

[www.humak.fi](http://www.humak.fi)

# Opinnäytetyö

## Kohti sujuvampaa vuorovaikutusta

Menetelmiä kiusaamisen ennaltaehkäisemiseen

Jees-iltapäiväkerholle

*Niina Tarvonen*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma  
(Yhteisöpedagogi 210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika  
3/2021



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

---

Tekijät: Niina Tarvonen

Opinnäytetyön nimi: Kohti sujuvampaa vuorovaikutusta. Menetelmiä kiusaamisen ennaltaehkäisemiseen Jees-iltapäiväkerholle.

Sivumäärä: 45 ja 25 liitesivua

Työn ohjaaja: Sari Höylä

Työn tilaaja: Saalem-nuoret ry

---

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa menetelmiä, joilla voidaan ennaltaehkäistä kiusaamista Helsingin Merilahden peruskoulussa toimivassa Jees-iltapäiväkerhossa. Kun perehdyin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen, artikkeleihin, tutkimuksiin ja muihin lähteisiin, opinnäytetyön tavoitteeksi varmistui kehittää tilaajalle sellaisia keinoja kommunikointiin, vuorovaikutukseen ja lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen, joilla pystytään vaikuttamaan normeihin sekä vahvistamaan ryhmän toimivaa vuorovaikutusta ja sujuvoittamaan kommunikointia.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käyn läpi kiusaamista, sen määritelmää, sen syitä sekä keinoja saada kiusaaminen loppumaan. Teoriaosuus sisältää osion myös tunne- ja vuorovaikutustaidoista, kuten niiden merkityksestä sekä siitä, miten sujuvoittaa vuorovaikutusta ja miksi kannattaa vahvistaa tunnetaitoja.

Tutkimusmenetelminä olivat haastattelu ja havainnointi. Ne antoivat kokonaiskuvaa kerhossa tapahtuvista vuorovaikutustilanteista, kommunikoinnista ja lasten tunnetaidoista. Toteutin iltapäiväkerhossa lasten kanssa tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavia tehtäviä ja harjoituksia. Sen ansiosta pystyin valitsemaan tuotokseen juuri iltapäiväkerhon toimintaan sopivaa materiaalia. Sisällytin opinnäytetyön tuotokseen myös ohjaajille keinoja sujuvoittaa vuorovaikutusta ja kommunikointia.

Tuloksista kävi ilmi, että tunteiden tunnistamisessa oli suurta hajontaa kerholaisten välillä. Lapsilla, joilla oli hyvät tunnetaidot, oli myös vahvemmat sosiaaliset taidot. He eivät tarvinneet aikuisilta kuin vähäistä tukea vaikeissakaan vuorovaikutustilanteissa toisin kuin lapset, joiden kotona ei vahvistettu tunnetaitoja. Kerholaiset tiesivät, mitä kiusaaminen on ja myös mitä tulee tehdä sitä kohdatessa. Pääosin vuorovaikutustilanteet sujuivat hyvin, mutta yksittäiset haastavat tilanteet ja levottomasti käyttäytyvät lapset veivät ohjaajien resursseja ja hankaloittivat ryhmän toimintaa.

Opinnäytetyön kirjallinen tuotos antaa ohjaajille keinoja sujuvoittaa vuorovaikutusta ja kommunikointia. Tuotokseen on myös koottu valmiita tehtäviä ja leikkejä, joilla voi vahvistaa lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

---

Asiasanat: Tunnetaidot, kommunikointi, vuorovaikutus, iltapäivätoiminta, kiusaaminen

## ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Bachelor's Degree in NGO and Youth Work

---

Author: Niina Tarvonen

Title: Towards a smoother interaction. Methods of preventing bullying for the Jees Afternoon Club.

Number of Pages: 45 and 25 attachment pages

Supervisor: Sari Höylä

Subscriber: Saalem-nuoret ry

---

The purpose of this thesis was to develop methods to prevent bullying in the Jees afternoon club in Merilahti Elementary School in Helsinki. I studied literature, articles, studies and other sources related to the subject. The idea of the thesis was to develop instructions to Jees afternoon club how to communicate, how to handle the interaction situations and how to strengthen the emotional and communication skills of the children. These together will have positive impact on how to strengthen how the group functions and how to make the communication smoother inside the group.

The theoretical part of the thesis is defining what is bullying, what is causing bullying and what are the ways to stop bullying. There is also a section defining what are emotional and interaction skills, how to build more smoother interactions from one person to another and why it is worth strengthening emotional skills.

The research method was chosen to be done by interviewing people and observing the communication situations in the Jees afternoon club. These methods together provided the overall picture of the ways interaction, communication and children's emotional skills are taking place in the club. I chose tasks and exercises to the children in the afternoon club whose purpose was to reinforce the emotional and interaction skills of the children. These also supported the other activities the Jees club has selected as daily tasks. In the output of the thesis, I also listed different ways for instructors to smoothen interaction and communication.

The results of this thesis open that there was a high dispersion of identifying the emotions of the children. It was visible that children whose emotional skills were also strengthened at home possessed stronger social skills. They didn't need more than a minimal support from adults in difficult interaction situations. Then there are children whose emotional skills are not strengthened at home and these children needed more support from adults how to behave in different situations. All the children knew what bullying means and how to behave in situation if there occurs some. In general the interactions went well but in some situations there occurred interaction that was more challenging and also a child or children that behaved restless. These together took a lot of focus from the adults and also affected to the whole group.

The written output of the thesis provides instructions to smoothen ways to interact and to communicate. There are also listed few examples of games and exercises that can be used when there is need to strengthen children's emotional and interaction skills.

---

Keywords: Emotional skills, communication, interaction, afternoon club, bullying

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	5
2	KIUSAAMISEN ENNALTAEHKÄISEMINEN ILTAPÄIVÄKERHOSSA .....	7
2.1	Jees-iltapäiväkerho.....	8
2.2	Kiusaaminen .....	9
2.2.1	Kiusaamisen seuraukset .....	12
3	TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAIDOT.....	14
3.1	Vuorovaikutus lasten kanssa .....	15
3.1.1	Vuorovaikutustaitojen merkitys .....	15
3.2	Tunnetaidot ja lapset .....	16
3.2.1	Lupa tuntea kaikki tunteet.....	18
4	TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJA VAHVISTAVAT TUOKIOT .....	19
4.1	Tuokioiden esittely .....	20
4.2	Toimintamalli ohjaajille sujuvamman vuorovaikutuksen tueksi .....	22
4.2.1	Käytännön keinoja sujuvoittaa vuorovaikutusta.....	23
5	OPINNÄYTETYÖN PROSESSI JA MENETELMÄT .....	25
5.1	Prosessin esittely .....	25
5.2	Tutkimushaastattelu.....	27
5.3	Havainnointi .....	29
5.4	Eettisyys .....	30
6	TULOKSET JA ANALYSOINTI .....	31
6.1	Kiusaamisen esiintyminen ja siihen puuttuminen .....	31
6.2	Tunnetaidot ja vuorovaikutus .....	33
6.3	Tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavat tehtävät ja harjoitukset .....	36
7	POHDINTA.....	39
	LÄHTEET .....	42
	LIITTEET .....	46

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tilaajana toimi Saalem-nuoret ry, joka järjestää kattavasti toimintaa lapsille ja nuorille, muun muassa iltapäivätoimintaa. Jeess-iltapäiväkerho toimii Puotilan ja Merilahden peruskouluissa Helsingissä. Opinnäytetyöni tein Merilahden peruskoulun Jeess-iltapäiväkerholle.

Opinnäytetyön aihe sai alkunsa, kun juttelin elokuussa 2020 Jeess-iltapäiväkerhon koordinaattorin kanssa kiusaamisesta. Opinnäytetyössäni kiusaaminen tarkoittaa toistuvaa toiseen henkilöön kohdistuvaa henkistä tai fyysistä väkivaltaa. Kiusaaminen on aihealue, jonka ympärillä myös Jeess-iltapäiväkerhossa halutaan tehdä työtä ennaltaehkäisevästi. Aihe puhuttaa paljon ja on myös noussut viime aikoina useasti otsikoihin. Esimerkiksi marraskuussa 2020 Ylen artikkelissa Valopilkkun hankevastaavalta Tina Holmberg-Kaleniukselta kysyttiin keinoja saada kiusaaminen kuriin (YLE 2020a). Joulukuussa 2020 Yle uutisoi nimikkoaikuisista, joita on määrätty varmistamaan kiusaamisen loppuminen. Ohjelma on käytössä Helsingin kouluissa ja osin myös päiväkodeissa ja toisella asteella (YLE 2020b).

Vuoden sisällä on ollut myös hyvin karuja kiusaamiseen liittyviä otsikoita. Syyskuussa 2020 uutisoitiin laajasti Vantaalla tapahtuneesta tilanteesta, jossa kiusaaminen yltyi koulussa niin väkivaltaiseksi, että paikalle täytyi kutsua poliisit (Vantaan Sanomat 2020). Marraskuussa 2020 Helsingin Koskelassa tapahtuneen nuoren pojan järkyttävän murhan taustalta paljastui vakavaa kiusaamista, joka oli jatkunut jo pitkään (Helsingin Sanomat 2020).

Kun tutkin kiusaamista, sen esiintymistä ja ennaltaehkäisevää työtä, huomasin myös, että usein mainitaan tunne- ja vuorovaikutustaidot ja niiden merkitys, kun lapset opettelevat itsesäätelyä ja toimimista toisten kanssa. Päätin kartoittaa tutkimusmenetelmillä kerhossa esiintyvää kiusaamista sekä lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Tutkimusmenetelminä käytin ryhmähaastattelua ja havainnointia.

Tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä niiden vaikutuksista ihmisen käytökseen ja hyvinvointiin löytyy nykyään paljon tietoa. Opetushallituksen julkaisussa Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2011 yhdeksi toiminnan tavoitteista on kir-

jattu tunne-elämän ja sosiaalisen kehityksen tukeminen (Opetushallitus 2011, 9). Tunnetaitojen merkitys on siis selkeästi oivallettu, ja ne on haluttu tuoda virallisiin suunnitelmiin mukaan.

Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot ehkäisevät kiusaamista (Nyström 2018, 20). Lapsi, jolla on hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot, on myös sosiaalisesti taitavampi, ja aggressiota esiintyy vähemmän (Cacciatore 2007, 18). Lisäksi kyseiset taidot auttavat eteenpäin elämän isoissa taitekohdissa, joista ensimmäiselle luokalle siirtyminen on yksi. Tunteet myllertävät, ja tapahtuu iso muutos. Elämään myös tulee paljon uusia ihmisiä, kun vanhat jäävät taakse esikoulun päättyessä ja peruskoulun alkaessa. Luokkakaverit, koulunkäynninohjaajat, opettajat ja iltapäivätoiminnan ohjaajat tulevat osaksi monen pienen lapsen arkea.

Opinnäytetyön edetessä toteutin tutkimusta haastatteleamalla lapsia ja havainnoimalla vuorovaikutustilanteita kerhossa. Opinnäytetyön tuotos antaa ohjaajille keinoja sujuvoittaa vuorovaikusta ja kommunikointia. Tuotokseen on myös koottu valmiita tehtäviä ja leikkejä, joilla voi vahvistaa lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Suurimman osan niistä olen toteuttanut käytännössä Jees-iltapäiväkerhossa. Ohjaajien yhtenäinen tapa toimia vuorovaikutustilanteissa lasten kanssa tuo selkeyttä ja ennakoitavuutta toimintaan, ja ennen kaikkea se ehkäisee kiusaamista. Tästä syystä halusin tuoda tuotokseen ohjaajille selkeät toimintatavat vuorovaikutukseen, jotta niitä olisi mahdollista yhtenäistää. (Salmivalli 2016, Koulun taso.)

Havainnointi toi paljon tietoa vuorovaikutustilanteista kerhossa, yleisimmin haasteellisista tilanteista mutta myös hyvin toimivista. Toimiminen pienemmissä ryhmissä vaikutti positiivisella tavalla kerhon toimintaan ja vuorovaikutustilanteisiin. Haasteellisia olivat erityisesti siirtymätilanteet, joissa lapsia oli kerralla paljon. Haastattelut nostivat esille lasten näkemyksiä, kokemuksia, ajatuksia ja mielipiteitä niin tunteista, kiusaamisesta kuin kaverisuhteistakin. Mielenkiintoisin havainto oli se, että ne lapset, joilla oli vahvat tunnetaidot, tarvitsivat vähemmän aikuisen tukea haastavissa vuorovaikutustilanteissa tai eivät tarvinneet sitä lainkaan.

Lisäksi tutkimusmenetelmät auttoivat valitsemaan opinnäytetyön tuotokseen juuri sellaisia tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavia menetelmiä, jotka toimivat erityisen hyvin iltapäiväkerhossa.

## 2 KIUSAAMISEN ENNALTAEHKÄISEMINEN ILTAPÄIVÄKERHOSSA

Iltapäiväkerhoon saapuvilla lapsilla on takanaan jo koulupäivä. Päivän aikana lasten mieliin on saattanut jäädä kaiheartamaan tilanteita, joita he ovat koulussa nähneet tai joita heille on sattunut muiden lasten kanssa. Näitä tapahtumia lapset kertovat usein kerhon ohjaajille heti nähdessään heidät kerhopäivän alussa. Koulupäivän tunnelma välittyy usein kerhoonkin. Toisinaan se on levoton, toisinaan rauhallinen, toisinaan jostain näitten väliltä. Se on kuitenkin aina täynnä monenlaisia tilanteita, joissa ohjaajilta vaaditaan taitoa olla läsnä, kuunnella, kohdata ja ohjata. Iltapäivätoiminnan tarkoitus on olla lapsille koulupäivän jälkeen turvallinen ja virikkeellinen paikka, jossa tuetaan lapsen kasvua sekä edistetään hyvinvointia (Opetushallitus 2020). On siis tärkeää, että erilaisten haastavien tilanteiden hoitamista ja kiusaamiseen puuttumista on ennalta mietitty työyhteisössä.

Haasteita yleisesti ottaen iltapäiväkerhoissa ovat usein puutteelliset tilat ja isot lapsimäärät, mikä käy ilmi myös Opetushallituksen vuoden 2018 kehittämistyöryhmän raportista (Holappa, Hyvönen, Junttila, Keskinen, Kola-Torvinen & Palve-Kaunisto 2018, 9, 26). Näin on myös Merilahden Jees-iltapäiväkerhossa. Kerholla ei ole käytössä pelkästään sille suunnattuja omia tiloja. Tilat, joita kerho saa käyttää, ovat koulupäivän aikana koulun omassa käytössä. Iso lapsimäärä vaikuttaa väistämättä esimerkiksi siten, että jokaiselle lapselle ei yksinkertaisesti ehdi antaa niin paljon kiireetöntä läsnäoloa kuin haluaisi. Oma rajallisuus on ymmärrettävä, ja tilanteissa on osattava priorisoida. Isot lapsimäärät suhteessa ohjaajien määrään saavat aikaan myös sen, että osa lasten välisistä konflikteista ehtii kärjistyä, ennen kuin ne huomataan ja niihin päästään puuttumaan.

Selkeys ja ennakoitavuus auttavat lapsia ymmärtämään syy-seuraussuhteita. Jos ohjaajat iltapäiväkerhossa toimivat kaikki samalla tavalla haastavissa tilanteissa ja puuttuvat mahdollisuuksien mukaan niihin aina, ei se voi olla vaikuttamatta yleiseen ilmapiiiriin ja lasten turvallisuuden tunteeseen kerhossa. Johdonmukainen puuttuminen lasten välisiin konflikteihin ja selkeät säännöt ennaltaehkäisevät kiusaamista. (Salmivalli 2016, Koulun taso.)

## 2.1 Jeēs-iltapäiväkerho

Jees-iltapäiväkerho toimii kahdessa eri toimipisteessä Helsingissä. Jeēs-kerhojen palveluntuottajana toimii Saalem-seurakunnan alainen yhdistys Saalem-nuoret ry. Toiminta on opetusviraston alaista, ja se on ollut sitä kaikki kerhon toimintavuodet, aina vuodesta 2004 lähtien. Toiminta ei ole tunnustuksellista, mutta kristilliset arvot, kuten toisten kunnioittaminen ja lähimmäisenrakkaus, ovat toiminnan tukena. Jeēs-iltapäiväkerhoja toimii Helsingissä kahdessa eri toimipisteessä. Tämä opinnäytetyö tehtiin Merilahden peruskoulussa toimivassa toimipisteessä, jossa lapsia on noin neljäkymmentä. Ohjaajia kerhossa on neljä. Lapset ovat suurimmaksi osaksi ensimmäisen luokan oppilaita. Pieni osa lapsista on toisen luokan oppilaita. (JEES-iltapäiväkerhot 2020.)

Jees-kerhon iltapäivätoiminta tapahtuu lasten päivittäisessä toimintaympäristössä koulussa. Päivittäin vakituudessa käytössä on yksi luokkahuone sekä lisäksi auditorio ja käsityöluokka silloin, kun ne ovat vapaina. Yhtenä päivänä viikossa käytössä on liikuntasali ja peilisali sekä lisäksi toisena päivänä peilisali. Ulkoilussa hyödynnetään laajasti koko koulun leikki- ja urheilualueita sekä lähiympäristön leikkipuistoja. Merenranta on lähellä, joten alkusyksyllä ja keväällä tehdään sinnekin usein retkiä.

Monet eri tilat ja alueet mahdollistavat jakaantumisen pienempiin ryhmiin sekä antavat lapsille mahdollisuuden valita, mihin toimintoon he itse haluavat osallistua. Ohjaajia on neljä, joten useimmiten pienryhmätoiminta on jaettu neljään eri tilaan. Pienryhmillä on useita positiivisia vaikutuksia. Vähäisempi liike ja melutaso vaikuttavat häiritsevyydeltään herkkien lasten keskittymiskykyyn sekä tarkkaavaisuuteen positiivisesti (Talala 2019, 20). Tämän olen käytännössä todennut myös Jeēs-iltapäiväkerhossa. Yleinen levottomuus vähenee ja melutaso pysyy kohtuullisena ryhmän ollessa pienempi. Ohjaajien on myös helpompi antaa yksilöllistä tukea ja huomiota lapsille, kun ryhmäkoko on pienempi. Lisäksi lasten on helpompi rauhoittua ja keskittyä välipalaan, leikkiin, kädentaitoihin tai muuhun toimintaan, kun ympärillä oleva hälinä on kohtuullisella tasolla. Suuremmassa ryhmässä lapsesta voi tuntua turvattomalta. Pienryhmällä on tähänkin suotuisat vaikutukset. (Haapaniemi & Raina 2014, 128.) Kerhopäivän aikana on hetkiä, jolloin suurin osa lapsista on samassa ryhmässä, kuten esimerkiksi välipalan jälkeen sekä kerhopäivän alkaessa ja päättyessä. Näissä hetkissä



huomaa, että levottomuus lisääntyy herkemmin ja rauhoittuminen on vaikeampaa kuin silloin, kun ryhmä on jakautunut pienempiin yksiköihin.

## 2.2 Kiusaaminen

Puhuttaessa kiusaamisesta on tärkeää ymmärtää sen määritelmä ja se, mitä se käytännössä on. Puhekielessä kuulee usein puhuttavan yksittäisistä väkivallanteoista tai epäsystemaattisesta toisen ärsyttämisestä kiusaamisena. Tässä opinnäytetyössä kiusaamisella tarkoitetaan nimenomaan systemaattisesti samaan henkilöön kohdistuvaa henkistä tai fyysistä väkivaltaa.

