



HELSINGIN YLIOPISTO  
HELSINGFORS UNIVERSITET  
UNIVERSITY OF HELSINKI

## **Tunnetaidot osana kotitalousopetusta**

Helsingin yliopisto  
Käyttäytymistieteellinen tiedekunta  
Opettajankoulutuslaitos  
Kotitaloustiede  
Ainedidaktinen kehittämisprojekti  
Toukokuu 2015  
Hanna Mommo  
Emmi Niemelä  
Jonna Wirén  
Ohjaajat: Anne Malin/ Päivi Palojoki

## Sisälllys

1	JOHDANTO.....	1
2	TUNTEET JA OPPIMINEN.....	3
	2.1 Myönteisen tunneilmaston vaikutuksia .....	3
	2.2 Tunteiden säätely – tehokkaan oppimisen edellytys .....	4
	2.3 Tunteiden säätely ja temperamentti .....	6
	2.4 Tunnetaidot.....	7
3	TOIMINTAA OHJAAVA OPPIMISKÄSITYS JA POPS 2014.....	9
4	OPETUSKOKEILUN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS.....	11
	4.1 1. Oppitunti .....	11
	4.2 2. Oppitunti .....	12
	4.3 3. Oppitunti .....	13
	4.4 Kokemuksia harjoituksista .....	15
	4.5 Oppilailta saatu palaute .....	17
5	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	19
	5.1 Toiminnallisuudesta ja tunnin rytmin vaihtelevuudesta .....	19
	5.2 TVT:n käytöstä opetuksessa .....	19
	5.3 Yhdessä opettamisesta .....	20
	5.4 Tunnetaitojen opettamisesta .....	22
6	SUMMARY .....	24
	LÄHTEET.....	26
	LIITTEET .....	27

# 1 Johdanto

Koulu ja tunteet eivät yleensä esiinny samassa lauseessa. Kuitenkin tunteet ovat jatkuvasti läsnä koulutyössä ja koulun arjessa. Tunteet vaikuttavat toimintaamme suoraan ja välillisesti, paljon tai vielä enemmän tunnetaitojen tasosta riippuen. Pohdittaessa koulun arkipäivän haasteita törmätään usein sellaisiin asioihin kuin käyttäytymisen häiriöt, keskittymisen vaikeus ja jopa väkivallan uhka. OAJ:n puheenjohtaja Olli Luukkainen kommentoi, MTV:n uutisissa 2.3. 2015, erityisesti kouluavustajiin kohdistuneen väkivallan johtuvan oppilaiden heikoista tunnetaidoista. Käytöshäiriöt ja keskittymisvaikeudet ovat seurausta kyvyttömyydestä käsitellä ja säädellä tunteitaan. Tunnetaidot ovat suoraan yhteydessä oppilaiden hyvinvointiin ja koulumenestykseen. Hyvät tunnetaidot omaava henkilö oppii paremmin ja voi hyvin (Garner, 2010, ss. 297–298; Korhonen, 2010, ss. 98–99). Oppimisen näkökulmasta korostuvat tunteiden säätelyn taidot. Taidot vaikuttavat muun muassa siihen, miten hyvin oppilas pystyy kohdistamaan huomionsa opiskeltavaan asiaan. Tunnetaidot vaikuttavat myös siihen, millaiseksi luokassa vallitseva ilmapiiri muodostuu. Positiivisessa ilmapiirissä oppimisen on todettu olevan tehokkaampaa kuin negatiivisten tunteiden ilmapiirissä.

Työryhmämme yhteinen kiinnostuksen kohde on ollut itsearviointitaitojen kehittäminen kotitalousopetuksessa. Itsearviointitaitoihin paneutuessamme päädyimme rajaamaan aihetta ja keskityimme mielensisäisten toimintojen hahmottamiseen, mistä aihe täsmen-tyi edelleen tunnetaitojen harjoitteluun. Myllykangas (2002, s. 143) kirjoittaa, että itsearviointitaitojen opettamisessa tulee kiinnittää huomiota mielensisäisen tiedonkäsitte-lyprosessin näkyväksi tekemiseen. Omien oppimisstrategioiden ja niihin liittyvien mielensisäisten toimintojen havainnointi voi yläkoululaiselle olla haastavaa. Havainnoinnin avulla pyritään löytämään haitalliseen toimintaan johtavat mallit ja sitten muuttamaan niitä. Tunnetaitojen harjoittelu auttaa mielensisäisten toimintojen hahmottamista, koska näiden taitojen harjoittaminen perustuu abstraktien käsitteiden muuntamiseen konkreet-tisiksi (Ihme, 2009, 141–143).

Opetuskokeilumme tavoite oli erilaisten harjoitusten avulla kokeilla, miten tunnetaitojen opettamista voisi kotitaloustunnilla, oppiaineen asiasisältöihin liitettynä, harjoittaa. Lisäksi pyrimme lisäämään kokemusta siitä, miten eri tavoin uuteen ja haastavaan aiheeseen oppilaat reagoivat, niin yksilö kuin ryhmätasolla.

Myönteiset tunteet edistävät oppimista muun muassa siten, että huomion ohjaaminen opeteltavaan asiaan on helpompaa (Kokkonen, 2010, s. 98). Luokassa vallitsevan ilmapiirin luominen turvalliseksi ja oppimisen kannalta suotuisaksi on luonnollisesti opettajan vastuulla. Tapoja vaikuttaa ilmapiiriin on monia. Tässä tutkimuksessa keskityimme kokeilemaan erilaisia pieniä menetelmällisiä tapoja, joiden avulla tunnetaitojen harjoittelun voi ottaa osaksi jokapäiväistä kotitalousopetusta. Tunnetaitoharjoitusten avulla pyrimme lisäämään oppilaiden tietoisuutta mahdollisuudestaan vaikuttaa omaan ja luokan tunneilmastoon. Seuraavaksi perustelemme kirjallisuuteen perustuen, miksi tunteiden huomioiminen koulun kontekstissa on niin tärkeää ja mitä tunnetaidot ovat. Sen jälkeen esittelemme yksityiskohtaisesti miten kokeilimme tunnetaitojen opetusta yläkoulussa sekä esitämme havaintoja ja kokemuksia harjoitusten toimivuudesta.

## 2 Tunteet ja oppiminen

### 2.1 Myönteisen tunneilmaston vaikutuksia

On osoitettu, että luokassa vallitsevan ilmapiirin laatu on suorassa yhteydessä oppimistuloksiin. Oppiminen on tutkitusti tehokkainta niissä luokissa, joissa opettajat pyrkivät vähentämään pelon ja stressin tunteita ja luomaan myönteisen oppimisympäristön sekä opettavat tunnetaitoja (Kokkonen, 2010, s. 98). Kansainvälisissä tutkimuksissa tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukeminen koko kouluyhteisössä on vähentänyt poissaolojen, koulun keskeyttämisten, koulusta erottamisten ja aggressiivisen käyttäytymisen määrää. Interventio-ohjelmien myötä oppilaat ovat sitoutuneet koulunkäyntiin ja ottaneet toiset paremmin huomioon (Kokkonen, 2010, ss. 103–104.) Hyvät tunnetaidot vaikuttavat myös kaverisuosioon. Tunteita ymmärtävien nuorten sosiaalisuus on yleensä korkeampi ja siten kavereihin tutustuminen on helpompaa, lisäksi empaattisuuden ansiosta tunnetaidoiltaan kyvykkäimmät nuoret osaavat välttää yhteenottoja, mikä lisää suosiota kaveripiirissä (Garner, 2010, s. 297). Kerola, Kujanpää ja Kallio (2013) esittävät että myönteiset tunteet vapauttavat luovuuden energiaa kun taas negatiivisten tunteiden vallassa keskittyminen on lähes mahdotonta, yhteistyön sujumisesta puhumattakaan. Tunteet vaikuttavat käytökseemme, ajatuksiimme ja ihmissuhteisiimme.

