



Kortesoja Sofia

Alkuopetusikäisen lapsen tunnetaidot ja niiden opettamisen menetelmät suomalaisessa alakoulussa

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Luokanopettajatutkinto
2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Alkuopetusikäisen tunnetaidot ja niiden opettamisen menetelmät suomalaisessa alakoulussa
(Kortesoja Sofia)

Kandidaatin tutkielma, 29 sivua, 1 liitesivu

Huhtikuu 2021

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, millaisia tunnetaitoja lapsella tulee olla siirryttäessä alkuopetukseen. Toinen tavoite tutkimuksessani on tuoda esille erilaisia opetusmenetelmiä tunnetaitojen opettamiseen. Tarkoitukseni on löytää erilaisiin opetustilanteisiin hyödynnettäviä ideoita, joita luokanopettajat voisivat käyttää opettaessaan tunnetaitoja alkuopetuksessa. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa yksi alkuopetuksen tavoitteista on opettaa tunnetaitoja, mikä osaltaan ohjasi minut aiheen äärelle. Huomasin kuitenkin oman lapseni ollessa päiväkodissa, että jo siellä korostettiin tunnetaitojen harjoittamista, jolloin kiinnostuin tutkimaan aihetta tarkemmin ja selvittämään erityisesti sitä, missä ikävaiheessa tunnetaitoja aletaan vaatia ja millaisia taitoja esimerkiksi alkuopetusikäisellä tulisi olla.

Tutkin aihettani narratiivisen kirjallisuuskatsauksen kautta, missä käytän aineistonani jo olemassa olevaa tutkimustietoa. Tutkimuksessani selvisi, että tunnetaitojen omaksuminen on vaihtelevaa. Aineistojen perusteella alkuopetusikäiseltä ei välttämättä edellytetä tunnetaitoja lainkaan, vaan tunnetaitojen oppimista pidetään ylipäänsä mahdollisena vasta alkuopetusiässä. Toisaalta osassa tutkimustuloksissa tunnetaitojen omaksuminen liitettiin vasta alkuopetusiän jälkeiseen aikaan tai ennen koulun aloitusta opeteltavaksi asiaksi. Tunnetaidot eivät ole kuitenkaan arvioinnin kohteena peruskoulussa, joten sitä, miten tarkasti tavoite tulee saavuttaa alkuopetuksessa, ei ole tarkemmin määritelty, mikä antaa ehkä myös vapauksia toteuttaa tunnekasvatusta koulussa. Tutkimusaineiston kautta löysin useanlaisia opetusideoita toteuttaa tunnekasvatusta. Olen jakanut löytämäni opetusmenetelmät kolmeen eri osa-alueeseen: tunnekortit, draamaopetus sekä sadut ja kertomukset.

Avainsanat: alkuopetusikäinen, tunnetaidot, tunteet

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Tunnetaidot ja tunteet lapsuudessa	6
2.1	Tunteet	6
2.1.1	<i>Tunnemaailman kehittyminen</i>	7
2.2	Tunnetaidot	9
2.3	Alkuopetusikäisen tunnetaidot perusopetuksen opetussuunnitelmassa	11
2.4	Opettajan rooli tunnekasvattajana sekä tunnetaitojen opettamista tukevat tekijät	12
3	Tutkimuksen lähtökohdat ja menetelmät	15
4	Tutkimuksen tulokset	17
4.1	Alkuopetusikäisen tunnetaidot	17
4.2	Tunnetaitojen opettamisen menetelmät.....	19
4.2.1	<i>Tunnekortit</i>	20
4.2.2	<i>Draamaopetus</i>	21
4.2.3	<i>Sadut ja kertomukset</i>	23
5	Pohdinta	24
	Lähteet	26

1 Johdanto

Tutkimukseni tavoitteena on löytää tietoa siitä, millaisia tunnetaitoja oppilaalta edellytetään siirryttäessä alkuopetukseen sekä tuoda lisäksi esille tunnetaitojen harjoitteluun tarkoitettuja opetusmenetelmiä. Tarkastelen tunnetaitoja alkuopetuksen kontekstissa ja tuon työssäni esille myös opettajan roolia tunnekasvattajana sekä syitä siihen, miksi tunnetaitoja on tärkeä kehittää.

Tunnetaidot ovat aiheena ajankohtainen, sillä inklusion myötä suuremman tuen tarpeessa olevat oppilaat ovat siirtyneet tavallisen luokan mukaan oppimaan. Tutkimukseni on tärkeä jo pelkästään aiheena, sillä tuen tarpeessa olevien joukossa voi olla oppilaita, joilla on vaikeita tunnemaailman haasteita, jolloin tunnetaitojen harjoitteluun on sijansa. Tämä haastaa opettajaa, sillä opettajan tulee jatkossa opettaa yhtäaikaaisesti tunnemaailman kanssa heikommassa taidoissa olevia sekä yleisen tuen piirissä olevia oppilaita. Sekä yleisen tuen piirissä olevat että erityisesti tunnemaailman kanssa kamppailevat oppilaat tarvitsevat harjoitusta tunnetaitoihin, jotta vuorovaikutus kaikkien välillä toimisi ja haastavat tilanteet tunnetaitojen osamattomuudesta johtuen heidän välillään saataisiin minimoitua. Tutkimuksessani esille tuodut tunnetaitomenetelmät ovat tärkeässä roolissa osana tunnekasvatusta. Ajankohtaisuus näkyy myös mediassa. Esimerkiksi Google-hakukoneesta hakusanalla “tunnetaidot uutinen” löytyy nopeasti katsottuna reilut kymmenen artikkelia viimeisen puolen vuoden ajalta liittyen tunnetaitoihin (haettu 12.4.2021).

Tunnetaitojen ajankohtaisuuden vuoksi, tutkimuksia siihen liittyen on tehty jo useita. Löytämäni tunnetaitoihin liittyvät tutkimukset lähestyvät kuitenkin aihetta eri näkökulmista. Esimerkiksi Oulun yliopiston julkaisuarkistosta tunnetaitoihin liittyvät tutkimukset keskittyvät muun muassa tunnekasvatukseen laajemmassa kontekstissa kuten kaiken ikäisten tunnekasvatukseen, mutta juuri alkuopetusikäisten tunnetaidoista on verrattain vähän tutkimustietoa. Julkaisuarkistosta löytyy useampia tutkimuksia myös tunnetaito-oppimateriaaleihin liittyen. Niissä tutkimuksen kohteena on ollut jokin tietty konteksti kuten esimerkiksi tunnetaitojen opettaminen draaman tai musiikin kautta, mutta laajempia erilaisten opetusmenetelmien esittelyjä ei löytynyt. Tunnetaitojen omaksumisen tärkeydestä puhutaan monessakin yhteydessä, mutta selkeää tietoa eri ikäisten odotetuista tunnetaidoista tai tunnetaitojen valmiuksista ei löydy. Tutkiessani

tunnetaitojen opetusmateriaaleja, en löytänyt yhtä monipuolista eri opetusmenetelmiä hyödynnäviä materiaalipankkia tunnetaitojen opettamiseen, vaan esille tuli pääosin yksittäisiä opetusideoita, jolloin opettajan tulee kerätä tunnetaitomateriaalit useasta eri paikasta saadakseen kattavan ja eri oppiaineisiin liittyvän materiaalin kokoon. Siksi tällaisen monipuolisen opetusmateriaalikokoelman tekeminen oli mielestäni aiheellista.

Miksi tunnetaitoja on sitten tärkeä käsitellä perusopetuksessa? Pöyhönen ja Livingston (2020) tuovat esille ajatuksen nykypäivän huoltajista, jonka allekirjoitan itse täysin. Vanhemmat eivät välttämättä ole saaneet lapsuudessaan kunnon tunnekasvatusta, minkä seurauksena tunteiden kanssa työskentely saattaa olla hyvinkin vaikeaa ja vierasta (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 14). Siksi kasvattajat eivät voi mielestäni olettaa myös lapsien osaavan ja oppivan automaattisesti tunnetaitoja, joten siihen tarvitaan tietoista harjoittelua peruskoulussa ammattikasvattajien avulla.

Vaikka opetussuunnitelmassa ohjeistetaan harjoittelemaan tunnetaitoja, se, millaisia tunnetaitoja todellisuudessa alkuopetusikäiseltä vaaditaan perusopetukseen tullessa ja alkuopetuksessa, perusopetuksen opetussuunnitelmassa ei tule kuitenkaan selkeästi esille. Siksi olenkin kiinnostunut tutkimaan aihetta tarkemmin ja selvittämään, millaisia tunnetaitoja lapsella tulisi olla, kun hän siirtyy alkuopetukseen.

2 Tunnetaidot ja tunteet lapsuudessa

Tässä luvussa avaan tutkimukseni kannalta seuraavia olennaisia käsitteitä: tunteet ja tunne-
maailman kehittyminen, tunnetaidot sekä alkuopetusikäisen tunnetaidot opetussuunnitel-
massa. Tuon useampien tutkimusten kautta esille, mitä sana tunne tarkoittaa sekä sitä, millä
tavalla ihmisen tunnemaailma kehittyy jo sikiöajasta lähtien aikuisuuteen saakka. Tämän jäl-
keen käsittelen tunnetaitojen käsitettä, sen alakäsitteitä sekä sitä, millä tavalla tunnetaidot näyt-
täytyvät perusopetuksen opetussuunnitelmassa alkuopetuksen osalta. Viimeisimpänä avaan
opettajan roolia tunnetaitojen harjoittelemisessa ja tutkimustietoa siitä, miksi tunnetaitoja olisi
tärkeä opettaa.

