

”Kaikki tunteet ovat sallittuja”

*Etnografinen tutkimus 4.-
luokkalaisten tunnetaidoista*

Kandidaatintutkielma

Tuija Koivuranta

0304528

Kasvatustieteiden tiedekunta

Yleinen kasvatustiede

Suvi Lakkala

Lapin yliopisto

Kevät 2014

TIIVISTELMÄ

Kandidaatintutkielman lähtökohtana oli kiinnostukseni mielenterveystaitoihin ja niiden kehittämiseen Mielenterveystaidot alakouluun –hankkeen avulla. Tutkielmassa selvitin, millaisia vaikutuksia hankkeella oli oppilaiden tunnetaitojen kehitykselle ja miten oppilaat ovat kokeneet oppitunnit tunnetaitojen opettamisen osalta.

Tutkimus on kvalitatiivinen tutkimus, jossa aineistonkeruumenetelmänä käytin havainnointia, keskustelua sekä kyselylomaketta, joka suunnattiin oppilaille ja opettajille. Tutkimustuloksia analysoin teemoittelemalla ja etsin vastauksia tutkimukseni tutkimuskysymyksiin. Tutkimustulokset todistavat, että tunnetaitotunnit ovat olleet hyvin onnistuneita oppilaiden tunneilmaisujen kehittymisessä. Oppilaiden on tunnetaitotuntien avulla helpompi huomioida muiden oppilaiden kielteisiä- ja myönteisiä tunteita, sekä oppia tunnistamaan ja kehittää omia tunteita itsessä.

Tutkimustulokset todistavat myös sen, että tunnetaitojen opettaminen koettiin positiivisena kokemuksena. Tunnetaitotunneilla harjoitukset ovat tärkeässä osassa oppilaan tunnetaitojen kehitystä ja samalla vahvasti läsnä myös oppilaiden kokeman turvallisuuden tunteen ja aikuiseen kohdistuvat luottamuksen suhteen. Oppilaat kokivat hyödyllisiksi tunnetaidot ja niiden opettamisen sekä ymmärsivät sen merkityksen hyvinvoinnin kannalta.

Avainsanat: mielenterveystaidot, mielenterveys, tunnetaidot

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO	4
2	MIELENTERVEYSTAIDOT ALAKOULUUN –HANKE	5
3	MIELENTERVEYS VOIMAVARANA	6
3.1	Mielenterveys ja mielen hyvinvointi	6
3.2	Mielenterveystaidot alakoulussa	7
3.3	Mielenterveystaidot alakouluun -hankkeen laatima malli mielenterveystaidoista... 8	
4	TUNNETAIDOT	11
4.1	Tunteet	11
4.2	Tunneäly ja tunnetaidot	12
4.3	Empatia osana tunnetaitoja	13
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄT	15
6	TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTON KOONTI	16
6.1	Etnografia.....	17
6.2	Havainnointi.....	18
6.3	Keskustelu	19
6.4	Kyselylomake oppilaille ja opettajille	19
6.5	Sisällönanalyysi aineiston analyysimenetelmänä.....	21
7	TUTKIMUSTULOKSET	23
7.1	Tunnetaitojen merkitys oppilaille	23
7.2	Tunnetaitojen oppiminen	25
7.3	Tunnetaitotuntien mielekkyys	28
8	POHDINTA	32
9	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA JATKOTUTKIMUKSET	34
	LÄHTEET	36
	LIITTEET	38

1 JOHDANTO

Meidän kaikkien yleiseen hyvinvointiin vaikuttaa olennaisesti mielenterveys. Ihmisen voimavarat kuluvat ja uusiutuvat elämän eri vaiheissa, mutta mielenterveyden perusta luodaan jo lapsuudessa. Mielenterveyttä ja siihen liittyviä tietoja ja taitoja voi kuitenkin vahvistaa koko elämän ajan. Myös mielen hyvinvoinnin näkökulmasta yksilön voimavarat ja taidot ovat korostuneessa asemassa. (Lange-land & Vinje 2013, 299-300.)

Tutkimusten puutteellisuus lasten tunnetaidoista mielenterveyden näkökulmasta nostaa esiin alakouluikäisten lasten mielenterveystaitojen tutkimisen tunteiden osalta tarpeelliseksi. Kouluympäristössä tunteet ovat vahvasti läsnä, joten on tärkeää, että lapset saavat jatkuvaa tukea ja ohjausta omien tunnetaitojen kehittämisessä. (Mielenterveystaidot alakouluun 2012-2014.)

Tutkimukseni pohjautuu Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveystaidot alakouluun hankkeeseen. Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia lasten kokemuksia tunteista ja kuinka he ovat oppineet ilmaisemaan ja käsittelemään omia ja muiden tunteita paremmin tunnetaitotuntien avulla. Tutkimuksen avulla selvitän, millaisia ovat 4.- luokkalaisten oppilaiden yleisimmät kokemukset tunteista ja tunnetaitoharjoituksista, joilla näitä taitoja opetetaan. Nostan myös esille tutkimuksessani opettajien näkemyksiä siitä, ovatko oppilaat oppineet hallitsemaan tunteitaan tunnetaitotuntien avulla. Eroavatko mahdollisesti oppilaiden ja opettajan mielipiteet toisistaan tunnetaitojen osalta?

Tutkielmani on laadullinen tutkimus, joka perustuu oppilaiden ja opettajien näkemyksiin oppilaiden tunnetaidoista. Aineistonkeruutapana käytän tutkimuksessani havainnointia, keskustelua sekä kyselylomaketta oppilaille ja opettajille. Tuloksia analysoin teemoittelemalla etsien vastauksia määrittelemiini tutkimuskysymyksiin.

2 MIELENTERVEYSTAIDOT ALAKOULUUN –HANKE

Kandidaatintutkielmani pohjautuu Suomen Mielenterveysseuran hankkeeseen. Suomen Mielenterveysseura on suorittanut hankkeita toisen asteen oppilaille ja yläkoululaisille, joiden pohjalta on saatu materiaalia kouluihin, jotka edistävät oppilaiden mielenterveyttä. Alakouluissa on siis havaittu tarvetta vastaavanlaiselle materiaalille, johon Mielenterveystaidot alakouluun hanke perustuu. (Mielenterveystaidot alakouluun 2012-2014.)

Mielenterveystaidot alakouluun –hanke on keväällä 2012 käynnistynyt pilotti-hanke. Tarkoituksena on kehittää 1- 6 luokka-asteille opetuskokonaisuus, joka tukee elämäntaitoa ja ihmisenä kasvamista. Tavoitteena on lisätä alakouluikäisten hyvinvointia ja vahvistaa oppilaiden voimavaroja etsimällä ja luomalla tähän tarkoitukseen sopivia erilaisia toimintamalleja. Tässä hankkeessa on mukana alakouluja Etelä-Suomesta, joissa pilotoidaan mielenterveystaitojen opetuskokonaisuutta kevästä 2012 syksyyn 2014. Mielenterveystaidot alakouluun –hanke on nostanut myös yhdeksi kehityskohteeksi työhyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen kodin ja koulun välillä. Tavoitteena on saada edellä mainituille asioille tukevaa osaamista, sekä löytää erilaisia työvälineitä niiden kehittämiseksi. (Mielenterveystaidot alakouluun 2012-2014.)

Kouluyhteisön toiminnassa ja mielenterveystaitojen opetuksessa hyödynnetään hankkeen aikana tuotettuja malleja ja materiaaleja. Tavoitteena on tämän hankkeen aikana tuotetun materiaalin valtakunnallinen levittäminen vuodesta 2015 alkaen. Suomen Mielenterveysseura hallinnoi Mielenterveys alakouluun –hanketta. (Mielenterveystaidot alakouluun 2012-2014.)

3 MIELENTERVEYS VOIMAVARANA

Mielenterveyden voimavaralähtöinen näkökulma lähtee salutogeenista eli terveyslähtöisestä ajattelusta. Salutogeeninen näkökulma korostaa elämän hyviä puolia, jossa mielenterveys nähdään yksilön ominaisuutena, jota voidaan vahvistaa. Mielenterveys nähdään yleisesti voimavarana, jonka avulla pystymme mahdollistamaan erilaisia asioita elämässämme. Mielenterveys ei ole siis pelkästään sairaudesta puhumista. (Langeland & Vinje 2013, 299 - 300.)

3.1 Mielenterveys ja mielen hyvinvointi

Mielenterveys käsitteenä on hyvin mielenkiintoinen ja laaja. Mielenterveys on tullut sanana suomenkieleen vasta 1950-luvulla. Aikaisemmin kun olemme puhuneet käsitteestä mielenterveys, olemme todellisuudessa tarkoittaneet mielen sairautta. Näiden kahden käsitteen välillä on suuri ero. Mielenterveys on elämäntaidollinen käsite. Pystymme kuvaamaan sitä voimavaraksi, joka mahdollistaa elämässämme monia eri asioita. Mielenterveydessä oleellista on, ettei siitä voida hoitaa lääketieteellisin keinoin, emmekä pysty tekemään siitä diagnooseja. Mielenterveys on oma itsenäinen kokonaisuus, jossa korostetaan elämän myönteisiä puolia. Hyvää mielenterveyttä pystymme vahvistamaan ja tukemaan. Mielenterveys vaikuttaa suoraan elämämme laatuun. (Heiskanen, Halonen & Sassi 2006, 17-19.)

Mielenterveys on voimavara, joka tukee arjessa jaksamista ja auttaa mahdollisten vastoinkäymisten selviytymisestä. Mielenterveyttä voidaan määritellä jopa elämän kivijalaksi. Olennaisia kykyjä joissa mielenterveys ilmenee, on ihmisten väliset ilmisuhteet ja yleisesti toisista välittäminen. Yleisesti meidän ei tarvitse olla koko ajan tyytyväisiä elämään, mutta mielen hyvää terveyttä ilmaisee aika ajoin tunne elämänilosta, luottamuksesta sekä toivon säilyttämisestä elämään. (Heiskanen & kumpp. 2006,19.)

Puhuttaessa mielen hyvinvoinnista, pystymme määrittelemään sille psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen ja henkisen ulottuvuuden (Törrönen, Hanukkala, Ruuskanen & Korhonen 2009, 7). Fyysisen osa-alueen tärkein asia on itsestä huolehtiminen esimerkiksi ravinnon, liikunnan ja levon kautta. Itsetuntemus, tunnetaitojen ja elämäntaitojen kehittyneisyys kertovat psyykkisestä terveydestä. Sosiaaliseen terveyteen liittyvät oleellisesti ihmissuhdetaidot. Hyvä vuorovaikutus on tärkeä osa sitä. Arvostusten ja eri arvojen pohtiminen ja sisäistäminen kertovat puolestaan henkisestä terveydestä. Nämä kaikki vaikuttavat mielen terveyteen ja ihmisen itse muodostamaan vuorovaikutukseen ihmisten välillä, ympäröivään yhteiskuntaan sekä kulttuuriin arvoihin. Toimintaympäristöämme ja yhteisöllä on myös vaikutuksensa yksilön mielen hyvinvoinnille. (Törrönen, Hanukkala, Ruuskanen & Korhonen 2009, 7-8.)