Taina Rantala (2006) on havainnut tutkiessaan oppimista, että oppimistilanteessa tunteet vaikuttavat niin toiminnan energian tasoon, kuin tavoitetason asettamiseen ja oppijan tarkkaavaisuuteen. Negatiiviset tunteet kaventavat näkökulmia ja kykyä pohtia asioita kriittisesti, kun taas positiiviset tunteet edistävät kykyä ratkaista ongelmia (Garner, 2010, s. 298). Positiivinen tunnetila ohjaa usein käyttämään luovia prosesseja, kun taas negatiivinen tunnetila voi ohjata rationaaliseen ajatteluun. Negatiivisten tunteiden hyödyntäminen edellyttää kuitenkin tietoisempaa tunteiden käsittelyä, kykyä säädellä tunteita. (Rantala, 2006, ss. 33–37.) Tunteita säätelemällä positiivisia tuntemuksia on mahdollista vahvistaa negatiivisia tunteita tukahduttamatta. Myös Rantala korostaa oppimisen iloa, jonka avulla on mahdollista parantaa oppimisen laatua. Hänen mukaansa positiiviset tunteet lisäävät ajattelun monimuotoisuutta, tietoisuuden kasvua, sekä lisäävät ongelmanratkaisukykyä ja loogista päättelyä. (Rantala, 2006, ss. 33–37.)

Oppimisen myönteisten vaikutusten lisäksi tunteet vaikuttavat oppijan persoonaan. Jos oppilas tuntee pelkoa, ahdistusta tai suhteetonta jännitystä, on selvää, että hän ei kykene keskittymään tekemiseen tai oppimaan uutta yhtä hyvin kuin oppilas, joka kokee olonsa turvalliseksi ja hyväksytyksi. Taina Rantala (2006) painottaa niinkään myönteisten tunteiden merkitystä. Ne edistävät oppilaan pystyvyyden tunnetta ja myönteisen minäkuvan kehittymistä. Positiivisen minäkuvan kehittymisen kannalta ulkoisella tunneilmapiiirillä on erityisen suuri merkitys. Lisäksi positiivinen ilmapiiri tehostaa päätöksentekoa, luovuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta ja näin ollen edistää yhteisöllisiä kykyjä. (Rantala, 2006, s. 37.)

## 2.2 Tunteiden säätely – tehokkaan oppimisen edellytys

Kokemuksesta tiedämme, miten tunteet saavat aikaan fysiologisia muutoksia kehossa. Ne tuntuvat ja saavat meissä aikaan toimintaa. Tiedämme, miten pelko nostaa sydämen sykettä, miten ilo lämmittää rinnan alueella ja saa suunpielet nousemaan kohti korvia tai miten kiukku jäykistää kehoa ja kurtistaa otsan alueen. Tunteiden fysiologinen tehtävä onkin yhdistää mieli ja keho vastaamaan ympäristöstä tuleviin haasteisiin (Nummenmaa, Glerean, Hari ja Hietanen, 2013, s. 646). Tunteet vaikuttavat myös toimintaamme. Hengissä säilymisen näkökulmasta tunteet ovat olleet erityisessä asemassa. Esimerkiksi pelko lisää tarkkaavaisuuttamme ja vaikuttaa hormonitoimintaan, mitkä ovat avuksi vaaran hetkellä. Tunteet auttavat laittamaan asiat tärkeysjärjestykseen. Tiedämme tunteiden perusteella, mihin haluamme aikamme käyttää. Nykypäivänä korostuvat erityisesti tunteiden vaikutus havaitsemiseen ja ajattelutoimintoihin sekä siihen, miten tunteiden säätelyn avulla voidaan edistää henkistä hyvinvointia ja kartuttaa henkisiä voimavaroja. (Kokkonen, 2010, ss. 11–12.) Toisin sanoen, niin positiivisilla kuin negatiivisilla tunteilla on paikkansa, tilanne vaikuttaa siihen kumpaa tarvitaan. Siksi tunteita ei ole syytä luokitella hyviin tai huonoihin, koska tunteen hyvyys tai huonous riippuu tilanteesta ja tunteen voimakkuudesta. Säätelämällä tunteitamme, pystymme valjastamaan esimerkiksi esiintymisjännityksen hyväksi keskittymiseksi tai keskittymällä hyviin asioihin estämme harmistuksen heikentämästä toimintakykyämme. Tunteiden säätelminen tarkoittaa *kykyä vaikuttaa siihen mitä ja kuinka pitkään ja voimakkaasti milloinkin tunnemme* (Kokkonen, 2010, s. 19).

Meillä jokaisella on kokemusta siitä, miten kiukkuinen tai väsynyt tunnetila vaikuttaa esimerkiksi työntekoon. Emme kuitenkaan jatka kiukuttelua työpaikalla, vähintään yritämme käyttäytyä kuin mitään ei olisi tapahtunutkaan. Taitavasti säädeltynä saamme kiukun tunteesta purkautuvan energian suunnattua käsillä oleviin työtehtäviin tai ainakin kykenemme päästämään kuluttavasta kiukun tunteesta irti ja ohjaamaan keskittymisen työasioihin. Kyky säädellä tunteita on voimavarojen hallinnan kannalta erittäin olennainen. Negatiiviset tunteet kuormittavat ja kuluttavat henkisiä voimavaroja, ellei niiden voimakkuutta ja kestoa pysty säätelemään.

Vaikka tunteiden kehossa aiheuttamat fysiologiset tuntemukset lienevät universaaleja, on kulttuurilla suuri merkitys juuri siinä, millaisia tunteita ja missä tilanteessa on sopiva näyttää (Nummenmaa ym, 2013, s. 648). Koulussa kitkaa saattaa aiheuttaa perheiden erilaiset tavat ja tottumukset tunteiden ilmaisussa. Toisin sanoen tunnetaidot kehittyvät sosialisoinnin kautta kodeissa (Garner, 2010, s. 299), mutta myös koululla on tässä sosialisointiprosessissa suuri merkitys. Siksi tunteista, niiden ilmaisemisesta ja säätelystä pitää puhua ja asiaa pitää käsitellä koulussa.

Omien tunteiden lisäksi pystymme säätämään toisten tunteita ja siten vaikuttamaan ilmapiiriin tai tunneilmastoon. Sanotaan, että tunteet tarttuvat, mikä voi tarkoittaa esimerkiksi tilannetta, missä opettaja tulee luokkaan huonotuulisena ja tiuskii oppilaalle. Oppilaat kokevat tiuskimisen henkilökohtaisena loukkauksena ja pahoittavat mielensä. Siinä kohtaa voidaan sanoa luokan tunneilmaston muuttuneen negatiiviseksi. Jatkossa oppilaat eivät uskalla osallistua tuntiin virheiden ja sättimisen pelossa ja oppiminen kärsii. Samaan tapaan ilo ja positiivisuus tarttuvat. Hyvät tunnetaidot omaava opettaja pystyy säätämään niin omiaan kuin luokan tunteita ja luomaan hedelmällisen oppimisympäristön.

Tunteiden säätely ei tarkoita pelkästään hillitsemistä ja kesyttämistä (Kerola ym. 2013), eikä tunteiden tukahduttaminen ole koskaan tarkoituksen mukaista. Puhuttaessa tunteiden säätelystä, hahmottamista voi helpottaa säätelyn jakaminen eri ulottuvuuksiin tai tarkastella säätelyä siinä ilmenevien ongelmien avulla. Tunteiden säätelyyn liittyvät ongelmat liittyvät tunteiden tiedostamiseen, ymmärtämiseen ja hyväksymiseen, kyvyttömyyteen vaikuttaa tunteen voimakkuuteen tai haluttomuuteen vaivata itseään psyykkisesti sekä kykenemättömyyteen hillitä itseään tunnekuohun aikana (Kokkonen, 2010,

ss. 24–25). Tunteiden säätely, eri ulottuvuuksista tarkasteltaessa, muodostuu kohteesta (sisäinen/ulkoinen), säätelyn voimakkuudesta, tietoisuuden asteesta sekä tunteessa tapahtuvasta muutoksesta (Kokkonen, 2010, s. 28). Oppimisen näkökulmasta korostuu tunteiden tietoinen säätely. Kun oppilas tiedostaa itsessään (sisäinen kohde) oppimista haittaavan epämiellyttävän tunteen, hän pystyy vaimentamaan haitallista tunnetta, keskittymällä positiiviseen tunteeseen, eli vaikuttamaan tunteessa tapahtuvaan muutokseen. Hyvät tunnetaidot omaava opettaja pystyy vaikuttamaan luokan ilmapiiriin, toisten tunteisiin. Edellytyksenä on että hän tunnistaa omat ja toisten tunteet ja pystyy säätelemään omaa toimintaansa, eikä toimi tunnekuohun vallassa (Powell & Kusuma-Powell, 2010, s. 16).

