

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

## Opinnäytetyö

”Tää tunne vaan on... 😊”



Tunnetaidot osana lasten vuorovaikutustaitoja.  
Ystävyyden portaat-opetusohjelman kehittämistyö

*Satu Carlson*

Yhteisöpedagogi  
(210 op)  
Arvioitavaksi jättämisaika  
4/2019



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

---

Tekijä: Satu Carlson

Opinnäytetyön nimi: ”Tää tunne vaan on...☺” -Tunnetaidot osana lasten vuorovaikutustaitoja. Ystävyyden portaat- opetusohjelman kehittämistyö

Sivumäärä: 77 ja 5 liitesivua

Työn ohjaaja: Eevastiina Gjerstad

Työn tilaaja: Koulutus Elämään Säätiö

---

Nuorten syrjäytyminen on yhteiskuntaa koskettava ilmiö, johon vaikuttaa laajalti erilaiset yhteiskunnan rakenteisiin liittyvät ongelmat. Yhdeksi syrjäytymistä lisääväksi ja selittäväksi syyksi voidaan todeta olevan sosiaalinen arkuus ja passiivisuus. Tätä havaintoa tulisi tarkastella vuorovaikutustaitojen näkökulmasta. Vuorovaikutustaidot luovat pohjan sosiaaliselle käyttäytymiselle. Keskiössä tulisi pitää myös tunnetaitoja, sillä ne taas luovat puolestaan perustan vuorovaikutustaitojen omaksumiselle.

Syrjäytymisen ehkäiseminen ja hyvinvoinnin edistäminen lähtevät varhaisesta vaikuttamisesta. Sosiaalisia taitoja tulisi tukea monipuolisesti kouluikäisen lapsen kehityksessä. Opinnäytetyöni tilaajana oli Koulutus Elämään Säätiö. Se toteuttaa laaja-alaista terveystieteiden koulutusohjelmaa ja ehkäisevää päihdetyötä alakouluissa. Yksi säätiön kehittämissä oleva toimintamalli, Ystävyyden portaat- opetusohjelma keskittyy erityisesti lasten sosiaalisten taitojen vahvistamiseen. Tämä opetusohjelma on opinnäytetyöni kehittämiskohteena.

Opinnäytetyöni oli toimintatutkimus. Työni toiminnalliset osuudet toteutettiin pääkaupunkiseudulla talvella 2018 neljäsluokkalaisten lasten kanssa, kolmessa eri säätiön yhteistyökoulussa. Toiminnalliset osuudet olivat tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukevia sisältökokonaisuuksia oppituntien muodossa. Sisällössä korostuu muun muassa nykypäivän digitaalinen vuorovaikutus ja tunneilmaisu.

Opinnäytetyöni tarkoitus oli osoittaa sosioemotionaalisten taitojen tukemisen merkitys lasten kehityksessä teoreettiseen perustaan peilaten. Keskiössä oli syventää Ystävyyden portaat- opetusohjelman sisältöä näiden taitojen tukemisen osalta. Lisäksi työni pyrki vahvistamaan moniammatillisen yhteistyön merkitystä kouluympäristössä. Tavoitteellisella ja suunnitelmallisella kasvatuksella voitaisiin tukea lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistumista. Palautteiden mukaan luokan opettajat kokivat toteuttamani tuntisisällön ja käsiteltävät aiheet tärkeiksi. Havainnot myös osoittivat, että sisältö oli lasten kehitystarpeita vastaavaa. Oppitunneilla tehtyjen huomioiden perusteella toimintamallia kehitetään edelleen. Tavoitteena on, että Koulutus Elämään Säätiö toteuttaisi tulevaisuudessa systemaattista sosiaaliin taitoihin keskittyvää opintokokonaisuutta alakouluissa perusterveyskasvatuksen rinnalla.

Kuten toimintatutkimuksen luonteeseen kuuluu, teoria tuodaan käytäntöön ja käytäntö teoriaksi. Tämä opinnäytetyöni kirjallinen tuotos siis koostuu laajasta sosiaaliin taitoihin liittyvästä tietoperustasta, korostaen tunne- ja vuorovaikutustaitojen määritelmiä. Lisäksi työssäni on raportoitu työn tavoitteet, toteutettu toiminta ja arviointi.

---

Asiasanat: lasten sosiaaliset taidot, ihmissuhdetaidot, tunteet, tunnetaidot, vuorovaikutustaidot, sosioemotionaaliset taidot

## ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Degree Programme in Civic Activity and Youth Work

---

Author: Satu Carlson

Title: "This feeling is just... ☺" Emotional skills as part of children's interaction skills. Friendship Steps- educational program development

Number of Pages: 77 and 5 attachment pages

Supervisor: Eevastiina Gjerstad

Subscriber: Koulutus Elämään Säätö (Life Education Finland)

---

Exclusion of young people is a social phenomenon that is widely affected by various problems related to the structure of society. One major reason for this exclusion is social tenderness and passivity. This observation should be viewed from the perspective of interaction skills. Interaction skills provide the basis for social behavior. Emotional skills in turn create the basis for the interaction skills.

Early influencing is the best method of preventing exclusion and promoting well-being. Development of social skills should be supported in a diverse way since an early age. My thesis was commissioned by the Life Education Finland. They are implementing an extensive health education and substance abuse prevention program in primary schools. One operating model that Life education Finland is developing is called Friendship Steps- educational program and that is designed to strengthening children's social skills. This operating model is the subject of my thesis that was done mostly with action research.

The action parts of my research were carried out in winter of 2018 on 4<sup>th</sup> graders attending three different schools in the Helsinki Metropolitan Area, all operating under Life Education Finland. This part of my research included workshops, that were modelled to resemble normal lessons and were designed to support the development of emotional and interactional skills. Digital interaction and emotional expression were paid extra attention in the subject matter.

The purpose of my thesis was to show the importance of supporting socio-emotional skills in children's development, reflecting on the theoretical basis. The focus was on deepening the content of the Friendship Steps Program. In addition, my work aimed to strengthen multidisciplinary collaboration in the school environment. Targeted and systematic education on the matter would strengthen children's emotional and interaction skills. According to the feedback from class teachers, the content I had produced and the topics that were discussed are important. The findings also showed that the content was in line with children's developmental needs. This operating model will be further developed based on the information gathered from the workshops. The aim is that Life Education Finland would in the future implement a systematic program to develop social skills in primary schools alongside basic health education.

It is the nature of the action research that theory is put into practice and practice in theory. Thus, the written output of my thesis consists of a broad base of knowledge on social skills, emphasizing the definitions of emotional and interactive skills. Also included in the thesis are the goals of my work and the actions I implemented and an evaluation of those actions.

---

Keywords: children's social skills, interpersonal skills, emotions, emotional skills, interaction skills, socio-emotional skills

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	5
2	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	10
2.1	Toimintatutkimus.....	12
2.2	Havainnointi ja päiväkirjadokumentointi.....	13
3	OPINNÄYTETYÖNI PERUSTA, TIETOPOHJA JA KESKEISET KÄSITTEET....	14
3.1	Koulutus Elämään Säätio lasten hyvinvointia tukemassa .....	15
3.2	Tunnetaidot ja itsetunto mielenterveyden sekä sosiaalisten taitojen perustana .....	18
3.3	Vuorovaikutustaidot osana sosiaalista kehitystä .....	21
3.4	Ystävyystaidot .....	23
3.5	Keskilapsuus tunne- ja sosiaalisten taitojen kehitysvaiheena.....	25
3.6	Kouluympäristö lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistajana.....	26
3.7	Sosioemotionaalisen oppimisen malli .....	28
4	OPPITUNTISISÄLTÖ, SUUNNITTELU JA TOTEUTUS .....	32
4.1	Harjoitteiden sisältö, tavoitteet ja teoriapohja .....	35
4.2	Hyvä ystävä .....	37
4.3	Tunteiden kirjo .....	38
4.4	Tunnesanat alias/pantomiimi .....	40
4.5	Tunteet tarttuvat.....	41
4.6	Digitaalinen tunneilmaisu .....	42
4.7	Tunnesäätelyn taidot .....	46
4.8	Hyvän kuuntelijan taidot.....	47
4.9	Sosiaaliset tilanteet; ystävyyteen liittyvät valinnat ja päätökset .....	49
5	HAVAINNOT JA ARVIOINTI .....	52
5.1	Eläväinen ja kehittyvä opetussisältö .....	52
5.2	Palautteet ja itsearviointi.....	62
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	71
	LÄHTEET .....	76
	LIITE 1: OPPITUNTISISÄLTÖ TAVOITETAULUKKONA .....	78

Nuorten syrjäytyminen on yhteiskuntaa koskettava huolestuttava ajankohtainen ilmiö. Siihen liittyy laajalti erilaisia yhteiskunnan rakenteisiin liittyviä ongelmia, kuten koulutuksen ulkopuolelle jääminen, työttömyys ja köyhyys sekä yksinäisyys. (TEM 2012.)

Jyväskylän yliopistossa toteutetussa pro gradu tutkielmassa käsitellään nuorten syrjäytymisen ja vuorovaikutusosaamisen yhteyttä. Siinä todetaan tutkimustuloksiin viitaten, että syrjäytymiseen liittyy usein sosiaaliset ongelmat. Nuorten syrjäytymistä lisääviksi ja selittäviksi syiksi on nostettu esiin sosiaaliseen arkuuteen, passiivisuuteen ja ahdistuneisuuteen liittyvät ominaisuudet. Näillä sosiaalisten suhteiden ja tilanteiden negatiivisilla kokemuksilla nuori herkästi syrjäytyy. Tätä havaintoa tulisi tutkielman mukaan tarkastella vuorovaikutustaitojen näkökulmasta. Vuorovaikutustaidot ovat se, mikä luo pohjan sosiaaliselle käyttäytymiselle. Kyseisessä tutkielmassa myös todetaan, että nuorten syrjäytymiseen johtavia syitä on tutkittu jokseenkin vähän ja luotettavaa tutkimustietoa on saatavilla vain hajanaisesti. Kuitenkin on todettu, että yksi syrjäytymisen ehkäisevistä toimenpiteistä olisi nimenomaan sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen ja tukeminen. (Linna & Rantala 2014, 2.) Nuorten syrjäytyminen sosiaalisena ilmiönä jo osoittaa sen, ettei vuorovaikutustaitojen merkitystä voida sivuuttaa syrjäytymistä ehkäisevän toiminnan toteuttamisessa. Vuorovaikutustaitoja tulisi kehittää ja vahvistaa sekä painottaa sen tärkeyttä. Hyvät vuorovaikutustaidot varmistavat hyvät taidot toimia sosiaalisissa tilanteissa. Vuorovaikutustaitoja vahvistamalla lisätään nuorten mahdollisuuksia saavuttaa monipuolisia tavoitteita elämässään. (Linna & Rantala 2014, 6.)

Tämän opinnäytetyöni lähtökohtainen ajatus on siinä, että varhaisella vaikuttamisella ja alakouluikäisten lasten sosiaalisten taitojen vahvistamisella, voidaan vaikuttaa nuoruusiän sosiaaliseen kyvykkyyteen. Sosiaalisen kyvykkyyden taustalla vaikuttaa keskeisenä elementtinä tunnetaidot ja sitä kautta vuorovaikutustaitojen hallinta. Nämä määritelmät kulkevat ikään kuin rinnakkain jatkuvasti sosiaalisten taitojen kehittymi-

sessä, eikä niitä voida tässä yhteydessä erotella toisistaan. Siksi opinnäytetyöni käsittelee ja keskittyy nimenomaan lasten vuorovaikutustaitoihin erityisesti tunnetaitojen kautta.

Kehittämistyöni tilaajana toimi Koulutus Elämään Säätiö, joka toteuttaa laaja-alaista lasten ja nuorten hyvinvointia edistävää toimintaa. Keskeisenä osa-alueena säätiön toteuttamassa toiminnassa on terveelliset elämäntavat ja ehkäisevä päihdetyö. Vaikka toiminnan pääpaino on fyysisessä hyvinvoinnissa, myös henkinen hyvinvointi on keskiössä. Muun muassa itsetunnon vahvistaminen on osa lasten mielenterveyden edistämistä. (Koulutus Elämään Säätiö 2019.) Kokonaisvaltaisella hyvinvointia tukevalla toiminnalla pyritään osaltaan ennalta ehkäisevästi vaikuttamaan nuorten syrjäytymiseen. Kehittämistyöni painopiste oli säätiön Ystävyyden portaat- toimintamallissa, jonka tavoite on tukea lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä. Koulutus Elämään Säätiön ydintoimintaa on alakouluissa toteutettava kasvatus- ja opetustyö. Säätiö toteuttaa kouluyhteistyön lisäksi toimintaansa useiden eri tahojen kanssa yhteistyössä. Lasten ja nuorten syrjäytymistä ehkäisevää toimintaa toteutetaan näin ollen siis moniammatillisesti lasten ja nuorten hyvinvointia edistäen.

Moniammatillisuus sekä monialaisuus ovat yleisesti nuorisotyössä käytetty toimintamuoto. Se mahdollistaa laajan eri alojen asiantuntijoiden ja osaajien yhteistyön, jolloin lasten ja nuorten hyvinvointia tukeva toiminta on mahdollisimman kattavaa. Tätä yhteistoimintaa tulisi kehittää vielä laajemmin lasten ja nuorten hyvinvointia edistävässä työssä ja toiminnassa. (Kontio 2010.) Syrjäytymisen ehkäiseminen taas lähtee varhaisesta vaikuttamisesta. Varhainen vaikuttaminen ja lapsen hyvinvoinnin tukeminen kokonaisvaltaisesti, varmistavat paremmat lähtökohdat nuoruuden tielle. Myös tässä lasten hyvinvointia edistävässä kehittämistyössäni on sekä moniammatillista toimintamuotoa hyödyntävä näkökulma, että varhaisen vaikuttamisen periaate. Ajatuksena on osoittaa, että koulun ulkopuolelta tulevalle opetukselle ja kasvatukselle voidaan myös onnistuneesti tukea lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä.

Liisa Keltikangas-Järvinen on kirjoittanut laajasti sosiaalisuuteen ja sosiaalisiin taitoihin pureutuvan teoksen. Hän tarkastelee siinä käsitteiden ja määritelmien taustoja ja sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavia tekijöitä. Hänen mukaansa sosiaalisuus voidaan määritellä synnynnäiseksi temperamenttipiirteeksi, mutta sosiaaliset taidot taas ovat opittu kyky. Omaksuttu taito olla ihmisten kanssa. Sosiaalisia taitoja tarkastellessa voidaan ajatella, että valmiudet niiden taitojen omaksumiseen ja oppimiseen kehittyvät lapsuudessa. Varhaiset, vuorovaikutustaitoihin pohjautuvat valmiudet sekä tunnetaitojen perusta syntyvät jo vauvaiässä, vahvistuen koko ajan kouluikää lähestyessä. Vielä kuitenkin alakouluikäinenkin lapsi harjoittelee sosiaalisia taitoja, vuorovaikutusta ja tunteidensa ilmaisua. Kouluikäisellä sosiaalinen kehitys on ystävyys-suhteiden ja ryhmätyöskentelytilanteiden ohella tapahtuvaa kasvua ja oppimista. Lapsi silti jatkuvasti tarvitsee tukea aikuisilta oppiakseen näitä yhteistoimintataitoja. Lisäksi lapsi tarvitsee tukea tunnetaitojensa kehittymiseen. Omaksuessaan tunnetaidot, on lapsi kyvykkäämpi hallitsemaan vuorovaikutustaitoja. (Keltikangas-Järvinen 2010.) Keskilapsuuden sosioemotionaalinen kehitys ja sen tukeminen on tämän opin näytetyöni keskeinen ydin. Käsittelen sosiaalista kehitystä erityisesti tunne- ja vuorovaikutustaitojen näkökulmasta.

Työni keskeisenä perustana voidaan pitää tutkimuksiin pohjautuvaa teoriaa siitä, kuinka tunne- ja vuorovaikutustaitoja lasten kasvatuksessa eritoten kouluympäristössä tulisi vahvistaa. Ulla-Mari Kirvesoja on tutkinut Jyväskylän yliopiston kasvatustieteen pro gradu tutkimuksessaan luokanopettajien kokemuksia tunnekasvatuksesta koulussa ja osana opetussuunnitelmaa. Luokanopettajien näkemysten ja kokemusten lisäksi tutkimuksen tavoite oli kartoittaa käsityksiä siitä, mitä opettajilta vaaditaan tunnekasvattajina ja mitä mieltä he ovat valmiuksistaan tukea oppilaiden tunnetaitojen kehittymistä. Tutkimuksen tavoite oli selvittää myös se, mitä ajatuksia opettajilla on tunnekasvatuksen kehittämiseen kouluissa. (Kirvesoja 2013.)

Kokonaisuudessaan kyseisen tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että opettajilla on usein valmiuksia tunnetaitojen kehittämiseen opetustyössä ja ymmärrystä tunnetaitojen merkityksestä lapsen kasvuille. Opettajat olivat pääsääntöisesti tietoisia, mitkä ovat oppilaiden tunnetaidot ja millaisissa tilanteissa niitä erityisesti tarvitaan. Vaikka

tunnetaitojen harjoittelu ja tunnekasvatus tapahtuukin opettajien mukaan eniten koulun arjessa spontaaneissa tilanteissa, pitivät vastaajat kuitenkin tavoitteellista tunnekasvatusta tärkeänä. Tutkimukseen osallistuvien opettajien näkemyksistä nousee esiin se, että tunnekasvatuksen tulisi olla aiempaa suunnitelmallisempaa ja sitä tulisi painottaa enemmän. Vastauksissa esiin nousee myös, että opettajat kokevat lasten tunnetaitoihin liittyvien ongelmien lisääntyneen huomattavasti viime vuosina ja tarvetta tunnekasvatuksen kehittämiseen olisi yhä enemmän. Kirvesojan tutkimuksessa opettajat mainitsevat, että kouluissa pitäisi ottaa huomioon tunnekasvatus myös ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä. Ei pitäisi ratkoa vain jo syntyneitä ongelmia. Kaikkien oppilaiden tulisi saada tukea tunnetaitoihinsa. Vielä erityisesti tutkimuksesta mainittakoon opettajien näkemys siitä, kuinka moniammatillisen yhteistyön lisäämiseen tulisi kiinnittää huomiota ja saada lisää resursseja. (Kirvesoja 2013, 67-70.) Nämä huomiot ovat oman opinnäytetyöni kannalta keskeisiä näkökulmia. Kehittämistyöni kohteena oleva Ystävyysportaat- opetusohjelma on moniammatillinen esimerkki siitä, kuinka kouluun voitaisiin tuoda lasten sosioemotionaalista kasvun tukea tavoitteellisesti ja suunnitellusti ulkopuolisen tahon toimesta. Tämän tyyppinen tunne- ja vuorovaikutuskasvatus olisi juurikin varhaista vaikuttamista, ennalta ehkäisevää sekä laajalti ja tasavertaisesti lapset tavoittavaa opetusta.

Vaikka kouluympäristö sinällään jo opettaa sosiaalisia taitoja, myös valtakunnallinen peruskoulujen opetussuunnitelma määrittelee sosiaalisten taitojen ja eritoten tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamisen kuuluvan osaksi kouluissa toteutettavaa opetusta ja kasvatusta. Uudessa 2016 voimaan tulleessa valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamisen merkitystä painotetaan. Siinä korostuu näiden taitojen tukemisen merkitys usean eri oppiaineen alla ja erityisesti osana lasten mielenterveyden edistämistä. Se millaiset valmiudet ja resurssit kouluilla ja opettajilla on, sekä miten tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukevaa kasvatusta sitten toteutetaan, jää kouluille itselleen. Tällä opinnäytetyölläni pyrin osoittamaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen teoreettiseen perustaan peilaten, miten suunnitelmallisella kasvatuksella voitaisiin tukea lasten kehitystä näiden taitojen osalta.



Kehittämiskohteenani oleva Ystävyyden portaat- opetusohjelma on 2017 pilotoitu toimintamalli, joka ei ole vielä päässyt käytännössä toteutumaan toiminnan rahoituksen puuttuessa. Kun pilottivaiheessa toimintamallia testattiin yhteistyökouluissa, vastaanotto oli todella hyvä. Luokanopettajat kokivat Koulutus Elämään Säätiön kehittelemän sosiaalisia taitoja tukevan opetussisällön erittäin tärkeäksi kouluissa. Kiinnostusta sekä toiveita nousi palautteissa esiin tämän kaltaisen toiminnan toteuttamiseen jatkossakin. (Koulutus Elämään Säätiö 2017.) Säätiön yhteistyökoulujen osoittama kiinnostus innosti minut työstämään tätä toimintamallia, kehittämään ja syventämään sen sisältöä.

Sosiaalisten taitojen vahvistamisen rinnalle halusin kehittämistyölläni tuoda vielä enemmän sisältöä tunne- ja vuorovaikutustaitojen näkökulmasta. Työssäni ja toiminnan suunnittelussa pyrin nostamaan esiin myös sosiaalisen kanssakäymisen digitalisoitumisen ja korostamaan merkitystä siitä, kuinka lasten vuorovaikutusosaamista tulisi tukea myös tältä osin. Tarvitaan uudenlaista suhtautumista tunne- ja vuorovaikutustaitoihin ja niiden kehittymiseen teknologiakommunikaation koko ajan lisääntyessä. Digitaalinen vuorovaikutus ja tunneilmaisuus ovat arkipäivää siinä, missä kasvokkain kohtaaminenkin.

Opinnäytetyöni on toteutettu toimintatutkimuksellisia menetelmiä mukailten. Tarkoituksenani oli testata ja havainnoida tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavien pedagogisten menetelmien toimivuutta käytännön tasolla. Ystävyyden portaat- opetusohjelman kehittämisessä yhtenä tavoitteena oli mukauttaa se tukemaan valtakunnallista peruskoulujen opetussuunnitelmaa. Lisäksi kehittämistyön tarkoitus oli tuoda tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvää teoriaa käytäntöön sekä toisaalta kirjata käytäntö teoriaksi. Työni keskeisinä tutkimus- ja kehittämiskysymyksinä oli selvittää tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukevan tuntisisällön mielekkyys oppilaiden näkökulmasta. Onko aihe ja sisältö lapsia innostavaa ja motivoivaa. Miten oppilaat osallistuvat tunnin aikana ja miten mahdollinen aktiivisuus näyttäytyy. Tarkoitus oli myös selvittää, onko sisältö ikävaiheeseen sopivaa ja kehitystä tukevaa sekä kokivatko luokanopettajat tämänkaltaisen tunne- ja vuorovaikutuskasvatuksen tarpeelliseksi. Lisäksi kehittämistyötäni ja toiminnan suunnittelua määritteleviä kysymyksiä oli Ystävyyden portaat-

opetusohjelman pilotoinnin jälkeen kirjatut ajatukset ja huomiot. Kehittämiskysymykseksi oli kirjattu mm pohdinta siitä, miten esimerkiksi empatiaa voitaisiin opettaa tekniikan avulla. Säätiön opetuksessa käytetään digitaalisia oppimisalustoja, joten myös tunnetaitojen opettamista tulisi pohtia näitä opetuslustoja hyödyntäen. Näiden huomioiden ja kehittämisajatusten pohjalta, lähdin rakentamaan työtäni.

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus toteutettiin joulukuussa 2018 kolmessa säätiön yhteistyökoulussa pääkaupunkiseudulla. Kohderyhmänä toimi neljäsluokkalaiset lapset. Suunnittelin ja toteutin luokkaryhmille oppituntisisällön, jonka tarkoituksena on tukea lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Kirjallinen osuus työssäni koostuu toimintaani ohjaavasta tietopohjasta, teoriaperustasta, keskeisistä käsitteistä ja määritelmistä. Kirjallista tuotosta opinnäytetyössäni on lisäksi toiminnan raportointi. Kuvailen raportissani toiminnan suunnittelun, toteutuksen sekä tavoitteet ja niiden teoreettisen perustan.

## 2 TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyöni kehittämiskohde, Ystävyden portaat- opetusohjelma keskittyy alakouluikäisten lasten sosiaalisten taitojen tukemiseen. Kehittämistyössäni pureudun erityisesti tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen osana lasten sosiaalista kehitystä. Tarkoin teoriaan pohjautuvassa toiminnansuunnittelussa ja opetussisällön luomisessa, kartoitin olemassa olevaa kirjallisuutta laajasti. Halusin tuoda sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja tukevaan opetusohjelmaan vielä syvemmin elementtejä tunnetaitoja vahvistavista osioista. Tunnetaidot ovat vuorovaikutustaitojen perustaa ja näin ollen hyvin keskeinen osa lapsen sosiaalista kehitystä. Kehittämistehtävänäni oli siis ideoida, luoda ja koota oppitunnille tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistavaa sisältöä sekä testata niitä käytännössä.

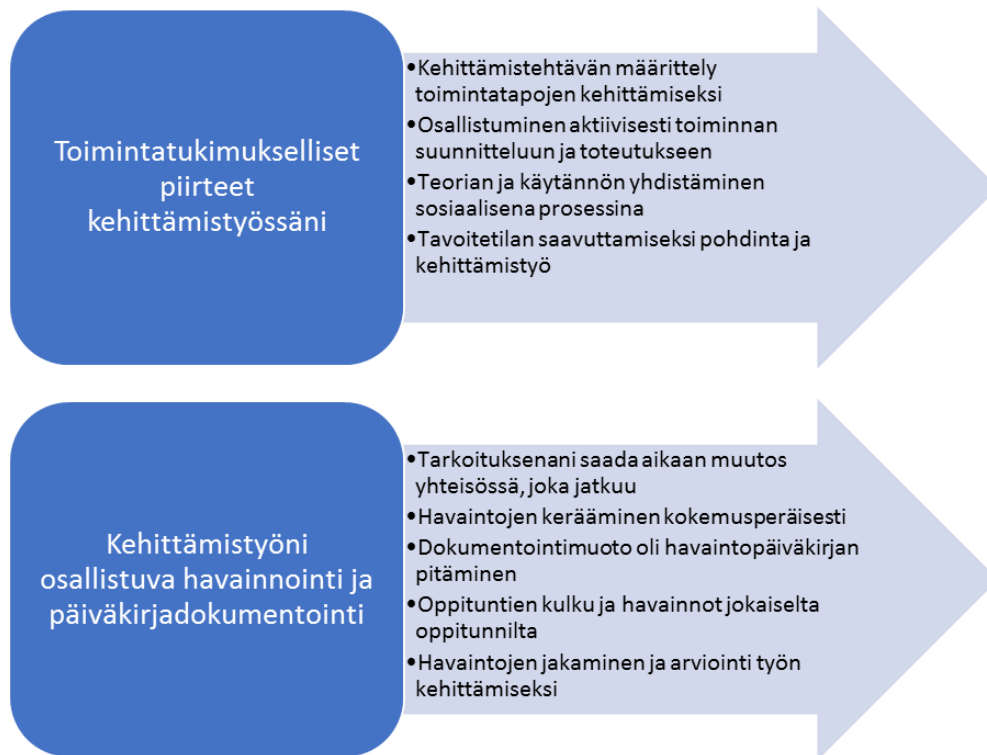
Opinnäytetyöni keskittyy kuvaamaan kehittämistyön toteuttamisprosessia; sen rakentamista, suunnittelua, teoreettista perustaa sekä oppituntien käytännön toteutusta.

Toiminnalliset osuudet toteutettiin kolmessa eri säätiön yhteistyökoulussa ja näissä kouluissa olevien neljäsluokkalaisten lasten kanssa. Kaiken kaikkiaan opetukseen osallistuvia luokkaryhmiä oli kymmenen. Jokainen yksittäinen oppitunti noudatti samaa etukäteen suunniteltua runkoa, mutta muuttui ja kehittyi hieman oppituntien kuluessa. Opetussisällön keskiössä oli ystävyys- tunne- ja vuorovaikutustaidot. Sisältö rakentui erilaisiin menetelmiin pohjautuvista harjoitteista sekä aihealueista, joista lasten kanssa tuntien aikana yhdessä keskusteltiin. Havainnoin ja tarkastelin oppituntien kulkua ja käytin apunani havaintojen dokumentoinnissa päiväkirjaa. Kävin keskustelua ja arviointia jokaisen opetuskerran jälkeen työparinani toimivan säätiön opettajan kanssa sekä keräsin suullista palautetta luokanopettajilta aina tunnin päätteeksi.

