

Kaisa Luokkanen & Ella Viitalahti

ALAKOULUIKÄISTEN TUNNETAI- TOJEN TUKEMISEN KEINOT OPPI- LASHUOLLOSSA

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Terveydenhoitaja (AMK)

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Terveystenhoitaja
Tekijä/Tekijät	Kaisa Luokkanen & Ella Viitalahti
Työn nimi	Alakouluikäisten tunnetaitojen tukemisen keinot oppilashuollossa
Toimeksiantaja	Kymenlaakson hyvinvointialue (ent. Kymsote)
Vuosi	2023
Sivut	30 sivua, liitteitä 6 sivua
Työn ohjaaja(t)	Anna-Kaarina Anttolainen

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten alakouluikäisten tunnetaitoja tuetaan oppilashuollossa. Työn tavoitteena oli tuottaa ajankohtaista ja luotettavaa tietoa kouluterveydenhoitajille, jotka työskentelevät alakouluikäisten kanssa. Opinnäytetyössä haettiin vastausta seuraavaan kysymykseen: mitä menetelmiä käytetään alakouluikäisten tunnetaitojen tukemisessa? Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Mukaan aineiston analyysiin valikoitui 12 tutkimusta, joista yhdeksän on suomenkielisiä ja kolme englanninkielisiä. Alakouluikäisten tunnetaitojen tukeminen nähtiin merkityksellisenä, koska se on keskeinen edellytys oppimiselle ja sillä on laaja-alainen vaikutus hyvinvointiin.

Aineiston analyysin perusteella esiin nousseet tärkeimmät tunnetaitojen tukemiseen käytetyt menetelmät jakautuivat kuuteen pääryhmään, joita ovat mielenterveyden näkökulma, vuorovaikutus, tunnetuokiot, tunnekortit, leikki sekä tunnetaitoja tukevat ohjelmat. Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen ovat tärkeitä taitoja, jotka vaikuttavat oppilaiden hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Vuorovaikutustaitoja tukee tunnetuokiot, jotka ovat erilaisia opettajälähtöisiä tuokioita ja joissa harjoitellaan tunnetaitoja. Tunnetuokioissa voi olla mukana tunnekortteja, joita voidaan käyttää tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelussa. Leikkien avulla oppilaat voivat kokeilla erilaisia rooleja, ilmaista ajatuksiaan ja olla sosiaalisessa kanssa käymisessä toisten oppilaiden kanssa. Opettajilla on käytössä erilaisia valmiita materiaaleja tunnetaitoja tukeviin menetelmiin. Sisältöä tarkasteltiin neljän näkökulman kautta, joita ovat: kouluterveydenhoitaja, opettaja, oppilaat ja koulukuraattori.

Tutkimusten tuloksista voidaan päätellä, että vuorovaikutus on merkittävin menetelmä alakouluikäisten tunnetaitojen tukemisessa. Opettajien merkitys on suurempi oppilaiden tunnetaitojen tukemisessa, koska opettajat ovat oppilaiden arjessa läsnä. Kouluterveydenhoitajan ja koulukuraattorin luokse oppilaiden tulee erikseen hakeutua puhumaan, sillä heidän luokseen mennään vain tarvittaessa. Kouluterveydenhoitajien on tärkeää olla tavoitettavissa, jotta oppilaat voivat tulla keskustelemaan heidän tunteistaan ja ajatuksistaan vastaanotolle.

Asiasanat: tunnetaidot, tunteet, alakouluikäiset, oppilashuolto

Degree title	Bachelor of Health Care
Author (authors)	Kaisa Luokkanen & Ella Viitalahti
Thesis title	Means of supporting the emotional skills of primary school children in pupil welfare
Commissioned by	The wellbeing services county of Kymenlaakso (former Kymsote)
Time	2023
Pages	30 pages, 6 pages of appendices
Supervisor	Anna-Kaarina Anttolainen

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to find out how the emotional skills of elementary school children are supported in student care. The goal of the work was to produce up-to-date and reliable information for school nurses who work with elementary school children. The thesis sought an answer to which methods are used to support the emotional skills of elementary school children. The thesis was implemented as a descriptive literature review. The data analysis included a selection of twelve studies, nine of which are in Finnish and three in English. Supporting the emotional skills of elementary school children was seen as important, because it is the key prerequisite for learning and has a wide-ranging effect on wellbeing.

Based on the analysis of the data, the most important methods used to support emotional skills were divided into six main groups, which are the perspective of mental health, interaction, emotional storytelling, emotion cards, play, and programs supporting emotional skills. Recognizing and expressing emotions are important skills that affect students' well-being and mental health. Interaction skills are supported by various teacher-oriented emotion tutorials, where emotional skills are practiced. Emotion lessons can include emotion cards that can be used to practice emotional and interaction skills. With the help of games, students can experiment on different roles, express their thoughts and be social with other students. The teachers have various ready-made materials for methods that support emotional skills. The content was examined through four perspectives, which are the school nurse, the teacher, the pupils and the school social worker.

The results of the studies imply that interaction is the most significant method in supporting the emotional skills of primary school children. The teachers' role is more important because they are present in the everyday lives of students. Students must schedule an appointment to see the school nurse and school social worker if necessary. It is important that school nurses are available so that children can come to see them and discuss their feelings and thoughts.

Keywords: Emotional skills, feelings, school age, student care

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	KESKEISET KÄSITTEET	6
2.1	Tunteet	6
2.2	Tunnetaidot.....	8
2.3	Mielenterveys.....	9
2.4	Opiskeluhoolto	11
2.5	Kouluterveydenhuolto	12
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	13
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	13
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	14
4.2	Aineiston tiedonhaku	16
4.3	Aineiston analyysi.....	17
4.4	Eettisyys ja luotettavuus	18
5	TULOKSET.....	19
5.1	Mielenterveyden näkökulma	20
5.2	Vuorovaikutus.....	21
5.3	Tunnetuokiot.....	22
5.4	Tunnekortit.....	23
5.5	Leikki	24
5.6	Tunnetaitoja tukevia ohjelmia	24
6	JOHTAPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	25
	LÄHTEET.....	28

LIITTEET

Liite 1. Tutkimustaulukko

Liite 2. Tiedonhakutaulukko

Liite 3. Sisällönanalyysitaulukko

1 JOHDANTO

Lasten tunnetaidot vaikuttavat koulusuoriutumiseen, kaverisuhteisiin, sosiaali-
seen kyvykkyyteen, ongelmanratkaisukykyyn, taitoon auttaa muita ja avun-
pyytämisen taitoon muilta ihmisiltä tunne-elämän haastavissa tilanteissa. Tun-
netaitojen oppimisella on positiivisia vaikutuksia lapsen itsetuntoon ja ymmär-
rykseen itsestä ja arjen toimintoihin sekä ne tukevat lapsen terveyttä ja hyvin-
vointia. Tunnetaidot, jotka on opittu lapsena, ovat edelleen arvokkaita ja hyö-
dyllisiä vielä nuoruudessa ja aikuisuudessakin. Ne vaikuttavat siihen, miten
suhtaudumme vanhempiimme, yhteiskuntaan, väkivallattomuuteen, päihteiden
käyttöön, vihanhallintaan, terveyteen ja urakehitykseen. (Tunteesta tuntee-
seen - ihmismielen tarina kuvin ja sanoin s.a., 3.2: Tunnetaitojen oppiminen ja
opettaminen.)

Tunnetaitojen perusta rakennetaan jo lapsuudessa. Se, kuinka opit tunnista-
maan, ilmaisemaan ja säätelemään tunteitasi lapsena, vaikuttaa siihen,
kuinka kykenet kohtaamaan vastoinkäymisiä nuoruudessa ja aikuisiässä.
Omien tunnetaitojen kehittäminen ja harjoittelu on suositeltavaa, sillä
niiden avulla sosiaalinen kanssakäynti muiden ihmisten kanssa helpottuu ja
opit tuntemaan myös itsesi paremmin. (YTHS s.a.)

Tekijät valitsivat aiheekseen alakouluikäisen tunnetaitojen tukemisen menetel-
mät oppilashuollossa, koska se on ajankohtainen aihe ja tekijät ovat kiinnostu-
neet siitä sekä se liittyy läheisesti heidän tulevaisuuden ammattiinsa. Tekijät
laativat aiheesta kuvailevan kirjallisuuskatsauksen. Tutkimuksen tavoitteena
oli selvittää, mitä menetelmiä käytetään alakouluikäisten lasten tunnetaitojen
tukemisessa. Opinnäytetyön tilaajana toimii Kymenlaakson hyvinvointialue,
entinen Kymsote.

Terveydenhoitajakoulutuksessa ei paljoa tunnetaidoista puhuttu, minkä takia
tekijät halusivat paneutua aiheeseen sen ajankohtaisuuden ja sen merkityk-
sellisyyden vuoksi. Opinnäyte on merkityksellinen, koska tunnetaidot opitaan
jo lapsuudessa, joten kouluympäristössä tunnetaitojen tukeminen on todella

tärkeää. Kouluympäristössä lapset pääsevät harjoittelemaan tunteita yhdessä muiden lasten sekä koulun ammattihenkilöiden kanssa. (Tunnetaidot koulussa s.a.)

2 KESKEISET KÄSITTEET

Seuraavissa alaluvuissa käsittelemme tarkemmin keskeisimpiä käsitteitä aiheeseen liittyen. Tunnetaidot, tunteet, mielenterveys, opiskeluhoito ja kouluterveydenhoito käsitteet selitetään mahdollisimman tarkasti, jotta opinnäytetyön sisältö olisi ymmärrettävää ja että mahdollisimman moni pystyisi hyödyntämään opinnäytetyön sisältöä työssään.

2.1 Tunteet

Tunteet auttavat ihmistä selviytymään elämän erilaisista tilanteista (Tunneesta tunteeseen - ihmismielen tarina kuvin ja sanoin s.a., 1.2: Tunteet mukana vuorovaikutusympäristössä). Tunteet saavat aikaan sen, että mielessä ja kehossa tapahtuu erilaisia reaktioita. Nämä reaktiot laittavat meidät ajattelemaan ja tekemään asioita. Tunteet ovat hyvin yksilöllisiä ja eri ihmiset voivat tuntea saman tunteen eri tavalla. Ihmisen mieleen mahtuu satoja erilaisia tunteita, jonka takia tunteiden tunnistaminen voi olla haastavaa. (Mielenterveystalo s.a.) Tunteiden kuvaileminen ja niistä keskusteleminen ovat olennaisia tärkeitä, jotta ihmiset voivat oppia ymmärtämään sekä itseään että toisiaan paremmin. Ihminen kokee päivittäin erilaisia tunteita ja tuntemuksia. Osa näistä kestää lyhyen aikaa ja menevät pois, toiset jäävät ja ovat pitkäkestoisempia. Perustunteita ovat ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästyminen. Nämä tunteet johtuvat yleensä jostakin syystä, ja niitä koetaan tiettyinä hetkinä. (Tunneesta tunteeseen - ihmismielen tarina kuvin ja sanoin s.a., 1.1,1.3.)