### **2.3 Tunteiden säätely ja temperamentti**

Temperamentilla on tunteiden säätelyn kannalta suuri merkitys. Keltikangas-Järvisen (2008, ss. 23–29) mukaan temperamentti on vain tyyli, yksilöllinen taipumus tai valmius reagoida ärsykkeisiin. Se on yksilölle ominainen tapa toimia. Temperamentti tarkoittaa aina kuitenkin vain toimintatyyliä, sitä miten joku tarttuu annettuun tehtävään, ei sitä, miten hän tehtävästä suoriutuu. Synnynnäisen temperamentin ja tietoisien itsenäisten päätöksen, kuten tunteen näyttämisen, välillä on ero. Toisin sanoen, temperamentti ei ole selitys huonolle käytökselle. Tunteiden tunnistamisen ja säätelyn harjoittelu auttaa synnynnäisesti temperamenttiltaan erilaisia oppilaita ymmärtämään toisiaan, edistää siten hyvää vuorovaikutusta sekä vähentää ihmisten sisäisiä ja ihmisten välisiä ristiriitoja. (Kerola ym. 2003). Oppilaalle ja opettajalle temperamentin ymmärtäminen on avartavaa. Tunnetaitoharjoituksissa erilaiset temperamentit tulevat hyvin esiin ja asia voidaan käsitellä luontevasti.

Temperamentti vaikuttaa siihen miten voimakkaasti reagoimme ärsykkeisiin sekä siihen miten voimakkaina koemme tuntemukset. Tunteiden säätelyn avulla on mahdollista vaikuttaa liian voimakkaiden tai muuten haitallisten tunnereaktioiden vaikutuksiin. Vaikka osa tutkijoista pitääkin tunteiden säätelyä jokseenkin muuttumattomana ominaisuutena, vallalla on myös näkemys, jonka mukaan tunteiden säätely nähdään ajallisesti etenevänä tapahtumaketjuna, jolloin tunteisiin vaikuttaminen ei ole koskaan liian myö-



häistä (Kokkonen, 2010, s. 33). Toisin sanoen temperamentista huolimatta tunteiden säätelyn taitoa voi oppia ja sitä tulee opettaa.

## 2.4 Tunnetaidot

Tunnetaidoiksi voidaan lukea, näkökulmasta riippuen, tunteiden tiedostaminen, ymmärtäminen ja hyväksyminen sekä tunteiden säätely. Yleisimmin tunnetaidoilla tarkoitetaan taitoja, joiden avulla tunteiden säätely on mahdollista. (Kokkonen, 2010, ss. 39–40.) Oleellista on ymmärtää, että kyseessä on taito, joka vaikuttaa yksilön oppimiseen ja hyvinvointiin ja jota voidaan oppia ja opettaa (em, 2010, s. 44). Tunteiden tunnistaminen itsessä on ensimmäinen askel, josta tunnetaitojen harjoittelu tulee aloittaa (Kerola, ym. 2013). Tiedostaakseen omat tunteensa on kyettävä kohdistamaan katse omaan itseensä, eli tarkastelemaan itseään reflektiivisesti ja tulla tunteistaan tietoiseksi. Lisäksi on tärkeää oppia tunnistamaan, mistä tunne on saanut alkunsa. Vain siten haitallisia ajattelumalleja pystyy muokkaamaan. Tiedostaminen on edellytys tunteiden arvioimiselle, luokittelulle, vertailulle ja säätelylle (Kokkonen, 2010, s. 15).

Erittäin tärkeä tunnetaito on osata ilmaista tunteitaan (Kokkonen, 2010 ss. 38–39). Kun lapsi osaa ilmaista tunteensa puhumalla, hänen ei tarvitse turvautua lyömiseen. Tunteista puhuminen voi olla vaikeaa jo pelkästään sen vuoksi, että tunteiden nimiä tai ilmaisuja ei tunneta. Garner (2010, 297) nostaakin tunteisiin liittyvän sanaston hallitsemisen yhdeksi tunnetaidoksi. Tunteiden tunnistaminen toisissa on lähes yhtä tärkeää kuin omien tunteiden tunnistaminen, erityisesti sosiaalisen vuorovaikutuksen näkökulmasta. Joskus voi olla hedelmällisempää aloittaa tunteiden tunnistaminen ensiksi toisista. Kehonkielen ja kasvojen ilmeiden tulkitseminen tukee juuri tunnesanaston kehittymistä. Samalla tehdään näkyväksi, miten erilaisia tunteita ulkoisesti sama tilanne voi herättää eri ihmisissä. Tällöin kehittyy myös *kyky analysoida ja ymmärtää tunnepitoista tietoa sekä kyky analysoida tapahtuman sitä seuranneen tunteen syys-seuraus-suhteita*, mitä Kokkonen (2010, s. 38) mukaan voidaan pitää yhtenä keskeisimmistä tunnetaidoista.

On selvää että koulussa harjoitetaan oppilaiden sosiaalisia taitoja. Koska tunteiden säätelyn taito on edellytys monien sosiaalisten taitojen hallinnalle (Kokkonen, 2010, s. 43), tulee tunnetaitojen opettaminen sisällyttää niin ikään opetukseen. Rantalan (2006, s. 83,

164) mukaan kouluympäristössä tunnetaidot kehittyvät oppilaan ja opettajan välisessä, sekä oppilaiden keskinäisessä vuorovaikutuksessa, eikä siihen tarvita erillistä oppiainetta. Näin varmasti usein ajatellaan. Kokkosen (2010, s. 99) mukaan tällöin on vaarana, että oppilaan heikot tunnetaidot vaikuttavat oppilaan ja opettajien väliseen vuorovaikutukseen heikentäen suhdetta ja vaikuttavat siten myös oppilaan saamaan ohjauksen tasoon. Toisin sanoen on todennäköistä, että ennen kuin oppilas ehtii kehittämään tunnetaitojaan, on syntynyt jo negatiivinen kierre, jonka seurauksena oppilaan oppiminen kärsii. Rantalan (2006, ss. 83, 164) mukaan tunnetaitojen kehittymiseen riittää kiireetön ilmapiiri ja opettajan valitsemat, tunnetaitojen kehittymistä tukevat työtavat.

### 3 Toimintaa ohjaava oppimiskäsitys ja POPS 2014

Opetuskokeilun suunnittelua ja opetusta ohjaa sosiokulttuurinen käsitys oppimisesta, joka on perustana myös 2016 voimaan astuvissa Perusopetussuunnitelman perusteissa (POPS, 2014, s. 14). Sosiokulttuurisen oppimiskäsityksen (*learning is building knowledge as part of doing things with others*) keskeinen ajatus on, että oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa yksilön ja sosiaalisen ympäristön välillä. Ajattelu johdetaan toiminnasta, joka muuttaa tilannetta ja tilanne muuttaa ajattelua – ajattelu ja toiminta ovat siten jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Edellä kuvatusta johtuen oppiminen edellyttää osallistumista ja se, mitä on opittu, ei olekaan vain yksilön omaisuutta vaan sosiaalisessa ryhmässä jaettua. Osaamista ja tietoa luodaan ja jaetaan avoimissa oppimisryhmissä. (James, 2013, s. 192–193.)

Oppimisen ja tunnetaitojen välinen yhteys ei ole uusi oivallus. Voimassa olevissa Perusopetuksen opetussuunnitelmissa (2004, s. 38, 40) mainitaan tunteiden tunnistaminen ja käsittely sekä tunteiden ilmaiseminen eheyttävien aihekokonaisuuksien yhteydessä. Uuden opetussuunnitelman (POPS 2014, s. 46) näkökulmasta tunnetaitojen oppiminen on keskeistä, sillä opetussuunnitelma velvoittaa toteuttamaan entistä enemmän oppilaan itsearviointitaitojen harjaannuttamista. Kuten alussa todettiin, itsearviointi edellyttää kykyä tarkastella omaa toimintaansa reflektiivisesti ja tunnetaitojen opettelu tukee taitoa. Tunnetaidot mainitaan laaja-alaisissa oppimiskokonaisuuksissa ”Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot” -kokonaisuuden alla. Niin kutsutussa yleisessä osassa, edellisen otsikon alla, todetaan, että kouluyhteisön *tulee taata mahdollisuus kehittää tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja* (POPS, 2014, s. 20). Yläkoulun yleisessä osassa todetaan lyhyesti, että *sosiaalisia taitoja harjoitellaan ja tuetaan tunnetaitojen kehittymistä* (em. s. 317). Kotitalouden opetussuunnitelmassa toistuvat voimavarojen hallinta, joka henkisten voimavarojen kohdalla tarkoittaa hyviä tunnetaitoja.

