



Ihmisenä kasvamisen taidot osana opetusta

HYMY-taitojen harjoituskansio Merituulen kouluun

Saara Kauppila

2022 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Ihmisenä kasvamisen taidot osana opetusta -HYMY-taitojen harjoituskansio Merituulen kouluun

Saara Kauppila
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
Maaliskuu, 2022

Saara Kauppila

Ihmisenä kasvamisen taidot osana opetusta -HYMY-taitojen harjoituskansio Merituulen kouluun

Vuosi 2022 Sivumäärä 30

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Inkoossa sijaitseva Merituulen koulu. Tarkoituksena oli luoda sähköinen harjoituskansio Merituulen koulussa käytössä olevien HYMY-taitojen ympärille. Tavoitteena oli luoda kokoelma harjoituksia, jotka olisivat helposti koko koulun henkilökunnan saatavilla, ja joka tukisi HYMY-taitojen opetusta luokissa ja kotona sekä osallistaisi perheet HYMY-taitojen harjoitteluun.

Opinnäytetyön tietoperusta rakentuu HYMY-taitojen teemojen eli ihmisenä kasvamisen taitojen ympärille. Näitä teemoja ovat tunnetaidot, kaveritaidot ja itsetuntemus. Opinnäytetyössäni tärkeää on myös yhteisöllinen oppilashuolto sekä kodin ja koulun välinen yhteistyö, joita avaam myös työssäni. Lisäksi avaam kehittämistyön teoriaa, kun kerron opinnäytetyön prosessista.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi sähköinen kansio ”HYMY-taitojen harjoituskansio” joka sisältää yhteensä 16 harjoitusta, joista puolet on tarkoitettu koulussa tehtäväksi ja puolet kotona tehtäväksi. Olen luonut kansion yhdessä toimeksiantajan kanssa sovittujen tavoitteiden ja toimeksiantajan toiveiden sekä prosessin aikana saadun palautteen pohjalta.

Opinnäytetyöstä saadun palautteen perusteella opinnäytetyö oli onnistunut ja vastasi kaikkia yhdessä sovittuja tavoitteita. Toimeksiantaja koki, että kansio on hyödyllinen tuki heidän koulunsa henkilökunnalle avuksi hymytaitojen käsittelyyn. Kansiota tullaan käyttämään jatkossa opetuksen tukena ja harjoituksia tullaan lähettämään koteihin, jotta perheet saadaan mukaan HYMY-taitojen opetukseen.

Asiasanat: Tunnetaidot, kaveritaidot, itsetuntemus, yhteisöllinen oppilashuolto, kodin ja koulun yhteistyö

Saara Kauppila

The skills of growing as a person as part of teaching -An exercise folder of HYMY-skills

Year

2022

Pages

30

The thesis was commissioned by Merituulen koulu which is located in Inkoo. The purpose of the thesis was to create a folder that contains themed exercises about HYMY-skills. The goal of the folder was to create exercises that are easily accessible for the school staff and support the teaching of HYMY-skills at school and at home and to involve families more.

The theoretical framework of the thesis was composed around the themes of the HYMY-skills. The themes are emotional skills, friendship skills and self-esteem. Collective pupil welfare services and cooperation between home and school are also important themes of the thesis and those will be discussed more in the study. In addition theory of development will also be studied more in the chapter about the thesis process.

I created a file on the HYMY-skills containing sixteen exercises in total. Half of the exercises are to be done at school and half at homes. The folder was created based on the goals that were set together with Merituulen koulu and the feedback I received during the process. Also, the wishes of the client were taken into account.

Based on the feedback the thesis was a successful and met the goals set in the beginning. The client experienced that the folder is a beneficial support for the staff in HYMY-skills teaching. The folder will be utilized to support the teaching of HYMY-skills and exercises will be sent to the homes to involve families in HYMY-skills teaching.

Keywords: emotional skills, friendship skills, self-esteem, collective pupil welfare services, cooperation between home and school

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Toimeksiantaja.....	8
3	Oppilashuolto ja koulun yhteistyö kodin kanssa	8
4	Toiminnalliset menetelmät.....	10
5	Ihmisenä kasvamisen taidot	11
5.1	Tunnetaidot	11
5.2	Kaveritaidot	12
5.3	Itsetuntemus	13
6	Suunnitteluvaihe	13
6.1	Kehitystarve ja ideointi.....	14
6.2	Harjoitusten suunnittelu.....	15
7	Toteutusvaihe	16
7.1	Ensimmäinen harjoituskerta koululla	16
7.2	Toinen harjoituskerta koululla.....	17
7.3	Koululle lähetetty harjoitus.....	18
7.4	Harjoituskansion kasaaminen	19
7.5	Valmis tuotos.....	20
8	Arviointi.....	21
8.1	Toimeksiantajan arviointi	22
8.2	Itsearviointi.....	23
9	Eettisyys ja luotettavuus	23
10	Pohdinta	25
	Lähteet.....	27
	Liitteet	29

1 Johdanto

HYMY-taidot ovat Merituulen koululle luotu menetelmä, jolla pyritään edistämään oppilaiden ihmisenä kasvamisen taitoja. Opinnäytetyöni on toteutettu kehittämistyönä Merituulen koululla, ja kehittämiskohteena olivat HYMY-taidot ja niiden opetuksen tukeminen. Toimeksiantajan toive oli kehittää HYMY-taitojen opetusta koulussa sekä saada HYMY-taitojen käsittelyä laajennettua myös oppilaiden koteihin.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda sähköinen kansio, jossa on kokoelma harjoituksia Merituulen koulussa käytössä olevien HYMY-taitojen ympärille. Kansioon on luotu kaksi harjoitusta jokaista HYMY-taitokuukautta kohden. Toinen harjoituksista on suunniteltu käytettäväksi koulussa ja toinen lähetettäväksi koteihin.

Tavoitteena oli luoda kokoelma harjoituksia, jotka olisivat helposti koko koulun henkilökunnan saatavilla, ja joka tukisi HYMY-taitojen opetusta luokissa ja kotona sekä osallistaisi perheet HYMY-taitojen harjoitteluun.

HYMY-taidot ovat ihmisenä kasvamisen taitoja ja niiden tarkoituksena on tukea oppilaiden kasvua ja elämänhallinnan kehittymistä. HYMY-taitojen avulla luodaan yksilöllisyyteen, terveeseen itsetuntoon, tasa-arvoon sekä suvaitsevaisuuteen pohjautuva kasvuympäristö. HYMY-taidot on kasattu koululle tärkeiden teemojen ympärille ja taitojen käsittelyssä hyödynnetään koulussa useita eri materiaaleja. (Merituulen koulun lukuvuosisuunnitelma lukuvuodelle 2021-2022 2021, 6.) HYMY-taidot ovat nimenomaan Merituulen koulun käytössä oleva menetelmä, joka on luotu Merituulen koulun tarpeisiin sopivaksi.

HYMY-taitojen tavoitteena on opettaa oppilaita ymmärtämään omaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua, tunnistamaan oikea ja väärä ja arvioimaan omaa käytöstään eettisesti, löytämään oma oppimistyyli ja kehittämään oppilaita oppijina, toimimaan ryhmässä ja ottamaan toiset huomioon sekä ymmärtämään omat velvollisuudet, vastuut ja oikeudet ja oppia oikeudenmukaisuuden sekä tasa-arvon käsitteet ja toimimaan niiden mukaan. Nämä teemat on koottu HYMY-taitojen vuosikelloon eli kuvaan, jossa on auringon ympärille laitettu kaikki lukuvuoden kuukaudet, joiden alle on merkitty jokaisen kuun teemat. (Merituulen koulun lukuvuosisuunnitelmalukuvuodelle 2021-2022 2021, 6.)

Opinnäytetyön teoriapohja koostuu HYMY-taitojen eli ihmisenä kasvamisen taitojen teemoista. Näitä teemoja ovat tunnetaidot, kaveritaidot ja itsetuntemus. Nämä kolme pääteemaa pitävät sisällään useita pienempiä teemoja kuten arvot, vahvuudet, empatia ja sääntöjen noudattaminen. Opinnäytetyöhöni liittyy oleellisesti myös yhteisöllinen oppilashuolto sekä kodin ja

koulun yhteistyö, joita avaan työssäni. Kehittämistyön teoriaa avaan enemmän luvussa, joka käsittelee kehittämistyön prosessia.

2 Toimeksiantaja

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Merituulen koulu. Merituulen koulu on Inkoossa sijaitseva suomenkielinen alakoulu, jossa on luokat esikoulusta kuudenteen. Koulussa on myös aamu- ja iltapäivätoimintaa. Merituulen koulussa on noin 175 oppilasta. (Inkoo 2022a.)

Merituulen koulussa pyritään siihen, että jokaiselle oppilaalle opetetaan tarvittavat valmiudet terveeseen itsetuntoon, hyviin yhteistyötaitoihin sekä hyviin tapoihin. Koulussa oppilaille opetetaan avointa ja suvaitsevaa suhtautumista ympäröivää maailmaa ja sen ilmiöitä kohtaan. (Inkoo 2022b.)

Merituulen koulun opetussuunnitelman tavoitteina on oppilaiden kasvu ihmisyyteen ja yhteiskunnan jäsenyyteen, tarpeellisten tietojen ja taitojen saavuttaminen sekä sivistyksen, tasa-arvon ja elinikäisen oppimisen edistäminen. Koulussa tavoitellaan osaamista, joka ei rajoitu vain oppiaineisiin. Koulussa halutaan ohjata oppilaita kasvamaan hyvän yleissivistyksen, terveen itsetunnon ja hyvät oppimistaidot omaaviksi yksilöiksi. Inkoo on kaksikielinen kunta, joten Merituulen koulussa pyritään edistämään myönteistä suhtautumista kaksikielisyyteen. (Inkoo 2022b.)