Kiusaaminen on erittäin vakava asia, johon tulisi puuttua välittömästi sen tullessa ilmi. Mielestäni lasten ja nuorten parissa työskentelevän olisi tärkeää ymmärtää, mitä kiusaaminen todella on, jotta hän osaisi havaita kiusaamisen ja puuttua tilanteeseen. Kiusaamisen on määritelty olevan toistuvasti samaan ihmiseen systemaattisesti kohdistettua henkistä tai fyysistä väkivaltaa, kuten ulkopuolelle jättämistä, alentavaa puhetta, ärsyttämistä, pahan puhumista, juoruilua, lyömistä tai potkimista. Kiusaamista taas eivät ole yksittäiset tilanteet, joissa toinen ärsyttää tai satuttaa toista. Systemaattisuus, tahallisuus ja tekojen toistuminen ovat siis olennaisia puhuttaessa kiusaamisesta. (Salmivalli 2016, 1 Vielä kerran: Mitä kiusaaminen on?)

Toisinaan kiusaaminen on niin hienovaraista henkistä väkivaltaa, että ulkopuolisen on vaikeaa tunnistaa se kiusaamiseksi. Epäsuora kiusaaminen voi olla esimerkiksi pahan puhumista selän takana tai ryhmän ulkopuolelle jättämistä. Se voi olla myös pieniltä tuntuvia mutta toistuvia tekoja, joiden tarkoitus on tuottaa mielipahaa kiusatulle, kuten tervehtimättä jättämistä, ilkeitä katseita tai reagoimattomuutta kiusatun kommentteihin, kysymyksiin tai tervehdykseen. Ulkopuolisen on helpompi havaita suora kiusaaminen kuin epäsuora. Suoraa kiusaamista ovat muun muassa töniminen, ilkeästi puhuminen, tavaroiden rikkominen tai varastaminen. (Nuortennetti 2020.) Tämän olen todennut myös iltapäiväkerhossa. On erittäin harmillista huomata, että johonkin lapseen on kohdistunut epäsuoraa kiusaamista, jota aikuisten on ollut vaikea havaita. Jees-iltapäiväkerhossa kaikkien lasten yhteisessä hetkessä on käyty läpi, mitä kiusaaminen on ja miten tulisi toimia, jos itseä kiusataan tai jos huomaa, että toista

lasta kiusataan. Mielestäni on todella tärkeää kiusaamisen ennaltaehkäisyssä, että lapsetkin tietävät, mitä kiusaaminen on ja miten tulee toimia sitä havaitessaan.

Mikäli kiusaamisen taustalla olevia syitä olisi helppo ymmärtää ja kiusaamisen lopettaminen olisi yksinkertaista, ei olisi syntynyt niin monia erilaisia teoksia, toimintamalleja, hankkeita ja tapoja torjua ja vähentää kiusaamista kuin vuosien saatossa on syntynyt. Kokonaan kiusaamista tuskin saadaan koskaan loppumaan, mutta kiusaamisen vastaista työtä tulee kuitenkin tehdä väsymättä. Kiusaaminen on varmastikin mahdollista saada vähenemään ja yksittäiset kiusaamistapaukset loppumaan. Se vaatii kuitenkin jatkuvaa ja pitkäjänteistä ennaltaehkäisevää työtä sekä ennen kaikkea järjestelmällistä ja riittävää puuttumista. Se vaatii myös sitä, että ihmiset tietävät, mitä kiusaaminen on ja miten siihen voi puuttua. Jotta kiusaamiseen osattaisiin puuttua, se täytyy ensinnäkin osata tunnistaa ja tunnustaa. Lisäksi täytyisi olla riittävät resurssit. Jos lasten määrä suhteessa heitä valvovien aikuisten määrään on suuri, kaikkia kiusaamistilanteita ei edes havaita, vaikka jokainen aikuinen tekisi parhaansa, valitettavasti. Tärkeää on myös lisätä niin aikuisten kuin lastenkin tietoutta kiusaamisesta siten, että he tietävät, mikä on kiusaamista ja miten tulee toimia, jos itseä kiusataan tai huomaa jonkun, jota kiusataan.

Yksittäisissä kiusaamistapauksissa on tärkeää pyrkiä selvittämään, mitkä ovat kiusaamiseen johtaneita syitä. Mikä saa kiusaajan käyttäytymään järjestelmällisesti aggressiivisesti kiusattua kohtaan? Kiusaamisen syynä voi olla esimerkiksi se, että kiusaaja hakee valtaa tai hyväksyntää. Toisaalta se voi olla myös osa jonkinlaista laajempaa koulun ulkopuolelle ulottuvaa ongelmaa, joka ilmenee koulussa kiusaamisena. Jos ongelma on laajempi, koko oireilevan lapsen perhe olisi saatava avun piiriin. (Salmivalli 2016, 5 Yksilö-, luokka- ja koulutason selitykset: kohti kiusaamisen kokonaismallia.)

Myös normit voivat olla kiusaamisen mahdollistava tekijä, syy sen esiintymiseen ryhmässä tai tekijä, joka vaikuttaa siihen, miten paljon kiusaamista esiintyy (Markkanen 2012, 16). Jokaisessa ryhmässä on normeja, jotka vaikuttavat ryhmän toimintaan, käyttäytymiseen ja keskinäiseen vuorovaikutukseen. Juuri normit luovat rajat ryhmän käyttäytymiselle. Tästä voisi siis päätellä, että yhdessä laaditut säännöt ja ryhmäyttäminen ovat tärkeitä heti ryhmän ensihetkistä lähtien ja ryhmäyttämistä tulee tehdä säännöllisesti koko sen ajan, kun ryhmä on olemassa. Lisäksi on syytä aika ajoin tietoisesti tarkastella ryhmän normeja ja pohtia, olisiko niitä syytä pyrkiä muuttamaan.

Jees-iltapäiväkerhossa on tehty yhdessä lasten kanssa säännöt, joista käy ilmi, mikä on suotavaa käyttäytymistä ja mitä kerhossa ei saa tehdä. Kerholaiset tietävät esimerkiksi, että kiroileminen ja toisten satuttaminen ovat kiellettyjä. Sääntöjä on käyty kerholaisien kanssa läpi useamman kerran, jotta ne jäisivät kaikkien mieliin.

On mielenkiintoista pohtia myös sitä, millainen lapsi ei tyypillisesti kiusaa. Ainakin voidaan sanoa, että jos lapsella on hyväksyty ja turvallinen olo, hänellä ei ole tarvetta kiusata (Rantala 2020, A-studio). Iltapäiväkerhossa ohjaajat voivat vaikuttaa merkittävästi siihen, millaiseksi lapset kokevat olonsa siellä. Mutta mitä jos lapsi ei koe oloaan turvalliseksi ja hyväksytyksi kotona? Tällöin oireilu saattaa näkyä iltapäiväkerhossa kiusaamisena. Kiusaaminen kohdistuu usein henkilöön, jota kiusaaja pitää jollain tavalla itseään heikompana. Kiusaaja saattaa hakea valtaa kohdistamalla väkivaltaista käyttäytymistä tällaiseen henkilöön. (Nyström 2018, 20.)

Kiusaaminen kertoo jotain ihmisen mielensisäisestä maailmasta ja empatiakyvystä. On erittäin tärkeää, että kun aikuiset huomaavat kiusaamista tai kuulevat siitä, siihen puututaan heti määrätietoisesti. Tällöin kiusaaminen on helpompi kitkeä pois kuin silloin, jos se on jatkunut jo pidempään. Kiusaaminen on myös ryhmäilmiö (Nyström 2018, 20). Toisinaan kiusaamistapauksissa on varmasti syytä hajottaa ryhmä, mutta lievemmissä tapauksissa tai ennaltaehkäisevänä keinona koko ryhmän turvallisuuden tunteen vahvistaminen, ryhmäyttäminen koko lukuvuoden ajan ja vuorovaikutus- sekä tunnetaitojen tukeminen voisivat näin ollen vaikuttaa kiusaamiseen ryhmässä.

Kun kiusaamista havaitaan, olisi oleellisen tärkeää, että kiusattu ei koe jäävänsä yksin ilman tukea vaikeassa tilanteessa. Aikuisen tulisi puuttua asiaan ja olla kiusatun puolella ja puolustajana. Miten vahvan viestin aikuinen antaa siitä, että toisen henkilön tai fyysinen kaltoinkohtelu on sallittua, jos hän ei uskalla tai välitä puuttua lasten tai nuorten keskuudessa tapahtuvaan kiusaamiseen! Toisinaan aikuinen ei aina huomaa kiusaamista, ja kiusatun voi olla myös vaikeaa kertoa asiasta. Siksi olisikin tärkeää puhua lasten kanssa kiusaamisesta ja siitä, mitä se on ja mitä voi tehdä, kun joku kiusaa itseä ja toista. Olisi myös tärkeää tehdä selväksi, että kiusaaminen on aina väärin, ja rohkaista lasta puhumaan siitä luotettavalle aikuiselle.

Kiusaamista ei tule hyväksyä, mutta se, että joku näkee kiusaajan tekojen taakse ymmärtäen hänen mieltään, auttaa pääsemään oikeaan suuntaan. Silloin kiusaaja osataan mahdollisesti ohjata tarvittaessa oikeanlaisen avun piiriin. Jokaisella ihmisellä on

tarve tulla ymmärretyksi. Tähän voi käyttää mentalisointia, jossa tarkoitus on ymmärtää toisen mieltä ja käytöstä, joka sitä ohjaa. Mentalisoimalla kyetään parantamaan yhteyttä toisiin ja kohentamaan hyvinvointia ihmissuhteissa. (Mattila & Rantala 2019, 21.) Ymmärtämällä kiusaajan mieltä päästään niiden syiden äärelle, joita työstämällä on mahdollista saada kiusaaminen loppumaan.

Ihminen, jolla on hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot, osaa toimia rakentavasti haastavissakin vuorovaikutustilanteissa ja tunnistaa sekä hallita omat tunteensa. Hän osaa nimetä kokemansa tunteet ja purkaa vaikeatkin tunteensa viisaasti kohdistamatta vaikkapa ärtymyksen tunnettaan toisiin ihmisiin. Osaltaan kiusaaminen johtuu juuri vajavaisista tunne- ja vuorovaikutustaidoista. (Holmberg-Kalenius 2008, 164.) On siis selvää, että juuri näitä taitoja vahvistamalla voidaan ennaltaehkäistä kiusaamista ja vahvistaa sujuvaa vuorovaikutusta. Tietenkin erityisesti lasten kohdalla kyseisten taitojen harjoittelu vaatii paljon toistoa. Toisinaan tuntuu, että järjestelmällinen tunteitaitojen vahvistaminen iltapäiväkerhossa on haasteellista. Toisaalta taas sen ei tarvitse olla aina tarkasti suunniteltua, vaan käytännössä jo päivän aikana ilmenevien tunteiden sanoittaminen ja voimakkaiden tunnereaktioiden purkaminen turvallisesti rauhallisen aikuisen lähellä vahvistavat tunnetaitoja. Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot auttavat ylipäättään niin elämän huonoissa kuin hyvissäkin hetkissä kannatellen osaltaan elämässä eteenpäin.

Tutkimusten mukaan lasten kiusaamistilanteet vähenevät, mikäli aikuiset kokevat pystyvänsä puuttumaan niihin (Repo 2013, 96). On siis hyvä miettiä yhdessä etukäteen, miten niihin voitaisiin puuttua. Kiusaamiseen tulisi puuttua aina ja johdonmukaisesti. Taitoa puuttua kiusaamistilanteisiin voi kehittää ja oppia. Taidon kehittyessä seurauksena on kiusaamisen väheneminen. On siis erittäin tärkeää, että lasten kanssa työskentelevillä aikuisilla on selkeä toimintamalli kiusaamistilanteiden hoitamiseen ja kiusaamisen ehkäisemiseen.

### 2.2.1 Kiusaamisen seuraukset

Kiusaaminen jättää pysyvän jäljen kiusattuun. Se vaikuttaa paitsi kiusattuun myös kiusajaan ja heidän lähellään oleviin ihmisiin. Kiusaamiseen on puututtava järjestelmällisesti heti, kun se huomataan, jotta sen seuraukset voitaisiin minimoida. Pitkäaikainen kiusaaminen vaikuttaa lapsen kehitykseen negatiivisesti. Sen seuraukset kiusatulle voivat olla hyvinkin tuhoisat ja vaikutukset pitkäkestoisia. Kiusaaminen saa usein

aikaan arvottomuuden tunteen. Se saa kiusatun araksi ja vetäytyneeksi ja aiheuttaa huonoa itsetuntoa, ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, itsetuhoisia ajatuksia ja kielteistä minäkuva. Useat kantavat kiusaamisen jättämiä jälkiä koko elämänsä ajan. Kiusaaminen voi olla syy jopa itsemurhiin ja koulusurmiin. Edellä mainitut seuraukset ovat raskaita kantaa ja vaikuttavat myös kiusatun lähipiiriin. Yhdenkin lapsen kiusaaminen saa siis aikaan aina vähintäänkin laajamittaista pahoinvointia ja heikentää monien ihmisten elämänlaatua. Kiusaamisesta johtuvia pitkäaikaisia seurauksia lieventää kiusatun kokemus siitä, että hänet hyväksytään kotona ja että hänellä on edes yksi ystävä. Hyväksyvillä ja rakastavilla vanhemmilla ja yhdelläkin ystävällä on näin ollen todella iso merkitys, kun lapsi joutuu vertaisryhmänsä kiusaamaksi. Mutta jäljet jäävät silti. (Salmivalli 2016, 3 Kiusaamisen välittömät ja pitkäaikaiset vaikutukset: Mitä seuraa, ellei kiusaamiseen puututa?)

Sellaisessa koulussa on yleisesti epämiellyttävää olla, jossa kiusaamiseen ei järjestelmällisesti puututa tai siihen ei osata tai haluta puuttua. Sellaisessa oppimisympäristössä, jossa esiintyy paljon kiusaamista, olo on turvaton, mikä heikentää oppimista ja koulussa viihtymistä. Luovuus vähenee, ja pelon ilmapiiri kasvaa. (Hamarus 2008, 76.) Kiusaaminen ei siis vaikuta pelkästään oloon vaan jopa oppimiseen ja luovuuteen. Lapset eivät pääse silloin kasvamaan lähellekään täyttä potentiaaliaan. Siksi vaikutukset voivat ulottua lapsen peruskoulunkin jälkeiseen opintopolkuun ja elämään ylipääntään.

Kiusaamisella on vaikutuksia myös kiusaajaan. Mikäli kiusaamiseen ei puututa millään tavalla, pääsee kiusaajan rooli vahvistumaan. Silloin kiusaaminen jatkuu muissa yhteisöissä, joihin kiusaaja siirtyy elämänsä aikana, kuten vaikkapa vapaa-ajalla tai aikuisena työpaikalla. Kiusaamista lapsena sivusta seurannut taas voi kokea vielä aikuisenakin syyllisyyttä siitä, että ei puuttunut kiusaamiseen. (Hamarus 2008, 78–79.) Vakavimmat seuraukset ovat kuitenkin kiusatulle. Kiusaamiseen on siis syytä puuttua aina, ja sen ennaltaehkäisemiseksi on tehtävä jatkuvasti työtä johdonmukaisesti.

### 3 TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT

Kun olemme vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, herää usein monenlaisia tunteita. Tunteet vaikuttavat väistämättä vuorovaikutukseen. Mikäli omia tunteitaan ei tunnista, voi olla vaikeaa ymmärtää omaa käytöstään tai niitä tunnereaktioita, joita erilaiset vuorovaikutustilanteet saavat aikaan. Lapsi mallintaa ensisijaisesti lähimmiltä aikuisilta tapaa olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (MLL 2018.) Totuttu ensisijainen tapamme olla vuorovaikutuksessa juontaa siis juurensa lapsuuden alkutaipaleelle. Se vaikuttaa varmasti etenkin lapsen tapaan olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Olipa lähimmiltä aikuisilta saatu malli mikä hyvänsä, hyvä uutinen on se, että vuorovaikutustaitoja voi opetella ja vahvistaa. Niitä voi kehittää läpi koko elämän.

Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat hyvinvoivien ihmissuhteiden kantava perusta. Moni meistä kohtaa useita ihmisiä päivittäin. Kuinka paljon helpompaa näissä tilanteissa onkaan luovia, jos ymmärtää omia ja vastapuolen tunteita! Etenkin läheisissä suhteissa on tärkeää osata tunnistaa toisen tunteet mutta erityisesti omat tunteet, joita kohtaaminen ja keskustelut saavat aikaan, jotta yhteiselo olisi sujuvaa ja yhdessä olisi hyvä olla. Itsensä kuunteleminen vuorovaikutustilanteissa selkeyttää vuorovaikutusta ja lisää läheisyyttä. Vuorovaikutuksessa hyvin keskeisiä taitoja ovat toisen ja itsensä kuunteleminen ja kunnioittaminen, tunteiden ymmärtäminen ja ongelmanratkaisutaidot. (Klemola & Talvio 2017, Tunne- ja vuorovaikutustaidot käytännössä.)

Millainen sitten on ihminen, jolla on hyvät tunnetaidot? Hän tunnistaa omat tunteensa, tiedostaa niiden vaikutukset ja kykenee säätelemään tunteitaan. Tunnetaidot auttavat ottamaan omat ja toisen tunteet huomioon kohtaamisissa. (Lahtinen & Rantanen 2019, Mitä tunnetaidot ovat?) Sellaisen ihmisen kanssa, jolla on hyvät tunnetaidot, on siis helpompaa ja miellyttävämpää olla vuorovaikutuksessa kuin sellaisen, jonka tunnetaidot ovat heikot. Sen lisäksi, että tunnetaitojen opetteleminen auttaa ihmistä itseään voimaan paremmin, sen positiiviset vaikutukset ulottuvat erityisesti lähimpiin ihmiseen mutta myös muihin, joiden kanssa ihminen on vuorovaikutuksessa. Tunnetaitojen opetteluun ja vahvistamiseen kannattaa antaa aikaa. Se on hyvä teko niin itseä kuin toisiakin kohtaan.

### 3.1 Vuorovaikutus lasten kanssa

Vuorovaikutus toisten ihmisen kanssa on yksi syvimmistä tarpeistamme aivan elämän ensipäivistä alkaen aina viimeisiin hetkiin asti. Vuorovaikutus toisten kanssa ei ole aina helppoa, eikä yksikään ihminen tietenkään kykene toimimaan aina virheettömästi vuorovaikutustilanteissa. Väärinkäsityksiä ja ristiriitoja syntyy väistämättä ihmisten ollessa tekemisissä toistensa kanssa. Toisaalta näissä tilanteissa näkyviin tulee inhimillisuus: virheitä sattuu meille kaikille. Tärkeämpää kuin pyrkiä toimimaan mahdollisimman virheettömästi onkin olla lapsille esimerkkinä siitä, miten vaikkapa väärinymmärryksistä johtuneista loukkaantumisista edetään rakentavasti sovintoon tai miten vaikeilta tuntuissa vuorovaikutustilanteissa voi toimia toista kunnioittavasti. Kun lapsi on vastapuolena haastavassa vuorovaikutustilanteessa, on erityisen olennaista tuoda esiin se, että hän on tärkeä ja arvokas, vaikka hän tekisi väärin. Lisäksi on tärkeää jutella lapsen kanssa tilanne läpi tunnekuohujen laannuttua ja tarvittaessa pyytää anteeksi. Teot ja minuus on todella tärkeää pitää erillään. Teot eivät saa määrittää lapsen arvoa, ja tämä tulee viestiä lapselle selkeästi. (Ahonen 2017, 68.)

