



**Tunteet kuuluvat kaikille –
opettajan ja oppilaiden
tunteita tutkimassa**

OKLA1209/ERIS320



Millä fiiliksellä tällä hetkellä?

<https://urly.fi/1SXQ>



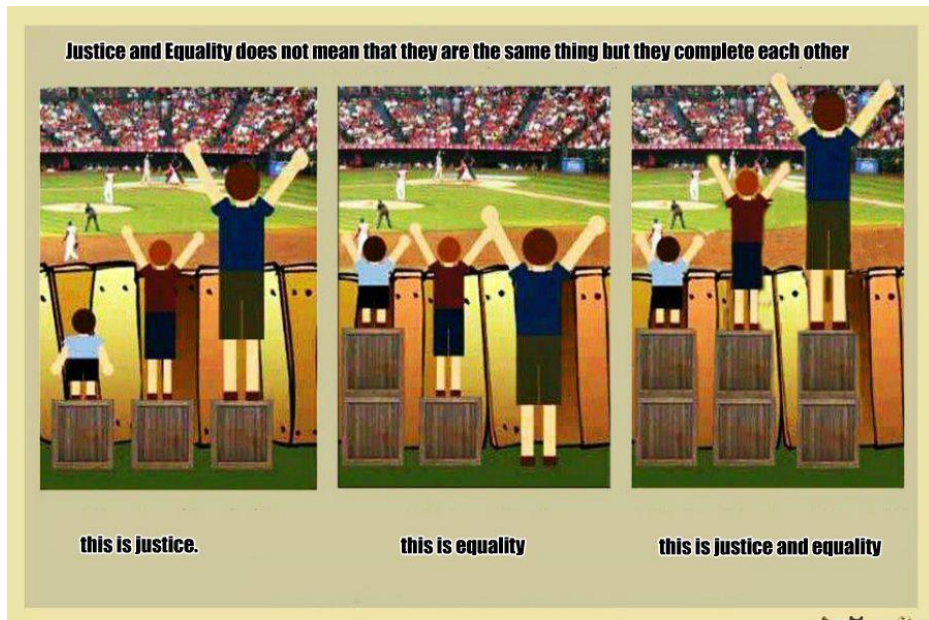


”Tähänastisessa elämässä on ollut niin paljon helpompi kommunikoida käyttäen sinäviestejä, kun ei ole tarvinnut tuoda itseään ja omia tunteitaan muiden arvosteltavaksi. Olen myös vuosien vieressä huomannut, kuinka monet tunteeni ovat muka laantumaan päin ja kylmäpäinen rauhallisuus yrittää päästä mukaan jokaiseen tilanteeseen. Tarkemmin ajateltuna tämä on ollut ja on edelleen ainoastaan itsensä suojelua. Tunteiden piilottelu tällä tavalla on välillä myös tuntunut henkisesti raskaalta.”

