

Konsta Saarinen

TUNNEKASVATUS LUOKANOPETTAJIEN NÄKÖKULMASTA

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Kandidaatin tutkielma
Syyskuu 2023

TIIVISTELMÄ

Konsta Saarinen: Tunnekasvatus luokanopettajien näkökulmasta
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Kandidaatin tutkielma, 30 sivua
Syyskuu 2023

Tässä kvalitatiivisessa kandidaatin tutkielmassa tarkastellaan luokanopettajien näkökulmasta tunnekasvatusta. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää yksilohaastattelujen avulla luokanopettajien antamia merkityksiä tunnekasvatukselle. Haastattelun aineiston avulla tutkimus tuottaa tietoa tunnekasvatuksen järjestämisestä alakoulun viitekehyksessä. Tutkimuksen teoriapohja avaa tunnekasvatuksen teemoihin liittyvää käsitteistöä, sekä tuo esiin aikaisempaa tutkimustietoa aiheeseen liittyen. Olennaisia käsitteitä ovat muun muassa tunnetaidot, tunteiden psykologia, tundesäätely, tunneäly ja tunnekasvatus.

Luonteeltaan kandidaatin tutkielmani on laadullinen tutkimus, jonka aineiston hankin haastatteleamalla kahta kokenutta luokanopettajaa aiheeseen liittyen. Esitin haastateltaville kysymyksiä tunnekasvatuksen tematiikkaan liittyen. Aineisto kerättiin teemahaastattelujen avulla. Yhden haastattelun keskimääräinen kesto oli 25 minuuttia. Aineisto on kerätty vuoden 2023 aikana helmikuun ja huhtikuun välillä.

Tutkimuksen avulla selvisi, että luokanopettajat kokevat tunnekasvatuksen pitävän sisällään ja kehittävän erityisesti vuorovaikutusta, empatiakykyä, sekä tunteiden säätelyä ja sanoitusta. Haastatellut opettajat kokivat, että tunnekasvatuksen tulee olla systemaattinen osa alakoulun opetusta, jotta sen hyödyt tulevat esiin. Tunnekasvatuksen järjestämiseen liittyvinä haasteina luokanopettajat pitivät opettajien epävarmuutta ja kokemattomuutta aihetta kohtaan, sekä oppiainekeskeisyyttä. Yhteiskunnallisia vaikutuksia tunnekasvatuksella koettiin olevan erityisesti sosiaalisten ongelmien ehkäisyyn liittyen.

Asiasanat: *Tunnetaidot, tunteiden psykologia, empatiakyky, tunne säätely, tunneäly, tunnekasvatus, sosiaaliset taidot, empatiakyky*

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO

2 TUNTEET ja TUNNETAIDOT

- 2.1 Tunteiden psykologia
- 2.2 Tunteiden säätely
- 2.3 Empatiakyky ja tunneäly

3 TUNNEKASVATUS

- 3.1 Tunnekasvatus alakoulussa
- 3.2 Tunnekasvatus opetussuunnitelmassa

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

- 4.1 Tutkimuskysymykset
- 4.2 Tutkimuksen aineisto ja menetelmät

5 AINEISTON ANALYYSI

- 5.1 Luokanopettajien määritelmiä tunnekasvatukselle
- 5.2 Tunnekasvatuksen haasteet ja hyödyt alakoulun arjessa
- 5.3 Tunnekasvatuksen vaikutukset yhteiskuntaan
- 5.4 Luokanopettajien käytännön keinoja tunnekasvatukseen

6 TULOKSET

- 6.1 Tulokset ja pohdinta
- 6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

LÄHTEET

1 JOHDANTO

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella, miten luokanopettajat merkityksellistävät tunnekasvatusta koulumaailmassa. Tutkin luokanopettajien konkreettisia lähestymistapoja aiheeseen, sekä otan selvää heidän määritelmistään siihen liittyviä termejä kohtaan. Yksilöhaastattelujen avulla kerään tietoa opettajien kohtaamista haasteista, sekä mahdollisista hyödyistä tunnekasvatukseen liittyen. Tutkimuksen pääasiallinen tavoite on näin ollen tutkia luokanopettajien luomia merkityksiä tunnekasvatukselle.

Tunnekasvatus on viimevuosina ollut esillä entistä useammin julkisessa keskustelussa ja siihen on yhä enemmän alettu keskittymään kouluissa ja mediassa (Savolainen, 2016; Terävä, 2018). Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet kouluissa suoritettun tunnekasvatuksen vaikuttavan positiivisesti muun muassa oppilaiden mielenterveyteen ja aggressiivisen käytöksen vähenemiseen (Schonert-Reichl, Ym., 2011; Martinez, 2016). Luokanopettajien näkökulmasta tarkasteltuna kansainvälisessä tunnekasvatuksen tutkimuksessa on havaittu, että opettajat kokevat osaamattomuutta ja epävarmuutta oppilaiden tunnetaitojen kehitykseen liittyen (Martinez, 2016). Näin ollen on tärkeää ottaa selvää siitä, millaisia lähestymistapoja ja keinoja erilaisia urapolkuja omaavilla luokanopettajilla on aiheeseen liittyen.

Tunnekasvatuksen tekniikoiden jakaminen ja niiden hyödyntäminen onkin yksi tärkeistä tutkimukseni tavoitteista. Yksittäisille luokanopettajille suorittamieni haastattelujen avulla kerään konkreettisia keinoja tunnekasvatuksen kehittämiseen alakoulun arjessa. Tutkimuksessa pyrin lisäksi selvittämään, minkälaisia vaikutuksia luokanopettajat kokevat tunnekasvatuksella olevan yhteiskunnallisesti.

Tunnekasvatuksen tematiikka on noussut esiin yhä enemmän myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014), jonka arvoperusta korostaa ihmisenä kasvua, yksilöllisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Näin ollen koulutuksen pääpiste ei enää ole pelkästään tieto ja oppiainesisällöt (Opetushallitus 2016).

Tunnekasvatuksen toteutumista Suomen kouluissa on tutkinut muun muassa Huurre (2013). Hänen mukaansa peruskouluissa on maanlaajuisesti käytössä laaja skaala tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmiä. Näistä laajimmin levinneitä olivat muun muassa KiVa-koulu hanke, VERSO-vertaissovittelumenetelmä ja kasvatustalkut KAKE. Näiden menetelmien lisäksi käytössä on maanlaajuisesti myös muita menetelmiä, kuten Tunnetaito-ohjelma, draamamenetelmät, turvataitokasvatus, sekä Aggression portaat-malli. Näistä menetelmistä laajimmin käytössä on KiVa-koulu hanke, jota 82-94% kouluista ilmoitti käyttävänsä. Monien muiden menetelmien levinneisyys Suomessa oli kuitenkin suhteellisen vaihtelevaa (Huurre, 2013).

Tässä tutkimuksessa keskityn erilaisten hankkeiden sijaan yksittäisten opettajien luomiin merkityksiin liittyen tunnekasvatukseen, mutta tuomalla esiin Suomen tilannetta laajemmin, saan rakennettua kokonaisvaltaisempaa kuvaa tunnekasvatuksesta tutkimukseni taustalle. Yksilöhaastattelujen avulla pyrin myös tarkastelemaan luokanopettajien omia näkemyksiä tunnekasvatuksen järjestämiseen liittyen. Tutkimuksen teoriaosuudessa hyödynnän erityisesti kansainvälistä tutkittua tietoa tunnekasvatuksen tematiikasta. Lisäksi tuon esiin näitä tuloksia muun muassa Suomen opetussuunnitelmaan (2014), sekä tunteita käsittelevään psykologian kirjallisuuteen heijastellen. Suhteellisen laajan teoriaosuuden tarkoitus on tutustuttaa tutkimuksen lukija jo olemassa olevaan tietoon aiheesta, määritellä siihen liittyviä termejä, sekä tukea osaltaan haastattelujen avulla tuotettua uutta tietoa aiheesta.

2 TUNTEET JA TUNNETAIDOT

Tässä luvussa käsittelen ja pohjustan tunteita, sekä tuon esiin niihin liittyviä termejä psykologian näkökulmasta. Ensin keskityn tunteiden säätelyyn, jonka jälkeen tuon esiin empatiakyvyn tärkeyttä erityisesti tunnetaitojen perspektiivistä. Avaan kappaleessa myös tutkielmaan olennaisesti liittyviä termejä. Teoreettinen viitekehys toimii pohjana tunnekasvatuksen nyanssien ja sisältöjen havainnollistamiselle.

2.1 Tunteiden psykologia

Valistuksen ajan ihmisille tiedonjano ja rationaalisuuden vaaliminen olivat keskeisiä päämääriä heidän rakentaessaan ympäröivää yhteiskuntaansa. Tämä tiedonjano muuttikin isoin harppauksin uusien keksintöjen kautta ihmiskunnan historiaa. Teknologian kehittyessä alettiin luonnontieteiden rinnalla keskittymään tieteenaloihin, kuten sosiologia ja psykologia (Jalonen, 2014). Tästä kehityksestä huolimatta tunteet nähtiin usein monien tieteenalojen piirissä rationaalisuutta häiritsevänä tekijänä, kunnes esimerkiksi psykologian tutkimuksessa järjen ja tunteiden todettiin kulkevan pitkälti käsi kädessä (Jalonen, 2014; Cacioppo ym., 1999; Rose, 2015).

Psykologian nykytutkimuksen valossa ihmisellä on jatkuvasti jokin tunnetila. Nämä tilat kestävät yleisesti ottaen sekunneista minuutteihin (Nummiranta ym. 2009). Mieliala termillä taas kuvataan pidempikestoista tunnetilaa, joka puolestaan voi kestää tunteista vuorokausiin. Ihmisen perustunteiksi voidaan lukea pelko, inho, suru, ilo, kiinnostus ja suuttumus. Lähteestä riippuen myös häpeä ja syyllisyys kuuluvat tähän kategoriaan (Nummiranta ym. 2009). Nämä edellä mainitut tunteet vaikuttavat ihmisen kehon vireystilaan, sekä siihen, miten havaitsemme ja tulkitsemme ympäristöämme (Nummenmaa, 2010).