2.1 Tunteet

Päivi Nurmi kirjoittaa artikkelissaan (2013) tunteiden olevan spontaaneja reaktioita johonkin.
Ne syntyvät hänen mukaansa ajattelemalla tai kohdattaessa erilaisia paikkoja, henkilöitä tai asi-
oita. Nurmi kirjoittaa, että yksi tunteiden tehtävistä on viestittää jotakin (Nurmi,
2013). Myös Anne-Mari Jääskinen (2017) kirjoittaa, että erilaiset kokemukset herättävät tun-
teita, mutta myös tunteet ovat hänen mukaansa tärkeässä osassa kokemuksia. Hän tuo esille
ajatuksen, että tunteet vaikuttavat meihin usealla eri tavalla sekä tietoisesti että tiedostamatto-
masti (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 11). Professori Lauri Nummenmaa (2016) kirjoittaa
tunnereaktioiden säätelevän ihmisten käyttäytymistä jopa salamannopeasti (Nummenmaa,
2016). Tästä voi päätellä, että mikäli lapsella ei ole taitoa käsitellä voimakasta tunnereaktiota,
tunnereaktio voi näkyä nopeasti lapsen omassa käytöksessä. Jos tunnereaktio on esimerkiksi
kielteinen kuten viha, lapsi voi käyttäytyä uhmakkaasti, mikä taas ei ole turvallista muiden ih-
misten näkökulmasta.

Nurmi ja kumppanit (2015) kirjoittavat tunteilla olevan merkittävä rooli vuorovaikutuksessa:
"ihmiset tarkkailevat toistensa tunteita ja reagoivat niihin" (s. 115). Marjamäen, Kososen, Tör-
rösen ja Hannukkalan (2015) mukaan lapsella tunteet vaihtelevat suuresti ja tunteiden keskellä
lapsi hakee usein aikuisten vahvistusta siihen, että hänet hyväksytään myös vaikeiden tunteiden
purkautuessa (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala, 2015, s. 55). Lapsella voi olla
esimerkiksi kotoa opittu tapa pantata vaikeita tunteita, jolloin lapsen kannalta olisi erityisen
tärkeää, että opettaja huomioisi lapsen ja antaisi vahvistusta ja hyväksyntää hänen vaikeiden

tunteidensa käsittelyyn. Tunteiden opettamisesta kirjoittaa myös Cacciatore (2007). Cacciatoren mukaan tunteita tulee opettaa jo lapsuudesta lähtien. Hän tuo esille ajatuksen siitä, että ihmisen on täysin mahdoton hallita sellaisia asioita, mistä ei pysty myöskään keskustelemaan tai mitä ei ymmärrä täysin. Hänen mukaansa tunteita opettelemalla kehittyy myös taito empatiaan, mikä taas on osa tunnetaitoja (Cacciatore, 2007, s. 18).

Cacciatore (2007) jakaa tunteet myönteisiin ja kielteisiin tunteisiin. Hän liittää myönteiset tunteet muun muassa turvallisuuden kokemukseen. Myönteisten tunteiden kanssa on hänen mukaansa miellyttävä ja helppo olla. Kielteiset tunteet voivat olla Cacciatoren mukaan aika rankkoja ja kipeitäkin, jolloin niiden kanssa eläminen saattaa olla vaikeaa. Hän korostaa, että tunteiden tunnistamisen ja ilmaisun parantamisen kautta on mahdollista pyrkiä ennaltaehkäisemään väkivaltaa. Usein sekä pienet että suuremmatkin väkivallanteot tehdään tunnekuohuissa, jolloin tunteiden säätelylle ei ole ollut taitoja (Cacciatore, 2007, s. 16).

2.1.1 Tunnemaailman kehittyminen

Ihmisen tunnemaailma alkaa kehittymään jo äidin kohdussa ja sen kehitys jatkuu koko ihmisen elämän ajan (Kokkonen, 2017, s. 85). Jääskisen (2017) mukaan jo varhainen kiintymyssuhde vanhempiin on perustana myöhemmille ihmissuhteille sekä tunne-elämän kehittymiselle (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 77, 83). Nurmi ja kumppanit (2014) kirjoittavat teoksessaan pienen vauvan ilmaisevan tunnetilojaan esimerkiksi itkun kautta. Heidän mukaansa lapsen ja vanhemman välille muodostuu heti vuorovaikutussuhde, jossa lapsi kokee olevansa aktiivisena toimijana, mikäli vanhempi vastaa lapsen tarpeisiin. Nurmi ja kumppanit tuovat teoksessaan esille myös John Bowlbyn kiintymyssuhdeteorian, minkä mukaan lapsi kiintyy vanhempiinsa tunnetasolla, mikäli vuorovaikutus heidän välillään vastaa lapsen tarpeita (Nurmi ym., 2014, s. 34–35).

Nurmi ja kumppanit (2014) kirjoittavat, kuinka myöhemmin lapsen puheen kehittyessä, lapsen sosiaalinen vuorovaikutus ja tunteiden viestiminen välittyy puheen kautta (Nurmi ym., 2014, s. 78). Myös Jääskinen (2017) kirjoittaa, että leikki-ikäinen pystyy ilmaisemaan omia tunteitaan puheen, mutta myös kehon kautta. Tunnekokemukset näkyvät leikeissä ja mielikuvituksessa, ja ovat hänen mukaansa osaltaan tunteiden purkukanava. Jääskinen kirjoittaa, että leikki-ikäiselle tunteiden säätelykeinot ovat usein hyvin toiminnallisia: lapsi heittäytyy maahan itkemään, tai heittää pilalle menneen teoksen lattialle (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 75). Nurmi

ja kumppanit (2014) kirjoittavat keskilapsuudessa lapsen siirtyvän kotipiiristä erilaisempiin sosiaalisiin konteksteihin kuten esikouluun ja kouluun, mikä vaikuttaa muun muassa lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen. Siinä vaiheessa myönteisen minäkäsityksen muodostaminen on tunne-elämän kehityksen kannalta tärkeää, koska siinä epäonnistuminen voi lisätä esimerkiksi alttiutta tunne-elämän ongelmille (Nurmi ym., 2014, s. 78).

Mäntymaan, Puuran, Luoman ja Tammisen (2003) mukaan tunne-elämän kehittymiseen vaikuttavat erilaiset vuorovaikutuksessa ja psykososiaalisessa ympäristössä koetut tunnekokemukset sekä muun muassa omaksutut tunnesäätelymallit (Mäntymaa, Puura, Luoma & Tamminen, 2003). Myös Jääskisen ja Pelliccionin (2017) teoksessa käy ilmi, että lapsella on hyvät lähtökohdat tunne-elämän kehittymiselle, mikäli lapsi saa vapaasti ilmaista itseään aikuisten ohjaamana ja mallina. Keskeisenä asiana tässä he pitävät kuitenkin sitä, että myös aikuisen tulee olla tarpeeksi sinut tunne-elämänsä kanssa. Mikäli lapsi joutuu olemaan usein ylivirittynyt aikuisen säätelytuen puuttuessa tai ei saa tarpeeksi turvallisia kokemuksia, lapsen tunteiden säätely voi jäädä heikoksi hermoston osalta (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 77, 84).

Jääskinen (2017) tuo teoksessaan esille kattavasti tunne-elämän kehitykseen vaikuttavia tekijöitä kuvitettujen portaiden avulla. Portaita on kuusi, joista kolmella viimeisellä portaalla on vielä mahdollista eheyttää aiemmilla portailla tulleita vaurioita, mikäli niitä on tullut. Ensimmäinen porras pitää sisällään lapsen kohtuajan ja syntymän, jossa tärkeänä asiana pidetään muun muassa äidin stressitekijöiden minimointia sekä äidin raskausaikana saamaa lämpöä ja rakkautta. Toisella portaalla ovat lapsen varhaiset hoivakokemukset sekä kiintymyssuhteet. Tämä porras pitää sisällään muun muassa lapsen tarpeisiin vastaamisen ja kiintymyksen kokemukset. Kolmannen portaan Jääskinen on nimennyt “lähellä olevien aikuisten ja sisarusten kohtaamisen taidot”. Siinä korostuu vanhempien, lähellä olevien aikuisten kuten päiväkodin, koulun ja harrastusten aikuisten sekä sisarusten rooli. Se, miten he kohtaavat lapsen tunteet, omat tunteensa sekä toisten tunteet ja ylipäänsä koko maailman, vaikuttavat myös lapsen tunne-elämään (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 78).

Neljäs porras Jääskisen (2017) portaikossa on “kaverisuhteet ja sosiaaliset ryhmät”. Tässä askelmassa tunne-elämän kehitykseen vaikuttavana tekijänä pidetään harjoittelutilanteita ikätovereiden kanssa, johon vaikuttavat kavereiden omat vuorovaikutus- ja tunnetaidot. Viidentenä portaana on satunnaiset ja lyhytaikaiset kohtaamiset, joilla Jääskisen mukaan on myös vaiku-

tusta tunne-elämän kehittymiseen. Tähän liittyvät maailman toimiminen sekä siihen kiinnittyminen kodin ulkopuolella ja toisaalta myös satunnaiset tapahtumat, joilla Jääskinen tarkoittaa esimerkiksi terapia- ja hoitosuhteita. Viimeisenä askelmana ovat nuoruudessa ja aikuisuudessa tapahtuvat kokemukset parisuhteessa sisältäen muun muassa hyväksynnän, tunneilmaston ja vuorovaikutuksen (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 79).

Jääskisen (2017) kattavan tunne-elämän kehitykseen vaikuttavien tekijöiden kuvailun kautta käy ilmi se, miten monet tekijät voivat muuttaa lapsen tunne-elämää jo ennen kouluun siirtymistä, mutta myös myöhemmin nuoruudessa ja aikuisuudessa. Koska alkuopetukseen siirtäessä oppilailla voi olla keskenään hyvinkin erilaisia tunnekokemuksia taustalla ja tunnetaidot vaihtelevia, tunnetaitojen opettaminen alkuopetuksessa on erityisen tärkeää. Kasvattajan on hyvä muistaa se, että vaikka lapsella olisikin sillä hetkellä puutteita omassa tunnemaailmassa, lapsi voi kehittää omia tunnetaitojaan esimerkiksi koulussa, mutta myös myöhemmässä elämässä.