Tarkastellessa mielen hyvinvointia, liittyy siihen myös oleellisesti tiedollinen ulottuvuus, joka antaa valmiuksia mielenterveystietojen ja -taitojen käyttöön. Mielenterveys voidaan määritellä jopa koko elämämme ajan olevaksi voimavaraksi, jota käytämme päivittäin. Näitä mielen hyvinvoinnin taitoja pystymme vahvistamaan, oppimaan sekä tukemaan koko elämämme ajan. (Törrönen, & kumpp. 2009, 7- 8.)

3.2 Mielenterveystaidot alakoulussa

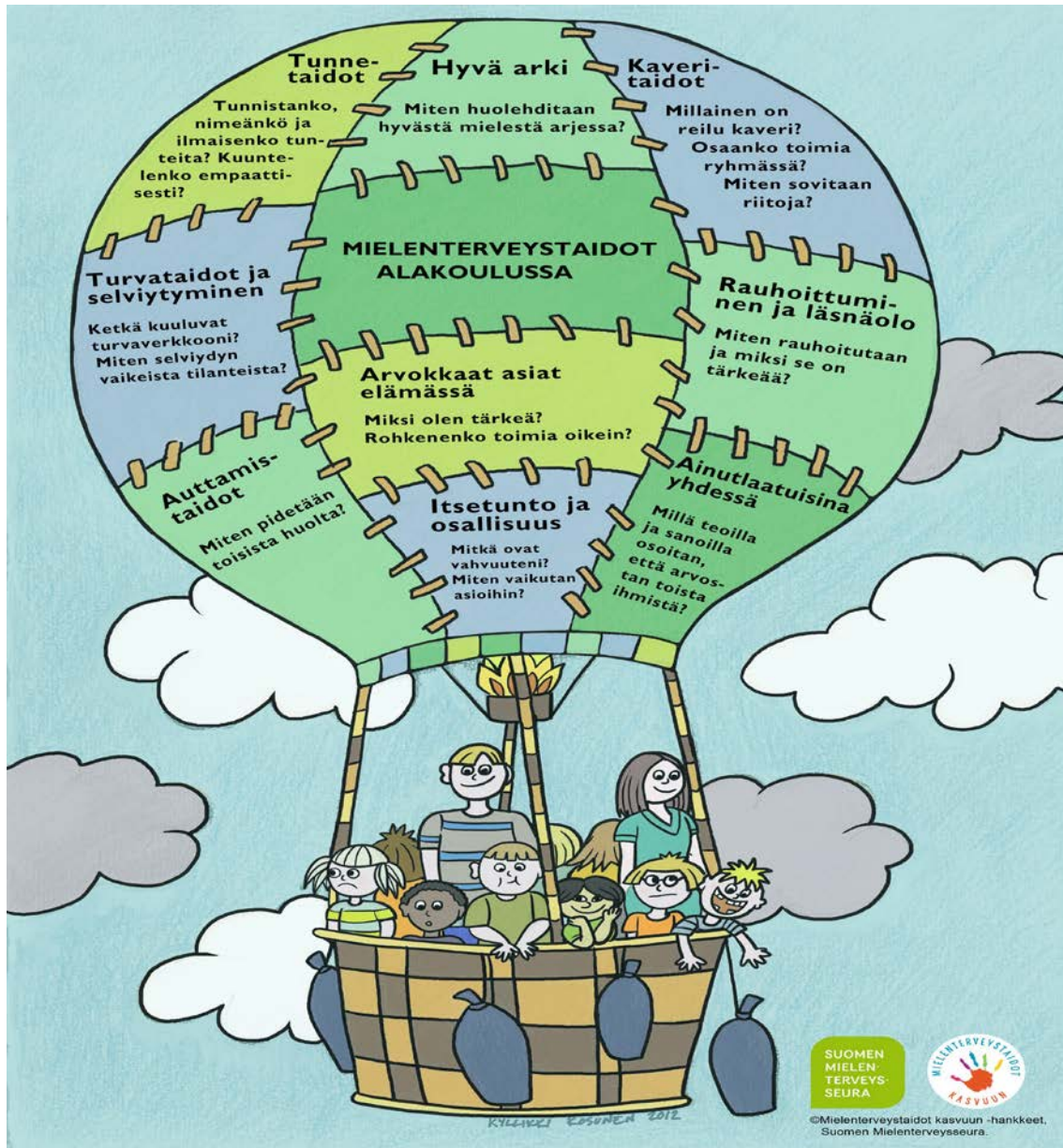
Mielenterveyden edistäminen koulussa edellyttää pitkäjänteisyyttä ja suunnitelmallista työtä niin yhteisö- kuin yksilötasollakin. Lähtökohta kouluissa mielen hyvinvoinnin edistämiseksi muodostuu mielenterveydellistä ajatusta tukien ja ymmärtäen. Lisäksi koulut määrittelevät, että mielen hyvinvoinnin perusta rakentuu ja näkyy opetus- ja hyvinvointisuunnitelmissa, unohtamatta kumminkaan yhteisöllisyyden ja ryhmässä toimimisen taitojen lisääntymistä kouluissa. Nämä edellä mainitut asiat ovat kaikki taitoja, jotka pystyvät antamaan merkkejä mielen hyvinvoinnin oppimisesta sekä koulun arvostavasta asenteesta mielenterveyden edistämiseksi. (Törrönen, & kumpp. 2009, 11.)

Weare (2005) on tutkinut paljon mielenterveystaitoja. Hän on sen pohjalta määritellyt lasten mielenterveystaitojen opetukselle yleisempiä keskeisimpiä elementtejä, jotka tulisi ottaa perusopetuksessa huomioon. Wearen mukaan opetuksen tulisi tukeutua opetusmenetelmiin, jotka keskittyvät erilaisiin elämäntaitoihin, esimerkkinä ihmissuhdetaidot. Weare korostaa myös, että opetusta tulisi olla tarjolla kaikille oppilaille. Opetuksen tulisi keskittyä oppilaiden yleisen hyvinvoinnin, itsetunnon ja itseluottamuksen edistämiseen. Parhaiden oppimistulosten saavuttamiseksi olennaiseen rooliin muodostuu luokka, joissa opetus tapahtuu. Opetuksen tulisi tapahtua oppilaille turvallisessa ja tutussa ilmapiirissä. (Weare & Markham 2005, 117-119.)

Koulu mielenterveystaitojen edistäjänä muodostuu oppilaille hyvin keskeiseksi. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2004) on laadittu jo mielenterveystaidot osaksi ympäristö- ja luonnontiedon sekä terveystiedon opetusta. Mielenterveystaidoista pystyy määrittelemään eri tutkimustulosten perusteella, että sitä voidaan opettaa ja oppia samalla lailla verrattuna muihin tunnetaitoihin. (Weare 2000, 10.)

3.3 Mielenterveystaidot alakouluun -hankkeen laatima malli mielenterveystaidoista

Mielenterveystaidot alakouluun –hanke on osana laajempaa kehittämishanketta *Mielenterveystaidot kasvuun*. Kehityshankkeen tarkoituksena on mielenterveyteen liittyvien taitojen laajentaminen osaksi opetuskokonaisuutta kaikille lasten ja nuorten kanssa työskenteleville henkilöille. Lisäksi hankkeen avulla pyritään kehittämään elämäntaitoa vahvistava opetuskokonaisuus, joka tavoittelee ihmisenä kasvamista lasten- ja nuorten osalta. (Mielenterveystaidot alakouluun 2012-2014.)



Kuva 1. Alakoululaisten mielenterveystaidot (Suomen mielenterveysseura 2014)

Kuvassa 1 ovat näkyvillä Mielenterveystaidot alakouluun –hankkeessa määritellyt lasten mielenterveystaidot. Esimerkiksi lapsen on tärkeä ymmärtää, miten hän pystyy huolehtimaan hyvästä mielestä arjessa ja miten omilla sanoilla ja teoilla kykenee osoittamaan toiselle, että arvostaa häntä. Muita taitoja ovat kyky tunnistaa oma turvaverkko sekä ymmärtää millainen on reilu kaveri, ja miten pystyy sovittamaan erilaisia riita- ja ongelmatilanteita heidän kanssaan. Yksi osa mielenterveystaidoista muodostuu tunnetaidoista. Tunnetaidot ovat tuntei-

den ilmaisemisen, nimeämisen ja havaitsemisen taitoja. Kandidaatintutkielmani käsittelee lasten tunnetaitoja, mutta tutkimuksessani on hyvä ottaa huomioon, että eri mielenterveystaitoihin luokiteltavat osa-alueet ovat kuitenkin yksi yhteinen kokonaisuus, jotka yhdessä muodostavat mielenterveystaidot.

4 TUNNETAIDOT

Tunnetaidot ovat taitoja, joita käytämme päivittäin. Tunnetaitoihin kuuluu olennaisesti omien sekä muiden tunteiden nimeäminen ja tunnistaminen. Omaan tunneälykkyyteen ja omien tunteiden ilmenemiseen on tärkeää ymmärtää tunteiden alkuperä. Tunnetaitojen merkitys on todella tärkeä, koska ne ohjaavat tekojamme, päätöksiämme, ajatuksiamme sekä haaveitamme. (Peltonen 2005, 12-14.) Tunnetaitojen oppiminen kehittää lapsella erilaisia ongelmaratkaisutilanteita sekä edistää mielenterveyttä ja yleistä terveyttä. (Weare 2004, 79-80.)

4.1 Tunteet

Tunteet ovat meille tuttuja jokapäiväisestä elämästämme. Ihmisellä on käytössä monia tunteita rakkaudesta vihaan, ilosta suruun ja epätoivosta hilpeyteen. Usein, kun puhutaan tunne-elämyksistä, ensimmäisenä tulevat mieleen kielteiset tunteet, esimerkiksi ahdistuksen tunne. Tärkeä havainto on kumminkin, että positiivisiin kokemuksiin liittyy myös tunteita, esimerkiksi iloa ja rakkautta. Mieli ei kumminkaan palauta näitä kokemuksia yhtä helposti tietoisuuteen. Tunteita voidaan myös määritellä järjen vastakohtaksi, sillä tunteet voivat sekoittaa ajatteluamme ja mahdollisesti häiritä järkipäisten ratkaisujen tekemistä niin aikuisena kuin lapsenakin. (Isokorpi & Viitanen 2001, 24.)