Tunteella voidaan siis tarkoittaa tietoista tilaa, jolla ihminen pyrkii johtamaan toimintaansa (Jalonen, 2014; Kanninen ym., 2012). Näin ollen tunteet ovat avainasemassa sosiaalisten tilanteiden ja osaltaan myös oppimisen ohjaajina. (Nummenmaa, 2010, 13; Cacioppo ym. 1999). Samalla tunteet tuovat ihmisen elämään elämyksellisyyden ja merkityksellisyyden tunnetta (Kanninen ym., 2012).

Ihmisen kokemat tilanteet ja kokemukset laukaisevat tunnemekanismeja, joiden tarkoituksena on uuteen tilanteeseen sopeutuminen. Tunteita voidaan siis kuvata ihmisen toiminnan syyttäjiksi (Nummenmaa, 2010). Tunteet ovat nykytutkimuksen valossa samantyyppisiä mielen toimintoja kuin esimerkiksi muisti ja muistaminen, joskin näiden mekanismien syyt eroavat toisistaan (Nummenmaa, 2020). Tunteet eivät siis ole täysin sattumanvaraisia ihmisen mielessä tapahtuvia asioita, vaan niillä on ihmisen selviytymiseen ja toimintaan selkeitä vaikutuksia. Näin ollen näiden tunnemekanismien tiedostaminen on avainasemassa oman toimintamme parantamisessa, sillä tietoisuus omista tunnekokemuksistamme auttaa meitä muun muassa tarkastelemaan omaa suhdettamme ympäristöömme (Cacioppo ym., 1999; Nummenmaa, 2020).

Tunnetaidot termillä tarkoitetaan yleisesti ihmisen kykyä havaita, ymmärtää ja säädellä omia tunteitaan (Nurmi ym., 2020; Huurre ym., 2015). Tunnetaidot ovat osa sosiaalista käyttäytymistämme, tekojamme ja päätöksiämme (Peltonen, 2005). Näin ollen tunnetaitojen yleinen paraneminen ja niiden opetus tukee myös alakoulun oppilaiden hyvinvointia ja sosiaalista kanssakäymistä (Schonert-Reichl ym., 2011). Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö (YTHS) kuvaa tunnetaitojen olevan ihmisen mielenterveyden ja itsetuntemuksen perusta, jonka ohessa tunnetaidot helpottavat myös tunnistamaan toisten tunteita, mikä on oleellinen osa vuorovaikutustilanteita ja niissä toimimista. Tunnetaitoihin oleellisesti linkittyviä vuorovaikutustaitoja ovat muun muassa kertominen, kuuntelu, neuvottelu, avun pyytäminen ja toisen ihmisen kunnioitus (Huurre, 2015). Opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan hyviä tunne- ja vuorovaikutustaitoja pidetään oppilaiden hyvinvoinnin edellytyksenä.

2.2 Tunteiden säätely

Tunteiden säätelyä voidaan kuvata prosesseiksi, joilla ihminen pyrkii uudelleenohjaamaan tunteidensa spontaania virtaa (Koole, 2009). Näin ollen tunteiden säätelyllä ihminen pyrkii ylläpitämään mielensä tasapainoa, sekä omaa toimintakykyään erilaisissa tilanteissa (Nummiranta yms., 2009). Tunnesäätelyllä voidaan vaikuttaa niin myönteisiin kuin kielteisiinkin tunteisiin. Esimerkiksi tutkimuksissa on havaittu, että traumaattisista tapahtumista kirjoittaminen voi toimia tukena niiden käsittelyssä. Lisäksi tunnesäätely toimii lisäksi joustavana yleisenä tukena ihmisen persoonan toiminnassa (Koole, 2009).

Lapsuuden tunnesäätelyllä ja sen puutteella on havaittu olevan yhteyksiä myöhemmällä iällä tapahtuviin sosiaalisiin ongelmiin ja päihteiden käyttöön. Tunteiden säätelyn harjoittelu erityisesti lapsuudessa onkin tarpeellinen tuki sosiaalistumisen näkökulmasta (Rose ym., 2015), sillä tunteet ovat avainasemassa myös ihmiselle haitallisen käyttäytymisen ohjauksessa (Nummenmaa. 2010, 10-13; Nummiranta ym., 2009). Tunnesäätelyä voidaankin hyödyntää erilaisiin tarpeisiin, joita voidaan erotella muun muassa tarve-orientoituneeseen, maali-orientoituneeseen ja yksilö-orientoituneeseen tunnesäätelyyn (Sander 2009).

Tarve-orientoitunut tunnesäätely viittaa Koolen (2009) mukaan ihmisen tarpeeseen kokea mielihyvää. Sillä tarkoitetaan siis ihmisen hedonististen tarpeiden tyydyttämistä niin, että positiivisten tunteiden kokemukset ylittävät negatiiviset tunteet. Tarve-orientoitunutta tunnesäätelyä voidaan tukea muun muassa syömällä tai käyttämällä päihteitä. Näin ollen tarve-orientoituneella tunnesäätelyllä pyritään vaikuttamaan pelkästään sen hetkiseen tunnetilaan, jolla voi olla pidemmällä aikavälillä negatiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin (Koole, 2009).

Maali-orientoitunutta tunnesäätelyä käytetään jonkin tietyn tehtävän tai tavoitteen saavuttamisessa. Näin ollen ihminen saattaa välttää tietoisesti tilanteita, joiden hän tietää herättävän ei-toivottuja tunnetiloja. Erityisesti keskittyminen vaativiin työtehtäviin on huomattu olevan tähän toimiva keino

(Koole, 2009). Muita maali orientoituneen tunnesäätelyn strategioita on muun muassa kognitiivinen tilanteiden uudelleenarviointi, jonka avulla pyritään muuttamaan erilaisten tilanteiden herättämiä tunteita. Tutkimuksissa on havaittu, että vähiten toimivia maali orientoituneita tunteiden säätelyn strategioita on tunteiden ekspressiivinen tukahduttaminen (Koole, 2009).

Yksilö-orientoituneella tunnesäätelyllä taas tarkoitetaan Koolen (2009) mukaan yleistä ihmisen persoonan toiminnan tukemista, jolla on tutkimusten mukaan pitkäaikaisia hyötyjä. Esimerkkejä näistä keinoista ovat omista tunteistaan kirjoittaminen ja kontrolloitu hengittäminen. Näillä keinoilla pyritään tiedostamaan ja tutustumaan omiin tunnetiloihin, jolloin niiden säätelyn taidot paranevat ajan myötä (Koole, 2009).

Edellä mainitut tunnesäätelyn keinot saattavat herättää ihmisissä pelkoa siitä, että yksilöt käyttävät niitä tunneskaalansa liialliseen kutistamiseen. Tutkimukset antavat asiasta kuitenkin täysin päinvastaisen kuvan, sillä erityisesti maali- ja yksilö-orientoitunut tunnesäätely tukee tunneskaalan ymmärrystä ja tiedostamista (Koole, 2009). Yksilön taito tunnistaa omia tunteitaan toimii edellä mainittujen seikkojen lisäksi tukipilarina empatian kehitykselle, jolla viitataan myötätunnon osoittamisen taitoon (Nummiranta ym., 2009).

2.3 Empatiakyky ja tunneäly

Empatiakyky termillä viitataan siis ihmisen taitoon samaistua, tulkita ja ymmärtää toisen ihmisen kokemia tunnetiloja (Peltonen ym., 2005). Empatia ei kuitenkaan rajoitu ainoastaan tunteisiin, vaan sen avulla meidän on mahdollista ymmärtää myös paremmin toisen ihmisen mielen sisältöjä, kuten esimerkiksi tavoitteita (Nummenmaa, 2010). Näin ollen empatiakykyä hyödyntämällä yksilön on mahdollista sujuvoittaa muun muassa vuorovaikutustilanteissa toimimista.

Tunneäly termin sisälle voidaan sanoa sisältyvän tunnepitoisen tiedon havaitsemisen taidot, sekä sen ymmärrys. Tunneälyyn kuuluu siis ihmisen kyky tunnistaa, sekä ilmaista tunteitaan (Nummiranta yms., 2009). Golemanin (1995) mallin mukaan tunneäly koostuu viidestä komponentista, jotka ovat itsetietoisuus, itsesäätely, motivaatio, empatia, sekä sosiaaliset taidot. Empatiakyky ja tunneäly linkittyvät siis vahvasti toisiinsa, sillä molempiin termeihin liittyy ihmisen kyky tunnistaa toisen ihmisen tunteita. (Nummiranta ym., 2009). Empatiakyvyn ja tunneällyn avulla ihminen voi sujuvoittaa sosiaalisia tilanteita, mutta lisäksi näiden avulla on mahdollista ehkäistä aggressiivista käyttäytymistä (Schonert-Reichl ym., 2011; Goleman, 1995; Martinez, 2016).

Nummenmaa (2010) kuvailee empatiakyvyn olevan suuressa osassa esimerkiksi kivun aiheuttamisen ehkäisyssä, sillä toiselle ihmisille aiheutettu kipu voi käynnistää myös oman kipujärjestelmämme. Näin ollen voimme aistia aiheutetun kivun myös osittain itse, jolloin halu aggressiiviseen tai väkivaltaiseen käytökseen vähenee. Nykyinen tutkimustieto puoltaa osaltaan näitä ajatuksia empatiakyvyn hyödyistä, sillä empatialla on huomattu olevan voimakkaita yhteyksiä lasten sosialisointiin ja esimerkiksi suoriutumiseen koulussa (Schonert-Reichl ym. 2011; Goleman. 1995; Martinez. 2016).

