

**Luokanopettajien näkemyksiä tunnetaitojen opettamisesta ja harjoittelusta
alakoulussa**

Pro gradu -tutkielma

Aletta Anniina Tapio

Kasvatustieteiden tiedekunta, luokanopettajakoulutus

Lapin yliopisto

Kevät 2026

Lapin yliopisto

Tiedekunta: Kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Luokanopettajien näkemyksiä tunnetaitojen opetuksesta ja harjoittelusta alakoulussa

Tekijä: Aletta Anniina Tapio

Koulutusohjelma/oppiaine: Luokanopettajakoulutus

Työn laji: Pro gradu -tutkielma/Maisteritutkielma

Sivumäärä, liitteiden lukumäärä: 72, 2 liitettä

Vuosi: 2026

Tiivistelmä:

Pro gradu tutkielmani tarkoituksena on tarkastella alakoulussa työskentelevien luokanopettajien näkemyksiä tunnetaitojen opettamisesta ja harjoittelemisesta. Tutkielman tavoitteena on selvittää, miten opettajat määrittelevät tunnetaidot, millaisena he näkevät niiden merkityksen sekä millä tavoin tunnetaitoja opetetaan ja harjoitellaan koulun arjessa. Lisäksi tutkielmassani tarkastellaan tunnetaitojen opettamiseen liittyviä haasteita sekä opettajien käyttämiä materiaaleja ja koulutustarpeita.

Tutkimukseni on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä käytin sähköistä kyselylomaketta, joka sisälsi pääosin avoimia kysymyksiä. Sähköiseen kyselylomakkeeseen vastasi 38 alakoulussa työskentelevää luokanopettajaa. Aineiston analysoin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla, jossa aineisto pelkistettiin, ryhmiteltiin ja abstrahoitettiin teemoiksi.

Tutkimuksen tulokset korostavat tunnetaitojen merkitystä osana koulun arkea ja kasvatustehtävää sekä tarvetta kehittää tunnetaitojen opetusta tukevia pedagogisia käytäntöjä ja menetelmiä. Tulosten perustella luokanopettajat ymmärtävät tunnetaidot moniulotteisena kokonaisuutena, joihin sisältyvät erityisesti tunteiden tunnistaminen, tunteiden säätely, empatia sekä vuorovaikutustaidot. Tunnetaidot nähtiin keskeisinä oppilaiden hyvinvoinnin ja sosiaalisen toiminnan kannalta. Tunnetaitojen opettaminen tapahtuu pääasiassa arjen vuorovaikutustilanteissa

keskustelun, toiminnan, mallintamisen ja tunteiden sanoittamisen kautta. Luokanopettajat kokivat kuitenkin haasteita tunnetaitojen opettamisessa, joita olivat ajanpuute, suuret luokkakoot sekä oppilaiden erilaiset taustat. Luokanopettajat käyttivät tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun sekä itse- että muiden valmistavaa materiaalia monipuolisesti. Lisäksi suurin osa luokanopettajista olisi valmis osallistumaan lisäkoulutuksiin tunnetaitojen opettamisen tueksi.

Avainsanat: tunnetaidot, luokanopettajat, laadullinen tutkimus

x Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän omia henkilötietoja.

Sisällys

1 Johdanto	6
2. Tunteet ja sosioemotionaaliset taidot	8
2.1 Tunteet ja tunnetaidot	8
2.1 Tunteiden tunnistaminen ja säätely	10
2.3 Empatia ja vuorovaikutustaidot	12
2.4 Tunnetaitojen kehitys lapsuudessa	13
3. Tunnetaitojen merkitys ja opettaminen koulussa	16
3.1 Tunnetaitojen merkitys hyvinvoinnille ja oppimiselle	16
3.2 Tunnetaidot opetussuunnitelmassa	18
3.3 Tunnetaitojen opettaminen koulussa	19
3.4 Opettaja tunnekasvattajana	21
4 Tutkimuksen toteutus	24
4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	24
4.2 Aineiston hankinta ja tutkimushenkilöt	24
4.3 Tutkimusmenetelmä	28
4.4 Aineiston analyysi	29
4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	33
5 Tutkimustulokset	36
5.1 Opettajien käsitykset tunnetaidoista ja niiden opettamisesta	36
5.1.1 Tunnetaitoihin liittyvät taidot	36
5.1.2 Suhtautuminen tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun	39
5.2 Tunnetaitojen harjoittelu	40
5.2.1 Kokemukset tunnetaitojen harjoittelusta	43
5.2.2 Tunnetaitojen harjoittelu osana koulun arkea	45
5.3 Tunnetaitojen opettamisen haasteet	48
5.3.1 Haasteet koulun arjessa	50
5.3.2 Haasteet yksilötasolla	51
5.4 Valmiudet tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun	54
5.4.1 Käytössä olevat materiaalit	54
5.4.2 Koulutustarpeet	56

6 Pohdinta	60
6.1 Tulosten yhteenveto	60
6.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusmahdollisuudet	62
Lähteet	64
Liitteet	
Liite 1: Tutkimuskyselyn saatekirje	
Liite 2: Tutkimuskysely- Tunnetaitojen opettaminen ja harjoittelu alakoulussa	

1 Johdanto

Kuvittele alkuun seuraava hetki luokkahuoneessa. Oppilas turhautuu tehtävään ja paiskaa kynän pöytään, toinen oppilas loukkaantuu kaverin sanasta ja kolmas oppilas puolestaan seuraa tilannetta hiljaa sivusta. Luokanopettajat kohtaavat tällaisia tilanteita työssään päivittäin eikä tilanteisiin ole olemassa valmista käsikirjoitusta. Tällaisissa hetkissä ei ole kyse pelkästään oppimistehtävien ratkaisuisista, vaan tunteista, vuorovaikutuksesta ja siitä, miten lapsi oppii ymmärtämään itseään ja toisiaan. Juuri näissä arjen aidoissa tilanteissa rakentuvat ne taidot, joilla on merkitystä pitkälle tulevaisuuteen.

Koulu on paljon enemmän kuin tiedon välittämisen paikka. Se on ympäristö, jossa lapset harjoittelevat myös elämän tärkeitä taitoja, kuten tunteiden tunnistamista ja niiden säätelyä sekä toisten huomioon ottamista. Näitä taitoja kutsutaan tunnetaidoiksi. Viime vuosina tunnetaidoista ja niiden merkityksestä oppimiselle ja hyvinvoinnille on puhuttu paljon (Mäkelä & Trogen 2022, 25). Jalovaara (2006, 54) kertoo havainnostaan, että kasvatustieteilijät ovat korostaneet tunnetaitojen opettamisen merkitystä koulun opetuksessa enemmän kuin aikaisemmin.

Nevalainen (2023, 24) mainitsee, että maailma on hyvin erilainen kuin esimerkiksi 30 vuotta sitten ja hyvinvoinnin ja sen vahvistamisen tutkittu tieto lisääntyy koko ajan. Aikaa ja sen tuomaa kehitystä ei voida pysäyttää, mutta myös tulevaisuudessa yksi merkittävä asia, joka ihmiset erottavat esimerkiksi roboteista ja koneista on tunteemme. Tunteita voidaan pitää rikkautena, jota teknologialla ei voida saavuttaa. Yhtenä tulevaisuuden kansalaistaitona voidaan pitää hyviä tunnetaitoja, joita voidaan pitää ennaltaehkäisevänä työkaluna hyvinvoinnin vahvistamisessa. (Nevalainen 2023, 24.)

Koulun arki on muuttunut yhä vaativammaksi. Luokanopettajien työ on muuttunut kuormittavammaksi sekä työtehtävien määrä on lisääntynyt. Luokkakoot ovat kasvaneet, oppilaiden taustat moninaistuneet ja hyvinvointiin liittyvät haasteet lisääntyneet. Luokanopettajat kohtaavat työssään entistä enemmän tilanteita, joissa pelkkä oppiaineiden hallinta ei riitä, vaan lisäksi tarvitaan vahvaa pedagogista ja emotionaalista osaamista. (Lahtinen & Rantanen 2019, 159)

Vaikka tunnetaitojen merkitys tunnetaan laajasti, niiden opettaminen ei ole yksiselitteistä. Tunnetaitojen opettaminen tapahtuu usein arjen tilanteissa ilman selkeitä rakenteita ja yhteisiä

käytäntöjä. (Nevalainen 2023, 24.) Luokanopettajan rooli tunnekasvattajana on korostunut, sillä hän ei ainoastaan opeta tunnetaitoja, vaan toimii myös mallina siinä, miten tunteita kohdataan ja käsitellään. Tästä huolimatta tiedämme edelleen rajallisesti siitä, miten luokanopettajat itse ymmärtävät tunnetaidot ja millaisena he kokevat niiden opettamisen käytännössä. (Sielunahjo 2023, 288–289.)

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on tarkastella alakoulussa työskentelevien luokanopettajien näkemyksiä tunnetaitojen opettamisesta ja harjoittelusta. Tutkimuksessa pyritään ymmärtämään, miten luokanopettajat määrittävät tunnetaidot, millaisena he näkevät niiden merkityksen sekä millä tavoin tunnetaitoja opetetaan koulun arjessa. Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun liittyviä haasteita sekä luokanopettajien kokemia valmiuksia.

Tutkielmani on ajankohtainen, sillä yleinen keskustelu lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja koulun kasvatustehtävästä on viime vuosina lisääntynyt. Tunnetaidot nähdään keinona tukea oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ennaltaehkäistä erilaisia ongelmia. Samalla se on herättänyt kysymyksiä koulun roolista ja opettajien työnkuvan laajentumisesta. (Salovaara & Honkonen 2000, 91–93.) Tämä tutkimus esittelee luokanopettajien näkemyksiä tähän keskusteluun ja tarjoaa tietoa siitä, miten tunnetaitojen opettaminen ja harjoittelu näyttäytyy koulun arjessa. Lahtinen ja Rantanen (2019, 167) toteavat, että tunnetaitojen oppimista voidaan pitää elämänmittaisena matkana, jossa ei tule lopullisesti valmiiksi.

2. Tunteet ja sosioemotionaaliset taidot

2.1 Tunteet ja tunnetaidot

Tunteet voivat esimerkiksi ihastuttaa, raivostuttaa ja koskettaa. Tunteet tuntuvat erilaisina aistimuksina kehossa, kuuluvat ajatuksina sekä näkyvät kehokielessä ulospäin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 11.) Tietyt tunteet paikantuvat ja tuntuvat usein jossakin tietyssä kohtaa kehoa, kuten esimerkiksi vatsassa, hartioissa tai sydämessä. Ulospäin tunteet voivat näkyä kehonkielessä esimerkiksi eleissä, ilmeissä tai käyttäytymisessä. Tunteet säätelevät kehon toimintaa eritasoilla aina keskushermostosta jopa ruoansulatuskanavaan asti. (Mäkelä & Trogen 2022, 12–13.) Tunteet saattavat joskus myös yllättää ja siksi niiden äärelle pysähtyminen on tärkeää. Tunteet auttavat ymmärtämään ja tuntemaan paremmin toisia ihmisiä. (Ranssi-Matikainen 2023, 190.)

Erilaisia tunteita syntyy kaiken aikaa. Tunteita syntyy erilaisten kokemusten kautta. Aina ei ole selvää, mitä tai miksi ihmiset tuntevat erilaisia tunteita. Ihminen ei myös tiedä aina, miten erilaisten tunteiden kanssa tulisi toimia, siksi tunteisiin ali- tai ylireagoidaan helposti. Kaikki tunteet, joita ihmisillä syntyy eivät viriä tietoisuuteen asti. Tunteet vaikuttavat ihmisiin monella eri tavalla, oltiin niistä tietoisia tai ei. Erilaisten tunteiden vastaanottaminen on tärkeää, sillä niiden avulla ihminen pääsee yhteyteen sisimpänsä eli minuutensa kanssa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 11–12.)

Ihmisillä on monenlaisia tunteita, jotka voivat olla niin positiivisia kuin negatiivisia. Positiivista tunteista voi puhua myönteisinä tai helppoina. Myönteiset ja helpot tunteet ovat muun muassa helliä, hauskoja, turvallisuuteen ja läheisyyteen liittyviä. Myönteiset tunteet edistävät luottamusta ja yhteenkuuluvuutta. Miellyttävien tunteiden kanssa on nimensä mukaisesti miellyttävä olla. Myönteisten tunteiden ohella on myös negatiivisia eli kielteisiä tai haastavia tunteita. Kielteiset tai haastavat tunteet ovat esimerkiksi rankkoja ja kipeitä, joiden kanssa ihmisen voi hyvin vaikeaa olla. Haastavia tunteita tunniessa ihminen ottaa esimerkiksi usein etäisyyttä muihin ihmisiin tai puolustetaan itseä. Ihminen tuntee erilaisia tunteita jatkuvasti. Tunteita voidaan käsitellä eri tavoin. Niitä voidaan esimerkiksi kieltää, kiihdyttää, kuunnella ja rauhoittaa. Käsittelemättömät tunteet jäävät ihmisen sisään, siksi vahvoja tunteita ei kannata kieltää. (Cacciatore 2007, 16.) Erilaiset tunteet tarttuvat ihmisiltä toisille nopeasti olivat ne sitten myönteisiä tai kielteisiä tunteita (Avola & Pentikäinen 2022, 168).

Tunnetaitoja pidetään elämän perustaitoina (Kiviluote 2020, 9). Tunnetaitoja eli kykyä tunnistaa, käsitellä ja ilmaista tunteita käsiteltiin pitkään ”tunneäly” käsitteen avulla, jonka kaikkien tietoisuuteen toi Daniel Goleman (1995). Tunneälyä on määritelty usealla tavalla, joissa yleisesti ajatellaan, että tunneäly rakentuu eri sosioemotionaalisista osa-alueista. (Lahtinen & Rantanen 2019, 24.)

Goleman (1995) toi kirjassaan samassa yhteydessä tunneäly käsitteen rinnalle toisen käsitteen, joka on tunnelukutaito. Tunnelukutaidon käsitteellä tarkoitetaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen hallintakykyä. Kun tätä kykyä harjoittelee, ihminen voi saavuttaa kyvyn käsitellä omia tunteita ja tunnistaa toisten tunteita sosiaalisissa tilanteissa. (Roth, Korhonen & Saarenpää 2023, 10.) Ajatusten ja kehon toiminnan kanssa yhdessä ihmisen kaikkeen toimintaan vaikuttavat tunteet. Jokaisen aikuisen, nuoren ja lapsen on tästä syystä todella tärkeää oppia tunnetaitoja. Tunnetaidot koostuvat neljästä osasta. (Avola & Pentikäinen 2022, 150.)

Ensimmäinen osa on taito tunnistaa, tiedostaa ja toimia tunteiden kanssa tasapainossa. Tällä tarkoitetaan sitä, että kasvattajan rooli tunteiden tunnistamisessa on merkittävä, sillä heidän tulee sanoittaa tunteet näkyviksi, jonka myötä lapset ja nuoret voivat oppia tiedostamaan, tunnistamaan ja nimeämään tunteita. Erilaiset tunteet tulee tunnistaa, jotta ihminen oppii elämään tunteidensa kanssa tasapainossa. (Avola & Pentikäinen 2022, 150.) Avola ja Pentikäinen (2022,150) kertovat, että Neff (2016) on todennut, että tunneälyn käsitteellä viitataan omien tunteiden tiedostamiseen ilman, että ne hallitsevat ihmisen mieltä liikaa.

Toinen osa on taito vaalia ja vahvistaa myönteisiä tunteita. Tällä tarkoitetaan, että jokaisella tunteella on eri tarkoitus. Myönteisten tunteiden vaalimista tulee harjoitella enemmän kuin kielteisten, sillä kuulemme usein helpommin kielteisen tunteiden viestejä. Myönteisten tunteiden vahvistamisessa lapsia ja nuoria voi auttaa aikuinen esimerkiksi kotona tai koulussa. Pysähtyminen myönteisten tunteiden kuten esimerkiksi ilon äärelle ilman kiireen tuntua kehittää myönteisten tunteiden vaalimista. (Avola & Pentikäinen 2022, 150.)

Kolmas osa on vastaavasti taito hyväksyä, kohdata, ymmärtää ja ratkaista vaikeita tunteita. Taidolla on vahva yhteys hyvinvoinnin pitkäaikaiseen vahvistamiseen. Taitoa hyväksyä, kohdata ja ymmärtää vaikeita tunteita voidaan pitää tärkeänä mielenterveystaitona. Vaikeiden tunteiden kanssa toiminen tulisi olla taito, johon jokaisen lapsen ja nuoren tulisi oppia mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. (Avola & Pentikäinen 2022, 150.)

Neljäs ja viimeinen taito on toisten tunteiden ymmärtäminen ja niihin eläytyminen. Toisin sanoen näitä taitoja voidaan kutsua empatiaksi ja myötätunnoksi. Empatia ja myötätunto ovat

merkittäviä tunnetaitoja, jotka lisäävät yhteyttä toisiin ihmisiin ja luovat turvallisuuden tunteen niin itselle kuin ympäristölle. Aitoon merkityksellisyyteen ja onnellisuuteen johtaa myötätun-
totaidot, joka on erittäin tärkeä tunnetaito. Myötätuntoiseen ihmisyyteen ohjaavat tunnetaidot. Toisen ihmisen asemaan asettuminen empaattisesti mahdollistaa aidon myötätuntoisen toimi-
misen. Tärkeää on huomioida, että omien tunteiden kuuntelu on keskeinen tunnetaito sen osalta, että kykenemme kohtelemaan myös itseämme myötätuntoisesti ja kannustavasti. (Avola & Pen-
tikäinen 2022, 150.)

Tunnetaidot vaikuttavat elämässä monella eri tapaa. Tunnetaidot ovat läsnä kaikissa eri tunne-
tiloissa. Tunnetaidot tukevat ihmistä ihmiseksi kasvussa, itsetunnon kehittymisessä sekä ihmis-
suhteissa. Tunne- ja sosiaalisilla taidoilla on vahva yhteys toisiinsa, sillä kun ihminen osaa toi-
mia omien tunteiden kanssa, mahdollistaa se myös muiden ihmisten huomioimisen erilaisissa
sosiaalisissa tilanteissa ja ryhmissä. Hyviä tunnetaitoja voidaan pitää elämässä suojana. Tunne-
taitojen harjoittelu lapsesta lähtien on tärkeää, sillä se kasvattaa itsetuntemusta sekä lisää koke-
musta ja varmuutta siitä, että jokainen ihminen voi vaikuttaa omiin tunteisiinsa, ajatuksiinsa
sekä olotiloihinsa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 35.) Tunnetaitojen kehittymisessä keskeistä
on kyky eritellä ja erotella erilaisia tunteita (Lahtinen & Rantanen 2019,41). Useiden tutkimus-
ten mukaan tunnetaitojen opettaminen on erittäin hyödyllistä lapselle jo varhaislapsuudesta läh-
tien (Kiviluote 2020, 20).

2.1 Tunteiden tunnistaminen ja säätely

Tunnetaidot rakentuvat eri osa-alueista, joista ensimmäinen taito on tunteiden tunnistaminen.
Muut tunnetaidot voivat rakentua tunteiden tunnistamisen taidon päälle. Tunteet voidaan tun-
nistaa, kun jokin tunne on virinnyt kehossa siten, että se voidaan tunnistaa. Prosessia edellyttää,
että aivot ovat analysoineet tilanteen ja herättäneet tunteen eloon. Jotta ihminen kykenee tun-
nistamaan omat tunteensa, täytyy hänen omistaa riittävää tietoisuutta omasta itsestä. Tunteiden
ilmaisu helpottuu itselle ja toisille, kun ihminen kykenee nimeämään tunteita. (Jääskinen &
Pelliccioni 2017, 36.)

Ihmiset eivät tiedosta kaikkia tunteita, sillä niitä tulee koko ajan. Tunteiden tunnistaminen on
tärkeää, sillä tunteet provosoivat erilaisiin tekoihin. Tunteista pitää oppia puhumaan, sillä ilman
tätä niiden tunnistaminen on vaikeaa, joka voi näkyä esimerkiksi siinä, että ihmisen on vaikea

ymmärtää omaa käyttäytymistä. Tunteiden moninaisuutta voi jokainen tutkia itse, mutta se on lähes kaikille haasteellista. (Cacciatore 2007, 19.)

Eri tunteiden tunnistamista ja nimeämistä pidetään hyödyllisenä taitona elämässä. Tunteiden säätelyä ei voi tapahtua, jos ihminen ei ymmärrä tai osaa nimetä eri tunteita tai tunnetiloja. Tunteita voi ja täytyy opettaa. Tunteiden opettamisen kautta ihmisellä kehittyy taito empatiaan. Aikuisen apua tarvitaan, kun lapsi opettelee eri tunteita. Omia tunteita voi tunnistaa ja nimetä esimerkiksi puhumalla tai kirjoittamalla ja tätä pidetään hyödyllisenä keinona. Tällöin tunteet saavat ymmärrystä ja tulevat helpommin käyttöön, kun ihminen tarkastelee omia reaktioita, joita erilaiset tunteet muodostavat. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen lisää kykyä oman itsensä ja elämän hallintaan. (Cacciatore 2006, 18–19.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että heti kun ihminen vain katsoo toista ihmistä, alkaa hän välittömästi huomata toisen tunteita. Edellytyksenä on, että ihminen tunnistaa ja pystyy nimeämään omat tunteensa. (Lahtinen & Rantanen 2019, 77.)

Tunteiden voimakkuutta voi alkaa säätelämään, kun tunne on virittynyt, tunnistettu ja sitä on sietänyt eli sen kanssa on oltu jo hetken aikaa. Tunteiden voimakkuuden säätelyllä tarkoitetaan yksinkertaistettuna tunteiden säätelyä. Tunteiden säätely oppimisprosessina on aikaa vievää eikä tunteiden säätely onnistu aina aikuiseltakaan. Tunteiden säätelyssä keskeistä on tunnistaa ja sietää syntynyt tunne. Lisäksi tärkeää on käyttää päättäväisyyttä ja mielenvoimaa. Tunteiden säätelyn tavoite on saavuttaa riittävän hyvä olotila, jolloin tunteen kanssa toimimista voidaan ohjata rakentavampaan suuntaan. Tunteiden säätelyä voi tukea erilaisilla toiminnoilla kuten esimerkiksi hengityksellä, mielikuvilla, omilla ajatuksilla sekä toisten ihmisten läsnäololla ja tuella. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 42.) Tunteiden säätelyyn vaikuttavat esimerkiksi kasvatukselliset tekijät, temperamentti sekä persoonallisuuden piireet (Kiviluoto 2020, 14).

