

Riikka Nenonen

ENSIMMÄISEN LUOKAN OPPILAIDEN TUNNETAITOJEN
VAHVISTAMINEN LIONS QUESTIN AVULLA

Sosiaali- ja terveysala koulutusohjelma
2013

ENSIMMÄISEN LUOKAN OPPILAIDEN TUNNETAITOJEN
VAHVISTAMINEN LIONS QUESTIN AVULLA

Nenonen, Riikka
Satakunnan ammattikorkeakoulu
sosiaali-alan koulutusohjelma
Tammikuu 2013
Ohjaaja: Majuri-Kylväjä Marjatta
Sivumäärä: 52
Liitteitä: 6

Asiasanat: Lions Quest, tunnetaidot, tunteet

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli vahvistaa ensimmäisen luokan oppilaiden tunnetaitoja Lions Questia käyttäen. Opetusmateriaalina käytin Vatupassi – materiaalia. Ohjasin kaksi tuntia Turvallinen ja myönteinen ryhmä osiosta ja kaikki neljä tuntia Tunteet osiosta elo-syyskuussa 2013

Lions Quest tunneille osallistui kuusi oppilasta, ja tunnit olivat heidän omassa luokassaan.

Lions Quest ohjelma opettaa lapsille ja nuorille elämönhallinnantaitoja. Ohjelmassa olennaista on säännönmukaisuus ja jatkuvuus. Keskeistä on kielteisen käyttäytymisen ennaltaehkäisy, eettisen ajattelun ja hyvän päätöksenteon vahvistaminen. Lions Quest ohjelma on hyvä työväline opetusmenetelmien monipuolistamiseen ja ryhmäyttämiseen.

Näiden tuntien aikana oppilaat pääsivät harjoittelemaan tunnetaitojen lisäksi myös muita tärkeitä elämäntaitoja, kuten esimerkiksi vuorovaikutustaitoja ja empatiaa.

Tavoitteenani oli rohkaista heitä osallistumaan eri harjoitteisiin, kuitenkin pakotta-matta ketään. Pyrin kannustamaan ujompi oppilaita kertomaan ajatuksiaan.

Teetin oppilaille pienimuotoisen kyselyn ennen kaikkien tuntien alkua, ja tuntien päättymisen jälkeen. Tarkoitukseni oli kartoittaa lähtötilanne oppilaiden tunteiden nimeämisen kyvystä ja tunnetaidoista.

Tuloksista selvisi, että Lions Quest tunnit vahvistavat oppilaiden sekä tunnetaitoja että tunteiden nimeämisen kykyä. Tuntien aikana he oppivat myös työskentelemään sekä pareittain että ryhmissä. Jaoin ryhmät ja parit aina sattumanvaraisesti, oppilaat työskentelivät melkein kaikissa harjoitteissa eri parin kanssa.

STRENGTHENING FIRST GRADERS' EMOTIONAL SKILLS WITH LIONS QUEST

Nenonen, Riikka
Satakunta University of Applied Sciences
Bachelor of Social Services
January 2013
Supervisor: Majuri-Kylväjä Marjatta
Number of pages: 52
Appendices: 6

Keywords: Lions Quest, emotional skills, emotions

The purpose of my thesis was to strengthen first graders' emotional skills using the Lions Quest program. In August and September 2013 I conducted Six Lions Quest lessons, which taught emotional skills and other valuable life skills to the students. Lessons were held in their own classroom setting.

The Lions Quest program teaches children and young adults fundamental life skills. Regularity and continuity are very important on getting accurate and positive results. The main purpose of Lions Quest is to prevent negative behavior, reinforce ethical values and strengthen decisions. Lions Quest is a good tool for teachers to multiply their lessons.

During Lions Quest lessons, students also learned other important skills such as working well with others and having good manners with other students.

My goal was to have students participate in different Lions Quest sessions without being forced. I also encouraged them to share their thoughts on the program and if they felt they were seeing results.

I made a small questionnaire for the students before and after all lessons. The questionnaire helped me see how much the results changed after each lesson. The results proved that Lions Quest immensely strengthened students' emotional skills. They got used to working with pairs and groups, and learned how to do it well. I divided them randomly so that students almost always worked with a different partner.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	LIONS QUEST	8
2.1	Ohjelman tavoitteet.....	8
2.2	Arvot	9
2.3	Ryhmäprosessin eri vaiheet	10
2.4	Koulutukset.....	11
2.5	Ohjelmaa tukevat järjestöt	12
2.6	Yhteistyö perheiden kanssa.....	12
3	TUNNEKASVATUS	13
3.1	Tunteiden tarkastelu.....	16
3.2	Tunteiden biologinen perusta.....	18
3.3	Tunteiden säätely	19
3.4	Temperamentti	20
3.5	Empatia	21
4	ALKUVALMISTELUT	22
4.1	Tutustuminen luokan oppilaisiin.....	22
4.2	Kirje vanhemmille	22
4.3	Alkukysely	22
4.4	Nimikyltit.....	24
4.5	Lions Quest tuntien suunnittelu	25
5	TURVALLINEN JA MYÖNTEINEN RYHMÄ.....	25
5.1	Tutustumme toisiimme	25
5.2	Olemme ystävällisiä ja kohteliaita	28
6	TUNTEET	33
6.1	Koemme monenlaisia tunteita.....	33
6.2	Aurinkoisia ja pilvisiä tunteita	36
6.3	Lohdutamme toisiamme.....	39
6.4	Tuntemme kiukkua	43
7	TULOSTEN ARVIOIMINEN	47
7.1	Opettajan palaute tunneista	47
7.2	Loppukysely.....	48
8	POHDINTA.....	50
	LÄHTEET.....	52
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tutustuin Lions Quest ohjelmaan suorittaessani harjoittelua kasvatusohjaajan kanssa. Hän oli käynyt kyseisen ohjelman koulutuksen ja piti alakoulun luokkalaisille tunteja. Sain tutustua materiaaleihin, ja kiinnostuin ohjelmasta heti. Suunnilleen harjoitteluni puolivälissä keskustelimme kasvatusohjaajan kanssa Lions Questistä ja totesin, että voisinkohan tehdä ohjelmasta opinnäytetyöni. Kasvatusohjaaja innostui ideastani ja kannusti ottamaan yhteyttä ohjelman koordinaattoriin.

Lähestyin häntä sähköpostitse ja he antoivat minulle luvan. Jotta voisin ohjelmaa käyttää, myös minun tuli käydä koulutus. Kaksipäiväinen koulutus oli maaliskuussa Kokemäellä, ja minulle koulutuksen sponsoroi Lions Pori. Suuri kiitos heille!

Ennen koulutusta en ollut vielä täysin päättänyt miten opinnäytetyöni rajaan, ja pidätkö Vatupassi – materiaalin kaikista osioista jonkun tunnin. Harjoitteluni aikana huomasin, miten vaikeaa useille oppilaille oli ilmaista tunteitaan ja hahmottaa niitä. Siksi päätinkin, että keskityn ainoastaan tunteisiin, ja tutkin miten Lions Questin tunnukset vahvistavat oppilaiden tunnetaitoja.

Kasvatusohjaajan avustukselle löysimme minulle Satakunnasta koulun ja ensimmäisen luokan, jolle tulisin näitä tunteja ohjaamaan. Keskustelin keväällä Lions Quest koulutuksen jälkeen ajatuksistani ja ideoistani luokan opettajan kanssa, joka innostui niistä heti. Hän oli itse myös käynyt Lions Quest koulutuksen, eli hänelle ohjelma oli entuudestaan tuttu. Sovimme, että otan yhteyttä heti elokuussa, kun koulut ovat alkaneet ja tapaamme silloin uudestaan.

Kesän aikana koululla tapahtui muutoksia, ja opettaja vaihtui. Ensimmäisen luokan uusi opettaja oli kuitenkin kuullut sopimastamme, ja tämä muutos ei vaikuttanut mitenkään minun opinnäytetyöhöni.

Elokuussa olin kolmena päivänä luokassa tutustumassa oppilaisiin ”avustajan” roolissa. Elo- syyskuussa ohjasin yhteensä kuusi Lions Quest tuntia; kaksi tuntia Turvallinen ja myönteinen ryhmä – osiosta ja kaikki neljä tuntia Tunteet – osiosta. Turvallinen ja myönteinen ryhmä – osion tunnukset olivat Tutustumme toisiimme ja Olemme

ystävällisiä ja kohteliaita. Tunteet – osion tunnit olivat Koemme monenlaisia tunteita, Aurinkoisia ja pilvisiä tunteita, Lohdutamme toisiamme ja Tunneimme kiukkua. Materiaalina minulla oli siis Vatupassi 1. luokan oppilaille.

Turvallinen ja myönteinen ryhmä – osioista otin kaksi tuntia, koska koulutuksessa painotettiin että on tärkeä aloittaa aina näistä tunteista uuden ryhmän kanssa.

Pienille puhuttaessa voidaan Lions Quest – tunteja sanoa myös Nalle- tunteiksi. Ohjasin tunteja kaksi kertaa viikossa, ja ne kestivät yhden oppitunnin ajan, 45 minuuttia. Kaikki ohjaamani tunnit olivat päivän ensimmäisiä tunteja. Luokan opettaja seurasi tunteja taka-alalta tehden samalla omia töitä. Sovimme etukäteen, että hän puuttuu tilanteeseen jos minä sitä pyydän. Kertaakaan ei sellaista tilannetta tullut, että olisin hänen tukeaan tarvinnut.

Opinnäytetyössäni raportoin jokaisesta tunnista tarkasti. Kerron havaintojani ryhmän toiminnasta, ja siitä miten tunnin tavoitteet täyttyivät. Itselläni tavoitteena ennen tunnin alkamista oli vahvistaa oppilaiden tunnetaitoja jollakin tasolla. Tavoitteitani oli vaikea määritellä etukäteen, tietämättä lähtökohtia. Halusin toimia mahdollisimman kannustavana ja rohkaisevana ohjaajana.

Haluan kiittää Lions Questiä mahdollisuudesta käyttää heidän ohjelmaansa työssäni. Lisäksi kiitän koulua, jonka kanssa pääsin tekemään yhteistyötä tärkeän asian kanssa.

2 LIONS QUEST

Lions Quest ohjelmat opettavat lapsille ja nuorille elämänhallinnan taitoja, kasvatuksen kokonaisvaltaisuus, säännönmukaisuus ja jatkuvuus ovat oleellisia ohjelmassa. Keskeistä Lions Questissä on myös kielteisen käyttäytymisen, kuten esimerkiksi päihteiden käytön ja väkivallan ennaltaehkäisy. Ohjelman avulla pyritään opettamaan lapsille ja nuorille eettistä ajattelua ja päätöksentekoa.

Lions Quest sopii käytettäväksi niin opetusmenetelmien monipuolistamiseen kuin ryhmäyttämiseen. Se on todella hyvä työväline lisäksi arvokasvatukseen ja terveyskasvatukseen.

Esiopetuksen Vatupassi – materiaali on tarkoitettu päiväkotimaailmaan, Vatupassi – materiaali on alakoulujen kasvattajille ja Passi – materiaali on tarkoitettu yläkoulujen kasvattajille. Näiden lisäksi on vielä Passi – materiaali nuorisoasteelle.

Ohjelman sisältöalueet ovat jokaisessa kokonaisuudessa samat. Niitä on muokattu ikäryhmille sopiviksi sisällön ja harjoitteiden puolesta. Nämä sisältöalueet ovat turvallinen ja myönteinen ryhmä, itseluottamus ja päätöksenteko, vuorovaikutus, terveys ja tunteet.

Kasvatustieteilijät ja pedagogit ovat ohjelman laatineet. Suomeen kyseinen ohjelma tuli vuonna 1991 Ruotsin kautta.

Lions Quest on laajasti käytössä, yli 50 maassa. Sitä on muokattu jokaisessa maassa niin, että se soveltuu eri kulttuureihin, koulujärjestelmiin ja kyseisen maan tarpeisiin. Ohjelmaa kehiteltäessä otetaan huomioon erilaiset lasten ja nuorten hyvinvointia koskevien tutkimusten tulokset. (Savolainen 2012 a, 4-5)

2.1 Ohjelman tavoitteet

“Lions Quest- ohjelmien päätavoitteet ovat:

- Vahvistaa oppimisympäristössä keskinäistä kunnioitusta, välittämistä, myönteistä käyttäytymistä sekä tarjota oppilaille mielekästä, motivoivaa toimintaa.
- Antaa lapsille tilaisuuksia oppia keskeisiä elämäntaitoja, joita he tarvitsevat valitakseen terveellisen elämän.

- Edistää turvallista ja tervettä elämäntapaa, johon eivät kuulu tupakka, alkoholi eivätkä muut päihteet.
- Valmistaa lasta vastuulliseen yhteiskunnan jäsenyyteen siten, että hänelle annetaan mahdollisuuksia harjoitella yhteistoimintaa ja auttamista.
- Voimistaa lasten sitoutumista perheisiinsä, myönteisiin toverisuhteisiin, kouluun ja yhteiskuntaan.
- Ohjata lapsia kunnioittamaan erilaisuutta. ” (Savolainen 2012 d, 7)

Näiden lisäksi Lions Quest ohjelman tavoitteena on luoda ympäristö, joka odottaa lapsilta myönteistä käyttäytymistä. Lapsille ja nuorille on tärkeää antaa tilaisuus harjoitella myönteistä käyttäytymistä erilaisten luokassa tehtävien harjoitteiden kautta. Ympäristön on myös oltava sellaista, että oppilaiden, vanhempien, ja koulun henkilökunnan välille rakentuu kunnioittavat ja välittävät suhteet, jotka toimivat vastavuoroisesti. Toiminnalle tulee asettaa selkeät säännöt ja odotukset, mikä taas asettaa ennustettavuutta. Jotta opiskelijat tuntevat olonsa ryhmässä turvalliseksi, minkäänlaiselle kiusaamiselle ei anneta mahdollisuutta. Jokaisella on oltava fyysinen ja emotionaalinen turva. Ohjelman tavoitteena on lisäksi tarjota lapsille mielekkäitä oppimiskokemuksia sekä tarjota vahvistusta ja tukea, joka painottaa enemmän itsehillintään kuin ulkoista kontrollia. (Savolainen 2012 d, 17)

2.2 Arvot

Lapset tarvitsevat kasvatuksessaan vankan arvopohjan, joka ohjailee heitä läpi elämän erilaisissa valinnoissa ja päätöksissä. Arvot eivät loukkaa kenenkään uskontoa tai esimerkiksi poliittista näkemystä, Lions Quest ohjelmissa painotetaan seuraavia arvoja: itsehillintä, vastuu, terveellinen elämäntapa, toisten kunnioittaminen, ystävällisyys, rehellisyys, perheyhteys, auttaminen ja rohkeus.

Michele Borban mukaan lapsi oppii arvoja kolmella tavalla; näkemällä, kuulemalla ja harjoittelemalla. Toistot jokaisessa on tärkeää. Kun lapsi oppii näkemällä, tärkeässä roolissa on aikuinen. Silloin aikuinen toimii mallina ja lapsi näkee jokapäiväisessä arjessa kyseistä arvoa toteutettavan.

Kuulemalla oppimisessa lapselle kerrotaan arvoista ja niiden merkityksestä sekä miten arvoa käyttäytymisessä toteutetaan.

Harjoittelemalla lapsi saa itse harjoitella omassa toiminnassaan ja valinnoissaan arvon toteutumista, niin että siitä tulee ajan myötä luonteva tapa. (Savolainen 2012 d, 16)

2.3 Ryhmäprosessin eri vaiheet

Ryhmäprosessi voidaan jakaa viiteen eri kehitysvaiheeseen. Nämä vaiheet ovat orientaatiovaihe, vakiinnuttamisen vaihe, ristiriitojen käsittelyn vaihe, prosessoimisen vaihe ja päättämisen vaihe. Näihin ryhmäprosessivaiheisiin Lions Quest ohjelmat perustuvat.