Tunteet ovat suuressa roolissa lapselle kasvatuksen ja oppimisen suhteen. Kasvatus voidaan nimetä yhdeksi suureksi kulttuuriseksi käytännöksi. Ihmisten tunteille antama merkitys riippuu hyvin paljon siitä, mikä merkitys tunteille annetaan lapsen kasvatuksessa. Tunne-elämän ilmiöitä pystytään tulkitsemaan eri tavoin esimerkiksi sen mukaan, millaisia tunnekäsitteitä olemme omaksuneet kulttuuristamme tai millainen käsitys meillä on ihmisestä tai siitä mikä on arvokasta. (Puolimatka 2004,19.) Lapselle kasvatuksessa tunteiden positiivinen

tarttumisen merkitsee paljon. Lapsen luontainen innostus on suuri voimareservi, jota kasvattajan ja opettajan tulisi muistaa vaalia (Jalovaara 2005, 10).

Tunteiden merkitys oppimisessa on myös suuri lapselle. Lapsella on luontainen halu tietää ympärillä tapahtuvista asioista, joten tiedonhalu johtaa lapsen tutki-
maan ulkomaailman asioita. Oikea ajattelu ei ole tunteetonta, vaan tunteet ovat läheisessä suhteessa ajatteluun (Puolimatka 2004, 126). Elämässämme on monia asioita, joiden oppiminen edellyttää elämyksiä ja tunteita. Esimerkiksi ihmissuhteet ovat arvoja, joita ei voi oppia ilman tunteita. Oppiminen on yleisesti riippuvainen tunteista ja omista asenteista opeteltavaa asiaa kohtaan. (Puolimatka 2004, 123-127.)

4.2 Tunneäly ja tunnetaidot

Tunneäly käsitteenä on vielä melko nuori. Tunneälystä voidaan sanoa, että se on kykyä tunnistaa ja tulkita itsestä ja toisista ihmisistä nousevia tunteita sekä tuottaa näistä tunnehavainnoista asianmukaista päätelmiä ja säätelytoimia oman ajattelun ja toiminnan tueksi (Saarinen & Kokkonen 2003, 17). Määritelmän mukaisesti tunneälyssä on kyse itseen ja toisiin ihmisiin, ja erillisiin tilanteisiin liittyvistä tunnetiedoista ja -taidoista. Näin ollen tunneäly on älykkyyttä, jota kuka tahansa pystyy kehittämään. (Saarinen & Kokkonen 2003, 17.)

Todella älykkäästi voi toimia vain ihminen, joka hyväksyy omat tunteensa, tiedostaa ne ja osaa hallita niitä. Tunneälyssä on siis kysymys ennen kaikkia omien tunteiden hallitsemisesta, kuin myös muiden tunteiden tiedostamisesta sekä kokemuksen ja tiedon hyväksikäyttämistä omassa toiminnassa. Tunneäly ei kumminkaan ole perinteinen älykkyystekijä, vaan kyse on itsehavainnoinnin ja tavoitteellisuuden lisäämisestä nimenomaan tunnerintamalla. (Saarinen & Kokkonen 2003, 18-19.)

Tunnetaito on puolestaan taito tunnistaa tunteita itsessä ja muissa sekä pystyä nimeämään niitä. Lapsella tunnetaito voi esimerkiksi tarkoittaa sitä, että hän ky-

kenee hillitsemään mielihalujaan jonkin tavoitteellisen päämäärän hyväksi. Tunnetaidot voidaan määritellä ongelmien ja aggressioiden käsittelykyvyksi. Tunnetaito on myös kyky aidosti suvaita ja kohdata erilaisia ihmisiä. Tunnekasvatuksen lähtökohtana peruskoulussa on myönteinen ja kannustava ilmapiiri. Koulun ja kodin yhteistyö muodostuu näin ollen ratkaisevan tärkeäksi. (Jalovaara 2005, 95-97.)

Tunnekasvatus on koulun jokapäiväistä toimintaa. Koulussa opetettavat tarinat auttavat lapsia kehittymään tunnetaitojen osalta, sekä lapsi oppii ymmärtämään eri ilmiöiden syyt. Koulun tehtävänä on tiedollisen opetuksen rinnalla kehittää myös lasten elämisen taitoja, johon tunnetaito kuuluu. Tunne- ja sosiaaliset taidot parantavat lasten yleistä kouluviihtyvyyttä ja näin lisäävät motivaatiota koulutyöhön, ehkäisee koulukiusaamista sekä edistää työrauhaa. Tunnetaidot auttavat lapsia selviytymään eri elämäntilanteissa, edistää hyvinvointia sekä auttavat empatiantaitojen kehitystä. (Jalovaara 2005, 96-98.)

4.3 Empatia osana tunnetaitoja

Empatia rakentuu itsetuntemukselle, joka on keskeinen osa tunneälyä (Goleman 1995, 127). Se on myös erityisesti yhteydessä tunteiden säätelyyn (Kokkonen 2003, 100). Empatiaa voidaan kuvata ymmärtävänä vuorovaikutuksena ihmisten välillä. Samalla se on ymmärtämistä, tunnesuuntautuvuutta sekä mielentilan tutkimista, menemättä kumminkaan mukaan toisten tunnetilaan. Kun puhutaan empaattisesta ihmisestä, tarkoitamme sillä aisteiltaan ihmistä, joka samaistuu herkästi muiden tunnereaktioihin, sekä samalla pyrkii ymmärtämään muiden ihmisten tunnereaktioiden käytöstä ja erilaisia näkökulmia. (Kokkonen 2003, 100)

Käytännössä empaattisuus ilmenee jakamisena, antamisena, tukemisena, lohduttamisena sekä huolenpitona. Empaattisuudessa yhdeksi tärkeimmäksi asiaksi pystytään nostamaan havaitsemisen- sekä ymmärtämisen taito, toisten tunteista. Empatia perustuu siis vastavuoroisuuteen. Ennen kuin pystymme

ymmärtämään muiden tunteita, tulee meidän osata tunnistaa omia tunteita itsessämme. Empatiataitoja kehittäessä on hyvä ensimmäisenä kiinnittää huomiota muiden auttamiseen ja siihen, saako siitä itsellensä hyvän mielen. Lähtökohdana empaattisuudelle on auttamisen halu. (Isokorpi 2004, 134-135.)

Empatian oppiminen tunnetaitona edellyttää, että on itse joskus saanut osakseen empatiaa. Empatiaa pystymme oppimaan ja harjoittamaan monella eri tavalla elämässämme esimerkiksi pohtimalla ja eläytymällä tunne-elämään, sekä kuuntelemalla toisia ihmisiä aidosti. (Salovaara & Honkonen 2008, 15.) Kaikilla ihmisillä ei ole samanlaisia taipumuksia empatian oppimiselle. Oppiminen voidaan nähdä vuorovaikutuksena, johon toisilla on synnynnäisesti paremmat lahjat kuin toisilla. Kauppila (2000, 187) on määritellyt lasten empatiakykyjen kehitymisessä kolme muotoa. Lapsien tulee osata nimetä ja eritellä toisten tunteita, ymmärtää toisen rooli ja näkökulma sekä pyrkiä emotionaaliseen vastavuoroisuuteen.

5 TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten 4.- luokkalaiset oppilaat kokevat tunnetaitotunnit ja ovatko oppilaat oppineet tunnistamaan ja käsittelemään omia ja muiden tunteita paremmin tunnetaitotuntien avulla. Tutkimuksessa selvitetään myös, miten opettajat näkevät lasten tunteiden hallinnan ja ilmaisun. Tarkastelen yleisesti myös, miten tunnetaitoja opetetaan alakoulussa. Tunnetaitoja tarkastelen tutkimuksessani lasten näkökulmasta, mutta luottavuutta tutkimukselleni saan huomioidessani myös opettajien näkökulman lasten tunnetaitojen kehityksestä.

Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

1. Ovatko 4.- luokkalaiset oppineet tunnistamaan/ käsittelemään omia- ja muiden tunnetaitoihin liittyviä taitoja tunnetaitotuntien avulla?
2. Miten 4.- luokkalaiset ovat kokeneet tunnetaitotunnit?

6 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTON KOONTI

Tutkimukseni on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tämän tutkimuksen keskeisenä tutkimuksellisenä kehyksenä on käytetty etnografista tutkimusotetta. Tutkimuksessani yhdistyy myös erilaisia tutkimuksellisia lähestymistapoja.

Helmikuussa 2014 aloitin yhteistyön yhden Mielenterveystaidot alakouluun-hankkeessa mukana olevien 4.- luokkalaisten oppilaiden sekä opettajan kanssa. Tarkoituksena oli tutustua tunnetaitotunteihin, joita opettaja opetti oppilaille. Kyseisessä koulussa oli käytössä pariopettajuuden malli, joten sen myötä sain tutkimukseeni laajan otoksen oppilaiden osalta, koska ryhmäkoko oli luonnollisesti isompi. Tutkimukseen osallistui 36 iältään 10- 11-vuotiaista oppilasta, joita havainnoin kahdella tunnetaitotunnilla. Tunnetaitotuntien havainnoinnin lisäksi otin satunnaisesti neljä oppilasta keskustelemaan tunnetaidoista ja niiden opettamisesta. Keskustelun tavoitteena oli, että oppilaat saisivat kertoa vapaasti omin sanoin kokemuksista ja ajatuksista tunnetaidoista sekä tunnetaitoharjoituksista koulussa. Keskustelun pohjalta suunnittelin oppilaille kyselylomakkeen, jossa nostin esille keskustelussa tulleita tunnetaitoihin liittyviä asioita, jotka tukivat myös tunnetaitotuntien tavoitteita. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää yhden mielenterveyden osa-alueen, tunnetaitojen, kehitystä oppilaiden näkökulmasta sekä siitä, millaisena oppilaat kokevat tunnetaitotuntien opetuksen.

Ennen tutkimukseni aloittamista luvat pyydettiin jokaiselta neljännen luokan oppilaalta ja heidän vanhemmaltaan tai huoltajaltaan kirjallisesti. Kaksi huoltajaa eivät antaneet lapsellensa lupaa osallistua tutkimukseen, joten tuntien havainnoinnissa tai kyselyissä en ole huomionnut tutkimustuloksiin heidän vastauksia.

6.1 Etnografia

Etnografia on laadullinen tutkimusmenetelmä, jonka tarkoituksena on pyrkiä kuvaamaan erilaisia yhteiskunnallisia ja sosiaalisia ilmiöitä (Eskola & Suoranta 1998, 104). Tutkimuksessani käytän etnografista menetelmää yhtenä tutkimuksen päämenetelmänä, mutta olen kerännyt tutkimukseni aineistoa myös kyselylomakkeista sekä avoimista keskusteluista oppilaiden kanssa.

