



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Julia Kaari & Elina Torkko

TUNNE- JA KAVERITAITOT KIUUSAAMISEN ENNALTAEHKÄISYN MENETELMÄNÄ

Toimintatunnit 3.–4.-luokkalaisille

Sosiaali- ja terveysala
2023

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Julia Kaari ja Elina Torkko
Opinnäytetyön nimi	Tunne- ja kaveritaidot kiusaamisen ennaltaehkäisyyn menetelmänä - Toimintatunnit 3.–4.-luokkalaisille
Vuosi	2023
Kieli	suomi
Sivumäärä	56 + 2 liitettä
Ohjaaja	Aira Bragge

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä yhteistyössä Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevan alakoulun kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää toimintapäivä tunne- ja kaveritaidoista teematuntien muodossa 3.–4.-luokkalaisille oppilaille. Teematuntien tavoitteena oli viedä koululle vaihtoehtoisia menetelmiä kiusaamisen ennaltaehkäisyyn positiivisen yhdessä tekemisen avulla.

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat tunnetaidot, kaveritaidot, kiusaaminen ja kiusaamisen ennaltaehkäisy. Käsitteet muodostavat opinnäytetyön teoreettisen pohjan yhdessä aikaisempien aiheeseen liittyvien tutkimusten kanssa. Opinnäytetyössä käsitellään myös kouluympäristöä ja lasten ikätasoista kehitystä sekä nostetaan esiin kiusaamiseen puuttuminen, sen jälkihoito ja puheeksi ottamisen menetelmiä. Toimintatunneilla menetelmänä käytettiin Suomen mielenterveys ry:n alakoululaisille suunnattuja tunne- ja kaveritaitokortteja. Toimintatuntien tuotoksena luotiin ajatuskartat yhdessä oppilaiden kanssa tunneilla käsitellyistä aiheista.

Teemapäivän toimintatunteihin osallistuneet oppilaat olivat ikänsä nähden taitavia ja osallistuivat toimintaan aktiivisesti. Heiltä kerätyn palautteen perusteella noin puolet oli tyytyväisiä järjestettyyn toimintaan. Positiivista palautetta saatiin myös palautelomakkeen kautta luokkaryhmien opettajilta. Heidän mukaan aihe on hyvin ajankohtainen koulumaailmassa. Luokkaryhmien välillä oli nähtävissä selkeitä eroja siinä, miten paljon tunne- ja kaveritaitoja on yhdessä käsitelty. Opinnäytetyötä tehdessä ilmentyi myös monia jatkotyöstämisen ideoita.

Avainsanat	tunnetaidot, kaveritaidot, kiusaaminen, kiusaamisen ennaltaehkäisy
------------	--

ABSTRACT

Author	Julia Kaari and Elina Torkko
Title	Emotional and Social Competence As a Method For Preventing Bullying - Active Lessons For 3rd And 4th Graders
Year	2023
Language	Finnish
Pages	56 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Aira Bragge

The bachelor's thesis was implemented as a practice-based thesis in collaboration with a primary school located in Southern Ostrobothnia. The purpose of the bachelor's thesis was to organize an activity-based day on emotional and social skills for pupils from the 3rd and 4th grades in the form of theme lessons. The aim of the thematic lessons was to bring alternative methods to the primary school to prevent bullying through positive collaboration between the pupils.

The key concepts in the bachelor's thesis are emotional skills, social skills, bullying and bullying prevention. The concepts form the theoretical basis of thesis with previous studies on the topic. The bachelor's thesis also discusses school environment and age-appropriate learning, and highlights interfering in bullying, post-treatment methods and methods to address bullying. The methods used in the thematic lessons involved emotional and social skill cards designed for primary school pupils by the Finnish Association of Mental Health. The output from the thematic lessons was to create mind maps on the topics discussed in the lessons together with the pupils.

The pupils who participated in the thematic lessons were skilled in the terms of age and actively participated in the activities. Based on the feedback received from the pupils, around half of the pupils were satisfied with organized activities. Positive feedback was also received through feedback forms from the class teachers. According to the teachers, the subject is very topical in the school environment. There were clear distinctions between class groups in how much emotional and social skills have been discussed and learned previously. Multiple ideas for further work also appeared during writing the bachelor's thesis.

Keywords emotional skills, social skills, bullying, bullying prevention

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	9
	2.1 Tarkoitus ja tavoitteet.....	9
	2.2 SWOT-analyysi opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta	10
3	AIHEESEEN LIITTYVIÄ AIKAISEMPIA OPINNÄYTETÖITÄ JA TUTKIMUKSIA.....	12
4	KOULU JA KOULUYMPÄRISTÖ	15
5	LASTEN IKÄTASOINEN KEHITYS	17
	5.1 Ikätasoinen ymmärrys.....	17
	5.2 Kehitys.....	18
	5.3 Iän merkitys.....	19
	5.4 Kasvatuksen näkökulma.....	20
6	KESKEISET KÄSITTEET.....	22
	6.1 Tunnetaidot.....	22
	6.2 Kaveritaidot.....	24
	6.3 Kiusaaminen.....	26
	6.4 Kiusaamisen ennaltaehkäisy	29
7	KIUSAAMISEEN PUUTTUMINEN	33
	7.1 KiVa Koulu	34
	7.2 Kiusaamisen jälkihoito	35
	7.3 Puheeksi ottaminen ja menetelmät	37
8	SOSIONOMIKOULUTUKSEN MAHDOLLISUUDET KOULUYMPÄRISTÖSSÄ	40
9	OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN OSUUS.....	42
	9.1 Toimintatuntien suunnittelu ja valmistelut	42
	9.2 Toimintapäivän tuntien toteutuminen 22.11.2022	42
	9.3 Oma arviointi toimintatunneista	46

9.4 Toiminnan eettisyys	48
9.5 Oppilaiden palautteet	49
9.6 Opettajien palautteet	50
10 POHDINTA.....	52
10.1Jatkotyöstämisen mahdollisuudet	53
10.2 Kohtaamisen merkitys	54
11 JOHTOPÄÄTÖKSET	56
LÄHTEET	57
LIITTEET	62

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. SWOT-analyysi opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta	11
Kuvio 2. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet	22
Kuvio 3. Mieli ry tunne- ja kaveritaitokortteja	43
Kuvio 4. Ajatuskartta 3A	44
Kuvio 5. Ajatuskartta 3B	45
Kuvio 6. Ajatuskartta 4A	45
Kuvio 7. Ajatuskartta 4B	46
Kuvio 8. Oppilaiden tyytyväisyys toimintatunteihin	50

LIITELUETTELO

LIITE 1. Saatekirje

LIITE 2. Opettajien palautelomake

1 JOHDANTO

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on viedä koululle vaihtoehtoisia tapoja tunne- ja kaveritaitojen käsittelyyn ja harjoitteluun kiusaamisen ennaltaehkäisyn menetelmänä. Opinnäytetyössämme teoreettinen pohja koostuu tunne- ja kaveritaidoista, kiusaamisesta ja kiusaamisen ennaltaehkäisystä. Opinnäytetyössä teorian tietoa on myös kouluympäristöstä, lapsen ikätasoisesta kehityksestä ja kiusaamiseen puuttumisesta, sen jälkihuollosta sekä puheeksi oton menetelmistä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää toimintatunnit tunne- ja kaveritaidoista. Toimintatunnit pidetään 3.–4.-luokkalaisille oppilaille ja luokkia on yhteensä neljä ja oppilaita 54. Toimintatunneilla käytetään Suomen mielenterveys ry:n tunne- ja kaveritaitokortteja, jotka ovat suunnattu alakoululaisten kanssa työskentelyyn. Toimintatunneilla käsitellään korttien avulla erilaisia positiivisia ja negatiivisia tunteita ja tilanteita, joita koulussa voi ilmetä. Toimintatuntein lopussa tehdään oppilaiden kanssa yhdessä myös ajatuskartat. Ajatuskarttojen otsikkona on *Olen tunteva lapsi ja hyvä luokkakaveri*. Ajatuskartoissa on neljä kysymystä, jotka pohjautuvat tunnilla käsiteltyihin asioihin. Ajatuskartat tuotetaan luokkiin muistuttamaan tunne- ja kaveritaitojen tärkeydestä.

Toimintatuntien lopussa oppilailta kerätään palautetta toteutuneista tunteista. Palaute on täysin anonymisti annettava. Toimintatuntien jälkeen myös jokaisen luokan opettaja saa antaa oman palautteensa toteutuneista tunteista. Palautteen pohjalta pystytään tekemään johtopäätöksiä toimintatuntiemme toimivuudesta ja aiheen tärkeydestä.

Opinnäytetyön tekemistä tukee oma kiinnostuksemme aiheeseen ja halu työskennellä lasten ja nuorten parissa. Yhdistämällä opittua teoriaa käytännön tekemiseen pääsemme harjoittamaan myös ryhmänohjaamistaitojamme. Aiempi kokemus lasten kanssa toimimisesta tukee opinnäytetyön toiminnallista osuutta ja lasten kanssa yhdessä tekeminen tulee meiltä luonnostaan.

2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö valikoitui suoritustavaksi juuri sen toiminnallisuuden ja käytännöllisyyden vuoksi. Ajatuksena on tulevaisuudessakin työskennellä lasten ja nuorten parissa, joten kouluympäristö oli oiva paikka tehdä yhteistyötä opinnäytetyön parissa. Tätä kautta myös opitun teorian ja käytännön menetelmien yhdistäminen toteutuu. Lisäksi tämän avulla on mahdollisuus harjoittaa ryhmänohjaamistaitoja. Nykyään toimeksiantajienkin toiveet ovat osoitus siitä, että opinnäytetyöt eivät voi olla enää ainoastaan tutkimuksia, vaan niiden rinnalla on hyvä tehdä myös toiminnallisia opinnäytetöitä (Airaksinen & Vilkkä 2003, 6).

2.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda koululle vaihtoehtoisia tapoja ja menetelmiä tunne- ja kaveritaitojen tukemiseen ja harjoitteluun sekä näiden aiheiden käsittelyyn. Tunne- ja kaveritaitojen avulla pystytään vaikuttamaan hyvin paljon luokan yhteishenkeen ja siten merkittävästi ehkäisemään mahdollisia kiusaamistapauksia. Parhaimmassa tilanteessa mahdolliset kiusaamistapaukset vähenisivät tai loppuisivat jopa kokonaan. Aihe on tärkeä ja hyvin ajankohtainen ja sen vuoksi opinnäytetyössä halutaan keskittyä tunne- ja kaveritaitojen avulla kiusaamisen ennaltaehkäisevään näkökulmaan. Koska tunne- ja kaveritaidoista on paljon hyötyä myös tulevaisuudessa, niitä on hyvä harjoitella jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Tarkoituksena on pitää Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevalla ala-asteella 3.–4.-luokkalaisille tunne- ja kaveritaidoista teemapäivän tunnit. Luokkia on neljä, joten aikaa on varattu aina yksi oppitunti yhtä luokkaa kohden. Tunnin aikana on tarkoituksena käydä läpi oppilaiden kanssa tunne- ja kaveritaitoja toiminnan ja yhdessä tekemisen kautta. Tarkoituksena on myös luoda ajatuskartat yhdessä oppilaiden kanssa tunnin aikana käsitellyistä aiheista. Ajatuskartta jää luokalle muistoksi ja he voivat laittaa sen esimerkiksi luokan seinälle.

Tunne- ja kaveritaitojen harjoittelu on hyvä tapa ennaltaehkäistä kiusaamista ja kehittää itseään. Kun tunnetaidot kehittyvät, lapset oppivat hahmottamaan, miksi ja minkälaisissa tilanteissa erilaisia tunteita herää. Näin ollen on myös helpompi pohtia, minkälaisista tarpeista eri tunteet voivat kertoa. Tunnetaitojen harjoittelun avulla lapset oppivat ennen kaikkea säätelemään tunteita ja niiden voimakkuutta. Lisäksi erilaisten luovien ratkaisujen käyttö helpottuu, kun arjessa tuleekin vastaan joitain ongelmia tai haastavia tilanteita. Erilaisista tunteista ja niiden käsittelemisestä on siis hyvä olla tietoinen. Kaveritaitoja tarvitaan puolestaan esimerkiksi ryhmässä toimimiseen ja ystävyysuhteiden luomiseen. Nämä taidot auttavat lapsia onnistumaan kaverisuhteissa ja myös viihtymään muiden lasten seurassa. Hyvien kaveritaitojen hyödyt näkyvät myöhemmin lasten tulevaisuudessa ja vaikuttavat eri elämänvaiheista ja siirtymistä suoriutumiseen.

2.2 SWOT-analyysi opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta

Nelikenttäanalyysi eli SWOT on yleisesti käytetty ja yksinkertainen analysointimenetelmä. Tämän avulla voidaan selvittää toiminnan vahvuudet ja heikkoudet sekä mahdollisuudet ja uhat. Kirjainyhdistelmä SWOT tulee englanninkielisistä sanoista strengths: vahvuudet, weaknesses: heikkoudet, opportunities: mahdollisuudet ja threats: uhat. Kohdat laitetaan nelikenttään omiksi osioikseen ja sitä soveltamalla pystyy helposti arvioimaan kokonaiskuvaa. (Suomen Riskienhallintayhdistys ry.)

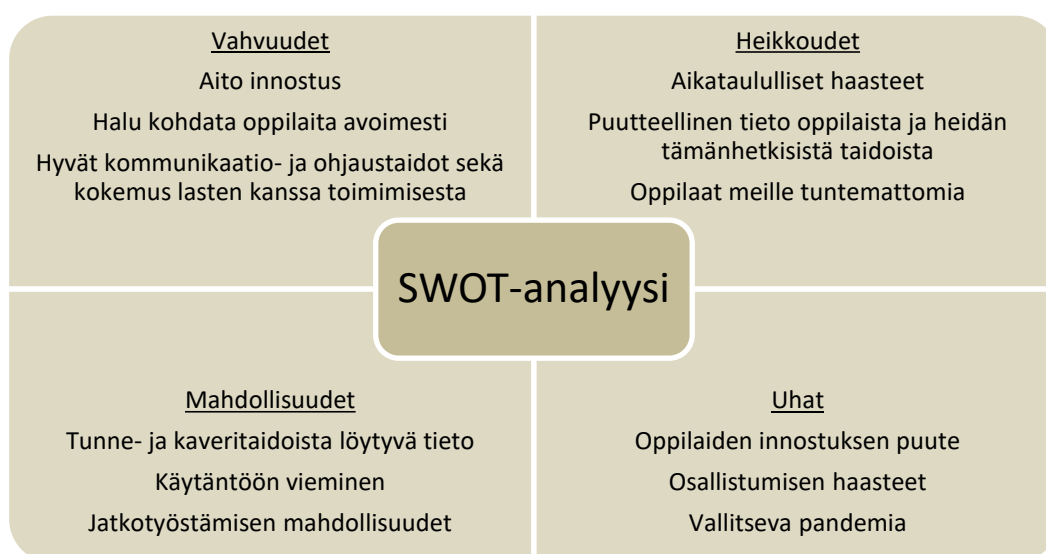
Vahvuuksiin kerätään tärkeimpiä sisäisiä vahvuuksia kuvaavia tekijöitä eli sellaisia asioita, jotka tehdään hyvin, ovat vahvuuksia tai erityistä osaamista (Omapaja 2022). Projektin vahvuuksiin kuuluu innostus aiheeseen ja aito halu työskennellä lasten parissa ja kohdata heitä avoimesti. Hyvät kommunikaatio- ja ohjaustaidot sekä kertynyt kokemus lapsiryhmien kanssa toimimisesta ovat myös tässä hyödyksi.

Heikkouksiin kootaan sisäisiä heikkouksia, joita voivat olla esimerkiksi osaamisen puute tai resursseihin liittyviä tekijöitä ja rajoitteita (Omapaja 2022). Projektin yh-

tenä heikkoutena voivat olla aikataululliset ongelmat ja sen tuomat haasteet. Toimintapäivän toteutuminen ei välttämättä tapahdu suunnitellussa aikataulussa, koska muutokset ovat aina mahdollisia. Myös puutteellinen tieto lapsista saattaa näyttäytyä haasteellisena seikkana projektia tehdessä. Sen vuoksi on haastava tietää, miten ryhmät ottavat järjestettävän toiminnan sekä uudet ihmiset vastaan.

Mahdollisuudet liittyvät ulkoiseen ympäristöön ja siihen kootaan asioita unelmoiden, jotka kuvaavat markkinoiden tarjoamia mahdollisuuksia (Omapaja 2022). Mahdollisuudet opinnäytetyössä ja sen jatkokehittämisessä ovat valtavat. Tietoa tunne- ja kaveritaidoista on melko paljon, joten olisi myös hyvä viedä sitä vieläkin enemmän käytäntöön. Tämä antaa mahdollisuuden tutkia lisää tai järjestää esimerkiksi uusia tapahtumia. Tästä aiheesta voisi myös työstää pidempikestoisia kokonaisuuksia oppilaille ja luokkaryhmille.

Uhkiin kerätään tieto tärkeimmistä ulkoisista uhista ja haasteista, jotka voivat olla niin paikallisia kuin maailman tilanteesta kumpuaviakin (Omapaja 2022). Yksi uhka opinnäytetyön toiminnalliselle osuudelle voi olla esimerkiksi se, että lapset eivät lähde mukaan järjestettävään toimintaan tai he eivät innostu siitä. Uhkana voi olla myös vallitseva pandemiatilanne. Jos uusia rajoituksia tulee, tapahtuma voidaan joutua siirtämään tai perumaan kokonaan.