Toimivalla vuorovaikutuksella voidaan vaikuttaa suoraan yleiseen ilmapiiriin ja kohtaamisiin. Kotona vanhempi, koulussa opettaja tai kerhossa ohjaaja on merkittävä tekijä hyvän vuorovaikutuksen sekä ilmapiirin luoja ja ylläpitäjänä. On tärkeää, että aikuinen on aidosti läsnä asettaen rajoja, antaen positiivista huomiota ja kohdaten lapset sekä myös aikuiset kunnioittavasti. (Lahtinen & Rantanen 2019, Luokan ilmapiiri ei toimi – mikä avuksi?) Huomioidaanko lapsi esimerkiksi hänen saapuessaan kerhoon ja lähtiessään sieltä? Huomaako aikuinen hyvän, ja sanotaanko se ääneen lapselle? Juuri tuon kaltaisilla pienillä teoilla ja sanoilla on merkittäviä vaikutuksia tunneyhteyden ja positiivisen vuorovaikutuksen vahvistamisen kannalta. Erityisesti noissa pienissä hetkissä voimme vahvistaa yhteyttä lapseen ja viestiä hänen olevan tärkeä huomioimalla ja huomaamalla hänet. Loppujen lopuksi positiivista vuorovaikutusta aikaansaavat ja vahvistavat teot ovat pieniä, mutta niillä on suuri merkitys ja vaikutus.

#### 3.1.1 Vuorovaikutustaitojen merkitys

Kuuluisan runoilijan Maya Angeloun mietelause tiivistää sen, mitä hyvä ja toimiva vuorovaikutus saa toisissa ihmisissä aikaiseksi.

*”Ihmiset eivät muista, mitä sanoit. He eivät muista, mitä teit. Mutta he eivät koskaan unohda, mitä sait heidät tuntemaan.”* (Goodreads 2020.)

Kun vuorovaikutustaidot ovat hyvät, ihminen osaa kohdata toisen kunnioittavasti ja tasa-arvoisesti, kunnioittaen myös itseään ja rajojaan. Hän uskaltaa tuoda sopivissa määrin itseään esiin rakentaen näin luottamusta toiseen. Kohtaamiset sellaisen ihmisen kanssa, jolla on hyvät vuorovaikutustaidot, sujuvat, ja usein jäljelle jää vähintäänkin tunne kohdatuksi ja nähdyksi tulemisesta. Ihminen, jolla on hyvät vuorovaikutustaidot, osaa suhtautua toiseen ja itseensä kunnioittavasti, vaikka kohtaaminen saisi hänessä aikaan vaikeasti käsiteltäviä, voimakkaitakin tunteita, kuten ärsytystä tai vihaa. Vuorovaikutustaitoja voi ja kannattaa harjoitella. Elämässä on paljon kohtaamisia erilaisten ihmisten kanssa. Jokainen niistä on omalla tavallaan ainutlaatuinen. Aina ei voi tietää, mitä toinen käy läpi, mutta siitä voi olla varma, että välittävällä ja hyväksyvällä kohtaamisella voi olla toiseen ihmiseen merkittävä vaikutus. (Klemola & Talvio 2017, Asenne ja arvot vuorovaikutuksen perustana.)

Lapset ottavat mallia vanhemmistaan. Aikuisten, erityisesti äidin ja isän, esimerkillä on merkittävä vaikutus myös lasten käyttäytymiseen vuorovaikutustilanteissa. (Salmivalli 2016, 4 Kodin vai koulun vastuu?) Se on riittävä syy aikuiselle tarkastella omaa tapaansa olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja tarvittaessa muuttaa sitä. Kun huomaamatta saatamme siirtää seuraavalle sukupolvelle vaikkapa epäkunnioitettavaa tapaa puhua tai kohdella toisia. Omalla käytöksellä voi olla hyvinkin pitkäaikaiset vaikutukset sukupolvien ketjussa.

### 3.2 Tunnetaidot ja lapset

Vuorovaikutuksen lisäksi lapsi oppii lähisuhteista tavan toimia tunteiden kanssa. Salmitaanko kotona kaikki tunteet? Vai komennetaanko lasta esimerkiksi ärsytyksen tunteen ilmetessä vain rauhoittumaan yksin? Tai ovatko vaikkapa ilo ja huumori osa arkea? Tällaiset tekijät vaikuttavat lapsen koko elämään. Seuraukset voivat olla hyvin vahingollisia, jos tunteita joutuu tukahduttamaan tai niiden kanssa on selvittävä yksin. Jos esimerkiksi lapsen on pitänyt selvitä kiukusta ilman aikuisen tukea tai kiukun tunne on kielletty häneltä, hänellä voi aikuisena olla hankaluuksia tunne-elämässä ja kyvyssä asettaa omia rajoja. Tämä saattaa johtaa jopa uupumukseen työelämässä tai



vaikeuksiin ihmissuhteissa. (Kärkkäinen 2017, 20.) Tunteilla on siis todella väliä, ja varsinkin niiden ymmärtämisellä.

Lasten kanssa työskenneltäessä mielestäni tärkeintä tunnetaitojen kannalta on olla esimerkkinä siitä, miten kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja ja miten tunteita voi ilmaista turvallisesti tai miten tunteet saattavat kuohahtaa mutta käyttäytyminen pysyy asiallisena. Lisäksi on tärkeää tuoda lapsille keinoja tunteiden ilmaisemiseen. Esimerkin voima on suuri, ja se on olennaista muistaa työskenneltäessä lasten parissa. Omien tunteiden ja tunnetilojen sanoittaminen sekä ylilyöntien sattuessa anteeksi pyytäminen ovat tärkeitä asioita. Aika ajoin on siis hyvä tarkastella omia tunnetaitoja ja tapoja toimia tunteita herättävissä tilanteissa.

Lasten on tärkeää nähdä myös aikuisten inhimillinen puoli ja etenkin tunnetaitojen kannalta se, kuinka tunteiden kuohuessa voidaan edetä viisaasti eteenpäin. Jokaisen meistä tunteet kuohahtavat varmasti joskus. Tällöin olisi hyvä käydä tilanne jälkikäteen läpi toisen osapuolen kanssa ja pyytää anteeksi. Kaikilla tunteilla on tehtävä, eikä niitä saa kieltää tai tukahduttaa, ei omia eikä toisten. Sen sijaan tulisi opetella itse ja auttaa lapsia tunnistamaan tunteet ja ilmaisemaan ne turvallisesti, toisia satuttamatta tai loukkaamatta. On tärkeää näyttää ja opastaa lasta tuomaan turvallisesti esille myös tunteita, jotka voivat saada aikaan vahvankin fyysisen reaktion, kuten esimerkiksi vihantunne. (Ahonen 2017, 68.)

Kun aikuinen osaa tunnistaa ja nimetä tunteitaan, lasten on paljon helpompi ymmärtää esimerkiksi aikuisen väsymyksestä johtuvaa hieman vaisumpaa olemusta. Kun aikuinen sanoo ääneen, mitä tunnetta hän kokee ja miksi, lapsen ei tarvitse olettaa aikuisen erilaisen käytöksen johtuvan hänestä itsestään. Lapset saattavat kuvitella mielessään, että jonkun toisen, vaikkapa oman vanhemman, käytös tai mieliala on heidän syytään. Tästä syystä on erityisen tärkeää sanoittaa lapselle ääneen myös omia tunteitaan. (Ahonen 2017, 69.)

Tunnetaitoja kannattaa tukea myös kotona. Tunnetaidot ovat arvokas voimavara lapselle läpi koko hänen elämänkaarensa. Nykyään on saatavilla hyvin runsaasti erilaisia materiaaleja, kuten kirjoja tai pelejä, joiden avulla on helppo kotonakin opetella tunnetaitoja yhdessä lapsen kanssa. Lapsi, jolla on hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot, on esimerkiksi sosiaalisesti taidokkaampi ja harvemmin aggressiivinen kuin sellainen lapsi, jolla on heikot tunne- ja vuorovaikutustaidot (Cacciatore 2007, 18). Tätä tukivat

myös tämän opinnäytetyön tutkimustulokset. Haastatteluissa osa lapsista osasi nimetä tunteita erinomaisesti ja kertoa tapoja toimia vahvojen tunnereaktioiden kanssa. Näitä lapsia havainnoidessani huomasin, että he selvisivät haastavistakin sosiaalisista tilanteista taitavasti eikä aggressiivista käytöstä heidän kohdallaan esiintynyt juuri lainkaan.

### 3.2.1 Lupa tuntea kaikki tunteet

Kaikki tunteet ovat sallittuja, ja ne tulee saada ilmaista, mutta kaikki tunteiden synnyttämät reaktiot eivät ole hyväksyttäviä.

Toisinaan kuulee sanottavan, että tunteet ottavat vallan. Saatetaan kehottaa laskemaan kymmeneen, kun tunnereaktiot ovat voimakkaita. Keho ja mieli vaikuttavat toisiinsa. Tunteet vaikuttavat koko kehoon, ja ne voivat saada aikaan voimakkaitakin fyysisiä reaktioita tai tuntemuksia, esimerkiksi kihelmöintiä, tärinää tai lämpöä. Tunteet vaikuttavat myös aivoissa. Ihminen ei pysty ajattelemaan järkevästi, kun voimakas tai kiihtymystä aiheuttava tunne ottaa vallan. Tämä johtuu siitä, että se aivojen osa, jossa järkevä ajattelu tapahtuu, jää normaalia vähemmälle hapelle, kun ihminen kokee voimakasta tunnetta. (Lahtinen & Rantanen 2019, Tunnetaidot osana opettajan ammattitaitoa.) On siis hyvin perusteltua ja viisasta poistua hetkeksi paikalta, mikäli vain mahdollista, ja hieman hengitellä, kun on kiihtymyksen vallassa. Tunteen hieman laannuttua ajatus alkaa taas kulkemaan sujuvammin ja on helpompaa ajatella järkevästi sekä reagoida ja suhtautua rakentavasti kiihtymyksen aikaansaajaan.

Läheskään aina ei ole helppoa tai mahdollista poistua paikalta tunteiden kuohuessa tai sanoittaa tunteita itselleen. Se on toisinaan haastavaa aikuiselle, mutta vielä vaikeampaa se on lapselle. Tunnetaitoja tulee harjoitella. Lapsi tarvitsee paljon aikuisen tukea oppiakseen tunnetaitoja eli tunteiden säätelemistä, tunnistamista ja kohtaamista turvallisesti. Erityisesti voimakkaiden tunteiden ottaessa vallan, kuten vaikkapa silloin, kun lapsi kohtaa ison pettymyksen tai tulee hyvin vihaiseksi, tarvitaan turvallinen ja rauhallinen aikuinen lapsen vierelle auttamaan lasta tunteen kannattelussa ja sen ilmaisemisessa turvallisesti. Tunteen laannuttua on tärkeää jutella tilanne läpi lapsen kanssa.

Mikäli lapsen tunteet eivät tule kohdatuksi vaan niitä toistuvasti torjutaan, tukahdutaan tai vähätellään, voivat seuraukset olla vakavat. Ahdistuneisuus, syömishäiriöt,

tunne-elämän häiriöt, käytöshäiriöt tai masennus voivat olla seurausta kohtaamattomista tunteista. (Talala 2019, 17.) Tukahdutettu tunne jää kehoon, ja se voi oireilla kehossa monella eri tavalla, kuten esimerkiksi päänsärkynä, vatsakipuna tai sydänoireina (Cacciatore 2007, 23). Tunteet tulee sallia, niiden tulee antaa tulla ja ne on hyväksyttävä. Lapsi tarvitsee apua ja ohjausta tunteiden sanoittamiseen ja niiden turvalliseen purkamiseen. Tunteet ovat osa ihmistä, niitä tulee ja menee, ne eivät ole pysyviä olotiloja. Kolme ensimmäistä vuotta ihmisen elämässä ovat kuitenkin merkityksellisiä tunteidenkin kannalta, sillä suurin osa hermosoluyhteyksistä muodostuu tuona aikana. Erilaiset varhaisten vuosien toistuvat tunnekokemukset vaikuttavat aivoihin ja jättävät sinne pysyvän vaikutuksen. (Jalovaara 2005, 19.) Vanhemman hyväksyvä katse ja lapsen tarpeisiin vastaaminen ja niistä huolehtiminen ovat tärkeitä ja merkityksellisiä asioita. Niillä on positiiviset vaikutukset koko lapsen elämään.

#### 4 TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJA VAHVISTAVAT TUOKIOT

Iltapäiväkerhossa vietetään yhdessä aikaa muutamia tunteja. Keskittymistä vaatineet oppitunnit ovat takana. Lasten kerhossa viettämä aika on heidän vapaa-aikaansa, johon pyritään sisällyttämään heille mielekästä tekemistä. Lapset saavat muun muassa valita, mihin pienryhmätoimintoihin ottavat osaa, mielenkiintonsa mukaan. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavia tuokioita, jotka oli helppo sovittaa iltapäiväkerhon arkeen, löytyi paljon erilaisista lähteistä, kuten kirjoista ja verkkosivuilta. Kokosin kerhoon parhaiten sopivat tuokiota tilaajalle suunnattuun teokseen, joka on myös tämän opinnäytetyön liitteenä. Käytännössä ne olivat sellaisia, joita oli helppo toteuttaa esimerkiksi ulkona leikin lomassa, siirtymätilanteissa tai ennen ohjattuja hetkiä. Lyhyesti sanottuna kerhon arkeen sopivat parhaiten sellaiset menetelmät, jotka oli helppo sulauttaa muuhun toimintaan.

Alkuun puhuin lapsille hyvä kaveri -tuokioista, kun kerroin heille tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukevista tehtävistä ja harjoitteista, sillä nimitys oli heille ennestään tuttu ja viittasi vuorovaikutukseen toisten kanssa. Nimitys tuli Hyvä kaveri -hetkistä, jotka ovat olleet osana Jees-iltapäiväkerhon toimintaa jo lukuvuoden alusta alkaen. Hyvä

kaveri -hetki on Jeess-kerhossa joka perjantai. Silloin yksi lapsista valitaan viikon hyväksi kaveriksi. Valinta perustellaan kertomalla kerhossa ilmenneitä tilanteita, joissa kyseinen lapsi on ollut huomaavainen tai käyttäytynyt ystävällisesti toisia kohtaan. Lisäksi tuossa kaikkien yhteisessä hetkessä kerrotaan usein ajankohtaisia asioita tai vain jutellaan vaikkapa siitä, millainen on hyvä kaveri. Hyväksi kaveriksi valittu lapsi saa kaksi tikkaria, joista toisen hän saa antaa haluamalleen kaverille. Hyvä kaveri -palkinnon saajista pidetään listaa. Ohjaajat pitävät huolen siitä, että jokainen lapsi tulee saamaan hyvä kaveri -palkinnon lukuvuoden aikana.

Pitämieni tuokioiden vaativin vaihe oli niiden suunnittelu. Erilaisia tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavia menetelmiä, tehtäviä ja harjoitteita on todella paljon. Haasteellisinta oli valita juuri sellaisia, jotka sulautuvat helpoiten osaksi iltapäiväkerhon toimintaa, sillä ylipäättään varsinaista suunniteltua ohjattua toimintaa on lopulta melko vähän aikaa toteuttaa kerhopäivän aikana. Kuitenkin huolellinen suunnittelu kannatti, sillä toteutus oli hyvin antoisaa ja mielekästä.

#### 4.1 Tuokioiden esittely

Hyvä kaveri -tuokioidet ovat erilaisia tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavia harjoituksia ja tehtäviä, jotka voidaan toteuttaa osana kerhon muuta toimintaa. Niitä voidaan toteuttaa esimerkiksi liikuntatuokioissa, ulkoilun aikana, siirryttäessä paikasta toiseen tai askarreltaessa. Keskusteluja voidaan myös tietoisesti avata sopivissa tilanteissa käyttäen apuna kuvamateriaaleja. Koulupäivän aikana lapset ovat tehneet keskittymistä vaativia tehtäviä. Siksikin oli mielestäni tärkeää, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen iltapäiväkerhossa kävi kuin huomaamatta mukavina tehtävinä tai tuokioina muun toiminnan ohessa.

Tuokioiden materiaalit olen koonnut monista eri lähteistä. Osaan olen keksinyt itse ja osaa muokannut siten, että ne sopivat juuri Merilahden peruskoulussa toimivaan Jeess-iltapäiväkerhoon. Kaikki toteuttamani tuokioidet olen koonnut tuotokseen, joka löytyy opinnäytetyön liitteistä. Esittelen tässä muutamia tuokioita, jotka ovat jääneet mieleen erityisen onnistuneina ja sopivina toteutettaviksi osana iltapäiväkerhon toimintaa.

Liikuntaleikkinä leikimme tunnehippaa (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 30) alkuperäistä hieman soveltaen. Leikkiin osallistuvien lasten kanssa valitaan ensin jokin

tunne, esimerkiksi ilo. Se, jonka hippa saa kiinni, jää paikalleen kasvoillaan iloinen ilme. Sellainen leikkijä, joka ei ole vielä jäänyt kiinni, voi vapauttaa kiinni jääneen pysähtymällä tämän eteen kasvoillaan sama ilme kuin kiinni jääneellä. Tunnehippaa leikimme niin ulkona kuin liikuntasalissakin. Hippaleikit olivat ennestään tuttuja lapsille, joten heidän oli myös helppo oppia tämä versio.

Kädentaidoissa lapset tekivät aiheeseen liittyen huopakankaasta kiukkutyyny (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 34). Tyynyn toiselle puolelle lapset piirsivät tekstiilitusseilla kiukkukuvan. Toiselle puolelle sai piirtää, mitä halusi. Tyynyjen teon ohella juttelin kerholaisten kanssa paitsi kiukun tunteesta myös muista tunteista. Kiukkutyyny olivat luonteva väylä pohtia, miltä kiukku tuntuu, missä se tuntuu tai milloin sitä on tuntenut. Tyynyt antavat turvallisen keinon purkaa sekä käsitellä voimakasta tunnetta. Ne kestävät puristelut, tallomiset, heitot ja lyönnit.

Askarteluja tehdessä lapset kuuntelivat toisinaan Storytel-äänikirjapalvelusta (Storytel 2021) Ympyräiset-kirjasarjaa (Ympyräiset 2021). Kyseiset kirjat tukevat tunnetaitojen oppimista. Tämä vaatii vain rauhallisen hetken, jotta äänikirjaa kuuntelevat lapset saavat keskittyä tekemiseen ja kuunteluun rauhassa ilman kovaa hälinää.

Yksittäisissä lasten riitatilanteissa käytin toisinaan tukena erilaisia valmiita kuvajulisteita, joita olin tulostanut ja laminoinut. Esimerkiksi verkkosivulta Viitottu Rakkaus (Viitottu Rakkaus 2021) löytyy tähän tarkoitukseen todella hyvää materiaalia. Kuvien avulla lapset ymmärsivät selkeämmin riitatilanteiden kulun ja sovinnonteon merkityksen.

Siirtymätilanteitakin voi helposti hyödyntää niin halutessaan. Kun siirryimme pienryhmän kanssa esimerkiksi liikuntasaliin, jaoin lapset pareiksi ja annoin heille tehtäväksi miettiä tämän lyhyen kävelymatkan aikana jotain mukavaa sanottavaa parille. Perille päästyämme ennen liikuntaleikkeihin ryhtymistä jokainen sanoi jonkin positiivisen ajatuksen saamalleen parille. Toisinaan taas otin esille Lasten omat voimakortit-pakasta jonkin etukäteen valitsemani tilanteeseen sopivan tehtävän (Wikström 2020). Nämä ovat pieniä tekoja, joilla on helppo vahvistaa positiivista ilmapiiriä.

