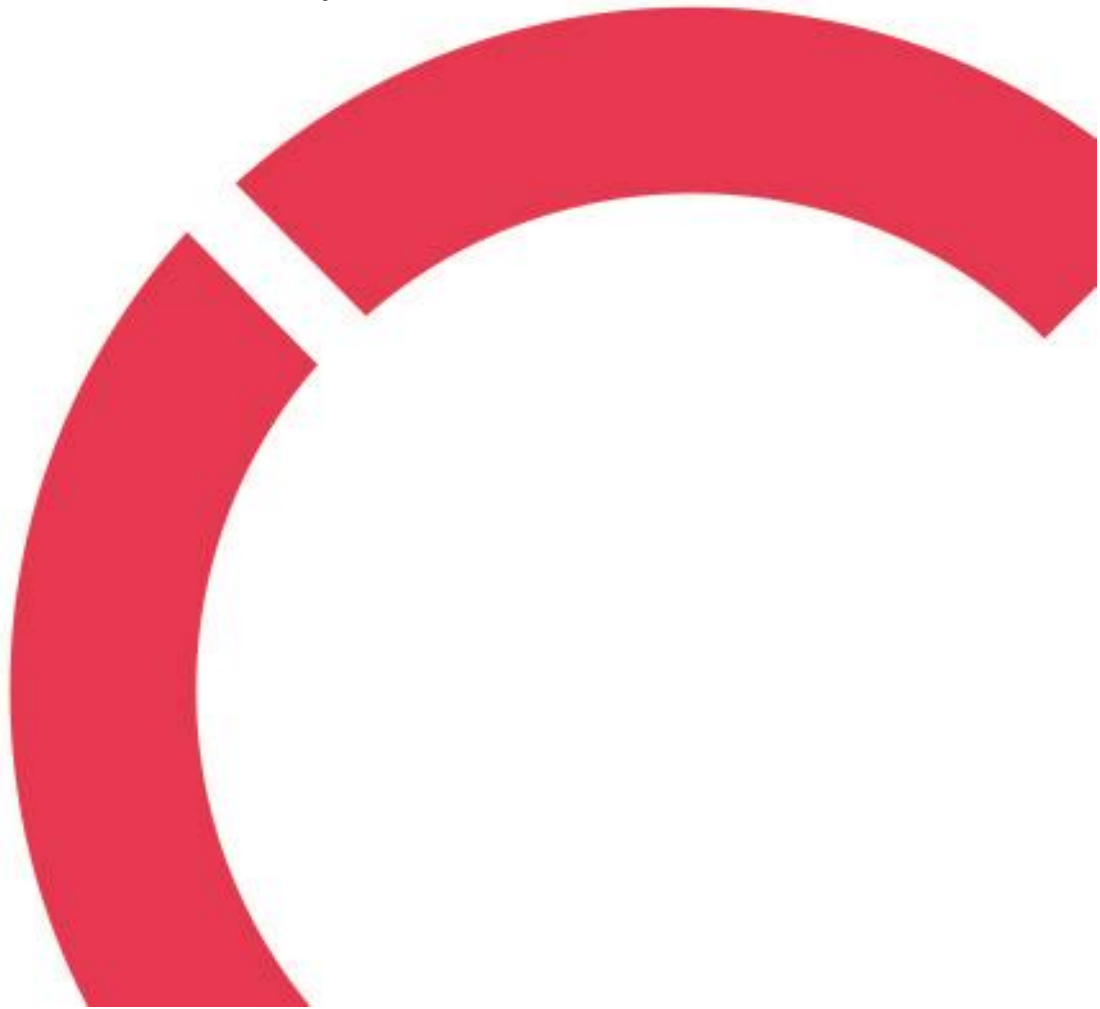


**Johanna Järvelä**

**TUNNETAITOPELI ALAKOULULAISILLE**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö  
Syyskuu 2022**



**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Syyskuu 2022	<b>Tekijä/tekijät</b> Johanna Järvelä
<b>Koulutus</b> Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
<b>Työn nimi</b> Tunnetaitopeli alakoululaisille		
<b>Työn ohjaaja</b> Sari Virkkala		<b>Sivumäärä</b> 22+ 1
<b>Työelämäohjaaja</b>		
<p>Tässä opinnäytetyössä kehitettiin lautapeli tukemaan alakouluikäisten tunnetaitoja, kaveritaitoja ja empatiakykyä. Työssä käydään läpi lapsen kehityksen vaiheita, kirkon polku-toimintamallia ja tunteiden kirjoa.</p> <p>Työssä tutkitaan alakouluikäisen kehityspsykologian vaiheita ja käydään läpi tunteiden kehitystä pienestä koululaisesta alakoulun päättäviin oppilaisiin saakka. Työssä hyödynnetään lautapeliä keinona opettaa lapsille tunnetaitoja, kaveritaitoja ja empatiataitoja.</p> <p>Lautapeliin kehitettiin yksilö- ja ryhmätehtäviä.</p>		
<b>Asiasanat</b> empatiataidot, kaveritaidot, lautapeli, tunteet, tunnetaidot		

**ABSTRACT**

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> September 2022	<b>Author</b> Johanna Järvelä
<b>Degree programme</b> Bachelor of Humanities		
<b>Name of thesis</b> Emotion skill boardgame for primary school children		
<b>Centria supervisor</b> Sari Virkkala	<b>Pages</b> 22+1	
<b>Instructor representing commissioning institution or company</b>		
<p>In this thesis, a board game was developed to support elementary school children's emotional skills, friendship skills and empathy skills. The work discusses the stages of a child's development, the church's path model, and the scale of emotions.</p> <p>The work examines the stages of developmental psychology of elementary school age and discusses the development of emotions from the begin of primary school to those who are finishing elementary school. The work uses a board game to teach children emotional skills, friendship skills and empathy skills.</p> <p>Both individual and group tasks were developed for the board game.</p>		

<p><b>Key words</b> boardgame, emotion, emotion skills, friendship skills, empathy skills</p>
---

## **KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY**

### **Kirkon polku**

Kirkon toimintamalli ja kokonaissuunnitelma, joka ohjaa koko seurakunnan toimintaa siten, että jokainen voi elää kristittynä itsellensä ominaisimmalla tavalla seurakuntayhteydessä. (Kirkkohallitus.)

### **Tunnetaidot**

Tunnetaidot tarkoittavat taitoa tunnistaa, ymmärtää, hallita ja näyttää erilaisia tunteita. (Viitotturakaus.)

**TIIVISTELMÄ**  
**ABSTRACT**  
**KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY**  
**SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>1</b>
<b>2 ALAKOULUIKÄISEN LAPSEN KEHITYS.....</b>	<b>2</b>
2.1 Kouluikäisen kehitysvaiheet.....	2
2.2 Kirkon kasvatuksen polku .....	4
2.2.1 ”Seikkailu” 6–8-vuotiaana.....	5
2.2.2 ”Rohkeus” 9–11-vuotiaana.....	6
<b>3 MIKÄ ON TÄMÄ TUNNE? .....</b>	<b>8</b>
3.1 Mitä tunteet ovat ja missä tunteet tuntuvat.....	9
3.2 Alakouluikäisen tunteiden maailmaa .....	10
3.2.1 7–9-vuotias .....	10
3.2.2 9–12-vuotias .....	11
3.3 Monenlaiset tunteet, kaikki sallittuja .....	12
3.4 Muiden tunteiden huomioiminen.....	13
<b>4 ”MUSTA TUNTUU” .....</b>	<b>14</b>
4.1 Tunnetaidot.....	14
4.2 Tunteiden säätelyn taito .....	15
4.3 Kaveritaidot .....	17
<b>5 TEORIASTA LAUTAPELIKSI.....</b>	<b>19</b>
5.1 Työn kehittelyä ideasta toteutukseen .....	19
5.2 Käytännön toteutuksesta .....	20
5.3 Pelin testaus ja havainnointi .....	21
<b>6 POHDINTA .....</b>	<b>22</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>23</b>
<b>LIITTEET</b>	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni oli toiminnallinen ja sillä oli kaksi kehittämistehtävää. Ensimmäisenä kehittämistehtävänä oli opettaa alakouluikäisille lapsille tunnetaidoista kehittämäni lautapelin avulla. Lautapelin tarkoitus on olla opettavainen sekä uudelleen pelattuna jo opittuja tunnetaitoja kehittävä ja vahvistava. Toisena kehittämistehtävänä oli oppia kaveritaidoista, ja kuinka huomioida muiden tunteita.

Opinnäytetyön aluksi kerron teoretietoa alakouluikäisen lapsen kehityksestä ja kehityspsykologiasta ja kerron myös kirkon kasvatuksen polusta ja erityisesti alakouluikäisen polun vaiheista. Teoriaosuudessa tutkitaan lapsen kehityksen vaiheita ja minkälaisia vaiheita he elävät läpi kasvaessaan. Opinnäytetyössä käydään läpi teoriaa tunteista, niiden tärkeydestä ja sitä kuinka tunteiden kanssa voi oppia elämään. Työssä kerrotaan tunteiden tunnistamisen tärkeydestä ja siitä, kuinka kaikenlaisia tunteita voi oppia käsittelemään. Käsittelen myös työssä kaveritaitoja ja toisen huomioimisen teoriaa.

Lautapeli on opetusmetodinä matalan kynnyksen tapa oppia tunnetaitoja, kaveritaidoista ja toisen huomioimisesta. Se tarjoaa pelaajille mahdollisuuden valita, millä tasolla pelaaja haluaa osallistua. Se antaa mahdollisuuden olla osana peliä ilman sen suurempaa heittäytymistä, mutta toisaalta tarjoaa mahdollisuuden myös heittäytyä niin paljon kuin pelaajasta hyvältä tuntuu. Pelaaja siis itse voi määrittellä, kuinka paljon antaa itsestään peliin ja muille pelaajille.

## 2 ALAKOULUIKÄISEN LAPSEN KEHITYS

Psykologia tutkii ihmistä ja ihmisen elämää eri näkökulmista. Kehityspsykologiassa painopiste on ihmisen psyykkisessä kehityksessä. (Nurmiranta, Leppämäki, Horppu. 2009, 6.) Ihmisellä on välitön kosketus omaan minuuteensa eli niihin ajatuksiin ja tunteisiin, joita liitämme itseemme arkielämässä. Epäsuorasti olemme kosketuksissa myös minuuttamme ylläpitävään aktiiviseen minään. Arjessa ”minä” ilmenee siten, että ihminen toimii yleensä omien aikomustensa mukaisesti. Mielessään yksilö tavoittaa oman ”minänsä” myös siitä, kuinka aktiivisesti pidämme yllä omaan itseemme liittyviä kuvitelmia ja käsityksiä. Kehityspsykologia on avainasemassa pyrkiessään selittämään ja ymmärtämään ihmisen toimintaa. (Vuorinen 2004, 11.)

Kehityksen osa-alueita on kolme ja ne ovat psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen. Kehitystä on tavattu tarkastella erottamalla nämä kolme tärkeää osa-aluetta toisistaan. Nämä osa-alueet kuvaavat inhimillisen elämän puolia. Kaikki muutokset millä tahansa osa-alueella vaikuttavat ja myös tapahtuvat toisiinsa sidoksissa. Jos yhdellä alueella tapahtuu kehitystä, tapahtuu muutoksia myös muilla alueilla. Esimerkiksi kun lapsi oppii kävelemään, hänen maailmansa muuttuu. Paitsi, että hän on kehittynyt fyysimotorisella alueella, se on avannut hänelle ovia myös kehittyä psyykkissosiaalisella puolella. (Kronqvist & Pulkkinen. 2007, 30.)