Kuvio 1. SWOT-analyysi opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta

3 AIHEESEEN LIITTYVIÄ AIKAISEMPIA OPINNÄYTETÖITÄ JA TUTKI- MUKSIA

Tunne- ja kaveritaidoista kiusaamisen ennaltaehkäisemisen menetelmänä löytyy melko vähän tutkittua tietoa. Opinnäytetöitä ja tutkielmia on tehty samaan aihepiiriin soveltuen, mutta ne on tuotettu eri asiakasryhmille erilaisista näkökulmista ja lähtökohdista. Tätä opinnäytetyötä ja sen aihetta sivuavia toiminnallisia opinnäytetöitä löytyi muutamia, joista seuraavaksi esitellään pääpiirteitä ja sitä, miten ne linkittyvät tähän työhön. Lisäksi avataan muutaman tutkielman aiheita ja niiden yhtymäkohtia tähän aiheeseen.

Tunne- ja kaveritaidot kiusaamisen näkökulmasta -opinnäytetyö on toiminnallinen. Työssä tavoitteena on antaa työkaluja kiusaamisen ehkäisyyn tunne- ja kaveritaitoja vahvistamalla. Työssä kerrotaan myös tietoa varhaiskasvatuksesta, tunne- ja kaveritaitojen opettelusta sekä siitä, miten kiusaaminen ja sen ehkäisy näkyy varhaiskasvatuksessa. (Koponen & Pieninkeroinen 2019.)

Jokisen, Jääskän ja Virtasen (2019) opinnäytetyön *Peetu Pöllö ja kaveritaidot* aiheena on lasten kaveritaitojen vahvistaminen ja kiusaamisen ehkäisy. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaveritaitoja vahvistavat seikkailulliset toimintatuokiot päiväkodissa 3–6-vuotiaille lapsille. Tässä työssä sosiaaliset- ja kaveritaidot tuodaan varhaiskasvatukseen.

Tunnetaidoista hyvinvointia -opinnäytetyö on myös toiminnallinen. Työssä on tuotettu tunnetaito-opas ja siinä kerrotaan teoretietoa tunteista ja niiden vaikutuksesta mielenterveyteen. Tässä työssä kerrotaan myös tunne-elämän kehityksestä sekä tunnetaidoista seurakuntayhteisössä. (Peltokorpi & Saarela 2019.)

Ryynäsen (2021) toiminnallisen opinnäytetyön *Kaveritaitojen vahvistaminen* tarkoituksena oli kehittää kaveritaitoa mittaava työväline ohjaajille kaveriparitoimintaan. Tavoitteena oli tuottaa positiiviseen psykologiaan, vahvuusajatteluun ja ratkaisukeskeisyyteen pohjautuva työväline. Se on tarkoitettu varsinkin niille lapsille,

joilla on neuropsykiatrisia piirteitä. Työvälineen tarkoituksena on tukea lapsen minäkuvaa, itsetuntoa ja minäpystyvyyden tunnetta. Kyseinen työväline on suunniteltu tukemaan erityislasten kaveritaitoja.

Koposen ja Pieninkeroisen (2019) toiminnallinen opinnäytetyö on aihepiiriltään ja sisällöltään melko samankaltainen kuin tämäkin. Eroavaisuutena tässä on kuitenkin asiakasryhmä, joka meillä sijoittuu koulumaailmaan varhaiskasvatukseen sijaan. Samankaltainen ajatus tunne- ja kaveritaitojen vahvistamisesta jo hyvin varhaisesta vaiheesta alkaen sai vahvistusta kyseiseen opinnäytetyöhön tutustuesssa. Myös Jokisen, Jääskän ja Virtasen (2019) toiminnallinen opinnäytetyö sijoittuu päiväkotimaailmaan ja varhaiskasvatukseen. Sen vuoksi on varmasti hyvä tuoda kaveritaitojen vahvistamista myös koulumaailmaan ja sen ikäryhmille sopivilla tavoilla esille.

Peltokorven ja Saarelan (2019) opinnäytetyössä toteutettu opas tunnetaidoista on visuaalisesti miellyttävä tapa käsitellä tunnetaitoja ja sitä, miksi ne ovat tärkeitä. Tunteiden tunnistamista ja niiden säätelyä on myös hyvä harjoitella aktiivisesti. Nämä taidot tukevat tämän opinnäytetyön toiminnallista osuutta ja auttaa oppilaiden havainnoinnissa. Rynnäsen (2021) tekemä opinnäytetyö auttaa ja tukee pohtimaan erilaisten lasten mahdollisuuksia ihmissuhdetaitojen opettelussa. Oikeanlaisella tuella, harjoittelulla ja vahvuuksien tunnistamisella lapsella on mahdollisuus oppimiseen ja taitojen vahvistumiseen. Yksilöllisen kohtaamisen tärkeyttä ei voida sivuuttaa, vaikka tunne- ja kaveritaidoista järjestetään toimintaa ryhmäkohtaisesti.

Yli-Alhon (2022) tekemässä pro gradu -tutkielmassa *”Niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan” Luokanopettajien käsityksiä tunnetaitojen merkityksestä, niiden tukemisesta ja luokanopettajan tunneälystä* käsitellään luokanopettajien käsityksiä tunnetaitojen merkityksestä. Tutkielmassa käydään läpi opettajien käsityksiä tavoista, joilla pyritään tukemaan oppilaiden tunnetaitoja koulussa. Tutkielmassa on tutkittu myös, onko opettajien tunneälyllä vaikutuksia siihen, miten he pystyvät

tukemaan oppilaiden tunnetaitoja. Yli-Alhon tekemä tutkimus sisältää tämän toiminnallisen opinnäytetyön kannalta oleellista tietoa tunnetaitojen tukemisesta ja opettajien taitojen merkityksellisyydestä. Onneksi voidaan todeta, että tunnetaitojen koetaan olevan tärkeitä niin hyvinvoinnin kuin pärjäämisen kannalta.

Kukkosen (2019) soveltavan kasvatustieteen pro gradu -tutkielmassa *Tunnetaitojen merkitys tunnetaito-opetusjaksolle osallistuneiden viidesluokkalaisten näkökulmasta* tutkitaan oppilaiden antamia merkityksiä tunnetaidoista haastattelujen avulla. Tutkimus on merkittävä, koska se tuo konkreettisesti oppilaiden äänen kuuluviin. On tärkeää, että tutkimuksia tehdessä asiakasryhmä huomioidaan heidän ikätasoisien kehityksen mukaisesti. Tämän tutkielman myötä voidaan todeta, että ainakin viidesluokkalaiset ovat varsin valmiita vastaamaan haastatteluun ja suoriutuvat siitä hyvin taidokkaasti. Tällainen tutkielma vastaa hyvin ajatukseen ja tavoitteeseen oppilaiden aktiivisesta osallistamisesta ja heidän kuulemisen tärkeydestä.

Katajamäki ja Nieppola (2020) selvittävät kasvatustieteen pro gradu -tutkielmaansa *”Kaikkihan lähtee sen tunnekasvattajan omista tunnetaidoista.” Tunnekasvatuksen asiantuntijoiden käyttöteorioita*, millaisia käyttöteorioita on tunnekasvatuksen asiantuntijoilla. Tutkimuksen tulosten mukaan tunnekasvatusta ohjaa empaattinen ja myönteinen ote ja tärkeimpiä tavoitteita ja hyötyjä ovat toisen kohtaaminen sekä hyvinvoivan yhteiskunnan rakentaminen. Toimivan tunnekasvatuksen yhtenä tärkeänä piirteenä mainittiin kasvattajan omat tunnetaidot. Tutkielmassa ajatusmaailma on tämän opinnäytetyön kanssa hyvin saman kaltainen. Voidaan todeta, että tunne- ja kaveritaitojen harjoittelussa kouluympäristössä on tärkeää huomioida opettajien omaamia taitoja. Mikäli kasvattajan taidot ovat vajaita, ei voida oppilailtakaan odottaa erityisen hyviä tunnetaitoja.

4 KOULU JA KOULUYMPÄRISTÖ

Kouluympäristö on lapselle yksi tärkein oppimisympäristö, jossa pyritään edistämään oppimista ja se on myös eräänlainen yhteisö. Oppimisympäristö on sekä yksilön sisäistä että ulkoista. Ulkoisella ympäristöllä tarkoitetaan paikkaa, mihin menemme oppimaan. Se tarjoaa puitteet oppimiseen. Yksilön ajatuksista ja ajatusmaailmasta muodostuu myös oppimisympäristö, joka on ihmisen aivotoiminnan tuote. Sekä ulkoinen että sisäinen oppimisympäristö luovat vuorovaikutusta, josta muodostuu yksilön sosiaalinen kenttä. Oppimisympäristöissä on neljä erilaista ulottuvuutta, jotka muodostavat kokonaisuuden. Ulottuvuuksia ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja pedagoginen ulottuvuus. (Johanson & Tantt 2008, 41–43.)

Kouluympäristö tulee olla lapselle suotuisa ja ympäristön on oltava sellainen, joka ei aiheuta lapselle psyykkistä tai fyysistä vahinkoa. Kouluympäristön pitää myös tarjota lapselle virikkeitä, jotka tukevat lapsen myönteistä kehitystä. (Kääriäinen, Laaksonen & Wiegand 1992, 95.)

Sanotaan, että koulu on lapsen työtä ja se on lapselle ensiarvoisen tärkeä ja merkityksellinen paikka. Lapsen suhtautuminen kouluun luo pohjaa sille, miten hän aikuisuudessa asennoituu työhön ja vastuun ottamiseen. Vanhemmat voivat tukea lapsen koulunkäyntiä esimerkiksi osallistumalla erilaisiin tilaisuuksiin, joita koulu järjestää. Myös se, että vanhemmat osoittavat arvostusta lapsen suorituksia kohtaan, lisää lapsen motivaatiota. Koulu voi kuitenkin joskus aiheuttaa lapselle stressiä ja huolta. Lapsi saattaa pelätä koulua ja sinne meneminen voi olla jopa vastenmielistä. Koulun tehtävänä ja tavoitteena olisi antaa lapselle hyvät eväät elämään. Koulussa tulisi tukea jokaisen lapsen persoonallisuutta ja oman persoonan syntymistä. (Jarasto & Sinervo 1998, 145–147.)

Hakala ja Torvinen (2015) ovat tehneet opinnäytetyön *Sosiaalinen kouluympäristö ja alakoululaisen hyvinvointi*. He keskittyivät opinnäytetyössään ainoastaan koulu-

ympäristön sosiaaliin tekijöihin ja selvittivät, kuinka koulun vuorovaikutus- ja ihmissuhteet vaikuttavat alakoululaisten hyvinvointiin ja millä keinoin hyvinvointia voidaan edistää. Tulosten mukaan alakoululaisten hyvinvointiin vaikuttivat monet tekijät, mutta erityisesti kiusaamisella oli sosiaalisessa ympäristössä suuri merkitys alakoululaisten hyvinvointiin. Hakalan ja Torvisen koululla pitämässä hyvinvointituokiossa oli tullut ilmi, ettei kiusaamisesta puhuta riittävästi alakoululaisten kanssa. Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan jokaisella kouluuyhteisön jäsenellä on oma merkitys hyvinvointia edistävän kouluympäristön luomisessa. Erityisesti terveydenhoitajat ovat avainasemassa lasten hyvinvoinnin edistämisessä. He ovat usein ainoita henkilöitä, joille lapset uskaltavat koulussa puhua henkilökohtaisista asioistaan.

Oppimisympäristö on paljon muutakin, kuin vain luokkatilat, jossa opiskellaan. Oppimisympäristö on paikka, jossa lapset tuntevat olonsa turvalliseksi ja he saavat siellä tarvitsemansa tuen. Luokkahuoneiden estetiikka on osa hyvää oppimisympäristöä, mutta siihen kuuluu muutakin. Koulussa myös opettajat vaikuttavat oppimisympäristöön esimerkiksi sillä minkälainen ilmapiiri luokassa on tai sillä minkälaista opetusta siellä järjestetään. (Western Governors University 2021.)

5 LASTEN IKÄTASOINEN KEHITYS

8–12-vuotiaiden lasten ikätasoisessa kehityksessä perehdytään sosiaaliseen, fyysiseen, älylliseen sekä liikunnalliseen kehitykseen. Ikäryhmässä kavereiden tärkeys korostuu, kavereita ihannoidaan ja kavereiden mielipiteillä on suuri merkitys lapselle. On tärkeää, että lapsi kokee itsensä hyväksytyksi tietyssä ryhmässä. Leikkiminen on tässä iässä vielä lapselle ensiarvoisen tärkeää. Lapselle tulee koulun ja muiden arjen askareiden lisäksi jäädä myös vapaa-aikaa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto b.)

3–6. luokkalainen lapsi pystyy ymmärtämään paremmin ja havainnoimaan toisten tunteita sekä ajatuksia. Lapsi osaa kertoa jo ystävästään luonteenpiirteitä sekä asioita, mistä ystävä pitää. Empatiakyky alkaa tässä vaiheessa kehittymään ja itsekeskeisyys alkaa loppumaan. Tunteiden hallinta alkaa olla helpompaa ja lapsi jaksaa odottaa. Lapsi ei enää suutu tai kimpaannu niin herkästi, kuin aiemmin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto b.)

5.1 Ikätasoinen ymmärrys

3.–6.-luokkalaiset ovat touhukkaita ja oppivat uusia asioita tekemällä niitä. Lapsella on luultavasti erilaisia mielenkiinnonkohteita, joista tietää paljon ja on niissä taitava sekä oppii niihin liittyviä asioita nopeasti. Lapsella on tässä vaiheessa elämänsä jo jonkinlainen käsitys siitä, mikä on totta ja mikä ei. Lapsella herää paljon kysymyksiä vanhemmille ja vanhempien tulee olla tarkkana, miten vastaavat. Vanhempien on mietittävä miten lapsi saa mahdollisimman todellisen vastauksen ilman, että se säikäyttää tai saa lapsen enemmän hämmentymään. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto b.)

8–12-vuotiaiden kehitys on suurta, lapsi siirtyy pienestä koululaisesta esimurrosikäiseksi. Lapsi alkaa ristiriitaisin tuntein luomaan identiteettiään ja maailmankuvaansa. 8–12 vuoden iässä lapsi ei enää tarvitse hoitoa eikä samanlaista huolenpi-

toa kuin aiemmin. Lapsen kanssa voi olla tällöin helppo vaihe. Useat lasten sairaudetkin on tähän mennessä sairastettu. Lapsi on jo sopeutunut kouluympäristöön. Lapsella kasvaa kontaktin tarve. Kaverit merkitsevät enemmän kuin ennen. Lapsi myös hakee hyväksytyksi tulemista. Kavereiden avulla lapsi voi havainnoida itseään ja sitä, minkälainen hän itse on. Lapset ja nuoret toimivat toisilleen peilinä. Tässä vaiheessa on myös tärkeää pyrkiä tukemaan lapsen sosiaalisia taitoja ja lapsen itsetuntoa. (Jarasto ym. 1998, 39–43.)

5.2 Kehitys

Ennen koulun alkua lapset ovat läpikäyneet monia kehitysvaiheita ja nämä vaiheet vaikuttavat myös siihen, minkälaisia psyykkisiä valmiuksia lapsella on. Lapsuuden kehitysvaiheet vaikuttavat myös siihen, minkälainen koululainen lapsesta kehittyy. Jos lapsi on kasvanut hyvässä perusturvassa, hän tuntee myös koulussa muiden oppilaiden ja opettajien seurassa olonsa turvalliseksi. Lapsi myös joissain määrin itsenäistyy eri kehitysvaiheissa ja hänelle tulee tahdonvoimaa, näillä lapsi pystyy suuntaamaan ja hallitsemaan omaa toimintaansa oikein. Lapsi on myös usein koulun alettua valmis yhteistyöhön. Kun lapsi saa riittävän usein kokea onnistumisen kokemuksia, se vaikuttaa positiivisesti hänen oppimiseensa sekä itsetunto saa vahvistusta. (Jarasto ym. 1998, 151–152.)

Kaikki lapset ovat omanlaisia persoonia ja usein perheen sisällä sisaruksetkin ovat hyvin erilaisia. Lapselle on ensiarvoisen tärkeää antaa mahdollisuus kasvaa omaksi ainutkertaiseksi itsekseen ja tutustua itseensä vapaasti. Jokaisella lapsella kehitys tapahtuu hieman eri tahtiin, esimerkiksi koulun alkaminen ja koulun eri vaiheet sujuvat lapsilta usein hyvin eri tavalla. Jollain kouluun sopeutuminen tapahtuu hyvin nopeasti ja toisilta lapsilta se vie paljon enemmän aikaa. Lapset kehittyvät eri alueilla eri tahtiin. Esimerkiksi tunnetaidot, sosiaaliset taidot ja älyllinen taso kehittyvät kaikilla lapsilla eri tahdissa ja se muodostaa lapselle oman kehitysprofiilin. Usein lasten eriaikainen kehittyminen huomataan koulussa suoriutumisessa. Toisilla tiedollinen osaaminen on kehittynyt enemmän, kuin tunne- ja sosiaaliset taidot. (Jarasto ym. 1998, 20–22.)

Kehitys on eräänlainen prosessi, jossa asiat muodostavat ainutlaatuisen kokonaisuuden. Kehitystä on helpompi ymmärtää, kun sitä tarkastellaan erilaisista näkökulmista. Perinnöllisyys, ympäristö, edeltävät kasvuvaiheet ja lapsen kokemukset vaikuttavat lapsen kehitykseen. Lapsi on kuitenkin pääosassa omassa kehityksessään, lapsi yrittää itsenäistyä ja kasvaa. (Jarasto ym. 1998, 22–23.)