Orientaatiovaihe on ensimmäinen vaihe, jonka ryhmä kokee. Siinä tunnelmat ovat hieman jännittyneet ja odottavaiset. Ryhmäläiset pohtivat mitä he tulevat kokemaan ja ketkä kaikki toimintaan osallistuvat. Tästä vaiheesta tulisi päästä mahdollisimman nopeasti eteenpäin, sillä ryhmäläisten epävarmuus ja ennakkoluulot aiheuttavat kielteisiä tuntemuksia. Orientaatiovaiheessa tulisi leikkiä mahdollisimman paljon erilaisia tutustumisleikkejä, ne lisäävät turvallisuuden tunnetta ryhmäläisissä. Tässä vaiheessa tulisi välttää suuressa ryhmässä käytäviä keskusteluja sekä yksin esiintymistä. Kaikilla tulee olla myös oikeus jättää osallistumatta, jos itse niin haluaa. (Savolainen 2012 d, 22)

Vakiinnuttamisen vaihe kulkee käsi kädessä orientaatiovaiheen kanssa. Siinä kasvatajan rooli on erittäin tärkeä, ryhmäläisten tulisi yhdessä miettiä toiminnalleen säännöt ja normit.

Ryhmäläisiä tulisi jakaa sattumanvaraisiin ryhmiin tai pareihin. Se ehkäisee kiusaamista, sillä siten kukaan ei jää ulkopuolelle tai ketään ei valita ryhmään viimeisenä. Erilaisissa ryhmissä toimiminen opettaa sekä lapsille että nuorille sitä, että kaikkien kanssa pitää osata työskennellä. (Savolainen 2012 d, 22)

Harjoitteiden aloittajan nimeäminen on tärkeää, ja se pitäisi valita mahdollisimman neutraalilla keinolla. Esimerkiksi hän, jolla on isoin kengän numero saa aloittaa. Aloittajan nimeäminen antaa kaikille mahdollisuuden. (Savolainen 2012 a, 8)

Ristiriitojen käsittelyn vaiheen ryhmäläiset kohtaavat kun ovat toisilleen jo jonkin verran tuttuja. Silloin he ovat alkaneet työskentelemään ja kommunikoimaan enemmän yhdessä, mikä tarkoittaa sitä, että ristiriitoja alkaa entistä enemmän syntyä. Ristiriidat on tärkeä selvittää, jotta ryhmästä tulisi mahdollisimman turvallinen ja hyvinvoiva. Ristiriitojen ratkaisemisen pohjana on jokaisen yksilön sekä tunne- että vuorovaikutustaidot. Näiden taitojen lisäksi myös kyky empatiaan on erittäin tärkeää. Ryhmän opettaja toimii omalla käytöksellään esimerkkinä. (Savolainen 2012 d, 23)

Prosessoimisen vaihe on vaihe, johon kaikki ryhmät pyrkivät. Siinä ryhmä toimii ja työskentelee tehokkaasti arvostaen ja kuunnellen toisiaan. Prosessoimisen aikana ryhmän identiteetin käsitys vahvistuu ja vuorovaikutus on voimakasta. *”Ryhmä jäsenillä, yksilöillä on tilaa, aikaa ja vapautta kasvaa. Näin päästään itseään ruokkivaan kehään, jolloin ryhmä kehittää jäseniään ja jäsenet ryhmää.”*

Jotta ryhmä pääsee prosessoimisen vaiheeseen, on erittäin tärkeää että ryhmä käy läpi kaikki edeltävät ryhmäprosessin vaiheet. (Savolainen 2012 d, 23)

Viimeinen vaihe on loogisesti päättämisen vaihe. Tämän vaiheen kohtaavat kaikki ryhmät jossakin vaiheessa. Se miten ryhmäläiset sen kokevat, riippuu siitä miten kauan ryhmä on toiminut keskenään ja kuinka yhtenäiseksi se on tullut. Mikäli ryhmä on toiminut kauan keskenään, sen jäsenille loppuminen saattaa tuoda epä tietoisuutta ja ahdistusta. Ohjaajan olisikin tärkeää käsitellä eron hetket ryhmän kanssa yhdessä. (Savolainen 2012 d, 23)

2.4 Koulutukset

Jotta Lions Quest ohjelmaan saa käyttöoikeuden, tulee käydä koulutus. Kurssin aikana osallistujille annetaan kattava tieto ohjelman tavoitteista, arvoista ja tutustutaan tarkemmin ohjelman materiaaleihin. Koulutuksen avulla myös samat kasvatusnäkemykset siirtyvät samanlaisena kaikille osallistujille. (Savolainen 2012 d, 5)

2.5 Ohjelmaa tukevat järjestöt

Lions Quest ohjelmaa tukee kansainvälinen Lions-järjestö. Se on maailman suurin palvelujärjestö, jonka toiminnassa on mukana 1,3 miljoonaa ihmistä reilusta 200 maasta. Kyseinen järjestö on kaikkialla maailmassa toimivien Quest ohjelmien taloudellinen, hallinnollinen ja henkinen tukija.

Lions Club Internationalin säätiön (Lions Clubs International Foundation) antamien apurahojen ansiosta, lionit voivat ympäri maailmaa palvella laajempaa yhteisöä. Kyseinen säätiö myös omistaa Lions Quest ohjelmien oikeudet.

Suomalaisia yhteiskumppaneita ovat Irti Huumeista ry sekä Opetusalan Ammattijärjestö OAJ.

Irti Huumeista ry on Suomen suurin huumetyötä tekevä erityisjärjestö. Järjestö on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumattomasti toimiva ja se pyrkii ennaltaehkäisemään nuorten huumeiden käyttöä Lions Quest ohjelmien lisäksi myös Välittävä verkosto- projektin avulla.

OAJ:hin kuuluu yli 110 000 jäsentä. Järjestön aloitteesta Quest Passi- ohjelma muokattiin Suomen oloihin Elämäntyönä Tulevaisuus- projektissa. OAJ suosittelee Quest ohjelmien käyttöä keinona saavuttaa kasvatustavoitteet, jotka ovat perustuslain asettamat. (Savolainen 2012 d, 6)

2.6 Yhteistyö perheiden kanssa

Lions Quest - ohjelmassa merkittävää on perheiden kanssa tehtävä yhteistyö. Koska, onhan perhesuhteiden tukeminen ohjelma yksi arvo. Jokaisella tunnilla lapset saavat keskustelukotitehtäviä, jotka he suorittavat vanhempien kanssa. Kotitehtäviä ei käydä koulussa jälkikäteen läpi, oppilaat toimittavat opettajalle ainoastaan vanhemman al-

lekirjoituksen, että he ovat yhdessä lapsensa kanssa keskustelleet aiheesta. Kaikilla opettajilla ei kuitenkaan ole tällaista kuittausmenetelmää välttämättä käytössä.

Kotitehtävien avulla myös vanhemmat saavat tarkemmin tietää minkälaisia taitoja tunneilla harjoitellaan. Lisäksi erilaisissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että puhevälilen säilyminen perheessä on nuoria suojaava tekijä. Vanhemmat ovat antaneet keskustelukotitehtävistä hyvää palautetta.

Käytössä on ollut myös koulussa pidettäviä iltoja joihin oppilas osallistuu vanhempiensa kanssa. Ohjelmassa on Lions Questin toimintoja, joihin kaikki osallistuvat. Lapset ja vanhemmat osallistuvat leikkeihin, pohdintoihin ja ryhmänmuodostuksiin.

Vanhempainilloissa voidaan käyttää samanlaisia työtapoja kuin käytetään Lions Quest-tunneilla. Kokemusten mukaan se vapauttaa vanhempia vapaampaan keskusteluun ja kokemusten jakamiseen.

Lions Quest ohjelmiin liittyen järjestetään vanhempien opintopiirejä. Siellä vanhemmat pystyvät jakamaan ongelmiaan toisilleen ja saavat vertaistukea. Vanhemmuuteen yhteisvoimin - opintopiiri pyrkii muun muassa välittämään vanhemmille samoja arvoja, ajatusmalleja ja sosiaalisia taitoja, joita heidän lapsensa oppivat Lions Quest-tunneilta sekä antamaan vanhemmille vinkkejä ja konkreettisia neuvoja kasvatustyöhön ja lasten kanssa toimimiseen. (Savolainen 2012 d, 37- 38)

3 TUNNEKASVATUS

Tunteet ohjaavat elämäämme, päätöksiämme ja sosiaalista käyttäytymistämme. Ne ovat tuntemuksia, jotka ilmenevät toiminnassa. Useissa tunteissa tietynlainen käyttäytyminen on tunnistettavaa.

Tunnetaidot ovat käytössä päivittäin, arkisissakin tilanteissa. Ne ovat tärkeä osa ihmissuhteita ja ne ovat osa ihmisen persoonallisuutta. Koska jokainen ihminen on erilainen, ei tulisi yleistää, minkälaisia tunnetaitojen tulisi olla. (Peltonen, Kullberg-Piilola, 13. 17, Puolimatka 2004, 24).

Tehokkain keino oppia tunnetaitoja on olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Pienille lapsille suurena roolimallina toimivat hänen vanhempansa ja muut perheenjäsenet. Kotona on turvallista harjoitella tunteiden hallintaa ja niiden tunnistamista. (Savolainen Ulla, 22).

Läheisellä ihmisellä tulee olla aikaa ohjata lasta tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen. Hänen tulee olla aidosti kiinnostunut lapsen tunteiden kohtaamiseen. Lapsi aistii, jos hänen tunteisiin ei reagoida hänen haluamallaan vastakaiulla. Mikäli vanhemmat eivät vastaa lapsen tunteisiin, suurin osa hänen kokemistaan tunteistaan jäävät tiedostamattomiksi eivätkä sen vuoksi kehity. Tunteiden näyttämistä ei tulisi kieltää järjestelmällisesti. Siten vahvistamme sitä, että lapset ja nuoret tarvitsevat erittäin voimakkaita ärsykeitä tunteidensa näyttämiseen. Äärimmäisissä tapauksissa tunteita näytetään väkivallalla ja päihteiden avulla. Esimerkiksi humalatilassa ehkä uskaltaa paremmin näyttää tunteitaan, joita selvin päin ei koskaan toisi esille. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 31 -32)

Lapsella tulisi olla vähintään yksi pysyvä kiintymyssuhde johonkin aikuiseen kasvaessaan. Sitä kautta hänen tunne-elämänsä vahvistuu ja kehittyy. Mitä laadukkaampaa kiintymyssuhde on, sitä paremmin lapsen tunne-elämään se vaikuttaa. Lapsi ei saisi kokea, että vanhemman omat tarpeet menevät aina hänen edelleen. Jos näin tapahtuu, lapsi kokee jäävänsä taka-alalle ja kasvavansa turvattomassa ympäristössä. Kun lapsi tuntee saavansa elämässään rakkautta ja arvostusta, hän hyväksyy omat ominaisuutensa. Lapsi kokee olevansa arvokas riippumatta siitä epäonnistuuko hän jossakin. (Puolimatka 2004, 47 -60)

Jotta vanhempi hyväksyy lapsensa muuttuvat tunteet, hänen täytyy osata käsitellä myös omia tunteitaan. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 28 -29) Lapset nimittäin oppivat tunnistamaan ja käsittelemään vain ne tunteet, joita hänen vanhempi peilaa omista tunteistaan. Vanhempien tulisi antaa lapsilleen tilaa ilmaista myös kielteisiä ja negatiivisia tunteitaan. Heidän tehtävänä on rohkaista lasta tiedostamaan näitä tunteita ja antaa erilaisia keinoja niiden kohtaamiseen. (Puolimatka 2004, 66 -67)

Kasvatus ja vuorovaikutustilanteet vahvistavat sekä lasten että nuorten tunteiden hallintaa. On tärkeää, että kasvaessaan lapset kokevat myös vastoinkäymisiä ja negatiivisia tunteita. (Kemppinen 2000, 139)

Tunteiden käsittelemistä ryhmässä tulisi ottaa vasta silloin, kun ryhmäläiset ovat tuttuja ja turvallisia toisilleen. Lapsia ei tulisi pakottaa kertomaan yksitellen vuorollaan muille miltä tuntuu sillä hetkellä, vaan tunteista ja tuntemuksista voidaan puhua yhdessä yleisellä tasolla. Erilaisia harjoitteita voidaan tehdä ajatuksen tasolla. Lapset saavat mielessään miettiä vastauksia, mutta eivät joudu jakamaan niitä muille. Tärkeintä on, että lapset ovat itselleen rehellisiä. Silloin heidän itsetuntemuksensa myös kasvaa ja vahvistuu. Oleellista on myös, että lapset joutuvat hetkeksi miettimään omia tunteitaan ja olotilojaan.

Mikäli lapset haluavat muille omat tunteensa jakaa, tulisi heille antaa siihen mahdollisuus. Keskustelujen kautta lapset havaitsevat, että muutkin kokevat samoja tunteita kuin itse ja oppivat sitä kautta paremmin hyväksymään ne. Omien tunteiden hyväksyminen ja tunnistaminen auttaa hyväksymään myös kavereiden erilaiset tunteet. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000 32 -33, Savolainen 2012, 5)

Kokemiaan tunteita ei tulisi kieltää. Usein luullaan, että kun negatiiviset tunteet siirretään sivuun eikä niitä ajattele, ne ajan myötä katoavat. Kasautuessaan, negatiiviset tunteet saattavat purkautua voimakkaasti, aggression kautta. Sisälle kasatut tunteet saattavat myös kääntyä ihmistä itseään vastaan. Kasvatuksen kautta useat ovat oppineet siihen, ettei negatiivisia tunteita saa näyttää. Isot pojat eivät itke, tai ei häviämiestä tarvitse suuttua. Jos lapset kasvatuksen ja vanhempien mallin kautta oppivat siihen, ettei näitä negatiivisia tunteita saa näyttää, silloin he eivät opi käsittelemään tunteitaan. (Cacciatore 2007, 22 -23)

Tunteiden hallintaa tulee harjoitella, oli sitten niiden hallinnan vaikeus pieni tai suuri. Ja se on kannattavaa. Jokaisella on vastuu omista teoistaan ja tuntemuksistaan. (Cacciatore 2007, 26) Tunteiden hallinnalla tarkoitetaan sitä, että ihminen pystyy hallitsemaan tunteitaan niin, etteivät ne johda itsetuhoiseen, epätoivoiseen tai ympäristöä loukkaavaan käytökseen. *”Ihmisellä on oikeus kaikkiin tunteisiinsa, mutta ei niiden kaikenlaiseen ilmaisemiseen”*. (Keltikangas-Järvinen 2000, 214) Ärsyttäminen ja toisen tunteiden testaaminen kuuluvat elämään, varsinkin poikien keskuudessa. Ihmisen

tulee olla vahva, ja kohdata tilanteet siten, ettei toimi tunteiden kuohunnan vallassa vaan osaa käsitellä asiat järjen kannalta. Kun oman suuttumisen hallitsee ja osaa tulkita toisen ihmisen sanomiset ainoastaan ärsytykseksi, selviää tilanteesta huomattavasti turvallisemmin ja tehokkaammin. (Cacciatore 2007, 26)

Tunteiden nimeäminen on tärkeää. Silloin ne saavat sanallisen muodon ja sisällön. Nimeäminen antaa tunteelle toimintamallin ja erilaisten tunteiden työstämisessä tulee käyttää erilaista psyykkistä työtä. Tunteita tarkasteltaessa ei ole helppo heti huomata niiden syy-seuraus suhdetta. Ahdistus voikin olla pelkoa seuraavan päivänä aikana tapahtuvasta tilanteen kohtaamisesta.

Kun tunteita tunnistaa ja osaa nimetä, niistä pystyy myös keskustelemaan. Tunteista puhuminen kuitenkin vaatii aikaa ja niiden tarkkaa tarkastelua. Puhumalla myös saattaa nähdä tilanteen toisessa valossa.