Usein pienryhmätilanteissa levitin MAHTI-tunnekuvakortit (Tukiliitto 2021) esille. Lapset saivat halutessaan muun toiminnan ohessa käydä poimimassa kortteja, jotka kuvaavat heidän tunteitaan. Useasti tällaisissa tilanteissa lapsi nosti korteista esiin kä-

sittelemättä jääneitä tunteita, jotka olivat saattaneet vaivata hänen mieltään jo pidemmän aikaa. Näin saimme aikaan monenlaisia keskusteluja tunteista ja niiden purkamisesta. Myös kuulluksi tuleminen oli tärkeä osa näitä hetkiä, kun lapset toivat tunteitaan ja niiden taustalla olleita tilanteita esiin.

Yllä mainittujen menetelmien lisäksi tuotokseen valikoitui monia muita iltapäiväkerhoon sopivia menetelmiä, tehtäviä ja harjoitteita, jotka löytyvät tämän opinnäytetyön liitteistä.

#### 4.2 Toimintamalli ohjaajille sujuvamman vuorovaikutuksen tueksi

*”Lasten haastavaa käyttäytymistä pidetään kuormittavimpana tekijänä kasvatusalalla” (Ahonen 2017, 28).*

Varmasti jokainen lasten kanssa työskentelevä kokee olonsa toisinaan neuvottomaksi ja turhautuneeksi haastavasti käyttäytyvän lapsen kanssa. Mitä tehdä silloin, kun on kohdannut lasten haastavan käytöksen toistuvasti yrittäen ohjata kaikkia osapuolia läpi kuormittavien tilanteiden mutta tuntuu, että tilanteet vain toistuvat samojen lasten kanssa kerta toisensa jälkeen?

On selvää, että koska haastavat vuorovaikutustilanteet ovat kuormittavia, niihin tulisi olla tukea ja apua. Työpaikalla tulisi olla suunnitelma siitä, miten toimia ja edetä vaikeissa tilanteissa tai miten niitä voitaisiin mahdollisesti vähentää. Ennalta sovitut keinot toimia lapsen käyttäytyessä haasteellisesti hyödyttävät jokaista osapuolta. Aina hyvinkään toteutettu toimintamalli ei kuitenkaan riitä. Onkin oleellista ymmärtää, millaisen käytöksen esiintyessä on syytä olla yhteydessä muihin tahoihin, kuten opiskeluhooltoon. (Talala 2019, 33.)

Haastavan käyttäytymisen takana olevat syyt voivat olla hyvin monenlaisia. Toisinaan taustalla voi olla ongelmia kaveri- tai perhesuhteissa, ylikuormittumista tai masennusta. Lapsen masennus voi oireilla haastavana käytöksenä sosiaalisissa suhteissa (Talala 2019, 53). Syynä voivat olla myös viivästyneet taidot tunnesäätelyssä. Mikäli lapsen itsehillintä ja tunnereaktioiden säätely ovat heikkoja, tarvitsee hän erityisen paljon aikuisen apua opetellakseen niitä. Lapsi tarvitsee aikuisen apua vahvistaakseen tunteja vuorovaikutustaitojaan niin, että hän kykenee itsehillintään. Tunteiden kuohuessa hän tarvitsee vierelleen rauhallisen aikuisen, joka pystyy kannattelemaan häntä läpi

vahvoja tunteita herättäneiden tilanteiden. Rankaisemalla tai huutamalla saatetaan saada nopeaa hetkellistä helpotusta, mutta pitkällä aikavälillä siitä ei ole hyötyä. Lapsi ei opi tunnetaitoja sillä tavalla, että häntä rangaistaan tunnereaktioista. (Ahonen 2017, 20, 29.) Aikuisen tulisikin osata kääntää katse aika ajoin itseensä miettien, miten lapsen kanssa on järkevintä kommunikoida lasta hyödyttävällä tavalla, kun hänellä on vahva tunnereaktio päällä. On tärkeää pyrkiä tiedostamaan ja tarkastelemaan omaa käytöstään. Voi pohtia, miten toimia empaattisesti ja rauhallisesti tilanteissa, jotka ovat haasteellisia, tai miettiä, onko omassa käytöksessä jotain, joka provosoi lapsen käytöstä.

Iltapäiväkerhon ohjaajien on tärkeää tiedostaa, mikä on alkuopetusikäisille lapsille tyypillistä aggressiivista käyttäytymistä ja mikä ei ole. Voimakas aggressiivinen käyttäytyminen, kuten huonekalujen hajottaminen tai toisen satuttaminen lyömällä tai potkimalla, ei ole tyypillistä enää 1.- ja 2.-luokkalaisille. Mikäli hajottamista tai satuttamista ilmenee, se kertoo siitä, että lapsi on hyvin kuormittunut tai aggressiotaitojen kehitys ei ole edennyt normaalisti. (Koskinen & Riihonen 2020, 43, 48.) Sen tiedostaminen, mikä ei ole ikätasoisista käyttäytymistä lapselta, auttaa ymmärtämään tilannetta paremmin ja tarvittaessa tukeutumaan muiden tahojen apuun sen sijaan, että yrittäisi vain selvittää vaikeista tilanteista lapsen kanssa kerta toisensa jälkeen.

Haasteellisen käytöksen syynä kouluikäisellä voi olla tunnesäätelytaitojen viivästyminen, joka ilmenee aggressiivisena käytöksenä. Ympäristön tuki on olennainen tekijä siinä, kehittyvätkö tunnesäätelytaidot lapsen iän myötä vai vaikeutuuko käytös entisestään. (Koskinen & Riihonen 2020, 49.) Tukea voidaan antaa osaltaan myös iltapäiväkerhossa, sillä jokaisen lapsen elämässä olevan aikuisen panoksella on merkitystä. Lopulta tunne- ja vuorovaikutustaidot vahvistuvat juuri kohtaamisissa toisten kanssa. Myös esimerkillä on väliä. Omia tunnesäätelytaitoja kannattaa tarkastella ja tarvittaessa vahvistaa. Näin voi olla myös hyvänä esimerkkinä lapsille siitä, miten tunteita voi säädellä tilanteissa, joissa ne nousevat pintaan. Esimerkin voima on vahvempi kuin sanojen.

#### 4.2.1 Käytännön keinoja sujuvoittaa vuorovaikutusta

Ennakointi on tärkeä tekijä, joka sujuvoittaa yleisesti tilanteita lasten kanssa. Lapsille on myös iltapäiväkerhossa hyvä ilmoittaa ajoissa siirtymät, kuten välipalalle lähtemi-

nen. Myös lasten nähtävälle asetettu päiväohjelma ja säännöt auttavat lasta ymmärtämään, mitä tapahtuu milloinkin tai mikä on kiellettyä ja mikä sallittua. Lisäksi perusteellinen kannattaa. Se, että lapset ymmärtävät, miksi säännöt ovat, miksi jotain asiaa ei saa tehdä tai miksi esimerkiksi välipalalle tulee lähteä tiettyyn aikaan, vaikuttaa myönteisesti erityisesti sellaisten lasten kohdalla, joilla on uhmakasta käytöstä. (Ahonen 2017, 38–39.)

Jees-iltapäiväkerhossa Merilahden peruskoulussa otettiin syyslukukauden 2020 aikana käyttöön varoitukset. Varoitus voidaan antaa yleisesti huonosta käytöksestä, kuten toisen satuttamisesta, kiroilemisesta tai puhelimen käytöstä kerhopäivän aikana. Myös lapset itse tietävät, mistä seuraa varoitus. Ensimmäinen varoitus on sanallinen. Toisesta seuraa keskusteluhetki kerhon ohjaajan kanssa kerhopäivän päätteeksi. Kun lapsi on saanut kolme varoitusta, ollaan yhteydessä lapsen vanhempiin. Myös kasvatustieteiden tohtori Liisa Ahonen neuvoo kirjassaan käyttämään varoituksia, sillä ne antavat lapselle mahdollisuuden muuttaa käytöstään. Lisäksi hän puhuu loogisten seuraamusten puolesta, sillä toisin kuin rangaistus, seuraamus tukee lapsen sosiaalis-emotionaalista kehitystä. (Ahonen 2017, 42, 231). Jees-kerhossa huonolla käytöksellä on seuraamuksena varoitus, mikäli sitä ei paranna kehotuksista huolimatta. Kolmea varoitusta seuraa yhteydenotto kotiin. Järjestelmä on selkeä myös lapsille. Näin he voivat ottaa vastuuta myös itse omasta käytöksestään kerhossa.

Se vahvistuu, mihin keskityt ja kiinnität huomiosi. Hyvää kannattaa huomioida. Tilanteen mukaan huono käytös kannattaa toisinaan jättää huomiotta. Tietoiseen huonoon käytökseen taas tulisi puuttua joka kerta, mikäli mahdollista. Huonolla käytöksellä, joka kannattaa jättää huomiotta, tarkoitan esimerkiksi harmitonta levottomuutta tai muuta vastaavaa, jossa ei satuteta ketään eikä rikota mitään. On tärkeää vahvistaa hyvää ja kunnioittavaa käytöstä ja puuttua johdonmukaisesti uhmakkaaseen sekä aggressiiviseen käyttäytymiseen. Jos aikuinen ei puutu lapsen huonoon käytökseen johdonmukaisesti, se vahvistaa lapsen käytöstä entisestään (Koskinen & Riihonen 2020, 29). Mikäli kyse on varsinaisesta kiusaamisesta, täytyy keinojen olla kuitenkin jo järeämmät, kuten ryhmän normeihin vaikuttaminen. On siis oleellista ryhmäyttää ryhmää ja vaikuttaa eri keinoin sen normeihin siten, että ne edistäisivät koko ryhmän hyvää keskinäistä vuorovaikutusta.



Yksi tapa vahvistaa lasten turvallisuudentunnetta, vähentää kiusaamista ja tukea myönteistä ilmapiiriä ovat pysyvät pienryhmät (Joronen & Koski 2010, 50). Iltapäiväkerhossa voitaisiin esimerkiksi jo syyskauden alussa jakaa lapset pysyviin pienryhmiin, jolloin pienryhmät tulisivat heti luontevaksi osaksi toimintaa. Ylipäätään pienemmissä ryhmissä aikuinen kykenee huomaamaan yksittäiset lapset ja heidän tarpeensa paremmin, melutaso on pienempi ja tilanteet on helpompi havaita ennen niiden eskaloitumista.

Jotta kiusaamista ehkäisevillä toimintatavoilla olisi mahdollisimman iso vaikutus, tulisi jokaisen työyhteisön jäsenen sitoutua yhteisesti sovittuihin tapoihin toimia haastavissa tilanteissa (Hamarus 2008, 130). Toimintatavat kannattaa käydä yhdessä läpi ohjaajien kanssa, jotta jokainen osaa toimia niiden mukaan ja ymmärtää niiden merkityksen sekä vaikutukset. Näin sitoutuminenkin niihin on todennäköisempää. Lisäksi yksin on vaikeaa saada muutosta aikaan, mutta yhdessä se todennäköisimmin onnistuu.

## 5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI JA MENETELMÄT

### 5.1 Prosessin esittely

Aihe opinnäytetyölleni valikoitui keskusteltuani Jeess-iltapäiväkerhojen koordinaattorin kanssa mahdollisista opinnäytetyönaiheista, jotka hyödyttäisivät juuri Merilahden peruskoulussa toimivaa Jeess-iltapäiväkerhoa. Opinnäytetyön tutkimusongelmana oli, miten kiusaamista saataisiin vähennettyä ja ennaltaehkäistyä. Merilahden peruskoulussa on todettu esiintyvän paljon kiusaamista (YLE 2019). Onkin selvää, että kiusaamisen ennaltaehkäisemiseen on tärkeää panostaa myös iltapäiväkerhossa. Tämä oli Jeess-kerhon kehityskohde, johon pyrin tuomaan ratkaisun opinnäytetyölläni ja sen tuotoksella. Tuotos tukee käytäntöön tuotuna osaltaan myös kodin ja koulun kasvatus-työtä sekä lasten tunne-elämän kehitystä, jotka ovat myös kirjattuna Opetushallituksen asettamiin tavoitteisiin iltapäivätoiminnalle (Opetushallitus 2020).

Opinnäytetyön tekemisen aloitin elokuussa 2020 iltapäiväkerhon toimintakauden alettua. Silloin aloin perehtymään saatavilla olevaan tietoon aiheesta ja käymään sitä

läpi ja samalla kokoamaan opinnäytetyöhön tietoperustaa. Aiheeseen syvällisesti perehtyminen vahvisti ajatustani siitä, että mikäli kiusaamista halutaan vähentää ja ennaltaehkäistä pitkäjänteisesti, on syytä vaikuttaa normeihin, vahvistaa lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä antaa ohjaajille toimintamalli sujuvaan vuorovaikutukseen ja kommunikointiin. Ennen kuin tutkimus alkoi, kysyin vanhemmilta luvan saada haastatella ja havainnoida heidän lapsiaan. Vain ne lapset, joiden vanhemmat antoivat luvan, saivat osallistua tutkimukseen. Ammattikorkeakoulut ovat sitoutuneet eettisiin ohjeistuksiin (Arene 2021). Pysin huomioimaan sen mahdollisimman huolellisesti opinnäytetyötä tehdessäni. Koko opinnäytetyöprosessin ajan kertosin eettisiä ohjeistuksia, jotta työ olisi varmasti eettisesti kestävä.

Valitsin tutkimusmenetelmiksi havainnoinnin ja haastattelun. Tein haastattelu- ja havainnointirungot valmiiksi sekä laadin vanhemmille suunnatun lupakirjeen. Luvan saaneet kerholaiset osallistuivat ryhmähaastatteluihin ja havainnointiin. Halusin saada selville lasten mielipiteet, kokemukset ja ajatukset aiheesta, sillä tein opinnäytetyön juuri heidän hyväkseen. Haastattelun muotona ryhmähaastattelu on hyvä lasten kanssa. Erityisen hyvin se toimii kerhossa siksi, että lapset ovat siellä muutenkin koko ajan jonkin kokoisissa ryhmissä. Lisäksi ryhmähaastattelussa ilmapiiri on helpompi pitää avoimena ja tilanne luontevana kuin kahdenkeskisissä haastatteluissa.

Havainnointi menetelmänä antoi kattavasti tietoa vuorovaikutustilanteista. Toisinaan havainnoiminen vahvisti haastattelusta saamiani vastauksia, mutta toisaalta se toi esiin myös ristiriitaisuuksia haastatteluvastausten kanssa. Havainnointi ja haastattelu tukivat tutkimusmenetelminä toisiaan hyvin ja antoivat kokonaisuudessaan tarpeeksi tietoa opinnäytetyön ja sen tuotoksen tekemiseen.

Kokosin tietopohjaan perehtyessäni samalla myös lapsille suunnattuja tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavia tuokioita ja harjoituksia aina opinnäytetyöprosessin alusta alkaen. Toteutin käytännössä noita tehtäviä ja harjoitteita kerhossa. Aloin tekemään opinnäytetyön tuotosta analysoituani tutkimusmenetelmien avulla keräämäni materiaalin. Tuotokseen sisällytin keinoja sujuvoittaa vuorovaikutusta ja tukea rakentavaa kommunikointia. Kokosin siihen myös parhaiten iltapäiväkerhossa toimivia, pääosin käytännössä kokeilemiani tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavia tuokioita sekä harjoituksia.

Toiminta-aika kerhossa on melko lyhyt. Ulkoilu, välipala ja läksyt vievät osan ajasta, joten varsinaiseen ohjattuun toimintaan on lopulta käytettävissä useimmiten noin puolitoista tuntia päivässä. Tästä syystä katsoin parhaaksi koota Tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen iltapäivätoiminnassa -oppaaseen sellaisia menetelmiä, jotka on helppo toteuttaa muun toiminnan ohella. Kerhon alkaessa lapsilla on kuitenkin jo koulupäivä takana, enkä halunnut tuoda oppaaseen oppituntimaisia tuokioita.

Läpi koko opinnäytetyöprosessin perehdyin paljon kiusaamiseen, sen syihin, tunteisiin, tunnetaitoihin, niiden tukemiseen, lasten aggressiokehitykseen ja vuorovaikutukseen liittyvään kirjallisuuteen, tutkimuksiin, artikkeleihin ja ohjelmiin.

Havainnointi ja haastattelu sekä tietopohjan kokoaminen opinnäytetyötä varten tukivat myös ohjaajille suunnatun, kommunikointia ja vuorovaikutusta sujuvoittavan materiaalin tekemistä. Opinnäytetyön tuotokseen sisällytetty toimintamalli antaa ohjaajille pohjan yhtenäiselle kommunikoinnille ja vuorovaikutukselle sekä ennaltaehkäisee kiusaamista.

Kahdeksan kuukautta kestänyt opinnäytetyöprosessi päättyi opinnäytetyön lähettämiseen arvioitavaksi, kun olin antanut tuotoksen Merilahden peruskoulun Jees-iltapäiväkerholle.

## 5.2 Tutkimushaastattelu

Haastattelu on joustava tapa kerätä tutkimusaineistoa. Kuten Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara kirjassaan avaavat, haastateltavan vastausten tulkitseminen on mahdollista ja haastateltava saa tuoda vapaasti esille asioita, jotka koskevat häntä itseään (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 204–205). Koin itse, että lasten kanssa vuorovaikutus haastatteluissa oli välitöntä ja rehellistä. Lapset saivat myös itse tuoda asioita vapaasti esille. Se sopi hyvin tutkimusmenetelmäksi opinnäytetyöhöni, sillä siten sain suoraan lapsilta mielipiteitä ja ajatuksia tunteista, vuorovaikutuksista ja kiusaamisesta. Haastattelut antoivat myös tietoa siitä, millainen materiaali tuotokseen sopii parhaiten. Esimerkiksi osan haastateltavista oli vaikea nimetä tunteita. Tämän tiedon ansiosta osasin koota tuotokseen sopivan selkeitä ja yksinkertaisia tehtäviä, jotka liittyivät tunteiden tunnistamiseen. Jos jotain negatiivista pitää nostaa esille, niin toki huomasin, että haastattelu tiedonkeruumenetelmänä on melko työläs projekti.

Valitsin tutkimushaastattelun lajiksi opinnäytetyöhöni puolistrukturoidun haastattelun. Minulle oli tärkeää, että pystyin täydentämään haastattelua lisäkysymyksillä tarvittaessa. Tämä toimi mielestäni lasten kohdalla hyvin, sillä haastattelukysymysten järjestys haastattelutilanteessa saattoi vaihdella ja osa kysymyksistä saattoi jäädä pois. Lisäksi mukana oli joitakin ennakkoon suunnittelelmattomia kysymyksiä, jotka tarkensivat vastausta ja liittyivät muulla tavoin aiheeseen. Tämä toi joustavuutta haastattelujen toteuttamiseen käytännössä.

Haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluina. Haastattelutilanteissa oli siis useampi haastateltava yhtä aikaa. Valitsin ryhmähaastattelun erityisesti sen takia, että se oli mielestäni haastattelumenetelmänä lasten kohdalla luontevin toteuttaa. Lapset ovat kerhossa muutenkin lähes koko ajan jonkin kokoisissa ryhmissä, joten useamman lapsen haastatteleminen yhtä aikaa toimi erittäin hyvin. Lisäksi tuttujen kerhokavereiden kanssa lapsilla oli vapautuneempi olo. Lapset pohtivat yhdessä vastauksia haastattelukysymyksiin. Se taas sai aikaan mielenkiintoisia keskusteluja, jotka liikkuivat aiheeltaan pääosin kysytyjen kysymysten ympärillä.

Haastattelujen kysymykset liittyivät kiusaamiseen, tunteisiin ja kaverisuhteisiin. Tarkoitus oli saada selville, mikä lasten mielestä on kiusaamista, mikä kokemus lapsilla on siitä, puuttuvatko aikuiset kiusaamiseen, ja millaiset tunnetaidot haastatteluihin osallistuneilla lapsilla on. Haastattelut antoivat tärkeää tietoa myös siitä, minkälaiset tunne- ja vuorovaikutustuokiot olisivat sopivia juuri Merilahden peruskoulussa toimivaan Jees-iltapäiväkerhoon.