Avola ja Pentikäinen (2022, 148) kertovat, että Zajdel, Bloom, Fireman ja Larsen (2013) ovat todenneet tutkimusartikkelissaan, että koko lapsuusiän kehittyvä kyky kuvata ja tunnistaa erilaisia tunnekokemuksia. Kun ihminen oppii tunnistamaan ja nimeämään tunteitansa, hän voi opetella myös hallitsemaan omia tunteitaan. Tunteiden hallinta on toisille ihmisille helpompaa kuin toisille, sillä sitä voidaan pitää temperamenttikysymyksenä. Vaikka tunteet voivat olla hyvin voimakkaita, ne ovat tunteita ei tekoja. Voidaan ajatella, että tunteet ovat ihmisessä osa erilaisia kokemuksia. Tunteet eivät määrittele ihmistä siten, että ne kertoisivat koko totuuden. Tärkeää on muistaa, että, vaikka tunteet ja sen mukana syntyneet tunnekuohut voivat olla voimakkaita, jokainen ihminen on aina vastuussa omasta toiminnasta. Tunteiden taakse ei voi paeta ja

oikeuttaa toimintaa sen kautta. (Cacciatore 2007, 16.) Sinkkonen (2012,104) myös toteaa, että erilaiset tunteet pitää nimetä niiden oikealla tavalla, sillä tunnekuohuissa se auttaa ihmistä tunnistamaan tunteitaan, ymmärtämään tunnekuohun syytä sekä hallitsemaan sitä.

Gross (2015) korostaa, että tunteiden säätelyä tulee tarkastella monitasoisena prosessina, joka sisältää yksilön sisäisiä ja sosiaalisia komponentteja. Gross (2015) kertoo lisäksi tunteiden säätelyn ja erityisesti niiden häiriöiden tunnistamisen parantavan erilaisia hyvinvointistrategioita esimerkiksi juuri kouluissa. Mäkelä ja Trogen (2022, 93) sanovat, että oman tunnetilan tunnistaminen sekä sen nimeäminen on tärkeää tunteiden säätelyn kannalta ja siksi niitä tulee tarkastella eri näkökulmista.

2.3 Empatia ja vuorovaikutustaidot

Empatialla eli myötäelämisellä tarkoitetaan taitoa ja halu asettua toisen ihmiseen asemaan eli rooliin, tunnistaa ja vastata toisten ihmisten tunteisiin. Esimerkiksi kannustaminen ja lohduttaminen on empatiaa. Empatiaa voidaan osoittaa myös ilman sanoja sekä pienillä erilaisilla teoilla toisen ihmisen hyväksi. Empatia liittyy myös hyvinolontunteisiin eli empatiaa tarvitaan niin hyvissä kuin heikommissa hetkissä elämässä. Empatia rakentuu itsetuntemukselle ja sitä pidetään yhtenä vaikeimmista tunnetaidoista oppia. (Salovaara&Honkonen 2000, 87–88.) Tärkeä on muistaa, että emme voi koskaan ymmärtää täysin toisen ihmisen tunteita, mutta niihin tulee suhtautua vastaanottavaisesti ja avoimesti. Empatia yhdistää ihmisiä. Empatian myötä pääsemme osaksi toisen ihmisen kokemusmaailmaa, jossa voimme oppia uutta ja saada täysin uusia näkökulmia asioihin. (Alijärvi 2023, 170.)

Empatiataitoja voi jokainen ihminen kehittää. Empatiataitojen kehittämisen lähtökohtana pidetään kykyä tunnistaa ja nimetä omat tunteet. Empatiakyvyn kehittyminen edellyttää kokemusta saadusta empatiasta. Empatiataidot kehittyvät samalla, kun tunnetaitoja kehittää ja harjoittaa. Empatia ei ole yksiselitteinen ilmiö ja se on kiinnostanut useita tutkijoita. Empatiaa on tutkittu paljon eri näkökulmista. (Alijärvi 2023, 171–175.)

Goleman (2003) on sanoittanut, että ihminen on sitä taitavampi lukemaan muiden mielialoja, mitä paremmin hän ymmärtää omia tunteitaan. Empatiataidoilla on keskeinen merkitys sosiaalisten tilanteiden sujuvuuden sekä eri ihmisten tunteiden keskenään sovittamiselle. Koulussa lasten empatiakykyjä lisää välittävä ja tukeva opettaja. Tärkeää on myös, että koulussa lapset

kokevat empatiaa myös toisilta oppilailta. Empatiataittoa voidaan harjoitella siten, että toinen ihminen kohdataan ja kuullaan aidosti. (Salovaara & Honkonen 2000, 87–88.)

Kumpulainen, Renlund, Byman ja Wong (2022) kertovat tutkimuksestaan, jossa he selvittivät, miten lasten empatia- ja sosiaaliset kokemukset rakentuvat koulukontekstissa. Tulokset osoittavat, että empatian kehitys nähdään suhteisena ja erilaisissa tilanteissa syntyvänä ilmiönä, joka muodostuu niin ihmisten kuin esimerkiksi ympäristön vuorovaikutuksessa. Tuloksista voidaan myös todeta, että empatia- ja vuorovaikutustaidot ja niiden kehittyminen liittyvät toisiinsa. (Kumpulainen ym. 2022.)

Tunne- ja vuorovaikutustaidot liittyvät vahvasti toisiinsa, sillä tunteiden ilmaisu sekä toisten tunteiden tunnistaminen ja tulkitseminen ovat vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutustaitoja opetetaan harvoin koulussa tavoitteellisesti. Usein ajatellaan, että vuorovaikutustaidot opitaan luonnostaan, mutta niitä ei opita riittävän hyvin, jos niitä ei opeteta tai opita harjoittelemalla. Sosiaalisesti toimivaa yhteisöä voidaan pitää vuorovaikutuksen lähtökohtana. Vuorovaikutustaitojen oppiminen mahdollistaa esimerkiksi koulussa ystävyysuhteiden solmimisen, ryhmähengen parantamisen sekä yleisesti myönteisen ilmapiirin ylläpidon. Vuorovaikutustaidot auttavat koulussa myös esimerkiksi koulusuorituksia. Vuorovaikutustaidot ovat tarpeellisia ja jopa välttämättömiä niin koulussa kuin elämässä yleensä. (Salovaara & Honkonen 2000, 87.)

Hyvät vuorovaikutustaidot ovat hyvän opetuksen ja onnistuneen oppimisen edellytys, joka korostuu opettajan ammatissa. Ihmisen taito havaita omia ja toisten tunteita pohjautuu hyvään vuorovaikutukseen. Vuorovaikutuksen ymmärtämistä sekä merkitystä voidaan tarkastella tietoisesti esimerkiksi erilaisten käsitteiden avulla. Vuorovaikutustaitoja ei harjoitella erillisenä kokonaisuutena, sillä ne ovat oheistaitoja, jotka omaksutaan usein kokemusten ja joskus palautteenannon avulla. (Kontu&Pirttimaa 2016, 111–112.)

2.4 Tunnetaitojen kehitys lapsuudessa

Lapsen syntymästä alkaa sosioemotionaalisen kompetenssin kehittyminen ja se jatkuu läpi elämän. Sosioemotionaalinen kompetenssi muotoutuu vuorovaikutuksessa. Varhaislapsuuden kiintymyssuhteet ja niiden laatu ovat merkittävä tekijä yksilön tunne-elämään sekä sen kehittymiseen. Turvallisella kiintymyssuhteella on vaikutus myös siihen, miten lapsi oppii muiden

ihmisten tunteiden vastaanottamista. Turvattomat kiintymyssuhteet heijastuvat kielteisinä tunne suhtautumisina muihin ihmisiin. Sosioemotionaalaisia eli tunnetaitoja opitaan ensisijaisesti perheessä. (Kiviluote 2020, 11.)

Ihmisen tunne-elämä koostuu tavoista kokea ja reagoida erilaisia tunteita sekä opituista tavoista toimia omien tunteidensa kanssa eli tunnetaidoista. Lapsen tunne-elämä alkaa kehittymään tunteiden ja niiden kokemusten kautta, jotka lapsi saavuttaa omissa tunnetilanteissaan. Jokainen lapsi kehittyy omassa yksilöllisessä tahdissa, vaikka osa tietyistä kehityksen vaiheista on toisten kanssa yhteneväisiä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 74.) Yksi keskeinen lapsuuden kehitystehävä on kyky omien tunteiden säätelyyn (Avola & Pentikäinen 2022, 148). Tunteiden säätelyn edellytys on, että tunteet osataan tunnistaa. Lapsi tarvitsee sensitiivisen aikuisen apua opetellessa hallitsemaan omia tunteitaan. Aikuinen voi edes auttaa lasta hallitsemaan omia tunteitaan esimerkiksi nimeämällä lapsen tunteita. (Sinkkonen 2012, 113.)

Aivojen tunneratojen muotoutumiseen ja toimintaan vaikuttavat tunnekokemukset, joita lapsuudessa koetaan. Emotionaaliset kokemukset vaikuttavat myös persoonallisuuden muokkautumiseen. Ihmisellä aivojen hermosoluyhteydet muodostuvat kolmen ensimmäisen elinvuoden aikana ja jatkuu hidastuvaan tahtiin noin kolmeentoista ikävuoteen asti. Tunneaivojen alueelle jää jälki emotionaalisisista kokemuksista ja pysyvä jälki jää, jos emotionaaliset kokemukset ovat toistuvia tai voimakkaita. Lapselle tulee mahdollistaa näyttää ja peilata kaikenlaiset tunteet ilman pelkoa häpeän tunteesta. Tällöin lapsi oppii hyväksymään tunteensa. Sosiaalisen elämän rajat tulee opettaa lapselle. (Jalovaara 2006, 19–21.)

Denham, Bassett & Zinsser (2012) ovat tutkineet varhaiskasvatuksen opettajien toimijuutta lasten emotionaalisen kehityksen tukena. Moni lapsi aloittaa oppimisen polun varhaiskasvatuksesta ennen esi- ja peruskouluun siirtymistä. Denham ym. (2012) tulokset osoittavat, että lasten tunne-elämän kehitys, joka pitää sisällään tunteiden säätelyn, tunteiden tunnistamisen ja ymmärtämisen sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen taidot tukevat myöhemmin koulussa tapahtuvaa oppimista sekä koulussa pärjäämistä. Tärkeä huomio tutkimuksen tuloksissa oli, että opettajat eivät vain opeta erilaisia tunnetaitoihin liittyviä sisältöjä, vaan muokkaavat aktiivisesti lasten tunne-elämän kehittymistä erilaisten pedagogisten keinojen, kuten mallintamisen ja tunteista opettamisen kautta. (Denham ym. 2012.)

Denham (2006) on tutkinut myös sosioemotionaalista kompetenssia (social-emotional competence) sekä sen merkitystä koulukypsyydelle varhaislapsuudesta alkaen. Sosioemotionaalinen kompetenssi rakentuu useista eri osa-alueista, jotka koostuvat erilaisista sosioemotionaalisisista

taidoista ja niiden kehittymisestä ja harjoittelusta. Näitä osa-alueita ovat muun muassa tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu, tunteiden säätely, empatia ja tunteiden ymmärtäminen sekä positiivinen ja negatiivinen sosiaalinen käyttäytyminen. Tutkimuskirjallisuuden perusteella sosiaalinen kompetenssi ennustaa koulumenestystä, sillä lapset, joilla on koulun aloittaessa mahdollisimman hyvät tunne- ja sosiaaliset taidot menestyvät paremmin koulussa sekä sopeutuvat helpommin kouluun ja oppivat enemmän. Lisäksi he luovat parempia suhteita opettajiin ja ikätovereihin. Huomioitavaa on, että Denhamin (2006) mukaan, sosiaalinen kompetenssi on yhtä tärkeä koulukypsyyttä ajatellen kuin kognitiiviset taidot, ja sitä tulee mitata systemaattisesti, jotta lasten kehitystä ja koulumenestystä voidaan tukea ja ymmärtää. (Denham 2006.)

Pirskanen ym. (2019) ovat tarkastelleet tutkimuksessaan opettajien käsityksiä lasten tunteista ja sosioemotionaalista käyttäytymisestä siirtymävaiheessa esikoulusta alakouluun useissa eri maissa, kuten esimerkiksi Suomessa, Espanjassa ja Australiassa. Tulokset osoittivat, että opettajat pitävät lasten tunne- ja itsesäätelytaitoja erittäin tärkeinä taitoina koulun aloituksen kannalta. Tulokset osoittivat myös, että maiden välillä on eroja, kuinka paljon tunnekasvatusta painotetaan. Eroja selitettiin muun muassa eri maiden koulutusjärjestelmillä sekä opettajankoulutuksella. (Pirskanen ym. 2019.)

Koulua pidetään keskilapsuuden merkityksellisimpänä oppimisympäristönä. Oppimiseen koulussa vaikuttavat monet eri tekijät, kuten lapsen ominaisuudet, joita ovat kognitiiviset kyvyt, sosiaaliset taidot, motivaatio sekä omat käsitykset itsestään oppijana. Tärkeä lapsen oppimisen tuloksellisuuteen vaikuttava tekijä on oppimiseen liittyvät tunteet. (Ahonen & Pulkkinen 2023, 130.)

3. Tunnetaitojen merkitys ja opettaminen koulussa

3.1 Tunnetaitojen merkitys hyvinvoinnille ja oppimiselle

Salovaara ja Honkonen (2000, 107) toteavat, että koulussa turvallinen yhdessä tekeminen ja hyvä olo mahdollistavat oppimisen. Koulupäivät sisältävät monia erilaisia tunteita. Hyvät vuorovaikutustaidot heijastuvat ja edellyttävät hyviä tunnetaitoja. (Salovaara & Honkonen 2000, 85.) Koulussa tunteet vaikuttavat esimerkiksi huomion ohjautumiseen, keskittymiseen, muistiin sekä energisyyteen. Usein oppilaat pohtivat syvällisemmin uuden oppimisessa sellaisia asioita, jotka he kokevat itselleen mielekkäiksi ja jotka koskettavat erityisesti tunnetasolla. (Lahtinen & Rantanen 2019, 19.)

Aro ja Nurmi (2019, 133) mainitsevat, että koulussa oppimiseen ja erilaisiin oppimistilanteisiin liittyy moninaisia tunteita. Koulussa tulee keskittyä emotionaalisen hyvinvoinnin vahvistamiseen, sillä se lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä oppimista. Emotionaalisella hyvinvoinnilla viitataan ihmisen kykyyn tunnistaa, hallita ja ymmärtää omia tunteitaan. Myös tunteisiin reagoinnin taito on tärkeää. Erityisesti myönteisiä tunteita tulee vaalia koulussa, sillä se on merkityksellistä oppimista ajatellen. Myönteisten tunteiden vaalimisen lisäksi kouluissa tulee huolehtia myönteisestä tunneilmapiiristä, sillä kielteinen tunnetila heikentää oppimista. Myönteisen ilmapiirin merkitys korostuu, sillä koulu on paikka, jossa päivittäin tulisi oppia erilaisia tietoja ja taitoja. (Avola & Pentikäinen 2022, 151.)

Myönteisten tunteiden vaalimisen ohella koulussa tulee käsitellä kielteisiä tunteita osana oppimista ja hyvinvointia, sillä ikäviä tunteita tulee oppia myös kohtaamaan elämässä. Tunteilla on omat tarkoitukset, joten myös kielteiset tunteet tuottavat positiivisia vaikutuksia ja vahvistavat ihmisiä. Usein keskitytään vain myönteisten tunteiden vaalimiseen, jolloin taito tulla toimeen ikävien tunteiden kanssa voi jäädä oppimatta. Tunnetaitojen opettaminen koulussa on ollut aikaisemmin heikkoa. Nykypäivänä on erittäin tärkeää, että lapsi tai nuori oppii koulussa hyvät tunnetaidot, sillä takuutta kotona saaduista tunnetaitojen opetteluista ei ole. Varhaiskasvatus ja koulu ovat paikkoja, missä tunnetaitoja tulee opettaa, sillä niissä toiminnasta vastaa kasvatuksen ammattilaiset. (Avola & Pentikäinen 2022, 158–159.)

Tunnetaidoilla ja niiden kehittämisellä ja oppimisella on suuri merkitys oppimiselle ja hyvinvoinnille. Koulussa tunnetaitojen oppimista voidaan pitää ennaltaehkäisevänä

mielenterveystyönä. Tutkimusten mukaan monet nuoruusikään liitettävät häiriöt, kuten esimerkiksi masennus, syömishäiriöt ja päihteiden käyttöön liittyvät ongelmat heijastuvat vaikeuksiin tunnetilojen säätelyssä. Erilaiset sosiaalis- emotionaaliseen oppimiseen (SEL= Social and Emotional Learning) tehdyt ohjelmat, joita esimerkiksi kouluissa on käytetty, tunnustavat, että lapsen sopeutuva kehittyminen riippuu siitä, miten lapsella on kehittynyt kyky säädellä omia tunnetilojaan. (Avola & Pentikäinen 2022, 148.)

Lasten sosioemotionaalisia eli sosiaalisia ja tunne-elämän taitoja pyritään kehittämään erilaisien SEL-ohjelmien avulla. SEL-ohjelmia on kehitetty ja kehitetään kouluille tukemaan lasten häiriökäyttäytymistä, stressiä sekä motivaatiota oppimista kohtaan. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) on vuonna 1994 perustettu järjestö, jonka päämäärä on luoda tutkimukseen perustuvaa ja laadukasta sosiaalista ja emotionaalista oppimista aina varhaiskasvatuksen esiopetuksesta toiselle asteelle saakka. Erilaisia SEL-ohjelmia on kehitetty useita, joiden avulla opitaan sosiaalisia vuorovaikutustaitoja sekä tunnetaitoja. (Korhonen 2021, 19–20.)

Sosioemotionaalinen oppiminen (Social and Emotional Learning, SEL) määritellään prosessiksi, jossa yksilö kehittää taitoja tunnistaa ja säädellä tunteitaan, ymmärtää muiden näkökulmia sekä toimia vastuullisesti vuorovaikutustilanteissa. CASEL-järjestön viitekehyksen mukaan SEL koostuu viidestä keskeisestä osa-alueesta: itsetuntemus, itsehallinta, sosiaalinen tietoisuus, ihmissuhdetaidot sekä vastuullinen päätöksenteko (CASEL, 2026). Useissa tutkimuksissa on todettu, että SEL-ohjelmat ja opettussarjat on todettu tehokkaiksi keinoiksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksessa (Rukkila 2023, 123).

Durlakin, Weissbergin, Dymnickin, Taylorin & Schellinglerin (2011) tekemä meta-analyysi on yksi tunnetuimmista tunnetaitojen opettamisesta tehdyistä tutkimuksista. Lisäksi Durlakin ym. (2011) meta-analyysissä tarkasteltiin juuri koulupohjaisia universaaleja SEL-ohjelmia ja niiden vaikutuksia. Durlak ym. (2011) tutkimus osoittaa, että tunnetaitojen opettaminen ja erilaiset tunnetaitojen opettamiseen kehitetyt ohjelmat kouluissa parantavat ja vahvistavat esimerkiksi oppilaiden sosiaalisemotionaalisia taitoja, kouluhyvinvointia sekä oppimistuloksia.

Durlakin ym. (2011) tekemän meta-analyysin jälkeen tunnetaitojen opettamisen pitkäaikaisvaikutuksia tutkivat Taylor, Oberle, Durlak & Weissberg (2017), joiden tulokset osoittivat, että erilaisten sosioemotionaalisten taitojen opettavien ohjelmien sisältäen tunnetaitojen opettamisen vaikutukset pysyivät merkittävänä vuosia vielä niiden päättymisen jälkeen kouluissa.

Kyseisessä jatkotutkimuksessa Taylor ym. (2017) huomioivat, että esimerkiksi osallistujien oppimistulokset pysyivät parempina sekä erilaisia häiriökäyttäytymisiä esiintyi vähemmän kouluissa.

Yale Center for Emotional Intelligence on yksi maailman johtavista tunnetutkimuksen keskuksista. He toteuttivat kokeen, jossa kouluissa opetettiin oppilaille monipuolisempaa tunnesanojen käyttöä 20–30 minuuttia viikossa. Tulokset osoittivat, että oppilaiden vuorovaikutustaidot sekä koulumenestys parani, kun he oppivat tarkemmin sanoittamaan tunteitaan. Myös ulkopuoliset tarkkailijat arvioivat luokkien toimintaa. Ulkopuoliset tarkkailijat totesivat, että luokat olivat paremmin järjestäytyneitä sekä tarjoavat parempaa opetuksellista tukea verrattuna niihin luokkiin, joissa koetta ei ollut toteutettu. Lahtinen ja Rantanen (2019) väittävät, että yksi opettajan tärkeimmistä tehtävistä on tunnetaitojen opiskelu. (Lahtinen & Rantanen 2019, 23.)

3.2 Tunnetaidot opetussuunnitelmassa

Perusopetuksen opetussuunnitelman tarkoitus on varmistaa koulutuksen tasa-arvo, laatu sekä luoda oppilaiden kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle hyvät edellytykset. Opetussuunnitelman tehtävänä on luoda tavoitteet ja kriteerit, joiden mukaan opetusta järjestetään koulussa. Laajimmat suunnat opetussuunnitelmalle päättää Suomessa opetushallitus. (Sielunahjo 2023, 279.)

Perusopetuksen tulee tukea oppilaan kasvua ihmisyyteen. Opetushallituksen laatima perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2016 (POPS2016) asettaa yhdeksi keskeiseksi perusopetuksen kasvatustehtäväksi tunnetaitojen kehittämisen. Opetussuunnitelman arvoperustassa korostetaan ihmisarvon kunnioittamista, yksilöllisyyden hyväksymistä sekä oppilaan oikeutta kasvaa tasapainoiseksi ja hyvinvoivaksi yksilöksi. Näihin tavoitteisiin sisältyy olennaisesti oppilaan kyky tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteitaan sekä toimia rakentavasti vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Tunnetaitojen kehittäminen osana perusopetusta nähdään paitsi yksilön hyvinvoinnin myös tasa-arvoisen ja kestäväen yhteiskunnan kannalta merkityksellisenä. (Opetushallitus 2016, 15–17.)

POPS2016:n oppimiskäsitys tukee tunnetaitojen roolia oppimisprosesseissa. Oppiminen ymmärretään kokonaisvaltaisena ja vuorovaikutteisena prosessina, jossa kognitiiviset, emotionaaliset ja sosiaaliset tekijät yhdistyvät. Oppilasta ei tule pitää ainoastaan tiedon vastaanottajana vaan aktiivisena toimijana, jonka tunteet, kokemukset ja motivaatio vaikuttavat oppimiseen.

Tunnetaitojen kehittämistä voi pitää tavoitteena, joka on osa oppimaan oppimisen taitoja sekä oppilaan toimijuuden vahvistamista. (Opetushallitus 2016, 17–19.)