2.2 Tunnetaidot

Tunnetaidot käsitteenä on monen kirjava. Kasvatustieteen kentällä tunnetaitojen käsitteeseen liitetään usein tunneäly sekä tunteiden säätely. Avaan tässä käsittelykappaleessa eri tutkimusten kautta, mitä tunnetaidot termillä tarkoitetaan, miksi tunnetaitoja on hyvä opetella ja millainen rooli opettajalla on tunnekasvattajana. Tunnetaidoilla viitataan yleisimmin taitoon tunnistaa omia ja muiden tunteita. Riippuen tutkimusten luonteesta tunnetaitoihin saatetaan liittää kuten edellä mainitsin myös tunteiden säätelytaidot, joita ovat muun muassa omien etenkin vaikeiden tunteiden ymmärtäminen sekä empatiakyky.

Elli-Kajja Kuusniemen, Pauliina Avolan sekä Viivi Pentikäisen teoksessa (2019) tuodaan esille tunnetaitojen tarkoittavan taitoa tunnistaa, tiedostaa ja elää tasapainossa tunteiden kanssa. Se on heidän mukaansa myös taitoa vahvistaa, vaalia ja huomata myönteisiä tunteita sekä taitoa kohdata, ymmärtää, ratkaista ja hyväksyä vaikeita tunteita ja empatiakykyä (Avola, Pentikäinen, & Kuusniemi, 2019, s. 148). Tunnetaidot ovat siis merkittävässä roolissa onnistunutta vuorovaikutusta. Anuliisa Lahtinen ja Jarkko Rantanen käsittelevät teoksessaan (2019) tunnetaitojen yhteydessä myös tunteiden säätelyä. Heidän mukaansa tunnetaidot ovat osa tunteiden säätelyä, millä tarkoitetaan taitoa säädellä tunteiden voimakkuutta ja niiden ilmaisua sekä taitoa ymmärtää erilaisia tunteita (Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 26).

Tunnetaitojen rinnalla saatetaan käyttää myös tunneäly-termiä. Lahtinen ja Rantanen esittävät tunneälyn sisältävän kyvyn tunnistaa sekä omia että muiden tunteita ja sen kautta hyödyntää sitä tietoa vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 24). Tunneäly-sanassa on siis samoja vivahteita, mitä tunnetaitojen käsitteessä. Steven J. Stein ja Howard E. Book kirjoittavat artikkelissaan (2011) tunneälystä. Artikkelissa esitellään yksi maailman tutkituin ja tunnetuin tunneälytesti, jossa tunneäly jaotellaan viiteen osa-alueeseen. Osa-alueet ovat seuraavat: stressinhallinta, päätöksenteko, vuorovaikutus, itsensä ilmaiseminen sekä itsensä havainnointi. Steinin ja Bookin mukaan tunneäly sisältää itseilmaisutaitoja, havainnointia sekä vuorovaikutusta, mitkä liittyvät osittain myös tunnetaitojen käsitteeseen (Stein & Book, 2011). Tunneälyn käsitettä käytetään siis osittain päällekkäin tunnetaitojen käsitteen kanssa ja niistä löytyy useita samanlaisia tekijöitä.

Olen laatinut taulukon (TAULUKKO 1) edellä olevien käsitteiden pohjalta. Taulukossa esiintyy tunnetaitojen käsitteen eri vivahteet. Taulukosta voi konkreettisesti huomata, miten osa alan tutkijoista jakaa tunnetaidot kapeampien käsitteiden alle, kun taas osa tutkijoista ajattelee tunnetaitojen olevan kaikkea näitä seuraavia käsitteitä: tunneälyä, tunnesäätelyä sekä empatiakykyä. Merkityksellisintä tässä on kuitenkin käsitteiden sisältö, mikä säilyy jokaisessa tunnetaitoja käsiteltävissä teoksissa kauttaaltaan samana.

Tunnetaitojen määritelmä

Tunnetaidot		
Tunteiden tunnistaminen ja tiedostaminen, tunteiden kanssa tasapainossa eläminen, myönteisten tunteiden vahvistaminen ja vaaliminen, vaikeiden tunteiden ymmärtäminen, ratkaiseminen ja hyväksyminen, empatiakyky		
Tunnesäätely	Tunneäly	Empatiakyky
Tunteiden voimakkuuden säätely, erilaisten tunteiden ymmärtäminen, tunteiden ilmaisu	Tunteiden tunnistaminen, tunteiden ilmaisutaito, tunteiden havainnointi	Toisen asemaan asettuminen, toisten tunteiden ymmärtäminen

TAULUKKO 1. Tutkijoiden määritelmiä tunnetaidoista.

Taulukko on jaettu neljään laatikkoon. Tunnetaidot-laatikko kuvastaa tunnetaitoja laajempänä käsitteenä, jota useat tutkijat käyttävät yksistään puhuttaessa tunnetaidoista. Alempana olevat laatikot tunnesäätely, tunneäly sekä empatiakyky ovat tunnetaitojen alakäsitteitä, joiden avulla osa tutkijoista selittää tunnetaitoja. Taulukon kautta voi huomata sen, miten tunnesäätely, tunneäly ja empatiakyky erillisinä käsitteinä tarkoittavat yhdessä kuta kuinkin samaa kuin tunnetaidot laajempänä käsitteenä.

2.3 Alkuopetusikäisen tunnetaidot perusopetuksen opetussuunnitelmassa

Tässä tutkimuksessa keskityn kuvaamaan tunnetaitoja alkuopetuksen kontekstissa. Alkuopetuksella tarkoitetaan esiopetuksesta seuraavia kahta vuotta perusopetuksen puolella eli 1–2-luokka-asteita. Siinä vaiheessa lapsi on 7–8-vuotias. Perusopetuksen yksi tehtävistä on tunnekasvatus. Opetushallituksen ylläpitämillä nettisivuilla kirjoitetaan, että opetussuunnitelman sisällöistä löytyvät muun muassa vuorovaikutus, tunteet ja niiden ilmaiseminen sekä tunteiden säätely, jotka kaikki liittyvät jossain määrin tunnetaitoihin. Nämä asiat rakentuvat ja lopulta toteutuvat tietoisien tunnekasvatuksen avulla, jonka päämääränä on se, että oppilas lopulta oppii säätämään omia tunteitaan sekä niiden ilmaisua (Opetushallitus, 2020).

Tarkemmin eriteltyinä 1–2-luokka-asteiden laaja-alaisissa tavoitteissa tuodaan esille suoraan tunnetaitojen harjoittelu: “harjoittelevat omien tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista ja esimerkiksi leikkien ja draaman avulla kehittävät tunnetaitojaan” (Opetushallitus, 2016a, s. 100). Opetussuunnitelman mukaisesti alkuopetuksessa tulee harjoitella tunnetaitoja, joista opetussuunnitelma korostaa alkuopetuksen kohdalla tunteiden tunnistamista ja tunteiden ilmaisua. Opetussuunnitelma tuo esille myös menetelmällisiä keinoja tunnetaitojen harjoitteluun, mitkä tässä yhteydessä ovat draama ja leikki.

Opetussuunnitelmassa korostetaan myös useammassa eri kohdassa ryhmätyötaitojen merkitystä, mikä osaltaan vaatii jo tunnetaitoja. Äidinkielen ja kirjallisuuden osalta yksi 1–2-luokkien tavoitteista on seuraava: “ohjata oppilasta vahvistamaan taitoaan toimia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa” (Opetushallitus, 2016a, s. 106). Kun tunnetaitoja harjoitellaan, opitaan empatiakykyä sekä toisten tunteiden ymmärtämistä. Tämä vahvistaa oppilaan omia vuorovaikutustaitoja ja työskentely erilaisten oppilaiden kanssa on sujuvampaa.

Vuorovaikutteisuus on yksi keskeisistä opetussuunnitelman (2016a) tavoitteista. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa korostetaan yhdessä toimimista ja toisten ihmisten huomioonottamista. Opetussuunnitelma ohjaa oppilaita työskentelemään vuorovaikutuksessa toisten oppilaiden kanssa muun muassa kehottamalla oppilaita kehittämään taitojaan toimimalla ja oppimalla yhdessä sekä ottamaan huomioon oman toiminnan seuraukset ja vaikutukset. Opetussuunnitelmassa kehoitetaan ohjaamaan oppilaita myös muun muassa asettumaan toisen asemaan sekä tarkastelemaan asioita eri näkökulmista (Opetushallitus, 2016a). Kaikki nämä vuorovaikutukseen liittyvät taidot ovat harjoiteltavissa tunnetaitojen kanssa yhdessä. Mikäli oppilaalla ei ole tunnetaitoja, vuorovaikutus toisten oppilaiden välillä voi olla haastavaa ja työskentely yhdessä ei toimi.

2.4 Opettajan rooli tunnekasvattajana sekä tunnetaitojen opettamista tukevat tekijät

Tunnekasvatus on nimensä mukaisesti kasvatusta, johon liittyy tunteiden opettaminen sen eri muodoissaan. Tunnekasvatuksen tehtävänä on antaa lapselle valmiudet käsitellä omia tunteitaan. Tunnekasvatusta voi tehdä siis myös näkymättömästi ja se ei välttämättä ole aina tietoisista, vaan lapsi omaksuu tunnetaitoja tiedostamatta sitä itsekään.