Lapsilla tulisi olla jokaisessa tilanteessa mahdollisuus kertoa omista tunteistaan ja yrittää niitä nimetä. Vanhempien tulisi tämä hyväksyä, vaikka joskus lapsen tunteet saattaisivat loukata heitä. (Cacciatore 2009, 17 & Keltikangas-Järvinen 2000 218 - 220)

3.1 Tunteiden tarkastelu

Niin sanotuiksi perustunteiksi ajattelemme niitä tunteita eli emootioita, jotka tunnistamme helposti sekä itsessämme että muissa ihmisissä. Kyseisiä tunteita pystymme myös nimeämään ja ne tunnetaan kulttuurieroista huolimatta. Niitä ilmaistaan kaikkialla maailmassa samanlaisilla kasvoniilmeillä. Tämänlaisia tunteita ovat esimerkiksi ilo, suru, viha ja inho. (Kanninen & Sigfrids 2012, 76 -77) Perustunteet ilmenevät melko nopeasti ja saattavat olla tiedostamattomia. Hymyilemme huomaamattamme, ja havahdumme siihen että koemme iloa. (Siira & Saarinen 2011, 22)

Suuntaava emootio lähettää aivoille signaaleja tunteisiin liittyen. Se huomauttaa milloin tulisi reagoida ja sen jälkeen lähettävät signaalin aivoihin, jotka tulkitsevat sen hyväksi tai huonoksi. Tämä aktivoi kehoa toimimaan tarvitsemalla tavalla. ”*Jos tulkitsemme signaalin miellyttäväksi, meissä herää tarve lähestyä. Jos taas tulkitsemme signaalin uhkaavaksi tai epämiellyttäväksi, aktivoituu meissä pyrkimys välttää tai*

pyrkii tilanteesta pois.” Näin kirjoittavat Kanninen ja Sigfrids kirjassaan *Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin.* (Kanninen & Sigfrids 2012, 76)

Tunteita voidaan jakaa myös positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin. Positiiviset tunteet ovat sallittuja tunteita, jotka tuovat mukanaan hyvänolon tunteen, kun taas negatiivisten tunteiden vaikutus on päinvastainen. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 33-34) Lions Quest ohjelmissa puhutaan aurinkoisista ja pilvisistä tunteista. Negatiiviset tunteet tuovat mukanaan ahdistusta ja epävarmuutta. Lapset saattavat kokea syyllisyyttä kokiessaan näitä tunteita. Nämä tunteet kuitenkin tuovat ihmisen elämään voimavaroja. Tunnistaessaan negatiivisia tunteita, ihminen oppii tiedostamaan itsessään pahanolon ja pyrkii pääsemään siitä irti. Peltonen ja Kullberg-Piilola kirjoittaa kirjassaan negatiivisista tunteista seuraavasti: ” *Lapsen maailmassa näistä ikävistä tunteista tulee kuitenkin helposti hankaluuksia. Kun lapsi on vihainen, häntä rangaistaan. Kun hän on surullinen, hänelle väitetään, ettei ole mitään syytä olla surullinen. Kun lapsella on huono päivä, hänelle kerrotaan kuinka kiittämätön hän on, koska kaikilla ei ole asiat niin hyvin. Hyvin pian lapsi oppii piilottamaan tunteensa ja ilmaisemaan ne kiertoteitse.*” (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 34 – 36)

Näiden lisäksi tunteita voidaan jakaa primaarisiin, sekundaarisiin sekä instrumentaalisiin tunteisiin.

Primaaritunteet ovat sellaisia tunteita, jotka ”tulevat” selkäytimestä. Tyypillistä niille on se, että ne tulevat ja menevät nopeasti. Pienille lapsille voi olla haastavaa tulkita näitä primaaritunteita. Keskeistä olisikin oppia tuntemaan näitä tunteita, eikä antaa niiden ottaa valtaa. Esimerkiksi kateutta toisen saavutuksista ei saisi tuntea liian kauan.

Sekundaaritunteita ihminen tuntee puolustaakseen itseään näiltä primaaritunneilta ja sen tuomilta ajatuksilta. Ne hankaloittavat yleensä todellisen tunteen tuntemisesta ja hämärtävät mieltä. Esimerkiksi suuttuessaan ja kokeessaan raivoa, ihminen saattaa alkaa itkeä suunnattomasti. Ihmisen tulisi siis tunnistaa todelliset tunteet, etteivät tunteet käänny toisiksi.

Instrumentaaliset tunteet vaikeuttavat aitojen tunteiden tunnistamista. Esimerkkinä tämänlaisille tunteille on lapsi, joka on tottunut itkemällä samaan kaiken ja käyttää

sitä hyväkseen. Hän itkee ainoastaan, että saisi tahtonsa läpi. Ei siksi, että olisi surullinen. Kasvattajan tulisikin huomata instrumentaaliset tunteet, ja pyrkiä tavoittamaan lapsen oikeat tarpeet ja tuntemukset. (Kanninen & Sigfrids 2012, 78 -79)

Kokemamme tunteet vaikuttavat suuresti maailmankatsomukseemme ja siihen miten asioita ympärillä näemme. Rakastunut ihminen näkee asiat paljon positiivisemmin ja kokonaisvaltaisemmin kuin taas masentunut ihminen kokee kaikki asiat negatiivisessa valossa. (Siira & Saarinen 2011, 25 -26)

Harvoin myöskään mikään tunne on yksin vallallaan. Saattaa olla, että ihminen kokee samanaikaisesti monia eri tunteita. Toisia hän tuntee voimakkaammin kuin toisia. (Cacciatore 2007, 19)

3.2 Tunteiden biologinen perusta

Tunteisiin liittyvät vahvasti erilaiset fysiologiset muutokset kuten esimerkiksi sydämentykytykset, kämmenten hikoilu, punoittavat posket ja vapina. Fysiologia muutoksia pystytään mittaamaan ja tulkitsemaan erilaisien kokeiden avulla. (Kalakoski & Laarni 2007, 57 -58) Evoluution aikana nämä erilaiset fysiologiset muutokset ovat auttaneet sopeutumaan muuttuviin tilanteisiin.

Autonominen hermosto vaikuttaa ihmisen elimistössä siihen, miltä tunteet tuntuvat. Autonimisen nimensä mukaisesti hermostoon ei voi oikeastaan ollenkaan tahdonalaisesti vaikuttaa. Kyseinen hermosto hermottaa sisäelimiä ja hikirauhasia. Autonominen hermosto jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon.

Autonimisen hermoston yhteyksiä tunteiden tuntemiseen on hyödynnetty esimerkiksi valheenpaljastuskokeilla. Valheenpaljastimella mitataan muun muassa henkilön sykettä, verenpainetta ja hengitystaajuutta. Sormenpäistä pystytään mittaamaan ääreisverenkierron muutosta. (Kalakoski, Laarni, Paavilainen, Anttila, Halonen & Kreivi 2007, 60 -61)

Sympaattinen hermosto hallitsee, kun toiminta on erittäin aktiivista, yleensä silloin kun on hätätilanne. Autonimisen hermoston tavalla, myös tämä hermosto on tahdosta riippumaton. Se säätelee muun muassa verenkiertoelinten ja rauhasen toimintoja

ja hidastaa ruuansulatusta. Sympaattinen hermosto suuntaa verenkiertoa lihaksiin, jotka tarvitsevat energiaa.

(Kalakoski, Laarni, Paavilainen, Anttila, Halonen & Kreivi 2007, 60 – 63.

<http://www.tohtori.fi/?page=4069997&search=sympaattinen%20hermosto>)

Parasympaattinen hermosto toimii päinvastaisesti kuin sympaattinen hermosto. Se hallitsee lepotilassa, jolloin sydämen syke hidastuu ja verenkierto suuntautuu suolisto-
toon. (Kalakoski, Laarni, Paavilainen, Anttila, Halonen & Kreivi 2007, 62 – 63)

3.3 Tunteiden säätely

Kyky säädellä tunteitaan on ihmisille erittäin tärkeää. Tämä käyttäytymismalli opitaan jo varhain kasvatuksessa. Vanhemmat opettavat lapsilleen minkä tunteiden näyttäminen tietyissä tilanteissa on paheksuttavaa ja mitkä suotavia. Ihmissuhteissa ja työelämässä menestyminen edellyttää hyvää tunteiden säätelykykyä.

Tunteiden muuttaminen ja säätely erilaisissa tilanteissa on haastavaa. Surun muuttaminen iloksi on erittäin vaikeaa. Tunteiden vahvistaminen olisi kyllä paikallaan joissakin tilanteissa.

On olemassa erilaisia strategioita kielteisten tunteiden kohtaamista ja niiden aiheuttamaa ongelmaa varten. Kahtena strategiana on kognitiivinen strategia ja käyttäytymistason strategia. Kun näitä strategioita soveltaa ja käyttää mahdollisimman paljon, ajan myötä ne muuttuvat enemmän automaattisemmiksi eikä niihin kiinnitä enää niin paljon huomiota kuin ennen.

Kognitiivisessa strategiassa ihminen välttää ongelman ajattelua ja sen sijaan keskittyy myönteisiin ajatuksiin. Ongelman kohdattaessa ratkaisevaa on muuttaa suhtautumista kyseiseen ongelmaan ja miettiä miten sen voisi ratkaista.

Käyttäytymistason strategiassa ihminen välttää joutumasta ongelmaa tuottaviin tilanteisiin ja keskittyy enemmän myönteisten asioiden suorittamiseen. Ihminen pyrkii siis vaikuttamaan ulkoisesti havaittaviin tunnereaktioihin. Käyttäytymistason strategiassa ihminen tukahduttaa negatiivisia tunteitaan, jotka saattavat ajan saatossa purkautua vahvasti. Myös autonominen hermosto hankaloittaa tunteiden tukahduttamista

pitkällä aikavälillä. Ongelman kohdatessa tulisi ryhtyä tekoihin, jotka vaikuttavat sen ratkaisuun positiivisella tavalla.

(Kalakoski, Laarni, Paavilainen, Anttila, Halonen & Kreivi 2007, 70 -71)

3.4 Temperamentti

”Temperamentilla tarkoitetaan biologispohjaista lapsen synnynnäistä taipumusta reagoida sekä ulkoisiin ärsykkeisiin että omiin sisäisiin aistimuksiin ja tunnetiloihin.” (Kanninen & Sigfrids 2012, 35) Erilaisia temperamenttipiirteitä ovat esimerkiksi aktiivisuus, sinnikkyys, sopeutuvuus, joustavuus ja intensiivisyys eli emootioiden ilmaisuvoimakkuus. (Kanninen & Sigfrids 2012, 36)

Temperamentti viittaa siihen, miten yksilö suhtautuu kokemuksiinsa asioihin ja miten hän niihin reagoi. Se on myös osittain perinnöllistä ja selittää miksi samat asiat ovat toisille hankalampia kuin toisille.

Temperamentti kertoo miten ihminen joitakin asioita tekee, ja millä tavalla. Toiset työskentelevät äänekkäämmin kuin toiset ja joku hermostuu helpommin odottamiseen. Temperamentti ei siis anna kuvaa ihmisen tavoitteista tai kyvyistä.

Se miten ihmiset reagoivat erilaisiin olotiloihin vaihtelee suuresti yksilöiden välillä. Myös tähän temperamentti vaikuttaa. Koemme esimerkiksi väsymystä ja nälkää eri tavalla. Toinen tulee kiukkuseksi ja ärsyyntyneeksi samalla kun toinen tunnistaa tunteensa ja suhtautuu niihin tyyneesti.

(Keltikangas-Järvinen 2008, 12 -13)

Jokaiselle lapselle tulisi antaa positiivista palautetta ja kiitosta. Se, miten he se kiitoksen kokevat, riippuvat heidän temperamenttieroistaan. Tämän ymmärtäminen auttaa myös vanhempia hyväksymään sen, että toinen lapsi reagoi kiitokseen voimakkaammin kuin toinen. (Keltikangas-Järvinen 2008, 14 -15)

Ihmisellä temperamentti kehittyy varhaisessa vaiheessa. Pienelle lapselle muodostuu temperamentti ennen persoonallisuutta. Yksilön temperamentti on pysyvä, mutta se voi myös aikojen aikana muuttua. Ulospäin näkyvä reaktio ei välttämättä pysy täysin samana vuosien kuluessa, Temperamentin muutosta voidaan perustella myös sillä,

että samanlaiset käyttäytymismallit näyttävät erilaisilta eri ikävaiheissa. Vauva, joka on aktiivinen ja eloisa on ihmisten mielestä ihailtavaa, mutta nuoruusvaiheessa alati levottomassa liikkeessä olevaa nuorta saatetaan ajatella helposti tottelemattomaksi nuoreksi. (Keltikangas-Järvinen 2008, 17 -18)

Temperamentin ansiosta lapset ovat erilaisia yksilöitä, siitä huolimatta että saattavat saada samanlaisen kasvatuksen. Erilaisissa tutkimuksissa on havaittu, että lapsen haastavan temperamentin vuoksi jotkut vanhemmat kokevat epäonnistuneensa kasvattajina. (Kanninen & Sigfrids 2012, 42)

3.5 Empatia

Empatia tarkoittaa kykyä asettua toisen ihmisen asemaan ja se perustuu vastavuoroisuuteen. Aikuinen omalla esimerkillään osoittaa lapselle esimerkkejä empatialle ja sen antamiselle. Lapsen empatiakyky kehittyy yksilöllisesti, omaan tahtiin. Pienten lasten kanssa oiva keino harjoitella empatiaa, on erilaiset sadut. Lapset pystyvät hyvin samaistumaan satujen maailmaan, niihin oleviin hahmoihin. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 73 -74)

On muistettava, että yksilöiden välillä saattaa olla suuria eroja. Neljä vuotias lapsi voi olla erittäin epäitsekkäs ja muut huomioonottava, kun vielä kymmenen vuotias lapsi harjoittelee näitä taitoja. Ja joillakin ihmisillä empatiakyky ei ole kehittynyt vielä aikuisiälläkään. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 78 -79)

4 ALKUVALMISTELUT

4.1 Tutustuminen luokan oppilaisiin

Olin luokassa elokuun lopulla kolmena päivänä ikään kuin avustajana. Ajatuksenani oli, että osallistun tunneille ja sitä kautta opin tuntemaan oppilaat paremmin. Minun oli helpompi alkaa pitää heille Lions Quest tunteja, kun tunsin oppilaat entuudestaan, ja he olivat minun kanssani luontevia. Ryhmäläiset olisivat varmasti testanneet kärsivällisyyttäni paljon enemmän heti ensimmäisestä kerrasta lähtien, mikäli eivät olisi minua tunteneet.

4.2 Kirje vanhemmille

Lähetin oppilaiden vanhemmille kirjeen kotiin, jossa kerroin opinnäytetyöstäni, sen tavoitteista ja aikataulusta. Pyysin lupaa tuntien kuvaamiseen omaan käyttööni ja lupasin tuhota videomateriaalin, kun olen saanut työni valmiiksi. (LIITE 1)

Kaikki vanhemmat antoivat luvan lapsensa osallistua tunneille.

Opettajan kanssa jännitimme saavatko kaikki luvan osallistua, sillä jos eivät olisi saaneet, ryhmästä olisi tullut melko pieni. Siinä tapauksessa olisin varmaankin ottanut esikouluryhmästä joitain lapsia.

Liitin kirjeeseen myös Lions Questin laatiman kirjeen, joka löytyy Turvallinen ja myönteinen ryhmä – osion materiaaleista. Mielestäni oli tärkeää lähettää se vanhemmille, sillä siinä kerrotaan tarkemmin Lions Questistä sekä mainitaan kotitehtävistä

4.3 Alkukysely

Pohdin pitkään itsekseni, miten saisin selville oppilaiden lähtötilanteen tunnetaidoista ennen Lions Quest – tuntien ohjaamista. Päädyin siihen, että teen pienimuotoisen, lapsenomaisen kyselylomakkeen (LIITE 2). Tärkeää oli, ettei kukaan ulkopuolinen pääsisi vaikuttamaan oppilaiden vastauksiin. Koska läheskään kaikki eivät vielä

osanneet lukea, päätin että käyn lomakkeen jokaisen kanssa kahdestaan läpi, ikään kuin keskustellen. Täytimme lomaketta oppilaan kanssa yhdessä, minä kirjoitin tarvittaessa vastaukset ylös. Lomakkeen läpi käyminen jokaisen oppilaan kanssa kahdestaan, oli melko helppoa koska olin oppilaille entuudestaan jokseenkin tuttu. He juttelivat minulle luontevasti eivätkä aristelleet tilannetta. Tilanne olisi varmasti ollut hankalampi, ellen olisi ollut luokassa niitä paria päivää.