Tunnetaitojen kehittäminen liittyy vahvasti erityisesti laaja-alaisen osaamisen osa-alueisiin. Laaja-alaisen osaamisen osa-alueita on yhteensä seitsemän (L1-L7). Vuorovaikutus ja ilmaisu (L2) korostaa oppilaan kykyä ilmaista itseään monipuolisesti sekä ymmärtää toisten näkökulmia. Näihin taitoihin sisältyy tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen sekä empatiataidon kehittyminen. Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot (L3) puolestaan painottaa tunteiden säätelyä, itsesäätelytaitoja ja yleistä hyvinvointia tukevia toimintamalleja. Näiden osa-alueiden kautta oppilasta ohjataan kehittämään emotionaalista tietoisuutta ja kykyä toimia erilaisissa vuorovaikutus- ja sosiaalisissa tilanteissa rakentavasti. Yleisesti laaja-alaisen osa-alueiden näkökulmasta tunnetaidot tukevat kaikkia oppimisen alueita. (Opetushallitus 2016, 20–22.)

Koulun toimintakulttuurilla on keskeinen rooli tunnetaitojen oppimisessa. POPS 2016 korostaa, että oppimista tukeva toimintakulttuuri rakentuu turvallisuudesta, osallisuudesta, yhdenvertaisuudesta sekä myönteisestä vuorovaikutuksesta. Oppilaiden tulee saada kokemuksia kuulluksi tulemisesta ja arvostuksesta, mikä mahdollistaa tunteiden avoimen ilmaisun ja käsittelyn. Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa myös epäonnistumisen kokemusten käsittelyn rakentavasti, joka puolestaan heijastuu suoraan tunteiden säätelyn oppimiseen. (Opetushallitus 2016, (26–28.)

Alakoulun opetuksessa tunnetaitojen kehittäminen ja harjoittelu tapahtuu eri oppiaineiden sisällöissä ja pedagogisissa ratkaisuissa (Ks. luvut 13.4–14.4). Esimerkiksi äidinkieli ja kirjallisuus oppiaineena tarjoaa mahdollisuuden tunteiden käsittelyyn tekstien, kertomusten ja vuorovaikutustilanteiden kautta. Ympäristöopissa tunnetaitoja voidaan tarkastella osana ihmisen kasvua, kehitystä ja sosiaalisia suhteita. Uskomossa ja elämäkatsomustiedossa käsitellään eettisiä kysymyksiä, arvoja ja toisen asemaan asettumista, mikä tukee empatian ja moraalisen eli oikean ja väärän ajattelua. Tunnetaidot integroituvat eri oppiaineiden sisältöihin monipuolisesti ja opettajat ottavat ne osaksi opetustaan kukin tavallaan siten, että huomioivat perusopetussuunnitelman velvoitteet. (Opetushallitus 2016.)

3.3 Tunnetaitojen opettaminen koulussa

Tunnetaitoja kannattaa harjoitella kaiken ikäisenä Kantelus (2023) esittelee tekstissään yllilääkäri Päivi Santalahden sanomaa, että tunnetaitojen opetuksesta hyötyvät eniten sellaiset

henkilöt, jotka omistavat heikot tunnetaidot. (Kantelus 2023, 210.) Kasvatustyön merkittävänä haasteena voidaan pitää elämisen taitojen, kuten tunnetaitojen opettelua tiedon oppimisen ohella. Haasteita kasvatustyöhön ovat tuoneet myös esimerkiksi suurentuneet luokkakoot sekä yleinen säästäminen. (Jalovaara 2006, 69–70.) Tunnetaitoja voi ja kannattaa opettaa erilaisissa konkreettisissa tilanteissa, jotka herättävät erilaisia tunteita. Kokemuksellista oppimista voidaan pitää tunnetaitojen oppimisen perustana. (Salovaara & Honkonen 2000, 86.) Tunnetaidoilla on useita positiivisia vaikutuksia kouluun, joita ovat esimerkiksi kouluviihtyvyyden parantuminen, koulukiusaamisen vähentyminen sekä opiskelumotivaation lisääntyminen (Jalovaara 2006, 69).

Lapsille ja nuorille tulee alkuun opettaa, mitä tunteet ovat, jotta he kykenevät myöhemmin vaikuttamaan omiin tunteisiinsa sekä lisäämään erityisesti myönteisten tunteiden määrää elämässään. Tunteiden avulla usein kerrotaan jostakin itselle merkittävästä tapahtumasta. Tunnetaitokentelyssä kannattaa korostaa, että mitkään tunteet eivät ole oikeita tai vääriä. Tunteille tulee ja pitää antaa tilaa, sillä ne tahtovat tulla kuulluksi. Tunnetaitoja opetetaan parhaiten tunteilla ja tuntemalla. Yksi toimiva kasvatustapa on, kun opettajan oma toiminta tunteiden kanssa on rehellistä ja aitoa. Toinen toimiva keino on, että opettaja sanoittaa omat tunteensa esimerkiksi ei-toivotun käytöksen ilmaantuessa luokassa. (Avola & Pentikäinen 2022, 171.)

Avola ja Pentikäinen (2022, 172) määrittelevät tunnetaitojen opettamisen lähtökohtia, joita on kolme. Ensimmäinen lähtökohta on opettaa tunnetaitoja turvallisesti, joka sisältää luotettavan ja vakaan aikuisen, joka ohjaa tilannetta. Lisäksi tärkeää on turvallinen ryhmä, jossa on salliva ilmapiiri luottamukselliseen tunteiden ilmaisemiseen ja puhumiseen. Toinen lähtökohta on opettaa tunnetaitoja kannustamalla, rohkaisevalla tavalla, joka vahvistaa ja huomioi ympärillä tapahtuvaa hyvää. Kolmas lähtökohta on opettaa tunnetaitoja myötätuntoisesti eli ystävällisesti ja empaattisesti. (Avola & Pentikäinen 2022, 172.)

Koulua voidaan pitää tunnetaitojen opettamisen luonnollisena ympäristönä. Aitoja opetustilanteita, joissa tunnetaitoja voidaan opettaa ja harjoitella turvallisessa ympäristössä ovat esimerkiksi liikuntatunnit, jotka mahdollistavat toiminnallisen sekä yhteistyötä korostavan harjoittelun. (Kuusela & Lintunen 2010, 120.) Avolan ja Pentikäisen (2022, 173) mukaan tärkeä huomio on, että tunnetaitoja voi ja kannattaa opettaa ja harjoitella missä tilanteessa tahansa. Tunnetaitojen harjoittelussa kannattaa hyödyntää monia erilaisia keinoja. Keskustelupainotteisten tunnetaitoharjoitusten ohella kannattaa hyödyntää toiminnallisia tunnetaitoharjoituksia. (Mäkelä & Trogen 2022, 26.) Tutkimusten mukaan lasten tunne- ja sosiaaliset taidot kehittyvät parhaiten

koulussa yhteistyötä vaativissa tehtävissä sekä yhteistoiminnallisia menetelmiä hyödyntäen (Kiviluote 2020, 22).

Draamatyöskentely osana opetusta on koettu innostavaksi ja osallisuutta sekä onnistumisen kokemuksia vahvistavaksi. Koulussa toteutettava draaman muoto on leikittelevää, joka luo oppimismahdollisuuden. Tutkimukset ovat osoittaneet, että taidelähtöiset menetelmät koulussa, kuten draamatyöskentely on lisää itsetuntemusta, empatiakykyä sekä vuorovaikutusta. Joronen ja Häkämies (2010, 139) esittelevät alakoulussa toteutetun draamaohjelman, jonka yksi tavoitteista oli vahvistaa oppilaiden sosioemotionaalista hyvinvointia.

Toteutetun draamaohjelman tulokset kertovat, että draamaohjelmaan osallistuneissa luokissa esimerkiksi luokan sosiaaliset suhteet paranivat, oppilaiden empatiakyky vahvistui sekä tunteiden käsittely ja itseilmaisutaidot lisääntyivät. Draamaohjelman tuomat myönteiset muutokset sosioemotionaalisisessa hyvinvoinnissa rohkaisevat erilaisten kokemuksellisten menetelmien käyttöönottoa laajemmin kouluissa ja olisi suotavaa. Draamaohjelman tulokset tukivat myös aikaisempia tutkimustuloksia draaman myönteisistä vaikutuksista osana sosioemotionaalisten taitojen opetusta. Erilaisten ohjelmien hyödyntäminen ylipäätään esimerkiksi tunnetaitojen opettamisessa on kouluissa suotavaa. (Joronen & Häkämies 2010, 155–157.)

Tunnetaitojen opettamista on tarkasteltu myös konkreettisten koulussa toteutettavien ohjelmien näkökulmasta. Mori ym. (2025) tekemässä tutkimuksessa arvioitiin suomalaista alakouluihin suunnattua tunnetaito-ohjelmaa. Tulosten mukaan ohjelma oli hyvin hyväksytty opettajien, oppilaiden ja vanhempien keskuudessa, ja opettajat pystyivät toteuttamaan sitä suunnitellusti osana opetusta. Vanhempien arvioiden perusteella oppilaiden käyttäytyminen ja sosiaalinen toiminta paranivat, vaikka oppilaiden itsearvioissa muutokset olivat vähäisempiä. Tutkimus osoittaa, että tunnetaitojen opettaminen on mahdollista toteuttaa systemaattisesti koulun arjessa, mutta vaikutusten arviointi voi olla haastavaa. (Mori ym. 2025.)

3.4 Opettaja tunnekasvattajana

Aikuisilla on tärkeä rooli lapsen tunnesäätelyssä, joihin he voivat vaikuttaa omalla tietoisuudellaan tunnetaidoista. Tärkeä huomio on, että koulussa aikuisen levottomuus ja rauhallisuus voivat siirtyä lapseen sitä mukaan, miten aikuinen itse reagoi erilaisissa tilanteissa ja miten vahva yhteys hänellä itsellään on omaan itseensä. (Mäkelä & Trogen 2022, 28–29.) Kun

opettajaa miettii tunnekasvattajana, kaikki lähtee aina siitä, että on tietoinen omasta itsestään, kehostaan, tarpeistaan sekä tunteistaan (Mäkelä & Trogen 2022, 30).

Opettajan ammattia pidetään vaativana ja vastuullisena. Opettajalla on luokassa suuri vastuu turvallisuuden tunteen, ilon ja oppimisen mahdollisuuden luomisessa sekä ylläpitämisessä. Juuri opettajat ovat oppilaille usein merkittäviä ja turvallisia aikuisia kouluvuoden aikana. Opettaja on se aikuinen, jonka tehtävänä on tukea oppilaiden vuorovaikutus- ja tunnetaitojen kehittymistä. Opettaja vastaa luokan välisestä vuorovaikutuksesta sekä sen tavoitteellisuudesta. Opettajan omat ihmissuhde- ja tunnetaidot ovat keskeisessä roolissa koulussa. Opettaja on se henkilö, joka mahdollistaa luokassa oppilaille turvallisen tilanteen käsitellä ja ilmaista erilaisia tunteita. (Salovaara & Honkonen 2000, 90–91.)

Opettajaa voidaan pitää luokassa tunnejohtajan roolissa, koska esimerkiksi tunteet tarttuvat, jolloin ryhmän johtajan tunnetilalla on merkitys yleiseen tunneilmapiiriin. Opettajan on työssään erittäin tärkeää ottaa vastuu omista tunteista sekä tunnetaidoista, jotta oppilaiden oppiminen ja hyvinvointi voidaan optimoida eli saavuttaa paras mahdollinen lopputulos. Avola ja Pentikäinen (2022,169) kertovat Blombergin (2010) toteavan, että opetus on tunnetyötä sekä ihmissuhde työtä enemmän kuin tieteelliseen tietoon perustuvaa asiantuntijuutta.

Hyvät tunnetaidot omistavat opettajat kykenevät työssään parempiin suorituksiin ja myönteiset tunnekokemukset itse työssä lisäävät opettajien omaa oppimista ja motivaatiota työtään kohtaan. Opettaja kykenee ylittämään itsensä ammatillisessa asiantuntijuudessa sekä nauttimaan työstään, kun hän kokee myönteisiä tunteita työssä. Opettajan tulisi eri opetustilanteissa olla aito ja näyttää erilaisia tunteita. Vaikka opettaja yrittäisi peittää omat tunteensa, oppilaat ovat usein hyvin tietoisia opettajan eri tunnetiloista. (Avola & Pentikäinen 2022, 170.)

Opettajien käsitykset hyvinvoinnista ja tunnetaitojen merkityksestä vaikuttavat keskeisesti siihen, miten tunnetaitoja opetetaan koulussa. Avolan, Soinin, Jyrkiäisen & Pentikäisen (2026) tekemässä tutkimuksessa tarkasteltiin suomalaisten opettajien hyvinvointiin liittyviä uskomuksia ja niiden kehittymistä vuoden mittaisen koulutuksen aikana. Tutkimuksen keskeinen johtopäätös on, että opettajien uskomukset eivät ole pelkästään yksilöllisiä käsityksiä, vaan ne ohjaavat konkreettisesti pedagogista toimintaa ja sitä, miten opettajat tukevat oppilaiden hyvinvointia ja tunnetaitojen kehittymistä luokassa. Näin ollen opettajien käsitykset muodostavat tärkeän lähtökohdan tunnetaitojen opetukselle. Jos opettaja ymmärtää hyvinvoinnin ja tunnetaidot laaja-alaisesti, hän todennäköisemmin myös integroi niitä osaksi opetustaan. (Avola ym. 2026.)

Luokanopettajan rooli tunnekasvattajana on keskeinen tunnetaitojen oppimisessa. Jenningsin & Greenbergin (2009) tekemän tutkimuksen mukaan opettajan omat tunnetaidot vaikuttavat merkittävästi luokan vuorovaikutukseen, ilmapiiriin ja oppilaiden oppimiseen. Opettaja toimii paitsi tunnetaitojen opettajana myös niiden mallina, jolloin hänen kykynsä tunnistaa ja säädellä omia tunteitaan heijastuu suoraan oppilaiden toimintaan. Tutkimus myös korostaa, että opettajan sosioemotionaalinen osaaminen on keskeinen tekijä sekä oppimisen että hyvinvoinnin tukemisessa (Jennings & Greenberg, 2009).

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppiminen on tärkeää, koska niillä on positiivisia vaikutuksia esimerkiksi koulutyöhön sekä lasten itsetuntemukseen sekä toisten ihmisten arvostamiseen. Opettajalla on koulussa tärkeä rooli tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisessa. Opettaja voi tukea tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimista ainoastaan siten, että hänellä on riittävä itsetuntemus sekä siten, että on tietoinen omista tunne- ja vuorovaikutustaidoista ja haluaa kehittää niitä. Opettajan ei tule unohtaa huolehtia omasta työhyvinvoinnista ja jaksamisesta. (Salovaara & Honkonen 2000, 83.)

4 Tutkimuksen toteutus

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tarkoitus on selvittää, millaisia näkemyksiä alakoulussa työskentelevillä luokanopettajilla on tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun liittyen. Aineiston analyysissä ja tuloksissa haluan huomioida ja esitellä luokanopettajien omat ajatukset ja näkemykset tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun liittyen alakoulussa. Tutkimuksessa pyritään ymmärtämään, millaisena luokanopettajat hahmottavat tunnetaitojen merkityksen, miten he määrittelevät tunnetaidot sekä millä tavoin tunnetaitoja opetetaan käytännössä koulun arjessa. Lisäksi selvitän, millaisia haasteita luokanopettajat kokevat tunnekasvatukseen liittyen sekä millaisia valmiuksia luokanopettajilla on tunnetaitojen opettamiseen liittyen. Tutkimuksessa ei pyritä yleistämään tuloksia tilastollisesti, vaan kuvaamaan ja tulkitsemaan ilmiötä juuri tähän tutkimukseen osallistuneiden luokanopettajien näkökulmasta.

Tutkimuskysymykseni on seuraava:

1. Millaisia näkemyksiä luokanopettajilla on tunnetaitoihin ja niiden opettamiseen ja harjoitteluun liittyen alakoulussa?

Tutkimukseni päätutkimuskysymystä tarkentavat alakysymykset ovat seuraavat:

1.1 Mitä taitoja luokanopettajat liittävät tunnetaitoihin?

1.2 Miten luokanopettajat suhtautuvat tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun?

1.3 Millä tavoin tunnetaitoja opetetaan ja harjoitellaan alakoulussa luokanopettajien kuvaamana?

1.4 Millaisia haasteita ja valmiuksia luokanopettajat liittävät tunnetaitojen opettamiseen?

4.2 Aineiston hankinta ja tutkimushenkilöt

Laadullinen tutkimus mahdollistaa aineistonkeruun joustavuuden. Aineistonkeruuseen liittyviä ratkaisuja ei tarvitse määritellä kovin tarkasti etukäteen. Laadullista tutkimusprosessia voidaan luonnehtia myös tutkijan oppimisprosessiksi, sillä laadullisen tutkimuksen tekemisen ajan pyritään tarkastelemaan tutkittavaa ilmiötä sekä sitä ohjailevia tekijöitä kasvattamalla tutkijan tietoisuutta omaan tutkimusaiheeseen liittyen. (Kiviniemi 2018, 79). Tutkimukselleni pohdin aineistonkeruutavaksi joko haastattelua tai sähköistä kyselylomaketta.

Lopulta tutkimuksen suunnitteluvaiheen, tutkimukseeni sopivan kirjallisuuden tutustumisen sekä tutkimushenkilöiden saatavuuden miettimisen jälkeen tein valinnan ja toteutin tutkimukseni aineistonkeruun sähköisellä kyselylomakkeella (liite 1). Perinteinen tapa kerätä tutkimusaineistoa on kyselylomake, jonka perinteisin versio on paperinen kyselylomake. Sähköiset kyselyt ovat tulleet tänä päivänä paperisen kyselylomakkeen rinnalle, joita voidaan jakaa esimerkiksi sähköpostin välityksellä tai julkaista jollekin sosiaalisen median alustalle. (Valli 2018, 92.) Sähköiset kyselyt ovat kasvattaneet suosiotaan paperisten kyselylomakkeiden rinnalla, joka näkyy esimerkiksi vastausinnossa. Yhä useampi vastaa ennemmin sähköiseen kyselyyn. Tutkimuskäyttöön heijastuu myös sosiaalisen median yleistymisen, sillä tutkimuskyselyjä tehdään usein suoraan erilaisten sosiaalisten alustojen kautta, jolloin haluttu kohderyhmä saavutetaan suoraan. (Valli & Perkkilä 2018, 117.)

Sähköisillä kyselyillä on monia eri hyötyjä ja vahvuuksia, joita ovat visuaalisuus, nopeus sekä taloudellisuus. Visuaalisuus vahvuutena näkyy vapaudessa rakentaa kyselylomake ulkoasultaan monipuoliseksi ja miellyttäväksi. Nopeuden hyöty ja vahvuus näkyy siinä, että sähköinen kyselylomake mahdollistaa useamman henkilön tavoittamisen samanaikaisesti. Sähköisen kyselylomakkeen toimittaminen ja palauttaminen tapahtuu nopeasti. Taloudellisuuden hyöty on, että aineistonkeruusta ei aiheudu ylimääräisiä kuluja. Tärkeä huomio tänä päivänä on, että tabletit ja älypuhelimet ovat tulleet perinteisen tietokoneiden rinnalle suosituimmiksi teknologian laitteiksi. Erilaiset älylaitteet ja niillä vastaamisen mahdollisuus tulee huomioida jo sähköisen kyselyn suunnitteluvaiheessa. (Valli & Perkkilä 2018, 117–118.)

Kyselylomakkeeni tein Microsoft Forms -ohjelmalla, sillä se oli minulle entuudestaan tuttu ja hallitsin sen käytön luontevasti. Kyselylomakkeen luominen haluamaani muotoon onnistui hyvin. Kyselylomakkeeni (liite 1) sisälsi yhteensä kymmenen pääkysymystä, joista yksi oli monivalintakysymys ja loput yhdeksän tarjosi kaksi vastausvaihtoehtoa Pääkysymyksiä seurasi aina tarkentavat kysymykset, jossa vastaajan tuli perustella edellisen kysymyksen valitsema vaihtoehto tarkentavan kysymyksen avulla. Nämä olivat avoimia kysymyksiä.

Kokonaisuudessa kyselylomakkeeni sisälsi myös tarkentavat kysymykset laskettuna seitsemäntoista kysymystä. Ensimmäinen eli ainut monivalintakysymys oli perustietokysymys, joita oli yhteensä vain yksi. Halusin tietää, mitä luokka-astetta vastaajat opettavat. Kyselylomakkeesani en kysynyt muita perustietokysymyksiä enkä esimerkiksi vastaajien ikää tai sukupuolta, sillä näillä tiedoilla ei tutkimukseni kannalta ollut väliä.

Tutkijan valinnat ja testaaminen edistävät lopullisen kyselyn muotoilun. Kysely kannattaa testata, joko tutkimusryhmän jäsenillä tai kyselyn laatijan luottohenkilöillä. Testaamisen tarkoitus on arvioida kyselyä nimenomaan vastaajan näkökulmasta esimerkiksi siten, että ymmärrettäänkö kysymykset ja onnistuuko niihin vastaaminen tai onko kysely sopivan pituinen. (Ronkainen, Karjalainen & Mertala 2008, 39.) Ennen kyselylomakkeeni lähetystä pyysin kolmea testivastaajaa lähipiiristäni vastaamaan kyselyyni. Testivastaajien vastaukset eivät sisälly lopulliseen tutkimusaineistooni eivätkä he kuuluneet tutkimukseni kohderyhmään. Halusin käyttää testivastaajia, sillä he tarkistivat kyselyni kysymysten ymmärrettävyyden sekä ylipäätään kyselyni toimivuuden. Testivastaajat kertoivat, että kyselyni kysymykset ovat ymmärrettäviä ja vastaaminen onnistui sujuvasti. Tämän jälkeen en tehnyt kyselyyni enää muutoksia. Testivastaajien vastaukset poistin ennen kuin lähetin kyselyni kohderyhmälle, jonka olin valinnut.