Tulevassa opetussuunnitelmassa painotetaan reflektiota paitsi itsearvioinnin, myös tunnetaitojen näkökulmasta: *uusien tietojen ja taitojen oppimisen rinnalla oppilas oppii refleктоimaan oppimistaan, kokemuksiaan ja tunteitaan* (POPS 2014, s. 14). Opetuksessa oppilaiden tulisi saada mahdollisuus kantaa vastuuta omasta ja yhteisestä työstä sekä kehittää tunnetaitojaan ja sosiaalisia taitojaan. Oppilaat kasvavat huomaamaan ihmis-

suhteiden ja keskinäisen huolenpidon tärkeyden (POPS 2014 L3, s. 20). Tunteiden tunnistamisen ja säätelyn taidot ovat avainasemassa opetussuunnitelman (POPS 2014, L2 s. 21) tässäkin laaja-alaisessa tavoitteessa: *Kouluyhteisössä oppilaat saavat kokemuksia vuorovaikutuksen merkityksestä myös omalle kehitykselle. He kehittävät sosiaalisia taitojaan, oppivat ilmaisemaan itseään eri tavoin ja esiintymään eri tilanteissa.*

Toisin sanoen tulkitsemme, että Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2014, mukainen opetus pitää selkeästi sisällään tunnetaitojen opettamista. Edellä olemme esittäneet perusteluja, miksi tunnetaitojen opettaminen on tärkeää ja seuraavaksi esitämme, miten tunnetaitojen opetus voidaan liittää kotitalousopetukseen. Opetuskokeiluun suunniteltiin monia erilaisia tunnetaitoharjoituksia, joiden eteneminen oli kiinni oppilaista, ryhmästä ja kulloisestakin tilanteesta. Opettajalta tämä vaatii kykyä sietää epävarmuutta ja toisaalta kykyä toimia joustavasti ryhmän toimintaan reagoiden.

## 4 Opetuskokeilun käytännön toteutus

Opetuskerran tarkoituksena oli tutkia, miten tunnetaitojen opetus olisi liitettävissä kotitalouden oppitunteihin, opetuksen sisällöstä riippumatta. Keskityimme tunnetaidoista tunteiden havaitsemiseen, tunnistamiseen itsessä ja toisessa sekä tunteiden ja oppimisen yhteyden näkyväksi tekemiseen. Ohjasimme yhdellä yläkoululla kolmea eri seitsemännen luokan ryhmää. Opetuskertojen kesto oli 3 x 45 minuuttia. Opetuskerralla perehdyttiin kodin puhtaanapitoon. Opetuskerrat olivat peräkkäisinä päivinä keskiviikosta perjantaihin viikolla 13. Kaikki tunnit toteutettiin pariopetuksena.

### 4.1 1. Oppitunti

Ensimmäisen oppitunnin tavoitteena oli ohjata oppilaita tunnistamaan ja nimeämään itsessä ilmeneviä tunteita. Tunnin alkuun opettajat kertoivat omasta aamuun liittyvästä tilanteesta, joka oli herättänyt erilaisia tunteita, minkä tarkoituksena oli paitsi esimerkin kautta ohjata puhumaan tunteista, kertomalla jotain itsestään saa aikaan luottamuksellisen suhteen huomattavasti nopeammin. Perustelimme aiheen valintaa oppilaille kyselemällä ja keskustelemalla (mihin tunnetaitoja tarvitaan ja miksi niitä kannattaa harjoitella). Varsinainen työskentely aloitettiin muutamalla lämmittelyharjoituksella, joiden tavoitteena oli aktivoida oppilaita ja virittää ajatukset tunnetaitoihin.

#### 1. Harjoitus: väsynyt-pirteä-jana

Luokan lattiaan oli tehty teipillä jana, jonka toisessa päässä on väsynyt ja toisessa päässä pirteä. Oppilaita pyydettiin asettumaan janalle seisomaan oman vireystilansa mukaiseen paikkaan. Opettajat tekivät havaintoja oppilaiden sijoittumisesta janalle ja niistä myös keskusteltiin oppilaiden kanssa.

#### 2. Harjoitus: negatiivinen-positiivinen-jana

Luokan lattialla olevan janän ääripäät olivat tässä harjoituksessa negatiivinen ja toisessa päässä positiivinen. Oppilaita pyydettiin asettumaan janalle seisomaan oman tunnetilansa mukaiseen paikkaan. Opettajat tekivät havaintoja oppilaiden sijoittumisesta janalle ja niistä myös keskusteltiin oppilaiden kanssa.

### 3. Harjoitus: kasvokuvia erilaisista tunnetiloista smartboardilla

Oppilaille näytettiin smartboardilla erilaisiin tunnetiloihin liittyviä kasvokuvia. Oppilaiden kanssa keskusteltiin, mistä tunnetiloista ilmeissä voisi olla kysymys ja millä perusteella he tunteen tunnistivat. Pohdittiin myös miten oppilaat arvioivat omaa tunnetilaansa. Näytettiin kuvaa, joka ilmensi eri tunteiden tuntumisen eri puolilla kehoa ja peilattiin näitä oppilaiden omiin kokemuksiin.

Lämmittelyharjoitusten jälkeen katsottiin smartboardilta You Tube-video, jossa yläkouluikäinen tyttö koettaa siivota huonettaan ja hänen tunteensa vaihtelevat tehtävään liittyen. Video (<https://www.youtube.com/watch?v=ZIJ5Wy-HYyw>) aloitettiin kohdasta 0:06 ja lopetettiin kohtaan 0:56. Tässä kohdassa tytön siivousinto on syttynyt ja katsojalle jää käsitys, että työ saattaa tulla hoidetuksi. Oppilaiden kanssa keskusteltiin videolla näkyvistä tunteista ja siitä, miten tytön tunnetilat mahdollisesti vaikuttavat siivousmotivaatioon ja siivouksen tekemiseen.

Tämän jälkeen tehtiin vielä lyhyt harjoitus, jossa oppilaat ”taikovat” kasvoilleen opettajan mainitsemaa tunnetilaa vastaavan ilmeen. (esim. iloinen, surullinen, vihainen, kylästänyt, epävarma) Harjoituksen avulla päästiin keskustelemaan lisää siitä, miten voin arvioida toisen ihmisen tunnetilaa ja onko se aina helppoa (oma tulkinta ei aina vastaa toisen tunnetilaa). Kerroimme myös oppilaille, että omaan tunnetilaan voi vaikuttaa “fake it ‘till you make it” tapaan ottamalla kasvoilleen toivottua tunnetilaa vastaavan ilmeen. Aivot tulkitsevat kasvoille otetun ilmeen aidon tunteen tapaan. Kerroimme myös, miten tunteet voivat tarttua ihmisestä toiseen: iloiset ja vihaiset kasvot voivat laukaista toisessa ihmisessä vastaavan tunnereaktion ja ilmeen. (Ryhmätilanteissa vaikuttavat juuri nämä tunnesignaalit, ja empatiakin perustuu tunteen tarttumiseen. Se on eläytymistä toisen tunnetilaan.)

## 4.2 2. Oppitunti

Ensimmäisen tunnin tarkoitus oli orientoida oppilaat tunnistamaan ja nimeämään itsessä ilmeneviä tunteita. Toisen oppitunnin aikana oppilaat työskentelivät kodin puhtaanapi-

toon liittyvien tehtävien parissa, samalla tarkkaillen ja kirjaten ylös toiminnan aikana esiintyviä tunteitaan.

Oppilaat työskentelivät neljän hengen ryhmissä, kiertäen kaksi eri työpistettä. Tarkoituksena oli tarjota kaksi eri tyyppistä oppimiseen liittyvää toimintaa, jotta jokaisella nousi mahdollisimman monenlaisia tunteita. Työpisteistä toinen on toiminnallinen ja toinen tiedonhakuun, analysoimiseen ja soveltamiseen perustuva tehtävä. Työpiste A:ssa tehtävään orientoivana tarjontana toimi ensimmäisellä tunnilla näytetty video, joka katsottiin tällä kertaa loppuun asti. Videossa tyttö ei saa huonettaan siivottua yrityksistä huolimatta. Oppilaiden on tehtävänä oli laatia lista videon tytön avuksi, jonka perusteella huoneen siivous onnistuu.

Työpisteessä B oppilaiden tehtävänä oli siivota wc, etsiä ensin tietoa siitä, miten se tehdään ja lopuksi siivota käytävällä olevia wc-tiloja. Oppilailla oli myös tehtävänä kuvata wc:n pesemisen kriittiset kohdat.