- miesopiskelija

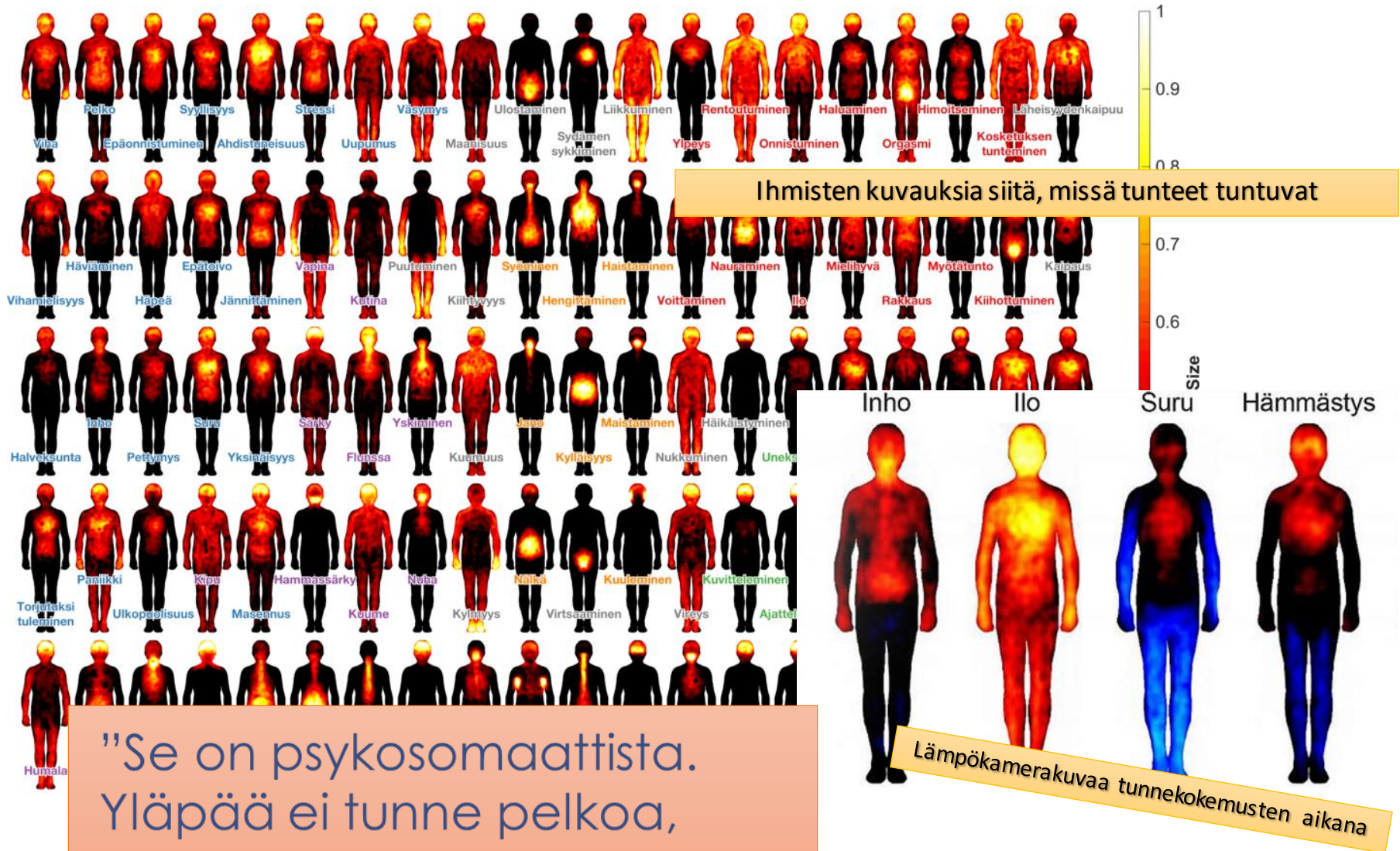
Miksi käsittelemme tunteita ja tunnekasvatusta

- Ihminen on synnynnäisesti suuntautunut vuorovaikutukseen ja toisiin ihmisiin (Ahtola)
- suhtautuminen tunnetaitoihin ja niiden merkitykseen tarvitsee päivitystä – tarvitseeko?
- tarvitsemme ymmärrystä toimintamme taustalle
- omia tunnetaitojakin on hyvä huoltaa



Lapset toimivat oikein jos haluavat
vai
Lapset toimivat oikein jos osaavat
(ks. Greene 2008)

Tunteista fysiologisella ja kokemuksen tasolla



Tunteiden luokittelu ja tehtävät

Tunteita voi luokitella eri tavoin:

- Perustunteet (emootiot): ilo, suru, pelko, viha, inho, hämmästys
- Mielialat eli pitkäkestoiset tunnetilat: tyytyväisyys, surumielisyys
- Affektiiviset luonteenpiirteet: taipumus tuntoa tietyllä tavalla esim. kateus ja ujous
- Sosiaaliset tunteet: häpeä, syyllisyys, velvollisuus, rakkaus