Etnografia on havainnointimuoto, jonka tavoitteena on kuvata käyttäytymistä mahdollisimman luonnollisissa olosuhteissa. Etnografia voidaan määritellä luonteeltaan tutkimustyyliksi, jossa tutkija tavoittelee ympärillään tapahtuvan toiminnan sisäistämistä, sekä pyrkii ymmärtämään toiminnassa ilmeneviä merkityksiä. Menetelmänä etnografia tavoittelee kuvaamaan sanoin erilaisia käytäntöjä toiminnassa. (Eskola & Suoranta 1998, 104-106.) Tutkijana en keskity vain yleisiin havaintoihin, vaan pyrin kaikkien aistien, esimerkiksi ilmeiden ja eleiden tutkimiseen ja tulkintaan. Etnografinen tutkimusote antaa minulle mahdollisuuden päästä käsiksi koulussa elettyihin arjen käytäntöihin tunnetaitojen osalta. Havaintojeni pohjalta pystyn esimerkiksi rakentamaan kyselyn oppilaille tunnetaidoista.

Toimintaympäristössä tutkijan läsnäolo saattaa vaikuttaa kohderyhmän käyttäytymiseen, joten tutkija ei pysty muodostamaan täysin todenmukaisia tuloksia tutkittavasta kohteesta. (Holiday 2007, 16, 137). Tutkijana huomasin etnografian tutkimusmenetelmänä hyvin haastavaksi. Tutkimusmenetelmän haastavuus ilmenee siinä, kuinka nopeasti erilaista tietoa kertyy pienessäkin ajassa ja kuinka kauan aikaa vie näiden asioiden kirjoittaminen koneelle.

Etnografian rikkaus on hiljaisen tiedon kerääminen, joka monessa muussa tutkimusmenetelmässä jää uupumaan. Hiljainen tieto määritellään puhumattomaksi tiedoksi, jonka tekijät eivät välttämättä aina pysty kertomaan, sekä aina edes tiedosta kaikkea sitä mitä itse tiedämme (Pöyhönen 2011, 87). Hiljainen tieto on tutkimuksessani tärkeä piirre, esimerkiksi tunnetaitoharjoituksia havainnoidessa.

Oppilas pystyy ilmaisemaan tärkeääkin tietoa, vaikka hän ei puhuisikaan mitään harjoitusten aikana.

6.2 Havainnointi

Havainnoinnin ensisijainen tarkoitus oli selkeyttää kandidaatintutkielmani toiminta-ajatusta. Olin muodostanut alustavan käsityksen mielenterveystaidoista sekä siihen liittyvistä tunteidoista. Mielenterveystaidot alakouluun-teoriamateriaalin pohjalta. Ajatuksieni saaminen lopulliseen muotoon mielenterveystaidoista vaati perehtymistä mielenterveysaineistoon sekä tunnetaitotuntien havainnointiin.

Olin mukana kahdessa tunnetaitotunnin opetuksessa. Näiden tuntien havainnoinnin aikana perehdyin parhaani mukaan tunnetaitojen opetukseen, materiaaliin, harjoituksiin sekä oppilaiden ilmeisiin, eleisiin ja aktiivisuuteen harjoituksissa. Havainnoin näkemääni, kokemaani ja kuulemaani oppituntien aikana, sekä muualla kouluympäristössä. Oppitunneilla toteuttamani havainnointimuoto oli havainnoitsijan rooli. En vaikuttanut tai osallistunut tunnilla tapahtuvaan toimintaan, vaan pyrin kirjamaan muistiin kaikki havaintoni tunnilla tapahtuvasta toiminnasta. Havaintojeni perusteella pystyin sisäistämään ja ymmärtämään paremmin toimintaympäristöä, johon kandidaatintutkielma pohjautuu.

Tunnetaitotuntien keskeisinä oppimistavoitteina oli oppia tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan tunteita, sekä harjaantua empatiataidoissa. Oppilaiden oli hyvä ymmärtää, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Tärkeäksi asiaksi oppilaille oli tulla tutuksi tuntien aikana periaate, *”hyväksy tunteesi, hallitse käytöksesi”*. Näin oppilaat pystyivät sanoittamaan ja kertomaan omista tunteistaan paremmin muille oppilaille. (Mielenterveystaidot alakouluun 2012-2014.) Tunnetaitotunneilla kenenkään ei ollut pakko osallistua harjoituksiin, tai olla esillä, jos ei halunnut.

Yhden tunnetaitotunnin kesto oli 45min. Kaikki tunnetaitotunnit aloitettiin rutii-ninomaisesti. Luokanopettaja jakoi luokkahuoneen kolmeen osaan hyvä aamu,

normi aamu sekä huono aamu. Oppilaat saivat itse valita, mihin aamuun menivät omien tuntemustensa perusteella. Seuraavaksi opettaja kertoi oppilaille pääpiirteittäin tunnin sisällöstä, pyrkien innostamaan oppilaitaan toimintaan.

Seuraavassa harjoituksessa opettaja laittoi oppilaat istumaan luokan lattialle puoliympyrään. Oppilailla oli ollut kotiläksynä ilmaista tunteita sarjakuvan keinoin. Oppilailla oli valmis sarjakuvapohja, jossa syntyi voimakas ristiriitatilanne ja oppilaat itse määrittivät puhekuplien tekstin ja kuvien järjestyksen käyttämällä apuna tunnepilvi –aineistoa (Liite 1). Oppilaiden oli tarkoitus selvittää, mitä tunteita sarjakuvat sisältävät ja miten eri ristiriitatilanteet oli ratkaistu. Tunnetaitotunnin loppuksi pidettiin rentoutumisharjoitus, jonka tavoitteena oli oppia hyödyntämään rentoutusta osana tunteiden säätelyä.

6.3 Keskustelu

Havainnoinnin jälkeen keskustelin tunnetaidoista sattumanvaraisesti neljä oppilaan kanssa (3 tyttöä ja 1 poika). Keskustelun tavoitteena oli kuulla oppilaiden mielipiteitä tunnetaidoista ja tunnetaitojen opetuksesta, sekä selvittää yleisesti, mitä tunteet oppilaille merkitsevät. Keskustelun pohjalta pystyin rakentamaan oppilaille kyselylomaketta tunnetaidoista.

6.4 Kyselylomake oppilaille ja opettajille

Oppilaiden kyselylomakkeet (Liite 2) postitin luokan opettajalle, jossa oli ohjeistus opettajalle lomakkeen täytöstä. Kyselylomake tunnetaidoista oli kaksiosainen. Ensimmäinen osio tarkasteli oppilaiden näkökulmaa, miten he ovat omasta mielestään oppineet tunnetaitoihin liittyviä taitoja. Toinen osio tarkasteli miten oppilaat ovat kokeneet tunnetaitotunnit. Tarve kyselylle muodostui havainnoinnin ja oppilaiden kanssa käydyn keskustelun aikana. Halusin tutkijana selvittää, miten juuri kohderyhmäni oppilaat ovat hyödyntäneet tunnetaitoihin liittyviä taitoja sekä miten mielekkäinä he ovat kokeneet tunnetaitotunnit. Saadakseni vas-

tauksia haluttuihin asioihin puolistrukturoitu kysely tuntui sopivat menetelmänä hyvin. Kyselyyn osallistui yhteensä 36 oppilasta.

Puolistrukturoidussa kyselyssä suurin osa kysymyksistä on strukturoituja kysymyksiä, mutta tyypillistä on, että kyselyyn muodostuu muutamia avoimia kysymyksiä. Näin puolistrukturoitu kysely antaa joustavuutta vastaajalle kuin myös tutkijallekin. (Hirsjärvi 2011, 186.) Tutkimuksessani olen käyttänyt kahden sivun mittaista puolistrukturoitua kyselylomaketta. Lomake voidaan jakaa kolmeen osaan: taustatietoihin, tunnetaitojen oppimiseen- sekä tunnetaitotunteihin koskeviin kysymyksiin (Liite 2). Tunnetuin asteikkotyyppi on Likertin asteikko, jossa kysyttävät asiat esitetään väittäminä (Hirsjärvi 2001, 187). Tutkimukseni osalta Likertin asteikko nostaa mittauksen tasoa. Ja vastaajilla on myös helpompi löytää itsellensä sopivin vaihtoehto kyselystä. Kyselylomakkeessa olen käyttänyt myös avoimia kysymyksiä, jotta vastaajien omat mielipiteet saataisiin esille.

Saadakseni mahdollisimman kattavan kuvan lasten tunnetaitojen kehityksestä, laadin opettajille avoimen kyselyn, jossa he saivat kertoa oman näkemyksensä oppilaiden tunnetaitojen kehityksestä Mielenterveys alakouluun –hankkeeseen pohjautuen. Vaikka tutkimukseni päänäkökulmana ovat oppilaat, halusin myös hieman opettajienkin näkökulmaa tuoda esille, kun puhutaan oppilaiden tunnetaitojen kehityksestä. Avoimen kyselyn avulla pystyin havaitsemaan, näkevätkö opettajat eri tavalla oppilaiden tunnetaitokehityksen kuin oppilaat itse.

Opettajat joille lähetin sähköpostilla avoimen kyselyn, (Liite 3) rajasin näiden oppilaiden pariopettajuuden opettajiin. Toinen opettajista on mukana Mielenterveys alakouluun -hankkeen kehittäjä opettajana.

6.5 Sisällönanalyysi aineiston analyysimenetelmänä

Valitsin tutkimukseni ja keräämäni eri aineiston analyysimenetelmäksi sisällönanalyysin. Sisällönanalyysi on tieteellinen metodi, jonka avulla tekstimuotoista tutkimusaineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Sisällönanalyysi on nähty laadullisen aineiston perusanalyysimenetelmänä ja sen myötä pyritään järjestämään kerättyä tutkimusaineistoa selkeään ja tiiviiseen muotoon, kadottamatta kumminkaan informaatiota joka on tullut tutkimusaineistossa esille. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 105-108.)

Sisällönanalyysillä voidaan tarkastella monia eri aineistoja käyttäen, esimerkiksi kirjoina, päiväkirjoina, haastatteluina, keskusteluina, puheluina sekä valokuvina. Sisällönanalyysin avulla tutkittavasta ilmiöstä pyritään muodostamaan tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Sisällönanalyysi voidaan ryhmitellä kolmeen eri menetelmään esimerkiksi luokittelu, tyypittely ja teemoittelu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Tutkimukseni varsinaisena analyysimenetelmänä käytin teemoittelua, jonka avulla pyrin nostamaan tunnilla ilmeneviä havaintoja sekä kyselylomakkeissa esiin tulleita keskeisiä piirteitä. Tutkimukseni aineisto muodostuu monin eri tavoin kerätystä tiedosta, mutta aineistoa yhdistelemällä tavoitteenani oli löytää teemojen välillä yhtäläisyyksiä, etsien niistä myös sisällönanalyysiin kuuluvia eroavaisuuksia.