Koska tunteita tulee ja menee, oppilaille annettiin tunnekortit, joihin he kirjasiivat ylös tunteitaan erilliseen molempien työpisteen kohdalla (Liite 1). Ohjeena oli nimetä kunkin työpisteen kohdalla esiintyvät tunteet sijoittaen ne joko negatiivisiin tai positiivisiin lokeroihin. Tunteiden nimeämistä olivat helpottamassa Aku Ankan kasvonilmein varustetut tunnekuvat smartboardilla. Kuvissa on yhdistetty tunteen nimi ja ilme. Kuvat olivat heijastettuina taululle koko työskentelyn ajan.

### **4.3 3. Oppitunti**

Siivoukseen liittyviä ryhmitöitä jatkettiin hieman kolmannen tunninkin puolelle. Koko ryhmänä työskentely aloitettiin toistamalla ensimmäisellä tunnilla tehdyt jana-harjoitukset. Tehtävä tavoitteena oli virittää oppilaat uudelleen tunteista puhumisen “taajuudelle” siivoustehtävien jälkeen. Tämän jälkeen oppilaat palasivat omille paikoilleen. Keskustelu aloitettiin kokoamalla työpistetyöskentelyssä opitut asiat yhteen. Smartboardille kerättiin oman huoneen siivoamisen ohjeet. Oppilailta tuli hyviä huomioita myös tunnepuolen huomioimiseen, kuten se että kun on saanut työn valmiiksi on hyvä kiittää ja vaikka palkita itseään hyvin tehdystä työstä.

Seuraavaksi tarkasteltiin työpistetyöskentelyn aikana havainnoituja tunteita. Oppilaat kirjautuivat älypuhelimillaan tai luokan tablettitietokoneilla Padlet-sovellukseen, jonka avulla työpisteissä heränneet tunteet koottiin taululle. Yhdessä tarkasteltiin, mitä tunteita tehtävän aikana on herännyt. Oppilaiden kanssa pohdittiin yhdessä myös sitä, miten temperamentista, synnynnäisestä tavasta reagoida, johtuen joku kokee saman tunteen negatiivisena ja joku toinen positiivisena. Lisäksi keskusteltiin siitä miten sama tilanne voi aiheuttaa erilaisia tunteita eri ihmisissä ja miten joku tunne vaikutti harjoitellun asian oppimiseen tehtävän aikana. Oppilaat saivat kertoa tehtäviin liittyvistä tuntemuksistaan tarkemminkin. Myös opettajat kertoivat omista, tunnin aikana heränneistä tunteistaan, esimerkkinä siitä, että tunteista voidaan ja tulee puhua, kuten mistä tahansa muustakin.

Jatkoimme pohdintaa ja keskustelua tunteiden merkityksestä oppimisen näkökulmasta, miten negatiiviset tunteet (turhautuminen, pitkästyminen, jännitys, pelko...) voivat usein estää oppimista ja positiiviset puolestaan edistää ja tehdä oppimisesta helpompaa.

Apuna oli seuraavat kysymykset:

- Miten tunteita voi itse säädellä esim. koetilanteessa/esiintyessä (esiintymisjännitys)/ryhmätyötä tehdessä/uudessa paikassa/uusien ihmisten kanssa jne.
- Miten tunne voi tarttua? Mieti ja kerro kokemuksistasi tunteen tarttumisesta? Milloin tunteen tarttuminen on hyvä, milloin huono asia?
- Miten käsittelen omia tunteitani esimerkiksi luokkatilanteissa?
- Miten tunteet vaikuttavat oppimiseen? Esteenä tai apuna.
- Miten tunteet vaikuttavat toiminnan sujumiseen esimerkiksi oppitunnilla tai vaikka harrastuksessa?
- Miten tunteet voivat vaikuttaa arviointiin / vaikuttavat arviointitilanteessa kuten koetilanteessa?

Tunnin lopuksi katsottiin blogivideo oman huoneen siivouksesta.

<https://www.youtube.com/watch?v=onzF1QJ7dN0>

Videossa nuori tyttö siivosi huoneensa ja teki sen pirteällä ja aktiivisella otteella nauttien lopuksi lopputuloksesta. Tavoitteena oli havainnoida, että tehtävän voi hoitaa näinkin sujuvasti ja lopuksi palkkana on siistin huoneen lisäksi hyvä fiilis, siitä, että tehtävä tuli valmiiksi.



#### 4.4 Kokemuksia harjoituksista

Opettajan esimerkki tunteiden artikuloimisessa ja kokemusten näkyväksi tekemisessä on yksi tunnetaitojen opettamisen väline. Viimeinen opetuskerta alkoi sillä, että hieman myöhässä tullut Emmi aloitti kertomalla matkastaan koululle, jonka aikana bussi meni nenän edestä, juna oli myöhässä ja asemalla ollut polkupyörä oli varastettu. Hän kuvaili myös, millaisia tunteita tapahtumat olivat hänessä herättäneet. Opettajapariaan odottanut Hanna puolestaan kertoi ihmettelystään, mihin opettajapari oli jäänyt, puhelimen tarkistelusta ja epävarmuudesta, miten tunnit alkaisivat, jos Emmi ei saavukaan paikalle ajoissa. Tilanne oli hyvä esimerkki tunteiden sanoittamisesta eli näkyväksi tekemisestä.

Janaharjoitukset toimivat hyvin kaikkien ryhmien kanssa. Harjoitukset olivat konkreettisia ja herättelivät oppilaat pohtimaan sen hetkistä viireys- ja tunnetilaa. Oppilaat pystyivät myös perustelemaan, miksi asettuivat juuri tiettyyn kohtaan janalla. Ajatusten virittämisen lisäksi tehtävät toimivat myös aktivoivina jo siksi, että oppilaat nousivat paikoiltaan ja liikkuivat. Aluksi tavoitteena oli kuvata tunnin alun janat ja verrata ensimmäisen tunnin ja kolmannen tunnin kuvia keskenään. Tätä kokeiltiin ensimmäisen ryhmän kanssa, mutta siitä luovuttiin, sillä sen vaatima tekninen toteutus vei liikaa aikaa ja oppilaiden huomio pääsi herpaantumaan aiheesta sillä aikaa.

Smartboardilla olevat ilme kuvat herättivät keskustelua siitä, miten tunteita tunnistetaan. Esimerkiksi, mitä tietty silmien katse tai kulmakarvojen asento voi viestittää tunnetilasta. Keskusteltiin myös siitä, ettei toisen ihmisen tunnetilaa ole aina helppo arvioida ja välillä oma arvio voi mennä pieleenkin. Kuvat, joissa näkyivät, missä mikäkin tunnetila tuntuu kehossa, herättivät myös paljon ajatuksia siitä, missä kehonosissa oppilaat ovat havainneet eri tunteiden tuntuva (rakkaus ja ilo rintakehässä, viha päässä ja nyrkeissä jne.).

Oppilaat katsoivat mielellään videoita ja havainnoivat niissä ilmenneitä tunnetiloja. Keskustelun viriämiseen tarvittiin opettajien esittämiä kysymyksiä. Valitut videot ilmensivät hyvin tunteen ja työskentelymotivaation välistä yhteyttä.

Tunteiden taikominen kasvoille opettajan nimeämän tunteen mukaan toimi vaihtelevasti. Yksi ryhmä oli melko innoton ja koki tehtävän vaikeana. Kahdessa muussa ryhmässä

osa otti ilmeitä kasvoilleen ja osa istui paikallaan osallistumatta harjoitukseen. Parhaimmillaan harjoitus kirvoitti nauruja ja keskustelua. Yhden ryhmän kanssa naurua päästiin hyödyntämään tunteen tarttumisen näkökulmasta niin, että koko ryhmää innostettiin nauramaan naurujoogan tapaan ja lähes koko ryhmä hekotti yhdessä opettajien kanssa. Tämä oli hyvin positiivinen lopetus ensimmäiselle oppitunnille.