Julkaisin kyselyni saatekirjeen (liite 2) kanssa Alakoulun Aarreaitta Facebook-ryhmään perjantaina 22.8.2025. Valitsemani Facebook-ryhmä on yksityinen ja sen tarkoituksena on jakaa ideoita opetukseen ja onnistumisen kokemuksia osana koulun arkea. Lisäksi ryhmässä käydään paljon erilaista keskustelua kasvatus- ja opetusalaan liittyen. Ryhmä on luotu 28.9.2013 eli melkein kolmetoista vuotta sitten ja siinä on 45 270 (15.3.2026) jäsentä ympäri Suomen. Ryhmän jäseniksi hyväksytään ainoastaan henkilöitä, jotka toimivat Facebookissa omalla etu- ja sukunimellä. Ryhmän jäsenet ovat suurimmaksi osaksi alakoulussa opettavia luokanopettajia, mutta jäseniin sisältyy myös aineenopettajia, erityisopettajia sekä luokanopettajaopiskelijoita tai muun opetusalan opiskelijoita. Saatekirjeessäni esittelin kohderyhmäni selkeästi ja pyysin, että kyselyyni vastaavat vain tällä hetkellä alakoulussa työskentelevät luokanopettajat. Kyselylomakkeeni taustakysymyksen tarkoituksena oli myös mahdollisuus rajata kohderyhmän ulkopuoliset vastaajat pois. Kyselyyni ei vastannut yhtään kohderyhmän ulkopuolista henkilöä. Suljin ja poistin kyselyni ryhmästä maanantaina 17.11.2025, sillä katsoin, että olen saanut tarpeeksi vastaajia kyselyyni, jonka myötä kykenin alkaa työstämään tutkimukseni seuraavia vaiheita.

Tutkimukseni alussa oli jo selvää, että haluan kohderyhmäksi luokanopettajat. Kohderyhmän valinnan perustelen esimerkiksi sillä, että tutkimukseen osallistumislupia tarvinnut kysyä

useammalta eri taholta. Tämä helpotti työtäni. Kohderyhmän rajausta herätti itsessäni pohdintaa. Alkuun lähdin miettimään, haluanko tutkimukseni kohderyhmän koostuvan kaikista tällä hetkellä peruskoulussa työskentelevistä opettajista, vai teenkö rajauksen tällä hetkellä ala- ja yläkoulussa työskentelevien luokanopettajien välillä. Pohdinnan jälkeen päätin rajata kohderyhmän tällä hetkellä alakoulussa työskenteleviin luokanopettajiin. Kohderyhmän lopulliseen rajaukseen vaikutti kiinnostus juuri alakoulussa tällä hetkellä työskentelevät luokanopettajat, sillä olen itse tuleva alakoulun luokanopettaja. Lisäksi pohdin, että rajausta alakoulussa työskenteleviin luokanopettajiin riittää tarpeeksi laajan aineiston keräämiseen eli kyselyni saa tarpeeksi vastauksia.

Lopullinen tutkimusaineistoni muodostui kolmenkymmenen kahdeksan ($n=38$) tällä hetkellä alakoulussa työskentelevät luokanopettajan vastauksista. Yleinen käsitys on, että kyselytutkimuksen kohdejoukon tulisi olla mahdollisimman laaja, jos tutkimuksella pyritään saamaan kansalaismielipide (Pitkäranta 2025, 131). Tähän omassa tutkimuksessani en pyrkinyt, joten pidän aineistoni kokoa tutkimukseni kannalta riittävänä. Pitkäranta (2025, 131) myös toteaa, että aineistolla, joka koostuu muutamista kymmenistä vastauksista, voidaan tehdä tutkimus. Kyselyyni vastanneet luokanopettajat olivat täyttäneet kyselyn huolellisesti sekä perustelleet vastaukset, kun sitä pyysin. Yhtään vastausta ei tarvinnut rajata tutkimusaineistoni ulkopuolelle. Tutkimuksen tulokset perustuvat siis kolmenkymmenen kahdeksan tällä hetkellä alakoulussa työskentelevän luokanopettajan vastauksista.

Tulosluvun olen muodostanut aineistopohjaisen sisällönanalyysin mukaan. Tulosten käsittelyssä huomioin kuviot sekä vastaajien vastaukset ja perustelut avoimista kysymyksistä. Kuvioiden ja vastaajien vastauksilla pystyn tukemaan ja perustelemaan tutkimukseni tuloksia paremmin sekä kertoa luokanopettajien omia ajatuksia ja näkemyksiä julki. Kyselyni vastaukset olen säilyttänyt tarkkaan niiden alkuperäisessä muodossa. Nimesin ja numeroin kyselyyni vastanneet luokanopettajat ammatin ja määrän mukaan koodinimillä. Kaikki kyselyyni vastanneet ovat samaa ammattikuntaa, joten lyhennän käsitteen luokanopettaja muotoon LO tuloksissa. Lisäksi olen numeroinut luokanopettajat heidän vastaamisjärjestyksensä aloittaen numerosta yksi.

4.3 Tutkimusmenetelmä

Tutkimukseni on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen tarkoitus ei ole tilastollinen yleistäminen. Laadullisella tutkimuksella jonkin ilmiön tai tapahtuman kuvailu on keskeistä. Lisäksi laadulliselle tutkimukselle ominaista on ymmärtää jotakin tiettyä toimintaa tutkittavaan ilmiöön liittyen. Jotta edellä mainitut toteutuvat, laadullisen tutkimuksen kohderyhmä eli henkilöt, joilta tutkimustieto kerätään, tulee valita siten, että he tietävät tutkittavasta ilmiöstä paljon tai omistavat siitä omakohtaista kokemusta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98.) Myös Pitkäranta (2025, 168) mainitsee, että laadullinen tutkimus on aina yksittäinen tapaustutkimus, joka etenee vaiheittain eli sen kohdalla ei pyritä toistettavuusajatteluun, kuten määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa pyritään.

Laadullista tutkimusta voidaan pitää prosessina, jossa erilaisten näkökulmien ja tulkintojen katsotaan kehittyvän tutkimusprosessin edetessä. Ominaista laadullisen tutkimuksen prosessissa on, että tutkimuksen eri vaiheet eivät ole etukäteen välttämättä jäsennettävissä, sillä esimerkiksi tutkimusongelmaa tai aineiston keruuta koskevat ratkaisut voivat muuttua ja muovautua tutkimuksen edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa keskeistä on tutkimusotteen pitäminen avoimena koko tutkimusprosessin ajan. Laadullisessa tutkimuksessa on tarkoituksenmukaista tehdä tutkimusasetelmia koskevia rajauksia, joiden myötä tutkimuksen tulkinnallinen ydin hahmottuu, johon nojaten tehdään erilaisia tutkimukselle relevantteja ratkaisuja. (Kiviniemi 2018, 73–76.)

Laadullisen tutkimuksen yksi peruskysymys liittyy siihen millainen suhde teorialla ja teoreettisuudella on. Tutkimuksen ympärille liittyy pohdinta siitä, tarvitseeko laadullinen tutkimus teoriaa ja edustaako tutkimus teoreettista vai empiiristä analyysia. Vastaus termien teoria ja teoreettinen välillä voidaan pitää ongelmallisena, sillä molempia termejä käytetään monin eri tavoin sekä viittaamaan moniin eri ilmiöihin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 22–23.) Tuomi ja Sarajärvi (2018) kirjoittavat kyseisessä teoksessaan määrittelevän termin teoria tutkimuksen viitekehikseksi, joka on osa tutkimuksen teoreettista osuutta. Teorian merkitys laadullisessa tutkimuksessa on merkittävä ja sitä tarvitaan välttämättä. Laadullinen tutkimus on tutkimustyypiltään empiiristä ja juuri laadullisessa tutkimuksessa keskeistä on empiirisen analyysin tapa tarkastella havaintoaineistoa sekä argumentoida. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 23–27.)

Laadullista tutkimusta voidaan pitää tutkimusprosessina, mutta sitä voidaan sanoa myös tutkijan oppimisprosessiksi. Tutkijan oppimisprosessilla viitataan siihen, että koko tutkimuksen tekemisen ajan tarkoitus on pyrkiä lisäämään tutkijan tietoisuutta tutkimuksessa tarkasteltavana

olevasta ilmiöstä sekä ohjaavista tekijöistä. (Kiviniemi 2018, 79.) Valitsin laadullisen tutkimuksen lähestymistavan tutkimukseeni, koska tutkimukseni tavoite on saada syvällistä tietoa luokanopettajien näkemyksistä ja kokemuksista tunnetaitojen opettamiseen liittyen. Tutkimuksen aineiston olen kerännyt avoimia kysymyksiä sisältävällä sähköisellä kyselylomakkeella, joka mahdollisti vastaajien omien näkemysten ja kokemusten esittämisen heidän omien sanojen avulla.

4.4 Aineiston analyysi

Tutkimusaineistoni analysoin aineistolähtöisen laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysin avulla, joka on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisessa tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2008, 103.) Vilka (2021) kertoo Anttilaa (1996) sekä Tuomea ja Sarajärveä (2002) mukaillen, että sisällönanalyysiä voidaan pitää laadullisen tutkimuksen tutkimusmetodinä, jossa tarkoituksena on etsiä merkityssuhteita- ja kokonaisuuksia, joita koskeva tieto on esiteltävissä sanallisina tulkintoina. Sisällönanalyysi voidaan tehdä aineisto- tai teorialähtöisesti. (Vilka 2021, 163.)

Tutkimuksessani aineiston analyysimenetelmänä käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Valitsin juuri kyseisen menetelmän, sillä se soveltuu laadullisen tutkimuksen aineiston systemaattiseen tarkasteluun, jonka avulla pystyin jäsentämään ja tiivistämään tekstiaineistoani, joka muodostui avoimista kysymyksistä. Aineistoni avoimien kysymyksien vastauksista eli muodostuneista teksteistä pystyin muodostamaan siihen sopivia käsitteellisiä kokonaisuuksia tutkimuskysymyksiäni näkökulmasta. Teoreettinen kokonaisuus tutkimusaineistosta on aineistolähtöisen analyysin pyrkimys. Analyysin toteutin ilman etukäteen harkittuja tai sovittuja analyysiyksiköitä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108.)

Aineistoni koostui luokanopettajien (n=38) avoimista kyselyvastauksista. Analyysi eteni vaiheittain. Tuomi ja Sarajärvi (2018) esittävät Milesin ja Hubermanin (1994) kuvauksen, jossa aineistolähtöinen laadullisen tutkimuksen aineiston analyysi jaetaan karkeasti kolmeen vaiheeseen. Nämä kolme vaihetta ovat: aineiston pelkistäminen eli redusointi, aineiston ryhmittely eli klusterointi sekä teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Tulosten analyysi prosessin aloitin lukemalla aineistoni useaan kertaan kokonaiskuvan muodostamiseksi. Tämän jälkeen lähdin tunnistamaan aineistosta tutkimuskysymysten kannalta olennaiset ilmaukset, jotka liittyivät luokanopettajien näkemyksiin tunnetaitoihin, niiden suhtautumiseen, opettamiseen, harjoitteluun, haasteisiin sekä heidän valmiuksiinsa. Tämän jälkeen siirryin redusointiin eli aineistoni pelkistämiseen.

Tuomi ja Sarajärvi (2018, 123) kertovat aineiston pelkistämävaiheen tarkoittavan sitä, että aineisto käydään läpi siten, että tutkimukselle epäolennaiset asiat karsitaan esimerkiksi tiivistämällä aineiston ilmauksia. Pelkistämisessä etsitään tutkimustehtävää kuvaavat alkuperäiset ilmaukset, joita kuvaavat pelkistetyt eli tiivistetyt ilmaisut. Pelkistetyt eli tiivistetyt ilmaukset mahdollistivat aineiston ryhmittelyn, sillä pelkistetyt ilmauksista muodostuu omat ryhmät. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–124.) Redusointi vaiheessa pelkistin alkuperäiset ilmaukset aineistosta eli tiivistin ilmaisut siten, että niiden keskeinen sisältö säilyy, mutta epäolennainen informaatio karsiutuu.

Redusointi vaiheen jälkeen seuraava vaihe on aineiston ryhmittely. Ryhmittelyn vaiheessa aineisto käydään huolellisesti läpi, sillä tarkoituksena on etsiä alkuperäisilmauksista samankaltaisuutta tai eroavaisuutta kuvaavia käsitteitä. Ilmiötä kuvaavat samat käsitteet yhdistetään ja ryhmitellään eri luokiksi, jotka muodostavat alaluokat. Sisältöä kuvaavat käsitteet määrittävät alaluokkien nimet. Ryhmittelyn tarkoitus on luoda pohjaa alustavalle kuvaukselle tutkittavasta ilmiöstä. Redusointi vaihe jatkuu siten, että alaluokkia aletaan yhdistämään keskenään, jolloin muodostuu ylä- tai pääluokkia, jotka nimetään aineiston perusteella tutkittavaa ilmiötä kuvaavien aiheiden mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125.)

Ryhmittely eli klusterointi vaiheessa pelkistämävaiheen jälkeen ryhmittelin samankaltaiset ilmaukset alaluokiksi. Muodostin alaluokat merkityssisältöjen perusteella siten, että samaa tutkittavaani ilmiötä kuvaavat ilmaukset yhdistettiin. Tämän jälkeen lähdin yhdistämään alaluokkia, joista muodostui analyysini yläluokat. Yläluokat kuvasivat alaluokkia laajempia merkityskokonaisuuksia. Lopuksi kokosin yläluokista pääluokat, jotka muodostivat tutkimuksen tulosluvun rakenteen.

Pääluokiksi muodostuivat:

1. Käsitteet tunnetaidoista ja niiden opettamisesta
2. Tunnetaitojen harjoittelu
3. Tunnetaitojen opettamisen haasteet

4. Valmiudet tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun

Aineiston ryhmittelyn jälkeen kolmas vaihe on aineiston käsitteellistäminen eli abstrahointi. Käsitteellistämässä erotetaan olennainen tieto tutkimuksen kannalta ja tämän valikoidun tiedon perusteella muodostuvat teoreettiset käsitteet. Ryhmittely on osa käsitteellistämistä. Käsitteellistämässä on tarkoitus edetä alkuperäisen aineiston käyttämiseen kielellisissä ilmauksissa kohti teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. Käsitteellistämistä jatketaan yhdistelemällä luokituksia niin pitkään kuin se on aineiston sisällön näkökulmasta mahdollista (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125.)

Vastaus tutkimustehtävään saadaan aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä yhdistelemällä käsitteitä. Keskeistä on tulkinta ja päättely. Käsitteellistämässä tutkija rakentaa kuvauksen tutkimuskohteesta muodostamiensa käsitteiden avulla. Teoriaa ja johtopäätöksiä tulee verrata alkuperäisaineistoon. Tutkimustuloksissa tulee kuvata myös luokittelujen pohjalta muodostuneet käsitteet sekä niiden sisällöt. Johtopäätöksessä pyritään ymmärtämään, mitä tutkittu asia merkitsee tutkituille. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127.)

Ensimmäisen pääluokan, joka oli luokanopettajien käsitykset tunnetaidoista ja niiden opettamisesta koskevat ilmaukset jaoin analyysissä edelleen kahteen eri kokonaisuuteen, jotka olivat: tunnetaitoihin liittyvät taidot sekä suhtautuminen tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun. Toisen pääluokan eli tunnetaitojen harjoittelua koskevat ilmaukset jaoin edelleen kahteen eri kokonaisuuteen, jotka olivat: luokanopettajien kokemukset tunnetaitojen harjoittelemisesta sekä tunnetaitojen harjoittelun sijoittumiseen koulun arkeen. Vastaavasti pääluokka tunnetaitojen opettamisen haasteet jaottelin edelleen kahteen eri kokonaisuuteen, jotka olivat: haasteet koulun arjessa ja haasteet yksilötasolla. Myös viimeisen pääluokan eli valmiudet tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun jaottelin edelleen kahteen eri kokonaisuuteen, jotka olivat: käytössä olevat materiaalit sekä luokanopettajien koulutustarpeet. Ryhmittely ja käsitteellistäminen ohjasivat tulosluvun rakennetta.

Analyysin luotettavuutta vahvistin palaamalla alkuperäisaineistoon koko prosessin ajan sekä säilyttämällä yhteyden alkuperäisiin ilmauksiin koko analyysiprosessin ajan. Analyysin luotettavuutta vahvistin myös käyttämällä suoria lainauksia tulosten esittämisessä. Esitän esimerkin aineiston pelkistämisestä ja luokittelusta (taulukko 1). Taulukko havainnollistaa aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemistä alkuperäisistä ilmauksista pelkistettyihin ilmauksiin sekä edelleen luokitteluun.

Taulukko 1 esimerkki aineiston pelkistämisestä ja luokittelusta

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
"Tunteiden tunnistaminen ja säätely"	Tunteiden tunnistaminen ja säätely	Tunnesäätelytaidot	Tunnetaitoihin liittyvät taidot
"Empatia ja sympatia"	Empatia	Empatiataidot	Tunnetaitoihin liittyvät taidot
"Pidän erittäin tärkeänä"	Tärkeä taito	Positiivinen suhtautuminen	Suhtautuminen tunnetaitoihin ja harjoitteluun
"Ei erillisiä tunteja"	Ei erillisiä tunteja	Kriittinen suhtautuminen	Suhtautuminen tunnetaitoihin ja harjoitteluun
"Keskustelemalla tunteista"	Keskustelu	Keskustelumenetelmät	Erilaisia tapoja harjoitteluun
"Arjen tilanteissa"	Arkitilanteet	Arkilähtöinen harjoittelu	Erilaisia tapoja harjoitteluun
"Harjoittelemme päivittäin"	Päivittäinen harjoittelu	Jatkuva harjoittelu	Kokemukset tunnetaitojen harjoittelumisesta
"Ajanpuute"	Ajan puute	Resurssipula	Haasteet koulun arjessa
"Vaikea tunnistaa tunteita"	Heikot tunnetaidot	Tunnesäätelyn vaikeudet	Haasteet yksilötasolla
"Käytän netistä materiaalia"	Netti materiaalilähteenä	Valmiit materiaalit	Käytössä olevat materiaalit
"Olisin valmis koulutukseen"	Halukkuus koulutukseen	Koulutusmyönteisyys	Koulutustarpeet

4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Hyvään tutkimuskäytäntöön sisältyy aina tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi. Laadullisessa tutkimuksessa esitetyt tutkimustulokset ja niiden kuvakset tulee olla asianmukaisesti tehtyjä. (Juutti&Puusa 2020.) Kaikkeen tutkimukseen kuuluu luotettavuuden arviointi. Luotettavuuden tarkoitus on vakuuttaa tutkimuksen lukija sen uskottavuudesta. Keskeistä on, että lukija voi luottaa siihen, että tutkimukseen kirjatulla toimilla saadaan riittävän luotettavaa tietoa tutkimustuloksista, jotka kuvaavat todenmukaisesti tutkittavaa ilmiötä. (Hakala 2024, 130.)

Tulkinnan yleistäminen voidaan laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetussa tutkimuksessa esitellä monella tapaa. Yleistäminen tehdään aina tulkinnasta eikä tutkimusaineistosta laadullisessa tutkimuksessa. Tulkinta puolestaan syntyy aina tutkijan, teorian ja tutkimusaineiston välisestä vuoropuhelusta. Alasuutari (1994) on todennut, että vanhojen ajatusmallien kyseenalaistaminen ja tutkittavan ilmiön selittäminen ymmärrettävästi siten, että se voidaan ymmärtää toisin tulisi olla laadullisen tutkimuksen tavoitteena. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena voidaan pitää myös yleisen ymmärryksen lisääntymistä tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimustulosten yleistettävyyttä ei ole keskeistä laadullisella tutkimustavalla toteutetussa tutkimuksessa. (Vilka 2021, 195.)

Laadullinen tutkimus on luotettava, kun tutkimuksen tulkittu materiaali ja tutkimuskohde ovat keskenään yhteensopivia eikä teorian muodostumiseen ole vaikuttaneet satunnaiset tekijät. Tuomi ja Sarajärvi (2002) ovat myös todenneet, että erilaiset käsitykset sisältyvät laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkasteluun. Tärkeää on muistaa, että tutkimuksen luotettavuutta ja tutkimuksen toteuttamista ei voi pitää toisista erillään. Tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida jokaisen tutkijan tekemän valinnan kohdalla kaikissa tutkimusprosessin eri vaiheissa. Tutkijan tulee pystyä kuvailemaan ja perustelemaan tutkimuksessa esittämänsä valinnat. Tutkimusprosessissa käytetyt valinnat, periaatteet ja tutkimuksen kulku tulee kuvata tarkkaan. (Vilka 2021, 196–198.)

Tutkimuksessani olen esitellyt ja perustellut käyttämäni lähestymistavat sekä menetelmät, joiden avulla toteutin tutkimukseni. Tutkimuksen kulun olen myös kuvaillut tarkkaan. Johtopäätökset ja tutkimustulokset ovat perusteltavissa ja tarkasteltavissa työssäni. Lisäksi johtopäätökset ja tutkimustulokset kuvaavat todenmukaisesti tutkimaani ilmiötä. Tutkimukseni avulla lisäsin yleistä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä analysoimalla tutkimustulokseni tarkkaan sekä

kirjoittaessa aineistontulokset julki. Tulosluvussa käytin myös suoria lainauksia aineistosta, mikä mahdollistaa tutkimukseni lukijan arvioida tulkintojen ja aineiston välistä yhteyttä. Tutkimukseni luotettavuutta lisää myös se, että aineistoni analyysi perustuu systemaattiseen aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin, jossa tarkastelin aineistoa vaiheittain pelkistämisen, ryhmitteilyn ja luokittelun avulla. Analyysin läpinäkyvyyttä vahvistin kuvaamalla analyysiprosessin yksityiskohtaisesti sekä esittämällä esimerkki taulukon analyysin etenemisestä.

Tutkimuksessani en pyrkinyt yleistettävyyteen, sillä tulokset kertoivat vain kyselyyni vastanneiden luokanopettajien näkemyksiä ja kokemuksia tunnetaitojen opettamiseen liittyen. Lisäksi tutkimukseeni valittu materiaali tukee teoriaosuuden rakentumista, joka puolestaan sopii tutkimuksentulos lukuun. Tärkeä on kuitenkin muistaa, että kyseessä on juuri laadullinen tutkimus eli tuloksia ei sellaisenaan voida yhdistää kaikkiin koulukonteksteihin.

Tutkimukseni kohderyhmän valitsin erittäin tarkkaan tutkittavalle ilmiölle sopivaksi. Tutkimusaineistoni olisi voinut olla suurempi, mutta ylitin alkuperäisen tavoitteeni. Ennen kyselyn lähettämistä, asetin tavoitteekseni kerätä vähintään kahdenkymmenen luokanopettajan vastaukset, sillä ajattelin sen olevan tarpeeksi laaja muodostamaan tutkimukseni aineiston. Tavoitteeni täyttyi ja tutkimukseni lopullinen aineisto koostui kolmenkymmenen kahdeksan ($n=38$) luokanopettajan vastauksesta. Pidín määrää riittävänä, sillä en pyrkinyt tutkimuksellani yleistettävyyteen. Aineisto oli toiseksi tekemääni tutkimusta ajatellen tarpeeksi laaja, sillä aineiston läpikäyminen sekä analysointi vei paljon aikaa. Pro gradu -tutkielman tekeminen oli erittäin antoisa kokemus oppimisprosessini näkökulmasta.