Opinnäytetyöni on toimintatutkimus, sillä olin itse aktiivisesti osallisena toiminnassa; sen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Kehittämistyöni tavoitteena on tuoda toimintaan uusia näkökulmia ja lähestymistapoja. Mahdollisesti synnyttää ja juurruttaa uusia toimintatapoja Ystävyiden portaat- opetusohjelman sisältöön ja sen toteuttamiseen. Tarkoituksena oli testata erilaisia menetelmiä neljäsluokkalaisten lasten kanssa yhden opetuskerran muodossa. Havaintojen ja tarkastelun kautta pystytään tekemään johtopäätöksiä ja kehittämistyötä jatkoa ajatellen. Esimerkiksi pohdittavaksi jäi, miten käytettävät menetelmät toimivat, miten lapset reagoivat aiheeseen, miten tunteet näyttäytyivät ja millainen ilmapiiri käsiteltävän aiheen ympärillä vallitsi sekä kuinka asiaa voisi oppitunneilla käsitellä mahdollisimman luontevasti ja lapsilähtöisesti. Lisäksi ohjaavana tutkimuskysymyksenä voidaan ajatella olevan se, miten säätiön toimintaa kehitettäisiin parhaiten koulujen valtakunnallista opetussuunnitelmaa ja sen sisältöä vastaavaksi. Kuinka säätiön toteuttama toiminta, kasvatusta ja opetusta kisi vielä kokonaisvaltaisemmin sosiaalista kehitystä, tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistumista.

Opinnäytetyölläni myös pyritään osoittamaan jo olemassa olevan teorian merkitys ja rinnastamaan se lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistumiseen käytännön tasolla. Tarkoittaen sitä, että teoria on tuotu käytäntöön toteuttamalla sitä suunnittelemani toiminnassa ja opetussisällössä päämäärätietoisesti.

Kaavio 1. Kehittämistyöni toimintatutkimuksena



## 2.1 Toimintatutkimus

Toimintatutkimus voidaan määritellä tarkoittamaan toiminnan sisällä tapahtuvaa toiminnan kehittämistä. Se ei ole tutkimusta toiminnasta, vaan tutkija osallistuu aktiivisesti toimintaan tekemällä muutosinterventioita. Tutkija ei tällöin ole ulkopuolinen vaan on mukana yhteisössä, jota hän tutkii. Toimintatutkimuksen luonteeseen kuuluu, että tutkija tekee aloitteita ja pyrkii vaikuttamaan kohdeyhteisössä. Toimintatutkija havainnoi, tulkitsee ja kehittää toimintaa omasta näkökulmastaan. Tutkimusta tehdään itsestä ja muista oman kokemuksen kautta sekä tutkimus usein keskittyy ihmisten väliseen toimintaan. Toimintatutkimus on siis perusluonteeltaan sosiaalinen prosessi. Siinä myös teoriaa ja käytäntöä ei esitellä toisistaan irrallisina. Ajatuksena on, että teoria on sisällä käytännössä ja käytäntö taas luo teoriaa. Ne ovat ikään kuin saman asian kaksi eri puolta. (Heikkinen 2015, 204-205, 214.)

Toimintatutkimus käsitteenä on saanut alkunsa 1940-luvulla ja menetelmän isänä pidetään amerikkalaista sosiaalipsykologia Kurt Lewiniä. Suuntaus on vuosikymmenten

saatossa muokkaantunut ja kokenut monenlaisia vaiheita. 70-luvulla Englannissa Lawrence Stenhouse kehitti luokkahuonetutkimusta, jonka keskeinen ajatus oli, että opettajat tutkisivat ja kehittäisivät itse omaa työtään. Yksi merkittävä toimintatutkimuksen lähestymistapa on myös Australiassa kehittynyt toimintatutkimuksen koulu-kunta, joka perustuu kriittisen teorian filosofiseen perinteeseen. Sen mukaan toimintatutkimus on yhteiskuntaa muuttava voima. Kriittisen teorian lähestymistavassa painottuvat ihmisen vapautumisen ja osallistumisen ideat. Prosessin yhteisöllisyys ja demokraattisuus ovat keskiössä ja tavoitteena kriittisten yhteisöjen luominen. (Heikkinen 2015, 206-207.)

Toimintatutkimusta tehdään useilla eri yhteiskunta- ja ihmistieteiden alueilla, mutta erityisesti koulutuksen ja kasvatuksen alalla. Kouluympäristö on sosiaalinen yhteisö ja tästä syystä luontevaa toimintatutkimuksen maaperää. Myös oppiminen ja kehittyminen ovat koko toimintatutkimuksen ydintä, joten kasvatuksellinen ympäristö ja yhteisö tässäkin mielessä luontevinta toimintatutkimuksen kenttää. (Heikkinen 2015, 205.)

## 2.2 Havainnointi ja päiväkirjadokumentointi

Havainnointia voidaan käyttää tiedon- ja aineistonkeruumenetelmänä laadullisessa tutkimuksessa. Havainnoinnin kohteita ovat yksilön toiminta ja ryhmän toiminnan havainnointi. Tämä menetelmä voidaan jakaa eri tapoihin havainnoida; suora, osallistava ja piilohavainnointi. Piilohavainnoinnissa tutkimuskohteella ei ole tietoa tutkijasta ja tutkijan toiminnasta. Suora havainnointi taas tarkoittaa, että tutkija ei ole jäsenenä tutkittavassa yhteisössä, mutta tiedostavat havainnoijan olemassa olon, sekä tutkimuksessa mukanaolon. Osallistuva havainnointi tarkoittaa sitä, että tutkija on mukana toiminnassa. Hän on osana yhteisöä ja ilmiötä tehden havainnot. Osallistuvassa havainnoinnissa on tarkoitus saada aikaan muutos tutkittavassa yhteisössä siten, että muutos jatkuisi vielä tutkimuksen jälkeenkin. Tämä toiminta viittaa ongelmanratkaisuun ja toimintatutkimukseen. (Kananen, 2014, 65-67.)

Havainnointia toteutettaessa käytetään dokumentointiapuna päiväkirjaa, joka toimii tiedonkeruun todisteena. Tutkija tekee erilaisia muistiinpanoja kohteestaan ja kirjaa

ne havainnointipäiväkirjaan mahdollisimman pian, jotta yksityiskohtaiset huomiot eivät unohtuisi. Päiväkirjaan kirjataan tapahtumat ja tilanteet, jotka tutkittavaan ilmiöön liittyvät. Havainnointi ei tarkoita vain sitä, että tutkija seuraa kohderyhmän toimintaa, vaan hän myös kirjaa sen ylös ja kuvailee tilanteita. Tällaisia esimerkkejä ovat muun muassa paikan, kohderyhmän ja tunnelman kuvaus kirjallisesti. (Kananen, 2014, 67-69.)

### 3 OPINNÄYTETYÖNI PERUSTA, TIETOPOHJA JA KESKEISET KÄSITTEET

Opinnäytetyöni tilaajan, Koulutus Elämään Säätiön laajempänä yhteiskunnallisena tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia sekä ehkäistä näin syrjäytymistä. Säätiön toteuttaman päihde- ja terveyskasvatuksen rinnalle on kehitelty laaja kirjo erilaista hyvinvointia tukevaa toimintaa, joka kohdistuu suoraan lapsiin itseensä ja toisaalta myös heidän perheisiinsä ja elinympäristöön. Koulutus Elämään Säätiö siis pyrkii hyvin monipuolisesti osallistumaan yhteiskunnallisella tasolla lasten ja nuorten hyvinvointiin. Yski mainittava projekti on Yhdessä elämään-hanke, jossa Koulutus Elämään Säätiö on mukana monen muun tahon ohella. Lasten sosiaalisia taitoja tukeva ja vahvistava Ystävyyden portaat- opetusohjelma on osa kyseistä hanketta. Teoreettisessa tietopohjassa kuvailen niin säätiön toimintaa yleisellä tasolla, kuin myös Ystävyyden portaat- opetusohjelman tarkoituksen ja tavoitteet.

Sosiaalisten taitojen kehittämisessä keskeistä on omata vuorovaikutustaidot ja toisaalta vuorovaikutustaitojen omaksuminen vaatii taustalleen tunnetaitoja. Nämä kaksi asiaa, tunne- ja vuorovaikutustaidot määritelmänä ovat opinnäytetyöni hyvin keskeistä teoreettista perustaa. Näiden lisäksi hyvä itsetunto ja mielenterveys ovat avainasemassa sosiaalisten taitojen muodostumisessa. Ne ovat lisäksi merkityksellisiä yleisesti niin hyvinvoinnin rakentumisessa, kuin myös kokonaisvaltaisesta elämänhallinnan näkökulmasta. Koska opinnäytetyöni kehittämiskohde on lasten hyvinvoinnin edistämisen asialla, käsitelen tietoperustassa myös itsetunnon ja mielenterveyden määritelmät osana tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Tunne- ja vuorovaikutustaitoihin

liittyviä termejä ja määritelmiä käsittelen myös lisää opinnäytetyöni luvussa, jossa kuvailen toiminnallisen osuuden suunnittelua ja toteutusta.

Opinnäytetyössäni en avaa sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen käsitteitä kovinkaan laajasti, vaan tarkastelen sosiaalisen kehityksen teoriaperustaa vuorovaikutus- sekä ystävyystaitojen näkökulmasta. On huomioitavaa toki, että sosiaaliset taidot ovat tämän kaiken yläkäsitteenä, mutta syvennyn tietoperustassa nimenomaan vuorovaikutustaitoihin sekä siihen, miten tunteet, tunnetaidot ja itsetunnon kehittyminen vaikuttavat vuorovaikutukseen. Vuorovaikutustaidot ovat myös keskiössä opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa.

Koska toiminnallisen osuuden kohderyhmänä toimi alakouluikäiset, neljäsluokkalaiset lapset, tässä luvussa avaan määritelmän keskilapsuudesta ikä- ja kehitysvaiheena. Toiminnalliset osuudet toteutettiin Koulutus Elämään Säätiön yhteistyö kouluissa, joten teoreettisena lähtökohtana toimi myös valtakunnallinen peruskoulujen opetussuunnitelma. Siinä määritellään, kuinka sosiaalisten taitojen kehittymistä kouluissa tulisi huomioida ja opettaa sekä myös tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamista korostetaan. Koulutus Elämään Säätiö pyrkii toteuttamaan toimintaansa tukien omalta osaltaan kouluja heidän opetus- ja kasvatustehtävässään. Oli siis opinnäytetyöni kannalta keskeistä perehtyä valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan, jotta kehitettävä toiminta vastaisi kokonaisvaltaisesti lasten ja koulujen kehitystarpeita.

Lisäksi opinnäytetyöni teoreettisena pohjana ja toiminnan suunnittelun sekä toteutuksen keskeisenä perustana toimi sosioemotionaalisen oppimisen malli. Tätä mallia ja käsitettä avaan tämän luvun viimeisessä osiossa.

### 3.1 Koulutus Elämään Säätiö lasten hyvinvointia tukemassa

Opinnäytetyöni tilaaja, Koulutus Elämään Säätiö toteuttaa laaja-alaista terveystieteiden opetusohjelmaa 3-13-vuotiaille lapsille kouluissa ja päiväkodeissa. Opetuksen tarkoituksena

senä on edistää lasten ja nuorten terveitä elämäntapoja, ehkäistä päihteiden väärinkäyttöä, sekä lisätä yksilöllistä hyvinvointia. Perusterveyskasvatuksen ja opetusohjelman keskeisenä ajatuksena on vahvistaa ja tukea lapsen itsetuntoa lisäämällä tietoutta omasta kehostaan ja ainutlaatuisuudestaan. Opetus kannustaa lasta tekemään omaan elämään liittyviä valintoja ja puolustamaan omaa hyvinvointiaan. Kullekin ikäryhmälle on rakennettu oma, ikään perustuva pedagoginen lähestymistapa ja opetuksesta vastaa säätiön omat opettajat. Oppitunnit etenevät vuosittain systemaattisesti, muodostaen yhdeksän vuotta kestävästä opintokokonaisuudesta. Koulutus Elämään Säätiön opetus tukee koulujen valtakunnallista opetussuunnitelmaa ja toimii kasvatuksen ja opetuksen tukena moniammatillisessa yhteistyössä. Laajempaan yhteiskunnalliseen tavoitteena Koulutus Elämään Säätiöllä on, että toiminta ja opetus vaikuttaa positiivisesti suomalaiseseen hyvinvointiin ja ehkäisee lasten ja nuorten syrjäytymistä. (Koulutus Elämään Säätiö 2019.)

Säätiön toteuttaman perusterveys- ja päihdekasvatuksen rinnalle on kehitelty Ystävyyden portaat- toimintamallia/opetusohjelmaa, joka on osa laajempaa hankekokonaisuutta; Yhdessä elämään. Ystävyyden portaat- opetusohjelma keskittyy lasten ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen. Toimintamallin tarkoitus on edetä systemaattisesti vuosittain ikäryhmään sopivalla tavalla, kehittämällä ja tukien lasten sosiaalisia taitoja aina varhaislapsuudesta alakoulun loppuun asti. Ystävyyden portaat- opetusohjelman tavoitteena on siis tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisemmin perusterveyskasvatuksen rinnalla. Taustalla on mielenterveyden edistäminen ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen, sillä ne ovat keskeinen osa lapsen kasvua ja kehitystä. Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot sekä sosiaalinen kyvykkyys tukee yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Nämä elementit ovat ehdottoman tärkeässä roolissa silloin, kun puhutaan nuorten syrjäytymisen ehkäisemisestä.

Ystävyyden portaat- opetusohjelman sisältöä on kehitelty toimintamallin pilottivaiheessa 2017 muodostumaan asteittain. Varhaislapsuuden oppituntisisältönä on ikään sopivalla tavalla toteutettua, itsetuntemukseen ja toisten huomioimiseen liittyvää kas-



vatusta ja ohjausta. Alakoulun ensimmäisillä luokilla käsitellään kaveritaitoja, yhteisöllisiä sääntöjä ja itseohjautuvuutta. Ympäristön havainnoiminen sekä toimiminen ja vaikuttaminen osana yhteisöä, kuuluu myös ensimmäisten kouluvuosien opetukseen.

Kolmasluokkalaisten kanssa opetusohjelman sisältö on suunniteltu tukemaan ystävyystaitojen muodostumista. Myös keskustelu- ja tunnetaidot sekä ristiriitatilanteiden ja kiusaamistilanteiden käsittelemisen taidot ovat keskiössä. Neljännellä luokalla käsiteltävänä aiheena on mm yksilön oman elämän ja ryhmien erilaisuus, sekä ryhmätyöskentelytaitojen vahvistaminen. Syrjintä ja ulkopuolisuus on keskeisessä osassa tuntiteemaa. Opetusohjelman tavoitteena on vahvistaa neljäsluokkalaisten lasten empatiakyvyn kehittymistä.

Alakoulun viimeisillä luokilla, eli viides- kuudesluokkalaisten tuntisisältönä on ihmissuhteiden sekä oman elämän hallintaan liittyvää kasvatusta, opetusta ja ohjausta. Näillä tunteilla tarkoituksena myös on, että lapset oppivat ystävyystaitoja syvällisemmin. Ystävyuden ylläpito, ystävien löytäminen, tutustuminen ja toisaalta negatiivisen suhteen päättäminen ovat aiheita, joita viidesluokkalaisten oppitunnilla käsitellään. Kuudesluokkalaisten tunnin aiheena on oikeudet ja lait, jotka ihmisten välistä kanssakäymistä ohjaavat sekä sosiaaliset normit, yhteiskunnan odotukset ja yksilöiden sosiaaliset ja fyysiset rajoitteet. Yläasteelle siirtyminen ja sen aiheen käsitteleminen sosiaalisten taitojen näkökulmasta, on opetusohjelman viimeisen vuoden teemaa. Mahdollinen ryhmäpaine, uusien ihmisten kohtaaminen ja ihmisten erilaisten toimintatapojen ymmärtäminen ovat ajankohtaisia asioita alakoulun päättävälle lapselle. Tässä ikävaiheessa on hyvä myös ohjata lapsia ymmärtämään omien valintojen ja päätöksen merkitys omaan elämään, omien tekojen syy-seuraukset ja etiikka. (Koulutus Elämään Säätiö 2017.)

Opinnäytetyöni keskiössä oli Ystävyuden portaat- opetusohjelman kehittäminen. Tarkoitukseni oli suunnitella ja sisällyttää Ystävyuden portaat- toimintamalliin lasten sosioemotionaalista kasvua tukevaa opetussisältöä. Olemassa olevaan malliin oli tavoitteena juurruttaa vielä aiempaa syvemmin erityisesti tunnetaitoja tukevaa sisältöä.

### 3.2 Tunnetaidot ja itsetunto mielenterveyden sekä sosiaalisten taitojen perustana

Ensisijaisesti voidaan ajatella, että mielenterveys on hyvinvoinnin perusta. Se on merkityksellisyyden ja itseluottamuksen tunteita sekä iloa ja myönteisiä ihmissuhteita. Mielenterveys voidaan määritellä hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen kykenee kohtaamaan elämäänsä kuuluvia haasteita niistä selviytyen. Hän ymmärtää ja näkee omat kykynsä, työskentelee ja ottaa osaa yhteisönsä toimintaan. Yksilölliset synnynnäiset tekijät, kuten perimä ja temperamentti vaikuttavat mielenterveyteen ja ne kehittyvät kasvatuksen myötä. Tällaisia kasvatuksen kehittämiä piirteitä voivat olla esimerkiksi identiteetti ja itseluottamus. Mielenterveyteen vaikuttaa myös sosiaaliset, yhteiskunnalliset ja kulttuuriset tekijät. Kouluikäisen mielenterveys kehittyy vuorovaikutuksessa kotona, koulussa sekä muussa lapsen elinpiirissä, kuten harrastuksissa. Mielenterveyttä on hyväksyä itsensä, kyky tunnistaa ja ilmaista tunteitaan, taito olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa sekä määrätietoinen pyrkimys toteuttaa omia tavoitteitaan. Hyvän mielenterveyden voidaan lisäksi ajatella olevan paineensietokykyä, pettymysten ja menetysten sietokykyä, joustavuutta ja taitoa ratkaista ristiriitoja. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2015, 18.)

Mielenterveys voidaan jaotella emotionaaliseen, psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Psykologinen hyvinvointi on muun muassa itsensä hyväksymistä, myönteisten ihmissuhteiden kokemista sekä oman elämän hallintaa, elämän tarkoituksen ymmärtämistä ja elämän merkityksen kokemista. Se on myös tunnetaitoja, kaveritaitoja ja hyvää itsetuntoa. Sosiaalinen hyvinvointi taas määrittää osallisuuden, yhteisöön kuulumisen tunteen ja kiinnostuksen yhteisöstä sekä myönteisen suhtautumisen omaan ja muiden erilaisuuteen. Emotionaalinen hyvinvointi on myönteisen tunnetilan ja elämisen laatua määrittelevä. Se sisältää myös tunnetaitojen hallinnan sekä oman mielen ja kehon viestien kuulemisen. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2015, 19-20.)

Tunteilla ja tunnetaidoilla on mielenterveyttä ajatellen keskeinen merkitys. Kyky tunnistaa, ilmaista, säädellä ja sanoittaa tunteitaan on tunnetaitojen ja myös itsetunteumuksen perustaa. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2015, 64.) Jotta voi hahmottaa toisten tunteita, on pystyttävä näkemään ja ymmärtämään omia tunteitaan. Tunnetaidot myös vahvistavat syy-seurausajattelua. Tunteitaan ymmärtävä kykenee tekemään

paremmin arjen pieniäkin päätöksiä ja onnistuu helpommin myös elämänsä suuremmissakin valinnoissa. Tunnetaidot ovat itseilmaisun, tunnesäätelyn, itsehillinnän, omien tarpeidensa kuuntelun taitoja sekä itsearvostusta ja -luottamusta. Myös jämäkkyys ja omien rajojen asettaminen on tunnetaitojen perustaa. (Suomen Mielenterveysseura 2019.) Omat tunteet, niiden ymmärtäminen, kokeminen, hyväksyminen ja ilmaiseminen auttavat luomaan ja ylläpitämään ihmissuhteita. Hyvät tunnetaidot ovatkin siis keskeinen osa myös vuorovaikutustaitoja. (Nurmi ym. 2015, 64.)

Tunnetaidot ovat päivittäiseen vaistomaiseen ja tietoiseen käyttäytymiseemme kuuluvia taitoja. Tunteet ohjaavat ajatuksiamme ja päätöksiämme sekä ovat keskeinen osa sosiaalista käyttäytymistämme. Ihmisten henkiselle hyvinvoinnille on erittäin olennaista, että hän kokee, näyttää ja vastaanottaa erilaisia tunteita. Ihminen voi paremmin ymmärtäessään, että on hyväksyttävää tuntea erilaisia tunnetiloja aina vihasta iloon. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 13.) Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä säädellä omia sisäisiä ja myös vuorovaikutuksessa syntyviä tunteita sekä taitoa havainnoida, ymmärtää ja ilmaista niitä. Pienten lasten kanssa harjoitellaan tunnetaitoja nimeämällä hänelle erilaisista tilanteista syntyviä tunteita. Tätä kautta lapsi oppii tunnistamaan mielialojaan ja tunteiden ilmaisemista. Leikki-iässä jo lapsi oivaltaa, että on erilaisia tunteita hänellä itsellään, kuten muilla ympärillä olevilla. Hän myös huomaa, että se mikä hänelle tuottaa vaikkapa iloa, saattaa toiselle aiheuttaa pahaa mieltä. Kun lapsi kasvaa, hän muuttuu tunneilmaisussaan pidättyväisemmäksi varhaislapsuuden avoimuudesta. Isompi lapsi saattaa kokea, ettei tunteiden näyttäminen ole sopivaa ja hän pyrkii kontrolloimaan niin käytöstään kuin tunteitaankin. Sen voidaan ajatella liittyvän siihen, että koulussa lapsiryhmän asettamat vaatimukset ovat kaikkien samantyyppisyyden tähtääviä. Lapset kokevat erilaisuuden jokseenkin pelottavaksi ja omien tunteiden ilmaiseminen saattaa tuntua poikkeavalta. (Peltonen & Kullberg 2000, 19-20.)

Kuten tunnetaidot, myös itsetunto on osa itsetuntemusta. Hyvä itsetunto on itseluottamusta, itsensä arvostamista, oman elämän ainutkertaisuuden ja arvokkuuden näkemistä sekä kykyä arvostaa muita. Se on myös itsenäisyyttä omaan elämään liittyvien

ratkaisujen tekemisessä ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä. Itsetunto muodostuu myös kyvystä sietää epäonnistumisia ja pettymyksiä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17-20.)

Itsetunto on yhteydessä sosiaalisiin taitoihin ja kykyyn tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Se, että osaa arvostaa muita, ottaa muut huomioon, on kiinnostunut toisista ja on joustava mielipiteissään, ovat ominaisuuksia, jotka ovat kytköksissä hyvään itsetuntoon. Itsetunnoltaan vahvan ihmisen kanssa vuorovaikutus on helpompaa ja sujuvampaa. Itsetunnoltaan vahva ihminen on kyvykäs huomioimaan toista, mutta se ei ole automaattisesti vielä sosiaalisen sopeutumisen tausta. Kohteliasta ja toisia huomioivaa käyttäytymistä on opeteltava. Vaikka hyvän itsetunnon omaavalla onkin edellytykset ja pohja empatialle ja sosiaalisille taidoille, se ei silti itsestään johda niihin. Vahvan itsetunnon omaavalle lapselle on siis opetettava oikeat ja hyväksyttävät tavat ratkaista ihmisten välisiä ristiriitoja ja ongelmia. (Keltikangas-Järvinen 1994, 36-37.)

Itsetunnon vahvistaminen on osa kasvatusta ja näin myös lapsen sosiaalisten taitojen vahvistamista. Kokonaisvaltainen tunnekasvatus tukee niin itsetunnon kuin vuorovaikutustaitojenkin kehittymistä. Kun lapsi oppii toimimaan tunteidensa kanssa, vahvistuu hänen itsetuntonsa. Tätä kautta hän omaksuu myös sosiaalisen käyttäytymisen normeja, vuorovaikutustaitoja ja kyvyn olla vastavuoroisuudessa muiden kanssa. Itsetunnon vahvistaminen on Koulutus Elämään Säätiön keskeinen opetuksen ja kasvatuksen päämäärä. Tästä syystä se on myös kehittämistehtäväni olennaisesti huomioitava tavoite.

Oppimalla tulkitsemaan ja tunnistamaan omia tunteitaan, lapsi osaa nähdä ympärillään myös muiden välittämät tunteet. Kun toimitaan vastavuoroisesti ihmisten kanssa, on erityisen tärkeää havainnoida myös pieniä toisten välittämiä tunnesignaaleja. Kehon ääni, ilmeet ja eleet viestivät tunteistamme. Kun ymmärtää omaa tunneilmaisuaan tältä osin, on herkempi huomaamaan myös muiden välittämät tunneviestit. Tunneäly myös auttaa toimimaan vuorovaikutuksessa tilanteen ja ympäristön vaatimalla tavalla.

Tunteiden ymmärtämisen, käsittelemisen ja ilmaisemisen oppiminen on kenties elinikäinen prosessi, mutta sen juuret levittäytyvät laajalle lapsuuden elinympäristöön. Aikuisen tarjoaman tunnekasvatuksen ja tuen tulisi kuulua vauvaiästä, varhaislapsuuden kautta aina kouluikään, unohtamatta murrosiän mukanaan tuomaa tunnemyllerryksien aikaa tai nuoruusiän ja aikuistumisen kynnyksellä elävää nuorta. Kun varhaislapsuuden tunnekasvatus toteutetaan oikein, lapsi oppii ymmärtämään ja ilmaisemaan tunteitaan. Kouluikäisen lapsen tunteiden ilmaisun hallintaa tuetaan hyväksyvin, positiivisin ja rehellisin palauttein. Turvallinen, luotettava ja myös tunneilmaisuuksiin kannustava suhtautuminen ovat tärkeitä kasvatuksessa huomioitavia asioita. Aikuisten tulisi luoda nämä elementit ja varmistaa, että lapset saavat kasvaa tunnerehellisessä ympäristössä.

### 3.3 Vuorovaikutustaidot osana sosiaalista kehitystä

Kyky hyvään sosiaaliseen kanssakäymiseen vaatii taustalleen taidon toimia vastavuoroisessa kontaktissa muiden ihmisten kanssa. Omien tunteiden ymmärtäminen, ilmaisu ja muiden tunteiden tunnistaminen tukee vuorovaikutusta.

Vuorovaikutus on kahden tai useamman ihmisen välistä ja on kaikkea sitä, miten olemme toistemme kanssa vastavuoroisuudessa. Vuorovaikutus voi olla sanoja, puhetta, ilmeitä, eleitä tai katseita ja ääntelyitä. Digitaalisessa vuorovaikutuksessa taas kommunikointi tapahtuu kirjoittaen, ääni- ja videoviestein tai hymiöiden, emoji- ja kuvien avulla itseään ilmaisten sekä lyhennesanoja käyttäen. (Väestöliitto 2019.)

Sosiaalinen vuorovaikutus tarkoittaa ihmisten välistä toimintaa erilaisissa ympäristöissä. Monet sosiaaliset ärsykkeet kasvattavat ja kehittävät meistä yhteisöjen jäseniä. Ihmisen kehittymistä yhteisön jäseneksi kutsutaan sosialisaatioprosessiksi. Se alkaa jo varhaislapsuudessa. Tässä prosessissa opitaan käyttäytymissäännöt ja toimintatavat, jotka syntyvät yhteiskunnan arvoista ja normeista. Perhe, ystävät ja koulu ovat vuorovaikutustaitojen keskeisiä opettajia lapselle. Sosiaalinen vuorovaikutus on yläkäsite, jonka alle kuuluu muun muassa sosiaaliset suhteet ja sosiaaliset taidot. Voidaan määrittellä, että sosiaaliset taidot ovat yhteistoimintataitoja, niin sanottuja sosiokognitiivisia, eli sosiaalisten tilanteiden tiedollista hallintaa. (Kauppila 2000, 19.)

Sosiaaliset taidot voidaan myös yleisesti määritellä sosiaalisesti hyväksyttäväksi ja opituksi käyttäytymiseksi. Nämä taidot luovat edellytyksiä ihmisten väliseen rakentavaan vuorovaikutukseen. Kun vuorovaikutus on rakentavaa niin käyttäytyminen tuottaa positiivisia tuloksia ja se taas auttaa välttämään negatiivisten seurausten syntymistä. Sosiaalisiin taitoihin voidaan katsoa kuuluvan tiettyjä vuorovaikutustaitoja, jotka sosiaalisesti taitava omaa ja suoriutuu niissä onnistuneesti. (Kauppila 2000, 125.)

Vuorovaikutustaidot ovat siis sosiaalisen käyttäytymisen ja sosiaalisten taitojen merkittävää perustaa. Kun pohditaan vuorovaikutustaitojen kehittämistä, sen keskeisiksi alueiksi voidaan luokitella kommunikointi eli viestintätaidot, sosiaalinen kyvykkyys, sosiaalinen havaitseminen ja herkkyys sekä empatian kehittäminen. Näiden kehittämisen alueiden alle määritellään vuorovaikutustaidoiksi tarkemmin vielä keskustelu- ja neuvottelutaidot, esiintymis-, viestintä ja empatiataidot sekä yhteistyö- ja ryhmätyöskentelytaidot. (Kauppila 2000, 23-24.)

