

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2019

Karoliina Öhberg

EI OLE TARKOITUS, ETTÄ MERI ON TYINYI VAAN, ETTÄ PURJEHTIJA ON TAITAVA

– Yhteisölliset tunnetaitotunnit Kittilän alakouluissa

Karoliina Öhberg

EI OLE TARKOITUS, ETTÄ MERI ON TYYNİ VAAN, ETTÄ PURJEHTIJA ON TAITAVA

- Yhteisölliset tunnetaitotunnit Kittilän alakouluissa

Opinnäytetyön tehtävänä oli kerätä toimeksiantajalle, Kittilän kunnan opiskeluhollolle, oppilaiden, opettajien ja ohjaajien kokemuksia järjestämistään yhteisöllisistä tunnetaitoryhmien pilotoinnista. Tulokset tulevat olemaan opiskeluhollolle hyödyksi tunnetaitotuntien kehittämisessä.

Sain olla mukana havainnoimassa tunnetaitotunneilla syventävien ammattiopintojen harjoittelussa. Tein empiirisen tutkimuksen, jossa kokemuksia mitattiin kyselytutkimuksella määrällisenä tutkimuksena sekä käytin laadullisia elementtejä elävöittämään tuloksia. Toteutus tapahtui sähköisesti Webropol-kyselyllä opettajille ja ohjaajille ja toisella kyselyllä oppilaille.

Koulukuraattorin ohjaamilla ryhmätunneilla, joissa osassa tunneista työparina toimi koulupsykologi, oppilaat harjoittelivat tunnistamaan ja käsittelemään tunteita. Oppilaita kannustettiin myönteisiin ajattelumalleihin, opetettiin ongelmanratkaisua, kannustettiin rentoutumaan ja palkitsemaan itsensä, vahvistettiin empatiataitoja, minäkuvaa sekä mietittiin selviytymiskeinoja vastoinkäymisten ja pettymysten kohtaamiseen. Tunnetaitoryhmässä opittiin yhdessä tekemällä ja tuntien sisällöt oli suunniteltu niin, että oppilaat pääsivät mahdollisimman paljon yhdessä miettimään, tekemään ja harjoittelemaan eri tunne-elämäntaitoja. Oppilaista noin 90 % vastasivat, että tunneilla on mukavaa opiskella ja oppia uutta. Ylivoimaisesti parhaimmaksi hyödyksi todettiin, että kavereiden kanssa on hauskeempaa viettää aikaa tunnetaitotuntien johdosta. Opettajat ja ohjaajat pitivät tärkeänä tukea, jota he saivat eri ammattikunnan asiantuntijalta. He arvostivat onnistunutta yhteistyötä ja olivat kaikki saaneet tunnetaitotunneilta vinkkejä ja työkaluja kouluarkeen.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että tunnetaitoja edistävillä menetelmillä kasvatetut lapset pärjäävät elämässään monin tavoin paremmin, kuin he jotka eivät niitä ole oppineet. Lapset ovat fyysisesti terveempiä, osaavat keskittyä paremmin, pärjäävät paremmin akateemisesti ja tulevat paremmin toimeen ystäviensä kanssa. Lapset selviytyvät paremmin vastoinkäymisistä, pystyvät paremmin rauhoittamaan itsensä ja ovat vähemmän taipuvaisia väkivaltaan, käytösongelmiin ja rikoksiin. (Rantanen 2015, 23) Haluan saada opinnäytetyölläni perusteluja tunnetaitojen opettamisen tärkeyteen. Näen, että tunnetaitotunneille osallistuneet lapset ovat saaneet paljon kauas kantoisia välineitä elämäänsä, sekä ovat tulleet taitavimmiksi toimijoiksi yhteiskunnan jäseninä. Toivon, että tunnetaitotunnit otettaisiin käyttöön useassa koulussa vakiintuneeksi tavaksi toteuttaa opetussuunnitelmaa.

ASIASANAT:

alakoulu, ennaltaehkäisevä lastensuojelu, koulukuraattori, opiskeluholto, tunnetaidot, yhteisöllinen työote

BACHELOR'S THESIS| ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services

2019 | 40 pages, 5 pages in appendices

Karoliina Öhberg

IT IS NOT INTENDED THAT THE SEA IS CALM, BUT THAT THE SAILOR IS SKILLED

- Communal emotional skills lessons in Kittilä primary schools.

The purpose of this thesis was gather experiences of the community-based piloting teams of the students, teachers and tutors for the principal, the municipal students service of Kittilä. The results will be useful for the student care in developing emotional skills lessons. I was involved in observing emotional skills training in advanced vocational training. I did an empirical study where experiences were measured by a quantitate survey and I used qualitative measurements to liven up the results. Implementation was done electronically with a webropol-programme for teachers and tutors and with another one for the students.

The emotional skills group learned by working together and the content of the lessons was designed to allow students coexist as much as possible, to create and practice different emotional skills. About 90% of the students answered that it is fun to study and learn new things. By far the best benefit was found to be having fun with friends for the emotional lessons. The teachers and tutors considered the support they received from the specialist in the profession important. They appreciated the successful collaboration and had all received tips and tools for the school curriculum from the emotional classes.

Previous studies have found out that children who have been raised with emotional skills methods do better in their lives in many ways than those who have not learned them. Children are physically healthier, can concentrate better, are academically more successful and get along better with their friends. Children are able to calm themselves better and they have less tendency to use violence, have behavioural problems and criminality. I want to use my thesis to justify the importance of teaching emotional skills. I see that children who have taken part in emotional classes have been given far-reaching tools in their lives, as well as being the most respected in society. I hope that emotional classes will be introduced in many schools as an established way of implementing the curriculum.

KEYWORDS:

communal working, emotional skills, primary school, preventive child welfare, pupil welfare, school welfare officer

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO	6
1 JOHDANTO	7
2 LASTEN KASVUN JA KEHITYKSEN TUKI	8
2.1 Lait ja asetukset ohjaamassa työtä	8
2.2 Kittilän kunta ja koulutoimi	9
2.3 Opiskeluhoito ja tunnetaitotunnit Kittilän alakouluilla	11
3 OPPILAIDEN TUNNEKASVATUS	13
3.1 Tunnetaitoja oppimassa	13
3.2 Ryhmänohjauksen vaikuttavuus	15
3.3 Lapsen näkökulman ja tulkinnan arvostaminen	18
4 TUTKIMUSTYÖN TOTEUTUS	21
4.1 Tutkimustehtävä ja prosessikuvaus	21
4.2 Tutkimusmenetelmä	23
5 TUTKIMUSTYÖN TULOKSET	26
5.1 Oppilaiden kokemukset	26
5.2 Opettajien ja ohjaajien kokemukset	29
6 POHDINTA	32
7 ARVIOINTI	36
LÄHTEET	38

LIITTEET

- Liite 1. Tunnetaitoryhmän materiaalia
- Liite 2. Kyselytutkimuksen kysymykset

KUVAT

Kuva 1. Oppilaiden töitä tunteiden tunnistamisesta. 1

KUVIOT

Kuvio 1. Maslow´n tarvehierarkia (Vilén ym. 2008, 54). 18
Kuvio 2. Prosessin vaiheet ja aikataulu. 22
Kuvio 3. Oppilaiden vastauksia. 27
Kuvio 4. Tunnetaidot osa opettajien ja ohjaajien työtä. 31
Kuvio 5. Esimerkki vuosikello (Viisainen 2018). 1

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO

Opiskeluhoolto	Yhteinen termi aikaisemmille termeille oppilas- ja opiskelijahuolto (THL 2019b)
Opiskelijat	Lapset ja nuoret esikouluikäisistä toisen asteen opintojen loppuun (THL 2019b)

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on kyselytutkimuksen toteuttaminen Kittilän alakoulujen opettajille, ohjaajille ja oppilaille, jotka ovat osallistuneet koulukuraattorin ja psykologin tarjoamiin tunnetaitoryhmien pilotointiin. Tulosteni myötä toimeksiantajani Kittilän kunnan opiskeluhuollon henkilöstö saa tärkeää tietoa opettajien, ohjaajien ja oppilaiden kokemuksista jo järjestetyistä yhteisöllisistä tunnetaitotunneista. Nämä tulokset tulevat olemaan opiskeluhuollolle hyödyksi tunnetaitotuntien kehittämisessä. Haluan myös saada opinnäytetyölläni perusteluja tunnetaitojen opettamisen tärkeyteen.

Opetussuunnitelmassa painotetaan, että hyvinvointitaitoja mm. tunne- ja kaveritaitoja tulisi opettaa oppilaille. Ryhmään kuulumisen tukee lapsen mielenterveyttä. Hyvät vuorovaikutustaidot auttavat luomaan ystävyys-suhteita ja toimimaan yhdessä toisten kanssa (Mieli 2019). Moni opettaja opettaa jo hyvinvointitaitoja opetuksensa lomassa, mutta miten tuetaan kaikkia opettajia tarjoamaan oppilailleen hyvinvointitaitojen opettamista?

Kittilän kunta on lisännyt koulukuraattori resurssiaan joitakin vuosia sitten. Tällä hetkellä kunnassa työskentelee kaksi koulukuraattoria ja tämä on osaltaan mahdollistanut yhteisöllisen työn kehittämistä yksilöllisen työn rinnalle. Yhteisöllinen työote toteutuu Kittilässä mm. opiskeluhuollon kehittämällä tunnetaitotunneilla, joita tarjotaan kouluille. Tunnetaitotuntien pilointi on tehty moniammatillisessa yhteistyössä psykologin ja terveydenhoitajan kanssa. Tunnit vastaavat opetussuunnitelman laaja-alaisen osaamisen kokonaisuuteen ja opiskeluhoitoryhmän painopisteen siirtymistä yksilöllisestä työstä yhteisöllisempään ennaltaehkäisevään työkuvaan.

Kerron työn alkupuolella lakien ja opetussuunnitelman vaatimuksista opettaa hyvinvointitaitoja ja Kittilän panoksesta parantaa lastensa asemaa. Avaan työssäni vain pääpiirteittäin tunnetaitotuntien sisältöä. Painoarvoa teoriaan enemmän on saanut itse tunteet ja niiden merkitys. Lopussa kyselytutkimuksen tulokset ja omat pohdintani opinnäytetyöprojektista.

2 LASTEN KASVUN JA KEHITYKSEN TUKI

2.1 Lait ja asetukset ohjaamassa työtä

Ammatillisuutta säätelevät lait ja asetukset on tarkoitettu suojaamaan sekä asiakasta, tässä yhteydessä oppilasta, että työntekijää. Sosiaali- ja terveysala on laaja käsite, johon kuuluu hyvin paljon erilaisia ammattikuntia. Sitä lähellä olevia ammatteja on myös paljon, esimerkiksi opetusala ja sivistystoimissa. Verkostopalavereissa jaetaan ammattikuntien välillä asiantuntijuutta ja pohditaan yhdessä mahdollisuuksia tukea oppilaiden kasvua ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. (Vilén ym. 2008, 92)

Sosiaalihuoltolain 9 § mukaan kunnallisten viranomaisten on yhteistyössä seurattava ja edistettävä lasten ja nuorten hyvinvointia sekä poistettava kasvuolojen epäkohtia ja ehkäistävä niiden syntymistä. Kunnan on huolehdittava siitä, että ehkäisevä lastensuojelu sekä lapsi- ja perhekohtainen lastensuojelu järjestetään sisällöltään ja laajuudeltaan sellaiseksi kuin kunnassa esiintyvä tarve edellyttää. Lastensuojelun lisäksi kunta järjestää lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi ehkäisevää lastensuojelua silloin, kun lapsi tai perhe ei ole lastensuojelun asiakkaana. Ehkäisevällä lastensuojelulla edistetään ja turvataan lasten kasvua, kehitystä ja hyvinvointia sekä tuetaan vanhemmuutta. Ehkäisevää lastensuojelua on tuki ja erityinen tuki, jota annetaan esimerkiksi opetuksessa, nuorisotyössä, päivähoitossa, äitiys- ja lastenneuvolassa sekä muussa sosiaali- ja terveydenhuollossa (Vuoristo 2019, 2-4).

Opetussuunnitelman mukaan tunnetaitojen opettelu koulussa alkaa jo ensimmäisellä luokalla ja siitä jatkumona peruskoulun loppuun saakka. Tunnetaitotuntien sisällöt ovat osa Opetussuunnitelman laaja-alaisen osaamisen kokonaisuutta. Opetussuunnitelmat korostavat oppiaineiden opetuksessa laaja-alaista osaamista. Näkökulmat ovat opiskelu, työelämä sekä aktiivinen kansalaisuus edellyttävät eri tiedon- ja taidonalojen hallintaa ja myös niitä yhdistävää osaamista. Jokainen oppiaine edistää osaltaan laaja-alaisen osaamisen taitoja. Kunnat ja koulut ovat voineet paikallisesti täsmentää niitä omien painotustensa mukaan. (Opetushallitus 2019b)

Perusopetus opettaa oppilaille tarpeellisia tietoja ja taitoja, jotka tukevat kasvua ihmisinä ja yhteiskunnan jäseninä. Opettajien on tärkeä rohkaista oppilaita luottamaan itseensä ja näkemyksiinsä ja olemaan samalla avoimia uusille ratkaisuille. Oppilaita ohjataan asettumaan toisen asemaan ja tarkastelemaan tilanteita eri näkökulmista. Oppilaat

kehittävät sosiaalisia taitojaan, ja oppivat ilmaisemaan itseään eri tavoin ja esiintymään eri tilanteissa. Oppilaita ohjataan arvostamaan ja hallitsemaan omaa kehoaan ja käyttämään sitä tunteiden ja näkemysten, ajatusten ja ideoiden ilmaisemiseen. Oppilaita kannustetaan huolehtimaan itsestä ja toisista, harjoittelemaan oman elämän ja arjen kannalta tärkeitä taitoja sekä lisäämään ympäristönsä hyvinvointia. Oppilaat kasvavat huomaamaan ihmissuhteiden ja keskinäisen huolenpidon tärkeyden. Oppilaan kokemukset, tunteet, kiinnostuksen kohteet ja vuorovaikutus toisten kanssa luovat pohjaa oppimiselle kuin myös omalle kehitykselle. (Opetushallitus 2019a) Jokaisella koululla on velvollisuus puuttua kiusaamiseen, tämä on lakiin kirjoitettu velvoite (Perusopetuslaki 29 §, 48 d §).