Merituulen koulun säännöissä painotetaan muun muassa toisen kunnioittamista, kiusaamiseen puuttumista ja hyviä kaveritaitoja, kuten toisen kuuntelua, ystävällisyyttä, tervehtimistä, koskemattomuutta ja työrauhan antamista. Säännöissä mainitaan myös toisen yksityisyyden kunnioitus sekä hyvät käytöstavat. Sääntöjen painopisteenä on toisen kohtelevaaminen niin kuin haluaisit muiden kohtelevan sinua. (Merituulen koulun säännöt 2022.)

3 Oppilashuolto ja koulun yhteistyö kodin kanssa

Oppilashuolto koostuu yhteisöllisestä oppilashuollosta sekä yksilökohtaisesta oppilashuollosta. Oppilashuollon tarkoituksena on edistää ja pitää yllä edellytyksiä hyvälle oppimiselle, terveydelle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Oppilashuollosta tarkoituksena on edistää oppilaiden ja kouluyhteisön hyvinvointia. Yksilökohtainen oppilashuolto on ehkäisevää ja tukea antavaa ja yhteisöllinen oppilashuolto ensisijaista ja ehkäisevää. (THL 2022.)

Yksilökohtainen oppilashuolto tarkoittaa yksittäiselle oppilaalle annettavia oppilashuollon palveluita, kuten kuraattoripalveluja tai kouluterveydenhuollon palveluja. Yksilökohtaisessa oppilashuollosta tarkoituksena on seurata ja edistää oppilaan terveydentilaa

terveystarkastuksilla ja ohjaamisella. Yksilökohtaisessa oppilashuollossa kuraattorin tehtävänä on tukea ja ohjata koulunkäyntiä ja edistää oppimista, hyvinvointia ja sosiaalisia sekä psyykkisiä valmiuksia. (THL 2021a.)

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013) määritellään opiskeluhoolto toiminnaksi, joka ylläpitää, edistää ja lisää opiskelijan tai oppilaan hyvää oppimista sekä hyvää psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Perusopetuksessa opiskelijahuollon sijaan puhutaan oppilashuollosta. Oppilashuolto on ensisijaisesti ennaltaehkäisevää ja sen tarkoituksena on tukea koko oppilaitosyhteisöä. Yhteisöllisen oppilashuollon toteutuminen on kaikkien oppilaiden parissa kouluyhteisössä työskentelevien henkilöiden vastuulla. Yhteisölliseen oppilashuoltoon osallistuvat kaikki kouluyhteisössä työskentelevät, mutta koulussa toimii myös oppilashuoltoryhmä. Oppilashuoltoryhmä vastaa opiskeluhoollon suunnittelusta, kehittämisestä, ohjauksesta ja arvioinnista. Ryhmä on monialainen eli siinä toimii henkilöitä eri ammattiryhmistä. Koulutuksenjärjestäjä päättää oppilashuoltoryhmän kokoonpanon sekä tarkemmat tehtävät ja toimintatavat.

Yhteisölliseen oppilashuolto kohdistuu koko opiskeluyhteisöön tai se voidaan kohdistaa esimerkiksi tietyille luokka-asteille tai ryhmille. Yhteisöllisessä oppilashuoltotyössä tartutaan kiinni muun massa vuorovaikutustaitojen edistämiseen, kiusaamisen ja häirinnän sekä väkivallan ehkäisyyn, opintojen etenemisen edistämiseen, hyvinvoinnin tukemiseen ja huoltajien osallisuuden vahvistamiseen. Ensisijainen vastuu yhteisöllisen oppilashuollon toteuttamiseen on opettajilla ja rehtorilla, mutta siihen osallistuu koko koulun henkilökunta. (THL 2021b.)

Oppilashuoltotyöhön liittyy oppilashuoltosuunnitelma, joka ohjaa koko oppilashuoltoa. Oppilashuolto pyritään suunnittelemaan aina juuri kyseisen koulun tarpeisiin, siksi on tärkeää olla selvillä kouluyhteisön hyvinvoinnista. Tietoa hyvinvoinnista kerätään esimerkiksi kouluterveyskyselyllä, terveystarkastuksilla sekä terveellisyden, turvallisuuden sekä hyvinvoinnin tarkastuksella. (THL 2021b.)

Opinnäytetyöni aiheena olevat HYMY-taidot ovat menetelmä, jota käytetään yhteisöllisen oppilashuollon toteuttamisessa. HYMY-taidoilla edistetään kouluyhteisön ilmapiiriä opettamalla oppilaille tärkeitä taitoja, joiden avulla oppilaat oppivat tekemään yhteistyötä toistensa kanssa ja tulemaan toimeen kouluympäristössä ja sen ulkopuolella. HYMY-taitojen opetuksella pyritään myös ehkäisemään kiusaamista opettamalla oppilaita ratkaisemaan erimielisyyksiä ja hyväksymään ihmisten erilaisuus. HYMY-taitoihin kuuluu myös empatian harjoittelu, joka auttaa oppilaita tulemaan toimeen toistensa kanssa ja ymmärtämään muita paremmin. HYMY-taidoista löytyy julisteita koulun seinillä ja HYMY-taitoja harjoitellaan kaikissa luokissa. Jokainen koulun henkilökunnasta on vastuussa HYMY-taitojen toteutumisesta koulussa ja omalta osaltaan edistää niiden harjoittelua.

Yhteistyökumppanin toiveena oli vahvistaa HYMY-taitojen käsittelyä myös kotona. Kodin ja koulun yhteistyö on tärkeää, koska kodista saadaan tietoa esimerkiksi oppilaiden tarpeista ja kehityksestä. Kodilta saatavilla tiedoilla saadaan oppilaiden opetus muokattua juuri heille sopivaksi. Koulun toimintakulttuuriin kuuluu myös se, että huoltajat saavat olla mukana koulun kehittämistyössä. Kodin ja koulun yhteistyössä on tavoitteena, että jokaiselle oppilaalle luodaan turvallinen arki sekä tuetaan oppimistavoitteita ja opiskelumotivaatiota. Huoltajille tulisi tarjota mahdollisuus olla mukana koulu yhteisössä sekä tutustua arkeen ja koulun toimintatapoihin. Yhteisöllisyyden tunne on tärkeää huoltajien ja koulun henkilökunnan välillä. (Opetushallitus 2021.)

Toimeksiantajan toiveesta opinnäytetyöhöni otettiin mukaan myös yhteistyö kodin kanssa. Koulussa ei koettu, että oppilaiden vanhempia osallistettaisiin tarpeeksi mukaan HYMY-taitojen opetteluun ja halusivat kehittää tätä.

Opettajat pitävät kodin ja koulun yhteistyötä tärkeänä osana tunnetaitojen opettelua. Lapsi hyötyy siitä, että tunnekasvatusta saa sekä kotona, että koulussa. Lapsi saa kodin ja koulun yhteistyössä valmiuksia erilaisiin tilanteisiin ja miten käsitellä tunteita eri tilanteissa ja paikoissa. (Joki-Eerikkilä & Jussilainen 2019, 49-50.)

Onkin hyvä, että myös opinnäytetyössäni otettiin koti mukaan tunnetaitojen harjoitteluun, koska opettajat pitävät sitä hyvänä keinona opetella taitoja. Pysin luomaan ja valitsemaan kotiin lähetettävät harjoitteet niin, että ne olivat hieman erilaisia kuin koulussa tehtävät harjoitteet, jotta lapsi saa mahdollisimman monipuoliset valmiudet jokaiseen HYMY-taitoon.

Perheet usein olettavat, että koulun aloitettuaan lapset oppivat akateemisia taitoja ja niitä painotetaan opiskelussa. Opettajat taas painottavat opetuksessa mieluummin sosiaalisia taitoja. Vanhemmat usein kuitenkin toivovat, että lapsella on koulussa ystäviä, joiden kanssa lapsi tulee toimeen. (Lehtola 2020, 26.) Tämän vuoksi olisikin erittäin tärkeää, että HYMY-taitoihin saadaan osallistettua mukaan myös vanhemmat, jotta he pääsevät itse kokemaan ihmisenä kasvamisen taitojen opettamisen tärkeyden. Siksi opinnäytetyössäni oli tärkeää olla mukana harjoitukset myös koteihin.

4 Toiminnalliset menetelmät

Erilaisten menetelmien käyttäminen opetuksen tukena auttaa oppilaita havainnollistamaan opittavaa asiaa. Toiminnallisilla menetelmillä saadaan oppilaat jaksamaan harjoitus ja opetus loppuun asti, kun heidän pitää aktiivisesti osallistua tapahtuvaan opetukseen. Menetelmän valitsemisessa täytyy ottaa huomioon tavoite ja kenelle harjoitus on suunnattu. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2020.) Olenkin harjoituksia suunnitellessani lähtenyt aina liikkeelle tavoitteesta, jonka ympärille olen rakentanut harjoitteen. Olen myös suunnitellut ja muokannut

kaikki harjoitteet sopimaan nimenomaan Merituulen kouluun, jotta niistä saadaan mahdollisimman paljon hyötyä irti.

Menetelmien valinnassa tulee ottaa huomioon myös se, miten kaikki voisivat osallistua toimintaan mukaan. Eri ikäisillä on erilaiset taidot, joten olisi hyvä, jos toimintaa voitaisiin muokata sopivaksi eri ikäisille tai eri tasoille. Jotta kaikki saavat osallistumisen kokemuksen, olisi menetelmien valinnassa tärkeää ottaa huomioon muokattavuus. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2020.) Olenkin harjoituskansiossani laittanut mukaan myös muokausehdotuksia pienemmille oppilaille ja isommille oppilaille, jotta harjoitukset sopisivat kaikille koulun oppilaille mahdollisimman hyvin.