Tunteiden tehtävät:

- varoittavat vaaroista –hengissä säilyminen
- opastavat suuntautumisessa toimintaan – arvojärjestys!
- muuttavat toimintavalmiuttamme (esim. taistele-pakene)
- tukevat oppimista, muistamista ja keskittymistä
- edistävät hyvinvointia (erityisesti myönteiset tunteet)
- ohjaavat sosiaalista käyttäytymistä

Tunteiden **merkitys**:

- tunteet ovat selviytymistä varten ja viestejä itselle
- tunteet eivät ole hyviä tai pahoja; oikeita tai vääriä, niitä voi kuitenkin kokea myönteisinä tai kielteisinä



Tunnetaidot

Tunnetaidoista

- Oppiminen

- Itsetunto

- Terveys

- Hyvinvointi

Tunteiden säätely on taito, jonka jokainen voi oppia.
Sen avulla myönteiset tunteet vahvistuvat ja
kielteiset tunteet laimentuvat tai vaihtuvat
helpommin siedettäviin tunteisiin. (Kokkonen 2017)

[•Kokkonen 2017](#)

[•Joronen ym. 2010](#)

[•Perhoniemi & Hakanen 2013.](#)

[•Sydänmaanlakka 2011.](#)

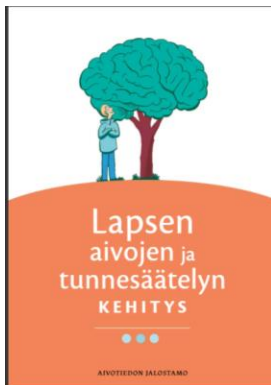
2. Oppilaan tunteet ja tunnetaidot

Murrosikäisen tunnetaidot häviävät ja moraali rapistuu – selitys löytyy aivojen kehitysvaiheesta

MERVI JUUSOLA

klo 0:00 | 9.7.2008

• Vauva-lehti, 9.7.2008



”Eksä tajuu” – mitä on pinnan alla?

LISÄÄ TÄÄLTÄ
Mielenterveystalo



Harjoitus:
Toimiva koulu- kurssin materiaali

”Hienoimpia hetkiä olivat ne kun huomasi, kuinka yhden viikon aikana sai avattua nuorten sisintä hetkellisesti, pystyi näkemään kovankin ulkokuoren sisälle ja tajusi siinä hetkessä ettei tule luultavasti enää koskaan näkemään heitä samanlaisena kuin ennen tuota tilannetta.”

(Opiskelijan opetusfilosofiasta)

*...Koska Känkkäränkkä neuvoa väärin jalkoihin kenkiä laittamaan
Ja Känkkäränkkä yllyttää lapset toisten leluja rikkomaan
Ja iloisesti naputtelee kepillään, kun saa lapset tappelemaan*

- Mikko Alatalo

• *"Älä poraa, saatana!"*

• - Akseli, Täällä Pohjantähden alla

• *"Katajainen kansa, jonka itsesäälin määrää, ei mittaa järki eikä
kärki määrää"*

-Eppu

Normaali

• *On vihan takana pelko,
Mut pelon takana toivo,
Että joku ottaa vastaan, kun
tipahtaa*

•

- Haloo Helsinki

Tunnetuki luokassa

- Turvallinen ilmapiiri
- Kokemus välittämisestä ja arvostuksesta
- Opettajan sensitiivisyys
- Kuuntelu, tunteiden sanoittaminen

- (Mm. Pianta, La Paro & Hamre 2006 ja 2008; Louhela 2012)

Opettajan tunteet ja tunteetaidot

• Kuinka sinä
ilmaiset
tunteitasi?