Oppilas- ja opiskelijahuoltolain mukaan kuraattori ja psykologi antaa opiskelun ja koulunkäynnin tukea ja ohjausta, joilla edistetään koulu- ja opiskeluyhteisön hyvinvointia sekä yhteistyötä opiskelijoiden perheiden ja muiden läheisten kanssa ja tuetaan opiskelijoiden oppimista ja hyvinvointia sekä sosiaalisia ja psyykkisiä valmiuksia (Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 7§).

Yksilöllisellä opiskeluhuollolla tarkoitetaan yksittäiselle opiskelijalle annettavia koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palveluja, opiskeluhuollon psykologi- ja kuraattoripalveluja ja monialaista yksilökohtaista opiskeluhuoltoa (Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 5§). Yhteisöllisellä opiskeluhuollolla tarkoitetaan toimintakulttuuria ja toimia, joilla koko oppilaitosyhteisössä edistetään opiskelijoiden oppimista, hyvinvointia, terveyttä, sosiaalista vastuullisuutta, vuorovaikutusta ja osallisuutta sekä opiskeluympäristön terveellisyyttä, turvallisuutta ja esteettömyyttä. Yhteisöllistä opiskeluhuoltoa toteuttavat kaikki opiskeluhuollon toimijat. (Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 7§).

2.2 Kittilän kunta ja koulutoimi

Kittilän kunta pääsi vuonna 2018 mukaan toteuttamaan UNICEFin lapsiystävällinen kunta (LYK) –mallia. UNICEF myöntää tunnustuksen sitoutuneesta ja aktiivisesta kehittämistyöstä lapsen oikeuksien edistämiseksi (Kittilä 2019c). Suomen UNICEF toi UNICEFin kansainvälisen Child Friendly City -mallin Suomeen auttaakseen kuntia edistämään lapsen oikeuksien toteutumista lapsen arjessa. YK:n lapsen oikeuksien sopimus on velvoittanut Suomea jo vuodesta 1991, mutta huolimatta siitä sopimuksen ohjaavuus on jäänyt heikoksi. Sopimuksessa on neljä yleisperiaatetta, ja niistä kolmen toteuttaminen on osoittautunut erityisen haasteelliseksi. Nämä ovat lapsen oikeus

yhdenvertaisuuteen, lapsen edun ensisijaisuus sekä lapsen oikeus osallistua. Koko sopimusta tulee tulkita näiden yleisperiaatteiden kautta ja ne myös itsessään velvoittavat. (Suomen UNISEF 2015, 4)

Lasten turvallinen kehitys ja osallisuus ovat toimivan yhteiskunnan edellytyksiä. Ennaltaehkäisevän työn painottaminen on myös taloudellisesti paljon kannattavampaa kuin korjaavasta työstä aiheutuvien kustannusten maksaminen. UNICEFin mukaan lapsiystävällisyys tarkoittaa sitä, että YK:n lapsen oikeuksien sopimuksessa määritellyt oikeudet toteutuvat. Lapsiystävälliseksi voi sanoa kuntaa, joka on aidosti sitoutunut lapsen oikeuksien toteuttamiseen ja edistämiseen. Kunta sitoutuu lapsen oikeuksien edistämiseen kunnan päätöksenteossa, hallinnossa ja palveluissa. Tämä tarkoittaa kehittämistyötä, jossa lapset ja nuoret sekä olennaiset kansalaisyhteiskunnan toimijat otetaan mukaan lapsia koskevien asioiden valmisteluun ja päätöksentekoon. Lapsen etu harkittava ensisijaisesti kaikessa sellaisessa päätöksenteossa, jolla voi olla suora tai epäsuora vaikutus lapseen. Lapsen etua harkitaan tekemällä lapsivaikutusten arviointia. Lapset tarvitsevat aikuisten tukea kehittyäkseen yhteiskunnan täysiksi jäseniksi. He ovat aikuisia haavoittuvampia, joten heidän elinolosuhteisiinsa ja hyvinvointiinsa tulee kiinnittää erityistä huomiota. Lapsiystävällinen on hyvin usein sama asia kuin kaikille ystävällinen. (UNISEF 2019)

Kittilän kunnassa on kuusi perusopetuksen koulua. Kirkonkylän Lukkarin koulu ja Sirkan alakoulu ovat isommat koulut. Lisäksi alakouluja on Kittilän alueella Alakylässä ja Kaukosessa sekä yhden opettajan koulu Raattamassa. Kirkonkylällä toimii yksi yläkoulu, lukio ja Lapin koulutuskeskus REDU tarjoaa ammatillista perusopetusta mm. matkailuala, hotelli- ja cateringala, sosiaali- ja terveysala sekä valmentavien (VALMA) koulutuksen opetustiloja. Kittilässä toimii myös Levin Alppikoulu. (Kittilä 2019a) Kunnan erityispiirteenä on pitkät välimatkat, katso Liite 1, joten koulukuljetusoppilaita on paljon ja esimerkiksi harrastusmahdollisuudet ovat vaikeammin saavutettavissa.

Kittilän kunta on KiVa- koulukunta. KiVa Koulu® on kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma, joka on kehitetty Turun yliopistossa. KiVan tutkimuksissa on todettu sen olevan yksi tehokkaimmin kiusaamista ehkäisevistä ohjelmista. Ohjelmassa on Suomessa mukana yli 900 koulua ja ohjelma on käytössä useassa muussakin maassa. KiVa Koulu® -ohjelma sisältää KiVa koulujen henkilökunnille konkreettisia työvälineitä sekä kiusaamisen ennaltaehkäisyyn, esimerkiksi oppitunnit ja erilaiset teemat, että välineitä akuutin kiusaamistilanteen selvittämiseen. (KiVa koulu 2019)

Kiusaamistapaukset ohjataan koulussa toimivalle KiVa-tiimille, jonka jäsenet selvittävät kiusaamistapauksia selvittämiskeskusteluilla. Selvittämiskeskusteluprosessiin kuuluu myös seurantakeskustelu ja suunnitelma mitä tehdä, jos kiusaaminen selvittämiskeskusteluista huolimatta jatkuu. (KiVa koulu 2019) KiVa-koulutunnit toteutuvat ensimmäisen, neljännen ja seitsemännen luokan oppilaille opettajan toimesta, tunnetaitotunnit sijoittuvat muille vuosiluokille aina tarpeen mukaan. Tunnetaitoryhmät eivät poista opettajan velvollisuutta pitää KiVa-koulutunteja vaan pikemminkin tukevat niissä olevia sisältöjä.

2.3 Opiskeluhoolto ja tunnetaitotunnit Kittilän alakouluilla

Opiskeluhoollolla tarkoitetaan oppilaan hyvän oppimisen, psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa kouluyhteisössä, jota ohjaa lapsen edun ensisijaisuus ja hyvinvoinnin edistäminen (Opetushallitus 2019c). Opiskeluhoillon henkilöstöön Kittilässä kuuluvat kaksi koulukuraattoria, kaksi psykologia, kaksi terveydenhoitajaa ja koululääkäri. Kittilän kunta on lisännyt koulukuraattori resurssiaan joitakin vuosia sitten ja tämä osaltaan on mahdollistanut yhteisöllisen työn kehittämistä yksilöllisen työn rinnalle.

Yhteisöllinen työote toteutuu Kittilässä mm. opiskeluhoillon kehittämällä tunnetaitotunneilla, joita tarjotaan kouluille. Tunnetaitotuntien pilotointi on tehty moniammatillisessa yhteistyössä psykologin ja terveydenhoitajan kanssa. Tunnit vastaavat opetussuunnitelman laaja-alaisen osaamisen kokonaisuuteen ja opiskeluhoitoryhmän toimenkuvan painopisteen siirtymistä yksilöllisestä työstä yhteisöllisempään ennaltaehkäisevään työnkuvaan. Ensisijaisesti ennaltaehkäisevänä toteutettava yhteisöllinen opiskeluhoolto tukee koko kouluyhteisöä. Lisäksi opiskelijoilla on oikeus yksilökohtaiseen opiskelijahuoltoon (Oppilas- ja opiskeluhoitolaki 3§).

Tunnetaitoryhmät ovat osa koulun toimintaa ja tapahtuvat koulupäivän aikana. Tunnetaitoryhmien vetovastuu pienemmillä alakouluilla on koulukuraattorilla. Isompien koulujen luokilla yhteistyössä kuraattorilla ja psykologilla. Tunnetaitotunneilla luokanopettajan ja/tai koulunkäyntiavustajan mukanaolo on kuitenkin välttämätöntä, jotta opeteltavat taidot voivat jäädä elämään kouluarkeen.

Ryhmätunneilla harjoitellaan tunnistamaan ja käsittelemään tunteita, kannustetaan myönteisiin ajattelumalleihin, opetetaan ongelmanratkaisua, kannustetaan rentoutumaan ja palkitsemaan itsensä, vahvistetaan empatiataitoja ja minäkuvaa sekä mietitään selviytymiskeinoja vastoinkäymisten ja pettymysten kohtaamiseen. Tunnetaitoryhmässä opitaan yhdessä tekemällä ja tuntien sisällöt on suunniteltu niin, että oppilaat pääsevät mahdollisimman paljon yhdessä miettimään, tekemään ja harjoittelemaan eri asioita.

Elementit jotka käsitellään tunnetaitotunneilla ovat itsetuntemus ja minäkuva, tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen, rentoutuminen, yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot sekä empatia, ystävyys ja kaveritaidot, kehon hyvinvointi ja lopetus kerta on unelmista. Tunnetaitotuntien pilotointia on järjestetty luokille kerran viikossa 10 viikon ajan. Pienille kouluille on sovellettu vuosikellot (Katso kuva 1.), jolloin kuraattori noin kerran kuukaudessa tulee pitämään tunnetaitotunnit koko lukukauden ajan. Esimerkiksi näissä kouluissa on saanut tavoitettua kaikki oppilaat kolmella erillisellä ohjauksella yhden päivän aikana.

Tunnetaitotunneilla on käytetty jo olemassa olevia työskentelymalleja. Ryhmätyöskentelymallit, joista osia on koottu ovat mm. Aseman lapset: Friends-ohjelma lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin tukena, Jaana Hintikan: Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan, Aggression portaat- opetusohjelman avulla, Rovaniemen kaupungin Hyvinvoinnin vuosikello – sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa, Stallard Paul: Ajattelemalla iloa – kognitiivista käyttäytymisterapiaa lapsille ja nuorille, Juusola Mervi: Hyvä minä! Tutkimusretki itsetuntoon.

3 OPPILAIDEN TUNNEKASVATUS

3.1 Tunnetaitoja oppimassa

Historiassa vaikuttanut antiikin kreikan filosofi Platon, 427-347 ennen ajanlaskun alkua, joka jo totesi tunteilla olevan vahvaa käyttäytymistä suuntaavaa voimaa. Tunneäly on taktinen taito, jota tarvitaan "tässä ja nyt"-tilanteissa selviytymiseen. (Saarinen 2001, 25) Tunteet ovat lyhytaikaisia, tahattomia, kokonaisvaltaisia ja opittuja reaktioita sisäisiin ja ulkoisiin ärsykkeisiin. Näihin tunnereaktioihin vaikuttavat muun muassa ihmisen tunneherkkyys, tapa käsitellä ja tulkita tunteita, fyysiset, sanattomat ja sanalliset reaktiot tunteisiin, sekä kokemukselliset reaktiot. (Linehan 2015, 6) Tunteet hallitsevat kaikkea toimintaamme, mielikuvitustamme ja ajattelua. Tunne-elämältään tasapainoinen nuori kykenee ilmaisemaan tunteitaan. Hän pystyy erittelemään ja arvioimaan omia tunteitaan. Nuoren persoonallisuus kestää vastoinkäymisiä ja hän osaa kääntää ikävät tunteet voitoksi. (Kempinen 1997, 21)

Tunteet yksinkertaisesti määritellen ovat neurologisia ohjelmia, jotka vaativat toimintaa. Kun jokin tunne herää, sen tarkoituksena on saada tapahtumaan jotain. Samalla tunne muuttaa elimistön energiatasoa ja mielen toimintaa niin, että tunteen vaatima toiminta hoituisi mahdollisimman hyvin. Tunne laantuu ja häviää, kun tunteen vaatima toiminta on toteutunut ja tekee tilaa seuraavalle tunteelle. Tunteita tulee jatkuvalla virralla. Erilaiset tunteet heräävät, viipyvät hetken, hiipuvat pois, kun niitä ei enää tarvita ja seuraavat tunteet nousevat pintaan. Mitä paremmin tuntee eri tunteita, sitä helpompaa on ymmärtää mistä nuo tunteet heräävät ja miten ne meihin vaikuttavat. (Rantanen 2015, 28-29) Liitteessä 1. kuva 1. on esimerkki oppilaiden tekemistä töistä tunteiden tunnistamisesta liittyen harjoitukseen, jossa pohdittiin miten tunteen näkyvät ja tuntuvat kehossa..