Kehitys on siis kokonaisvaltaista. Tässä tarkastelen kuitenkin psyykkisen kehityksen osa-aluetta, koska se kertoo meille mielensisäisistä toiminnoista. Psyykkiset perustoiminnot ovat: tietoisuus, aistiminen, havainnointi, tunteet, ajattelu, muisti ja oppiminen. Kuten huomata saattaa, tässä on sellaisia toimintoja, kuten havaitseminen tai tunteminen, jotka toimivat suhteessa ympäristöönsä, eli tarvitsemme kaikkia kehityksen osa-alueita. Psyykinen kehitys voidaan jakaa edelleen pienempiin osa-alueisiin, ja näitäkin on myös kolme: kognitiivinen kehitys, persoonallisuuden kehitys ja motivationaalinen kehitys. Käsitteellisesti nämä voidaan erottaa toisistaan, mutta ne ovat erottamattomia kehitystapahtumina. (Kronqvist ym. 2007, 32.)

### 2.1 Kouluikäisen kehitysvaiheet

Alkuopetusikäinen lapsi on yleensä yhteistyökykyinen, sopeutuvainen, seesteinen ja innokas oppimaan uutta. Kuitenkin koulupäivän jälkeen kotona hän saattaa olla vanhempansa takertuva, jopa uhmakas

lapsi, joka tarvitsee erityistä huomiota ja tukea vanhemmiltaan. Lapsi haluaa jo kovasti olla itsenäinen ja iso, mutta välillä taas lapsi haluaa vain kivuta vanhemman syliin käppyrälle. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2022.) Itseensä kohdistuvassa kritiikissä kouluikäinen on hyvin arka ja hän loukkaantuu helposti. Kouluikäisen lapsuudessa kokemat konkreettiset pelot muuttuvat tämän ikäisellä sosiaalisiksi peloiksi. Hän jännittää esiintymistä tai pelkää ystäviensä arvostelua. Sosiaaliset paineet ja tarve olla yhdenmukainen voivat olla koululaiselle suuria. Oma ja ryhmänsä käyttäytyminen nähdään hyvänä, kun taas muut ja heidän käytöksensä tuomitaan. Koululaiset noudattavat ryhmänsä sanattomia sääntöjä, eikä aikuista kaivata enää auttamaan tai ratkomaan jokaista ongelmaa. (Nurmiranta ym 2009, 62.)

Koulunsa aloittava lapsi on käynyt läpi tai käy läpi edelleen itsenäistymisvaihetta. Kuusivuotiaat, esi-koululaiset, käyvät läpi tunteiden myllerryksen, ennen kuin aloittavat koulutiensä. Toisilla tämä ”pieni murrosikä” menee helpommin ohi kuin toisilla. Tässäkin olemme yksilöitä. Tämä vaihe on tärkeä, sillä se valmistaa lasta tulevaan koulumaailmaan, jossa hänen pitää olla itsenäisempi kuin koskaan aiemmin. Näitä itsenäistymisvaiheita on useampi lapsen kasvaessa, ja ne ovat kaikki tärkeitä kehitysvaiheita. Itsenäistymisvaiheet siis auttavat lasta kasvamaan omaksi, itsenäiseksi minäksi sekä auttavat lasta löytämään paikkansa maailmassa. Näiden itsenäistymisvaiheiden avulla lapsi irtaantuu omista vanhemmistaan, mutta samalla kuitenkin lapsi tarvitsee turvaa, vanhempien läheisyyttä ja heidän hyväksyntäänsä. Jokaisen itsenäistymisvaiheen jälkeen lapsi on aiempaa kypsempi ja varmempi. Kaiken tämän myllerryksen jälkeen lapsi on valmis aloittamaan koulun. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2022a.)

Turvallinen ja tuttu päiväkotimaailma jää haikein mielin taakse, ja yksi vaihe elämässä on eletty. Nyt pieni lapsi laittaa suuren koulurepun selkäänsä ja on aivan uudenlaisen itsenäistymisen edessä. Uuden edessä oleva pikkukoululainen tarvitsee vanhempiensa tukea. Hän saattaa pohtia omassa mielessään esimerkiksi kysymyksiä siitä, näkeekö tai kuuleko joku, mitä teen tai voiko joku nähdä ajatukseni. Lapsen päässä virtaa ajatusten tulva ja hän saattaa jopa säikähtää omia ajatuksiaan. Vanhemman on tärkeää rauhoittaa lasta ja lohduttaa tiedolla, että ajatus on vain pelkkä ajatus eikä yhtään enempää. Vanhemman tuelle on myös tarvetta, kun lapsi opettelee itse selvittämisen ja sovittämisen taitoa. Hänen omatuntonsa vahvistuu ja hän tasapainoilee oikean ja väärän välillä. Lapsi pohtii oikean ja väärän toimimisen merkitystä itselleen ja muille. Jonkin kalvaessa hänen omatuntoaan se voi tuntua fyysisenä tuskaisuutena tai levottomuutena. Tunnustaminen voi olla huojennus, jos vanhempi reagoi asiaan turvallisella tavalla. Moitittaessa lapsi tuntee helposti häpeää. Vääryydet ja virheet on kuitenkin kohdattava. Lapselle vanhempien tulee opettaa, että rehellisyys kannattaa aina, sillä se on arvo, jonka juurruttua se on osa lapsen keskeistä toimintaa ja ajattelua. (Nurmi & Pruuki 2020, 39–41.)

Ajattelun ja persoonallisuuden kehittymisellä on suuri merkitys kouluvuosina lapsen sosiaaliseen elämään. Alakouluikäisenä asettumaan toisen asemaan, ajattelemaan asioita toisen näkökulmasta ja lapsi oppii huomioimaan toisten puheet ja tunteet. Seitsemänvuotias lapsi on vielä itsekäs, jopa rajua ja hyökkäävä, kun taas 9–10-vuotias on jo paljon epätsekkäämpi ja tunteitaan hallitsevampi. Isompi lapsi purkaa kiukkunsa mieluummin mököttämällä tai sanallisesti. Hän mieluummin puolustautuu kuin hyökkää. Tämän ikäinen on jo vastuuntuntoinen ja huolehtiva. Koulunkäynti edellyttää tietynlaista kypsyttä lapselta. Koulukypsyys tarkoittaa, että lapsella on sellaiset taidot ja valmiutta selviytyä psyykkisistä, fyysisistä ja sosiaalisia vaatimuksista ja tilanteista, joita koulunkäynti edellyttää. Koulussa on sääntöjä ja kieltoja, joita pitää noudattaa ja sietää, kärsivällisyyttä odottaa omaa vuoroa, luopua jostakin, myöskin kestää sitä, ettei voi aina olla huomion keskipisteenä ja osata pitää puolensa. Koulussa opettajalla on auktoriteetti, kotona vanhemmillä. Jos kotoa on puuttunut auktoriteetti, ei sitä ole koulussa opettajallakaan. (Nurmiranta ym. 2009, 62.)

## **2.2 Kirkon kasvatuksen polku**

Suomessa evankelisluterilaisella kirkolla on myös oma suunnitelma, joka tukee tietyn ikäisen lapsen kehitystä ja tarpeita. Esittelen seuraavaksi kirkon Polku-kokonaisuussuunnitelma ja erityisesti tarkastelen alakouluikäisen polkuvaiheita.

Meillä jokaisella on omalaisyämme elämän polku, jota pitkin kulkea. Kirkon Polku-kokonaissuunnitelma kuvaa sitä, minkälaista toimintaa ja tukea seurakunnilla on tarjota eri ikäisille jäsenilleen. Polun kokonaissuunnitelma ohjaa seurakuntien toimintaa siten, että lapsi, nuori, ja aikuinen voivat elää kristittynä, osana seurakuntaa, kukin omalla tavallaan. Polku on keino tarkastella ja toimia lapsen ja nuoren rinnalla ensimmäisistä hetkistä alkaen kohti itsenäistä aikuisuutta. Polku-mallia jokainen seurakunta voi muokata oman toimintaympäristön tarpeiden mukaiseksi. Polku on rakennettu kahdeksan eri ikävaiheen jaksoista. Polku-mallis sisältää seuraavat elämänvaiheet; Lahja 0-2v, Ilo 3-5v, Seikkailu 6-8v, Rohkeus 9-11v, Vapaus 12-14v, Ihme 15v, Luottamus 16-18v, Yhteys 19-21v ja Merkitys 22v-. Kukin ikäjakso on kolmen vuoden pituinen paitsi rippikouluikä, joka muodostaa oman vuoden mittaisen jaksonsa. Polku-malli on syntynyt tarpeesta vahvistaa kristillistä identiteettiä. (Kirkkohallitus 2022.)

Kullekin aikakaudelle on annettu oma teema, jonka tavoitteena on nostaa kristinuskosta keskeisiä rakentavia aiheita kyseisestä aikakaudesta ja tukea lasta ja nuorta kasvussaan. Jokaisessa ikäkaudessa on tavoitteena vahvistaa lapsen Jumalakuvaa ja korostaa, että hän on Jumalalle rakas. Teemoissa huomioidaan myös koko perhe. Polku-kokonaisuussuunnitelman on tarkoitus toimia esimerkkinä, josta jokainen seurakunta voi ikään kuin peilata ehdotuksia ja muokata toiminnasta näköisensä. Kirkon Polku-kokonaissuunnitelmaa toteutetaan eri toimijoiden kanssa yhdessä. Seurakunnalle keskeisiä yhteistyökumppaneita ovat esimerkiksi: koulut, kunnan nuorisotyö, alueen eri harrastustoimijat, järjestöt ja kristilliset ja uskonnolliset yhteisöt. Paikallinen yhteistyö voi myös olla esimerkiksi Seikkailu-jaksolla Kummipäivä tai Lasten oikeuksien päivä, Rohkeus-jaksolla taas esimerkiksi tukioppilastoimintaa. (Kirkkohallitus 2021, 12–13.)

Keskityn tässä osiossa tarkastelemaan kasvatuksen polun kohtia ”Seikkailu” 6–8-vuotiaita ja ”Rohkeus” 9-11 vuotiaita, sillä nämä kaksi vastaavat parhaiten kohderyhmääni alakouluikäisistä.

### **2.2.1 ”Seikkailu” 6–8-vuotiaana**

”Suuremman suojassa uuteen seikkailuun. Siunausta koulutielle”. (Kirkkohallitus 2021, 34).

Koulun aloittamisen myötä lapsen elämänpiiri kasvaa ja laajenee. Se on jännittävä ja uusi asia lapselle, mutta myös koko perheelle. Kristinuskosta lapsi ja perhe voivat ammentaa sen, että elämä on seikkailu, jossa kaste on kantavana voimana lapselle. Lapsi voi luottaa siihen, että hän on osaa ja häntä rakastetaan. Lapsi oppii, että Luojan suojassa saa rauhassa ja turvassa kasvaa isoksi, ja oppia elämisen taitoja. Raamattua ja uskoa tutkitaan yhdessä, ikään kuin seikkaillen. Rohkeutta saadaan uskosta Jumalaan. (Kirkkohallitus 2021,34.)

Seikkailuikäkaudella lapsi siirtyy koululaisten toimintaan, ja tuttu toiminta varhaiskasvatuksessa jää taakse. Varhaiskasvatuksen kerhoista ja koko perheen yhteisistä perhepäivistä siirrytään koululaisten toimintaa, jossa vaihtoehtoja riittää. Tutun kerhotoiminnan ja perheretkien lisäksi lapsi voi osallistua partioon, koululaisten musiikkiryhmiin ja uutena jännittävänä toimintana ovat leirit. Myös koulun ja seurakunnan tekemä yhteistyö on yksi toiminnan muoto, ja tietysti mukana kulkee koko seurakunnan yhteinen messu. (Kirkkohallitus 2021, 37.)