Halusin saada erityisesti lasten ajatukset ja mielipiteet esille, joten oli selvää jo heti alussa, että haastattelen nimenomaan lapsia. Olin ennestään tuttu aikuinen haastateltaville lapsille, mikä helpotti paljon haastattelutilanteita. Lapset eivät aristelleet seuraani vaan olivat hyvin avoimia ja luontevia haastatteluissa. Itse olin rauhallinen ja sensitiivinen, esitin kysymyksiä ja tarvittaessa selvensin niitä siten, että lapsi varmasti ymmärsi kysymyksen oikein. Toisinaan esitin lisäkysymyksiä tai muotoilin kysymyksen toisenlaiseksi, mikä auttoi lasta vastaamaan kysytyyn kysymykseen. Pyrin kuitenkin esittämään vain sellaisia kysymyksiä, jotka eivät ohjailisi vastausta tietynlaiseksi. Tarkoitus oli saada kuulla nimenomaan lasten omat ajatukset ja mielipiteet sekä kokemukset sellaisina kuin ne ovat.

Luontevuutta haastattelutilanteisiin toi myös se, että toteutin haastattelut esimerkiksi rakentaessamme metsässä majaa tai askartelun lomassa sekä muissa vastaavissa sopivissa hetkissä. On mielestäni tärkeää pitää huolta siitä, että tutkimushetket ovat lapsille mukavia ja ilmapiiriltään vapautuneita.

### 5.3 Havainnointi

Tutkimusmenetelmänä havainnointi on tietyn asian tai ilmiön tietoista tarkkailemista tutkittavasta kohteesta. Opinnäytetyöni kohdalla tuo tietty asia oli vuorovaikutus. Tieteellisiä periaatteita täytyy noudattaa kootessa ja tulkitessa havainnoinnista kertyvää materiaalia. Toisin sanoen kriittistä ajattelua ja teoriaa tulee käyttää. (Valli 2018, Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa.) Valitsin tutkimusmenetelmäksi havainnoinnin, sillä siten sain kattavasti tietoa lasten käyttäytymisestä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa iltapäiväkerhon toimintaympäristössä. Olin tehnyt etukäteen itselleni havainnointitaulukon. Olin kirjannut siihen omiin sarakkeisiinsa erilaisia vuorovaikutustilanteita, joita kerhossa tavanomaisesti on. Havainnoin tulo- ja lähtötilanteita, kontaktin ottamista ohjaajiin ja toisiin lapsiin, yleistä käytöstä, vuorovaikutuksen sujuvuutta, tilanteiden sujuvuutta yleisesti sekä myös sitä, miten lapset hakeutuvat seuraan tai vetäytyvät siitä. Etukäteen tehty suunnitelma ja päätös havainnoida vain vuorovaikutusta käyttäen apuna havainnointitaulukkoa, helpotti itse havainnointitilanteita. Tarkka etukäteen tehty suunnitelma ja selkeä tieto siitä mitä havainnoidaan edesauttaa saamaan havainnoinnista tarvittavaa tutkimusmateriaalia.

Havainnoinnin laji opinnäytetyössäni oli osallistuva havainnointi. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkittavien toimintaan aktiivisesti tai passiivisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 216). Kerhossa osallistuin ryhmän toimintaan itse ohjaajan roolissa aktiivisesti, myös havainnoiteja tehdessäni. Havainnoijana hyödyin siitä, että olin ennestään tuttu lapsille, sillä havainnointini ei herättänyt erityistä huomiota vaan pystyin tekemään sen huomaamatta. Vaikutusta oli varmasti sillä, että lapset olivat tottuneet läsnäolooni.

Havainnointi menetelmänä on melko työläs ja vei paljon aikaa käytännössä. Toisinaan kirjaaminen heti havainnoinnin yhteydessä ei onnistunut. Havainnointi oli kuitenkin hyvin kiinnostava tutkimusmenetelmänä, ja opinnäytetyöhöni se sopi erittäin hyvin.

Sain kattavasti tutkimusmateriaalia vuorovaikutustilanteista, ja osaltaan havainnointi tuki haastatteluista saamaani tutkimusmateriaalia.

#### 5.4 Eettisyys

Koko opinnäytetyöprosessini ajan tarkastelin jatkuvasti myös eettistä puolta, jotta vaatimukset sen osalta tulisivat täytetyiksi asianmukaisesti. Tutkimusta on tärkeää tehdä hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaan, ja niihin on hyvä perehtyä ajoissa ennen opinnäytetyöprosessin alkamista. On myös hyvä, että opinnäytetyötä ohjaava opettaja seuraa opinnäytetyön etenemistä, jotta eettinen puoli tulee varmasti huomioitua huolellisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23–24.) Opinnäytetyötä tehdessäni pyrin rehellisyyteen, huolellisuuteen ja eettisesti kestäväään tapaan hankkia tietoa.

Tutkimusetiikkaan kuuluu oleellisena ihmisarvon kunnioittaminen. Omaan käytökseen ja tapaan puhua toisille on tärkeää kiinnittää huomiota. (Valli 2018, Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa, Havaintojen kerääminen eettisenä kysymyksenä.) Havainnoinnissa tutkittavan kohteen, opinnäytetyössäni siis kerholaisten, tavasta toimia erilaisissa tilanteissa saadaan paljon selville, joten sensitiivisyys ja tutkimuskohteen kunnioittaminen on erittäin tärkeää. Kun tutkimus kohdistuu lapsiin, huoltajilta täytyy olla lupa. Opinnäytetyöni osalta vain ne lapset, jotka palauttivat lupakirjeen huoltajan allekirjoituksella ja myöntävällä vastauksella varustettuna, saivat osallistua. Toin lupakirjeessä ilmi myös sen, että lapsia ei tulla tunnistamaan tutkimuksesta, mikä on erittäin tärkeää lapsen yksityisyyden suojan kannalta.

Numeroin lapset havainnointitaulukkoon. Minun ei näin ollen tarvinnut kirjoittaa ylös nimiä tai muita tietoja, joista lapsi olisi ollut tunnistettavissa. Äänittäessäni haastatteluja en puhutellut lapsia nimillä vaan sanoin tarvittaessa ohimennen äänityslaitteeseen numeron, joka viittasi haastattelussa olleeseen lapseen. Tämä selkeytti litterointia. Haastattelujen ääninauhat ja havainnointitaulukot tuhosin heti analysoituani ne. On erittäin tärkeää, että tutkimuksen kohteena olleet lapset pysyivät tunnistamattomina.

## 6 TULOKSET JA ANALYSOINTI

Tuloksissa tarkastelen ensin kerätyn aineiston pohjalta kiusaamisen esiintymistä ja siihen puuttumista. Sen jälkeen tarkasteltavana ovat tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät tulokset. Lopuksi käyn läpi havaintoja ja huomioita, jotka nousivat kerhossa toteuttamistani tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavista tehtävistä ja harjoituksista.

### 6.1 Kiusaamisen esiintyminen ja siihen puuttuminen

Usein arkikielessä kiusaamisen mielletään tarkoittavan yksittäisiä väkivallantekoja, jotka eivät kohdistu toistuvasti samaan henkilöön (Salmivalli 2016, 1 Vielä kerran: Mitä kiusaaminen on?). Tämä oli myös kerholaisten käsitys siitä, mitä on kiusaaminen. Mielestäni etenkin huomioon ottaen lasten iän tuollainen käsitys kiusaamisesta on hyvin ymmärrettävä ja tavanomainenkin. Tärkeintä on, että lasten kanssa työskentelevät aikuiset tietävät arkikielessä käytettävän ja kiusaamisen todellisen käsitteen eron. On myös tärkeää, että aikuiset osaavat toimia ehkäistäkseen kiusaamista sekä sen lopettamiseksi.

*”Se on sellaista, että ärsyttää toista ja tulee paha mieli.”*

*”Mun mielestä kiusaaminen on potkimista, rikkomista ja ilkeää naurua.”*

*”Se on sitä, että tönii ja kiroilee.”*

Lähes kaikki haastatteluihin osallistuneet lapset olivat sitä mieltä, että aikuiset puuttuvat kerhossa kiusaamiseen. Havainnointi vahvisti saman. Iltapäiväkerhossa puututtiin lasten välisiin konfliktitilanteisiin ja ennakoitiin tilanteita, joissa asiat saattaisivat eskaloitua. Esimerkiksi kun lapsia jaettiin pienempiin ryhmiin, otettiin tarpeen tullen huomioon se, ketkä lapset olisi hyvä sijoittaa eri ryhmiin. Myös lasten kaverisuhteet otettiin huomioon siten, että kaverit pääsivät samaan ryhmään. Ohjaajat itse toivat aktiivisesti esiin tilanteita, joissa olivat huomanneet jonkun lapsen joutuneen toisen tai

toisten ilkeän käytöksen kohteeksi. Näihin tilanteisiin pyrittiin puuttumaan aina. Ilta-päiväkerhossa käy noin neljäkymmentä lasta ja ohjaajia on neljä, joten väistämättäkin ohjaajilta jää huomaamatta lasten välisiä haastavia tilanteita.

Ohjaajien toimintatapa haastavissa tilanteissa Jees-ilta-päiväkerhossa voisi olla yhtenäisempi. Selkeä yhtenäinen toimintamalli ja säännöt, jotka ovat niin ohjaajien kuin lastenkin tiedossa, auttavat toimimaan haastavissa tilanteissa ja tuovat selkeyttä tapoihin toimia niin lapsille kuin aikuisillekin. Kuten Hamarus kirjassaan avaakin, tämän vuoksi olisi tärkeää, että kiusaamista ennaltaehkäisevä työ olisi osa suunniteltua toimintaa koko lukuvuoden ajan (Hamarus 2008, 149). Opinnäytetyön tuotoksen luvut 2 Kohti sujuvampaa vuorovaikutusta, 3 Toimivan vuorovaikutuksen vahvistaminen ilta-päiväkerhossa ja 4 Rakentava kommunikointi antavat ohjaajille mahdollisuuden toteuttaa yhtenäistä mallia kommunikoinnissa ja vuorovaikutuksessa. Lisäksi lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen läpi koko toimintavuoden tukee hyväksyvää ja turvallista ilmapiiriä, joka on toimiva keino ehkäistä kiusaamista. (Lahtinen & Rantanen 2019, Luokan ilmapiiri ei toimi – mikä avuksi?)

Kaikilla haastatteluun osallistuneilla lapsilla oli hyvin samantapainen vastaus, kun heiltä kysyttiin, mitä kannattaa tehdä, jos näkee, että toista lasta kiusataan. Tästä oli selvästi puhuttu lasten kanssa, ja havainnoinnissa se tuli myös ilmi. Lapset tiesivät erittäin hyvin, kuinka tulee toimia, jos näkee, että toista lasta kiusataan.

*”Mennä siihen väliin ja sanoa stop! Jos ei usko, niin sit sanoa aikuiselle.”*

*”Sanoa, ettei saa kiusata.”*

*”Pyytää aikuista apuun.”*

*”Kertoo aikuiselle.”*

*”Pitää kertoa opelle.”*

Myös ilta-päiväkerhossa lapsia on ohjeistettu alusta alkaen pyytämään apuun ohjaajaa, jos he näkevät, että toista lasta satutetaan tai muulla tavoin kohdellaan huonosti. Ohjeistus ”älä satuta, pyydä apua” on kerrottu kerholaisille useaan kertaan. Lapsilla on siis tiedossa, miten kiusaamistilanteessa sivustaseuraajan roolissa tulee toimia.



## 6.2 Tunnetaidot ja vuorovaikutus

Havainnoinnissa ilmeni, että suurin osa kerholaisista oli sopeutunut kerhon sääntöihin ja toimintatapoihin hyvin. Yleisesti ottaen vuorovaikutustilanteet sujuivat hyvin. Joukossa oli joitakin lapsia, joilla oli yleistä levottomuutta ja toistuvasti vaikeuksia toimia kerhon sääntöjen mukaan ja noudattaa ohjaajien kehotuksia. Haastavasti käyttäytyvät lapset kuormittivat ohjaajia ja vaikeuttivat esimerkiksi siirtymätilanteita ja erilaisten ohjattujen tuokioiden toteuttamista.

Lasta 8 kehotetaan lähtemään välipalalle. Hän ei suostu monista ystävällisistä kehotuksista huolimatta. Ohjaaja joutuu juttelemaan lapsen kanssa useaan otteeseen ohjatessaan samalla muita ensimmäisen ryhmän lapsia välipalalle. Useamman minuutin kuluttua lapsi lähtee välipalalle.

Lapsen käytös vaikutti väistämättä koko ensimmäisen välipalaryhmän siirtymätilanteeseen. Välipalalle lapsia vei yleensä kaksi ohjaajaa. Toinen oli käytävällä ohjaamassa lapsia käsienpesuun ja välipalajonoon, toinen käsienpesuaitaiden lähetytyillä huolehtimassa siitä, että käsienpesu sujuu ja lapset siirtyvät sieltä suoraan välipalajonoon. Yllä mainitulla havainnointikerralla yksi lapsi vei paljon yhden ohjaajan resursseja ja kuormitti näin samalla toista, joka ohjasi yksin noin kahdenkymmenen lapsen ryhmää käsienpesulle ja välipalajonoon.

Havainnointikertojen aikana oli useita vastaavanlaisia tilanteita, joissa yksi lapsi vei ohjaajien resursseja ja häiritsi muun ryhmän sujuvaa toimintaa.

Lapsi 10 tulee välipalalta. Hänellä ei ole läksyjä, joten hänen on tarkoitus mennä suoraan ulkoilemaan. Hän ei kuitenkaan ohjaajan useista kehotuksista huolimatta ala pukemaan vaan lähtee juoksemaan käytävälle. Toinen ohjaajista on luokassa läksyjentekijöiden kanssa, toinen on siirtymässä juuri ulos niiden lasten kanssa, jotka eivät jää tekemään läksyjä. Molem-

mat ohjaajista yrittävät parhaansa mukaan sekä kehottaa käytävällä juoksentelevaa lasta pukemaan ulkovaatteet päälle että olla valvomassa lapsia, toinen luokassa läksyjentekijöiden kanssa ja toinen ulkona olevien lasten kanssa.

Jos lapsi ei noudata ohjaajien kehotuksia esimerkiksi siirtymätilanteissa, se vaikeuttaa koko ryhmän toimintaa. Ennakointi ja perustelu ovat tärkeitä, jotta lapsi osaa valmistautua tulevaan siirtymään ja ymmärtää, miksi ei ole sallittavaa jäädä käytävälle tai juoksennella ympäriinsä sisällä tai miksi vaikkapa kiva leikki on keskeytettävä.

Tunteiden tunnistamisessa ja yleisesti tunnetaidoissa oli suurta hajontaa. Osan lapsista oli vaikeaa ylipäättään nimetä tunteita. Haastatteluissa oli mukana myös lapsia, joita haastellessa ilmeni, että heillä oli vahvat tunnetaidot. Havainnoidessani näitä lapsia huomasin, että heidän vuorovaikutuksensa suhteessa toisiin lapsiin erityisesti haastavissa vuorovaikutustilanteissa oli rauhallisempaa, he eivät tarvinneet aikuisen apua paljoakaan vaikeissakaan vuorovaikutustilanteissa ja heidän sosiaaliset taitonsa olivat vahvemmat kuin niiden lasten, joilla oli heikot tunnetaidot.

Lapsi 3 tulee kertomaan ohjaajalle, että kaverin kertomat tarinat pelottavat häntä. Ohjaaja menee juttelemaan sen lapsen kanssa, joka on kertonut näitä toisen lapsen pelottavina pitämiä tarinoita. Ohjaaja huomaa lapsen olevan harmissaan ja sanoo lapselle, että tämä taitaa olla harmissaan siitä, että kaveri lähti pois.

Lapsi 14 vastaa: ”Joo, mä oon surullinen, kun mä jäin yksin. Mun ei ollut tarkoitus pelotella. Nyt mua harmittaa, että kerroin niitä tarinoita.”

Ohjaaja pyytää pois lähteneen kaverin takaisin. Lapset tekevät yhdessä sovinnon ja jatkavat leikkimistä yhdessä.

Yllä mainittu tilanne on yksi esimerkki havainnointitilanteesta sellaisen lapsen kohdalla, jolla oli vahvat tunnetaidot. Hän osasi sanoittaa tunteitaan ja vaikeitakin tilanteita hienosti. Tunnetaitojen tukeminen ei vaadi ihmeellisiä menetelmiä. Se on lopulta

hyvin yksinkertaista ja luonteva osa vuorovaikusta, kunhan siihen on hieman perehtynyt. Vahvoilla tunnetaidoilla on kuitenkin merkittävä vaikutus lapsen koko elämään. Vastaukset kysymykseen ”Mitä tunteet ovat?” olivat hyvin monenlaisia. Alkuopetuksessa olevat lapset ovat vielä melko pieniä ja opettelevat vielä paljon monenlaisia asioita. Tunteiden ja tunnetaitojen opetteleminen olisi yksi tärkeimmistä.

*”Surullinen, iloinen, naurattaa, ok.”*

*”Onnentunne.”*

*”En mä tiää.”*

*”Ilo, en muista muita.”*

*”Ne on sellaisia, että tietää mitä sisällä tapahtuu, niinku tuntee asioita, että niinku nyt mulla on tällanen olo ja nyt tällanen.”*

Havainnointia tehdessä oli mielenkiintoista huomata, että lapset, jotka haastatteluissa osasivat kertoa tunteistaan ja tavastaan purkaa tunteita, selvisivät yleisesti myös vuorovaikutustilanteissa hyvin kerhopäivän aikana. He tarvitsivat vain vähän tai eivät tarvinneet lainkaan aikuisen tukea vaikeissa vuorovaikutustilanteissa, joissa esimerkiksi kaverin kanssa tuli erimielisyyksiä.

*”Kun mulla on kiukuntunne, mä lyön tai rikon jotain.”*

*”Kun harmittaa, mä meen jonnekin rauhaan tai kiukuttelen. Saatan itkeäkin tai sit meen omaan sänkyyn.”*

*”Mä meen sänkyyn peiton alle.”*

*”Mä vaan istun ja mökötän, se helpottaa, jos joku naurattaa mua sitten.”*

Kiukun tunteesta puhuttaessa kerholaisten kanssa tuli hyviä keskusteluja vaikeista tunteista ylipäänsä ja siitä, miten kaikki tunteet ovat sallittuja tai miten niitä voisi purkaa satuttamatta kuitenkaan toisia ihmisiä. Osalle nousi mieleen tapahtumia, joissa

tunteet olivat olleet voimakkaita. Näitä tapahtumia kävimme lasten kanssa läpi. He saivat tulla kuulluksi, ja tapahtumista nousseet tunteet sanoitettiin.

### 6.3 Tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavat tehtävät ja harjoitukset

Jees-kerhossa puhuin lapsille tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavista tuokioista hyvä kaveri -tuokioina. Jees-iltapäiväkerhossa on ollut tapana pitää perjantaisin hyvä kaveri -hetki, johon kaikki kerholaiset osallistuvat. Tuolloin on valittu yksi tai kaksi lapsista viikon hyväksi kaveriksi ja usein kerrattu lisäksi esimerkiksi kaveritaitoja, käytöstapoja ja sääntöjä. Sanayhdistelmä ”hyvä kaveri” oli siis lapsille tuttu ja loi mielleyhtymän vuorovaikutukseen. Tästä syystä puhuin hyvä kaveri -tehtävistä tai harjoituksista pitäessäni tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavia tuokioita.