Toiminallisissa menetelmissä mukana on usein leikkisyys. Leikkisyydellä saadaan edistettyä tasa-arvoisuutta, jos sekä opettaja että oppilaat osallistuvat mukaan harjoitukseen. Leikkisyys auttaa luomaan rennon ilmapiirin ja helpottaa kaikkien osallistumista. Leikkisyyden avulla on myös helpompaa saada puhuttua vaikeammista asioista ja leikkisyys luo turvaa keskusteluun. (THL 2021c.)

5 Ihmisenä kasvamisen taidot

5.1 Tunnetaidot

Tunnetaidot tarkoittavat kykyä tunnistaa, käsitellä ja ilmaista tunteita. Tunnetaidoista käytetään myös nimitystä tunneäly. Tunnetaidot jaetaan EQ-i 2.0-tunneälytestissä viiteen pääalueeseen, jotka ovat itsensä ilmaiseminen, itsensä havainnointi, vuorovaikutus, päätöksenteko ja stressinhallinta. Tunnetaitojen on tutkittu olevan yhteydessä terveyteen, hyvinvointiin sekä menestymiseen opinnoissa ja työelämässä. Tunnetaitoja voi harjoitella ja kuka tahansa voi oppia tunnetaitoja ja kehittyä niissä. Tunnetaitoihin liittyy käsite tunnetaitoisuus. Tunnetaitoisuudella tarkoitetaan sitä, että henkilö tunnistaa tilanteissa esiintyvät tunteet ja osaa muokata oman toiminnan tunteiden mukaan. (Lahtinen & Rantanen 2019, 24-28.)

Hyvät tunnetaidot luovat perustan hyvälle itsetunnolle ja hyvälle mielenterveydelle. Kun osaat ymmärtää ja tunnistaa omat tunteesi, auttaa se myös toisen tunteiden huomioimisessa eli empatiassa. Tunnetaitoja pitää harjoitella, ne eivät synny itsestään. Lapsuudessa opetellut tunnetaidot ovat pohjana aikuisuuden ihmissuhteiden luontiin ja itsetuntoon. Tunnetaitoja voi harjoitella koko elämän ja niissä voi aina kehittyä. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022.)

Perusopetuksessa tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisinä. Oppilaille opetetaan tunnetaitoja koulussa, joka on turvallinen ympäristö ja turvallinen ympäristö tehostaa oppimista. Tunnetaitojen oppiminen on tehokkainta, kun opetukseen otetaan mukaan taitojen harjoittelu käytännössä. Tunnetaidot opitaan parhaiten, kun oppilaiden kanssa keskustellaan

aiheesta ja sitten harjoitellaan käytännössä taitoja. Harjoittelun jälkeen pohditaan vielä ai-
hetta. (Lahtinen & Rantanen 2019, 15.)

Joki-Eerikkilän ja Jussilaisen (2019, 5, 43-44) pro gradu -tutkielmassa tutkittiin tunnetaitojen
opetusta alakoulussa. Tutkimuksessa kävi ilmi, että tunnetaidoille ei ole varattu tilaa lukujär-
jestykseen, joten niiden opetteluun pitää joko ottaa aikaa pois toiselta oppiaineelta tai tun-
netaidot pitää sisällyttää jonkin oppiaineen tunnin aiheeseen mukaan. Myös merituulen kou-
lussa HYMY-taidot sisällytetään muiden oppituntien sisältöön mukaan (Merituulen koulun luku-
vuosisuunnitelma 2021, 6).

Joki-Eerikkilän ja Jussilaisen (2019, 43-46) pro gradu -tutkielman haastatteluissa käy myös
ilmi, että opettajat ovat hieman hämillään siitä, että opetussuunnitelmassa vaaditaan tunne-
kasvatusta, mutta sille ei ole varattu siihen tarvittavaa aikaa tai resursseja. Joissain kouluissa
on hankittu paljon menetelmiä ja materiaaleja, mutta toisissa kouluissa opettajat joutuvat
kustantamaan materiaalejakin itse. Materiaalin puute hankaloittaa tunnekasvatusta. Osalla
opettajista on paljonkin tietoa ja taitoja tunnetaitojen opettamiseen, mutta toiset opettajat
kokevat vielä tarvitsevansa tukea ja koulutusta.

5.2 Kaveritaidot

Kaveritaidot tarkoittavat niitä taitoja, joita tarvitaan, kun ollaan vuorovaikutuksessa toisten
ihmisten kanssa. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi kyky kuunnella toista, samaistua toiseen ja
ottaa toinen huomioon, kyky sanoa ei ja pyytää sekä antaa apua, kyky keskustella ja ilmaista
itseään sekä kyky ilmaista omia mielipiteitä ja hyväksyä erilaiset mielipiteet. Myös lojaalius ja
luotettavuus kuuluvat kaveritaitoihin. Kaveritaitojen perusta on itsetunto, luottamus ja em-
patia. (Alaranta, Junttila & Salmenrinne 2021.)

Empatia tarkoittaa kykyä eläytyä toisen ihmisen tunne- ja ajatusmaailmaan. Empatia luo poh-
jan ihmisten väliselle vuorovaikutukselle ja on tärkeä osa muiden kanssa toimeen tulemisesta
sekä ystävyysuhteiden muodostamisesta. Empaattinen henkilö pyrkii ymmärtämään, mitä toi-
nen ihminen saattaisi tuntea sekä pyrkii asettumaan toisen henkilön asemaan. Empatiakyky
pitää sisällään taidon katsoa maailmaan toisen silmin, taidon tunnistaa omia ja toisen tunteita
ja nimetä tunteet sekä taidon olla tuomitsematta heti toisen ajatusmaailmaa. Empatiakyky-
nen henkilö osaa ottaa toisen tunteet huomioon myötätuntoisesti. Empatiassa tärkeää ei aina
ole sanat, vaan ymmärtävä katse, sanat ja eleet ovat tärkeitä empatian kannalta. Empaatti-
nen henkilö osaa myös lohduttaa sekä tukea ja kannustaa toista henkilöä. (Mannerheimin las-
tensuojeluliitto 2022.)

Kaveritaidot korostuvat koulumaailmassa, koska koulussa lapset ovat jatkuvassa vuorovaiku-
tuksessa muiden kanssa. Koulussa lapset oppivat olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa

ja toimimaan ryhmässä sekä huomioimaan muut. Kaveritaidot luovat vahvan pohjan myös työelämässä tarvittaville ryhmätyöskentelytaidoille.

Lehtola (2020, 26) tutki opettajien näkemyksiä sosiaalisten taitojen, tunnetaitojen ja vertais-suhteiden merkitystä merkityksestä esiopetuksessa ja ensimmäisellä luokalla. Tutkimuksessa kävi ilmi, että opettajat pitivät tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja todella tärkeinä taitoina opetella koulun ensimmäisinä vuosina. Osa tutkimuksessa mukana olleista opettajista kertoi taitojen olevan esikoulussa jopa akateemisia taitoja tärkeämpiä. Muiden kanssa toimeen tuleminen ja työskentelytaitojen oppiminen on esikoulussa ja koulun ensimmäisellä luokalla tärkeämpää kuin akateemisten taitojen opettelu, koska lapset oppivat akateemisetkin taidot paremmin, kun toisten kanssa tullaan toimeen hyvin.

5.3 Itsetuntemus

HYMY-taidoissa harjoitellaan myös hyvää itsetuntemusta ja rakennetaan pohjaa itsetunnon kehittymiselle. Itsetuntemus tarkoittaa ihmisen omaa käsitystä omasta pärjäämisestään. Tähän sisältyy käsitys siitä, millainen henkilö on omasta mielestään, mihin pystyy, mitä haluaa ja osaa sekä mitä voi oppia. Se tarkoittaa itsensä tuntemisen lisäksi myös itsensä arvostamista sekä tunteiden hallitsemista ja kykyä ottaa muut huomioon. Itsetuntemus liittyy olennaisesti myös ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. (Jantunen & Haapaniemi 2013, 252.)

Itsetuntemus on osana ihmisen minuuden rakentumista. Itsetuntemus rakentuu vähitellen ja se tarvitsee rakentuakseen onnistumisen tuntemuksia, aikuisen tukea ja kannustusta. Lapsen itsetuntemus kasvaa, kun lapsi oppii ymmärtämään, että hänellä on omia kiinnostuksen kohteita ja kaikkia ei kiinnosta samat asiat. (Jantunen & Haapaniemi 2013, 255.)

HYMY-taidoissa oppilaat pääsevät miettimään omaa käsitystään itsestään, arvoistaan, taidoistaan ja oppimistavoistaan ja asioista mitkä kokevat sopivan juuri itselleen. Näin oppilaille alkaa rakentua käsitys siitä, minkälaiset asiat ovat tärkeitä heille itselleen, miten omat tunteet käsitellään ja oppilaat saavat pohjan sille, minkälaisia he omasta mielestään ovat ihmisinä.

6 Suunnitteluvaihe

Kehittämistyö jäsennetään kolmeen muutostyönprosessin osaan, suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Kehittämistyön pitäisi lähteä kehittämiskohteen tunnistamisesta. Tämä on ensimmäinen askel suunnitteluvaiheessa. Kun kehittämisen kohde on tunnistettu, voidaan siihen liittyviä tekijöitä alkaa selvittää. Kaikki kehittämiskohteeseen liittyvät tekijät on tärkeää ymmärtää. Seuraavaksi voidaan alkaa kerätä tietoa aiheeseen liittyen ja alkaa rakentaa tietoperustaa työlle. Teoria on tärkeää sitoa omaan kehittämiskohteeseen ja selittää tietoperustan suhde omaan työhön. Teoria katsauksen aikana on hyvä valita työlle näkökulma, jonka

mukaan työssä edetään. Kehittämistyön suunnittelu jatkuu kehittämistehtävän määrittelyllä ja kehittämisen kohteen rajaamisella. Tämän jälkeen voidaan valita lähestymistapa ja menetelmät, joita työssä tullaan käyttämään. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 22-25.)