Seikkailu-ikäkaudella kaste, ehtoollinen ja jumalanpalvelus kulkevat lapsen mukana. Kaste on merkkinä siitä, että lapsi on Jumalalle tärkeä ja rakas. Lapsi osallistuu seurakunnan toimintaan yhdessä perheen kanssa tai yksin esimerkiksi kerhoissa. Lapsella on mahdollisuus osallistua perheen tai kummin kanssa ehtoolliselle. Hänellä on myös mahdollisuus yhdessä perheensä kanssa osallistua jumalanpalveluksen valmisteluun ja toteutukseen, esimerkiksi kuoron kanssa. Seikkailu-ikäkaudella halutaan vahvistaa lapsen kokoemusta hänen omista lahjoistaan ja halutaan myös vahvistaa kokemusta siitä, että Jumalan varjelee lasta uuden ja pelottavankin edessä. Kirkon kasvun polku tarjoaa myös keinon lapselle rauhoittua kiireisen arjen keskellä. Lapsi osaa rukoilla valmiiden rukouksien sanoin ja tuoda rukoukseen mukaan hänelle tärkeitä ja läheisiä ihmisiä, laulaa lastenlauluja tai lastenvirsiä. Rukous tuo rauhaa ja turvaa lapselle. Tänä ikä kautena seurakunta muistaa lasta postilla tai viesteillä, jotka tukevat koulun alkamista ja koululaiseksi kasvamista. (Kirkkohallitus 2021, 34.)

### **2.2.2 ”Rohkeus” 9–11-vuotiaana**

”Rohkeus olla minä. Rohkeus olla reilu kaveri. Rohkeus olla kristitty” (Kirkkohallitus 2021, 39). Lapsi on 9–11 vuotiaana lapsuutensa puolivälissä. Hänelle on kertynyt jo erilaisia taitoja ja oma ajattelu on kehittynyt ja kehittyy koko ajan. Siirryttäessä toiselle vuosikymmenelle lisääntyvät myös ajatukset uskonasioista. Tässä rohkeus ikävaiheessa ihmetellään, mitä on olla ja elää ihmisenä, kaverina tai kristittynä. Elämänpiirin laajentuessa lapsi kokee tarpeekseen muodostaa asioihin omia merkityssuhteita: Mitä ajattelen syntymästä, kuolemasta, elämästä tai ystävydestä? Ystävät ja kaverit ovat tärkeitä ja kavaruuden hyvät pelisäännöt ovat tärkeitä. Uskosta voi löytää vastauksia näihin kysymyksiin ja rohkeutta olla minä, hyvä kaveri ja kristitty. (Kirkkohallitus 2021, 40.)

Rohkeusikäjaksossa lapsi saa kannustusta ja tukea kasvuunsa. Hän saa rohkeutta siitä tiedosta, että on Jumalalle ja omille läheisilleen rakas epätäydellisenäkin. Lapsella on tilaa pohtia isojakin asioita, kuten syntiä, elämää, kuolemaa, armoa ja rakkautta, ja ammentaa uskosta rohkeutta. Siirryttäessä toiselle kymmenelle, kristittynä eläminen vaikuttaa enenevässä määrin myös lapsen omiin tekoihin. Lapsen omatoiminen osallistuminen toimintaan lisääntyy, ja tällä ikäjaksoilla lapsi osallistuu yksin ikäisilleen suunnattuun toimintaan ja käy messussa perheensä kanssa. Lapsella on mahdollisuus avustaa jumalanpalveluksien suunnittelussa ja toteutuksessa yhdessä ystäviensä kanssa. Kuten Seikkailu-ikäjaksolla, myös tällä jaksolla on tärkeää osata pysähtyä ja hiljentyä ja rukous on tähän oivallinen tapa. Lapsi osaa itse jo tuoda rukoukseen sisältöä omasta elämästään, ja hän voi myös rukoilla muiden läheistensä ja kavereidensa puolesta. (Kirkkohallitus 2021, 40-41.)

9–11- vuotiaat ovat jo hiljalleen muodostamassa omaa elämänpiiriään kavereidensa kanssa, mutta he silti kulkevat mielellään vanhempiensakin kanssa, ja lapset jakavat asioitaan omille vanhemmilleen. Haasteena vanhemmille on tasapainotella, kuinka olla sopivissa määrin kiinnostunut lapsen elämästä ja olla tarpeeksi rohkea antaakseen lapselle iänmukaisesti vastuuta ja vapautta, mutta kuitenkin rakastaa ja asettaa tärkeitä rajat lapselle. Kirkon polkumateriaalissa nousee myös esiin jo aiemmin mainitsemani yhdessä tekeminen vanhempien kanssa. Perhe voi yhdessä puuhastella askartelun, ruoanlaiton, pelailujen tai laulujen parissa. Yhdessä tehdyt puuhastelut myös juurruttavat lapselle tapaa elää kristittyinä. Lapsi voi myös löytää muiden kristittyjen ja oman seurakunnan pariin verkossa. Yhä enenevässä määrin järjestetään kerhotoimintaa verkossa, jotta mahdollisuuksia olla mukana toiminnassa olisi kaikille. Rohkeus-ikäjaksolla on toimintamuotoina ovat, leirit, kuorot, partiot, kerhot, retket, tapahtumat ja kouluyhteistyö seurakunnan kanssa. (Kirkkohallitus 2021, 43.) Esimerkiksi Kokkolan suomalainen seurakunta järjestää tämän ikäisille lapsille Minecraft-kerhoa Lastenkirkon ylläpitämän Fisucraft-palvelimen kautta.

### 3 MIKÄ ON TÄMÄ TUNNE?

Aristoteleesta lähtien on pohdittu tunteiden olemusta, ja niitä on yritetty luokitella eri tavoin useissa tunneteorioissa. Sanan *emotio* alkuperä on latinankielisessä *emovere*-sanassa, joka on kuvannut liikumista. 1900-luvun alusta saakka on tarkasteltu tunteita useista eri näkökulmista, ja erityisesti psykologiassa on tutkittu tunteita pitkästi ja laajasti, mutta myös talous-, terveys- ja kasvatustieteissä. Vaikka tunteita on tutkittu, ja niistä on kirjoitettukin esseitä jo 1800- ja 1900-luvun vaihteessa, tunteet pääsivät valtakunnallisen keskustelun keskiöön vasta 1900-luvun loppupuolella. Tunteiden roolit lähisuhteissa alkoivat kiinnostaa, ja tieteilijät alkoivat puhua siitä, kuinka tunteet rakentavat, ylläpitävät ja purkavat ihmissuhteita, ja siitä minkälaisia rooleja tunteet saavat lähisuhteissa. Nykyään tunteet ovat nousseet tärkeäksi osaksi ihmisten välistä viestintää ja vuorovaikutusta. Nyky-yhteiskunnassa tunteet ovatkin voimakkaasti läsnä, niin henkilökohtaisissa elämässämme kuin taloudessa ja politiikassakin. Siinä missä ennen tunteet olivat irrallisia osia rationaalisesta ajattelustamme, nyt ne nähdään arvostettavana osana sosiaalista taitavuuttamme kuvaavana tunneälynä. (Pirskanen & Eerola ym. 2018, 7–9.)

Alun perin tunteiden tarkoitus oli suojata meitä erilaisissa tilanteissa. Niiden oli tarkoitus saada meidät pois vaarallisista tilanteista ja mielihyvää kohti turvaa ja mielihyvää. Esimerkiksi näkö- ja kuuloaistimme avulla voimme havaita petoeläimen jo ennen, kuin se on hiipinyt hyökkäysetäisyydeelle. Näin ollen meissä herää pelko, ja se saa meidät juoksemaan karkuun. Tunteita kuuntelemalla voimme tehdä oikeanlaisia valintoja erilaisissa tilanteissa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 14.)

Ilman tunteita ei voi tulla toimeen, ja se korostuu erityisesti, kun olemme vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Tarvitsemme kykyä samaistua toisen ihmisen tunteisiin, jotta ikään kuin voisimme astua hänen saappaihinsa. Vasta sitten ihminen pystyy sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tähän ei voi päästä pelkällä loogisella päättelyllä. Myös uuden tiedon käsittelykeinona aina ensimmäisenä tulee tunne: ”tunne arvottaa tietoa”. Tieto on joko hyvää ja oikeaa, tai pahaa ja väärää. Mitä nuoremasta oppijasta on kyse, sen merkityksellisempää on tiedon ja tunteen yhteys, eli tieto ilman siihen liitettyä tunnetta ja merkitystä ei rekisteröidy oppijalle. (Jalovaara 2005, 38–39.)

Tarvitsemme siis tunteita monenlaisiin tilanteisiin. Jotta selviäisimme hengissä vaarallisista tilanteista, löytäisimme mielipahasta mielihyvään, osaisimme olla vuorovaikutuksissa toistemme kanssa sekä käsitellä uutta oppimaamme tietoa. Tunteet ovat keino selvittää hyvää ja pahasta, erottaa oikea ja väärä.

### 3.1 Mitä tunteet ovat ja missä tunteet tuntuvat

Tunteet tuntuvat kehossa erilaisina aistimuksina. Ne ovat ajatuksia pään sisällä, tunteet ovat ilmeitä kasvoilla. Tunteet ohjaavat tapaamme reagoida, kuinka käyttäydymme erilaisissa tilanteissa, ja tunteen voi kuulla ja tunnistaa myös jopa äänenpainosta. Tunteet saavat meidät toimimaan, mutta ne voivat myös lamauttaa. Tunteita löytyy joka tilanteeseen, ja niitä on laidasta laitaan; kevyitä, raskaita ja todella voimakkaita. Tunteet, ajatukset ja toiminta vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa. Tunne voi tuntua fyysisenä kehossa, palana kurkussa tai hikoiluna käsissä. Tarkalleen ei kuitenkaan voida sanoa sitä, kumpi tuli ensin, tunne vai ajatus. Siihen vaikuttavat myös tietoisien ajattelun alla olevat ajatukset alitajunnassamme, joka osaltaan vaikuttaa toimintaamme. Ajattelun voimalla voimme kuitenkin joko vaimentaa tai kasvattaa tunteitamme. Toiminnallakin voimme herättää ajatuksia ja tuntemuksia. Tunteet ovat jatkuvasti muuttuvia, ja mikään tunne ei kestä ikuisesti. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12.)

Tunteet eivät synny päämme sisällä eristettynä kaikesta muusta, vaan vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Tästä samasta syystä emme myöskään voi valita tunteitamme. Kaikki se, mitä aistimme, kaikki mitä kuulemme, maistamme, haistamme, näemme ja tunnemme tuntoaistilla, on yhteydessä ja vaikuttaa tunteisiimme tahdostamme riippumatta. Proprioseptisen aistijärjestelmä analysoi kaikkea sitä, joka kehossamme ja sen ympäristössä tapahtuu, emmekä me ole tietoisia tästä ollenkaan. (Kujala 2020, 19.) Mitä voimakkaampi tunne on, sitä tärkeämpi on se asia, johon tunne liittyy, sitä voimakkaampi on tarve tunteen alla. Tunteet ohjaavat meitä valitsemaan toimintamme tarkoituksen mukaisesti niin, että se edistää hyvinvointiamme. Hyvinvointi elämässä tarkoittaa sitä, että meillä itsellämme on hyvä olla ja sitä että, myös meidän läheisimmillämme on hyvä olla; hyvä kasvattaa hyvää eli onnellisuuden kehä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 14.)

Tunteet ja ajatukset ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja ne vaikuttavat toimintaamme. Erilaiset tunteet saavat meissä aikaan erilaisia tarpeita reagoida, mutta ajatusten avulla voimme kuitenkin oppia säätelemään tunteitamme.