Vuorovaikutus on sosiaalista kommunikointia. Jo syntymästä lähtien lapsen ja vanhemman välille kehittyy kiinteä, elintärkeä kontakti. Nämä ensimmäiset ihmissuhteemme kehittävät mallia siitä, kuinka olla suhteessa toiseen ihmiseen ja silloin lapsi oppii, että vuorovaikutukseen tarvitaan vähintään kaksi osallistujaa. Varhaisessa lapsuudessa syntynyt malli toimii pohjana myöhemmän elämän vuorovaikutussuhtautumiseen ja -osallistumiseen. Lapsi oppii tärkeitä vuorovaikutustaitoja kuten sen, että kohtaaminen toisen ihmisen kanssa edellyttää toisen kuuntelemista, havainnoimista ja tulkitsemista. Yhteiset kokemukset ja elämykset sekä yhdessä toimimalla luotu tilanne ovat vuorovaikutuksen ja yhteisen ymmärryksen perustaa. Kohtaamisissa opitaan tuntemaan niin itseä kuin toisia. Kasvokkain kohdatessa tehdään jatkuvasti tulkintoja sanotusta ja puheviestintään vaikuttavista asioista, esimerkiksi katseesta ja kasvojen ilmeestä, äänensävyistä sekä kehonasennosta. Lisäksi vuorovaikutukseen vaikuttaa tilanne, tunteet ja viestijöiden välinen suhde. Myös temperamentti, persoonallisuuspiirteet, elämäkokemus sekä sukupuoli ja minäkäsitys vaikuttavat kommunikointiin. (Toivakka & Maasola 2017, 29-30.)

Puheviestintä on kommunikaation perusmuoto ja kasvokkaisen vuorovaikutuksen taitoja nimitetään puheviestintätaidoiksi. Tähän kuuluu muun muassa havainnoimisen ja kuuntelemisen taidot, sanoman rakentamisen taito sekä erilaisiin ryhmätoimiin osallistumisen ja vaikuttamisen taidot. Puheviestintätilanteet voidaan karkeasti jakaa esiintymis- ja ryhmäviestintätilanteisiin. Ryhmäviestintätilanteet ovat esimerkiksi arkikeskustelut ja ongelmanratkaisukeskustelut. Tällaisissa tilanteissa puhumisen taitojen lisäksi vaaditaan myös taitoa luoda ja ylläpitää ihmissuhteita sekä havainnoinnin ja kuuntelemisen taitoja. (Toivakka & Maasola 2017, 30.)

Nykyisin kiinnitetään yhä enemmän huomiota vuorovaikutustaitojen merkitykseen kaikessa elämään liittyvissä vaiheissa, kuten opiskelussa ja työelämässä. Vuorovaikutustaidoista on hyötyä palveluyhteiskunnassamme ja ihmisen persoonallisilla ominaisuuksilla on tässä myös suuri merkitys. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot antavat pohjan yhteistoiminnalle ja ihmisten keskinäiselle kanssakäymiselle. Usein vuorovaikutustaitoja pidetään itsestään selvänä asiana. Oletetaan, että jokainen oppii ne luontaisesti. Kuitenkin niiden hallintaa on opetettava ja opeteltava. Vuorovaikutustaitojen oppiminen luo lasten ja nuorten välille ystävyyttä ja rakentaa persoonallisuutta, lisää ryhmien kiinteyttä ja luo myönteisiä asenteita. Koti ja koulu muodostaa sosiaalisen toimintakentän ja vuorovaikutuksen oppimiselle onkin lähtökohtana sosiaalisesti toimiva ympäristö. Voidaan ajatella, että vuorovaikutustaidot eivät ole vain hyödyllisiä, vaan jopa välttämättömiä ja tarpeellisia. (Kauppila 2000, 13-14.) Lapsen elinpiiri siis muodostuu laajalti koulun, kodin, harrastusten ja muun kasvuympäristön ympärille. Siellä toimivien aikuisten tulisi olla oppimaan oppimisen tukena, kun sosiaalisia tilanteita harjoitellaan.

### 3.4 Ystävyyshaidot

Yksi olennainen lapsen sosiaalista kehitystä ja vuorovaikutustaitoja vahvistavaa kasvua tukeva elementti on ystävyys. Jo toisen ikävuoden alussa lapsilla alkaa ilmetä käyttäytymistä, jota voidaan sanoa sosiaalisiksi. Tämä käyttäytyminen muuttuu nopeasti järjestelmälliseksi ja monitahoiseksi ja neljänteen ikävuoteen mennessä lapsi alkaa käyttää ystävä-sanaa oikeassa merkityksessään. Ystävyys luo kontekstin, jossa lapset

harjoittelevat sosiaalisia taitoja. Ystävyys ja ystävyystilanteet luovat käsitystä vertaisuudesta, tasa-arvoisuudesta sekä molemminpuolisuudesta eli jakamisesta ja saamisesta. Nuoruutta lähestyessä lapsi oppii ystävydestä, että ymmärtävä vuorovaikutus, tukeminen, vastavuoroisuus ja huolehtiminen kuuluvat keskeisenä osana ihmissuhteisiin. Ystävyiden avulla nuori oppii toisten ymmärtämisen lisäksi myös ymmärtämään itseään. (Kauppila 2000, 139.) Lapsen vastavuoroisilla ystävyysuhteilla on kokonaisuudessaan myös itsetuntoa kohentava vaikutus ja ystävyysuhteet myös suojaavat kiusatuksi joutumiselta. (Salmivalli 2000, 38.)

Lapsen ystävyysuhteiden rakentuminen voidaan jaotella ikävuosiin siten, että ensimmäinen taso on 5-7 vuoden iässä, jolloin ystävyys perustuu leikkitoveruuteen. 8-10-vuotias lapsi kokee ystävyiden tasolla, joka toimii keskinäisenä luottamuksena ja apuna. Lapsi arvostaa ystäviä, jotka jakavat hänen kanssaan asioita. Heillä on yhteisiä toimia ja mielenkiinnonkohteita kuten harrastukset. Ystävyteen alkaa vaikuttaa tässä vaiheessa myös toisen persoonalliset piirteet ja ominaisuudet. Lisäksi tässä ystävyystaitojen kehitysvaiheessa lapsi alkaa oppia ja harjoittaa esimerkiksi itsenäisesti anteeksi antamisen ja pyytämisen taitoa. Vanhempien merkitys sosiaalisissa suhteissa vähenee, kun ystävien merkitys lisääntyy. Kolmas taso saavutetaan 10-15-vuotiaana, kun ystävyys ilmentää keskinäistä ymmärrystä ja läheisyyttä. Ystävältä saadaan hyväksyntää ja ymmärrystä omille sisimmille ajatuksilleen. Tässä iässä nuori ymmärtää, että ystävät ovat niitä, joilta voi saada apua ja tukea vaikeina aikoina. (Kauppila 2000, 139-141.)

Ystävyiden kehitys siis osoittaa, että lapsi kehittyi varhaislapsuuden minäkeskeisistä ajattelu- ja toimintatavoistaan vähitellen sosiaalisemmaksi sekä oppii muodostamaan yhä toimivampia keskinäisiä vuorovaikutusmuotoja. (Kauppila 2000, 141.) Ystävät ovat lapselle sosiaalisen kanssakäymisen harjoittelun maaperää läpi koko lapsuuden. Vuorovaikutustaidot ja vastavuoroinen toimiminen vahvistuvat, lapsi peilaa tunteitaan ja itseilmaisuaan sosiaalisen kanssakäymisen kautta. Lapsen ympärillä olevien aikuisten tehtävä on tukea lasta saavuttamaan riittävät sosiaaliset taidot toimiakseen toverisuhteissa. Antamalla oikeanlaiset eväät ja tuki vuorovaikutustaitojen kehittämi-



seen, voidaan varmistaa sosiaalisten taitojen vahvistuminen. Tavoitteena voidaan ajatella, että lapsen kasvaessa hän aiempaa itsenäisemmin kykenee muodostamaan sosiaalisen toimintaympäristönsä sekä luomaan verkostonsa ja sosiaaliset suhteensa. Näin hän myös osallistuu itse oman hyvinvointinsa rakentamiseen. Yhteenvetona voidaan ajatella, että lapselle tärkeät ystävyysuhteet vaativat vuorovaikutustaitojen perustaa ja vuorovaikutustaidot taas vahvasti tunnetaitoja. Näitä taitoja lapsi ei täysin itsenäisesti ja avuitta omaksu kasvun tiellään, vaan tarvitsee aikuisen ohjausta.

### 3.5 Keskilapsuus tunne- ja sosiaalisten taitojen kehitysvaiheena

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden kohderyhmänä toimi alakouluikäiset keskilapsuuden kehitysvaihetta elävät lapset. Keskilapsuus ei ole käsitteenä kovinkaan yleisesti käytössä suomen kielessä eikä lapsuuden ja nuoruuden jaottelu eri vaiheisiin ole vakiintunut. Usein kuitenkin puhutaan yleisesti varhaislapsuudesta, puberteetti-ikästä sekä nuoruusiästä. Väliin jää keskeinen ikä- ja kehitysvaihe, keskilapsuuttaan elävät alakouluikäiset lapset. (Pulkkinen 2002, 105.) Keskilapsuus määritelmänä ajoittuu siis noin 7-12-vuoden ikään.

Kouluikäisen näkyvin kehityspiirre on fyysinen kasvu, mutta keskilapsuuden älyllinen kehitys on myös nopeasti kypsyvää. Lapsi saavuttaa laajan osaamisen ja omaksuu ympäröivää maailmaansa alakouluvuosien aikana. Hän oppii ymmärtämään itseään ja käyttäytymistään koko ajan enemmän lähestyessään varhaisnuoruuden ikää ja puberteettia.

Tunne-elämän kehitys tässä keskilapsuuden vaiheessa painottuu paljon mielikuvien ja rikkaan mielikuvituksen varaan. Mielikuvamaailman kehittyminen edistää mm. moraalisen tajun kehitystä ja toisaalta suojaa lasta; paha ei ole niin paha mielikuvissa. Tästä syystä vaikkapa tarinnan kerronta ja kuunnelmat tukevat parhaiten keskilapsuuden tunnekehitystä. (Pulkkinen 2002, 111.) Kouluikäisen lapsen empatiakyky kehittyy ja hän pystyy aiempaa paremmin ajattelemaan myös muiden tunteita ja tarpeita. Hänelle alkaa muodostua vahvempi omatunto ja hän kykenee säätelämään omaa toimintaansa eri tavoin kuin ennen. Se lisää itsenäisyyden tunnetta vahvistaen näin myös itsetuntoa. Keskilapsuuden alkuvaiheessa myös muodostuu minäihanne ja esikuvat

sekä samaistumiskohteet astuvat kuvaan. Oma, itsenäinen arvostelukyky kehittyy ja lapsi on vähemmän riippuvainen aikuisen ohjauksesta. (MLL 2019.)

Keskilapsuuden sosiaalinen kasvu rakentuu vahvasti ikätovereihin ja ystävyysuhteisiin. Lapsi tarvitsee yhteisön, jossa hän kokee olonsa tärkeäksi. Muihin kuulumisen tunne vahvistaa lapsen perusturvallisuuden tunnetta. Ryhmässä opitaan tärkeitä sosiaalisia taitoja, kuten sovittamaan omia tavoitteita ryhmän tavoitteisiin, toimintatapoja, työnjakoa sekä yhteisten, sovittujen sääntöjen noudattamista ja kunnioittamista. Vuorovaikutuksessa muiden kanssa lapsi oppii hallitsemaan omia tunteitaan ja ymmärtämään muiden tunteita. Ryhmätilanteet opettavat lapselle myös sitä, kuinka omat tarpeet sovitetaan toisten tarpeisiin. Toisaalta lapset vielä tässä ikävaiheessa tarvitsevat aikuisten tukea useissa sosiaalisissa tilanteissa, kuten ristiriitatilanteiden ratkaisemisessa tai toisen näkökulman ymmärtämisessä. Ilman aikuisen tukea on vaara, että lapsi jää itsekeskeiselle eli egosentriselle tasolle. Jos lapsen sosiaaliset taidot ovat heikot, voi se aiheuttaa myös kaveriryhmästä ulkopuolelle jäämisen. Lapset tarvitsevat siis tukea näiden taitojen kehittymiseen. Sitä kautta vahvistuu myös lapsen itsekunnioitus, kun saa kokea onnistumisen tunteita ja arvostusta. Itsekunnioituksen myötä lapsi oppii arvostamaan ja kunnioittamaan myös muita ihmisiä. (Pulkkinen 2002, 112-114.) Nämä edellä mainitut kehityspiirteet ja ominaisuudet ohjasivat kehittämistyöni toiminnan suunnittelua.

### 3.6 Kouluympäristö lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistajana

Kouluympäristö on keskilapsuuden merkittävä elinpiiri. Koulu itsessään tarjoaa sosiaalisten taitojen kehittämisen ympäristön ja lapsen sosiaalisen yhteisön ystävyys- ja ihmissuhteineen. Mutta kuten aiemmin tuli esiin, lapsi tarvitsee myös vahvasti ympärillä olevien aikuisten tukea näiden taitojensa vahvistumiseen.

Vuonna 2016 voimaan tullut uusi valtakunnallinen perusopetuksen opetussuunnitelma painottaa laajasti tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamisen merkitystä myös opetustyössä. Näiden taitojen kehittäminen tulisi opetussuunnitelman mukaan huomioida monipuolisesti koulu yhteisössä, ympäristössä ja kaikessa opetuksessa.

Opetus määrittellään tukemaan lasten ja nuorten kasvua niin, että se kehittää sosiaalisia taitoja, auttaa lasta ymmärtämään vuorovaikutuksen merkityksen omaan kehitykseensä sekä ilmaisemaan itseään eri tavoin. (Opetushallitus 2016, 21.)

Opetussuunnitelman perusteissa on esimerkiksi terveystieto, joka on ympäristöopin alle määritelty 1-6- luokkalaisten oppiaine. Muun muassa sen sisältöön kuuluu mielenterveystaitojen harjoittelu ja oppiminen. Lisäksi äidinkielessä ja kirjallisuudessa, taito- ja taideaineissa sekä liikunnassa tuetaan lapsen mielenterveyttä vahvistavia taitoja. Poimintoina ympäristöopin opetussuunnitelmasta nostan tässä esiin mm tunnetaitojen sekä ryhmässä toimimisen taitojen harjoittelun ikätason mukaisesti, itsensä ja muiden arvostamisen sekä oman kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvointia tukevien tekijöiden pohtiminen. Opetussuunnitelman mukaan kouluissa tulisi tarjota mahdollisuuksia harjoitella ryhmässä toimimista erilaisissa yhteisöissä pohtien myös vuorovaikutustilanteiden merkitystä omaan hyvinvointiin. Kouluympäristön tulisi olla tunneilmaisuuksiin innostava ja sen tulisi vahvistaa lapsen valmiuksia tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteitaan. Kuuntelemisen taitoja tulisi harjoitella sekä myös omien tarpeiden, ajatusten, arvojen ja asenteiden tiedostamista. Kaiken kaikkiaan tavoitteena, että opetus olisi suunniteltu siten, että oppilas ymmärtää oman toimintansa vaikutuksen itseensä, toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan sekä luontoon. (Opetushallitus 2016.)

Sosiaalinen kanssakäyminen on tänä päivänä yhtä lailla niin fyysistä kohtaamista kuin myös digitaalista vuorovaikutusta. Tästä syystä opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden keskeistä sisältöä oli myös mobiiliviestinnässä tapahtuvan vuorovaikutuksen ja tunneilmaisutaitojen tukeminen. Voidaan siis ajatella mediakasvatuksen linkittyvän vahvasti sosiaalistaitojen kehittymiseen ja vastaavasti toisin päin; sosiaaliset taidot myös tukevat osaltaan mediataitojen omaksumista.

Valtakunnallinen opetussuunnitelma määrittelee mediakasvatuksen tähtäävän mediasisältöjen tulkitsemiseen, tuottamiseen ja niiden ymmärtämiseen kulttuurisena ilmiönä. Siinä todetaan, että puhe- ja viestintäkulttuurien opetus vahvistaa myös vuorovaikutus- ja viestintätaitoja. (Opetushallitus 2016.) Tämä näkökulma on olennainen,

silloin kun puhutaan sosiaalisista taidoista, tunneilmaisun ulottuvuuksista ja vastavuoroisesta kanssakäymisestä. Opinnäytetyössäni sosiaalisten taitojen katsotaan olevan niin ikään myös digitaalisen vuorovaikutuksen ja tunneilmaisun hallintaa.

Koulun ja luokanopettajien resurssit eivät välttämättä aina riitä ulottumaan riittävän laajaan kasvun tukemiseen ja opetussuunnitelman sisällön monipuoliseen toteuttamiseen. Tarvitaan lisäksi monialaista ja moniammatillista yhteistyötä. Tässä kehittämissuhteissäni pyrin osoittamaan mitä mahdollisuuksia säätiöllä olisi tukea osaltaan alakouluikäisten lasten kasvua ja kehitystä sosiaalisten taitojen vahvistamisessa.

### 3.7 Sosioemotionaalisen oppimisen malli

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden suunnittelun keskeisenä teoreettisena perustana toimi sosioemotionaalisen oppimisen malli. Sen kaikki osa-alueet on huomioitu opetussisältöä laatiessa, suunnitellessa ja toteutettaessa.

Sosioemotionaalisen oppimisen malli on saanut alkunsa Yhdysvalloissa 90-luvulla havainnosta, että nuorille suunnatut ehkäisevän päihdetyön valistavat ohjelmat, jotka sisälsivät varoittelua ja jopa pelottelua, eivät olleet toimivia. Sen sijaan oli havaittavissa, että erilaiset elämänhallintataitoihin keskittyvät ohjelmat vaikuttivat myönteisellä tavalla nuorten riskikäyttäytymiseen. Amerikkalainen hyvinvointia edistävä Fetzer-instituutti lähti kehittämään sosioemotionaalisen oppimisen mallia asiantuntija koonpanolla. Joukossa oli edustettuina muun muassa tunneälyn ja sosiaalistaitojen, väkivallan ja päihteidenkäytön ehkäisyn ja seksuaalikasvatuksen tutkijoita ja opettajia. Sosioemotionaalisen oppimisen mallissa on osaamisalueet, joista onnistunut ehkäisevä työ koostuu. Perusajatuksena siinä on, että keskiö ei ole mahdollisissa tulevaisuudessa vaaroissa, kuten huumeiden käytön aloittamisessa, vaan vahvistetaan nuorta voittamaan mahdolliset uhat tukemalla hänen kasvuaan kokonaisvaltaisesti. (Talvio & Klemola 2017, 21.)

Sosioemotionaalisen oppimisen malli jakaantuu viiteen osa-alueeseen. Ensimmäisenä minätietoisuus, jonka oppimistavoitteena on omien tunteiden, toiveiden ja pyrkimysten hallinta ja ymmärtäminen. Tyypillisesti minätietoisuutta heijastavia kysymyksiä voisi olla mm kuka minä olen, mitä haluan, miksi minussa herää tunteita ja ajattelen kuten ajattelen ja mitä todella tunnen juuri nyt? Minätietoisuus siis on omien tunteiden, arvojen, heikkouksien ja vahvuuksien tunnistamista. Kun ihminen tietää mitä hän haluaa ja kuka hän on, hän jopa huomaamattaan ponnistelee tavoitteitaan kohti. (Talvio & Klemola 2017, 23-27.)

Sosioemotionaalisen oppimisen mallin toinen osa-alue on itsensä johtaminen. Se tukee ihmistä asettamaan tavoitteita ja toteuttamaan niitä. Itsensä johtamiseen liittyviä kysymyksiä voisi olla esimerkiksi, miten toteutan toiveeni ja tarpeeni tai elän itselleni merkityksellistä elämää sekä miten toimin viisaimmin juuri tässä tunnetilassa tai ympäristössä saavuttaakseni päämääräni? Itsensä johtaminen on siis omien tunteiden ja käyttäytymisen säätelyä. Omien tarpeiden ja toiveiden toteuttamisessa tulisi pyrkiä vaikuttamaan ympäristöön siten, että pyrkimykset voisivat käydä toteen. Jos emme suunnittele tulevaa ja luo tavoitteita, ajelehdimme virran vietävänä, jolloin emme pääse elämässämme yleensä sinne mistä haaveilemme. Päämäärättöminä olemme herkemmin toisten johdateltavissa. Itsensä johtamiseen liittyy vahvasti myös omien tunteiden ja tarpeiden ilmaiseminen. (Talvio & Klemola 2017, 38-41.)

Kolmantena osa-alueena on sosiaalinen tietoisuus, jonka oppimistavoitteena on empatian kokeminen ja osoittaminen. Sosiaalinen tietoisuus on hyvin hankalasti määriteltävissä ja käsite on moniulotteinen. Se voidaan kuitenkin katsoa olevan omaa ja toisen sosiaalista tietoisuutta ihmisten keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Ihminen on kiinnostunut siitä, mitä hänen ympärillään ovat muut ajattelevat, kokevat ja tuntevat. Sosiaalisesti tietoinen ihminen ymmärtää olevansa yksi muiden joukossa ja käsittää, että jokaisella on vaikutus toisiinsa. Hän tuntee oman arvonsa, on toisten tukena ja osaa pyytää apua muilta. Hän myös kokee merkityksellisenä ilon ja onnistumisen jakamisen ja ylipäättään ihmissuhteiden tärkeyden. Laadukkaaseen kanssakäymiseen kuuluu olennaisesti puhumisen lisäksi kuuntelemisen taito. Sosiaalinen tietoisuus on

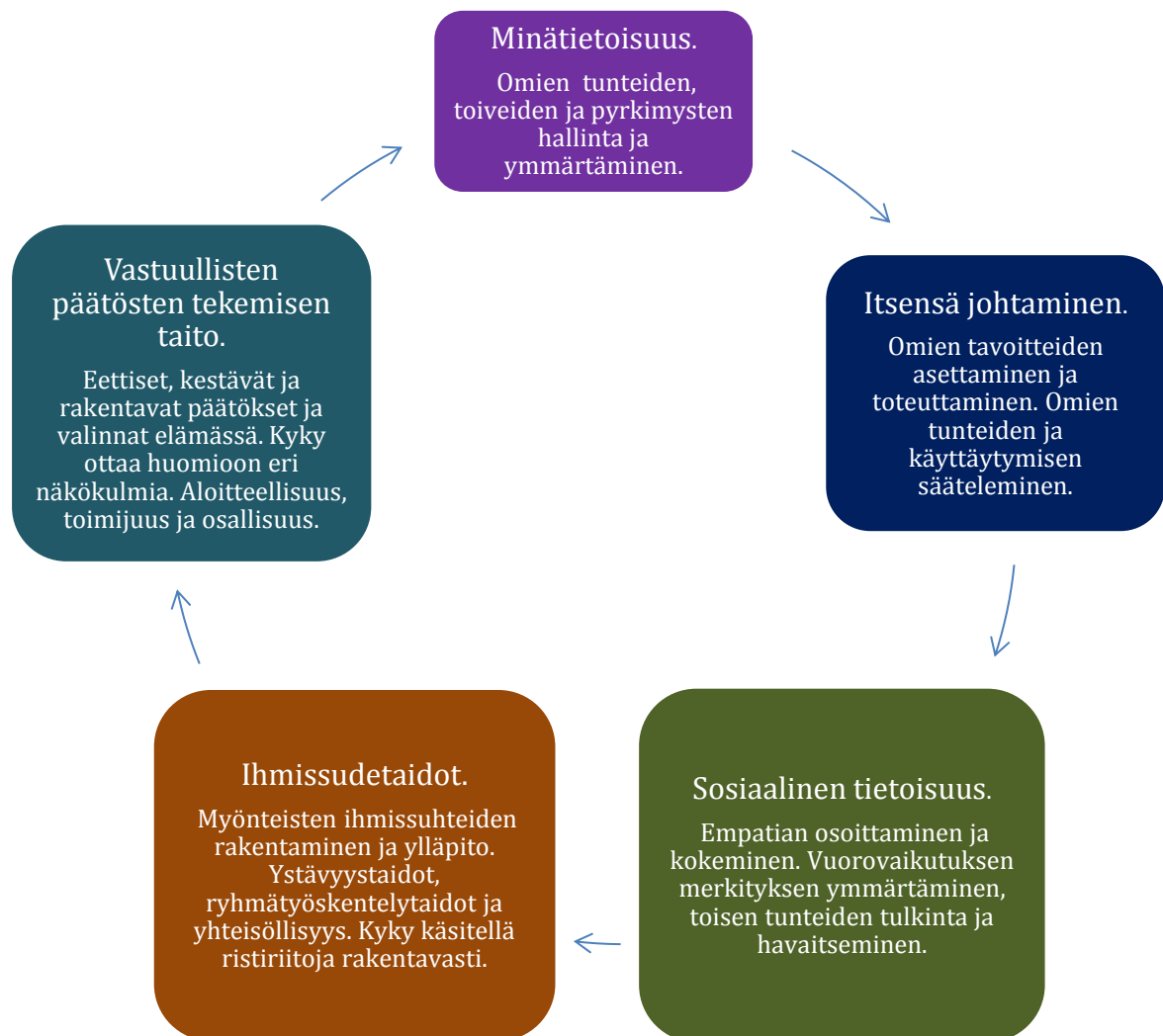
kykyä erotella, mikä on toisen ihmisen käyttäytymistä ja mikä tulkintaa siitä. Sosiaalista tietoisuutta on myös ymmärrys siitä, että omaa ajattelua voi häiritä tulkinnat ja ettei tulkintojen varassa olevia johtopäätöksiä tule tehdä toisesta ihmisestä. Tunnettua on, että ihmiset tarkkailevat keskustelukumppaneittensa mikroilmeitä ja kehonkieltä selvittääkseen toisen tunteita. Sosiaalisesti tietoinen kuitenkin ymmärtää, ettei mitään ehdotonta oikeaa ohjetta ole siihen, miten ihmiset tunteitaan kehonkielellä osoittavat. Ympäristö, vallitseva tilanne, ilmapiiri ja kulttuuri vaikuttavat paljolti siihen, mitä ihminen itsestään viestii. Siksi toisen osapuolen sanallisen viestin ja puheen kuunteleminen, tarkentavat kysymykset ja toisen kokemuksen ymmärtäminen tunnetasolla on sosiaalisesti tietoista tapaa toimia. (Talvio & Klemola 2017, 46-58.)

Sosioemotionaalisen oppimisen mallin neljäs osa-alue on ihmissuhdetaidot. Sen keskeisenä oppimistavoitteena on myönteisten ihmissuhteiden rakentaminen ja ylläpito. Tyypillisinä ja keskeisinä kysymyksinä ihmissuhdetaitojen heijastamiseen on muun muassa se miten luon ja ylläpidän ystävyyttä tai miten yhteishengestä tulisi toimivampi ryhmässä? Ihmissuhdetaitoihin kuuluu ryhmissä työskentely, ristiriitojen rakentava käsitteleminen ja ylipäättään toimivien ihmissuhteiden muodostaminen. Ihmissuhteet ja niiden kehittäminen ovat elämässämme tärkeä asia, joka ympäröi meitä jatkuvasti. Perhe, suku, ystävät, naapurit, erilaiset työskentely ympäristöt kuten päiväkotit, koulu, työpaikka ja harrastukset muodostavat yhteisöjä ja ihmissuhdeverkostoja läpi elämän. (Talvio & Klemola 2017, 61-62.)

Oppimismallin viides ja viimeisin osa-alue on vastuullisten päätöksiä tekemisen taito. Sillä tarkoitetaan eettisesti kestävien ja rakentavien valintojen tekemistä. Elämässämme on paljon arkisia tilanteita, joissa joudumme ottamaan kantaa erilaisiin asioihin ja tekemään päätöksiä. Päätöksentekoon liittyvinä kysymyksinä voidaankin ajatella esitettäväksi itselle, miksi päättäminen on minulle välillä vaikeaa, joudunko hyväksymään myös minulle epämieluisat päätökset ja millaisella tavalla olisi mahdollista tehdä päätös, johon kaikki osapuolet olisivat tyytyväisiä? Päätöksen tekoon vaikuttaa usein oma arvomaailma ja toisaalta ajattelumme kehittymiseen vaikuttaa toiset ihmiset, heidän erilaiset ajatuksensa ja arvonsa. Vastuullisuutta päätöksenteossa on nimenomaan silloin, kun erilaiset näkökulmat otetaan huomioon ja ratkaisu tehdään

niiden pohjalta. Parhaimmillaan vastuullinen päätöksen teko lisää ihmisten aloitteellisuutta, toimijuutta ja osallisuutta. Nämä asiat parantavat motivaatiota ja sitouttavat ihmiset toimimaan yhteisiä asioita edistäen. (Talvio & Klemola 2017, 81-90.)