Perustunteet kehittyvät jo lapsen syntyessä. Tunteiden säätelyä harjoitellaan koko elämän ajan. Perusteita ovat ilo, viha, suru, pelko, hämmästys ja inho ovat kaikille kulttuureille yhteisiä, ja niitä ilmaistaan samanlaisilla ilmeillä ja eleillä. Tunteet antavat tietoa ympäröivästä maailmasta ja tapahtumista. (Mielenterveystalo 2019.) Jokaisella tunteella on oma tehtävänsä. Esimerkiksi ilo kannustaa tekemään asioita itsemme ja muiden hyväksi sekä auttaa palautumaan stressaavista tilanteista. Viha antaa rohkeutta itsemme tai toisten puolustamiseen. Suru auttaa luopumaan jostain itsellemme

tärkeästä. Pelko auttaa vaaratilanteissa toimimaan valppaina ja suojautumaan. (Tunne ja taida 2019.)

Halutessa lisätä arkisanoin "hyvää fiilistä" itsessä ja muissa, niin mitä tunteita se esimerkiksi tarkoittaa? Tunnesanoja on olemassa satoja, mutta olisiko fiilis energisoivan innostuksen lisäämistä vai voiman tunnetta lisäävää ylpeyttä, vai läheisyyttä ja luottamusta lisäävää hilpeyttä ja nauramista? Olisiko se rintakehässä lämpönä tuntuva ihailua ja myötätuntoa? Kenties lihaksia rentouttavaa helpotuksen ja tyytyväisyyden kokemuksia? Vastaavasti se voisi olla halu vähentää "ikäviä fiiliksiä", olisiko tunteet viha, suru, pelko, inho, häpeä vai jotain muuta? (Rantanen 2015, 29-30)

Useissa tutkimuksissa on todettu, että tunnetaitoja edistävillä menetelmillä kasvatetut lapset pärjäävät elämässään monin tavoin paremmin. He ovat muun muassa kokeneet vähemmän negatiivisia tunteita ja enemmän positiivisia tunteita. Lapset ovat fyysisesti terveempiä, osaavat keskittyä paremmin, pärjäävät paremmin akateemisesti ja tulevat paremmin toimeen ystäviensä kanssa. Lapset selviytyvät paremmin vastoinkäymisistä, pystyvät paremmin rauhoittamaan itsensä ja ovat vähemmän taipuvaisia väkivaltaan, käytösongelmiin ja rikoksiin. (Rantanen 2015, 23)

Varhaisen tuen merkittävyyttä korostetaan tuoreessa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksessa, jossa selviää, että äidin lievemmätkin pitkäkestoiset masennusoireet vaikuttavat kauaskantoisesti vastasyntyneen elämään. Masennusoireet ovat kytköksissä lapsen tunne-elämän ongelmiin, kuten ylivilkkauteen, aggressiivisuuteen ja ahdistukseen. (THL 2019c) Useissa mielenterveysongelmissa esiintyy tunne-elämän epävakausta, joka tarkoittaa, ettei ihminen pysty kontrolloimaan tai muuttamaan tunnereaktioitaan normaalioloissa. Linehanin teorian mukaan ihmisen tunteiden säätelyyn voidaan vaikuttaa muuttamalla mitä tahansa tunteiden osa-aluetta. Epävakaus tunne-elämässä kehittyy biologisen taipumuksen, ympäristön vaikutuksen ja näiden kahden yhteisvaikutuksen tuloksena. Riskinä esimerkiksi, jos lapsi on tunneherkkä ja vanhempi teoillaan mitätöi ja vähättelee lapsen tunteita eikä vanhempi osaa ohjata lasta tunteiden säätelyssä. (Linehan 2015, 9–10)

Tunnesäätelyn häiriön kehittyminen biososiaalisen teorian mukaan joillakin ihmisillä olisi biologinen herkkyys eli tietynlainen suurentunut haavoittuvuus sosiaalisia ympäristötekijöitä kohtaan. Haavoittuvuutta selittää kolme tekijää: sensitiivisyys eli herkistyminen emotionaalisille vaikutteille, reaktiivisuus eli tunnereaktioiden voimakkuus sekä lisäksi hidas palautuminen tunneärsyksen aiheuttamasta tunnetilasta

perustasoon, jolloin seuraavaan ärsyккеeseen reagoiminen on entistä voimakkaampaa. (Linehan 1993, 37– 38.) Validoimalla eli vahvistamalla työntekijä viestittää asiakkaalle, että pitää hänen käyttäytymistään ymmärrettävänä. (Holmberg & Kähkönen 2008, 226)

Oppilaan terveys- ja hyvinvointitekijät ennustavat myös koulumenestystä ja arvosanoja oppivelvollisuuden päättyessä. Oppilaan hyvinvointi ja tiedollinen oppiminen eivät ole toisistaan erillisiä prosesseja. Näitä ennustavat myös koko luokan terveys. Huonon ilmapiirin luokan oppilaan arvosanat ovat ennustettua heikompia. Jos lapsi kokee suhteensa opettajiin hyväksi, esimerkiksi kokee tulevansa kuulluksi ja nähdyksi, tämä ennustaa parempaa oppimista ja terveyttä. Terveys, hyvinvointi ja oppiminen kulkevat siten käsikädessä erityisesti yläkoulun aikana ja keskiasteella. (Valtioneuvosto 2019, 25)

3.2 Ryhmänohjauksen vaikuttavuus

Yhteisöllisyyden ja ryhmään kuulumisen tarve on lapsilla suuri. Vertaisryhmällä on tärkeä rooli lapsen ja nuoren identiteetin kanssa ja minäkuva rakentuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Sosiaalinen kompetenssi kehittyy vertaisryhmässä ja toisaalta sen puutteet, esimerkiksi kiusaaminen ja osattomuuden kokemukset, aiheuttavat vaikeuksia vertaissuhteissa. Vertaissuhteet tuottavat parhaimmillaan lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä tukevia arkisen yhteisöllisyyden kokemuksia. (Pekkarinen 2006, 100–101.)

Lasten välisiä vertaissuhteita tarkkailtaessa on tärkeää kiinnittää huomiota myös lasten epämääräisten ja vaikeasti tulkittavien viestien kuulemiseen ja tulkintaan. Kiusaamista on lasten sosiaalisissa verkostoissa usein vaikeaa tunnistaa, koska se on hienovaraista tai tapahtuu aikuisilta piilossa. Pitkittyneissä kiusaamistilanteissa vuorovaikutuksen haasteet voivat näkyä myös kodin ja koulun välillä. (Valtioneuvosto 2019, 24) Oppilaiden keskinäisen vuorovaikutuksen tukeminen ja tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen sekä ryhmien hyvästä ilmapiiristä huolehtiminen edistävät työrauhaa. Toiminnallisten ja luovuutta edistävien menetelmien käyttö opetuksessa sekä ennakointi ja kiireettömyys koulutyön järjestämisessä vahvistavat yhteisön hyvinvointia. (THL 2018)

Yhteistoiminnallisilla ohjaustavoilla tarkoitetaan sellaisia työmuotoja, joissa harjoitellaan yhdessä parin kanssa tai lapsi kuuluu yhtenä jäsenenä suurempaan ryhmään. Parilla tai ryhmällä on yhteinen tehtävä ja tehtävästä suoriutuminen vaatii jokaisen osallistujan aktiivista osallistumista ja yhteistyötä. Yhteistoiminnallisissa ohjaustavoissa ryhmän eri jäsenille voidaan antaa erilaisia rooleja ja tehtäviä. Taitava ohjaaja huomaa

ryhmäläisistään erilaiset temperamentti- ja persoonallisuuspiirteet ja ottaa ne huomioon ohjauksessaan. (Turku AMK 2017.) Tiiviissä ryhmätyössä voi kokea, että toinen ilmaisee juuri sen mitä muut ovat ajatuksissaan miettineet (Dunderfelt 2001, 48).

Temperamentti nähdään persoonallisuuden osana, synnynnäisenä ja perinnöllisenä ominaispiirteenä, joka määrittelee, kuinka luontaisesti tulkitsemme ympäristöä, suhtaudumme erilaisiin ärsykkeisiin ja toimimme. Persoonaa määrytyy ympäristön, temperamentin, kokemusten ja ulkoisen toiminnan vuorovaikutuksesta. Ei ole olemassa huonoa temperamenttia tai toivotonta lapsuutta. Temperamentin piirteet, epäsuotuisatkin, voi kääntyä voimavaroiksi, jos tunnistamme ne ja olemme valmiita muuttamaan totuttuja toimintatapoja. (Saarinen 2001, 33)

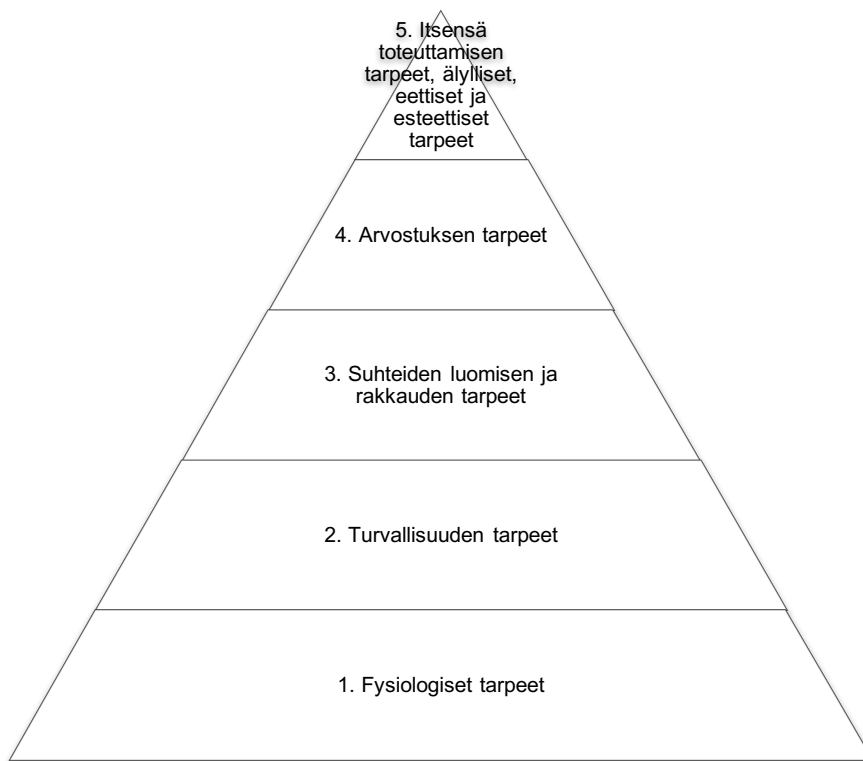
Itsesäätelyn kehittyminen ilmenee käyttäytymisenä ja toisaalta myös tunteidensäätelynä. Itsesäätely kytkeytyy aivoissa tapahtuvaan toiminnan ohjaukseen. Sen kehitys alkaa varhaisessa vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa. Itsesäätelyn kehitystä voidaan vahvistaa kuitenkin myös kodin ulkopuolella, mikäli lapsi saa yksilöllistä tukea ja kohtelua. Harjoittelu edistää itsesäätelyn kehittymistä vastaavalla tavalla kuin tiedetään liikunnan edistävän fyysisiä valmiuksia. (Valtioneuvosto 2019, 25)

Kannustaminen vaikuttaa suuresti tunteisiin. Lapsen ympäristön ollessa kannustava voi lapsi kokea itsensä hyväksytyksi. Kannustava ympäristö innostaa lasta yrittämään parhaansa. Ilmapiiri tukee lapsen myönteisen minäkuvan syntymistä ja siten vahvistaa edelleen myös terveen itsetunnon kehittymistä. Ohjaaja luo turvallisuutta omalla esimerkillisellä käytöksellään. Ohjaajan tulee olla oikeudenmukainen, tasapuolinen, kannustava ja vastuullinen. Käyttäytyminen viestittää lapsille, että näitä ominaisuuksia kannattaa itsessäänkin kehittää. (Turku AMK 2017)

Vuorovaikutuksellinen tukeminen lähtee aina asiakkaan tarpeesta. Tasa-arvo eli tasavertaisuus on tärkeä arvo sosiaali- ja terveysalalla, joka näkyy ikään kuin työkumppanuutena asiakkaan ja työntekijän välillä. Asiakkaan ja työntekijän arvojen erot ovat haaste kohtaamisessa. Tavoitteena ovat asiakkaan hyvinvointi ja elämänhallinta, ei osapuolien ohjaaminen ajattelemaan samalla tavalla. (Vilén ym. 2008, 22, 26-27) Lapsi käyttää havaintojen tekemiseen kaikkia aistejaan ja saattaa siten tehdä tarkempia havaintoja ihmisen todellisista tunnelatauksista, esimerkiksi onko aikuinen aidosti kiinnostunut hänestä, ja kiinnittää enemmän huomiota sanattomaan viestintään ymmärtääkseen paremmin sanojen merkityksen (Vilén ym. 2008, 22).