Hyvä kaveri -tuokioiden olivat mielekkäitä pitää. Tavoitteena oli tehdä niistä lapsille mieluista. Tavoitteessa onnistuin pääosin hyvin. Lapsista kyllä huomasi tai heiltä sai suoraa palautetta siitä, oliko tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistava tehtävä tai harjoitus mieleinen vai ei, joten kysyä tai arvailla ei tarvinnut.

Toimivimpia olivat sellaiset tuokioiden, jotka oli helppo toteuttaa osana kerhon muuta toimintaa ja jotka olivat tarpeeksi lyhyitä sekä mielenkiintoisia. Iltapäiväkerhossa on lopulta melko pieni aika ohjattua toimintaa, kuten kädentaitoja tai liikuntaa. Välipala, ulkoilu ja läksyjen teko vievät osan ajasta, joten ohjatuille tuokioille jää aikaa noin 1,5 tuntia. Toisaalta aika on kuitenkin sopiva, sillä lapset jaksavat keskittyä tuon ajan mielekkääseen ohjattuun toimintaan.

Käytössäni oli muun muassa MAHTI-kortit (Tukiliitto 2021), jotka saatoin levittää esille vaikkapa kädentaitoja tehdessämme. Kerroin lapsille, mitä ne ovat, ja kehoitin valitsemaan kortteja, jotka kuvaavat omia tunteita parhaiten. Usein lapset valitsivat kortteja, joista ilmeni vaikeita tunteita, jotka olivat olleet jopa useamman päivän lapsen mielessä. Juttelimme esiin nousseista tunteista muun toiminnan ohella. MAHTI-kortit valitsinkin siksi, että niiden kautta harjoitteet voitiin pitää lyhyinä ja helposti toteutettavina.

Kiukkutyynyprojekti antoi tekemisen lomassa luontevan keinon puhua vaikeista tunteista. Kiukkutyynyä tehdessämme juttelin lasten kanssa esimerkiksi siitä, miltä kiukku tuntuu, miten sen voi purkaa ja miten se on yksi tunteista, joka tulee ja menee

ihan niin kuin muutkin tunteet. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 34.) On kuitenkin tärkeä ymmärtää, että lapsi tarvitsee aina luotettavan aikuisen ihmisen käsittelemään kanssaan tunteita – pelkkä kiukkutyyny itsessään ei ole riittävä voimakkaan tunteen käsittelyyn (Haapsalo, Kirkkopelto, Repo 2016, 35).

Teimme lasten kanssa yhdessä myös kerhon säännöt, jotka lapset lopuksi allekirjoittivat sormiväreillä. Kuten Salmivalli kirjassaan avaa, lasten on helpompi sitoutua noudattamaan yhdessä laadittuja sääntöjä kuin sääntöjä, jotka ovat vain ohjaajien sanelemia (Salmivalli 2016, 7 Ryhmätason (luokkatason) työskentelyt).

Siirtymätilanteissa pienryhmän kanssa annoin pieniä tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyviä tehtäviä. Erään kerran jaoin lapset pareiksi mennessämme liikuntasaliin. Kehotin jokaista miettimään kävelymatkan aikana paristaan mielessään jonkin positiivisen asian. Saliin päästyämme jokainen sanoi ääneen parilleen valitsemansa kohteliaisuuden. Tämä pieni harjoitus antoi positiivisen vireen liikuntahetkeemme. Vastaavanlaisia pieniä harjoituksia tein lasten kanssa myös ulkoillessamme tai askarrellessamme.

Tulostin viitotturakkaus.fi-sivustolta (Viitottu Rakkaus 2021) Minä osaan olla kaverille kiva -juliste, jossa käydään läpi hyvin selkokielisesti ja kuvia apuna käyttäen, miten olla hyvä kaveri. Kyseisen julisteen avulla kävin joidenkin lasten kanssa riitatilanteiden rauhoituttua läpi sitä, miten olla kaverille kiva. Kuvat olivat iso apu etenkin sellaisten lasten kohdalla, joiden oma äidinkieli ei ole suomi. Lisäksi tulostin samalta sivustolta ongelmanratkaisukortteja, joissa on esitetty erilaisia sosiaalisia tilanteita vailla ratkaisuja. Tilanteet olivat sopivan lyhyitä, ja lapset miettivät mielellään ratkaisuja niihin yhdessä. Pienen ryhmän kanssa oli mukavaa pohdiskella näitä yhdessä esimerkiksi askartelun ohessa. Oli mielenkiintoista huomata myös se, että sellaisetkin lapset, jotka eivät yleensä kerhossa hakeutuneet toistensa seuraan, saattoivat näissä ohjatuissa hetkissä innoissaan pohtia yhdessä ratkaisuja korteista löytyviin sosiaalisiin tilanteisiin.

Mukanani kerhossa kulkivat lähes aina Lasten omat voimakortit (Wikström 2020). Niissä on hyvin monipuolisesti itsetuntoon, itsemyötätuntoon, lepoon, vahvaan kehoon, tunteisiin, hassutteluun ja unelmiin liittyviä kortteja, joissa on kyseisiin aihealueisiin sopivia lyhyitä harjoituksia. Päivän kuluessa tuli useita tilanteita, joissa saatoin pitää pienen voimakorttihetken. Kortit olivat omiaan vahvistamaan keskinäistä vuorovaikutusta, niin lasten keskinäistä kuin lasten ja ohjaajien välistä.

Vaikka tuokiot olivat usein toiminnallisia, yksi tärkeä tekijä oli kuitenkin saada lapset tuntemaan olonsa turvallisiksi niin hyvä kaveri -tuokioissa kuin muissakin hetkissä. Kuulluksi tuleminen ja oman olon kokeminen turvallisiksi vapauttavat niin aikuisia kuin lapsiakin olemaan omia itsejään. Se on mielestäni todella tärkeää myös kerhossa. Tästäkin syystä halusin tuoda ohjaajille tarkoitettussa toimintamallissa ilmi myös sen, kuinka he voivat vaikuttaa omalla toiminnallaan siihen, että lapsi tuntee olonsa turvallisiksi ja kokee tulevansa kuulluksi.

Havainnoinnit ja haastattelut antoivat minulle tietoa siitä, millaiset tehtävät ja harjoitukset sopisivat iltapäiväkerhoon. Havainnoiteja tehdessäni huomasin esimerkiksi, että toisinaan melko nopeatempoisein iltapäiviin sopivat parhaiten sellaiset harjoitteet ja tehtävät, jotka oli mahdollista sulauttaa muuhun toimintaan. Havaittuani tämän valitsin iltapäiväkerhoon mahdollisesti sopivia tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukevia harjoitteita, joita kokeilin käytännössä kerhossa. Suurin osa tuotokseen päätyneistä tehtävistä ja harjoitteista on näin käytännössä iltapäiväkerhossa kokeiltuja.

Havainnoinneista ja haastatteluista saamieni tietojen pohjalta kokosin koko opinnäytetyön tuotoksen Tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen osana iltapäiväkerhon toimintaa. Tutkimusmenetelmien perusteella sain käsityksen kerholaisten tunne- ja vuorovaikutustaidoista. Sen ansiosta osasin koota tuotokseen juuri oikeanlaista materiaalia. Tutkimustuloksista ilmeni, että keskittymistä vaatineen koulupäivän jälkeen toiminnalliset ja muun toiminnan ohelle sopivat tehtävät ja harjoitteet olivat parhaiten sopivia keinoja vahvistaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja iltapäiväkerhossa. Energiaa purkavat leikit tai esimerkiksi askartelujen ohelle levitetyt tunnekortit toimivat hyvin.

Havainnointi vaikutti tuotokseen suurimmaksi osaksi siten, että sen ansiosta osasin koota siihen ohjaajille suunnattuja menetelmiä, jotka mahdollistavat yhtenäisemmän tavan toimia ja sujuvoittaa vuorovaikutusta. Havainnointi toi ilmi myös sen, että toisinaan hetket iltapäiväkerhossa yltyivät hyvin levottomiksi. Siksi osasin tuoda tuotokseen myös sellaisia harjoitteita ja menetelmiä, joilla on mahdollista rauhoittaa lapsia ja tilanteita yleisestikin.

Haastatteluissa ilmi tulleet lasten ajatukset tunteista auttoivat minua valitsemaan tuotokseen sopivia tunnetaitoja tukevia menetelmiä ja muuta materiaalia. Tunteiden tunnistaminen, niiden sanoittaminen ja tunteiden purkaminen ovat tunnetaitoja, joita iltapäiväkerhossa olisi tärkeää vahvistaa.

## 7 POHDINTA

Viikoittain Suomen peruskouluissa kiusaamisen uhriksi joutuu arviolta niinkin iso määrä lapsia kuin 50 000 (Nyström 2018, 9). Valtavan iso määrä lapsia joutuu kärsimään joka viikko henkisestä tai fyysisestä väkivallasta. Kiusaamisen vastaista työtä on tehtävä jatkuvasti ja laajasti. Kiusaamisen vastainen työ ei ole tehtävä, joka hoidetaan kerralla kuntoon, vaan se vaatii jatkuvaa ponnistelua. Kouluissa olisi oltava hyvä toimintamalli ja riittävästi resursseja kiusaamisen vastaisessa työssä. Henkilökunnalla olisi oltava halua ja osaamista ottaa toimintamalli todella käyttöön. Parhaimmastaan toimintamallista ei ole mitään hyötyä, jos sitä ei sitouduta toteuttamaan käytännössä.

Ennaltaehkäisevällä työllä on suuri merkitys kiusaamisen kitkemisessä. Kiusaamisella tarkoitan samaan henkilöön toistuvasti kohdistuvaa henkistä tai fyysistä väkivaltaa. On parempi tehdä pohjatyö kunnolla kuin keskittyä pelkästään ilmi tulleiden tilanteiden hoitamiseen. Toisin sanoen panostaminen ryhmäytymiseen, lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen, järjestelmällinen puuttuminen lasten välisiin konflikteihin ja huomion kiinnittäminen lasten kanssa työskentelevien aikuisten tapaan olla vuorovaikutuksessa lasten kanssa ovat oleellisia asioita, kun pyritään kaikille mielekkääseen ja turvalliseen yhteisöön.

Ammatillisesti koen opinnäytetyöprosessin antaneen minulle paljon. Ensinnäkin tunteet ja vuorovaikutus kiinnostavat minua hyvin paljon. Myös pyrkimys ymmärtää ihmisen mieltä on aina kiehtonut minua. Oli siis erittäin mielenkiintoista tehdä tutkimusta aiheesta ja myös käytännössä toteuttaa siihen liittyviä tuokioita lapsille. Syvälinen perehtyminen teoriaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä kiusaamisen osalta ja käytännössä toteuttamani ohjaustuokiot vahvistivat ammatillisuuttani yhteisöpedagogina. Ne vahvistivat myös omia tunne- ja vuorovaikutustaitojani. Yhteisöpedagogin työ on hyvin ihmisläheistä. Ihmisten auttaminen, aktivointi ja ohjaaminen ovat oleellinen osa yhteisöpedagogin osaamista, joten hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat erittäin hyödyllisiä työkentällämme.

Tutkimusmenetelminä haastattelut ja havainnointi olivat sopivia valintoja opinnäytetyöhöni. Kolmantena tutkimusmenetelmänä benchmarking olisi voinut tuoda vielä mielenkiintoisen lisän opinnäytetyöhön. Toisen vastaavanlaisen iltapäivätoiminnan vertaaminen olisi voinut rikastaa tutkimusta entisestään ja antaa sopivaa materiaalia kehittäessä toimintamallia ohjaajille.

Havainnointi oli työlästä ja vaati paljon aikaa. Toisinaan en pystynyt heti kirjaamaan ylös havainnoimiani asioita. Ajan myötä havainnointi helpottui ja totesin oppivani havaitsemaan ja huomaamaan tarkemmin. Pyrin havainnoimaan tilanteet sellaisina kuin ne olivat, mutta toisaalta pohdin myös sitä, missä määrin havainnointiin ja tulosten tulkitsemiseen vaikutti se, että tunsin lapset. Toisaalta tiedostin asian ennen kuin aloitin toteuttamaan havainnointia käytännössä ja pyrin tietoisesti havainnoimaan tilanteita mahdollisimman objektiivisesti.

Haastattelutilanteissa meni toisinaan paljonkin aikaa, sillä emme keskittyneet vain haastatteluun vaan useimmiten samalla oli meneillään jokin leikki, askartelu tai liikuntahetki. Mieluinen toiminta toi luontevuutta haastattelutilanteisiin lasten kanssa, mutta se pitkitti haastatteluita. Koin tärkeämpänä kuitenkin sen, että lasten olo oli mahdollisimman mukava haastatteluiden aikana. Pitkittyminen ei ollut ongelma, sillä olin varannut tarpeeksi aikaa.

Toisinaan haastatteluissa jäi joidenkin lasten kohdalla epäselväksi, ymmärsivätkö he kysymykset oikein. Joskus oli vaikea esittää lisäkysymyksiä, sillä en halunnut ohjailla lapsia heidän vastauksissaan. Havainnointi olikin hyvä menetelmä haastatteluiden tueksi, sillä osaltaan se antoi haastattelujen jälkeen epäselviksi jääneisiin vastauksiin vahvistusta suuntaan tai toiseen. Haastattelujen ja havainnoinnin mielenkiintoisin huomio oli mielestäni se, että niiden lasten, joiden tunnetaitoja tuettiin myös kotona, oli helpompi selvittää haastavista vuorovaikutustilanteista kerhossa.

Opinnäytetyön tuotos Tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen osana iltapäiväkerhon toimintaa otettiin Jeess-kerhossa vastaan hyvin ja sitä pidettiin onnistuneena. Ohjaajat tekivät suunnitelman oppaan hyödyntämisestä käytännössä. Kerhon alussa ensimmäisen tunnin aikana paikalla on vain osa lapsista. Tämä mahdollistaa sen, että kaksi ohjaajista pystyy ottamaan yhdessä noin kuuden lapsen kokoisen pienryhmän ja pitämään tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukevan hetken lapsille materiaaleista, jotka löytyivät tuotoksesta.



Materiaali on suunnattu noin 6–8-vuotiaille lapsille ja heidän kanssaan työskenteleville aikuisille. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen osana iltapäiväkerhon toimintaa -opas soveltuu käytettäväksi iltapäiväkerhojen lisäksi myös esimerkiksi kouluissa, päiväkodeissa tai muissa sellaisissa yhteisöissä.

Jatkoselvityksenä olisi mielenkiintoista mitata lasten tunne- ja vuorovaikutuksen vahvistamisen sekä ohjaajien yhtenäisten toimintatapojen vaikuttavuutta. Tämä vaatisi sitä, että ohjaajat sitoutuisivat noudattamaan laadittua toimintamallia ja toteuttamaan tuotoksesta löytyviä vuorovaikutusmenetelmiä johdonmukaisesti sekä myös vahvistamaan suunnitelmallisesti lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Aikavälin tulisi olla sopivan pituinen, jotta vaikutukset tulisivat esille: vähintään puoli vuotta, mielellään koko lukuvuosi.

Vaikuttavuutta voisi mitata esimerkiksi samanlaisella haastattelulla ennen tutkimuksen aloittamista ja kertaalleen puolen vuoden kuluttua. Havainnointi tutkimusmenetelmänä voisi antaa mielenkiintoista tietoa siitä, miten toimintamallin, vuorovaikutusmenetelmien sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen näkyy vuorovaikutuksessa.

## LÄHTEET

Ahonen, Liisa 2017. Haastava kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Arene 2021. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 22.2.2021. <http://www.arene.fi/julkaisut/ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Cacciatore, Raisa 2007. Aggression portaat. Opetushallitus.

Goodreads 2020. Maya Angelou quotes. Viitattu 20.1.2021. [https://www.goodreads.com/author/quotes/3503.Maya\\_Angelou](https://www.goodreads.com/author/quotes/3503.Maya_Angelou)

Haapaniemi, Rauno & Raina, Liisa 2014. Rakenna oppiva ryhmä. Pedagogisen viihtymisen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Haapsalo, Tiina, Kirkkopelto, Katri & Repo, Laura 2016. Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Seurakuntien Lapsityön Keskus ry.

Hamarus, Päivi 2008. Koulukiusaaminen. Huomaa, puutu, ehkäise. Helsinki: Kirjapaja.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Helsingin Sanomat 2020. Koskelan murha-epäilyn taustalla oli pitkään jatkunutta kiusaamista – Asiantuntijat kertovat, kuinka tapausta voi käsitellä perheessä ja miten nuorten väki-valtaa voisi ehkäistä. Helsingin Sanomat 19.12.2020. Viitattu 1.1.2021. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000007693306.html>

Holappa, Arja-Sisko, Hyvönen, Sonja, Junntila, Niina, Keskinen, Nikke, Kola-Torvonen, Pia & Palve-Kaunisto, Leena 2018. Aamu- ja iltapäivätoiminnan tila ja kehittämistarpeet. Aamu- ja iltapäivätoiminnan kehittämistyöryhmän raportti 2018. Viitattu 1.1.2021. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/aamu\\_ja\\_iltapaivatoiminnan\\_tila\\_ja\\_kehittamistarpeet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/aamu_ja_iltapaivatoiminnan_tila_ja_kehittamistarpeet.pdf)

Holmberg-Kalenius, Tina 2008. Elämää koulukiusaamisen jälkeen. Jyväskylä: Gummerus kustannus Oy.

Jalovaara, Esko 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Mediapinta Oy.

JEES-iltapäiväkerhot 2020. Viitattu 23.11.2020. <https://jeesiltapaivakerhot.weebly.com/>

Joroinen, Katja & Koski, Anna 2010. Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä. Tampere: Tampere University Press.

Klemola, Ulla & Talvio, Markus 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.

Koskinen, Minna & Riihonen, Riikka 2020. Kuinka kiukku kesytetään. Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kärkkäinen, Kati 2017. Vahvista lasta. Helsinki: Duodecim.

Lahtinen, Anuliisa & Rantanen, Jarkko 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.

Markkanen, Eeva-Liisa 2012. Kuulun! Välineitä ryhmän toiminnan tukemiseen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 6.12.2020. <https://omaoppilaskunta.fi/wp-content/uploads/sites/14/2019/06/Kuulun-V%C3%A4lineit%C3%A4-ryhm%C3%A4n-toiminnan-tukemiseen.pdf>

Mattila, Leea & Rantala, Janna 2019. Mitä ihmettä? Opi ymmärtämään lapsesi mieltä. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Nuortennetti 2020. Suora ja epäsuora kiusaaminen. Viitattu 27.12.2020. <https://www.nuortennetti.fi/kiusaaminen/loukkaava-kohtelu-ja-kiusaaminen-satuttaa/suora-ja-epasuora-kiusaaminen/>

Nyström, Tommi 2018. Käsikirja: Stoppi koulukiusaamiselle. Havaitsemisesta tulokselliseen toimintaan. Neona.

MLL 2018. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Viitattu 10.12.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>

Opetushallitus 2011. Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2011. Viitattu 28.12.2020. [131412\\_po\\_aamu\\_ja\\_iltapaivatoiminnan\\_perusteet\\_2011.pdf \(oph.fi\)](#)

Opetushallitus 2020. Aamu- ja iltapäivätoiminta. Viitattu 23.11.2020. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/aamu-ja-iltapaivatoiminta>

Rantala, Janna 2020. Miksi lapsi kiusaa? 20.11.2020. A-studio. YLE.

Repo, Laura 2013. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmivalli, Christina 2016, Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. 2. Painos. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.