Tunnetaitojen omaksuminen on yhteydessä turvalliseen ja lämpimään ihmissuhteeseen. Jos lapsi saa kasvaa lapsuutensa turvallisessa kotiympäristössä, hän oppii elämään tunteiden kanssa ja on niiden kanssa tasapainossa (ks. Kärkkäinen, 2017, s. 20–21; Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 77). Mikäli lapsi ei opi tunnetaitoja kotoaan opettajan rooli tunnetaitojen opettamisessa entistä tärkeämpi. Tunnetaitoja on hyvä harjoitella, sillä tunteiden säätely kytkeytyy käyttäytymiseen. Nurmi ja kumppanit (2015) kirjoittavat, että heikko tunteiden hallinta voi lisätä aggressiivisuutta sekä impulsiivista käytöstä (Nurmi ym., 2015, s. 119). Myös Kokkosen mukaan tunteiden muutokset ovat yhteydessä käyttäytymiseen, jolloin esimerkiksi kielteisten tunteiden hillitseminen saattaa vähentää häiriökäyttäytymistä (Kokkonen, 2017, s. 23). Aggressiivisuus ja impulsiivinen käytös kuten huutaminen ei ole hyvien tapojen mukaista, mitä koulu pyrkii omalta osaltaan myös opettamaan, joten tunnetaitojen opettelulle on sijansa myös tästä näkökulmasta.

Jääskinen (2017) kirjoittaa teoksessaan tunnetaidoista. Kun lapsi osaa ilmaista, käsitellä ja tunnistaa omia tunteitaan, hänellä ei silloin ole tarvetta huutaa, lyödä tai käyttäytyä muutoin haas-

tavalla tavalla. Heidän mukaansa tunnetaidot ovat tukena ihmisenä kasvamisessa, ihmissuh-teissa sekä itsetunnon kehittymisessä (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 5 ja 35). Myös Pöyhö-nen ja Livingston (2020) kirjoittavat tunnetaito-ohjelmassaan tunnetaitojen tarpeellisuudesta. Heidän mukaansa tunnetaitoja harjoittelemalla tunteiden kanssa eläminen on sujuvampaa läpi elämän, ei ainoastaan peruskouluiässä vaan myös aikuisuudessa (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 14). Myös Nummenmaa kirjoittaa artikkelissaan tunnesäätelyn vaikuttavan tulevaisuu-teen suuntautuvan sekä joustavampaan käyttäytymiseen. Hänen mukaansa erilaisten tunteiden kokeminen on kuitenkin yksilökohtaista, jolloin ihmiset saattavat kokea tunteita hyvinkin eri-laisilla voimakkuuksilla ja herkkyyksillä ja myös ihmisten perusmieliala voi olla erilainen (Nummenmaa, 2016).

Kokkonen tuo teoksessaan esille eri tutkimusten kautta, miten hyvä tunnesäätelykyky voi vai-kuttaa positiivisesti ihmisen elämään. Hän avaa tekstissään muun muassa Ciarrochin ja kump-paneiden (2001 & 2002) sekä Tettin ja kumppaneiden (2005) tutkimusten tuloksia, missä tulee esille, että tunnesäätelytaidot ovat yhteydessä tasapainoiseen tunne-elämään, vähäisempään ah-distuneisuuden tunteeseen, tyytyväisyyteen elämään sekä kielteisistä tunteista toipumiseen (Kokkonen, 2017, s. 21). Cacciatore (2007) kirjoittaa teoksessaan lapsista, joilla on taito nimetä ja tunnistaa tunteita. Hänen mukaansa sellaisilla lapsilla on usein muita lapsia vahvemmat so-siaaliset taidot, heidät hyväksytään paremmin kaveripiirissä ja yleensä he ovat myös vähemmän aggressiivisia muihin lapsiin verrattuna (Cacciatore, 2007, s. 18). Myös Keltikangas-Järvi-nen (2010) kirjoittaa teoksessaan, kuinka rakentava sosiaalinen kanssakäyminen edellyt-tää muun muassa tasapainoista tunne-elämää (Keltikangas-Järvinen, 2010, s. 24).

Millaiset tunteet ovat sitten kiellettyjä alkuopetuksessa? Marjamäki ja kumppanit (2015) totea-vat, että kaikenlaiset tunteet ovat osa normaalia elämää: “tärkeintä on kiinnittää huomiota sii-hen, miten tunteita osoitetaan ja mitä tunteiden vallassa tehdään” (s. 55). Heidän mukaansa aggressiivinen käytös on vahingollista ja siksi käyttäytymisen säätelyä tulisi opetella, jotta vai-kean tunteen tullessa, lapsi ei vahingoittaisi ketään (Marjamäki ym., 2015, s. 55).

Jääskinen ja Pelliccioni (2017) kirjoittavat, ettei lapselta voida odottaa tunnetaitoja kuitenkaan automaattisesti, vaan niitä tulee tietoisesti harjoitella. Koska lapsi oppii myös tiedostamattaan ympäristön esimerkeistä tunteiden kanssa toimimista, aikuisella onkin merkittävä rooli tunne-taitojen kehittymisessä (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 47). Myös Fried (2011) kirjoit-taa opettajan roolista tunnekasvatuksessa. Hän kirjoittaa artikkelissaan oppilaiden tunteiden

säätelyn kasvavan, mikäli opettaja on heitä kohtaan kannustava sekä turvallinen (Fried, 2011). Avola ja Pentikäinen (2019) korostavatkin opettajan omien tunteiden merkitystä. Opettajan tulisi käsitellä rehellisesti ja aidosti omia tunteitaan ja sanoittaa ne oppilaille, jotta tunteiden opettaminen toimisi paremmin (Avola ja kumppanit, 2019, s. 171).

Lahtinen ja Rantanen (2019) tuovat esille teoksessaan, kuinka tunteet ja oppiminen ovat yhteydessä toisiinsa. He tuovat esille Yale Center for Emotional Intelligence'n kokeilun, missä ne oppilaat, jotka olivat opetelleet tunnesanojen käyttöä, paransivat koulumenestystään sekä vuorovaikutustaitoja. He kirjoittavat myös opettajan roolista tunnetaitojen kehittämisessä: opettajan tulee pyrkiä antamaan esimerkkejä, kuinka toimia erilaisten tunteiden kanssa. He korostavat kuitenkin myös, ettei opettajankaan tarvitse täysin osata tunnetaitoja, vaan tunnetaitoihin kuuluu olennaisena osana myös selvittää, miten ihminen voi selviytyä tilanteesta, mikäli omat tunnetaidot eivät riitä (Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 23–24). Myös Tuija Aro (2011) kirjoittaa artikkelissaan tunteilla ja oppimisella olevat vahva yhteys. Yhteyden ymmärtäminen auttaa hänen mukaansa tukemaan lasten oppimiseen liittyvää motivaatiota sekä tunteidensäätelyä (Aro, 2011).

3 Tutkimuksen lähtökohdat ja menetelmät

Kandidaatin tutkielmani tarkoituksena on tutkia alkuopetusikäisten tunnetaitoja sekä niiden opettamisen menetelmiä. Tutkimuskysymyksiksi olen laatinut seuraavat kysymykset:

1. Millaisia tunnetaitoja alkuopetusikäiseltä edellytetään?
2. Miten tunnetaitoja voidaan opettaa alkuopetusikäisille?

Lähestyn tutkimusaiheeni kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella. Käytän aineistona sekä tieteellistä tutkimusta aiheesta sekä erilaisia oppimateriaaleja tunnetaitojen opettamisesta. Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan Ari Salmisen (2011) mukaan yleiskatsausta jostain aiheesta, johon ei sisälly tarkkoja kaavoja eikä aineistoa rajata metodisilla säännöillä. Usein kuvailevissa kirjallisuuskatsauksissa aineistojen määrä on Salmisen mukaan myös melko laaja. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus valikoitui lähestymistavakseni muun muassa siksi, koska aineiston keruumenetelmä on hieman vapaampi. Vaikka materiaalia olisikin paljon aiheesta, kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa ei ole välttämätöntä kahlata läpi kaikkea tutkimustietoa aiheesta, vaan aineistoa on mahdollista valikoida omaan tarpeeseen sopivaksi. Tutkimuksen tulokset on Salmisen mukaan narratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa tiivistetty useammasta eri aiemmin tehdyistä tutkimuksista yhdeksi kokonaisuudeksi (Salminen, 2011). Ja siksi tarkemmin määriteltynä kirjallisuuskatsaukseni on narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Tätä katsausmenetelmää käytetään Salmisen (2011) mukaan paljon opetuslalla. Sen avulla on usein tarkoituksena tuoda ajankohtaista tietoa opiskelijoille, sillä siihen ei välttämättä muiden tieteellisten materiaalien avulla kyetä (Salminen, 2011). Toisen tutkimuskysymykseni kautta sekä luokanopettajaopiskelijat että jo luokanopettajan työtä tekevät saavatkin konkreettisia esimerkkejä siitä, kuinka tunnetaitoja voitaisiin opettaa, sillä tällaista monipuolista kattausta tunnetaitojen opettamisesta ei löydy valmiina.