3 Tunnekasvatus

3.1 Tunnekasvatus alakoulussa

Tunnekasvatus käsitteellä viitataan tunnetaitojen opettamiseen. Tunnetaitojen opetuksen avulla pyritään tukemaan tunteiden itsesäätelyä, sosiaalisia taitoja, fyysistä terveyttä, sekä akateemista menestymistä (Rose ym., 2015; Martinez, 2016). Tässä luvussa käsitellään tunnekasvatusta erityisesti alakoulun näkökulmasta.

Luokanopettaja toimii luokkahuoneessa oppilaiden keskeisenä mallioppimisen kohteena. Näin ollen opettajan on mahdollisuus tarjota oppimisympäristö, jossa oppilaat kokevat olonsa turvalliseksi ja tuetuksi (Martinez, 2016). Toimivaa tunnekasvatusta tukee aikuinen, joka osaa tunnistaa, nimetä ja validoida oppilaan tunteita, sekä lapsen huonosta käytöksestä huolimatta pyrkii tukemaan tämän itsetietoisuutta ja ymmärrystä omista tunteistaan (Rose ym., 2015). Näin ollen etenkin yksilö-orientoituneen tunnesäätelyn keinot on tutkimuksissa havaittu toimivaksi keinoksi tunnesäätelyn paranemisessa (Koole, 2009).

Rajojen asettaminen ja niiden rikkomisen seuraukset ovat tärkeä osa kasvatusta, mutta opettajan on hyvä yhdistää tähän prosessiin oppilaan ohjaaminen ja tuki. Näin toimimalla opettajan on mahdollista olla oppilaan tukena ongelman ratkaisemisessa, sekä tunnetaitojen harjoittelussa (Rose ym., 2015). Rosen (2015) mukaan kansainvälisissä tutkimuksissa ollaan havaittu tunnekasvatuksen tukevan oppimisen lisäksi myös erityisesti masennuksesta kärsivän, laiminlyödyn ja väkivaltaisessa ympäristössä asuvan lapsen kasvua. Tästä huolimatta opettajien epävarmuus tunnekasvatusta kohtaan nousee esiin Martinezin (2016) tutkimuksessa. Tulokset osoittavat, että opettajien negatiiviset ennakkokäsitykset tunnekasvatuksesta ja sen hyödyistä muuttuivat kokemuksen myötä positiivisiksi. Tähän tulokseen opettajat päätyivät sen jälkeen, kun heidän ymmärryksensä sosiaalisista ja emotionaalisisista taidoista paranivat ja he huomasivat näiden seikkojen hyödyt myös oppilaissaan (Martinez, 2016).

Vaikka aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että tunnekasvatuksesta on hyötyä oppilaan koulumenestyksen parantamisessa, on koulutuksessa painotettu edelleen tunnetaitojen opetuksen sijaan etenkin kansainvälisesti oppiaineiden standardisoitua testaamista (Martinez, 2016). Huolimatta tunnekasvatusta tukevista oppaista ja ohjeistuksista, ovat todisteet opettajien käytännön tason toimista ja tarvittavasta tuesta tunnekasvatuksen toteuttamiseen jääneet taka-alalle (Martinez, 2016).

Suomessa tunnekasvatukseen ollaan kuitenkin viimeisten vuosien aikana alettu keskittymään entistä enemmän, sillä esimerkiksi Huurteen (2013) tutkimus tarkasteli tunnekasvatusta koko maan tasolla, ja siihen vastasi 74% Suomen

kaikista peruskouluista. Kyseisen tutkimuksen mukaan iso osa kouluista hyödynsi muun muassa KiVa-koulu hankkeen kaltaisia menetelmiä mielenterveyden, sekä vuorovaikutus- ja tunnetaitojen kehittämisessä. Tästä huolimatta vain kolmasosa kouluista ilmoitti käyttävänsä jotakin koulun tai kunnan omaa menetelmää tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämiseksi.

Näin ollen voidaan päätellä, että luokanopettajien omista luokissa käyttämistä keinoista ovat yhdistelmä valtakunnallisia hankkeita, menetelmiä, sekä opettajakollegoilta ja muista lähteistä hankittua tietoa. Näin ollen on tärkeää tutustua luokanopettajien omiin ajatuksiin tunnekasvatuksesta ja siihen liittyistä merkityksistä. Tutkielman tarkoituksena on hankkia käytännön tason informaatiota aiheeseen liittyen suoraan tunnekasvatusta hyödyntäviltä opettajilta. Vaikka tunnekasvatuksen käytännön tason toimet ja siihen tarvittava tuki onkin jäänyt suhteellisen vähäiseksi, opetussuunnitelman perusteissa (2014) tunnekasvatuksen tematiikkaa käsitellään nykyään aikaisempaa useammin.

3.2 Tunnekasvatus opetussuunnitelmassa

Kansainvälisestä tutkimustiedosta Suomen alakouluun siirryttäessä asenteet tunnekasvatusta kohtaan ovat kokeneet suhteellisen suuria muutoksia viimeisten vuosien aikana (Savolainen, 2016). Perusopetuksen opetussuunnitelmassakin (2014) tunnekasvatukseen ollaan alettu hiljalleen kiinnittää yhä enemmän huomiota. Tästä löytyy viitteitä vuosiluokkien 1-2 laaja-alaista osaamista ja siihen liittyviä tavoitteita kuvaavasta kappaleesta, jossa painotetaan oppilaan ohjaamista havaitsemaan omaa edistymistään ja tunnistamaan omia vahvuuksiaan (OPS 2014). Laaja alaiseen osaamiseen liitetään myös ilmaisutaitojen kehittäminen muun muassa draaman, leikkien, tarinallisuuden ja musiikin keinoin. Tämänkaltaisen itseilmaisun lisäksi opetussuunnitelman (2014) osaamisen tavoitteissa painotetaan suoraan omien tunteiden tunnistamista ja tunnetaitojen kehitystä.

Opetussuunnitelman perusteissa (2014) luokilla 1-2 tunnetaidot ja niiden kehitys mainitaan erikseen miltei kaikkien oppiaineiden erillisissä tavoitteissa. Jos tekstissä ei suoraan esiinny sanoja, kuten tunnetaidot tai tunteiden ilmaisu, löytyy sieltä mainintoja vähintään itsetunnon kehittämisestä, sosiaalisesta kanssakäymisestä ja muiden arvostamisesta. Vuosiluokkia 3-6 käsittelevä opetussuunnitelman osio nostaa esille samankaltaista tematiikkaa liittyen tunnetaitoihin ja niihin linkittyviin asioihin. Laaja-alaisiin tavoitteisiin luetaan mukaan oppilaan itsetuntemuksen kehittäminen, identiteetin muovautuminen, sosiaalisten taitojen kehitys, sekä tunnetaidot.

Kielten ja kirjallisuuden oppiaineissa tunnekasvatus nousee esiin opetussuunnitelman näkökulmasta tekstin tuottamisen yhteydessä. Oppilasta kannustetaan tuomaan esiin ja havainnoimaan omia tunteitaan ja ryhmässä toimintaa muun muassa kirjoittamista, lukemista ja draamaa hyödyntäen. Matematiikan oppiaineessa OPS 2014 painottaa tunnekasvatukseen vahvasti linkittyviä teemoja, kuten ryhmässä toimimista ja positiivista minäkuvan muodostumista matematiikan opiskelijana. Suoremmin tunnekasvatus tulee esiin matematiikan kohdalla myönteisen asenteen ja kyvykkyyden tunteen parantamiseen liittyen.

Uskonnon oppiaineessa tärkeiksi näkökulmiksi nostetaan elämäntaidot, itsetuntemus, tunnetaidot ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Samankaltaisia teemoja korostetaan myös ympäristöopin sisällöissä. Musiikin tavoitteissa taas painotetaan tunnetaitojen tukemista ja ilmaisua kehollisesti musiikin, liikkeen ja tarinallisuuden kautta (OPS 2014). Tavoitteet tuovat esiin myös ryhmässä toimimisen ja yhteenkuuluvuuden tunteen tärkeyttä. Kuvataiteessa ja käsityössä tunnekasvatus nousee esiin OPS 2014 sisällöissä kuvallisen ja käsityön ilmaisun kautta, jolloin oppilaita kannustetaan itseilmaisua rohkaisevan ilmapiirin luomiseen. Liikunnan oppiaineen sisällöissä tunnekasvatusta korostetaan jälleen ryhmässä toimimisen kautta. Tavoitteissa painotetaan myös oppilaan tukemista oman toimintansa säätelyssä ja liikuntatilanteisiin liittyvässä tunneilmaisussa (OPS 2014).

Yhteenvetona opetussuunnitelman perusteissa 2014 tuodaan esiin tunnekasvatus yleisten tavoitteiden ja sisältöjen muodossa, sekä osaltaan myös suoraan tai epäsuorasti oppiaineiden sisältöjen kuvauksissa. Näin opettaja

ohjataan nykyään aikaisempaa enemmän tunnekasvatusta kohti oppilaiden kanssa toimiessaan. Tavoitteet ja sisällöt painottavat erityisesti tarinallisuuden, draaman, kirjoittamisen ja vuorovaikutuksen keinoja tunnekasvatuksen järjestämiseen liittyen. Näin ollen yksilö-orientoituneet tunnesäätelyn keinot korostuvat opetussuunnitelman tavoitteissa.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämän tutkimuksen tehtävänä on tutkia luokanopettajien antamia merkityksiä tunnekasvatukselle. Tässä luvussa käyn läpi tutkimukseni toteuttamisen vaiheita, sekä aineiston analyysia. Aloitan kappaleen käymällä läpi tutkimuskysymykseni yksi kerrallaan, jonka jälkeen kuvailen aineiston keruussa käytettyjä menetelmiä. Tämän jälkeen analysoin keräämääni aineistoa heijastellen sitä tutkielman alussa esiteltyyn teoriapohjaan.

4.1 Tutkimuskysymykset

1. Mitä merkityksiä luokanopettajat antavat tunnekasvatukselle?
2. Mitä konkreettisia haasteita ja hyötyjä luokanopettajat kuvaavat liittyen tunnekasvatuksen järjestämiseen alakoulun arjessa?
3. Mitä laajempaa yhteiskunnallista merkitystä on perusopetuksessa toteutetulla tunnekasvatuksella?