Suunnitteluvaiheeseen opinnäytetyössäni kuuluis kehitystarpeen tunnistaminen ja opinnäytetyön ideointi, suunnitelman kirjoittaminen sekä koululla kokeiltavien harjoitusten suunnittelu. Suunnittelu alkoi kesäkuussa 2021 ja kesti lokakuuhun 2021.

6.1 Kehitystarve ja ideointi

Opinnäytetyö lähti käyntiin kesäkuussa 2021, kun otin yhteyttä Merituulen kouluun kysyäkseni opinnäytetyön tekemisen mahdollisuudesta. Sain heiltä vastauksen, että he lähtisivät mielellään mukaan toimeksiantajaksi opinnäytetyölleni. Sain heiltä ehdotuksen aiheesta, johon opinnäytetyö voisi liittyä, he ehdottivat HYMY-taitoja. Kun olin saanut HYMY-taidot ehdotuksena, aloin tutkimaan HYMY-taitoja ja mitä niiden ympärille voisi luoda. Sain idean harjoituskansiosta, koska olen koko opintojeni ajan ollut todella kiinnostunut erilaisista menetelmistä ja halusin ottaa menetelmät jotenkin mukaan työhöni. Ehdotin ideaa toimeksiantajalle ja he olivat tyytyväisiä ideaan ja ehdottivat ideaksi kansiota, joka sisältäisi yhden harjoituksen jokaista HYMY-taitokuukautta kohden.

Alku syksyllä 2021 sovimme tapaamisen toimeksiantajan kanssa. Tapaamisessa keskustelimme lisää ja tarkemmin kansion sisällöstä ja tavoitteista. Toimeksiantajalta tuli idea, että kansiossa olisi mukana harjoituksia myös koteihin. He olivat pohtineet, että oppilaiden perheet olisi hyvä saada mukaan HYMY-taitojen opetteluun jotenkin ja tässä olisi keino siihen. Sovimme yhdessä, että kansio sisältäisi yhden harjoituksen jokaista kuukautta kohti kotiin ja yhden koululle. HYMY-taidoissa on yhteensä kahdeksalle kuukaudelle teemoja. Sovimme, että kotiin tarkoitettu harjoitus lähtisi koteihin joka kuukausi kuukausitiedotteen mukana. Tapaamisessa kirjoitimme myös toimeksiantosopimuksen.

Sovimme toimeksiantajan kanssa myös alustavat aikataulut. Sovimme, että viikoilla 44 ja 46 tulen koululle käymään ja kokeilemaan harjoituksia kolmannelle luokalle. Kolmannen luokan opettajat olivat sopineet rehtorin kanssa, että heidän luokkaansa voisi tulla kokeilemaan harjoituksia. Sovimme myös, että marraskuussa lähettäisin koululle yhden harjoituksen, jota kehiteltäisiin ilman minua jossakin luokassa. Tässä vaiheessa ei ollut vielä selvää, mikä luokka harjoitusta kokeilisi.

Ideoinnin jälkeen oli aika alkaa kirjoittamaan suunnitelmaa. Olin saanut tarvittavat tiedot toimeksiantajalta ja pystyin alkaa suunnittelemaan työtä tarkemmin. Suunnitelmassa kerroin opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteet sekä kasasin teoriapohjaa ja suunnittelin aikataulua opinnäytetyölle. Kun suunnitelma oli hyväksytty, hain tutkimuslupaa Insoon kunnalta.

6.2 Harjoitusten suunnittelu

Lokakuussa 2021 aloin suunnitella tarkemmin mitä kansio tulisi pitämään sisällään. Aloin aluksi suunnitella harjoituksia, joita kävisin kokeilemassa koululla. Tavoitteenani oli suunnitella harjoitteita, joissa olisi mahdollisimman monipuolisesti kaikkea, jotta saisin selville mikä toimii ja mikä ei toimi. Aloin suunnittelemaan harjoitteita jo tietämieni materiaalien ja harjoitteiden pohjalta.

Olin aikaisemmin käyttänyt harjoittelussani Mieli ry:n kaveritaitokortteja, jotka olivat olleen mielestäni loistavat. Mieli ry:n kaveritaitokortit on suunniteltu alakouluikäisille ja niillä on todella monia käyttötapoja. Kaveritaitokorteilla harjoitellaan tunteiden nimeämistä, tunnistamista, ilmaisua ja vuorovaikutustaitoja. Kortteja voi käyttää apuna esimerkiksi ongelmatilanteiden ratkaisemisessa. (Mieli 2022.) Olin todennut kortit todella toimivaksi välineeksi, joten halusin ottaa ne mukaan kansiooni. Olimme sopineet toimeksiantajan kanssa harjoituksen teemaksi tunnetaidot, joten kortit sopivat loistavasti tähän teemaan. Ideana oli, että oppilaiden tehtävänä olisi tunnistaa korteista kaikkien korteissa näkyvien henkilöiden tunteet.

Halusin lisätä mukaan myös tunteiden tunnistamisen harjoituksen. Päädyin suunnittelemaan itse harjoituksen, jonka tarkoituksena olisi tunteiden tunnistaminen. Harjoituksessa olisi erilaisia tunnesanoja, jotka oppilaiden pitää järjestellä positiivisiin ja negatiivisiin symbolien avulla. Positiivisia tunteita kuvaa aurinko ja negatiivisia kuvaa sadepilvi. Jokainen oppilas valitsee yhden tunteen ja kertoisi samalla missä tilanteissa tunnetta voisi tuntea ja laittaa tunteen sen jälkeen positiiviseksi tai negatiiviseksi. Harjoituksen tarkoituksena oli myös, että jokaista tunnetta saivat muut kommentoida ja kertoa menisikö se heidän mielestään toisen symbolin alle. Harjoituksessa opeteltiin myös sitä, että saman tunteen voi eri henkilöt tuntea eri tavalla.

Toiselle kerralle suunnittelin harjoituksia vahvuuksiin ja kehumiseen liittyen. Halusin käyttää vahvuuskortteja, joten tein sellaiset harjoitusta varten itse. Harjoituksessa oppilaat valitsisivat korteista yhden, joka kuvaa heitä heidän omasta mielestään. Kun kaikki olisivat valinneet kortit, käytäisiin ne yhdessä läpi ja jokainen saisi kertoa miten heidän valitsema sana kuvaa heitä itseään. Kierroksen jälkeen kortit palautettaisiin keskelle ja oppilaat jaettaisiin pareihin. Parit valitsisivat nyt toisilleen omaa paria kuvaavan kortin ja saisivat kertoa vuorotellen, miksi valitsivat juuri tämän kortin kuvaamaan paria. Tässä harjoituksessa tarkoituksena olisi omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden uskaltaminen sanoa ääneen sekä muiden kehuminen.

7 Toteutusvaihe

Toteutusvaiheessa toteutetaan itse muutos eli kehittämistyö. Siihen on hyvä varata tarpeeksi aikaa, koska kehittämistyön tarkoituksena on luoda hyödyllinen muutos, ja tämä vaatii aikaa. Toteutusvaiheessa jaetaan myös tulokset, joita työstä on syntynyt. Toteutusvaiheessa kirjoitetaan raportti työstä. Raportissa tulee ilmetä selkeästi kaikki kehittämistyön vaiheet ja ne tulee avata lukijalle tarpeeksi kattavasti. Toteutusvaiheessa päästään käyttämään suunnitteluvaiheessa valittuja menetelmiä ja luomaan ratkaisu löydettyyn ongelmaan. Luotua tuotosta myös testataan toteutusvaiheessa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 22-25, 67.)