Työntekijällä ollessa kokemusta turvallisesta kiinnittymisestä ja uskallusta käsitellä omia tunteitaan voi hän luottaa, että tarpeen mukaan hän voi myös itse hakea apua ja olla samalla tavalla heikko kuin asiakkaatkin. Asetelma tekee työntekijän tasa-arvoisemmaksi asiakkaan edessä ja työntekijän kyky mennä lähelle auttaa myös asiakasta avoimemmin työstämään itseään. Työntekijän etäisyys voi lisätä tunnetta siitä, että asiakas ei saisi vaivata työntekijää. Ristiriitaisesti kiinnittyneen työntekijän epäjohtonmukainen käyttäytyminen voi johtaa siihen, että asiakas kokee hänet pelottavaksi ja arvaamattomaksi. Työntekijän omat tunteet saattavat viedä niin paljon tilaa, ettei hän ehdi huomata asiakkaan tunteita. Kiintymyssuhdemallit kohtaavat jokaisessa työntekijän ja asiakkaan lyhyessäkin kohtaamisessa ja näkyvät erityisesti aina silloin kun kyse on tunteista. Työntekijään voi syntyä kiintymyssuhde pitkässä hoitosuhteessa tai koulussa ja työntekijän toimintamalli saattaa vaikuttaa hyvin paljon asiakkaan turvallisuuden tunteeseen, vuorovaikutusmalleihin ja käsityksiin itsestään. Merkittävä turvallisuutta luova tekijä on tunne siitä, että ympärillä on ihmisiä, joihin voi luottaa ja jotka pysyvät vierellä vaikeinakin aikoina. Turvallisuuden tunteeseen kuuluu luottamus toisten antamaan tukeen ja omiin voimavaroihin (Vilén ym. 2008, 63). Tärkeää on, että työntekijä tunnistaa oman kiintymyssuhteensa ja on tietoinen siitä, että asiakkaan kykyyn vastaanottaa apua vaikuttavat hänen aiemmat kokemuksensa ihmissuhteista. (Vilén ym. 2008, 45)

Ei ole yksiselitteistä tutkimusta tai teoriaa, joka selittää ihmisen tarpeita kattavasti, mutta useimmissa tarpeita käsittelevissä oppikirjoissa siteeratun Maslown mukaan, kuvio 1., ihmisillä on fysiologisia tarpeita, turvallisuuden tarpeita, suhteiden luomisen ja rakkauden tarpeita, arvostuksen tarpeita, itsensä toteuttamisen tarpeita, älyllisiä ja eettisiä tarpeita sekä esteettisiä tarpeita. Motivoidakseen ihmistä tarvehierarkian ylimmillä tasoilla, tulee alemman tason tarpeet olla tyydytetty. Jotta ihminen haluaa kehittää ihmissuhteita, tulee hänen fysiologiset tarpeet olla tyydytetty, esimerkiksi ei olla nälissään tai väsynyt, ja kokea myös tilanteen turvallisena. Tyydytetyt tarpeet toimivat ihmisen voimavaroina ja voimavaroina on lisäksi yksilön erilaiset vahvuudet, taidot ja tiedot. (Vilén ym. 2008, 54)



Kuvio 1. Maslow´n tarvehierarkia (Vilén ym. 2008, 54).

Voimavarat määrittelee ensisijaisesti asiakas itse. Sosiaali- ja terveysalalla on tärkeää suunnitelmallinen voimavarojen arvioiminen. Työntekijä saattaa huomata ja kannattaa sanoa ääneen voimavaroja, joita asiakas ei itse huomaa. Suomalaisille harjoittelua vaativaa ovat positiivisten asioiden suoraan sanominen toiselle, joka on tärkeää ja voimaannuttavaa. Voimavarojen ollessa lopussa ihminen kokee, ettei hänellä itsellään ole enää edellytyksiä selviytyä tilanteesta, jolloin hän tarvitsee tavallista enemmän muiden tukea. Joskus ihminen itse ei huomaa tai ymmärrä omaa hätäänsä ja toiset ihmiset ympäristössä saattavat paremmin huomata avuntarpeen olemassaolon. (Vilén ym. 2008, 56)

3.3 Lapsen näkökulman ja tulkinnan arvostaminen

Lapsen on tärkeää kokea, että hänen osallisuudellaan merkitystä, mikä edellyttää keskinäistä kunnioitusta lapsen ja aikuisen kesken (Valtioneuvosto 2019, 93). Lasten osallisuutta määritellään useassa laissa. Perusta löytyy kansavälisessä YK:n Lapsen oikeuksien yleissopimuksen 12. artiklassa, jonka mukaan osallisuus on yksi kaikkea

viranomaistoimintaa läpäisevä perusoikeus. (THL 2019a) YK: lasten oikeudet määrittelevät lapsen itsenäisiksi toimijoiksi, joilla on valmiuksia ja kyvykkyyttä selviytyä haasteellisista tilanteista. Jokaisella lapsella on oikeus elää turvassa kaikelta, mikä voisi häntä vahingoittaa. Lapsen oikeudet ovat aikuisten velvollisuuksia ja heidän tehtävänä on suojella lapsia pahalta ja auttaa lasta, jos jotain pahaa kuitenkin tapahtuu. Aikuisten tulee antaa lapsille sellaista tietoa ja taitoja, joiden avulla lapset pystyisivät tekemään suojaavia valintoja edistääkseen omaa hyvinvointiaan ja koskemattomuuttaan. (Lajunen ym. 2015, 12, 85)

Opetussuunnitelmat ja lainsäädännöt tuovat velvollisuuksia lasten kasvu ympäristöjen turvallisuudesta huolehtimiseen. Lastensuojelulaissa (417/2007) määritellään lapsen oikeus erityiseen suojeluun sekä turvalliseen kasvu ympäristöön ja monipuoliseen kehitykseen. Lastensuojelulaki sekä Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (2014) korostaa ennaltaehkäisevän toiminnan ensisijaisuutta sekä varhaista tukea ja puuttumista. Opetussuunnitelman perusteet (2016) niin ikään velvoittaa turvallisuuden, hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen niin yksilön tasalla kuin koko opiskelu ympäristössä. Oppilaita tulee rohkaista itsensä hyväksymiseen, omien rajojen ja oikeuksien tunnistamiseen, oikeutettuun puolustamiseen ja omasta turvallisuudesta huolehtimiseen. Opetussuunnitelman mukaan oppilaita on myös innostettava ilmaisemaan itseään, kuuntelemaan muita ja tuettava heidän valmiuksiaan tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteitaan. (Lajunen ym. 2015, 13) Osallistumisen ja vaikuttamisen taitoja sekä vastuullista suhtautumista tulevaisuuteen voi oppia vain harjoittelemalla ja koulu yhteisö tarjoaa tähän turvalliset puitteet. Itsemääräämisoikeus on otettava huomioon ja kuulla ihmisten toiveita kaikkien mahdollisuuksien rajoissa (Vilén ym. 2008, 62). Mielenkiinto, arvot ja maailmankatsomus ovat osa identiteettiä ja minäkäsitystä (Vilén ym. 2008, 25).

Vuoden 2018 julkaistussa nuorisobarometrissa on saatu nuorten lisääntyneestä turvattomuuden tunteesta. Tulevaisuuden näkymät synkkenevät selvästi näkökulman laajentuessa omasta elämästä globaalia. (Pekkarinen & Myllyniemi 2019, 73) Suomen seuraava lapsiasiavaltuutettu Elina Pekkarinen toteaa barometrin kertovan myös nuorten kasvaneesta tietoisuudesta. Lapset tarkkailevat hyvin valppaasti ympäristöään, seuraavat ajankohtaisia tapahtumia ja aistivat aikuisten pelon ja huolen. Huolestuneisuus ja turvattomuus ovat nousseet asioista kuten ihmisen aiheuttamasta ilmastonmuutoksesta, maailmanpoliittiseen tilanteesta ja kansainvälisestä terrorismista. (TS 4.3.2019, 5)

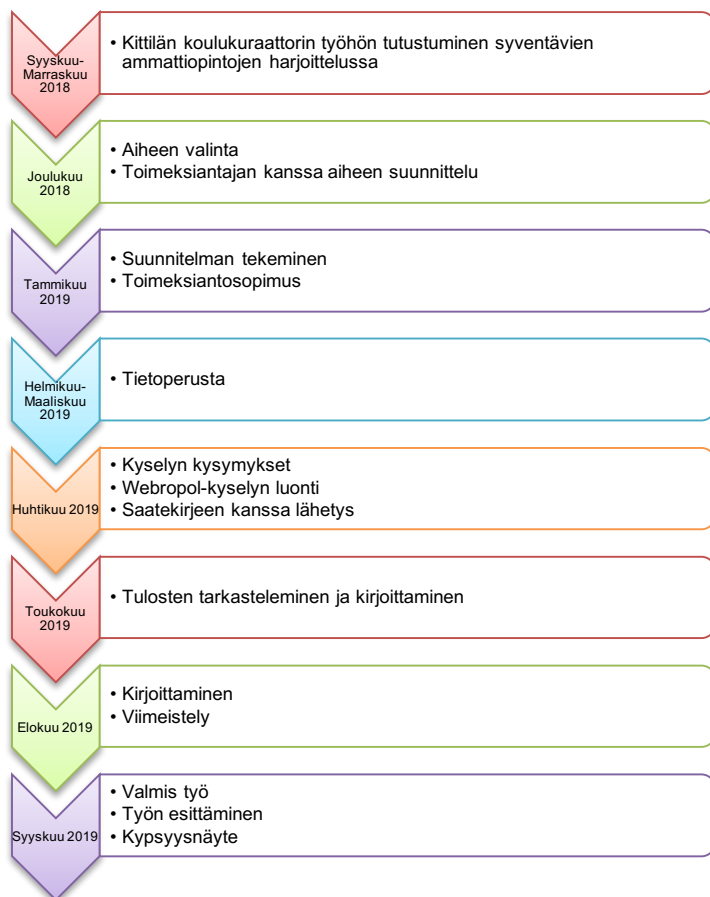
Lasten tiedontuottamisen tapa on usein moniulotteisempaa ja -selitteisempää ja tilanteesta ja hetkestä innostuvaa tai sitä kaihtavaa. Lapset eivät tarjoa tietämystään aikuisille suoraan ja helposti, varsinkin mitä pienemmästä lapsesta on kyse. Aikuisilla on oltava riittävästi aikaa lapsen kuulemiseen ja oltava aktiivinen kuulija eli hänen on tarkennettava lasten sanomisia, oltava lämmin ja salliva keskustelija. (Närvi 2018) Ilmein, sanoin, kosketuksin tai muilla tavoin saavutettu todellinen yhteys toiseen on tärkeää kaikissa elämäntilanteissa. Yhteys on ajatusten ja tunteiden kohtaamista niin, että ihminen kokee tullessa ymmärretyksi ja saavansa toiselta ihmiseltä jotain sellaista ainutlaatuista tukea, jonka kuvaaminen voi olla vaikeaa. Se on kuuluksi tuleamista, tunnetilojen ja ajatusten yhdessä jakamista. (Vilén ym. 2008, 62)

4 TUTKIMUSTYÖN TOTEUTUS

4.1 Tutkimustehtävä ja prosessikuvaus

Keräsin oppilaiden kokemuksia Kittilän kunnan opiskeluhuollon järjestämien yhteisöllisten tunnetaitoryhmien pilotoinnista. Selvitin myös, miten opettajat ja ohjaajat ovat tarjotut tunnetaitotunnit kokeneet ja ovatko he saaneet niistä välineitä ja vinkkejä omaan opetukseensa ja miten he kokevat työnsä vaatimuksena vastaavien tuntien järjestämisestä oppilaille. Tein kyselytutkimuksen Kittilän niille alakoulujen luokkien oppilaille, opettajille ja ohjaajille, joille kuraattori tai kuraattori ja psykologi yhdessä on tuonut tunnetaitotunnit. Tulokset tulevat olemaan opiskeluhuollolle hyödyksi tunnetaitotuntien kehittämisessä.

Tutkimuksen tekemisessä noudatetaan viittä askelta, jotka ovat aiheen valinta, tiedon kerääminen, materiaalin arviointi sekä ideoiden, tulosten ja muistiinpanojen järjestäminen ja lopuksi tutkielman kirjoittaminen. Aiheen valinnan askeleessa valitaan aihepiiri, rajataan se ja laaditaan aikataulu. Tiedonkeruun askeleessa etsitään informaatiolähteet ja kerätään aineistoa lukemalla ja luomalla tutkimuskysymykset. Siirryttäessä kolmanteen askeleeseen eli tiedon arviointiin, tulee aineistoa tarkastella kriittisesti ja arvioida sen hyödyllisyyttä sekä sopivuutta tutkimuksen tekoon. Tarpeen vaatiessa aineistoa karsitaan ja kerätään uutta tietoa. Neljännen askeleen kohdalla aineisto järjestellään loogiseksi ja analysoidaan ja käydään läpi, millaisiin tuloksiin päästiin. Viimeisessä, kirjoittamisen vaiheessa muokataan ja viimeistellään tuotos halutun kaltaiseksi. (Hirsjärvi ym. 2009, 63–64)



Kuvio 2. Prosessin vaiheet ja aikataulu.