Tämän laadullisen tutkimuksen ensimmäisen tutkimuskysymyksen kautta pyrin selvittämään, mitä merkityksiä haastatteleman luokanopettajat antavat tunnekasvatukselle koulumaailmassa. Opetussuunnitelman perusteissa (2014) ei anneta suoria ohjeita sille, miten tunnekasvatusta tulisi järjestää, joten on tarpeellista selvittää, miten luokanopettajat näkevät tunnekasvatuksen merkityksen koulujen sisällä, sekä sen ulkopuolella. Näin pystymme paremmin

hahmottamaan luokanopettajien tuen tarpeita tunnekasvatuksen järjestämiseen liittyen. On lisäksi olennaista tunnistaa, kuinka paljon eroja opettajien mielipiteiden välillä on tunnekasvatuksen tarpeellisuuteen liittyen. Luokanopettajien antamat merkitykset tunnekasvatukselle ja sen tarpeellisuudelle toimivat tärkeimpänä tutkimuskysymyksenä läpi tutkimuksen ja sen analyysin.

Toisen tutkimuskysymyksen avulla selvitän, mitä konkreettisia haasteita ja hyötyjä luokanopettajat kuvaavat liittyen tunnekasvatukseen alakoulun arjessa. Tämän kysymyksen avulla kerään konkreettista tietoa siitä, mitkä keinot sen järjestämiseen liittyen on opettajien näkökulmasta todettu toimiviksi, ja mitkä haasteellisiksi. Näin saan tuotettua lisää tietoa, minkä avulla on mahdollisuus hienosäätää tunnekasvatusta toimivampaan suuntaa käytännön tasolla.

Tutkielmani kolmas tutkimuskysymys pyrkii vastaamaan siihen, mitä konkreettisia vaikutuksia luokanopettajat kokevat tunnekasvatuksella olevan yhteiskunnallisella tasolla. Tämän kysymyksen avulla kerään tietoa siitä, mitä vaikutuksia luokanopettajat kokevat tunnekasvatuksella olevan laajemmassa mittakaavassa. Näin ollen saan kerättyä moniulotteisempaa tietoa heidän sisäisesti asettamistaan merkityksistä aihetta kohtaan, jolloin tutkimuksen avulla tuotettu tieto ei jää yksipuoliseksi.

4.2 Tutkimuksen aineisto ja menetelmät

Tutkimuksen aineistona hyödynsin luokanopettajien kanssa järjestämiäni haastatteluja ja keskusteluja. Keräsin aineistoa yksilöhaastattelujen avulla, jotka suoritin Microsoft Teamsin välityksellä. Itse haastatteluissa ja sen kysymysten asettelussa hyödynsin teemahaastattelun keinoja. Nauhoitin käydyt haastattelut puhelimellani, jonka jälkeen litteroin ne erillisiin Word-tiedostoihin. Suostumuksen haastatteluihin kysyin sähköpostiviestien avulla, joihin tiivistin lyhyesti tutkimukseni pääasiallisia tavoitteita. Kerroin poistavani haastattelemieni tunnistetiedot litteroiduista haastatteluista. Näin pyrin suojelemaan haastateltavien anonymiteettiä.

Aineisto kertyi kahdesta luokanopettajille tehdystä yksilöhaastattelusta. Kummankin haastattelun pituus oli n. 30 minuuttia. Näin ollen tutkimuksen aineiston/ haastattelujen kokonaispituudeksi tuli yhteensä 60 minuuttia. Lähetin kutsun haastatteluihin noin 50 luokanopettajalle, mutta kiireellisen vuodenajan takia en saanut sovittua haastatteluja kuin kahden opettajan kanssa. Laajan teoriapohjani, sekä suhteellisen laajojen haastattelu vastausten perusteella koin aineistoni laajuuden kuitenkin riittäväksi johtopäätösten tekemistä silmällä pitäen.

Esitin haastateltaville samat kysymykset, mutta annoin luokanopettajille lisäksi tilaa vapaasti kertoa kokemuksistaan yleisesti tai syventäen, liittyen tunnekasvatuksen teemoihin. Kumpikin haastattelemani opettaja työskenteli samassa koulussa, mutta heillä oli kokemuksia myös muissa kouluissa opettamisesta. Molemmat tutkimukseen osallistuneet olivat työskennelleet opetuksen parissa vähintään 20 vuotta. Kummallakin haastatteluun osallistuneella oli omakohtaista kiinnostusta tunnekasvatuksen tematiikkaan, joten koen saamieni vastausten olevan suhteellisen laajoja. Kokonaisuudessaan suorittamani haastattelut löytyvät litteroituina tutkielmani lopusta. Kummassakin haastattelussa esitettiin kysymyksiä liittyen opettajien omakohtaisiin kokemuksiin, sekä näkemyksiin liittyen. Esitin alla olevat kysymykset molemmille haastateltaville, mutta esitin lisäksi tarkentavia kysymyksiä sen mukaan, mihin suuntaan haastateltavan vastaukset etenivät. Näin sain syvennettyä vastauksien sisältöjä.

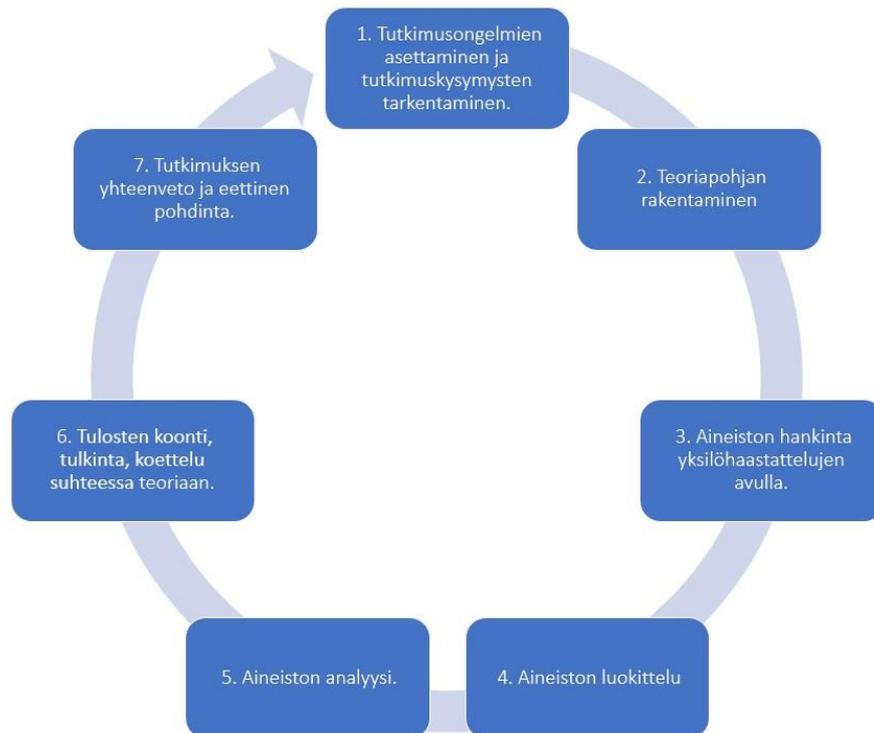
- Mitä vuosiluokkaa opetat tällä hetkellä?
- Kauan olet ollut opettajana?
- Miten määrittelet tunnekasvatuksen? Mitä kaikkea se pitää sisällään?
- Mitä konkreettisia keinoja olet käyttänyt apunasi tunnekasvatuksessa?
- Pitäisikö tunnekasvatuksen näkökulmaa korostaa OPS;issa?
- Mitä hyötyjä tunnekasvatuksesta olet käytännössä huomannut luokkahuoneessa?
- Mitä haasteita olet kohdannut tunnekasvatuksessa?
- Oletko huomannut tyttöjen ja poikien välillä eroja tunnetaitojen ja tunneviestinnän taidoissa? Miten olet näihin mahdollisiin haasteisiin pyrkinyt vaikuttamaan?

- Mitä kautta olet hakenut tietoa tunnekasvatuksesta?
- Mitä hyötyjä tunnekasvatuksesta koet olevan yhteiskunnallisella tasolla?
- Mitä ajattelet tunnekasvatukseen liittyvästä julkisesta keskustelusta?
- Miten tärkeäksi sinä henkilökohtaisesti koet tunnekasvatuksen?

Käsittelen tutkimuksen aineistoa kvalitatiivisen, eli laadullisen tutkimuksen menetelmillä. Näin ollen hyödynsin aineiston keräämisessä ja analyysissä niin sanottua harkinnanvaraista otantaa, jonka tarkoituksena on kerätä ja analysoida aineistoa mahdollisimman yksityiskohtaisesti (Eskola ym., 1998). Tästä syystä pyrin hankkimaan tutkimuksen aineistoa haastattelemalla luokanopettajia, joilla on useamman vuoden kokemus tunnekasvatuksesta. Näin toimimalla sain kasattua tutkimustani varten aineiston, jonka pääasiallinen tieteellisyyden kriteeri ei ole määrä, vaan laatu. Pohjustin tutkimustani suhteellisen laajalla teoriapohjalla, jotta sen lukijalle selkiytyy siinä käytetyt termit, sekä aikaisempien tutkimusten kautta hankittu tieto aiheesta. Harkinnanvaraisen otannan hyödyntämisessä onkin kysymys tutkijan kyvystä hankkia tutkimukselle vahva teoreettinen perusta (Eskola ym., 1998).