Valitsin tutkimukseni aineistonkeruutavaksi sähköisen kyselyn, joten minun tuli huomioida siihen liittyen erilaisia asioita. Kiinnitin huomiota erityisesti siihen, miten esitän kysymykset ja mitä kysyn, jotta vastaukset vastaavat tutkimusaiheittani. Tavoite oli saada hyvin perusteltuja sekä huolellisesti vastattuja vastauksia. Kysymysten ymmärrettävyys tuli huomioida tarkkaan, sillä vastaajilla ei ollut mahdollisuutta esittää tarkentavia kysymyksiä kyselyyni liittyen. Tämän takia, pidín testivastaajien hyödyntämistä erittäin tärkeänä päätöksenä, sillä heiltä saatu palaute kyselystäni auttoi kyselyni lopulliseen muodostumiseen. Sähköinen kysely voi olla myös riski, sillä takuuta riittävästä vastauksien määrästä ei ole. Luotin kuitenkin käyttämäni Facebook ryhmään, sillä käytin sitä myös kandidaatin tutkielmassani sekä olen aikaisemmin nähnyt erilaisten päivitysten myötä ryhmän jäsenten vastaavan muidenkin opiskelijoiden kandidaatin- ja pro gradu -tutkielmien kyselyihin.

Eettisesti kestävien tutkimusmenetelmien käyttäminen on osa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut listauksen asioista, jotka kuuluvat hyvään tieteelliseen käytäntöön. (Kananen 2017, 189–190.) Tutkimukseni eettisyyden huomioin erityisesti aineiston keruussa, käsittelyssä ja tulosten raportoinnissa.

Erityisesti tutkimuksen eettisyyttä huomioiden minun tuli miettiä, minkälaisia taustakysymyksiä esitän ja miten varmistan anonymiteetin osallistuvien tutkimushenkilöiden kohdalla. Sähköinen kysely mahdollisti esimerkiksi sen, että tutkimukseen osallistuvien ei tarvinnut antaa omia henkilötietojaan, kuten nimiä tai sähköpostiosoitteita. Tutkimukseeni osallistuminen oli vapaaehtoista ja vastaajat antoivat vastauksensa tietoisesti. Aineisto kerättiin siten, että vastaajien anonymiteetti säilyi eikä heitä voida tunnistaa vastaustensa perusteella tutkimusaineistosta millään tavalla.

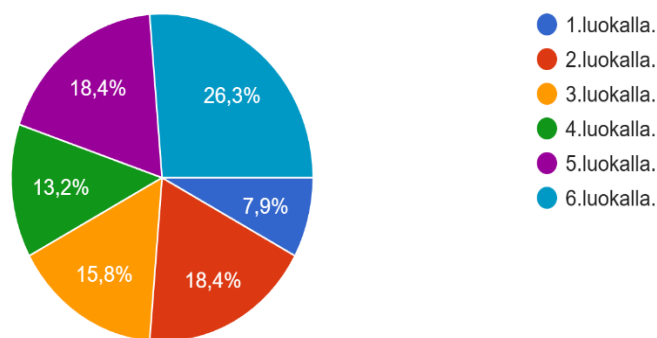
Aineistoa käytin ainoastaan tämän tutkimukseni tarkoituksiin. Aineiston säilyttämisessä ja käsittelyssä noudatin huolellisuutta ja vastuullisuutta. Ulkopuolisilla ei ole missään tutkimuksen teon vaiheessa tai sen valmistumisen jälkeen pääsyä tutkimusaineistooni, sillä säilytän sitä useamman käyttäjätunnuksen ja salasanan takana. Tietoturvan edellyttämällä asianmukaisella tavalla hävitän aineiston viiden vuoden sisään. Tulosten esittämisessä pyrin rehellisyyteen ja tarkkuuteen. Olen pyrkinyt kuvaamaan aineistoa ja siitä tekemiäni tulkintoja mahdollisimman tasapuolisesti sekä tuomaan aineiston monipuolisuuden esiin tulosluvussani.

5 Tutkimustulokset

Kyselyni sisälsi alkuun yhden perustietokysymyksen, joka oli: millä luokka-asteella vastaaja toimii luokanopettajana tällä hetkellä (kuvio 2). Vastaajien joukossa oli luokanopettajia kaikilta alakoulun luokka-asteilta. Suurin osa vastaajista (n=10) opettaa tällä hetkellä kuudennetta luokkaa. Toiseksi eniten vastaajista (n=14 yhteensä) opettaa tällä hetkellä toista ja viidettä luokkaa. Kolmanneksi eniten vastaajista (n=11 yhteensä) opettaa kolmatta ja neljättä luokkaa. Vähiten vastaajista (n=3) opettaa ensimmäistä luokkaa.

Millä luokka-asteella toimit luokanopettajana tällä hetkellä?

38 vastausta



Kuvio 2 luokka-asteet, joita luokanopettajat opettavat tällä hetkellä

5.1 Opettajien käsitykset tunnetaidoista ja niiden opettamisesta

5.1.1 Tunnetaitoihin liittyvät taidot

Alkuun halusin selvittää luokanopettajilta, millaisia taitoja heidän mielestään tunnetaitoihin sisältyy. Vastausten perusteella luokanopettajat sisällyttivät monenlaisia eri taitoja tunnetaitoihin liittyen.

1. Taito nimetä omia ja tunnistaa toisten tunteita. 2. Taito yhdistää erilaisia tapahtumia/ kokeuksia ja niissä heränneitä tunteita. 3. Ymmärrys siitä, että samassa tilanteessa eri kokijoilla voi herätä erilaisia tunteita. 4. Taito selvitä tunteidensa kanssa. 5. Taito auttaa toisia selviämään heidän tunteidensa kanssa eli tukea toisia erilaisissa tilanteissa ja erilaisten tunteiden kohtaamisessa. LO5

Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen. Itsesäätely ja tunteiden säätely. Syy-seuraussuhteiden havaitseminen. Vuorovaikutustaidot. Kehollisen reaktioiden tunnistaminen ja niihin vaikuttaminen. LO18

Tunteiden nimeäminen ja sanoittaminen, tunteiden tunnistaminen itsessä ja toisissa, tunteiden näyttäminen, tunteiden terve hallitseminen, empatia. LO33

Vastauksien perusteella luokanopettajien käsitykset tunnetaidoista rakentuvat laaja-alaisena kokonaisuutena, jossa yhdistyvät sekä yksilön sisäiset että sosiaaliset ulottuvuudet. Luokanopettajien mukaan tunnetaidot eivät näy vain yksittäisinä erillisinä taitoina, vaan kokonaisuutena, jossa eri osa-alueet ovat keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Luokanopettajat kuvasivat tunnetaidot taitoina, jotka liittyvät sekä omien tunteiden ymmärtämiseen että kykyyn toimia rakentavasti suhteessa muihin.

Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, tunteiden ilmaiseminen, tunnesäätely, itsetuntemus, empatiataidot. Tunnetaidot sisältävät sekä taidot käsitellä ja tunnistaa omia tunteita, ja toiselta laajemmin sosiaalisen ulottuvuuden, joka käsittää tunteiden tunnistamisen toisessa ja kyvyn ymmärtää toisen tunteita. LO29

Keskeisimpänä osa-alueena vastauksista korostuu tunteiden tunnistaminen ja säätely, jonka useampi luokanopettaja mainitsi vastauksessaan. Näitä taitoja kuvataan usein perustavanlaatuisina, mikä viittaa siihen, että niiden nähdään muodostavan pohjan muille tunnetaidoille. Luokanopettajat kuvasivat tunteiden tunnistamisen ja säätelyn merkitystä useissa vastauksissa.

Tunteiden tunnistaminen ja säätely on kaiken perusta. LO2

Tunteiden tunnistamista, omien tunteiden ilmaisemista (ja muutenkin itseilmaisua) sekä omien tunteiden säätelyä siten, että yhteiselo toisten kanssa sujuu. LO35

Tunteiden tunnistaminen ja säätely. LO32

Tällaiset kuvaukset vastauksissa osoittavat, että luokanopettajat jäsentävät tunnetaidot eri tasoisena kokonaisuutena, jossa perustaidot mahdollistavat haastavampien taitojen kehittymisen. Tunnetaitoja ei näin ollen voida pitää pelkästään yksittäisinä valmiuksina, vaan osana laajempaa kehityksellistä prosessia. Tunnetaidot määrittyvät vastauksissa vahvasti myös sosiaalisiksi taidoiksi. Empatia ja toisten huomioiminen esiintyivät myös useissa vastauksissa. Empatia ja toistenhunioiminen muodostuivat myös keskeisiksi elementeiksi eli osatekijöiksi, mikä viittaa siihen, että tunnetaidot nähdään myös olennaisena osana vuorovaikutusta ja yhteisössä toimimista. Ilman tunteita ei voi tulla toimeen, jolloin se korostuu ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Toisen ihmisen asemaan samaistuminen on kyky, jota pitää vaalia. Jotta sosiaalinen vuorovaikutus onnistuu, ihmisen on oltava kykenevä tunnistamaan toisten ihmisten tunteita eli sitä, miltä toisesta ihmisestä jokin tuntuu. (Jalovaara 2006,38.)

Omien tunteiden ilmaiseminen ja säätely, toisten tunteiden tunnistaminen, empatiakyky. LO12

Empatian korostuminen vastauksissa osoittaa, että luokanopettajat liittävät tunnetaidot vahvasti sosiaaliseen kontekstiin. Tämän perusteella voidaan päätellä, että tunnetaidot eivät vastanneiden luokanopettajien mielestä rajoitu ainoastaan yksilön sisäiseen kokemukseen, vaan ne ilmenevät ja kehittyvät erityisesti vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa.

Lisäksi vastauksissa korostui itsesäätelyn ja resilienssin eli kyvyn kohdata haasteita ja jatkaa niistä huolimatta eteenpäin merkitys. Luokanopettajat kertoivat esimerkkien avulla tilanteista, joissa oppilaan kyky sietää pettymyksiä ja säädellä omaa toimintaansa nähdään keskeisenä tunnetaitojen ilmentymänä.

-- empatiataidot, kyky säädellä käyttäytymistä. --LO11

Erilaisten tunteiden tunnistaminen. Tunteiden käsittelytaidot. Vuorovaikutus ihmisten kesken. Empatiataidot. LO13

Tunteiden hallinta, empatia, anteeksipyyttäminen, anteeksiantaminen, muiden kannustaminen, itsehuottamus. LO14

Itsehillintä, sinnikkyys, myötätunto, tilannetaju, resilienssi. LO17

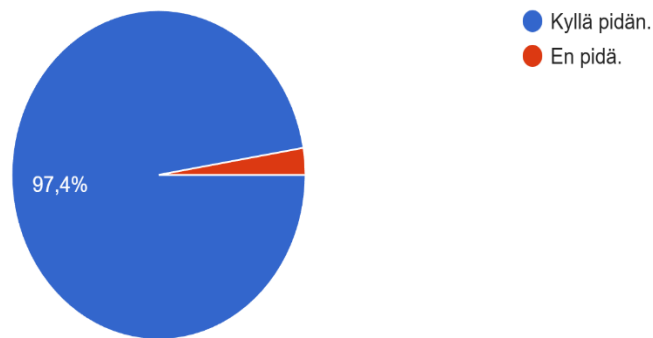
Pettymysten sieto, omien vahvuuksia tuntemista, tunteiden säätely ja käsittely, tunteiden tunnistaminen. LO15

5.1.2 Suhtautuminen tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun

Tuloksista halusin selvittää, pitävätkö kyselyyni vastanneet luokanopettajat itse alakoulussa oppilaiden kanssa toteutettavaa tunnetaitoihin liittyvää opetusta ja harjoittelua tärkeänä (kuvio 3). Vastausvaihtoehdoiksi asetin kyllä ja ei vastauksen ja pyysin perustelun seuraavaan osioon.

Pidätkö itse luokanopettajana tärkeänä alakoulussa oppilaiden kanssa toteutettavaa tunnetaitoihin liittyvää opetusta ja harjoittelua? Perustele vastauksesi seuraavaan osioon.

38 vastausta



Kuvio 3 Luokanopettajien suhtautuminen tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun liittyen

Vastaajista vain yksi luokanopettaja vastasi, että ei pidä alakoulussa toteutettavaa tunnetaitoihin liittyvää opetusta ja harjoittelua tärkeänä.

Koen erilliset tunnetaitotunnit päälleliimatuiksi. Niitä harjoitellaan joka ikinen päivä erilaisissa tilanteissa; keskustellen ja havainnoiden, elävän elämän esimerkeistä. LO6

Kaikki loput kyselyyn vastanneet luokanopettajat pitivät alakoulussa toteutettavaa tunnetaitoihin liittyvää opetusta ja harjoittelua tärkeänä ja perusteluita oli monenlaisia.

Pidän äärettömän tärkeänä. Vaikka tunnetaitoja harjoitellaan päivittäin (esimerkiksi käymällä erilaisia keskusteluja käytöksestä jne.) on äärettömän tärkeää opettaa oppilasta tunnistamaan omat tunteensa sekä toimimaan niin, että oma hyvinvointi pysyy kunnossa. LO1

Nykyaikana entistä tärkeämpää opettaa tunteiden tunnistamista ja niiden säätelyä, koska se on monelle lapselle vaikeaa. Tämä vaikuttaa paljon myös ryhmäytymiseen. Tunnetaidot ovat elämässä pärjäämisen perustaitoja. LO3

Kaikki lapset eivät opi näitä taitoja kotonaan. Luokan toiminta helpottuu. LO24

tunnetaidoilla on merkittävää vaikutusta esimerkiksi yksilön hyvinvointiin, oppimiseen ja kouluun sopeutumiseen. Toisaalta ne edistävät positiivisia suhteita koululuokassa ja edistävät sosiaalisesti turvallista oppimisympäristöä. Tunnetaitojen harjoittelulla on siis positiiviset vaikutukset niin yksilön kuin ryhmänkin näkökulmasta. LO29

Luokanopettajien suhtautuminen tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun oli yhtä luokan ottamatta myönteistä, mutta samalla myös monisyistä. Jalovaara (2006) esittelee Golemanin (2001) teoriaa, jossa hän on todennut tunneälyn olevan suurimmaksi osaksi oppimisen tulosta. Tunneäly sisältää kyvyn tunnistaa, ymmärtää, hallita ja käyttää omia sekä muiden tunteita. Siksi tunnetaitojen opettaminen on erittäin suotavaa. (Jalovaara 2006, 39.)

Aineiston perusteella tunnetaidot nähdään merkittävänä osana koulun kasvatustehtävää. Tunnetaitojen opettamista ja harjoitteluun pidetään tärkeänä osana opettajan työtä. Roth (2023, 14) kuitenkin kertoo, että ensisijainen vastuu tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisesta on oppilaiden kotona. Tulokset osoittavat myös, että vaikka luokanopettajat suhtautuvat tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun myönteisesti ja tunnetaitojen merkitys tunnustettiin koulussa laajasti, näkemykset tunnetaitojen opettamisen ja harjoittelun tavoista vaihtelevat. Lisäksi luokanopettajien vastauksissa korostui huomio, että he eivät näe tunnetaitojen opettamista ja harjoittelusta pelkästään koulussa tarvittavina taitoina vaan laajemmin esimerkiksi elämänhallintaan liittyvinä valmiuksina.

5.2 Tunnetaitojen harjoittelu

Jalovaara (2006) on todennut, että koulussa tulee työskennellä joka päivä tunteiden kanssa. Tunteita on niin positiivisia kuin negatiivisia. Esimerkkinä hän kertoo, että negatiiviset tunteet voivat purkautua toisinaan riitoina tai kiusaamisena. Siksi on tärkeää, että koulussa opetetaan esimerkiksi sitä, miten negatiivisia eli kielteisiä tunteita voidaan käsitellä ja purkaa osana tunnetaitojen harjoittelua. (Jalovaara 2006, 39.) Tuloksissa halusin tunnetaitojen harjoitteluun

liittyen selvittää useamman asian. Ensimmäisenä halusin selvittää, miten ja millä tavoin luokanopettajien mielestä tunnetaitoja olisi hyvä yleisesti harjoitella oppilaiden kanssa.

Tunnetaitoja on hyvä opettaa keskustelemalla, lukemalla, kirjoittamalla ja käytännön harjoitusten avulla. Myös hetket, kun jotain on sattunut, on hyvä hyödyntää tähän. Silloin on hyvä pohtia miltä tuntui itsestä, toisesta, miten reagoi, kun tuntui joltain, jne. LO11

Keskustelemalla ja puhumalla. Lisäksi erilaisia harjoitteita, jotka auttavat tunnistamaan ja käsittelemään tunteita. Tunnetaitojen opettelua tapahtuu myös huomaamatta perus arjessa niin hyvissä kuin huonoissa tilanteissa. LO13

Monipuolisesti, säännöllisesti, tavoitteellisesti ja johdonmukaisesti. Harjoittelua pitäisi pääasiassa tehdä kotona. LO18

Tunnetaitoja voi harjoitella vaikkapa satujen ja tarinoiden avulla (tunnistetaan, mitä tunteita henkilöille tarinassa syntyy, tai miten tilanteita voisi ratkaista), kirjoittamalla tarinoita (esim. Kuvakorteista), näytelmien avulla, tunnetaitokortteja hyödyntämällä... Kouluarjessa pohditaan todella usein, miltä kaverista tuntuu jos itse tekee näin jne. Konfliktitilanteiden selvityksessä harjoitellaan myös tunnetaitoja. Tunnetaitoja sekä vuorovaikutustaitoja harjoitellaan myös pelihetkissä -- LO19

Joka päivä pieninä hetkinä, jutellen, tarinoiden muodossa, ristiriitoja selvittäessä, harjoituksia tehden, erilaisten esimerkkien valossa, toisen asemaan asettuen. LO25

Tunnetaitoja voidaan opettaa ja harjoitella lähes milloin tahansa (Avola & Pentikäinen 2022, 173). Tunnetaitojen harjoittelemisessa kannattaa hyödyntää lasten luontaista tapaa ilmaista asioita, tuottaa tietoa sekä oppia ja luoda uutta, joka mahdollistuu heille luontaisten työskentelytapojen kautta. Lapsille luontaisia työskentelytapoja ovat esimerkiksi leikki, piirtäminen, satujen kuunteleminen ja niihin eläytyminen sekä erilaisten roolileikkien leikkiminen. Lapsilähtöinen toiminta mahdollistaa myös aikuiselle uuden tavan ymmärtää lasten ajatuksia ja kokemuksia. (Lajunen, Ahl, Andell, Laakso & Ylenius-Lehtonen 2015, 19.)

Luokanopettajat kertoivat erilaisista menetelmistä ja tavoista, miten tunnetaitoja tulisi koulussa harjoitella heidän mielestään. Luokanopettajat kuvailivat tunnetaitojen harjoittelua monipuolisena ja joustavana toimintana, joka mukautuu esimerkiksi erilaisten tilanteiden, oppilasryhmien ja ikätason mukaan, jotka korostuivat useissa vastauksissa.

Lapsen ikätaso huomioiden. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, esimerkit ja tarinat, tunteiden säätelyharjoitukset, positiivinen palaute, keskustelut, ... LO7

-- Eri materiaaleja hyödyntäen, ikätaso huomioon ottaen. LO9

Eri tavoin! Riippuu ikäryhmästä, mutta esimerkiksi keskusteluiden, lastenkirjallisuuden, videoiden, pelien, kuvataiteen, musiikin ja kuvien avulla. -- LO20

Alkuopetuksessa tarinoiden ja kertomusten kautta, tunnekartta ja tunnemittarit, tunnekorttien kanssa - näiden avulla omista tunteista kertomista ja tunteiden ilmaisemista ilmeiden ja kehon kautta, tunnesäätely ja rauhoittumisen keinoja. LO29

Useassa vastauksessa korostui, että tunnetaitojen harjoittelun pitäisi tapahtua arjen pienissä hetkissä.

Pienissä hetkissä arjen lomassa, kun sopivia tilanteita tulee esille tai toisaalta erillisinä tuokioina esim. keskustelujen, kuvien, tarinoiden jne avulla. LO30

Mahdollisimman monipuolisesti. Harjoittelun voi liittää kaikkiin oppiaineisiin ja välitunteihin. LO38

Keskeisimmät menetelmät, jotka aineistosta korostuivat tunnetaitojen harjoitteluun, olivat yhteinen keskustelu, joka toimii esimerkiksi välineenä tunteiden sanoittamiseen ja niiden yhteiseen käsittelyyn ja ymmärrykseen luokassa sekä toiminnallisuus. Lisäksi pelit ja tarinat mainittiin useissa vastauksissa. Löfström (2025, 39) mainitsee, että erilaisten tunnereaktioiden harjoitteluun voidaan hyödyntää koulussa erilaisia draamaharjoituksia eri oppiaineissa. Draamaharjoitukset mainittiin vastauksissa myös usean kerran.

Draaman kautta/ pantomiimina tunteita esittäen, tunne- ja tilannekuvien ja tarinoiden kautta.

LO5

Vastaantulevissa arjen tilanteissa sekä kiireettömässä ja turvallisessa luokassa esim. pantomiimein, pienin näytelmin, -- LO10

Vastauksien myötä tunnetaidot voidaan laajentaa pelkästä tunnistamisesta kohti toiminnallista ulottuvuutta. Tunnetaidot näyttäytyvät kykynä toimia tarkoituksenmukaisesti erilaisissa tilanteissa. Edellä mainitulla tarkoitetaan myös tilanteita, joissa tunteet ovat voimakkaita tai haastavia.

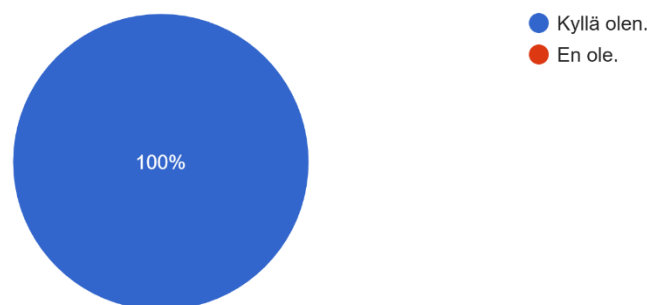
Kokonaisuutena luokanopettajien vastauksista voi todeta, että käsitykset tunnetaidoista rakentuvat kolmen toisiaan täydentävän ulottuvuuden varaan. Nämä kolme toisiaan täydentävää ulottuvuutta ovat tunteiden tunnistaminen ja säätely, sosiaalinen vuorovaikutus sekä itsesäätely.