Lapsen kehitys ja kasvu eivät välttämättä etene aina ylöspäin tavoiteltuun, vaan se on hyvin jaksottaista ja siihen kuuluu monia erilaisia vaiheita. Välillä tulee nopeita kasvun vaiheita ja välillä taas alamäkiä, jolloin kasvu ja kehitys ei etenekään yhtä rivakasti. Alamäki vaiheet ovat usein liitoksissa kasvuun sekä lapsen itsenäistymiseen. Näiden kausien takia ei pidä ajatella lasta häiriintyneeksi tai vaikeaksi, koska ne ovat normaaleja ja kuuluvat ikään. Tällaiset ajatukset voivat aiheuttaa lapselle itsetunto ongelmia tai vaikuttaa vanhemman ja lapsen keskeiseen vuorovaikutussuhteeseen. (Jarasto ym. 1998, 26–27.)

5.3 Iän merkitys

8–12-vuotiaat elävät vaihetta, jota kutsutaan yleisesti onnellisiksi vuosiksi. Usein tällöin lapsi alkaa olla fyysisesti ja psyykkisesti tasapainossa. Näinä ikävuosina lapsen ja vanhemman suhde yleensä muuttuu. Lapsi kaipaa kuitenkin yhä edelleen vanhemman tukea ja apua. Lapsi on usein hyvinkin utelias uusia asioita kohtaan ja janoaa itselleen mielekästä toimintaa. Lapsi on sellaisessa kehityksen vaiheessa, että hän haluaa toteuttaa itseään. Kiinnostuksen ja innostuksen kohteet vaihtuvat nopeasti. Tässä vaiheessa lapsi ei ole kuitenkaan vielä tietoinen omista voimistaan tai rajoistaan ja tämä johtaa monesti uhkarohkeisiin ja typeriin tekoihin. Monesti lapset oppivat kantapään kautta, mitkä ovat oikeasti omat voimat sekä rajat. (Jarasto ym. 1998, 39–46.)

Loogista ajattelua lapsi harjoittaa ja se lisääntyy iän myötä. Looginen ajattelu tarkoittaa sitä, että lapsi pystyy ajattelemaan, mitä jostain asiasta voi seurata. Loogisen ajattelun kehityttyä lapsi miettii enemmän, mitä voi tehdä ja mitä siitä seuraa.

Useimmiten kuitenkin halu toteuttaa jokin asia on niin suuri, ettei ehdi miettiä. (Jarasto ym. 1998, 46.)

Tässä iässä lapset jaksavat keskittyä toimintaan jo paremmin ja pystyvät istumaan paikoillaan varsinkin, jos aihe, jota käydään läpi, on lapselle mieleinen. Tämän ikäisillä tytöillä ja pojilla on hieman eroja toiminnassaan. (Jarasto ym. 1998, 40.)

Pojat saattavat ottaa mittaa kaveristaan tappelemalla. He tutustuvat omiin voimiin ja vertailevat toisiaan. Tässä iässä arvostellaan vielä toisia heidän taitojensa mukaan. Tytöt käyttävät poikien tappeluiden sijasta sanallisia taitoja. On pilkkamista, erilaisia tilanteita, joissa toinen lapsi nolataan sekä lasta piikitellään sanoilla. Tunnistetaan toisten lapsen arat alueet ja kohdistetaan sanat herkimpiin kohtiin. Tässä kuitenkin syntyy ihmissuhteille perustaa, lapset vaistoavat toisten tunteita ja se on edellytys empatiakykyyn. Lapset ovat puheliaita ja kaikesta kerrotaan parhaille kavereille. Kielellinen kehitys kasvaa tässä vaiheessa, kun muita lapsia aletaan kuuntelemaan. (Jarasto ym. 1998, 40.)

Tässä iässä myös lapsilla on tarve keräillä kaikkea. Keräilykohteet voivat olla melkein mitä vain. Esimerkiksi karkkipapereita tai kiviä. Lapset myös yleensä vertailevat heidän keräilyjään ja käyvät niillä jonkinlaista kauppaa. Tämä edistää lapsen sosiaalisten taitojen kehittymistä. Keräilytarpeen lisäksi lapset haluavat paljon uusia tavaroita ja leluja. Tavaroita ja leluja on monesti jokainen kaappi ja lattiat täynnä. Siivoaminen ei kuitenkaan ole tässä elämän vaiheessa lasten lempi puuhaa ja ovesa saattaa usein olla pääsy kielletty kyltti. Tämä kertoo lapsen itsenäistymisestä ja oman alueen merkkämisestä. (Jarasto ym. 1998, 41.)

5.4 Kasvatuksen näkökulma

Muuttuneen yhteiskunnan myötä myös kasvatuksen tavoitteet ovat muuttuneet. Yhteiskunnan tuomien haasteiden ja mahdollisuuksien lisäksi täytyy ottaa huomioon muuttuneen työelämän vaatimukset sekä ihmissuhteissa tärkeät vuorovaikutus- ja tunnetaidot. Myös aivo- ja ajattelutaitoihin täytyy kiinnittää huomiota,

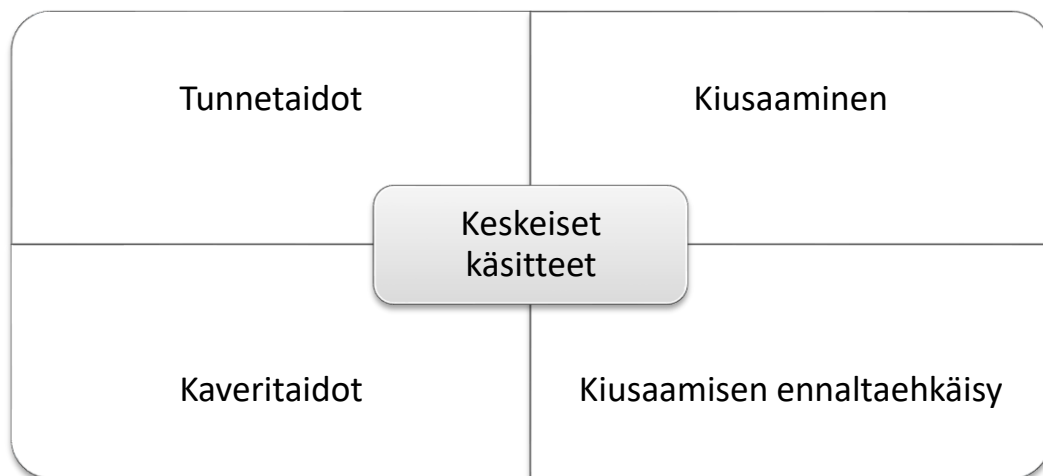
muuten toteutamme hyvin lyhytnäköistä kasvatusta. Se saattaa toimia hetken, mutta ei kuitenkaan turvaa lapsen kokonaisvaltaista kasvua. Tällaisten uusien asioiden huomioiminen ei ole helppoa, koska kiireisessä arjessa usein turvaudumme siihen, mikä tulee niin sanotusti selkärangasta. (Trogen 2020, 13.)

Kehon hyvinvoinnin rinnalle on vihdoin noussut myös mielen hyvinvointi, joten tarvitsemme lisäksi uusia hyvinvointia tukevia taitoja ja itsesäätelyä. Näitä taitoja opettaaksemme lapsille, tarvitsemme niitä myös itse. Taitoja voi opetella ja opettaa myös samanaikaisesti. Lapsikaan ei opi käskemällä, vaan yhdessä harjoittelemalla. Kasvatus koostuu sekä rakkaudesta ja empatiasta että hoivasta ja turvallisuudesta. Näiden lisäksi tarvitaan muun muassa jo aiemminkin mainittuja ajattelutaitoja, tunnetaitoja, itsesäätelyä, sosiaalisia taitoja sekä vuorovaikutustaitoja. (Trogen 2020, 13–14.)

Lasten tulevaisuuteen kannattaa katsoa ikään kuin kiikareilla ja miettiä, mitä taitoja kannattaa opetella nyt, jotta niistä on hyötyä vuosienkin päästä. Pitkälle tulevaisuuteen tähtäävässä kasvatuksessa panostetaan aina kokonaisuuteen, koska helpot ja nopeat ratkaisut pelastavat vain hetkellisesti. Yksittäiset poikkeamat säännöistä ei muuta tapoja. Mitä useammin kuitenkin huomaa tarttuvansa pikaratkaisuihin, kannattaa pysähtyä miettimään kokonaiskuvaa. Usein näissä tilanteissa tavoitteet on asetettu liian korkealle resursseihin nähden. Koskaan ei ole liian myöhäistä muuttaa toimintatapojaan. (Trogen 2020, 13–14.)

6 KESKEISET KÄSITTEET

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat tunne- ja kaveritaidot, kiusaaminen sekä kiusaamisen ennaltaehkäisy. Näitä käsitteitä avataan seuraavissa alaotsikoissa.



Kuvio 2. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

6.1 Tunnetaidot

Tunnetaidot tarkoittavat taitoja, joilla ihminen voi havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteitaan. Nämä taidot ovat tukena hyvälle mielenterveydelle sekä itsetuntemukselle. Kun tunnetaidot ovat hallussa, on myös helpompaa ymmärtää toisten ihmisten tunteita. Ne ovat tärkeä osa ihmistä. Tunnetaidot auttavat ihmistä ilmaisemaan itseään paremmin, hillitsemään itseään tarpeen tullen ja säätelemään omia tunnetilojaan. Ne myös auttavat ihmistä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan sekä luomaan itselleen toimivia ihmissuhteita. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.)

Tunnetaidoille luodaan pohja jo lapsuudessa. Sillä on paljon vaikutusta loppuelämäsi, miten lapsena ilmaiset tunteitasi tai miten olet oppinut tunnistamaan ja säätelemään niitä. Tunnetaidot auttavat esimerkiksi siinä, miten selviät tulevista mahdollisista vaikeista ajoista, miten osaat toimia suhteissa muiden ihmisten

kanssa ja miten tunnet oman itsesi. Tunnetaidot eivät synny kenellekään itsestään, vaan niitä opitaan koko ajan. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.)

Varhaislapsuuden kiintymyssuhteella on iso merkitys ihmisen tunne-elämän muotoutumisen suhteen. Tunne-elämää suojaavia tekijöitä on turvallinen ja luottamuksellinen kiintymyssuhde. Jos kiintymyssuhde on ollut hieman turvaton, voi jokin olla kuitenkin omalla toiminnallaan lapselle turvallinen aikuinen ja sillä tavoin voidaan tukea lapsen tunnetaitojen syntymistä. Tunnetaitoihin ja tunne-elämään selvästi negatiivisesti vaikuttavat kaltoinkohtelu ja lapsuudessa koetut mahdolliset hylkäämiskokemukset. Negatiivisesti lapsen tunnekasvuun voi myös vaikuttaa perheen sisällä olevat ongelmat, kuten mielenterveydelliset tai taloudelliset ongelmat. (Kiviluote 2020, 13–14.)

Tunteita voidaan luokitella monin eri tavoin ja niitä jaetaan niin sanottuihin tunneperheisiin. Tunneperheillä tarkoitetaan toisilleen samankaltaisia tunteita, kuten esimerkiksi viha ja ärtyneisyys. Tutkimukset ja tutkijat ovat osoittaneet ihmisen perustunteiksi ilon, surun, vihan, pelon, hämmästyksen ja inhon. Kaikissa kulttuureissa nämä tunteet on tunnustettu, mutta niiden ilmaisussa on kulttuurien välisiä eroja. (Kiviluote 2020, 20.)

On tutkittua, että lapsuudessa opituilla hyvillä tunteidensäätely taidoilla on iso merkitys aikuisuudessa. Esimerkiksi käytetään vähemmän päihteitä, omataan hyvä terveys sekä työuralla kehitytään suotuisasti. Tästä syystä tunnetaitoja tulisi opettaa lapsille jo hyvin varhaisessa vaiheessa. (Kiviluote 2020, 21.)

Koulussa on tärkeää, että oppilaille tarjotaan vakaa ja ennustettava ympäristö, se tukee tunneilmaisujen kehittymistä. Vakaa ja ennustettava ympäristö luo turvaa sekä lisää luottamusta omasta pärjäämisestä. Erilaiset tunnetehtävät sekä tunnekeskustelut kehittävät lasten tunneilmaisuja. Lapsia on hyvä tukea tunnekeskusteluihin yhdessä muiden lasten kanssa. Näissä keskusteluissa hyvänä apuna toimii erilaiset tunnekortit. (Kiviluote 2020, 21.)

Tunnetaitojen opettamisella pyritään opettamaan lapselle itsesäätelytaitoja, sosiaalisia taitoja sekä ryhmän vuorovaikutusta. Lapset havainnoivat koko ajan aikuisia ja oppivat heidän kautta tunteiden säätelyä. Aikuiset antavat lapselle esimerkiksi omalla käytöksellään ja toiminnallaan siitä, miten tunteista puhutaan ja miten tunteita ilmaistaan erilaisissa tilanteissa. Lapselle olisi tärkeää opettaa syy-seuraussuhteita, miksi jokin asia tapahtui, minkälaisia tunteita se herätti ja minkälaisia tunteita koettiin ennen tapahtumaa ja tapahtuma hetkellä. (Kiviluote 2020, 22.)

Tunteet kehittyvät iän myötä. Joskus ihmiset saattavat kuitenkin tukahduttaa vaikeita tunteitaan, joita ei haluaisi kokea. Tunteet olisivat kuitenkin erittäin tärkeää tuntoa, koska niiden avulla pystytään tutustumaan itseensä sekä omiin tunteisiin. Tarkoituksena olisi tuntoa ja hyväksyä tunteensa, ei kieltää niitä. Kaikilta ihmisiltä jää tunteita havaitsematta, nuo tunteet ovat yleisesti sekavia sekä tukahdutettuja. Yleisesti tukahdutetut tunteet pyrkivät päästä ulos. (Frostegren 1992, 11–13.)

Tunnetaitojen tarkoitus on suojella lasta ja hänen hyvinvointiaan. Ihminen tuntee useita kymmeniä erilaisia tunteita. Myös ikävät sekä vaikeat tunteet suojelevat lapsen hyvinvointia ja nekin tunteet ovat tärkeää tuntoa. Kun lapsi uskaltaa näyttää tunteitaan se on rohkeuden merkki. (Juusola 2015, 38.)

6.2 Kaveritaidot

Kaveritaidoilla tarkoitetaan sosiaalisia taitoja eli niitä taitoja, joita tarvitsemme, kun olemme vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Kaveritaitojen pohjana ovat itsetuntemus ja itsemyötätunto, jotka lisäävät luottamusta ja empatiaa sekä itseä että muita kohtaan. Kaveritaitoja tarvitaan uusiin ihmisiin tutustumiseen ja ystävyysuhteiden ylläpitämiseen myös esimerkiksi koulussa ja harrastuksissa. Kaveritaitoja ovat muun muassa kyky keskustella toisten kanssa ja ilmaista itseään, kyky kuunnella sekä kyky samaistua toiseen ja ottaa muut ympärillä olevat huomioon. Kaveritaitoihin lukeutuu lisäksi kyky ilmaista omia mielipiteitä rakentavasti ja ottaa huomioon erilaiset näkökulmat hyväksyen ne. Kaveritaitoja ovat myös taito

sanoa ei sekä pyytää ja antaa apua. Tärkeitä kaveritaitoihin lukeutuvia luonteenpiirteitä ovat myös lojaalisuus ja luotettavuus. (Alaranta, Junntila & Salmenrinne 2022.)

Hyvät kaveritaidot vaativat harjoitusta ja jokainen tarvitsee niissä jonkinlaista rohkaisua, koska taidot eivät ole meissä kenessäkään automaattisesti. Varmuus omista taidoista löytyy harjoittelun, toistamisen ja kokemuksen myötä. Tämän vuoksi on luonnollista, että erityisesti lapset ja nuoret kokevat tarvitsevänsä tukea näiden taitojen opettelussa. Taitojen harjoitteluun tarvitaan mahdollisuuksia olla vuorovaikutuksessa erilaisten ihmisten kanssa. Kaveritaitojen tukemiseen tulee kiinnittää huomiota kaikilla elämäntilanteilla: kotona, koulussa ja harrastuksissa. (Alaranta ym. 2022.)

Kaveritaitoja opitaan vertaissuhteissa, joten kaikki voivat oppia niitä. Sosiaalisuus on yksi temperamenttipiirre, joka kuvastaa halua olla muiden ihmisten kanssa. Siksi on tärkeää, että esimerkiksi koulussa tuetaan temperamentiltaan erilaisia lapsia. Esimerkiksi ujut ja syrjäänvetäytyvät lapset eivät saa jäädä vähemmälle huomiolle. Ujollakin lapsella voi olla erinomaiset kaveritaidot. Joskus kyse voi olla siitä, että vaikka tarvittavia taitoja olisikin, ei lapsi vain kykene hyödyntämään niitä oikeassa tilanteessa. Myös sosiaalisesti taitava lapsi voi jäädä joukon ulkopuolelle, joten yksilön kaveritaidot eivät aina yksistään riitä. (Tallgren 2017, 7.)