Lukkoon lyötyjen ennako oletusten asettamista vältin asettamalla tutkimuskysymykset niin, että keskityn keräämään aineistoa nimenomaan luokanopettajien omista perspektiiveistä. Näin annan tilaa uusien näkökulmien syntymiselle. Eskolan (1998) mukaan laadullisessa tutkimuksessa onkin hyvä tiedostaa tutkijan omat mahdolliset ennako oletukset aiheeseen liittyen. Näin ollen laadullisen tutkimuksen tarkoitus ei ole ennako oletusten todistaminen, vaan uusien näkökulmien löytäminen (Ruusuvuori ym., 2010)

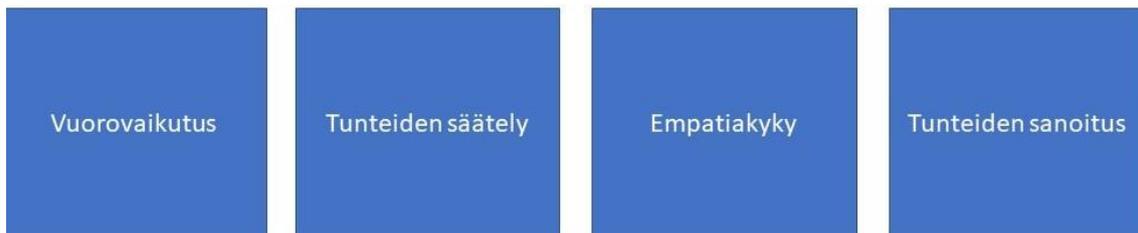
Kvalitatiivisen tutkimukseni pääasialliset tavoitteet näiden menetelmien avulla on siis koota rajattu laadullinen aineisto, jota tuen vahvalla teoreettisella perustalla. Näiden kahden elementin varaan rakennan aiheeseen liittyen teoreettisesti kestäviä näkökulmia tunnekasvatuksesta.



KUVIO 1. Laadullisen tutkimuksen analyysin vaiheet. Kuvio perustuu Ruusuvuoren ym. (2010) "Haastattelun analyysi" kirjasta löytyvään kuvioon.

5 AINEISTON ANALYYSI

Tässä luvussa analysoin haastattelujen avulla keräämääni aineistoa. Käytän haastateltavista nimityksiä "Luokanopettaja 1" ja "Luokanopettaja 2". Näin pyrin pitämään heidän tunnistetietonsa salassa. Kuten kuviossa 2 käy ilmi, jaottelin ja luokittelin haastattelujen avulla hankkimaani aineistoa tutkimuskysymysten lisäksi sen mukaan, mitkä asiat toistuivat eniten, sekä mitä luokanopettajat pitivät tärkeänä tunnekasvatuksen teemoihin liittyen. Aineiston analyysissä hyödynsin aineisto ohjaavaa sisällönanalyysia, mutta koin teorian ja aineiston yhdistämisen tukevan tekemiäni havaintoja parhaiten. Tämänkaltainen lähestymistapa vaatii onnistuakseen empirian ja teorian toimivaa vuorovaikutusta toisiinsa (Eskola ym., 1998). Tämä näkyy tutkimuksessa niiden lomittumisena toisiinsa. Pääpainona tutkimuksen analyysissä on kuitenkin luokanopettajien haastattelujen avulla tuotettu aineisto, mutta pyrin paikoittain tukemaan havaintoja tutkimukseni teoriapohjan avulla.



KUVIO 2. Haastatteluissa eniten esiin nousseet keskeiset teemat tunnekasvatuksen sisältöihin liittyen.

5.1 Luokanopettajien määritelmiä tunnekasvatukselle

Luokanopettajien määritelmät tunnekasvatuksesta pitivät sisällään useita termejä, joita käydään läpi myös tutkimuksen teoria osuudessa. Esimerkiksi vuorovaikutuksen teemat nousivat esiin molempien opettajien vastauksista. Vastaajat kuvailivat vuorovaikutuksen toimivan tunnekasvatuksen keskiössä, erityisesti koulumaailman sisällä. Aineistossa toistui lisäksi ajatus vuorovaikutuksen ja tunnetaitojen erottamattomasta yhteydestä toisiinsa. Toinen vastaajista käytti tutkimuksen alussa määriteltyä termistöä suuremmin, kun taas toinen haastateltava viittasi tunnekasvatuksen sisältöihin epäsuuremmin. Toinen haastateltavista nosti esille vuorovaikutustilanteet varsinkin luokanopettajan näkökulmasta. Hänen kokemustensa mukaan toimivan tunnekasvatuksen pohjana toimii aikuisen suhtautuminen lapseen.

Luokanopettaja 1:

“Mä ajattelisin että tunnekasvatus on sitä, miten ihmiset on vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, miten varsinkin aikuinen suhtautuu lapseen.–Miten tilanteissa missä lapsella on haasteita omien tunteiden kanssa, on se sitten yksin tai vuorovaikutuksessa, miten se aikuinen auttaa niissä.”

Vuorovaikutustaitojen roolia tunnekasvatuksessa pidettiin molemmissa haastatteluissa erittäin tärkeänä, sillä toimivan kommunikaation koettiin toimivan pohjana sen myönteisille vaikutuksille. Tunnetaitojen yleisen paranemisen ollaankin aikaisemmissa tutkimuksissa huomattu vaikuttavan myönteisesti oppilaiden sosiaalisiin taitoihin (Schonert-Reichl ym., 2011). Tunnekasvatuksen

määritelmistä kysyttäessä vastauksissa nousi esiin myös vuorovaikutukseen liittyvä tunteiden säätelyminen, sekä tunteiden sanoittamisen merkitys. Luokanopettajan 2 haastattelussa kyseiset termit tulivat esiin hieman epäsuoremmin rivien välistä, kun taas luokanopettaja 1 kuvaili ja määritteli tunnekasvatuksen termejä usein täsmällisemmin.

Luokanopettaja 2:

“Tunteet heilahtelevat laidasta laitaan joka päivä (luokahuoneessa) eli, ihan sitä meidän normaalia arkea-- ja sitä saa myös purkaa aika usein riippuu tietenkin oppilas aineksesta.”

Luokanopettaja 2 toi haastattelussa esiin omat kokemuksensa alakoulun arjesta. Hänen mukaansa tunteet ja niiden purkaminen oli olennainen osa jokaista koulupäivää. Näin ollen vuorovaikutukseen ja tunteiden säätelyyn liittyviä opetus tilanteita hän piti suhteellisen arkipäiväisenä toimintana muun opetuksen yhteydessä. Luokanopettaja 1 määritteli tunnekasvatuksen termejä tarkemmin. Hän koki tunne- ja vuorovaikutus taitojen olevan voimakkaasti yhteydessä toisiinsa.

Luokanopettaja 1:

“Ku ne on niinku, social emotional skills- Ja nyt nää on tunne ja vuorovaikutus taidot- Niit ei voi niinku mun mielestä erottaa.”

Tunnekasvatuksen sisältöjä ja merkityksiä luokanopettaja 1 kuvaili tarkemmin opetussuunnitelman sisältöihin liittyvän kysymyksen yhteydessä. Hänen mielestään tunnetaidot koostuvat erityisesti tunteiden nimeämisen, tunnistamisen ja säätelyn taidoista, joista kaikki pitäisi mainita hänen mukaansa erikseen myös opetussuunnitelmassa.

Luokanopettaja 1:

“Mun mielestä tunnetaitoja pitäs niinku, jos se on ehkä semmonen perinteinen ajatus siitä et lapsi osais nimetä, tunnistaa ja säädellä (tunteita). Niin kaikki nää kuuluu ihan selkeesti niinkun- opetussuunnitelman pitäs kaikki mainita siellä. Nää niinku tunteiden oppimisen kuviot.”

Aikaisempien tutkimusten mukaan tunteiden säätelyn harjoittelu lapsuudessa on tarpeellinen tuki erityisesti sosiaalistumisen näkökulmasta (Rose ym., 2015). Yleisesti haastattelemani opettajat kuvailivat tunnekasvatuksen olevan olennainen osa alakoulun arkea. Vuorovaikutuksen, tunteiden säatelemisen ja tunteiden sanoituksen lisäksi vastauksissa nousi esiin useampaan otteeseen tunneälyn, sekä empatiakyvyn termit, joihin opettajat yhdistivät tunnekasvatuksen sisältöjä. Luokanopettaja 1 toi empatiakyvyn tematiikkaa esiin vastauksissaan hieman epäsuoremmin, kun taas luokanopettaja 2 käytti itse termiä suoremmin puheessaan. Lähinnä 1-3 luokkalaisten kanssa työskentelevä luokanopettaja 2 koki tärkeäksi empatiakyvyn kehittämisen, sillä koki sen harjoittelun olevan vielä varsinkin pienemmillä lapsilla kesken.

Luokanopettaja 2:

“No ainakin siihen aika monella oppilaalla on se empatiakyky aika heikko näin pienillä. Niin siihen en tiedä nyt, että suoranaisesti onko siihen pystynyt vaikuttamaan, mutta ainakin on sen takia tosi tärkeitä niistä asioista keskustella, että varsinkin se, että toiset on niin vielä siinä empatiakyvyssä heikkoja, että mun mielestä se vie sitä eteenpäin.”

Haastatteluissa opettajat kokivat, että empatiakyvyn ja tunneälyn kehittyminen toimii apukeinona oppilaiden sosiaalisen kanssakäymisen parantamisessa. Aikaisemmin tutkittu tieto tukee osaltaan tätä havaintoa, sillä empatiakyvyn ja tunneälyn avulla ihminen pystyy toimimaan sosiaalisissa tilanteissa paremmin, sekä ehkäisemään aggressiivista käyttäytymistä (Schonert-Reichl ym. 2011; Goleman. 1995; Martinez. 2016).

Yhteenvedona haastattelemini luokanopettajien mukaan tunnekasvatus on moniulotteinen termi, johon linkittyy muun muassa vuorovaikutuksen taidot, tunteiden säätely, tunneäly, empatiakyky, sekä tunteiden sanoittaminen. Tunnekasvatus koettiin olennaiseksi osaksi alakoulun päivittäistä opetusta.