Kun aineistoni keruu oli tapahtunut monia eri menetelmiä käyttäen, teemoittelu ei ollut alussa mitenkään yksinkertaista. Olin muodostanut tutkimukselleni kolme eri osa-aluetta liittyen tunnetaitoihin: tunnetaitojen merkitys, tunnetaitojen oppiminen ja tunnetaitojen mielekkyys. Näistä edellä mainituista osa-alueista muodostui myös tutkimusanalyysintäni teemat. Aineistoa lähdin purkamaan niin, että otin kopiot oppilaiden ja opettajien kyselylomakkeiden vastauksista sekä omasta kenttäpäiväkirjastani, ja paneuduin niihin huolellisesti. Teemoittelua helpottaakseni jaoin jokaiselle teemalle oman värin. Alleviivaamalla tekstiä eri

väriyhdistelmiä käyttäen, minun oli helppo saada aineisto jaoteltua teemojen mukaan. Aineistoa lukiessa kirjasin muistiinpanoja alustavista havainnoista, joiden myötä teemoittelu alkoi myös jäsentyä. Edellä mainitulla toimintatavalla pyrin pelkistämään aineistoani.

Pelkistettyä aineistoani lähdin ryhmittelemään pääteemojen alle aineistooni kuuluvilla tekstiotteilla. Pelkistetyssä aineistossa kiinnitin huomiota tutkimukseni tutkimuskysymyksiini ja niihin peilaten, otin tutkimukseeni oleellisimman tiedon. Pelkistäessä aineistoa oli kumminkin huomioitava että lasten-, opettajien- sekä omat havaintoni tunneilta pysyisivät alkuperäisilmaisuuina. Tekstiotteita kyselyistä ja kenttäpäiväkirjasta jaottelin pääteemojen alle yhtäläisyyksiä etsien.

Tutkimuksessani olen pyrkinyt vahvistamaan tutkimusongelmaa esittämällä suoria näytteitä keräämästäni aineistosta. Tekstissä esiintyvillä sitaateilla olen pyrkinyt todentamaan niitä asioita, jotka ovat johdattaneet tiettyihin tutkimustuloksiin. Pyrkimys on tuoda oppilaiden ja opettajien ääntä entistä voimakkaammin kuuluviin, sekä saada omia havaintoja paremmin tekstissä todennettua. Suorat puheenvuorot on erotettu tekstistä sientämällä ja kursivoimalla sekä olen muodostanut tunnuksen OT, OP, ja KPK (OT= oppilas tyttö, OP= oppilas poika, ja KPK= kenttäpäiväkirja). Jokaisella oppilaalla on omanumerotunnus 1-36 välille sijoittuneena. Opettajien sitaateille olen muodostanut tunnuksia, opettaja 1 tai opettaja 2.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esittelen analysoinnin myötä tutkimusaineistostani syntyneet tutkimustulokset. Tutkimukseni tarkoituksena oli tuoda tutkittavien oma ääni tunnetaidoista kuuluviin, joten olen pyrkinyt tuloksissani pitäytymään heidän omista tulkinnoissaan. Oppilaiden ja opettajien kanssa toteutettu tutkimus onnistui toteutukseltaan ja suunnitellultaan hyvin. Havainnoinnin, lasten kanssa keskustelun sekä oppilaille ja opettajille suunnatun kyselyn avulla sain laajasti tietoa tunnetaidoista, tunnetaitojen opetuksesta sekä tunteiden hallinnasta. Kandidaatin-tutkielmani tavoitteena oli selvittää lasten näkökulmasta, miten he ovat kokeneet tunnetaitotunnit ja ovatko ne mahdollisesti oppineet käsittelemään ja tunnistamaan omia ja muiden tunteita paremmin tunnetaitotuntien avulla.

Tutkimuksen aikana olen myös tarkastellut Mielenterveystaidot alakouluun -hankkeen pohjalta luotujen tavoitteiden toteutumista verrattuna keräämääni aineistoon. Tutkimusaineistoni käsittelee saamiani tuloksia jakamalla ne kolmeen osa-alueeseen. Osa-alueiden teemat ovat: 1) tunnetaitojen merkitys oppilaille 2) tunnetaitojen oppiminen 3) tunnetaitotuntien mielekkyys

7.1 Tunnetaitojen merkitys oppilaille

Tutkimustulosten perusteella oppilaat kokivat tunnetaitojen opettamisen ja kehittämisen todella tärkeänä asiana koulussa. Havainnoidessa tunnetaitotunteja ja keskustellessa oppilaiden kanssa, huomasin tutkimukseen osallistuneista oppilaista, että suurin osa ymmärsi tunnetaitojen opettamisen merkityksen.

” Tunnetaitoja tarvitsee koulussa ja kotona. En ole aloittanut riitoja niin paljon kuin ennen kavereiden tai vanhempien kanssa, koska osaan hallita erilaisia tunteita” (OP 13)

”Kun ymmärtää omia tunteita selviytyy silloin paremmin koulussa ja joka paikassa” (OT 21)

Tunnetaitotunteja havainnoidessa huomasin, kuinka oppilaat tuntuivat nauttivan aidosti siitä, että he pääsivät kertomaan omista ilon ja surun tunteistaan opettajalle ja muille oppilaille. Kiinnitin havainnoidessani ensimmäisellä tunnetaitotunnilla katseeni yhteen oppilaaseen joka oli todella surullisen näköinen.

”Yksi oppilas pääpainoksissa istuu ympyrässä muiden oppilaiden kanssa. Oppilas ei juttele kavereillensa ennen tunnin alkua” (KPK 6.2.2014 1. oppitunti)

Hyvä- huono aamu harjoituksen alkaessa, kyseinen oppilas siirtyy hyvin innokkaasti huonon aamun kohdalle. Luokan muut oppilaat enimmäkseen sijoittuvat hyvään- tai normiaamuun. Opettajan johdolla käydyssä keskustelussa oppilaat saivat avoimesti kertoa syitä, miksi olivat siirtyneet tietyn aamun kohdalle. Surullinen oppilas kertoo hyvin avoimesti siitä, miksi oli niin surullinen.

”Surullinen oppilas: Minun isosisko lähtee vaihtoon puoleksi vuodeksi, ja minulla tulee häntä ikävä” (KPK 6.2.2014 1. oppitunti)

Tästä ja muidenkin oppilaiden kertomuksista johtuen minulle tuli vahva tunne, että oppilaille on opetettu tunnetaitojen osalta avoimuutta, ja sen myötä he pystyvät sisäistämään paremmin eri tunteita ja ymmärtävät tunnetaitoharjoitusten merkityksen hyvinvoinnin kannalta.

Tunnetaitotunteja havainnoidessani huomasin vielä tarkemmin oppilaiden omia näkemyksiä tunnetaidoista ja siitä, mitä se heille merkitsee. Päiväkirjamerkinnot kuvaavat hyvin oppilaiden todellista käsitystä tunnetaitojen merkityksestä. Oppilaiden puheissa korostui tuntien aikana kuuntelemisentalo, erilaiset ristiriitailanteet ja niiden selvittäminen, omien tunteiden ilmaisu ja tunnistaminen sekä toisten tunteiden ymmärtäminen. Nämä edellä mainitut asiat olivat oppilaiden

omia mielipiteitä siitä, mikä heidän mielestään tunnetaidoissa on tärkeää ja missä tilanteissa he ovat kokeneet tunnetaitojen vaikutuksen.

7.2 Tunnetaitojen oppiminen

Tutkimustulokseni osoittavat, että oppilaiden kyky oppia tunnetaitoihin liittyviä taitoja toiminnallisen työskentelyn avulla on yleisesti hyvä. Tämä tulos välittyi tutkimuksessani kyselylomakkeen vastauksista, jonka teetin oppilaille ja opettajille, sekä tunnetaitotuntien havainnoinnissa. Oppilaille Likertin asteikosta tehdystä yhteenvedosta ilmenee oppilaiden tunnetaitoihin liittyvien taitojen oppiminen. (Liite 5)

Kyselyn perusteella oppilaiden mielestä *omien tunteiden tunnistaminen* osoitautui hyväksi. (ka 4,2) Vastauksista ilmenee, että 16 oppilasta ovat omasta mielestä oppineet erittäin hyvin tunnistamaan omia tunteitaan. Oppilaista 17 koki tunteidensa ilmaisun kohtalaisen hyvänä. Ainostaan neljä kyselyyn vastanneista oppilaista pitivät omien tunteiden ilmaisua heikkona. Sukupuolten välillä ei ollut havaittavissa isoa eroa.

Kyselyn perusteella oppilaista 24 koki oppineensa *tunteiden hallitsemisen* erittäin hyvin. (ka 4,2) Mielenkiintoista oli huomata oppilaiden vastauksista kyselyssä kohtaan, oppineensa *ilmaisemaan/kertomaan omista tunteista* oli keskiarvolta huomattavasti matalampi edelliseen verrattuna. (ka 3,7) Monenlaiset harjoitteet tunnilla ovat mahdollistaneet oppilaita tunnistamaan omia tunteitaan, ajatuksiaan sekä niiden vaikutuksia omaan käytökseen. Tutkimuksessani *ristiriitilanteiden selvittäminen* nousi vahvasti esille oppilaiden tunteiden käsittelyssä.

”No en ole aloittanut riitoja niin paljon kuin ennen” (OT 12)

”Oon oppinut selvittämään paremmin riitoja ja olemaan rehellinen toisia kohtaan” (OT 26)

”Olen ollut joskus riidoissa kaverini kanssa, mutta nyt me ollaan vielä hyvät ystävät” (OP 4)

”Olen oppinut jos suuttuu ei kannata heti huutaa” (OT 1)

Tunnetaitotunnit ovat selvästi olleet hyödyksi monenlaisissa sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa kuten kaverisuhteissa. (ka 4) Kyselyn perusteella 22 oppilaista koki ristiriitojen selvittämisen taidon kohtalaisen hyvänä ja seitsemän oppilasta erittäin hyvänä. Vastaavasti seitsemän oppilasta luokitteli ristiriitojen selvittämisen taidon kohtaan jonkin verran oppinut.

Oppilaille suunnatun kyselyn perusteella ristiriitojen selvittämisen taidoista havaitsin mielenkiintoisena sukupuolijakauman. Ne seitsemän oppilasta, jotka olivat luokitelleet itsensä kohtaan olen oppinut jonkin verran ristiriitojen selvittämisen taitoja, olivat kaikki tyttöjä. Aikaisemmissa tunnetaitoihin liittyvissä kysymyksissä ei ollut havaittavissa näin selkeää sukupuolten välistä eroa. Tytöt olivat luokitelleet itsensä korkeammalle kyselylomakkeessa verrattuna poikiin. (Liite 5) Opettajien kyselyn vastauksista korostui myös vuorovaikutustilanteiden ja ristiriitojen selvittäminen positiivisena kokemuksena tunnetaitoharjoitteiden myötä.