Vanhempien yhtenä tehtävänä on seurata lasten sekä sanallisia että sanattomia viestejä hyvinkin herkästi. Haastavat kaveritilanteet voivat olla lapselle arkoja asioita, joten sellaisten hoitaminen vaatii aikuiselta ymmärrystä ja hienotunteista, mutta rohkeaa keskustelun avaamista. Näistä asioista täytyy aina kuitenkin muistaa keskustella sekä lapsen että esimerkiksi kouluikäisen lapsen opettajan kanssa. Vanhemmilta saatu aika, hyväksyntä, turva ja hoiva ovat lapselle tärkeitä asioita. Yhteinen tekeminen ja lapsen kokema tunne siitä, että häntä tarvitaan ja häneen luotetaan ovat arvokkaita kokemuksia. Kiireisen arjen keskellä tavallisten, arkisten asioiden tekeminen yhdessä on ensiarvoisen tärkeää. Yhdessä tekemisen lomassa

lapset oppivat vanhemmiltaan myös paljon uusia asioita. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto c.)

Lasten moraalinen kehitys alkaa selkeästi kehittyä alakoulun lopulla. 3.-luokkalaisten ja sitä vanhempi lapsi pystyy jo paljon paremmin ottamaan huomioon toisten tunteita, ajatuksia ja tarpeita. Tässä vaiheessa tyyppillinen, varhaisessa lapsuudessa esiintynyt itsekeskeisyys vähenee ja empatiakyky kehittyy. Muun muassa oman vuoron odottaminen ja omien tunteiden hallitseminen alkaa helpottua ensimmäisiin kouluvuosiin verrattuna. Lapset eivät enää koe olevansa niin riippuvaisia aikuisten ohjauksesta kuin aiemmin. Heille on kehittynyt omatunto ja omaa arvostelukykyä. He voivat alkaa tarkastelemaan ja kritisoimaan vanhoja, jo tuttuja sääntöjä pyrkien muuttamaan niitä. Lapset alkavat myös keksimään erilaisia omia sääntöjä leikkeihin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto c.)

6.3 Kiusaaminen

Kouluilla yleisissä järjestyssäännöissä kiusaaminen on kiellettyä toimintaa. Ketään ei tulisi vahingoittaa kiusaamalla, jokaiselle lapselle tulisi taata turvallinen kouluympäristö. Melkeinpä jokainen lapsi tulee jossain vaiheessa elämäänsä joutumaan kiusaamisen kohteeksi, kiusaamista toteuttavat toiset lapset, mutta myös aikuiset. (Juusola 2015, 8.)

Kiusaamista on esiintynyt maailmassa ja yhteiskunnassamme aina ja sitä tulee myös aina esiintymään. Kun kiusaaja kiusaa, hän saa mielihyvää siitä, että toinen kärsii ja pelkää. Tällöin kiusaaja alistaa kohdettaan mielivaltaisesti, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. (Kiminkinen 2008, 108–109.)

Kiusaaminen on tilanne, jossa kahden tai useamman ihmisen välille syntyy kielteistä vuorovaikutusta. Kun kiusaaminen alkaa, se voi monesti toistua uudelleen tai se on jatkuvaa ja suunniteltua. Kiusaamista ilmenee kaikenlaisissa ympäristöissä ja ikäryhmissä. Yleisimpiä kiusaamisareenoita ovat koulut ja työpaikat. Koulussa tapahtuva kiusaaminen jatkuu monesti myös kotimatkoille ja vapaa-ajalle

saakka. Kiusaamista tapahtuu myös perheen sisällä, parisuhteessa sekä sukupolvien välillä. On myös huomioitavaa, mikä on kiusaamista. Ristiriitoja syntyy koulussa, töissä sekä kotona, mutta se ei aina muodostu kuitenkaan kiusaamiseksi. (Satri 2015, 13–14.)

Kiusaamisen ilmentyminen jaetaan yleisesti kolmeen ryhmään. Ryhmiä ovat hiljainen kiusaaminen, sanallinen kiusaaminen sekä fyysinen kiusaaminen. Hiljaisella kiusaamisella tarkoitetaan, että kiusaamisen muoto on hiljainen, sitä on todella vaikea huomata ja se on hyvin hienovaraista. Hiljaista kiusaamista tapahtuu paljon ja se on yksi kiusaamisen yleisemmistä muodoista. Yleisimmin hiljainen kiusaaminen ilmenee tuijottamisena, pois kääntymisenä, tai kiusaaja voi kohdella kiusatua, kuin hän olisi ilmaa. Hiljaisen kiusaamisen kohteeksi joutuvat ihmiset voivat usein olla huomaamattomia, eivätkä kerro, vaikka joutuisivat kokemaan kiusaamista. (Höistad 2001, 80–81.)

Sanallinen kiusaaminen voi olla esimerkiksi uhkailua, juoruilua toisesta, pilkkäämistä, ahdistelua, selän takana kuiskuttelua tai yleisesti jatkuvaa pilkan tekoa toisesta ihmisestä. Tämä kiusaamisen muoto on havaittavissa helpommin, kuin hiljainen kiusaaminen. Tätäkään ei kuitenkaan aina pystytä huomaamaan. Sanalliseen kiusaamiseen kuuluu myös pilapuheluiden tai viestin lähettely tuntemattomista numeroista. Vaikka sanallinen kiusaaminen ei aina ole kovinkaan äänekkästä, kovaäänisiä kommentteja tai naurua, on siihen silti puututtava. Kiusaamiseen tulee aina puuttua ja kiusaaja tulee puhuttaa tilanteen jälkeen. Nämä keskustelut käydään aina yksityisesti kiusaajan kanssa. (Höistad 2001, 82–85.)

Fyysinen kiusaaminen on helpoiten huomattavissa. On helposti nähtävissä tilanne, missä kiusataan fyysisesti eli ruumiillisesti. Fyysinen kiusaaminen voi näkyä esimerkiksi rikkinäisistä vaatteista tai mustelmista kehossa. Fyysisen kiusaamisen muoto on yleistä, mutta sitä esiintyy enemmän poikien keskuudessa. Fyysinen kiusaaminen voi olla niin sanotusti vahinko tai sattumusten kauppaa, kun kiusaaja vahingossa tönäisee tai on tahallaan kiusatun tiellä. Fyysinen kiusaaminen pyri-

tään piilottamaan esimerkiksi leikiksi tai urheilumuodoksi. Urheilun avulla pystytään vetoamaan fyysiseen lajiin, jossa tulee osumia ja tämän avulla kiusaaminen kätketään. Fyysinen väkivalta ja kiusaaminen jää usein tämän takia huomaamatta. Helposti saatetaan sanoa, että se oli vain leikkiä. (Höistad 2001, 85–91.)

Myös sosiaalista kiusaamista ilmentyy. Sosiaalisessa kiusaamisessa yritetään puuttua uhrin ystävyysuhteisiin. Ystävyysuhteisiin vaikuttaminen voi johtaa siihen, että kiusattu eristetään porukasta. (Satri 2015, 15.)

Kiusaaminen on nykyään hyvin yleinen ja paljon vahinkoa tekevä ilmiö. Kiusaaminen voi ilmetä monin eri tavoin ja sitä voidaan tehdä monissa eri paikoissa. Kiusaamista voi esiintyä esimerkiksi koulussa, netissä, harrastuksissa tai muuten vapaa-ajalla. Kiusaamisella on monenlaisia muotoja ja kiusaamisen tapoja on useita. Kiusaamista on esimerkiksi haukkuminen, lyöminen, uhkailu, kiusatun tavaroihin kajoaminen ja pilkkaaminen. Myös erilaisten feikki-profiilien luominen on kiusan tekoa. (Rikosuhripäivystys.)

Kiusaamisella on usein negatiivisia vaikutuksia ihmisen koko loppuelämään. Kiusaaminen voi aiheuttaa itsetunto ongelmia ja pahimmassa tapauksessa vaikuttaa ihmisen mielenterveyteen kielteisesti. Kiusaaminen itsessään voi aiheuttaa sen kokijalle pelkoa ja ahdistusta, joka voi olla jokapäiväistä. On myös sanottu, että toistuva kiusaaminen on väkivaltaa, johon tulee puuttua todella nopeasti. On tärkeää, että kiusattu saa apua ja tukea, etteivät ongelmat pääse paisumaan. (Rikosuhripäivystys.)

Monet kiusaamistapauksista on vaikeasti selvitettävissä, koska ne tapahtuvat salassa ja taitavasti, usein vain kiusaamisen kohde on tietoinen asiasta. Kiusatuksi tullut ei myöskään välttämättä koskaan kerro siitä, että kiusaamista olisi tapahtunut, koska se vain pahentaisi kiusaamista tai se voi olla häpeällinen asia. Kiusaamisen selvittämiseksi aikuisten on opittava huomaamaan kiusaaminen ja tunnistamaan merkkejä siitä, ettei kaikki ole hyvin. Kiusaamiskyselyt voivat olla joissain ta-

pauksissa toimivia, mutta koskaan ei pitäisi kysyä lapselta suoraan kiusataanko sinua, koska se voi pahimmassa tapauksessa sulkea lasta enemmän. (Höistad 2003, 101–106.)

Kiusaaminen vaikuttaa erityisesti lapsuusiässä, koska silloin minä kuva sekä itsetunto on kehittymässä. Kiusaaminen voi horjuttaa itsetuntoa sekä minä kuvaa. Tapahtuu kiusaamista minkä ikäisenä tahansa, se jättää aina jäljen ja vaikuttaa ihmiseen voimakkaasti. Kiusaaminen voi aiheuttaa ihmiselle turvattomuuden tunnetta, stressiä ja se voi horjuttaa luottamusta muihin ihmisiin. On tutkittu, että ryhmän ulkopuolelle jättäminen aktivoi ihmisen aivoissa fyysisen kivun alueita. Ihminen koittaa vältellä kivun tuntemista viimeiseen saakka, joka voi johtaa siihen, että ihminen kehittää itselleen elämää vaikeuttavia selviytymiskeinoja. Lisäksi on havaittu, että pitkäkestoinen kiusaaminen voi aiheuttaa uhrissa erilaista psyykkistä oireilua ja on myös mahdollista, että itsemurhan riski kasvaa. (Satri 2015, 29–30.)

Koulukiusaaminen voi aiheuttaa lapselle sekä nuorelle pelkoa ja ahdistusta. Tämä voi johtaa siihen, ettei lapsi tai nuori mene kouluun. Tämä taas voi johtaa siihen, että he jäävät jälkeen opinnoissa. Kiusaaminen voi jättää myös ison jäljen itsetuntoon. Itsetunto on juuri kehittymisen vaiheessa ja jos tässä vaiheessa itsetunto kokee useita kolahduksia, sillä voi olla kauas kantoiset vaikutukset. Lapsi tai nuori voi myös itse alkaa uskomaan siihen, mitä kiusaajat sanovat hänestä. (Jarasto ym. 1998, 166–167.)

6.4 Kiusaamisen ennaltaehkäisy

Kiusatuksi tai loukatuksi tuleminen vaikuttaa merkittävästi oppilaiden viihtymiseen ja oppimiseen koulussa. Ongelmakeskeisen, kiusaamisen vähentämiseen pyrkivän lähestymistavan sijaan on perusteltua lähestyä kiusaamisen ehkäisyä keskittymällä ensisijaisesti myönteisiin tavoitteisiin ja toimintatapoihin. Keskittymällä hyvinvoinnin tukemiseen voidaan ehkäistä myös muita kiusaamiseen liittyviä ilmiöitä kuten syrjintää, häirintää ja vihapuhetta. Kiusaamisen lisäksi kaikenlaisen

loukkaavan kohtelun tunnistaminen koulu yhteisössä on tärkeää, sillä kiusaamisen polttoaineena toimii ilmapiiri, jossa sallitaan muiden loukkaaminen tai toista halventava puhetapa. Myönteisiin tavoitteisiin keskittyminen sitouttaa koko koulu yhteisön kiusaamista ennaltaehkäisevään työhön. Kaikki koulu yhteisön jäsenet voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, minkälainen vuorovaikutuskulttuuri kouluun muodostuu, millainen käytös on yhteisössä sopivaa ja miten muita kohdellaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto a.)

Koulussa on ensiarvoisen tärkeää huolehtia siitä, että kiusaamista tai väkivaltaa ei tapahdu. Tämän lisäksi koulun tehtävänä on saada mahdollinen kiusaaminen ja väkivallan teot loppumaan. Ennaltaehkäisevä työ koulukiusaamista vastaan on todella tärkeässä asemassa. Työtä tulee tehdä luokissa, koska pelkästään yhteen kiusaamis- tai väkivaltatapaukseen puuttuminen ei merkittävästi muuta tilannetta. (Höistad 2003, 151.)

Opetushallitus on koonnut oppaan kiusaamisen vastaisesta työstä kouluissa ja oppilaitoksissa. Oppaan mukaan kiusaamisen vastaisen työn kivijalan muodostavat koulun toimintakulttuuri, yhteisöllisyyden rakentaminen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksesta huolehtiminen. Kiusaamisen ehkäisemisessä on aina kyse laajasta kokonaisuudesta. Koulujen toimintatavat kiusaamisen ennaltaehkäisemiseksi kuvataan kiusaamisen vastaisessa suunnitelmassa. Jokaisen koulussa työskentelevän aikuisen arkityöhön kuuluu koulun turvallisuudesta ja hyvinvoinnista huolehtiminen. (Francke, Haanpää, Lahtinen, & Laitinen 2020, 30.)

Hyvinvoinnin näkökulma ja sen huomioiminen ulottuvat kaikkeen koulun toimintaan ja se ohjaa siellä jokaisen työskentelyä. Tällaisessa toimintakulttuurissa yhdistyy sekä oppilaiden yksilöllisten tarpeiden huomioiminen että yhteisöllisen hyvinvoinnin rakentaminen. Koulujen kiusaamisen vastaisessa työssä tavoitteena on luoda vertaissuhteita tukeva ja vuorovaikutuksen ongelmia ehkäisevä toimintakulttuuri. Minkäänlainen loukkaava käytös ei ole hyväksytty eikä kiusaamista, väkivaltaa, rasismia tai syrjintää hyväksytä. Koulu yhteisö onkin keskeinen ympäristö, jossa lapset viettävät suuren osan arkipäivistään. Tämän kaltaisessa ympäristössä

hyväksytyksi tuleminen ja yhteisöön kuuluminen ovat lapsen keskeisiä tarpeita. Tähän vastaamisessa koululla on erityinen tehtävä. Aikuisten arvot ja asenteet, vuorovaikutustaidot sekä toisten kunnioittaminen siirtyvät oppilaille esimerkin kautta. (Francke ym. 2020, 30–31.)

Oppilaiden osallisuus sekä heidän keskeiset roolinsa ja normit liittyvät myös kiusaamiseen. Osallisuuden edistäminen ja siitä huolehtiminen on tärkeää eikä sitä voida korostaa liikaa ennaltaehkäisevässä työssä. Opetuksen järjestäjän tehtävänä on huolehtia, että oppilailla on mahdollisuus osallistua koulun toimintaan sekä vaikuttaa sen kehittämiseen ja tuoda esiin omia mielipiteitä heidän asemaansa liittyvissä asioissa. (Francke ym. 2020, 31.)

Kiusaaminen liittyy usein oppilaiden keskuudessa esiintyviin normeihin ja rooleihin, joista aikuisilla ei välttämättä ole mitään tietoa. Nämä erilaiset roolit syntyvät vuorovaikutuksessa. Esimerkiksi kiusaajan roolissa olevalta oppilaalta saatetaan odottaa tietynlaista käyttäytymistä, jolloin tästä roolista voi olla vaikeaa irrottautua. Normit taas vaikuttavat siihen, millainen käytös koulussa ja oppilaiden keskuudessa koetaan hyväksyttävänä. Normit ovat siis kaikkia ryhmän jäseniä koskevia odotuksia tai sääntöjä, mutta ne eivät aina kuitenkaan ole tiedostettuja. Kiusaamisesta ei usein kerrota, koska sen koetaan rikkovan ryhmän sisäisiä sääntöjä. Tilanteesta kertominen voisi myös mahdollisesti johtaa kiusaamisen kohteeksi joutumiseen tai sen pahenemiseen. Tämän vuoksi olisi hyvä saada enemmistö oppilaista mukaan kiusaamisen vastaiseen työhön. Jo tieto ja kokemus siitä, että ryhmässä ei hyväksytä kiusaamista, ehkäisee merkittävästi kiusaamista. (Francke ym. 2020, 31.)

Oppilaiden huoltajilla on myös vaikutusta kiusaamisen ennaltaehkäisemisessä. Heillä tulee olla mahdollisuus olla mukana koulutyössä ja sen kehittämässä sekä tutustua opettajaan, toisiin vanhempiin ja oppilaisiin. Se luo luokasta yhteisön, jonka avulla voidaan yhdessä ehkäistä ryhmän ulkopuolelle jäämistä ja kiusaamisen esiintymistä. Huoltajien näkyminen koulun arjessa viestii lapsille, että koulu ja

huoltajat toimivat yhdessä, jolloin kiusaamisen vastainen työ tehostuu. Kun huoltajat ovat yhdessä opettajan kanssa keskustelleet asioista vanhempainillassa ja olleet mukana luomassa pelisääntöjä, on helpompi selvittää myös mahdollisia kiusaamistilanteita. Tämän lisäksi kotona voidaan aktiivisesti kysellä lapsilta kiusaamisesta ja kaverisuhteista. On tärkeää, että vanhemmat kannustavat lapsia kaikkien huomioimiseen ja uusienkin kaverisuhteiden luomiseen. (Francke ym. 2020, 31.)