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2007) ohjeistavat teoksessaan, kuinka tärkeää on harjaannuttaa itseään tutkimuksen tekemisestä jo ensimmäisestä tutkimuksesta lähtien (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007, s. 27). Siksi aloitinkin tutkimustyöni lukemalla tutkimuksen tekemisestä ja erityisesti tutkimusetiikasta. Tutkimuskirjallisuutta lukemalla ymmärsin, mille pohjalle tutkimustyöni on hyvä rakentua, jotta se olisi hyvien tieteellisten käytänteiden mukainen työ. Tutkimuskirjallisuuteen perehtyneisyyden jälkeen aloitin lähdemateriaalien tutkiskelun. Lähteiden

etsimiseen hyödynsin sekä Oulun yliopiston että Oulun kaupungin kirjaston tiedonhaku sivustoja, Google Scholaria vieraskielisten tieteellisten aineistojen löytymiseen, Artoa kotimaisien artikkelien etsimiseen, Jultikaa aiemmin tehtyjen tutkielmien löytymiseen sekä Googlen yleistä hakukonetta. Näitä hakutapoja käyttäessäni lähteet eivät kuitenkaan löytyneet helposti, vaan hakusanoja täytyi muokata useampaan kertaan, jotta tutkimuskysymyksiini löytyviä tieteellisiä lähdemateriaaleja löytyi paremmin. Hakusanoina käytin muun muassa seuraavia: tunnetaidot, tunne-elämän kehitys, tunteet, tunnetaito materiaali, emotional skills, emotions. Tutkimustyössäni sopivien lähteiden löytymisen lisäksi toinen suuri haaste oli löytää nimenomaan tieteellisiä lähteitä, jotta tutkimukseni olisi vakuuttava. Toinen tutkimuskysymykseni antoi kuitenkin vapauksia etsiä tieteellisten julkaisujen sijaan valmiita olemassa olevia opetusmateriaaleja ja koota niitä yhteen.

Suomen opetus- ja kulttuuriministeriön tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) ja suomalainen tiedeyhteisö ovat laatineet yhteistyössä ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä sekä loukausepäilyjen käsittelemisestä (HTK) tutkimusten tekemisessä. Tätä HTK-ohjetta on myös Oulun yliopisto omana organisaationaan sitoutunut noudattamaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012). Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007) teoksessa kirjoitetaan, että HTK:n mukaan hyviä tieteellisiä käytäntöjä ovat muun muassa rehellisyys, tutkimustyön tarkkuus, tutkimustulosten avoimuus sekä kriteerien mukaiset tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät. Myös lähteiden oikeellinen viittaustapa on yksi HTK:n ohjeista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007, s. 23–24). Tutkimukseni eettisyyden sekä luotettavuuden kannalta olenkin pyrkinyt työskentelemään tarkasti hankkimalla tietoa luotettavista lähteistä, kiinnittämällä erityistä huomiota oikeelliseen viittaustapaan, välttämään toisen käden lähteitä sekä tuomaan avoimesti esille erilaisia tutkimustuloksia. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2007) kirjoittavat tutkimustulosten sepittämisestä ja yleistämisestä. Heidän mukaansa tulosten yleistäminen perusteettomasti sekä tekaistujen havaintojen esittäminen eivät ole tutkimustyön periaatteiden mukaisia (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2007, s. 25–26).

4 Tutkimuksen tulokset

Tuon tässä luvussa esille tutkimukseni tuloksia, jotka vastaavat asettamiini tutkimuskysymyksiin. Olen jakanut tutkimustulokset kahteen eri osa-alueeseen, joista ensimmäisessä käsittelen alkuopetusikäisten tunnetaitojen edellytyksiä ja toisessa tunnetaitojen opettamisen menetelmiä. Tunnetaitojen opettamisen menetelmät olen taas jakanut kolmeen eri opetusmenetelmäosioon, jotka ovat tunnekortit, draamaopetus sekä sadut ja kertomukset.

4.1 Alkuopetusikäisen tunnetaidot

Tässä käsittelykappaleessa tuon esille eri aineistojen näkökulmia siitä, millaisia tunnetaitoja alkuopetusikäisiltä edellytetään eli millaisia tunnetaitoja alkuopetusikäiseltä odotetaan, kun he aloittavat perusopetuksen.

Karlingin ja kumppaneiden teoksessa (2009) kirjoitetaan kouluvalmiudesta eli siitä, millaisia taitoja lapsella tulee olla, kun hän aloittaa alkuopetuksen. Heidän mukaansa lapsen tulee pystyä kohtaamaan pettymyksiä taidokkaasti menettämättä itsehillintää sekä myös huomioimaan muut ihmiset itsekeskeisyyden sijaan. He tuovat esille myös myönteisten tunteiden osoittamisen sekä myötäelämisen, mitä esimerkiksi Avola, Pentikäinen ja Kuusniemi (2019) pitävät yhtenä tunnetaitona. (Karling ym., 2009, s. 185). Karlingin ja kumppaneiden aineiston perusteella alkuopetusikäisen tulisi normaalisti pystyä hallitsemaan pettymyksen tunteita, mutta myös osoittamaan myönteisiä tunteita sekä empaattisuutta. Toisaalta Karling ja kumppanit tuovat esille alkuopetusikäisten sosiaalisten kykyjen nykykäsitystä. Heidän mukaansa lapsen sosiaaliset taidot voivat kehittyä vaihdellen riippuen lapsen kasvatuksesta ja oppimisympäristöstä, jolloin alkuopetusikäisillä voi keskenään olla hyvinkin eritasoiset sosiaaliset taidot. Sosiaalisilla taidoilla he tarkoittavat tässä yhteydessä taitoa kohdata erilaisia ihmisiä sekä taitoa tulkita sosiaalisia vuorovaikutustilanteita. (Karling ja kumppanit, 2009, s. 138).

Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen ja Vilén lainaavat teoksessaan (2009) Piagetia, jonka mukaan kouluun siirtyessä lapsen kehityksessä tapahtuu normaalisti henkisellä puolella käänne. Psykkisen kehityksen puolella egosentrinen ajattelutapa vähenee. Egosentrisellä ajattelutavalla tarkoitetaan itse- ja minäkeskeistä ajattelutapaa. Piagetin mukaan vasta tässä ikävaiheessa lapsi oppii osoittamaan empatiaa toista ihmistä kohtaan. (Karling ym., 2009, s. 139). Piaget'n mukaan lapsilla kyky empatian osoittamiseen on mahdollista oppia vasta kouluun siirryttäessä, jolloin ennen alkuopetusikää lapselta ei tulisi hänen mukaansa odottaa empatiakykyä.

Myös muut aineistot tuovat vahvasti viestiä siitä, ettei alkuopetusikäisellä tarvitse olla valmiiksi tunnetaitoja. Jääskinen (2017) kirjoittaa alakouluikäisten alkavan vasta oppivan tunteiden säätelyä, jolloin aikuisen tehtävänä on “etsiä yhteisiä sanoja suurille tunteille”. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 12). Kaarina Laine tuo teoksessaan (2005) esille toisenlaisen näkökulman alkuopetusikäisen taidoista Kohlbergin moraalikehitystasomallin kautta. Tasolle 1 lukeutuu alle 9-vuotiaat ja Kohlbergin mukaan siihen tasoon kuuluvat eivät osaa asettua toisen ihmisen asemaan eikä myöskään ottaa huomioon toisten tarpeita tai oikeuksia (Laine, 2005, s. 130–131). Kohlbergin mukaan alkuopetusikäiselläkään ei siis ole vielä kykyä ottaa huomioon toisten tarpeita ja asettua toisen ihmisen asemaan. Kohlbergin malli pohjautuu Karlingin mukaan (2009) joiltain osin Piaget’n kehitystasomalliin. Tässä Piaget’n kognitiivisessa teoriassa lapsen ajattelun kehittymisestä empatiakyky opitaan kuitenkin juuri alkuopetusiässä, jolloin Kohlbergin ja Piaget’n näkemykset ovat tältä osalta hieman ristiriidassa keskenään (Karling ym., 2009, s. 139).

Anne-Mari Jääskisen ja Sanna Pelliccionin teoksessa (2017) kirjoitetaan lasten tunne-elämän kehittymisestä. Jääskisen mukaan tunnesäätelyn taitojen kehittyminen alkaa näkyä 5–7-vuoden iässä. Lisäksi seitsemän vuoden iässä tunnetaitojen opettelemista aletaan vaatimaan, sillä itseenäinen koulumaailma alkaa. Tällöin tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen omaksumiseen kiinnitetään erityisesti huomiota. Jääskinen vertaa esikouluikää esimurrosikään, jolloin tunteet ovat voimakkaasti läsnä ennen kuin niiden säätelyyn opitaan taidot koulussa (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 75).

Esiopetuksen opetussuunnitelmassa ei mainita tunnetaitoja suoraan lainkaan, mikä osaltaan viittaa siihen, ettei lapsella tarvitse olla varsinaisia tunnetaitoja siirryttäessä alkuopetukseen, sillä niitä ei korosteta myöskään esiopetuksen opetussuunnitelmassa. Esiopetussuunnitelmasta löytyy kuitenkin viitteitä tunnetaitojen harjoittelemisesta laaja-alaisen osaamisen kohdasta. Siinä korostetaan vuorovaikutustaitoja sekä kykyä kuunnella ja ymmärtää toisten näkemyksiä (Opetushallitus, 2016b). Taito ymmärtää toisia ihmisiä liittyy empatiakykyyn, jota pidetään kuitenkin yhtenä tunnetaitojen sisällöistä, jolloin voidaan ajatella, että myös esiopetusiässä tunnetaitojen harjoitteluun on sijansa.

Löytämieni aineistojen perusteella kyky tunnetaitojen omaksumiseen vaihtelee alle alkuopetusikäisestä yli alkuopetusikäiseen. Ensimmäinen tutkimuskysymykseni koski nimenomaan al-

kuopetusikäisen lapsen tunnetaitojen edellytyksiä ja tutkimukseni tulosten perusteella ennen alkuopetusta lapselta ei vaadita välttämättä erityisiä tunnetaitoja. Ainoastaan yhden aineiston mukaan kouluun tultaessa lapsen tulisi pystyä hallitsemaan tunteitaan menettämättä itsehillintää ja osata huomioida muut ihmiset. Useimpien aineistojen mukaan muun muassa tunteiden säätelyn, tunnistamisen ja empatiakyvyn taidot on mahdollista oppia alkuopetusiässä ja tunteiden säätelyn jopa 5–7-vuoden iässä, jolloin lapselle on kehittynyt siinä vaiheessa kyky omaksua niitä. Ainoastaan Kohlbergin moraalikehitystasomallin mukaan alkuopetusikäisellä lapsella ei olisi vielä kykyä asettua toisen ihmisen asemaan eikä taitoa ottaa huomioon toisen ihmisen tarpeita vaan nämä taidot opitaan hänen mukaansa vasta myöhemmin.