Oppilaat vastasivat kyselyyn nimettömästi.

Kaikki oppilaat olivat poikia, iältään 6-8 vuotiaita. Heidän mielestään oli hauskaa, kun pyysin ensimmäisen kysymyksen kohdalla ympyröimään, onko hän tyttö vai poika. Lisäksi jokainen sai ympyröidä kuinka vanha hän on.

Kysymys 3 he saivat miettiä miltä koulun alkaminen heistä tuntui. Kävimme aina yhdessä läpi tunteet, ja selitin mitä mikäkin hymiö tarkoittaa. Sen jälkeen he saivat jälleen ympyröidä sopivan kohdan. Osa heistä mietti hetken, ja toisille taas tunne oli itsestään selvää eikä sitä sen enempää tarvinnut miettiä. Kolme heistä ympyröi hymiön, joka hymyilee kaikkein leveimmin. Ja kolme oppilasta ympyröi hymiön, joka hymyilee toiseksi leveimmin. Kaikille siis koulun alkaminen oli mukava asia. Oppilaat saivat vielä kertoa, miksi valitsivat hymiön, jonka ympyröivät. Minä kirjoitin vastaukset paperilla ylös, juuri niin kuin he ne minulle sanoivat.

Seuraavassa oppilaiden vastauksia kyseiseen kohtaan:

”...koska tykkään tehdä läksyi.”

”...koska matikka on kivaa.”

”...koska pääsin uuteen kouluun, että saisin uusia kavereit.”

”...koska saa tehdä läksyi.”

”...koska on kiva olla ulkon.”

”...koska tuntui kivalta. Lomalla en kauheest leikkiny kavereiden kans.”

Viimeisen kysymyksen muotoilin tarkoituksella melko vaikeasti. Sitä kautta halusin nähdä, ymmärtävätkö oppilaat mitä kysymyksellä haen, eli ymmärtävätkö mitä tunteet ovat. Tämä oli kaikille todella hankala kysymys, ja jouduin jokaista johdattelemaan ja selittämään tarkemmin, mitä se tarkoittaa. Olin todella tarkka siitä, etten johdattele oppilaita liikaa ja kerro vastausta kysymykseen.

Yhtenä esimerkkinä jokaiselle kerroin tilanteen: *”Pelaatte koulussa jalkapalloa liikuntatunnilla ja teet maalin. Minkälainen olo sinulle tulee siitä, että onnistuit?”*

Tässä on vastaukset kysymykseen 4.:

”oppilas osoitti kynällä kysymyksen 3. hymiötä.”

”on kivaa, surullinen, epämiellyttävä”

”tosi kiva.”

”kiva olo.”

”Jes.”

”hyvä, surkea.”

Odotin, että oppilaat olisivat enemmän sanoneet perustunteita, kuten iloinen, surullinen, vihainen, onnellinen jne. Ainoastaan yksi heistä osasi nimetä tunteita. Olinkin hieman yllätynyt tuloksista. Jokaiselle sanoin, ettei haittaa vaikei osaisi sanoa, sitä varten olen heille niitä opettamassa.

Kyselylomakkeen pitämisen jälkeen, minulle selkiintyi se, että oppilaat tiedostivat tunteita, mutta he eivät osanneet pukea niitä sanoiksi. Oletin, että he olisivat osanneet perustunteita nimetä.

4.4 Nimikyltit

Askartelin valmiiksi kaikille oppilaille ja minulle tähdenmuotoiset nimikyltit. Nimikyltit kiinnitettiin paitaan hakaneulalla ennen jokaisen tunnin alkua. Huomasin, että siitä muodostui heille tärkeä. Jokaisen tunnin alussa, he halusivat että kiinnitän sen heidän paitaansa. Ja viimeisillä tunneilla he eivät enää sanoneet mitään, tulivat vain luokseni ja ojensivat tähden käteeni olettaen, että tiedän mitä he haluavat minun tekevän. Oppilaat olivat harmissaan, jos olivat sen vahingossa unohtaneet kotiin. Mutta todella hyvin he muistivat sen ottaa mukaan.

4.5 Lions Quest tuntien suunnittelu

Mietin valmiiksi erilliselle paperille, mitä toimintoja käyn milläkin tunnilla. Tavoitteenani oli, että valmistaudun tunteihin huolella, otan varalle muutaman leikin, jos aikaa ei kulu niin paljon kuin ajattelen. Materiaali jokaiselle tunnille on sen verran laaja, että oli hyvä suunnitella tunnit huolella. Pidin huolen, että tulostin kaikki tarpeelliset monisteet etukäteen ja että niitä riitti kaikille. Erityisesti kotitehtäviä jaoin jokaisen tunnin lopuksi.

Lisäksi mietin etukäteen miten jaan oppilaat sattumanvaraisiin ryhmiin tai pareihin. Kerron tarkemmin jokaisen tunnin kohdalla millä eri keinoin sen tein.

5 TURVALLINEN JA MYÖNTEINEN RYHMÄ

Lions Quest koulutuksessa painotettiin, että tuntien pitäminen pitäisi aloittaa aina Turvallinen ja myönteinen ryhmä- osiosta. Siksi myös minä otin siitä pari tuntia, vaikka keskityinkin enemmän tunteisiin ja niiden vahvistamiseen. Nämä tunnit olivat senkin takia tärkeitä, että luokkaan oli tullut uusi oppilas muulta paikkakunnalta. Valitsin tunneiksi Tutustumme toisiimme ja Olemme ystävällisiä ja kohteliaita.

5.1 Tutustumme toisiimme

Tunnin tavoitteena on tutustua toisiin oppilaisiin sekä luoda luokkaan turvallinen ilmapiiri ja käydä työskentelyn säännöt läpi. (Savolainen 2012 c, 22)

Kokoontuimme istumaan luokan perällä olevan maton päälle piiriin.

Ensimmäiseksi tunnin aluksi kerroin oppilaille, että tulen kuvaamaan kaikki tunnit omaan käyttöön.

Tunnin alku pelleilyksi selvästi kameran takia, mutta oppilaat unohtivat sen oikeastaan kokonaan.

”Tuttu joukko turvan tuo, samat säännöt suoja suo” mietelauseen kirjoitin taululle valmiiksi ja kerroin tunnin teeman

Esittelin oppilaille Nallen, ja kerroin sen nimen olevan Nalle Quintus. Mainitsin, että Nalle osallistuu jokaiselle tunnille ja seurailee oppilaita. Oppilaiden mielestä nimi Quintus oli vaikea sanoa, ja he nimesivät sen Raimoksi. Nallesta tulikin lapsille heti tärkeä, se kiersi sylistä syliin piirissä.

Kun olin kertonut Nallen nimen, jaoin tähdenmuotoiset nimikyltit oppilaille ja kiinnitin ne jokaisen paitaan hakaneulalla. Meillä jokaisella on nimet ja on kohteliaampaa kutsua ihmistä hänen oikealla nimellään.

Mielestäni oli luontevaa käydä luokan yhteiset säännöt heti aluksi läpi. Tulostin sääntöjen kuvat valmiiksi ja kirjoitin niiden alareunaan säännön. Asetin säännöt yksitellen piirin keskelle ja kyselin, että arvaavatko oppilaat mistä säännöstä on kyse. Peitin kirjoittamani selityksen, koska halusin oppilaiden miettivän kuvan merkitystä. Erityisesti säännön ”Olen kohtelias ja ystävällinen”-kuva oli vaikea arvata. Koska kuvan pojalla on kädessään kynäpurkki, oppilaat luulivat heti ensimmäiseksi että sääntö liittyy jotenkin piirtämiseen. Jouduin hieman johdattelemaan kuvien sisältöä ja mikä sääntö kyseessä voisi olla. ”Kuuntelen” ja ”Leikin ja toimin toisten kanssa” sääntöjen kuvat olivat sen sijaan erittäin selkeitä. Keskustelimme mitä merkitystä säännöillä on: ne muun muassa helpottavat yhteistyötä ja antavat työrauhan. Säännöt ovat voimassa sekä minun pitämällä Lions Quest – tunneilla että luokan normaalissa arjessa. Luokan opettaja kertoi, että he ottivat säännöt ja niiden kuvat käyttöön heti samana päivänä muilla tunneilla.

Ensimmäiseksi leikiksi valitsin teeman viimeisestä osiosta Pidän-leikin. Jokainen sai vuorollaan sanoa asian, josta pitää. Ne jotka myös pitävät samasta asiasta saivat nousta seisomaan. Minä osallistuin itse leikkiin myös ja aloitin leikin esimerkkinä oppilaille. Oppilaat pitivät tästä leikistä paljon. Joidenkin oli aluksi vaikea keksiä asioita mistä pitää, mutta keksivät loppujen lopuksi pienen mietinnän jälkeen. Heidän

mielestään oli hauskaa, jos joku oppilas tai minä jäin istumaan. Muistutinkin, että meillä jokaisella on oma mielipide eikä kaikki välttämättä pidä samoista asioista.

Oppilas 2: ”Minä pidän karkista”.

Oppilas 3: ”Mä tykkään hamppiksesta”.

Oppilas 5: ”Mää pidän kullasta”.

Ostin jokaiselle oppilaalle kansion, johon he saavat kerätä kotitehtäviä sekä toimintamonisteita. Tulostin etukäteen tarpeeksi nalle-aakkosia jokaiselle oppilaalle. He saivat värittää oman nimensä kirjaimet, jotka ovat nallen mahassa. Sen jälkeen he leikkasivat nallet irti ja liimasivat ne kansion päälle siten, että kirjaimet muodostivat heidän oman nimen. Laitoin vielä varmuuden vuoksi kontaktimuovia kirjainten päälle, jotta ne varmasti pysyvät. Oppilaat pitivät tehtävästä ja olivat harmissaan, jos leikkasivat nallelta vahingossa korvan irti. Värittämisessä ja leikkaamisessa ei mennyt niin kauaa aikaa, kuin olin ajatellut. Toiset valmistuivat nopeammin kuin toiset, tietysti siihen vaikutti myös se kuinka pitkä heidän nimensä oli.

Oppilas 4: ”Mitä nää makso nää kansiot? Oliko viissataa.” Oppilaan kommentti oli mielestäni hauska. Hän oli huolissaan oliko minulla mennyt paljon kansioihin rahaa.

Valmiit oppilaat keräsin istumaan matolle ja kertasimme yhdessä säännöt, jotka kävimme tunnin alussa. Näin myös oppilaat, joilla oli leikkaaminen kesken, saivat työrauhan. Sääntöjen kertaamisen jälkeen luin oppilaille esimerkkitalanteita säännöistä, ”Sääntöjen soveltaminen luokkatilanteisiin”- osiosta. Oppilaat saivat miettiä mitä esimerkeissä tapahtui oikein tai väärin. He keksivät hyvin mitä jokaisessa kohdassa tarkoitettiin ja saimme aikaan hyviä keskusteluita. Pari kertaa muistutin oppilaille sääntöjen noudattamisesta. Kuunteleminen oli osalle vaikeaa ajoittain.

Oppilaat saivat kansiot heti käyttöönsä, sillä annoin heille kotitehtäväksi Meidän luokan säännöt – monisteen. Tehtävän tarkoituksena oli, että he kertovat vanhemmilleen mitkä säännöt luokassa on voimassa. Lisäksi heidän tuli keskustella vanhempien kanssa kahdesta kodin säännöstä, joita he pitävät tärkeinä.

Mielestäni tunnin tavoitteet täyttyivät melko hyvin ja onnistuin ohjaamaan ryhmää hyvin. Oppilaat huomauttelivat toisilleen jos joku heistä ei noudattanut yhteisiä sääntöjämme, ja jo se osoitti, että he sisäistivät säännöt.

5.2 Olemme ystävällisiä ja kohteliaita

Oppilaat kiinnittivät ensimmäisen tunnin aikana melko paljon huomiota videokameraan. Siksi päätinkin täksi tunniksi kokeilla vaihtaa sen paikkaa ja katsoa huomauttavatko he sitä yhtä helposti. Siirsin videokameran heidän selkiensä taakse, ja vasta ihan tunnin lopulla yksi oppilaista totesi, ettei ollut sitä huomannut.

Tämän osion tavoitteena on ymmärtää, että kohtelias kielenkäyttö ja kohteliaat tavat ovat viihtyisän ja turvallisen ilmapiirin edellytykset. Sekä opetellaan pyytämään apua tai lupaa kohteliaasti ja ystävällisesti. (Savolainen 2012 c, 34)

Tunnin mietelauseena tällä kertaa oli ”Niin metsä vastaa, kuin sinne huudetaan”. Sananlasku ei ollut oppilaille entuudestaan tuttu ja selitin sen merkityksen heille. Kokoonnuimme istumaan jälleen maton päälle piiriin.

Aloitimme tunnin ”Avun pyytäminen kohteliaasti” – toiminnolla. Kerroin oppilaille etten eilen muistanut kertoa että Nalle osaa jutella. Oppilaat olivat hiiren hiljaa kun Nalle ”kuiskasi” minun korvaani ja odottivat mitä asiaa sillä oli. Pyysin oppilasta 3 tuomaan Nallelle nenäliinan. Niistin Nallen nenän ja kysyin oppilailta mitä mahtoi Nalle minulle kuiskata. He keksivät heti, että Nallella oli flunssa ja oivalsivat Nallen pyytäneen jonkun tuomaan hänelle nenäliinan.

Tästä olikin helppo jatkaa keskustelua siitä, miten pyydetään kohteliaasti. Oppilaat keksivät hyviä esimerkkejä:

”Saisinko auttaa?”

”Saisinko mennä vessaan?”

”Voisitko lukea?”

Esimerkit, joita oppilaat alkoivat lähes kilpaa luetella, alkoivat oikeastaan ainoastaan sanoilla ”saisinko” tai ”voisitko/voisinko”.

Laitoin piirin keskelle kaksi keltaista rengasta, kaksi vihreää rengasta sekä kaksi oranssia rengasta. Pyysin jokaista ottamaan yhden renkaan, en etukäteen kertonut että mikä merkitys väreillä tulisi olemaan. Lions Quest – koulutuksessa painotettiin muun muassa sitä, että osallistujat olisi hyvä jakaa sattumanvaraisiin ryhmiin tai pareihin. Siten he pääsevät työskentelemään sellaisien oppilaiden kanssa, joiden kanssa eivät välttämättä useasti ole tekemisissä. Jaoin siis renkaiden avulla oppilaat pareiksi, keltaiset olivat yksi pari, vihreät muodostivat toisen pari ja samaten oranssit tulisivat työskentelemään yhdessä. Pyysin oppilaat istumaan vierekkäin pulpettien ääreen ja katsoin että jokaisen parin välille jää hieman tilaa. Tämä siksi, että parit keskittyisivät toisiinsa eivätkä kuuntelisi mitä muut puhuvat. Yritin tällä keinolla taata jokaiselle työrauhan.

Kun kaikki istuivat paikoillaan kerroin tehtävänannon. ”Kohteliaita sanoja” – osio oli siis seuraavana ohjelmassa. Parit saivat keskenään keskustella, missä asioissa tarvitsevat apua, esimerkiksi joko koulussa tai kotona. Kirjoitin liitutaululle ehdotuksia, joita oppilaat kertoivat. He eivät millään meinanneet keksiä esimerkkejä, ja kertoivat ihmeellisiä esimerkkejä. Minun tuli hieman johdatella oppilaita mitä harjoituksella haettiin. Kerroin oman esimerkin, että tarvitsin pienenä apua koulussa matematiikassa. Tämän jälkeen he taisivat paremmin ymmärtää mitä tehtävällä haettiin ja kertoivat hyviä esimerkkejä.

Oppilas 3: ”Äidinkielessä”

Oppilas 4: ”Voisitko tuoda minut kouluun?”.

Oppilas 5: ”Voisitko auttaa läksyissä?”.

Oppilas 3: ”Imuroinnissa ja pölypussin tyhjentämisessä”.

Huomasin, että virittäytymisharjoitus jäi oppilaille hieman ”päälle”, sillä he kertoivat esimerkkejä usein lauseen muodossa ja niin, että se alkoi sanoilla ”voisitko/voisinko”.