Kiusaamisen ennaltaehkäisyssä mukana on koulunhenkilökunta sekä vanhemmat. Koulussa henkilökunta sekä kotona vanhemmat ja muut läheiset voivat auttaa lapsia ymmärtämään kiusaamista. Lasten kanssa voidaan käydä keskustelua siitä, että kiusaaminen ei ole hyväksyttävä teko. Aikuisten on myös hyvä varmistaa, että lapset ovat tietoisia siitä, mistä apua saa, jos joutuu kiusaamisen uhriksi. On myös tärkeää, että lapset ymmärtävät mitä kiusaaminen on, näin lapset pystyvät tunnistamaan sitä paremmin. (Stopbullying.gov 2021.)

7 KIUUSAAMISEEN PUUTTUMINEN

Kiusaamisen ennaltaehkäisemistä ja siihen puuttumista ei voida täysin erottaa toisistaan. Kiusaamiseen puuttuminen on aina samanaikaisesti myös myöhempiä ongelmia ennaltaehkäisevää. Tiedottaminen koulun kiusaamisen vastaisista toimintatavoista on ehkäisevää työtä, joka osaltaan lisää luottamusta aikuisten kykyyn puuttua kiusaamistilanteisiin ja antaa oppilaille selkeän viestin siitä, että kiusaamista ei hyväksytä. Vaikka yhteisöllisten toimintatapojen kehittäminen on vaikuttavinta ennalta ehkäisevää työtä, joskus myös työskentely yksittäisen oppilaan kanssa ehkäisee ja vähentää ongelmia jatkossa. (Francke ym. 2020, 30.)

Myös Lämsä (2009, 79) kannattaa kirjassaan kiusaamisen ennaltaehkäisyä ja varhaista puuttumista. Hänen mukaansa toimivia keinoja kiusaamisen ennaltaehkäisyssä ovat lasten itsetunnon, sosiaalisten taitojen sekä luokkahengen vahvistaminen. Hyvän yhteishengen omaavassa luokassa ei kiusata niin herkästi ketään. Lisäksi aikuisten välitön puuttuminen kiusaamistilanteisiin viestii oppilaille, ettei kiusaamista hyväksytä lainkaan.

Kiusaamiseen puuttumisen tulee olla tehokasta. Tämän vuoksi lapsilla ja nuorilla on oltava tarpeeksi väyliä, joiden avulla he voivat kertoa ja tuoda tietoisuuteen kokemansa tai näkemänsä kiusaamisen. Jokaisessa koulussa on huomioitava, että väyliä on tarpeeksi. Väyliä on kahdenalaisia, luottamusväyliä sekä virallisia väyliä. Luottamusväylään kuuluu usein vanhemmat, joille lapset kertovat kiusaamisesta. Luottamusväylällä ovat myös terveydenhoitajat, opettajat, kuraattorit sekä muu koulun henkilökunta tai ystävät. Virallisia väyliä voivat olla muun muassa erilaiset kyselyt tai kirjoitukset oppitunneilla. (Hamarus 2008, 117–118.)

Kiusaamisen puuttumisen rakenteet tulee kouluissa olla kunnossa. Koulussa aikuisten ja oppilaiden tulee olla tietoisia siitä, miten kiusaamiseen puututaan. Aikuisten sekä oppilaiden on tiedostettava mitä kiusaamisesta seuraa, miten kiusaamistilanteissa toimitaan ja mitä tulee tehdä, kun havaitsee kiusaamista tapahtu-

van. Koulussa yhteiset säännöt ovat tärkeitä ja niitä tulee kerrata jokaisen lukuvuoden alussa, etteivät ne pääse unohtumaan. Yhteisten sääntöjen luomisessa on tärkeää, että niiden ideointiin ja suunnitteluun otetaan mukaan niin koulun henkilökunta, kuin myös koulun oppilaat. Näin säännöt iskostuvat kaikille paremmin, kun niitä pääsee yhdessä luomaan. (Hamarus 2008, 118–119.)

Kouluihin voidaan ottaa erilaisia työkaluja kiusaamisen puuttumiseen, esimerkiksi KiVa koulu -ohjelma. Kun kiusaamistilanteet ovat pahoja pienessä luokassa, on tällöin syytä haastatella koko luokkaa tilanteen tiimoilta. Haastattelussa kaikkien luokan oppilaiden on vastattava kysymykseen: Mitä tapahtui? Lisäkysymyksiä voivat olla myös: Mitä minä tein ja miltä se tuntui? Näiden kysymysten avulla voidaan tilannetta lähteä selvittämään. Myös sarjakuva on hyvä menetelmä. Luokkalaiset voivat piirtää sarjakuvan kiusaamistilanteesta ja niiden avulla voidaan alkaa tilannetta purkamaan. (Hamarus 2008, 122–123.)

7.1 KiVa Koulu

KiVa Koulu -ohjelman ensisijaisena tavoitteena on vähentää ja ehkäistä koulukiusaamista. Sen kehittäminen alkoi Turun yliopistossa vuonna 2006 opetusministeriön rahoituksella. Syksystä 2009 alkaen KiVa Koulu on ollut kaikkien halukkaitten suomalaisten koulujen käytössä. Ohjelma on syntynyt tarpeesta luoda kiusaamisen puuttumiseen välineitä suomalaisten perusopetusta antavien koulujen käyttöön. KiVa-lyhenne muodostuu sanoista **K**iusaamisen **V**astainen tai **K**iusaamista **V**astustava. Ohjelmassa pyritään vaikuttamaan erityisesti sellaisiin lapsiin ja nuoriin, jotka seuraavat kiusaamista sivussa. Tarkoituksena on saada tällaiset oppilaat tukemaan kiusattua ja vastustamaan kiusaamista. Ryhmään vaikuttaminen on yksi tärkeimmistä asioista tehokkaassa kiusaamisen vastaisessa työssä. Kiusaamista-pauksiin puuttumisessa tarvitaan päättäväistä ja systemaattista toimintaa. (Lämsä 2009, 173–174.)

KiVa Koulun kehittämisessä on hyödynnetty kiusaamista koskevaa tutkimustietoa sekä kokemuksia, joita on aikaisemmista interventio-ohjelmista ja niiden käytöstä

maailmalla kertynyt. Suomalaiseen kouluympäristöön soveltuvassa ohjelmassa on kolme erityispiirrettä: opettajille, oppilaille ja vanhemmille suunnattu runsas konkreettinen materiaali, virtuaalisen oppimisympäristön hyödyntäminen sekä koko ryhmään vaikuttaminen. Yksi erityispiirre on myös se, että ohjelma on kokonaisvaltainen, johon sisältyy niin yleisiä kuin kohdennettujakin toimenpiteitä. KiVa Koulu ohjelma sisältää erilliset versiot vuosiluokille 1–3, 4–6 ja 7–9. (Lämsä 2009, 175.)

Yleisten toimenpiteiden tavoitteena on muokata oppilaiden tietoisuutta ryhmän vaikutuksesta kiusaamiseen ja siten vähentää kiusaamista. Kohdennetut toimenpiteet tarkoittavat aikuisen välitöntä reagoimista akuuttiin kiusaamiseen sekä avun ja tuen tarjoamista kiusatulle oppilaalle. Nämä otetaan käyttöön, kun kiusaamistapaus tulee ilmi. KiVa-tiimin muodostaa vähintään kolmen aikuisen työryhmä kussakin ohjelmaan osallistuvassa koulussa. Tiimiin voi kuulua opettajia, rehtori, kouluterveydenhoitaja tai koulukuraattori. Tiimin jäsenet selvittävät kiusaamistapauksia myös yhdessä luokanopettajien kanssa. Suosituksen mukaan kaksi koulu-tiimin jäsentä käyvät yhdessä yksilö- ja pienryhmäkeskusteluja kiusaamiseen osallistuneiden ja kiusatuksi joutuneen oppilaan kanssa. Luokanopettajan tehtävänä on järjestää tapaaminen muutaman kiusatun oppilaan luokkakaverin kanssa. Opettaja haastaa heitä miettimään, miten he voisivat tulevaisuudessa tukea kiusatuksi tullutta. KiVa-tiimi ottaa käsittelyyn sellaiset tapaukset, jotka täyttävät systemaattisen kiusaamisen kriteerit. Tällaisissa tapauksissa kiusaaminen on jatkunut jo jonkin aikaa. Oppilaita on aina tärkeä rohkaista kertomaan kiusaamisesta aikuisille, koska se tapahtuu yleensä juuri silloin, kun aikuisia ei ole lähettyvillä. Sekä oppilaiden, koulun henkilökunnan, että vanhempien lisääntynyt tieto kiusaamisesta auttaa myös helpommin tunnistamaan kiusaamista. (Lämsä 2009, 178–180.)

7.2 Kiusaamisen jälkihoito

Kiusaamisen jälkiseurausten käsittelyssä on havaittavissa kaksi erilaista polkua. Toinen niistä on kuulluksi tuleminen ja sen avulla toipumiseen kiinni pääseminen ja toinen ilman tukea jääminen. Ilman tukea jääminen vastaa enemmän nykyistä

todellisuutta kiusaamisen jälkihoidossa. Tämä tarkoittaa usein myös sitä, että traumaattinen kokemus jää kokonaan käsittelemättä. Käsittelemättä jääneet kokemukset jäävät usein vaikuttamaan kiusatun elämään, vaikka ulospäin saattaakin vaikuttaa, että hän on selvinnyt hyvin. Kiusaamiskokemukset tulevat kuitenkin myöhemmin näkyväksi ja aktivoituvat muun muassa ryhmätilanteissa. Ilman tukea jääminen voi aiheuttaa pettymystä, yksin jäämistä, vihaa ja ulkopuolisuuden tunnetta. Toisiin ihmisiin luottaminen ja usko avun saamiseen särkyy, josta seuraa usein vetäytymistä. Tällä on vaikutusta myös avun hakemiseen. Käsittelemättömien tunteiden seurauksena alkaa ilmaantua erilaisia oireita, jotka voivat johtaa esimerkiksi paniikkikohtauksiin, sosiaalisten tilanteiden pelkoon ja oireiden lääkitsemiseen. (Hamarus, Holmberg-Kalenius & Salmi 2015, 88.)

Kiusaamiskokemuksesta selviytyminen vaatii oikeanlaisen ihmisen kohtaamista sekä oikean ajan ja paikan. On tärkeää, että kiusattu kokee tulevansa kuulluksi ja vastaanotetuksi kaikkien tunteiden kanssa huolimatta siitä, millaisia ne ovat. Molempipuolisen luottamuksen syntyminen on kokemuksen avaamisen ja selviytymisen kannalta tärkeää. Turvallisuuden tunne lisää muutoksen halua ja johtaa syvempään asioiden käsittelyvaiheeseen. Menneisyyden ja tapahtumien hyväksyminen tulee mahdolliseksi ymmärryksen avulla, joka on omien kokemusten käsitteelyn myötä syntynyt. Kokemusten ymmärtäminen ja hyväksyminen ovat toipumisessa tärkeitä kulmakiviä. Sen avulla mahdollistuvat myös anteeksi antaminen, uudelleen suuntautuminen ja elämän jatkuminen kaikista kokemuksista huolimatta. (Hamarus ym. 2015, 90.)

Kiusatun tukemisessa tulee kiinnittää huomiota useisiin eri asioihin. Jokaisella ammatti-ihmisellä, jotka työssään kohtaavat kiusattuja, tulisi olla hallinnassa vähintään perustiedot kiusaamisesta ja koulutusta sen jälkihoidon. On harmi, että nykyisin Suomessa opettajien, sosiaalityöntekijöiden, terveydenhoitajien tai poliisien opinnoissa ei ole sellaista opintokokonaisuutta, josta saisi laajaa tietoa kiusaamisesta. Kiusaamisen jälkihoidomalliakaan ei ole vielä toistaiseksi ollut. Jokainen

työntekijä on siis joutunut oman työnsä kautta itse oppimaan kiusaamisen seurauksista. Olisi ensiarvoisen tärkeää, että viranomaisilla olisi tiivis keskinäinen yhteistyö, jolloin avun saaminen helpottuisi ja nopeutuisi. Hyvin suunnitellulla yhteistyöllä säästettäisiin myös paljon resursseja ja kiusaamisesta yhteiskunnalle aiheutuvia kuluja. (Hamarus ym. 2015, 92–93.)

Kiusattu on apua hakiessaan todella hauras ja haavoittuvassa asemassa sekä riippuvainen siitä, miten häneen suhtaudutaan. Kiusatun tukemiseksi tarvitaan lopulta hyvin pieniä eleitä, mutta on aina huolehdittava siitä, että hänen tarpeensa otetaan todesta. Ensikohtaaminen kiusatun kanssa saattaa olla ratkaiseva tekijä avun vastaanottamisessa. Aina emme välttämättä tule ajatelleeksi asenteen merkitystä näissä tilanteissa. Työntekijän pienetkin ilmeet ja eleet vaikuttavat ratkaisevasti avunhakijan tunteeseen siitä, ollaanko häntä kohtaan vilpittömiä vai ei. Kohtaamisen täytyy olla aito ja kunnioittava sekä siihen tarvitaan työntekijältä erityistä ammattitaitoa. (Hamarus ym. 2015, 93–94.)

Kiusatun saaman tuen tulisi olla riittävän pitkäkestoista, ettei prosessi jäisi kesken. Saman henkilön mukanaolo koko tukiprosessin ajan olisi suotavaa. Turvallisen ja kiireettömän ilmapiirin luominen mahdollistaa kipeidenkin asioiden esiin tuomisen. Kiusaamisesta selviytyminen mahdollistuu sitten, kun kipeät ja häpeällisiksi koetut asiat tulee neutraalisti ja hyväksyvästi vastaanotetuksi. Tämän jälkeen voidaan aloittaa miettimään keinoja selviytyä kokemastaan vääryydestä. Nämä selviytymiskeinot ovat aina yksilöllisiä ja riippuvat ihmisen persoonasta, aiemmista kokemuksista, kyvystä käsitellä tunteita sekä käytettävissä olevista voimavaroista. Selviytymiskeinot voivat olla esimerkiksi toiminnallisia, sosiaalisia, kognitiivisia tai emotionaalisia. (Hamarus ym. 2015, 94–95.)

7.3 Puheeksi ottaminen ja menetelmät

Kiusaamistilanteiden ilmetessä on ensiarvoisen tärkeää, että ne otetaan puheeksi. Puheeksi ottoa tukee hyvä vuorovaikutus ja keskustelun on oltava avointa eikä

keskustelua ja kriisitilanteita tule pelätä. Kun kiusaamisesta keskustellaan, on tärkeää tehdä kiusaamisen kohteelle selväksi, että toivoa on aina eikä kiusaaminen johdu koskaan kiusaamisen kohteeksi joutuneesta. (Hamarus 2008, 105.)

Tieto kiusaamistilanteista tulee toisinaan kiusatulta itseltään. Jotta lapsen kanssa voi syntyä luottamuksellista keskustelua on ihmisen oltava kuunteleva, läsnä oleva ja osoittaa hänelle kiinnostusta. Ihmisen on oltava kunnioittava sekä myönteinen lapsen asioita kohtaan, ihmisen tulee välittää ja ottaa lapsen asiat tosissaan. Kun ihminen omaa nämä ominaisuudet ja on osoittanut ne lapselle, voi luottamuksellinen keskustelu kiusaamisesta syntyä. (Hamarus 2008, 105–106.)

Ensimmäisenä tulee keskustella kiusatun kanssa siitä, miten, milloin ja missä kiusaamista on tapahtunut, ketkä ovat tähän osallistuneet. Keskustelua voidaan tukea esimerkiksi roolikartoilla tai sarjakuvan tekemisellä. Kiusaamistapauksissa on tärkeää, että myös kiusaajan kanssa käydään keskustelua. Kaikkia kiusaamiseen osallistuneita osapuolia on kuultava. Keskustelussa kiusaajan tai kiusaajien kanssa käydään läpi, ettei kiusaaminen ole millään tavoin hyväksyttävää toimintaa. Kiusaajan mielipidettä kysytään siihen, mitä hän aikoo tehdä, ettei kiusaaminen enää jatku. Kiusaaja antaa vastauksen ja se kirjoitetaan virallisesti ja kiusaaja allekirjoittaa sen. Myöhemmin pidetään uusi keskustelu, jossa selvitetään, onko tämä toiminut ja koko ajan toimintaa tulee seurata. (Hamarus 2008, 107.)

Kiusaamistapauksissa on tärkeää, että myös vanhemmat saavat tiedon kiusaamisesta. Yhteydenotto koulusta voi herättää huoltajassa monenlaisia tunteita. Oli lapsi kiusattu tai kiusaaja. On tärkeää huomioida, miten asian huoltajille esitetään. Vanhempien kanssa on pyrittävä saamaan keskusteluyhteys, mieluiten soittamalla, että asia tulee selkeästi esille. Vanhempia ei aina ole helppo saada tapamiseen, ja tämän myötä asian selvittäminen vaikeutuu. On otettava huomioon, että keskustelussa ei syytetä ketään, vaan pyritään etsimään ratkaisuja lapsen parhaaksi. Koulu ei aina ole paras paikka käytävälle keskustelulle, on tärkeää miettiä, missä voisi kokoontua rennosti. Pienet tarjottavat paikalla esimerkiksi kahvi voi puhdistaa ilmapiiriä ja rentouttaa tunnelmaa. Keskustelulle on hyvä tehdä tarkka

aikataulu. Opettajan roolissa on mietittävä myös omaa tunnetilaa. Kiusaamistilanteet herättävät kaikissa varmasti tunteita. Näytä osapuolille, että uskot tilanteeseen vaikuttamiseen. Se herättää luottamusta. Keskustelu kannattaa aloittaa avoimilla kysymyksillä, niin päästään hyvään keskusteluun. Kannattaa selvittää, min-kälaisen koulun vanhemmat haluaisivat lapsilleen, näin selviää yhteinen pää-määrä. Vanhempien hyvä kohtaaminen on luotettavassa keskustelussa eriarvoi-sen tärkeää. Keskustelu on sujunut hyvin, kun kaikki lähtevät hyvillä mielin ja on päästy yhteisymmärrykseen ja sopimukseen lapsen asioista. (Hamarus 2008, 108–109.)