Kaavio 2. Sosioemotionaalisen oppimisen malli



#### 4 OPPITUNTISISÄLTÖ, SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Lähdin suunnittelemaan ja ideoimaan opinnäytetyöni toiminnallista osuutta yhdessä Koulutus Elämään Säätiön toiminnanjohtajan kanssa. Keskeisenä tavoitteena oli kehittää säätiön toteuttamaa opetusohjelmaa ja toimintamallia; Ystävyiden portaat. Sisällöltään tämä opetusohjelma on monipuolinen sisältäen paljon vuorovaikutustaitoja tukevia harjoitteita, tehtäviä ja menetelmiä. Keskusteluissa ja suunnittelupalavereissa esiin nousi tarve syventää ja lisätä tunnetaitoja kehittävää toimintaa Ystävyiden portaat- opetusohjelmaan. Lisäksi esiin nousi ajatus, että yleisesti Koulutus Elämään Säätiön terveystieteiden opetusohjelmaan ja opetukseen voisi mahdollisesti myös lisätä tunnetaitojen kehittymistä ja vahvistumista tukevia elementtejä. Ajatuksena siis oli, että Ystävyiden portaat- opetusohjelman kehittämisen rinnalla saattaisi kehittämistyöllä samalla saada uusia näkökulmia ja toimintatapoja myös säätiön toteuttamaan ehkäisevään päihde- ja terveystieteiden opetukseen.

Ystävyiden portaat-opetusohjelma ei ole säätiöllä vielä toiminnassa oleva ohjelma vaan se on ollut kehitteillä oleva hanke, jota on käytännön tasolla pilotoitu syksyllä 2017. Opetus-ohjelmaa ei toteuteta tällä hetkellä kouluissa, sillä rahoitus toimintaan vielä puuttuu. Tästä syystä en voinut suoraan lähteä testaamaan ja toteuttamaan tunne- ja vuorovaikutustaitomenetelmiä osana tätä opetusta, vaan kehittämistyön toiminnallisena pohjana toimi säätiön terveystieteiden opetusohjelma. Toiminnallisen osuuden suunnittelussa tuli huomioida säätiön toteuttaman päihde- ja terveystieteiden opetuksen sisältö ikäryhmittäin ja luokka-asteittain. Jotta tunnetaitoharjoitteiden lisääminen olisi luontevaa ja heidän toteuttamaansa perusopetukseen sopivaa, lopputuloksena päädyin suunnittelemaan toiminnan ja sisällön neljäsluokkalaisten lasten oppitunnille, jonka teemana on Ystävyys.

Kohderyhmäksi valikoitui 9-10-vuotiaat alakouluikäiset eli neljäsluokkalaisten lapset kolmesta säätiön yhteistyökoulusta. Tarkoitukseni oli suunnitella ja toteuttaa ohjattua toimintaa kullekin valikoidulle luokalle yhden opetuskerran verran.



Suunnittelussa tuli siis huomioida Koulutus Elämään Säätiön Ystävyyden portaati-opetusohjelma sekä heidän toteuttamansa terveystieteiden opetusohjelma. Nämä toimivat perustana suunnittelulle. Tämän lisäksi huomioitavaa oli myös valtakunnallinen peruskoulujen opetussuunnitelma. Koska säätiö toteuttaa opetusta kouluissa, olisi sen toiminta hyvä rinnastaa valtakunnallisen opetussuunnitelman tavoitteisiin. Säätiön toiminta, opetus ja kasvatustukee kouluissa toteutuvaa opetusta. Suunnitellessani oppitunnin sisältöä, huomioin valitsemani kohde- ja ikäryhmälle laaditut tavoitteet näistä edellä mainituista opetusohjelmista ja suunnitelmista.

Oppitunnin tavoitteeksi muodostui tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen tässä keskilapsuuden ikävaiheessa, 9-10-vuotta. Koska sellaisenaan aihe olisi ollut liian laaja ja mahdoton sisällyttää 90 minuutin oppituntiin, tuli sitä kohdentaa vielä tiivistetyn sisältöön. Suunnittelun, keskusteluiden ja palaverien myötä aihe ja tavoite tiivistyivät teemaan ”tunnetaidot vuorovaikutustilanteissa”. Muodostui tavoite ja tarkoitus testata muutamia menetelmiä ja harjoitteita lasten kanssa, sekä havainnoida lasten tunneilmaisukäyttäytymistä oppitunnin aikana. Keskeiseksi sisältöteemaksi valikoitui tunneilmaisuus, tunteiden tunnistaminen, vuorovaikutuksen keholliset merkit sekä tunteiden heijastuminen ja välittyminen toisiin ihmisiin. Lisäksi tuntisisällössä oli mukana vuorovaikutuksessa vahvasti vaikuttavat tunnesäätelyn taidot ja hyvän kuuntelijan taidot. Suunnittelussa myös huomioitiin oppitunnin alkuperäinen teema, ystävyys, jota ei tiputettu pois sisällöstä, vaan siihen liittyviä ystävyystaitoihin pohjautuvia tehtäviä säilytettiin osana oppituntia.

Halusin tuoda oppituntiin harjoitteita, joiden tarkoituksena olisi saada lapset oivaltaamaan tunnetaitojen merkitystä vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin ja ystävyystaitoihin peilaten. Myös digitaalinen vuorovaikutus ja tunteiden ilmaiseminen mobiiliviestinnässä oli osa suunnittelemani oppitunnin sisältöä. Nykypäivän lapset ja nuoret kasvavat ympäristössä, jossa sosiaalinen kanssakäyminen on yhtä lailla arkipäivää digitaalisesti, kuin fyysinen kohtaaminenkin. Tästä syystä on mielestäni tärkeä huomioida lasten kasvatuksessa tunneilmaisun ja hyvien vuorovaikutustaitojen vahvistaminen myös digitaaliviestinnässä.

Kokonaisuudessaan suunnittelin sisällön itsenäisesti. Keskustelut ja ideariihi-tyyppiset tapaamiset säätiön toiminnanjohtajan sekä säätiön yhden opettajan kanssa toivat näkökulmia suunnitteluun. Lisäksi kokonaisuutta suunnitellessani, hyödynsin muutamaa valmista harjoitusta/tehtävää, jotka ovat osana säätiön opetusohjelmia. Muutoin oppituntisisältö koostuu itse ideoimistani ja kehittelemistäni harjoitteista, tehtävistä sekä keskusteluosioista, joiden perustana toimi tunnekasvatuksen sekä vuorovaikutustaitojen teoria ja lähdekirjallisuus sekä sosioemotionaalisen oppimisen malli. Toiminnan suunnittelun teorettisessa kuvauksessa en tarkemmin avaa sosioemotionaalisen oppimisen mallia, vaan teoria on avattu opinnäytetyöni tietopohja osuudessa. Sosioemotionaalinen toimintamalli oli koko suunnittelun lähtökohtaisena teoriapohjana ja koko toimintaa ohjaavana viitteellisenä kehyksenä.

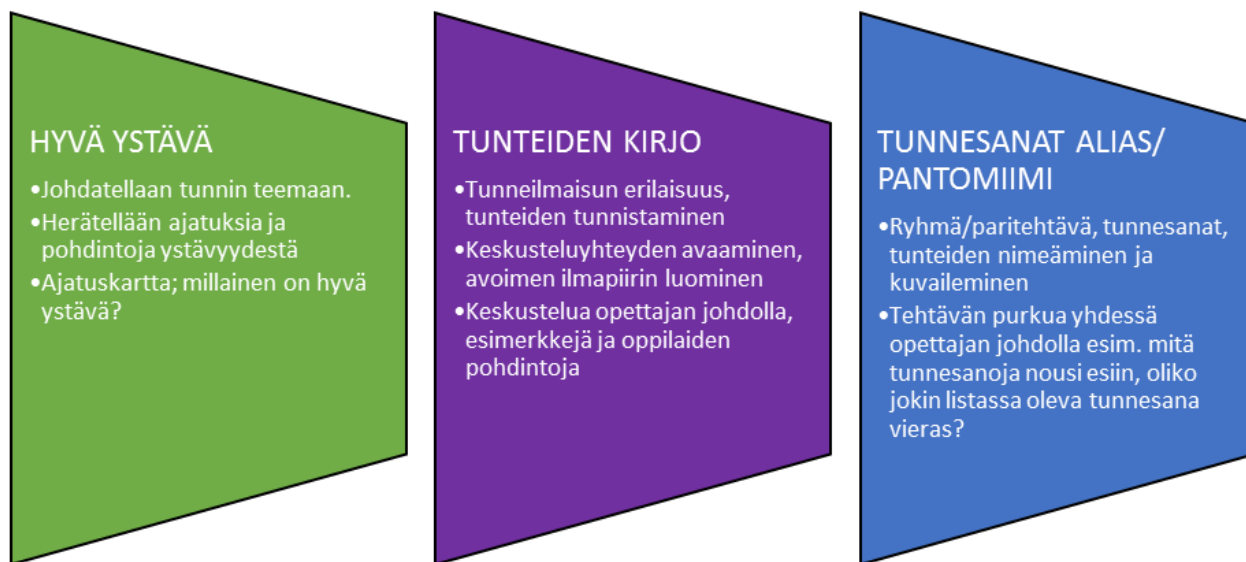
Keskeisenä suunnittelun pohjana toimi myös erilaiset pedagogiset menetelmät, joista ensisijaisesti mainittakoon draamakasvatus. Draamakasvatus opetustyössä tarkoittaa sitä, että draaman avulla oppiminen korostaa kokemuksen ja elämyksen läsnäoloa oppimisessa. Draamaopetus lähtee liikkeelle oppijan maailmasta sekä vahvistaa taitoa asettua toisen asemaan. Näitä taitoja voidaan harjoitella ottamalla erilaisia rooleja ja se taas antaa kokemukseräisen elämyksen mahdollisuuden. Draaman avulla siis kehitetään kognitiivisia taitoja, vuorovaikutusta sekä itsetuntemusta. Draamaopetukselle tyypillistä on, että siinä osallistutaan aktiivisena kuviteltuun rooliin ja tilanteeseen. (Toivakka & Maasola 2017, 44-45.)

Oppitunneilla oli käytössä myös digitaalinen oppimisalusta Classkick. Se toimii opettajan ja oppilaan yhteisenä tehtäväalustana. Opettaja voi tehdä ja suunnitella erilaisia tehtäväpohjia alustalle ja oppilaat kirjautuvat omilla tunnuksillaan sisään tehtävään. Tehtävät tallentuvat alustan kautta sähköisessä muodossa opettajalle. Verkkopohjaisia oppimisalustoja käytetään yhä enemmän ja erilaiset digitaaliset menetelmät ja välineet opetuksen tukena kannustavat lapsia uudelleen oppimiseen. Tällaisten menetelmien hyödyntäminen opetuksessa vahvistaa lasten digitaalisia taitoja ja on osa media-kasvatusta.

#### 4.1 Harjoitteiden sisältö, tavoitteet ja teoriapohja

Oppitunteja oli yhteensä kymmenen kolmessa eri koulussa. Pääsääntöisesti kohderyhmänä oli neljäsluokkalaiset lapset, mutta yhdessä koulussa oli Montessoriluokka, jonka oppilaina olivat 4-6-luokkalaiset lapset. Oppitunnin kesto oli 90 minuuttia ja toteutin tunnin opetusta yhdessä Koulutus Elämään Säätiön opettajan kanssa. Oppituntien sisältö oli pitkälti samanlainen ja noudatti samaa suunniteltua runkoa jokaisella tunnilla. Runko muodostui seuraavista ystävyteen, tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvistä osa-alueista; hyvä ystävä ja ystävyystaidot, tunteiden kirjo ja tunneilmaisu, tunteiden tunnistaminen itsessä ja muissa, tunnesäätelyn taidot sekä vuorovaikutus ja hyvän kuuntelijan taidot. Sisältö koostui keskustelu- ja tehtäväosuuksista, jotka olivat kestoltaan viidestä minuutista viiteentoista minuuttiin. Kokonaisuus pyrki nostamaan esiin nimenomaan tunnetaitojen vahvistamista vuorovaikutustilanteissa ja kaverisuhteissa. Ajatuksena oli aiheisällön kautta herätellä lapset pohtimaan ja oivaltamaan tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyviä tekijöitä ja omaa tunnekäyttäytymistään.

Taulukko 1. Tuntisisällöt ja rakenne taulukkokuvina



### TUNTEET TARTTUVAT

- Pohditaan yhdessä millaiset tunteet tarttuvat, missä tilanteissa ja miten tunteiden heijastumiseen itseensä ja muihin voi vaikuttaa
- Keskustelua opettajan johdolla, lasten ajatuksia
- Tunneilmaisun jatkuva vuorovaikutuksellisuus

### DIGITAALINEN TUNNEILMAISU

- Tunneilmaisu mobiiliviestinnässä
- Digitaalisen viestinnän hyvät ja toista huomioivat käytöstavat
- Lapset kasvokkain tapahtuvan ja digitaalisen viestinnän eroja, ristiriitoja ja tunneilmaisun merkitystä (kun keskeiset elementit puuttuvat; ilmeet, eleet ääni..)
- Keskustelua yhdessä+ opetusdiat

### EMOJITEHTÄVÄ

- Ryhmätehtävä iPadeilla. Nimeä ja sanoita emoji-tunne
- Mobiiliviestinnän tunneilmaisu ja tunteiden tulkinta
- Tunneilmaisu kuuluu niin fyysiseen kuin digitaaliseen vuorovaikutukseen
- Voidaan havaita tulkinnan mahdolliset erot

### TUNNESÄÄTELYN TAIDOT

- Tunnesäätely on taitoa vahvistaa ja tuottaa hyvinvoinnin tunteita itselle
- Lapset pohtivat omia keinojaan ja tapoja toimia erilaisten tunteiden vallitessa
- Keskustelua + opetusdiat
- Yhteisen keskustelun myötä pyritään viestimään oppilaille, että kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta sosiaaliset tilanteet ja vuorovaikutus vaativat tunnesäätelyn taitoja

### HYVÄN KUUNTELIJAN TAIDOT JA "KIVIKASVO"-HARJOITUS

- Hyvän kuuntelijan muistilista (opetusdiat)
- Tärkeää kuunnella toista, toisen merkityksellisyys ajatuksiin ja tunteisiin
- Kivikasvo-harjoitteella konkreettinen kokemus kuuntelun merkityksestä

### SARJAKUVATEHTÄVÄ/ MONIVALINTATEHTÄVÄ

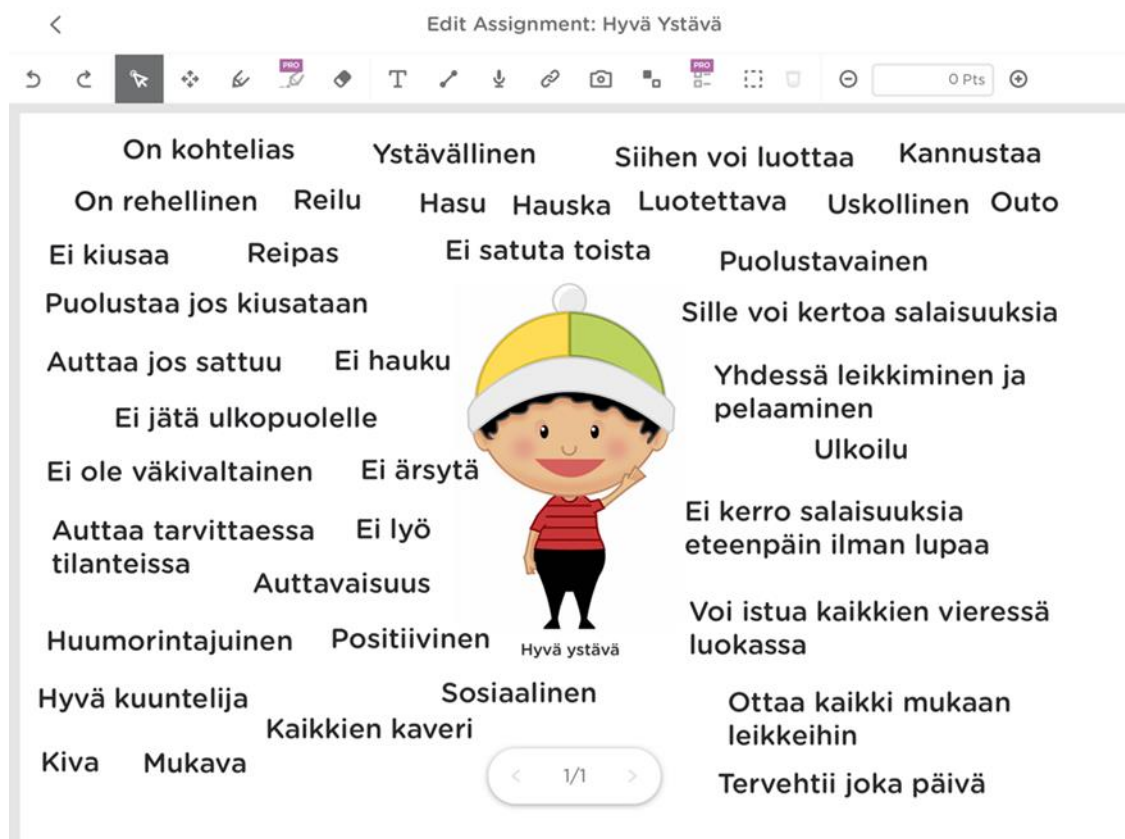
- Ryhmä/paritehtävä. Erilaiset ystävyyteen ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät sarjakuvat. Oppilaat täyttävät sarjakuvapohjiin puhekuplia vaapaamuotoisesti
- Monivalintatehtävässä erilaisia sosiaalisiin ja ystävyytilanteisiin liittyviä kysymyksiä, joihin oppilaat valitsevat vastausvaihtoehdon

## 4.2 Hyvä ystävä

Oppitunnin aloittavalla teemalla johdateltiin oppilaat käsiteltävään aiheeseen ystävyysden kautta. Tämä tehtävä on osa Koulutus Elämään Säätiön opetusohjelman neljäs-luokkalaisten oppituntia ja tehtävä säilytettiin myös suunnittelemani sisällössä. Tehtävä toteutettiin yhdessä koko ryhmän kesken. Pohjana toimi Classkick-oppimisalusta. Lapset pohtivat hyvän ystävän ominaisuuksia ja ne kirjattiin ajatuskartta-muodossa ylös yhteisesti isolle näytölle nähtäväksi. Samalla keskusteltiin lasten kanssa siitä, millaisissa tilanteissa ja miten mainitut ominaisuudet ystävässä näkyvät. Tehtävän tavoitteena oli saada lapset muun muassa huomaamaan, että ystävät ovat luotettavia, ystävä tukee ja auttaa, sekä ystäväälle voi olla avoin ja näyttää tunteensa.

Christina Salmivalli kirjoittaa vertaissuhteita ja sosiaalista kehitystä käsittelevässä kirjassaan Kaverien kanssa, että vertaisryhmään kuulumisella on oma kehityksellinen tehtävänsä, mutta ystävyysuhteet vaikuttavat kokonaisvaltaisemmin lapsen hyvinvointiin. Vastavuoroista ystävyyttä kokeva lapsi kokee vähemmän yksinäisyyden tunnetta. Hän myös lainaa Asherin ja Parkerin (1989) määritelmää, jonka mukaan ystävyysuhteiden keskeisenä tehtävänä on kumppanuus, virikkeiden saaminen sekä läheisyyden kokeminen, emotionaalisen tuen, kuten neuvojen ja avun saaminen. Tunne, että voi luottaa johonkuhun on ystävyysuhteen olennainen tehtävä. Ystävät ovat myös informaation lähteitä, joiden kautta peilataan itseä ja maailmaa. Lisäksi lapsuuden ystävyysuhteet tukevat myöhemmän iän ihmissuhdetaitoja. Niissä opitaan läheisyyttä ja luottamusta, joita erityisesti tarvitaan läheisissä ihmissuhteissa. Keskilapsuuden ystävyysuhteet opettavat ensisijaisesti käyttäytymisen normeja. Lapset ovat tarkkoja siitä, minkälaisen kuvan ja vaikutelman he itsestään ikätovereilleen antavat. (Salmivalli 2000, 35-37.) Tämän hyvään ystävyteen johdattelevan tehtävän avulla päästiin ikään kuin aasin siltana siirtymään tunneilmaisuuksiin ja vuorovaikutustaitoihin.

Kuva 1. Kooste oppilaiden ajatuksista: Hyvän ystävän ominaisuudet



#### 4.3 Tunteiden kirjo

Hyvä ystävä -tehtävän jälkeen pohdittiin ja keskusteltiin yhdessä tunteiden kirjosta. Esimerkiksi siitä, mitä tunteita on ja miten tunteet näkyvät ja näyttäytyvät itsessä ja muissa? Tavoitteena oli saada lapset pohtimaan sitä, miten tunteet ovat tunnistettavissa? Ilo, suru ja kiukku näkyvät helpommin, mutta entä miten näkyvät epäluulo, epävarmuus tai vaikkapa jännitys ja pelko? Yhdessä pohdittiin myös sitä, mistä tunteet voi päätellä. Kehon asento, äänen paino, ilmeet ja eleet viestivät tunteistamme.

Toin esiin myös konkreettista esimerkkiä esittäen tunneilmaisun ristiriidan, sen miten tärkeää on, että kehomme viestii samaa kuin sanomamme. Jos koettaa kätkeä pahanmielen, keho paljastaa sen herkästi. (Toivakka & Maasola 2017, 34).

Keskustelussa pohdittiin myös, kuinka tunteet näyttäytyvät eritavoin persoonasta ja yksilöstä riippuen. Toisen suuttuminen, tai vaikka voitonriemu ja onnistumisen tunne, näyttäytyy erilaisena. Mielentuntemukset vaikuttavat kehoomme ja emootiot näkyvät käytöksessämme. Kerroin ja esitin esimerkkejä, korostaen joidenkin tunteiden kehollista ja äänellistä ilmaisua. Ujo saattaa ilmaista suuttumustaan vain toteamalla, että harmittaa, kun taas ulospäinsuuntautunut henkilö hyppii tasajalkaa ja manaa kovaan ääneen. (Toivakka & Maasola 2017, 34.)

Keskustelussa toin esiin myös sen, että tunteita on valtava määrä ja että tunne voi vaihtua hetkessä, tai vallita koko päivän. Tarkoituksena oli viestiä, että kaikki tuntevat ja kaikki tunteet ovat sallittuja. Halusin korostaa tässä osiossa sitä, että olemme tunneilmaisussamme myös ainutlaatuisia ja jokaisella on oikeus ilmaista tunteensa.

Omien tunteiden tunnistaminen on tunnetaitojen perusta. Kyky havaita ja tiedostaa omia tunteita on osa itsetuntemusta. Jos omia tunteitaan ei pysty näkemään tai ymmärtämään, on vaikea hahmottaa toistenkaan tunteita. Tunteiden tunnistamisen ja ymmärtämisen taito lisää syy-seurausajattelun kehittymistä. (Mielenterveysseura 2019.) Tunteet ovat kehossa tuntuja aistimuksia ja ajatuksia päässä. Ne näkyvät kasvojen ilmeissä, käyttäytymisessä eri tilanteissa ja kuuluvat äänenpainossa. (Jääskinen 2017,12.) Tunteet syntyvät signaaleina aivoissa ja tuntuvat kehossa. Tunteiden kuuleminen ja tunnistaminen vaatii ennen kaikkea kehon kuuntelemista ja aistimista. Mielihyvän tunne saa olon kevyeksi ja toisaalta mielihyvän tunteet aiheuttavat epämiellyttävän olon. Päivän aikana meissä on lukuisia tunteita. Niitä on niitä ikään kuin päästettävä ulos, sillä jos niin ei tee, keho oireilee levottomana ja jopa ahdistuksena. Hankalan tunteen kanssa oleminen on siis sitä, että hyväksyy tunteensa, sietää sen ja ymmärtää, että se on hetken päästä muuttunut. (Jääskinen 2017, 19-21.)

Keskustelun aikana toteutettiin myös pieni paritehtävä vierustoverin kanssa, jonka ohjeistuksena oli hetki keskustella tänään tuntemistaan tunteista. Tarkoitus oli herätellä lapsissa ajatuksia meissä alati muuttuvasta tunnekirjosta. Aamulla olin ehkä kiukkui-

nen, hetki sitten hieman tylsistynyt ja nyt iloisella mielellä jne. Tällä pienellä keskustelutehtävällä oli myös tarkoitus avata keskusteluyhteyttä ryhmässä ja lisätä avoimuutta tunteista puhumiseen.

#### 4.4 Tunnesanat alias/pantomiimi

Kun edeltävässä osiossa läpikäytiin tunteita sekä tunneilmaisun konkreettisia tapoja lähinnä keskustelemalla, niin tässä kohtaa oli hyvä toteuttaa toiminnallisempi osuus. Kun istumista ja liikettä on sopivassa suhteessa tunnin aikana, jaksavat lapset paremmin keskittyä.

Tämän osion tavoitteena oli käydä läpi erilaisia tunnetiloja ja tunnesanoja. Tarkoitus oli saada lapset pohtimaan, miltä erilaiset tunteet näyttävät ja missä tilanteissa tunteet syntyvät. Tehtävässä lapset pareittain tai ryhmissä esittivät ja arvuuttelivat toisilleen tunnetiloja kehollisesti ja sanallisesti. Isolla näytöllä oli lista tunnesanoja, joita sai halutessaan hyödyntää tai keksiä muita. Tehtävä purettiin yhdessä koko ryhmän kanssa. Mitä tunteita käytiin parin kanssa läpi, oliko joku erityisen vaikea esittää tai arvata? Oliko listassa vieraita sanoja, kenties joku tunnesana tai tunnetila, jota ei tunnista tai tiedä sanan merkitystä. Listassa oli muun muassa sanoja kuten apea tai ivallinen. Nämä olivat esimerkiksi tunnesanoja, joista keskusteltiin yhdessä, mitä tarkoittavat.

Ryhmiiin jakautuminen toteutettiin kuvakorttien avulla. Korteissa oli erilaisin ilmein olevia emoji/hymiökuvia. Jokainen otti yhden kortin ja kasvoilleen kuvan ilmeen. Korteissa oli muun muassa tunnetilat surullinen, iloinen, silmää iskevä jne. Oma pari tai ryhmä löytyi etsimällä joukosta saman ilmeen omaava.



Kuva 2. Tunnesanat- opetusdia (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2015.)



#### 4.5 Tunteet tarttuvat

Edeltävän toiminnallisen tehtävän jälkeen tässä osiossa jälleen keskityttiin keskusteluvampaan tuokioon. Yhteisessä keskustelussa pohdittiin tunteiden tarttumista, eli sitä miten ja mitkä tunteet välittyvät ja heijastuvat muihin. Tarkoitus oli saada lapset oivaltamaan sen, kuinka omat tunteet niin sanotusti tarttuvat toisiin ja toisaalta, kuinka voi vaikuttaa itse myös siihen, millaisten tunteiden antaa heijastua itseensä. Keskustelussa toin esiin, kuinka tunneilmaisussamme olemme jatkuvasti vuorovaikutuksessa muihin. Keskusteluaiheita ja kysymyksiä pohdittavaksi oli, kuinka ilo ja suru ovat tun-

teita, jotka herkästi välittyvät ja niin sanotusti tarttuvat muihin, mutta entä pelko, jännitys ja vaikka rohkeus? Pohdimme sitä, millaisia tunteita haluamme välittää muihin. Kun hallitsee ja tunnistaa omia tunteitaan, voi vaikuttaa myös siihen, miten tunteet tarttuvat itseensä ja mitä toisille välittää. Tunnerehellisyys auttaa silloin, kun voi saada ryhmältä tai kaverilta vaikkapa rohkaisua kokemassamme jännittävässä tilanteessa.