Mielihyvän tunnetta kokiessamme, olomme on kevyt ja ajatukset tuntuvat kirkkailta. Se merkitsee sitä, että olemme oikeilla jäljillä, teemme jotain oikein. Silloin, kun tunnemme mielipahaa, voimme päätellä, että tarvitsemme jonkinlaista muutosta: muuttaa omia ajatuksiamme omaa toimintaamme tai poistua paikalta tai tilanteesta. Mielipahan tunteet ovat epämiellyttäviä ja vaikeita tunteita; ne voivat tuntua tukkoisilta, jumittavilta, raskailta, väsyttäviltä, hankalalta, epäilyttäviltä tai jopa toivottomilta. Mielihyvän tunteet taas ovat mukavia ja helppoja tunteita, jotka ovat keveitä ja soljuvia. Kehomme on ikään kuin tunteidemme koti. Tunteet syntyvät aivoissamme signaaleina, ja ovat välittömästi aistittavissamme kehossa. Tuntemme monia tunteita päivän aikana ja välillä on tärkeää päästää tunteita ulos, sillä keho voi oireilla fyysisenä kipuna tai ahdistuksena, jos niin ei tee. Tunteiden vapauttaminen tapahtuu yksinkertaisesti. Tunteet pitää tuntea. Täytyy antaa lupa itselle pysähtyä tunteen äärelle ja aistia se, mitä tunne yrittää kertoa kehossa, vaikka se olisi epämiellyttävää hetken, sillä pian olo helpottaa ja on paljon parempi olla. (Jääskinen & Pelliccioni ym. 2017, 19–21.)

## **3.2 Alakouluikäisen tunteiden maailmaa**

Seuraavaksi tarkastelen alakouluikäisen lapsen tunteiden maailmaa. Tarkastelen tätä kahdessa eri ikäryhmässä. Tarkastelen ensiksi 7-9- vuotiaita ja sitten 9-12-vuotiaita.

### **3.2.1 7–9-vuotias**

Koulun alkutaipaleella oleva, noin 7–9-vuotias, lapsi harjoittelee tunteidensa hallintaa. Tunteet voivat mennä laidasta laitaan, ja niitä on vaikea saada hallintaan. Tunteet voivat saada lapsen itkemään, paiskomaan ovia tai tappelemaan. Vaikka kaikki tunteet ovat sallittuja, toisen ihmisen tai tavaroiden vahingoittaminen ei ole. Tässä vanhemman tulee auttaa lasta nimeämällä ja sanoittamalla tunteita. 7–9-vuotias harjoittelee oppimaan ja tekemään työtä itsenäisesti, oma-aloitteisesti. Lapselle voi uskoa hänelle sopivia kotiaskareita, kuten tiskikoneen tyhjennyksen tai täytön tai omien harrastustarvikkeiden pakkaamisen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019b.)

Lapsen on tärkeä kokea onnistumisen riemua, saattaa omat tehtävänsä loppuun ja saada kannustusta ja kiitosta. Yhtä lailla myös epäonnistumiset kuuluvat elämään ja niitä on opittava sietämään. Epäonnistumiset ovat tärkeässä roolissa lapsen kasvaessa tuntemaan itseään, ja ne auttavat ottamaan vastaan elämässä väistämättä kohdalle sattuvia pettymyksiä. Liian usein koetut pettymykset ja epäonnistumisen tunteen moitteiden kera saavat lapsen tuntemaan itsensä huonommaksi kuin muut. Jatkuva huo-

nommuuden tunne vie ilon oppimiselta ja muulta työskentelyltä. Lapsen tasolle sopivat haasteet innostavat lasta eivätkä tallaa jalkoihinsa luovuutta ja lapsen oma-aloitteisuutta. Silloin kun lapsi suhtautuu itseensä myönteisesti, epäonnistumiset eivät lannista häntä niin helposti. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019b.)

Tässä vaiheessa lapsen elämään olisi hyvä kuulua vielä paljon leikkimistä. Huolettomana leikkiminen itsekseen ja yhdessä muiden kanssa, sekä sopivasti vaihtelua lapsen leikin ja työnteon välillä ovat lapselle tärkeitä. Älyllisen oppimisen rinnalle tarvitaan satumaaailmoja, mielikuvitusta ja luonnossa liikkumista. Pienen koululaisen huumorintaju kukkii, ja hän nauttii loruista, lauluista ja arvoituksista. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019b.)

Kaverit ovat tämän ikäiselle yhä tärkeämpiä. Kiusaaminen ja ulkopuoliseksi joutuminen ovat satuttavat ja pelottavat lasta, ja hän vertailee jatkuvasti, onko hän yhtä hyvä verrattuna kavereihinsa. Lapsi opettelee ymmärtämään kaveriryhmän sanattomia sääntöjä ja lainalaisuuksia ja, sitä kuinka hän pärjäisi siinä ryhmässä: kenellä on valta ja kuinka valtaa voi käyttää. Ryhmässä riidellään ja sovitaan, käydään neuvotteluita ja asetetaan erilaisiin rooleihin. Kotona lapsi on melko helppo ja hänen huomionsa on suuntautunut kodin ulkopuolisen maailman pohtimiseen ja ymmärtämiseen. Vanhemmille jää tehtäväksi lähinnä olla saatavilla silloin, kun lapsi sitä tarvitsee. Vanhemmille tämä aika on tasapainoilua saatavilla olon, riittävän vapauden antamisessa ja rajojen asettajana. (Nurmi & Pruuki 2020, 42.)

### **3.2.2 9–12-vuotias**

Alakoulun 3.–6.-luokkalaiset osaavat jo hienosti ottaa huomioon ja ymmärtää toisten tunteita, ajatuksia tai tarpeita. Tämän ikäinen osaa jo kuvailla ystäviensä luonnetta ja kertoa heidän kiinnostuksen kohteistaan eikä keskittyä vain heidän ulkoisiin ominaisuuksiinsa. Nuoremmille lapsille tyypillinen itsekkeskeisyys vähenee ja empatia kyky kehittyy. Oman vuoron odottaminen ja tunteiden hallitseminen on paljon helpompaa kuin alemmilla luokilla. Esimerkiksi ovien paiskomisen suuttumisen seurauksena vähenee. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019c.)

Kaverit ovat hyvin tärkeitä 9–12-vuotiaalle lapselle. Kavereiden mielipiteillä on enenevässä määrin suuri vaikutus lapseen. Muutto tai muu eron joutuminen ystävästä tuntuu lapsesta vaikealta. Ryhmässä lapsi haluaa olla hyväksytty ja luokkayhteisössä voi muovautua erilaisia rooleja lapsille: yksi

johtaa, toinen pelleilee, kolmas saattaa eristäytyä. Vanhemman on hyvä olla herkällä korvalla seuraamassa lapsen sanattomia ja sanallisia viestejä ja puuttua hienotunteisesti mutta jämäkästi jos havaitsee kiusaamista tai jos lapsi on joutunut syrjinnän kohteeksi. Vaikka lapsi on itsenäistynyt entisestään, hän on silti riippuvainen vanhemmistaan. Vanhemman kanssa vietetty yhteinen aika, hyväksyntä, hoiva ja turva ovat tärkeitä lapselle, ja hän nauttii yhdessä tekemisestä vanhempiensa kanssa. Lapselle on tärkeää saada tuntee, että häntä tarvitaan ja että hän on luotettava. Arjen keskellä tekemisen ei tarvitse olla mitään erityistä, vaan kaiken kiireen keskellä ihan tavallisten asioiden tekeminen yhdessä voi olla se juttu. Tämän ikäinen lapsi haluaa niin sanotusti tutustua jo ”oikeisiin töihin”. Tekeminen voi olla ruoanlaittoa, siivousta, leipomista, puutarhan hoitoa, saunomista, lemmikkieläimen hoitoa tai autojen renkaiden vaihtoa. Nämä asiat ovat niitä, joissa lapsi saa tarvitsemaansa arvokasta aikaa vanhempiensa kanssa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2022d.)

### **3.3 Monenlaiset tunteet, kaikki sallittuja**

Kaikilla tunteilla on tarkoituksensa. Monesti alamme tunteista puhuessamme jaotella niitä positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin. Nykyään on trendikästä päästä eroon negatiivista tunteista erilaisten itsehoito-oppaiden tai sosiaalisen median vinkkien avulla. Tällainen negatiivista tunteita eroon hankkiutuminen on aivojen toiminnan kannalta kuitenkin täysin mahdotonta. Keinot, joilla yritämme päästä eroon kärsimyksestä ja negatiivisista tunteista tuottavat itseasiassa lisää kärsimystä pidemmällä aikavälillä. Yksi tällainen keino on tunteiden tukahduttaminen, joka helpottaa oloamme väliaikaisesti. Helppo hetkellinen helpotus, tässä tapauksessa tunteiden tukahduttaminen, kuitenkin kostaatuu ja se joudutaan maksamaan sen korkojen kera takaisin. Tunteita, jotka on tukahdutettu, ei nimittäin voi valita vaan kaikki tunteet, laidasta laitaan, laimentuvat. (Kujala 2020, 17–18.)

Ei siis nujereta tunteita, tunteet suojaavat meitä. Lasten tulee saada tuntee ja näyttää kaikenlaiset tunteensa ilman häpeän tunnetta. Näin tapahtuessa lapsi oppii hyväksymään tunteensa. Lapsella on oikeus näyttää tunteensa ja hänellä on oikeus esimerkiksi itkeä kohdatessaan pettymyksiä. (Jalovaara 2005, 20–21.)

Liian monesti häpeämme tunteitamme ja yritämme peitellä niitä. Esimerkiksi suru ja itku ovat sellaisia tunteita, joita yritämme peitellä usein. Pyytelemme anteeksi sitä, jos liikutemme ja silmiimme kohoavat kyöneleet. Lisäksi koitamme vähätellä tunteitamme toteamalla, että minä nyt olen tällainen herkkä tapaus. Aikuisten olisi hyvä näyttää esimerkkiä lapsille ja nuorille, että kaikki tunteet ovat oikeanlaisia

ja sallittuja. Kaikille tunteille on tilaa ja on normaalia näyttää ne muiden ihmisten edessä. Hyvänä mallina toimii aikuinen, joka näyttää tunteensa lasten edessä ja sanoittaa ne: ”Minua nyt kiukuttaa, koska potkaisin varpaani tuoliin” tai ”Minä olen nyt surullinen, koska matkamme peruuntui”. Kun tunteet ovat aikuisille tavallisia, oppivat myös lapset ja nuoretkin, että tunteet ovat yhtä tavallinen juttu kuin aivastus.

### 3.4 Muiden tunteiden huomioiminen

Tunteet voivat tarttua erilaisten mekanismien kautta. Ilmeet kasvoilla voivat laukaista katsojassa vastaavan tunnereaktion ja ilmeen; iloisiin kasvoihin ilolla, vihaisiin vihalla. Ryhmätilanteissakin vaikuttavat tunnesignaalit. Myös empatia perustuu tunteen tarttumiseen. Empatiahan on eläytymistä toisen henkilön tunteisiin ja mielentilaan. Henkilö, jolla on empaattisia kykyjä, pystyy ikään kuin astumaan toisen saappaisiin ja pystyy ikään kuin saavuttamaan tämän toisen henkilön tunteet. Jo ihan pienet lapsetkin kykenevät tuntemaan empatiaa, esimerkiksi lapsi voi tuntea mielihahaa, kun näkee toisen lapsen itkemässä. (Jalovaara 2005, 27.) Tunteet voivat siis tarttua toisiin ihmisiin. Vuorovaikutustilanteissa tunteiden tarttumiseen vaikuttaa aivojen limbinen järjestelmä. Toisen ihmisen käyttäytyminen ja tunnetila saavat aikaan muutoksia toisen ihmisen verenpaineessa, sydämen sykkeessä ja hormonitoiminnassa. Fysiologiset muutokset aiheuttavat tunnetiloissakin muutoksia. (Opetushallitus 2022a.)