Aihevalintaa kehiteltiin syksyllä 2018 syventävien ammattiopintojen työharjoittelun lomassa päästyäni näkemään ja osallistumaan koulukuraattorin työhön Kittilän kunnassa. Yhteisöllinen työotteeseen tutustuminen tunnetaitotunneilla mukana ollessani vahvisti ja yllätti positiivisesti sen vaikuttavuudesta oppilaisiin. Oppilaat oppivat tärkeitä taitoja tunteistaan ja kaveritaidoista ja tiivistyivät ryhmänä. Haluan opinnäytetyölläni vahvistaa tätä arvokasta toimintaa ja kerätä kuraattorille oppilaiden ja opettajien ajatuksia tekemästään työstä, joilla toimintaa saadaan kehitettyä entistäkin toimivammaksi.

Kittilässä lupauduttiin toimeksiantajaksi ja toivoivat saavansa hyötyä tuotoksella juuri opiskeluhuollon yhteisölliseen työotteeseen. Tuloksia hankittiin kyselytutkimuksella, joita tulevaisuudessa pystytään käyttämään ja hyödyntämään tunnetaitotuntien kehittämiseen. Tuloksilla saadaan myös konkreettista näyttöä tunnetaitotuntien hyödyllisyydestä. Yhteistyö kuraattorin ja opettajien välillä on ollut jo entuudestaan vuorovaikutteista, mutta tuloksilla saadaan palautetta niin sanotusti mustaa valkoisella.

Suunnitelman tekemisen jälkeen tutustuin aiheeseen liittyviin kirjallisuuksiin ja keräsin tietoperustaa minkä pohjalta luoda kysymykset kyselyyn. Teorian viitekehys muodostuu tunnetaitoihin liittyvistä käsitteistä ja niiden välisistä merkityssuhteista sekä mitä tutkittavasta ilmiöstä jo tiedetään. (Tuomi & Sarajärvi 2018) Tutkimuksen toteuttaminen alkoi pohtimalla kyselyjen kysymykset valmiiseen muotoon. Kun olin saanut kysymykset luonnosteltua, lähetin ne toimeksiantajalle kuullakseni mahdollisista lisäyksiä ja mietimme tiiviisti mitä haen kysymyksillä ja miten sen ilmaisisi mahdollisimman ymmärrettävästi eri ikätasot huomioon ottaen.

Kyselytutkimuksen tein sähköisesti Webropol-kyselyllä opettajille ja ohjaajille ja toisella kyselyllä oppilaille. Uskoin saavani toteutettua toiselta puolelta Suomea kattavan sähköisen kyselyn teemahaastattelun sijaan. Vastausprosentin odotin olevan korkea, sillä opettajia ei kovin montaa ollut ja olin heille jo tullut tutuksi työharjoittelun myötä. Saatekirje oli tärkeässä osassa, jotta vastauksia saatiin mahdollisimman monelta opettajalta. Kuitenkin tärkeimmässä osassa saada hyvät vastaajamäärät, oli kuraattorin aktiivinen yhteistyö ja hän järjesti tunnetaitotunneiltaan oppilaille ajan täyttää sähköiset kyselyni.

Aineiston analysoiminen helpottui Webropol-palvelun omalla raportointi työkalulla, joka tekee ryhmittelyt ja teemat automaattisesti. Erittelin poikkeavia vastauksia ja rajasin osioita, jotka olivat olennaisia tutkimustehtävään nähden. Aineiston puhtaaksi kirjoittaminen määrällisen tutkimuksen numeraalisuuden johdosta oli kömpelöä. Halusin, myös lisätä tekstiin suoria lainauksia elävöittääkseni tuloksia tuomalla esille vastaajien oman äänen.

4.2 Tutkimusmenetelmä

Tein empiirisen tutkimuksen, jossa kokemuksia mitattiin kyselytutkimuksella määrällisenä tutkimuksena sekä käytin laadullisia elementtejä elävöittämään tuloksia. Kokemusajattelu eli empirismi on tietoteoreettinen käsitys, jonka mukaan tieto perustuu kokemukseen. Tutkimus perustuu tutkimuskohteen havainnointiin ja mittaamiseen. (Töttö 2010, 56)

Havainnointia tein syventävien ammattiopintojen harjoittelun aikana koulukuraattorin työhön tutustuessani. Aineistonkeruumenetelmänä oli sähköinen kyselytutkimus käyttäen määrällisiä ja laadullisia kysymyksiä. Metodien käyttäessä, tutkijan tulee

ymmärtää tutkimuksen sisältyvät mahdollisuudet ja rajoitteet suhteessa todellisuuteen ja toisiin tutkimuksiin. Tutkimuksen metodologia jotain siitä, miten ja millaisia käsitteitä on käytetty todellisuuden hahmottamiseen, jotta tulokseksi saadaan tieteellistä tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2008, 8)

Määrällinen tutkimusmenetelmä eli kvantitatiivinen menetelmä on tutkimustapa, jossa tietoa tarkastellaan numeerisesti. Tutkimusmenetelmä vastaa kysymyksiin: kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. Määrällisessä tutkimuksessa tutkija voi ryhmitellä laadullisen aineiston numeeriseen muotoon. Numeroiden perusteella voi kuvata millä tavalla eri asiat liittyvät toisiinsa tai eroavat toistensa suhteen. (Vilka 2014, 13) Sekä saada tarkkoja vastauksia suuriin kysymyksiin ja aineisto auttaa näkemään laajemman kuvan, tukea jäsentelyyn ja yleisten johtopäätösten löytymiseen tutkimusaineistosta. Laadulliset tiedot lisäävät määrälliseen aineistoon yksityiskohtia ja antaa kyselytutkimukselle inhimillisemmän näkökulman. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 8)

Suljetuilla määrällisillä monivalintakysymyksillä kysely on helpommin tulkittavissa eri ikätasot huomioon ottaen ja luotettavuus samasta asiasta puhumisesta kasvaa. Määrällisiin kysymyksiin vastaa nopeammin ja antamalla vastausvaihtoehdot helpottavat ne ymmärrystä, jossa vastaaja ei välttämättä osaa vastata vapaaseen kysymykseen. Nopeus helpottaa keskittymistä ja kärsivällisyyttä ja mahdollisti lisäämään enemmän kysymyksiä kyselytutkimukseen ja siten saada monipuolisemmin vastauksia. Varovaisuutta ja pohdintaa tuotti, ettei kysymykset ole liian johdattelevia. Lapsi esimerkiksi vastaa usein myöntävästi kysymykseen, jos hän kuvittelee, että kysyjä saattaa ilostua siitä. Johdattelevat kysymykset eivät aina anna aikuisellekaan mahdollisuutta vastata halunsa mukaan, jos vastaamiseen liittyy pelkoa arvostelun kohteeksi joutumisesta. (Vilén ym. 2008, 89) Painotin, että vastaajat pysyvät anonymeinä, eikä yksittäistä henkilöä pysty yhdistämään vastauksiin. Henkilötietolain (523/1999) 3 §:n mukaan yksityisyyden suoja on taattava ”kaikenlaisia luonnollista henkilöä taikka hänen ominaisuuksiaan tai elinolosuhteitaan kuvaavia merkintöjä, jotka voidaan tunnistaa häntä tai hänen perhettään tai hänen kanssaan yhteisessä taloudessa eläviä koskeviksi”.

Käytin määrällisten kysymysten lisäksi avoimia, laadullisia kyselytutkimuskysymyksiä, jolloin vastaajilla on mahdollisuus vastata monipuolisesti omin sanoin, eikä pelkästään myöntävästi tai kieltävästi (Vilén ym. 2008, 88). Avoimilla kysymyksillä hyötyi myös saamalla selville vastaajille tärkeitä lisäyksiä ja huomioita, mikä on kyselyä laatiessa jäänyt huomiotta (Tuomi & Sarajärvi 2011, 15).

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä pyrkii kuvailemaan todellista elämää ja ymmärtämään mahdollisimman laajasti tutkittavaa ilmiötä. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään mahdollisimman kokonaisvaltaisesti tutkittava asia. (Hirsjärvi ym. 2009, 161) Laadullisen tutkimuksen päämäärä on löytää aineistosta mielenkiintoinen tulkinta ja soveltaa sitä tutkittavan ilmiön ymmärtämiseksi. (Kananen 2008, 24)

Laadullisen tutkimuksen yhtenä piirteenä on, että ihmistä suositaan tutkimuksen tiedonkeruun lähteenä. Tutkimuksessa korostuvat ihmisten kokemukset ja kertomukset, jotka voivat olla hyvin informatiivisia, kun pyritään ymmärtämään tutkittavaa asiaa mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkimus pyrkii saamaan tietoja ihmisten ajattelutavoista, asenteista ja motivaatiosta. Laadullisessa tutkimuksessa korostuvat myös tutkijan omat havainnot saamastaan aineistosta – sen laadusta huolimatta. (Hirsjärvi ym. 2009, 164) Kysymyksiä miettiessä oli hyvä jo pohtia aineiston analysointitapaa. Laadullisen aineiston analyysissä käytetään joko induktiivista eli aineistolähtöistä tai deduktiivista eli teorialähtöistä sisällönanalyysiä (Tuomi & Sarajärvi 2011, 104, 107). Induktiivinen sisällönanalyysi oli tähän aiheeseen toimivin lähtökohta, kun pyritään ihmisten kokemusten kuvaamiseen.

5 TUTKIMUSTYÖN TULOKSET

5.1 Oppilaiden kokemukset

Oppilaiden kyselytutkimukseen sain hyvin vastauksia. Vastauksia oli 49 alakoulun oppilasta kolmesta eri koulusta. Kysymykset liitteessä 2.

Halusin ensimmäisellä kysymyksellä johdatella oppilaat kyselyn aiheeseen ja nimeämään erilaisia tunteita ja samaa kysyin myös opettajilta ja ohjaajilta. Oppilaiden nimeämiä tunteita olivat: iloisia, kivoja, hyviä, hauskoja, ihan yes, keveä, mahtavia, kiinnostustavia, vihaisia, tavallisia, ei mitään, mukavia, jännittäviä, surua, tylsistynyt, innostusta, leikkisää, onnellisuutta, rauhallisia, turhautumista, ärsytystä, vapaata, helpottunut ja luovuutta. Iloisia ja kivoja tunteita vastaajat vastasivat eniten. Mukaan oli päässyt hankalampiakin tunteita, joita tunteilla oli ollut mukana. Esimerkiksi tunne vapaa herätti paljon kysymyksiä ja keskustelua tunnetaitotunneilla ja se nousi ryhmissä yhdeksi suosituimmaksi tunteeksi.

Oppilaista noin 90 % vastasivat, että tunteilla on mukavaa opiskella ja oppia uutta. Puolet pitivät tunnetaitotunteja mielenkiintoisina ja halusivat lisää tunnetaitotunteja. Oppilaista 84 % mielestä tehtävät olivat kivoja ja vain viidennes koki tehtävät vaikeina. Haastavuuttakin on hyvä löytyä, mutta sitä vastaukset eivät kerro, että koettiin vaikeus hyvänä vai huonona asiana.

Kysymyksessä, jossa oppilaat monivalintakysymyksistä valikoivat, minkälaisia hyötyjä ja vinkkejä ovat tunnetaitotunneilta saaneet nousi ylivoimaisesti korkeimmalle yli kaksi valintaa: 32 oppilasta "kavereiden kanssa on mukavampaa" ja 31 oppilasta "uskallan sanoa koulussa tai kotona jos tarvitsen apua". Vastauksista näkee, että oppilaat ovat hyötynneet hyvin tunnetaitotunneista. 50% paremmalle puolelle nousi, että pari ja ryhmätyöt ovat okei, huomaan hyvää itsessäni, sallin itselleni sekä positiivisia että negatiivisia tunteita ja itseä on vähän selkeämpi ymmärtää. Niukasti alle 50% valitsivat, että riidat ovat vähentyneet, luokassa on kivampaa, kotona on mennyt paremmin ja 41% aikoo jatkaa uteliaasti tunteiden harjoittelua. 27 % oli vaihtoehdon, "en ole saanut" hyötyjä ja heistä osa oli valinnut myös saaneensa hyötyjä ja vinkkejä, esimerkiksi heistä neljäosa sallii itselleen sekä negatiivisia, että positiivisia tunteita.

Oppilaiden vastauksista 35% oli vastannut tunnetaitotunneilla olevan tylsää. Yksittäisiä vastaajia oli jokaiselta luokka-asteelta, mutta suurimpia vastaajamääriä oli 30 % 2-luokalta ja 65 % vastanneista oli 5-6 luokkalaisia. 2-luokalta tylsää vastanneilta ei ollut mitenkään negatiivinen, sillä he olivat kaikki valinneet myös, että tunneilla oli mukavaa, tehtävät olivat kivoja ja kokivat, että heitä kuunneltiin, uskaltavat sanoa koulussa tai kotona, jos tarvitsevat apua ja haluavat lisää tunnetaitotunteja. 80 % vastasivat, että tunnit olivat mielenkiintoisia ja hyötynä, että kavereiden kanssa on mukavampaa. Yli puolet on saanut hyötyjä ja vinkkejä tunneilta, että itseä on vähän selkeämpi ymmärtää, huomaan hyvää itsessäni, kotona on mennyt paremmin ja 40% sanoo, että riidat on vähentyneet. Kukaan ei koe itseään huonoksi tai surulliseksi. 40% on monta kaveria tai ei osaa sanoa.