Olen laatinut alapuolelle taulukon (TAULUKKO 2), missä kuvataan aineistosta löytyvien tulosten mukaisesti kykyä tunnetaitojen oppimiseen. Kyvyn niiden oppimiseen olen jakanut kolmeen sarakkeeseen: ennen alkuopetusikää, alkuopetusiässä ja alkuopetusiän jälkeen.

Kyky tunnetaitojen oppimiseen

Ennen alkuopetusikää	Alkuopetusiässä	Alkuopetusiän jälkeen
Pettymysten kohtaaminen menettämättä itsehillintää	Empatian osoittaminen	Taito asettua toisen ihmisen asemaan
Muiden ihmisten huomioiminen	Tunteiden säätely	Toisten tarpeiden huomioiminen
Tunteiden säätely		
(Karling ym., Jääskinen)	(Piaget, Jääskinen)	(Kohlberg)

TAULUKKO 2. Lapsen kyvyt oppia tunnetaitoja.

4.2 Tunnetaitojen opettamisen menetelmät

Tunnetaitoja opitaan vähitellen harjoittelemalla. Jääskisen ja Pelliccionin (2017) mukaan tunnetaitojen harjoittelu kasvattaa lapsen itsetuntemusta kehittämällä varmuutta siitä, miten jokainen pystyy itse vaikuttamaan ajatuksiinsa, oloonsa sekä tunteisiinsa. Kun ihmisellä on tunnetaitoja, hankalatkin tuntemukset ja olot ovat selvitetävissä (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s.

35). Tunnetaidot ovat tärkeässä roolissa onnistunutta vuorovaikutusta, ja siksi niiden harjoittelu on hyvä aloittaa jo alkuopetuksessa, kun koulumaailma tulee ajankohtaiseksi ja erityisesti sieltä lähtien tunnetaitoja tarvitaan, sillä koulussa työskennellään pitkälti vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Erilaisia tunnetaitojen opettamiseen liittyviä materiaaleja on tehty kattavasti viime vuosikymmenen aikana. Materiaaleja ja opetusmenetelmiä on useanlaisia, ja ne voidaan jaotella seuraaviin osa-alueisiin: tunnekortit, draama, keskustelu, sekä sadut ja kertomukset. Avola ja Pentikäinen (2019) kirjoittavat tunnetaitojen opettelemisesta. Heidän mukaansa ensimmäisenä työskentelytapana tulisi olla tunteiden tunnistamista, nimeämistä sekä oppilaan jokaisen tunteen salliminen (Avola & Pentikäinen, 2019, s. 171). Myös Marjamäki ja kumppanit (2015) korostavat, että kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja ja ne kuuluvat normaaliin elämään (Marjamäki ym., 2015, s. 55). Siksi myös tunnetaitoja harjoitellessa erilaisten materiaalien kautta, kaikkien tunteiden hyväksymiseen tulee kiinnittää huomiota.

Avaan tutkimuksessani tarkemmin seuraavia opetusmenetelmiä: tunnekortit, draama sekä sadut ja kertomukset. Kaikki edellä mainitut opetusmenetelmät kytkeytyvät keskustelunomaiseen menetelmään, mitä myös Marjamäki ja kumppanit (2015) pitävät tärkeänä tunteiden tunnistamisessa (Marjamäki ym., 2015, s. 55).

4.2.1 Tunnekortit

Tunnekortit ovat yksi keskeisimmistä tunnetaitojen opettelemisen menetelmistä. Tunnekorteilla tarkoitetaan kortteja, joissa on kuvitettu jokin tunne (ks. LIITE 1). Tunnetaitoja lapselle – verkkosivusto on tehty tukemaan ja tuomaan tietoa tunnetaitokasvatuksesta. Verkkosivuston mukaan tunnekorttien tarkoituksena on oppia tunnistamaan ja nimeämään tunteita. Koska tunteet ovat abstrakteja asioita, lasten voi olla vaikea tunnistaa tunteita itsessään tai ylipäänsä avata omia tuntemuksiaan. Siksi konkreettiset visuaaliset kuvat ovat hyviä tunteiden tunnistamisessa ja myöhemmin omien tunteiden säätelyssä (Tunnetaitoja lapselle – verkkosivusto, n.d). Kuvitettuja tunnekortteja on useanlaisia riippuen opetusmateriaaleista. Kortteissa esiintyvät tunteet voivat olla muun muassa seuraavat, mitkä Jääskinen (2017) luokittelee perustunteiksi: suru, viha, hämmennys, pelko, ilo, inho, häpeä ja syyllisyys.

Kortteja ohjeistetaan käyttämään eri tavoilla. Juusolan ja Nykäsen (2018) satukirjassa ohjeistetaan lasta valitsemaan tunnekortista kuvan, joka kuvastaa hänen sen hetkistä tunnetilaansa. Sen jälkeen tunnetilasta keskustellaan aikuisen kanssa, mikä tähän tunnetilaan on johtanut ja miltä se tunne tuntuu. Tämän harjoitteen tavoitteena on auttaa lasta käsittelemään sitä tunnetta sekä ymmärtämään, mikä se tunne on (Juusola & Nykänen, 2018, s. 10). Ideoita tunnekorttien käyttöön löytyy myös Tunnetaitoja lapselle –verkkosivustolta. Siellä tunnekortteja ohjeistetaan käyttämään muun muassa näin: Oppilas valitsee jonkin tunnekortin, jonka jälkeen hän pohtii yksin tai yhdessä muiden kanssa, miten kuvattua tunnetta voitaisiin käsitellä. Jos tunne on esimerkiksi suru, oppilas voi miettiä, miten surua voisi käsitellä ja antaa omia esimerkkejä surusta toipumiseen. Kolmas tapa käyttää tunnekortteja on ottaa yksi tunnekortti ja kiinnittää huomiota siihen, mikä on voinut aiheuttaa kyseisen tunnetilan jollekin ihmiselle (Tunnetaitoja lapselle, n.d).

Tunnetaitoja lapselle verkkosivustolla kirjoitetaan, kuinka tunnekortteja on mahdollista käyttää esimerkiksi tunnetaitoja käsittelevillä tunneilla, mutta ne ovat oivallisia välineitä myös arkipäiväiseen käyttöön, etenkin konfliktitilanteiden hoitamiseen. Tunnekorttien avulla pyritään siihen, että oppilas pystyy tunnistamaan omia tunteitaan ja sitä kautta myös toisten tunteita, jolloin oppilas ymmärtää helpommin myös toisen ihmisen tunnekokemuksen. (Tunnetaitoja lapselle, n.d) Marjamäen ja kumppaneiden (2015) mukaan juuri edellä mainittuihin tehtäviin liittyvä keskustelu opettaa lapsia tutustumaan omiin tunteisiinsa (Marjamäki ym., 2015, s. 55).

4.2.2 Draamaopetus

‘Eläytyminen on tie empatiaan.’

(Joronen & Häkämies, 2010)

Empatia ja samaistuminen toisen ihmisen asemaan ovat vahvimpia syitä draamaopetuksen hyödyntämiseen tunnetaitojen kehittämisessä. Joronen ja Häkämies (2010) kirjoittavat artikkelissaan konkreettisesti, miten draamassa voidaan oppia. Eläytyessään mihin tahansa rooliin, oppilas pohtii miltä kyseisessä roolissa oleminen tuntui ja miksi roolihenkilö toimi niin. Oppilas oppii ymmärtämään sekä omat tunteensa ja ajatuksensa että toisen henkilön toiminnan ja ajattelun konkreettisen kokemuksen, draaman, kautta (Joronen & Häkämies, 2010).

Annukka Häkämies (2005) kirjoittaa artikkelissaan tunteiden ja draaman yhteyksistä. Hänen mukaansa draama mahdollistaa erilaisten tunteiden kokemisen. Fiktiivisyyden kautta tunnekokemukset voivat vahvistaa ihmistä ja lisäksi omien sekä toisten tunteiden huomaaminen ohjaa kunnioittamaan toisia ihmisiä (Häkämies, 2005). Myös Häkämiehen väitöskirjatutkimuksessa (2007) nousee esille draaman vaikutukset empatiakyvyn kehittymiseen (Häkämies, 2007). Anu Hagman kirjoittaa julkaisussa (2019) draaman yhteyksistä sosiaalisiin taitoihin sekä empatiakykyyn. Roolityöskentelyssä toisen asemaan asettuminen ja sitä kautta toisen näkökulman ymmärtäminen on helpompaa ja sitä kautta myös empatiakyvyn on mahdollista vahvistua (Hagman & Eskelinen, 2019). Myös Kotkan (2011) mukaan draamalla on suora yhteys tunteisiin. Draaman avulla voidaan oppia tunnistamaan erilaisia tunnetiloja sekä empatiakykyä “kääntämään katseen omasta navasta toiseen ihmiseen”. Kotkan omassa kokeilussa tuli esille, kuinka draaman avulla sekä empatiakyky että tunteiden tunnistaminen helpottuivat hänen luokassaan (Kotka, 2011, s. 17).