Seuraavaksi mietimme yhdessä minkälaisia sanoja tulisi käyttää, kun pyydetään jotakin kohteliaasti. Kirjoitin ehdotukset jälleen liitutaululle. Oppilaat sisäistivät mielestäni asian hyvin. He osasivat sanoa erilaisia vaihtoehtoja, vaikka sanoivatkin niitä kyllä jälleen lauseen muodossa eivätkä yksittäisinä sanoina. ”Voisitko”, ”saisinko”, ”auttaisitko” tulivat useassa esimerkissä.

Kun olimme näistä keskustelleet, oli helppo siirtyä seuraavaan keskustelun aiheeseen eli että mikä merkitys äänensävyllä puheessa on. Kerroin oppilaille esimerkkinä, että miltä kuulostaisi jos huutaisin tiukasti: ”saisinko apua?” Kaikki sanoivat yhdestä suusta, että ei kuulostaisi kivalta jos huutaa. Tärkeää on esittää asia kohteliaasti pyytäen.

Kun olimme keskustelleet edellä olevista tehtävistä, siirryimme istumaan lattialle piiriin. Laitoin piirin keskellä kaksi teroitinta, kaksi kynää ja kaksi kumia. Pyysin jokaista erikseen nimellä ottamaan jonkin esineen. Jaoin oppilaat kahteen sattumanvaraiseen ryhmään, ryhmä A ja ryhmä B. Molemmissa ryhmissä oli kolme oppilasta, kaikilla oli eri esineet. Oppilaat luulivat, että jaoin heidät taas pareittain. Seuraavana harjoitteena oli valinnaisista harjoituksista tehtävä 4. ”Esityksiä arkipäivän kohteliaista tilanteista”.

Kerroin oppilaille, että he saisivat ryhmässä tehdä näytelmän ja esittää sen vuorollaan. Näytelmässä tulisi esittää kohteliaista pyytämistä ja avunantoa. Ryhmä, joka ei näytellyt toimi minun kanssani yleisönä.

Tehtävänantoa kertoessani oppilaat olivat erittäin levottomia. Pari heistä puhui keskenään ja useista huomautuksistani huolimatta he jatkoivat jutustelua. Myös puhettani keskeytettiin turhilla jutuilla, mitkä eivät liittyneet tuntiin ollenkaan. Siinä vaiheessa laitoin ”Kuuntelen”-säännön piirin keskelle ja muistutin heitä tästä säännöstä. Lisäksi laitoin myös ”olen kohtelias ja ystävällinen”-säännön esille, ja perustelin oppilaille, että minulla oli sellainen olo, ettei tämäkään sääntö sillä hetkellä toteutunut. Ei ole kohteliaista keskeyttää, kun toinen puhuu.

Tämä oli ensimmäinen kerta, kun jouduin oppilaille hieman tiukempaan sävyyn puhumaan. Ensiksi he luulivat etten ollut tosissani ja kikattelivat, mutta melko nopeasti ymmärsivät hiljentyä. Oppilaat eivät oikein katsoneet minuun päin, ja olivat selvästikin häpeissään.

Kun lopulta onnistuin kertomaan ohjeet ja olimme yhdessä tilanteen selvittäneet, he olivat tehtävästä erittäin innoissaan. Annoin molemmille ryhmille hieman aikaa keskustella, mistä he haluaisivat esittää. Ryhmä A keksi keskenään melko nopeasti, aiheen jonka esittivät. Videolta jälkeenpäin huomasin miten hyvin juuri tämä ryhmä toimi yhdessä. Tapahtumahetkellä olin luokan toisessa päässä keskustelemassa toisen ryhmän kanssa ja siksi en sitä silloin huomannut. He keskustelivat hyvässä hengessä yhdessä ja kaikki kertoi omia ideoita ja ehdotuksiaan näytelmään. He jakoivat yhdessä kuka on missäkin roolissa. Olin oppilaista erittäin ylpeä huomattessani tämän!

Ryhmä B:llä sen sijaan oli hieman hankalampaa keksiä näytelmälleen aihetta, eivätkä he saaneet kunnollista keskustelua aikaiseksi. Yritin heitä auttaa hieman keksimällä erilaisia tilanteita joissa voisivat olla. Esimerkiksi he voisivat olla kaupassa, kirjastossa tai koulussa. Ei niistäkään ollut aluksi oikein apua heille. Koska ryhmä A oli niin nopeasti valmis, päätimme katsoa ensiksi heidän näytelmänsä, ja ryhmä B sai sen jälkeen vielä hetken miettiä. Ajattelin, että kun he näkevät toisen ryhmän esityksen heidän saattaisi olla helpompi keksiä myös oma. Ongelmana saattoi olla, etteivät he täysin ymmärtäneet mitä tehtävällä haettiin.

Ennen näytelmien alkua kertosimme yhdessä miten yleisö käyttäytyy. Hyvin oppilaat sanoivat, että yleisön pitää kuunnella näytelmää hiljaa ja kunnioittaa toisia siten.

Ryhmä A:n ensimmäinen esityskerta oli melkoista kikattamista eivätkä he käyttäneet ollenkaan vuorosanoja. Yhtäkkiä he ilmoittivat vain, että näytelmä loppui. Tämä oli varmaankin osittain esittämistä heiltä ja ehkä jännityksen purkamista. Oppilaiden näytelmän ideana oli, että he ajoivat autolla jonka rengas puhkesi. Yksi heistä toimi korjaajana ja vaihtoi renkaan. Kannustin oppilaita esittämään näytelmän uudestaan vuorosanojen kera, sillä tehtävänanto ei täytynyt koska he eivät käyttäneet kohteliaasta pyytämistä ja avunantamista. Toisella esityskerralla he hienosti käyttivät vuorosanoja, ja muun muassa soittivat korjaajan paikalle pyytäen kohteliaasti apua. Vaikka näytelmä ei ollut kauhean pitkä, olivat he oivaltaneet hienosti tehtävän idean. Näytelmän jälkeen ryhmä B meni vielä hetkeksi miettimään omaa aihettaan.

Loppujen lopuksi he keksivät näytelmän itse, ja käyttivät esittäessään hienosti vuorosanoja. Kaksi heistä oli autolla ajelemassa, toiselle oppilaalle tuli nälkä ja hän pyysi

kohteliaasti toiselta:" Saisinko pizzaa?" ja antoi vielä rahaa. Kolmas oppilas oli pizzerian kassalla töissä ja hän palveli heitä.

Molemmat ryhmät keksivät hienosti arkipäivän tilanteista näytelmän ja ymmärsivät tehtävänannon pienen levottoman hetken jälkeen ihan hyvin.

Tunnin lopuksi kokoonnuimme luokan maton päälle piiriin. Kertasimme vielä yhdessä sanoja, joiden avulla voi pyytää kohteliaasti apua. Sekä miten äänensävy vaikuttaa puheeseen. Lopetus-kohdassa toimintona on: ”Taputa kolme kertaa, jos olet oppinut jonkin uuden tavan kohteliaasta käyttäytymisestä. Piirrä ilmaan leveä hymy, jos osaat pyytää jotain kohteliaasti.”

Kolme kertaa taputtaminen meni hieman koheltamiseksi oppilailta. Monet taputtivat kymmeniä kertoja peräkkäin. Rauhoitin tilanteen ja kysyin heiltä mikä oli tehtävänanto ja kuinka monta kertaa siinä pyydettiin taputtamaan. Kertasin heille miten tärkeää on kuunnella ohje ja noudattaa niitä. Oppilaat saivat vielä vuorollaan kertoa mitä olivat tunnin aikana oppineet:

Oppilas 4: ”Puhuu rauhas.”

Oppilas 2: ”Ol nätisti.”

Oppilas 6: ”Puhuu nätisti.”

Oppilas 1: ”Olla kohtelias.”

Oppilas 3: ”On kohtelias.”

Oppilas 5: ”On hyvä.”

Tunnin lopuksi jaoin kotitehtävän, jonka aiheena oli harjoitella kotona kohteliasta pyytämistä. Oppilaiden tarkoituksena oli myös kertoa vanhemmilleen iltaisin millaisissa tilanteissa ja kuinka monta kertaa hän on niin muistanut tehdä. Heidän tuli myös keskustella miltä vanhemmista kohtelias pyytäminen heistä tuntuu.

Kaiken kaikkiaan tunnin jälkeen päällimmäinen tunne minulla oli sekavuus. Oppilaat olivat levottomampia ensimmäiseen tuntiin verrattuna ja jouduin useampaan otteeseen rauhoittamaan tilanteen. Videolta kuitenkin omaa tunnettani ei päällepäin huomaa, pystyin toimimaan rauhallisesti ja kärsivällisesti.

Saimme kuitenkin hyviä keskusteluita aikaiseksi niin alun toiminnoissa kuin myös ”Kohteliaita sanoja”-osiossa alun kankeuden jälkeen.

Aivan videon lopussa näkyy tilanne, jota en itse huomannut. Oppilas 3 ottaa oppilas 4:n tähden lattialta käteensä. Tähän oppilas 4 toteaa jämäkästi: ”Anna se tänne!”. Oppilas 3 katsoo häntä hetken, ja kysyy: ”Oliks toi kohteliasta pyytämistä?”, jonka jälkeen hän antaa tähden takaisin. Mielestäni oli loistava huomata, että oppilas 3 reagoi tilanteeseen näin ja huomasi heti epäkohdan siinä, miten toinen häntä puhutteli. Voisin ainoastaan tämän tilanteen jälkeen todeta, että tunnin tavoitteet toteutuivat ainakin osalle.

6 TUNTEET

Tunteiden jakso keskittyy tunteisiin, niiden nimeämiseen ja tunnistamiseen. Terveen kasvun tukemisen ja riskikäyttäytymisen ennaltaehkäisyn tärkeä osa on tunnekasvatus. (Savolainen 2012 b, 4)

6.1 Koemme monenlaisia tunteita

Tunnin tavoitteena on tunnistaa ja nimetä erilaisia tunteita. (Savolainen 2012 c, 7). Minä asetin itse myös tunnille tavoitteet. Pyrin ottamaan käyttöön erilaisia keinoja, joilla saisin rauhoitettua ryhmän. Kahtena ensimmäisenä kertana osalla oppilaista oli selvästi vaikeuksia keskittyä ja häiritsivät omalla toiminnallaan muita oppilaita. Otin käyttöön hiljaisuus-merkin, jonka esittelin oppilaille. Aina kun nostin käteni ylös ja heiluttelin sormia, oppilaiden tuli vastata liikkeeseen samalla tyylillä. Merkki kuuluu tehdä ääntä käyttämättä.

Heti tunnin aluksi kävin erään oppilaan kanssa edellä olevan keskustelun. Se todistaa, että toisen tunnin aikana tehty näytelmä oli hänelle mieluinen tehtävä. Ja itse asiassa kaikki muutkin oppilaat yhtyivät hänen sanoihinsa, kun kuulivat keskustelunme.

Oppilas 6: ” Se oli hyvä se elokuvajuttu, se oli hyvä.”

Minä: ”Mikä elokuva?”

Oppilas 6: ”No se mis me tehtiin se juttu niinku.”

Minä: ”Ainiin se, kun te teitte niit näytelmiä vai?”

Oppilas 6: ”Nii. Mää tahtoisin viel kerra.”

Tunnin aluksi emme kokoontuneet piiriin lattialle, vaan jokainen istui omalla paikallaan penkeillä. Siten oppilaat eivät istuneet lähekkäin ja jokainen selvästikin kuunteli ja keskittyi rauhallisemmin. Nimittäin kun istuimme lattialla piirissä, jotkut keskittyivät enemmän toisiinsa kuin minun kuuntelemiseen. Lisäksi välillä pari heistä maikoili toistensa päällä. Heti tunnin alussa huomasin, että oppilaat olivat rauhallisempia kun he eivät istuneet niin lähekkäin.

Tämän kerran mietelauseena oli: ”Surua muru, tuli vatsanpuru. Iloa kilo, hävis´ vatsanpuru. Ei oo lasta itkemätöntä eikä lankaa katkeematonta.” (Suomalainen sananlasku) Kirjoitin sananlaskun liitutaululle ja luin sen oppilaille ääneen. Avasin sananlaskua oppilaille ja kerroin, että tunteet vaihtelevat jokaisella ja myös surulliset tunteet ovat sallittuja. Kerroin oppilaille tunnin tavoitteet, käymme läpi erilaisia tunteita ja nimeämme niitä.

Oppilaalla 3 oli selvästi hankalampi päivä tulossa, eikä hän millään meinannut keskittyä. Päätinkin siirtää oppilaan omalta paikaltaan istumaan aivan minun viereeni. Yritin rauhoittaa häntä tällä keinolla.

Ensimmäisenä luin oppilaille Nallen päivä- tarinan. Selitin, että nallen tunteet vaihtelevat tarinassa pilvisiin ja aurinkoisiin tunteisiin. Pilviset tunteet ovat pahan mielen tuovia tunteita ja aurinkoiset tunteet taas tuovat hyvän mielen tunteen. Tarinaan oli merkitty erikseen kohtia, joissa oppilaat saivat näyttää peukalollaan oliko Nallella pilvinen tunne (peukalo alaspäin) vai aurinkoinen tunne (peukalo ylöspäin). Jokaisen kohdan kohdalla keskustelimme lyhyesti, miksi Nallella oli tietynlainen tunne ja oppilaat saivat perustella valintansa. He osasivat hyvin hahmottaa oliko kyseessä pilvinen vai aurinkoinen tunne ja he kuuntelivat tarinaa keskittyneinä.

Lainasin kasvatusohjaajalta noin parisen kymmentä Pesäpuu ry:n Nallekorttia. Olin valmiiksi valinnut kortteja, tavoitteenani oli valita mahdollisimman erilaisia tunteita.

Näytin jokaista korttia yksitellen ja kysyin oppilailta minkälainen olo tai tunne Nallella on. Lisäksi kysyin oliko kyseessä pilvinen vai aurinkoinen tunne. He erottivat helposti perustunteet, kuten esimerkiksi surullisen, iloisen ja vihaisen. Jokaisen tunteen kohdalla pohdimme lisäksi, mistä saattaisi johtua, että Nallella on kyseinen tunne. Oppilaat saivat myös kertoa omakohtaisia kokemuksia, milloin ovat tunteneet kyseisiä tunteita.

Samalla, kun kävimme Nalle-kortteja läpi, oppilas 3, jonka otin viereeni istumaan tunnin alkupuolella, ei rauhoittunut millään. Päätin ottaa hänet istumaan lähemmäs viereeni ja mietin millä tavoin saisin hänet keskittymään harjoitteeseen. Kerroin kyseiselle oppilaalle, että hän saa olla avustajani ja pitää kortteja kädessään. Oppilas oli selvästi mielissään tehtävästään ja kuuntelikin tarkasti hetken aikaa, kunnes alkoi väännellä kortteja. Jouduin pari kertaa huomauttamaan asiasta hänelle ja kerroin, että kortit ovat lainassa ja niitä kuuluu käsitellä nätisti. Melkein heti pyyntöjeni jälkeen, oppilas rauhoittui jälleen.

Kun olimme käyneet läpi kaikki Nalle-kortit, siirryimme Tunneilmaisua kasvoni-meillä harjoitteeseen. Kerroin oppilaille, että jokainen halukas pääsee vuorollaan esittämään pantomiimina jotakin tunnetta, ja muut saavat arvata mistä tunteesta on kyse. Kaikki olivat harjoitteesta innoissaan, ja olisivat jokainen halunneet olla ensimmäinen. Oppilaat saivat valita tunteen Nalle – korteista tai keksiä itse jonkin, jokainen halusi kaksi kertaa esittää. Lisäksi olin itse kirjoittanut paperille valmiiksi erilaisia tunteita. Esimerkkinä minä aloitin, ja esitin olevani surullinen. Oppilaat huusivat kuin yhdestä suusta, että ”itkee” ja kyselin vielä, että mikä tunne siis on kyseessä. Siihen he kaikki vastasivat jälleen lähes samaan aikaan. Kaikki osallistuivat harjoitteeseen innoissaan ja lähes riitelivät siitä kenen vuoro on. He osasivat todella hyvin esittää tunteita, osittain he taisivat ottaa mallia Nalle – korttien nallejen kehonkielestä.