Kyky ottaa muut huomioon on yksi terveen persoonallisuuden ominaispiirteistä. Jotta lapsesta kasvaisi empaattinen, hän tarvitsee mallia aikuiselta sekä vertaisryhmän, jossa voi harjoitella omia vuorovaikutustaitojaan. Kouluikäiset monesti haluavat lemmikkieläimen, jota hoivata, ja se kertoo kasvavasta empatiakyvystä; heillä on tarve hoivata jotakin. Empatiakyvyn kehityksen myötä lapsi pystyy ja osaa eläytyä toisen ihmisen iloihin tai suruihin, jännittää ystävänsä puolesta, tuntee surua kaverin huonosta numerosta ja vastustaa esimerkiksi eläinkokeita tai muuta eläimiin kohdistuvaa vääryyttä. (Nurmiranta ym 2009, 62.)

Tunteet tarttuvat ilmapiiristä ja kasvoilta meihin. Luemme jatkuvasti ympäristöämme, jotta saisimme aistittua ilmapiirissä vallitsevat tunteet. Ilo ystävän kasvoilla paistaa hetkessä myös kaverin kasvoilta, tai jos koulun käytävällä vastaan käveleekin tuiman näköinen opettaja, saa se aikaan koululaisessa jännitystä, jopa pelkoa. Toisen tunteisiin samaistuminen on tärkeää, jotta voimme olla tukemassa toisiamme ikävällä hetkellä tai riemuita yhdessä onnistumisesta tai voitosta.

## 4 ”MUSTA TUNTUU”

Ilman tunteita elämä voisi olla tylsää tai jopa vaarallista. Pelko ei varoittaisi meitä vaarasta tai emme tuntisi vihaa, kun joku kohtelisi meitä huonosti. Emme osaisi puolustaa itseämme ilman vihaa. Ei olisi iloa, ihastumisia, rakkautta tai innostusta. Tunteet vaikuttavat myös terveyteemme, sillä mitä enemmän koemme mielihyvää, sitä vahvemmin elimistömme käy taistoon tauteja vastaan. Tunteet voivat korostua voimakkaasti joissakin tilanteissa, joita kohtaamme. Esimerkiksi esiintymistilanteet ovat sellaisia, joissa voimme joutua kauhun valtaan, tai kun ihastuksemme kävelle ohi koulun käytävillä. Tällaisissa tilanteissa on hyvä tietää, kuinka tunteiden kanssa tulee toimia. Kun saamme tunteemme haltuun, oloamme helpottuu. Tunteet ovat mielen ja kehon automaattisia reaktioita, ja toimiminen tunteiden kanssa on taito, jota voimme kehittää. Tunteiden kanssa toimimista ja tunteiden ymmärtämistä kutsutaan tunnetaidoksi. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 16.)

### 4.1 Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat taitoja, joita käytetään yritettäessä vaikuttaa siihen, kuinka itsestä tai toisesta tuntuu. Tunnetaidot ovat keino säädellä tunteita. Voimme säädellä koettuja tunteita, niiden voimakkuutta ja sitä, kuinka ilmaisemme ne. Hyvät tunnetaidot ovat sitä, että tiedostaa ja ymmärtää tunteet, jotka kyseessä olevaan tilanteeseen liittyvät ja että osaa toimia niin, että tunteet, omat tai kaverin, tulevat huomioituksi. (Lahtinen & Rantanen 2019, 26.) Tunnetaidot ovat osa mielenterveyttämme ja edesauttavat kaikin puolin ihmisen hyvinvointia. Siksi juuri on erityisen tärkeää kaikenikäisenä kehittää tunnetaitoja. (Seppänen 2021, 40.)

Ihmiset seuraavat toisiaan ja kehittävät jatkuvasti minäkuvaansa omien tai toisien reaktioiden pohjalta. Miten minun tekoni vaikuttivat häneen? Tai miten minun sanani vaikuttivat? Mitä hän sanoi minulle ja mitä hän oikein tarkoitti sillä? Millaisena hän minua pitää? Kelpaanko tällaisena? Yhtä aikaa annamme myös palautetta läheisillemme siitä, millaisina me heitä pidämme. Näin me muokkaamme pala palalta sekä omaa että toistemme käytöstä. Lapsuutemme on luonut perustan tunnetaidoille ja sille, miten me tunteidemme kanssa elämme. Vanhemmat ovat voineet auttaa sanoittamaan ja tunnistamaan tunteita, ja näin ollen he ovat auttaneet ilmaisemaan ja säätelemään niitä. Se on luonut meille perustan, kuinka reagoimme nykyään vaikeisiin aikoihin, muihin ihmisiin tai kuinka tuemme omaa itseämme. Lohdullista on kuitenkin, että meillä on myöhemmin aikuisinakin aikaa oppia tunnetaidoista, ja niihin

kannattaa panostaa, sillä ne voivat olla merkittävä voimavara. Kun ymmärtää tunteita, näkee syyn ja seurauksen tunteen takana. (Seppänen 2021, 44.)

Tunnetaidot ovat erilaisia taitoja aikuisille ja lapsille: aikuinen osaa ”tunnelukea” omia ja toisten tunteita, osaa nimetä ne ja ymmärtää mistä tunne on saanut alkunsa, ja kuinka se vaikuttaa tunteiden ilmenemiseen. Lapsella taas tunnetaidot tarkoittavat sitä, että hän osaa esimerkiksi leikkiä toverinsa kanssa tai että hän osaa hillitä itseään joissakin tilanteissa. Ongelmien ja aggressioiden käsittelykyky, turhautumisen sieto ja erilaisten impulssien hallinta ovat osa tunnetaitoja. Tunnetaitoja ovat myös muiden ihmisten, erityisesti erilaisten ihmisten aito kohtaaminen ja suvaitseminen. Myönteinen ja kannustava ilmapiiri ovat peruskoulussa tunnekasvatuksen lähtökohdat. Tunnekasvatus on osa jokapäiväistä toimintaa koulussa: taideaineet tarjoavat tilaisuuden ilmaista tunteita ja työstää niitä, mutta myös liikuntatunneilla oppii näitä taitoja, esimerkiksi tärkeitä yhteistyöntaitoja. Tunnetaitoja oppii myös erilaisilla ilmaisuharjoitteilla tai roolileikeillä, ja nämä ovat varsin oiva tapa, sillä ne yhdistävät tiedon ja tunteen käytösmalliin. Tunnetaitojen oppiminen on tärkeää, sillä ne auttavat meitä selviytymään elämän erilaisissa mutkissa ja ne myös edistävät terveyttä. Koulun tehtävänä on myös kaiken tiedollisen opetuksen lisäksi opettaa ja evästyä lapsia elämisen taidoilla. Kun lapsella on riittävät tunnetaidot, hän viihtyy koulussa paremmin ja hänen motivaationsa lisääntyy koulutyötä kohtaan. Tunnetaidot myös edistävät työrauhaa luokissa ja jopa ehkäisevät koulukiusaamista. (Jalovaara 2005, 95–98.)

## 4.2 Tunteiden säätelyn taito

Tunteissa ja tunteiden säätelyssä keskeisessä roolissa on limbinen järjestelmä. Limbinen järjestelmä sijaitsee isoaivojen etu- ja keskiosissa. Limbisen järjestelmän tehtäviä ovat muun muassa huolehtia siitä, että syömme ja juomme, ja se ohjaa myös sukupuolisesta käyttäytymisestäämme. Limbinen järjestelmä säätelee myös kipua, motiiveja, vireyttä sekä tunteita. (Kokkonen 2017, 77.)

Tunteiden säätely ja sen taito ei tarkoita tunteiden hillitsemistä tai sitä, että tunteet ovat kesytettyjä. Tunteiden säätelyä tarvitaan myös silloin, jos tarvitaan jokin tietty tunne käyttöön, esimerkiksi esiintymistilaisuudessa tarvitaan rohkeutta ja rentoutta. Silloin kun ihminen tuntee onnellisuutta, hänestä purkaantuu luovuuden energiaa. Ihminen on silloin rento, ja rennossa mielentilassa pystyy ratkaisemaan ongelmia tai luomaan uutta. Silloin kun omat tunteet ovat hallussa, on helppoa olla muiden kanssa, huomioda toiset, oppia uutta ja elää täysillä. (Opetushallitus 2022b.)

Hyvinvoivan mielen tunnistaa siitä, että tunteet eivät ailahtele epävakaasti tai ole täysin stabiileja, vaan tunteet pysyvät näiden kahden ääripään välimaastossa. Siihen tarvitaan tunteiden säätelykykyä. Tunteiden säätelyn ollessa heikko ja puutteellinen ilmenee se mielenterveysongelmina tai mielen pahoinvointina. Mielenpahoinvointia on esimerkiksi syömishäiriöt, masennus, ahdistus ja pahimmillaan ongelmat ja vaikeudet tunteiden säätelyssä ja ne ovat omiaan suurentamaan itsemurhariskiä. Itsemurhakin voi olla nuorelle äärimmäinen keino säädellä kielteisiä tunteitaan. Mielen hyvinvoinnin kannalta keskeistä on tietää, miten kannattaa säädellä tunteita ja mitkä säätelykeinot ovat hyödyllisiä mielen hyvinvoinnin kannalta. (Kokkonen 2017, 133–134.)

Kielteisiä tunteiden säätelyyn tutkimusnäyttö puoltaa tarttumaan ajatusten avulla, eli keskittää ajatusensa johonkin muuhun tilanteeseen tai yrittää lähestyä mielipahaa aiheuttavaa asiaa eri näkökulmasta tai myönteisemmässä valossa. Toinen suositeltu keino on hyväksyä tapahtuma tai elämäntilanne, joka aiheuttaa mielipahaa, jos siihen ei pysty itse millään tavalla vaikuttamaan. Esimerkkinä Kokkonen (2017) kertoo urheilijanuorukaisesta, joka loukkaantui liikuntaopintojensa alkuaikoina ja kävi läpi tunteiden ja ajatuksien myllerryksen ennen kuin hän pystyi hyväksymään ja sisäistämään tapahtuman. Tällainen koettelemusten uudelleen arviointi ja niiden hyväksyminen voi onnistua alkunihkeydestä huolimatta helpommin silloin, kun uskallamme puhua tapahtuneesta ja siihen liittyvistä tunteistamme läheistemme kanssa. Tunteistamme kertominen ja keskustelu läheisen kanssa tukevat mielen hyvinvointia. Jos ei ole sellaista läheistä ihmistä, jolle kertoa omista ajatuksistaan ja tunteistaan, päiväkirjaan kirjoittaminen tukee yhtä lailla mielen hyvinvointia. (Kokkonen 2017, 134–135.)

Mielen hyvinvoinnin kannalta haitallisimpia tunteiden säätelykeinoja ovat tunteiden välttely, tukahduttaminen ja niiden kieltäminen. Välttelemällä tai kieltämällä tunteet niistä ei voi päästä eroon, vaan tunteet pitää kohdata ja käsitellä, tavalla tai toisella, sillä mitä enemmän yrität tukahduttaa tunteen, sitä voimakkaampana se tuntuu. (Kokkonen 2017, 135–136.) Tunteiden tukahduttaminen on ei-suositeltava säätelykeino tunteille. Se, että työntää tunteet syrjään, kostautuu, sillä jossain vaiheessa kasaantuneet tunteet purkaantuvat hallitsemattomasti. (Opetushallitus 2022b.)