Draamaa voi toteuttaa useammalla eri tavalla. Draaman toteutuksesta Kotka (2011) tuo esille keskeisen asian. Hän kirjoittaa, että roolihahmoon eläytymiseen auttavat erilaiset välineet kuten roolivaatteet tai nuket. Tällöin lapsi pääsee ulos omasta itsestään ja pystyy konkreettisesti siirtymään toisen ihmisen asemaan joko roolivaatteiden tai esimerkiksi käsinuken kautta (Kotka, 2011, s. 25). Näin lapsella on helpompi tuoda esille tuntemuksiaan, kun niitä ei tarvitse olla itse sanomassa suoraan, vaan tunteet käsitellään välillisesti jonkun konkreettisen välineen kautta.

Draamaa voi toteuttaa tunnetaitojen opettamisessa erilaisin tavoin. Tuon tässä yhteydessä esille Riika Kotkan esimerkin draamaprosessista. Itse draamaprosessiin liittyy Kotkan (2011) esimerkissä monta erilaista vaihdetta: virittäytyminen, sopimus, satu, draama sekä pohdinta. Virittäytymisessä tärkeimpänä pidetään ryhmän sisäisen ilmapiirin luomista turvalliseksi, mikä voi tapahtua esimerkiksi leikkien avulla. Virittäytymisen jälkeen siirrytään sopimusvaiheeseen, jossa päätetään yhteisesti työskentelytavoista. Kolmannessa vaiheessa keskitytään sadun lukeamiseen, johon ohjaajan on hyvä perehtyä etukäteen selvittääkseen, sopiiko se kyseiselle oppilasryhmälle. Jo tässä vaiheessa on tärkeää pohtia oppilaiden kanssa satua, mikäli oppilailla herää siitä kysymyksiä. Vasta sadun jälkeen siirrytään draamaosuuteen, jonka voi toteuttaa esimerkiksi näytelmän tai kuvataiteen kautta. Tärkeimpänä draamaosuudessa on oppia menemään rooliin, sekä olemaan siinä ja tulemaan siitä myös pois. Draamatoteutuksen jälkeen siirrytään pohdintavaiheeseen, jossa voidaan keskustella sadusta esimerkiksi annettujen kysymysten kautta (Kotka, 2011, s. 23–25).

4.2.3 Sadut ja kertomukset

Sadut ja kertomukset ovat hyvä tie tunteiden käsittelyyn (Schulman & Nurmi, 2013). Marjamäen ja kumppaneiden (2015) mukaan niissä voidaan käsitellä vaikeitakin asioita kuten vihaa, raivoa, häpeää, kateutta sekä ulkopuolisuuden tunnetta ja myös esimerkiksi erilaiset selviytymistarinat voivat olla lapselle lohtuna ja toivona vaikeissa tunteissa (Marjamäki ym., 2015, s. 15). Päivi Heikkilä-Halttunen (2015) kirjoittaa teoksessaan kirjojen opettavan empatiaa sekä taitoa ottaa huomioon muiden tunteita. Hän kirjoittaa myös tutkimusten todenneen, että lukuharrastus varhaislapsuudessa on ollut positiivisessa yhteydessä lasten taitoon tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa ja lisänneen myös empatiakykyä. Tunnetaitoja kehittävässä lastenkirjallisuudessa päähenkilöt näyttävät avoimesti eri tunneskaaloja (Heikkilä-Halttunen, 2015, s. 49–50).

Lapsi omaksuu väistämättä kirjoista toimintatapoja ja siksi kirjojen kautta lapsella on mahdollisuus ymmärtää, kuinka erilaiset tunteet kuuluvat normaaliin elämään. Myös Hagman ja Eskelinen kirjoittavat julkaisussaan, kuinka sadut ja tarinat auttavat tunnistamaan tunteita (Hagman & Eskelinen, 2019). Saman tuloksen huomasi myös Riika Kotka (2011) satu- ja draamakokeilussaan. Hänen luokassaan helpottui sekä empatiakyky että erilaisten tunteiden tunnistaminen satujen vaikutuksesta (Kotka, 2011, s. 17).

Seija Hämmäinen ja Silja Mäki kirjoittavat artikkelissaan satujen positiivisista vaikutuksista. Monet lapset eivät saa kotoaan esimerkkejä eri tunnetilojen näyttämisestä ja esimerkiksi itkeminen voi olla lapselle hävettävä ja vieras kokemus, mikäli kotona sellaista ei ole tapahtunut vanhempien toimesta lainkaan. Tällaisessa tilanteessa satujen tuoma esimerkki itkemisen hyväksyttävästä ja normaalista asiasta on tarpeen lapsen tunnetaitoja kehittäessä (Hämmäinen & Mäki, 2009).

Tunnetaitojen opettaminen satujen ja kertomusten kautta on helppo ottaa osaksi muuta opettamista, sillä tunnetaitoihin liittyvää kirjallisuutta on nykyään paljon saatavilla. Heikkilä-Halttunen tuo omassa teoksessaan esille kattauksen tunnetaitoja kehittävästä kirjallisuudesta, josta on helppo poimia eri kohderyhmälle sopivaa tunnetaitoja kehittäviä kirjoja (ks. Heikkilä-Halttunen & Ekebom, 2016, s. 54–55). Luettelosta löytyy muun muassa Katri Kirkkopellon kirja *Piki* (2016), missä käsitellään ahdistuksen tunnetta sekä Katri Tapolan ja Virpi Talvitien kirja *Satu joka oli totta* (2004), mikä käsittelee erityisesti vihan tunnetta.

5 Pohdinta

Tutkimuksessani käy ilmi, että oppilaat voivat aloittaa alkuopetuksen hyvinkin eri tasoilla tunnetaidoilla. Opetussuunnitelmassa (2016a) perusopetuksen yhtenä arvoperustana on pitää jokaista oppilasta arvokkaana ja ainutlaatuisena sellaisenaan kuin on. Perusteissa on maininta myös siitä, kuinka jokaiselle oppilaalle tulee antaa omien tarpeiden mukaista tukea (Opetushallitus, 2016a). Tämä tuo mielestäni suuria haasteita opettajalle, mikäli osa oppilaista on hyvinkin alhaisella tasolla tunnetaidoissa. Haasteet tunnetaidoissa voivat näkyä oppilaiden välisessä vuorovaikutuksessa, ryhmätöiden onnistumisessa sekä yleisessä luokan ilmapiirissä, miten esimerkiksi ristiriitatilanteita hoidetaan. Opettajalla tulee olla taitoja kyseisten tilanteiden käsittelyyn, jotta työskentely luokassa olisi sujuvampaa, jolloin myös oppiminen olisi hedelmällisempää.

Tutkimuksessani selvisi myös, kuinka edellytykset alkuopetusikäisten tunnetaidoista vaihtelevat, sillä tunnetaitojen opettaminen liitetään useimmiten alkuopetuksen tehtäväksi. Tunnetaidot eivät ole perusopetuksessa arvioinnin kohteena kuten esimerkiksi lukutaito, jolloin sekä opettajat että lasten huoltajat voivat opettaa tunnetaitoja ilman tuloksellisia paineita.

Tunnekasvatuksen ei tulisi kuitenkaan olla ainoastaan koulun tehtävä opetussuunnitelman nojalla, vaan tunnekasvatusta tulisi harjoittaa myös kotona. Tästä on viitteitä useissa eri teoksissa. Esko Jalovaara kirjoittaa teoksessaan (2006) tunnekasvatuksesta. Hänen mukaansa tunnekasvatus on jokapäiväisessä toiminnassa mukana kouluissa opettajan ja oppilaan välillä, mutta myös huoltajien ja lasten välillä kotona. Jalovaara kirjoittaa, että kasvattajan tulisi nähdä vuorovaikutustilanteissa mahdollisuudet ohjata tunnetaitoihin (Jalovaara, 2006, s. 96–98). Myös Ignat, Clipa ja Rusu (2011) kirjoittavat ettei tunnekasvatus ole pelkästään koulussa opetettava asia vaan tunnekasvatus on pysyvää ja siihen osallistuvat myös lapsen muut kasvattajat kuten vanhemmat (Ignat, Clipa & Rusu, 2011). Ignat'n, Clipan ja Rusun mukaisesti kasvattaja voi tunnekasvatustyössään olla kuitenkin armollinen itseään kohtaan, sillä tunteita opitaan alati ja niiden käsittelyssä voidaan kehittyä koko elämän ajan, eikä tunnetaitojen opettelun katsota olevan tiettyyn ikävaiheeseen mennessä opittava asia. Tässä tilanteessa armollisuus kohdentuu sekä opettajaan että lasten huoltajiin.

Tutkimukseni sai minut pohtimaan, olisiko erillinen tunnetaito-oppiaine tarpeellinen. Koska tutkimusteni perusteella tunnetaitojen osaamista alkuopetusikäiseltä ei välttämättä edellytetä

etukäteen, niiden opettaminen erillisenä oppiaineena voisi olla paikallaan. Samaa asiaa on väylätelty myös julkisissa keskusteluissa, joista viimeisimpänä voidaan pitää Helsingin Uutisten kirjoitusta tunne- ja vuorovaikutustaitojen pilottikokeilusta Helsingin Laakavuoren koulussa (Virtanen, 2021). Tälle erilliselle oppiaineelle voisi olla todellista tarvetta erityisesti, mikäli luokassa on paljon haasteita tai eritasoisuutta tunnetaidoissa. Tunnetaitojen opetteluun määrä voisi olla esimerkiksi luokkakohtaista ja sitä voitaisiin erilaisten opetusmateriaalien kautta käydä läpi useampien oppiaineiden kautta, jolloin sitä voisi harjoitella useammin. Tutkimukseni jatkoon kannalta kiinnostuin enemmän tunnetaitomateriaaleista ja erityisesti lastenkirjallisuus alkoi viehättämään minua. Olen aina ollut kiinnostunut lastenkirjoista ja pro gradu –tutkielmassa voisin perehtyä tarkemmin siihen, miten tunnetaidot näyttäytyvät lasten kirjallisuudessa.