Riittämättömyys

Turhautuminen

Voimattomuus

Epäoikeudenmukaisuus

Ahdistus

Jännitys

Huoli

Kateus

Ärsyyntyminen



Ilo

Innostus

Voimaantumine
n

Kiitollisuus

Ylpeys

Myötätunto,

Onnistuminen

Arvostus

Yhteenkuuluvuu
s

Tunteiden väripaletti

*Tunnetaitoinen osaa tunnistaa,
nimetä ja säädellä tunteitaan.*

*”Kun ärsyttää, niin päässä on vihastuneita
ajatuksia ja sisältä on täynnä limaa.”*

- Hugo 6 v.

Maraschino		Red
Cayenne		
Maroon		Purple
Plum		
Eggplant		
Grape		
Orchid		
Lavender		
Carnation		Pink
Strawberry		
Bubblegum		
Magenta		
Salmon		
Tangerine		Orange
Cantaloupe		
Banana		Yellow
Lemon		
Honeydew		Green
Lime		
Spring		
Clover		
Fern		
Moss		
Flora		
Sea Foam		
Spindrift		Blue
Teal		
Sky		
Turquoise		

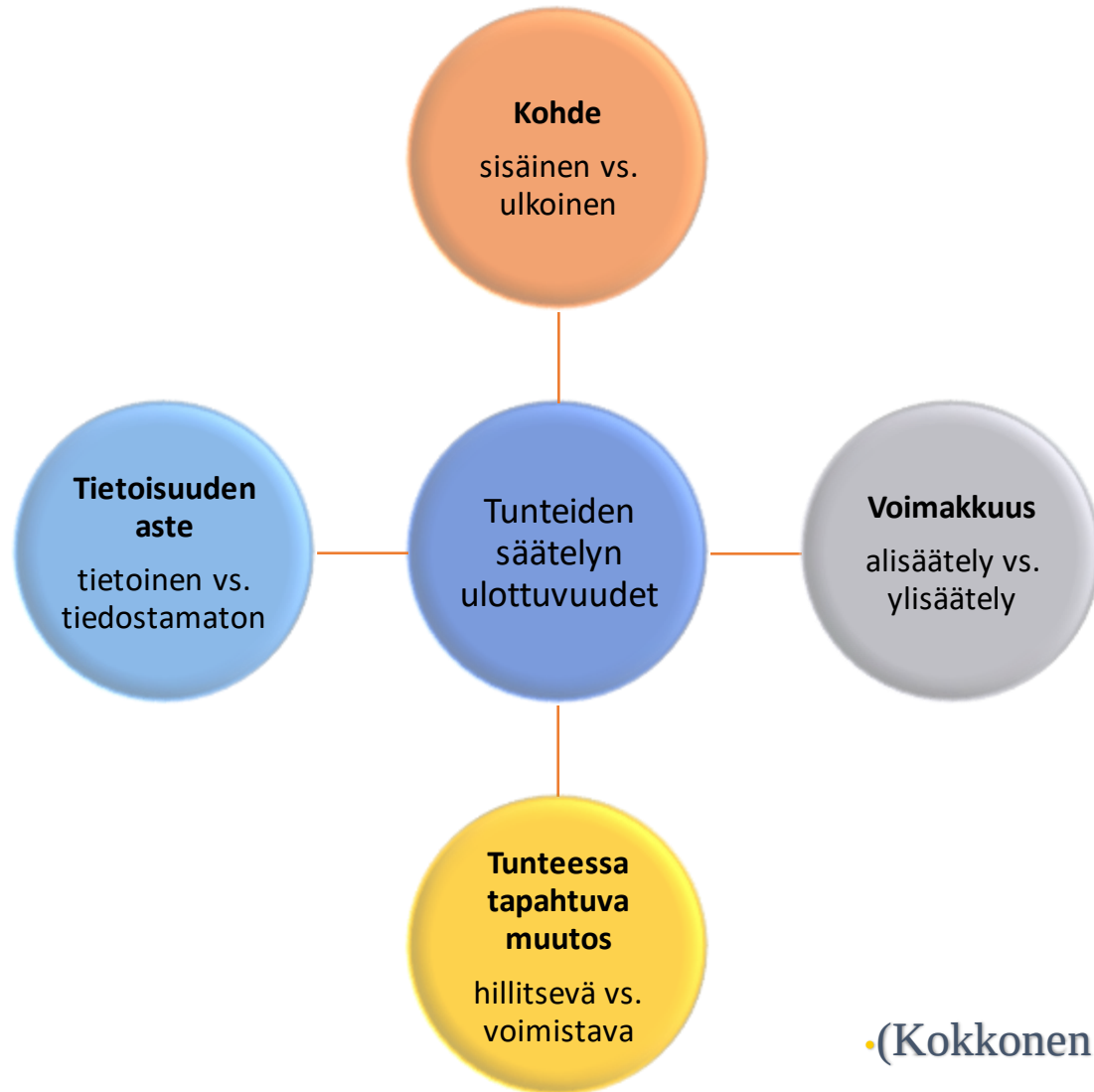
Tunteiden säätely

- kykyä vaikuttaa siihen, mitä ja kuinka pitkään ja voimakkaasti milloinkin tunnemme
- tärkeintä liian kuormittaviksi koettujen tunteiden lievittäminen siten, että yksilö voi tuntea mielihyvää ja että elimistö pääsee tasapainotilaansa – ehkäistään tunteiden kohoamista stressaavalle tasolle
 - ei ole vain kielteisten tunteiden hallintaa vaan myönteisten tunteiden vahvistamista

Säätelyn tehtävänä

- ehkäistä häiriökäyttäytymistä
- mielen joustavuuden lisääminen, johtaa joustavaan, vastuuntuntoiseen tunne-elämään
 - ilman säätelyä olemme tunnekokemusten armoilla
 - tunteet ovat hyvä renki mutta huono isäntä