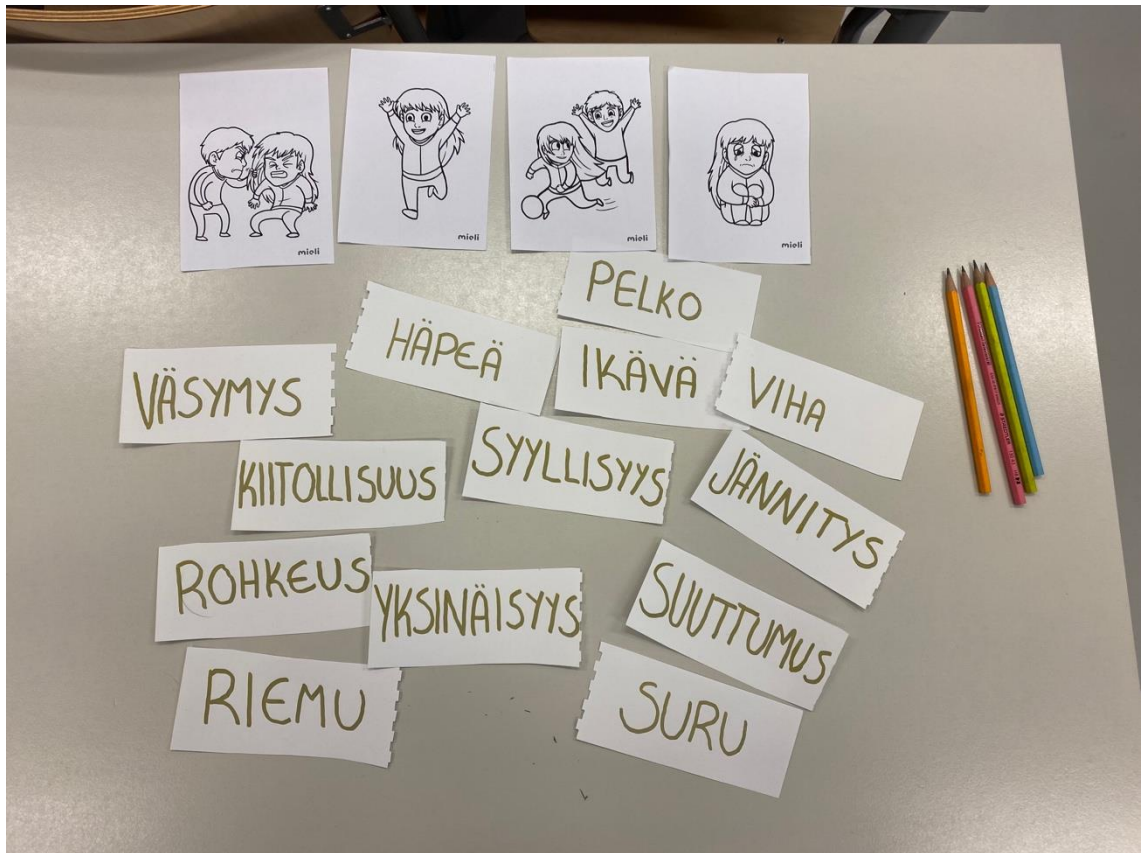
Oma toteutusvaiheeni opinnäytetyössä piti sisällään harjoitusten kokeilemisen koululla, harjoituskansion kasaamisen sekä raportin kirjoittamisen. Toteutusvaihe kesti marraskuusta 2021 maaliskuuhun 2022. Toteutusvaiheessa

7.1 Ensimmäinen harjoituskerta koululla

Sain tutkimusluvan 1.11.2021. Siihen mennessä olin suunnitellut jo koululla pidettävät harjoitukset, joten otin yhteyttä kouluun ja sovimme ensimmäisen vierailun jo samalle viikolle. Toteutusvaihe opinnäytetyössä alkoi suunniteltujen harjoitusten kokeilemisella Merituulen koulun kolmannen luokan oppilaiden kanssa. Ensimmäinen vierailu koululla oli 4.11.2021. Tämän kerran teemana oli tunnetaidot ja pidin koululla suunnittelemani harjoitukset. Koska kolmasluokkalaisia oli paljon, jaoin oppilaat kahteen ryhmään ja pidin harjoitteet ryhmille peräkkäisinä oppitunteina. Harjoitukseen käytettiin aikaa noin 45 minuuttia per ryhmä. Ensin pyysin oppilaat istumaan lattialle piiriin, johon myös itse menin istumaan. Pidin tätä tärkeänä, koska halusin olla samassa tasossa oppilaiden kanssa, jotta keskustelu olisi helpompaa ja oppilaat näkisivät minut enemmän vertaisenaan. Aloitin esittäytymällä ja kertomalla oppilaille miksi olen koululla ja mitä aihetta käsittelemme. Levitin aurinko- ja sadepilvisymbolit sekä tunnesanat lattialle ja aloitimme harjoituksen suunnitelman mukaisesti. Kaikki sujui hyvin ja oppilaat pitivät harjoituksesta. He innostuivat todella paljon keskustelemaan siitä, miten sama tunne voi tuntua eri ihmisillä tai eri tilanteissa eri tavalla. Oppilaat olivat todella ymmärtäväisiä toisiaan kohtaan ja ymmärsivät myös hyvin sen, ettei tehtävässä ollut vääriä vastauksia ja ilmaisivatkin oman mielipiteensä tunteista todella huomioivasti muita kohtaan.

Ensimmäisen harjoituksen jälkeen pyysin oppilaita laittamaan tunnesanat takaisin lattialle ja jaoin oppilaat kolmen ryhmiin. Jaoin kaikille ryhmille yhden kaveritaitokortin ja pyysin heitä suunnitelman mukaisesti tunnistamaan kuvista tunteita, joita kuvissa näkyvillä henkilöillä voisi esiintyä kuvan tilanteessa. Kun kaikki olivat valmiita, pyysin oppilaita kertomaan vuoroitellen tunnistetut tunteet ja mistä he päättelivät juuri nämä tunteet. Oppilaat osasivat loistavasti kertoa, miten he tunnistivat tunteet kuvista. He kertoivat muun muassa tunnistaneen tunteita, ilmeistä sekä eleistä ja osa kertoivat olleensa kuvan mukaisessa tilanteessa ja

kertoivat tunteita, joita olivat itse tunteneet silloin. Alla olevassa kuvassa materiaaleja, joita käytimme harjoituksissa.



7.2 Toinen harjoituskerta koululla

Toisella kerralla teemana oli vahvuudet sekä kehuminen. Toinen vierailuni koululla oli 18.11.2021. Teimme taas samalla tavalla kuin ensimmäisellä kerralla ja jaoin luokan kahteen osaan, ja harjoitukset pidin ryhmille peräkkäisinä oppitunteina. Harjoituksiin käytettiin aikaa noin 45 minuuttia per ryhmä. Nyt olin jo tuttu oppilaille, mutta kerroin alussa taas mitä aiheita käsittelemme sillä kertaa. Istuimme taas piirissä lattialla kuten edellisellä kerralla. Aloitimme suunnittelemani harjoitukset niin, että levitin tekemäni vahvuuskortit lattialle ja selitin samalla ohjeet oppilaille. Oppilaat valitsivat itselleen kortin, joka kuvasi heitä ja kertoivat sen jälkeen, miksi valitsivat juuri sen. Oppilaat innostuivat kehuaan toisiaan ja kommentoivat jokaisen vuorolla aina tilanteita missä muistivat juuri tämän vahvuuden tulleen esiin ja kertoivat myös mitkä muut vahvuudet sopisivat vuorossa olevalle oppilaalle. Harjoitus oli oppilaista hauska ja he lähtivät innolla mukaan siihen ja innostuivat keskustelemaan aiheesta paljon.

Toinen harjoitus suunnitelman mukaan pareittain toteutettava ja siinä parit valitsivat vahvuuskorteista toisilleen kortit. Tämä harjoitus tuotti hieman vaikeuksia, koska parit jaettiin sen mukaan, kenen vieressä istui ja muutama oppilas ei pitänyt siitä, ettei saanut valita

pariaan. Kuitenkin alun jälkeen harjoitus alkoi sujumaan hienosti ja oppilaat hienosti tukivat toinen toisiensa vahvuuksia ja kertoivat taas tilanteita, joissa he olivat nähneet kyseisen vahvuuden tulleen esiin. Alla olevassa kuvassa vahvuuskortit, joita käytimme.



Lopuksi keskustelimme vielä kummastakin harjoituskerrasta ja kyselin oppilailta, oliko harjoitukset kivoja ja mitä mietteitä heillä heräsi. Oppilaat kertoivat, että toisella kerralla harjoituksista oli helpompaa kertoa vahvuuksia toisesta kuin itsestään. Oppilaat kokivat, että omien vahvuuksien sanominen ääneen olisi kehuskelua ja he kokivat sen huonoksi tavaksi. Keskustelimme vielä tästäkin aiheesta oppilaiden kanssa. Oppilaista oli kivaa, että olin käynyt koululla ja heistä harjoitukset olivat olleet hyödyllisiä ja hauskoja.

Keskustelin opettajien kanssa vielä ilman oppilaita ja kyselin heidän näkemyksiään siitä, millaiset harjoitukset olisivat hyviä kansioon. Sain heiltä palautetta, jonka pistin muistiin ja otin huomioon kansion kasauksessa ja muiden harjoitteiden päättämisessä.

7.3 Koululle lähetetty harjoitus

Lähetin koululle 21.11.2021 vielä harjoituksen kokeiltavaksi ilman minua. Harjoitusta kokeiltiin kahdessa luokassa. Lähetin koululle ohjeistuksen tunneharjoitukseen, jota olin itsekin käynyt kokeilemassa koululla kolmasluokkalaisten kanssa. Tein harjoitukseen selkeät ohjeet sekä leikattavat tunnesanat mukaan ja lähetin harjoitteen sähköpostilla rehtorille, joka lähetti ohjeet opettajille, joiden luokassa harjoitusta kokeiltiin. Harjoitusta kokeiltiin koulussa

niin, että opettajat vetivät harjoituksen minun lähettämien ohjeiden perusteella hymytaitojen harjoitteluun tarkoitettulla oppitunnilla. Harjoituksen kokeilemisen jälkeen opettajat vastasivat anonyymiin palautekyselyyn. Loin palautekyselyn (liite 1) google formsilla ja lähetin linkin rehtorille, joka lähetti sen eteenpäin opettajille. Kyselyssä kysyttiin ohjeiden selkeydestä, aika-arvion onnistumisesta, oliko harjoituksen pituus hyvä, pitäisikö ohjeistusta muuttaa jotenkin, missä oli ongelmia ja mitä mieltä oppilaat olivat harjoitteesta.

Harjoitusta kokeiltiin koulussa niin, että opettajat vetivät harjoituksen minun lähettämien ohjeiden perusteella. Harjoitukseen käytettiin yksi oppitunti.

Palautteen perusteella ohjeet olivat selkeät ja harjoituksen pituus oli hyvä ja aika-arvio oikea. Oppilaiden mielipiteet olivat vaihtelevia, osa oli tykännyt harjoitteesta ja osalla oli ollut vaikeuksia keskittyä harjoitteeseen. Palautteen perusteella sain varmuuden siihen, että ohjeistus oli hyvä ja voisin tehdä samankaltaiset ohjeet muihinkin harjoituksiin.