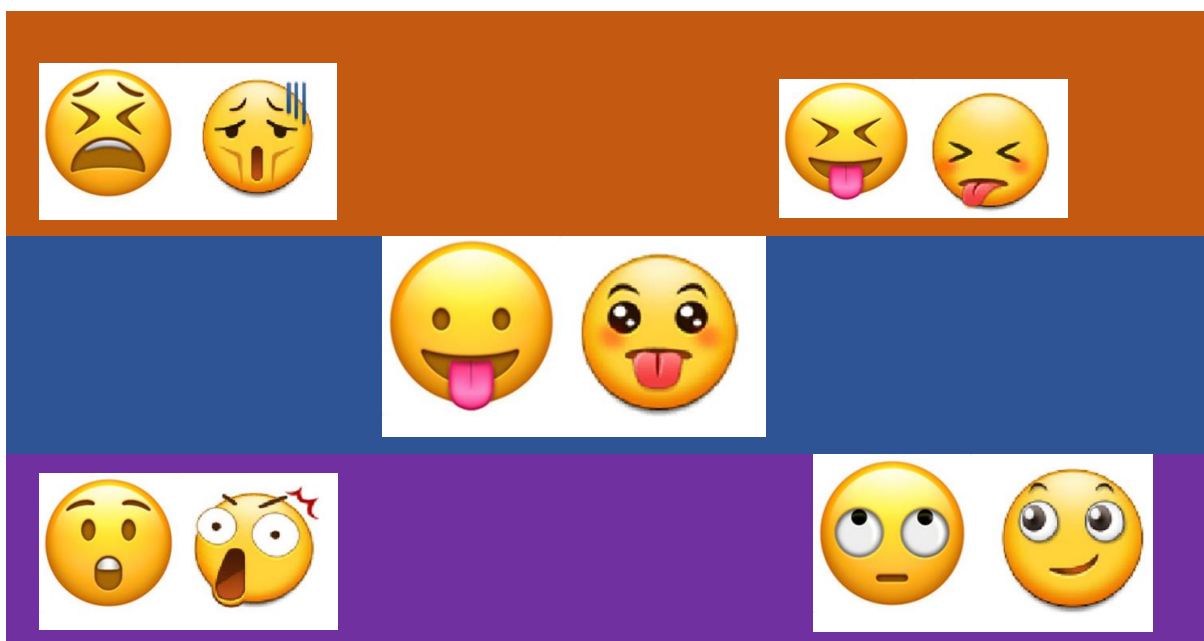
Tunteiden heijastumiseen, eli niin kutsuttuun tarttumiseen vaikuttaa aivojen limbisen järjestelmä. Toisen ihmisen tunnetila ja käyttäytyminen vaikuttavat toisen hormoni-toimintaan, sydämen sykkeeseen ja verenpaineeseen aiheuttaen näin myös muutoksia tunnetilaan. Niin iloiset kuin vihaisetkin kasvot voivat laukaista vastaavan tunnereaktion toisessa osapuolella. Empatiakin perustuu näiden tunnesignaalien välittämiseen. Silloin eläydytään toisen tunnetilaan. Vaikka hyvä asia on, että iloiset tunteet heijastuvat herkästi muihin, niin myös raivokkaasti käyttäytyvä henkilö tai masentunut levittää lähellä oleviin huolestuneisuutta ja tuntuu vievän voimia. Mitä enemmän on tunteita omiin tunteisiin, sitä vähemmän altistuu muiden välittämien tunteiden tarttumiselle. Jokaisen on myös kannettava vastuu siitä, että oma käytös pyrkii välittämään hyvää mieltä kanssaihmiisi. On hyvä tiedostaa, että omalla käytöksellään voi vaikuttaa siihen, miltä toisesta tuntuu. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013.)

#### 4.6 Digitaalinen tunneilmaisu

Tämän osion tavoitteena oli saada lapset ymmärtämään omaa tunneilmaisukäyttäytymistään mobiiliviestinnässä. Aluksi keskusteltiin siitä, kuinka digitaalinen vuorovaikutus poikkeaa fyysisestä kohtaamisesta. Kun ihmiset kohtaavat kasvotusten, voi toisen käytöksestä lukea erilaisia tunneilmaisun viestejä. Kehon asento, eleet ja liikkeet, ilmeet sekä äänen paino ovat fyysisen ilmaisun elementtejä. Digitaalisessa viestinnässä, esimerkiksi kirjoitetussa viestissä, nämä tärkeät vuorovaikutuksen elementit puuttuvat. Keskusteltiin siitä, kuinka väärinkäsityksiä saattaa syntyä, kun viestissä ilmaistaan asia ilman fyysisesti havaittuja ilmaisumuotoja. Pohdittiin lasten kanssa myös sitä, miten eritavoin voidaan lukea viestin sisältö ja ymmärtää sanottu tai kirjoit-

tettu asia. Esiin nostettiin emoji kuvakkeiden käyttö, joiden avulla usein ilmaistaan koettu tunnetila sanotun asian tukena. Esitin näytöllä dian muodossa muutaman esimerkin mobiililaitteiden välisistä eroista.

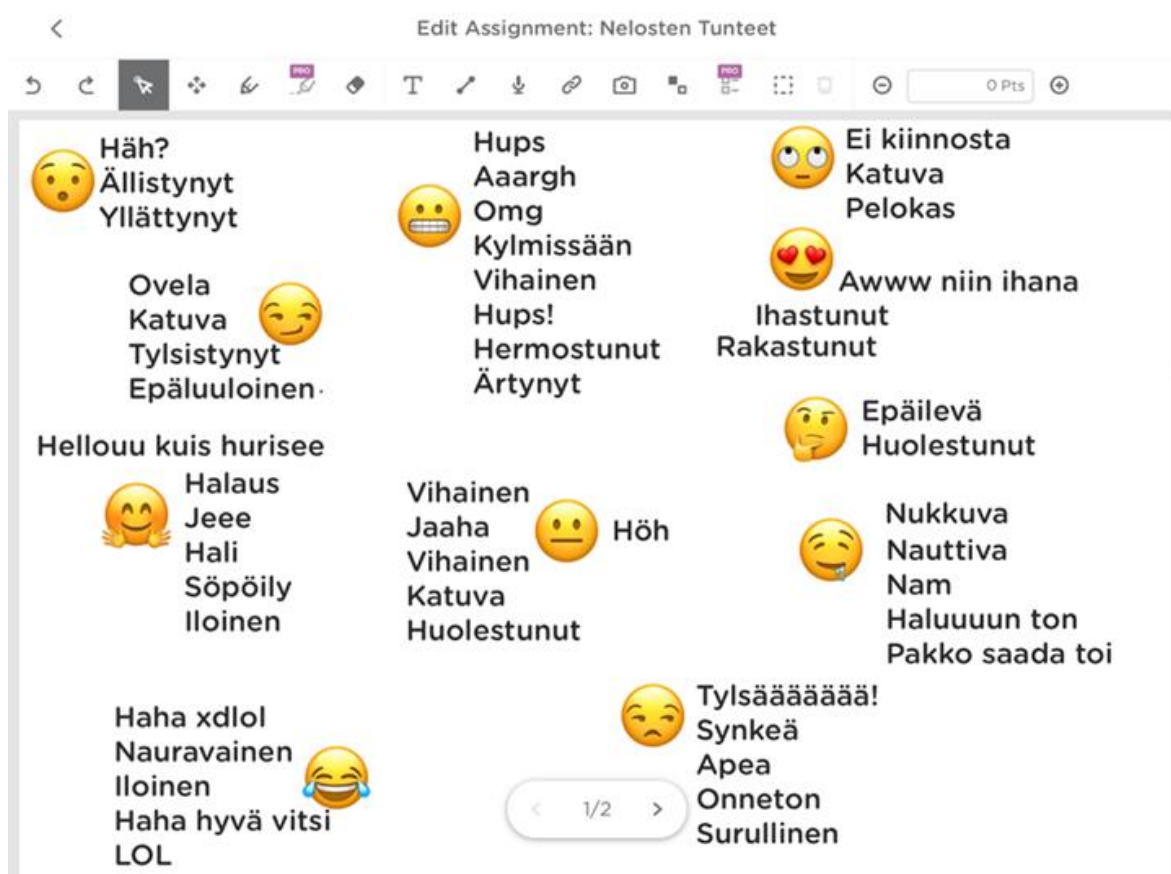
Kuva 3. Opetusdia. Esimerkki emoji eroista eri mobiililaitteiden välillä



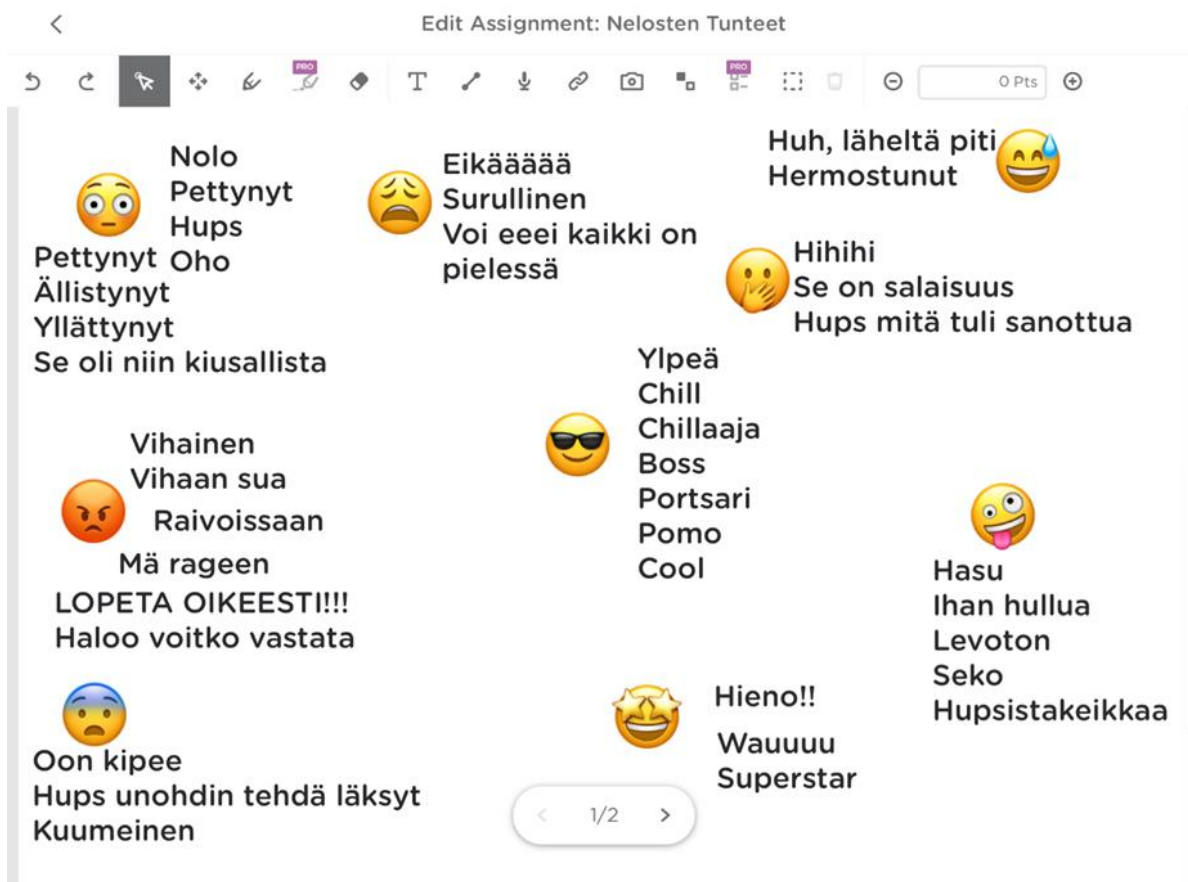
Emoji kuvake voi olla hyvinkin eri näköinen, riippuen siitä onko kuva lähetetty millaisesta käyttöjärjestelmäpohjaisesta laitteesta. Tästä keskusteltiin yhdessä ja pohdittiin sitä, miten viestin sisältö saattaa muuttua, jos kuva ei vastaa sitä, mitä sillä itse on halunnut välittää. Keskustelua johdattelin myös siihen, kuinka emoji t voivat merkitä toiselle hyvinkin eri tunnetta tai välittää erilaisen viestin. Vastaanottajan oman kokemuspohjan kautta viestin sisältö avautuu. Tässä keskusteluosioissa lisäksi yhdessä pohdittiin sitä, millaiset hyvät käytöstavat tulisi myös toteutua digitaalisessa vuorovaikutuksessa. Esimerkkinä tästä, vaikkapa se, miltä tuntuu, jos toinen ei vastaa viestiin. Kuinka fyysisessä kohtaamisessa vastaava tilanne olisi sellainen, että tervehtii tai toivotelee lähtiessään ”heipata” ystävälle ja miltä itsestä tuntuisi, jos siihen ei vastattaisi mitään. Toinen osapuoli vain kääntäisi selän ja poistuisi paikalta tai vastaisi hyvin töksähtävästi vain ”ok”.

Tehtiin ryhmätehtävä ”Nimeä/sanoita emoji-tunnekuva”. Tehtävä toteutettiin iPadilla Classkick-alustalle täytettävänä tehtävänä. Alustalla oli lukuisa määrä erilaisia tunnekuvia eli emojiä ja lapset ryhmässä kirjasivat kuvien kohdalle tunnesanoja. Tehtävän avulla pyrin havainnollistamaan, että emojikuvien käyttämisellä todella viestitään tunteita, niitä tulkitaan ja ne saattavat merkitä toiselle hyvinkin eri tunnetta kuin itselle. Tehtävällä myös oli tarkoitus saada lapset laajentamaan käsitystään sekä ymmärtämään omaa tunneilmaisun merkitystä myös digitaalisessa vuorovaikutuksessa. Tunnetilojen nimeäminen, tunteiden tunnistaminen ja peilaaminen on tärkeä taito myös digitaalisesti.

Kuvat 4-5. Kooste oppilaiden nimeämistä tunnetiloista emoji-tehtävässä, esimerkkejä vastauksista.



Kuva 5.



Katri Saarikivi ja Silja Martikainen kirjoittavat ylen nettiartikkelissaan lasten empatiakyvyn kehittämisestä digitaalisesta näkökulmasta. He toteavat, että digitaalisissa työkaluissa on puutteita. Esimerkiksi netissä tunteisiin liittyvän tiedon välittämisen työkalut eivät tue kokonaisvaltaista tunneilmaisua. Emojien avulla ei voida välittää kasvokkain tapahtuvan tunneilmaisun rikkautta, jossa ilmeet, kehonkieli ja äänenpaino avaavat reittejä ymmärtää toista tunnetasolla. Tämä olisi keskeistä vuorovaikutuksessa ja kun tunnetieto ei kulje, se ei myöskään tartu tai kosketa. Silloin myös väärinymmärrykset mahdollistuvat, joka voi johtaa jopa kiusaamiseen. Artikkelissa Saarikivi ja Martikainen pohtivat, että jos lapsen vuorovaikutus on vahvasti tietokonevälitteistä, tärkeiden empatian taitojen kehittyminen jää vähäiseksi. (Saarikivi & Martikainen 2016.)

#### 4.7 Tunnesäätelyn taidot

Tässä oppituntiosiossa keskusteltiin yhteisesti tunnesäätelyn taidoista. Näytöllä oleva dia toimi taustakuvana ja tukena keskustelulle. Tunnesäätelyn taidot käytiin läpi yhdessä keskustellen muun muassa siitä, kuinka voi hillitä itseään voimakkaan tunteen vallassa? Mitä vaihtoehtoja on toimia, mitä mukavia ajatuksia vois in ajatella tai mitä asioita tekemällä tuotan itselleni hyvää mieltä? Lapset saivat halutessaan kertoa ajatuksiaan ja pohdintojaan aiheesta. Tässä osiossa myös halusin painottaa sitä, kuinka kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta myös ohimeneviä ja tunteitaan ei tule tukahduttaa. Niitä voi kuitenkin hallita ja säädellä. Erityisesti sosiaaliset vuorovaikutustilanteet ovat sellaisia, joissa tunnesäätelyn taitoa tarvitaan. Hyvää tunnetta voi vahvistaa ja hankalia tunteita hillitä.

Ovatpa tunteet sitten mielestämme joko miellyttäviä tai epämiellyttäviä, liian voimakaina ja pitkäkestoisina ne kuormittavat ja vaikeuttavat mielen ja kehon tasapainoa. Alakuloisuus, suru tai ahdistuneisuus ovat tunteita, joista kukaan tuskin nauttii, mutta toisaalta jatkuvaa ylenpalttista optimistisuutta tai vaikka riehakkuuden tai ylenpalttisuuden tunnettakaan ei rasittumatta pitkään kestä. Tunteiden säätelyn tärkein tehtävä ehkä onkin lievittää liiallisen voimakkaita ja kuormittavia tunteita. Sen tavoitteena on saada mieleen ja elimistöömme hyvinvoinnin kannalta tarpeellinen mielihyvän ja tasapainon tunne. Käytännössä siis hillitä kuormittavia tunteita. (Kokkonen 2010, 20.) Kun ihminen on tasapainoisessa ja rennossa mielentilassa, pystyy hän ratkaisemaan paremmin ongelmia ja tuottamaan jotakin uutta. Kun omat tunteet ovat hallinnassa, on helppoa olla toisten seurassa sekä ottaa huomioon toisia ihmisiä. Tunteiden säätelyä tarvitaan hillitsemisen lisäksi myös siihen, jos tarvitsee ottaa käyttöön esimerkiksi rentoutta tai rohkeutta vaikkapa esiintymistilanteessa. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013.)

Kuva 6. Opetusdia tunnesäätelystä. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2015.)

**TUNNESÄÄTELY**

- kykyä hallita omia tunteita
- kykyä hillitä omaa käytöstä voimakkaiden
- tunteiden vallassa
- taitoa vahvistaa ja tuottaa hyvän olon tunteita

- kaikki tunteet ovat ohimeneviä
- kaikki tunteet ovat sallittuja
- älä tukahduta tunteistasi

#### 4.8 Hyvän kuuntelijan taidot

Tässä oppitunnin osiossa käytiin läpi mitä ovat hyvän kuuntelijan taidot. On ystävällistä ja tärkeää kuunnella toista ja näin osoittaa puhujalle, että hän on tunteineen ja ajatuksineen merkityksellinen. Tavoitteena oli, että lapset oppivat hyvän kuuntelijan muistilistan. Muistilista sisälsi viisi ohjetta, joista esimerkkinä ”katso sitä, joka puhuu, keskity kuuntelemaan ja rohkaise puhujaa”. Keskustelussa pohdittiin yhdessä sitä, millaisista asioista tietää tai tunnistaa, että toinen kuuntelee. Tein oppitunnille dian pohjustamaan keskustelua hyvän kuuntelijan taidoista. Isolla näytöllä olevan dian viisi hyvän kuuntelijan ohjetta oli lainattu Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisemasta

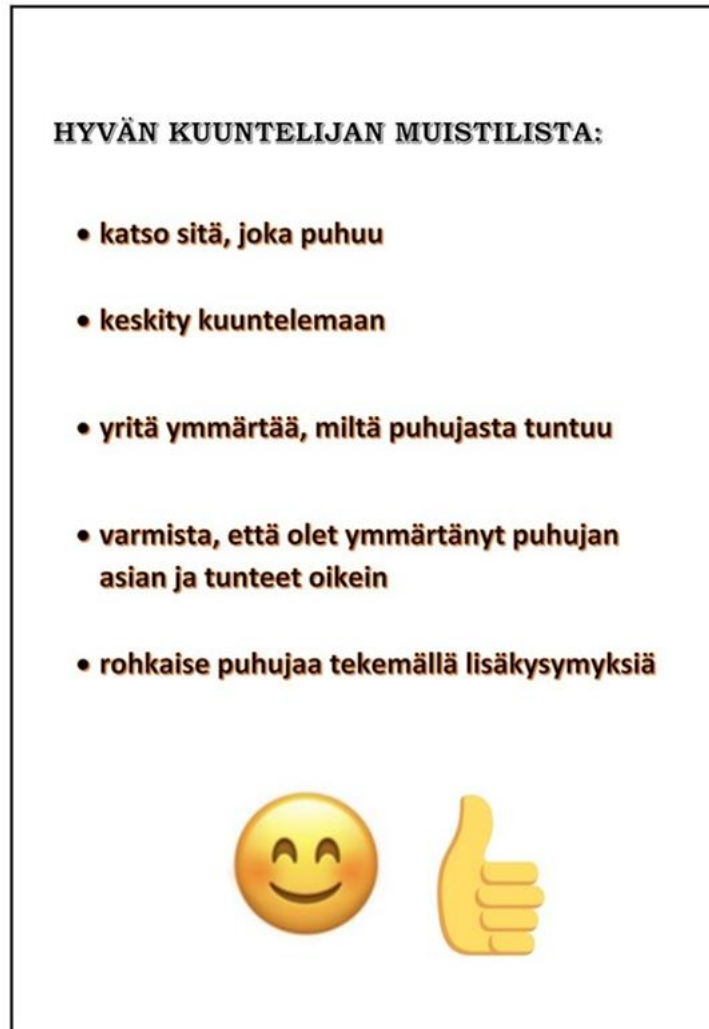
kirjasta, Hyvää mieltä yhdessä. Samoin tässä osiossa toteutettu Kivikasvo- harjoite oli lainattu ja osin sovellettu samaisen käsikirjan sisällöstä. Siinä pareittain vuorotellen kerrottiin jotakin asiaa, koettua tilannetta tai tunnetta toiselle, ja kuulija toimi niin sanotusti kivikasvona. Hän ei reagoanut puhujaan mitenkään, eikä noudattanut hyvän kuuntelijan etikettiä. Tämän jälkeen tehtävä toteutettiin päinvastaisesti, eli siten, että kuuntelija noudatti hyviä kuuntelemisen tapoja, osoittaen kiinnostusta. (Nurmi, Siljanpää & Hannukkala 2015) Tehtävä purettiin yhdessä koko luokan kanssa pohtien sitä, miltä tuntui, kun toinen ei ollut läsnä ja toisaalta, mitä tunteita herätti, kun toinen olikin kuulolla ja kiinnostunut. Tehtävällä pyrittiin siis konkreettisen esimerkin kautta havainnollistamaan kuuntelun ja läsnäolon merkitystä vuorovaikutustilanteessa.

Tämän osion päätteeksi vielä toin lapsille esiin pohdinnan siitä, kuinka pienillä asioilla voi välittää ja vaikuttaa toiseen hyvää mieltä. On tärkeä osoittaa kiinnostusta ja ymmärrystä toista kohtaan ja myös ilmaista omia tunteitaan keskustelussa avoimesti. Osiossa nostin esiin huomion, että hyvän kuuntelijan taidot pätevät niin kasvokkain kohdatessa, kuin myös mobiiliviestinnässäkin.

Markus Talvio ja Ulla Klemola kirjoittavat vuorovaikutusta käsittelevässä kirjassaan kuuntelun taidoista. He toteavat aktiivisen kuuntelun tarkoituksen olevan se, että mahdollistaa toiselle kokemuksen siitä, että hänet ja hänen tunteensa hyväksytään (Talvio & Klemola 2017, 112). Toisen ihmisen kuunteleminen on keskeinen taito sosiaalisen tietoisuuden ja ihmissuhdetaitojen lisäämisessä. Toisen kuunteleminen lisää ymmärrystä ja avaa tietä empatialle. (Talvi & Klemola 2017, 107.)



Kuva 7. Opetusdia. Hyvän kuuntelijan muistilista (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2015.)



#### 4.9 Sosiaaliset tilanteet; ystävyyteen liittyvät valinnat ja päätökset

Oppitunnin viimeisen osion sisältö oli Koulutus Elämään Säätiön opetusohjelmien omaa materiaalia. Halusin säilyttää ne osana kokonaisuutta. Mielestäni ne sulkivat oppitunnin ympyrän luontevasti aluksi käsitellystä ystävyysaiheesta, tunnetaitojen kautta takaisin ystävyystilanteisiin. Molempien tehtävien tavoitteena oli lisätä lasten sosiaalisia valmiuksia erilaisten tilanteiden ja kohtaamisten käsittelyyn.

Sosiaalisilla taidoilla viitataan konkreettiseen käyttäytymiseen, joka johtaa toverisuo- sioon tai käyttäytymiseen, joka joissakin tietyissä sosiaalisissa tilanteissa johtaa myön- teiseen lopputulokseen. Toverisuhteisiin liittyvät taidot, kuten avun anto ja muiden puolustaminen liitetään sosiaaliset taidot omaavaan henkilöön. Tällaisiksi taidoiksi voidaan katsoa myös itsesäätelykyky sekä omien puolien pitäminen eli jäämäkkyys. (Salmivalli 2000, 86.) Kehittyneitä taitoja ovat myös sosiaaliset tunnetaidot, joka tar- koittaa muun muassa toisen tunnetilojen havaitsemista ja ymmärtämistä sekä omien ja muiden tunnetilojen kohtaamista. Sosiaalisiksi vuorovaikutustaidoiksi voidaan li- säksi määritellä lukuisa määrä erilaisia taitoja, joista mainittakoon tässä yhteydessä erityisesti neuvottelutaidot, positiivinen vaikuttaminen, ryhmäpaineen käsittely, pää- töksen teko sosiaalisissa tilanteissa, suostutteluun reagoiminen sekä sosiaalisen tasa- arvoisuuden osoittaminen. Koulumaailmassa ajankohtainen taitoalue on koulukiusaa- miseen ja väkivaltaan suhtautuminen. Vaativa taito on selviytyä epäoikeudenmukai- sesta kohtelusta ja syytösten paineesta. (Kauppila 2000, 125-128.)

Ryhmässä tai pareittain toteutettiin sarjakuvatehtävä Classkick-alustalla iPadeilla. Sarjakuvat olivat erilaisia ystävyteen ja sosiaaliin tilanteisiin liittyviä kuvituksia, joista puuttui puhetekstit. Tehtävässä lapset täyttivät tekstiosan tyhjiin puhekupliin. Sarjakuvien teemoina oli muun muassa kiusaaminen, auttaminen ja kannustaminen. Tämä sarjakuvatehtävä on osa Koulutus Elämään Säätiön perusterveyskasvatuksen neljäsluokkalaisten oppituntia, jonka teemana on opetusohjelman mukaisesti ystä- vyys.

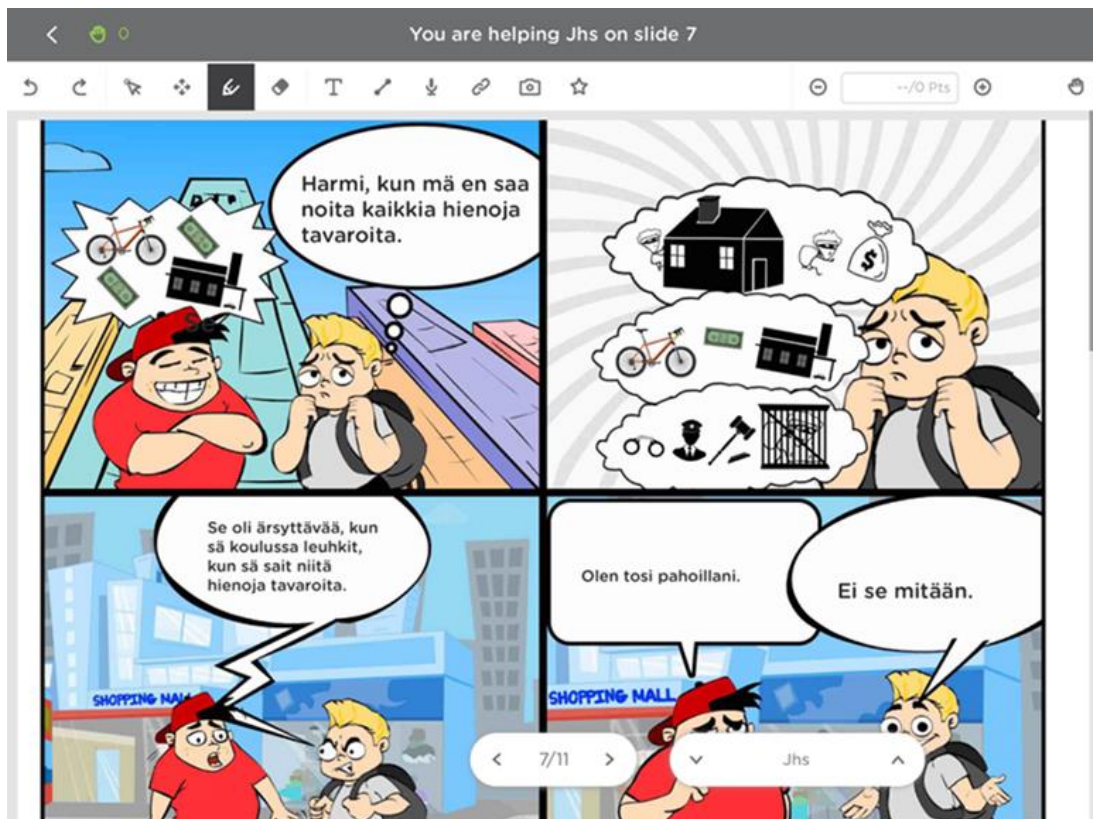
Vaihtoehtoisena tehtävänä oli osassa tunneista ystävyteen ja ystävyystilanteisiin liit- tyvä monivalintatehtävä. Classkick-alustalla olevassa tehtävässä esitettiin kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja oli muutamia, sekä joihinkin kysymyksiin avoin vastauskenttä. Kysymykset liittyivät ystävyteen ja sosiaaliin tilanteisiin ja vastausvaihtoehtoina oli erilaisia tapoja toimia kyseisessä tilanteessa. Tämä monivalintatehtävä on osa Ystävy- den portaat- opetusohjelman sisältöä ja pilottivaiheessa 2017 tämä on toteutettu vii- desluokkalaisten oppitunnilla.

Molemmat tehtävät purettiin koko ryhmän kanssa yhteisesti. Ajan salliessa katsottiin läpi muutaman ryhmän sarjakuvia tai vaihtoehtoisesti monivalintatehtävän vastauksia ja kävimme keskustelua aiheiden tiimoilta.

