



Tunnekasvatuksesta

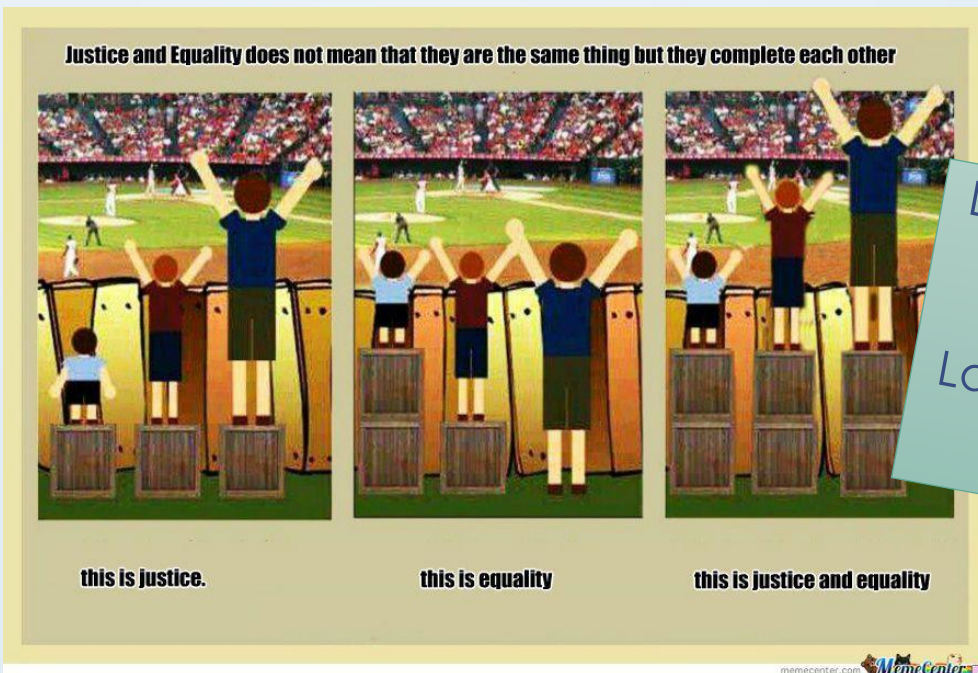


2018
johanna.kainulainen@jyu.fi



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 huolttaa



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

Kun tunteita ei kohdata...



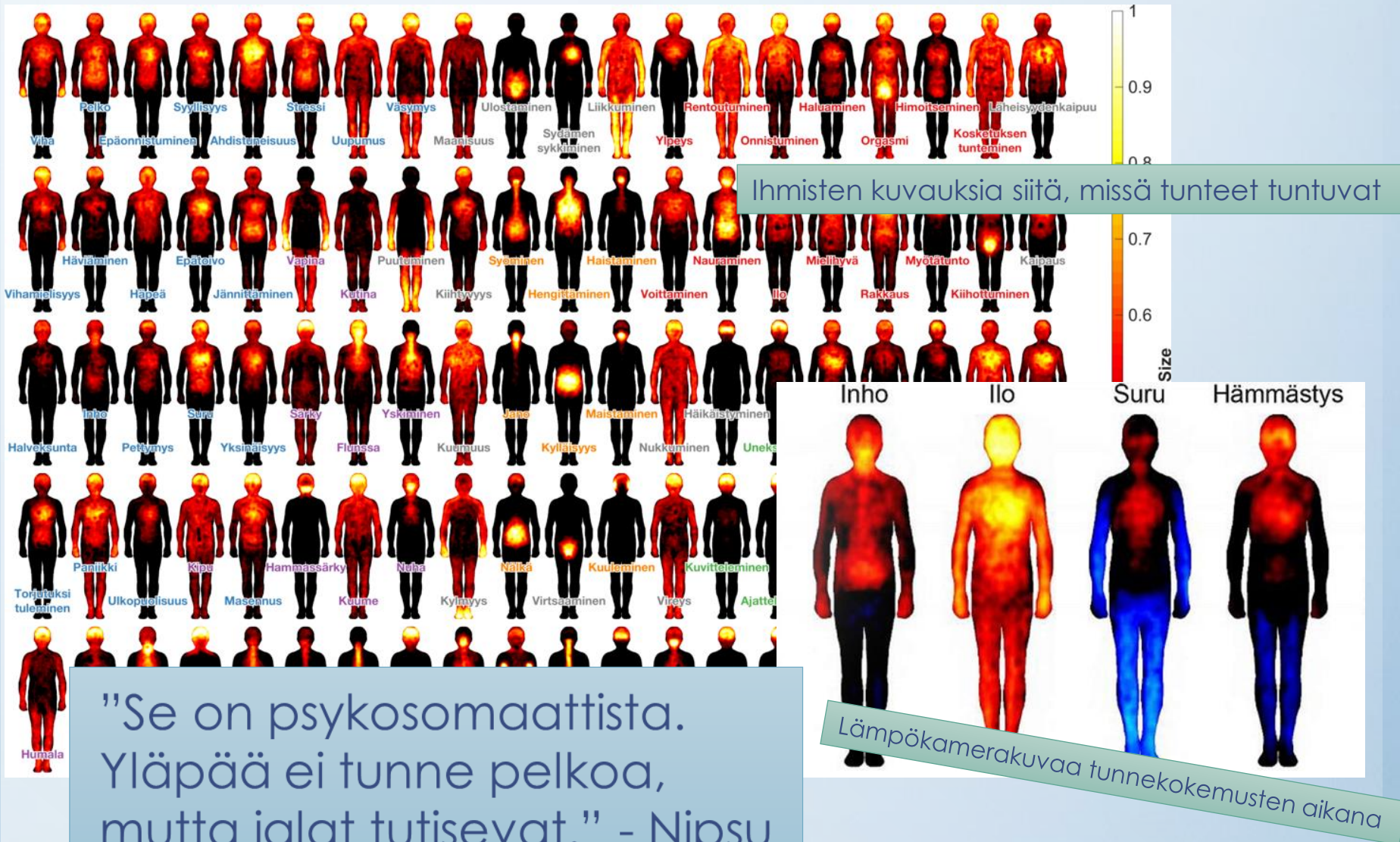
Mitä tunteet ovat?