7.4 Harjoituskansion kasaaminen

Kun olin saanut palautteen opettajilta, aloin kasaamaan kansioon muitakin harjoituksia. Olin etukäteen miettinyt jo hieman minkä tyyliä harjoituksia haluaisin luoda tai etsiä. Aloitin kansion kasaamisen joulukuun alussa. HYMY-taitojen kuukausissa on jokaisessa muutama eri teema, joten aloitin sillä, että valitsin teemat harjoituksiini. Valitsin teemat niin, että katsoin HYMY-taitojen kuukausien teemoja ja määritin pääteeman niistä ja niin, ettei kahdelle kuukaudelle tule liian samanlaista teemaa, vaan teemat ja harjoitukset vaihtelevat tarpeeksi.

Kun teemat oli valittu, aloin miettimään teemojen ympärille harjoituksia. Harjoitusten keksiminen ja valitseminen oli hauskaa ja tutkin paljon erilaisia materiaaleja. Tiesin jo muutaman harjoituksen etukäteen, joita olin aikaisemmin kokeillut, jotka haluaisin mukaan kansiooni. Moneen teemaan en löytänyt sopivia harjoituksia valmiina, joten päätin keksiä suurimman osan harjoituksista itse ja käyttää hyväksi opintojen aikana kerryttämäni tietoa eri menetelmistä.

Kehitellessäni harjoituksia lähdin liikkeelle aina siitä, mitä haluaisin, että harjoituksesta opitaan eli mikä harjoituksen tavoite olisi. Tavoitteen ympärille oli helpompaa lähteä kehittämään harjoitusta ja miettimään erilaisia materiaaleja. Materiaaleja ja välineitä minulla oli tiedossani paljon jo etukäteen ja oli muutamia materiaaleja, joita halusin ehdottomasti käyttää kansiossani, koska olin kokenut ne hyviksi ja toimiviksi.

Otin kansiota kasatessa ja harjoitusten ohjeita kirjoittaessa huomioon toiveet, joita olin saanut kolmannen luokan opettajilta sekä palautekyselyn vastaukset. Halusin tehdä kansiosta mahdollisimman helppokäyttöisen nimenomaan opettajille, joten opettajilta saadut kommentit olivat todella tärkeitä. Opettajat olivat toivoneet mahdollisimman lyhyitä ja selkeitä

ohjeita. Lisäksi toiveena oli ollut, että mukana olisi mahdollisimman paljon harjoituksia, joissa käytettäisiin jotakin välinettä kuten kortteja, koska sillä saataisiin oppilaat innostumaan helpommin harjoituksista. Opettajat toivoivat myös, että harjoitusten toteutus kävisi mahdollisimman pienellä vaivalla heidän osaltaan.

Jokaisen kouluun tarkoitetun harjoituksen alussa lukee teema, aika-arvio, tarvikkeet ja ohjeet. Halusin laittaa jokaiseen harjoitukseen aika-arvion, koska se kertoo opettajille, kuinka paljon aikaa harjoitukseen on hyvä, koska harjoitukset eivät ole kaikki saman mittaisia. Tarvikkeet halusin ilmoittaa, jotta opettajat tietävät minkälaisia asioita heillä on oltava tunnille varattuna, että harjoitus voidaan toteuttaa. Ohjeista tein mahdollisimman tiivistetyt ja selkeät, jotta niitä osaa seurata myös sellaiset henkilöt, jotka eivät ole koskaan sitä harjoitusta kokeilleet.

Kotiin lähetettävissä harjoituksissa ei ole aika-arvioita, koska moni harjoitus on sellainen, että sen voi esimerkiksi toteuttaa automatkalla tai ruokapöydässä syödessä. Niistä löytyy kuitenkin ohjeet sekä tarvittavat tarvikkeet. Pyrin siihen, että kotiin lähetettävien harjoitusten tarvikkeet olivat mahdollisimman vähäisiä tai sellaisia, joita useimmista kodeista löytyy, kuten paperia ja värikynät. Halusin, että mahdollisimman monessa kodissa pystyttäisiin harjoitukset tekemään, joten suunnittelin harjoituksista sellaisia, ettei erikoisia tarvikkeita tarvita.

Harjoitusten keston määrittelin niin, että mukana on hieman lyhyempiä harjoituksia, joiden kesto on noin 10-20 minuuttia ja hieman pidempiä harjoituksia, joiden kesto on 45 minuuttia. Mukana on myös harjoituksia, joihin voi halutessaan käyttää enemmän aikaa, mutta mikään harjoitus ei ole sellainen, ettei sitä voisi toteuttaa 45 minuutissa. Valitsin tämän ajan sen perusteella, että oppitunnit kestävät 45 minuuttia. Halusin, että kotiin lähetettävät harjoitukset ovat mahdollisimman yksinkertaisia, jotta kaikki osaavat ne kotona toteuttaa. Mukana on myös harjoituksia, jotka vaativat, että harjoitukselle otetaan hieman omaa aikaa. Harjoitukset ovat kuitenkin kaikki sellaisia, joihin vanhemmat voivat osallistua mukana. Ajattelin, että näin harjoituksien lomassa pääsee myös vanhemmat ja lapsi viettämään yhteistä aikaa yhdessä.

Kun olin kasannut kaikki harjoitukset ja luonut kansion ulkoasun, lähetin sen vielä toimeksiantajalle luettavaksi ja kommentoitavaksi 31.1.2022. Lähettämisen jälkeen sain vielä kommentit 14.2.2022, jonka jälkeen tein vielä pieniä muutoksia kansioon. Lähetin valmiin kansion koululle 23.2.2022.

7.5 Valmis tuotos

Kansio oli valmis 23.2.2022. HYMY-taitojen harjoituskansio pitää sisällään yhteensä 16 harjoitusta. Kahdeksan harjoitusta koteihin lähetettäväksi ja kahdeksan harjoitusta koululle. Koululle tehtyjen harjoitusten teemat ovat tervehtiminen, muiden huomioiminen, vahvuudet,

tunteiden nimeäminen, rentoutuminen, kaveritaidot, omat arvot ja hankalissa tilanteissa toimiminen/avun pyytäminen. Kotiin lähetettävien harjoitusten teemat ovat ystävällisyys, oman kehon tuntemus, omat oppimistavat, tunteet, jännittäminen, kaveritaidot, arvot sekä turvallisuus säännöt.

Valmiissa kansiossa harjoituksen ovat järjestyksessä koulun lukuvuoden mukaan, eli harjoituskansion harjoitukset alkavat elokuusta ja päättyvät huhtikuuhun. Tämä järjestys on selkein, koska myös HYMY-taitojen vuosikello alkaa elokuusta ja päättyy huhtikuuhun. Kansiossa ensimmäisenä on kouluun tarkoitettu harjoitus ja sen perässä saman kuukauden kotiin lähetettävä harjoitus. Halusin, että harjoitukset ovat näin, koska tällä tavalla myös opettajat näkevät kotiin lähetettävät harjoitukset helposti ja voivat keskustella niistä myös koulussa. Jos kotiin lähetettävät harjoitukset olisivat olleet erillään, eivät ne olisi olleet yhtä helposti opettajien saatavilla ja ne olisivat voineet jäädä hieman varjoon.

Kodin harjoituksissa ja koulun harjoituksissa on tiettyjä eroja. Kodin harjoituksista löytyy useampi keskusteluharjoitus, koska ideana oli, että keskusteluharjoitukset on helppo toteuttaa kotona esimerkiksi ruokapöydässä, automatkalla tai ulkoillessa. Koulun harjoituksissa taas lähes kaikissa on mukana väline tai tarvikkeita, koska niin oppilaat saadaan koulussa kiinnostumaan enemmän harjoituksista ja keskittymään paremmin. Kodin harjoitukset ovat myös suurelta osin lyhyempiä ja sellaisia, ettei niissä tarvitse etukäteen tietää aiheesta tai osata opettaa aiheesta mitään. Koulun harjoituksissa mukana on enemmän harjoituksia, joiden käsittelemiseen liittyy myös aiheen opettamista.

Valmis tuotos vastaa kaikkia toimeksiantajan sekä itseni asettamia tavoitteita ja toimeksiantaja oli erittäin tyytyväinen syntyneeseen tuotokseen. Toimeksiantaja antoi vielä palautetta kansioon ja tein pieniä muutoksia ulkoasuun, jonka jälkeen lähetin vielä valmiin kansion koululle.

8 Arviointi

Arviointia on tärkeää tehdä jatkuvasti työtä tehdessä. Arvioidessa työtä jatkuvasti, sen suuntaa voidaan muuttaa, jos tämä koetaan parhaaksi työn onnistumisen kannalta. Loppuarvioinnissa arvioidaan sitä, miten kokonaisuutena kehittämistyö onnistui. Arvioinnissa käytetään apuna tiedonkeruuta ja sen analysointia. Arvioinnissa on tärkeää tarkastella rehellisesti tavoitteiden saavuttamista ja prosessia ja aikaansaannoksia tulee kuvata tarkkaan. Arvioinnissa tulee tarkastella panosta, muutosta, lopputulosta ja kaikkien näiden välisiä suhteita. Kehittämistyössä arvioidaan tavoitteiden selkeyttä ja tavoitteiden saavuttamista, suunnittelua, menetelmiä, sitoutumista, vuorovaikutusta sekä johdonmukaisuutta. Arvioinnin apuna voidaan

käyttää erilaisia menetelmiä kuten havainnointia, kyselyä tai haastatteluja. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 47-48.)