8 SOSIONOMIKOULUTUKSEN MAHDOLLISUUDET KOULUYMPÄRISTÖSSÄ

Koulussa sosionomin työnkuva voi olla vaihteleva. Tärkeimpiä osa-alueita koulusosionomin työssä on mahdollisimman varhainen puuttuminen, opiskelijan kokonaisvaltainen ohjaus sekä kasvatuskumppanuus. Jokaisessa koulussa työnkuva on hieman erilainen ja työntekijät ovat pitkälti saaneet itse luoda työnkuvan koulun sekä oppilaiden tarpeiden mukaan. Lapset ja nuoret tarvitsevat enenevässä määrin elämäänsä luotettavia ja läsnä olevia aikuisia. Koulusosionomin työn tarkoituksena on tuoda kouluun ongelmien ennaltaehkäisemisen keinoja ja varhaisen puuttumisen tukitoimia. Koulusosionomi pystyy vaikuttamaan nuorten asioihin nopeasti niiden ilmettyä ja hyvin matalalla kynnyksellä, joten se voi vähentää muiden palveluiden käyttöä sekä palveluiden tarvetta. (Reimi 2022, 13–14.)

Koulussa sosionomin perustehtävä on puuttua arkisiin haasteisiin, jotka tulee havaita hyvin varhaisessa vaiheessa. Arkisia haasteita voi olla esimerkiksi sosiaaliset suhteet tai syrjäytyminen. Sosionomina koulussa tulisi kuitenkin työtä tehdä niin, ettei tällaisia haasteita lapsi tai nuori joutuisi kohtaamaan. Koulussa sosionomi työskentelee hyvin tiiviissä moniammatillisessa yhteistyössä lasten ja nuorten vanhempien kanssa, opettajien kanssa sekä muun kouluhenkilökunnan kanssa. Koulusosionomit tekevät tiivistä yhteistyötä kuraattorin kanssa ja he voivat yhdessä toteuttaa parityöskentelyä. Kuraattorit näkevät lapsia sekä nuoria säännöllisesti, mutta koulusosionomi voi olla mukana heidän arjessaan jokaisena päivänä. Koulusosionomi pystyy vaikuttamaan enemmän lapsen tai nuoren akuuttiin huoleen tai murheeseen, kun taas kuraattori keskittyy enemmän heidän pidempi aikaisten haasteiden korjaamiseen. (Reimi 2022, 14–18.)

Sosionomi voi työskennellä koululla myös kuraattorin tehtävissä. Kuraattorin tehtävänä on tuottaa korjaavaa ja ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä. Koulukuraattori työskentelee monialaisessa työryhmässä ja toimii osana oppilashuoltoryhmää. Työnkuva kuraattoreilla on hyvin laaja, joten on hyvä, että kuraattori pystyy

myös itse määrittelemään omaa työnkuvaansa. Työssään kuraattori näkee lapsia ja nuoria sekä pyrkii vaikuttamaan heidän elämässään ilmeneviin ongelmiin. Ongelmat voivat olla moninaisia ja liittyä esimerkiksi lapsen tai nuoren tunne-elämään tai mielenterveysongelmiin. Ongelmia voi esiintyä myös koulunkäynnissä ja vapaa-ajalla. Työssään kuraattori on aktiivisesti yhteydessä lapsen ja nuoren vanhempiin ja osallistuu lasta ja nuorta koskeviin neuvotteluihin. Kuraattori voi myös tarpeen vaatiessa olla selvittämässä oppilaiden keskeisiä riitoja ja ongelmia. Kuraattorin työssä on hyvä hallita kattavat vuorovaikutustaidot. (Kittilä 2019, 12–14.)

Kuraattorin työssä on paljon muutakin, kuin pelkkää asiakastyötä. Kuraattori voi olla osana kehittämässä koko koulun sisäisiä ja ulkoisia verkostoja. Koulun ulkopuolella kuraattori on tekemisissä monenlaisten eri verkostojen kanssa, kuten lastensuojelun ja erikoissairaanhoidon. Kuitenkin tärkein asia kuraattorin työssä on se, että kuraattori pystyy työllään tukemaan kasvua ja kehitystä lapsen ja nuoren jokaisella elämän osa-alueella. (Kittilä 2019, 14.)

9 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN OSUUS

Tässä luvussa käydään läpi toimintatuntien valmistelua, toteutumista ja tuntien aikana tuotettuja ajatuskarttoja. Lisäksi arvioidaan toimintatunteja ja niiden toteutumista meidän näkökulmasta. Lopussa käydään läpi myös palautteet, joita toimintatunneista kerättiin.

9.1 Toimintatuntien suunnittelu ja valmistelut

Ennen toimintatunteja käytiin keskustelua yhteistyöhön lähteneen koulun rehtorin kanssa heränneistä ideoista ja aiheista. Esitettiin idea toimintatuntien toteuttamisesta tunne- ja kaveritaitojen parissa. Rehtori tuki tätä ideaa ja innostui siitä ja sen tuomista mahdollisuuksista. Näin toimintapäivän tuntien teemaksi valikoituivat tunne- ja kaveritaidot kiusaamisen ennaltaehkäisyn menetelmänä. Tunne- ja kaveritaidoista pidetään kyseisessä koulussa oppitunteja kuraattorin toimesta 5.-luokkalaisille, joten teematunnit osaltaan siis valmistavat lapsia tunne- ja kaveritaitojen opetteluun.

Ennen toimintapäivän tunteja valmisteltiin käyttöön tulevat materiaalit. Mieli ry:n alakouluikäisten kanssa työskentelyyn suunnatut tunne- ja kaveritaitokortit tulostettiin ja laminoitiin (Suomen mielenterveys ry). Korttien avulla harjoitellaan muun muassa tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja ilmaisua sekä vuorovaikutustaitoja. Valmisteltiin myös ajatuskarttojen pohjat ja ideoitiin siihen keskustelukysymyksiä, joita käydään läpi yhdessä oppilaiden kanssa. Myös hymynaamapalautteet tulostettiin oppilaille täytettäväksi toimintatuntien loppuun.

9.2 Toimintapäivän tuntien toteutuminen 22.11.2022

Opinnäytetyön toimintapäivä toteutui 22.11.2022 Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevassa alakoulussa. Toimintapäivän tuntien kohderyhmänä olivat 3.–4.-luokkalaiset. Toimintapäivän aikana pidettiin teematunnit neljälle luokalle ja jokaisessa luokassa oltiin aina yhden oppitunnin ajan.

Tuntien alussa esiteltiin itsemme, mistä tulemme ja mitä olemme seuraavan tunnin aikana tekemässä. Tämän jälkeen pidettiin lyhyet esittäytymiskierrokset, jossa jokainen oppilas sai kertoa oman nimensä. Esittäytymisen jälkeen avattiin keskustelu kysymällä oppilailta, että tietävätkö he, mitä tunne- ja kaveritaidot ovat? Heiltä myös kysyttiin, mitä ajatuksia tunnetaidot ja kaveritaidot heissä herättävät ja kuulostavatko nämä asiat tutuilta?

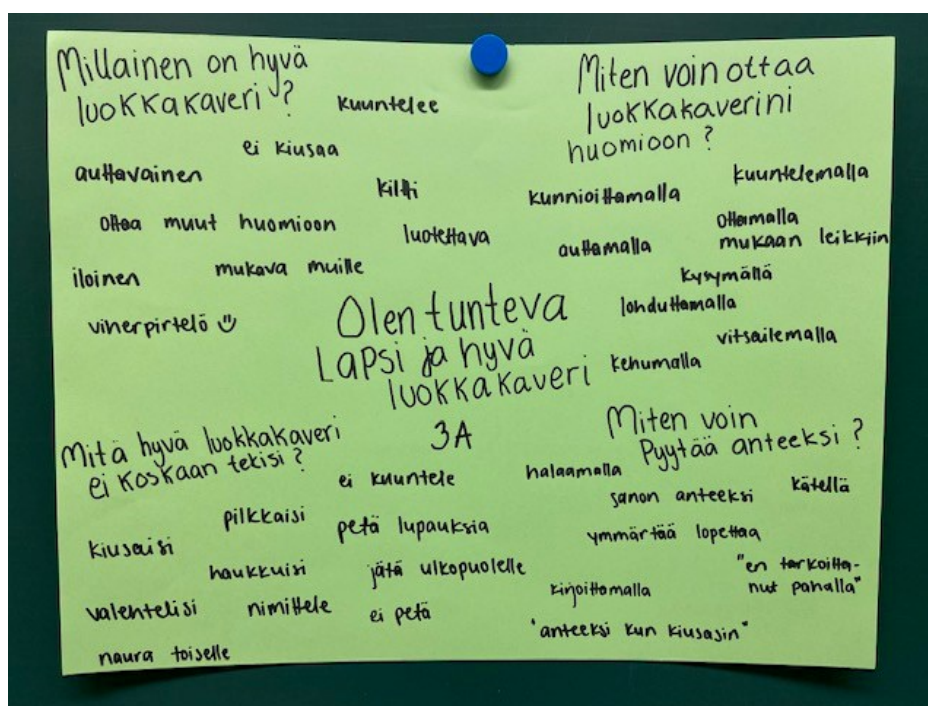
Vapaamuotoisen keskustelun jälkeen alettiin käymään tunne- ja kaveritaitokortteja läpi. Korteissa on kuvattuna erilaisia tunnetiloja ja kaveritilanteita. Kortteja esiteltiin yksi kerrallaan oppilaille ja he saivat tunnistaa ja sanoittaa niissä esiintyviä tilanteita. Kortteja läpikäydessä keskusteltiin, että miltä erilaiset tunteet ja tilanteet voivat itsestä tai kaverista tuntua. Pohdittiin myös, että mikä olisi oikea tapa toimia ja mikä ei. Yhdessä mietittiin asioita, jotka tuntuvat itsestä kivalta ja muisteltiin oppilaiden kokemia hyviä ja iloisia tunteita erilaisissa kaveritilanteissa. Lapsille tuotiin esille se, että väärää vastauksia ei ole. Välillä lapset innostuivat omatoimisesti kertomaan myös omia tapahtumia ja kokemuksia, joita he ovat kokeneet kavereiden tai perheen kanssa.



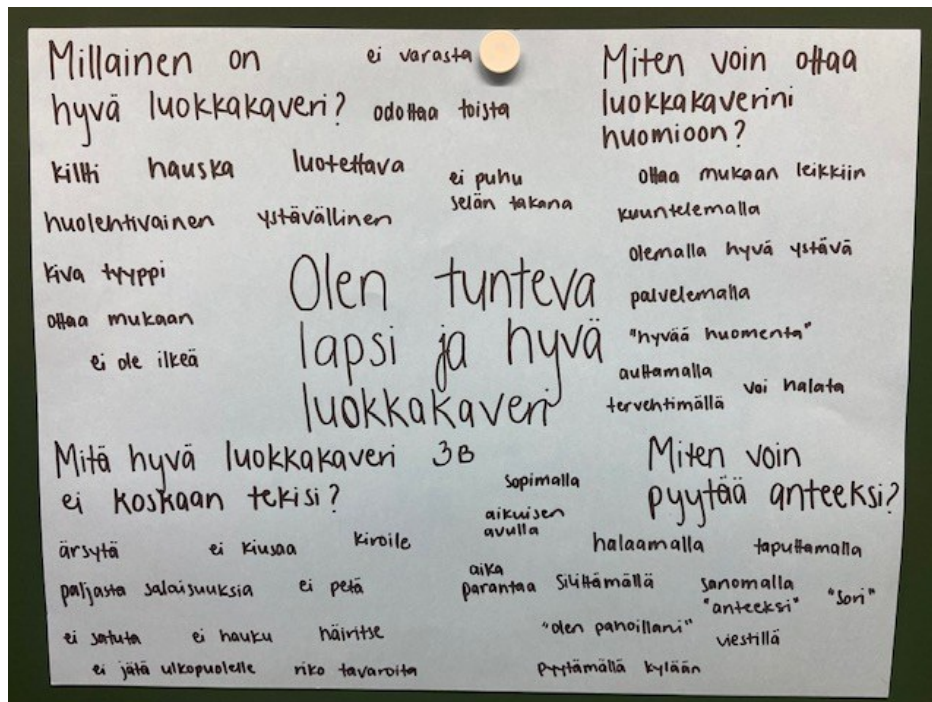
Kuvio 3. Mieli ry tunne- ja kaveritaitokortteja

Lisäksi tunneilla tehtiin yhdessä oppilaiden kanssa ajatuskartat otsikolla *Olen tunteva lapsi ja hyvä luokkakaveri*. Esitimme oppilaille kysymyksiä, joihin heidän tuli vastata ja sen pohjalta ajatuskartat syntyivät. Kysymyksiä olivat: Kerro miten voit pyytää anteeksi? Millä tavalla voisit ottaa luokkakaverin huomioon? Mitä hyvä luokkakaveri ei koskaan tekisi? Mitkä ovat hyvän luokkakaverin piirteitä? Nämä kaikki edellä mainitut ajatuskarttojen kysymykset pohjautuvat toimintatuntien aikana käsiteltyihin aiheisiin.

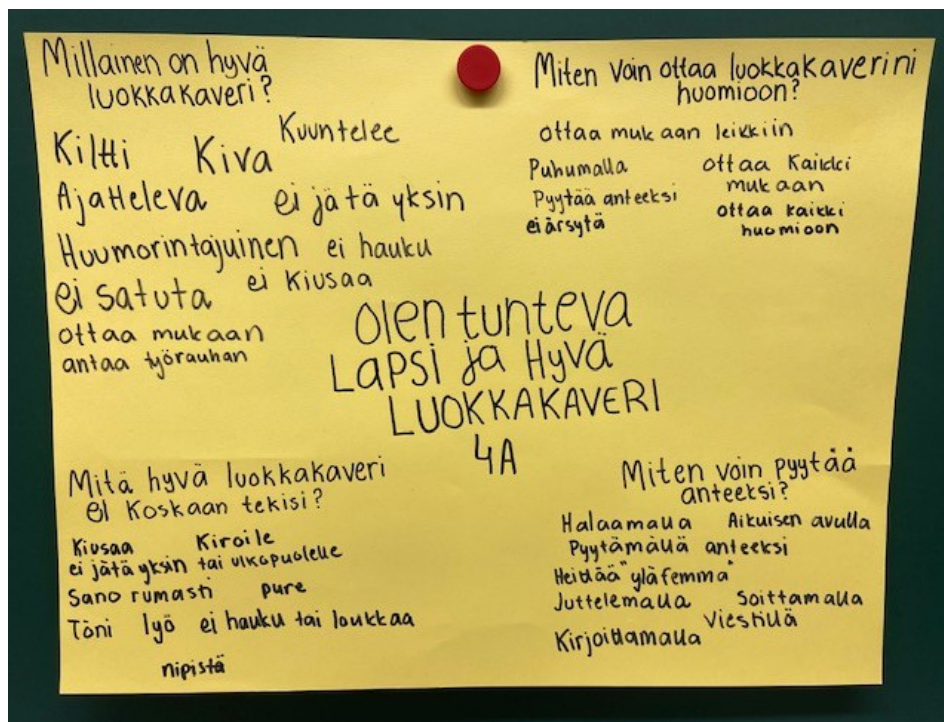
Ajatuskarttojen kysymykset toimivat ikään kuin kertauksena tunnin aikana käsitellyistä aiheista. Ajatuskartan laatiminen oli hyvä tapa koota tuntien aikana käsitellyjä aiheita konkreettisesti näkyviin. Kaikki, mitä ajatuskarttoihin kirjoitettiin näkyviin, olivat oppilaiden kertomia asioita. Halusimme olla mahdollisimman ”samalla tasolla” lasten kanssa toiminnan ajan, joten luokkatilassa istuimme piirissä lattialla. Siinä oli helppo yhdessä pohtia ja käydä läpi näitä asioita. Me kirjasimme ja johdattelimme keskustelua, kun oppilaat samalla kertoivat omia ideoitaan ajatuskarttaan kirjattavaksi.