5.2 Tunnekasvatuksen haasteet ja hyödyt alakoulun arjessa

Tunnekasvatuksen haasteiksi luokanopettajat kuvailivat erityisesti selkeiden ohjenuorien puutetta, sekä aiheen suhteellista tuoreutta, jonka myötä sen opettaminen tuntui aluksi vieraalta. Molemmat haastateltavat kuvailevat opettajuuden oppiainekeskeisyyttä, erityisesti uransa alkupuolella, jolloin tunnekasvatus tapahtui lähinnä sitä itse tiedostamatta.

Luokanopettaja 1:

“No sillan ku mä oon alottanu opettajan duunit ni sitä on varmaan- se on ollut hyvin semmosta- se opettajuus semmosta oppiainekeskeistä. Ja sit niit tunnetaitoja on tullu opetettua tiedostamatta itse. Niin varmaan joidenkin oppiaineiden sisässä, lähinnä siis sellasta et miten sä suhtaudut pettymyksiin, tai miten tota kun sä iloitset niin mikä on niinku ok leveli vetää se ilo siel koulussa.”

Samankaltaisia ajatuksia nousee esiin myös luokanopettajan 2 vastauksista, joissa hän kuvailee alku uransa tilanteita, joissa tiedostamattaan harjoitti luokissa tunnekasvatusta.

Luokanopettaja 2:

“Niin ennen opettajan koulutusta, niinku jollakin oli joku (tunnekasvatukseen liittyvä) suuri juttu, niin mä jotenkin sain sen ratkaistua ja mä silloinkin muistan että mä sain muilta opettajilta kovasti palautetta, että sähän toimit aivan niinku oikea opettaja.”

Molempien opettajien vastauksista kävi kuitenkin ilmi, että tunnekasvatus ja sen opetus on edelleen helpottunut positiivisten kokemusten myötä. Toinen haastateltavista kertoi käyneensä useita koulutuksia tunnekasvatukseen liittyen, sekä tehneensä aiheen ympärillä töitä järjestössä. Näin ollen näiden kokemusten pohjalta hän huomasi, kuinka vielä muutama vuosi sitten hänen opettaja kollegansa olivat tunnekasvatusta kohtaan hieman varautuneita. Hänen mukaansa tämä varautuneisuus kuitenkin hälveni tunnekasvatuksen hyötyjen noustessa pintaan.

Luokanopettaja 1:

“Myös luulen että mun työkaverit ajatteli aluks, että mä teen aluksi jotain voodoota, että ne aina kysyy että voitko sä tulla niinku fiksaamaan, ja sitten ne kysyi mitä sä teet?”

Aikaisempi kansainvälinen tutkimustieto tukee opettajien havaintoja siitä, että luokanopettajat kokevat usein osaamattomuutta ja epävarmuutta tunnekasvatukseen liittyen (Martinez, 2016). Tämä epävarmuus aihetta kohtaan alkoi kuitenkin hälvetä hiljalleen haastattelemillani opettajilla kokemuksen myötä.

Luokanopettaja 2:

“Kyllä voin hyvin uskoa että tota, tota opettajan uransa alkupuolella oleville opettajille se on tosi haastavaa. Itsellekin silloin oli vaikeata se kun alkoi alkoi ne työt ja näitä oli näitä tapauksia piti selvittää.”

Näitä opettajien havaintoja tukee osaltaan aikaisemmin mainittu Martinezin (2016) tutkimus, jonka mukaan opettajien asenteet tunnekasvatusta kohtaan muuttuivat, kun heidän ymmärryksensä sosiaalisista ja emotionaalisista taidoista paranivat. Tähän vaikutti vahvasti myös tunnekasvatuksen vaikutusten huomaaminen oppilaissa. Yhteenvedona luokanopettajat kokivat tunnekasvatuksen haasteiksi erityisesti ohjeistuksen puutteen ja osaamattomuuden kokemukset, jotka nousivat esiin etenkin opettajan uran alkupuolella.

Tunnekasvatuksen hyötyjä alakoulun viitekehyksessä nousi tutkielmassa esiin aikaisemmin käsitellyyn tunteiden sanoitukseen ja säätelyyn, sekä vuorovaikutukseen liittyen. Toinen haastatelluista luokanopettajista koki, että tunnekasvatuksen keinoilla oli merkittäviäkin vaikutuksia etenkin erityistarpeita omaavien oppilaiden kohdalla. Tunnekuuhujen selvittäminen mahdollisimman nopeasti niiden jälkeen tuki hänen mielestään opetuksen sujuvuutta.

Luokanopettaja 2:

“Aika monella erityiselläkin silleen tärkeä että se asia selvitettäisiin heti jos pystyy-- ja tota niin sitten tuota se ei tavallaan paisu ja näillä pienillä, kun heillä tulee aika paljon niitä tunnekuuhuja ja niiden asioita niin semmoinen, että jos sitä selvitettäisiin niinku koko luokan kanssa niin se voisi vaan lisätä sitä.”

Tämänkaltaisen tunteista puhumisen, vuorovaikutuksen ja yleisen tunnekasvatuksen myönteisiä puolia on tutkinut muun muassa Martinez (2016),

jonka mukaan tunnetaitojen harjoittelulla on yhteys lasten sosialisointiin ja yleisen aggressiivisen käytöksen vähentymiseen. Empatiakyvyn ja tunneälyn kuvataan aikaisemmassa tutkimuksessa olevan tähän liittyen avainasemassa, sillä kuten tutkimukseni teoriaosuudessa kävi ilmi, empatiakyky toimii osana kivun aiheuttamisen ehkäisyä (Schonert-Reichl ym., 2011). Tunnekasvatuksen sosialisointia helpottavia, sekä yleisiä tunnetaitoja parantavia myönteisiä vaikutuksia tuotiin esiin myös luokanopettajan 1 haastattelussa, jossa hän kuvailee tunteiden nimeämisen tärkeyttä ja hyötyjä.

Luokanopettaja 1:

“Sitten me ruvettiin käymään tämmöistä tunteiden nimeämistä ja tehtiin paria ryhmitöitä, missä niinku opetettiin että mitä mitä niinku kunnioittava kohtaaminen on-- niinku käytännön toiminnan kautta. Ja tota, niin silloin yksi oppilas sano-- se on jännän et se oppilas sanoi mulle että- manipuloitko sä meitä. Ja sitten mä kysyin et mitä sä tarkoitat?... Että että tota niin, sä niinku muutat meidän käytöstä-- ja sitten mä sanoin että millä tavalla --no se sano että sillä tavalla, että että kun me ollaan vähän niinku tämmöisiä nuoria äkäsiä teinejä, että sitten kun me lähdetään täältä niin meillä onkin-- niin kun meillä onkin erilainen olo- että mä en ole niin ku vihainen teini kun mä lähden täältä, vaan mua hymyilyttää. Ja se ei tiennyt miten se olisi suhtautunut siihen, kun se oli tottunut siihen oloon mikä oli paska ,niin sitten se jollain tavalla niin- kun kun se sai puhua siellä että mikä harmittaa ja mikä tässä ryhmässä- mitä mä voisin olla osa tätä ryhmää- että miten mun itse pitäisi toimia- ja miten noiden muiden pitäisi toimia. Niin sellaisissa asioissa puhuessaan niin hän huomasiikin että se toi niinkun kaikille helpotuksen.”

Luokanopettaja kuvailee vastauksessaan oppilaiden pahan olon helpottumista, sekä selkeää omien tunteidensa parempaa ymmärrystä, jonka yksi oppilaista jopa sanoittaa itse opettajalle. Oppilas kuvailee tilanteessa erittäin itsetietoisesti omia tunnekokemuksiaan, erityisesti nostamalla esiin vihaisuuden muuttumisen iloisuudeksi. Näin ollen vastauksesta nousee esille jälleen toistuvia vuorovaikutuksen ja tunteiden sanoituksen teemoihin liittyviä asioita. Yhteenvedona voidaankin sanoa, että luokanopettajien myönteiset kokemukset tunnekasvatuksesta linkittyivät vahvasti jo aikaisemmin esiin nousseisiin termeihin, kuten empatiakyky, vuorovaikutustaidot, sekä tunteiden sanoitus ja säätely.

5.3 Tunnekasvatuksen vaikutukset yhteiskuntaan

Tunnekasvatuksen yhteiskunnallisia аспекteja tutkimuksen aineistossa nousee esiin etenkin aikuistumiseen ja oppilaiden tulevaisuuteen liittyen. Luokanopettajat näkivät, että toimivan tunnekasvatuksen avulla on mahdollista vaikuttaa oppilaiden tulevaisuuteen. Näin ollen he kokivat tunnekasvatuksen yhteiskunnallisiksi vaikutuksiksi muun muassa päihdeongelmien, työttömyyden ja syrjäytymisen vähenemisen.

Luokanopettaja 1:

“Niin mitä paremmat tunne ja vuorovaikutustaidot sulla on niin se määräytyy--määrittää sitä että löydätkö sä kumppanin. Saatko sä perheen--se määrittää sitä, pystytkö sä pysymään samassa työpaikassa useampaan vuotta-- vai vai, onko se niinku semmoista ajalehtimistä- tai mikä sun päihdekäyttö. Ja sillä onkin itse asiassa paljon enemmän merkitystä kun sun sosioekonomisella taustalla, että mitkä ne sun omat taidot- niin sehän on yhteiskunnallisesti tosi iso juttu.”

Luokanopettajan 2 haastattelussa samaiset teemat ja tunnekasvatuksen yhteiskunnalliset vaikutukset nousivat esiin epäsuoremmin. Hänen vastauksessaan nousee esiin erityisesti kokemus tunnekasvatuksen vaikutuksista negatiivisia аспекteja omaavien alakulttuurien syntyminen ja oppilaiden itsetunnon paranemiseen liittyen.

Luokanopettaja 2:

“Mä itse olen aika huolellinen mä kuitenkin niinku seuraamaan, että ne alakulttuurit ei pääse niin kauheasti silleen kehittymään mun luokassa semmoisiksi, että mä en niitä näkisi-- Ja varmastikin saataisiin jonkun itsetuntoa- tai tai muita kehitettyä parempaan suuntaan.”