Storytel 2021. Ympyräiset. Äänikirjapalvelu. Viitattu 10.1.2021. <https://www.storytel.com/fi/fi/series/37727-Ympyraiset>

Talala, Mira 2019. Psykkisesti oireileva oppilas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tukiliitto 2021. MAHTI-tunnekortit. Viitattu 6.1.2021. <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Valli, Raine (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimismetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vantaan Sanomat 2020. Oppilas pahoinpideltiin välitunnilla Vantaan Kytöpuiston koulun pihalla – poliisi selvittää, koulu rankaisee. Vantaan Sanomat 21.9.2020. Viitattu 1.1.2021. <https://www.vantaansanomat.fi/paikalliset/3115162>

Viitottu Rakkaus 2021. <https://viitotturakkaus.fi/>

Wikström, Sanna 2020. Lasten omat voimakortit. 2. painos. Hidasta elämää Suomi Oy.

YLE 2019. ”Outoa, että 12-vuotiaat ilmoittavat olevansa homoja.” MOT soitti rehtoreille, joiden kouluissa on erityisen paljon kiusaamista. YLE 8.1.2019. Viitattu 1.1.2021. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/01/08/peruskoulun-rehtori-selittaa-koulukiusaamista-oppilaiden-tarpeella-korostaa>

YLE 2020a. Miten koulukiusaaminen saadaan kuriin? Asiantuntijat: kouluihin selkeät pelisäännöt, aikuisten sitouduttava, rankasti kiusatuksi tulleille turvasuunnitelmat.

YLE 20.11.2020. Viitattu 1.1.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11654075>

YLE 2020b. Kiusaajien piinaamille määrätään Helsingin kouluissa nimikkoaikuisen varmistamaan, että väkivalta loppuu – oppilashuollon päällikkö: "Odotan, että kiusaaminen vähenee selvästi". YLE 9.12.2020. Viitattu 1.1.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11688333>

Ympyräiset 2021. Ympyräiset -lastensarja. <https://www.ympyraiset.fi/bundle/6/kaikki-satukirjat---kaikki-kerralla>



**LIITE 2: HAASTATTELUKYSYMYKSET**

1. Mitä on kiusaaminen?
2. Mitä teet tai mitä mielestäsi pitäisi tehdä, jos joku kiusaa sinua tai näet, että jotakin toista kiusataan?
3. Osaatko nimetä jonkun kerholaiset, jota kiusataan?
4. Puuttuuko aikuiset kiusaamiseen kerhossa?
5. Millainen on hyvä kaveri?
6. Onko sinulla hyvää kaveria kerhossa?
7. Mitä tunteet ovat?
8. Mitkä ovat sinulle tuttuja tunteita?
9. Mitä teet yleensä silloin kun sinua kiukuttaa kovasti?
10. Miten itseään tai kaveria voi auttaa tai rauhoittaa, jos oikein vihastuttaa?

## LIITE 3: OPINNÄYTETYÖN TUOTOS

**Tunne- ja vuorovaikutustaitojen  
vahvistaminen osana  
iltapäiväkerhon toimintaa**



Niina Tarvonen  
2021



## Sisällys

1 JOHDANTO .....	3
2 KOHTI SUJUVAMPAA VUOROVAIKUTUSTA .....	4
3. TOIMIVAN VUOROVAIKUTUKSEN VAHVISTAMINEN ILTAPÄIVÄKERHOSSA .....	6
4 RAKENTAVA KOMMUNIKOINTI .....	7
4.1 Aktiivinen kuuntelu .....	7
4.2 Tunteiden sanoittaminen .....	8
4.3 Minäviestit .....	9
5 TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJA VAHVISTAVIA TEHTÄVIÄ JA LEIKKEJÄ .....	10
LÄHTEET .....	22

## 1 JOHDANTO

Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot ehkäisevät kiusaamista (Nyström 2018, 20). Niiden vahvistaminen hyödyttää niin lasta kuin aikuistakin, ja vaikutukset ulottuvat koko yhteisön yhteiseksi hyväksi. Lapsi, joka omaa hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot on myös sosiaalisesti taitavampi ja aggressiota esiintyy vähemmän. (Cacciatore 2007, 18.) Lisäksi kyseiset taidot auttavat eteenpäin elämän isoissa taitekohdissa, joista ensimmäiselle luokalle siirtyminen on yksi sellainen. Tunteet myllertävät ja elämään tulee iso muutos, sekä paljon uusia ihmisiä esikoulun päättyessä ja peruskoulun alkaessa. Luokkakaverit, koulunkäynninohjaajat, opettajat ja iltapäivätoiminnan ohjaajat tulevat monen pienen lapsen elämään.

Opetushallituksen julkaisussa Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2011 on kirjattu yhdeksi toiminnan tavoitteista tunne-elämän ja sosiaalisen kehityksen tukeminen. (Opetushallitus 2011, 9.) Iltapäivätoiminnan tarkoitus on olla turvallinen ja virikkeellinen paikka lapsille koulupäivän jälkeen, jossa tuetaan lapsen kasvua, sekä edistetään hyvinvointia (Opetushallitus 2020).

Tunteet vaikuttavat vuorovaikutukseen. Mikäli omia tunteitaan ei tunnista, voi olla vaikeaa ymmärtää omaa käytöstään tai tunnereaktioitaan. Lapsi mallintaa ensisijaisesti lähimmiltä aikuisilta tapaa olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa (MLL 2018.) Oli mallimme mikä hyvänsä, hyvä uutinen on se, että vuorovaikutustaitoja voi opetella ja vahvistaa. Niitä voi kehittää läpi koko elämän.

Tämän tuotoksen tarkoitus on antaa ohjaajille työkaluja toimivaan vuorovaikutukseen ja kommunikointiin lasten kanssa, sekä keinoja ja menetelmiä tukea lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja iltapäiväkerhossa.

Tuotokseen on koottu erilaisia tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavia harjoituksia ja tehtäviä, jotka voidaan toteuttaa osana kerhon muuta toimintaa. Esimerkiksi liikuntatuokioissa, ulkoilun aikana, siirtyessä paikasta toiseen, tehdessä askarteluja, tai tietoisia keskustelun avauksia aiheesta sopivissa tilanteissa käyttäen apuna kuvamateriaaleja.

## 2 KOHTI SUJUVAMPAA VUOROVAIKUTUSTA

### Ennakoi

- Vasta noin 8- vuotiaana lapsella on ymmärrys ajan kulusta. Jos lapsi ei osaa vielä kelloa, on tärkeää määrittää aikaa muulla tavoin. Esimerkiksi voi sanoa leikkiäikää ennen välipalalle lähtöä on sen verran kuin ensimmäinen välitunti koulussa kestää. (Kauppila 2018, 42–43.) Ennakointi sujuvoittaa tilanteita, vähentää konflikteja ja antaa lapselle aikaa valmistautua. Lasten näkyville kannattaa siis laittaa säännöt ja päiväohjelma. Kerro lapsille mahdollisuuksien mukaan aina etukäteen aikatauluista; kuinka kauan on aikaa askarrella, leikkiä yms. Miettikää missä tilanteissa erityisesti haasteellista käytöstä esiintyy enemmän, minkälaisissa tilanteissa taas vähemmän? Voisiko ensin mainittuja tilanteita muuttaa enemmän jälkimmäisen kaltaisiksi? Ylipäätään mahdollisia vaikeita tilanteita kannattaa ennakoita ja pohtia yhdessä etukäteen, miten silloin kannattaa toimia, eikä vasta sitten kun vaikea tilanne on käynnissä. (Ahonen 2017, 38.)

### Perustelee

- Perustelu auttaa ymmärtämään syytä. Pelkkä kehoitus tai käsky voi saada lapsen uhmaamaan. Perusteleminen vaikuttaa myönteisesti siis erityisesti uhmakkaasti käyttäytyvien lasten kohdalla (Ahonen 2017, 38). Perustelee antamasi ohjeet, kehotukset, käskyt ja säännöt.

### Varoita

- Varoittamalla ja kertomalla seuraukset annat lapselle mahdollisuus muuttaa käytöstään. Seuraamus toimii paremmin kuin rangaistus ja tukee lapsen sosiaalis- emotionaalista kehitystä (Ahonen 2017, 231). Ensimmäisen varoituksen jälkeen lapsen tulisi siis tietää, mitä siitä seuraa, mikäli huonokäytös jatkuu, kuten esimerkiksi lapsen on poistuttava toiseen tilaan tai keskustelu käytöstavoista ohjaajan kanssa kerhopäivän päätteeksi. (MLL 2018.)

### Tiedosta

- Oma käytös. Omalla käytöksellä ja tavalla viestiä voi vaikuttaa vuorovaikutuksen sujumiseen. Esimerkiksi tilanteen rauhoittaminen ei onnistu ollessaan itse kiihtynyt. (Opettajan tärkeimmät tunnetaidot. Oma pää kylmänä – opettaja omien tunteidensa säätelijänä.)
- Mikäli lapsi ei ole erityisen kuormittunut niin aggressiivinen käyttäytyminen, kuten lyöminen, potkiminen, huonekalujen rikkominen ei ole normaalia 1.–2. luokkalaiselle, vaan kielii aggressiotaitojen kehityksen ongelmista (Koskinen & Riihonen 2020, 43, 48).

### Vahvista

- Huomaa hyvä ja sano se ääneen. Kehu ja kannusta, pieniltäkin tuntuvat hyvät teot ja sanat kannattaa sanoittaa, sille ne edistävät hyvinvointia (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 42.).
- Vahvista lämmintä vuorovaikutusta; kuuntele, kohtaa kiireettömästi, arvioi omia toimintatapoja ja tue lasta rauhallisesti tunteiden kuohuessa (Ahonen 2017, 78.)
- Vahvista tunnetaitoja sanoittamalla tilanteita ja tunteita, mutta ei toteamalla tietävästi esim. ”olet hämmästynyt”, vaan arvailemalla, kuten ”näytät hämmästyneeltä” tai ”vaikutat surulliselta”. Näin lapsi oppii hiljalleen tunnistamaan omia tunteitaan ja yhdistämään olotilaansa tiettyyn tunteeseen. Tunteiden tunnistaminen auttaa lasta omien tunteidensa säätelyssä. (Koskinen & Riihonen 2020, 62, 66).
- Vahvista tunnetaitoja myös auttamalla lasta ilmaisemaan niitä. Mikäli tunteen taustalla oleva tarve ei tule kohdatuksi voi seurauksena olla ahdistuneisuutta, käyttöshäiriöitä ja masennusta. (Talala 2019, 17).

## TOIMINTAMALLI TOIMIVAN VUOROVAIKUTUKSEN VAHVISTAMISEEN ILTAPÄIVÄKERHOSSA

Ennakoi	Perustelee	Varoita	Tiedosta	Vahvista
<p>Tehkää yhdessä lasten kanssa säännöt</p> <p>Päiväohjelma näkyville</p> <p>Kerro lapsille aikataulu (esim. nyt on tunti aikaa askarella, vartin päästä mennään ulos jne.)</p> <p>Ilmoita ajoissa siirtymät (välipalalle, liikuntasaliin jne.)</p> <p>Toimintasuunnitelma haastaviksi koettuihin tilanteisiin</p>	<p>Ohjeet</p> <p>Kehotukset</p> <p>Käskyt</p> <p>Säännöt</p>	<p>Anna lapselle mahdollisuus muuttaa käytöstä varoittamalla</p> <p>Kerro seuraamukset esim. ”Jos kiroilu jatkuu, joudun ohjaamaan sinut luokasta pois rauhoittumaan.”</p> <p>Viimeistään kolmannesta varoituksesta seuraamus on laitettava täytäntöön</p>	<p>Oma käytös ja sen vaikutus</p> <p>Missä tilanteissa itselläni tunteet kuohuvat voimakkaasti ja mitä silloin teen? Sopikaa työntekijöiden kesken toimintasuunnitelma etukäteen. Esim. toinen työntekijä voi ottaa vetovastuuta, jotta toinen voi tasata tunteensa</p> <p>Fyysinen väkivalta ei ole normaalia aggressiokäyttämistä kouluikäiseltä</p>	<p>Huomaa hyvä ja sanoita se</p> <p>Kehu</p> <p>Kannusta</p> <p>Sanoita tunteita</p> <p>Vahvista erilaisin menetelmin lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja</p> <p>Lämmintä vuorovaikutusta:</p> <p>Kohtaa kiireettömästi</p> <p>Kuuntele aidosti</p> <p>Pysy itse rauhallisena</p>

## 4 RAKENTAVA KOMMUNIKOINTI

Tässä luvussa esitellyt keinot edetä vuorovaikutuksessa pohjautuvat arvostetun yhdysvaltalaisen psykologin tohtori Thomas Gordonin kehittelemiin vuorovaikutusmenetelmiin. Hän on tunnustettu edelläkävijä kommunikointitaitojen opettamisessa. Hänen oppejaan on toteutettu laajasti ympäri maailmaa. (Gordon training 2021.) Suomessa Thomas Gordonin koulutukseen perustuvia vanhemmille suunnattuja Toimiva perhe- kursseja on järjestänyt mm. Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL 2021). Lasten ja nuorten keskus järjestää Toimiva perhe - ohjaajakoulutuksia (Lasten ja nuorten keskus ry 2021).

### 4.1 Aktiivinen kuuntelu

Aktiivinen kuuntelu on empaattinen ja vastapuolta arvostava tapa kommunikoida. Se saa aikaan ymmärretyksi, hyväksytyksi ja kuulluksi tulemistä. Aktiivisella kuuntelulla voidaan auttaa lasta erityisesti sellaisissa tilanteissa, joissa lapsi ei osaa sanoittaa tunnettaan tai tarvettaan, mutta aikuinen huomaa sen ilmenevän hänen käytöksessä tai puheessa. Käytännössä aktiivisessa kuuntelussa keskitytään kuuntelemaan toista täysin. Ei keskeytetä, vaikka mieleen tulisi sanottavaa aiheeseen liittyen, eikä tehdä mitään muuta kuuntelemisen aikana. Aktiivisessa kuuntelussa myös toistetaan kuultuja asioita ja varmistetaan näin se, että on ymmärtänyt kerrotun viestin oikein. Aktiivisen kuuntelun avulla voidaan saada selville tunnetilan takana oleva todellinen syy. (Klemola & Talvio 2017, osa2, toimivan vuorovaikutuksen työkalut, tunne- ja vuorovaikutustaidot käytännössä, Kuuntelun taidot.)

Esimerkkejä:

Ei aktiivinen kuuntelu:

*”OPETTAJA: Anna, mitä teet?”*

*ANNA: En mitään. (Tauko) Pitääkö kouluun tulla joka päivä?”*

*OPETTAJA: Varmasti tullaan joka päivä, niinhän sinä tulit viime vuonnakin. Miksi ajattelet, ettei nyt tarvitsisi tulla joka päivä? (Loogista argumentointia, kuulustelua kyselemistä)” (Gordon 2006,140.)*

Aktiivinen kuuntelu:

*”OPETTAJA: Anna, mitä teet?*

*ANNA: En mitään. (Tauko) Pitääkö kouluun tulla joka päivä?*

*OPETTAJA: Taidat todella toivoa, että olisit ulkona etkä istumassa täällä luokassa.*

*ANNA: Joo. Täällä ei ole mitään tekemistä. Pitää vain istua paikallaan kaiket päivät ja tehdä tehtäviä ja lukea.*

*OPETTAJA: Haluaisit leikkiä ulkona niin kuin kesällä.*

*ANNA: Niin. Pelata ja uida ja kiivetä puuhun.*

*OPETTAJA: Se oli niin hauskaa, että tuntuu vaikealta luopua siitä ja tulla takaisin kouluun.*

*ANNA: Niin. Toivottavasti kesä tulee taas pian.*

*OPETTAJA: Odostat kovasti ensi kesää.*

*ANNA: Niin, kun ensi kesä tulee voin tehdä mitä itse haluan. (Gordon 2006, 141.)*

#### 4.2 Tunteiden sanoittaminen

Aikuisen sanoittaessa lapsen tunteita ääneen, pääsee hänen tunnesäätelytaidot kehittymään. Lapsi oppi hiljalleen tunnistamaan omia, sekä toisten tunteita, oppien nimeämään ne ja ymmärtämään niiden vaikutuksia. (Koskinen & Riihonen 2020, 62.) Toisinaan toisen tunne ei ilmene selkeästi, silloin voi sanoittaa tunteita alla olevien esimerkkien mukaisesti.

Esimerkkejä:

”Sinulle taisi tulla surullinen olo, kun jätit lemmikin hoitolaan.”

”Oletpa iloisenoloinen tänään, onko tapahtunut jotain erityisen kivaa?”

”Sinä taidat olla pettynyt, kun et ehtinyt pulkkamäkeen.”

”Vaikutat hämmästyneeltä, kun sinua tulikin hakemaan mummi eikä äiti.”

”Sinua taitaa hieman pelottaa mennä kellariin?”

### 4.3 Minäviestit

Minäviesteillä voi kertoa toista kunnioittavasti tarpeistaan tai tunteistaan (Kauppila 2018, 151). Ne auttavat selkeyttämään vuorovaikutusta ja tulemaan oikein ymmärretyksi. Ne eivät keskity henkilöön, vaan hänen käyttökseen. Minäviestien vastakohta on sinäviestit, jotka saavat aikaan vastapuolella usein puollustusreaktion. Sinäviestit kertovat vastaanottajasta, minäviestit omasta kokemuksesta. (Klemola & Talvio 2017, osa2, toimivan vuorovaikutuksen työkalut, tunne- ja vuorovaikutustaidot käytännössä, Minäviestit.)

Esimerkkejä:

Sinäviesti: ”Aina sinä puhut päälle. Nyt hiljaa ja kuuntele.”

Minäviesti: ”Minua turhauttaa, kun joudun korottamaan ääntäni ja toistamaan saman asian moneen kertaan.”

Sinäviesti: ”Pitääkö sinun aina ärsyttää toisia?”

Minäviesti: ”Minua suututtaa, kun ärsytät toisia heidän leikkiessä. Harmittaa, että joudun puuttumaan tähän.”

Sinäviesti: ”Taaskaan että siivonneet jälkiänne.”

Minäviesti: ”Minua harmittaa, että tavaroita ei ole laitettu omille paikoilleen askartelun jälkeen.”



## 5 TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJA VAHVISTAVIA TEHTÄVIÄ JA LEIKKEJÄ

### TUTUSTU MINUUN

Ohjaaja laittaa jonkin esineen kiertämään lapselta toiselle. Ohjaajan sanoessa ”stop”, se lapsi, jonka kädessä esine on, kertoo nimensä ja ennalta sovittuun kysymykseen vastauksen.

Esimerkkejä kysymyksiksi:

Mikä on sinun lempiruokasi?

Mikä saa sinut iloiseksi?

Mitä tykkäät tehdä koulupäivän jälkeen?

Tätä leikkiä voi soveltaa monin tavoin. Me teimme kerhossa esimerkiksi siten, että jokainen sanoi vuorollaan oman nimensä ja kertoi sitten mikä saa hänet iloiseksi.

(Leikkipäivä 2021.)

### PIENI HARJOITUS VAHVISTAMAAN POSITIIVISTA ILMAPIIRIÄ

Jaetaan lapset pareiksi.

Jokaiselle annetaan tehtäväksi miettiä jotain mukavaa sanottavaa parilleen.

Jokainen sanoo vuorollaan mieleen tulleen positiivisen ajatuksen paristaan.

Käytimme tätä harjoitusta kerhossa esimerkiksi siirtyessämme pienryhmän kanssa liikuntasaliin tai muissa lyhyissä siirtymätilanteissa, joissa lapsia oli sopiva määrä (noin 8). Ennen lähtöä olen kertonut lapsille tämän tehtävän mietittäväksi

siirtymisen aikana. Perille päästyämme jokainen on saanut sanoa mieleen tulleen mukavan asian parilleen.