Näistä tylsää vastanneista 5-6-luokkalaisista puolet olivat sitä mieltä, että tunneilla on mukavaa ja puolet, että turhaa. He eivät ei ole saanut mitään tunnetaitotunneilta, kuvio 3., he eivät ole oppineet mistään tunnetaitotunteja, eivätkä osaa sanoa miten usein niistä puhutaan. Puolet heistä ei haluaisi lisää tunnetaitotunteja. Kolmasosa koki itsensä hyväksi juuri tällaisena ja puolet on tehokkaita koulussa ja viihtyvät siellä. Kukaan vastaajista ei menee mukaan kiusaamiseen, jos sellaista näkee vaan noin 2/3 ei välitä siitä ja 1/3 menee väliin kiusaamiseen. Kaikilla vastanneista on 1 tai useampi kaveria koulussa.

8. Mitkä ovat kolme tärkeintä asiaa, jotka olet oppinut tunnetaitotunneilta?

Vastaajien määrä: 7

1.	2.	3.
Ei mitään	Ei mitään	Ei mitään
...
En mitään	En mitään	Entiedä
En mitään.	En mitään.	En mitään.
En mitään	En mitään	En mitään
Tunteita	Ryhmyöskentelyä	Ajattelua positiivisesti ja negatiivisesti
Ymmärtämään	Perheen kansa menee kivemmin	Olemaan kivempi

Kuvio 3. Oppilaiden vastauksia.

Opettajat ja ohjaajat pitivät suurella arvolla sitä, että oppilaat tunnistavat koulukuraattorin ja psykologin ja tietävät heidän toimenkuvansa, jotta kynnys juttelemaan ja apua saamaan madaltuu. Oppilaista 30 (61 %) tiesivät, kuka on koulun kuraattori ja 12 oppilasta (24 %) tiesivät, kuka on koulun psykologi. Luonnollisesti psykologi tiedettiin huonommin, sillä hän ei ole ollut mukana ohjaamassa jokaisessa ryhmässä.

Osallisuuteen liittyviin kysymyksiin yli puolet olivat sitä kokeneet. Oppilaista 57 % vastasivat, että minua kuunneltiin ja, 55 % saivat sanottua tunneilla mitä halusivat. Keskustelua enemmän olisi halunnut 3 oppilasta, aiheista: *"Siitä että minulla on välillä vähän hankalaa"*, *"kivoista asioista"* ja *"mönkijöistä"*.

Oppilaat oppivat paljon uusia asioita, joista tuli pitkä lista. Taitoja on ollut esimerkiksi:

- hallitsemaan vihaa, laskemaan kymmeneen
- itsensä ymmärtäminen
- kompromissin teko
- kuunteleminen
- olemaan parempi kaveri
- uusia tunteita
- yhteistyötaitoja
- ystävyyttä

Suurin osa kyselyn mukaan voi hyvin ja tuntee itsensä hyväksi juuri tällaisena kuin on. 20 % jopa tuntee itsensä täydelliseksi. 70 % on yleensä tyytyväinen tai onnellinen. 2 % pitää itseään huonona ja surullisena.

Tunnetaitoja puolet oppilaista on oppinut myös KiVa-tunneilta. Vajaa puolet ovat oppineet myös muilta oppitunneilta ja kotoa. Niitä on opittu harrastuksistakin, kavereilta ja mummolasta. Neljäsosa sanoo, että niistä puhutaan viikoittain. Kiusaamisen vastainen työ näyttää olevan olleen tuloksellista, sillä oppilaista yli 54 % sanoo kiusaamista nähdessään menevänsä siihen väliin. Vain 2 % sanoo menevänsä kiusaamiseen mukaan. Oppilailta on koulussa kavereita monta 56 %. Kukaan ei vastannut, ettei heillä ole yhtään kaveria koulussa.

5.2 Opettajien ja ohjaajien kokemukset

Vastaukset sain 5 opettajalta/ohjaajalta. Vastaajien määrä oli hyvä, sillä kaiken kaikkiaan olisi voinut olla 7 vastaajaa. Kysymykset löytyvät liitteestä 2.

Ryhmätyöskentelyä pidettiin tarpeellisena ja hyvänä asiana, sillä silloin tulee jo itsestään tilanteita ratkottavaksi. Hyvänä asiana pidettiin, myös kun kuraattori ja psykologi tulevat tutuksi, niin kynnys yhteydenottoon madaltuu, jos tarvetta tulee yksilölliselle tapaamiselle. Yksilöllisiä tarpeita ei sovi unohtaa, vaan laittaa etusijalle ja vastaaja pohti tarvitsijoita olevan enenevissä määrin. Vastaaja toivoi resurssien riittävän ryhmätyöskentelyynkin.

Johdattelin oppilaita ja opettajia ja ohjaajien kysymyksiin kysymällä mitä tunteita tulee mieleen tunnetaitotunneista. Opettajille ja ohjaajille mieleen tulleita tunteita oli hyvin monen laisia: kiitollisuutta, huolen kantamista, rehellisyyttä, iloa, voimattomuutta, myötäelämistä, mielenkiintoa, oppimisen iloa, uteliaisuutta, ymmärtämistä ja luovuutta.

Opettajat ja ohjaajat olivat saaneet kaikki saaneet tunnetaitotunneista vinkkejä ja työkaluja kouluarkeen. Käyttöön otettuja työkaluja oli ollut "susikortit", eli MAHTI-tunnekortit ja tunnemittari. *"Riitatilanteiden käsittelyssä ovat olleet avuksi ja lapset itse osaavat paremmin kertoa miltä tuntuu."* Toinen opettaja/ohjaaja kertoi: *"Olemme jatkaneet teemojen työstämistä joskus muilla oppitunneilla, olemme palanneet opeteltuihin tunnetaitoihin haastavissa tilanteissa, muistuteltu mitä tunnetaitotunneilla on puhuttu."*

Vastausten perusteella vastaajista kaksi järjestää vastaavia tunteja oppiaineisiin sisältyessä ja yksi järjestää itse tunne- ja vuorovaikutustunteja. 3/4 sanoi käyttävänsä työssään paljon tunnetaitoihin liittyviä asioita ja yksi kokee taidot tärkeiksi, mutta kaipaisi ohjausta niiden opettamiseen. Kukaan ei valinnut vastausvaihtoehtoa pitävänsä KiVa-tunteja, mutta syytä siihen ei tässä yhteydessä saatu selville. KiVa Koulu® -ohjelman käyttö on käyttäjiksi rekisteröityneille kouluille vapaaehtoista. Kouluille on kehitetty laatusuositukset, joiden avulla koulut voivat seurata ohjelman toteuttamisen astetta ja laatua omalta osaltaan. (KiVa Koulu 2019)

Halusin kysyä miten tunnetilat vaikuttavat koulupäivää ja kaikki vastaajat sanoivat huomaavansa oppilaiden tunnetilojen vaikuttavan päivän kulkuun. Tunteet ovat läsnä opettajan/ohjaajan mukaan joka hetki. Huono aamu näkyy koulupäivässä ja samoin

hyvä. Oppilas itse voi haluta näyttää tunnekorteista miltä tuntuu. Suuttumus, väsymys, ärtymys, kiukku estävät oppilaan etenemisen. Rento, vapautunut, myönteinen olo edesauttaa oppimista ja uusien taitojen opettelua. Opettajat ja ohjaajat kiinnittävät huomiota oppilaiden positiivisiin sekä negatiivisiin tunteisiin. He yrittävät vaikuttaa niihin kyselemällä ja selvittämällä pahanolon syytä ja rauhoittamalla tilannetta. Opettajiin/ohjaajiin vastauksia mm.: *"Jos oppilas on hyvin vihainen, ärsyyntynyt tai iloinen jostakin niin juttelen, että mitä on tapahtunut ja sen jälkeen on helpompi rauhoittua kouluasioihin."* , *"Kannustan, kehuun, kiitän, huomautan onnistumisista jotta oppilas huomaa sen itsekkin. Huomautan myös silloin jos tunne on saanut aikaan huonoa käyttäytymistä."*. Suurin osa antaa päivittäin positiivista palautetta oppilaille ja/tai vanhemmille, mutta ainakin viikoittain.

Kaikki olivat yhtä mieltä, että tunnetaitotunneilla voidaan vaikuttaa oppilaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. *"Tunnetaitotunneilla on juteltu paljon myös kotona ja vapaa-ajalla toimimisesta, mistä kouluaikana ei puhuta niin paljon."* Tunnetaitotuntien avulla oppilailla nähdään kehittyneen taitoja tasainen 60 % joukko: itsetuntemus, minäkuva, tunnetaidot, yhteistyötaidot ja vuorovaikutus. Kaveritaidot olivat kehittyneet kahden mielestä ja yhden mielestä luokan ilmapiiri oli parantunut.

Käsitys kuraattorin ja psykologin kanssa tehtävästä työstä oli muuttunut 60% mielestä. Mukavan lisäyksen kera: *"Olen positiivisesti vaikuttunut Paula-kuraattorin tekemästä työstä."*. Moni piti tärkeänä, että kuraattori ja psykologi tulee tutuksi ja kynnyksellä mennä juttelemaan on matala sekä oppilaat tietävät mitä varten he ovat olemassa.

Opettajiin/ohjaajiin risuista ja ruusuista ja kehittämisideoissa ei ainuttakaan risua tullut. Tunnetaitotuntien ideaa kehitetään ja toivotaan, että niitä tulee lisää ja jatkumoksi kouluihin. Näkevät hienona, että tällainen oli mahdollista heidän koulussaan. Kiitosta tuli myös toimivasta yhteistyöstä, mikä tukee myös opettajien jaksamista. Kehittämis ehdotus oli psykologin resurssiin, jotta hänkin tulisi varsinkin oppilaille tutuksi ja toimenkuva selkenisi. Yksi vastaus: *"Erittäin hyvä kun tällaisia tunteja..Mielestäni on hyvä, kun samoja tunnetaitoasioita tulee "monesta suusta". Silloin nämä taidot ovat läsnä jokapäiväisessä elämässä."*

Viimeinen tunnetaitojen kartoitus oli tarkoitus ensisijaisesti vastaajille itselleen, mutta julkaisen siitä muutaman kohdan Kuvio 4., joista huomaa, että opettajilta ja ohjaajilta vaaditaan myös tunnetaitoja työssään ja varmasti hyötyisivät niiden koulutuksesta.

	Harvoin	Joskus	Usein
Ihmettelen, miksi järkevät ihmiset reagoivat niin voimakkaasti tunteilla.	40%	40%	20%
En tiedä, mitä tekisin tai sanoisin, kun kohtaan toisen ihmisten voimakkaita tunnereaktioita.	40%	60%	0%
Joudun käyttämään paljon energiaani toisten ihmisten tunnereaktioiden käsittelyyn.	40%	40%	20%
Minun pitäisi pystyä innostamaan ja vakuuttamaan muita, mutten tiedä, miten saisin heidän tunteensa heräämään.	40%	60%	0%

Kuvio 4. Tunnetaidot osa opettajien ja ohjaajien työtä.

6 POHDINTA

Toimeksiantaja toivoi opinnäytetyön tuovan mukanaan positiivista eteenpäin vievää asennetta. Positiivisella asenteella pystytään korostamaan tunnetaitotuntien tärkeyttä sekä vahvistamaan oppilaiden, opettajien ja opiskeluhuollon välistä yhteistyötä. Opinnäytetyöllä pyritään myös nostattamaan Kittilän kunta yhdeksi esimerkkikunnaksi, jossa on saatu toteutettua uuden opetussuunnitelman vaatimuksia yhteisöllisen työotteen kasvattamista.

Yhteistyö kuraattorin kanssa oli mielekäs osa koko opinnäytetyöprosessiani. Hän tapansa mukaan etsii mahdollisuuksia ongelmien sijaan niin minun kanssani kuin työssäänkin. Hyvällä työyhteisöllä on merkittävä merkitys työntekijän stressinhallintaan ja vähentää psykosomaattista oireilua, kannustaa ja jakaa vastuuta (Vilén ym. 2008, 103). Tunnetaitotunneilla toimitaan yhdessä opettajien ja ohjaajien kanssa ja jaetaan vastuu myönteisen toimintakulttuurin kehittämisestä ja ylläpitämisestä; hyvinvointi on kaikkien asia. Myönteistä tunnistamista voi toteuttaa tavoitteellisesti hyvinvoinnin edistämiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi.

Käsitykseni yhden luokan kohdalla oli, ettei ohjauksella ryhmä toiminut niin hyvin kuin mahdollista. Tutkimustulos tukee tätä hypoteesia, sillä puolet heistä olivat vastanneet tunnetaitotuntien olevan turhia, mutta suurin osa silti vastasivat tunneilla olleen mukavaa. Olosuhteet vaikuttavat myös vastauksiin. Sallivaa ympäristöä ei välttämättä ollut luokassa vastauksia tehdessä tai mittauksen ajankohta oli huono ja se vaikutti vastaajien vastauksiin negatiivisesti (MOTV 2008). Virhettä en pysty poissulkemaan, sillä mittaustilannetta en päässyt itse havainnoimaan. Saattoi myös olla, että tehtävät tunnetaitotunneilla ei olleet tarpeeksi haastavia ikätasoon nähden.