Tunteet toimivat perustana kaikelle ihmisten väliselle vuorovaikutukselle. Ne vaikuttavat merkittävästi ihmissuhteiden laatuun, pysyvyyteen ja merkityksellisyyteen. Tunteet voidaan nähdä yhtenä viestinnän muotona, sillä ne osallistuvat siihen, kuinka ymmärrämme toisiamme erilaisten ilmaisujen, kuten suullisen, kirjallisen ja fyysisen viestinnän kautta. Havaitsemme tai aistimme ihmisten myönteisyyden ja kielteisyyden tuntemukset. Lapsen tunne-elämän pe-

rusta rakentuu vahvalle suhteelle vähintään yhteen aikuiseen. Tämä rakastava ihmissuhde tarjoaa turvallisen pohjan, jossa lapsi voi vapaasti ilmaista kaikenlaisia tunteitaan. Koti ja perhe ovat paikkoja, joissa harjoitellaan, miltä erilaiset tunteet tuntuvat. Riittävän harjoittelun myötä lapsi oppii käsittelemään tunteitaan ja purkamaan pahan olonsa puhumalla. Tunteiden nimeäminen auttaa lasta tunnistamaan ne ja ymmärtämään niiden merkityksen. Aikuisen esimerkki ja malli ovat olennaisia tunnetaitojen oppimisen kannalta. (Tunteesta tunteeseen - ihmismielen tarina kuvin ja sanoin s.a., 1.2: Tunteet mukana vuorovaikutusympäristössä.)

Tunteiden tunnistaminen on merkityksellistä, koska se on askel kohti tunteiden hallitsemista, niiden kanssa elämistä ja niiden säätelystä. Tunteiden säätelyllä on suuri merkitys niin itseensä kuin toisiinkin. Hyvät tunteidensäätelytaidot mahdollistavat taitavan vaikuttamisen omien tunteidensa kestoon ja voimakkuuteen sekä käyttäytymisen hallitsemisen eri tunnetilojen vaikutuksesta. Hyvillä tunteiden säätelytaidoilla voi välttyä ikäviltä tilanteilta arjessa, kuten väärinkäsityksiltä tai turhilta konflikteilta. Iällä ja sukupuolella on vaikutusta tunteiden säätelyyn, jonka takia lapsilla on joskus vaikeuksia hallita tunnepurkauksia. Aikuisen antama esimerkki auttaa lasta oppimaan, miten hän voi säädellä omia tunteitaan ja kohdata vastoinkäymisiä elämässä. (Tunteesta tunteeseen - ihmismielen tarina kuvin ja sanoin s.a., 2.1, 2.2.)

Kukkosen (2019, 57–58) tutkimuksessa viidesluokkalaisia lapsia oli haasteltu tutkimusta varten siitä, miten he itse kokivat erilaisten tunteiden merkityksen. Lasten vastauksissa korostui erityisesti positiivisten tunteiden merkitys. Myönteisiä tunteita, kuten iloa, haluttiin ylläpitää itsessään ja muissa, koska sillä koettiin olevan vaikutusta kielteisiin tunteisiin esimerkiksi yksinäisyyteen tai suruun. Tunnetaitojen avulla pyritään ehkäisemään yksinäisyyttä. Yksinäisyys on huolestuttava tunne. Yksilön sosiaalisten tarpeiden tulisi tyydyttyä sosiaalisissa tilanteissa, mutta yksinäisyyttä kokevalla se ei kuitenkaan toteudu. Tunteiden säätelyllä on vaikutusta yksinäisyyden kokemukseen, jolla on yhteys stressiin. Yksinäisyyden tunteen lisäksi lapset miettivät vihan, raivon ja suuttumuksen säätelykyvyn tärkeyttä ja keinoja. Oppilaat tiedostivat, ettei vihan tunne saa olla niin vahva, että satuttaisi toista. Tämä on taitavaa toimintaa, koska tunteiden säätelyllä vaikutetaan tunteiden voimakkuuden säätelyyn.

On tärkeää, että lapsilla on tällaisia taitoja, sillä nykymaailmassa on tärkeää hallita impulsseja.

2.2 Tunnetaidot

Tunnetaidoilla viitataan henkilön kykyyn havaita, ilmaista ja hallita omia tunteitaan. Ne muodostavat perustan yksilön itsetuntemukselle ja hyvinvoinnille. Pystyessään tunnistamaan ja ymmärtämään omat tunteensa yksilö voi myös kehittää kykynsä havaita toisten tunteita, mikä on olennaista vuorovaikutustilanteissa ja niissä toimimisessa. Tunnetaidot ovat taitoja, jotka täytyy opetella, koska niitä ei ole kenelläkään valmiina. Se, miten olemme oppineet tunnistamaan, ilmaisemaan ja säätämään tunteitamme lapsuudessa, vaikuttaa huomattavasti siihen, kuinka hyvin pärjäämme vaikeissa elämäntilanteissa, kuinka menestymme sosiaalisissa suhteissa ja kuinka hyvin tunnemme itsemme yleisesti. Näitä taitoja voi harjoitella ja kehittää loppuelämän ajan. (YTHS s.a.) Hyvistä tunnetaidoista on todettu olevan hyötyä lapsille, jotka on kasvatettu tunnetaitoja edistävillä menetelmillä. Lasten tunnetaitoja tukemalla lasten keskittymiskyky on parempi, he tuntevat enemmän myönteisiä kuin kielteisiä tunteita, kohtaavat paremmin vastoinkäymisiä, ovat parempia vuorovaikutus tilanteissa sekä ovat vähemmän alttiita käyttäytymisongelmiin ja väkivaltaisuuksiin. (Rantanen 2013, 1.)

Tunnetaitojen kehittäminen alkaa yksilön omasta itsehavainnoinnista. Tämä tarkoittaa, että yksilö pyrkii tunnistamaan omat kokemuksensa mahdollisimman rehellisesti ja puolueettomasti. On tärkeää miettiä, mitä tunteita ja toimintamalleja ilmeni tietyssä tilanteessa ja millaisia vaikutuksia niillä oli. Lisäksi on olennaista suunnitella, miten voidaan käyttää tätä kokemusta hyödyksi ja soveltaa tulevissa samankaltaisissa tilanteissa. Tietoinen itsetuntemuksen kehittäminen edellyttää kykyä tunnistaa omat tunteet, nimetä ne, arvioida niitä, erottaa ne toisistaan ja hallita niitä. (Tunteesta tunteeseen - ihmismielen tarina kuvin ja sanoin s.a., 3.1: Tunnetaitojen harjoittelu.)

Tunnetaitojen opettaminen lapsille on keskeinen osa jokapäiväistä elämää. Perhe ja muu yhteisö voivat tukea lapsen tunne-elämän kehitystä tarjoamalla palautetta ja antamalla lapselle mahdollisuuden oppia itsestään ikätovereiden

avulla. Lapsi saa tärkeitä oivalluksia itsestään vuorovaikutuksessa muiden lasten kanssa. Jos lapsella on merkittäviä puutteita tunnetaitojen hallinnassa, se voi vaikuttaa hänen kykyynsä hyötyä muiden lasten seurasta ja osallistumisesta ryhmätilanteisiin tehokkaasti. Aikuiset voivat tarjota apua lapsille näissä tilanteissa auttaen heitä selviytymään ja harjoittelemaan uusia tunnetaitoja. On tärkeää ymmärtää, että yksikään yksittäinen opetusmenetelmä ei riitä tukemaan lapsen tunnetaitoja, sillä nämä taidot ja puutteet ovat yksilöllisiä, monimuotoisia ja riippuvat ympäristöstä. Tämä korostaa tarvetta monipuoliselle ja joustavalle lähestymistavalle tunnetaitojen opettamisessa. (Tunteesta tunteeseen - ihmismielen tarina kuvin ja sanoin s.a., 3.2: Tunnetaitojen oppiminen ja opettaminen.)

Joki-Erkkilän ja Jussilan (2019, 42, 63) tutkimusta varten oli haastateltu opettajia. Opettajat olivat havainneet, että heidän merkityksensä tunnekasvatuksessa on todella merkittävä. Opettajat pystyvät omalla toiminnallaan vaikuttamaan tunnekasvatuksen toimivuuteen. Haastattelussa kävi ilmi myös, että omien tunteiden käsittely tulee hallita ennen kuin voi auttaa muita käsittelemään heidän tunteitaan ja kohtaamaan vaikeitakin asioita. Tunnekasvatus on myös yhteydessä mielenterveyteen ja sosiaalisiin suhteisiin sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Osa opettajista korosti, että yksi tärkeimpiä taitoja, joita koulussa tulisi oppia, ovat tunnetaidot. Opetussuunnitelmaan kuuluu tunnekasvatusta, mutta sen toteuttaminen jää yhden opettajan vastuulle. Opettajat kaipaivat yhdenmukaista suunnitelmaa ja olisivat halunneet enemmän tukea tunnekasvatukseen koululta. Resurssipuutosten vuoksi tunnekasvatusta on hankala toteuttaa. Eri kouluissa tunnekasvatuksen opettaminen on epätasaroista resurssien vuoksi.

2.3 Mielenterveys

Mielenterveys on ihmisen elämässä hyvinvointintila, joka toimii voimavarana ja toimintakyvyn ylläpitäjänä. Mielenterveyden edistämällä tuetaan hyvää mielenterveyttä, ja sen tavoitteena on positiivisten asioiden lisääminen. Mielenterveyden häiriöitä voidaan estää mielenterveyden edistämällä. Itsetunnon ja elämönhallinnan tukemisella voidaan esimerkiksi tukea mielenterveyttä. Myös turvallisuuden ja viihtyvyyden lisäämisellä on vaikutusta mielenterveyden edistämiseen. (Mielenterveyden edistäminen s.a.)

Lasten mielenterveyttä voidaan tukea monin eri tavoin. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen ja harjoittaminen koulussa on tärkeää. Näitä taitoja ovat esimerkiksi kuuntelu, kertominen, neuvottelu, avun pyytäminen, toisen kunnioittaminen ja yhteisten sääntöjen noudattaminen. Näiden taitojen avulla lapset oppivat ilmaisemaan tunteitaan terveellisellä tavalla ja ymmärtämään toisten tunteita. Vanhempien rooli on keskeinen lapsen mielenterveyden kehityksessä. Vanhemmille tarjottava tuki ja koulutus voivat auttaa heitä paremmin ymmärtämään lastensa tarpeita ja kehittämään positiivisia vuorovaikutustaitoja. Myös tasapainon löytäminen työn ja perhe-elämän välillä on tärkeää, jotta vanhemmat voivat tarjota lapsilleen riittävästi tukea ja huomiota. Taloudellinen stressi voi vaikuttaa negatiivisesti lapsen mielenterveyteen. Tarjoamalla tukea lapsiperheille, kuten taloudellista apua ja resursseja, voidaan auttaa luomaan turvallinen ja vakaa ympäristö. Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat mielenterveyden ja oppimisen kannalta tärkeitä ja ovat yhteydessä lasten hyvinvointiin sekä ne auttavat heitä menestymään elämässä ja yhteiskunnassa. (Huurre ym. 2015.)