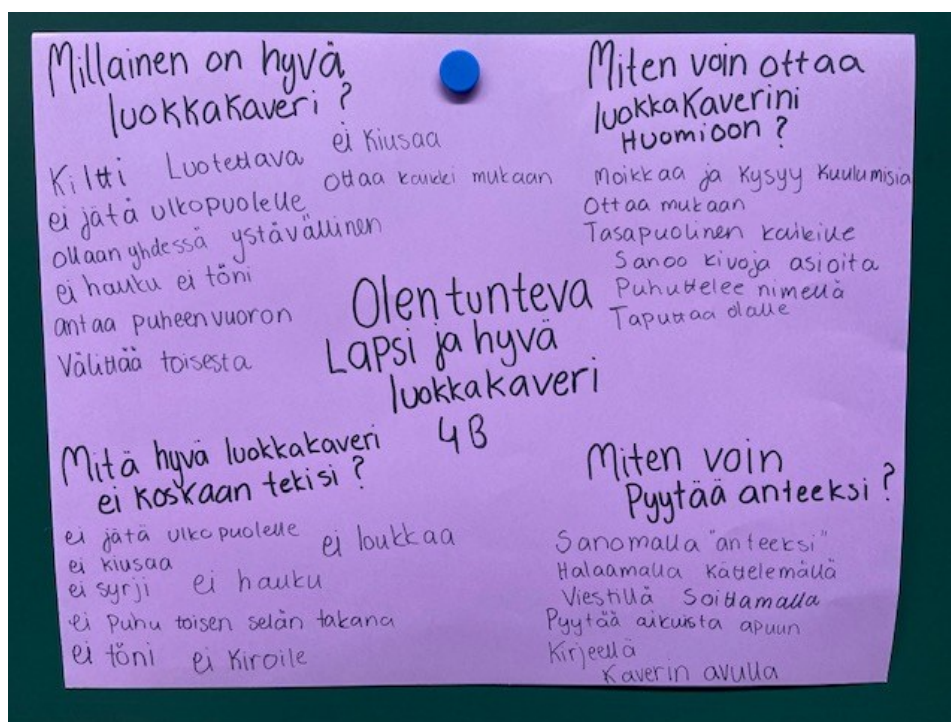
Kuvio 4. Ajatuskartta 3A



Kuvio 5. Ajatuskartta 3B



Kuvio 6. Ajatuskartta 4A



Kuvio 7. Ajatuskartta 4B

Ajatuskarttojen työstämisen jälkeen voidaan huomata, että jokaiselta luokalta saatiin melko samanlaisia vastauksia esitettyihin kysymyksiin. Ajatuskarttojen vastausten perusteella voidaan ajatella, että 3.–4.-luokkalaiset oppilaat ovat tunne- ja kaveritaidoissa samalla tasolla. Ajatuskartat ovat koonti oppilaiden vastauksista.

9.3 Oma arviointi toimintatunneista

Toimintatunnit koululla sujuivat hyvin ja suunnitelmien mukaisesti, vaikka tekemisen lomassa tehtiin pieniä muutoksia toimintaan. Koululla meidät otettiin vastaan positiivisin ja avoimin mielin. Toimintatunneilla oppilaat ottivat hyvin kontaktia ja keskustelu oli luontevaa ja vastavuoroista. Yhteisten keskusteluiden kautta oppilaat pääsivät kertomaan myös omakohtaisia kokemuksiaan tunnilla käsitellyistä asioista. Opettajat osallistuivat toimintaan ja keskusteluun kannustaen oppilaita pohtimaan jo aiemmin läpikäytyjä tunne- ja kaveritaitoja.

Oman haasteen toimintatunteihin toi se, että emme olleet saaneet etukäteen tietoja oppilaista tai luokkaryhmistä, joille tunteja menimme pitämään. Tämän huomioon ottaen koemme, että onnistuimme silti ottamaan luokassa jokaisen oppilaan huomioon myös yksilöllisesti. Toimintatuntien aikana pystyimme soveltaamaan ja muuttamaan alkuperäisiä suunnitelmia kuhunkin luokkaryhmään sopivaksi. Toimintaa tuki se, että olemme molemmat ohjanneet lapsia ja erilaisia ryhmiä jo aiemminkin. Suunnitelmien muuttaminen ei vaikuttanut toiminnasta suoriutumiseen, vaan se tuli meiltä hyvin luonnostaan. Koemme, että pystyimme improvisoimaan ilman, että toimintaa jouduttiin keskeyttämään. Oppilaat eivät myöskään huomanneet suunnitelmien muutoksia. Toimintatuntien jälkeen totesimme, että toimintatuntien valmistelua olisi helpottanut tieto luokkien oppilaista ja heidän mahdollisista erityistarpeistaan. Tämän avulla olisimme pystyneet paremmin ennakoimaan ja kohdistamaan jokaiseen luokkaan sopivia toimintamenetelmiä.

Opettajat tukivat mielestämme toimintaa luokissa ja olo oli tervetullut. Opettajat antoivat meille vapaat kädet toiminnan toteuttamiseen, mutta olivat kuitenkin valmiita auttamaan ja puuttumaan oppilaiden käyttäytymiseen toiminnan aikana. Opettajien tuen avulla me pystyimme keskittymään rauhallisin mielin toimintatuntien pitämiseen. Oppilaille tutun opettajan auktoriteetti ja läsnäolo tuki mielestämme heidän rauhallista osallistumistansa sekä toimintaa.

Toimintatuntien aikana ilmapiiri luokissa oli positiivinen ja iloinen. Oppilaat kuuntelivat ja osallistuivat mielestämme todella aktiivisesti kaikkeen toimintaan ja keskusteluun. Koemme, että he pystyivät luottamaan meihin ja uskalsivat puhua avoimesti ja rennosti. Luokkatilassa istuimme oppilaiden kanssa lattialla piirissä, joten olimme kaikki samalla tasolla. Mielestämme oppilaiden tasolla oleminen toi lapsille tunteen, että olemme siellä heitä varten ja teemme asioita yhdessä. Olimme lapsille läsnä omana itsenämme.

9.4 Toiminnan eettisyys

Eettisyys toiminnassa tuli ilmi monella eri tavalla. Yhteistyöhön lähtenyt koulu halusi pitäytyä anonyyminä ja salassa oppilaiden yksityisyyden turvaamiseksi. Kunnioitimme tätä päätöstä, joten opinnäytetyössä puhumme ainoastaan koulusta. Tällä tavoin kunnioitamme myös koulun itsemääräämisoikeutta. Eettisyys näkyy myös siinä, miten toimintatuntien aikana mahdollistimme jokaisen yksilön osallistumisen toimintaan. Jokainen sai tulla kuulluksi ja he saivat tasapuolisen mahdollisuuden osallistua. Otimme osallistamisen huomioon heti, kun aloimme toimintapäivää suunnittelemaan, jotta toimintapäivästä saataisiin mahdollisimman vuorovaikutteinen.

Osallisuuden edistäminen tarkoittaa sitä, että ihminen saa tietoa asioista, jotka häntä koskee. Sen myötä hän saa mahdollisuuden päästä vaikuttamaan niihin ja sitä kautta mahdollisesti muuttamaan joitain asioita. Osallisuus on tunne, se ei ole opittu rakenne. Osallisuus on tunne siitä, että olet päässyt osalliseksi, olet tasavertainen, valaistut ja voimaannut. Osallisuuden vastakohtana on syrjäytyminen sekä osattomuuden tunne. Osallisuus antaa yksilölle mahdollisuuden tehdä omat valinnat ja vaikuttaa yhteiskunnan asioihin. Osallisuuden edistäminen on eettisesti hyvin kannattavaa toimintaa. (Talentia ry 2022, 16.)

Opinnäytetyötä tehdessä olemme ottaneet huomioon jokaisen oppilaan sekä koulun henkilökunnan yksityisyyden suojan. Olemme salanneet koulun, jossa toimintatunnit järjestettiin. Emme myöskään keränneet opinnäytetyöhön kenenkään oppilaan nimiä tai muita henkilötietoja. Koulun rehtori on viestittänyt Wilma-palvelun kautta ennen toimintatunteja tiedotteen (Liite 1) oppilaiden vanhemmille. Tiedote sisälsi tiedon meistä ja siitä, mitä tulemme koululle tekemään osana toiminnallista opinnäytetyötä. Tätä kautta myös oppilaiden huoltajien suostumus toimintatuntien pitämiseen on tullut ilmi. Rehtori on tiedotteen lisäksi tuonut esiin sen, ettei oppilaiden henkilöllisyyksiä kysytä tai kerätä missään vaiheessa.

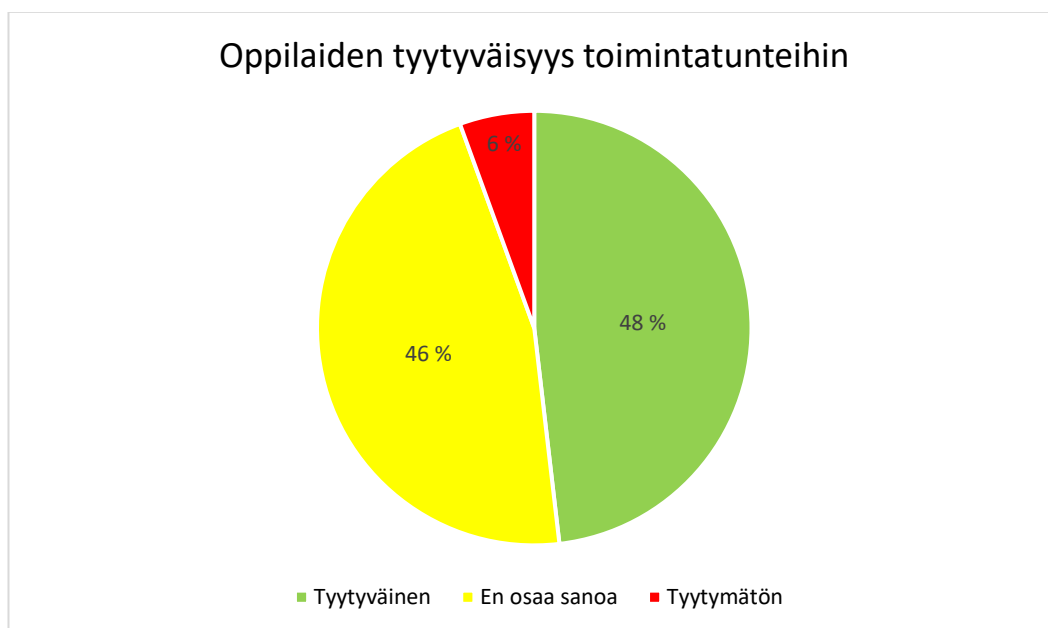
Olemme käyttäneet opinnäytetyössä ajantasaista ja luotettavaa lähdemateriaalia sekä olemme etsineet tietoa erilaisista tietolähteistä. Kirjoja lainatessa olemme kysyneet kirjaston asiantuntijoilta mielipidettä siitä, onko kirja tarpeeksi ajantasainen ja onko sen sisältö relevanttia opinnäytetyöhömmme.

9.5 Oppilaiden palautteet

Tuntien lopussa oppilaille jaettiin palautepaperit. Siihen he saivat vastata, että oliko pitämämme toiminta heidän mielestään onnistunutta ja mielekästä. Palautepaperissa oli kolme erilaista hymynaama vaihtoehtoa: tyytyväinen, en osaa sanoa ja tyytymätön. Oppilaat valitsivat kolmesta hymynaamasta mielestään parhaiten omaa mielipidettään kuvaavan. Palautteet he tekivät nimettömänä. Päädyimme hymynaamapalautteeseen, koska kokemuksemme mukaan lasten on helppo ymmärtää ne ja valita niistä parhaiten omaa tunnettaan kuvaava vaihtoehto.

Palautteet annettiin luokkatilanteessa ja huomattiin jo ensimmäisen ryhmän kohdalla, että oppilaat lähtivät huomaamatta täyttämään niitä yhdessä. Kehotimme heitä kuitenkin miettimään, että mitä mieltä he itse ovat. Myös luokkien opettajat kannustivat oppilaita ajattelemaan ainoastaan omaa mielipidettä, vaikka vieruskaveri voikin antaa eri vastauksen.

Toimintatunteihin osallistui neljästä luokasta kaiken kaikkiaan 54 oppilasta, joista noin puolet olivat tyytyväisiä toimintaan. Vähän alle puolet eivät osanneet sanoa ja vain muutama oli tyytymätön toimintatunteihin.



Kuvio 8. Oppilaiden tyytyväisyys toimintatunteihin

9.6 Opettajien palautteet

Yhteyshenkilönä toimineelle koulun rehtorille lähetettiin toimintatuntien jälkeen palautelomakkeet (Liite 2). Hän puolestaan välitti ne luokkien opettajille sähköpostilla. Jo heti toimintatuntien jälkeen saatiin luokkien opettajilta positiivista ja hyvää palautetta toiminnasta. Opettajat olivat kiitollisia ja he kertoivat, että toimintatunnit tukivat jo aiemminkin käsiteltyjä ajankohtaisia aiheita. Opettajat pitivät toiminnasta ja kertoivat, että tunne- ja kaveritaidoista ei koskaan voi puhua liikaa.

Palautekyselyn pohjalta haluttiin selvittää, ovatko opettajat aiemmin käyneet läpi tunne- tai kaveritaitoja luokkien kanssa.

”Kyllä, on käyty, tasaisin väliajoin. Toki aina voisi useammin.”

”Molemmissa kolmosluokissa on näitä taitoja käyty läpi eri tavoin alkuopetukselta lähtien.”

”Joo. Kyllähän me olemme joskus. Olemme pitäneet yhteistoiminta –projektiimme liittyvää luokkapiiriä.”

Opettajien palautteen avulla haluttiin myös selvittää, että tukeeko pidetty toiminta tunne- ja kaveritaitojen harjoittelua.

”Kyllä, pisti oppilaita ajattelemaan ja keskustelemaan koko luokan kesken.”

”Pitämänne toiminta tuki aikaisemmin pitämiämme tunne- ja kaveritaitotunteja. Teettämänne tehtävät olivat yksinkertaisia, selkeitä ja lapsentasoisia. Osasitte kysyä oppilailta selkeästi heidän näkemyksiään kuvailtuihin tilanteisiin.”

”Kyllä. Teki hyvää.”

Palautekyselyssä haluttiin kuulla opettajien mielipide pidetystä toiminnasta ja toiminnan jatkokäytön ja soveltamisen mahdollisuuksista.

”Ehdottomasti.”

”Pitämänne tunti oli selkeä ja johdonmukainen. Oppilaat lähtivät innolla mukaan toimintaan. Tehtävät olivat monipuolisia ja erityisesti lopuksi tehty yhteinen ryhmätyö oli lasten mieleen. Kaikki nämä harjoitukset olivat lapsille sopivia, ja niitä olisi helppo jatkossakin käyttää.”

”Tykkään kyllä. On mahdollista käyttää, kunhan sopivia välejä tulee.”

Palautteen avulla haluttiin selvittää, mikä toiminnassa oli onnistunutta ja mitä kehittämisen kohteita tai parannettavaa opettajat huomioivat.

”Mukavaa seurattavaa sivusta kerrankin. Itsellekin kiva huomioida oppilaiden reaktioita ja ilmeitä ulkopuolisena. Avartavaa. Oikein hyvä opellekin.”

”Piiri oli hyvä valinta, kaikki yhdessä ja jokainen näkee toisensa.”

”Onnistuitte hienosti. Saitte lapset innostumaan helposti ja tehtävät olivat heille sopivia. Mukavaa jatkoa opiskeluun ja kiitos, kun tulitte.”

10 POHDINTA

Opinnäytetyötä aloittaessamme pohdimme erilaisia keinoja ja menetelmiä tunne- ja kaveritaitojen tukemiseen. Näitä taitoja tukemalla pystyttäisiin ehkäisemään koulussa tapahtuvaa kiusaamista sekä lisäämään ja parantamaan luokissa oppilaiden keskeistä luokkahenkeä. Tekemämme toiminnan avulla halusimme myös tukea koko kouluyhteisön ilmapiiriä. Menetelmiä löytyi paljon ja pohdimmekin pitkään, mitkä niistä toimisivat tämän ikäluokan kanssa parhaiten.

Halusimme, että toimintatunneilla näkyy myös meidän oma kädenjälkemme, joten sovelsimme valitsemiamme menetelmiä meidän käyttöömmek sopivaksi oppilaiden ikätasot huomioiden. Tunne- ja kaveritaitokortit valitsimme Mieli ry:n sivuilta, koska ne olivat selkeät ja suunnattu alakoululaisille. Korteista oli helppo käydä oppilaiden kanssa keskustelua ja tilanteet niissä olivat helposti ymmärrettäviä. Oppilaat huomasivat ja keksivät useampia erilaisia tilanteita sekä tunteita korttien pohjalta. Koemme, että kortit herättivät oppilaissa myös monenlaisia tunteita ja mielipiteitä. Lisäksi he halusivat kertoa omista kokemuksistaan, mikä oli mielestämme luottamuksen osoitus meitä kohtaan.

Ajatuskarttojen luominen yhdessä oppilaiden kanssa tuntien päätteeksi oli täysin oma ideamme. Halusimme, että tuntien sisällöstä jäisi myös jotkin tuotokset luokkiin aiheen jatkokäsittelyä ja ylläpitämistä varten. Toivommekin, että järjestämämme toimintatunnit saisivat jatkoa tavalla tai toisella. Aihe on ajankohtainen kouluarjessa koko ajan eikä yksittäisillä tunneilla pystytä tekemään nopeita tai isoja muutoksia luokkahenkeen. Tavoitteena olikin viedä koululle vaihtoehtoisia tapoja valitsemiemme teemojen käsittelyyn. Olisikin mielenkiintoista kuulla, että, onko käyttämiämme menetelmiä otettu osaksi koulun arkea ja mahdollisesti käyttöön myös tulevaisuutta ajatellen.

Mietimme kauan, miten saisimme lapsilta anonyymisti palautteen toteutuneista tunteista ja päädyimme lopulta valitsemaan hymynaama-palautteen. Hymynaama-palautte oli mielestämme selkeä ja helposti ymmärrettävä. Palautteen keräsimme heti toimintatuntien jälkeen.