Toisella oppitunnilla ryhmätyöskentely oli sujuvaa. Oppilaat olivat selkeästi tottuneet itsenäiseen tiedonhakuun ja oman toiminnan organisoimiseen. Oman huoneen siivoustehtävän pohjana käytetty video toimi hyvin tehtävänantona. Suunnitelman tekemisen lisäksi oppilaat alkoivat spontaanisti keksiä myös vinkkejä, miten videon tyttö voisi säädellä tunteitaan ikävältä tuntuvan tehtävän äärellä. Wc:n siivoukseen liittyviä ohjeita oppilaat hakivat luokassa olevista oppikirjoista ja tablettitietokoneiden avulla internetistä. Ohjeiden kirjaamista tehtiin vaihtelevalla tarkkuudella, mutta wc:iden siivousta ja vaiheiden kuvausta tableteille tai puhelimille tehtiin varsin intensiivisesti ja iloisessa ilmapiirissä. Monet yllättyivät iloisesti, ettei tehtävä ollutkaan ällöttävä, mitä he olivat odottaneet. Tehtävä toteutettiin ensimmäisillä opetuskerroilla niin, että molemmat ryhmät saivat aluksi molempien työpisteiden ohjeet ja siirtyivät tämän jälkeen työskentelemään. Viimeisellä opetuskerralla pariopetusta hyödynnettiin rinnakkaisopetuksena siten, että ryhmät jaettiin heti alkuun työskentelemään eri tiloihin ja he saivat ohjeet yhteen työpisteeseen kerrallaan. Tämä selkeytti tehtävänantoa ja oppilaat pääsivät nopeammin varsinaiseen työhön käsiksi. Työpisteitä vaihdettiin joustavassa aikataulussa oppilaiden työskentelytahdin mukaan ja oppilaita tiedotettiin aikataulusta työskentelyn edetessä.

Tunnekorttien avulla oppilaat muistivat vaihtelevasti havainnoida työskentelyn aikana heränneitä tunteitaan. Osa tarvitsi myös opettajien muistutusta asiasta työskentelyn aikana. Tunteiden kirjaaminen tunnekorttiin oli tärkeä työväline tunnetyöskentelyssä. Pelkän muistin varassa tunteiden tarkastelu jälkikäteen olisi ollut liian haastavaa. Nyt jokaisella oli ainakin yksi tunne merkittynä korttiin työpistetyöskentelyn ajalta. Tunteiden tunnistaminen Aku -tunnekuviavasta huolimatta oli haasteellista osalle oppilaita. Kortteihin oli merkitty mm. nälkä ja tylsää. Näistä kuitenkin päästiin keskustelemaan seuraavassa vaiheessa Padlet sovelluksen avulla.

Myös kolmannen tunnin janaharjoitusten paikkaa vaihdettiin opetuskertojen edetessä. Aluksi ne tehtiin vasta kun siivoustehtävien tulokset oli käyty läpi. Viimeiselle opetuskerralle ne päädyttiin ottamaan kohtaan, jossa oppilaat kerätään yhteen työpistetyöskentelyn jälkeen ja orientoidutaan toimimaan taas koko ryhmänä. Koimme, että jälkimmäinen tapa toimi paremmin ja orientoi ajatukset niin koko ryhmänä työskentelemiseen, kuin palautti mieleen tunteiden havainnoinnin.

#### 4.5 Oppilailta saatu palaute

Palautetta pyydettiin jokaiselta oppilaalta kirjallisesti (Liitteet 2–4). Oppilaat arvioivat erilaisia tunnetaitojen harjoittelua koskevia väittämiä viidellä janalla. Oppilaat merkitsivät rastin omaa kokemustaan vastaavaan kohtaan janalla. Lopuksi palautetta pyydettiin kahdella avoimella kysymyksellä.

Janalla arvioitavia väittämiä olivat:

1. Tunnetaitojen harjoittelu oli minulle: helppoa ----- vaikeaa.
2. Tunnetaitojen harjoittelujen aikana opin uutta: paljon ----- en ollenkaan
3. Tunnetaitojen harjoittelu oli minulle: hyödyllistä ----- täysin turhaa
4. Tunnetaitojen harjoittelu oli minulle: vaikeaa ----- helppoa
5. tunnetaitojen harjoittelu oli minusta: mukavaa ----- epämieluisaa

Väittämiin liittyvät merkinnät janoilla vaihtelivat melko paljon. Niiden perusteella tunnetaitojen harjoittelu oli melko uutta tai tuttuakin. Uuden oppimisen suhteen väittämät vaihtelivat paljon ja en ollenkaan välillä, mutta painottuivat janan keskiosiin. Tunnetaitojen harjoittelu koettiin melko hyödylliseksi tai hyödylliseksi, vain muutama vastaaja koki sen pääosin turhaksi. Taitojen harjoittelu koettiin melko helpoksi ja helpoksi ja niiden harjoittelu oli oppilaiden mielestä pääosin melko mukavaa tai mukavaa. Kukaan vastaajista ei kokenut harjoituksia epämieluisiksi. Tarkemmat tiedot jana-arvioista on koottu opetusryhmittäin liitteille 2–4 (s. 26–28).

Seuraavassa avoimien kysymysten vastauksia:

**Kysymys 6. Opetuskerran toteutus oli mielestäni:**

Ihan ok, hassua, oli kivaa, jännää, ihan kiva, turhaa, erilaista, aika tylsä, mukavaa, hauskaa, kivaa, mielenkiintoista, kiva, hyvä, ihan jees, odotin ruuan tekemistä mutta kiva, oli mukava kun oli vähän erilainen tunti, kerrattiin toistuvasti samaa asiaa tunnetiloista, mutta oli muuten mukavaa, viihdyin ja nauroin, oli rentoa, hyvin tehty ja sitä oli hauska tehdä,

**Kysymys 7. Lisäterveisiä opettajille (Emmille, Hannalle, Jonnalle tai Annelille):**

Oli ihan kivaa, mutta kokkaaminen olisi kivempaa.

Oli hyvin opetettu.

Kiitos mukavasta tunnista :)

Moi kaikki. En ollut pessyt vessaa ennen, oli mielenkiintoisaa.

Tehään mokkapaloi ens viikol! :D

Iha jees.

Kivoja opettajia :)

Kokataan, ei enää siivota.

Olisi ollut kiva tehdä ruokaa.

Hyvää viikonloppua! :)

Oli kiva tunti!

Kiitti tunnista.

Teistä tulee varmasti hyviä kotitaloudenopettajia.

Ei enää siivousta tai tunneajattelua.

Kiitos oli mukavaa.

Kiva tavata.

Palautteesta voidaan päätellä, että opettajat onnistuivat luomaan tunneille positiivisen ilmapiirin, koska kivaa oli vaikka ei valmistettukaan ruokaa.

## 5 Johtopäätökset

### 5.1 Toiminnallisuudesta ja tunnin rytmin vaihtelevuudesta

Opetuskerran rytmillä on kokemuksemme mukaan suuri merkitys motivaatioon, oppilaiden vireystilaan ja aktiivisuuteen. Pienikin fyysinen aktiivisuus ja toiminta siirtymätilanteissa aiheesta toiseen auttaa oppilasta hahmottamaan siirtymän paremmin ja herättää mielenkiinnon jälleen seuraavaa asiaa varten. Tämän huomasimme muun muassa ilmeiden taikominen kasvoille -harjoituksessa: se lähti reippaasti käyntiin ja oppilaat osallistuivat harjoitukseen aktiivisemmin, kun vaihdoimme vain suuntaa eli oppilaat kääntyivät tuolillaan 180 astetta ja opettaja kiersi luokan edestä luokan taakse. Saimme harjoitukselle selkeän alun, huomion ja tavallaan rauhan.

Olimme rytmittäneet opetuskertoja myös sen mukaan istutaanko vai seistäänkö, tehdäänkö tehtäviä luokassa vai luokan ulkopuolella, osallistutaan yksin, parin tai ryhmän kanssa. Jokaisella opetuskerralla kaikkea ei tarvitse kokeilla, mutta rytmin vaihtelu opetuskerran kulun sisällä sekä opetuskertojen välillä vaikuttaa olevan mielekästä ja kotitilousopetuksen luonteelle sopivaa. Oppilaslähtöisessä opetustavassa opettajan tulee tarkkailla oppilaita ja toimia tilanteen mukaan, toisille rauhallisempi tempo toimii paremmin, toisille nopea jne. Myös oppimistekniikoiden ja oppilasarvioinnin kannalta on tärkeää tarjota vaihtelevia työtapoja.

### 5.2 TVT:n käytöstä opetuksessa

Hyödynsimme opetuskokeilussamme SmartBoardia, oppilaiden puhelimia ja luokan tabletteja. Huomasimme, että mitä enemmän oppilaat saivat itse tai ryhmänä käyttää laitteita, se innosti heitä oppimistehtävien tekemisessä, tiedonhaussa ja tehtävien purkamisessa. Lyhyen opetettavaan aiheeseen johdattavan videoklipin katsomisesta havaitsimme muun muassa seuraavaa: Oppilaiden istuessa omilla paikoillaan videopätkän pyöriessä SmartBoardilla oppilaat seurasivat itsekseen sen sisältöä, ja opettajajohtoisesti keskusteltiin videosta. Keskustelu tuntui tahmealta ja nimenomaan opettajajohtoiselta. Kun oppilaat katsoivat videon pienryhmissä tableteilta mielenkiinto suuntautui helposti joidenkin aivan muiden videoiden katseluun eikä keskustelua syntynyt pienryhmissä.