Opetussuunnitelmassa perusopetuksessa on korostettu oppilaiden vuorovaikutustaitojen kehittämistä ja tunnetaidot nähdään hyvinvoinnin perustana. Tämä korostaa koulujen roolia näiden taitojen opettamisessa ja tukemisessa. Kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet, että mielenterveyden edistämisen menetelmät voivat sisältää erilaisia lähestymistapoja, kuten tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen, positiiviseen mielenterveyteen keskittymisen, kokonaisvaltaisen lähestymistavan, interaktiivisten menetelmien käytön, kuten pelit ja leikit, yhteistyön vanhempien kanssa, riittävän keston ja huolellisen levittämisen. Nämä menetelmät voivat auttaa lapsia kehittämään vahvemmat mielenterveyden taidot ja vähentämään mielenterveyden ongelmia. (Huurre ym. 2015.)

Koululaisten mielenterveyden edistäminen on osa kouluterveydenhoitajien toteuttamaa kansanterveystyötä. Terveystarkastajien tehtävänä on hyvän mielenterveyden edistäminen, haasteiden varhainen tunnistaminen ja tuen antaminen koululaisille, joilla on mielenterveyden riskitekijöitä. Kouluterveydenhuollon palvelut ovat matalan kynnyksen toimintaa, joka helpottaa koululaisten mielenterveyden tukemista. Vuosittaiset määräaikaisten terveystarkastukset ja

kolme kertaa tehtävät laajat terveystarkastukset peruskoulussa tekevät mahdolliseksi mielenterveyden haasteiden ja aikaisen tuen tarpeen tunnistamisen. Näiden lisäksi kouluterveydenhoitajalla on avoimia vastaanottoja, joihin oppilailla on mahdollisuus hakeutua ilman ajanvarausta. (Kilponen 2019, 7.)

2.4 Opiskeluhoolto

Opiskeluhoolto on yhteisöllistä työtä, josta oppilaan on oikeus saada yksilöllistä tukea opetukseen. Opiskeluhoolto jaetaan yksilökohtaiseen sekä yhteisölliseen opiskeluhooltoon. Yksilökohtaisiin opiskeluhoollon palveluihin kuuluu kouluterveydenhoolto, psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä monialainen asiantuntijaryhmä. Opiskeluhoolto on ehkäisevää oppilashuoltotyötä, jonka toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja siihen tarvitaan suostumus oppilaalta ja huoltajalta. Kaikille koulussa työskenteleville työntekijöille kuuluu yhteisöllinen opiskeluhooltotyö. Heidän työnkuvaansa kuuluu oppilaiden ja koko koulun hyvinvoinnin edistäminen sekä yhteistyö huoltajien kanssa. Yhteisöllistä opiskeluhooltotyötä johtaa rehtori. (Opiskeluhoolto s.a.)

Opetuksessa tulee olla yhteistyössä kotien kanssa, mikä lukee myös perusopetuslaissa. Käytännössä tämä tarkoittaa siis sitä, että koululla on kasvatus- ja opetustehtävä, millä tuetaan oppilaan kokonaisvaltaista hyvinvointia yhteistyössä kodin kanssa. Kun valta ja vastuu oppilaan kasvatuksesta ovat selvästi kodilla, koulun ja kodin yhteistyöstä rakentuu ehto oppilaan tukiprosessin kuntoon saamiselle. Jos huoltaja ja opettaja ovat yhtä huolissaan oppilaan oppimisesta, voidaan yhdessä suunnitella oppilaalle erilaisia tukiprosesseja. (Kadenius 2019, 66.)

Koulukuraattorin työ koulussa on painotettu yksilötyöhön, mutta yhteistyötaidot muiden opiskeluhooltoon kuuluvien tahojen välillä ovat todella tärkeitä. Koulukuraattori toimii yhteistyössä koulun muun oppilashuoltoryhmän kanssa, johon kuuluu koulukuraattorin lisäksi terveydenhoitaja, erityisopettaja, opinto-ohjaaja sekä koulupsykologi. Oppilashuoltoryhmässä puututaan sekä pyritään ennaltaehkäisemään erilaisia ongelmia. Kouluterveydenhoitajan ja kuraattorin yhteistyö on todella tärkeää, sillä kouluterveydenhoitajan avulla kuraattori pääsee käsiksi oppilaiden terveydenhuollon palveluihin. Kuraattorit ja opettajat

voivat tehdä yhdessä kotikäyntejä oppilaiden kotiin, mikäli huoli herää oppilaan terveydentilasta tai hyvinvoinnista. Mikäli tilanne sen vaatii voi koulukuraattori tehdä oppilaasta lastensuojeluilmoituksen. Lastensuojelun kanssa voidaan sopia, että kuraattori tapaa oppilasta säännöllisesti ja lastensuojelu puolestaan ohjaa oppilaan perhettä avohuollon tukitoimien pariin. (Karttunen 2018, 15.)

Koulupsykologin tehtävänä on toimia oppilaan kehityksen, psyykkisen hyvinvoinnin sekä oppimisen psykologian asiantuntijana. Koulupsykologin työ voidaan jakaa koulussa kahteen osaan. Oppilasta arvioidaan psykologisesti ja tehdään tarvittavat tutkimukset ja hänelle suunnitellaan mahdolliset tukitoimet sekä jatkotutkimukset. Koulupsykologi osallistuu tarvittaessa myös oppilas-huoltoryhmiin yhtä luokkaa tai koko koulua koskevassa asiassa. (Dyster 2019, 22.)

2.5 Kouluterveydenhuolto

Kouluterveydenhuolto on osa opiskeluhuoltoa, jossa kouluterveydenhoitaja on terveydenhuollon asiantuntija. Kouluterveydenhoitajan ja -lääkärin palvelut kuuluvat kouluterveydenhuoltoon. (Dyster 2019, 24.) Kouluterveydenhuolto on lakisääteinen terveysterveyspalvelu, joka on tarkoitettu peruskoululaisille ja heidän perheilleen. Palvelu on saatavilla koulupäivien aikana joko itse koulussa tai sen läheisyydessä. Tämä palvelu kuuluu perusterveydenhuollon piiriin ja on maksuton. Hyvinvointialueen vastuulla on järjestää kouluterveydenhuollon palvelut niille perusopetusta tarjoavien oppilaitosten oppilaille, jotka sijaitsevat kyseisellä alueella. (Kouluterveydenhuolto s.a.) Sosiaali- ja terveysministeriö on vastuussa kouluterveydenhuoltoon liittyvän lainsäädännön valmistelusta ja ohjaa kouluterveydenhuollon toimintaa Suomessa (STM s.a.).

Kouluterveydenhuoltoon kuuluu koululaisen kasvun ja kehityksen turvaaminen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, huoltajien avustaminen kasvatus-työssä, varhainen oppilaan erityisen tuen tarpeen tunnistaminen ja tutkimusten tarpeellisuus, suun terveydenhuolto sekä pääsy erikoistutkimuksiin tarpeen vaatiessa. Kouluterveydenhuolto on vastuussa siitä, että kouluympäristö on turvallinen ja terveellinen oppilaille. Kouluterveydenhuolto tekee yhteistyötä

opettajien, koulukuraattorien ja koulupsykologien kanssa. (Kouluterveydenhuolto s.a.)

Joka lukuvuosi oppilaille järjestetään terveystarkastus peruskoulussa. Terveystarkastukset toteutetaan laajoina tarkastuksina 1., 5. ja 8. luokilla ja näihin tarkastuksiin kutsutaan myös oppilaan huoltajat. Tarkastuksissa arvioidaan monipuolisesti oppilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, hyvinvointia sekä oppimiseen liittyviä seikkoja. Tämä laaja terveystarkastus mahdollistaa perusteellisen arvioinnin oppilaan terveydestä ja hyvinvoinnista koulutaipaleen eri vaiheissa, ja vanhempien osallistuminen tarkastukseen tukee perheen terveyden ja hyvinvoinnin huomioimista kokonaisvaltaisesti. Tämä kattava tarkastelu mahdollistaa kokonaisvaltaisen näkemyksen oppilaan terveydestä ja hyvinvoinnista, ja auttaa tunnistamaan mahdolliset tuen tarpeet ja ongelmat varhaisessa vaiheessa. Näin pyritään tukemaan oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja oppimista parhaalla mahdollisella tavalla. Tarkastukseen sisältyy myös yksilöllinen terveysneuvonta, joka tarkoittaa, että jokaiselle oppilaalle annetaan henkilökohtaista neuvontaa ja ohjausta terveyteen sekä hyvinvointiin liittyvissä asioissa. (Kouluterveydenhuolto s.a.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla etsiä uusinta tietoa alakouluikäisten tunnetaitojen tukemisen menetelmistä oppilashuollossa. Tavoitteena on tuottaa luotettavaa materiaalia aiheesta alakouluikäisten parissa työskentelevien kouluterveydenhoitajien työn tueksi. Tekijöitä kiinnostaa tunnetaitojen tukemisen eri menetelmät ja oppilashuollon osuus alakouluikäisten tunnetaitojen tukemisessa. Opinnäytetyössä pyritään vastaamaan seuraavaan kysymykseen: Mitä menetelmiä käytetään alakouluikäisen tunnetaitojen tukemisessa?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jonka avulla pyrittiin tuottamaan laadullista tietoa alakouluikäisten tunnetaitojen tukemisesta kouluympäristössä. Tekijät aloittivat tutkimuksen perehtymällä aiheeseen,

minkä jälkeen he muodostivat tutkimuskysymykset. Tavoitteena oli vastata tutkimuskysymyksiin etsimällä tietoa mahdollisimman laajasti olemassa olevista menetelmistä alakouluikäisten tunnetaitojen tukemisesta. Työssä pyrittiin hahmottamaan kokonaiskuva tutkittavasta aiheesta ja samalla tunnistamaan mahdolliset ongelmat, jotka liittyvät tähän aiheeseen. Toteutusvaiheessa kerättiin tutkimuksen keskeiset tulokset, tarkasteltiin niitä ja pyrittiin ymmärtämään tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä eli alakouluikäisten tunnetaitojen tukemisen menetelmiä ja sitä, kuinka niitä voi harjoittaa kouluympäristössä. (Kangasniemi ym. 2013.)

Kirjallisuuskatsauksia on erityyppisiä, ja niitä voidaan tehdä erilaisiin tarkoituksiin. Kirjallisuuskatsaukset voidaan jakaa kolmeen perustyyppiin: kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. (Stolt ym. 2016, 8.) Tutkimusmenetelmänä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkitaan tehtyjä tieteellisiä tutkimuksia ja niiden avulla kerätään yhteen tutkimuksen tuloksia, joita käytetään pohjana uusille tutkimuksille. Katsaus perustuu valittuun kirjallisuuteen ja sen ymmärtämiseen. Se on yleiskatsaus, jossa ei ole tarkkoja sääntöjä. (Salminen 2011, 6.)