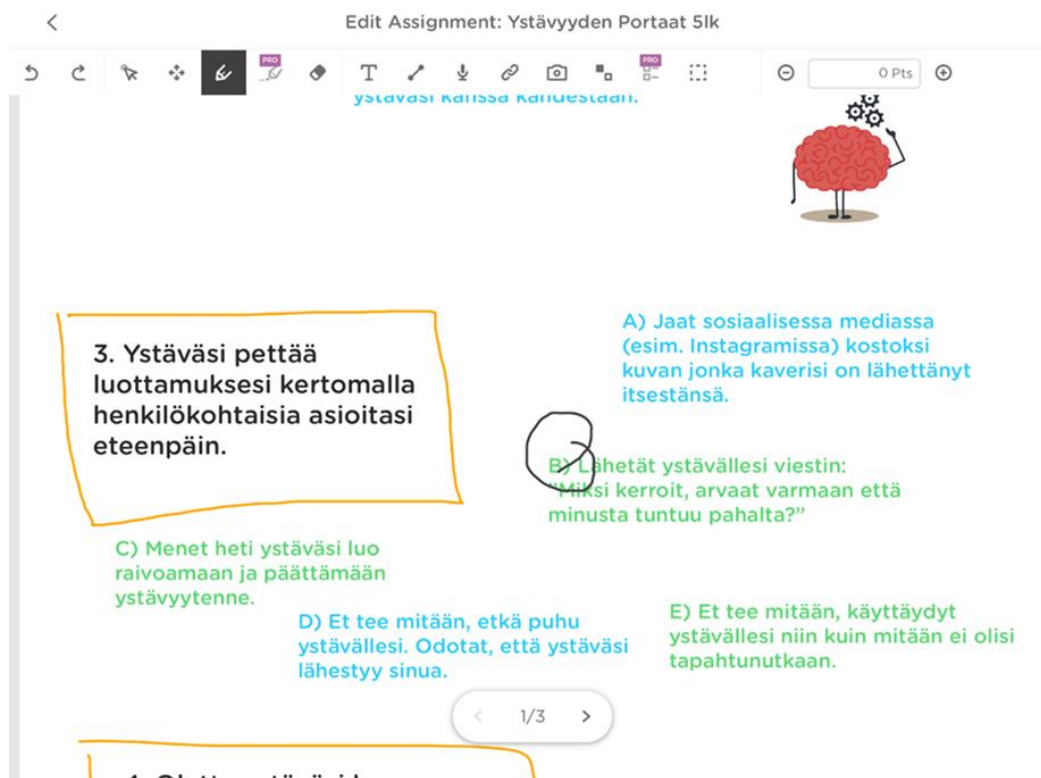
## Kuvat 8-9. Esimerkkikuvat oppilaiden tekstittämistä sarjakuvista



Kuva 9.



Kuva 10. Esimerkki otos monivalintatehtävästä



## 5 HAVAINNOT JA ARVIOINTI

### 5.1 Eläväinen ja kehittyvä opetussisältö

Kaikki kymmenen oppituntia olivat siis sisällöltään kutakuinkin samanlaisia ja noudattivat samaa suunniteltua runkoa. Tuntisisältö kuitenkin muuttui joka kerta hieman. Jokaisen tunnin päätteeksi kävimme työskentelyparinani toimivan Koulutus Elämään Säätiön opettajan kanssa keskustelua ja arviointia tunnin kulusta. Huomioiden ja havaintojen perusteella, yksittäisiä harjoitteita sekä kokonaisuutta muokattiin seuraavaa tuntia varten toimivammiksi. Myös ryhmän dynamiikka, vallitseva tilanne, ympäristö tai ryhmän koko vaikuttivat paljolti siihen, miten oppitunti eteni ja mitä sen aikana tehtiin tai sisältöä toteutettiin.

Vaikka sisältö muuttuikin, erot eivät olleet suuria, mutta muutoksen kannalta olennaisia kyllä. Esimerkiksi keskusteluosuudet tiivistyivät lyhyemmiksi. Joidenkin ryhmien ja luokkien kanssa keskustelu ja ajatuksien vaihto tunteisiin liittyvistä aiheista oli rikkasta ja lapsilla oli paljon ajatuksia, joita halusivat yhteisesti jakaa. Lähes kaikissa ryhmissä oli aina muutama sellainen lapsi, joka osallistui aktiivisesti keskusteluun. Huomattavaa eroa ei ollut siinä, oliko osallistuvat lapset tyttöjä vai poikia. Ennalta olin ajatellut, että tunteisiin ja tunneilmaisuun liittyvät keskusteluaiheet saattaisivat olla sellaisia, joihin erityisesti tytöt osallistuvat herkemmin, mutta huomioitavaa oli, että myös pojat olivat todella aktiivisia joissakin ryhmissä.

Joillakin luokilla taas keskusteluosuudet olivat levottomampia ja vähemmän osallistuvampia. Keskittyminen herpaantui näissä osuuksissa herkästi ja nopeampi tempo sekä toiminnallisemmat harjoitteet olivat lapsille silloin toimivampia. Tällaisen ryhmän kanssa hektisempi tahti sisällön läpikäynnissä oli antoisampaa. Lisäksi erityisesti tällöin ryhmissä pidettiin ”aivojumppa” osuus, joka toimi jonkin paikallaan istumista ja keskusteluun keskittymistä vaativan osuuden jälkeen hyvin. Nämä aivojummat olivat muun muassa motoriikkaa kehittäviä kehollisia pieniä seisten tehtäviä harjoitteita, kuten vaikkapa sellainen, jossa toisella kädellä tehdään sahaus liikettä ja toisella vasaroidaan. Myös aivojumppana oli tehtävä, jossa käsillä piirrettiin ilmaan ympyrää molemmin käsin eri suuntiin sekä kieli-nyökytystehtävä, jossa kieli kulkee suupieleltä toiselle, samalla päätä nyökyttäen. Aivojummat olivat sopivia toiminnallisia välisioita, joiden avulla päästiin hieman irrottautumaan käsiteltävästä aiheesta. Niiden avulla lisättiin vireyttä ja jaksamista keskittymiseen.

Tunteiden nimeäminen ja tunteiden näyttäytymiseen sekä ilmaisuun liittyvät keskustelut osoittivat, että neljäsluokkalaisille aihe oli kutakuinkin helppoa. Oli hyvä, että harjoitteissa oli mukana tunnesanastoa, joka oli vähän vieraampaa. Tällaisia esimerkkejä ovat vaikka sanat apea, pollea tai ivallinen. Näiden tunnesanojen avaaminen yhteisesti oli varmasti opettavaista ja laajensi lasten käsitystä tunteista, lisäten myös heidän tunnesanastoaan. Yhteisesti ryhmässä toteutetut keskustelut osoittivat, että lapsilla oli paljon ajatuksia ja käsitystä siitä, miten erilaiset tunteet ihmisissä ilmentyvät ja missä tilanteissa tunteet syntyvät. Nousi esiin myös eriäviä mielipiteitä siitä, miten

tunteet näkyvät. Yhden lapsen mielestä esimerkiksi nolostuminen on tunne, joka ei juurikaan näy ulospäin, kun taas toisen mielestä se on erityisesti vahvasti tunnistettavissa oleviin ja ulospäin näkyviin tunteisiin kuuluva. Pohdintoja lapsissa herätti tunteiden ristiriitainen ilmaisu, se jos keho viestii muuta kuin sanat. Myös ajatuksia herättävää oli keskustelussa osuus, jossa pohdittiin sitä, kuinka tunteet voivat näyttäytyä hyvin eri tavoin persoonasta ja yksilöllisistä eroista riippuen. Nostin esiin nämä huomioitavat asiat, jotta lapset jatkossa mahdollisesti pohtisivat ja tarkkailisivat näitä piirteitä itsessään ja muissa.

Digitaaliseen tunneilmaisuun ja vuorovaikutukseen liittyvät osuudet tuntisisällössä osoittautuivat merkityksellisiksi. Dia, jonka avulla nostettiin esiin esimerkkejä emoji-eroista, oli paljon keskustelua ja jopa hämmennystä herättävä. Ero saattaa olla huomattavakin, riippuen millaisesta käyttöjärjestelmäisestä laitteesta kuva lähetetään ja näyttäytyä erilaisena vastaanottajalla. Tämä vaikuttaa osaltaan viestin sisältöön ja välitettävään tunnekuvaukseen. Lasten kanssa käytiin keskustelua siitä, miten viestin sisältö ja sanoma saattaa näin ollen muuttua muotoaan ja aiheuttaa jopa väärinkäsityksiä. On siis hyvin pienistä ja hienovaraisista vuorovaikutukseen ja tunneilmaisuun liittyvistä tekijöistä kiinni, kuinka oma ilmaisu tulkitaan tai ymmärretään. Tai vastavasti, kuinka lukea toisten välittämiä viestejä. Ja nämä tekijät itsestä riippumattomista syistä.

Huomioitavaa käydyissä keskusteluissa ja tehtävissä oli lisäksi se, kuinka saatiin lapset oivaltamaan vuorovaikutuksessa tapahtuvia digitaalisen ilmaisun eroja. Ryhmätehtävänä oli nimetä erilaisia emoji-kuvia tunnesanoiksi. Tässä tehtävässä tuli hyvin esiin lasten omakohtaisiin kokemuksiin pohjautuvat ajatukset kuvien merkityksestä. Se, ettei kuviin ikään kuin ole olemassa oikeita vastauksia tai juuri ne pienet erot niiden tulkinnoissa, nousivat tehtävän myötä esiin. Emojien merkityksien pohtiminen yhteisesti auttoi lapsia ymmärtämään, että oma näkemys ei ole välttämättä muiden mielestä sama. Tunnekuvaus emojiilla saattaa merkitä toiselle erilaista tunnetta ja tämäkin mahdollistaa joskus jopa väärinkäsityksiä. Viestin sanoma muuttuu, itse tulee tulkituksi virheellisesti tai tulkitsee toisten sanomaa ”väärin”. Aiheesta käydyt keskustelut

sekä tehtävien purku yhteisesti, mahdollistivat lapset pohtimaan digitaalista tunneilmaisuaan ja digitaalisen vuorovaikutuksen haasteita. Samainen tehtävä osoitti myös sen, kuinka lapset pystyvät ilmaisemaan tunteitaan emojiiden avulla hyvinkin rikkaasti, osaamatta kuitenkaan välttämättä määritellä kuvaa sanaksi. Emojikuvia nimettiin paljon sanoiksi, jotka olivat ”jee” tai ”omg” -tyylisiä ilmaisuja. Vastauksista välittyi usein enemmänkin tunnetila, kuin sanoitettu tunne (kts kuvat 4-5, 44-45.) Lasten pohdinnoista tehtävän yhteydessä nousi ajatuksia siitä, kuinka vaikeaa oli joitakin kuvia muuttaa sanoiksi. Yksi oppilas muun muassa totesi:

*”on ihan helppoa käyttää kuvia ystävien kanssa viestittelyssä, mutta en osaa sanoa mitä se tarkoittaa...”*

*”..tää tunne vaan on tää (kyseinen emoji)”*

Tämä ajatus osoittaa sen, että lapset ilmaisevat tunteitaan mobiiliviestittelyssä kuvien avulla ja se merkitsee oman kokemuksen mukaan jotakin tunnetta. Kuitenkin on tunteen nimeämisen tai sanoittamisen vaikeus ja lapset tarvitsevat tämän digitaalisen ilmaisun rinnalle tukea myös tunteidensa sanoittamiseen. Toisaalta huomiona tässä osiossa nousi lähes jokaisella tunnilla esiin aina yhden tai muutaman lapsen kommentoimana, ettei käytä emojeita koskaan. Ajatuksia myös siitä, ettei tarvitse näin ollen edes ajatella niiden merkitystä tai tarkoitusta, tuli siis esiin. Tämä nosti keskusteluun, että on hyvä kuitenkin pohtia siitakin huolimatta tunnekuvien välittämää sanomaa. Saattaa silti olla, että itse vastaanottaa emojikuvia kaverilta tai niitä käytetään mobiiliviestintäryhmissä ja yhteisöissä, vaikkei niillä viestittely olisi itselle luontevaa. Silloinkin on hyvä ymmärtää, että ne kuvaavat toisen ihmisen välittämää tunnetta, tilaa ja ovat osa mobiilivuorovaikutusta. Toisen tunteiden tulkitseminen, tunnistaminen ja lukeminen kuuluu moninaisesti sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tunteiden nimeäminen on merkityksellistä, jotta itsetuntemus sekä -ilmaisu olisi kokonaisvaltaista. On osattava sanoittaa tunnetilojaan, jotta toisenkin tunteita olisi mahdollista tulkita ja ymmärtää. Tärkeää myös on, että lapset oppivat ilmaisemaan itseään ja tunteitaan myös digitaalisesti; on se sitten sanoja, kuvia, videoita tai vaikkapa ääniviestejä. Digitaalinen kanssakäyminen on lasten keskuudessa yhtä arkipäiväistä, kuin fyysinenkin.

Tämä digitaaliseen tunneilmaisuun ja vuorovaikutukseen liittyvä sisältö nousi oppitunnin hyvin merkitykselliseksi sisällöksi. Oman näkemykseni mukaan, tämän teeman tiimoilta olisi mahdollista rakentaa laajempaa ja syvällisempää sisältöä opetukseen. Tarvetta ja kysyntää varmasti olisi aiheen parissa. Havaintoni on, että lapset tarvitsevat aiempaa enemmän ohjausta digitaalisessa ympäristössä toimimiseen aina mobiiliviestittelystä, sosiaalisen median käytöstapoihin ja interaktiiviseen kommunikointiin.

Yhteiset keskusteluosiot liittyen fyysiseen, kasvotusten tapahtuvaan tunneilmaisuun, muokkaantuivat jokaisen oppitunnin myötä aina enemmän avoimiksi. Valmiiksi laaditut kysymykset muotoutuivat enemmän osallistavimmiksi, eli sellaisiksi, joissa lapsille esitetty kysymys oli vastaamisen kannalta vapaamuotoisempaa. Tästä esimerkkinä vaikkapa sellainen, miten ensimmäisellä oppitunnilla esitin kysymyksiä muotoillen ne kysymällä; ”miten näkyy suru, kiukku, ilo jne”. Kysymykset seuraavien oppituntien aikana muuttui asetteluun; ”Millaiset tunteet näkyvät ja mistä tunnistaa vallitsevan tunteen?”. Tämä mahdollisti lasten vapaamman ilmaisun ja ryhmässä saattoi tulla esiin lasten ajatuksia sellaistenkin tunteiden ilmaisusta, joita en itse olisi keksinyt nostaa esiin. Yhdellä oppitunnilla saatettiin keskustella muun muassa ujoudesta ja arkuudesta, ilosta ja surusta kun taas toisella rohkeudesta, jännityksestä, pelosta tai levottomuudesta. Tämä toi keskusteluihin ryhmäkohtaisia eroja. Selvästi ryhmän sisällä valitsevat, joko yhteiset tai yksilölliset tarpeet, pääsivät näin paremmin esiin keskusteluissa.

Tunteiden tarttumisesta jutellessa ryhmissä nousi esiin erilaisia ajatuksia. Joidenkin ryhmien ajatukset liittyivät paljon hyvän mielen tai ärtymyksen heijastumiseen muihin, kun taas joissakin ryhmissä keskustelu painottui jännitykseen, pelkoon, epävarmuuteen ja huolestuneisuuteen. Kaikissa ryhmissä aina ensimmäinen ajatus oli se, kuinka nauru tarttuu ja toisaalta vahvasti heijastuvana tunteena pidettiin myös surua. Yhdellä tunnilla eräs lapsi toi tässä keskusteluosiossa esiin hermostumisen ja tätä tunnetta, sekä tunnesanaa pohdittiin yhteisesti. Keskusteltiin siitä, kuinka hermostuminen merkitykseltään voi tarkoittaa kahta eri asiaa. Voi olla hermostunut tai jännittynyt jostakin, jolloin käyttäytyminen on vaikkapa levotonta, kun taas toiselta merkityksel-



tään hermostuminen voi tarkoittaa ärtymystä ja suuttumista. Tämän tyyppistä keskustelua käytiin paljon monella tunnilla. Lapset mm kertoivat erilaisista omakohtaisista kokemuksistaan tunteisiin sekä niiden ilmaisuun liittyen. Kävimme keskustelua näistä ja yhteistä pohdintaa toteutettiin tuntien aikana. Jokainen oppitunti oli näin ollen aina toistaan erilaisempi, riippuen mistä keskusteltiin. Tunnesäätelyyn keskittyvissä keskusteluissa oli myös paljon eri ajatuksia siitä, miten lapset kokivat sen, kuinka tunteita voi hallita. Esimerkiksi se, miten voi tuottaa itselleen hyvää mieltä tai mikä tuottaa itselle hyvää oloa silloin, kuin jokin hankala tai vaikea tunne vallitsee ajatuksia. Tästä nousi pohdintoja:

*”Liikunta”*

*”Harrastukset tuottaa iloa”*

*”Perhe ja ystävät”*

*”Kaverin kanssa leikkiminen ja ulkona olo”*

*”Videopelit”*

*”Tietokonepelit”*

*”Fortnite (peli)”*

*”Pitää puhua jollekin, vaikka kaverille tai vanhemmille... Voi myös puhua opelle tai jollekin aikuiselle”*

Ajatukset olivat kaikki hyvinkin arkipäiväisiä ja toteutettavissa olevia. Lapset tiedostivat hyvin sen, millaisen puuhan pariin esimerkiksi voisi hakeutua, kun jokin hankala tunne on valloillaan. He pohtivat myös tilanteita, missä satunnaiset kiukun tunteet tai muu hetkellinen paha mieli on päällä. Lasten kertoman perusteella tilanne on useimmiten heillä hallittavissa. He tunnistavat, kun tällainen tunne on ja tietävät useimmiten, miten toimia tunteen hallitsemiseksi. Lapset pohtivat, että positiiviset ja myönteiset ajatukset auttavat tai joskus myös hetken yksinolo on paikallaan, kun vaikkapa kiukuttaa tai mieli on surullinen. Yhdellä tunnilla eräs tyttö kertoi piirtävänsä aina silloin, kun kielteiset tunteet valtaavat tai haluaa käsitellä joitakin vaikeita tai myllertäviä tunteita. Eräs poika kertoi äidin valmistavan hänelle lempiruokaa, kun mieli on allapäin.

*”Piirtäminen on mulle kuin päiväkirjan pitäminen. Usein kun mua mieltityttää asiat niin sit mä piirrän niistä.. Se jotenkin auttaa..”*

*”Äidin tekemä hyvä ruoka piristää”*

Yhdellä oppitunnilla oli useampi, joka kertoi voittamisen tai onnistumisen jossakin omassa harrastuksessaan, tuottavan paljon hyvää oloa. Tällaiset lasten kertomat ajatukset ohjasivat keskustelua ja kirvoittivat muitakin luokassa pohtimaan ja ilmaisemaan omia ajatuksiaan ja mielipiteitään hankalien tunteiden käsittelystä. Alun perin oli suunnitellut tunnesäätelyyn liittyvän keskusteluosion vain sellaiseksi, joka ajan salissa käytäisiin läpi, mutta jo parin oppitunnin jälkeen se otettiin mukaan vakioosuudeksi. Sen yhteydessä käydyt keskustelut lasten kanssa osoittivat, että se on aihe, josta lapset mielellään kertoivat ajatuksiaan. Tunnesäätely ja -ilmaisuus myös aiheina mahdollistaisivat varmasti vähintäänkin kokonaisen oppitunnin ympärilleen. Siihen liittyvien harjoitteiden, tehtävien ja keskusteluun perustuvaa pohdiskelua olisi hyvä korostaa. Keskilapsuus kehitysvaiheena sisältää kasvukausia, jolloin lapsen olisi syytä saada tukea tunteidensa hallintaan, säätelyyn sekä niiden ymmärtämiseen ja tulkitsemiseen. Tällaiseen tarpeeseen voitaisiin vastata tunneteemaisilla oppitunneilla.

Toteuttamani tehtävät ja harjoitteet muuttuivat jossain määrin kymmenen toteutetun kerran aikana. Alkuperäiset, suunnitellut tehtäväosuudet elivät sen mukaan, miten jokaisen tunnin jälkeen koimme työparini kanssa niiden sujuneen. Pari- tai ryhmäjakoavat muun muassa muuttuivat. Joidenkin luokkien kanssa määrätyt ryhmät ja parit toimivat paremmin, kun taas toisissa luokkaryhmissä oli luontevampaa, että lapset saivat itse hakeutua haluamiinsa ryhmiin. Niin sanotut määrätyt ryhmät muodostettiin aina erilaisten ryhmäjakomenetelmien avulla. Koin kuitenkin, että tunteista puhuttaessa ja vuorovaikutustaitoja harjoitellessa, oli joidenkin tehtävien kohdalla tärkeää, että parina oli itselle tuttu tai jopa läheinen ystävä. Se vapautti lapsia selvästi enemmän avoimuuteen; kaverille on helpompi puhua tunteista. Kääntöpuolena oli, että vapaasti valittavat ryhmät saattoivat toimia levottomasti eikä keskittyminen tehtävän tekoon sujunut, kun ympärillä oli parhaat kaverit. Toisaalta taas jokaisessa ryhmässä on aina sellaisia, jotka eivät heti hakeudu kaverin luokse tai luokasta ei edes sellaista löydy. Oli tärkeää ohjeistaa lapset ryhmiin tai pareiksi siten, että mainitsi, ettei ketään saa jättää

yksin, kaikille olisi löydyttävä ryhmänsä. Tämä vapaamuotoinen parinvalinta tästä näkökulmasta siis ei ollut niin toimiva ja vaatikin itseltä herkkyyttä, tilannetajua ja silmää siihen, miten pari- tai ryhmäjako tulisi kussakin luokassa toteuttaa. Kun ryhmät määrättiin, saattoi joillakin tunneilla työskentely sujua todella keskittyneesti ja ryhmissä käytiin tehtäviä hyvin perusteellisesti ja antoisasti. Tässä oli paljon vaihtelua riippuen ryhmän yleisestä dynamiikasta tai ”arvottujen” ja valikoitujen ryhmien sattumanvaraisesta onnistumisesta.

Sisällön ja tehtävien muuttumisesta esimerkkinä ”Kivikasvo”-harjoite. Sen tarkoituksena on, että parit vuorotellen kertovat toisilleen jotakin asiaa, ja toinen kuuntelee niin sanotusti kivikasvona, eli ei reagoi kaverin kertomaan millään tavoin. Tämän tehtävän ohjeistus ja kulku muuttui lähes jokaisella oppitunnilla. Oli vaikea muodostaa sitä toimivaksi. Siinä mm juurikin tämä sopivan parin valikoituminen oli todella olennaista. Aluksi ohjeistus oli, että kerro unelmiesi syntymäpäivästä tai lomapäivästä. Se osoitautui haasteelliseksi, sillä lapset osasivat sanoa jotakin vain muutamalla lauseella ja siten tehtävään ja puhumiseen per henkilö varattu minuutti oli pitkä aika. Lopputuloksen tai tavoitteellisuuden kannalta tämä ei ollut siis toimivaa. Tehtävää muutettiin siten, että aikaa lyhennettiin puoleen minuuttiin ja parin sai valita itse. Ajattelin, että ystävälle olisi helpompaa kertoa unelmistaan. Se oli muutoksen jälkeen jo heti harjoitteena toimivampi. Kuitenkin huomasimme, että toisen osapuolen kivikasvona toimiminen oli myös vaikeaa. Eräällä tunnilla yksi lapsi mm mainitsi:

*”Sehän oli mukavaa, kun puhui toiselle omaa asiaansa ja toinen kerran-kin kuunteli hiljaa keskeyttämättä.”*

Tämä siis osoitti sen, että tehtävän tarkoitus, joka on saada lapset oivaltamaan kuuntelemisen ja hyvien keskustelu- ja läsnäolotaitojen merkitys, ei toteutunut halutulla tavalla. Harjoitteeseen otettiin mukaan myös osio, jossa sama asia kerrotaan kaverille uudestaan, jolloin kaveri vastaa siihen hyvän kuuntelijan taitoja noudattaen. Eli nyökytellään, mukaillen ja osallistuen. Siten, että osoitti olevansa kiinnostunut toisen kertomasta. Näin saatiin tehtävään kontrastia ja lapsille selkeämmin harjoitteen tavoitteellinen viesti perille. Lisäksi viimeisillä muutamilla tunneilla ohjeistettiin tehtävä siten, että ”kerro jostakin tilanteesta, joka on tänään tai lähipäivinä aiheuttanut sinulle

jotakin tunnetta. Mitä, miksi ja miten toimit siinä?”. Tämä muutos seurasi tuntisisällön punaista lankaa paremmin ja tunneilmaisu liitettiin näin osaksi myös hyvän kuuntelijan taitoja vahvistavaan tehtävään. Hyvän kuuntelijan muistilistaa käytiin lopulta enemmän ja painokkaammin läpi tunneilla, kuin oli alun perin suunnitellut. Tarve tämän aiheen syventämiseksi nousi luokanopettajien antamista suullisista palautteista esiin muutaman ensimmäisen tunnin jälkeen. Se vakiinnutti lopulta paikkansa kokonaisuudessa korostetummin.

Myös esimerkkinä muuttuneesta sisällöstä on tunnesanoihin liittyvä tehtävä. Aivan ensimmäisellä tunnilla toteutetun tunnesana- tehtävän ohjeistus oli aluksi, että lasten tulisi ryhmässä esittää ja arvuutella eri tunteita. Lapset oma-aloitteisesti muokkasivat tehtävää siten, että sitä toteutettiin sanaselityspelinä. Se toimi niin hyvin, jopa pantomiimia paremmin, että seuraavilla tunneilla se ohjeistettiin sanaselityspeliksi, jossa voi käyttää myös kehollista ilmaisu selittämisen tukena. Tämä osio muuttui siis hyvinkin lapsilähtöisesti. Lisäksi tehtävässä oli aluksi käytössä sanakortit, jotka jätettiin pois ja tunnesanat olivat listana isolla näytöllä, jolloin lapset saivat enemmän vaihtoehtoja arvuuteltaviin sanoihin ryhmissä.

Tuntisisällön viimeisen osion monivalintatehtävä tuli mukaan vasta noin puolivälissä, kun oppitunteja oli pidetty jo viisi. Tämä ajatus tuli Koulutus Elämään Säätien opettajalta, joka työparinani toimi. Tehtävä on osa Ystävyyden portaat-opetusohjelman sisältöä ja se on suunniteltu toteutettavaksi viidesluokkalaisten lasten kanssa. Kuitenkin se toimi todella hyvin myös nelosluokkalaisille ja sopi edeltävää sarjakuvatehtävää paremmin sisältökokonaisuuteen. Siksi päätimme ottaa sen lopuille oppitunneille mukaan jättäen pois sarjakuvatehtävän. Monivalintatehtävässä lapset pareittain tai ryhmissä pohtivat erilaisia sosiaaliin ja ystävyyteen liittyviä tilanteita ja sitä, kuinka toimia niissä. Tämä tehtävä myös osaltaan linkittyi paremmin kokonaisuuteen ja ikään kuin sulki ympyrän takaisin ystävyyssaiheeseen, josta tunti aloitettiin. Kun ensimmäisessä tehtävässä pohdittiin hyvän ystävän ominaisuuksia, viimeisessä tehtävässä katse käännettiin enemmän itseen ja omaan toimintaan ystävänä.

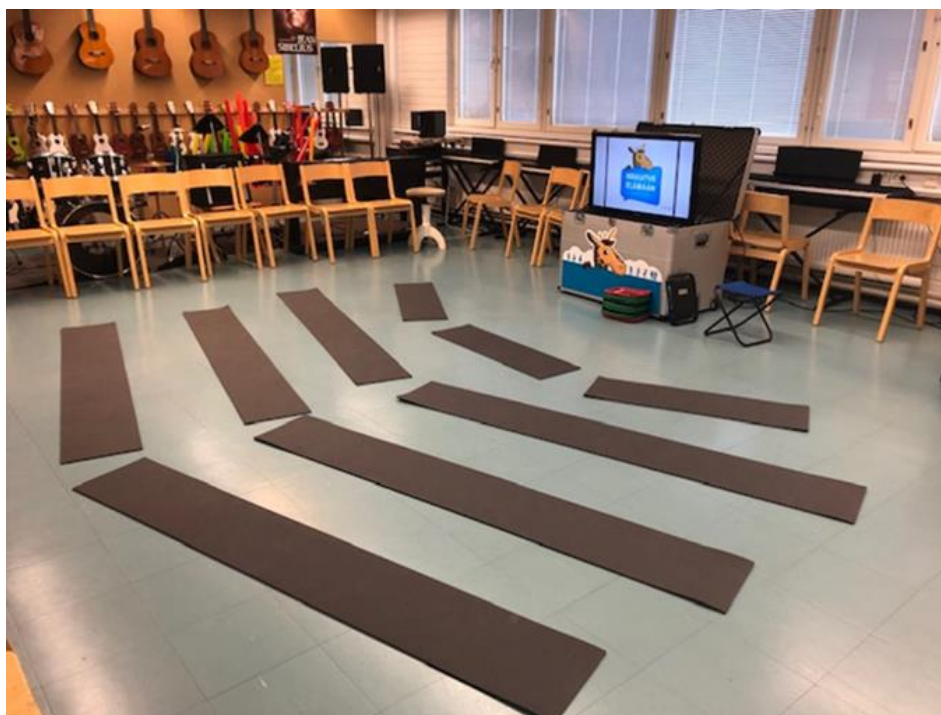
Kuten toimintatutkimuksen luonteeseen kuuluu, toiminnan sisältöä kehitettiin jatkuvasti tuntien kuluessa. Erilaisia menetelmiä testattiin ja kokeiltiin eri tapoja toimia. Havaintojen perusteella toimintatapaa muutettiin tarvittaessa. Kehitettävänä kohteena oli opetussisältö, aiheiden ja teeman painotus, tehtävät ja harjoitteet, mutta myös oma ohjaaminen ja opetuksen toteuttaminen sekä ryhmänhallinta sekä itseilmaisuuksia. Tilanteen mukana eläminen ja mukautuminen vallitsevaan hetkeen oli olennaista. Se edellytti joustavuutta ja jatkuvaa valppautta havainnoida. Huomioiden ja havaintojen pohjalta toimintaa pystyi soveltamaan aina tilanteen vaatimalla tavalla. Tämä kehittyi minulla oppituntien aikana alkupäätä paremmaksi, kun kokemusta kertyi opetuksesta ja ryhmien ohjaamisesta.