”... tämä kaikki on näkynyt mm. Ongelmaratkaisutaitojen paranemisena. Riitoja osataan ratkaista toista kuuntelemalla, keskustelemalla ja erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja miettimällä” (Opettaja 2)

” Oppilaat kykenevät hienotunteisemmin ratkaisemaan riitatilanteita” (Opettaja 1)

Tunnetaitojen yksi tavoitteista oli empatiakyvyn harjoittaminen. Empatiakyvyn ja toisten kunnioittamisen pystyin havaitsemaan oppilaissa. Tunnetaitotunteja havainnoidessa huomasin miten oppilaat kykenivät katsomaan asioita monenlai-

sista näkökulmista. Harjoituksissa he osasivat kunnioittaa ja arvostaa erilaisuutta, erilaisia taustoja sekä eri kulttuureista tulevia ihmisiä.

” Sarjakuvaharjoitus: oppilas antaa opettajalle sarjakuvan jossa ilmenee voimakas ristiriitatilanne. Sarjakuvan henkilöistä yksi on väritetty tummaihoiseksi. Sarjakuvan riitatilanteessa tummaihoinen ihminen ei ole kiusatun oppilaan roolissa.

Muut luokan oppilaat: sarjakuva ei herätä heissä ylimääräistä keskustelua tai höpötystä. Oppilaat keskittyvät vain sarjakuvan ristiriitatilanteen selvittämiseen.” (KPK 6.2.2014 2. oppitunti)

Tunnetaidoissa oleellisessa roolissa on myös *muiden tunteiden ymmärtäminen*. Oppilaat olivat kokeneet hyvin ymmärtävänsä toisten tunteita kyselyn perusteella. (ka 4,2) Vastanneista oppilaista 16 koki oppineensa erittäin hyvin, sekä 15 vastaajaa vastasi oppineensa kohtalaisen hyvin ymmärtävänsä toisten tunteita. Loput viisi oppilasta määrittelivät itsensä toisten tunteiden ymmärtäjänä heikoiksi.

” Olen oppinut että kavereiden ja minun tunteet on yhtä arvokkaita, ja siksi huolehdin myös miltä muista tuntuu. (OT 1)

”En vielä tunnista, jos kaverini on jostain kateellinen. Tunnistan jos kaverini on vihainen tai surullinen tai iloinen. En osaa kauhean hyvin pukea tunteitani sanoiksi” (OP 16)

Tutkijana tunnetaitotunteja havainnoidessa minun oli hankala ulkopuolisena henkilönä tunnistaa oppilaiden tunteita, ja sitä, miten ne mahdollisesti tunnistavat muiden oppilaiden tunteita.

Tutkimuksessani nostan vielä esille oppilaiden näkemyksiä, miten he ovat omasta mielestään oppineet tunnetaitojen osa-alueen, *kuuntelemisen taidon* kehitystä tunnetaitotunneilla. Kyselyn tulosten perusteella 13 oppilasta oli kokenut oppineen erittäin hyvin ja 22 oppilasta oli kokenut oppineensa kohtalaisen

hyvin, kuuntelemisen taitoja. Ainoastaan yksi oppilas luokitteli itsensä kohtaan en ole oppinut ollenkaan kuuntelemisen taitoja. (ka 4,3)

7.3 Tunnetaitotuntien mielekkyys

Likertin asteikosta tehdystä yhteenvedosta ilmenee oppilaiden tunnetaitotuntien mielekkyys. (Liite 6) Suurin osa tutkimukseeni osallistuneista oppilaista piti tunnetaitotuntien aikana tapahtuvasta *työskentelystä*. (ka 4,8) Kyselyyn vastanneista oppilaista 29 vastasi pitäneensä työskentelystä tunnetaitotunnilla, kun vain seitsemän vastaajaa vastasi pitäneensä vain jonkin verran työskentelystä tunnetaitotunneilla. Oppilaiden innokkuuden ja aidon motivaation tunneilla pystyin huomaamaan myös havainnoissa niitä. Kaikki oppilaat olivat innokkaasti mukana tunnilla tapahtuvassa toiminnassa. Opettajille suunnatussa kyselyssä tämä asia tuli myös esille.

”Olen tykännyt työskentelemisestä tunnilla koska siinä unohtaa kaikki huolet ja murheet. Yhdessä tekeminen on vain hauskaa. Onneksi yksin ei tarvitse tehdä tunnetaito harjoituksia” (OT 18)

”Tunnetaitotunnit ovat olleet oppilaille mieluisia, he nimeävät tunnit yksiksi lempitunneiksi (Opettaja 1)

”Tunnetaito tunnit ovat olleet oppilaille mieluisia ja opettavaisia (Opettaja 2)

Tunnetaitotuntien opetus tapahtui suurimmaksi osaksi yhdessä leikkien tai erilaisia tehtäviä ratkoen. Näin ollen oppilaat yhdessä etsivät, rakentavat ja käsittelevät uutta tietoa. Oppimisen pystyin näkemään tunneilla hyvin yksilöllisenä, mutta myös yhteisöllisenä tapahtumana. Yleisesti *yhdessä tekemisen* oppilaat kokivat hyvin mielekkäänä tunnetaitotunneilla. (ka 4,8) Kyselyn tulosten perusteella ainoastaan kolme oppilasta vastasi, kuinka oli vain vähän pitänyt tunnilla

yhdessä toimimisesta, vaikka he olivatkin yleisellä tasolla pitäneet tunnilla ta-
pahtuneesta työskentelystä.

*”Olen tykännyt leikeistä ja harjoituksista. En tykkää niin paljoa yh-
dessä tekemisestä. Kaikilla tunneilla on ollut kumminkin ihan kivaa”*
(OP 2)

*”Yhdessä tekemisestä tunneilla tutustuu paremmin toisiin oppilai-
siin. (OP 8)*

Tunnetaitoharjoitukset ovat tärkeässä osassa oppilaan tunnetaitojen kehitystä ja samalla vahvasti läsnä myös oppilaan kokeman turvallisuuden tunteen ja aikuisen kohdistuvan luottamukseen suhteen. Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa sen, että tunteita uskalletaan näyttää, niistä puhutaan ja niitä käsitellään. Oppilaat ovat kasvaneet tunnetaitotuntien myötä tunnerehellisyyteen eli rehelliseen ja aitoon tunneilmaisuun. Oppilaat kokivat myös, että turvallisuuden tunne merkitsee sitä, että he saavat olla omia itseänsä koulussa ja heitä kuunnellaan. Kumminkin pelko turvattomuudesta nousi oppilailla esille, jos kouluyhteisössä ei olekaan kavereita, joutuu kiusatuksi tai yleisesti turvallista olotilaa ei muodostu.

”Tunneilla voi kertoa omat surut kaverille, opettajalle ja vanhemmille ja voi kertoa kaikista tunteista muille torstain tunnilla. Siitä tulee hyvä mieli kun tunteet on saanut jakaa vanhemmille, opettajalle ja kavereille. Minulle muodostuu siitä turvallinen olo” (OT 11)

”Täällä on oppinut ilmaisemaan omia tunteita ja kertomaan omia huolia” (OP 30)

”...että saa olla hyvässä koulussa ja saa oppia hyväksi oppilaaksi ja että opettajat välittävät koululaisista” (OP 27)

Edellä mainituissa sitaateissa pystyy huomaamaan kuinka turvallisen aikuisen merkitys on suuri oppilaille. Omien tunteiden ilmaisemisen lisäksi oppilaiden on hyvä ymmärtää, että tunnetaitotuntien avulla he pystyvät myös ilmaisemaan mieltään vaivaavia asioita jollekin luotettavalle henkilölle, esimerkiksi opettajalle. Tämä on erityisen tärkeä niille oppilaille, jotka eivät välttämättä pysty turvautumaan omaan perheeseen tai ystäviin. Opettajasta voi muodostua joillekin oppilaille jopa vanhemmuuttakin korvaava aikuinen.

Tutkimuksessa tuntien mielekkyyden osalta selvitin myös oppilaiden mielipiteitä *tunnetaitoharjoituksista*. Tutkimukseeni osallistuneista oppilaista suurin osa oli tykännyt tunnetaitoharjoituksista. (ka 4,6) Ainoastaan viisi oppilasta merkitsi harjoitusten mielekkyyden kohtaan jonkin verran pitänyt, sekä kolme oppilasta kohtaan olen vähän pitänyt. Kyselyn perusteella pystyy siis todentamaan sen, että tunnetaitoharjoitukset ovat oppilaiden mielestä hyvin mielekkäitä.

” Rakastan leikkejä joita me leikitään. Ja myös vihkoon tekemistä esim. Tunne pylväs ja sarjakuva” (OT 36)

”Tunne-tunneilla on aina hauskoja leikkejä” (OP 9)

”Siksi olen tykännyt koska on hyviä leikkejä ja on tosi kivaa” (OP 17)

Oppilaiden näkemykseen tunnetaitoharjoituksista pystyin myös itse samaistumaan sen perusteella, mitä olin havainnoimassa tunteja. Oppilaat suorittivat harjoitteita opettajan antamien ohjeiden mukaan innokkaasti ja osallistuivat, aktiivisesti keskusteluun. Oppilaat kuuntelivat hyvin tarkasti mitä kavereilla tai opettajalla oli sanottavana harjoitusten aikana.

” ... oppilaat istuvat luokan lattialla tyttö-poika järjestyksessä ja kuuntelevat tarkkaavaisesti (oppilaat ovat hiljaa) opettajaa, mitä hän kertoo sarjakuvaharjoituksesta. Sarjakuvaharjoituksen aikana

oppilaat kertovat innoissaan omista kokemuksistaan ristiriitaitilanteista: oppilas tyttö nousee innoissaan seisomaan (mahdollisesti huomaamatta) ja alkaa innokkaasti selvittämään muille omaa näkemystä kiusaamisesta. Oppilas poika samaan aikaan viittaa kätensä heiluttaen omaa puheenvuoroa, (hytkyy ja heiluu istualleen, hyvin malttamaton) jotta pääsisi kertomaan oman näkemyksen kiusaamiseen.” (KPK 6.2.2014 2. oppitunti)

8 POHDINTA

Koulu on merkittävä oppilaiden hyvinvointia tukeva yhteisö kodin rinnalla. Tutkimustulosten perusteella pystyn toteamaan, että tunnetaitotunnit ovat olleet hyvin onnistuneita oppilaan tunneilmaisujen kehittämisessä. Oppilaiden on tunnetaitotuntien avulla helpompi huomioida muiden oppilaiden kielteisiä- ja myönteisiä tunteita, sekä kehittää myönteistä minäkuvaa itsessään. Kun oppilaat löytävät myönteisen minäkuvan paremmin, he pystyivät sitä kautta rakentamaan hyvän itsetunnon. Itsetunnon paraneminen oppilailla on varmasti auttanut monia jopa koulumenestyksessä.