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmä, jonka avulla tarkastellaan ilmiötä valitun lähdeaineiston avulla. Tämä tarkastelu suoritetaan strukturoidusti, perustellusti ja rajatusti teoreettisesta näkökulmasta tai yleisen kokonaisuuden asiayhteyksien arvioinnin kautta. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tuottama tieto perustuu kumulatiivisesti aikaisempaan tietoon ja pyrkii selvittämään, mitä ilmiöstä jo tiedetään tai mitkä ovat ilmiön keskeiset käsitteiden väliset suhteet. Tällainen kirjallisuuskatsaus voi paljastaa, millainen vallitseva keskustelu tietyssä ilmiössä on. Se voi auttaa arvioimaan, onko aiheeseen liittyvässä tiedossa konsensus eli yhteisymmärrystä vai käydäänkö siitä aktiivista väittelyä. Lisäksi se voi tuoda esiin erilaisia kehityssuuntia ja teorioita, joita on käytetty ilmiön ymmärtämiseen. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on hyödyllinen menetelmä silloin, kun halutaan koota yhteen olemassa oleva tieto tietyltä aihealueelta ja saada kattava käsitys aiheen nykytilasta. Se auttaa tutkijaa hahmottamaan, millaista keskustelua ja tutkimusta aihepiiriin liittyy ja mitkä ovat sen keskeiset elementit. (Kangasniemi ym. 2013.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa on viisi vaihetta. Ensimmäiseksi kirjallisuuskatsausta tehtäessä tulee laatia selkeät tutkimuskysymykset ja määrittellä opinnäytetyön tarkoitus. Tähän työhön valittiin yksi tutkimuskysymys. Tutkimuskysymys on: mitä menetelmiä käytetään alakouluikäisten tunnetaitojen tutkimisessa? Toisessa vaiheessa etsitään ja valitaan käytettävät aineistot kysymysten pohjalta. Sisäänotto- ja poissulkukriteerien määrittäminen auttaa löytämään tarkoituksenmukaisen kirjallisuuden. Kolmanneksi arvioidaan tutkimusten luotettavuutta ja tutkimustulosten yleistettävyyttä sekä tutkimukset muotoillaan omin sanoin objektiivisesti. Neljännessä vaiheessa aineisto analysoidaan ja yhdistetään, jolloin siitä muodostetaan kokonaisuus. Viimeiseksi raportoidaan tutkimuksien tulokset ja tarkastellaan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta sekä ehdotetaan jatkotutkimusideat. Keskeiset tulokset tuodaan yhteen ja tiivistetään sekä esitetään laajemmassa teoreettisessa tai käsitteellisessä asiayhteydessä. (Stolt ym. 2016, 23–32.)

Tutkimuskysymys on keskeinen ohjaava tekijä tutkimusprosessissa. Se toimii yhtenä osana laajempaa teoreettista ja käsitteellistä viitekehystä, ja sen muotoilu on tärkeää tutkimuksen onnistumisen kannalta. Tutkimuskysymys esitetään kysymysmuodossa ja sitä pitää rajata riittävästi, jotta tutkittavaa ilmiötä voidaan tarkastella perusteellisesti, mutta myös riittävän joustavasti, jotta sitä voidaan lähestyä monesta eri näkökulmasta. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on hyödyllinen menetelmä erityisesti silloin, kun tutkitaan epätarkasti määriteltyjä tai sirpaloituneita aiheita. Tämä menetelmä mahdollistaa nykyisten käytäntöjen arvioinnin ja kehittämisen sekä antaa mahdollisuuden päivittää käytännön suosituksia. Tavoitteena voi olla uuden tiedon tuottaminen tai olemassa olevan tiedon päivittäminen, jotta se palvelee käytännön työtä ja koulutusta paremmin. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla tutkija voi koota ja analysoida aiemmin julkaistua tietoa, tarkastella sitä eri näkökulmista ja tuottaa arvokasta tietoa käytännön päätöksenteon tueksi. Tämä lähestymistapa sopii erityisesti monimutkaisiin ja monitahoisiin aiheisiin, joissa on tarve ymmärtää nykytilanne ja sen kehityssuunnat paremmin. (Kangasniemi ym. 2013.)

Tutkimuskysymys toimii ohjaavana tekijänä aineiston valinnassa kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa. Tavoitteena on löytää mahdollisimman olennaista ai-

neistoa, joka auttaa vastaamaan tutkimuskysymykseen. Aineiston määrä riippuu tutkimuskysymyksen laajuudesta ja siitä, kuinka kattavaa katsausta halutaan tehdä. Aineiston haku tulisi olla aineistolähtöistä, mikä tarkoittaa, että aineiston valinta ja analysointi perustuvat siihen, miten hyvin se vastaa tutkimuskysymykseen. Aineiston valinnassa ja analysoinnissa voi ilmetä päällekkäisyyksiä, kun arvioidaan haettujen tutkimusten olennaisuutta tutkimuskysymyksen kannalta. Aineistoa valittaessa on tärkeää analysoida, vastaako kyseinen tutkimus suoraan tutkimuskysymykseen, tuoko se lisävalaistusta, täsmennääkö sitä tai tarjoaako erilaisen näkökulman kysymyksen tarkasteluun. Näin voidaan arvioida, miten kyseinen tutkimus sopii kokonaisuuteen. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineisto koostuu siis aiemmin julkaistuista tutkimustiedoista, jotka ovat olennaisia tutkimuskysymyksen kannalta. Tämä lähestymistapa auttaa tutkijaa kokoamaan aiemman tutkimuksen tulokset ja havainnot yhteen ja antaa perustan uuden tutkimuksen suunnittelulle ja ymmärtämiselle. (Kangasniemi ym. 2013.)

4.2 Aineiston tiedonhaku

Tekijät keräsivät aineistoa tätä opinnäytetyötä varten erilaisista tietokannoista, kuten eRepo, JYX, Sage premier, UTUpub, Trepo ja Lauda. Suomenkielisiä tutkimuksia haettiin esimerkiksi hakusanoilla lasten tunnetaidot, tunnetaidot, mielenterveyden edistäminen, lasten tunteet, opiskeluhuolto, tunnetaidot AND kouluterveydenhoitaja. Englanninkielisiä tutkimuksia haettiin muun muassa hakusanoilla emotional skills, school age, school health nurse, feelings. Tiedonhaku kokonaisuudessaan on kuvattu liitteenä löytyvässä tiedonhakutaulukossa. (Liite 2.)

Opinnäytetyön sisäänottokriteereinä on ollut, että käytettävien tutkimusten on oltava vuosilta 2013–2023. Tutkimusaineistojen on tullut vastata tutkimuskysymyksiin ja olla luotettavia. Aineistot ovat suomenkielistä tai englanninkielistä sekä aineistossa käytettiin Pro gradu –tutkielmia ja tutkimusartikkeleita. Poissulkukriteereinä on ollut, ettei aineisto saa olla yli kymmenen vuotta vanha, materiaali on maksullista, aineisto on muu kuin suomen- tai englanninkielinen tai ammattilehden artikkeli. Alla olevaan taulukkoon nämä on vielä lajiteltu. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaisuvuosi 2013–2023	Aikarajauksen ylittävät julkaisut
Pro gradut, tutkimusartikkelit	AMK- opinnäytetyöt, kandidaatin tutkielmat
Ilmaiset aineistot	Maksulliset aineistot
Julkaisu on suomen- tai englanninkielinen	Julkaisu on muu kuin suomen- tai englanninkielinen
Tutkimusaineisto kokonaan saatavilla	Vain osa tutkimusaineistosta saatavilla

4.3 Aineiston analyysi

Tässä opinnäytetyössä tekijät käyttivät aineistolähtöistä sisällönanalyysiä analyysimenetelmänä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä keskitytään luomaan teoreettinen kokonaisuus valitusta aineistosta. Tavoitteena oli tiivistää tutkittava aihe mahdollisimman selkeästi ja systemaattisesti, ja tarkastella tuloksia objektiivisesti. Tämä aineistolähtöinen analyysi jakautui kolmeen vaiheeseen: ensimmäiseksi suoritettiin aineiston pelkistäminen eli redusointi, ja toiseksi ryhmitettiin aineisto eli klusteroitiin se ja kolmanneksi luotiin teoreettisia käsitteitä aineiston perusteella, eli abstrahoitettiin tuloksia. (Leinonen 2018.)

Aineiston koodauksen on oltava systemaattista, mikä tarkoittaa, että aineisto käydään läpi huolellisesti ja järjestelmällisesti. Tämä edellyttää, että kaikista aineiston lähteistä etsitään samat seikat tai ilmiöt, jotta voidaan varmistaa yhdenmukainen käsittely. Koodaus on kuitenkin vain yksi vaihe analyysissä eikä vielä sellaisenaan riitä analyysin tekemiseen. Saadusta koodatusta sisällöstä pyritään edelleen tekemään johtopäätöksiä. Näiden johtopäätösten avulla vastataan keskeisiin kysymyksiin: Mikä sisällössä on kiinnostavaa? Tässä vaiheessa tunnistetaan ja eristetään ne osat aineistosta, jotka ovat erityisen merkityksellisiä tutkimuksen tavoitteiden kannalta. Minkälainen kokonaiskuva yksityiskohdista voidaan rakentaa? Koodattujen tietojen avulla pyritään hahmottamaan, miten yksittäiset tiedot liittyvät toisiinsa ja millaisia teemoja tai kuvioita niistä voi muodostua ja miten eri aineiston osat eroavat toisistaan ja mikä niitä yhdistää. Analyysin avulla pyritään tunnistamaan eroavaisuudet ja yhtäläisyydet eri aineiston osien välillä. Tämä auttaa ymmärtämään monimutkaisempia suhteita aineistossa. Yhteenvetona koodauksesta voidaan sanoa, että se on:

ensimmäinen askel laadullisen analyysin prosessissa, mutta sen jälkeen tarvitaan vielä syvempää pohdintaa ja tulkintaa, jotta voidaan saada selville aineiston merkitykset ja mahdolliset johtopäätökset. (Kallinen & Kinnunen s.a; Leinonen 2018.) Tutkimuksen sisällönanalyysitaulukko löytyy liitteenä (liite 3).

4.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus tehdään noudattaen hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Näitä ovat tarkkuus ja huolellisuus. Totuudenmukainen työskentelytapa tulee huomioida tutkimusta tehdessä, eikä siihen kuulu plagiointi tai tulosten vääristely. Tuloksia ei tule sekoittaa keskenään. (Kallinen & Kinnunen s.a.) Opinnäytetyön tekijät ovat noudattaneet hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Tekijät ovat tehneet työtä huolellisesti ja tarkkaavaisesti opinnäytetyön jokaisessa eri vaiheessa. Opinnäytetyön tekijät eivät ole käyttäneet plagiointia eikä tuloksia ole väärennely tai muunneltu. Koko prosessin aikana rehellisyyttä on noudatettu ja tekijänoikeuksia kunnioitettu. Opinnäytetyötä tehdessä tekijät ovat noudattaneet ammattikorkeakoulun lähdemerkintä ohjeita, jolloin pystyy halutessaan tarkastamaan tutkimusten ja tietojen aitouden.