5.2.1 Kokemukset tunnetaitojen harjoittelusta

Osana tunnetaitojen harjoittelua halusin selvittää, millaisia henkilökohtaisia kokemuksia kyselyyn vastanneilla luokanopettajilla on tunnetaitojen harjoitteluun liittyen. Aikaisemmin kysyin luokanopettajien näkemyksiä yleisesti, miten tunnetaitoja tulisi harjoitella koulussa oppilaiden kanssa. Syvensin tulosten tarkastelua tunnetaitojen harjoitteluun liittyen luokanopettajien omien toimintojen kautta. Kysyin luokanopettajilta ovatko he harjoitelleet omien oppilaidensa kanssa tunnetaitoja. Vastausvaihtoehtoina tässä osiossa olivat: kyllä olen ja en ole. Perustelun pyysin seuraavassa osiossa seuraavanlaisesti: jos vastaus oli kyllä, halusin tietää mitä tapoja he ovat omassa opetuksessaan käyttäneet tunnetaitojen harjoitteluun. Jos vastaus oli ei, halusin tietää syyn, miksi vastannut luokanopettaja ei ole harjoitellut omien oppilaidensa kanssa tunnetaitoja ja olisiko hän valmis ottamaan tunnetaitojen harjoittelun osaksi omaa opetusta.

Oletko harjoitellut omien oppilaidesi kanssa tunnetaitoja? Perustele vastauksesi seuraavassa osiossa.

38 vastausta



Kuvio 4 tunnetaitojen harjoittelu luokanopettajilla omien oppilaidensa kanssa

Kaikki vastanneet luokanopettajat olivat harjoitelleet omien oppilaidensa kanssa tunnetaitoja. Kaikki olivat vastanneet myös seuraavaan osioon, jossa pyysin vastaajia kertomaan, millä tavoin luokanopettajat ovat harjoitelleet tunnetaitoja juuri omien oppilaidensa kanssa.

Tunnistamalla tunteita kuvista, harjoittelemalla erilaisten mielikuvitusilanteiden avulla (miltä sinusta tuntuisi tilanteessa X, miten tässä tilanteessa voisi toimia), tekemällä erilaisia vuorovaikutusharjoitteita jne. LO1

Koulussani on hyvinvointitaidot sisällytetty lukujärjestykseen. Niitä on kerran viikossa mutta aiempaan vastaukseen viitaten, niitä on hyvä harjoitella aina tilaisuuden tullen. LO4

Vastaantulevissa arjen tilanteissa sekä kiireettömässä ja turvallisessa luokassa esim. pantomiimein, pienin näytelmin, tarinoiden avulla, tunnekortteja käyttäen, sanottaen, kuvin jne. Kuitenkin niin, että tunnetaitojen harjoittelu ei olisi vain irrallista vaan toteusi koko ajan päivittäisissä tilanteissa. LO10

Kyllä. 1. luokasta lähtien sisällytettynä eri oppiaineisiin. Olemme tehneet erilaisia toiminnallisia harjoituksia, pohtimista vaativia, itsereflektointia ikätasoisesti. Tunnetaidot sisältyvät tietoisena osana arkirutiineja koulunkäyntiin ja niitä pidetään esillä koko ajan. LO18

Harjoitellen eri tilanteita, jutellen tunteista, miltä ja missä ne tuntuvat, riitatilanteita selvittäessä, tarinoita lukien ja niistä keskustellen, kuvien avulla. LO25

Uskonnon/et:n tunnit ovat oiva tilaisuus harjoitella näitä. Olemme tutustuneet tarinoiden kautta, keskustellen, piirtämällä, leikkimällä. Tunnetaitojen harjoittelua tulee paljon arjen arkisissa tilanteissa kun jokin tehtävä harmittaa, välitunneilla tulee ristiriitoja, iloitaan toisten tai omista onnistumisista. Meidän koulussa on myös yksi hyvinvointitunti joka kuussa johon luotu tehtävät jokaiselle luokka-asteelle. LO31

Luokanopettajat kertoivat eri tavoista harjoitella tunnetaitoja oppilaidensa kanssa. Tavat, joilla tunnetaitoja oppilaiden kanssa harjoiteltiin, olivat monipuolisia ja vaihtelivat suunnitelluista menetelmistä arjen eri tilanteisiin. Keskeisiksi menetelmiksi korostuivat vastauksissa keskustelut, toiminnalliset harjoitteet sekä eri tilanteisiin sidottu ohjaus osana tunnetaitojen harjoittelua.

Keskustelun merkitys kuvailtiin keskeisenä useassa vastauksessa, sillä ne nähtiin eri tilanteissa toimivana keinona käsitellä tunteita ääneen sekä pohtia tilanteita myös luokan kanssa yhdessä.

Tunnetaitojen opettamisessa ja harjoittelussa on tärkeää huomioida, että keskustelun ohella toiminnallisuus, monimenetelmällisyys ja kokemuksellisuus ovat tärkeitä menetelmiä (Mäkelä & Trogen 2022, 27).

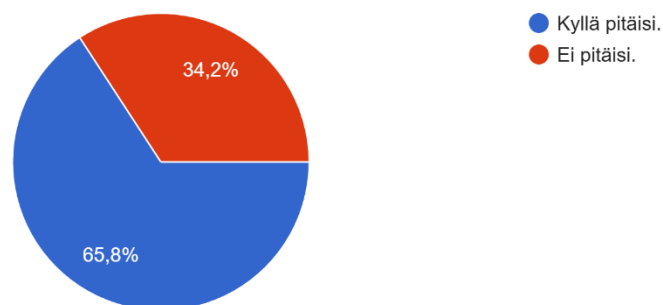
Toiminnalliset menetelmät korostuivat myös useissa vastauksissa kokemuksellisena oppimisena, joita olivat esimerkiksi erilaiset leikit sekä draamaharjoitukset. Tunnetaitoja harjoiteltiin myös erilaisten oppimistilanteiden kautta, joita olivat esimerkiksi oppilaiden väliset ristiriitatilanteet sekä niiden selvittäminen. Jääskinen ja Pelliccioni (2017, 170) kertovat tutkimuksien vahvistaneen, että kokemuksellinen opetus jättää ihmiseen vahvimman muistijäljen.

5.2.2 Tunnetaitojen harjoittelu osana koulun arkea

Viimeisenä osana tunnetaitojen harjoittelua halusin selvittää, mitä mieltä luokanopettajat ovat tunnetaitojen harjoittelemisesta osana koulun arkea eli sitä huomioidaanko tunnetaitojen harjoittelua riittävästi koulun arjessa ja esimerkiksi lukujärjestyksessä. Tarkka kysymys oli, pitäisikö vastaajan mielestä tunnetaitojen harjoittelu ottaa selkeämmin huomioon koulun arjessa ja esimerkiksi lukujärjestyksessä. Vastausvaihtoehtoina oli: kyllä pitäisi ja ei pitäisi. Perustelut vastaukselle pyysin seuraavaan osioon siten, että jos vastaaja vastasi kysymykseen kyllä pitäisi, kysyin, miksi pitäisi ottaa enemmän huomioon ja miten tunnetaitojen harjoittelun tulisi sisältyä koulun arkeen. Vastaavasti, jos vastaaja vastasi kysymykseen ei pitäisi, kysyin perustelua miksi ei.

Pitäisikö mielestäsi tunnetaitojen harjoittelu ottaa selkeämmin huomioon koulun arjessa ja esimerkiksi lukujärjestyksessä? Perustele vastauksesi seuraavassa osiossa.

38 vastausta



Kuvio 4 luokanopettajien näkemykset tunnetaitojen harjoittelemisen riittävydestä koulussa

Enemmistö (n=25) luokanopettajista vastasi, että tunnetaitojen harjoittelu pitäisi ottaa selkeämmin huomioon koulun arjessa ja esimerkiksi lukujärjestyksessä. Seuraavassa osiossa luokanopettajat kertoivat, miksi tunnetaitojen harjoittelu pitäisi ottaa enemmän huomioon ja miten tunnetaitojen harjoittelun tulisi sisältyä koulun arkeen.

Ei mahdollista ehkä tuoda järkevästi omana oppiaineena, mutta sisällyttää pakolliseksi johonkin toiseen oppiaineeseen. LO7

Tällä hetkellä oma kuntani kehottaa käyttämään 1h/vko tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetukseen ja tämä tunti tulisi ottaa suomen kielen tunneista. 6. luokalla suomen kieltä on vain 4 vvt. Olisi parempi, että tunne- ja vuorovaikutustaidot vaihtelisivat sisältöinä eri oppiaineiden tunneilla, eivätkä aina olisi pois saman aineen opetuksesta. Sisältönä menisi moneen oppiaineeseen opsinkin mukaan. LO8

Taito, jota tarvitaan yhteiskunnassa toimimiseen. voisi opettaa kiinteästi esimerkiksi katsomusaineiden tunneilla. LO9

Kouluilla tulee olla yhtenäinen linja tunnekasvatukseen toteuttamiseen liittyen, siksi se tulee huomioida paremmin. Tunnetaidot tulee integroida eri oppiaineisiin. Kerran kuukaudessa olisi hyvä pitää oppitunti, jossa käsitellään pelkästään tunnetaitoihin liittyviä asioita ja harjoitellaan näitä. LO13

Niillä pitäisi olla oma viikkotunti, ettei olisi pakko nipistää muiden oppituntien tiukoista tunteistä. LO24

Tunnetaitojen harjoittelu on kirjattu opetussuunnitelmaan, kuitenkin löyhästi. Sen toteuttaminen jää opettajan varaan, ja sen toteutumiseen voi pitkälti vaikuttaa opettajan oma mielenkiinto tai osaaminen. Oppilaille tulisi taata yhdenvertaisempi tilanne koko maassa, ja siksi tunnekasvatusta tulisi lisätä ja tähän selvemmin ohjata. -- LO29

Kun tunnetaitotunnille on varattu erikseen aikaa, sitä tulee myös suunnitelmallisesti toteuttaa. LO35

Loput (n=13) luokanopettajista olivat sitä mieltä, että tunnetaitojen harjoittamista ei pitäisi ottaa selkeämmin huomioon koulun arjessa ja esimerkiksi lukujärjestyksissä.

Ne tulevat kyllä arjessa esiin alakoulussa. Liika kohkaaminen ja erillistäminen muusta arjesta ei ole realistista alakoulussa. LO2

Mielestäni se on jo tarpeeksi esillä. Se on kirjattu ops:iin ja osa opetusta. LO3

Mielestäni nykyiset oppisisällöt ja -määrät ovat riittävät. Paljon on myös opettajasta kiinni, kuinka paljon aikaa käytetään tähän. LO11

Kyllä me opettajat jo nyt teemme paljon tunnekasvatusta. Mielestäni sitä ei sen enempää tarvitse meille "pakottaa" lisää tunnekasvatusmateriaalia olisi kyllä huippua saada. Varsinkin isommille oppilaille. LO16

Ne ovat osa arkea ja kulkevat koko ajan mukana, ei vain yksittäisillä oppitunneilla LO25

Meidän koulussa tunnetaitoja harjoitellaan luokasta riippuen viikoittain tai kerran kahdessa viikossa. Mielestäni tämä on riittävä määrä. LO36

Tulosten perusteella luokanopettajien näkemykset tunnetaitojen harjoittelun asemasta osana koulun arkea jakautuivat, mutta painoutuivat selkeästi tunnetaitojen harjoittelun vahvempaan huomioimiseen. Enemmistö vastaajista koki, että tunnetaitojen harjoittelua tulisi jäsentää nykyistä systemaattisemmin esimerkiksi varaamalla sille oma aika lukujärjestyksessä tai integroimalla suunnitelmallisesti eri oppiaineisiin. Sielunahjo (2023, 283) kertoo, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen lisääminen omaksi oppiaineekseen selkeyttäisi muiden oppiaineiden opettamista kouluissa. Lisäksi Sielunahjo (2023, 283) sanoo, että on perusteltua liittää koulussa tunnetaitojen opettaminen jatkossakin jo olemassa oleviin oppiaineisiin. Kiviluote (2020, 24) puolestaan kertoo Isokorven (2004) ja Jalovaaran (2005) esittäneet jo ennen kaksituhatta lukua, että tunnetaitojen opettaminen tulisi sisällyttää koulujen opetussuunnitelmiin selkeämmin.

Vastauksissa korostuivat myös rakenteiden merkitykset, jota perusteltiin esimerkiksi siten, että ilman selkeästi osoitettua aikaa tunnetaitojen harjoittelu jää muiden oppisisältöjen varjoon, vaikka sitä pidetään tärkeänä. Lisäksi vastauksissa mainittiin yhdenvertaisuuden näkökulma, sillä rakenteellinen ohjaus nähtiin keinona varmistaa, että kaikki oppilaat saavat tunnetaitojen opetusta ja harjoitusta riippumatta opettajan henkilökohtaisista painotuksista omassa opetuksessa tai resursseista.

Toisaalta osa vastanneista luokanopettajista suhtautui varauksellisesti tunnetaitojen harjoittelun erilliseen lisäämiseen. Heidän näkemyksissään korostui arkilähtöisyys eli tunnetaitojen harjoittelu nähtiin olevan luonteva ja jatkuva osa koulupäivää erityisesti vuorovaikutus- ja ristiriitatilanteissa. Erillisiä oppitunteja ei pidetty välttämättä tarkoituksenmukaisina tai tarpeellisina,

sillä erillisuus koettiin osassa vastauksia esimerkiksi opetuksen kokonaisuutta kuormittavana ratkaisuna.

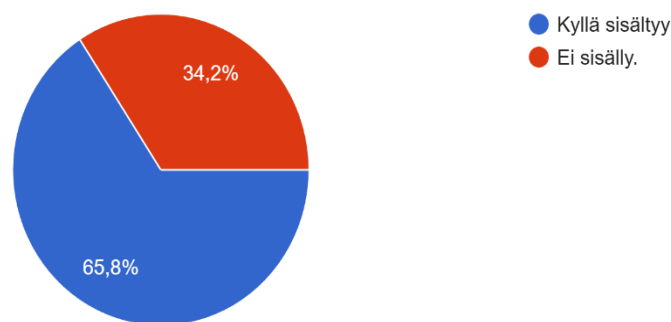
Kokonaisuutena voi todeta, että tunnetaitojen harjoittelun toteutukseen on käytössä kaksi lähestymistapaa niin erillisinä kuin yhdistettynä toisiinsa. Toisaalta nähdään tunnetaitojen harjoitteluun tarve rakenteelliselle ja suunnitelmalliselle toteutukselle. Toisaalta halutaan säilyttää tunnetaitojen harjoittelu kiinteänä osana arjen pedagogisia tilanteita.

5.3 Tunnetaitojen opettamisen haasteet

Tunnetaitojen harjoitteluun ja siihen liittyvän opetuksen haastavuutta selvitin kahdesta näkökulmasta. Näkökulmat olivat haasteet koulun arjessa sekä haasteet yksilötasolla. Alkuun kysyin luokanopettajilta, sisältyykö tunnetaitojen harjoitteluun heidän mielestään ylipäätään jonkinlaisia haasteita yleisesti koulun arkea tai omaa luokkaryhmää ajatellen (kuvio 5). Vastausvaihtoehtoina olivat: kyllä sisältyy ja ei sisälly. Seuraavassa kohdassa pyysin perustelut vastaukselle vain, jos vastaaja vastaa vaihtoehdon kyllä sisältyy.

Sisältyykö tunnetaitojen harjoitteluun mielestäsi jonkinlaisia haasteita alakoulussa esimerkiksi yleisesti koulun arkea tai omaa luokkaryhmääsi ajat... kyllä, perustele vastauksesi seuraavassa osiossa.

38 vastausta



Kuvio 5 luokanopettajien näkemykset tunnetaitoihin liittyvän harjoittelun haastavuudesta alakoulussa

Enemmistö (n=25) vastanneista luokanopettajista oli sitä mieltä, että tunnetaitojen harjoitteluun liittyy jonkinlaisia haasteita heidän omasta mielestään esimerkiksi yleisesti koulun arjessa tai omassa luokkaryhmässä.

Oppilaat osallistuvat hyvin vaihtelevasti, osa ei pidä asiaa tärkeänä eikä halua osallistua ja keskustella. Osa pilkataan vastauksista ja osallistumisesta. LO1

Oppilaat tulevat erilaisista taustoista. Joidenkin kotona on ok huutaa ja lyödä ja loukata toista ja se näkyy oppilaiden käytöksessä. LO2

Osalle oppilaista tunnetaitojen harjoittelu on hyvin hankalaa ja vastenmielistä. He harjoittelua kuitenkin eniten tarvitsivat. Liian isot ryhmät vaikeuttavat. Puutteelliset materiaalit voivat myös hankaloittaa. LO3

Joskus ryhmän oppilaiden valmius tunteista puhumiseen tai tunnetaitojen harjoitteluun on niin vaihtelevaa, että asiallista keskustelua on hankala käydä. LO12

Noin kolmas osa (n=13) vastanneista luokanopettajista oli sitä mieltä, että tunnetaitojen harjoitteluun ei liity heidän mielestään haasteita esimerkiksi yleisesti koulun arjessa tai omaa luokkaryhmää ajatellen.

Tulosten perusteella tunnetaitojen opetukseen liittyvät haasteet näyttäytyvät kokonaisuutena moniulotteisina. Vastauksissa korostui, että haasteet eivät rajoitu yksittäisiin tekijöihin, sillä ne muodostuvat sekä koulun arkeen liittyvistä ehdoista että luokanopettajien ja oppilaiden yksilöllisistä valmiuksista. Yleisesti tunnetaitojen opetusta pidettiin merkityksellisenä ja tarpeellisenä, mutta sen toteuttamiseen liittyi käytännön vaikeuksia, joilla on heikentävä vaikutus esimerkiksi opetuksen systemaattisuuteen ja vaikuttavuuteen. Haasteet liittyivät erityisesti ajan ja resurssien riittävyteen, opetuksen suunnitelmallisuuteen sekä oppilasryhmien moninaisuuteen.

Samanaikaisesti vastauksissa ilmeni, että luokanopettajien omat kokemukset omasta osaamisesta ja varmuudesta tunnetaitojen opettajina vaihtelivat. Tämä heijastui myös siihen, miten haastavaksi opetustilanteet koettiin. Luokanopettajan tulisi kiinnittää huomiota omiin tunne- ja vuorovaikutustaitoihin, jotta kykenee toteuttamaan opetuksessa tunnetaitokasvatusta- ja opetusta (Kiviluote 2020, 26). Tästä voi päätellä, että tunnetaitojen opetuksen haasteet muodostuvat kokonaisuudeksi, jossa rakenteelliset, pedagogiset ja yksilölliset tekijät liittyvät toisiinsa ja vaikuttavat opetuksen toteutumiseen koulun arjessa. Haasteita tarkastellaan seuraavaksi tarkemmin koulun arjen sekä yksilötason näkökulmista.

5.3.1 Haasteet koulun arjessa

Ensimmäinen näkökulma on haasteet koulun arjessa, jonka myötä lähdin selvittämään tunnetaitojen opetukseen ja harjoitteluun liittyviä haasteita. Koulun arkeen liittyvät haasteet näyttäytyivät aineistossa moniulotteisesti. Merkittävimpänä yksittäisenä haasteena arjessa korostui ajan riittämättömyys. Luokanopettajat kertoivat, että lukujärjestykset ovat jo valmiiksi täynnä, jolloin tunnetaitojen harjoittelulle ei jää riittävästi tilaa ilman, että se on erikseen huomioitu.

Ainut haaste saattaa olla ajan vähyys. Meillä ei esimerkiksi ole erillistä tunnetaitotuntia, sillä muiden oppiaineiden sisällöt täyttävät lukujärjestyksen. Toki tunnetaitoja integroidaan oppiaineisiin. LO19

Ajanpuute. Mistä oppiaineesta nipistää ajan tähänkin tärkeään asiaan....? LO24

Joskus on vaikea löytää sopivaa aikaa harjoitteluun. LO38

Jalovaara (2006, 13) toteaa, että jo kaksituhattaluvun alkupuolella peruskoulun luokkakoot ovat liian suuria. Lisäksi haasteina mainittiin suuret luokkakoot ja oppilasryhmien monimuotoisuus, jotka vaikeuttivat tunnetaitojen harjoittelua käytännössä. Erityisesti kielelliset haasteet, erilaiset kulttuuritaustat sekä oppilaiden vaihtelevat lähtötasot tunnetaidoissa loivat tilanteita, joissa kaikkien oppilaiden osallistuminen ja tukeminen samanaikaisesti oli haastavaa.

Oppilaat tulevat erilaisista taustoista. Joidenkin kotona on ok huutaa ja lyödä ja loukata toista ja se näkyy oppilaiden käytöksessä. LO2

Ryhmässä on aina erilaisia yksilöitä, toisilla on jo valmiiksi hyvät tunnetaidot kotoa eväänä.

Yleensä kaikkein motivoituneimpia ovat ne valmiiksi hyvät ja ne joiden kanssa lähdetään alemmalta portaalta tarvitsevat enemmän aikaa jota ei ole. LO4

Oppilaiden kielelliset vaikeudet ja kielitaito estävät heitä jonkin verran osallistumasta täysin keskusteluun ja sanoittamaan tunteitaan. LO27

Oppilaiden motivaatio ja suhtautuminen tunnetaitoihin liittyen esiintyi myös haasteena vastauksissa. Osa vastanneista kertoi, että osa oppilaista ei pidä tunnetaitoja merkityksellisenä tai suhtautuivat niihin jopa vastahakoisesti. Tämä puolestaan heijastui heikentävästi tunnetaitoihin

liittyvän työskentelyn avoimuuteen. Mäkelä ja Trogen (2022, 164) toteavat, että lasten tulisi oppia ilmaisemaan tunteitaan aidosti ja avoimesti ilman pelkoa esimerkiksi vähättelystä. Lisäksi vastaajat mainitsivat materiaalien hajanaisuuden ja puutteet, joka puolestaan lisäsi suunnittelutyötä.