Opinnäytetyön arvioinnissa käytin toimeksiantajalta saatua palautetta, prosessin aikana saatua palautetta sekä itsearviointia. Pohdin onnistumista tavoitteiden kautta ja sen kautta, pääsinkö yhdessä sovittuihin tavoitteisiin. Itsearvioinnissa mietin myös omia oppimistavoitteitani ja sitä onnistuinko kehittymään yhteistyössä ja yhteistyötaidoissa ja mitä uutta opin prosessin aikana.

8.1 Toimeksiantajan arviointi

Yhteistyökumppanilta palautetta kertyi sekä koko opinnäytetyöprosessin aikana, että harjoituskansion valmistuttua. Palautetta olen saanut sekä rehtorilta, vararehtorilta, että opettajilta, jotka kokeilivat harjoituksia ja opettajilta, joiden luokassa olin itse kokeilemassa harjoitteita. Palautteita on kerätty suullisesti, anonyymien kyselyn avulla, koulun palautelomakkeella sekä vapaata palautetta sähköpostilla.

Kun olin kokeilemassa harjoitteita koululla syksyllä 2021, keskustelimme kummankin kerran jälkeen luokan opettajien kanssa harjoitteista. Sain heiltä palautetta, jonka mukaan ryhdyin kasaamaan muista harjoitteista kansion. Keskustelimme harjoitteiden pituudesta, välineistä, valmisteluajasta, harjoitteiden yksinkertaisuudesta sekä siitä, millaisista harjoitteista oppilaat ja opettajat ovat aikaisemmin pitäneet ja millaiset harjoitteet ovat toimineet. Keskustelussa opettajat kertoivat, että itse tekisivät mieluummin harjoitteita, jossa on mahdollisimman selkeät ohjeet ja joka ei vaadi suurta valmistelua. Opettajat kertoivat, että käyttävät mielellään välineitä, kuten erilaisia kortteja ja pitivät siitä, että harjoitteissani käytettiin kortteja ja kuvia harjoitteiden tukena. Harjoitteet olivat sopivan pituisia ja oppilaat jaksoivat keskittyä niihin. Opettajat huomasivat myös oppilaiden pitävän harjoitteista ja he viihtyivät tunnilla ja tykkäsivät tehdä harjoitteita.

Lähetin koululle yhden harjoitteen, jota kaksi opettajaa kokeili omien luokkiensa kanssa. Lähetin opettajille linkin palautekyselyyn (liite 1) johon he vastasivat harjoitteen kokeilemisen jälkeen. Pyysin palautetta aika-arvion onnistumisesta ja harjoitteen pituudesta, ohjeiden selkeydestä, haasteista ja oppilaiden osallistumisesta. Aika-arvio oli onnistunut ja harjoitus oli sopivan pituinen sekä ohjeet olivat opettajien mielestä selkeät. Haasteita oli opettajien mielestä ainoastaan oppilaiden saamisessa keskittymään harjoitteeseen, ei harjoituksissa itsensä.

Kun kansio oli valmis, lähetin sen rehtorille sekä vararehtorille ja he katsoivat sen yhdessä läpi ja katsoivat, että se vastasi sovittuja tavoitteita. Sain heiltä positiivista palautetta kansion selkeydestä ja helppoudesta. Kansio vastasi yhdessä sovittuja tavoitteita ja

yhteistyökumppani oli tyytyväinen siihen, että kaikki yhdessä sovitut asiat oli otettu huomioon ja heitä oli kuunneltu opinnäytetyön toteutuksessa.

Yhteistyökumppanin mielestä opinnäytetyö rikastuttaa heidän koulunsa käytössä olevia hymytaitoja ja opinnäytetyö on auttaa ja tukee hymytaitojen opetusta koulussa. Saamani palautteen perusteella yhteistyökumppani on tyytyväinen opinnäytetyön toteutukseen ja yhteistyön toimivuuteen.

8.2 Itsearviointi

Oma arvioni on, että kokonaisuudessaan opinnäytetyön vaiheet sujuivat hyvin. Yhteistyö yhteistyökumppanin kanssa oli helppoa, luonnollista ja sujuvaa sekä meillä oli samanlaisia ajatuksia opinnäytetyön tavoitteista. Tavoitteet täyttyivät ja kuuntelin suunnittelu vaiheessa yhteistyökumppanin toiveet ja otin ne huomioon koko prosessin ajan.

Harjoitusten kokeileminen koulussa oli tärkeää, koska sain siitä välineitä harjoitteiden kehittämiseen oikeaan suuntaan. Sain myös tärkeää palautetta koulun opettajilta sekä oppilailta, jotka olivat mukana kokeilemassa harjoitteita. Palautteen avulla sain tehtyä juuri heidän koulunsa sopivia harjoitteita ja sain kuulla mielipiteitä ja ajatuksia niiltä, jotka tulevat kansiota käyttämään.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda sähköinen harjoituskansio, joka tukisi HYMY-taitojen opettelua. Sain luotua HYMY-taitojen ympärille onnistuneesti selkeän, helppokäyttöisen ja opetusta tukevan kansion, jossa otettiin huomioon myös kodin osallistaminen HYMY-taitojen opetukseen toimeksiantajan toiveen mukaan. Kansio onnistui omasta mielestäni kokonaisuudessaan todella hyvin. Kansio vastasi toimeksiantajan toiveita ja sitä on helppo lukea ja ohjeistukset harjoituksiin ovat tiivistetyt mutta selkeät. Kansio sopii visuaalisesti myös HYMY-taitojen visuaaliseen ilmeeseen värivalintojen vuoksi. Kansio etenee loogisessa järjestyksessä koulun lukuvuoden mukaan ja siinä on näkyvillä sekä koulun harjoitukset, että kodin harjoitukset, jotta opettajatkin ovat perillä siitä, mitä kotiin on lähetetty ja mitä teemoja kodin harjoitukset käsittelevät. Kansion tavoitteena oli olla selkeä, helppokäyttöinen, helposti saatavilla ja tukea opetusta. Kaikkiin näihin tavoitteisiin kansio vastaa.

9 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistoiminnassa luotettavuutta mitataan käyttökelpoisuudella. Käyttökelpoisuudella tarkoitetaan tuloksena syntyneen tuotoksen hyödynnettävyyttä. Kehittämistoiminnassa tärkeintä on, että syntynyt tuotos on käyttökelpoinen, pelkkä tiedon oikeellisuus ei riitä. Kehittämistoiminnan luotettavuudessa tärkeää on myös kaikkien työhön osallistuvien

sitoutuneisuus. Virheiden todennäköisyys kasvaa, jos kehittämistoiminnan aikana osallistujat eivät ole osallistuneet kaikkiin vaiheisiin aktiivisesti. (Toikko & Rantanen 2009, 121-125.)

Tässä opinnäytetyössä käyttökelpoisuus on toimeksiantajan arviointiin ja omaan arvioitiini perustuen onnistunut. Toimeksiantaja on ollut tyytyväinen syntyneeseen tuotokseen ja pitää sitä erittäin käyttökelpoisena ja aikovat käyttää sitä opetuksen tukena jatkossa. Tuotos myös vastaa kaikkia yhdessä sovittuja tavoitteita. Kaikki osapuolet ovat osallistuneet prosessiin aktiivisesti koko prosessin ajan, ja kommunikaatio osallistujien välillä on sujunut hyvin.

Kehittämistoiminnan luotettavuudessa tarkastellaan myös tulosten siirrettävyyttä. Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, voidaanko syntynyt tuotos siirtää pienillä muutoksilla tai suoraan toiseen ympäristöön. Moni tuotos on kehitetty tietyn organisaation tiettyyn toimintaympäristöön, joka luo haasteita siirrettävyyteen. Siirrettävyyteen liittyvät ongelmat voidaan kuitenkin minimoida kertomalla kehittämisprosessi mahdollisimman tarkasti ja läpinäkyvästi. Tällä saadaan aikaan se, että ulkopuoliset voivat arvioida tulosten ja tuotosten käyttökelpoisuutta omassa ympäristössään. (Toikko & Rantanen 2009, 126.)

HYMY-taitojen harjoituskansio on luotu nimenomaan Merituulen koulun käytössä olevien HYMY-taitojen ympärille ja Merituulen koulun tarpeisiin. Samanlaisia HYMY-taitoja ei ole käytössä muualla, mutta samoja teemoja toki käsitellään kaikissa kouluissa. Harjoituskansiota on siis mahdollista myös hyödyntää muissa ympäristöissä, mutta se vaatii kansion soveltamista ja pientä muokkaamista toiseen ympäristöön.

Eettisyydellä tarkoitetaan, että työn tulee olla rehellistä, tavoitteet tulee asettaa tarpeeksi korkealle, ja työ tulee tehdä huolellisesti ja tarkasti. Kehittämistyön tulosten tulee myös olla hyödyllisiä. Kehittämistyön eettisyydessä on kyse käytännössä samoista eettisistä säännöistä kuin yhteiskunnassa ja ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa normaalistikin. Yhteistyökumppanin tulee olla perillä siitä, mitä kehittämistyössä kehitetään ja mitä mitkä tavoitteet kehittämiselle on asetettu. Eettisesti tehdyssä opinnäytetyössä tärkeää on lähteiden oikeanlainen merkintä. Kehittämistoiminnasta syntyvät tulokset ja tuotos tulee esitellä rehellisesti ja asioita vääristelemättä. Koska kehittämismuotoisessa opinnäytetyössä on mukana työelämäkumppani, on tärkeää myös noudattaa yhteistyökumppanitahon eettisiä sääntöjä ja käytäntöjä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 48.49.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on luonut dokumentin hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa (2012) eli HKT-ohjeen. Poimin ohjeesta eettisiä kysymyksiä, jotka mielestäni liittyy eniten omaan opinnäytetyöhöni.