Yksityisyyden kunnioittaminen on aina ensiarvoisen tärkeää, ja tässä opinnäytetyössä käytetyissä tutkimuksissa osallistujien henkilöllisyyttä ei ole paljastettu millään tavoin. Opinnäytetyö perustuu kirjallisuuskatsaukseen, mikä tarkoittaa, että tekijöillä ei ole tietoa niistä henkilöistä, jotka ovat osallistuneet näihin tutkimuksiin. Tämä näkökulma on ollut keskeinen huomio työn tekemisessä, ja tekijät ovat varmistaneet, että eivät ole käyttäneet tutkimuksia, joissa ei ole noudatettu osallistujien yksityisyyttä. Opinnäytetyön luotettavuutta vahvistetaan huolellisella lähteiden valinnalla erilaisista tietokannoista ja käyttämällä erilaisia hakusanoja. Tekijät ovat kiinnittäneet huomiota lähteiden julkaisuajankohtiin varmistaakseen, että käytetyt tiedot ovat ajan tasalla. Aineistonkeruu suoritettiin useina eri päivinä, ja tekijät päättivät rajata pois yli kymmenen vuotta vanhat tutkimukset, jotta he voivat varmistaa tiedon tuoreuden. Kohderyhmänä on alakouluikäiset lapset, mikä tuottaa jonkin verran eettistä pohdintaa. Esimerkiksi lasten oikeus oppia tunnetaitoja on yksi pohdinnoista.

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikutti myönteisesti se seikka, että tämä projekti toteutettiin tiimityönä. Tämä mahdollisti tutkimusten ja niiden luotettavuuden arvioinnin yhteistyössä parin kanssa. Lisäksi opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa se, että työ perustui olemassa oleviin tutkimuksiin, eikä uutta tutkimusta tehty opinnäytetyön tekijöiden puolesta. Tutkimuksen uskottavuuteen vaikuttavia tekijöitä olivat myös tekijöiden kokemattomuus tutkimuksen tekemisestä, rajoitukset, kuten maksumuurien takana olevien tutkimusten saatavuus, ja kielen rajaaminen ainoastaan suomen- ja englanninkielisiin tutkimuksiin. Tekijät ovat pyrkineet kompensoimaan kokemattomuutta osallistumalla tarvittaviin seminaareihin ja käymällä ohjaavan opettajan kanssa opinnäytetyöhön liittyviä ohjauskeskusteluja. Opinnäytetyön kehittäminen oli olennainen osa projektiamme, ja palautteen avulla olemme parantaneet työtä. Lisäksi tekijät ovat hyödyntäneet muiden Kaakkois-Suomen ammattikorkeakouluopiskelijoiden opinnäytetöitä tietolähteinä ja oppineet heidän kokemuksistaan parantaakseen tekijöiden osaamista.

5 TULOKSET

Tämän kirjallisuuskatsauksen lähteinä käytettiin 12 tutkimusta, joista yhdeksän on suomenkielistä ja kolme englanninkielistä. Kirjallisuuskatsaukseen otimme neljästä eri näkökulmasta tutkimustietoa. Näitä olivat opettajat, oppilaat, kouluterveydenhoitajat ja koulukuraattorit. Opettajan näkökulmasta tutkimuksia löytyi kolme ja oppilaiden näkökulmasta kolme. Kouluterveydenhoitajan näkökulmasta löytyi viisi tutkimusta ja koulukuraattorin näkökulmasta yksi. Alaluvuissa käsittelemme keskeisimmät menetelmät alakouluikäisten tunnetaitojen tukemisessa. Rajasimme opinnäytetyön ikäryhmäksi alakouluikäiset lapset, mikä oli työn tilaajan mukainen tarve. Työn tilaaja halusi tietoa siitä, miten oppilashuollossa voidaan tukea alakouluikäisten lasten tunnetaitoja.

Tutkimusten tiivistelmät, jota käytettiin lähdeaineistona löytyvät työn liitteenä olevasta tutkimustaulukosta (liite 1). Löytämistämme tutkimuksista ilmenee, että alakouluikäisten tunnetaitojen ensisijaiset tukijat kouluympäristössä ovat opettajat, kouluterveydenhoitajat ja koulukuraattorit. Käsittelemme alaluvuissa heidän menetelmiään tunnetaitojen tukemisessa. Tutkimuksissa ilmeni, että

opettajat ovat keskeisessä roolissa tunnetaitojen tukemisessa, koska he pysyvät omalla toiminnallaan vaikuttamaan tunnekasvatuksen toimivuuteen. (Huilla & Isokoski 2013; Joki-Erkkilä & Jussila 2019.)

Tunnetaidot muodostavat olennaisen perustan menestymiselle elämässä. Ne nähdään myös keskeisenä edellytyksenä oppimiselle, sillä vasta kun tunnetaitomme ovat tasapainossa, voimme keskittyä ja oppia tehokkaasti. (Huilla & Isokoski 2013; Joki-Erkkilä & Jussila 2019.) Opettajien näkemyksen mukaan tunnekasvatus on merkityksellistä siksi, että sillä on laaja-alainen vaikutus hyvinvointiin. He olivat havainneet, että tunnekasvatuksella on yhteys mielenterveyteen ja sosiaalisiin suhteisiin. (Joki-Erkkilä & Jussila 2019.) Kouluterveydenhoitajien on tärkeää olla tavoitettavissa, jotta lapset voivat tulla keskustelemaan heidän tunteistaan ja ajatuksistaan vastaanotolle (Kilponen 2019; Järvinen 2020).

Työn liitteenä olevasta tutkimustaulukosta löytyvät lähdeaineistona käytettyjen tutkimusten tiivistelmät (Liite 1). Käytettyjen tutkimusten tuloksia käsitelimme sisällönanalyysin avulla opinnäytetyön prosessin mukaisesti. Liitteessä 3 olevasta sisällönanalyysitaulukosta näkee sisällönanalyysin kulkua. (Liite 3.) Tässä kohtaa esittelemme esiin nousseita alakouluikäisten tunnetaitoja tukevia menetelmiä oppilashuollossa. Tulokset jakautuvat kuuteen pääryhmään, joita ovat: mielenterveyden näkökulma, vuorovaikutus, tunnetuokiot, tunnekorit, leikki sekä tunnetaitoja tukevat ohjelmat.

5.1 Mielenterveyden näkökulma

Joki-Erkkilän ja Jussilan (2019) tutkimuksessa kävi ilmi, että opettajien mielestä tunnetaidot ja mielenterveys ovat yhteydessä toisiinsa. Kilposen (2019) sekä Järvisen (2020) tutkimuksessa käy ilmi, että erityisesti lapsilla taidot tarkastella omia tunnetilojaan ja eritellä tuntemuksiaan voivat olla vielä kehittymättömiä. Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen ovat tärkeitä taitoja, jotka vaikuttavat lasten hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Jos lapset eivät osaa käsitellä tunteitaan asianmukaisesti, se voi johtaa erilaisiin ongelmiin, kuten psyykkiseen kuormittuneisuuteen ja mielenterveyden haasteisiin.

Psyykinen kuormittuneisuus ja mielenterveyden haasteet voivat ilmetä monin eri tavoin lapsilla. Ruumiilliset, psykosomaattiset oireet, kuten vatsakivut, päänsärky, unihäiriöt tai ruokahalun muutokset, voivat olla reaktioita stressiin ja psyykkiseen paineeseen. Lisäksi lapset voivat kokea tunnetason reaktioita, kuten ahdistusta, levottomuutta ja masennuksen tunteita. On tärkeää, että aikuiset, kuten vanhemmat ja opettajat, ovat tietoisia näistä haasteista ja tarjoavat lapsille tukea ja opastusta tunnetaitojen kehittämisessä. Tämä voi sisältää keskusteluita tunteista, opetusta tunnetaitojen harjoittelussa ja tarvittaessa ammatillista apua terapeuteilta tai koulupsykologeilta. Varhainen tunnetaitojen opetus ja tuki voivat auttaa nuoria käsittelemään paremmin tunteitaan ja vähentämään psyykkistä kuormitusta ja mielenterveysongelmia. (Kilponen 2019; Järvinen 2020.)

5.2 Vuorovaikutus

Huillan ja Isokosken (2013) sekä Joki-Erkkilän ja Jussilan (2019) tutkimuksissa opettajan näkökulmasta tarkasteltuna yhtenä menetelmä oli lasten välinen yhteistyö, johon kuului pari- ja ryhmätyöt sekä opettajalähtöistä keskustelua tunnetaidoista. Keskustelua ja oppilaiden välistä yhteistyötä pidettiin tehokkaana keinona tunnetaitojen harjoittelussa arjen tilanteissa ja erillisillä tuokioilla. Huillan & Isokosken (2013) tutkimuksessa vuorovaikutustaitoja ei pidetty sellaisenaan toimivina tunnetaitojen oppimiseen. Joki-Erkkilän ja Jussilan (2019), Kukkosen (2019) sekä McCaben ja Bestin (2022) tutkimuksissa tunteiden sanoittaminen nousi esille opettajien, oppilaiden ja kouluterveydenhoitajien näkökulmista. Opettajien, oppilaiden ja kouluterveydenhoitajien mielestä on oleellista, että lapset oppivat ilmaisemaan sanallisesti omia tuntemuksiaan. Joki-Erkkilä ja Jussilan (2019) tutkimuksessa opettajien näkemyksen mukaan on erityisen tärkeää, että tehokkaissa tunnekasvatuksen menetelmissä korostuu vuorovaikutteisuus. Haastatellut opettajat havaitsivat, että tunnekasvatuksen seurauksena oppilaiden kyky toimia yhdessä muiden kanssa parani merkittävästi, kun heidän sosiaaliset taitonsa ja vuorovaikutustaitonsa kehittivät sekä ristiriitatilanteet helpottuivat.

Joki-Erkkilän ja Jussilan (2019), Lahden ja Äijälän (2017), Karttusen (2018) sekä Kukkosen (2019) tutkimuksissa nousi toisen ihmisen kuunteleminen. Joki-Erkkilän ja Jussilan (2019), Lahden ja Äijälän (2017) sekä Kukkosen

(2019) mukaan kuuntelemisen avulla voi oppia ymmärtämään ihmisiä ja se kehittää empatiakykyä. Karttusen (2018) tutkimuksessa koulukuraattorin näkökulmasta kuuntelemalla oppilasta ja tukemalla häntä haasteiden ilmaisemisessa ja tunteiden jakamisessa nähtiin olevan keskeinen tekijä, joka mahdollisti sen, että oppilas sai koulukuraattorilta apua käsittelemiinsä ongelmiin. Järvisen (2020) sekä Kilposen (2019) tutkimuksissa kouluterveydenhoitajan on keskeistä tarjota koululaisille paikka, jossa he voivat ilmaista omia tunteitaan ja huoliaan. Kilposen (2019) tutkimuksessa nousee esille, että luottamus kouluterveydenhoitajan ja oppilaan välillä on tärkeää, jotta oppilas uskaltaa kertoa vaikeistakin tunteista. Sage Journalsin (2019) mukaan kouluterveydenhoitajan näkökulmasta keskusteleminen tunteista oppilaiden kanssa on tärkeää.