Tunnin lopuksi ehdimme vielä tekemään Miten tunne näkyy sinussa – harjoitteen. Seisoimme piirissä ja oppilaat saivat kehonkielellään esittää, miltä jokin tapahtuma tuntuu. Minä luin esimerkkejä, joita tehtävässä oli, ja osallistuin myös esittämällä tunteita. Ennen harjoitteen alkua painotin, että mihinkään kohtaan ei ole oikeaa eikä

väärää tunnetta, jokainen meistä suhtautuu asioihin eri tavalla. Harjoitteessa on esimerkiksi seuraavat tilanteet:

”Joukkueesi hävisi pelin.”

”Ryhmäsi jäsen ei lainaa, sinulle tavaraa, jota tarvitset”

”Saat kutsun kivan kaverin syntymäpäiville tai muita lasten elämään sopivia tilanteita” (Savolainen 2012 b, 9)

Lopuksi keskustelimme miten erottaa aurinkoisen ja pilvisen tunteen toisistaan. Oppilaat kertoivat vielä tunteita, jotka kuuluvat sekä aurinkoisiin että pilvisiin tunteisiin. He olivat selvästikin sisäistäneet niiden eron ja osasivat perustella hyvin miksi jokin tunne kuuluu esimerkiksi pilvisiin tunteisiin. Lisäksi jaoin oppilaille jälleen keskustelukotitehtävän. Oppilaan tuli kysyä vanhemmiltaan, että millaiset asiat ilahduttivat, suututtivat, naurattivat jne. häntä, kun hän oli aivan pieni. Ja myös, että mitkä asiat vanhempia tuohon aikaan ilahdutti, tai harmitti hänessä. (Savolainen 2012 b, 23)

Sekä omani että ohjelman asettamat tavoitteet täyttyivät mielestäni hyvin tunnin aikana. Oppilaat osasivat hyvin nimetä eri tunteita ja opettelivat niitä innoissaan. Missään vaiheessa en aistunut kenestäkään tylsistymistä. Ryhmä oli rauhallisempi toiseen kertaan verrattuna, ja asiaa helpotti varmasti se, että he istuivat erillään toisistaan. Hiljaisuus-merkkiä en joutunut käyttämään kuin yhden kerran koko tunnin aikana. Vaikka aurinkoisten ja pilvisten tunteiden käyminen ei ollut tämän tunnin tavoitteena, oppilaat sisäistivät niiden eron hyvin.

6.2 Aurinkoisia ja pilvisiä tunteita

Tunnin tavoitteena on ymmärtää, että toiset tunteet koetaan myönteisinä eli aurinkoisina tunteina, jotka tuovat voimaa. Toiset tunteet koetaan taas vaikeina ja voimaa vievinä eli pilvisinä tunteina. (Savolainen 2012 b, 10)

Tämän tunnin mietelauseena on: ” Aurinko säteineen pilveen mennä voi, kirkkaat värit peittyvät, ne sateen meille toi. Hetken päästä väistyy tuo harmaus iloton, ja pilven takaa pilkistää lämpö verraton.”

Aloitimme tunnin viritysharjoitella Mitä sinä teet, kun olet iloinen? Istuimme piiriin lattialle. Otin Raimo-nallen syliini ja kerroin, että saatte jokainen kohta pitää Raimoa. Sillä siitä tuli pieni kina, kuka sitä saa pitää. Harjoitteen tarkoituksena oli kysyä vieressä istuvalta oppilaalta mitä hän tekee, kun on iloinen ja ojentaa nallen hänelle. Oppilas sai kertoa mikä hänet tekee iloiseksi, ja jälleen kysyi saman kysymyksen vieressä olevaltaan. Opettaja, eli tässä tapauksessa minä, aloittaa niin, että kertoo ensiksi mikä hänet tekee iloiseksi ja kysyy viereisessä istuvalta oppilaalta kysymyksen ja antaa hänelle nallen. Tarkoituksena on myös kysymys aloittaa oppilaan etunimellä. Eli siis: ”Riikka, mitä sinä teet kun olet iloinen.”

Tämä harjoite osoittautui yllättävän hankalaksi. Voi olla, että oppilaat eivät ymmärtäneet mikä harjoitteessa oli tarkoituksena. Yritin jokaisen kohdalla kysyä hieman enemmän, mistä hän pitää ym. mutta oikeastaan vain yksi oppilas osasi vastata. Jos ei keksinyt mitään sanottavaa, oppilas sai siirtyä eteenpäin.

Ajattelin vaihtaa tunteen väsyneeksi, ja oletin että se olisi helpompi. Moni sanoikin, että haukottelee muttei osannut oikein muuta sanoa.

Koska istuimme jo valmiiksi lattialla piirissä, laitoin keskelle kolmen kortin puolikkaat. Jokainen sai ottaa yhden puolikkaan, jaoin oppilaat kolmeen kahden hengen ryhmään. Kortin otettuaan he saivat etsiä parin itselleen, jolla on kortin toinen puolikas.

Kun he olivat löytäneet parit toisilleen, pyysin heitä istumaan pulpeteille vierekkäin. Jaoin jokaiselle parille viisi tunnetta, jotka olin etukäteen kirjoittanut paperilapuille. Tunteet olivat: iloinen, riemukas, onnellinen, väsynyt, pettynyt, onneton, kärsimätön, vihainen, kateellinen, ujo, peloissaan, hermostunut, rauhallinen, ylpeä ja ilahtunut. Autoin oppilaita tarvittaessa lukemaan tunteet, mutta melko hyvin he osasivat niitä lukea. Olin tavuttanut tunteet, jotta heidän olisi helpompi lukea niitä. Oppilaiden tuli miettiä keskenään kuuluuko tunne pilvisiin vai aurinkoisiin tunteisiin. Pyysin heitä piirtämään lapun yläreunaan auringon tai pilven, jotta he muistaisivat, kumpaan kyseinen tunne kuuluu. Ja jos oli vaikea laittaa tunne jompaankumpaan, kerroin heille että voimme yhdessä sitten miettiä, mihin se kuuluu. Oppilaat keskustelivat ja pohtivat hienosti parinsa kanssa. Olin positiivisesti yllättynyt, miten innoissaan he kaikki lähtivät harjoitetta tekemään. Kiertelin jokaisen parin luona ja autoin heitä tarvittaessa miettimään, en kuitenkaan suoraan sanonut onko tunne aurinkoinen vai pilvinen.

Piirsin liitutaalulle valmiiksi auringon ja pilven. Oppilaat saivat vuorollaan tuoda tunteen, ja kiinnittää sen magneetilla sen symbolin alle, kumpaan se kuuluu. Ensimmäisen kertojan parit ratkaisivat kivi-paperi-sakset pelillä. Näin jälkeempäin ajateltuna, olisin voinut keksiä jonkin toisen tavan nimetä aloittajan, sillä yksi pari jatkoi pelaamista edelleen, kun kävimme tunteita yhdessä läpi.

Kysyin jokaiselta oppilaalta, kun hän toi tietyn tunteen miksi hän laitto sen pilven tai auringon alle. Lisäksi jatkoin keskustelua vielä siten, että he saivat halutessaan kertoa, koska olivat kyseistä tunnetta tunteneet tai mitä kyseinen tunne tarkoittaa. Oppilaat osasivat erittäin hyvin kertoa erilaisia esimerkkejä. Yksikään tunne ei ollut sellainen, että meidän olisi yhdessä pitänyt miettiä, kumpaan se kuuluu.

Oppilaiden oli vaikea keskittyä kuuntelemaan, varsinkin viimeisten tunteiden kohdalla. Silti heidän mielestään, harjoitus oli mukava, ja he keskustelivat hyvin.

Minä: ”Oppilas 1, valitse sieltä yksi tunne, eli ota yksi lappu ja tuu tänne mun viereen. Mitäs siinä lukee?”

Oppilas 1: ”Kateellinen.”

Minä: ”Joo-o kateellinen. Saat ottaa tästä tälläisen (magneetin), ja pistä se tunne kumpaan se kuuluu. (näytin sormella aurinkoa ja pilveä).

Oppilas 1 laitto kyseisen tunteen pilven alle.

Minä: ”Tiedättekö millainen tunne kateellinen on? Koska voi olla kateellinen olo?”

Oppilas 6: ”Jos joku saa jotain niistä voi tulla sellaseks.”

Ylpeä oli sellainen tunne, mitä oppilaiden oli vaikea selittää. Kuitenkin se osasivat sanoa, että se kuuluu aurinkoisiin tunteisiin.

Tehtävän lopuksi kysyin, mikä tunne oli sellainen, jota he eivät olleet ennen kuulleet. Vastaus kysymykseeni oli, että ei mikään.

Tunnin lopuksi jokainen oppilas sai tehdä Arvioin omia tunteitani – lomakkeen. Tämä osoittautui heille erittäin haasteelliseksi. Lomakkeessa olleet käsitteet harvoin, usein ja joskus eivät merkitykseltään olleet tässä tehtävässä selkeitä. Eräs oppilas väritti jokaisen tunteen kohdalta harvoin – kohdan. Hetken keskusteltuani hänen kanssaan kävi kuitenkin ilmi, että monia tunteita hän kokee usein. Oppilaat tekivät lomaketta omassa rauhassaan, ja valmistuivat tietysti eri aikaan. Valmiina olleet oppilaat

piirsivät tai kirjoittivat lomakkeen toiselle puolelle asioista, joista he kokevat aurinkoisia tunteita.

Kun kaikki olivat valmiita, kokoontuimme luokan perällä piiriin ja jaoin heille kotitehtävät. Kotitehtävässä oppilaiden tuli kertoa vanhemmilleen ainakin yksi aurinkoinen ja pilvinen tunne, jota he ovat kokeneet sen päivän aikana. Heidän tuli vielä lisäksi kertoa, missä tilanteessa tämä kyseinen tunne tuli. Vanhemmat saivat myös itse kertoa, minkälaisia tunteita he ovat kokeneet. (Savolainen 2012 b, 23)

6.3 Lohdutamme toisiamme

Lohdutamme toisiamme - tunnin tavoitteena oli: *”Ymmärretään, että empatia eli lohduttaminen on toisen rooliin asettumista ja se auttaa itseä ja toisia päivittäisissä kaveri- ja perhetilanteissa.”* (Savolainen 2012 b, 13)

Mietelause tälle tunnille oli: ”Ystävällinen sana valaisee päivän. Ystävällinen teko keventää taakkaa”. Olin kirjoittanut mietelauseen taululle, ja luin sen ääneen oppilaille. Pyysin heitä kertomaan jonkin esimerkin ystävällisestä teosta. Oppilas 5 sanoi, että voisi esimerkiksi kantaa toisen painavaa reppua.

Aloitin tunnin keskustelemalla, Säätiloihin varustautuminen – tehtävällä. Juuri sopivasti kyseisenä aamuna oli erittäin sateinen ja syksyinen ilma. Kysyin oppilailta minkälainen olo heille tulee, kun ulkona sataa. Lähes kaikki vastasivat kuin yhdestä suusta, että kiva olo. Ulkona on kuulemma mukavaa leikkiä, kun sataa.

Keskustelimme miten pukeudutaan, kun sataa. Sadetakki, sadehousut, kumisaappaat ja ehkäpä vielä sateenvarjo olisivat tärkeitä varusteita. Varustaudumme siis niin että emme kauheasti kastuisi. Aurinkoisella säällä pukeudutaan hieman eri tavalla, ja keskustelimme sen säätilan pukeutumisesta. Shortsit, t-paita ja lippalakki riittävät mainiosti aurinkoisella säällä.

Sateisella ilmalla siis puemme päällemme enemmän vaatteita, ja sellaisia jotka estävät meitä kastumiselta. Jos emme varustaudu tarpeeksi hyvin, saatamme sairastua esimerkiksi flunssaan.

”Otamme huomioon säätilan, jotta pystymme toimimaan säätilan edellytysten mukaisesti ja jotta emme aiheuttaisi itsellemme vahinkoa esim. sairastumalla. Säätiloihin varustautumalla voimme välttää tai vähentää epämiellyttäviä tunteita tai seurauksia.” (Savolainen 2012 b, 13).

Harjoitteen aikana käytin pariin kertaan hiljaisuus – merkkiä. Parin oppilaan oli erittäin vaikeaa keskittyä kuuntelemiseen, ja esimerkkejä kysyessäni kertoivat sopimattomia esimerkkejä. Kärsivällisesti useampaan kertaan pyysin heitä rauhoittamaan. Kertasimme yhdessä aurinkoisten ja pilvisien tunteiden eron, jotka opetin oppilaille edellisellä kerralla. Kysyin heiltä, minkälaisia tunteita aurinkoiset tunteet ovat. He osasivat hyvin kertoa, että niistä tulee hyvä ja kiva olo. Osa alkoi kertoa tunteita, jotka aurinkoisiin kuuluvat. Pilvisistä tunteista he osasivat kertoa sen, että niistä tulee paha olo.

Kerroin oppilaille, että on tärkeää kokea sekä pilvisiä että aurinkoisia tunteita. Myös pilvisiä tunteita tulee osata käsitellä, tärkeää kuitenkin on, ettei niitä tuntisi koko aikaa. Ja sama pätee tietenkin aurinkoisiin tunteisiin. Olisi todella rankkaa elää, jos tuntisi koko ajan vain samaa tunnetta.

Vaikka itsellä olisi todella aurinkoinen olo, ei välttämättä kaverilla ole. Siinä tilanteessa voi yrittää auttaa kaveria tuntemaan aurinkoisia tunteita, lohduttamaan. Kysyin oppilailta, mitä lohduttamisella tarkoitetaan. He eivät kysymykseen osanneet vastata ja myönsivät asian olevan vaikea ymmärtää. Kerroin erilaisia esimerkkejä, missä tilanteissa saattaisi joutua kaveria lohduttamaan. Esimerkiksi hän on saattanut hävitä jonkun pelin ja siksi harmittaa. Tai koulussa koe ei mennytkään kovin hyvin.

”Lohduttaminen on toisen tunteiden ja tarpeiden huomioonottamista. Se on kuin salvaa haavoille, vettä janoiselle, unta väsyneelle, lohtua surulliselle.” (Savolainen 2012 b, 14)

Luin oppilaille tarinan Kallesta, Lohduttaminen on hyviä sanoja ja tekoja - harjoituksesta. *”Kalle on kiukkuinen. Hän ei itsekään tiedä syytä kiukulleen; on vain niin hermostunut ja ärsyyntynyt olo! Kalle juttelee siskon, isän ja äidin, kaverin ja opetta-*

jan kanssa. Mitä he voisivat sanoa tai tehdä jotta Kallen olo huojentuisi ja tulisi aurinkoisemmaksi?” (Savolainen 2012 b, 14).

Oppilas 5: ”Rauhotu ny Kalle!”

Oppilaat alkoivat yhtäkkiä näytellä yhdessä, miltä Kalle näyttää kiukkuisena ja mitä hän saattaisi tehdä. Hän saattaisi paiskata kirjoja lattialle ja murista hampaat yhdessä.

Ryhmä pääsi seuraavaksi itse harjoittelemaan lohduttamista, Ville ja Valle - pariharjoituksen merkeissä. Pyysin jokaista vuorollaan ottamaan yhden esineen. Olin valinnut etukäteen sinisen ja punaisen suorakolmion, punaisen ja vihreän neliön ja sinisen ja vihreän kolmion. Aiemmista tunteista oppineena, oppilaat arvasivat että jaoin heidät pareihin. En kuitenkaan värien perusteella, vaan muotojen.

Kun he olivat löytäneet itselleen parit, pyysin heitä vertaamaan pikkurillejään keskenään. Se kummalla oli pidempi pikkurilli, oli harjoitteessa Ville ja toinen oli Valle.

Tarkoituksena oli, että esimerkkilauseiden jälkeen oppilaat keskenään keskustelivat miten toista voisi lohduttaa, mutta siitä ei tullut mitään. Joko he eivät ymmärtäneet mikä tehtävän tarkoitus oli tai sitten he eivät keskittyneet tarpeeksi. Omien havaintojeni mukaan suurin ongelma kyseisellä tunnilla oli keskittymisen puute. Melkein kaikki olivat kovin levottomia ja väsyneen oloisia.