Osalle oppilaista tunnetaitojen harjoittelu on hyvin hankalaa ja vastenmielistä. He harjoittelua kuitenkin eniten tarvitsisivat. Liian isot ryhmät vaikeuttavat. Puutteelliset materiaalit voivat myös hankaloittaa. LO3

Kokisin helpommaksi opettaa tunnetaitoja jonkin pedagogisesti perustellun "ohjelman" mukaan. LO5

Oppilaiden asenne tai suhtautuminen voi olla haastavaa. Luokkakoot ovat myös suuria. Monesti ns. Ylimääräiset jäävän muun opetuksen ohella sivuun. LO13

Tunnetaitojen opettamiseen ei esimerkiksi omassa kunnassa ole valmista materiaalia. Opettajat voivat kokea työlääksi materiaalin valmistamisen erillisiin tunnekasvatuksen kokonaisuuksiin ja voi olla, että tunnekasvatusta ei toteuteta tai se toteutuu hyvin pintapuolisesti, jos sen toteuttamiseen ei selvästi ohjata. LO29

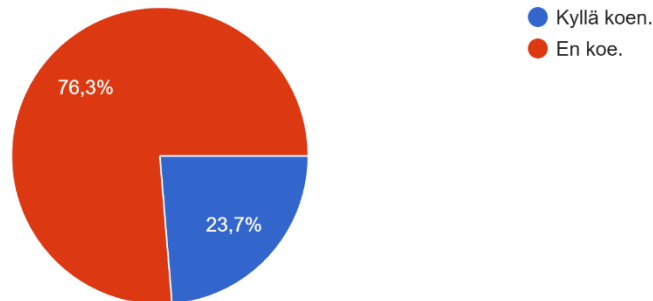
Ajanpuute, jos erillistä aikaa näille ei ole varattu. Toisaalta ryhmään liittyvät haasteet, esim. jos ryhmä on käytökseltään haastava, voi tunnetaitoihin keskittyminen olla oppilaille haastavaa tai sitä ei välttämättä pidetä niin tärkeänä. LO30

5.3.2 Haasteet yksilötasolla

Toinen näkökulma, josta lähdin tarkistelemaan luokanopettajien haasteita tunnetaitojen harjoittelun ja siihen liittyvään opeukseen on haasteet yksilötasolla. Valitsin tämän näkökulman toiseksi, sillä halusin selvittää kokevatko kyselyyni vastanneet luokanopettajat tunnetaitoihin liittyvän harjoittelun ja opettamisen henkilökohtaisesti haastavana. Kohdensin kysymyksen koskemaan juuri yksittäistä vastaajaa sekä hänen henkilökohtaista näkemystensä ja kokemusta. Vastausvaihtoehtoina oli: kyllä koen ja en koe vaihtoehdot. Seuraavaan osioon pyysin vastajalta perustelut vastauksellensa.

Koetko, että tunnetaitoihin liittyvän harjoittelun opettaminen on sinulle haastavaa? Perustele vastauksesi seuraavassa osiossa.

38 vastausta



Kuvio 6 luokanopettajien yksilötasoiset kokemukset tunnetaitojen opetuksen ja harjoittelun haastavuudesta

Enemmistö (n=29) kyselyyn vastanneista luokanopettajista ei kokenut tunnetaitoihin liittyvän harjoittelun opettamista itselleen haastavaksi. He perustelivat vastauksensa seuraavassa osiossa.

Se ei vaadi mitään ihmeellistä luokanopettajalta. Riittää, että käyttää tervettä järkeä. LO2

Olen opiskellut aihetta ja lukenut ja pohdiskellut tätä vuosikausia. LO4

Se on itselleni luontaista. Koen, että tunnetaidot ovat jokaisen oikeus ja luonnollinen tapa kohdata muita. LO7

Pidän itse tunnetaitoja tärkeänä, ja olen esimerkiksi lukenut paljon kirjallisuutta aiheeseen liittyen. Kouluarjessa tulee kasvatuksellisia tilanteita eteen päivittäin, ja näihin tilanteisiin ja niiden selvittelyihin tunnetaidot kytkeytyvät luontevasti. LO19

Luonnollinen osa opettajuuttani. LO25

Olen ollut kiinnostunut toteuttamaan tunnekasvatusta ja ymmärrän, miten merkittävät vaikutukset sillä on. Oma mielenkiinto inspiroi suunnittelemaan. LO29

Loput (n=9) vastaajista puolestaan koki, että tunnetaitoihin liittyvän harjoittelun opettaminen on heille itselleen haastavaa. Seuraavassa osiossa he perustelivat, miksi kokevat tunnetaitoihin liittyvän harjoittelun opettamisen itselleen haastavaksi.

Koulussamme luokkakoot ovat valtavat (30 oppilasta) sekä S2-oppilaita on paljon. Tämä hankaloittaa tuntien pitämistä. LO1

Kokisin helpommaksi opettaa tunnetaitoja jonkin pedagogisesti perustellun "ohjelman" mukaan. LO5

Osittain haastavaa, koska luokanopettajan opinnot eivät suoraan valmista tähän. Opetuksen olisi hyvä olla johdonmukaista. Onneksi on olemassa valmiita materiaaleja, joista saa pohjaa opetukselle. LO8

Joskus ryhmän oppilaiden valmius tunteista puhumiseen tai tunnetaitojen harjoitteluun on niin vaihtelevaa, että asiallista keskustelua on hankala käydä. LO12

Oppilaiden asenne tai suhtautuminen voi olla haastavaa. Luokkakoot ovat myös suuria. Monesti ns. Ylimääräiset jäävän muun opetuksen ohella sivuun. LO13

Yksilötason tarkastelun myötä luokanopettajien kokemusten vaihtelevuus korostui tunnetaitojen opettamisen haastavuudessa. Osa vastaajista koki, että tunnetaitojen opettamisen itselleen vaativaksi, mikä liittyi erityisesti riittämättömäksi koettuun koulutukseen, pedagogisten mallien puutteeseen sekä epävarmuuteen siitä, miten tunnetaitoja tulisi systemaattisesti opettaa. Sielunahjo (2023, 281) mainitsee, että haasteena koetaan, kun perusopetussuunnitelma jättää paljon tulkinnan varaa luokanopettajille siinä, miten tunnelukutaitoa tulisi opettaa koulussa. Perusopetussuunnitelma (POPS2016) kuitenkin edellyttää, että tunne- ja vuorovaikutustaitoja tulee opettaa kaikille perusopetuksen oppilaille (Kiviluote 2020,10).

Luokanopettajat kertoivat vastauksissa lisäksi, että haasteita syntyi esimerkiksi myös tilanteissa, joissa oppilaiden tunnereaktiot olivat voimakkaita tai vaikeasti ennakoitavia. Lisäksi vastausten mukaan haasteita syntyi, kun oppilaat eivät kyenneet sanoittamaan tunteitaan, mikä puolestaan vaikeutti ohjausta ja vuorovaikutusta. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että kun lapsi osaa tunnistaa ja sanoittaa erilaisia tunteita riskit esimerkiksi huonoon ja väkivaltaiseen käytökseen vähenevät. Lasten tunnetaitojen harjoittaminen on tärkeää. (Kiviluote 2020, 21.) Mäkelä (2023, 49) toteaa, että usein koulussa harjoitellaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja aikuisten johdolla juuri sellaisissa tilanteissa, kun on tapahtunut jotakin ikävää.

Toisaalta merkittävä osa luokanopettajista ei kokenut tunnetaitojen opettamista erityisen haastavaksi, vaan he pitivät sitä luontevana osana omaa työtään ja jokapäiväistä vuorovaikutusta ajatellen. Tällaisissa vastauksissa korostuivat luokanopettajien oma kokemus, kiinnostus aiheeseen sekä henkilökohtaiset valmiudet kohdata oppilaat tunnetasolla. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamiseen vaikuttavat muun muassa opettajan oma kiinnostus aiheesta, joka näkyy, millaisella tasolla tunne- ja vuorovaikutustaitoja opetetaan lapsille koulussa (Sielunahjo 2023, 280).

Osa opettajista kertoi vastauksissa, että käytännön kokemus ja arjen tilanteet ovat kehittäneet heidän osaamistaan tunnetaitojen opettamisessa ja harjoittelussa enemmän kuin muodollinen koulutus. Yksilötason haasteet näyttäytyivät siten vahvasti opettajakohtaisina ja olevan sidoksissa paitsi koulutukseen ja kokemukseen myös luokanopettajien omiin asenteisiin ja käsityksiin tunnetaitojen merkityksestä opetustyössä.

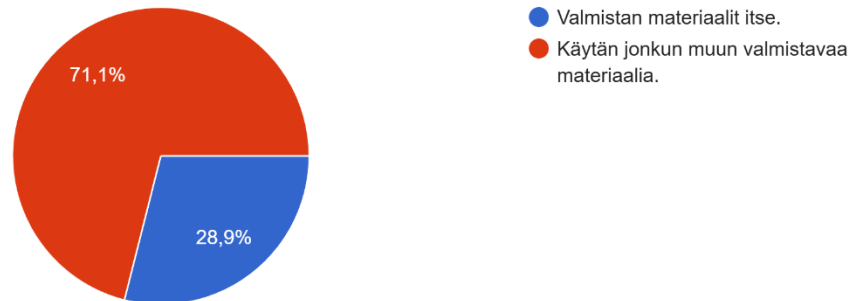
5.4 Valmiudet tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun

5.4.1 Käytössä olevat materiaalit

Valmiuksia tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun tarkastelin aineistostani kahdesta näkökulmasta. Ensimmäinen näkökulma on, millaisia materiaaleja luokanopettajilla on tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun käytössä. Alkuun kysyin käyttävätkö luokanopettajat tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun itsevalmistavaa vai jonkun muun valmistavaa materiaalia (kuvio 7). Jos vastaaja käytti jonkun muun valmistavaa materiaalia, pyysin häntä vastaamaan seuraavaan osioon.

Käytätkö tunnetaitojen opettamiseen tai harjoitteluun itse valmistavaasi vai jonkun muun valmistamaa materiaalia? Jos käytät valmista, vastaa seuraavaan osioon.

38 vastausta



Kuvio 7 luokanopettajien käyttämä materiaali tunnetaitojen opetukseen ja harjoitteluun

Suurin osa luokanopettajista (n=27) käyttää tunnetaitojen opettamiseen tai harjoitteluun jonkun muun valmistavaa materiaalia. Loput vastaajista (n=11) valmistaa materiaalin itsenäisesti. Jos luokanopettaja vastasi vaihtoehtona, että käyttää jonkun muun valmistavaa materiaalia, pyysin häntä vastaamaan seuraavaan osioon. Seuraavassa osiossa pyysin vastaajaa kertomaan, mistä hän on löytänyt valmiita materiaaleja käyttöönsä.

Otan netistä, niitä, mitkä ovat helposti printattavissa ja valmiita harjoituksia sellaisenaan.

LO2

Mieli ry, Pesäpuu, Muumien tunnetaidot jne. LO9

Hyvinvoinnin vuosikellon materiaalit, Mieli ry:n materiaalit, oppikirjojen materiaalit. LO11

KiVa-materiaali, hyvinvoinnin vuosikello LO26

Värinautit, Mieli ry, Mannerheimin lastensuojeluliitto, LO27

Vastausvaihtoehdoissa ei ollut kohtaa, joka mahdollistaa vastata, että vastaaja käyttää sekä itse- että toisen valmistamaa materiaalia. Seuraavan osion vastauksia lukiessa huomioin, että useampi vastaaja kertoi käyttävän sekä itse- että toisen valmistamaa materiaalia tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun eli he kertoivat asiasta omasta tahdosta.

Käytän sekä muiden että valmistan itse. Esimerkiksi Värinautit, Tampereen kaupungin materiaali, Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikello, Mieli ry., Pelastakaa lapset ry., Viitottu rakkaus...

LO1

Olen käyttänyt valmiita materiaaleja esim freedistä tai mieli ry:n sivuilta. Myös valmiit tunnetaitoihin liittyvät kirja, Fanni-sarja tai Molli-sarja sopivat hyvin ja olemme työskennelleet näiden pohjalta. Olen myös valmistanut itse materiaalia. LO29

Käytän sekä omaa että toisten valmistavaa. Hyviä sivustoja; mieli ry, värinautit, freed-palvelu. LO31

Käytän sekä omiani että toisten valmistamia. Olen etsinyt materiaalia Freedista, SPR:n ja Mieli ry:n sivuilta ja hakenut kirjastosta tunnetaitoihin liittyviä lastenkirjoja. LO5

Brackett, Reyes, Rivers, Elbertson & Salovey (2012) ovat tarkastelleet tutkimuksessaan opettajien asenteita ja uskomuksia tunnetaitojen opetukseen liittyen. Tulokset osoittavat, että luokanopettajien asenteet, uskomukset ja motivaatio tunnetaitojen opettamiseen liittyen vaikuttavat tunnetaitojen opetuksen aktiivisuuteen ja laatuun, joka puolestaan vaikuttaa siihen, missä määrin he hyödyntävät erilaisia menetelmiä ja materiaaleja opetuksessa. Tutkimuksessa myös todettiin, että opettajien uskomukset ja suhtautumiset tunnetaitojen opetukseen liittyen vaihtelevat, mikä selittää juuri erilaisten käytäntöjen ja materiaalien vaihtelun opettajien välillä. (Brackett ym.2012.)

Aineistoni perusteella kyselyyni vastanneet luokanopettajat käyttivät erilaisia materiaaleja tunnetaitojen opettamiseen vaihtelevasti. Valmiit materiaalit olivat laajasti käytössä ja niitä oli saatavilla eri paikoista kuten esimerkiksi internetistä. Vastauksien perusteella materiaalin käyttö näyttäytyä tärkeänä tukena tunnetaitojen opetuksessa.

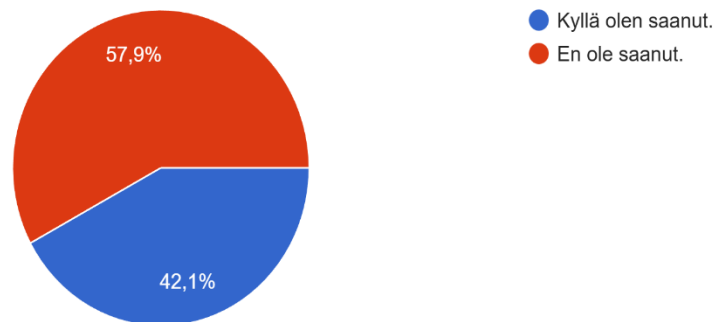
5.4.2 Koulutustarpeet

Toinen näkökulma, josta tarkastelin luokanopettajien valmiuksia tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun liittyi heidän koulutustarpeisiinsa. Jalovaara (2006, 12–13) on todennut jo kaksikymmentävuotta sitten, että taloudellisia resursseja tulee kohdistaa opetukseen ja kasvatukseen, kuten esimerkiksi opettajien täydennyskoulutuksiin. Kyselyni viimeisenä kysymyksenä kysyin,

ovatko luokanopettajat saaneet tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun jotakin koulutusta. Vastausvaihtoehtoja oli kaksi: kyllä olen saanut ja en ole saanut. Vastauksia tuli molempiin vastausvaihtoehtoihin (kuvio 8).

Oletko saanut tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun jotakin koulutusta? Jatka vastauksen jälkeen seuraavaan osioon.

38 vastausta



Kuvio 8 Luokanopettajien saama koulutus tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun

Vastaukset jakautuivat melko tasaisesti. Enemmistö (n=22) luokanopettaja vastasi, että ei ole saanut tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun koulutusta. Loput (n=16) luokanopettajat vastasivat, että ovat saaneet koulutusta tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun.

Ensimmäisen vastauksen antamisen jälkeen pyysin vastaajia jatkamaan seuraavaan osioon. Seuraavassa osiossa kysyin, missä ja kuka koulutuksen on järjestänyt, jos vastaaja oli saanut tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun jotakin koulutusta.

Lapin yliopistolla, Täydennyskoulutuskeskuksen järjestämänä "Tunne- ja vuorovaikutustaitoja draaman keinoin" LO10

Rovaniemen kaupunki on kouluttanut opettajiaan hyvinvoinnin vuosikelloon liittyen. LO11

Työnantajan tarjoamaa Mieli ry:n koulutusta LO12

Suomen Latu, Sykli, Yhteispeli-hanke. LO17

Teatteri pensaa kurssi. LO28

Jonkin verran tätä aihetta on sivuttu opettajankoulutuksessa. LO30

Mieli ry. Kävi koulullamme lyhyesti kouluttamassa opettajia. LO32

Jos vastaaja ei ollut saanut koulutusta tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun, kysyin, olisivatko he valmiita osallistumaan kyseisiin koulutuksiin. Tunnetaitojen opetusta voi pitää vaativana toimintana. Luokanopettajille tulisi järjestää kursseja tunnetaitojen opettamiseen liittyen esimerkiksi erilaisissa koulutuspäivissä, sillä opettajien omia tunne- ja vuorovaikutustaitoja on tärkeää kehittää. (Jalovaara 2006, 95.) Moni vastanneista luokanopettajista halusi kehittää omaa osaamistaan tunnetaitojen opettamisessa ja harjoittelussa juuri koulutuksen avulla. Lähes kaikki vastanneet luokanopettajat, jotka eivät olleet saaneet koulutusta, olisivat valmiita osallistumaan sellaiseen.

Osallistuisin mielelläni koulutukseen. LO29

Voisihan sitä osallistua. LO33

Olisin valmis osallistumaan. LO36

Muutama vastaajista mainitsi, että osallistuisi koulutuksiin vain tietyin ehdoin.

Voisin osallistua palkallisesti ja työpäivän aikana, mutta en vapaa-ajalla tai omakustanteisesti. LO2

En ole saanut koulutusta. Työpäivien ohella tähän pitäisi kouluttaa enemmän. Osallistuisin koulutuksiin mielelläni, mutten oma kustanteisesti. LO13

Kyllä, jos se olisi ilmaista. LO15

Olisin valmis osallistumaan työajan puitteissa. LO26

Neljä luokanopettajaa, jotka eivät olleet saaneet tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun koulutusta eivät olleet kiinnostuneita tai halukkaita osallistumaan kyseisiin koulutuksiin.

En koe tarvitsevani koulutusta. LO6

Peruskoulutuksessa olisi kyllä hyvä olla tunnetaitoihin liittyvää opetusta, jos sitä ei vielä ole. Ehkä tähän hetkeen en juuri kaipaa koulutusta, koska koen tunnetaitojen opetuksen sujuvan hyvin. Olen kuitenkin avoin koulutuksille, jos hyvä sellainen tulee vastaan! LO20

En usko, että osallistuisin. LO21

En olisi valmis osallistumaan koulutukseen. LO31

Omakustanteisesti olen opiskellut. LO4

Avola ja Pentikäinen (2022, 169) mainitsevat, että usein opettajienkoulutuksissa jätetään huomioimatta se, miten merkittävä vaikutus tunteilla on ajatellen oppimista ja hyvää vuorovaikutusta. Vastauksissa luokanopettajat kertoivat myös kehitysideoita luokanopettajakoulutukseen, jossa tunnetaitojen opettaminen ja harjoittelu huomioitaisiin entistä enemmän juuri kouluttautumisvaiheessa. Muutama luokanopettaja ilmaisi perusteluissa ajatuksen luokanopettajakoulutuksen roolin merkityksestä tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun liittyen tulevaisuudessa.

Toivoisin, että tunnetaitojen opettaminen integroitaisiin luokanopettajan koulutukseen. Olisin valmis käymään luentomuotoisen koulutuksen, josta saisi valmista materiaalia tunnetaitojen opettamiseen. LO5

6 Pohdinta

6.1 Tulosten yhteenveto

Tutkimukseni tulokset kerron vielä tiivistetysti, joihin olen lisännyt kriittistä pohdintaa. Tutkimukseni tavoitteena oli tarkastella alakoulussa opettavien luokanopettajien näkemyksiä tunnetaidoista, niiden opettamisesta ja harjoittelemisesta sekä niihin liittyvistä haasteista ja valmiuksista. Tulokset osoittavat, että luokanopettajat ymmärtävät ja jäsentävät tunnetaidot laaja-alaisena ja moniulotteisena kokonaisuutena, joka sisältää sekä yksilön sisäisiä prosesseja että sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä taitoja. Keskeisiksi tunnetaidoiksi määrittyivät erityisesti tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja säätely. Lisäksi myös empatia ja vuorovaikutustaitoja korostettiin useaan otteeseen. Tulokset vastaavat sosioemotionaalisen oppimisen (SEL) viitekehystä, jossa keskeisiksi osa-alueiksi määritellään itsetuntemus, itsesäätely, sosiaalinen tietoisuus, vuorovaikutustaidot sekä vastuullinen päätöksenteko (CASEL, 2026). Tulokset ovat myös yhteneväiset aikaisemmin tehtyjen tutkimusten kuten esimerkiksi Denhamin (2006), Durlak ym. (2011) ja Taylor ym. (2017) kanssa, jossa tunnetaidot nähdään keskeisenä osana sosioemotionaalisten taitojen kehitystä.

Opettajien suhtautuminen tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun liittyen oli yhtä vastaanutta luokanopettajaa lukuun ottamatta myönteistä. Tunnetaidot nähtiin tärkeänä ja merkittävänä osana koulun kasvatustehtävää ja oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Samanaikaisesti tuloksissa kuitenkin ilmeni näkemyseroja sen suhteen, tulisiko tunnetaitoja opettaa ja harjoitella erillisinä oppitunteina vai integroituna osaksi koulun arkea.

Kaikki kyselyyni vastanneet luokanopettajat olivat harjoitelleet oppilaidensa kanssa tunnetaitoja. Tunnetaitojen harjoittelu näyttöä monipuolisena ja vahvasti arkeen liitettyä toimintana, joka on usein myös hyvin eri tilanteista ja ympäröivistä olosuhteista riippuvaa. Luokanopettajat hyödynsivät ja toteuttivat tunnetaitojen opetusta ja harjoittelua erityisesti vuorovaikutustilanteissa, keskustelun, mallintamisen sekä tunteiden sanoittamisen kautta. Tämä tukee käsitystä tunnetaitojen oppimisesta kontekstisidonnaisena ja kokemuksellisena prosessina. Tunnetaitojen harjoittelun koettiin tukevan erityisesti luokan ilmapiiriä ja oppilaiden vuorovaikutustaitoja. Tätä voidaan pitää linjassa aikaisemmin tehtyjen tutkimusten kanssa, joiden mukaan tunnetaitojen harjoittelu parantaa oppilaiden sosiaalista käyttäytymistä ja vähentää puolestaan häiriökäyttäytymistä (Durlak ym. 2011).

Tulokset herättivät samalla kysymyksen opetuksen suunnitelmallisuudesta. Jos tunnetaitojen opettaminen tapahtuu pääosin spontaanisti arjen eri tilanteissa, jääkö se tällöin pedagogisesti tavoitteelliseksi vai pikemminkin toiminnaksi, jota toteutetaan ilman ennakkointia ja suunnitelmua. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että suunnitelmalliset sosioemotionaalisen oppimisen (SEL) ohjelmat tuottavat merkittäviä oppimistuloksia (Durlak ym, 2011, Taylor ym. 2017), mikä herättää kysymyksen siitä, jäävätkö nämä hyödyt saavuttamatta, mikäli opetus tapahtuu pelkästään arjen tilanteisiin.