Siihen miten oppitunnit sujuivat ja etenivät, vaikutti paljon ryhmän koko. Pienemmät ryhmät, joissa oppilaita oli selvästi alle 20, olivat jokseenkin rauhallisempia. Se mahdollisti aivan erilaisen lähestymistavan. Keskusteluissa jäi enemmän aikaa useamman lapsen omakohtaisten pohdintojen ja ajatusten jakoon tai vaihtoon. Keskusteluosiot olivat näin ollen enemmän yksilöä huomioivimpia. Pienemässä ryhmässä tehtävän ohjeistus, aloitus ja tehtäviin ryhtyminen sujuivat jouhevammin. Toisaalta myös niin pienemmissä, kuin isommissakin luokkaryhmissä saattoi olla muutamia vilkkaampia lapsia mukana, jonka takia aikaa saattoi kulua vaikkapa levottomien tilanteiden toppuutteluun. Ryhmän koko siis ei ollut aina ratkaiseva sujuvuuden kannalta.

Opetustila vaihtui koulukohtaisesti. Yhdessä koulussa oli varattu säätiön opetusta varten tila, joka oli koulunremontin takia jonkinlainen väliaikaistila. Tila oli pieni ja isompien ryhmien kanssa opetustoteutukseen ahdas. Ryhmä- ja paritehtävissä mm työskenneltiin hyvin lähekkäin ja se vaikutti paljon keskittymiseen. Toisaalta opetusta pidettiin myös liikuntasalissa, joka taas liian isona tilana aiheutti hieman levottomuutta. Opetustilojen vertailu tässä yhteydessä mahdollistui ja lopputulemana havaintoni on, että tilalla ei ollut juurikaan merkittävää vaikutusta oikeanlaisen tunnelman ja ilmapölyn muodostumiseen. Konkreettisempi vaikutus oli ryhmäkoolla ja ennen kaikkea ryhmässä vallitsevalla dynamiikalla. Joillakin luokilla oli havaittavissa muita enem-

män tunnerehellinen ja -avoin ilmapiiri ja se sujuvoitti paljon opetuksen kulkua ja aiheen käsittelyä. Lisäksi selvästi joillekin luokille oli tunnetaitoihin liittyvät asiat tutumpia jo luokanopettajansa toimesta.

Kuva 11. Esimerkkikuva opetusympäristöstä ja tilasta



## 5.2 Palautteet ja itsearviointi

Tuntien kulkuun ja sisällön toteutukseen siis vaikutti jo aiemmin mainitut ryhmädynamiikka, ryhmän koko sekä toteutustila, mutta myös se mitä lapset olivat luokanopettajien toimesta jo mahdollisesti käsitelleet aiemmin. Joillain tunneilla oli selvästi huomattavissa, että tunne- ja vuorovaikutukseen liittyviä aiheita oli luokassa yhteisesti käsitelty. Muutamat opettajat myös ilmaisivat jo ennen oppituntia, että aihe on ajankohmainen ja luokassa on tarvetta tunnetaitojen vahvistamiseen. Lisäksi jotkut opettajat mainitsivat, että erityisesti vuorovaikutukseen liittyviä aiheita on käsitelty jonkin verran luokassa, kuten hyvän kuuntelijan taitoja. Yleisesti ottaen lähes kaikilta opettajilta ja ohjaajilta, jotka olivat mukana seuraamassa luokkaansa oppituntimme aikana, tuli myönteistä palautetta tunnin jälkeen. Aiheet koettiin tärkeäksi:

*”Lapset olivat todella aktiivisia ja osallistuvia oppitunnin aikana. Tämä ei ole lainkaan aina itsestään selvää tämän ryhmän kohdalla..”*

*”..Oppilaat olivat todella kiinnostuneita aiheesta ja ryhmätyöskentely sujui tavallista paremmin.”*

*”Käsiteltävät aiheet ovat luokalle ajankohtaisia ja tärkeitä”*

Palautteet olivat kannustavia ja toivat aina itselle lisää varmuutta seuraavia oppitunteja ohjatessa. Oli motivoivaa kuulla, että sisältö oli niin opettajan kuin oppilaidenkin mielestä mielekästä ja mukavaa sekä ennen kaikkea tärkeää.

Myös muutama luokanopettaja mainitsi kokevansa juuri mobiiliviestintätaidot ajankohtaiseksi lapsiryhmässä. Digitaalisen tunneilmaisun vahvistaminen ja tukeminen todettiin hyväksi ja tärkeäksi aiheeksi. On toimiva, lapsia innostava lähestymistapa käsitellä vuorovaikutusta ja tunneilmaisua emojiien kautta. Lasten innostus tähän aiheeseen oli selvästi nähtävissä jokaisella oppitunnilla. Emojiien avulla lasten kanssa tunnesanojen avaaminen oli kuin leikin kautta sujuvaa ja lapset käsitelivät tunteita ja tunteista puhumista tämän myötä kuin huomaamattaan. Se oli myös erittäin paljon ajatuksia herättävää lapsissa. Yhdessä käsitellyt emojiimerkityksien erot tai yksilölliset kokemukset niiden käytöstä, herättivät varmasti lapsia pohtimaan myös oppitunnin jälkeen digitaalista tunneilmaisua ja vuorovaikutusta. Tämä aihevalinta tuntisisältöön ja sen toimivuus, tulivat esiin myös tilaajalta saamassani palautteessa. Palautteessa mainitaan, että tunneilmaisu ja vuorovaikutus mobiiliviestinnässä on ajankohtainen ja aihepiiriin liittyvää keskustelua on yleisellä tasolla ollut viime aikoina paljon myös esimerkiksi mediassa.

*”Ensinnäkin idea emojiit=tunteet ja vuorovaikutus oli loistava. Samaa aihepiiriä on noussut viimeaikoina muuallakin esiin ja emojiien merkitystä pohditaan yleisellä tasolla enemmän jatkuvasti. Eli ajankohtainen lähestymistapa tärkeään aiheeseen, joka myös iski kohderyhmään loistavasti.”*

Mielestäni lähestymistapa tunnetaitoihin vaikkapa sitten emojiien avulla, on vähän niin kuin sosiaalisen median vuorovaikutustaitojen harjoittelun ruohonjuuritasoa.

Juuri sellaista, jota keskilapsuuden kehitysvaiheessa voidaan harjoitella. Sitä, kuinka kohdata muut digitaalisesti ja miten itseään ilmaistaan tai toisen tunteita tulkitaan. Millaiset ovat digitaalisen kanssakäymisen niin kutsutut pelisäännöt tai käytöstavat. Tällaisia vuorovaikutuksen ja tunneilmaisun käytöstapoja lapset tarvitsevat digitalisoidussa sosiaalisessa elinympäristössä, missä teknologiakommunikaatio yleistyy jatkuvasti. Lasten kohdalla se tarkoittaa erilaisia sovelluksia, yhteisöpalveluja ja vaikkapa interaktiivisia mobiilipelejä jne. Nämä digitaalisen kanssakäymisen ja vuorovaikutuksen opit ja tuki antavat eväitä myöhempiin taitoihin ja käyttäytymiseen esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, kun sellainen ympäristö tulee lapselle/nuorelle vielä aiempaaikin ajankohtaisemmaksi. Tämä näkökulma nähtiin merkitykselliseksi myös saamassani palautteissa niin tilaajan kuin luokanopettajien puolesta.

*”Kohderyhmä oli sopiva ja tärkeä aihe tavoitti loistavasti lapset”*

*”Oppilaiden keskinäinen viestittely nostaa välillä esiin varsinkin (esim WhatsApp) ryhmissä ristiriitoja ja ongelmia..”*

*”..Kiusaamistakin tapahtuu ja lapset tarvitsisivat ohjausta siihen, miten (some-) ryhmissä toimitaan”*

Oma ajatuksenikin on, että muun muassa tällaisia digitaalisen viestinnän taitoja on hyvä harjoitella jo alakouluiässä. On hyvä pohtia ja tiedostaa omaa tunneilmaisuaan ja käyttäytymistään, ymmärtää mobiiliviestittelyllä tapahtuvan vuorovaikutuksen eroavaisuutta kasvokkain kohtaamiseen verraten. Oivaltaa se, kuinka sosiaalinen kanssakäyminen on yhtä lailla vuorovaikutteista digitaalisesti. Vuorovaikutustaitojen kehitymisessä olennaista on, että ennen kuin voi tulkita tai ymmärtää toisen välittämiä viestejä, on ymmärrettävä omia tunteitaan ja omaa tunnekkäyttäytymistään. On keskeistä ajatella näitä taitoja sosiaalisen käyttäytymisen perustana ja tämän päivän sosiaalisuus on tasapuolisesti niin fyysistä kohtaamista, kuin digitaaliskin.

Yhden oppitunnin jälkeen, kun lapsiryhmältä kysyttiin, mitä oli jäänyt mieleen ja mitä tunnin aikana oltiin käsitelty, eräs poika vastasi:

*”Ystävyyttä, tunteita ja tunteiden lukemista”*



Tämä oli lapsen suusta tullut palaute, joka tiivistä mielestäni oivallisesti kokonaisuuden. Tunteiden ilmaisu ja juurikin tunteiden ”lukeminen” on se ydin, jota halusin opetussisällössä korostaa. Tämä tunteiden lukemisen taito kuuluu hyvään vuorovaikutukseen kokonaisvaltaisesti.

Silminnähdessä havaittavaa oppitunneilla oli, kuinka innostuneita lapset olivat käsiteltävistä aiheista sekä osallistuivat motivoituneina toimintaan ja keskusteluihin. Uskon, että harjoitteet olivat innostavia hausalla ja leikkisällä tavalla, vaikka aiheet sinällään olivatkin syvällisiä. Tilaaajalta saamassani palautteessa myös mainitaan:

*”Tehtävillä ja keskusteluilla sait ryhmät pohtimaan aiheita, joita eivät ehkä olleet koskaan vielä miettineenkään. Moni lapsi oli motivoitunut uuden aiheen, tai uuden lähestymistavan kautta.”*

*”..aivan varmasti tunti herätteli ajattelemaan asiaa vielä tunnin jälkeenkin.”*

Draamamenetelmiin pohjautuvat harjoitteet, kuten esimerkiksi tehtävä, jossa lapset esittivät ja arvuuttelivat eri tunnetiloja, olivat selvästi antoisia lasten mielestä. Havaintoni on, että lapset olisivat innokkaasti jatkaneet tehtävän toteutusta pidempäänkin ajan salliessa. Etukäteen hieman epäröin, kuinka lapset suhtautuvat draamamenetelmäperusteisiin tehtäviin ja miten niin sanotusti heittäytyvät tilanteisiin. Oli yllättävää, kuinka lähes kaikissa luokissa tällainen ilmaisu- ja oppimistapa sujui lapsilta luontevasti. Yhdessäkin luokassa eräs tyttöryhmä oma-aloitteisesti ehdotti itse, että saisivat esittää pantomiimina koko muulle luokalle tunnetiloja arvuuteltaviksi. Kaikilla oppitunneilla joukkoon toki mahtui aina muutamia sellaisia oppilaita, jotka eivät heti aluksi halunneet tai osanneet ryhtyä ilmaisemaan itseään vapaasti, mutta muun ryhmän esimerkki ja heittäytyminen rohkaisivat myös näitä lapsia avoimeen itseilmaisuun.

Draamamenetelmät tunnekasvatuksessa tukevat konkreettista oppimista, kun tunteiden käsittely tapahtuu kokemisen kautta. Kokemusoppimista voisi hyödyntää erityisesti esimerkiksi empatian opettamisessa. Silloin draamakasvatusta voisi painottaa erityisesti tarinalliseen oppimiseen. Keskilapsuuden tunnekehitys painottuu paljon

mielikuvien ja mielikuvituksen varaan. Tarinoiden kautta lapsi pystyisi esimerkiksi samaistumaan tunnetiloihin, mikä olisi empatian kehittymisen ja moraalikehityksen kannalta toimiva pedagoginen toimintamuoto.

Huomiona oli myös, että ryhmäjako ilmekorttien avulla oli toimiva. Tilaajan palautteessa myös tämä mainitaan ja että sen olisi voinut toteuttaa niin sanottujen virallisten emoji kuvien avulla. Tällöin kyseiseen teeman ja kuvatunneilmaisuun olisi saanut vielä syvempää lähestymistapaa.

*”Ryhmäjako ilmekorttein oli lapsille silminnähden hauska. Nämäkin olisi voinut olla oikeita emoji kuvia, niin olisi voinut huomata jo eri tulkintaa niistä tässä vaiheessa.”*

Joidenkin tuntien jälkeen pohdin, kuinka toisille lapsille aiheet ja kysymykset tuntuivat jokseenkin helpoilta ja itsestään selviltä. Tämä tuli esiin myös tilaajalta saamassani palautteessa. Siinä mainitaan, että opetettavasta ryhmästä kun ei voi tietää etukäteen, on opetussisällön oltava joustavaa, jotta ryhmän taso ja opetuksen tarve nousee esiin lapsista itsestään. Palautteessa todetaan, että muun muassa emoji tehtävän ajatus siitä, ettei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia niiden tulkintaan, on loistava esimerkki siitä, kuinka lapsi itse tuottaa vastauksia, johtopäätöksiä ja oivalluksia.

*”Emoji tehtävässä olikin loistavaa se, että ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia. Myös keskusteluun olisi vielä voinut saada lisää avoimuutta kysymyksillä, joissa ei haeta tiettyjä vastauksia, vaan oppilas voi tuottaa erilaisia ajatuksia ja vastauksia aiheen ympäriltä. Hienosti tämä kehittyikin tuntien edetessä ja kysymykset löysivät uusia muotoiluja.”*

Tämä avoin ja osallistavampi pedagogiikka muotoutui tuntien kuluessa. Aluksi tarkkaan harkitut kysymykset ja ikään kuin ”oikeisiin” vastauksiin ohjaileva pedagoginen toimintatapani, muuttui lopputunteja kohden vapaamuotoisemmaksi. Pyrkimykseksi muodostui enemmänkin saada lapset itse ohjailemaan keskustelua aiheen ympärillä sekä johdattelemaan heidät omiin pohdintoihin.

Opettajana ja ryhmänvetäjänä kehityin paljon näiden kymmenen opetuskerran aikana. Minulla on paljon kokemusta varhaiskasvatuksessa lapsiryhmän ohjaamisesta, mutta tämä keskilapsuuden kohderyhmä oli minulle entuudestaan vieraampaa kehitysvaihetta. Kyky huomioida ja havainnoida luokkaryhmiä verrannollisesti sekä kyseisen ikäryhmän lapsia yksilöinä, kehittyi oppituntien aikana. Tuntisisältöä suunnitellessani ja tietoperustaa omaksuessani, pyrin etukäteen perehtymään keskilapsuuden kehitysvaiheeseen. Toiminnallista osuutta toteuttaessani pystyin hyvin peilaamaan oppimaani ja tietoperusteisia lähtökohtia käytännössä.

Joustavuus eli tilanteisiin mukautuminen harjaantuivat oppituntien aikana. Tilannetajuni vahvistui ja opetuksesta tuli näin ollen itselle sujuvampaa. Jokaisesta tunnista sai vinkkejä aina seuraavaa tuntia varten, sekä ymmärrys nelosluokkalaisten lasten tunne- ja vuorovaikutusosaamisesta kasvoi. Oli havaittavissa tiettyjä kehitystarpeita, jotka joka tunnilla tulivat esiin. Tiedyt aiheet nousivat keskusteluissa pinnalle, tietyt tunteisiin liittyvät asiat askarruttivat ja tiettyjä vuorovaikutustilanteisiin kohdistuvia samoja pohdintoja käytiin keskusteluissa jokaisen opetuskerran aikana. Tämä vahvisti ajatusta siitä, että suunniteltu sisältö oli kehitysvaihetta tukevaa ja sen runko oli laadittu ikäryhmään sopivalla tavalla. Tämä tuntien tietynlaisen samanlaisuuden ja toistuvuuden johdosta, oli seuraava tunti itselle aina aiempaa sujuvampaa ohjata. Odotettavissa oli, mitä kysymyksiä aiheesta tulisi ja millaista keskustelua niistä käytäisiin. Se auttoi itseä valmistautumiseen, toi varmuutta opetukseen ja sujuvuutta tunnin kulkuun.

Suunnittelemaani sisältöön olen kokonaisuutena tyytyväinen ja se osoittautui toimivaksi. Toki paljon kehittämisaikatuksiakin syntyi. Tuntien nopeatempoisuus ja käsiteltävien aiheiden laajuus muun muassa herätti ajatuksia siitä, kuinka sisältöä tulisi pilkkoa selkeästi pienempiin osioihin. Tämä oli kuitenkin suunnitteluvaiheessa jo tiedossa. Sisältö oli yhdelle opetuskerralle jokseenkin laaja ja aihetäyteinen. Alkuperäinen tarkoitus ja tavoite testata erilaisia tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyviä aiheita ja menetelmiä tunnin aikana kuitenkin toteutui. Jatkoa ajatellen toki sisältö tulisi kohdentaa vain muutamaankin käsiteltävään aiheeseen.

Nyt kohderyhmä valikoitui neljäsluokkiin, mutta käsiteltävät aiheet voisivat toimia yhtä lailla myös viides- ja kuudesluokkalaistenkin lasten kanssa. Erityisesti juuri digitaaliseen vuorovaikutukseen ja tunneilmaisuun liittyvät osiot toimisivat ikätasoon sovitteen erityisen hyvin myöhemminkin. Alakoulun viimeisillä luokilla myös painopiste olisi hyvä olla itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistamisessa. Yläkouluun siirtyminen tuo mukanaan uudenlaisia haasteita. Opiskeluvaatimukset lisääntyvät ja tämä vaatii taitoja mm sietää aiempaa enemmän paineita. Murrosiän kynnyksellä myös ihmissuhteet syvenevät. Valmiuksia muuttuvaan ympäristöön, itseensä ja sosiaalisiin suhteisiin tuettaisiin vahvistamalla tunnetaitoja ja syventämällä vuorovaikutusosaamista. Ei tule unohtaa myöskään sosiaalisen median mukanaan tuomia niin kutsuttuja suorittamisen, hyväksytyksi ja pidetyksi tulemisen paineita, jotka vaativat nuorelta vahvaa itsetuottamusta, itsetuntoa ja -arvostusta. Lisäksi 11-12-vuotiaiden kehitysvaihe olisi jo itsessään orastavan murrosiän alkaessa oivallista ajankohtaa käsitellä tunteiden kirjoa syvemmin. Esimerkiksi olisi sopiva aika kerrata tässä ikävaiheessa tunnesäätelyn taitoja.

Toisaalta taas ekaluokkalainen osaltaan tarvitsee myös ohjausta ja kasvun tukea tunne- ja vuorovaikutustaitoihin, sillä samoin hänellä on ympärillään täysin uudenlainen itseilmaisun ja sosiaalisen kanssakäymisen ympäristö. Koulutien alkupäässä harjoitellaan itsenäistä sosiaalisissa suhteissa ja tilanteissa toimimista. Varhaislapsuudessa esimerkiksi ystävyysuhteiden muodostamisessa ja ylläpidossa on vahvasti läsnä lapsen ympärillä elävät aikuiset, kun kouluiässä niissä vaaditaan jo itseohjautuvuutta. Kouluympäristön mukanaan tuomat ryhmä- ja yhteistoimintataidot ovat lapselle uudenlainen vuorovaikutusmuoto ja lisäksi ihmissuhteet ja ympärillä olevat ihmiset määrällisesti kasvavat usein aiempaa kasvuympäristöä suuremmaksi. Ensimmäistä luokkaa käyvä lapsi saa haltuunsa oman ensimmäisen puhelimensa ja digitaalinen vuorovaikutus ystävien kanssa ottaa alkuaskeliaan. Tähän vuorovaikutustapaan ja itsensä ilmaisuun lapsi vielä tarvitsee todella paljon tukea ja opastusta.

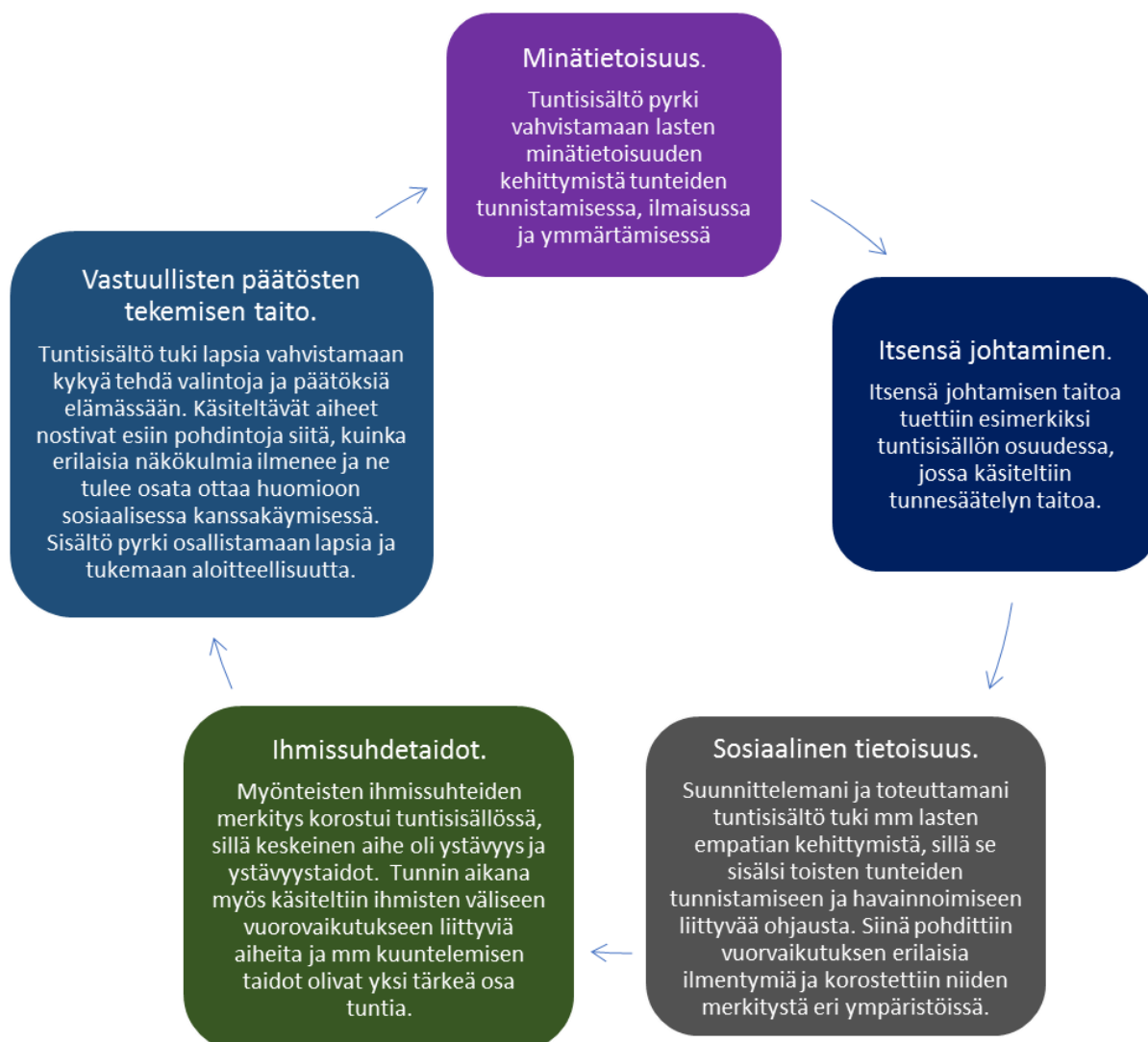
Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden tarkoituksena oli testata erilaisia menetelmiä sekä kokeilla eri tunnekasvatukseen liittyvien aiheiden toimivuutta lasten keskuu-

nessa. Tarkoitus oli havainnoida sitä, miten lapsiryhmät vastaanottavat tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät tehtävät, kuinka motivaatio käsiteltävään aiheeseen saataisiin parhaiten synnytettyä ja kuinka harjoitteet itsessään toimivat. Havainnoitavana oli myös ilmapiiri ja tunnelma. Tutkittavana kohteena ei siis ollut suoranaisesti arvioida lasten tunnekäyttäytymistä tai tunnetaitoja, vaan menetelmien ja aiheiden toimivuutta. Siitä syystä ei tällä, niin sanotulla pintapuolisella aiheiden läpikäynnillä, ollut tässä yhteydessä ratkaisevaa merkitystä. Havaintojeni ja saamani palautteen mukaan ”pintaraapaisukin” aiheisiin herätti lapsissa kiinnostusta ja innostusta. Oletettavasti käsiteltävän sisällön avulla saatiin lapset pohtimaan teemaan liittyviä aiheita oppituntien jälkeenkin. Lasten tunnetaitojen vahvistumisen ja tukemisen näkökulmasta se on tärkeää. Kehittämistyön kannalta nämä käsiteltävät aiheet ja testatut menetelmät toimivat hyvänä osviittana siihen, miten tuntuksältöjä voitaisiin jatkossa kehittää. Havainnot tukevat sitä, mikä tunnilla toimi ja minkä kehittämiseen voitaisiin tulevaisuudessa vielä erityisesti kiinnittää huomiota.

Lasten innokkuus ja motivoituneisuus oli palkitsevaa. Myös luokanopettajien myönteinen suhtautuminen ja heidän kokemuksensa aiheen tarpeellisuudesta, oli kaikkienensa positiivista. Tuloksien, havaintojen ja palautteiden perusteella voidaan yhteenvetona todeta, että tämän tyyppinen toiminta olisi kouluissa tervetullutta niin oppilaiden kuin luokanopettajienkin mielestä.

Sosioemotionaalisen oppimisen malli oli luontevaa sisällyttää osaksi kokonaisuutta. Se toimi hyvänä kehyksenä toimintaa suunniteltaessa ja toteutettaessa käytäntöä teoriaan peilaten. Sosioemotionaalisen oppimisen mallin avulla ja sitä hyödyntäen, on mahdollista rakentaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukeva kokonaisuus hyvin laajasti ja monipuolisesti. Kun käytäntö on suunniteltu toteutettavaksi tämän mallin mukaisesti, voidaan opetuksen tavoitteet saavuttaa kokonaisvaltaisemmin.

Kaavio 3. Sosioemotionaalisen oppimisen mallin näyttäytyminen työssäni



Ystävyysportaat- opetusohjelman kehittäminen jatkuu tämän kehittämistyöni myötä. Uskon Koulutus Elämään Säätiön saavan opinnäytetyöstäni uutta, syvällisempää näkökulmaa ja suuntaa toteuttamansa toiminnan suunnitteluun. Opetusohjelman kehittämisprosessi heräteltiin uudestaan eloon parin vuoden takaisen pilotoinnin jäljiltä ja hankkeeseen haetaan rahoitusta jatkossakin. Tämän työni kautta voidaan osoittaa, että Ystävyysportaat on toimintamalli, jolle löytyy kysyntää ja tarvetta koulumaailmassa. Suunnitelmallisella, tavoitteellisella tunnekasvatuksella ja moniammatillisella yhteistyöllä olisi mahdollista toteuttaa kouluissa kattavammin ja monipuolisemmin lasten sosiaalista kehitystä tukevaa toimintaa.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Lähtiessäni työstämään opinnäytetyötäni syksyllä 2018, lähtökohtana ja toiminnan keskeisenä tarkoituksena oli lasten hyvinvoinnin vahvistaminen ja sitä kautta nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen. Kattavalla ja monipuolisella tunnekasvatuksella voidaan vahvistaa lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä. Se on olennainen lähestymiskulma syrjäytymisen ehkäiseviä toimenpiteitä toteuttaessa. Kuitenkin tämän kehittämistyöni myötä olen oivaltanut, kuinka moninaisesta asiasta on kyse silloin, kun puhutaan lasten tunne- ja vuorovaikutustaidoista. Kyse on hyvin laajasta tarpeesta ja siitä, kuinka monet tekijät vaikuttavat mm lasten tunnekehitykseen nyt ja tulevaisuudessa. Sosiaalisen kasvu- ja elinympäristön näkökulmasta maailma on muuttunut paljon viime viime vuosikymmenen aikana. Tämä alati muuttuva maailma, yhteiskunta ja kulttuuri vaatii valppautta ja herkkyyttä kasvattajilta elää muutosten mukana ja tukea lasten kasvua ja kehitystä näissä muutoksissa.