 - hallitsemattomina / ”päälle jäävinä” tunteet ovat uhka turvallisuuden kokemukselle, sosiaalisille suhteille, yksilön omalle terveydelle

Tunteiden säätelyn hahmottamista helpottavat ulottuvuudet



•(Kokkonen 2010)

Mitä näkyy ja mitä on pinnan alla?

- Mitä voimme oikeasti havaita?
- Mitä tulkintoja teemme havainnoistamme?
- Mitä tunteita toiminnan taustalla todellisuudessa on?

• ”Tyydytetyt tarpeet tuottavat positiivista energiaa. Tyydyttymättömät tarpeet toimivat huolten ja ahdistuksen lähteinä. Huonotuulusuus ja tyytymättömyys saattavat johtua taustalla vaikuttavista tyydyttämättömistä tarpeista.”

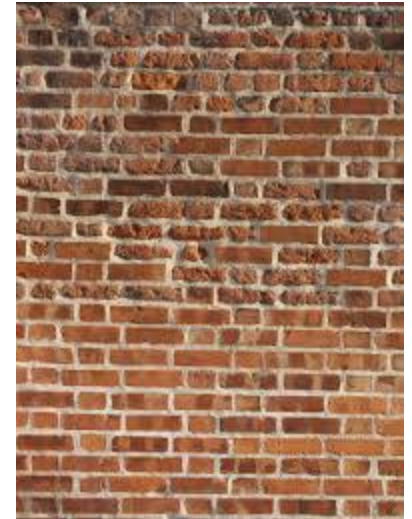
• Nyyti ry:n materiaali

• Tarpeet ja niiden täytyminen tunteiden taustalla:

- Keskeiset tarpeemme liittyvät
 - **fyysiseen hyvinvointiin:** ilma, ravinto, lepo, vesi, tarve suojautua elämää uhkaavilta asioilta, turvallisuus, kosketus, liikkuminen
 - **rakkauteen ja yhteenkuuluvuuteen:** huomioon ottaminen ja huomioon otetuksi tuleminen, hyväksytyksi ja arvostetuksi tuleminen, läheisyys ja yhteys toiseen, luottamus ja tuki, rakkaus ja lämpö, seksuaalinen ilmaisu, ystävyksien solmiminen, elämänkumppanin löytäminen, lasten saaminen, yhteisöön kuuluminen
 - **arvostukseen:** muilta saatava arvostus, oman arvon tunteminen, itsekunnioitus
 - **itsensä toteuttamiseen:** leikki, työ, opiskelu, tekeminen, autonomia, eheys, henkisyys

Tunteiden näyttäminen vai tukahduttaminen/piilottaminen

...vai ilmaisu?