Tunne häpeä on mielenkiintoinen, mikä saattoi myös vaikuttaa oppilaiden vastauksiin. Häpeä on kokonaisvaltaista tunnetta huonoudesta, ja siihen voi liittyä kokemuksia riittämättömyydestä ja vähäpätöisyydestä. Työntekijä osatessa ja uskaltessa käsitellä oppilaan häpeää ilman tuomitsemista, uskaltaa oppilas helpommin näyttää oman heikkoutensa. Heikkoutensa näyttäminen ilman, että tulee hylätyksi, on vaativaa. Muutos ihmisessä alkaa siitä, että asioista voidaan puhua luottamuksellisesti ja avoimesti. (Vilén ym. 2008, 29) Turvallisesti kiintynyt lapsi uskaltaa näyttää avoimesti tunteitaan ja tarpeitaan ja kokee, että hänen tunteillaan on merkitystä. Kiintymyssuhdemalli vaikuttaa siihen, miten ihminen hakee ja uskaltaa ottaa vastaan apua. Turvallisessa

kiintymyssuhteessa elänyt on oppinut, että apua kannattaa pyytää ja sitä voi myös saada. (Vilén ym. 2008, 44)

Opiskelijatoverini tekivät opinnäytetyönään selvityksen Turun koulukuraattorien työstä. Heidän tuloksistaan poimittuna, että alakouluissa koulukuraattorin luokse tullaan kertomaan kaverisuhdeongelmista ja muista sosiaalisista vaikeuksista. Koulukuraattoria tavataan sosiaalisten- ja tai tunnetaitojen ollessa puutteelliset tai mikäli oppilaalla on käytöshäiriöitä tai motivaation puutetta koulunkäynnin suhteen. Yksinäisyyden ja kiusaamisen vuoksi tullaan myös koulukuraattorin luokse. Alakouluissa pyyntö, että lapsi tulisi koulukuraattorille, tulee useimmiten oppilaan vanhemmalta tai opettajalta. (Blomberg ym. 2018, 46) Samat syyt hallitsevat myös Kittilässä mihin vastataan juuri yhteisöllisillä tunnetaitotunneilla, jotta rajalliset resurssit riittäisivät avuksi mahdollisimman monelle oppilaalle, jotka hyötyvät kaikki opeteltavista taidoista. Tunnetaitotuntien ohessa yhteistyö opettajien, ohjaajien ja opiskeluhoillon kanssa tiivistyy ja koulukuraattori ja koulupsykologi tulee tutuksi oppilaiden kanssa.

Kuluttavinta sosiaali- ja terveysalalla on usein kiire ja työntekijän tietoisuus siitä, että ajan puute estää asiakkaiden tarpeisiin vastaamisen (Vilén ym. 2008, 96). Koulupsykologin resurssi toi näkemykseni mukaan vielä haastetta päästäkseen tekemään yhteisöllistä työtä, sillä kunnan psykologi tekee kaikkia ikäryhmiä. Resurssia vie paljon myös yksilökäynneillä tehtävät testit liittyen kielihäiriöihin. Kehityksellistä kielihäiriötä on todettu noin seitsemällä prosentilla lapsista. Kouluikässä kielihäiriöisyys tuo usein oppimis- ja lukivaikeuksia. Sanasto- ja käsitteistöpuutteet voivat haitata myös kokemuksista ja tunteista kertomista ja keskusteluihin osallistumista erityisesti ikätovereiden kanssa. Tunteiden ilmaisua ja käsittelyä voi vaikeuttaa ilmaisu- ja ymmärtämisvaikeudet. Kielihäiriöisyys voi aiheuttaa keskittymisvaikeutta kuin myös altistaa käytöshäiriöille. (Ruotsalainen 2019, 29)

Mikä saa lapsen ja nuoren opiskelemaan ja voimaan hyvin-julkaisun johtopäätöksissä mainitaan muun muassa, että tuetaan uusilla innovaatioilla opettajien sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten paikallista verkostoitumista ja dialogia. Oppilaiden vertaisoppimista ja -arviointia tulisi kouluissa hyödyntää tietoisemmin oppimisen tukena. (Valtioneuvosto 2019, 26) Tukeeko siis opetus ja kulttuuriministeriö uusia innovaatioita? Nämä tunnetaitotunnit ovat ainakin hieno innovaatio. Innovaatioita ja hyviä ohjelmia on hyvin paljon monenlaisia samassa tunnekasvatus aiheessa liikkuen. Mutta näen ongelmaksi sen, että jokainen kehittää omansa, eikä voimia ole yhdistetty kansalliseksi

ohjelmaksi. KiVa Koulu® on hyvä esimerkki, miten hyvää systeemi on tuotteistettu ja se myös lisää yhdenmukaisuutta.

Olemassa olevia lähestymistapoja voisi hyvin myös hyödyntää ja soveltaa jatkossa tunnetaitotunteja kehittäessä kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan kuuluvaa suuntausta dialektista käyttäytymisterapiaa. Kognitiivisuus tarkoittaa ajattelua, muistia, havainnointia, kieltä ja oppimista. Laajemmassa merkityksessä kuvattaessa sitä lähestymistapana, jolla pohditaan ihmisen persoonaa ja tunne-elämän kehittymistä ja tukemista. Kognitiivinen käyttäytymisterapia on oppimis-, kognitiivisen ja sosiaalipsykologian tutkimusten ja teorioiden pohjalta kehitetty psykoterapiamuoto. Kognitiivista käyttäytymisterapiaa on onnistuneesti sovellettu mm. sosiaalisten pelkojen, paniikkihäiriön, syömishäiriöiden, unihäiriöiden, masennuksen, ja päihteiden käytön kaltaisten ongelmien hoidossa. (Lehtonen & Lappalainen 2005, 5) Myönteisten kokemusten ja myönteisen palautteen puutteen katsotaan olevan kognitiivisissa käyttäytymisteorioissa syynä mielenterveysongelmiin. Lisäksi. Käyttäytymisterapioiden avulla nuorta tuetaan löytämään keinoja vuorovaikutussuhteiden kehittämiseen, sillä positiivisia kokemuksia ja palautteen saamista estävät sosiaalisten taitojen puutteet. (Karlsson ym. 2006, 242–243)

Dialektisen käyttäytymisterapian, DKT, on kehittänyt Marsha Linehan, joka kehitti kognitiivista käyttäytymisterapiaa sopivaksi epävakaasta persoonallisuudesta kärsiville asiakkailleen (Kåver & Nilsonne 2004, 17). Dialektisessa käyttäytymisterapiamallissa pyritään selvittämään, miten asiakkaan haitalliset uskomukset liittyvät asiakkaan tarpeisiin ja tunteisiin. Asiakas itse tulisi tietoisemmaksi omista perustarpeistaan ja arvoistaan, jotta uskomusten uudelleentulkinta olisi perusteltua. Tavoitteena terapiassa on kokemus siitä, että ihmissuhdeongelmia voidaan korjata yhdessä. Validointi on terapian avainkäsitteitä. Asiakkaan motivaatiota muutostyöskentelyyn voidaan lisätä validoimalla käyttäytymisen taustalla olevaa tunnekokemusta. (Holmberg & Kähkönen 2008, 224–228) Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta kaikki käyttäytyminen ei ole. Toiminta perustuu perustunteiden kautta työskentelyyn. Esimerkiksi etsitään, mikä perustunne on masennuksen taustalla. Siinä Hakala on suomentanut Linehanin teoksesta Dialektisen käyttäytymisterapian taidot -taitoryhmämateriaalin, jota käytetään ja sovelletaan Turun sijaishuollossa ja muuallakin Suomessa.

Valtioneuvoston julkaisussa oman kappaleensa on saanut osallisuus. Osallisuudesta puhutaan näinä päivinä hyvin monessa paikassa. Onko se vain muoti-ilmiö tai toivotaan, että se on aidosti yritys aloittaa enemmissä määrin arvostamaan ja kunnioittamaan

lapsen näkökulmaa ja tulkintaa asioista. Keskeinen hyvinvoinnin edellytys kuitenkin on mahdollisuus kuulua yhteisöön ja vaikuttaa omaan elämään. (2019, 93)

Uskon kirjallisuus määrä huomioon ottaen, että tunteet tullaan sallimaan ja ne tulevat olemaan enemmän läsnä elämässämme. Sitä en tiedä sallitaanko tulevaisuudessa tunteita näyttää missä vain, hyvän käytöksen rajoissa, vai pyrimmekö siihen, että suurin osa oppii käsittelemään omat tunteensa ja voivat paremmin ja toimivat ryhmässä ihmisten kanssa sulavammin ymmärtäen toisten tunteita.

Mielenkiintoisessa astrologi Seppo Tanhuan blogissa, hän kirjoitti kollektiivisesta tietoisuudesta. Tietoisuudessamme on juuri sitä, mitä ajattelemme, tunnemme ja koemme. Sanamme ja ajatuksemme vaikuttavat elämäämme. Tietoisuuteemme kuuluu myös luova tila, hiljaisuus, oivallus, ymmärtäminen ja intuitio. Esoteerisen alkemia opin mukaan jokainen ihminen kohtaa elämänsä aikana vain oman värähtelynsä mukaisia tilanteita. Näemme, kuulemme ja koemme siis vain oman taajuutemme mukaisia asioita. Jokainen meistä elää näin ollen omassa realiteetissaan. Oman ominaisvärähtelyn ulkopuolella olevaa todellisuutta emme pysty havaitsemaan. (Tanhua 2019)

7 ARVIOINTI

Eettisyys on periaatteellinen tutkimusta ohjaava lähtökohta. Tällöin jo tutkimuksen aiheen ja tehtävän määrittely nähdään eettisenä kysymyksenä. Tutkimuksen luotettavuus on tutkimuksen raportoinnin kannalta keskeinen kysymys (Tuomi & Sarajärvi 2018, 11)

Tulokset eivät aina vastaa sitä todellisuutta, jota tutkija kuvittelee tutkivansa. Esimerkiksi kyselylomakkeisiin vastaavat ihmiset ovat voineet ymmärtää kysymyksen eri tavalla kuin kyselyn laatinut on sen ajatellut. Tutkijalta vaaditaan taitoja puntaroida vastauksia ja tarkastella niitä teoreettiselta tasolta. Tämä vaatii tarkkuutta, sillä on kerrottava millä perusteilla tutkija esittää tulkintoja ja mihin päätelmä perustetaan. (Hirsijärvi ym. 2009, 231–233) Validiteetti oli mielestäni onnistunut kysymyksissä, sillä niitä mietittiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja kuulin myös ulkopuolisen henkilön mielipiteen kysymyksistä, jotta niistä saatiin mahdollisimman ymmärrettävät ja samaa asiaa tarkoittavat. Sekaannuksia löytyy lähes kaikista yhteyksistä, joissa ihmiset puhuvat erilaisilla käsitteillä. Käsitteillä puhuessa on tärkeää ottaa puheeksi se mitä sanat käytännössä merkitsevät. Kaikille samat ovat samoja, mutta niiden merkityssisällöt voivat olla erit. (Dunderfelt 2001, 47) Tietojen yleinen laatu on parempi määrällisten kyselytutkimuskysymysten johdosta, sillä jopa sanalliset vastaukset voi muuttaa kaavioiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 16)

Aiheessa pysyminen ja kokonaiskuvan hahmottaminen olivat haastavaa. Todettu lukihäiriö tuo oman vivahteensa, mutta suurin haaste oli suunnittelun jälkeen tarttua tosi toimiin ja alkaa vain kirjoittaa. Olen tyytyväinen aiheesta, sillä koen aiheen kiinnostavaksi ja tärkeäksi. Ihan projektin alkuvaiheessa minulla oli idea, että haluaisin syventyä aitoon läsnäoloon ja intuitioon. Etsiessäni aiheeseen liittyvää materiaalia huomasin, että siitä löytyi, vaikka kuinka paljon eri kirjoista ja elämänoppaista, ja aiheen hyödyntäminen toimeksiantajalleni ja tutkimus- tai kehittämistehtäväksi se ei selkeästi taipunut. Tämän projektin edetessä alkuperäinen aihe aivan unohtui, vaikka sitäkin olisi tässä aiheessa pystynyt osiltaan hyödyntämään.

Oman tutkimuksensa vaatisi toinen ideani, josta myös löytyi paljon kirjallisuutta, eli tunne häpeä. Minua ei vielä ainakaan oli tullut vastausta vastaan sellainen, että mihin lapsen leikkisyys ja spontaanisuus katoavat kehittyessä nuoreksi? Onko se häpeän tunne mikä nostaa päätään ja pystyttäisiinkö sitä käsittelemään niin, ettei siitä tulisi niin

vaikutusvaltainen osa murrosikäisten elämää. Aloin pohtia asiaa, kun Kittilässä näin käyttäytymisten eron vivahteita oliko kyseessä 4-luokkalainen vai 5-luokkalainen.

On hyvä, että nykyään on poikkeus tehdä opinnäytetyön yksin. Parityöskentelyssä itse prosessi olisi antoisampi ja moniulotteisempi. Olen silti ihan tyytyväinen, että jouduin tekemään työn yksin ja harjoitella ottamaan vastuuta työn eteenpäin saattamisesta. Ryhmätyöskentelyt ja vastuun jakaminen ovat niin arkipäivää, että hyvä se on joutua välillä yksintyöskentelyn tilanteeseen.