Tunnetaitojen harjoittelun toteuttamiseen liittyi myös haasteita. Keskeisimmät haasteet liittyivät ajan puutteeseen, suuriin ryhmäkokoisiin sekä oppilaiden yksilöllisiin eroihin. Tuloksissa esiintyi luokanopettajien kokemat puutteet koulutuksessa ja käytettävissä materiaaleissa. Lisäksi osa vastanneista luokanopettajista koki omat valmiutensa tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun liittyen riittämättömiksi, erityisesti järjestelmällisen ja suunnitelmallisen opetuksen näkökulmasta. Tulokset osoittavat, että vaikka tunnetaitojen opettamisen ja harjoittelun merkitys tunnustetaan laajasti, niiden systemaattinen toteuttaminen koetaan haasteelliseksi koulun arjessa, sillä niiden opettamiseen ei välttämättä ole riittäviä resursseja tai selkeitä rakenteita.

Tulokset kertovat, että luokanopettajat käyttävät tunnetaitojen opetukseen ja harjoitteluun monipuolisesti erilaisia materiaaleja. Lisäksi suurin osa kyselyyni vastanneista luokanopettajista ovat valmiita kehittämään osaamistaan koulutuksien avulla. Osa luokanopettajista ei kokenut lisäkoulutusta tarpeelliseksi ja osa kertoi, että on valmis osallistumaan koulutuksiin tietyin ehdoin, kuten esimerkiksi silloin, kun koulutus järjestetään työajan puitteissa.

Tulosten perusteella tunnetaitojen merkitys koulukontekstissa näyttyy vahvana ja lähes itsestään selvänä. Havainto on kiinnostava, sillä se viittaa siihen, että tunnetaitojen asema osana koulun kasvatustehtävää on vakiintunut luokanopettajien ajattelussa. Samalla voi kuitenkin pohtia, missä määrin kyse on yleisestä ajattelutavasta, joka koostuu erilaisista arvojen ja normien kokonaisuudesta osana yhteiskunnan toimintaa, jota esimerkiksi kouluissa tulee ylläpitää. Tällä tarkoitan sitä, miten luokanopettajat saattavat korostaa tunnetaitojen merkitystä, koska niiden tärkeys on vahvasti esillä perusopetuksen opetussuunnitelmassa (POPS2016), tutkimuskirjallisuudessa sekä koulutuspoliittisessa keskustelussa. Näin ollen tulokset eivät siis välttämättä kerro pelkästään luokanopettajien henkilökohtaisista näkemyksistä, vaan lisäksi myös siitä, millaisia odotuksia ja ihanteita opettajuuteen tämän päivän yhteiskunnassa liitetään.

6.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusmahdollisuudet

Tutkimuksen tekeminen prosessina oli vaativaa ja paljon aikaa vievää esimerkiksi siihen sisältyvien monien vaiheiden myötä. Tutkimuksen tekeminen ja onnistuminen vaati paljon myös kokonaisvaltaista pohdintaa. Tutkimuksen teko oli erittäin antoisaa. Erityisesti oman tutkimuksen aineistoon tutustuminen ja sen tarkastelu oli hyvin mielenkiintoista. Aikaisemmin olen tehnyt kandidaatin tutkielman, joten tutkimuksen tekemiseen syventyminen oman pro gradu -tutkielman myötä oli hieno ja silmiä avaava kokemus. Tutkimuksen tekemisen ohella korostui ajatus siitä, että pidän omaa tutkimukseni aihetta todella tärkeänä ja ajankohtaisena.

Tutkimukset tulokset eivät pääosin yllättäneet minua, mutta herättivät laajaa pohdintaa tutkimusongelman ja tulosten ympärille. Pohdintaa herätti myös se, että olen itse tuleva luokanopettaja eli aihe on ajankohtainen itselleni myös tästä näkökulmasta. Mietin, miten itse tulevaisuudessa huomioin parhaalla mahdollisella tavalla opetuksessani tunnetaitojen opettamisen ja harjoittelun siten, että se palvelee niin oppilaitani kuin itseäni opettajana.

Alkuun pohdin aineistonkeruumenetelmää eli sitä, kerääkö aineiston sähköisellä kyselylomakkeella vai haastattelulla. Valitsin lopulta sähköisen kyselyn, sillä se mahdollistaa myös tarpeeksi laajan aineiston hankkimisen. Uskon, että vaikka sähköinen kyselyni sisälsi avoimia kysymyksiä, niin syvällisemmät vastaukset olisin saanut haastattelun avulla. Lisäksi se olisi ollut itselleni uusi aineistonkeruumenetelmä, sillä keräsin aineiston myös kandidaatin tutkielmaani sähköisellä kyselyllä. Päädyin valitsemaan itseäni enemmän palvelevan vaihtoehdon, sillä pro gradu -tutkielman teko itsessään oli jo paljon enemmän aikaa vievä ja syvällisempi prosessi kuin aikaisemmin tekemäni kandidaatin tutkielma.

Aineiston laajuus herätti alkuun kysymyksen sen riittävydestä. Lopulta ajattelen, että aineistoni laajuus ($n=38$) oli laadulliselle tutkimukselle riittävä, sillä kyselylomake koostui pääosin avoimista kysymyksistä eli sain riittävästi dataa aineiston analyysiin ja tuloksiin. Aineistoni perusteella ei voi tehdä laajaa yleistystä tutkimustuloksista, mutta siihen en pyrkinyt tutkimuksessani. Tulokset kuvaavat ennen kaikkea tietyn opettajajoukon näkemyksiä, jossa onnistuin tekemilläni rajauksilla.

Tutkimukseni perustella voidaan päätellä, että tunnetaitojen merkitys on vahvasti alakouluissa tunnettu. Tunnetaitojen opettaminen ja harjoittelu nähdään olennaisena osana luokanopettajan työtä ja koulun kasvatus tehtävää. Samalla tulokset osoittavat, että tunnetaitojen opetus ja harjoittelu on pitkälti opettajalähtöistä ja sidoksissa yksittäisen opettajan osaamiseen,

kokemukseen ja pedagogisiin valintoihin. Tämän myötä voi todeta, että tunnetaitojen opetus ja harjoittelu alakoulussa on osittain epäyhtenäistä ja altista vaihteluille eri luokkien ja koulujen välillä, vaikka perusopetussuunnitelma (POPS2016) siihen kaikkia velvoittaa.

Lisäksi tutkimukseni perusteella voidaan päätellä, että tunnetaitojen opettaminen edellyttää lisää kehitystyötä kouluissa. Tunnetaitojen opettamiseen tarvitaan lisää selkeyttä ja suunnitelmallisuutta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että arjen vuorovaikutustilanteiden merkityksen vähentymistä, vaan niiden täydentämistä esimerkiksi tavoitteellisilla ja tutkimusperustaisilla menetelmillä. Tähän oivan lähestymistavan viitekehyksen tarjoaa esimerkiksi sosioemotionaalisen oppimisen (SEL) ohjelmien hyödyntämisen yhtenä mahdollisena vaihtoehtona tunnetaitojen opetuksessa ja harjoittelussa. (CASEL, 2026.)

Tutkimukseni myös tuo tarpeen tarkastella tunnetaitojen opettamista laajemmassa koulutukseen liittyvässä yhteiskunnan kontekstissa. Jos tunnetaitojen kehittämistä pidetään yhtenä keskeisistä tavoitteista, tulisi sen näkyä esimerkiksi resurssien kohdentamisessa, opetuksen rakenteissa sekä opettajankoulutuksessa.

Pidän tunnetaitoja, niiden opettamista ja harjoittelua mielenkiintoisena aiheena koulumaailmassa. Tutkimukseni mahdollistaa eri jatkotutkimusmahdollisuuksia. Tunnetaitojen opetusta ja harjoittelua voitaisiin tutkia ja tarkastella oppilaiden näkökulmasta, sillä se mahdollistaisi kokonaisvaltaisemman kuvan tunnetaitojen merkityksestä ja vaikuttavuudesta. Tutkimus voisi kertoa, miten tunnetaitojen opettaminen ja harjoittelu konkreettisesti toteutuu koulussa.

Tutkimuksessani rajasin tunnetaitojen opettamisen ja harjoittelun alakoulun luokanopettajien näkemyksiin. Jatkotutkimuksessa voitaisiin tutkia yläkoulun tai toisen asteen opettajien näkemyksiä tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun liittyen.

Jotta tunnetaitojen opettamista ja harjoittelua voidaan yleisesti kehittää kestävästi ja yhdenvertaisesti osana peruskoulua, jatkotutkimuksissa voitaisiin tutkia tunnetaitojen opettamisen ja harjoittelun rakenteellisia edellytyksiä eli esimerkiksi sitä, millaiset resurssit ja koulun toimintamallit tukevat niiden toteutumista. Myös opettajankoulutuksen roolia tunnetaitojen opetuksen ja harjoittelun kehittämisessä voitaisiin tutkia tulevaisuudessa enemmän.

Lähteet

Ahonen, T. & Pulkkinen, L. 2023. Koulu ja oppiminen. Teoksessa Pulkkinen, L., Ahonen, T. & Ruoppila, I. (toim.) Ihmisen psykologinen kehitys. Santalahti-kustannus, 125–148.

Alijärvi, P. 2023. Empatiataitoja voi kehittää. Teoksessa Roth, P-C, Korhonen, A. & Saarenpää, J. (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. Minea Kustannus ja Media Oy, 169–179.

Aro, T. & Nurmi, J-E. 2019. Motivaatio, tunteet ja oppiminen. Teoksessa Ahonen, T., Aro, M., Aro, T., Lerkkanen, M-K. & Siiskonen, T. (toim.) Oppimisen vaikeudet. Niilo Mäki Instituutti, 128–147.

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2022. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.

Avola, P., Sointi, T., Jyrkiäinen, A., & Pentikäinen, V. 2026. Teachers' wellbeing beliefs: A longitudinal case study. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 11,15. DOI: <https://doi.org/10.1007/s41042-026-00287-9> (luettu 10.1.2026)

Brackett, M.A., Reyes, M.R., Rivers, S.E., Elbertson, N.A. & Salovey, P. 2012. Assessing teachers' beliefs about social and emotional learning. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 30(3), 219–326. DOI: [Assessing Teachers' Beliefs About Social and Emotional Learning - Marc A. Brackett, Maria R. Reyes, Susan E. Rivers, Nicole A. Elbertson, Peter Salovey, 2012](https://doi.org/10.1177/1063426912468444) (luettu 2.12.2025)

CASEL. (2026). *What is SEL?* Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. DOI: <https://casel.org/what-is-sel/> (luettu 1.4.2026.)

Cacciatore, R. 2007. Aggression portaat. OPETUSHALLITUS.

Gross, J. 2015. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0033397> (luettu 1.2.2026)

Denham, S. 2006. Social-emotional competence as support for school readiness: What is it how do we assess it? *Early Education and Development*, 17(1), 57–89. DOI: [\(PDF\) Social–](#)

Emotional Competence as Support for School Readiness: What Is It and How Do We Assess It? (luettu 5.2.2026)

Denham, S., Bassett, H. & Zinsser, K. 2012. Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal*, 40(3), 137–143. DOI: [\(PDF\) Early Childhood Teachers as Socializers of Young Children's Emotional Competence](#) (luettu 5.2.2026)

Durlak, J., Weissberg, R., Dymnick, A., Taylor, R. & Schellinger, K. 2011. The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, January/February 2011, Volume 82, Number 1, Pages 405–432. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x> (luettu 5.2.2026)

Hakala, J. 2024. Laadullisen tutkimuksen ABC. Menetelmäopas opinnäytetyön tekijälle. Gaudeamus.

Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus Oy.

Jennings, P. & Greenberg, M. 2009. The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research* Spring 2009, Vol. 79, No. 1, pp. 491–525. DOI: <https://www.scispace.com/pdf/the-prosocial-classroom-teacher-social-and-emotional-25zmo7aytk.pdf> (luettu 15.1.2026)

Joronen, K. & Häkämies, A. 2010. Prosessidraamalla tunnetaitoja. Teoksessa Joronen, K. & Koski, A. (toim.) *Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluyhteisössä*. Tampereen Yliopistopaino Oy, 138–159.

Juutti, P. & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gau deamus Oy.

Jääskinen, A. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten keskus ja kirjapaja Oy.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammatti-korkeakoulu.

Kantelus, L. 2023. Tulevaisuuden työelämätaidot yhteistyön, vuorovaikutuksen ja konfliktiratkaisukyvyyn näkökulmasta. Teoksessa Roth, P-C, Korhonen, A. & Saarenpää, J. (toim.) *Tunne-lukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen*. Minea Kustannus ja Media Oy, 193–213.

Kiviluote, J. 2020. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan yläkoulussa. Tunnetaitojen opettamisen Aggression portaat- opetusohjelman avulla. JP-Kustannus ja koulutus Oy.

Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus, 73–87.

Kontu, E. & Pirttimaa, R. 2016. Opettaja ja vuorovaikutus. Teoksessa Takala, M., Kontu, E., Pirttimaa, R., Sarromaa Hausstätter, R. & Kjälman, I. (toim.) Erityispedagogiikka ja kouluikä. Gaudeamus Helsinki University Press, 111–116.

Korhonen, K. 2021. SEL-ohjelmat ja niiden käytön tutkimus kouluissa- BoD- Books on Demand, Helsinki, Suomi.

Kumpulainen, K., Renlund, J., Byman, J. & Wong, C-C. 2022. Empathetic encounters of children's augmented storying across the human and more than-human worlds, *International Studies in Sociology of Education*, 31:1-2, 208-230, DOI: [Empathetic encounters of children's augmented storying across the human and more-than-human worlds](#) (Luettu 10.3.2026.)

Kuusela, M. & Lintunen, T. 2010. Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen ja tuki koulussa. Teoksessa Joronen, K. & Koski, A. (toim.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä. Tampereen Yliopistopaino Oy, 119–137.

Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin. PS-kustannus.

Lajunen, K., Ahl, N-M., Andell, M., Laakso, M-L. & Yleniys-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille- perusteita ja periaatteita. Teoksessa Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. (toim.) Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 11–21.

Löfström, J. 2025. Järjen ja tunteiden vuoropuhelu opetuksessa. Teoksessa Puustinen, M., Marjokorpi, J. & Säntti, J. (toim.) Erimielisten tila. Vaikeiden aiheiden käsittely opetuksessa. Gaudeamus Oy, 36–54.

Mori, Y., Ståhlberg, T., Zhang, X., Mishina, K., Herkama, S., Korpilahti-Leino, T., Ristkari, T., Kanasuo, M., Siirtola, S., Närhi, V., Savolainen, H., Hinkka-Yli-Salomäki, S., Torii, S., Matsubara, K., Kishida, K., Hida, N., Ishikawa, S., & Sourander, A. 2025. Let's learn about emotions program: Acceptability, fidelity, and students' mental well-being outcomes for Finnish primary

school children. *Children*, 12(9), 1251. DOI: <https://doi.org/10.3390/children12091251> (luettu 4.1.2026)

Mäkelä, H. & Trogen, T. 2022. Tunteita päästä varpaisiin. Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena. Kirjapaja, Helsinki.

Mäkelä, P. 2023. Tunne- ja vuorovaikutustaidot itsetunnon kehittymisen keskiössä. Teoksessa Roth, P-C, Korhonen, A. & Saarenpää, J. (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. Minea Kustannus ja Media Oy, 43–51.

Nevalainen, I. 2023. Tunnelukutaito yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta. Teoksessa Roth, P-C, Korhonen, A. & Saarenpää, J. (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. Minea Kustannus ja Media Oy, 23–29.

Opetushallitus 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Next Print. Saatavilla www-osoitteessa: [perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf](#) (luettu 12.2.2026)

Pirkanen, H., Jokinen, K., Karhinen-Soppi, A., Notko, M., Lämsä, T., Otani, M., Meil, G., Romero-Balsas, P., & Rogero-García, J. (2019). Children's Emotions in Educational Settings: Teacher Perceptions from Australia, China, Finland, Japan and Spain. *Early Childhood Education Journal*, 47(4), 417–426. DOI: [Children's Emotions in Educational Settings: Teacher Perceptions from Australia, China, Finland, Japan and Spain | Early Childhood Education Journal | Springer Nature Link](#) (luettu 15.4.2026)

Pitkäranta, A. 2026. Laadullinen tutkimus 2.0. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. BoD. Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi.

Ranssi-Matikainen, H. 2023. Tunnelukutaito parisuhteen ja perheen hyvinvoinnin näkökulmasta. Teoksessa Roth, P-C, Korhonen, A. & Saarenpää, J. (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. Minea Kustannus ja Media Oy, 181–191.

Ronkainen, S., Karjalainen, A. & Mertala, S. 2008. Graafisen kyselylomakkeen suunnittelu. Teoksessa Ronkainen, S. & Karjalainen, A. (toim.) Sähköä kyselyyn! Web-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa. Lapin yliopistopaino, 31–41.

Roth, P-C. 2023. Johdanto. Teoksessa Roth, P-C, Korhonen, A. & Saarenpää, J. (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. Minea Kustannus ja Media Oy, 14–21.

- Roth, P-C., Korhonen, A. & Saarenpää, J. Esipuhe. Teoksessa Roth, P-C, Korhonen, A. & Saarenpää, J. (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. Minea Kustannus ja Media Oy, 193–213. 9–12.
- Rukkila, A. 2023. Kanadan malli- tunnelukutaidon opetus koulussa. Teoksessa Roth, P-C, Korhonen, A. & Saarenpää, J. (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. Minea Kustannus ja Media Oy, 111–125.
- Salovaara, R. & Honkonen, T. 2000. Rakenna hyvä luokkahenki. PS-kustannus.
- Sielunahjo, J. 2023. Tunnelukutaito- yleisimmät kysymykset ja pohdinnat. Teoksessa Roth, P-C, Korhonen, A. & Saarenpää, J. (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. Minea Kustannus ja Media Oy, 277–290.
- Sinkkonen, J. 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. WSOY.
- Taylor, R., Oberle, E., Durlak, J. & Weissberg, J. 2017. Social–Emotional Learning: A Meta-analysis of Follow-Up Effects. *Child Development* (vol. 88, number 4).
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. TAMMI.
- Valli, R. 2018. Aineiston keruu kyselylomakkeella. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. PS-kustannus, 92–116.
- Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. PS-kustannus.

Liitteet

Liite 1: Tutkimuskyselyn saatekirje

Hei sinä alakoulussa työskentelevä luokanopettaja!

Tutkin pro gradu -tutkielmassani luokanopettajien näkemyksiä tunnetaitojen opettamisesta ja niiden harjoittelusta alakoulussa.

Millaisia ajatuksia sinulla liittyy tunnetaitoihin ja niiden opettamiseen?

Tutkimukseni aineiston kerään tämän kyselylomakkeen avulla, johon pyydän ystävällisesti vastaamistasi, jos haluat osallistua tutkimukseeni. Jokainen vastaus on arvokas!

Toivon, että pohdit jokaista kysymystä huolellisesti ja perustelet vastauksesi sitä pyytäessäni.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu täysin anonymisti ja kestää noin 10–15 minuuttia.

Tietosuojaan liittyen saat minulta lisätietoja sähköpostitse: aletapio@ulapland.fi

Kiitos paljon!

Ystävällisin terveisin Aletta Anniina Tapio

Liite 2: Tutkimuskysely: Tunnetaitojen opettaminen ja harjoittelu alakoulussa

Millä luokka-asteella toimit luokanopettajana tällä hetkellä?

1. luokkaa
2. luokkaa
3. luokkaa
4. luokkaa
5. luokkaa
6. luokkaa

Millaisia taitoja tunnetaitoihin sisältyy mielestäsi?

Pidätkö itse luokanopettajana tärkeänä alakoulussa oppilaiden kanssa toteutettavaa tunnetaitoihin liittyvää opetusta ja harjoittelua? Perustele vastauksesi seuraavaan osioon.

Kyllä pidän.

En pidä.

Pidän luokanopettajana alakoulussa toteutettavaa tunnetaitoihin liittyvää opetusta ja harjoittelua tärkeänä, koska, perustelut.

En pidä luokanopettajana alakoulussa toteutettavaa tunnetaitoihin liittyvää opetusta ja harjoittelua tärkeänä, koska, perustelut.

Miten ja millä tavoin tunnetaitoja olisi mielestäsi hyvä harjoitella oppilaiden kanssa?

Oletko harjoitellut omien oppilaidesi kanssa tunnetaitoja? Perustele vastauksesi seuraavassa osiossa.

Kyllä olen.

En ole.

Jos vastasit kyllä, niin millä tavoin olette harjoitelleet tunnetaitoja?

Jos vastasit en ole, niin miksi et? Voisitko kuitenkin ajatella ottavasi tunnetaitojen harjoittamisen osaksi opetustasi?

Pitäisikö mielestäsi tunnetaitojen harjoittelu ottaa selkeämmin huomioon koulun arjessa ja esimerkiksi lukujärjestyksessä? Perustele vastauksesi seuraavassa osiossa.

Kyllä pitäisi.

Ei pitäisi.

Jos vastasit kysymykseen kyllä pitäisi, miksi pitäisi ottaa enemmän huomioon? Miten mielestäsi tunnetaitojen harjoittelun tulisi sisältyä koulun arkeen?

Jos vastasit kysymykseen ei pitäisi, miksi ei?

Sisältyykö tunnetaitojen harjoitteluun mielestäsi jonkinlaisia haasteita alakoulussa esimerkiksi yleisesti koulun arkea tai omaa luokkaryhmääsi ajatellen? Jos vastaat kyllä, perustele vastauksesi seuraavassa osiossa.

Kyllä sisältyy.

Ei sisälly.

Jos vastasit edelliseen osioon kyllä, millaisia haasteita olet kohdannut?

Koetko, että tunnetaitoihin liittyvän harjoittelun opettaminen on sinulle haastavaa? Perustele vastauksesi seuraavassa osiossa.

Kyllä koen.

En koe.

Miksi koet tunnetaitoihin liittyvän harjoittelun sinulle haastavaksi?

Miksi et koe tunnetaitoihin liittyvää harjoittelua sinulle haastavaksi?

Käytätkö tunnetaitojen opettamiseen tai harjoitteluun itse valmistavaasi vai jonkun muun valmistamaa materiaalia? Jos käytät valmista, vastaa seuraavaan osioon.

Valmistan materiaalit itse.

Käytän jonkun muun valmistamaa materiaalia.

Jos käytät jonkun muun valmistavaa materiaalia, kerro, mistä olet niitä löytänyt?

Oletko saanut tunnetaitojen opettamiseen ja harjoitteluun jotakin koulutusta? Jatka vastauksen jälkeen seuraavaan osioon.

Kyllä olen saanut.

En ole saanut.

Jos olet saanut koulutusta, missä ja kuka koulutuksen on järjestänyt?

Jos et ole saanut koulutusta, olisitko valmis osallistumaan kyseisiin koulutuksiin?