Kilfoyn (2020) sekä Lahden ja Äijälän (2017) tutkimuksissa oppilaat harjoittelivat tunteen ilmaisemista ja sitä, mistä tunne johtuu. Kilfoyn (2020) tutkimuksessa kouluterveydenhoitaja ja oppilas keskustelivat aiheesta ja Lahden ja Äijälän (2017) tutkimuksessa opettaja ja oppilaat. Lahden ja Äijälän (2017) tutkimuksessa ilmeni, että oppilaita ohjattaessa ja kannustettaessa oppilailta löytyi taitoja ilmaista tunteita. Luokkahuonetilanteissa tunnepuhetta ilmeni hyvin vähän, vaan sitä esiintyi enemmän ohjatuissa tunnetuokioissa. Kukkosen (2019) sekä Pohjo ja Poikoisen (2020) tutkimuksissa oppilaiden näkökulmasta sekä Tuhkasaaren (2020) tutkimuksessa opettajan näkökulmasta tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen lisää ymmärrystä itsestään ja se on oppilaille merkityksellistä. Kukkosen (2019) sekä Pohjo ja Poikoisen (2020) tutkimuksissa havaittiin, että vertaiskokemus koettiin tärkeänä siksi, että tietoisuus siitä, ettei ole ainoa, joka jakaa saman tunteen oli merkittävää. Oppilaiden mukaan tunteiden jakaminen on miellyttävää, koska se antaa heille tunteen siitä, etteivät he ole yksin tunteidensa kanssa eivätkä ainoat, jotka kokevat kyseisiä tunteita.

5.3 Tunnetuokiot

Huillan ja Isokosken (2013), Joki-Erkkilän ja Jussilan (2019), Lahden ja Äijälän (2017) sekä Pohjo ja Poikoisen (2020) tutkimuksissa opettajien pitämät tunnetuokiot olivat keskeinen menetelmä. Kouluissa on käytössä erillisiä tuokioita, jotka on suunniteltu painottumaan tunnetaitojen opettamiseen tiedollisen oppimisenäkökulman kautta. Huillan ja Isokosken (2013) tutkimus osoittaa, että tuokiot toimivat paremmin kuin oppilaiden välinen yhteistyö tai opettajan

pitämät keskusteluhetket tunnetaidoista. Erillisten tuokioiden opetuksen välineinä toimii taito- ja taideaineet, lukuaineet, draama ja erilaiset tunneharjoitukset, jotka mahdollistavat tiedollisen oppimisenäkökulman.

Lahden ja Äijälän (2017) tutkimuksesta käy ilmi, että tunnetuokioiden erinomainen tapa tukea oppilaiden tunnetaitojen kehittämistä ja antaa heille mahdollisuus tarkastella ja käsitellä erilaisia tunteitaan. Tunnetuokioiden avulla voidaan yhdessä oppitunnin mittaisissa istunnoissa käsitellä tiettyä tunnetta tai tunnesidonnaista aihetta monin eri tavoin, kuten harjoitusten ja keskustelun avulla. Tällaiset istunnot voivat auttaa oppilaita tunnistamaan omia tunteitaan, oppimaan, miten ilmaista tunteitaan terveellisellä tavalla ja kehittämään empatiataitoja muita kohtaan. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa käytetään tunnetaidot käsiteltä eri oppiaineiden opetuksen ja laaja-alaisen osaamisen yhteydessä. Tunnetaitojen harjoittelu aloitetaan jo ensimmäisestä luokasta lähtien, ja niiden harjoittelu jatkuu koko peruskoulun ajan. (OPS 2014.)

5.4 Tunnekortit

Huillan ja Isokosken (2013), Joki-Erkkilän ja Jussilan (2019), Kilposen (2019), Tuhkasaaren (2020) sekä Pohjo ja Poikosen (2020) tutkimuksissa käy ilmi, että opettajilla sekä kouluterveydenhoitajilla on käytössään erilaisia tunnekortteja. Tunnekortit ovat yleinen työkalu ala-asteen opetuksessa, auttamaan oppilaita tunnistamaan ja nimeämään tunteitaan. Niitä voidaan käyttää monin eri tavoin tunteiden käsittelyssä ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Tunnekortit ovat yleensä kuvia tai kuvakortteja, joissa on erilaisia kasvojen ilmeitä tai tilanteita, jotka ilmentävät erilaisia tunteita, kuten iloa, surua, vihaa tai vaikka ylätystä. Oppilaat voivat käyttää näitä kortteja tunteidensa ilmaisemiseen tai niiden tunnistamiseen toisissa. Luokanopettajat voivat ohjata keskusteluita käyttämällä tunnekortteja ja auttaa oppilaita ymmärtämään, miten erilaiset tilanteet voivat aiheuttaa erilaisia tunteita.

Vaikka tunnekortit ovat hyödyllinen työkalu tunteiden käsittelyssä ja sosiaalisen vuorovaikutuksen harjoittelussa, ne eivät välttämättä ole ainoa tapa opettaa tunnetaitoja. Satujen ja tarinoiden käyttö alkuopetuksessa voi myös olla erittäin hyödyllistä, koska tarinat voivat auttaa oppilaita samaistumaan hah-

moihin ja tilanteisiin sekä ymmärtämään, miten erilaiset tunteet voivat vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen ja päätöksiin. Yleisesti ottaen tunteiden käsitteelyyn ja sosiaalisten taitojen opettamiseen kannattaa käyttää monipuolisia menetelmiä, kuten tunnekortit, tarinat, leikit ja keskustelut, jotta oppilaat voivat kehittää laajan valikoiman taitoja tunteidensa hallintaan ja vuorovaikutukseen muiden kanssa. Tämä auttaa kouluterveydenhoitajaa sekä opettajaa ymmärtämään lapsen tunnetilaa ja erityisesti keskustelemaan siitä. (Huilla & Isokoski 2013.)

5.5 Leikki

Joki-Erkkilän ja Jussilan (2019) tutkimuksessa kaikki haastatellut olivat yhtä mieltä siitä, että leikki on tehokas menetelmä tunnekasvatuksessa.

Joki-Erkkilän ja Jussilan (2019), McCaben ja Bestin (2022), Pohjo ja Poikosen (2020) sekä Tuhkasaaren (2020) tutkimukset osoittavat, että leikkien ja satujen avulla oppilaat voivat helposti asettua erilaisiin rooleihin ja tilanteisiin. Leikkien avulla tunnekasvatusta voidaan joskus toteuttaa huomaamatta samalla, kun leikeissä tapahtuu vuorovaikutusta ja käsitellään erilaisia tunteita. Leikkien avulla oppilaat voivat turvallisesti kokeilla erilaisia rooleja, ilmaista ajatuksiaan ja olla tiiviissä vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

Opettajan antamat esimerkit haasteellisista vuorovaikutustilanteista ja niiden pohdinta voivat olla erittäin hyödyllisiä lapsille. Harjoitukset ohjaavat lapsia oppimaan taitoja, kuten konfliktien ratkaisemista, empatiaa ja toisen näkökulman ymmärtämistä. Harjoituksissa opettaja esittelee oppilaille erilaisia vuorovaikutustilanteita tai konflikteja, joita voi syntyä kaverisuhteissa tai ryhmätyöskentelytilanteissa. Lapset saavat toimia eri rooleissa ja yrittää ratkaista ongelmat yhdessä. Tämä auttaa heitä oppimaan, miten ilmaista omia tunteitaan, kommunikoidaan muiden kanssa sekä tulla toimeen muiden kanssa. (Pohjo & Poikonen 2020.)

5.6 Tunnetaitoja tukevia ohjelmia

Huilla ja Isokoski (2013), Joki-Erkkilä ja Jussila (2019) sekä Tuhkasaari (2020) keskittyivät tutkimuksissaan muun muassa maailmanlaajuisiin tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä mielenterveyttä tukeviin menetelmiin. Näitä menetelmiä

ovat KiVa Koulu, Lions-Quest, Askeleittain ja Yhteispeli. Huillan ja Isokosken (2013) tutkimuksessa Askeleittain-ohjelma nousi paljon käytetyksi ohjelmaksi esiopetuksessa ja monet opettajat totesivat sen olevan toimiva menetelmä tunnetaitojen opettamisessa. Joki-Erkkilä ja Jussila (2019) tutkimuksessa valmiit materiaalit koettiin toimiviksi menetelmiksi.

KiVa Koulu on kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma, johon koulut voivat liittyä. Ohjelman tarkoituksena on ehkäistä kiusaamista, puuttua kiusaamista-pauksiin ja seurannan jatkuvuus. KiVa Koulu on laajalti käytössä Suomessa, ja se on otettu käyttöön muissakin maissa. Se tarjoaa esimerkiksi oppituntimalleja ja erilaisia materiaaleja opettajille, jota he voivat hyödyntää oppitunneilla. (KiVa-koulu s.a.) Lions-Quest kuuluu Lions-järjestöön, joka on kansainvälinen voittoa tavoittelematon humanitaarinen organisaatio, joka toimii uskonnollisesti ja poliittisesti puolueettomasti ja pyrkii tarjoamaan tukea niille, jotka apua tarvitsevat. (Suomen Lions-liitto ry s.a.) Askeleittain on opetusohjelma, joka edistää sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja. Sen tarkoituksena on edistää lasten sosiaalisia taitoja ja tunnetaitoja sekä vahvistaa itsesääätelykykyä. (Kasvun tuki s.a.) Yhteispeli on ohjelma, joka tarjoaa koulujen opetushenkilökunnalle konkreettisia menetelmiä lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamiseen. Ohjelman tavoitteena on edistää kouluyhteisön hyvinvointia ja lasten mielenterveyttä. (Niilo Mäki Instituutti s.a.)

6 JOHTAPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimustulosten perusteella voidaan johtopäätöksenä todeta, että vuorovaikutus on merkittävin menetelmä alakouluikäisten tunnetaitojen tukemisessa. Lasten välinen sekä lasten ja opettajan välinen vuorovaikutus nousi esille. Opettajien merkitys on suurempi lasten tunnetaitojen tukemisessa, koska opettajat ovat arjessa oppilaiden kanssa läsnä ja eri oppitunneilla voidaan harjoitella tunnetaitoja. Kouluterveydenhoitajan ja koulukuraattorin luokse oppilaiden tulee erikseen hakeutua puhumaan, sillä heidän luokseen mennään vain tarvittaessa. Lasten tunteiden ilmaisu ja tunteiden sanoittaminen on tärkeää, jotta lasten sosiaaliset- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät. Toisten ihmisten kuunteleminen on myös tärkeässä roolissa, sillä se kehittää lapsen kykyä ymmärtää toista ihmistä ja empatiakykyä. Vaikeista asioista pu-

humiseen tarvitaan luottamusta toiseen ihmiseen, jotta asioista uskaltaa puhua. (Huilla & Isokoski 2013; Joki-Erkkilä & Jussila 2019; Karttunen 2018; Kilfoy 2020; Kilponen 2019; Kukkonen 2019; Lahti & Äijälä 2017; McCabe & Best 2022; Pohjo & Poikoinen 2020.)