LÄHTEET

- Blomberg, S.; Lintula, J. & Vainioranta, K. 2018. Opinnäytetyö. Selvitys Turun koulukuraattorien työstä. Turku AMK.
- Dunderfelt, T. 2001. Intuitio ja tunneviestintä - ihmisten välinen näkymätön yhteys., 2. painos. Dialogia Oy.
- Hakkarainen, K.; Lonka, K & Lipponen, L. 2004. Tutkiva oppiminen - Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen syyttäjänä. Helsinki: WSOY.
- Henkilötietolaki 523/1999. Annettu Helsingissä 22.04.1999. Saatavilla sähköisenä osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1999/19990523>.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Holmberg, N. & Kähkönen, S. 2008. Persoonallisuushäiriöt ja dialektinen käyttäytymisterapia. Teoksessa Kähkönen, S.; Karila, I. & Holmberg, N. (toim.) 2008. Kognitiivinen psykoterapia. 3. uud. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus Oy.
- Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Karlsson, L.; Laukkanen, E. & Marttunen, M. 2006. Yksilöpsykoterapiat. Teoksessa Laukkanen, E.; Marttunen, M.; Miettinen, S. & Pietikäinen, M. (toim.) 2006. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kemppinen, P. 1997. Nuori minänsä vankina., 2 osa. Vantaa: Kannustusvalmennus Oy.
- Kittilä 2019a. Koulutus ja opetus. Viitattu 5.2.2019 <http://www.kittila.fi/koulutus-ja-opetus>.
- Kittilä 2019b. Kylät. Viitattu 5.4.2019 <http://www.kittila.fi/kylat>.
- Kittilä 2019c. Unicef Lapsiystävällinen kunta -malli Kittilässä. Viitattu 11.7.2019 <http://www.kittila.fi/unicef-lapsiystavallinen-kunta-malli-kittilassa>.
- KiVa koulu 2019. KiVa Koulu. Viitattu 23.9.2019 <http://www.kivakoulu.fi>.
- Kåver, A. & Nilsonne, Å. 2004. Dialektinen käyttäytymisterapia tunne-elämältään epävakaan persoonallisuuden hoidossa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lajunen, K.; Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille., Opas 39. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Lehtonen, T. & Lappalainen, R. 2005. Psykologipalveluiden kehittämissyksikön julkaisuja 6/2005. Kognitiivisen käyttäytymisterapian perusmenetelmiä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Linehan, M. M. 1993. Cognitive-behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York City: The Guilford Press.
- Linehan, M. M. 2015. DBT Skills training manual - Handouts and worksheets. Second edition. Hakala, S. Dialektisen käyttäytymisterapian taidot - taitoryhmän materiaali. New York City: The Guilford Press. Verkkoersio: <https://www.guilford.com/add/linehan7/lin-p-orientation.pdf>.

Mielenterveystalo 2019. Mielenterveyden vahvistaminen - tunteet haltuun. Viitattu 23.9.2019 https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx.

Mieli 2019. Kaveritaidot. Viitattu 24.1.2019 www.mielenterveysseura.fi/lapset-ja-nuoret/alakoulu/kaveritaidot.

MOTV 2008. Mittarin luotettavuus. Viitattu 21.9.19 <https://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html#validiteetti>.

Närvi, L. 2018. Opetusdiat - Osallisuus. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu.

Opetushallitus 2019a. Perusopetus. Viitattu 11.9.2019 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetus>.

Opetushallitus 2019b. Perusopetuksen ydinasiat. Viitattu 11.9.2019 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-ydinasiat>.

Opetushallitus 2019c. Opiskeluhoolto. Viitattu 12.9.2019 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskeluhoolto>.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Annettu Helsingissä 30.12.2013. Saatavilla sähköisenä osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>.

Pekkarinen, E. & Myllyniemi, S. 2019. Vaikutusvaltaa Euroopan laidalla - Nuorisobarometri 2018. Keuruu: Printek.

Perusopetuslaki 628/1998. Annettu Helsingissä 21.8.1998. Saatavilla sähköisenä osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>.

Rantanen, J. 2015. Vaikuta tunteisiin! Helsinki: Talentum.

Ruotsalainen, M. 2019. Kankeutta kielessä. Tehy 5-2019. Helsinki.

Saarinen, M. 2001. Tunne älysi, älyä tuntevasi. 2. painos. Helsinki: WSOY.

Suomen UNISEF 2015. 7 askelta kohti lapsiystävällistä kuntaa. Opas Lapsiystävällinen kunta - mallia toteuttavalle kunnalle. Viitattu 11.7.2019 <https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/Vaikuttaminen/7-askelta-kohti-lapsiystavallista-kuntaa-2015.pdf>.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Tanhua S. 2019. Blogi: Koko ihmiskunta on heräämässä suureen muutokseen. Viitattu 28.8.2019 <https://www.astro.fi/blog/author/13/seppo-tanhua>.

THL 2018. Yhteisöllisestä työstä hyvinvointia - opiskeluhooltoryhmä perusopetuksessa.

THL 2019a. Lapsen osallisuus. Viitattu 12.9.2019 <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lapsen-osallisuus>.

THL 2019b. Opiskeluhoolto. Viitattu 19.9.2019 <https://thl.fi/fi/web/lapset-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto>.

THL 2019c. Äidin lievätkin masennusoireet vaikuttavat lapsen tunne-elämään. Viitattu 19.9.2019 <https://thl.fi/fi/-/aidin-lievatkin-masennusoireet-vaikuttavat-lapsen-tunne-elamaan-tukea-saatava-raskausajasta-vauvavuoden-loppuun-asti>.

TS 4.3.2019. Nuoriso barometri tuo hälyttävän tiedon. Turun Sanomat.

TS 7.3.2019 Pohjoismaiden nuorten alkoholinkäyttö laskussa. Turun Sanomat.

Tunne ja taida 2019. Perustunteet. Viitattu 7.9.2019
<https://tunnejataida.fi/tunnetaidot/perustunteet/>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7., painos. Helsinki: Tammi.

Turku AMK 2017. Opetusdiat, Lapsiryhmien ohjaus. Viitattu 26.8.2019.

Töttö, P. 2010. Syvällistä ja pinnallista - Teoria, empiria ja kausaalisuus sosiaalitutkimuksessa. Tampere: Vastapaino.

UNISEF 2019. Lapsiystävällinen kunta. Viitattu 11.7.2019 <https://www.unicef.fi/unicef/tyomme-suomessa/lapsiystavallinen-kunta-projektiesittely/>.

Valtioneuvosto 2019. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:7 Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161440/VN_2019_7_Edellytykset_kasvuun_oppimiseen_ja_osallisuuteen_kaikille.pdf.

Viisainen, P. 2018. Tunnetaitotunti materiaalit. Kittilä.

Vilén, M.; Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY.

Vilkka, H. 2014. Tutki ja mittaa - Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Vuoristo, N. 2019. Opetusdiat, Ennaltaehkäisevät palvelut ja lastensuojeluilmoitus. Turku AMK.

Kyselytutkimuksen kysymykset

Kysely kokemuksista Kittilän tunnetaitoryhmien pilotoinnista/tällä hetkellä meneillään olevista

Opettajille ja ohjaajille:

1. Missä koulussa työskentelet: (Jokaisessa koulussa on ollut hieman räätälöidyt paketit)
 Alakylä, Kaukonen, Lukkari, Raattama
2. Mitä mieltä olet kuraattorin ja psykologin työnkuvan painopisteen siirtymisestä yksilöllisestä työskentelystä ryhmälähtöiseen yhteisöllisempään työskentelyyn?
3. Mitä tunteita tunnetaitotunnit herättävät sinussa? _____
4. Oletko itse osallistunut tunnetaitotunteihin? Kyllä__ En__, Miksi et? _____
5. Onko tunnetaitotunteja ollut riittävästi? Kyllä__ Ei_____ En osaa sanoa
6. Oletko saanut tunnetaitotunneista kouluarkeen vinkkejä ja työkaluja?
 Kyllä__ Mitä?__ En__ En osaa sanoa
7. Järjestätkö itse vastaavia tunteja
 oppiaineisiin sisältyvät, KiVa-tunnit muita, mitä?_____
8. Haluaisitko opettaa oppilaille enemmän tunnetaitoja, kaveritaitoja yms.?
 Tämän hetkiset opetussuunnitelman mukaiset riittävät.
 Koen taidot tärkeiksi, mutta kaipaisin ohjausta niiden opettamiseen.
 Käytän työssäni paljon niihin liittyviä asioita.
 En halua opettaa enempää.
 Ei ole koulun tehtävä opettaa niitä.
 Muu, mikä?_____
9. Huomaatko oppilaiden tunnetilojen vaikuttavan päivän kulkuun? Kyllä_ Miten?_ en_ En osaa sanoa
10. Kiinnitätkö oppilaiden tunnetiloihin huomiota ja yritätkö vaikuttaa niihin?
 Kyllä__ Miten? En__ En osaa sanoa
11. Kiinnitätkö mielestäsi enemmän huomioita positiivisiin vai negatiivisiin tunnetiloihin? Positiivisiin_ Negatiivisiin_ en osaa sanoa
12. Annatko positiivista palautetta oppilaille ja/tai vanhemmille?
 Opäivittäin Oviikoittain Oharvemmin
13. Oletko huomannut, että tunnetaitotunteja pitämällä oppilailla olisi kehittynyt taitoja kuraattorin ja/tai psykologin avulla?
 itsetuntemus minäkuva tunnetaidot yhteistyötaidot

- vuorovaikutustaidot kaveritaidot luokanilmapiiri muuta, millaista? _____
en ole huomannut kehitystä
14. Koetko, että tunnetaitotunneilla voidaan vaikuttaa oppilaiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin? Kyllä, _____ Ei, _____ En osaa sanoa
15. Ovatko tunnetaitotunnit vaikuttaneet käsitykseesi kuraattorin tai psykologin kanssa tehtävästä yhteistyöstä? Kyllä, _____ Ei, _____ En osaa sanoa
16. Kerro, mitä mieltä olet ollut tunnetaitotuntien pilotoinnista (risut, ruusut, ideat kehittämiseen yms.)?
17. Kartoita vielä omat kehittämiskohteesi Jarkko Rantasen (Vaikuta tunteisiin!, 2013, 16) laatiman kyselyn avulla:

	Harvoin	Joskus	Usein
Omat tunteeni räiskähtelevät yli ja kaappaavat vallan, jolloin en pysty ajattelemaan tai toimimaan järkevästi.			
Oma tunne-elämäni on liiankin hillittyä. Haluaisin kokea ja ilmaista enemmän ja voimakkaampia tunteita.			
Ihmettelen, miksi järkevät ihmiset reagoivat niin voimakkaasti tunteilla.			
En tiedä, mitä tekisin tai sanoisin, kun kohtaan toisen ihmisten voimakkaita tunnereaktioita.			
Joudun käyttämään paljon energiaani toisten ihmisten tunnereaktioiden käsittelyyn.			
Minun pitäisi pystyä innostamaan ja vakuuttamaan muita, mutten tiedä, miten saisin heidän tunteensa heräämään.			
Minun pitäisi johtaa kokonaisen ihmisjoukon tunneilmastoa, mutten tiedä millä keinoilla tunneilmastoa voidaan johtaa.			

Oppilaille

1. Koulusi: Alakylä, Kaukonen, Lukkari, Raattama
2. Luokkasi: Esikoulu 1 2 3 4 5 6
3. Mitä tunteita tunnetaitotunnit herättävät sinussa?
4. Kokemuksesi tunnetaitotunneista: (voit valita useamman)
 - tunneilla oli mukavaa tunnit olivat mielenkiintoisia oli tylsää kivoja tehtäviä
 - vaikeaa minua kuunneltiin sain sanottua mitä halusin turhaa olisin halunnut keskustella enemmän_____ tiedän kuka on kouluni kuraattori tiedän kuka on kouluni psykologi
5. Mitä hyötyjä ja vinkkejä olet saanut tunnetaitotunneista? (voit valita useamman)
 - itseä on vähän selkeämpää ymmärtää
 - huomaan hyvää itsessäni
 - sallin itselleni sekä positiivisia, että negatiivisia tunteita
 - aion jatkaa uteliaasti tunteiden harjoittelua
 - tunneista voi saada voimaa kehityksen tueksi
 - kavereiden kanssa on mukavampaa
 - riidat ovat vähentyneet
 - kotona on mennyt paremmin
 - luokassa on kivampaa olla
 - pari ja ryhmätyöt ovat okei
 - uskallan sanoa koulussa tai kotona, jos tarvitsen apua
 - muuta, mitä?
 - en ole saanut
6. Haluaisitko tunnetaitotunteja lisää? Kyllä__ En__ miksi?___ En osaa sanoa
7. Kerro omin sanoin mitä mieltä olet tunnetaitotunneista?
 - Minä en pitänyt:_____
 - Minä pidin:_____
8. Mitkä ovat kolme tärkeintä asiaa, jotka olet oppinut?
 1. _____
 2. _____
 3. _____

9. Oletko oppinut muualta tunteita?

- KiVa-tunneilta oppiaineista vain tunteita kotoa
muualta, _____ en mistään

10. Kuinka usein niistä puhutaan? päivittäin, viikoittain, kuukausittain, harvemmin, en osaa sanoa

11. Tehtävä: Ympyröi vielä yksi asia mikä kuvaa sinua parhaiten jokaiselta riviltä?

	:(:)
Mielestäni minä olen...	Huono	Hyvä juuri tällaisena	Täydellinen
Minä olen yleensä...	Surullinen	Tyytyväinen	Onnellinen
Tehtävien tekemisestä olen...	Tympääntynyt	Okei	Innostunut
Olen mielestäni koulussa...	Tehoton	Tehokas	Supertehokas
Tehtäviä tehdessä...	Minulle sattuu virheitä	Teen mitä osaan	Pyrin täydellisyyteen
Koulussa on mielestäni...	Typerä olla	Viihdyn koulussa	Tosi kivaa
Jos näen kiusaamista...	Menen mukaan	En välitä	Menen väliin
Minulla on koulussa...	Ei yhtään kaveria	1-2 kaveria	Monta kaveria