Toinen asia, minkä huomasin tutkimukseni kautta, on alkuopetusikäisten tunnekehityksen tilanne. Alkuopetusikäisellä tunnekehitys on tutkimustulosten valossa vielä hyvinkin vaiheessa, mikä tuo haasteita myös oppimiselle. Koska arviointi on yksi keskeisistä osa-alueista perusopetuksen opetussuunnitelmassa myös alkuopetuksessa, jäin pohtimaan palveleeko verrattain paljonkin korostettu arviointi kuitenkin alkuopetusikäisen kehitystä, jos tunnekehityskin on vielä vaiheessa, koska tunnetaitojen osaaminen vaikuttaa tutkimusten mukaan myös oppimiseen. Mikäli oppilaalla ei ole vielä vahvat tunnetaidot, eri asioiden oppiminen voi olla vaikeampaa, jolloin arviointiin keskittyvä opetus ei välttämättä palvele alkuopetusikäisen oppimista.

Vaikka tunnetaidot ovat nykyään yhtenä keskeisenä puheenaiheena kasvatustieteen kentällä, siinä riittää edelleen tutkimista. Erityisen mielenkiintoista olisi saada tutkimustietoa lasten kokemuksista tunnetaito-opetuksesta tai esimerkiksi vanhempien ajatuksista tunnetaitojen harjoitteluun.

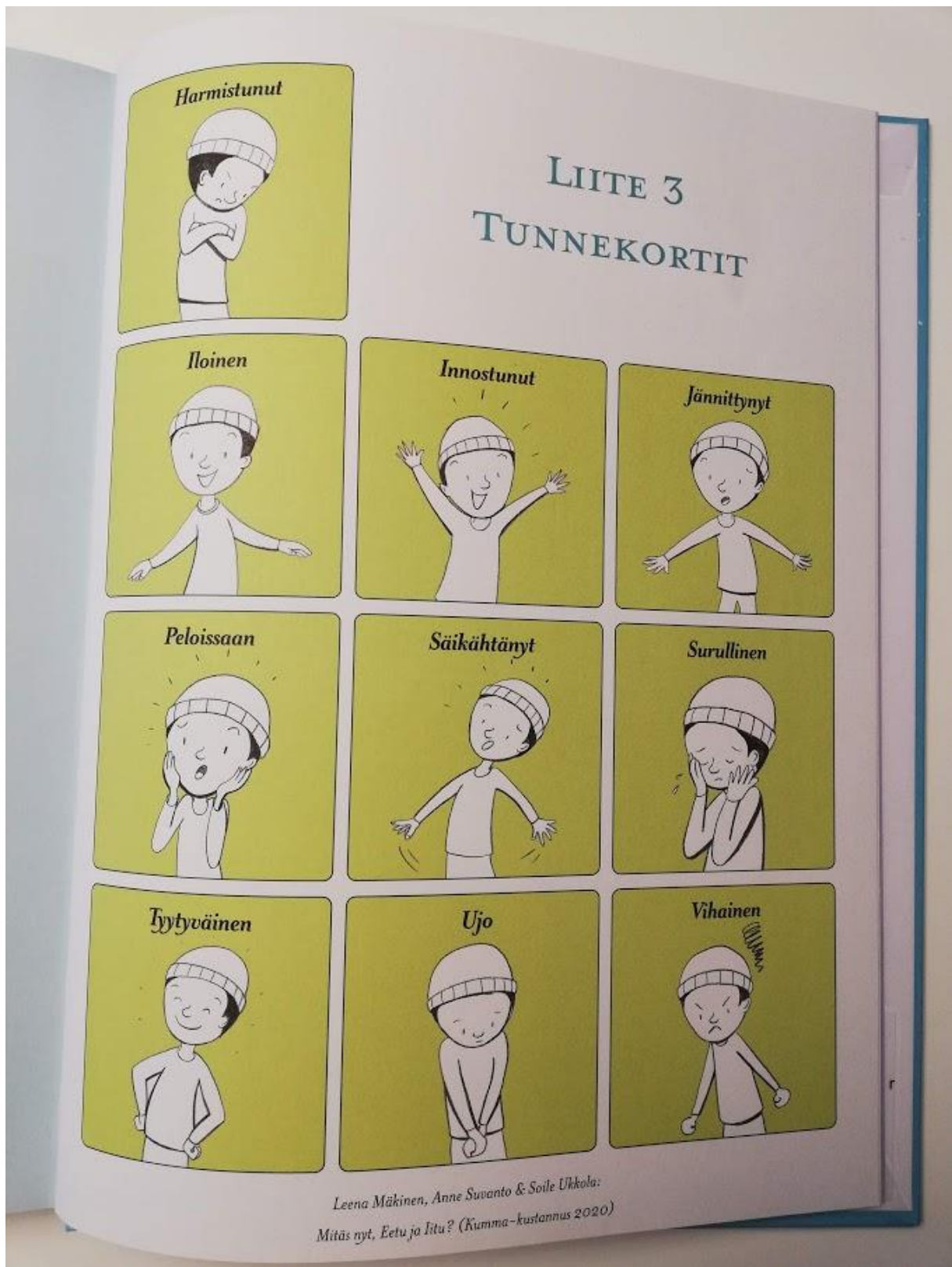
Lähteet

- Aro, T. (2011). Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso (toim.), *Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen* (s. 20–40). Porvoo: Bookwell Oy.
- Avola, P., Pentikäinen, V., & Kuusniemi, E. (2019). *Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. Espoo: BEEhappy Publishing.
- Cacciatore, R. (2007). *Aggression portaat: Opetusmateriaali kouluille*. Helsinki: Opetushallitus.
- Fried, L. (2011). Teaching teachers about emotion regulation in the classroom. *Australian Journal of Teacher Education*, 36(3).
- Hagman, A. & Eskelinen, A. (2019). *Draamatarinat opetuksessa - vinkkejä lasten draamakasvatukseen*. Laurea-ammattikorkeakoulu. Haettu osoitteesta <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/267238/Laurea%20Julkaisut%20129.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Heikkilä-Halttunen, P. & Ekebom, T. (2015). *Lue lapselle!: Opas lasten kirjallisuuskasvatukseen*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Heikkilä-Halttunen, P. & Ekebom, T. (2016). *Lue lapselle!: Opas lasten kirjallisuuskasvatukseen*. (2. uudistettu painos). Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007) *Tutki ja kirjoita*. (13. uudistettu painos). Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Häkämies, A. (2005). Tunteet – portti arvomaailmaamme draamatyöskentelyssä. Teoksessa M-R. Ventola & M. Renlund (toim.), *Draamaa ja teatteria yhteisöissä* (s. 146–158). Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.
- Häkämies, A. (2007). *Metodilla on merkitys – muodolla on mieli*. Tampere: Juvenes Print.
- Hämmäinen, S. & Mäki, S. (2009). Satu ilahduttaa päiväkotilasta. Teoksessa S. Mäki & P. Arvola (toim.), *Tarina tukee lasta opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 2* (s. 50–76). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Ignat, A-A, Clipa, O. & Rusu, P.P. (2011). Teachers' training on emotional education. Needs assessment. *Journal of educational sciences & psychology* 2/2011, s. 51–55.
- Joronen, K. & Häkämies, A. (2010). Prosessidraamalla tunnetaitoja. Teoksessa K. Joronen & A. Koski (toim.), *Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä* (s. 138–159). Tampere: Juvenes Print.
- Juusola, M. & Nykänen, A. (2018). *Kuinka minusta tuli rohkea*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017). *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R., & Vilén, M. (2009). *Lapsen aika* (12. uudistettu painos). Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Helsinki: WSOY.
- Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito*. (3. uudistettu painos). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kotka, R. (2011). *Tarinat tunteiden tulkkina*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kärkkäinen, K. (2017). *Vahvista lasta*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Lahtinen, A., & Rantanen, J. (2019). *Tunnetaidot opetustyössä: Opas haastaviin tilanteisiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laine, K. (2005). *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. Helsinki: Otava.
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. (2015). *Lapsen mieli*. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Mäntymaa, M., Puura, K., Luoma, I. & Tamminen, T. (2003). Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. *Duodecim: lääketieteellinen aikakauskirja*, 119(6). (s. 459–465).
- Nummenmaa, L. (2016). Tunteiden neurobiologia. *Suomen lääkärilehti*, 10. (s. 725–731).
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2015). *Ihmisen psykologinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, P. (2013). Lupa tuntea. Teoksessa P. Nurmi (toim.), *Lapsen ja nuoren viha*. (s. 15–27). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus. (2016a). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. (4. p.). Helsinki: Next Print Oy. Haettu osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Opetushallitus. (2016b). *Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. (3.p.). Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Haettu osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2020). *Tunnetaitojen käsikirja*. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus?: Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopisto. Haettu osoitteesta https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

- Schulman, M. & Nurmi, P. (2013). Lapsen vihaan reagoiminen. Teoksessa P. Nurmi (toim.), *Lapsen ja nuoren viha*. (s. 133–147). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Stein, S. J. & Book, H. E. (2011), *The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success*. John Wiley & Sons.
- Tunnetaitoja lapselle. (n.d.). *Tunnekortit, jee! Mutta miten niitä käytetään?*. [Verkkosivusto]. Haettu 25.2.2021 osoitteesta <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/tunnekortit.html>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Haettu 1.3.2021 osoitteesta <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>
- Virtanen, A. (21.3.2021). Helsinkiläiskoulussa opetettiin lapsille tunne- ja vuorovaikutustaitoja: tulokset ällistyttäviä - "Tämä voisi olla kokonaan oma oppiaineensa". *Helsingin Uutiset*. Haettu osoitteesta <https://www.helsinginuutiset.fi/paikalliset/3994589>

Liite 1



Kuvia tunnekorteista. (Mäkinen, L., Suvanto, A & Ukkola, S., 2020)