Pohdimme toimintatuntien jälkeen, että olisiko tunteja pitänyt olla enemmän ja säännöllisemmin. Mietimme myös, että olisimmeko mahdollisesti sen avulla saaneet paremman käsityksen oppilaiden tunne- ja kaveritaitojen tasosta sekä näiden taitojen kehittymisestä. Pitkäkestoisemman toiminnan avulla olisimme päässeet tutustumaan oppilaisiin enemmän ja seuraamaan heidän tekemistään erilaisissa tilanteissa. Sen myötä olisimme voineet tarkastella toimintamme hyötyjä niin yksilön, luokkaryhmän kuin koulunkin näkökulmasta.

Opinnäytetyötä tehtäessä olemme myös parina työskennelleet eettisesti toisiimme kohtaan. Työmäärää on jaettu niin, että molemmat ovat tehneet työtä taiseesti eikä kumpikaan ole joutunut yksin työtämme tekemään. Olemme käyneet tiivistä keskustelua koko opinnäytetyön tekemisen aikana ja sen jokaisessa vaiheissa. Parityöskentely oli sopiva menetelmä meidän työssämme. Pystyimme vertaamaan ja keskustelemaan sekä arvioimaan omaa toimintaamme monesta eri näkökulmasta parityöskentelyn avulla. Erilaiset näkökulmat ja pohdinnat yhdessä ovat antaneet paljon hyvää opinnäytetyöhömmme.

10.1 Jatkotyöstämisen mahdollisuudet

Jatkotyöstämisen mahdollisuuksia tästä aiheesta on melko paljon. Yksi vaihtoehto on järjestää pidempiaikaista ja suunnitelmallista toimintaa kouluryhmille säännöllisin väliajoin. Toimintaa voisi järjestää esimerkiksi koko syys- tai kevätlukukauden ajalle ja raportoida tekemistä päiväkirjamuotoisesti. Toisena vaihtoehtona olisi mahdollisuus tutkimukselle, jossa tutkitaan tunne- ja kaveritaitojen opettamisen toteutumista eri kouluissa.

Kiusaamisen näkökulmasta jatkotutkimusta voisi tehdä esimerkiksi siitä, minkälaisia eroja ilmenee kiusaamisessa tyttöjen ja poikien välillä. Kiusaamiseen liittyvää jatkotutkimusta voisi tehdä myös kiusaamisen erilaisista muodoista ja siitä, miten sukupuoli on yhteydessä kiusaamiseen. Jatkotutkimuksella olisi hyvä selvittää, miten temperamentti vaikuttaa kiusaamisen kokemiseen ja mitä haittoja tai vahinkoa kiusaaminen voi aiheuttaa esimerkiksi erityisherkillä lapsille.

Paljon esillä ollut kiintymyssuhteen merkitystä voisi myös tutkia kiusaamisen näkökulmasta. Miten hyvin toteutunut kiintymyssuhde vaikuttaa lasten koulunkäyntiin ja mitä haittoja vajavaisella kiintymyssuhteella voi olla lasten elämään.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla myös itsemyötätunto. Itsemyötätunto on tärkeä ja iso käsite, josta olisi hyvä tehdä jatkotutkimuksia. Esimerkiksi sen vaikutuksesta ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin voisi olla mielenkiintoista tutkia. Jatkotutkimuksia voisi tehdä myös ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Hyvinvointi on laaja käsite, joten siitä voisi saada monta jatkotutkimusaihetta.

Opinnäytetyön 9. luvussa otsikkona on sosionomin työnkuva kouluympäristössä. Opinnäytetyössämme olemme avanneet sosionomin työnkuvaa vain pääpiirteittäin, joten jatkotutkimuksia ajatellen voisi opinnäytetyön tehdä tästä aiheesta sosionomin kompetensseja hyödyntäen.

10.2 Kohtaamisen merkitys

Tunne- ja kaveritaitojen käsittelyä kannattaa tehdä lasten kanssa aina positiivisen kautta. Parempia tuloksia saadaan aikaan keskittymällä hyviin asioihin sen sijaan, että keskitytään ainoastaan negatiivisiin tai haastaviin tilanteisiin. On tärkeää tiedostaa, miten paljon positiivisten asioiden vahvistamisella voidaan vaikuttaa kiusaamisen ennaltaehkäisyyn.

Lasten myönteinen kohtaaminen ja positiivisen suhteen rakentaminen on riippuvainen aikuisten toiminnasta. Lasta kohdatessa hänelle tulee antaa mahdollisuus olla oma itsensä ja se vaatii aikaa ja tilaa. Hyvän suhteen luominen tapahtuu aina

siis lapsen ehdoilla, mutta vastuu siitä on koulumaailmassa opettajalla. Muun muassa aktiivinen kyseleminen ja havainnointi ovat hyviä tapoja selvittää lapsen kiinnostuksen kohteita. Ne auttavat suhteen rakentamisessa ja antavat lapselle tunteen siitä, että hänet on huomioitu päivän aikana. Suhteen rakentaminen on aina kuitenkin yksilöllistä ja vaatii tilannetajua, kohtaamista yksilönä, eleisiin reagoimista ja oman toiminnan reflektointia. Aito läsnäolo, arvostus ja kiinnostus näkyvät lapsille myös fyysisen olemuksen kautta. Tärkeää lasten kanssa työskennellessä on hyödyntää omaa persoonaa ja käyttää sitä oman työnsä vahvuutena. (Ranta 2021, 67–68.)

Vuorovaikutussuhteissa herkkyys ja pyrkimys lasten ymmärtämiseen ovat avainasemassa. Ymmärtämistä edesauttaa myös nonverbaalisen viestinnän huomiointi ja tarkkailu. Opettajan roolissa täytyy olla koko ajan tuntosarvet pystyssä, jotta voi ymmärtää lasten tarpeita ja tunteita sekä vastata niihin tilanteiden mukaan. Lapsille tulee antaa mahdollisuus ilmaista itseään ja heitä täytyy tukea siinä. Hyvän lapsitunteisuuden avulla on helpompi ymmärtää lapsia ja tulkita pieniäkin eleitä. Erilaiset vaikeat ja hankalatkin tilanteet voivat olla tärkeimpiä mahdollisuuksia turvallisen ja hyvän suhteen luomiseen lapsen kanssa. Lämmin vuorovaikutus antaa tilaa sekä läheisyydelle että auktoriteetille. Väärin toimittujen tilanteiden ja pettymysten jälkeen on tärkeää, että lapsi lopulta kokee saavansa anteeksi tilanteen käsittelyn jälkeen. Pettymystilanteet on mahdollista nähdä oppimisen paikkoina ja ratkaista keskustelemalla. Tärkeää on pyrkiä ratkaisukeskeisyyteen, jolloin opettajan tulee olla puolueeton, kuunnella ja sanoittaa tilannetta sekä lasten tunteita ääneen. On myös hyvä pohtia, miten ensi kerralla vastaavassa tilanteessa voisi toimia. (Ranta 2021, 78–79.)

Aikuisen olemus, asenne ja äänensävy vaikuttavat lasten toimimiseen ja ilmapiiriin myös yleisesti. On tärkeää asettua toimimaan lasten tasolla ja ajattelemaan myönteisesti. Iloinen asenne, positiivisuus, ystävällisyys ja aito kiinnostus lapsia kohtaan ovat isossa roolissa lasten myönteisten tunteiden vahvistamisessa. Hyvän ilmapiirin luominen lisää myös lasten sitoutumista toimintaan. (Ranta 2021, 79.)

11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Toimintatuntien aikana havainnoitiin, että oppilaat olivat hyvin taitavia ikätasoonsa nähden. He tiesivät paljon tunne- ja kaveritaidoista ja osasivat vastata vaikeisiin kysymyksiin avoimesti. Luokkaryhmien välillä oli kuitenkin nähtävissä selkeitä eroja siinä, miten paljon tunne- ja kaveritaitoja oli aiemmin opeteltu. Tämän huomioiden olisi varmasti hyvä, että koululla olisi selkeä suunnitelma siitä, miten tunne- ja kaveritaitoja voidaan ottaa mukaan opetukseen jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Mitä aikaisemmin tunne- ja kaveritaitojen opettelu aloitetaan, sitä paremmin niitä myös käytetään.

Järjestetty toiminta oli tunne- ja kaveritaitoja tukevaa. Opettajien palautteesta voidaan päätellä, että tunne- ja kaveritaitotunneista oli hyötyä ja ne koettiin toimiviksi. Opettajat saivat hyviä uusia menetelmiä ja keinoja tunne- ja kaveritaitojen opettamiseen sekä läpikäymiseen. Tunneilla tehdyt ajatuskartat jäivät oppilaiden omiin luokkiin, joten ne ovat siellä muistuttamassa sääntöjen tavoin, mitä tunne- ja kaveritaidot ovat ja mitä ne pitävät sisällään.

Palautelomakkeet oppilaille olivat hymynaamojen muodossa. Oppilaat kertoivat, että ovat aiemminkin käyttäneet samankaltaisia palautemenetelmiä. Tästä voidaan päätellä, että palautelomake oli juuri näihin ikäryhmiin sopiva ja helposti ymmärrettävä. Palautemenetelmä oli tarpeeksi ymmärrettävä, koska jokainen oppilas pystyi tulemaan kuulluksi ja saamaan oman mielipiteensä esiin.

LÄHTEET

Airaksinen, T. & Vilka, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Alaranta, M. Junttila, N. & Salmenrinne, V. 2022. Kaveritaidot ovat harjoiteltavia taitoja. Opetushallitus. Viitattu 1.11.2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kaveritaidot-ovat-harjoiteltavia-taitoja>

Francke, L., Haanpää, S., Lahtinen, M. & Laitinen, K. 2020. Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa. Opetushallitus. Grano Oy. (https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen_vastainen_tyo_kouluissa_ja_oppilaitoksissa.pdf)

Frostegren, L. 1992. Ymmärrä tunteesi hyväksy itsesi. Juva. WSOY.

Hakala, T. & Torvinen, J. 2015. Sosiaalinen kouluympäristö ja alakoululaisen hyvinvointi. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.4.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/100965/Torvinen_Jenni.pdf?sequence=

Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen. Helsinki. Kotimaa- Yhtiöt Oy/Kirjapaja.

Hamarus, P., Holmberg-Kalenius, T. & Salmi, S. 2015. Opas kiusaamisen jälkihoitoon. Bookwell Oy. Jyväskylä. PS-kustannus.

Höistad, G. 2003. Irti kiusaamisen kierteestä. Helsinki. Kirjapaino Oy.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä. Gummerus.

Johanson, P. & Tanttu, K. 2008. Kestäviä ratkaisuja kouluun. Jyväskylä. PS-Kustannus.

Jokinen, I. Jääskä, P. & Virtanen, H. 2019. Peetu pöllö ja kaveritaidot. Kaveritaitojen vahvistaminen Launeen päiväkodissa. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.11.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/161679/Jokinen_Jaaska_Virtanen.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Juusola, M. 2015. Minä en suostu kiusattavaksi. Vaasa. Arkmedia.

Katajamäki, F. & Nieppola, K. 2020. "Kaikkihan lähtee sen tunnekasvattajan omista tunnetaidoista." Tunnekasvatuksen asiantuntijoiden käyttöteorioita. Kasvatustieteen Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Viitattu 27.4.2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/69336/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-202006013593.pdf>

Kiminkinen, T. 2008. Maalaislääkäriin viimeiset kiusaukset. Helsinki. Tammi.

Kittilä, E. 2019. Koulukuraattorin työ esi- ja alkuopetuksessa moniammatillisesta näkökulmasta. Pro gradu- tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 14.4.2023. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/20780/urn_nbn_fi_uef-20190633.pdf?sequence=-1&isAllowed=y

Kiviluote, J. 2020. Tunteet ja käyttäytymien hallintaan yläkoulussa. Turku. Winbase.

Koponen, A. & Pieninkeroinen, T. 2019. Tunne- ja kaveritaidot kiusaamisen näkökulmasta. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.11.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/344624/koponen_anni_pieninkeroinen_tiina.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Kukkonen, E. 2019. Tunnetaitojen merkitys tunnetaito-opetusjaksolle osallistuneiden viidesluokkalaisten näkökulmasta. Filosofinen tiedekunta. Soveltavan kasvatustieteen Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 27.4.2023. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/21805/urn_nbn_fi_uef-20200031.pdf?sequence=-1&isAllowed=y

Kääriäinen, H., Laaksonen, P. & Wiegand, E. 1992. Toinen painos. Tutkiva ja muuttuva koulu Juva. WSOY.

Lämsä, A-L. 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. WS Bookwell Oy. Jyväskylä. PS-kustannus.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto a. Kiusaamisen ehkäiseminen. Viitattu 1.11.2022. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaisu/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto b. Lapsen kasvu ja kehitys. 9–12-vuotiaat. Viitattu 3.3.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto c. 9–12-vuotiaan sosiaalinen kehitys. Viitattu 1.3.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>

Omapaja.fi. 2022. Miten ja miksi tehdä SWOT-analyysi? Viitattu 29.3.2023. <https://www.omapaja.fi/blogi/swot-analyysi>

Peltokorpi, J. & Saarela, I. 2019. Tunnetaidoista hyvinvointia. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.11.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/168169/Peltokorpi_Jenna_Saarela_lida.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Pulkkinen, L. 2022. Lapsen hyvinvointi alkaa kodista. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu. Jyväskylä. PS-kustannus.

Ranta, S. 2021. Kasvun juuret. Miten tuen lapsen oppimista ja hyvinvointia? Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu. Jyväskylä. PS-kustannus.

Reimi, P. 2022. Koulusosionomin työnkuva. Opinnäytetyö. LAB-ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.4.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/787807/Reimi_Paula.pdf?sequence=2

Rikosuhripäivystys. Lapsi ja nuori rikoksen uhrina. Kiusaaminen. Viitattu 3.11.2022. <https://www.riku.fi/rikoksen-uhrina/lapsi-ja-nuori-rikoksen-uhrina/kiusaaminen/>

Ryynänen, T. 2021. Kaveritaitojen vahvistaminen. Kaveruuden nelikentät -työväline kaveriparitoimintaan. Opinnäytetyö. Karelia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.11.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/508162/Ryyn%C3%A4nen_Tiina_2021_11_23.pdf?sequence=2

Satri, J. 2015. Herkkyys ja kiusaaminen. Helsinki. Basam Books.

Stopbullying.gov. 2021. How to Prevent Bullying. Viitattu 22.4.2023 <https://www.stopbullying.gov/prevention/how-to-prevent-bullying>

Suomen mielenterveys ry. Tunne- ja kaveritaitokortit alakouluun. Viitattu 4.4.2023. <https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/05/tunne-ja-kaveritaito-kortit-tulostusversio.pdf>

Suomen Riskienhallintayhdistys ry. Nelikenttäanalyysi – SWOT. Viitattu 29.3.2023. <https://pk-rh.fi/tools/swot.html>

Talentia ry. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö. 2022. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. 3. painos. PunaMusta Oy. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/a6cd4fa0-38d8-11ed-90c9-00155d64030a>

Tallgren, S. 2017. Kaveritaidot kaikille. Opas luokanopettajalle. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Painotalo Plus Digital Oy. https://cdn.mll.fi/prod/2018/06/25125842/MLL_KaikilleKaveritaidot_2017.pdf

Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu. PS-kustannus.

Yli-Alho, L. 2022. "Niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan." Luokanopettajien käsityksiä tunnetaitojen merkityksestä, niiden tukemisesta ja luokanopettajan tunneälystä. Kasvatustieteen Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto. Viitattu 27.4.2023. https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/154334/Pro%20gradu_Yli-Alho%20Laura.pdf?sequence=1

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Terveystieto. Tunnetaidot. Viitattu 3.11.2022. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

Western Governors University. 2021. Types of Learning Environments. Viitattu 21.4.2023. <https://www.wgu.edu/blog/3-types-learning-environments2111.html#close>

LIITTEET

LIITE 1

Saatekirje

Hei!

Olemme Vaasan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat Julia Kaari ja Elina Torkko. Olemme tulossa pitämään opinnäytetyömme toiminnallista osuutta teidän koululenne 3–4-luokkalaisille tiistaina 22.11.2022.

Tulemme pitämään neljälle eri luokalle tunnit tunne- ja kaveritaidoista kiusaamisen ennaltaehkäisyn menetelmänä. Tuntien aikana on tarkoitus työskennellä tunne- ja kaveritaitokorttien sekä ajatuskartan parissa yhdessä oppilaiden kanssa.

Olette allekirjoittaneet tutkimusluvan, jossa olette ilmoittaneet haluavanne pysyä anonyyminä kouluna. Tämän huomioimme opinnäytetyötä kirjoittaessa. Toimintamme on luottamuksellista ja meitä koskee vaitiolovelvollisuus.

Nähdään tiistaina! 😊

Ystävällisin terveisin,

Julia Kaari & Elina Torkko



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

LIITE 2

Opettajien palautelomake

Opettajien palaute tunne- ja kaveritaito tuokioista

Oletteko aiemmin käyneet läpi tunne- tai kaveritaitoja luokan kanssa?

Tukiko pitämämme toiminta mielestäsi tunne- ja kaveritaitojen harjoittelua?

Mitä mieltä olet pitämästämme toiminnasta? Olisiko tällaista toimintaa mahdollista käyttää tai soveltaa myös jatkossa?

Voit vapaamuotoisesti kirjoittaa miten mielestäsi onnistuimme? Olisiko toiminnassa ollut jotain parannettavaa tai kehitettävää?

Toivoisimme saavamme vastaukset keskiviikkoon 30.11.2022 mennessä.

Kiitos kun saimme tulla & ihanaa joulun odotusta! 😊

Terveisin Elina & Julia



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES