menetelmät on värikoodattu siten, että sinisellä pohjalla olevat liittyvät tunnetaitoihin ja vihreällä pohjalla olevat vuorovaikutustaitoihin. Opettajalta menetelmien toteuttaminen vaatii tietoperustan tuntemista sekä kykyä tunnistaa luokan ryhmytymisen taso ja ilmapiiri.

Mukavia tunne- ja vuorovaikutushetkiä!

Kuopiossa 20.7.2018

Anna Teronen

LIITE 1

TUNNESANAT

ILO

RIEMU

MYÖTÄTUNTOISUUS

HÄPEÄ

POSITIIVISUUS

LEVOLLISUUS

KIITOLLISUUS

VARMUUS

RAKKAUS

TOIVO

HÄMMÄSTYS

TASAPAINOISUUS

UTELIAISUUS

VIHA

SURU

PELKO

ONNELLISUUS

KATEUS

YLPEYS

LUOTTAMUS

EPÄVARMUUS

JÄNNITYS

VÄLINPITÄMÄTTÖMYYS

LEVOTTOMUUS

SUUTTUMUS

ÄRTYMYYS

HERMOSTUNEISUUS

HELLYYS

INNOSTUS

ROHKEUS

MUSTASUKKAISUUS

IKÄVÄ

INHO

YKSINÄISYYS

UJOUS

TURVALLISUUS

TYLSYYS

REHELLISYYS

ANTELIAISUUS

IHMETYS

TOIVEIKKUUS

VOIMATTOMUUS

HILPEYS

ITKUISUUS

USKOLLISUUS

NOLOSTUS

KATUMUS

TYTYTYVÄISYYS

AHDISTUNEISUUS

YSTÄVÄLLISYYS

SYLLISYYS

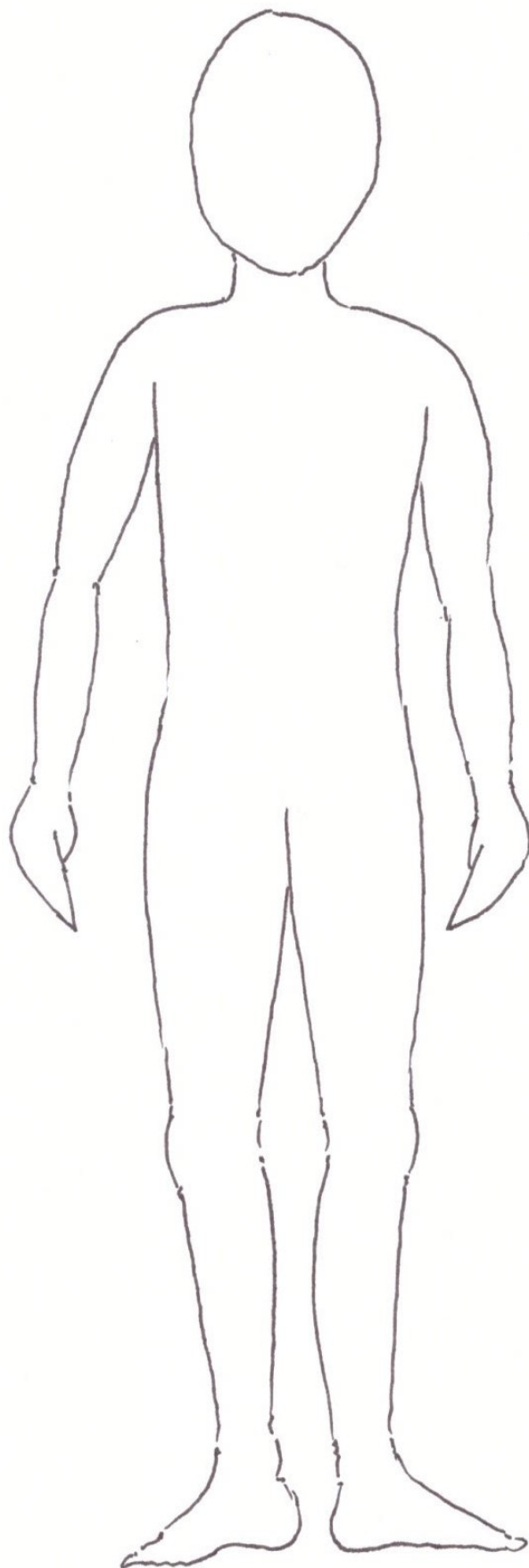
NOLOUS

PETTYMYS

ROHKEUS

LIITE 2

PAPERINUKKE



LIITE 3

TUNNETARINA

Oli syyskuinen aamu. Silja heräsi herätyskellon _____ pirinään klo 7.00. Silja avasi silmänsä. Ikkunasta paistoi syksyinen aamuaurinko. Se sai Siljan mielen _____ . Hän nousi ylös ja meni syömään aamupalaa. Vaikka väsymys painoi silmiä, aamiainen sai hänen olonsa _____. Silja sai syötyä aamiaisen normaalia nopeammin ja päätti katsoa hetken televisiota ennen kouluun lähtöä. Yhtäkkiä Silja huomasi, että kello oli jo vaille kahdeksan ja hän myöhästyisi pian koulusta. _____ hän puki vaatteet päälleen, kengät jalkaansa ja heitti repun selkään. Hän käveli _____ ja ripeästi kouluun, mutta tiesi, ettei ehtisi ajoissa tunnille. Se sai hänen mielen _____. Mitähän muut ajattelevat, kun hän tulee kesken tunnin luokkaan. Opettaja on varmasti _____. _____ hän asteli koulun ulko-ovista sisään ja heitti kenkensä hyllyyn. Hän koputti luokan oveen, astui sisään ja pahoitteli myöhästymistään. Huh! Ei se niin kamalaa ollutkaan, Silja huokaisi.