Keskeisimmiksi oppimistavoitteiksi oppilaille Mielenterveystaidot alakouluun -hanke oli määritelty tunnetaitojen osalta tunteiden tunnistamisen, ilmaisemisen ja nimeämisen sekä empatiataidon harjaantumisen ja kyvyn ymmärtää periaate, että kaikki tunteet ovat sallittuja. (Mielenterveystaidot 2012-2014.) Tutkimustulokseni mukaan edellä mainitut tavoitteet toteutuivat hyvin. Tässä tutkimuksessa havainnointivaihe oli aika suppea, joten en laajemmalla näkökulmalta pystynyt tarkastelemaan tavoitteiden toteutumista. Teettämäni kyselylomakkeet oppilaille ja opettajille tukivat Mielenterveys alakouluun –hankkeen luotujen tavoitteiden saavuttamista tutkimuksessani.

Vaikka tutkimukseni tarkastelikin mielenterveystaitojen osalta tunnetaitoja, pystyin oppilaista huomaamaan, kuinka he ovat ymmärtäneet mielenterveyden käsitteen myös hyvinvoinnin kannalta. Esimerkiksi riittävä liikunnan, unen sekä ravinnon saaminen edistää mielenterveyttä sekä mielen hyvinvointia.

Mielenterveystaidot ovat kehittäneet oppilaiden tunteiden ilmaisua alakoulussa todella paljon. Se on parantanut muun muassa heidän hyvinvointia sekä itsetuntoa. Niiden koulujen oppilaat, jotka ovat hankkeessa mukana pääsevät viikoittain säännöllisesti harjoittamaan omia mielenterveystaitojaan ja sen myötä ke-

hittämään itseään mielenterveystaitojen osalta. Tutkimukseni edetessä minua alkoi myös kiinnostamaan oppilaiden siirtymävaiheen turvaaminen, alakoulusta yläkouluun mielenterveystaitojen osalta. Tutkimukseni oppilaat olivat kokeneet mielenterveystaidot eli tunnetaitotunneilla työskentelyn hyvin mieluisana ja opettavaisena asiana, joten mietin, miten yläkouluun siirtyessä oppilaiden opetus mielenterveystaitojen osalta pystyttäisiin turvaamaan?

Mielenterveystaidot alakouluun –hankkeen yhtenä tavoitteena oli saavuttaa vuonna 2015 materiaalin valtakunnallinen levitys alakouluihin, hankkeita on toteutettu Suomen mielenterveysseuran johdolla myös yläkoululle. (Mielenterveystaidot 2012-2014.) Saavuttaako materiaali kaikkia kouluja? Ja jos ei, miten kouluissa on huomioitu mielenterveystaitojen opetus? Vaikka opetussuunnitelmaan (2004) on jo määritelty esimerkiksi mielenterveystaidot osaksi terveystiedon opetusta, onko opettajilla tarpeeksi koulutusta sen opettamiseen? Uudessa opetussuunnitelmassa (OPS 2016) on jo määritelty mielenterveystaidot osaksi perusopetusta.

Mielenterveystaitojen opetus ei ole ollut terveystiedon opettajien vahvinta osaamisaluetta tähän mennessä. Opetuksen tasossa ja sen määrässä on ollut havaittavissa suuria eroja kouluja verrattaessa. (Kannas 2006, 29.) Haluan siis uskoa ja toivoa, että tulevaisuudessa opetuksen tasoerot pystyttäisiin tasamaan mielenterveystaitojen osalta. Mielenterveyden edistäminen tulisi sisäistää koulujen käytäntöön siten, ettei se olisi ainoastaan erillisten hankkeiden varassa, vaan siitä puhuttaisiin ja sitä toteutettaisiin jokapäiväisessä kouluarjessa.

9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA JATKOTUTKIMUKSET

Laadullisen tutkimuksen analyysi sisältää paljon tulkintaa tutkijalta. Tutkijan olisi hyvä muistaa, että tutkimuksen luotettavuutta tarkastellessa on olemassa tiettyjä kriteerejä ymmärtämisen suhteen, jotka tutkijan on hyvä sisäistää. Tutkimustuloksia analysoidessa tutkija saattaa korostaa tulkinnoissa itselleen tuttuja asioita ja jättää syrjemmälle itsellensä mahdollisesti vieraammat asiat. Lisäksi on hyvä huomioida, että oman tieteenalan vaatimukset ja lähtökohdat saattavat myös vaikuttaa tulkintoihin tutkimustuloksia analysoidessa. (Metsämuuronen 2006, 206-207.) Olen pyrkinyt tutkijana asettamaan selkeät tutkimuskysymykset teoriapohjan perusteella. Tutkimuskysymykset ovat ohjanneet tutkimustani niin aineiston analyysin kuin myös aineiston keruun suhteen.

Tutkimukseni pohjalta voidaan muodostaa suuntaa antavia johtopäätöksiä siitä, kuinka oppilaat ovat kokeneet tunnetaidot sekä tunnetaitojen opetuksen. Tutkimukseni ei pysty antamaan yksiselitteisiä vastauksia mielenterveystaitojen yhteen osa-alueeseen, tunnetaitoihin, vaikka tutkimusaineistoni osoittautuikin hyvin kattavaksi aihepiirin suhteen. Tutkimustulosten yleistettävyyden suhteen on huomioitava tutkimusaineiston pieni koko, koska aineistoni painottuu vain yhden Mielenterveys alakouluun –hankeen mukana olevaan kouluun.

Tutkimukseni aineistonkeruuta pystyn kritisoimaan siten, etten tutkijana itse ollut mukana oppilaille suunnatussa aineistonkeruussa kyselyn osalta. Pohdittavaksi jää, onko kysely ollut esimerkiksi ymmärrettävä oppilaille, sekä kuuluuko oppilaiden oma ääni riittävästi kyselylomakkeen vastauksissa. Tein kyselyrungolle kumminkin esitestauksen omille sukulaisille, jotka vastasivat iältään tutkimukseni oppilaita. Esitestaus sujui hyvin, joten oli ennakoitavissa, että itse tutkimusjoukkona olevat oppilaat suoriutuisivat myös kyselystä hyvin. Tutkimuksen luotettavuutta lisää esitestaus, koska sen myötä kyselyn kysymykset muotoutuivat ymmärrettävämpään suuntaan ja näin ollen, vastamaan paremmin myös tutki-

muskysymyksiäni. Lisäksi tutkimukseni luotettavuutta lisää opettajalle suunnattu kysely, jonka tein saadakseni opettajienkin näkökulmaa nostettua tutkimukseni esille.

Jatkotutkimuksen tarkoituksena olisi tutkia gradussani mielenterveystaitoja laajempaan otokseen, sillä lasten mielenterveystaidot muodostuvat monesta eri osa-alueesta. Olisi mielenkiintoista selvittää useammasta osa-alueesta katsottuna, mitä ne oppilaille merkitsevät.

LÄHTEET

- Eskola, J., & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Goleman, D. 1995. Tunneäly, lahjakkuuden koko kuva. Otavan kirjapaino Oy
- Heiskanen, T., Salonen, K., & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. StarOffser Oy
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. 6-7. Painos. Vantaa. Tammi
- Holliday, A. 2007. Doing and Writing Qualitative Research. 2nd Edition. London – Thousand Oaks – New Delhi: Sage Publications.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. PS kustannus
- Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2001. Tunnevoimaa. Tammer-Paino Oy Tampere
- Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot- kustannus Oy
- Kannas L. 2006. Terveystieto-oppiaineen pedagogisia lähtökohtia. Teoksessa Kannas, L. Peltonen, H. (toim.) Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opetukseen. Helsinki: Hakapaino Oy. Sivu 29
- Kauppila, R. 2000. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. 2. Painos. PS-Kustannus
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. PS-kustannus
- Langeland, E., Vinje, H.F. 2013. The significance of salutogenesis and well-being in mental health promotion: From theory to practice. Teoksessa Keyes, C.L.M. (toim.) Mental Well-being. Atlanta. Springer. Sivut 299-300
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. uudistettu painos. Helsinki: International Methelp Ky.

Peltonen, A. 2005. Tunnemuksu, tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Saarijärven Offset

Puolimatka, T. 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Kustannusosakeyhtiö Tammi

Pöyhönen, M. 2011. Muusikon tietämisen tavat : moniälykyys, hiljainen tieto ja musiikin esittämisen taito korkeakoulun instrumenttituntien näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto

Saarinen, M. & Kokkonen, M. 2003 Tunneäly. Kohti KOKONAista elämää. WSOY

Salovaara, R. & Honkonen, T. 2008. Tunteella Tukioppiastoinnina koulutusmateriaali tunteista ja niiden ilmaisemisesta. Miktor

Suomen mielenterveysseura, Mielenterveystaidot alakouluun -hanke 2012-2014
Osa lähteistä saatavana internetosoitteesta:
<http://www.mielenterveystaidot.fi/alakoulu>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Hansaprint Oy Vantaa

Törrönen, S., Hanukkala, M., Ruuskanen, U., Korhonen, E. 2001. Hyvinvoinvoiva oppilaitos- Mielen hyvinvoinninopetus- ja koulusaineisto toisen asteen oppilaitoksille. Kirjapaino Jaari OY

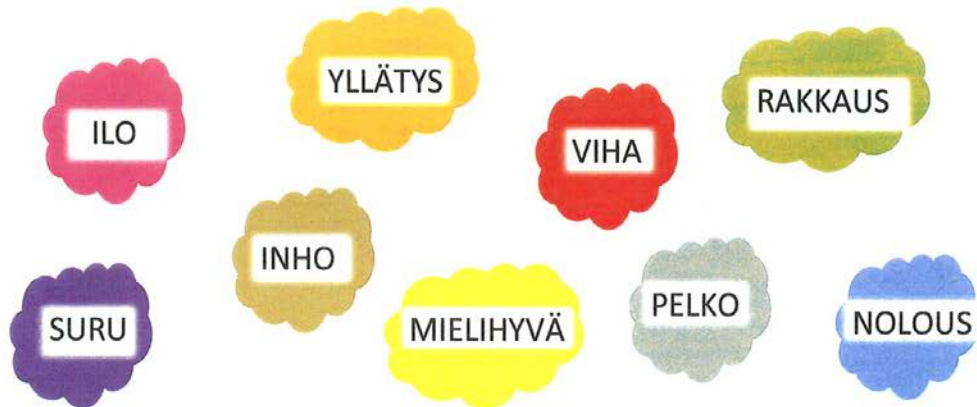
Weare, K. & Markham, W. 2005. What do we know about promoting mental health through schools? *Promotion & Education* 12; 118–122.

Weare, K. 2000, *Promoting mental, emotional and social health. A whole school approach.* Routledge. London.