• *"I always appear calm, with a smile on my face"*

• [Lee 2017](#)

• Maaret Kallio

**Miten kohtaan vihaisen oppilaan,
kollegan, vanhemman?**

Kun olen vihainen, toivon, että saisin rauhassa olla vihainen. Sen jälkeen on helpompi käsitellä omia tunteitaan muutenkin... Maria, 17v (Lapsen ja nuoren viha - kirjasta)

Tarpeiden tunnistaminen

- Mitä sinä tarvitset, kun joku on loukannut sinua?
- Mitä sinä tarvitset, kun sinä olet loukannut toista?

*Kun tunnistetaan molempien osapuolien tarpeita,
havaitaan usein niiden samankaltaisuus,
ja tarpeiden tunnistamisen jälkeen on usein vaikeaa
löytää syyllistä...*

Kun tunteita ei kohdata...



Kun puutemme ongelmaan, toisen reaktio voi olla....

Reaktio

"Älä ragee"

"Mä oon niin loukkaantunut..."

"Mitä se sulle kuuluu?"

"Ei mun tarvi totella sua"

"Tee ite"

"En kerro"

Ei reagoi millään tavalla

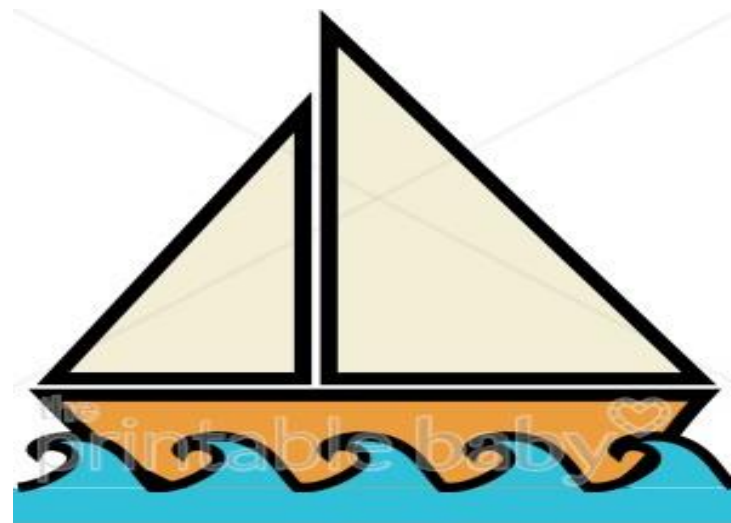
"En tiiä"

"Ihan sama"

"Ei kiinnosta"

Tunne

Lopun ajatusleikki



Tietoa ja materiaalia on tarjolla

- Opiskelijan kompassi ([täältä](#))
- Nyyti ry ([täältä](#))
- Suomen mielenterveysseura ([täältä](#))
- Väestöliitto ([täältä](#))
- Friends ([täältä](#))
- LionsQuest ([täältä](#))
- Positiivinen pedagogiikka (mm. [täältä](#))

Luettavaa

- **Cacciatore, R. 2008. Aggression portaat. Aggressiokasvatusmalli haasteellisten tunteiden hallintaan.**
- **Isokorpi, T. (2004) Tunneoppia – parempaan vuorovaikutukseen. PS-kustannus: Jyväskylä.**
- **Kallio, M. 2016. Lujasti lempeä.**
- **Kokkonen, M. (2010). Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet – opi tunteiden säätelyn taito. Juva: PS-kustannus.**