Kodin tunneilmapiiri, kasvatukselliset kokemukset, palaute omilta vanhemmilta ja kasvatuksen ankaruus tai vapaus vaikuttavat tunteiden säätelykyvyn kehittymiseen. Muita vaikuttavia tekijöitä ovat sukupuoli, ikä, aivorakenteiden kehittyminen, hormonaaliset tekijät ja hermoverkkoyhteydet. Jokaisen

pitää opetella toiminaan ympäristössään niin, ettei aiheuta haittaa toisille tai itselleen, ja jos ei opi säätelemään tunteitaan, ihminen tuottaa ongelmia itselleen sekä ympäristölleen sillä hän toimii satunnais-ten aistiylykkeiden, vaistojen ja tunnetilojen varassa. (Opetushallitus 2022b.)

Kuinka sitten säädellä tunteitaan? Tärkeässä asemassa on tunteiden tunnistaminen. Tunteet pitää osata tunnistaa, jotta niiden kanssa voi elää ja jotta niitä osaa hallita. Tunteitaan voi säädellä esimerkiksi muokkaamalla omia ajatuksiaan. Ihminen voi oppia ja harjoitella uusia ajattelu- ja ongelmanratkaisutapoja, kuten itsensä hyväksymistä sellaisena kuin on ja itsensä kehumista. Ajatuksiaan voi oppia ohjaamaan keskittämällä huomionsa mieluummin myönteisiin kuin kielteisiin asioihin ja näkökulmiin. Jokainen meistä voi valita, minkälaisen elämänsenteen omaksuu. Toiset valitsevat myönteisen ja toiset kielteisen. On myös hyvä tietoisesti suunnitella sellaisia keinoja, joilla synkän mielialan saa kaikkomaan, toisilla liikunta toimii hyvin, toisilla taas vaikkapa musiikki, joka sekin voi vaikuttaa mielialaan. Useimmilla meistä toimii tunteiden tasoittajana fyysinen rasitus tai käsillä tekeminen. Jokaisella meistä on omat keinonsa, ja niitä voi miettiä, suunnitella ja opetella käyttämään omien tunteidensa rauhoittajina taikka rikastuttajina. (Opetushallitus 2022b.)

Pystymme säätelemään omia tunteitamme, mutta myös toisten tunteita. Ihminen pystyy lukemaan sanattomia viestejä: ilmeitä kasvoilta, eleitä ja keho asentoja. Äänen sävy, puheen rytmi sekä sen tauot paljastavat tunnetilan meille. Fyysinen läheisyys, tilankäyttö, katsekontakti tai sen puute ja välttely paljastavat paljon tunteistamme toiselle. Sekä, myönteiset että kielteiset tunteet tarttuvat. Kun omaa hyvän tuntuman omiin tunteisiin, sitä vähemmän on alttiina muiden ihmisten tunteiden tarttumiselle hallitsemattomasti. Hyvä kannattaa laittaa kiertämään, ja iloa ja innostusta tartuttaa muihin. Mielen-tyyneys on myös yksi asia, jota kannattaa harjoitella, sillä se edesauttaa olemaan samalla aaltopituudella muiden kanssa. (Opetushallitus 2022b.)

### **4.3 Kaveritaidot**

Ystävyys voi olla iloa, riemua, naurua, pelejä, leikkejä ja seikkailuja, yhdessä mahat kipeänä nauramista tai innostumista toisen hyvistä ja huonoista ideoista. Ystävyys voi olla myös toisenlaista. Yhdessä tai toisen vierellä kulkemista, ymmärrystä ja välittämistä. Saa istua vain hiljaa, haaveilla. Ystävyys on sitä, että haluaa olla toisen vierellä hyvinä ja huonoina hetkinä. (Kalm & Mallius 2021, 10.)

Kaveritaidoilla tarkoitetaan sellaisia sosiaalisia taitoja, joita tarvitsemme silloin, kun olemme vuorovai-  
kutuksessa muiden kanssa. Itsetuntemus ja itsemyönteisyys toimivat pohjana kaveritaidoille ja lisäävät  
luottamusta ja empatiaa itseä ja muita kohtaan. Kaveritaitoja ovat muun muassa seuraavat taidot: kyky  
keskustella ja ilmaista itseäsi, kyky kuunnella toista, kyky samaistua toiseen ja ottaa muut huomioon,  
kyky ilmaista omia mielipiteitä rakentavalla tavalla sekä ottaa huomioon, ja hyväksyä erilaiset näkökul-  
mat, kyky sanoa ei, kyky pyytää ja antaa lupa, lojaalius ja luotettavuus. Kaveritaitoja tarvitaan läpi koko  
elämän; kun tutustutaan uusiin ihmisiin tai kun yllä pidätetään ystävyys-suhteita, kaveritaitoja tarvitaan  
koulussa, ja myös myöhemmin työpaikoilla ja parisuhteessa. (Opetushallitus 2022a.)

Teoksessa ”Hyvän kaveruuden avaimet” lapset ovat listanneet, minkälainen on hyvä ystävä. Hyvä ystävä  
heidän mukaansa muun muassa puhuttelee ystävällisesti muita ihmisiä, ottaa mukaan leikkeihin ja pe-  
leihin eikä kiusaa, nimittele tai puhu pahaa selän takana. Huono ystävä on yhtenä päivänä kaveri, ja  
toisena päivänä ei, ja hän kiusaa, nimittelee, lainaa tavaroita ilman lupaa tai unohtaa palauttaa ne, mää-  
räilee, valehtelee ja puhuu epäystävällisesti muille. (Juusola 2015, 84.) Huomaavainen ja hyväntahtoinen  
kaveri pyrkii ottamaan huomioon toisten tunteet, toiveet ja mielipiteet. Hän käyttäytyy ystävällisesti, on  
kohtelias ja auttaa toisia. Hän pyrkii käyttäytymään niin, että kaikilla on hyvä olla. Kohdellaan siis toi-  
siamme niin kuin haluaisit itseäsi kohdeltavan. (Juusola 2015, 90.)

Ystävyydessä ja kaverisuhteissa tarvitaan myös suvaitsevaisuutta. Se tarkoittaa sitä, että hyväksyy ja  
kunnioittaa erilaisuutta, koska me kaikki olemme erilaisia. Kaikki ihmiset ovat yhtä arvokkaita. Suvait-  
sevaisuutta kaverisuhteissa on se, että ei kiusaa, on ystävällinen kaikille, antaa anteeksi, hyväksyy, että  
kaikki tekevät virheitä joskus, ja ymmärtää, että me kaikki olemme erilaisia. Tämän vastakohtana on  
taas suvaitsemattomuus. Suvaitsematon ei siedä erilaisuutta ja pitää itseään arvokkaampana kuin muut  
ihmiset. Suvaitsematon voi arvostella toisia ihmisiä jonkin ulkoisen erilaisuuden tai ulkonäön vuoksi tai  
sen vuoksi, mitä toinen ihminen harrastaa. Suvaitsemattomuus aiheuttaa kurjaa oloa, pahaa mieltä, kiu-  
saamista ja yksinäisyyttä niille, joita ei suvaita. (Juusola 2015, 92.)

## 5 TEORIASTA LAUTAPELIKSI

Miksi sitten lautapeli? Osalle oppijoista kirjoista irti pääseminen on helpotus. Oppimistapana peli on monikanavainen, sillä peli yhdistää kuvan, äänen ja oman tekemisen. Joissakin peleissä mukaan tulee vielä koko kehon liike. Useat pelit havainnollistavat asioita. Esimerkiksi matematiikka on mukavampi opetella laskemalla oikeita rahasummia kuin kuvitella ne työkirjaan. Kielten sanojenkin opiskelukin on osalle helpompaa värikkäiden kuvien ja pelin avulla. Pelimaailma perustuu palkitsemisjärjestelmään, sillä monissa peleissä edetään eteenpäin, kerätään pisteitä tai nouseaan korkeammalle tasolle. Myös epäonnistuminen ja uudelleen yrittäminen kuuluvat pelaamiseen luontevasti. Pelaamisessa pelaajan motivaatio pysyy yllä yrityksen, erehdyksen ja onnistumisen kautta. (Hirvonen ym. 2015, 4.)

Pelit ovat oiva, matalan kynnyksen tapa kaikenlaisille oppijoille. Pelaaminen on myös sellaisille oppijoille jotka arastelevat urheilua tai musisointia muiden ollessa läsnä. Liikuntarajoitteisillekin pelaaminen on tapa ja mahdollisuus osallistua. Monissa peleissä pelaaja pääsee kehittämään ongelmanratkaisusekä vuorovaikutustaitojaan. Pelit ovat myös mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin, oli peli sitten fyysinen lautapeli tai verkkopeli. (Hirvonen ym. 2015, 5.)

Pelejä käytetään laidasta laitaan enenevässä määrin opetuksessa. (Krokkfors 2014, 23). Oppilaat ovat sitoutuneita kuuntelemaan opettajaa pelin aikana, sillä he haluavat oppia, jotta voivat edetä pelissä.. (Krokkfors 2014, 31.)

### 5.1 Työn kehittelyä ideasta toteutukseen

Jo ennen kuin sain idean tunnetaito-lautapelistä, tiesin, että haluan opinnäytetyöni olevan toiminnallinen. Tovin aikaa pohdiskelin eri aiheita ja toteutusmuotoja, ennen kuin sain idean lautapelistä. Esittelin ideani toteutussuunnitelman seminaarissa, ja ryhdyin kirjoitustyöhön. Materiaalia lasten kehityksestä ja tunnetaidoista on saatavilla todella paljon ja osa lähteistä piti jopa karsia pois. Kirjallisuutta pelipedagogiikasta ei juurikaan löytynyt, vaan ne joko olivat videopeleihin liittyviä tai muuten toimimattomia tähän tarkoitukseen.

Toiminnallisen osan opinnäytetyöstä halusin toteuttaa sellaisessa muodossa, johon olisi mahdollisimman matalalla kynnyksellä helppo tarttua. Lautapelin muodossa tunteiden, kaveritaitojen ja empatiataitojen opettelu valikoitui tavaksi, ja sitä pelatessa ikään kuin oppii pelin ohessa tarvittavia taitoja elämälle. Pidän tärkeänä, että jo alakoulussa saisi tukea tunteisiin ja osaisi niitä pukea sanoiksi. Tärkeää on myös mielestäni se, että lapset oppisivat purkamaan tunteensa.

## 5.2 Käytännön toteutuksesta

Pelilaudan pohjan suunnittelussa hyödynsin Canvaa. Muutaman erilaisen version tehtyäni alkoi lopullinen pelilauta ja sen ilme hahmottua. Halusin pelistä yksinkertaisen näköisen, mutta istutin siihen hie- man puutarhateemaa. Kun pelilautaa tarkastelee lähempää, huomaa, että puutarhan hyönteisillä on eri- laisia ilmeitä ja tunnetiloja. Pelissä edetään nopan avulla liikuttamalla omia nappuloitaan. Korttipak- koja peliin tulee kaksi: toinen pakka pikkukoululaisille eli 1.-3.-luokkalaisille ja toinen isommille, eli 4.-6.- luokkalaisille. Pelikorteissa on kysymyksiä tunnetaidoista, kaveritaidoista ja toisen asemaan asettumisesta. Osa on muotoiltu niin, että niitä pohditaan yhdessä kanssapelaajien kanssa, osa yksilönä. Vastaukset kerrotaan ääneen kanssapelaajille ja niistä voidaan käydä myös keskustelua. Pelissä kaikki ovat voittajia, sillä tehtäviä tehdään yhdessä ”tiiminä” ja yhteistyöllä päästään etenemään maaliin.