Lisäksi testasimme videon katsomista puoli luokkaa kerrallaan opettajan kerätessä oppilaat keittiösaarekkeen luokse. Tiiviissä ryhmässä tunnelma oli intiimi ja kiinnostunut. Keskustelua syntyi helposti ja videota kommentoitiin herkästi. Opettajan kysymykset saivat oppilaat keskustelemaan myös keskenään.

Oppilaat innostuivat kuvaamaan siivoustehtävän kriittisiä kohtia puhelimillaan ja tableteilla. Samalla kaikki työvaiheet tulivat suunnitelluiksi (missä järjestyksessä tehdään? ja mitä kuvataan?) sekä tehdyiksi tarvittaessa useampaan kertaan, jotta kuvaus onnistui ja lopputulos oli halutunlainen. Lisäksi siivoustehtävä tuli kerrattua, sillä oppilaat myös katsoivat ja näyttivät kuvaamiaan pätkiä toisille useaan kertaan.

Kirjallisten siivousohjeiden laatimistehtävän purkua testattiin SmartBoardilla ensin perinteisesti opettajajohtoisesti, toisten ryhmien kanssa oppilaat saivat itse koota ohjeet SmartBordille. Tästä syntyiikin pientä kisailua, mikä ryhmä oli keksinyt ohjeita eniten. Purku muodostui myös yhteiseksi siten, että oppilaat keskustelivat keskenään ja ehdottivat toisilleen kirjaamista oikeaan järjestykseen ja opettaja saattoi toimia vain huomaamattomasti sivussa joitakin välikysymyksiä esittäen. Jokainen pienryhmä osallistui purkuun.

Kokeilimme tunnetaitotehtävän purkua anonymisti Padlet-sovelluksella. QR-koodin käyttö vastausalustalle pääsynä aiheutti jälleen fyysistä aktivoivaa liikettä luokassa, sekä intoa kokeilla sovellusta sekä osallistua tehtävän purkuun. Heränneiden tunteiden listaaminen seinälle anonymisti aiheutti muutamien ryhmien kanssa asiattomien kommenttien ryöpyn. Saimme siten opetuskerralle keskustelua myös internetkäyttämisenestä ja anonyymiteetin aiheuttamista ongelmista nettikeskusteluissa. Uskomme silti, että sovellusta käyttämällä saimme luokan kaikki oppilaat tasavertaisesti osallistumaan tunnetaitotehtävän purkuun. Tunteiden kertominen ääneen koko luokalle ei olisi onnistunut moneltakaan oppilaalta.

### **5.3 Yhdessä opettamisesta**

Opetuskokeilut toteutettiin pariopetuksena ja sisällöltään samanlaisina kaikkiaan kolme (3) kertaa. Jokaisen opetuskerran jälkeen kävimme palautekeskustelun ja teimme paran-

nuksia havaintojen perusteella. Opetuksemme parani mielestämme kerta toisensa jälkeen. Yhteistyön merkitys opettajien välillä havaittiin tärkeäksi jo suunnitteluvaiheessa: kumpi ottaa vetovastuun kustakin tehtävästä ja miten puutumme mahdollisiin häiriötilanteisiin. Koimme, että yhteiset periaatteet selkiyttävät sekä meidän, että oppilaiden olemista. Opetuskertojen yhteydessä kiinnitimme huomiota siihen, miten tarkkaavaisesti oppilaat seurasivat keskinäistä vuorovaikutustamme, sitä, miten lähellä tai kaukana toisistamme olimme, miten puhuimme toisillemme jne. Mielestämme välitön ja lämmin ilmapiiri syntyi, sillä me opettajina kyselimme jotakin myös toisiltamme (Voinko jatkaa tästä?, Siirrytäänkö sitten seuraavaan tehtävään? Mitä mieltä olet..? jne.) - emmehän olleet ohjelmoineet opetusta kuin robottia vaan se eteni omalla painollaan.

Opetuskokeilujen yhteydessä teimme myös havainnon, että pariopetuksen tuomat mahdollisuudet tulee hyödyntää laadukkaasti. Kahden opettajan voimin opetus voi tapahtua samanaikaisesti rinnakkain, ei pelkästään vuorotellen, täydentävänä opetuksena tai toisen opettaessa ja toisen avustaessa (Saloviita, 2009, s. 48). Emme olleet osanneet huomioida tätä alunperin riittävästi suunnitelmissa, mutta muokkasimmekin toimintaamme kokemuksen perusteella. Ryhmän jakaminen ja eri asioiden käsittely mielenkiinnon tms. mukaan samanaikaisesti tuo rikkautta opetukseen ja antaa mahdollisuuden yksilöllisempään ohjaukseen.

Saloviidan (2009, s. 52) ja havaintojemme perusteella kahden opettajan yhteistyö voi olla hedelmällistä ja enemmän kuin osiensa summa, mikäli opettajat toimivat yhteisen tavoitteen suunnassa, luottavat toisiinsa ja rooleista valitsee molemmiin puolin yhteinen näkemys. Sama pätee opettajan ja avustajan yhteistyöhön luokassa. Oppilaat aistivat hyvin herkästi, mikäli aikuisten yhteistyö ei toimi tai heidän vuorovaikutuksessaan on kitkaa. Havaintojemme perusteella tämä toimii esimerkkinä nuorille ja vaikuttaa luokan tunnelmatoon ja vuorovaikutukseen. Aivan kuten aiemmin on kirjoitettu, tunteet tarttuvat.

## 5.4 Tunnetaitojen opettamisesta

Opetuskokeilumme tavoite oli kokeilla, miten erilaiset tunnetaitoharjoitukset toimivat oppiaineen asiasisältöihin liitettynä. Kokeilu vahvisti näkemyksiämme siitä, että tunnetaitojen ottaminen osaksi kotitaloustunteja on varsin luontevaa ja että vastustusta ilmeni kaiken kaikkiaan varsin vähän, mistä päätelemme aiheen tuntuvan haasteellisuudesta huolimatta merkitykselliseltä. Oppilaiden suhtautuminen tunnetaitojen harjoitteluun oli erittäin positiivinen. Vaikka iso osa oppilaista koki tunnetaitojen olevan itselleen helppoja ja tuttuja, harjoittelu koettiin siitä huolimatta mukavaksi (ks. Palaute, Liitteet 2–4, s. 26–28). Koimme että tunnetaitoharjoitusten monipuolisuus ja vaihtelevuus mahdollisti temperamentiltaan erilaisten oppilaiden osallistumisen itselleen sopivalla tavalla.

Toinen tavoitteemme oli havainnoida, miten eri tavoin uuteen ja haastavaan aiheeseen oppilaat reagoivat, niin yksilö- kuin ryhmätasolla. Tästä syystä toistimme saman oppitunnin kolmen eri 7 -luokan ryhmän kanssa. Ryhmien välillä oli eroja, mikä käy mielestämme ilmi myös kerätystä palautteesta (Liitteet 2–4, s. 26–28). Palautteiden perusteella ensimmäiselle ryhmälle (Liite 2) tunnetaitojen harjoittelu oli eniten uutta ja samalla vähiten mukavaa. Viimeisen ryhmän (Liite 4) mielestä tunnetaitoharjoitukset olivat tuttuja ja helppoja, eikä niiden avulla koettu opittavan mitään uutta. Siitä huolimatta ryhmä koki harjoitukset enemmän mukavana kuin epämieluisana. Tässäkin ryhmässä oli kuitenkin muutama oppilas, jotka kokivat harjoitusten olleen uusia, muutama joka koki oppineensa uutta ja muutama, joka koki harjoitusten olevan hyödyllisiä. Luokan dynamiikan kannalta yksikin, heikot tunnetaidot omaava oppilas, voi heikentää luokan ilmapiiriä ja siten vaikuttaa koko luokan oppimiseen. Siksi koemme, että saatu palaute kannustaa jatkamaan tunnetaitojen opettamista kotitaloustunneilla.