Päivä kului ja Silja unohti myöhästymisensä. Hän oli _____ nähdessään taas ystäviään. Pian kello oli jo yli 11 ja nälkä kaivoi Siljan mahaan. Se sai hänen olonsa _____. Hänen oli vaikea keskittyä opiskeluun. Onneksi ruokatunti olisi pian. Ruoka oli hyvää ja ruokailun jälkeen oppilaat pääsivät viettämään pitkää välituntia. Välitunnit olivat Siljan mielestä koulupäivässä parasta. Silloin oli aikaa jutella ja leikkiä ystävien kanssa. Silja oli sopinut ystävänsä Hennan kanssa, että hän tulisi tänään Siljan luokse koulun jälkeen. Silja ei malttanut odottaa, että he pääsisivät jo koulusta. Välitunti oli kuitenkin ohi ja _____ oppilaiden oli palattava luokkaan.

Päivä kului ja viimeisellä tunnilla oli liikuntaa. Liikunta oli Siljan lempi aine. Ensimmäiseksi lämmiteltiin hippaleikin merkeissä. Kaikki kirmasivat juoksuun ja samassa rytäkässä Henri tönäisi vahingossa Siljaa niin, että Silja kaatui. "Auts, typerä peli!" Silja ajatteli _____. Harri pyysi anteeksi ja kertoi, ettei ollut huomannut Siljaa. Siljan säikähdys oli mennyt ohi ja hän jatkoi peliä _____ mielellä.

Koulupäivä läheni loppuaan ja pian oppilaat jo pukivat kenkiä jalkaan _____ puheensorinan raikuessa ilmoille. Silja ja Henna kulkivat _____ tuttua reittiä kohti Siljan kotia. "Ei tästä yhtään hullumpi päivä tullutkaan" Silja ajatteli hymyillen.

LIITE 4

MINUN VAHVUUTENI

Väritä sanat, jotka kertovat sinusta. Tyhjiin laatikoihin voit keksiä lisää omia taitoja tai vahvuuksia.

MUKAVA

KOHTELIAS

SISUKAS

YSTÄVÄLLINEN

ILOINEN

HAUSKA

TUTKIJA

ÄLYKÄS

REHELLINEN

TAITAVA ELÄINTEN
KANSSA

MUSIKAALINEN

TAITEELLINEN

AUTTAVAINEN

URHEILULLINEN

KETTERÄ

KILTTI

ROHKEA

HYVÄ YSTÄVÄ

VASTUUNTUNTOINEN

POHDISKELIJA

HYVÄ KUUNTELIJA

AHKERA

UTELIAS

PARHAANSA
YRITTÄVÄ

Tunneboxin liitekansio sisältää jokaisen harjoitekortin mukaan nimetyn välilehden, johon opettajat voivat kirjata huomioita, palautetta ja vinkkejä harjoitteista toisille käyttäjille

HYVÄ KAVERUUS

KUVAKORTIT

SIKINSOKINSOLMUSSA

VÄRISEINÄ

MUOTOLEIKKI

MINÄ TULEVAISUUDESSA

KIRJE YSTÄVÄLTÄ

TUNNEJANA ”NOLLASTA SATAAN”

ONNENOKSA

PYSÄYTETYT TUNTEET

TUOLIViesti

TARINA TUNTEESTA

AISTITON -RATA

TUNNEALIAS

JONOSSA TUTUKSI

MAINOSTUNTEET

YHDISTÄVÄ TEKIJÄ

MINÄ TUNNEN

HARJANVARSI

MINULLE HELPPOA JA VAIKEAA

TAIKAMATTO

MINÄ MYÖS!

PAPERITORNI

HYVÄ MINÄ

SYLIPALLO

TULEVAISUUSMETSÄSTYS

SOLMU

TUNNEBIISI

KETJUPIIRROS

MINUN VAHVUUTENI

LIITE 5 Kuvat Tunneboxista sekä Tunneboxin liitekansiosta