LIITTEET

LIITE 1 Tunnepilvet

Tunnepilvet



Kaikki tunteet ovat sallittuja!



Miltä sinusta tuntuu?

LIITE 2 Kyselylomake oppilaille

KYSELY TUNNETAIDOISTA

Sukupuoli

Tyttö _____

Poika _____

1. Olen oppinut ...

Minkä verran olet omasta mielestäsi oppinut tunnetaitoihin liittyviä taitoja?

Ympyröi parhaiten omaa mielipidettäsi vastaava vaihtoehto. Vastausvaihtoehdot ovat: 1= En ollenkaan 2= Jonkin verran 3= Aika hyvin 4= Hyvin 5= Erittäin hyvin

Kuuntelemisen taitoja	1	2	3	4	5
Tunnistamaan omia tunteita	1	2	3	4	5
Ilmaisemaan/ kertomaan omia tunteita	1	2	3	4	5
Ymmärtämään toisten tunteita	1	2	3	4	5
Ristiriitojen selvittämisen taitoja	1	2	3	4	5
Hallitsemaan omia tunteita	1	2	3	4	5

2. Mitä muuta haluat kertoa oppimistasi tunnetaidoista?

3. Miten olet kokenut tunnetaitotunnit?

Ympyröi parhaiten omaa mielipidettäsi vastaava vaihtoehto. Vastausvaihtoehdot ovat:

1= En ole pitänyt 2= Olen vähän pitänyt 3= Olen jonkin verran pitänyt 4= Olen pitänyt 5= Olen todella paljon pitänyt

Työskentely tunnilla	1	2	3	4	5
Yhdessä tekeminen	1	2	3	4	5
Tunnetaito- harjoitukset	1	2	3	4	5

4. Kerro omin sanoin, miksi olet pitänyt tai et ole pitänyt tunnetaitotunneista?

LIITE 3 Avoinkysely opettajille

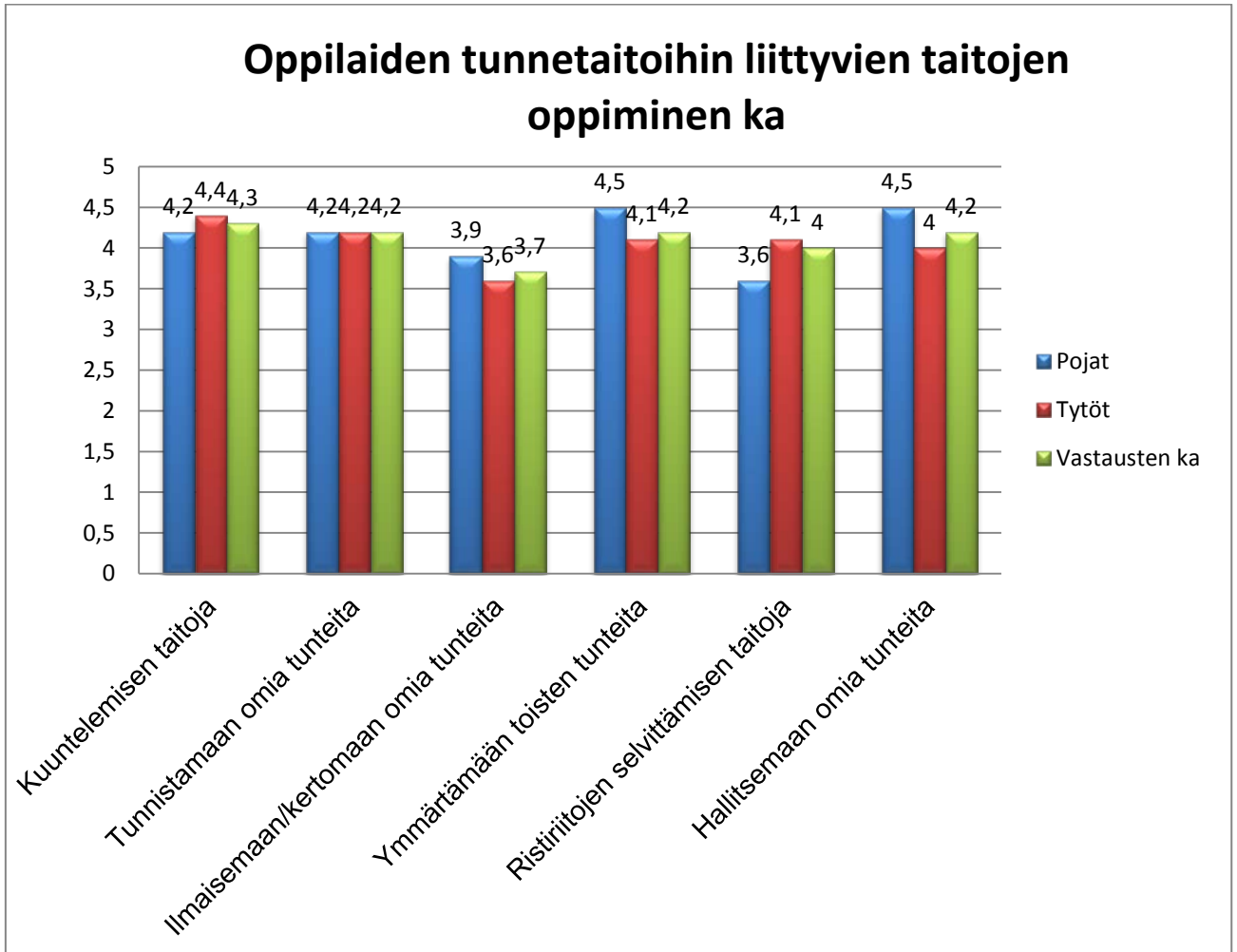
Hei.

Olen yleisen kasvatustieteidenopiskelija Lapin yliopistosta ja teen kandidaatin-työtäni tunnetaidoista, osana Mielenterveys alakouluun –hanketta. Olisin kiitollinen mikäli voisitte vastata alla olevaan kysymykseen liittyen oppilaidenne tunnetaitoihin ja sen kehitykseen. Tutkielmassani säilytän anonymiteetin ja vastaukset käsittelen luottamuksella.

Kysymys:

Ovatko oppilaat oppineet tunnistamaan sekä käsittelemään omia- ja muiden tunnetaitoihin liittyviä taitoja tunnetaitotuntien avulla?

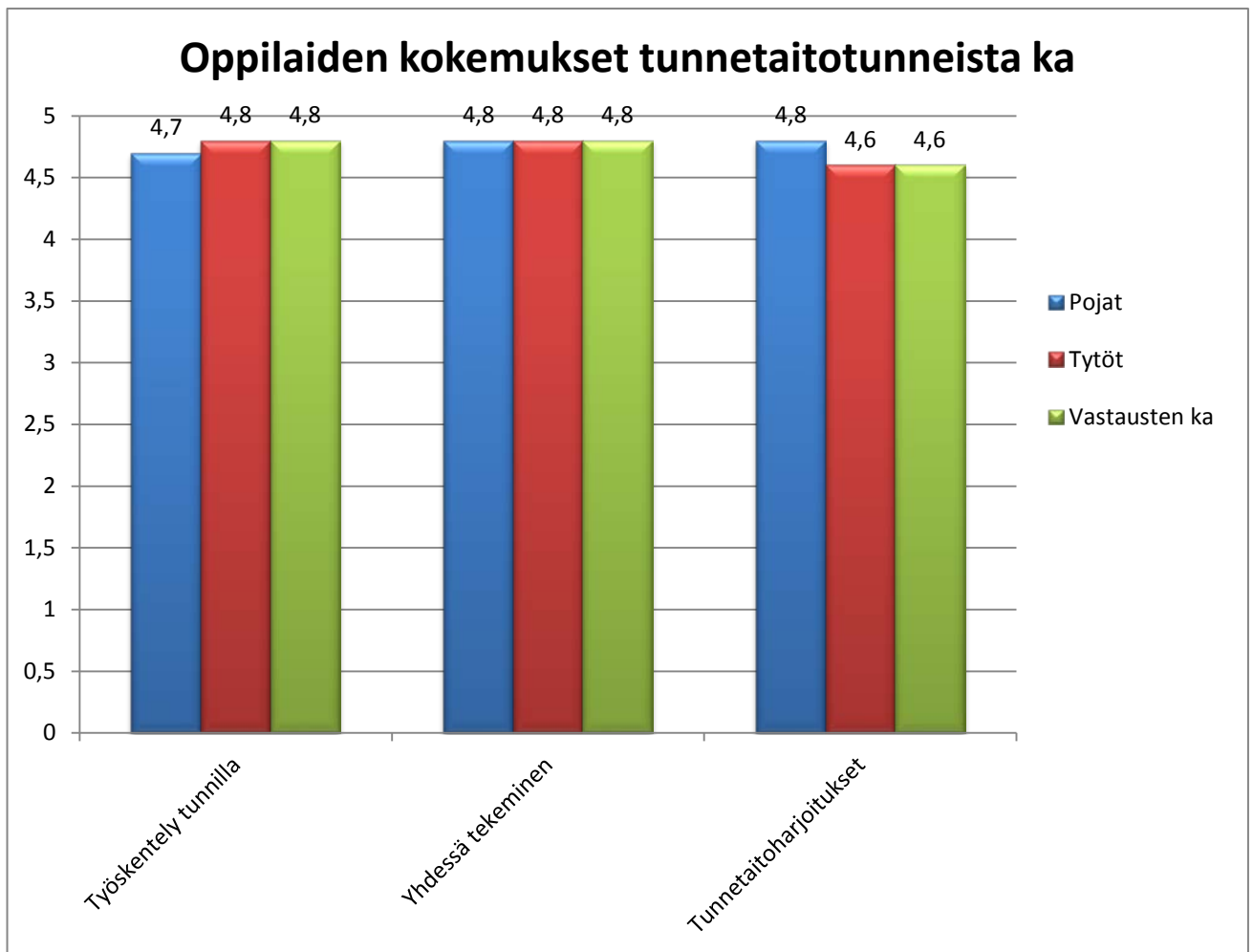
LIITE 5 Taulukko 1 (Oppilaiden tunnetaitoihin liittyvien taitojen oppiminen ka)



Taulukko 1 (Oppilaiden tunnetaitoihin liittyvien taitojen oppiminen ka)

1=en ollenkaan, 2=jonkin verran, 3=aika hyvin, 4=hyvin, 5=erittäin hyvin

LIITE 6 Taulukko 2 (Oppilaiden kokemukset tunnetaitotunneista ka)



Taulukko 2 (Oppilaiden kokemukset tunnetaitotunneista ka)

1= en ole pitänyt, 2=olen vähän pitänyt, 3= olen jonkin verran pitänyt, 4= olen pitänyt, 5=olen todella paljon pitänyt