Tunnetaitoharjoitukset soveltuvat mielestämme erittäin hyvin mihin tahansa oppiaineeseen ja mihin tahansa sisältöön, mutta erityisen hyvin kotitalouden tunneille, missä tavoitteena on tuottaa oppilaille hyvinvointia. Sosiaalisten taitojen harjoittelu kuuluu olennaisena osana kotitalousopetukseen ja siten oppiaine voidaan nähdä luontevana paikkana taitojen harjoitteluun (Venäläinen, 2015, s. 163). Kuten aikaisemmin jo mainittiin, hyvät tunnetaidot ovat edellytys sosiaalisten taitojen oppimiselle. Oleellisena tunnetaitojen opettamisessa pidämme opettajan omaa käsitystä ja kokemusta asian merkityksellisyydestä. Rakentavan ja kannustavan ilmapiirin luominen luokkaan edellyttää



opettajalta kykyä tiedostaa tunteet sekä kykyä ymmärtää tunteiden merkitys oman työn kannalta (Garner, 2010, s. 303).

Itse harjoitukset, joiden avulla pyrimme tutustuttamaan oppilaita tunnetaitoihin, olivat hyvin lyhyitä ja helppoja toteuttaa vaikka spontaanisti. Esimerkiksi tunnejanaa voi soveltaa lähes loputtomasti ja tilanteen mukaan, keksimällä janan päihin esimerkiksi sellaisia tunnetiloja, joiden opettaja kokee sillä hetkellä haittaavan oppimista. Janan avulla harjoitellaan kohdistamaan huomio omiin tunnetiloihin ja asioihin jotka vaikuttavat tunteisiin. Opettajan aidosta kiinnostuksesta nousevat, keskustelua ohjaavat kysymykset ovat tärkeä osa janaharjoitusta. Rantalan (2006, ss. 83, 164) mukaan tunnetaitojen kehittymiseen riittää kiireetön ilmapiiri ja opettajan valitsemat, tunnetaitojen kehittymistä tukevat työtavat. Hyvät tunnetaidot omaava (vrt. tunneälykäs) opettaja varmasti kykeneekin opettamaan tunnetaitoja ilman erillisiä tunnetaitoharjoituksia. Perehtyessämme aiheeseen löysimme varsin vähän konkreettisia harjoituksia, joiden avulla tunnetaitoja voidaan harjoittaa. Näkemyksemme mukaan tunnetaitojen opettaminen koetaan haastavaksi. Siksi halusimme kokeilla ja nostaa esiin konkreettisia harjoituksia, joiden avulla tunnetaitojen opettamisessa on helpompi päästä alkuun.

Tunnetaitojen opettamisen ajatellaan mahdollisesti kuuluvan kotien kasvatustehtäviin tai olevan taito, joka kehittyy itsestään. Koulun arjen haasteet, kuten käytöshäiriöt, osa oppimiseen liittyvistä ongelmista ja kiusaaminen, liittyvät mielestämme tiiviisti tunnetaitoihin tai tarkemmin niiden heikkoon tasoon. On väitetty, että koulu on kaikkein todennäköisin paikka missä lapset ja nuoret kokevat negatiivisia tunteita (Garner, 2010, s. 307). Tunnetaidoilla on osoitetusti suora yhteys koulumenestykseen. Siksi katsomme, että koululla on jo koulutuksellisen tasa-arvon nimissä velvollisuus varmistaa, että oppilaille on tasapuoliset mahdollisuudet oppia.

## 6 Summary

This study, including the practical implementation, was part of a subject-didactic seminar held by Helsinki University's Department of Home Economics Teacher Education. The aim of the seminar was to innovate and experiment somewhat unconventional methods or ways of teaching. The goal of this study was to find out how emotional skills could be included in home economics lessons in a Finnish comprehensive school by trying out various exercises with the pupils. The exercises included topics of observing emotions, recognizing emotion in oneself and other people, expressing emotions and regulating emotions. The goal was also to gain knowledge how the pupils react to a new and somewhat challenging topic on personal and group levels. Emotional skills are very seldom the focus of learning, even though they are in the core of the social skills and personal wellbeing. The Finnish curriculum also emphasizes teaching of the emotional skills in the grammar school. Positive emotions are also known to enhance learning. In the following we explain the connections between emotional skills and learning and briefly go through some details, which we found out to be crucial in teaching emotional skills.

The studies have shown that the emotional climate in the classroom reflects learning results. Learning is most efficient when the teacher aims to reduce fear and anxiety and emphasizes positive learning environment as well as teaches emotional skills. Emotional skills and social skill training also reduces skipping school, expelling and aggressive behavior. Pupils involved in such training are more empathic and committed to schoolwork.

The lessons including the emotional skills exercises were conducted in a Finnish grammar school in three seventh grade home economics classes in April 2015. Each class had 16 pupils. Each session had three forty five-minute classes and included home economics topics as well. The home economics topics were learning to clean the toilet and to clean one's own room. Two home economics teacher-students teaching together held the classes.

The experiment proved that including emotional skills exercises to a home economics lesson is very natural. At the same time it is a way to learn social skills and teamwork skills that are required in Finnish home economics curriculum. In the beginning the pupils were asking questions like “how do this relate to home economics?” After hearing the necessary arguments there was none or very little resistance to the topic or the exercises. The pupils also engaged in the exercises eagerly and positively. We argue that a good variety of different types of exercises enabled pupils with different temperaments participation in a natural way. Most of the pupils thought that the emotional skills were a familiar topic to them and participating in the exercises was pleasant. There were also pupils who told that the topic was not that familiar and that they considered the exercises to be helpful.

The experiment proves that including emotional skills practice to home economics class works especially well since the focus of the subject is on well being in everyday life. We also consider that the emotional skills teaching could be included in any subject. The emotional skills are the foundation for learning the social skills needed throughout the life. The foundation for meaningful teaching of the topic is the teacher’s perception of the significance of teaching the emotional skills in grammar school. The teacher needs to be aware of her/his own emotions and understand the significance of emotions in relation to teaching, in order to be able to build a supportive and constructive environment that the topic requires.

The exercises were short and easy to conduct in a spontaneous way in almost any given situation in a class. They help the pupils to turn their attention to emotions that arise in relation to learning and working together in school environment. The teacher then can guide the discussion to the present and important issues in the specific class. That way the challenges of school life, like bullying and behavior problems can be addressed in a constructive way without pinpointing any individuals. It’s also being proved that good emotional skills are directly related to good performance in school. That’s the reason why school also needs to pay more attention to teaching the emotional skills. Every pupil deserves equal opportunities in learning.

## Lähteet

- Garner, P.W. (2010). Emotional competence and its influences on teaching and learning. *Educational Psychology Review*, 22, 297-321.
- James, M. (2012). Educational assessment, evaluation and research: the selected works of Mary E. James. London : Routledge
- Keltikangas-Järvinen, L. (2008). Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki : WSOY
- Kerola, K., Kujanpää, S. ja Kallio, A. (2013). Tunteesta tunteeseen - ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen ohjaajan opas harjoituskirjaan. Opetushallitus. Verkkojulkaisu, löytyy osoitteesta: [http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen)
- Kokkonen, M. (2010). Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus Oy
- Myllykangas, M. 2002. Kohti pedagogista arviointiajattelua : oppilasarviointiajattelun ja arviointikäytäntöjen kehittäminen kotitalousopetukseen. Helsinki : Helsingin yliopisto
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. ja Hietanen J.K. (2013). Bodily maps of emotions. *Proceedings of The National Academy of Sciences of The United States of America*. 111 (2) 646–651. <http://www.pnas.org/content/111/2/646.full.pdf>
- POPS (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004*. Helsinki: Opetushallitus.
- Powell, W.R. ja Kusuma-Powell, O. (2010). *Becoming an emotionally intelligent teacher* Kalifornia: Thousand Oaks.
- Rantala, T. (2006). *Oppimisen iloa etsimässä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Saloviita, T. (2009). Samanaikaisopetus – kaksi opettajaa luokassa. Teoksessa: Saloviita, T. (toim.) *Meidän koulu. Keinoja työrauhan ja hyvän ilmapiirin saavuttamiseen*. Jyväskylä: PS-kustannus. 45–57.
- Venäläinen, S. (2015). Arjen tiedot ja taidot hyvinvoinnin perustana. Kotitalouden oppimistulokset perusopetuksen päättövaiheessa 2014. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus (KARVI) Julkaisut 2015:5

## Liitteet

### LIITE 1 Tunnekortti

Työpiste A		Työpiste B	
Positiiviset tunteet	Negatiiviset tunteet	Positiiviset tunteet	Negatiiviset tunteet
yllättynyt helpotuksen iloinen	vasten- mielinen yllättynyt	yllättynyt helpotuksen	harkkainen tylönäköinen