Vuorovaikutustaitoja tukee erilaiset tunnetuokiot, jotka ovat erilaisia opettajalähtöisiä tuokioita, joissa harjoitellaan tunnetaitoja. Osassa tutkimuksissa selvisi, että tunnetuokiot toimivat paremmin kuin lasten väliset tai opettajan pitämät keskusteluhetket. Tunnetuokioissa voi olla mukana tunnekortteja, joita voidaan käyttää tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelemisessa. Opettajien lisäksi myös kouluterveydenhoitajat käyttävät tunnekortteja vastaanotoillaan. Tunnekortit auttavat kouluterveydenhoitajia ja opettajia ymmärtämään lapsen tunnetilaa ja keskustelemaan siitä. Peruskouluissa on erilaisia tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä mielenterveyttä tukevia menetelmiä, joihin opettajilla on käytössä erilaisia valmiita materiaaleja. Materiaalit antavat konkreettisia vinkkejä, miten opettajat voivat niitä hyödyntää. Leikkien ja satujen avulla oppilaat voivat harjoitella tunnetaitoja huomaamatta. Leikkien avulla oppilaat voivat kokeilla erilaisia rooleja, ilmaista ajatuksiaan ja olla sosiaalisessa kanssakäymisessä toisten oppilaiden kanssa. Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen ovat tärkeitä taitoja, jotka vaikuttavat lasten hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Tunnetaidot ja mielenterveys ovat yhteydessä toisiinsa, siksi on tärkeää, että lapset pääsevät käsittelemään ja kehittämään tunnetaitoja. Tunnetaitojen tukemisella voidaan ehkäistä mielenterveyden haasteita. (Huilla & Isokoski 2013; Joki-Erkkilä & Jussila 2019; Järvinen 2020; Lahti & Äijälä 2017; Kilponen 2019; McCaben & Best 2022; Pohjo & Poikoinen 2020; Tuhkasaari 2020.)

Etsimme tutkimuksia aluksi vain kouluterveydenhoitajan näkökulmasta, mutta tutkimuksia ei löytynyt riittävästi, emmekä olisi saaneet monipuolisesti vastauksia tutkimuskysymykseemme. Sen takia otimme yhteyttä meidän työomme tilaajaan ja laajensimme aihetta terveydenhoitajan näkökulmasta oppilashuoltoon. Etsimme tutkimuksia kouluterveydenhoitajan, koulukuraattorin, opettajan sekä koulupsykologin näkökulmasta. Koulupsykologin näkökulmasta emme löytäneet tutkimuksia, jotka olisivat liittyneet aiheeseemme, joten rajasimme koulupsykologin näkökulman pois aiheestamme. Koulukuraattorin näkökulmasta löysimme vain yhden tutkimuksen aiheeseen liittyen, mutta ha-

lusimme silti tuoda sen näkökulman esille. Kouluterveydenhoitajan näkökulmasta löysimme lopulta enemmän tutkimuksia, mitä aluksi ajattelimme. Opettajan näkökulmasta tutkimuksia löytyi runsaasti, mutta koska emme opiskele pedagogiikkaa oli tärkeää saada sosiaali- ja terveysalan näkökulmaa enemmän. Löysimme myös tutkimuksia, joissa oppilaiden näkökulma oli pääroolissa. Tutkimuksiemme avulla saimme aikaan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen.

Tutkimusta tehdessämme saimme lisää tietoa tunnetaitojen tukemisesta. Koemme tämän tärkeäksi, koska tulevina terveydenhoitajina voimme hyödyntää tätä tietoa, esimerkiksi työskennellessämme kouluterveydenhoitajina koulussa. Tulevina terveydenhoitajina olisimme kiinnostuneet siitä, miten yläkouluikäisten tunnetaitoja tuetaan. Mielenkiintoinen jatkotutkimusehdotus olisi, että miten yläkouluikäisten tunnetaitoja tuetaan kouluympäristössä.

LÄHTEET

Dyster, S. 2019. Uutta oppilashuoltokäytäntöä luomassa. Jyväskylän yliopisto/ Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201906273479> [viitattu 14.9.2023].

Huilla, M. & Isokoski, S. 2013. Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201312202861> [viitattu 6.12.2022].

Hurre, T., Santalahti, P., Anttila, N. & Björklund, K. 2015. Mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmät ja käytännöt peruskouluissa. Tutkimuksesta tiivistä 5. Helsinki: THL. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125821/URN_ISBN_978-952-302-038-2.pdf [viitattu 21.9.2023].

Joki-Erkkilä, P. & Jussilainen, S. 2019. Tunnetaidot on se kaiken a ja o mitä lasten kanssa pitäisi käydä läpi. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:fe201902286526> [viitattu 6.12.2022].

Järvinen, K. 2020. Kouluterveydenhoitaja lasten ja nuorten mielenterveyden edistäjänä. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20201723> [viitattu 27.1.2023].

Kadenius, L. 2019. Se ei vaan näitten kanssa mene niin – aggressiivisesti käyttäytyvät oppilaat opettajien puheessa valtanäkökulmasta tarkasteltuna. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20191270> [viitattu 2.10.2023].

Kallinen, T & Kinnunen, T. s.a. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelma-opetus> [viitattu 19.9.2023].

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25 (4), 291-301. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409> [viitattu 19.9.2023].

Karttunen, K. 2018. Nuoren elämänhallinnan tukeminen koulukuraattorin työssä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20180572> [viitattu 13.9.2023].

Kasvun tuki s.a. Askelettain/Pienin askelin. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kasvuntuki.fi/menetelmat/askeleittain/> [viitattu 25.9.2023].

- Kilfoy, R. 2020. How a School Nurse Can Reduce Student Stress Using Systems-Level Thinking. *Sage Journals*. 6, 35. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://journals-sagepub-com.ezproxy.xamk.fi/doi/full/10.1177/1942602X20960404> [viitattu 13.9.2023].
- Kilponen, K. 2019. Koululaisten mielenterveyden tukeminen kouluterveydenhoitajan työssä. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20191158> [viitattu 29.1.2023].
- KiVa-koulu s.a. Mikä KiVa on? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kivakoulu.fi/kivaohjelmasta/> [viitattu 22.9.2023].
- Kouluterveydenhuolto s.a. THL. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.10.2022. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto> [viitattu 15.11.2022].
- Kukkonen, E. 2020. Tunnetaitojen merkitys tunnetaito-opetusjaksolle osallistuneiden viidesluokkalaisten näkökulmasta. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20200031> [viitattu 1.12.2022].
- Lahti, S. & Äijälä, M. 2017. Riemunkiljahduksia ja pettymyksien purkauksia, lasten tunnevuorovaikutus alkuopetuksessa. Tampereen Yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201705301735> [viitattu 6.12.2022].
- Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. Spoken Company. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://spoken.fi/sisallonanalyysi/> [viitattu 20.9.2023].
- McCabe, E & Best, N. 2022. The Significance of Social development support in schools: The critical role of school nurses. *Sage Journals* 2, 38. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journals-sagepub-com.ezproxy.xamk.fi/doi/full/10.1177/1942602X221128227> [viitattu 14.9.2023].
- Mielenterveyden edistäminen s.a. THL. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.3.2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen> [viitattu 15.11.2022].
- Mielenterveystalo.fi s.a. Mitä tunteet ovat? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/mita-tunteet-ovat> [viitattu 19.9.2023].
- Niilo Mäki Instituutti s.a. Yhteispeleillä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nmi.fi/2019/05/02/yhteispeleilla-tunne-ja-vuorovaikutustaitoja/> [viitattu 27.9.2023].
- Opiskeluhoito s.a. Oph. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskeluhoito> [viitattu 5.9.2023].

OPS. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Opetushallitus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf [viitattu 27.9.2023].

Pohjo, P & Poikoinen, H. 2020. "Millonka sulle tulee semmonen olo että itketää?" - Esiopetusikäisten lasten tapoja tunnistaa ja käsitellä tunteita opettajan tukemana Paula ja tunnepeikot –tuokioilla. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu202004012621> [viitattu 6.9.2023].

Rantanen, J. 2013. Vaikuta tunteisiin!: lisää voimaa tekemiseen. Alma Talent. E-kirja. Saatavissa: [https://bisneskirjastoalmatalentfi.ezproxy.xamk.fi/teos/BAXB BXATJBBEXDBA#/kohta:1\(\(a0\)Johdanto\(\(20\)/piste:b4](https://bisneskirjastoalmatalentfi.ezproxy.xamk.fi/teos/BAXB BXATJBBEXDBA#/kohta:1((a0)Johdanto((20)/piste:b4) [viitattu 20.9.2023].

Sage Journals. 2018. The School Nurse's Role in Behavioral/Mental Health of Students: Position Statement. *Sage Journals* 1, 34. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journalssagepub.com.ezproxy.xamk.fi/doi/epdf/10.1177/1942602X18814249> [viitattu 14.9.2023].

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasan yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf [viitattu 12.1.2023].

Suomen Lions-liitto ry. s.a. Tuhansien leijonien ja leojen maa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lions.fi/> [viitattu 25.9.2023].

STM s.a. Kouluterveydenhuolto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/kouluterveydenhuolto> [viitattu 21.9.2023].

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. Toim. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. korjattu painos. Turku: Turun yliopisto.

Tuhkasaari, M. 2020. "Sitähän täällä tehään koko ajan": Tunnekasvatusta esi- ja alkuopetuksen arjessa. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020050725604> [viitattu 1.12.2022].

Tunnetaidot koulussa s.a. Oph. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/tunnetaidot-koulussa> [viitattu 26.9.2023].

Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin s.a. Oph. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat> [viitattu 6.12.2022].

YTHS s.a. Tunnetaidot. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yths.fi/terveys tieto/mielenterveys/tunnetaidot/> [viitattu 15.11.2022].