Pelistä tein fyysisen versio nappuloineen ja noppineen pelilautapohjalle, mutta se on kaikkien saata- villa myös tulosteena. Pelilaudat voidaan tulostaa kahdelle A4-paperille, ja myös pelin tehtävä- ja ky- symyskortit voidaan tulostaa paperille ja leikata irti toisistaan. Myös pelin muut osat, kuten fiilismittari ja pelin läpi selvinneiden ”palkintokortti”, on mahdollista tulostaa. Lisäksi pelaamiseen tarvitaan peli- nappula ja noppa. Pelinappulana voi toimia esimerkiksi oppilaan oma pyyhekumi, jos oikeita pelinap- puloita ei ole saatavilla.

Itse peli on hyvin pelkistetty: heitä noppaa, etene tassuja pitkin, nosta kortti ja tee kortissa olevan oh- jeen mukaan. Halusin panostaa tehtäväkorttien sisältöön ja kehitellä niihin monipuolisesti erilaisia teh- täviä.

### 5.3 Pelin testaus ja havainnointi

Peliä on testattu molemmissa ikäluokissa; omassa lähipiirissäni on kumpaankin ikäluokkaan kuuluvia lapsia. Testasin peliä tulevan ekaluokkalaisen ja neljännelle luokalle siirtyvän kanssa. Havainnoidesani heitä kiinnitin huomiota siihen, kuinka lapset reagoisivat tehtäviin ja minkälaista keskustelua tehtävät herättäisivät. Pyysin myös heiltä palautetta pelin ulkonäöstä ja sääntöjen ymmärrettävyydestä. Tehdessäni havainnointia pelitilanteesta seuraavanlaisia asioita nousi esiin. Lapsista oli helppoa pelata peliä ja säännöt olivat helppo ymmärtää. Yksinkertaistettu pelin kulku oli heistä mielekästä, sillä osassa tehtäviä piti pohtia vaikeitakin asioita. Pelissä on hyvä olla aikuinen mukana apuna keskustelussa tai avaamassa vaikeaa asiaa ainakin pienimpien koululaisten kanssa. Aikuinen myöskin peliä seuratessaan kuulee asioita, joista lapsi ei välttämättä ole kertonut aiemmin, esimerkiksi kiusaamisesta.

Pelin ulkonäkö oli lapsista mielekäs ja se oli selkeä. Tehtäväkortit olivat heistä myös selkeitä, joskaan pieni koululainen ei jaksanut lukea itse tehtävä kortteja loppuun asti. Tässä voisivat toimia myös tavutetut versiot pienimpien kanssa. Lapsista tehtävät olivat mukavia, ”välillä vähän hankalia” ja ”niissä piti miettiä, millainen kaveri on”. Pelin hankaluudesta kysyttäessä lapset mainitsivat yhdessä pelikortissa olleen liian abstraktin kysymyksen ”toisen asemaan asettumisesta”, ja lapset ymmärsivät puhuttavan siinä rautatieasemista. Lapset sanoivat, että voisivat pelata tätä peliä uudelleen ja olisi mukava, jos tätä voisi pelata yhdessä kaverien kanssa koulussa. Kokonaisarvosanaksi lapset antoivat kysyttäessä 4,5/5.

## 6 POHDINTA

Työtä tehdessäni tutkin alakouluikäisen kehityspsykologisia vaiheita ja sitä missä vaiheessa hän on psyykkisen kasvunsa kanssa. Tutkin myös sitä, kuinka kirkko on huomionnut kasvatuksen polussaan lapsen kehityksen vaiheet ja suunnannut polussa kullekin ikäryhmälle sopivalla tasolla hengellisen kasvun tukea.

Tunteista on puhuttu kautta aikain, mutta vasta viime aikoina on huomattu kuinka tärkeä ja iso osa meitä ne ovat. Tunteiden säätelyä ja sopivaa tapaa purkaa tunteita on hyvä harjoitella. Jos tunteet säilöö sisäänsä purkamatta niitä lainkaan, jossain vaiheessa niin sanotusti alkaa kattila kiehua yli täysin hallitsemattomasti. Tunteiden tukahduttaminenkaan ei ole oikea tapa käsitellä tunteita, sillä tunteiden vaimentamista ei voi kohdentaa mihinkään tiettyyn tunteeseen, vaan se vaientaa koko tunteiden kirjon. Tässä opinnäytetyössä halusin kehittää helpon tavan lapsille oppia lisää omista tunteistaan. Yhtenä tavoitteena oli tehdä kaikista tunteista normaaleja ja yhtä hyväksytyjä. Toisena tavoitteena on, että koululaisilla herää ajatuksia tunteista ja kavereiden kanssa olemisesta pelaamien lomassa.

Olen aiemmin pohtinut lautapelin tekemistä, mutta en ole keksinyt hyvää ideaa. Nyt siihen tarjoutui mahdollisuus mielenkiintoisen aiheen kera ja olen iloinen, että ryhdyin siihen. Pelin rakentaminen nollasta on aika työläs ja pitkä prosessi. Siihen saa todellakin kulutettua tovin, jos toisenkin. Silti valmiin pelin äärellä, pohtii, olisiko tämä pitänyt tehdä toisin, toimiikohan tämä idea tässä. Peliä tekeminen koostuu monesta eri vaiheesta: itse pelilaudan suunnittelusta, pelimekaniikan valitsemisesta ja pelin kortteihin tehtävien ja kysymysten kehittämisestä.

Peli itsessään on todella yksinkertainen ja helppo. En halunnut lisätä siihen monimutkaisia pisteenlaskuja tai muita mekanismeja. Heitetään noppaa, edetään ja nostetaan kortti, jossa on tehtävä tunne-, kaveri ja muiden tunteiden huomioimiseen liittyvät tehtävät suoritetaan joko yksin tai yhdessä. Uskon, että tunnetaitojen opettelussa alakoululaisille toimii lautapeli hyvin, sillä se sitouttaa pelaajat pelin etenemisen toivossa peliin.

Peliä voisi tulevaisuudessa kehittää eteenpäin kehittämällä siitä mobiiliversion, joka olisi pelattavissa lasten omilla älypuhelimilla tai koulujen tableteilla. Myös yläkouluikäisille nuorille voisi kehittää oman version tunnetaitopelistä, joka voisi olla jo moniulotteisempi, kenties jopa roolipeli, jossa hahmo kehittyy taidoissaan pelin edetessä.

## LÄHTEET

- Hirvonen, S. Hämäläinen, R., Liimatainen, J., Sarsama, P. 2015. *Pelit. Monenlaista pelaamista, erilaista oppimista*. Helsinki Erilaisten Oppijoiden Liitto Ry.
- Jalovaara, E. 2005. *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Helsinki: Pilot-kustannus Oy.
- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017. *Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin*. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.
- Kalm, M. & Mallius, M. 2021. *Hyvä kaveri. Ystävyysden supervoimat*. Helsinki: Lastenkeskus.
- Kirkkohallitus. 2021. *Polku. Vauvasta aikuiseksi seurakunnan yhteydessä*. Saatavissa: <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/polku-toimintamalli>. Viitattu 18.5.2022.
- Kokkonen, M. 2017. *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito*. 3., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Krokfors, L., Kangas, M. & Kopisto, K. (toim.) 2014. *Oppiminen pelissä. Pelit, pelillisuus ja leikkisyys opetuksessa*. Tampere: Vastapaino.
- Kronqvist, E-L & Pulkkinen, M-L. 2007. *Kehityopsykologia – Matkalla muutokseen*. 1. painos. Helsinki: WSOY.
- Kujala, E. 2020. *Tunteella. Häpeä*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava Oy.
- Lahtinen, A. & Rantanen J. 2019. *Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019a. *6–7-vuotiaan persoonallinen kehitys*. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/6-7-v/6-7-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>. Viitattu: 17.5.2022.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019b. *7–9-vuotiaan persoonallisuuden kehitys*. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>. Viitattu 17.5.2022.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019c. *9–12-vuotiaan sosiaalinen kehitys*. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>. Viitattu 18.5.2022.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019d. *9–12-vuotiaan persoonallisuuden kehitys*. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>. Viitattu:18.5.2022.
- Nurmi, P. & Pruuki, H. 2020. *Vanhemman kiukkukirja*. Helsinki: Kirjapaja.

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. *Kehityspsykologia lapsuudesta vanhuuteen*. Helsinki: Kirjapaja.

Opetushallitus. 2022a. *Kaveritaidot ovat harjoiteltavia taitoja*. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kaveritaidot-ovat-harjoiteltavia-taitoja> Viitattu: 18.4.2022.

Opetushallitus. 2022b. *Tunteesta tunteeseen- ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. 2. Tunteita voi säädellä, Opettajan aineisto*. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/2-tunteita-voi-saadella>. Viitattu: 24.5.2022.

Pirskanen, H. & Eerola, P. 2018. Johdanto: Tunteet perhe- ja lähisuhteissa. Teoksessa P. Eerola (toim.) & H. Pirskanen (toim.) *Perhe ja tunteet*. Tallinna: Gaudeamus Oy. 7-9

Viitotturakkaus. 2022. *Tunnetaito*. Saatavissa: <https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/sosiaaliset-aidot/tunnetaidot/> Viitattu: 28.7.2022.

Vuorinen, R. 2004. *Minän synty ja kehitys*. 2.–3. painos. Porvoo: WSOY.

Seppänen, M. 2021. *Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kirkkohallitus 2022. *Polku – vauvasta aikuiseksi seurakunnan yhteydessä*. Saatavissa: <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/polku-toimintamalli>. Viitattu: 11.5.2022.



Johanna Järvelä







# Säännöt

## Pelin valmistelu

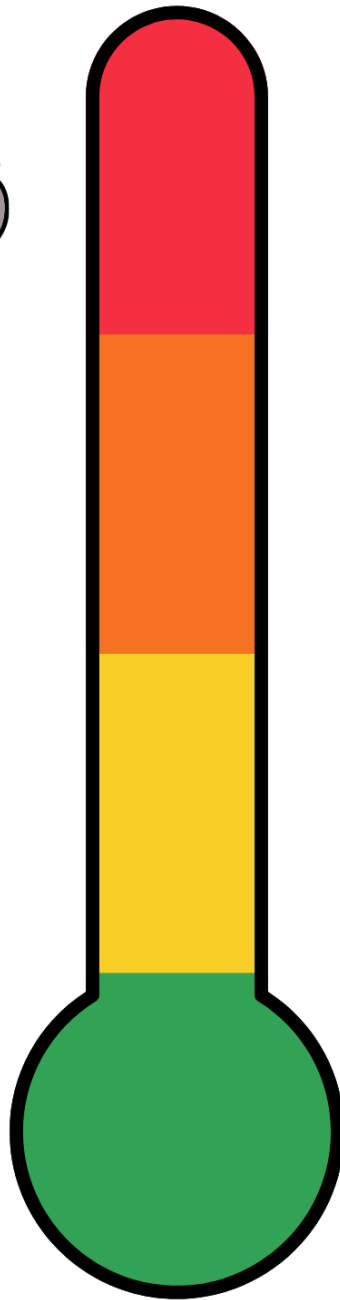
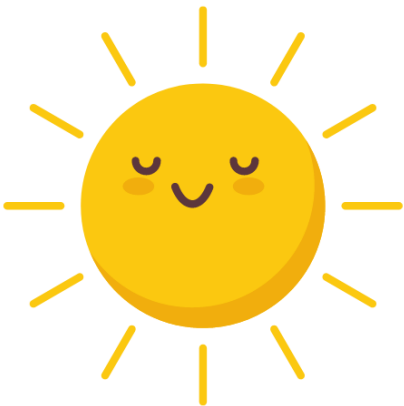
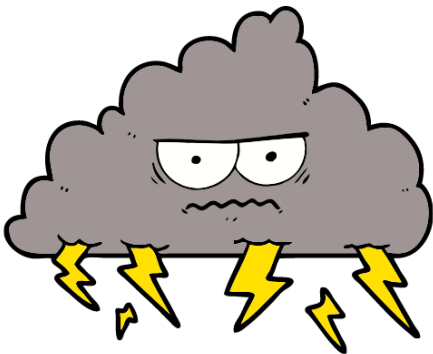
Valitaan pelin vaikeustaso kahdesta pakasta (1.-3 lk tai 4.-6.lk). Sekoitetaan pakka hyvin ja valitaan kullekin pelaajalle oma pelimerkki. Pelimerkit asetetaan Startin kohdalle. Se pelaaja, joka heittää isoimman luvun nopalla aloittaa.