Sosiaalisen kanssakäymisen digitalisoituminen, vuorovaikutuksen sähköistyminen ja kaikenlainen teknologiakommunikointi on kasvanut viime vuosien aikana huimasti. Erilaiset sosiaalisen median kanavat lisääntyvät, yhteisöpalvelut ja sovellukset sekä interaktiiviset viestintämuodot ovat koko ajan enemmän arkipäivää. Lasten osallisuus tässä digitaalisessa vuorovaikutusmaailmassa lisääntyy jatkuvasti. Lapset tarvitsevat tukea ja ohjausta digitaalisen vuorovaikutuksen omaksumiseen. Siinä missä on tärkeää opettaa lapsille sosiaalisia taitoja ja ihmisten kohtaamista, he tarvitsevat ehdottomasti tämän rinnalle myös opastusta digitaaliseen kanssakäymiseen. Erityisesti mobiiliviestintä ja siihen liittyvät sovellukset tai interaktiivinen pelimaailma on lasten nykypäivän sosiaalista elinympäristöä. Itsensä ilmaisun taitoja, tunneviestintää ja vuorovaikutukseen liittyviä taitoja tarvitaan siinäkin ympäristössä. On tärkeää ymmärtää ja oppia digitaalisen viestinnän ja kohtaamisten ero fyysiseen kanssakäymiseen verraten. Ja toisaalta ymmärtää kuitenkin myös se, kuinka tietyt samat ihmissuhteita ja vuorovaikutusta ohjaavat säännöt vallitsevat myös digitaalisessa ympäristössä. Ei ole itsestään selvää, että lapsi hallitsee tai omaksuu nämä taidot automaattisesti, vaan tarvitsee kasvattajan tukea tässäkin.

Opinnäytetyöni keskeistä teoriaperustaa oli sosioemotionaalisen oppimisen malli. Tätä mallia tulisi mielestäni tarkastella myös siitä näkökulmasta, että lasten ja nuorten sosioemotionaaliset taidot ovat tärkeitä myös digitaalisessa ympäristössä. Tämä sosioemotionaalisen oppimisen malli pitäisi tuoda mukaan myös osaksi mediakasvatusta. Sosioemotionaalisen kehityksen tukeminen ja sosioemotionaalisten taitojen omaksuminen mallin mukaan edellyttää viiden keskeisen osa-alueen harjoittelua ja hallintaa. Näiden viiden osion sisällöt (kaavio 2, 30.) myös vastaavat digitaalisessa ympäristössä tarvittavia taitoja. Kokonaisuudessaan tunne- ja vuorovaikutuskasvatuksessa sosioemotionaalisen oppimisen malli toimii erittäin hyvänä kehyksenä.

Nykypäivän kehittyneen digitalisaation ja internetin myötä mahdollistuu uudenlaiset trendit ja ilmiöt, jotka usein koskettavat juuri lapsia ja nuoria. Yhtenä esimerkkinä nostan tässä esiin sosiaalisessa mediassa esiintyvät niin sanotut haasteet. YouTube-kanavilla tubettajat esittävät ja haastavat katsojansa toteuttamaan erilaisia tehtäviä. Pääsääntöisesti haasteet ovat harmittomia ja hauskojakin, mutta mukaan mahtuu myös tehtäviä, jotka saattavat olla jopa hengenvaarallisia. Lapset tarvitsevat ohjausta siinä, kuinka sosiaalisessa mediassa kohdattaviin asioihin tulisi suhtautua. He myös tarvitsevat tukea käsityksensä vahvistumiseen siitä, millainen toiminta voi olla itselle haitallista. Lapsella on vielä kehittymäisillään kyky tehdä omaan elämäänsä vaikuttavia valintoja ja päätöksiä. On siis syytä kasvatuksessa tukea sitä, että tällainen taito vahvistuu. Ei pidä myöskään unohtaa nettikiusaamisen tuomia haasteita. Se on digitaalisen sosiaalisen kanssakäymisen mukanaan tuoma käänköpuoli, johon on toki kiinnitetty viime vuosina paljon huomiota. Tähän voitaisiin vaikuttaa entistäkin paremmin ennalta ehkäisevästi sosiaalisten taitojen, tunne- ja vuorovaikutustaitojen kokonaisvaltaisemmalla ja monipuolisemmalla sekä suunnitelmallisella kasvatuksella.

Lisäksi huomiona haluan tässä yhteydessä vielä nostaa esiin myös yhä nuorempia koskettavan sosiaalisen median grooming-ilmion. Se on järkyttävyydessään kohahduttanut yhteiskuntaa viime aikoina. Tällaisen sosiaalisessa mediassa tapahtuvan manipulaatiivisen seksuaalisen ahdistelun kohteeksi on saattanut joutua jopa kymmenen vuotiaita lapsia. On tärkeää huomioida tällaiset ilmiöt myös silloin, kun pohditaan lasten



sosioemotionaalisia taitoja ja niiden vahvistamista. Sosiaalista tietoisuutta, minätietoisuutta ja itsensä johtamisen taitoja tulisi lasten keskuudessa tukea, jotta lapsella olisi riittävät taidot kohdata tämän tyyppistä toimintaa ja kyky toimia näissä tilanteissa. Nämä taidot ovat sosioemotionaalisen oppimisen mallin lähtökohtaista perustaa.

Tulevaisuus itsessään tuo uudenlaisia toimintamuotoja, jotka tulevat vaikuttamaan ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Muun muassa globalisoituva maailma on yksi sosiaalisen kanssakäymisen jatkuva suuri muutos. Myös suoritus- ja tavoitekeskeinen trendi vallitsee jo nyt nuorten keskuudessa opiskelussa, harrastuksissa ja vapaa-ajan toimissa, työelämän vaativuuksista puhumattakaan.

Kartoittaessani tietoperustaa ja perehtyessäni opinnäytetyössäni käsiteltävään aiheeseen, haastattelin psykologi ja väitöskirjatutkija Kirsi Sjöblomia. Hän on muun muassa työskennellyt lasten psykiatrisessa piirissä ja ohjannut lasten tunnetaitoryhmiä. Kävimme keskustelua hänen kanssaan tulevaisuusnäkömystä ja siihen liittyvistä niin kutsutuista heikoista signaaleista. Keskustelimme, miksi voidaan ajatella lasten tarvitsevan erityisesti tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamista ja tukemista tulevaisuutta ajatellen. Sjöblom pohti haastattelussa sitä, että digitalisaation myötä monet tulevaisuuden työtehtävät korvautuvat automatisaatiolla. Tämä tulee käytännössä tarkoittamaan, että ihmisten toteuttama työ on enemmän keskittymistä monimutkaiseen ongelmanratkaisuun, mikä puolestaan tarkoittaa lisääntyntä tiimityöskentelyä. Hänen mukaansa se merkitsee, että jos ei tule toimeen muiden ihmisten kanssa tai ei omaa riittäviä yhteistyötaitoja, ei monessa työroolissa enää pärjää. Yhteistyötaidot tarvitsevat pohjalleen vahvaa tunne- ja vuorovaikutusosaamista. Sjöblom myös mainitsee lisääntyvän monikulttuurisuuden ja kulttuurien kohtaamisen olevan peruste siihen, miksi tulevaisuudessa tarvitaan aiempaa monipuolisempia vuorovaikutustaitoja ja tunneälyä ihmisten väliseen yhteistyöhön. Hyvät tunnetaidot sinällään jo ovat hänen mukaansa sidoksissa mm nuorten koulusuorituksiin ja työelämässä tuottavuuteen. (Sjöblom 2019.)

Keskustelussa Sjöblom lisäksi nosti esiin maailman terveysjärjestön, WHO:n tuottaman tutkimuksen, jonka arvion mukaan 2030- vuoteen mennessä suurimpina globaaleina haasteina terveyden näkökulmasta on stressin ja paineen sietokykyyn ja mielen-terveyteen liittyvät ongelmat. Sjöblomin näkemyksen mukaan tämä voisi johtua mm arjen ja työelämän muutoksista, elämän hektisyyden lisääntymisestä sekä ihmisten kyvystä vastaanottaa ja käsitellä informaatiotulvaa joka ympäristössämme vallitsee. (Sjöblom 2019.) Ovatko sitten ihmisten tunnetaidot heikentyneet vai ympärillä oleva maailma yhä haastavampi? Yhtä kaikki, molempiin vastaus ja ratkaisu löytyy kuitenkin siitä tuesta, jota ihmiset tarvitsevat tunnetaitojensa vahvistamiseen.

Sjöblomin ajatukset ja keskustelussa esiin nousseet pohdinnat vahvistavat omaa näkemystäni siitä, kuinka tulevaisuuden kannalta lapset ja nuoret tarvitsevat laajaa, monipuolista ja kokonaisvaltaista kasvun tukea sosiaalisten taitojen sekä ennen kaikkea tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisessä. Laajan tuen tulisi tavoittaa niin lapset itsessään, kuin lasten vanhemmatkin kasvatustehtävässään. Kouluympäristö on oivalinen paikka ja väylä kohdata lapset yksilöinä, mutta myös tavoittaa koko perhe. Yksi opinnäytetyöni tavoitteista oli selvittää, kuinka sosiaalisten taitojen vahvistumista voitaisiin tukea koulun ulkopuolelta tulevan opetuksen ja ohjauksen avulla. Työni osoitti, että myös tämän tyyppisellä opetussisällöllä tavoitetaan lapset hyvin. Moniammatillisella yhteistyöllä olisi enemmän voimavaroja ja mahdollisuuksia toteuttaa kouluissa tapahtuvaa laaja-alaisempaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukevaa kasvatusta. Kehittämistyön kohde; Ystävyyden portaat- toimintamalli on yksi esimerkillinen moniammatillinen toimintamuoto, jonka avulla koulu saisi tukea opetus- ja kasvatustehtävässään. Tällaisten toimintamallien tuominen kouluympäristöön mahdollistaa tavoitteellista kasvatusta sosiaalisten taitojen osalta myös ulkopuolisen tahon toimesta. Mallin avulla voidaan lisätä koulujen ja luokanopettajien tueksi välineitä, ohjausta ja opastusta sosiaalisten taitojen kehittämiseen. Systemaattiset ja säännölliset kouluvierailut ja opetustunnit, tuovat oppilaille konkreettista kasvun tukea käytännössä. Lisäksi tämän tyyppisellä toiminnalla voitaisiin myös lisätä lasten vanhempien tietoutta tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkityksestä osana kasvatusta. Aiheen ympärille rakennettua suunnitelmallista tukea voitaisiin tarjota vaikkapa vanhempainilloissa tapahtuvan tiedottamisen avulla.

Vielä peilatakseni tietoperustaa käytännössä toteuttamaani työhön, voin johtopäätöksenä todeta, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkitys lasten kasvussa on tunnistettu laajalti. Muun muassa tunnetaitojen tukemiseksi on olemassa kattava määrä kirjallisuutta, teoriaa ja oppaita. Yleisesti yhteiskunnassamme tiedostetaan sosiaalisten taitojen tärkeys kehityksessä ja korostetaan taitojen tukemisen tarpeellisuutta. Se miten tätä tukea sitten käytännössä toteutetaan sekä millaisin menetelmin, keinoin ja toimin näihin paneudutaan, on vaihtelevaa. Sosiaalinen kanssakäyminen on muuttanut muotoaan paljon viimevuosien aikana ja näihin muutoksiin pitäisi pystyä myös ajantasaisesti vastaamaan. Opinnäytetyöni tarkasteli sosiaalista kanssakäymistä paljolti digitaalisen vuorovaikutuksen näkökulmasta. Näen, että juuri tällaiset näkökulmat ovat niitä, joihin tässä ajassa tulisi kiinnittää käytännön tasolla huomio.

Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot tukevat lapsen sosiaalista kehitystä. Kaikkien lapsen ympärillä olevien aikuisten tulee ohjata, tukea ja kasvattaa lasta omaksumaan nämä taidot. Nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen on kaikkien yhteinen vastuu. Sosioemotionaalisia taitoja vahvistamalla voidaan vaikuttaa lapsen ja nuoren elämänhallintaan ja -laatuun. Lapsissa on tulevaisuus, kuten sanotaan ja aikuisten tehtävä on yhteisesti toteutetulla kasvatuksella tarjota ja mahdollistaa heille riittävät eväät sen rakentamiseen.

## LÄHTEET

Heikkinen, Hannu L.T 2015. Toimintatutkimus: Kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 2014-2019.

Jääskinen, Anne-Mari 2017. Mitä sä rageet. Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Kananen, Jorma, 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä; Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihevaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja.

Kauppila, Reijo A. 2000. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. 2. painos. Jyväskylä: PS- kustannus.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 1994. Hyvä itsetunto. 18. painos. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. 2. painos. Helsinki: WSOY.

Kerola, Kyllikki, Kujanpää, Sari & Kallio, Anja 2013. Tunteesta tunteeseen- Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen ohjaajan opas harjoituskirjaan. Opetushallituksen julkaisuja.

Kontio, Mari 2010. Moniammatillinen yhteistyö. Oulun seudun Tukeva-hanke.

Koulutus Elämään Säätiö 2017. Ystävyyden portaat- opetusohjelman kehittämis- ja suunnittelu-, sekä pilotoinnin tulokset- materiaali.

Koulutus Elämään Säätiö 2019. Verkkosivuston materiaali. Viitattu 1.2.2019. <http://www.koulutuselamaan.fi/>

Linna, Tapani & Rantala, Joonas 2014. Nuorten syrjäytyminen ja vuorovaikutusosaaminen. Puheviestinnän pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

MLL, Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemmille; lapsen kasvu ja kehitys. Viitattu 11.3.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

Nurmi, Riikka, Sillanpää, Anniina & Hannukkala, Marjo 2014. Hyvää mieltä yhdessä - käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen mielenterveysseuran julkaisuja. 3. uudistettu painos. Opetus ja kulttuuriministeriö.

Opetushallitus 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. 4.painos. Helsinki: Next Print Oy.

Peltonen, Anne & Kullberg-Piilola, Tarja 2000. Tunnemuksu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Lasten keskus Oy.

Pulkkinen Lea, 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saarikivi, Katri & Martikainen, Silja 2016. Empatia ja vuorovaikutustaidot ja digitaalinen maailma. Yle verkkoartikkeli. Julkaistu 7.12.2016. Viitattu 30.01.2019 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/12/07/empatia-vuorovaikutustaidot-ja-digitaalinen-maailma>

Salmivalli, Christina 2000. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS- kustannus.

Sjöblom, Kirsi 2019. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen tietoperustaa kartoittava asiantuntija haastattelu 8.1.2019. Verkkohaastattelu.

Suomen Mielensterveysseura 2019. Mielensterveysseuran verkkojulkaisuja. Ihmissuhteet; vuorovaikutustaitoja voi oppia. Viitattu 30.01.2019. <https://www.mielensterveysseura.fi/fi/mielensterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia>

Suomen mielensterveysseura 2019. Mielensterveysseuran verkkojulkaisuja. Itsetuntemus, tunnetaidot ja tunnetaitojen perusteet. Viitattu 30.1.2019 ja 11.3.2019. <https://www.mielensterveysseura.fi/fi/mielensterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

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

TEM, Työ- ja elinkeinoministeriön raportti 2012. Nuorten yhteiskuntatakuu. Viitattu 15.3.2019. <https://docplayer.fi/3115418-Tem-raportteja-8-2012-nuorten-yhteiskuntatakuu-2012.html>

Toivakka, Sari & Maasola, Minna 2017. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Väestöliitto 2019. Verkkosivuston materiaali. Viitattu 6.2.2019 <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/vuorovaikutus/>

## LIITE 1: OPPITUNTISISÄLTÖ TAVOITETAULUKKONA

## YSTÄVYYSTAIKOT: TUNNETAITOJEN VAHVISTAMINEN VUOROVAIKUTUSTILANTEISSA

## NELJÄSLUOKKALAISTEN OPPITUNTISUUNNITELMA/SISÄLTÖ JA TAVOITTEET

90 min

TOIMINTA/HARJOITE	TAVOITTEET	TOTEUTUS
<b>Hyvä ystävä</b> <b>10 min</b>	Johdatella tunnin teemaan. Herätellä ajatuksia ystävydestä: Ystävät ovat luotettavia, ystävät tukevat ja heille voi olla avoin ja näyttää tunteensa.	Täytetään ajatuskarttaa yhdessä ipadilla opettajan johdolla. Heijastetaan ipadilta isolle näytölle ajatuskartta ja jokainen saa halutessaan sanoa/kirjata jonkin hyvän ystävän ominaisuuden ajatuskarttaan. Millainen on hyvä ystävä? Keskustelua ominaisuuksista, missä tilanteessa esim todettu ominaisuus näkyy/tulee esiin?
<b>Tunteiden kirjo</b> <b>10min</b>  <b>Lyhyt paritehtävä: ”Keskustele vierustoverin kanssa mitä tunteita olet tänään tuntenut?”</b>	Saada lapset pohtimaan tunteiden ilmaisua, mitä tunteita on, miten tunteet näkyvät, miten erilaisin ja yksilöllisin tavoin tunteet näyttäytyvät, mistä tunnistaa/voi päätellä tunteita (kehon asento, ilmeet, eleet, äänenpaino..)  Herätellä lapsia pohtimaan tunnekirjoa sekä tunneilmaisun erilaisuutta persoonasta riippuen.  Avata keskusteluyhteyttä ja avoimuutta tunteista puhuttaessa.	Opettaja ohjaa yhteistä keskustelua, tekee kysymyksiä ja pyrkii saamaan lapset pohtimaan ja oivaltamaan tunneilmaisuuksiin liittyviä asioita. Opettaja antaa esimerkkejä tunneilmaisusta esimerkiksi korostamalla jonkin tunteen kehollista ja äänellistä ilmaisua. Myös esimerkki tunneilmaisun ristiriidasta (jos keho viestii muuta kuin sanat) sekä siitä, kuinka eri ihmisillä sama tunne voi näyttäytyä eri tavoin.  Paritehtävässä opettaja antaa minuutin verran aikaa keskusteluun.
<b>Tunnus sanat- alias/pantomiimi</b> <b>10 min</b> (Ryhmäjako kuvakorteilla: Jaetaan kaikille oma emoji kuvakortti, ota kasvoillesi kuvan ilme ja etsi sama tunne/ilme =oma ryhmä)	Tarkoitus avata tunnesanoja lapsille, käydä läpi erilaisia tunnetiloja ja niiden kehollista ja sanallista ilmaisua. Lapset pohtivat miltä tunne näyttää, esittävät ja tunnustavat tunteita sekä kuvailevat tunnetta; missä tilanteessa, mikä aiheuttaa jne	Tunnus sanojen lista näytöllä, joita voi käyttää tai vaihtoehtoisesti keksiä itse muita.  Tehtävän purku yhdessä. Mitä tunteita nousi esiin, oliko joku tunne erityisen vaikea esittää/arvat? Oliko listassa tunnesanoja, joita ei tunnista tai

		tiedä mitä tunne tarkoittaa (esim vieraampia sanoja saattaa olla apea tai pollea..ym) Käydään yhdessä/ avataan esiin nousseet tunnesanat läpi.
<b>Tunteet tarttuvat 10 min</b>	Tarkoitus saada lapset pohtimaan millaiset tunteet tarttuvat, miten ja millaisissa tilanteissa ja että tunteiden tarttumiseen voi vaikuttaa itse. Siihen mitä välittää muihin ja toisaalta millaisten tunteiden antaa tarttua itseensä. Herätellä lapset pohtimaan sitä, kuinka tunneilmaisussamme olemme jatkuvasti vuorovaikutuksessa muihin.	Keskustelua opettajan johdolla. Opettaja aloittaa keskustelun sekä tekee kysymyksiä ryhmälle pohdittavaksi. Esimerkiksi ilo ja suru ovat tunteita, jotka herkästi välittyvät ja tarttuvat muihin, mutta entä pelko, jännitys, rohkeus?..jne. Millaisia tunteita haluamme tartuttaa ja välittää muihin?
<b>Digitaalinen tunneilmaisu 5 min</b>	Tavoitteena saada lapset oivaltamaan ja pohtimaan omaa tunneilmaisuun mobiiliviestinnässä. Toisaalta ymmärtämään, että yksilön tunneilmaisun erot ovat olemassa myös digitaalisessa ympäristössä, kuten ne ovat myös fyysisessä ilmaisussa (kasvokkain kohtaaminen). Lisäksi tuodaan esiin se, kuinka emoji kuvat saattavat näyttää erilaisilta laitteesta riippuen, jolloin viestin merkitys saattaa muuttua.  Mobiiliviestinnän hyvät käytöstavat	Yhteistä keskustelua ja pohdintaa digitaalisesta viestinnästä, miten käytetään emoji kuvia kuvaamaan tunteita vai käytetäänkö ollenkaan. Keskustelua siitä, kuinka herkästi voi tapahtua väärinymmärryksiä, kun mobiiliviestinnässä ei kohdata fyysisesti kasvokkain (vuorovaikutuksen ja tunneilmaisun keskeiset elementit puuttuvat; ääni, ilmeet, kehon asento..jne).  Diakuvassa esimerkki mobiililaitteiden emoji eroavaisuuksista.
<b>Ryhmätehtävä "Nimeä/sanoita emoji-tunnekuva" 15min</b> (Sama ryhmäjako kuin edellisessä tehtävässä tai sitten jako uusiin ryhmiin jollakin toisella menetelmällä)	Tehtävän tarkoitus on herätellä lapsia pohtimaan emoji kuvien käyttöä, niiden tulkitsemista ja tunnistamista. Lapset ymmärtävät, että emoji merkitys saattaa olla toiselle eri kuin itselle, jolloin koko viestin sisältö saattaa muuttua paljonkin.  Tehtävällä pyritään saamaan lapset ymmärtämään, että tunneilmaisu kuuluu kaikkeen	Ipäntötehtävä. Ryhmissä lapset nimeävät ja sanoittavat emoji kuvia/tunnetiloja. Voi kirjoittaa tunnesanan (esim "iloinen") kuvan kohdalle, mutta myös voi laittaa tai kuvailla tunteen toisinkin, jos ei keksi sanaa tunteelle (esim "jee"). Jos ryhmässä on eriävää ajatusta, voi kirjata useamman sanan =ei ole oikeaa vastausta.

	<p>vuorovaikutukseen, myös digitaaliseen vuorovaikutukseen, someen ja mobiiliviestintään. Tunneilmaisu on osa sosiaalista kanssakäymistä niin fyysisesti kuin digitaalisestikin.</p>	<p>Tehtävä puretaan yhdessä heijastamalla isolle näytölle ryhmien tuotoksia. Käydään yhdessä läpi tunteita ja sanoja (mitä tunteita lasten mielestä emojiit kuvaavat)</p>
<p><b>Tunnesäätelyn taidot</b> <b>5 min</b></p>	<p>Tarkoituksena saada lapset oivaltamaan, että on taito tunnistaa ja nimetä tunteita, tunnistaa toisessa tunteita ja vastata niihin. On myös taito osata vaikuttaa omiin tunteisiin (mitä antaa tarttua itseensä, mitä välittää muille) ja miten säädellä ja hallita omia tunteitaan. Tunnesäätely on taitoa vahvistaa ja tuottaa myös hyvänolon tunteita itselle.</p> <p>Lapset pysähtyvät pohtimaan omia keinojaan ja tapojaan toimia erilaisten tunteiden vallitessa.</p> <p>Lapsille pyritään viestimään, että kaikki tunteet on sallittuja. On ok tunkea tunteita ja ilmaista niitä. On myös kuitenkin tärkeä oppia säätämään tunteitaan tilanteen vaatimalla tavalla (sosiaaliset tilanteet, vuorovaikutus)</p>	<p>Opettajan johdolla keskustelua yhteisesti tunnesäätelyn taidoista (dia aiheesta näytöllä). Keskustellaan siitä, millaisin keinoin voi vahvistaa hyviä tunteita ja miten toimia hankalien tunteiden vallitessa.</p> <p>Tuodaan esiin myös pohdinta, jossa todetaan, että kaikki tunteet ovat ohimeneviä, kaikki tunteet sallittuja ja koskaan ei tule tukahduttaa tunteitaan. Tunteita saa näyttää ja on taito jos osaa säädellä omaa ”tunnevolyyminappiaan”.</p> <p>Kysymyksiä ryhmälle, millaisin keinoin, mitä teen/toimin silloin kun haluan tuottaa itselleni hyvänolon tunteita tai päästä hankalasta tunteesta?</p>
<p><b>Hyvän kuuntelijan taidot</b> <b>5 min</b></p> <p><b>Paritehtävä: Kivikasvo-harjoitus</b> (parivalinta vapaa) <b>5min</b></p>	<p>Pyritään saamaan lapset ymmärtämään hyvän kuuntelijan taitojen merkitys. On tärkeää ja ystävällistä kuunnella toista. Näin osoitamme, että toinen on ajatuksineen ja tunteineen merkityksellinen.</p> <p>Lapset oppivat Hyvän kuuntelijan muistilistan (dia: hyvän kuuntelijan 5 ohjetta)</p> <p>Kivikasvo-harjoitteella pyritään konkreettisen esimerkin kautta havainnollistamaan</p>	<p>Läpi käydään yhdessä näytöllä oleva dia, jossa listattuna hyvän kuuntelija ohjeet/muistilista.</p> <p>Myös kysymyksenä ryhmälle ”mistä tietää/tunnistaa, että toinen kuuntelee?” (nyökkäykset, ynähdykset, myötäilyt..jne)</p> <p>Paritehtävä toteutetaan siten, että pari vuorotellen kertoo jostakin kokemastaan tilanteesta, joka aiheutti jonkin tunteen-&gt; kuvailee tilannetta ja</p>



	<p>kuuntelun merkitystä vuorovaikutuksessa.</p>	<p>tunnetta. Kuuntelija on ”kivikasvo” eli ei reagoi toisen puheeseen mitenkään. Toisella kierroksella parit kertovat saman tarinan uudestaan, jolloin molemmat noudattavat hyvän kuuntelijan taitoja. Tehtävä puretaan yhdessä lyhyesti ”miltä tuntui puhua, kun toinen ei kuunnellut sekä miten paljon mukavampi oli keskustella, kun toinen oli kuulolla/läsnä?”</p> <p>Lopuksi opettaja tuo esiin pohdinnan siitä, kuinka pienillä asioilla voi välittää ja vaikuttaa toiseen hyvää mieltä. On tärkeää olla kiinnostunut, ymmärtää ja kuunnella toista ja myös ilmaista omia tunteitaan keskustelussa. Tunnesäätelyn merkitys myös kaikessa vuorovaikutuksessa on tärkeää. On muistettava tämä kaikki niin kasvokkain kohdatessa kuin myös mobiiliviestinnässä.</p>
<p><b>Ryhmä/paritehtävä: Sarjakuvatehtävä</b></p> <p>(ryhmäjako joko vapaavalintaisesti tai jotakin menetelmää käyttäen)</p> <p><b>Vaihtoehtoinen tehtävä: Valintoja/päätöksiä ystävyytilanteissa</b></p> <p><b>15min</b></p>	<p>Pohtia erilaisia tilanteita liittyen ystävyyteen/sosiaalisiin tilanteisiin. Lapset oppivat sosiaalisia valmiuksia, kohdata ja käsitellä tilanteita. Sarjakuvien teemoina mm kaveria ei jätetä, kiusaaminen, auttaminen, kannustaminen...jne</p> <p>Tällä viimeisellä tehtävällä on tarkoitus ”sulkea oppitunnin ympyrä”, hyvän ystävän ominaisuuksista, tunnetaitojen ja vuorovaikutustaitojen kautta takaisin aloitus aiheeseen eli ystävyyteen ja ystävyystaitoihin.</p>	<p>Ipad-tehtävä. Valmiiksi kuvitettuja sarjakuvia, jossa täytetään puhekupliin tekstit/puheet vapaamuotoisesti.</p> <p>Ipadilla tehtävä, jossa on kirjattu erilaisia kysymyksiä/tilanteita ystävyyteen ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyen ja vastausvaihtoehtoina useita erilaisia tapoja toimia kyseisessä tilanteessa. Pareittain toteutetussa tehtävässä valitaan vastaus tai useampi. Sisältää myös avoimia kysymyskohtia kuten</p> <p>Tehtävä puretaan yhdessä heijastamalla isolle näytölle muu-</p>

		<p>taman ryhmän sarjakuva tai Ystävyytilanteita-tehtävä. Keskustellaan aiheesta lyhyesti käymällä läpi tehtävän tuotos.</p> <p>Tämän tehtävän tiimoilta tiivistetään tunnilla opitut ja läpikäytyt asiat: Ystävyyshaidot sekä tunne- ja vuorovaikutushaidot</p>
--	--	---