Yhteenvetona luokanopettajat kokivat tunnekasvatuksella olevan yhteiskuntaamme vaikutuksia. Esiin nousseet vaikutukset linkittyivät jälleen vahvasti muun muassa vuorovaikutuksen ja tunteiden säätelyn taitojen paranemiseen. Opettajat kokivat, että tunnekasvatuksen avulla oli mahdollisuus

vaikuttaa oppilaiden tulevaisuuteen, sekä haitallisten alakulttuurien syntymiseen. Aikaisemmin tutkittu tieto tukee näitä havaintoja, sillä lapsuuden heikolla tunnesäätelyn taidolla on huomattu olevan yhteys aikuisuuden epäsosiaaliseen käytökseen, ongelmiin työllistymisessä, päihteiden liialliseen käyttöön, sekä terveysongelmiin (Nummiranta ym. 2009).

5.4 Luokanopettajien käytännön keinoja tunnekasvatukseen

Käytännön tasolla tunnekasvatus nostettiin aineistossa esiin esimerkiksi systemaattisuuden tärkeyden painottamisen kautta. Luokanopettajat nimittäin kokivat, että toimiakseen tunnetaitojen opetus ei saa jäädä liian hajanaiseksi, vaan sen on oltava mukana koulussa jatkuvasti. Näin ollen systemaattisuuden käsite nousi haastattelujen aikana useampaan otteeseen esiin opettajien vastauksista.

Luokanopettaja 1:

“Mutta siinä on se systemaattisuus--sitä ei riitä kerran syyskuussa, jouluna ja kesäkuun tienoilla, vaan se pitäisi olla viikottaista, ja se pitäisi olla, niin ku se systemaattisuus on se juttu.”

Luokanopettaja 2:

“Tunnekasvatus on semmoista mun mielestä aika kokonaisvaltaista- tota kasvattamista tai arkea meidän koulussa ihan liittyy joka tuntiin- joka hetkeen.”

Haastattelemani opettajat kokevat, että tunnekasvatuksen tulee olla viikoittainen osa alakoulun opetusta. He eivät koe satunnaisen tunnekasvatuksen tuovan esiin sen täyttä potentiaalia. Alakoulun arjen kontekstissa käytännön keinoja nousi myös esiin jo aikaisemmin käsitellyyn vuorovaikutukseen ja tunteiden sanoittamiseen liittyen.

Luokanopettaja 2:

“Mulla on siellä luokassa sellainen tapa, että kun tullaan välitunnilta ja pestään kädet- ja mennään omalle paikalle, jokainen ottaa niinku oman lukemisen siihen. Mä yleensä yritän, että se on lukemista se oma tehtävä- joten ei ole tavallaan kiire sinne luokkaan, että jos välitunnilla on tullut joku murheen aihe- niin päästäisiin heidän kanssaan yleensä

siihen luokan ulkopuolelle tai johonkin erilliseen tilaan sitten selvittää, niiden kanssa ketä se koskee.”

Luokanopettaja 1:

”Mähän käytän itse työtavoissa paljon semmoisia niinku tunnetaitoja vahvistavia, että jos meillä on vaikka kuvataide-- niin mä kysyn että miltä toi kuva näyttää. Mitä tunnetta se teidän mielestä tuo?”

Näin ollen molemmat haastattelemani opettajat hyödyntävät opetuksessaan erityisesti tutkielman teoria osuudessa esiin nostettua yksilö-orientoitunutta tunteiden säätelyä, jolla on tutkimusten mukaan pitkäaikaisia hyötyjä. Käytännön tasolla yksilö-orientoituneen tunnesäätelyn avulla pyritään tiedostamaan ja tutustumaan omiin tunnetiloihin, jolloin niiden säätelyn taidot paranevat ajan myötä (Koole, 2009). Erityisesti tunteiden nimeäminen nousi esiin haastateltavien opettajien vastauksista.

Luokanopettaja 1:

”Me ruvettiin käymään tämmöistä tunteiden nimeämistä ja tehtiin kaikkia paria ryhmitöitä missä niinku opetettiin että mitä mitä niinku kunnioittava kohtaaminen on-- niinku käytännön toiminnan kautta.

Yhteenvedona opettajat hyödynsivät ja painottivat vastauksissaan erityisesti systemaattisuutta ja oppilaan tunnetiloihin tutustumista. Tukena tässä käytettiin muun muassa kuvallista viestintää, jonka keinoja pyrittiin hyödyntämään tunteiden sanoittamisessa. Vuorovaikutuksen tematiikka nousi esiin jälleen vastauksissa, sillä tunteiden nimeämistä harjoiteltiin myös käytännön toiminnan kautta esimerkiksi pienryhmissä. Muita esiin nousseita käytännön tunnetaitojen harjoittelun keinoja olivat muun muassa lukeminen, kirjoittaminen ja toisen oppilaan kohtaamisen harjoittelu, jonka avulla pyrittiin samalla kehittämään luokkien sisäistä dynamiikkaa. Näin ollen yleisin tunnesäätelyn keino haastateltujen opettajien luokissa oli yksilö-orientoitunut tunnesäätely, jolla on tutkimusten perusteella pitkäaikaisia hyötyjä. Näiden keinojen avulla pyritään tiedostamaan ja tutustumaan tunnetiloihin, jonka avulla niiden säätelyn taidot paranevat ajan myötä (Koole, 2009).

6 TULOKSET

6.1 Tulokset ja pohdinta

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten luokanopettajat merkityksellistävät tunnekasvatusta koulumaailmassa. Tutkin luokanopettajien konkreettisia lähestymistapoja aiheeseen liittyen, sekä otin selvää heidän määritelmistään termiä kohtaan. Yksilöhaastattelujen avulla keräsin tietoa opettajien kohtaamista haasteista ja hyödyistä tunnekasvatukseen liittyen. Osaltaan tutkimuksen tavoitteisiin kuului myös hankitun tiedon tiivistäminen ja tunnekasvatuksen erilaisten tekniikoiden ja hyötyjen jakaminen alakoulun luokanopettajille. Tässä kappaleessa käyn läpi tutkielmani tuloksia heijastelemalla edellisen kappaleen havaintoja tutkimuskysymyksiini.

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni keskittyi luokanopettajien antamiin merkityksiin tunnekasvatukseen liittyen. Tähän peilaten toteutetun tunnekasvatuksen koettiin pitävän sisällään etenkin toimivaa vuorovaikutusta, tunteiden säätelyä ja sanoitusta, sekä empatiakyvyn harjoittelua. Luokanopettajat kokivat systemaattisuuden toimivan avainasemassa tunnekasvatuksen järjestämisessä ja sen hyötyjen saavuttamisessa. Tunnekasvatus koettiin kokonaisvaltaisena osana opetuksen arkea.

Yksilön toiminnan tasolla tunne- ja vuorovaikutustaitojen teemoihin ollaan perehdytty muun muassa Rosen ym. (2015) tutkimuksessa, jossa nousee esiin tunnekasvatuksen myönteiset vaikutukset yksilön itsesäätelyyn, sekä käytöshäiriöiden minimointiin liittyen. Näin ollen opettajien tekemiä havaintoja tukee myös aikaisemmin tutkittu tieto. Haastatteluissa opettajat kokivat, että empatiakyvyn ja tunneälyn kehittyminen toimii apukeinona oppilaiden sosiaalisen kanssakäymisen parantamisessa. Aikaisemmin tutkittu tieto tukee osaltaan tätäkin havaintoa, sillä empatiakyvyn ja tunneälyn avulla ihminen pystyy

toimimaan sosiaalisissa tilanteissa paremmin, sekä ehkäisemään aggressiivista käyttäytymistä (Schonert-Reichl ym., 2011, ; Goleman, 1995; Martinez, 2016). Tunnetaitojen opettelun avulla ollaan lisäksi aikaisemmissa tutkimuksissa huomattu olevan positiivisia vaikutuksia oppilaiden sosiaalisiin taitoihin liittyen (Schonert-Reichl ym., 2011). Erityisesti sosiaalistumisen näkökulmasta tunnetaitojen systemaattinen harjoittelu tulee tarpeeseen ja tukee lapsen kehitystä (Rose ym., 2015).

Toinen tutkimuskysymyksistäni haki vastausta sille, mitä konkreettisia haasteita ja hyötyjä luokanopettajat kokivat tunnekasvatukseen liittyvän alakoulun arjessa. Haastatteleman luokanopettajat toivat vastauksissaan esiin huomioita siitä, että heidän kokemustensa perusteella tunnekasvatus tapahtuu usein etenkin opettajan uran alkuvaiheella tiedostamattomasti. Syyksi tälle epäiltiin muun muassa opetuksen oppiainekeskeisyyttä, sekä uuden opettajan epävarmuutta tunnekasvatukseen liittyen. Vastauksista kävi kuitenkin ilmi, että tämänkaltaiset kokemukset lievenivät myönteisten kokemusten myötä. Tähän liittyi usein tunnekasvatuksen hyötyjen huomaaminen käytännössä, joka kannusti opettajia järjestämään tunnekasvatusta tiedostavammin. Aikaisempi kansainvälinen tutkittu tieto tukee opettajien havaintoja koettuun osaamattomuuteen liittyen, sillä tutkimuksen mukaan epävarmuus aihetta kohtaan lieveni myönteisten kokemusten myötä (Martinez, 2016).

Käytännön tasolla haastatteleman opettajat nostivat esiin tunnekasvatuksen hyödyiksi löydetyt työkalut tunnekuuhujen selvittämiseen liittyen. Näitä keinoja olivat muun muassa draaman, piirtämisen, lukemisen, kirjoittamisen ja vuorovaikutuksen hyödyntäminen tunnekasvatuksen tukena. Näistä yksilö-orientoituneista tunnesäätelyn keinoista koettiin olevan hyötyä erityisesti tunnekuuhujen selvittämisessä, tukea tarvitsevien lasten kanssa toimimisessa, sekä tunteiden nimeämisen harjoittelussa. Aikaisempi tutkimus tukee osaltaan näitä kokemuksia, sillä yksilö-orientoitunut tunteiden säätely toimii tutkitusti apuna tunteiden tiedostamisessa ja tunnetiloihin tutustumisessa. Näin ollen yksilö-orientoituneen tunnesäätelyn keinoja systemaattisesti hyödyntämällä oppilaiden tunnetaidot myös paranevat (Koole, 2009).