## Pelin kulku

Pelissä edetään nopan osoittama lukumäärä kissan askelia. Yksi tassu on yksi askel. Jokaisella heitolla pelaaja saa nostaa pakasta kortin. Kortissa on tehtävä. Tehtävä voi olla yksilötehtävä tai yhdessä muiden pelaajien kanssa suoritettava tehtävä. Jos tehtävä on liian vaikea, saa pakasta nostaa seuraavan kortin tilalle. Peli voitetaan yhdessä etenemällä, tehtäviä suorittamalla.



# Fiilismittari



## Tunnetaito pelikortit 1.-3.lk

Mistä tunnistaa olevansa iloinen?	Mikä tekee sinut iloiseksi?
Miltä näyttää iloinen ihminen?	Mitä teet silloin kun olet surullinen?
Missä suru tuntuu?	Miltä näyttää surullinen ihminen?
Mitä pelko on?	Missä pelko tuntuu?
Mitä teet silloin, kun sinua pelottaa?	Miltä ja missä viha tuntuu?
Mistä tietää, että on vihainen?	Mistä sinä tulet vihaiseksi?

Kertokaa fiilismittarin avulla mikä on päivän tunnelma.	Miltä sinusta tuntuu kävellä kaverin kanssa koulusta kotia? Entä yksin?
Kuinka kaveri voi tehdä sinut iloiseksi?	Miltä tuntuu olla pettynyt?
Miltä näyttää ihminen, joka on innoissaan?	Miltä näyttää väsynyt ihminen?
Kerro, kuinka ollaan rohkeita.	Oletko ollut joskus kateellinen? Miltä se tuntui?
Kuinka voin auttaa surullista ystävää?	Mikä on yleisin tunteesi? (ilo, suru, kiukku, pelko, hämmästys, inho, rakkaus)
Kenelle voin kertoa tunteistani?	Mitä tunteita olet tänään tuntenut?

Kuinka tiedän mitä kaverille kuuluu?	Miltä näyttää surulliset kasvot? Entä vihaiset kasvot?
Miltä näyttää pelokkaat kasvot? Entä inho kasvot?	Kuinka selvitä vaikeasta tilanteesta?

## Tunnetaito pelikortit 4-6lk

<p style="text-align: center;"><b>Arvaa tunne!</b> (kortin nostaja valitsee tunteen ja esittää sen muille pelaajille. Muut pelaaja yrittävät arvata mistä tunteesta on kysymys)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Fiilismittari!</b> Jokainen pelaaja saa sijoittaa itsensä fiilismittarilla päivän fiiliksen mukaan. Muistakaa, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja hyviä. Kertokaa lyhyesti fiiliksestänne.</p>
<p style="text-align: center;">Miltä sinusta tuntuu, kun... kaadoit maidon ruokailussa ja sait raikuvat taputukset?</p>	<p style="text-align: center;">Miltä sinusta tuntuu, kun... sinun pitää esittää työsi luokan edessä?</p>
<p style="text-align: center;"><b>Arvaa tunne!</b> (kortin nostaja valitsee tunteen ja esittää sen muille pelaajille. Muut pelaaja yrittävät arvata mistä tunteesta on kysymys)</p>	<p style="text-align: center;">Mistä tunnistaa olevansa surullinen? Mikä auttaa suruun?</p>
<p style="text-align: center;">Miltä tuntuu olla vihainen? Kuinka vihan yli pääsee?</p>	<p style="text-align: center;">Missä pelko tuntuu? Kuinka voin päästä pelon yli?</p>
<p style="text-align: center;">Kun kukaan ei kuuntele minua, se tuntuu minusta _____?</p>	<p style="text-align: center;">Jatka lausetta. ”Kylläpä pelästyin, kun...?”</p>
<p style="text-align: center;">Kuvaile hetkeä, kun olit iloinen.</p>	<p style="text-align: center;">Kerro sellaisesta tunteesta, joka on vaikea sinulle.</p>

<p>Mikä tekee sinut kiukkuseksi?</p>	<p>Kuinka kiukkua voi käsitellä? Miten voit purkaa kiukun tunteen?</p>
<p>Arvaa tunne! (kortin nostaja valitsee tunteen ja esittää sen muille pelaajille. Muut pelaaja yrittävät arvata mistä tunteesta on kysymys)</p>	<p>Parhaat vinkit rauhoittua.</p>
<p>Kerro tilanteesta, kun sinua jännitti.</p>	<p>Miltä sinusta tuntuu, kun... saat uuden pyörän?</p>
<p>Kerro hetkestä, kun olit todella onnellinen.</p>	<p>Kuinka voi selvitä vaikeasta tilanteesta?</p>
<p>Kenelle voin kertoa tunteistani?</p>	<p>Jos vanhempi tai kaveri on sinulle vihainen, miltä se sinusta tuntuu?</p>
<p>Kilpailu. Kuka saa eniten ihmisiä hymyilemään. Laskekaa tulokset koulupäivän loppuksi.</p>	<p>Apua! Rikoin vahingossa kaverin puhelimen! Minusta tuntuu _____? Miltähän kaverista tuntuu?</p>

<p>Mitä on lempeys?</p>	<p>Miksi reiluus on tärkeää?</p>
<p>Miltä tylsyys tuntuu?</p>	<p>Mitä on häpeä? Missä se tuntuu?</p>

## Kaveritaito pelikortit 1-3lk

Minkälainen on hyvä kaverit?	Minkälainen kaveri minä olen?
Kuinka voin pyytää anteeksi kaverilta?	Kerro jokin leikki, johon kaikki pääsevät mukaan.
Kuinka saa uusia kavereita?	Kerro tilanteesta, jolloin sait uuden kaverin.
Kuinka ystäväni tulee iloiseksi? Entä surulliseksi?	Milloin viimeksi kerroit kaverille, että hän on tärkeä?
Mitä tarkoittaa toisen asemaan asettuminen? (kaikki pelaajat voivat pohtia yhdessä)	Ystäväni on surullinen, mitä voin tehdä?
Kaveria kiusataan, kuinka voin auttaa häntä?	Mitä teen kavereiden kanssa mieluiten? Kerro kaksi asiaa.

<p>Kaverisi kertoo viikonlopustaan, mistä kaverisi tietää, että kuuntelet häntä?</p>	<p>Kysy kaverilta, mitä hänelle kuuluu.</p>
--	---

## Kaveritaito pelikortit 4-6lk.

Kuinka voin ottaa huomioon ystäväni?	Kerro kaksi asiaa, joita on hauska tehdä yhdessä ystävän kanssa?
Minkälainen on hyvä ystävä? Kerro kolme asiaa.	Kuinka voin pyytää ystävältä anteeksi? Mainitse kaksi eri tapaa.
Kuinka osoitat ystävälle arvostavasi häntä?	Kerro sellaisesta tilanteesta, jossa ystävä auttoi sinua. Miltä se tuntui sinusta?
Kerro mikä on sinulle tärkeintä ystävydessä?	Millainen kaveri olet itse? Kerro kolme asiaa.
Tiedätkö mitä kaverille kuuluu? Kuinka voin tietää mitä kaverille kuuluu?	Kuinka voin huolehtia ystävydestä?
Kuinka huolehdin siitä, ettei kukaan jää yksin?	Miten voisin toimia, kun huomaan, että yhtä kaveria kiusataan?

<p>Miten vois saada uusia kavereita?</p>	<p>Kerro mitä annat ja mitä saat kaverisuhteessa?</p>
--	---

## Toisen huomioiminen 1-6lk

<p>Väite: Kaikki tunteet ovat sallittuja? Väärin vai <b>oikein</b>?</p>	<p>Kuinka voin ottaa toiset huomioon?</p>
<p>Kaverini on surullinen, kuinka voin auttaa häntä?</p>	<p>Kaveri kertoo huolistaan. Minä a) räplään puhelinta b) kuuntelen häntä c) mietin mitä teen illalla</p>
<p>Milloin kysyit viimeksi kaverilta kuulumisia?</p>	<p>Miten voit auttaa arjessa a) kotona? b) koulussa?</p>
<p>Mitä on myötätunto?</p>	<p>Kuinka huomion kaverin tunteet?</p>
<p>Miten osoitat kaverillesi kuuntelevasi?</p>	<p>Kaverilla on vaikea tilanne elämässä, kuinka voit kannustaa häntä?</p>

<p>Miten hyväksyt omastasi eriävän mielipiteen?</p>	<p>Väite: Kaikki olemme yhtä arvokkaita <b>oikein</b> vai väärin?</p>
---	---

## Ryhmätehtävät 1.-6.lk

<p style="text-align: center;"><b>TUNNESOKKO</b></p> <p>Ottakaa kynä käteen ja sulkekaa silmät. Piirtäkää sokkona paperille omat kasvosi. Kun avaatte silmät, tutkikaa, mitä ilmeitä piirsitte kasvoillenne.</p> <p>Tarvikkeet: kyniä ja tyhjää paperia</p>	<p style="text-align: center;"><b>ILAHDUTA KAVERIA</b></p> <p>Kirjoittakaa yhdessä kiva kirje tai kortti, jossa kerrotte kivoja juttuja.</p>
<p style="text-align: center;"><b>VIHAJULISTE</b></p> <p>Tehkää ryhmässä vihasta juliste! Miltä viha näyttää, minkä väristä viha on? Onko vihalla mainoslauseita? Voiko vihalla olla oma logo?</p> <p>Tarvikkeet: paperia ja kyniä</p>	<p style="text-align: center;"><b>PELONKARKOITIN</b></p> <p>Suunnitelkaa pelaajien kesken pelonkarkoitin. Voitte hyödyntää luokasta löytyviä askartelutarvikkeita tai piirtää paperille suunnitelman.</p>
<p style="text-align: center;"><b>SURUELÄIN</b></p> <p>Keksikää omassa mielessänne surullinen eläin.</p> <p>a) mikä eläin se on? b) minkä värinen se on? c) missä paikassa se on?</p> <p>Piirtäkää se.</p>	<p style="text-align: center;"><b>MÖKÖTTÄJIEN KOKOUS</b></p> <p>Keksikää paras mökötyksen asento. Mikä on paras paikka mököttää?</p>
<p style="text-align: center;"><b>TUNNEASENNOT</b></p> <p>Millainen on iloinen asento? Entä vihainen asento?</p> <p>Keksi itse oma tunneasento ja muut saavat arvata tunteen.</p>	<p style="text-align: center;"><b>TUNNETOTEEMI</b></p> <p>Jokainen pelaaja piirtää omaan tunteensa paperille. Kun kaikki ovat valmiita, leikatkaa tunteenne irti paperista ja katkkaa niistä toteemi. (Toteemi = torni) Kertokaa omasta tunteestanne.</p> <p>Tarvikkeet: kyniä, paperia ja sakset.</p>

Kortti annettavaksi pelin läpi pelanneille