LIITTEET

Liite 1. Tutkimustaulukko

Tutkimuksen nimi	Tekijä ja vuosi	Tavoite	Tulokset
Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Tutkimukseen osallistui 32 esi- ja alkuopettajaa.	Huilla, M Isokoski, S 2013	Tutkimuksen tavoitteena on selvittää opettajien näkemyksiä alakouluikäisten lasten tunnetaidoista ja itsetunnosta sekä niiden käsittelystä.	Opettajat näkevät lasten tunnetaitojen harjoittelun ja itsetunnon vahvistamisen tärkeänä alkuopetuksessa. Opettajat kokevat, että tunnetaitoja harjoittelella vahvistetaan myös lapsen itsetuntoa.
Tunnetaidot on se kaiken a ja o, mitä lasten kanssa pitäisi käydä läpi. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto. Tutkimukseen osallistui 7 opettajaa.	Joki-Erkkilä, P Jussilainen, S 2019	Tutkimuksen tavoitteena on kehittää opettajien tilannetajua, siitä milloin tunnetaitoja kannattaisi käydä läpi oppilaiden kanssa.	Opettajat kokivat tunnekasvatuksen tärkeäksi. Oppimisessa ja kouluviihtyvyydessä havaittiin parannusta tunnekasvatuksen myötä.
Kouluterveydenhoitaja lasten ja nuorten mielenterveyden edistäjänä. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Tutkimukseen osallistui 14 kouluterveydenhoitajaa.	Järvinen, K 2020.	Tutkimuksen tavoitteena on edistää koululaisten mielenterveyttä terveydenhoitajan näkökulmasta.	Kouluterveydenhoitajilla kului yli puolet työajasta mielenterveysasioiden hoitamiseen. Kouluterveydenhoitajat halusivat olla koululaisille tuttu ja turvallinen aikuinen koululla.
Nuoren elämänhallinnan tukeminen koulukuraattorin työssä. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Tutkimukseen osallistui 49 oppilasta.	Karttunen, K 2018.	Tutkimuksen tavoitteena on ottaa selvää, mitä odotuksia oppilailla on koulukuraattorin toiminnasta, kun nuorella on elämänhallinnan haasteita ja minikälaisia elämänhallintaa tukevia elementtejä koulukuraattorityö nuorten mielestä sisältää.	Oppilaat tuntevat koulukuraattorin työtä melko hyvin. Yksi tärkein kuraattorin auttamistavoista oppilaiden kirjoitelmissa mainittiin asioista puhuminen ja keskusteleminen kuraattorin kanssa.

<p>How a School Nurse Can Reduce Student Stress Using Systems-Level Thinking Tutkimusartikkeli Pennsylvania Tutkimukseen osallistui paljon oppilaita.</p>	<p>Kilfoy, R 2020.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kuinka terveydenhoitaja ja koulukäynnin ohjaaja voivat yhdessä auttaa oppilaita tunnistamaan ja hallitsemaan stressiä sekä tunteitaan</p>	<p>Säännölliset käynnit terveydenhoitajan vastaanotolla vähenivät. Ennen käyntejä oli päivittäin n. 70, mutta ohjelman jälkeen käynnit vähenivät 20%. Oppilaat oppivat tunteiden hallinta taitoja sekä oppivat hakemaan apua, jos he sitä tarvitsevat.</p>
<p>Koululaisten mielen-terveyden tukeminen kouluterveydenhoitajan työssä. Pro gradu- tutkielma. Itä-Suomen yliopisto Tutkimukseen osallistui 18 kouluterveydenhoitajaa.</p>	<p>Kilponen, K 2019.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena on selvittää millä keinoin terveydenhoitaja voi tukea koululaisia mielen-terveydenedistämiseksi.</p>	<p>Kouluterveydenhoitajat näkivät, ettei mielen-terveyttä voi erottaa henkilön muusta terveydestä, vaan se on osa henkilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Masentuneisuudella ja alakuloisuudella on huomattavia eroja, joita terveydenhoitajat huomasivat.</p>
<p>Tunnetaitojen merkitys tunnetaito-opetusjaksolle osallistuneiden viidesluokkalaisten näkökulmasta. Pro gradu -tutkielma Itä-Suomen yliopisto Tutkimukseen osallistui 7 oppilasta.</p>	<p>Kukkonen, E 2019.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millainen merkitys tunnetaidoilla on viidesluokkalaistilille.</p>	<p>Lapset ymmärsivät tunnetaitojen olevan merkityksellisiä taitoja, joita he halusivat oppia lisää. Lapset halusivat lisätä ilon tunnetta ja vähentää kielteisiä muissa ihmisissä. Tulokset osittavat, että tunnetaidoilla on suuri merkitys ihmisen hyvinvointiin ja elämän laatuun.</p>
<p>Riemunkiljahduksia ja pettymyksien purkauksia, lasten tunnevuorovaikutus alkuopetuksessa. Pro gradu- tutkielma Tampereen yliopisto. Tutkimukseen osallistui erään eteläsuomalaisen koulun 1. vuosiluokka.</p>	<p>Lahti, S. & Äijälä, M. 2017.</p>	<p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla, millaista tunteisiin liittyvää vuorovaikutusta alkuopetuksen luokassa ilmenee ja miten tunteet näkyvät kouluarjessa.</p>	<p>Lasten tunneilmaisuus oli kehoollista ja nopeasti ohimenevää, mutta lasten tunnevuorovaikutuksen tavoissa oli myös yksilöllisiä eroja. Oppilaiden yksilöllisyys tunnevuorovaikutuksessa ohjaa myös opettajia kiinnittämään huomiota oppilaantuntemukseen ja ryhmän tukemiseen tunnetaidoissa ja tunnevuorovaikutuksessa.</p>

<p>The Significance of Social development support in schools: The critical role of school nurses. Tutkimusartikkeli.</p>	<p>McCabe, E. & Best, N. 2022.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena on tukea oppilaiden sosiaalista kehitystä kouluhenkilöstön avulla.</p>	<p>Oppilaat, jotka käyvät kouluissa, joissa tuetaan sosiaalis-emotionaalisten taitojen kehittämistä, ovat parempia sosiaalisessa käyttäytymisessä ja heillä on vähemmän ongelmakäyttäytymistä.</p>
<p>Millonka sulle tulee semmonen olo että itkettää?- Esiope- tusikäisten lasten tapoja tunnistaa ja käsitellä tunteita opettajan tukemana Paula ja tunnepeikot –tuoki- oilla. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Tutkimukseen osallistui 17 oppilasta.</p>	<p>Pohjo, P & Poikoinen, H. 2020.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena on, että lapset oppivat tiedostamaan, käsittelemään ja säätelämään tunteitaan.</p>	<p>Esiopetusikäiset lapset tunnustivat tunteita kasvoista, äänensävyistä, kehon reaktioista ja toiminnasta. Tulokset osoittavat myös, että opettajat voivat omalla toiminnallaan tukea lapsia tunnustamaan ja käsittelemään tunteitaan.</p>
<p>The school nurse’s role in behavioral/mentalhealth of students: position statement</p>	<p>Sage Journals 2018.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten tukee oppilaiden mielenterveyttä sekä kuinka terveydenhoitaja tukee oppilasta jolla on häiriökäyttäytymistä.</p>	<p>Tutkimuksen tuloksina oli, että terveydenhoitajien pitää ohjata opettajia tunnistamaan varoitusmerkit oppilaissa sekä olemaan yhteydessä kotiin.</p>
<p>Sitähän täällä tehdään koko ajan: Tunnekasvatusta esi- ja alkuopetuksen arjessa. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto. Tutkimukseen osallistui 6 opettajaa.</p>	<p>Tuhkasaari, M. 2020.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, mitä esi- ja alkuopetuksen opettajat ajattelevat tunnekasvatuksesta, miten ja milloin tunnekasvatusta toteutetaan. Selvitetään myös minkälaisen merkityksen opettajat antavat kodin kanssa tehtävälle yhteistyölle tunnekasvatukseen liittyen.</p>	<p>Tunnekasvatusta pidettiin tärkeänä. Opettajat pitivät tunnekasvatusta päivittäin eri tavoilla sekä suunnitelmallisesti että tarvittaessa. Alkuopetuksessa tunnekasvatusta oli useassa oppiaineessa mukana. Tunnekasvatukseen liittyvää yhteistyötä kodin kanssa pidettiin tärkeänä.</p>

Liite 2. Tiedonhakupöytäkirja

Tietokanta	Rajaukset	Hakusanat	Tulokset	Valitut
eRepo		Tunnetaidot	231	1
JYX	2010-2019	Lasten tunnetaidot	171	1
Sage Premier	2013-2023 NASN School Nurse	Emotional skills	119	3
eRepo		Tunnetaidot AND koulu-terveydenhoitaja	332	1
eRepo		koulu-terveydenhoitaja	112	2
UTUpub		Tunnetaidot	110	1
Trepo	2010-2019	Tunnetaidot lapsilla	22	1
JYX	2020-2024, kasvatustieteiden laitos	Lasten tunteet	180	1
Lauda		lasten tunnetaidot	56	1
Pubmed		("school nurse" OR "school health nurse" OR "school nursing") AND emotion*	151	0
Medic	2013-2023	Emotional skills AND children	22	0
Medic	2013-2023, vain koko teksti	terveydenhoit* AND tunnetai* AND koulul*	110	0
Medic	2013-2023, vain koko teksti	(terveydenhoit* OR kuraat*) AND tunnetai* AND koulul*	111	0

Pubmed		"school nurse" AND "emotional skills"	2	0
Journal.fi		terveydenhoit* AND tunnetai* AND koulul*	1	0

Liite 3. Sisällönanalyysitaulukko

Tutkimuksen tekijät	Pelkistetty ilmaus	Pääluokka
Joki-Erkkilä & Jussilainen 2019. Kilponen 2019. Järvinen 2020.	Mielenterveyden haasteet Psyykinen kuormittuneisuus Mielenterveys ongelmat	Mielenterveyden näkökulma
Huilla & Isokoski 2013. Joki-Erkkilä & Jussilainen 2019. Järvinen 2020. Karttunen 2018. Kilfoy 2020. Kilponen 2019. Kukkonen 2019. Lahti & Äijälä 2017. McCabe & Best 2022. Pohjo & Poikoinen 2020. Sage Journals 2018. Tuhkasaari 2020.	Keskustelu Yhteistyö Tunteiden sanoittaminen Kuunteleminen Tunteiden tukeminen Tunteiden ilmaiseminen	Vuorovaikutus
Huilla & Isokoski 2013. Joki-Erkkilä & Jussilainen 2019. Lahti & Äijälä 2017. Pohjo & Poikoinen 2020.	Tuokiot Tunnetaitojen opettaminen Tunnetaitojen harjoittelu Tunnetuokiot	Tunnetuokiot
Huilla & Isokoski 2013. Joki-Erkkilä & Jussilainen 2019. Kilponen 2019. Tuhkasaari 2020. Pohjo & Poikoinen 2020.	Tunnekortit Kuvakortit Kuvat Tunteiden ilmaisu	Tunnekortit
Joki-Erkkilä & Jussilainen 2019. McCabe & Best 2022. Pohjo & Poikoinen 2020. Tuhkasaari 2020.	Leikki Sadut Eläytyminen rooleihin	Leikki
Huilla & Isokoski 2013. Joki-Erkkilä & Jussila 2019. Tuhkasaari 2020.	KiVa Koulu Lions-guest Askeleittain Yhteispeli	Tunnetaitoja tukevia ohjelmia