Päädyin siis siihen ratkaisuun, että yhdessä mietimme ja keskustelimme, miten missäkin tilanteessa toista voisi lohduttaa. Joihinkin tilanteisiin oppilaat keksivät hyviä ratkaisuja. Kuten edellä olevaan: *”Villen käsi on kipsissä eikä hän pääse ulkona pulkkamäkeen. Mitä voisit sanoa tai tehdä kaverillesi, Valle?” (Savolainen 2012 b, 15)*

Oppilas 1: ” Vois vaiks ehdottaa et leikittäis piiloo.”

Minä: ”Niin, totta. Hyvä idea, et ehdottais jotain toista leikkiä mihin Ville vois osallistua.”

Oppilas 1: ”Mut hippaa ei kannattais leikkii ettei toinenki käsi menis kipsii.”

Kokoonnuimme lattialle piiriin istumaan. Laitoin piirin keskelle Empatia – kuvan. Kuvassa on viisi erilaista kuvaa tilanteista, joissa joku tarvitsee lohdutusta. Peitin niin, että näkyviin jäi aina yksi kuva kerrallaan. Ajattelin, että siten oppilaiden olisi helpompi keskittyä kuvaan, josta keskustelimme.

Kuvat olivat selkeitä, ja oppilaat ymmärsivät mitä jokaisessa kuvassa on tapahtumassa. Saimme aikaan hyviä keskusteluja siitä, miten eri tavoin voisimme lohduttaa heitä.

Harjoitteen aikana kahden oppilaan oli erittäin vaikea keskittyä. He puhuivat päälleni useaan otteeseen ja häiritsivät pelleilyllään muita oppilaita. Koska useat huomautukseni ja kehotukseni eivät auttaneet, pyysin molempia istumaan omille paikoilleen.

Ohjeistin muita oppilaita ottamaan kansioistaan viime kertaisen monisteen, jonka taakse saivat piirtää tai kirjoittaa aurinkoisia tai pilvisiä tunteita tuovia asioita. Tuntia ei ollut enää kauaa jäljelle, joten he saivat jatkaa vielä piirtämistä.

Muiden piirtäessä menin näiden kahden oppilaan luo, jotka viimeisestä harjoitteesta poistin. Halusin heille selittää, miksi joutuivat jäähylle. Kysyin, mistä heidän käytöksensä johtuu. Toinen myönsi että on väsynyt ja sen kyllä huomasin hänen olemuksestaan tunnin aikana. Kerroin oppilaille, että koska jouduin monta kertaa keskeyttämään puheeni ja kehottamaan heitä kuuntelemaan, häiritsi se tunnin kulkua ja muita oppilaita. Sanoin myös, että minulle tuli tosi pilvinen olo, koska he eivät kuunnelleet minua ja häiritsivät.

Keskustelumme jälkeen annoin heidän myös hetken osallistua piirtämiseen.

Kotitehtävänä oppilaiden tuli kertoa vanhemmilleen, mitä oppivat lohduttamisesta ja kaverista huolehtimisesta. Heidän tuli kysyä vanhemmiltaan, miten he toivoivat oppilaiden toimivan kun heitä väsyttää tai ovat harmissaan. Oppilaat saivat tehtävän avulla kertoa vanhemmilleen, miten he toivoisivat että häntä lohdutetaan ja millä tavoin. (Savolainen 2012 b, 23)

Tunnin jälkeen päällimmäinen tunne minulla oli sekavuus. Oppilaat olivat melko levottomia, ja minusta tuntui, etten osannut selittää asioita tarpeeksi selkeästi. Siksi koin, etteivät tunnin tavoitteet täyttyneet kovin hyvin.

Jälkeenpäin ajateltuna, olisi ollut kannattavampaa rakentaa tunnista hieman erilainen. Toiminnallisia harjoitteita olisin voinut ottaa lisäksi.

6.4 Tunnemme kiukkua

Viimeisen tunnin tavoitteena oli kiukun ymmärtäminen ja sen hallitseminen, niin ettei vahingoita itseään ja muita. (Savolainen 2012 b, 18)

Tunnin mietelauseena oli: ”Vaikka kiukkua tuntee mulla on lupa, niin silti en toisiini harmejani pura.” Luin sen oppilaille ääneen ja avasin heille mikä sen sanoma on. Jokaisella on oikeus tuntee kiukkua ja muita pilvisiä tunteita, mutta niitä ei tulisi purkaa muihin ihmisiin.

Kyselin oppilailta minkälaisia ilmeitä heillä on suuttuessaan sekä mistä asioista he suuttuvat. He alkoivat kilpaa näyttää ilmeitä kasvoillaan, toiset purivat hampaitaan yhteen ja toiset murisivat ja ärisivät.

Pyysin jokaista oppilasta nimeltä yksitellen tulla hakemaan lapun kädestäni. Olin kahteen lappuun laittanut kirjaimen ö, kahteen kirjaimen ä ja kahteen kirjaimen m. Ö - kirjaimen saaneet olivat örrimörrit, ä - kirjaimen saaneet olivat ärripurrit ja m - kirjaimen saaneet olivat mörököllit. Nimet aiheuttivat suurta hilpeyttä oppilaissa.

Pidempi oppilas sai tulla hakemaan minulta paperinpalasen, joka oli parin yhteinen. Ohjeistin heitä istumaan vierekkäin pulpeteille, kuitenkin niin että jokaisen parin välillä oli hieman tilaa.

Harjoitteen tarkoituksena oli pareittain piirtää kiukkuinen ihminen niin, että parit piirsivät vuorotellen noin 15 sekunnin ajan jatkaen samaa piirustusta.

Oppilaat pitivät harjoitteesta todella paljon. Olin yllättynyt miten hyvin he keskustelivat keskenään mitä ihmiseen voisi seuraavaksi piirtää. Kun piirustukset olivat valmiina, kaikki saivat esitellä toisilleen teoksensa.

Oppilaat 5 ja 6: ”Sil on iso vartalo ja se niin ku puristaa hampaita. Ja sit sillä on hiki-pisaroita ottalla.” (LIITE 3)

Oppilaat 1 ja 3: ”Sil on nyrkit yhdessä ja hampaat yhdes.” (LIITE 4)

Oppilaat 2 ja 4: ”Tää potkii tätä toist. Ja sit toi toine isompi hakkaa sitä, et niil on tappelu.” (LIITE 5)

Harjoitteen jälkeen keskustelimme Kiukun hallitsijaksi – harjoitteen tehtävistä. Pohdimme yhdessä miten voisi toimia tilanteessa, jos joutuu johonkin riitaan. Sanoin, että on olemassa erilaisia keinoja, millä saa kiukkuja hallittua. Liitutaululle kirjoitin kiukun hallitsijat sitä mukaan, kun olimme niitä käyneet läpi.

Ensimmäiseksi näytin kopiopohjan kuvaa K9a, jossa kiukkuisen pojan ympärillä on numerot 1,2,3,4 ja 5. Kysyin oppilailta keksisivätkö he mitä numerot pojan ympärillä tarkoittavat. Kaksi heistä sanoi, että poika täyttää 5 – vuotta. Oppilas 2 pohti, josko numerot liittyisivät jotenkin rauhoittumiseen, ja kerroin hänen olevan oikeassa.

Kun joutuu esimerkiksi riitatilanteeseen, mielessään voi hiljaa laskea viiteen, kiukku ja paha mieli menevät siten pois. Samalla voi hengittää syvään rauhallisesti. Jos vielä viiden jälkeen tekisi mieli jotain sanoa, voi jatkaa laskemista kymmeneen asti.

Seuraavana kuvana oli K9b. Kuvassa on kolme pientä kuvaa, jossa yhdessä joku repii tytön letistä, toisessa kuvassa joku repii hänen paidastaan ja kolmannessa kuvassa joku ottaa tavaroita kysymättä lupaa. Kerroin kuvan tarkoittavan sitä, että täytyy oppia sanomaan, jos joku asia tuntuu pahalta tai väärältä.

Kerroin esimerkin tilanteesta, jossa oppilaat pelaisivat jalkapalloa ja yhtäkkiä joku vanhempi oppilas tulisi ottamaan heiltä pallon pois. Oppilaat kertoivat, että heille on jollakin välitunnilla oikeasti käynyt niin. Kysyin, että mitä siinä tilanteessa tapahtui ja miten oppilaat toimivat. Oppilaat olivat siinä tilanteessa jääneet hetkeksi ihmeissään katselemaan tapahtunutta, mutta kuitenkin poistuneet paikalta. Sisälle tullessaan he olivat kertoneet tapahtuneesta opettajalle, joka oli myöhemmin asiaa vanhempien poikien kanssa selvitelty. Sanoin oppilaille, että he toimivat fiksusti kun poistuivat tilanteesta, ja kertoivat siitä opettajalle. Tuossa tilanteessa sanoin, että he olisivat voineet sanoa pojille kuinka pahalta heistä tuntui, kun he veivät pallon heiltä pois. Ymmärsin heitä kuitenkin siinä, että vanhemmalle pojalle ei välttämättä uskalla sanoa miltä tuntuu.

Kolmannessa kuvassa, K9c, tyttö seisoo nurkan takana ja katsoo ulos ikkunasta. Kerroin, että kolmas kiukun hallitsija on olla hetki itsekseen. Riitatilanteessa voi lähteä pois, ja siten rauhoittua. Kerroin, että minua vanhempani aina ohjeistivat lähtemään riidasta pois, jos sellaiseen jouduin.

Lopuksi kerroin oppilaille esimerkkejä erilaisista tilanteista, ja saivat kertoa miten se siinä tulisi toimia.

Minä: ” Suutun niin kovasti, et otan leikisti jonkun Liisan paidast kiinni ja venytän sitä oikee kovaa. Ja sit ku päästän irti ni mitäs Liisa tekee?

Oppilas 5: ”Lähtee su perää.”

Minä: ” No onks oikei et siinä tilanteessa Liisa lähtee mun perään?”

Oppilas 4: ” Ei.”

Minä: ” Mitä Liisan pitäis tehdä et hän toimisi oikein?”

Oppilas 2: ” Menee kertoo aikuisil.”

Minä: ” Joo nii vois. No mitä Liisa vois tehdä et hänelle ei tulis vihanen olo?”

Oppilas 1: ” Kääntyy pois ja laskee viitee”

Oppilas 5: ” Ja kertoo aikuisil sit.”

Minä: ” Totta, sen jälkeen ku Liisa on kääntyny ja laskenu viiteen ja vähä rauhottunu, ni sit hän voi mennä kertoo aikuisel et mitä tapahtu. Hyvä!”

Minä: ” Matti on piirtäny oikee semmosen hieno taideteoksen...”

Oppilas 4: ” ...Ja sit Mikko tulee ja alkaa repimää sitä.”

Minä: ” Joo vaikka, Mikko tulee repimää sitä ja ehkä vähä suttaamaanki sitä piirrustusta..”

Oppilas 1: ”Joo jollain mustalla tussilla.”

Minä: ” Nii, ottaa mustan tussin ja alkaa pilaamaa sitä. No mitä Matti vois sit tehdä? Kuinkas monee Matti vois ekana laskee?”

Kaikki: ” Viitee.”

Minä: ” No Matti laskee viitee ja sit on vieläki sellanen olo et hitsi ku harmitta..”

Oppilas 1: ”No sit se voi laskee viel kymmeneen.”

Minä: ”No entäs jos on vielä kymmenenki jälkeen sellanen olo et harmittaa ihan hirveesti?”

Oppilas 5: ” Sit sen pitää laskee sataa tietty.”

Minä: ”Mitä Mikko vois sit Matille sanoo?”

Oppilas 6: ”Matti menee kertoo sit aikuiselle.”

Minä: ”Joo, mikäs on sit vielä yks juttu minkä Mikko vois Matille sanoo?”

Oppilas 6: ”Sanoo et älä revi ja pilaa mun piirustusta.”

Minä: ”Nii Matti vois kertoa et tuntuu pahalta kun Mikko pilaa piirustuksen. Mikä oli sit vielä se kolmas keino, millä Matti vois rauhottua?”

Oppilas 5: ”No Matti vois sit hakee vaa uude piirustukse.”

Minä: ”Joo, vois sen jälkee kun tilanne on sovittu. Mut kolmas keinoha oli se, että Matti olis hetken yksinää rauhassa, ja rauhottuis sillä keinolla.”

Tunnin lopuksi kokoontuimme istumaan lattialle piiriin. Katsoimme yhdessä vielä kopiopohjien kuvat ja kertosimme mitä ne tarkoittivat. He muistivat hyvin kiukun hallitsijat.

Viimeisenä kotitehtävänä oli kertoa vanhemmilleen erilaisista kiukunhallintatavoista, jotka kävimme tunnilla läpi. Vanhemmat saivat kertoa oppilaille, miten toivoisivat heidän toimivan kun he ovat kiukkuisia. Oppilaiden tehtävänä oli kertoa millä tavoin he rauhoittuvat, kun suuttuvat. (Savolainen 2012 b, 23)

Tunti onnistui mielestäni hyvin. Saimme aikaan hyviä keskusteluja heidän kanssaan, he keksivät hienosti ratkaisuja erilaisiin tilanteisiin. Huomasin parin kerran jälkeen, että tälle ryhmälle sopii parhaiten toiminnalliset tunnit, joissa he itse pääsevät tekemään juttuja.

7 TULOSTEN ARVIOIMINEN

7.1 Opettajan palaute tunneista

Jokaisen tuntien jälkeen keskustelimme opettajan kanssa, miten tavoitteet täyttyivät ja miten ryhmä toimi. Pyysin myös häntä antamaan minulle kirjallisen palautteen kokonaisuudesta. Tässä opettajan antama palaute:

”Ryhmä käyttäytyi melko haasteellisesti ja rajojen kokeilua esiintyi paljon. Sinä pysyit toimimaan rauhallisesti ja määrätietoisesti ja toimit aina sanojesi mukaisesti. Säilytit rauhallisuutesi joka tilanteessa. Käyttämäsi ”rangaistukset” (esim. lapsi ei päässyt siirtymään seuraavaan toimintaan muiden mukana) toimivat hyvin ja lapsi ainakin yritti korjata käytöstään.

Osasit rohkaista ja kannustaa lapsia. Jotkut käsitteet olivat vaikeita ymmärtää. Osasit avata käsitteet niin, että lapsi ymmärsi ne. Tai ellei joku ymmärtänyt lopultakaan, se ei johtunut sinusta. Lapsiryhmästä huomasin, että vaikka käyttäytyminen olikin melko haasteellista, he kuitenkin osallistuivat tuokioihisi mielellään. Koulussa kysyttiin, että koska tulet taas ja kun lapset kuulivat sinun tulevan seuraavana päivänä, kuului kuin yhdestä suusta ”Jess!”

Tuokioissasi käytetyt käsitteet ”pilvinen” ja ”aurinkoinen” jäivät elämään ryhmäsämme. Ne lapset, jotka olivat osallistuneet tuokioihisi kertoivat muille, mitä ne tarkoittavat ja nyt ne ovat koko ison ryhmän käytössä. Aiomme myös tilata kouluun Nallekortit, jotka ainakin sinun ohjauksessasi tuntuivat toimivan hyvin erilaisten tunteilöjen kuvaajana.

Tuokiot olivat erittäin tarpeellisia juuri tälle ryhmälle. Itse koin ainutlaatuisena tilaisuutena sen, että sain tarkkailla ja havainnoida lasten toimintaa.

Kiitos, Riikka! ”

Palautteen saaminen tuntui erittäin hyvältä! Vaikkakin juttelimme opettajan kanssa jokaisen tunnin jälkeen, oli hämilläni että sain noin hyvää palautetta. Tuntui todella hyvältä kuulla, että oppini jäivät elämään luokassa, ja miten ylpeinä tunteihin osallistuneet oppilaat olivat kertoessaan muille oppimastaan.