Kolmannen tutkimuskysymyksen tarkoitus oli hakea vastausta sille, mitä laajempaa yhteiskunnallista merkitystä luokanopettajat kokivat tunnekasvatuksella olevan. Haastattelemi opettajat kokivat, että tunnekasvatus toimii myönteisesti oppilaiden tulevaisuuteen, sekä haitallisten alakulttuurien syntymiseen liittyen. Näin ollen opettajat kokivat tunnekasvatuksen vaikuttavan erityisesti oppilaiden elämänhallintaan, sillä tunnekasvatus ehkäisee haastateltujen opettajien mukaan laajempien sosiaalisten ongelmien syntymistä.

Aikaisemmin tutkitun tiedon mukaan tunnemekanismien tiedostamisen avulla omaa toimintaansa on mahdollisuus parantaa, sillä tietoisuus omista tunnekokemuksista auttaa yksilöä tarkastelemaan omaa suhdettaan muihin ihmisiin (Cacioppo ym., 1999; Nummenmaa, 2020). Tunnetaitojen opetus tukee aikaisemmin tutkitun tiedon mukaan myös tunteiden itsesäätelyä, sosiaalisia taitoja, fyysistä terveyttä, sekä oppilaan akateemista menestymistä (Rose ym., 2015; Martinez, 2016). Kansainvälinen tutkimus lisäksi on osoittanut, että tunnekasvatus tukee erityisesti masennuksesta kärsivien, laiminlyötyjen ja väkivaltaisessa ympäristössä asuvien lasten kasvua (Rose, 2015). Näin ollen voi sanoa, että haastattelemieni opettajien havainnot tunnekasvatuksen laajemmista yhteiskunnallisista hyödyistä olivat oikeilla jäljillä, erityisesti aikaisempaan tutkimukseen heijastellen. Erityisesti tutkimukseni opettajat nostivat esiin vastauksissaan juurikin sosiaalisten ongelmien ehkäisyyn liittyvät tunnekasvatuksen yhteiskunnalliset vaikutukset.

Yhteenvetona aineiston luokittelun aikana tunnekasvatuksen teemat ja siihen liittyvät eniten esiin nousseet termit olivat vuorovaikutus, systemaattisuus, empatiakyky, sekä tunteiden säätely ja sanoitus. Aikaisemman tutkimuksen perusteella toimivan tunnekasvatuksen ollaan huomattu tukevan ja pitävän sisällään kaikkia näistä sisällöistä.

Yksilö-orientoituneen tunnesäätelyn keinot nousivat vahvasti esiin tutkimuksen haastattelu osuudessa. Näitä keinoja olivat esimerkiksi lukemisen, kirjoittamisen, piirtämisen ja kommunikaation hyödyntäminen tunnetaitojen kehittämisen apuvälineenä. Kuten edellisissä kappaleissa käy ilmi, tukee aikaisempi tutkimus myös juuri näiden keinojen hyötyjä. Haastateltujen opettajien näkökulmat tunnekasvatusta kohtaan olivatkin kokonaisuudessaan linjassa aikaisemman tutkimuksen kanssa, vaikka siihen liittyvistä asioista käytettiin usein eri

termejä. Näin ollen tämä tutkimus, sekä aikaisemmin tehty kansainvälinen tutkimus, tukee havaintoa siitä, että tunnekasvatus on hyödyllinen osa opettajan työtä. Haastattelemiini opettajat nimittäin kuvailivat tunnekasvatusta yleisesti myönteisellä tavalla, sekä toivat esiin enemmän sen hyötyjä verrattuna haittoihin.

6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tunnekasvatuksen tutkimiseen laadullisen tutkimuksen keinoin liittyy aina lukuisia haasteita eettisyyden näkökulmasta, sillä luokanopettajia haastatteleamalla kerään aiheen ohessa tietoa yksittäisten opettajien työtavoista, sekä heidän oppilaistaan. Näin ollen on tärkeää, että tietoisesti pyrin erottelemaan tutkimukseen päätyvästä tiedosta olennaisen, ja jättämään sen ulkopuolelle kaikki tunnistetiedot.

Luokanopettajan työ on lain ja opetussuunnitelman antamien suuntaviivojen sisällä todella paljon tekijänsä näköistä, joten yksittäisten opettajien henkilökohtaisesti luomia merkityksiä sille täytyy kunnioittaa. Näin ollen koin laadullisen tutkimuksen olevan oikea vaihtoehto tutkimukselleni, sillä halusin ottaa selvää juuri pienehkön opettajajoukon näkemyksistä ja luomista merkityksistä tunnekasvatukseen liittyen. Näin sain tutkimukseen aiheeseen liittyviä nyansseja ja yksityiskohtia paremmin. Tähän liittyy kuitenkin omat haasteensa, sillä pienen joukon haastatteleminen voi antaa lievästi vääristyneen kuvan luokanopettajien mielipiteistä suuremmassa mittakaavassa.

Tätä haastetta pyrin kuitenkin mielestäni onnistuneesti välttämään keskittymällä juurikin luokanopettajien henkilökohtaisiin näkemyksiin ja luomiin merkityksiin. Näin ollen en tehnyt koko suomea koskevia yleistyksiä pelkästään haastattelemini opettajien esiin tuomien ajatusten perusteella. Eskolan & Suorannan (1998) mukaan laadullisen tutkimuksen keinoin voidaan pienestä aineistosta huolimatta tehdä tärkeitäkin havaintoja. Tällöin ratkaisevaa ei ole aineiston koko, vaan tulkintojen syvyys ja kestävyys.

Havaintojen syvyyttä ja kestävyyttä pyrin vahvistamaan heijastelemalla haastattelujen avulla keräämääni aineistoa suhteellisen laajaan tutkimus ja teoriapohjaan. Toinen hyödyntämäni keino oli painottaa aineiston analyysissä tunnekasvatuksen yksilöllistä näkökulmaa, jonka jokainen haastateltava

vastauksillaan toi esiin. Yksilöllisiä vastauksia heijastelemalla aikaisemmin tutkittuun tietoon, koen saaneeni vastauksia asettamiini tutkimuskysymyksiin.

LÄHTEET:

Eskola, J. Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York. Bantam books.

Hennik, M. M. (2014). Focus group discussions. Understanding qualitative research. New York, NY: Oxford University Press.

Huurre, T., Santalahti, P., Anttila, N. & Björklund, K. (2015). Mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmät ja käytännöt peruskouluissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Jalonen, H. Tieto ilman tunnetta ei ole valtaa. Artikkelin
https://www.researchgate.net/profile/Harri-Jalonen/publication/268744285_Tieto_ilman_tunnetta_ei_ole_valtaa/links/5474b7a50cf2778985abf763/Tieto-ilman-tunnetta-ei-ole-valtaa.pdf

Kanninen, K. Sigfrids, A. (2012). Tunne minut! Turva ja tunteet lasten silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kanerva, M. (2022). Tunnekasvatus alkuopetuksessa erityis- ja luokanopettajien kuvaamana. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/81539/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202206073152.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Martínez, L. (2016). Teachers Voices on Social Emotional Learning: Identifying the Conditions that Make Implementation Possible. The international journal of emotional education, 8(2), 6–24.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1121275.pdf>

Nummenmaa, L. (2010). Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Nummiranta, H. Leppämäki, H. Horppu, S. (2009), Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Nurmi, P & Pruuki, H. (2020). Vanhemman kiukkukirja. Helsinki: Kirjapaja.

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014). Helsinki: Next Print oy.

Peltonen, A. Kullberg-Piilola, T. (2005). Tunnemuksu. Helsinki: Lasten keskus.

Rose, J., Gilbert, L. & McGuire-Sniekus, R. (2015). Emotion coaching – a strategy for promoting behavioural self-regulation in children and young people in schools: A pilot study. European Journal of Social and Behavioural Sciences 13, 1766–1790.

Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen (2010). Haastattelun analyysi. Tampere. Vastapaino.

Sander L. Koole (2009) The psychology of emotion regulation: An integrative review, COGNITION AND EMOTION, 23:1, 4-41, DOI: 10.1080/02699930802619031

Savolainen, L. (2016). Yle artikkeli: "Miksei meille koulu opettanut tätä? Nykylapset oppivat tunnistamaan miltä toisesta tuntuu." (<https://yle.fi/a/3-8751001>)

Schonert-Reichl, K., Smith, V., Zaidman-Zait, A & Hertzman C. (2011). Promoting children's prosocial behaviors in school: Impact of the "Roots of empathy" program on the social and emotional competence of school-aged children. *School Mental Health* 4:1. 1–21.

Syrjäläinen, E. Eronen, A. Värri, V (2007). *Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.

Terävä, H. (2018). Yle artikkeli. "Äiti räyhää ja isä piilottaa pelkonsa – monien vanhempien tunnetaidot ovat hukassa ja malli periytyy lapsille". (<https://yle.fi/a/3-10180153>)

Virtanen, M. (2013). Opettajan emotionaalinen kompetenssi. Tutkimus luokanopettajien ja luokanopettajiksi opiskelevien tunneälytaidoista ja niiden tärkeydestä. [Väitöskirja, Tampereen yliopisto]. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/68112>

Yle artikkeli (2022). "Tunnetaidot ihmisenä kasvamisen tukena - lastenohjelmista voi oppia tunnetaitoja, mutta ohjelmat eivät korvaa aikuisen ja lapsen välisiä keskusteluja". (<https://yle.fi/aihe/a/20-10001979>)

<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>