Ensimmäisenä tietenkin opinnäytetyön tulee olla rehellisesti, huolellisesti sekä tarkasti tehty. Myös tulokset tulee arvioida näitä arvoja noudattaen. Kaikki lähteet merkitään oikein tekstiin sekä lähdeluetteloon. Merkkaamalla lähteet oikein opinnäytetyöni kunnioittaa myös lähteenä

käyttämien tutkimusten ja testien kirjoittajien työtä. Tutkimus luvan haen Inkoon kunnalta suunnitelman hyväksymisen jälkeen. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012,6.)

Olen pyrkinyt opinnäytetyössäni läpinäkyvyyteen ja tarkkuuteen. Olen pyrkinyt kuvaamaan tarkasti kaikki vaiheet ja arvioinut työn saadun palautteen perusteella. Lähteet olen merkinnyt aina, kun olen tekstiin ottanut jotain lähteestä. Itsearviossa olen pyrkinyt olemaan rehellinen ja katsonut sekä onnistumisia, että hankaluuksia. Ennen toteutusvaiheen aloittamista, hain tutkimusluvan työhöni Inkoon kunnalta.

10 Pohdinta

Opinnäytetyö prosessi oli mielenkiintoinen ja sen aikana opin erittäin paljon yhteistyöstä sekä kehittämistyöstä. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli sujuvaa ja helppoa. Merituulen koulu oli minulle ennestään tuttu ympäristö ja se teki opinnäytetyön tekemisestä mukavaa ja luottamus oli jo valmiina minun ja toimeksiantajan välillä, joka helpotti työn aloittamista. Koko prosessin ajan yhteistyö oli hyvää ja asioista sopiminen oli helppoa. Meillä oli alusta asti samanlaiset ajatukset työn tavoitteista ja tarkoituksesta, joten alkuun pääseminen oli helppoa.

Opin prosessin aikana paljon yhteistyöstä, joustavuudesta, kommunikaatiosta ja palautteen vastaanottamisesta. Palautteen antamisen ja vastaanottamisen tärkeys tuli esille prosessin aikana juuri siitä syystä, että palaute oli erittäin suuressa roolissa harjoitteiden suunnittelussa ja kokoamisessa. Yksi omista tavoitteistani oli kehittää omaa osaamista ja sain kehitettyä omia yhteistyötaitojani ja opin omista vahvuuksistani ja kehitystarpeistani lisää. Opinnäytetyön tekeminen yksin tuntui raskaalta, mutta opin prosessista paljon. Kaikki piti tehdä itse eikä opinnäytetyötä voinut jakaa kenenkään kanssa, joten opin jokaisessa vaiheessa uutta. Koen toisaalta myös, että yksin tekemisestä jäi puuttumaan esimerkiksi reflektiivisuus, joka olisi tehnyt opinnäytetyöstä varmasti rikkaamman ja se olisi tuonut työhön lisää näkökulmaa.

Opinnäytetyöprosessi oli haastava, mutta se opetti paljon. Alkuperäinen aikataulu piteni prosessin aikana, mutta sen avulla sain enemmän aikaa kansion kasaamiseen ja itse opinnäytetyön kirjoittamiseen. Aikataulusuunnitelma oli kuitenkin alusta asti joustava, joten se ei hankaloittanut mitään, vaikka prosessi pitkittyikin.

Hankalaksi koin opinnäytetyössä erityisesti yksin tekemisen. Yksin tehdessä ei ollut toista osapuolta antamassa kommentteja ja omia mielipiteitään ja reflektiivisuus jäi uupumaan. Yksin tehdessä kaikki työ oli itsellä, joten työtä tuli todella paljon. Toisen kanssa yhdessä tehdessä olisi ollut myös mahdollisuus hyödyntää molempien vahvuuksia ja opinnäytetyötä olisi voinut lähestyä eri näkökulmista.

Opinnäytetyötä tehdessä opin laajasti yhteisöllisen oppilashuollon toiminnasta Merituulen koulussa ja siitä, miten sitä yleisesti toteutetaan. Opin myös koulumaailman ongelmakohdista ja kehittämistarpeista sekä sain hyvän yleiskuvan koulumaailmasta sosiaalialan näkökulmasta. Oppilashuolto on yhä enemmän ja enemmän opettajien vastuulla ja oppilashuollon henkilökuntaa, kuten terveydenhoitajia ja koulukuraattoreita ja koulupsykologeja on vähemmän. Aiheeni kehittää yhteisöllistä oppilashuoltoa oli siis myös ajankohtainen ja todella tarpeellinen.

Lähteet

Painetut

Jantunen, T. & Haapaniemi, R. 2013. Iloa kouluun. Avaimia kouluviihtyvyyteen. Jyväskylä: PS-kustannus, 252, 255.

Lahtinen, L. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 15, 24-28.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.-4. painos. Helsinki: Sanoma pro, 22-25, 47-49, 65, 67.

Sähköiset

Alaranta, M, Junntila, N & Salmenrinne, V. 2021. Kaveritaidot ovat harjoiteltavia taitoja. ope-
tushallitus. Viitattu 23.9.2021. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kaveritaidot-ovat-harjoiteltavia-taitoja>

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 6. Viitattu 27.9.2021. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Inkoo 2022a. Merituulen koulu. Viitattu 6.2.2022. https://www.inkoo.fi/palvelut/varhaiskasvatus_ja_opetus/opetus/merituulen_koulu

Inkoo 2022b. Koulun toiminta periaatteet. Viitattu 6.2.2022. https://www.inkoo.fi/palvelut/varhaiskasvatus_ja_opetus/opetus/merituulen_koulu/koulun_toimintaperiaatteet

Joki-Eerikkilä, P. & Jussilainen, S. 2019. ”Tunnetaidot on se kaiken a ja o, mitä lasten kanssa pitäis käydä läpi.” Opettajien käsityksiä toimivasta tunnekasvatuksesta ja sen merkityksestä. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta. 5, 43-50. Viitattu 29.9.2021. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63677/Joki-Erk-kil%3a4%20%26%20Jussilainen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lehtola, M. 2020. Vertaissuhteet sekä sosiaaliset taidot ja tunnetaidot esiopetuksessa ja ensimmäisellä luokalla -opettajanäkökulma. Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos. 26. Viitattu 22.2.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71899/URN%3aNB%3afi%3ajyu-202009285974.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2020. Menetelmien valitseminen. Viitattu 18.3.2022. <https://www.mll.fi/kouluttajan-opas/menetelmien-valitseminen/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2022. Empaattisia tekoja netissä ja kasvokkain. Viitattu 3.3.2022. <https://www.mll.fi/tehtavat/empaattisia-tekoja-netissa-ja-kasvokkain/>

Merituulen koulun lukuvuosisuunnitelma lukuvuodelle 2021-2022. 2021. Inkoon kunta, 6. Viitattu 17.9.2021. https://www.inkoo.fi/files/9297/Merituulen_koulu_lukuvuosisuunnitelma_2021-2022.pdf

Merituulen koulun säännöt 2022. Inkoo. Viitattu 6.2.2022. https://www.inkoo.fi/files/3078/MERITUULEN_KOULUN_SAANNOT.pdf

Mieli 2022. Tunne- ja kaveritaitokortit alakouluun. Viitattu 22.2.2022. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunne-ja-kaveritaitokortit-2/>

Opetushallitus 2021. Kodin ja koulun yhteistyö. Viitattu 28.9.2021. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kodin-ja-koulun-yhteistyo>

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Viitattu 21.9.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287>

THL 2021a. Yksilökohtainen opiskeluhoolto. Viitattu 18.3.2022. [https://thl.fi/fi/web/lapset-
nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto/yksilokohtainen-opiskeluhoolto](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto/yksilokohtainen-opiskeluhoolto)

THL 2021b. Yhteisöllinen opiskeluhoolto. Viitattu 3.3.2022. [https://thl.fi/fi/web/lapset-
nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto/yhteisollinen-opiskeluhoolto](https://thl.fi/fi/web/lapset-
nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto/yhteisollinen-opiskeluhoolto)

THL 2021c. Pelillisyyden hyödyntäminen sosiaalityössä. Viitattu 18.3.2022. [https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-
asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-
ja-leikkisasti/pelillisyyden-hyodyntaminen-sosiaalityossa](https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-
asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-
ja-leikkisasti/pelillisyyden-hyodyntaminen-sosiaalityossa)

THL 2022. Opiskeluhoolto. Viitattu 18.3.2022. [https://thl.fi/fi/web/lapset-
nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto](https://thl.fi/fi/web/lapset-
nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto)

Toikko, T & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistumiseen ja tiedon tuotantoon. E-kirja. Tampere: Tampereen yliopistopaino, 121-126.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022. Tunnetaidot. Viitattu 4.3.2022. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

Liitteet

Liite 1: Google forms kyselyn kysymykset 30

Liite 1: Google forms kyselyn kysymykset

Google forms kyselyn kysymykset:

Kuinka selkeä harjoituksen ohjeistus oli?

- Vastaus: Epäselvä-selvä asteikolla 1–5

Miten ohjeistusta tulisi muuttaa?

- Avoin vastaus

Miten ajankäyttöarvio onnistui?

- Vastausvaihtoehdot: Arvio oli liian lyhyt, arvio oli oikea, arvio oli liian pitkä, muu mikä?

Harjoitus oli...

- Vastausvaihtoehdot: Liian lyhyt, liian pitkä, sopiva, muu mikä?

Mitä mieltä oppilaat olivat harjoituksesta?

- Avoin vastaus

Oliko harjoitteessa haasteita? Jos oli, missä?

- Avoin vastaus

Vapaata palautetta!

- Avoin vastaus