7.2 Loppukysely

Kaikkien tuntien jälkeen pidin vielä loppukyselyn, samalla tyylillä kuin alkukyselyn. Tein tästäkin kyselystä mahdollisimman lyhyen ja lapsenomaisen. (LIITE 6) Loppukyselyn suoritin jokaisen oppilaan kanssa kahdestaan keskustellen, siten että kirjasin ylös tarvittaessa oppilaiden vastauksia juuri niin kuin he ne sanoivat. Yksi oppilas oli valitettavasti koulusta pois sairastumisen vuoksi silloin, kun kyselyt kävin pitämässä.

Ensimmäiseksi halusin selvittää, mitä mieltä oppilaat tunteista olivat. Käytin samoja hymiöitä, jotka tein alkukyselyyn. Jokainen oppilas ympyröi heti hymiön, joka hymyili kaikkein leveimmin.

Toisessa kysymyksessä he saivat miettiä, mikä tunti tai leikki oli mukavin. Jälkeenpäin ajateltuna olisin voinut jotenkin kerätä oppilailta palautetta jokaisen tunnin jälkeen. Kuitenkin tunnit olivat melko lyhyitä ja aika meni todella nopeasti, niin päädyin siihen, että he saivat antaa palautetta kaikkien tuntien jälkeen.

Pohdimme yhdessä oppilaan kanssa mitä kaikkea teimme ja minkälaisia leikkejä ja harjoitteita tunneilla oli.

Vastaukset kysymykseen 2:

”Pidän leikki, näytelmä”

”Kaikki tunnit oli mukavii ni on hankala päättää et mikä ois kaikkeist kivoin.”

”Näytelmä”

”Näytelmä”

”Näytelmä, ku puhutti tunteist, säännöt”

Näytelmällä oppilaat tarkoittivat harjoitetta, jossa he saivat ryhmissä keksiä pienet esitykset kohteliaasta pyytämisestä ja avunantamisesta. Olin yllättynyt, että harjoite oli niinkin suosittu, koska osalla oli aluksi vaikeuksia heittäytyä harjoitteeseen.

Halusin selvittää mitä uusia asioita oppilaat kokivat oppineensa. Kolmannessa kysymyksessä keskustelimme mitä kaikkea aiheita kävimme läpi.

Näin oppilaat vastasivat kohtaan 3.

”Et on pilvisii ja aurinkoisii tunteita.”

”Tunteist.”

”Ei saa huutaa ku aikuinen puhuu.”

”Et on vihainen mieli ja iloinen mieli.” Hän siis tarkoitti tällä pilvisten ja aurinkoisten tunteiden jaottelua.

”Pilviset ja aurinkoiset tunteet.”

Kaikki oppilaat olivat selkeästi sisäistäneet erittäin hyvin pilvisten ja aurinkoisten tunteiden jaottelun ja osasivat kertoa hyvin, miten ne eroavat toisistaan.

Neljäntenä, ja viimeisenä kysymyksenä kysyin saman kuin alkukyselyssä. Eli mitä tunteita oppilaat osaavat nimetä. Jännitin mitä oppilaat tähän vastaavat, sillä siitä konkreettisesti huomaisi ovatko he oppineet antamaan tunteille nimiä.

Tässä jokaisen oppilaan vastaukset kohtaan 4.:

”Vihainen, surullinen, kiukkuinen, iloinen, pilvinen ja aurinkoinen tunne.”

”Aurinkoiset tunteet on hyviä.”

”On pahoja ja hyviä tunteita, murjotti, vihainen, itkunen, paha mieli.”

”Vihainen, iloinen, surullinen, jännittynyt, kiukkuinen, harmittaa, pelkää, ei päästet mukaa ni sit o surullinen, sattuu, pilvinen ja aurinkoinen tunne.”

”Vihainen, iloinen, vihastunut, mielteliäs.”

Olin oppilaista erittäin ylpeä! He olivat oppineet valtavasti tuntien aikana tunteista. Sekä nimeämään niitä, että ymmärtämään miten erilaiset tunteet eroavat toisistaan. Monet oppilaat muistelivat tunteita Nalle- korteista, joita kävimme läpi Koemme monenlaisia tunteita – tunnilla. Oli positiivista huomata, miten paljon oppilaat tunteista pitivät.

Jos joidenkin tuntien jälkeen minulla oli tunne, etteivät tavoitteet toteutuneet ja koin epäonnistuneeni, samaa en voinut tuntea loppukyselyn pitämisen jälkeen. Oppilaat olivat sisäistäneet asioita paljon paremmin mitä kuvittelin.

8 POHDINTA

Ennen kuin minulle oli täysin opinnäytetyöni hahmottunut, olin päättänyt tehdä siitä toiminnallisen. Halusin työskennellä lasten kanssa, mahdollisesti ohjaten heille jonkinlaista toimintaa.

Kun ensimmäisen kerran tutustuin Lions Quest ohjelmaan, kiinnostuin siitä heti. Koska mielenkiintoni ohjelmaa kohtaan oli erittäin suuri, nautin todella paljon Lions Quest tuntien ohjaamisesta oppilaille. Monipuolisen ja kattavan materiaalin avulla tunnit olivat melko erilaisia, ja pyrin hyödyntämään oppeja joita koulutuksesta sain. Kun minulle selvisi ryhmän koko, aluksi ajattelin että oppilaita on liian vähän. Keskusteltuani luokan opettajan kanssa tulin kuitenkin siihen tulokseen, etten yhdistänyt kahta luokkaa. Vaikka heitä olikin vain kuusi, ei ryhmä silti ollut kovinkaan helposti ohjattava.

Tulosten monipuolisuuden kannalta tietysti olisi ollut suotavaa, että oppilaita olisi ollut enemmän.

Lions Quest ohjelmia pitäisi käyttää mahdollisimman paljon, pitkäjänteisyydellä saadaan aikaan merkittäviä tuloksia. Kuitenkin tuloksia analysoidessani ja oppilaita havainnoidessani, huomasin heissä suuren muutoksen ainoastaan kuuden tunnin jälkeen. Tämä todistaa sen, että ohjelmasta on todellakin hyötyä ja se on loistava väline kasvattajille. Tulevaisuudessa tulen varmasti käyttämään Lions Questin ohjelmia. Haaveena olisi toimia pääsääntöisenä ”Lions Quest – opettajana”. Kiertäisin kouluja ja ohjaisin tunteja kaiken ikäisille oppilaille. Siinä samassa voisin erilaisten tutkimusten avulla selvittää, minkälaisia tuloksia ohjelmasta tulisi. Mielestäni Lions Quest ohjelman sanomaan tulisi saada mahdollisimman kuuluvasti ihmisten tietoisuuteen.

Luokan opettajan läsnäolo jokaisella tunnilla oli positiivista. Vaikka hän ei osallistunutkaan itse tunteihin millään tavalla, Lions Questin sanoma tavoitti hänet. Säännöt jäivät voimaan koko luokan keskuuteen ja uskon, että hän jatkaa aurinkoisten ja pilvisten tunteiden läpi käymistä koko luokan kesken.

Mielestäni oli hyödyllistä, että tutustuin oppilaisiin ennen tuntien alkua. Näin etukäteen heidän käyttäytymistään ryhmässä, ja opin tuntemaan heitä sitä kautta paremmin. Lisäksi mielestäni oli tärkeää, että olin oppilaille tuttu. Olisi ollut vaikeaa opettaa heille elämönhallinnan taitoja, jos olisin ollut täysin ventovieras.

Tuntien videoiminen osoittautua hyväksi päätökseksi. Videoita katsellessani huomasin sellaisia asioita, joita en itse tunnin ohjaamisen aikana huomannut. Parissa tilanteessa huomautin huonosta käytöksestä aivan väärää oppilasta. Videolta huomasin, miten toinen oppilas hännäsi häntä, jotta oppilas ärsyyntyisi. Tunsin hieman huonoa omaatuntoa käytöksestäni, mutta ohjaus tilanteessa kaikkea ei vain huomaa.

Kiinnitin paljon myös huomiota omaan käytökseeni ja ulosantiini. Ensimmäistä tuntia katsoessani olin järkyttynyt. Hoin koko ajan sanoja ”sitten” tai ”nyt”. Eikä ole mukseni mielestäni ollut mitenkään luontevan näköinen, videolta jotenkin aisti sen että minua jännitti. Pyrin korjaamaan näitä tulevilla tunneilla, ja muutosta käyttäytymisessäni oli huomattavissa.

Videoiden avulla sain liitettyä opinnäytetyöhöni suoria lainauksia oppilaiden sanomisista ja meidän käymistä keskusteluista.

Koska ennaltaehkäisevä työ on nykyään erittäin tärkeää, jokaisen kasvattajan tulisi ottaa vastuu ja edesauttaa sitä jotenkin. Lions Quest on siihen erinomainen ohjelma.

LÄHTEET

Cacciatore Raisa. Aggression portaat. Vammalan Kirjapaino Oy 2007

Cacciatore Raisa: Kapinakirja. Aggressiokasvattajan käsikirja- koululaisesta aikuiseksi. Vammalan Kirjapaino Oy 2009

Kanninen Katri, Arja Sigfrids. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Bookwell Oy 2012

Kalakoski, Laarni, Paavilainen, Anttila, Halonen & Kreivi. Persoona 4, Motivaatio, tunteet ja taitava toiminta. Edita Prima Oy 2007

Keltikangas-Järvinen Liisa. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. WSOY 2008.

Keltikangas-Järvinen Liisa. Tunne itsesi, suomalainen. WS Bookwell Oy 2000.

Kemppinen Pertti. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Kannustusvalmennus P. & K. Oy 2000

Lyytinen Ulla, Korkiakangas Mikko, Lyytinen Heikki (toim.). Näkökulmia kehityspsykologiaan. Werner Söderström Osakeyhtiö 1995

Peltonen Anne, Kullberg-Piilola Tarja. Tunnemuksu – Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Kirjapaja Oy 2000

Savolainen Ulla. Lions Quest yhdessä kasvamisen ohjelma- Kurssivihko 5-15-vuotiaiden kasvattajille. Painoyhtymä Oy 2012, a

Savolainen Ulla. Vatupassi, Tunteet. Painoyhtymä Oy 2012, b

Savolainen Ulla. Vatupassi, Turvallinen ja myönteinen ryhmä. Painoyhtymä Oy 2012, c

Savolainen, Ulla. Suuntaviivoja Lions Quest ohjelmiin, d

Siira Juha, Saarinen Mikael. Tunnekartalle – Tietoisempaan tunne-elämään. Kustannus-osakeyhtiö Kotimaa/ Kirjapaja 2011

Sinkkonen Mirja, Tähtinen Paula. Lupa tuntea. WS Bookwell Oy 2009

http://www.lions-quest.org/pdfs/fi_why_important.pdf

<http://www.lions-quest.org/finnish.php>

<http://www.tohtori.fi/?page=4069997&search=sympaattinen%20hermosto> Viitattu 28.12.2013

LIITTEET

Hyvät vanhemmat!

LIITE 1

Opiskelen Satakunnan Ammattikorkeakoulussa kolmatta vuotta Sosionomiksi (AMK). Aikomukseni on valmistua joulukuussa 2013 ja teen tällä hetkellä opin- näytetyötäni. Tarkoitukseni on tutkia ensimmäisen luokan oppilaiden tunnetaitoja sekä vahvistaa niitä Lions Quest – ohjelman avulla. Lions Quest – tunneilla lapset oppivat muun muassa tunnistamaan ja nimeämään tunteita sekä heidän empatiakyky- ään lisätään. He oppivat myös ryhmässä työskentelemistä sekä sosiaalisia taitoja. Olen suorittanut maaliskuussa 2013 Lions Quest – koulutuksen, mikä antaa minulle oikeuden käyttää heidän ohjelmaansa. Tunteja pidän yhteensä 6 kpl, ne kestävät aina yhden oppitunnin verran. Teetän jokaiselle oppilaalle pienimuotoisen kyselyn ennen tuntien alkamista sekä kaikkien tuntien päättymisen jälkeen. Siten pystyn myös konkreettisesti näkemään onko jonkinlaista muutosta tapahtunut.

Tarkoituksena olisi kuvata tunnit, jotta jälkeensä pystyn arvioimaan niitä tarkem- min. Videot tulevat ainoastaan omaan käyttööni ja tuhoan ne, kun olen saanut opin- näytetyöni valmiiksi.

Pyydän Teiltä lupaa, että lapsenne saa osallistua ohjaamilleni Lions Quest – tunneille sekä että saan kuvata lastanne. Työssäni ei tule käymään ilmi koulun eikä lasten ni- miä.

Palautathan lapun luokan opettajalle viimeistään 23.8.2013.

Ystävällisin terveisin

Riikka Nenonen, SAMK

Lapseni _____ SAA / EI SAA osallis-
tua Riikka Nenosen opinnäytetyötä varten ohjaamiin Lions Quest- tunteihin, jotka
kuvataan ainoastaan opiskelijan omaan käyttöön.

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

LIITE 2

1. MI-NÄ O-LEN  

2. O-LEN 6 7 8 VUOT-TA VAN-HA.

3. KOU-LUN AL-KA-MI-NEN O-LI,



KOS-KA _____.

4. O-SAAN NI-ME-TÄ NÄ-MÄ TUN-TEET:

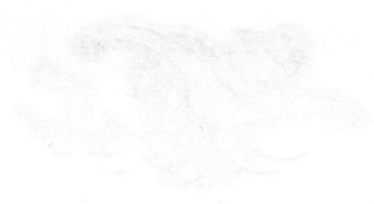
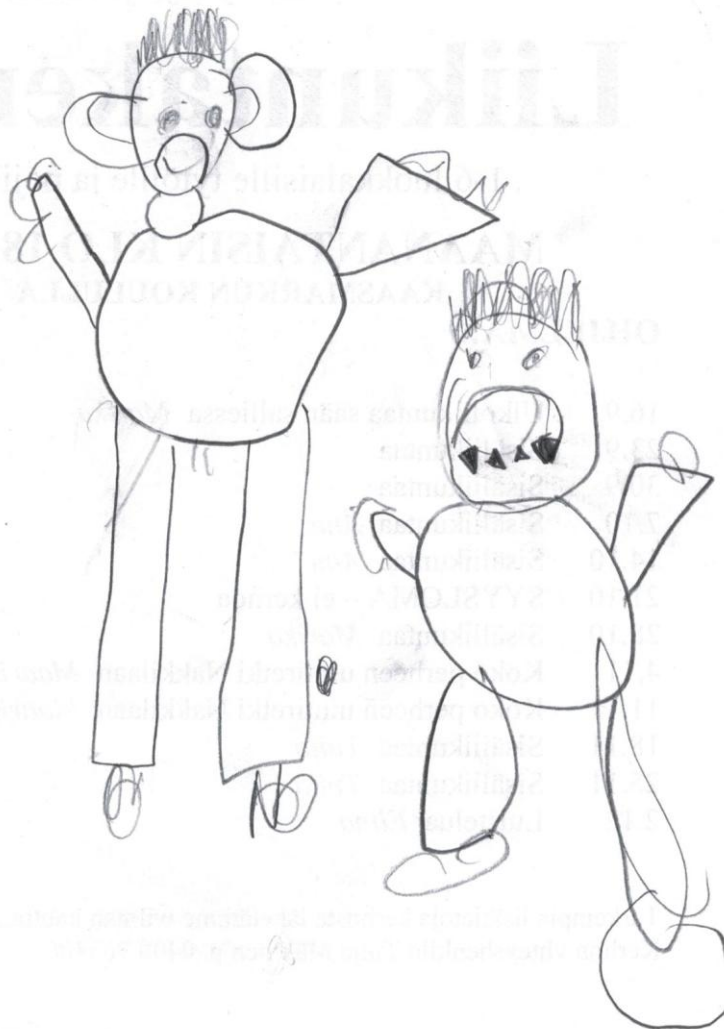
Liite 3



Liite 4



Liite 5



LIITE 6

1. MIE-LES-TÄ-NI  - TUN-NIT O-LI-VAT



2. MU-KA-VIN TUN-TI TAI LEIK-KI OLI:

3. UU-SIA A-SI-OI-TA OLI:

4. O-SAAN NI-ME-TÄ NÄ-MÄ TUN-
TEET: _____