#### SOSIAALINEN ONGELMANRATKAISU

Valitkaa jokin vuorovaikutustilanne, jonka lapset kokevat yleensä hankalaksi. Kuvia voi käyttää halutessaan apuna. Jutelkaa yhdessä, millaisia tunteita tilanteeseen liittyy, nimetkää tunteet.

Keksikää ratkaisuja mahdollisimman paljon tilanteeseen yhdessä. Kirjaa lasten ehdotukset ylös.

Ohjaa kerholaiset kertomaan, mitä eri ratkaisuista voisi seurata. Valitkaa sitten paras ratkaisu. Miettikää yhdessä, onko ratkaisu turvallinen? Onko se reilu? Tuottaako se hyvää?

Ohjaa oppilaat miettimään millaisissa tilanteissa he voisivat hyödyntää keksittyjä ratkaisuja. Ongelmatilanteita kerhossa kohdatessa, voi lapsia ohjata keksimään erilaisia ratkaisuja tilanteisiin itse ja valitsemaan niistä paras.

Toteutin kyseisen tehtävän kerhossa tehdessämme kädentaitoja, juttelimme yleisesti vuorovaikutuksesta ja tartuin keskusteluissa nousseisiin hankaliksi ilmenneisiin vuorovaikutustilanteisiin, jonka jälkeen lähdin ohjaamaan keskustelua ylläkerrotun mukaisesti.

(Anttila ym. 2015, 34.)

## KIUKKUTYYNY

Tarvikkeet: huopakangasta, vanua, neuloja, lankaa ja tekstiilitussit.

Leikataan huopakankaasta kaksi samankokoista palaa.

Toiselle puolelle lapset voivat piirtää kiukkukuvan ja toiselle puolelle minkäläisen kuvan itse haluavat.

Lopuksi tyynyn reunat ommellaan ja sisälle laitetaan vanua.

Tyynyt ovat turvallinen tapa purkaa kiukkua, tunteen laannuttua voi kääntää tyynystä kiukkupuolen pois ja painaa pää hyvän mielen puolelle.

Kiukkutyyny -projekti oli erittäin mieleinen kerhossa lasten mielestä. Oli myös luontevaa jutella kiukuntunteesta lasten kanssa tyynyjä tehdessä.

(Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 34.)

## SÄÄSEINÄ

Piirretään yhdessä tai ohjaaja piirtää isoon julisteeseen maisemakuva.

Piirretään erilaisia tunteita kuvastavia säätiloja, kuten aurinko, salama, ukkospilvi, sadepilvi, puolipilvinen sää.

Säätiloja kannattaa piirtää tai kopioida paljon erilaisia, jotta kaikille riittää varmasti.

Säätilat leikataan ja laminoidaan tai päällystetään kontaktimuovilla.

Maisemajuliste laitetaan kerhoon näkyville ja sopivalle korkeudelle siten, että lapset voivat käydä laittamassa kerhopäivän alussa senhetkisiä tunteitaan kuvastavan säätilan sinitarralla julisteeseen.

## TUNNEPANTOMIIMI

Tarvitset tunnekortit, meillä oli käytössä MAHTI - tunnekortit (Tukiliitto 2021).

Katsotaan ensin yhdessä leikkiin valitut tunnekortit.

Asetetaan kortit pöydälle kuvapuoli alaspäin.

Yksi osallistujista nostaa kortin ja näyttää sen itsensä lisäksi vain ohjaajalle.

Lapsi esittää kortissa olevaa tunnetta toisille osallistujille

Ensimmäisenä tunteen oikein arvannut saa nostaa seuraavan kortin.

## TARINAPIIRI

Asetutaan piiriin

Piirin keskelle laitetaan kortteja erilaisista tunteista. Me käytimme tässä harjoituksessa MAHTI - tunnekortteja (Tukiliitto 2021).

Ohjaaja kertoo etukäteen kirjaamiaan tarinan pätkiä erilaisista tilanteista, esim.

”Liisa sai uuden ystävän”, ”Matti tuli kipeäksi eikä hänen ystävänsä voinutkaan tulla kylään, kuten oli sovittu” tai ”Kaisan paras ystävä muutti kauas toiseen kaupunkiin.”

Lasten tehtävä valita sellainen kortti, joka kuvaisi tarinassa esiintyneen lapsen tunnetta.

(Anttila, Niina & Kampman, Mikko & Ojala, Tiina & Solantaus, Tytti & Yhteispeli työryhmä 2015, 31.)

Itse toteutin tämän tehtävän kerhossa, ennen liikuntahetkeä. Lapsia oli alle kymmenen ja olin tehnyt kaikille lapsille yhden tarinan, johon he valitsivat valitsemansa kortin. Hetki oli sopivan lyhyt ennen lasten kovasti odottamaan mieluista liikuntahetkeä.

#### TUNNEKUVASUUNNISTUS

Suunnistusta varten tulee tehdä etukäteen kuvakortteja. Kuvat tulee ottaa erilaisista tunnistettavista paikoista, joko sisältä tai ulkoa, riippuen siitä, missä suunnistus halutaan toteuttaa. Kuvista otettuihin paikkoihin viedään tunnekortti. Kuvakortit numeroidaan.

Ohjaaja antaa lapselle vastauskortin ja kuvakortin, jonka avulla lapsi etsii kuvassa olevan paikan.

Lapsen tehtävä on arvata tunne, joka löytyy rastilta ja merkitä se vastauskorttiin. Vastauskortissa lukee valmiina kaikki rasteilta löytyvien tunnekorttien tunteet. Lapsi merkitsee myös valitsemansa tunteen perään rastilta löytyneen kuvakortin numeron.

Sen jälkeen lapsi voi tulla palauttamaan kuvakortin ohjaajalle, joka antaa samalla seuraavan kuvakortin.

Suunnistus on hyvä toteuttaa keväällä, kun kirjaimet ovat tulleet kaikille tutuksi ja lukeminenkin alkaa sujumaan. Vastauskorttiin tunteet kannattaa kirjoittaa tavuviivoilla ja isoilla kirjaimilla.

#### TUNNEHIPPA

Valitaan yksi tunne, hipan koskettaessa toista leikkijää tarttuu häneen tuo valittu tunne ja eteenpäin saa liikkua vain ilmentäen tuota tunnetta. Välillä voi vaihtaa

hippaa ja tunnetta. Lopuksi voidaan jutella miltä nuo leikissä olleet tunteet tuntuivat ja miten niitä ilmaistiin leikissä. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 30.)

Me sovelsimme hieman kerhossa tunnehippaa näinä:

Leikkijät päättävät yhdessä tunteen. Yksi leikkijöistä on kiinniottaja, kun hän saa jonkun leikkijöistä kiinni pysähtyy kiinni jäänyt sitä tunnetta kuvaava ilme kasvoilla, mikä alkuun oli valittu leikin tunteeksi.

Leikkijät, jotka eivät ole jääneet kiinni, voivat yrittää vapauttaa kiinni jääneen menemällä tämän eteen näyttäen samaa ilmettä kasvoillaan, kuin kiinni jääneellä.

Tunnehippa päättyy, kun kiinniottaja on saanut kaikki leikkijät kiinni, tai ohjaaja voi myös pysäyttää leikin, jolloin voidaan vaihtaa tunne ja valita uusi kiinniottaja.

#### JÄHMETTYNEET TUNTEET

Leikkijät kävelevät leikkitalassa, musiikin soidessa taustalla. Ohjaaja pysäyttää musiikin ja sanoo tunteen. Leikkijät pysähtyvät paikalleen esittäen ohjaajan kertomaa tunnetta.

(Leikkipäivä.fi. 2021)

#### MITÄ KIUSAAMINEN SAA AIKAAN

Kerrotaessa lapsille kiusaamisesta, voidaan alla olevien esimerkkien avulla näyttää mitä kiusaaminen saa aikaan.

- Tarvitset kaksi omenaa. Toinen ehjä ja toinen heitetään maahan muutaman kerran. Maahan heitetyn omenan sisäpuoli vaurioituu. Omenat havainnollistavat

sitä, miten kiusaaminen vahingoittaa ihmistä sisältäpäin siten, ettei siitä palaudu täysin entiselleen kolhujen jälkeen. (Huffpost 2016.)

- Paperilla voi myös havainnollistaa, sitä mitä kiusaaminen saa aikaan. Kun ehjän paperin rypistää, sitä ei saa enää koskaan niin sileäksi ja suoraksi, kuin ennen rypistämistä. Kiusaaminen jättää jäljet.

## KAVERITAITDOT

Mieli ry:n sivuilta löytyy Kaveritaitokortit (Mieli 2021), joita voi käyttää apuna esimerkiksi jutellessa lasten kanssa miten hyvä kaveri käyttäytyy ja miten hyvä kaveri ei käyttäydy.

Kaveritaitokortteja voi käyttää monella tavalla. Mieli.fi -sivustolla on kerhoonkin hyvin soveltuva kortti seinälle -käyttöehdotus: yksi kaverikorteista valitaan yhdessä lasten kanssa ja kiinnitetään kerhon seinälle viikon ajaksi muistutuksena tärkeästä kaveritaidosta.

Tulostin ja laminoin kortit kerhoon, kävimme kerhossa läpi korttien avulla kaveritaitoja ja sitä, mitä kiusaaminen on. Kertoessa lasten mielenkiinto pysyi paremmin yllä, kun puheen aikana sai seurata kortteja.



Lähde: Mieli 2021. Kuvat ja kaverikortit

## MAHTI - TUNNETAITOKORTIT

MAHTI - tunnekortteja voi käyttää hyvin monipuolisesti tunnetaitojen vahvistamisessa. Niiden avulla voi opetella tunteiden nimeämistä, ilmaisua ja sanoittamista, kuten Tukiliiton sivuilla todetaan (Tukiliitto 2021.)

Tulostin ja laminoin kerhoon kortit ja usein levitin ne vain esille usein muun toiminnan ohella. Selitin lapsille, että halutessaan korteista voi valita tunteita, joita on esimerkiksi tänään tuntenut tai mitkä vain tuntuvat sisällä. Useamman kerran lasten valitessa tunnekorttia valikoitui korteista sellaiset tunteet, joita lapsen oli ollut vaikea sanoa ääneen, kuten pelko, suru ja kiukku. Kortit antoivat hienon väylän lähteä purkamaan sanoiksi tunteiden takana olevia hetkiä tai tilanteita ja käsittelemään niiden aikaansaamaa tunnetta.



(Tukiliitto 2021.)

## LASTEN OMAT VOIMAKORTIT

Lasten omat voimakortit ovat toiminnallisia harjoituksia, joiden teemoina ovat lepo, vahva keho, itsemyötätunto, itsetunto, tunteet, hassuttelu ja unelmat. Kortteja on yhteensä 45.

Valitsin usein kerhopäivän alussa pakasta joitakin kortteja laukkuuni, joka kulki mukani koko kerhopäivän ajan.

Korteilla pystyi myös vahvistamaan yhteenkuuluvuudentunnetta ja positiivista ilmapiiriä. Toisinaan saatoin vetää esiin kortit laukustani ja siirtää huomion niihin,



jos huomaisin yleisen ilmapiirin käyvän levottomaksi tai muuten vaan lasten kaipaavan jotain tekemistä yhdessä.



(Wikström & Hidasta elämää 2020.)

#### FANNIN TUNNETAITOKORTIT

Fannin tunnetaitokortit ovat oiva tapa tutustua tunteisiin ja pohtia lasten kanssa erilaisia tunnepitoisia tilanteita. Kortteja pystyy hyödyntämään hyvin monipuolisesti kerhossakin. Korteissa on valmiita sovellusideoita korttien käyttöön.

Kortteja on kahdenlaisia; pulmakortit ja tunnekortit. Tunnekorteissa toisella puolella on tunnetta esittävä kuva ja toisella puolella kerrotaan mikä tunne on kyseessä, mistä se herää, mistä se kertoo ja miltä se tuntuu. Lisäksi kortissa on valmiita kysymyksiä pohdittavaksi tunteeseen liittyen, sekä tunnetehtävä.

Pulmakorteissa toisella puolella on kuva tunnepitoisesta tilanteesta ja lyhyt teksti tilanteeseen liittyen. Toisella puolella korttia on Ratkotaan pulma -osio, jossa on pulman ratkomiseen sopivia kysymyksiä. Ne auttavat pohtimaan kyseistä tilannetta ja keksimään mahdollisia ratkaisuja.

Toinen osio Rumatellaan! -sisältää kysymyksiä, jotka auttavat juttelemaan esimerkiksi lapsen kanssa hänen omista kokemuksistaan pulmakortissa esiintyneeseen tunteeseen liittyen.

Käytin iltapäiväkerhossa kortteja muun toiminnan ohella. Sopivissa tilanteissa, kuten ennen kädentaitoja tai liikuntahetkeä otin usein pulmakortin esiin, jota ratkoimme yhdessä pienen hetken.



(Livingston & Pöyhönen 2020.)

#### YMPYRÄISET KIRJASARJA

Lapsille suunnattu Ympyräiset -kirjasarja tukee tunnetaitojen oppimista. (Ympyräiset 2021). Kerhossa laitoin toisinaan jonkun kyseisen kirjasarjan kirjoista kuulumaan taustalle kädentaitojen tai rauhallisen leikin aikana. Ympyräiset -kirjat löytyvät Storytel äänikirjapalvelusta. (Storytel 2021). Itse kirjoissa seikkailevat suloiset hahmot eivät tokikaan näy äänikirjaa kuunnellessa, mutta olin myös lainannut kirjat kirjastosta, jotta äänikirjoja kuunnellessamme halukkaat saivat seurata tarinaa myös kirjasta.



## VIITOTTU RAKKAUS

Viitottu Rakkaus -sivustolla on kattavasti tunne- ja vuorovaikutusta tukevaa materiaalia, joita voi hyödyntää iltapäiväkerhossakin ohjauksen tukena. Ne ovat ladattavissa sivustolta.

Kerhossa olemme käyttäneet mm. Sosiaalisia pulmatilanteita ratkaistavaksi -kortteja, joissa on esitetty erilaisia sosiaalisia pulmatilanteita, joihin olemme yhdessä pohtineet ratkaisua. Ne auttavat kehittämään ongelmanratkaisutaitoja. Tulostin ja laminoin myös Minä osaan olla kaverille kiva -julisteen, jonka avulla juttelimme lasten kanssa riitatilanteiden jälkeen siitä, mikä on ja mikä ei ole mukavaa käytöstä kaveria kohtaan. Julisteessa olevat kuvat helpottivat lapsia ymmärtämään kertomaani viestiä. Käytimme myös mm. sivustolta löytyneitä ongelmaratkaisukortteja.



(Viitottu Rakkaus 2021.)

## LÄHTEET

- Anttila, Niina & Kampman, Mikko & Ojala, Tiina & Solantaus, Tytti & Yhteispeli työryhmä 2015. Yhteispeli koulussa. Opas hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL.
- Cacciatore, Raisa 2007. Aggression portaat. Opetushallitus.
- Gordon training 2021. About Dr. Thomas Gordon. Viitattu 10.1.2021. <https://www.gordontraining.com/thomas-gordon/about-dr-thomas-gordon-1918-2002/>
- Gordon, Thomas 2006. Toimiva koulu. Helsinki: Lasten Keskus/ LK-KIRJAT
- Haapsalo, Tiina, Kirkkopelto, Katri & Repo, Laura. Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Seurakuntien Lapsityön Keskus ry.
- Huffpost 2021. Teacher Uses Bruised Apple To Show Crushing Effects Of Bullying. Viitattu 8.1.2021. [https://www.huffpost.com/entry/teacher-uses-bruised-apple-to-show-devastating-effects-of-bullying\\_n\\_576c346de4b017b379f542df?guccounter=1&guce\\_referrer=aHRocHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmZpLw&guce\\_referrer\\_sig=AQAAALWjUxJW1JslFYPncDYaEKKNapcsPcLhFpZOBjMCI55wVnfp2wlowGRZsxNtjECWUYxP3cuT-7W7PIMqOitYALpn5QCqcuL3OaFHzLvp3UBUfUyHVdoE\\_manUki4az3wHYGJ-RsWmW2yKI24OHooJ1Nz5wT5rvVmCIDO1N7DAKO](https://www.huffpost.com/entry/teacher-uses-bruised-apple-to-show-devastating-effects-of-bullying_n_576c346de4b017b379f542df?guccounter=1&guce_referrer=aHRocHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmZpLw&guce_referrer_sig=AQAAALWjUxJW1JslFYPncDYaEKKNapcsPcLhFpZOBjMCI55wVnfp2wlowGRZsxNtjECWUYxP3cuT-7W7PIMqOitYALpn5QCqcuL3OaFHzLvp3UBUfUyHVdoE_manUki4az3wHYGJ-RsWmW2yKI24OHooJ1Nz5wT5rvVmCIDO1N7DAKO)
- Kauppila, Elina 2018. Ihana perhe. Tietoisen vanhemmuuden ABC. 2. painos. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Klemola, Ulla & Talvio, Markus 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.
- Koskinen, Minna & Riihonen, Riikka 2020. Kuinka kiukku kesytetään. Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Lahtinen, Anuliisa & Rantanen, Jarkko 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.

Leikkipäivä 2021. Leikkipankki. Sata leikkiä. MLL. Viitattu 7.1.2021.

<https://leikkipaiva.fi/sata-leikkia/>

Livingston Heidi & Pöyhönen, Julia 2020. Fannin tunnetaitokortit. Jyväskylä: Kumma-kustannus.

Mieli 2021. Kaveritaitokortit. Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 6.1.2021.

<https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/kaveritaitokortit>

MLL 2018. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Viitattu 10.12.2020.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>

MLL 2021. Toimiva-perhe kurssi. Viitattu 10.1.2021.

<https://www.mll.fi/tapahtumat/toimiva-perhe-kurssi/>

Lasten ja nuorten keskus ry 2021. Toimiva perhe -ohjaajakoulutus. Viitattu 10.1.2021.

[https://koulutukset.lastenjanuortenkeskus.fi/?wpv\\_post\\_search=toimiva&wpv\\_aux\\_current\\_post\\_id=1860&wpv\\_aux\\_parent\\_post\\_id=1860&wpv\\_view\\_count=1997](https://koulutukset.lastenjanuortenkeskus.fi/?wpv_post_search=toimiva&wpv_aux_current_post_id=1860&wpv_aux_parent_post_id=1860&wpv_view_count=1997)

Nyström, Tommi 2018. Käsikirja: Stoppi koulukiusaamiselle. Havaitsemisesta tulokselliseen toimintaan. Neona.

Opetushallitus 2011. Perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2011.

Viitattu 28.12.2020. [131412 po aamu ja iltapäivätoiminnan perusteet 2011.pdf](https://www.oph.fi/131412_po_aamu_ja_iltapaivatoiminnan_perusteet_2011.pdf) ([oph.fi](https://www.oph.fi))

Opetushallitus 2020. Aamu- ja iltapäivätoiminta. Viitattu 23.11.2020.

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/aamu-ja-iltapaivatoiminta>

Storytel 2021. Ympyräiset. Äänikirjapalvelu. Viitattu 10.1.2021.

<https://www.storytel.com/fi/fi/series/37727-Ympyraiset>

Talala, Mira 2019. Psykkisesti oireileva oppilas. Jyväskylä: PS-kustannus

Tukiliitto 2021. MAHTI-tunnekortit. Viitattu 6.1.2021.

<https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Uusitalo-Malmivaara, Lotta & Vuorinen, Kaisa 2016. Huomaa hyvä. Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Ympyräiset 2021. Ympyräiset -lastensarja.

<https://www.ympyraiset.fi/bundle/6/kaikki-satukirjat---kaikki-kerralla>

Viitottu Rakkaus 2021. <https://viitotturakkaus.fi/>

Wikström, Sanna & Hidasta elämää 2020. Lasten omat voimakortit. 2. painos.  
Hidastaelämää.fi