Tarpeet kaiken takana?!

Keskeiset käsitteet

- **Affekti:** yläkäsite, joka viittaa **tunnetilaan**
- **Emootio** (lat. *emovereeli*; liikuttaminen, liikkeelle paneminen): tunneprosessin alkupäässä tapahtuva automaattinen, biologisesti määräytynyt reaktio, joka on kokonaan tai osin tiedostamaton tai esitietoinen
- Tunnekokemus eli **tunne**:
 - tunneprosessin myöhempi vaihe, johon kytkeytyvät muisti- ja mielikuvat sekä kasvatukseen ja kulttuuriin liittyvät seikat
 - koostuu vuorovaikutteisista toiminnoista fysiologisten reaktioiden, tunneilmaisujen ja omakohtaisten kokemusten välillä
- **Tunneilmaisu:** tunteiden vaikutuksesta tapahtuvia käyttäytymisen muutoksia, joihin liittyvät mm. kasvojen ilmeet, silmien ja pään liikkeet, äänen korkeuden muutokset

Tunteista fysiologisella ja kokemuksen tasolla



Tunteiden luokittelu ja tehtävät

Tunteita voi luokitella eri tavoin:

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

Tunteiden **merkitys**:

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

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



Tunnetaidot

Miten tunteet vaikuttavat oppimiseen?

- Tunne-esteet estävät oppimista (Klemola 2009)

Tunteet

- suuntaavat mielenkiintoa
- motivoivat toimintaa
- terävöittävät havaintoja ja arviointeja
- myönteiset tunteet parantavat luovaa ongelmanratkaisua ja päätöksenteon nopeutta ja joustavuutta
- myönteiset tunteet parantavat muistia, keskittymiskykyä, oppimista.

(Kokkonen 2010)

Tunnetaidot

Mitä ovat?

- Kykyä tunnistaa, käsitellä ja ilmaista tunteita
- kykyä säädellä tunteita

Mihin tarvitaan?

Tunnetaitojen avulla

- luodaan toimivia ihmissuhteita
- tunnemyrskyt, pysytään pinnalla
- opitaan huolehtimaan omasta hyvinvoinnista
- parannetaan omaa oppimis- ja opiskelukykyä
- opitaan rakentamaan omannäköistä elämää

Miten opitaan?

- kokemalla, elämällä ja mallintamalla (aikuisia sekä ikätovereita)
- tarkoituksellisesti ohjatuissa oppimistilanteissa

Perustunteet tunnistetaan kulttuurista, jopa lajista, riippumatta, mutta...



(KSML 15.12)



... ilmaisu on kulttuurisidonnaista



Marja Kokkonen

*...Koska Känkkäränkkä neuvoa vääriin 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

Tunnetaidot: tunteiden tunnistaminen

*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		

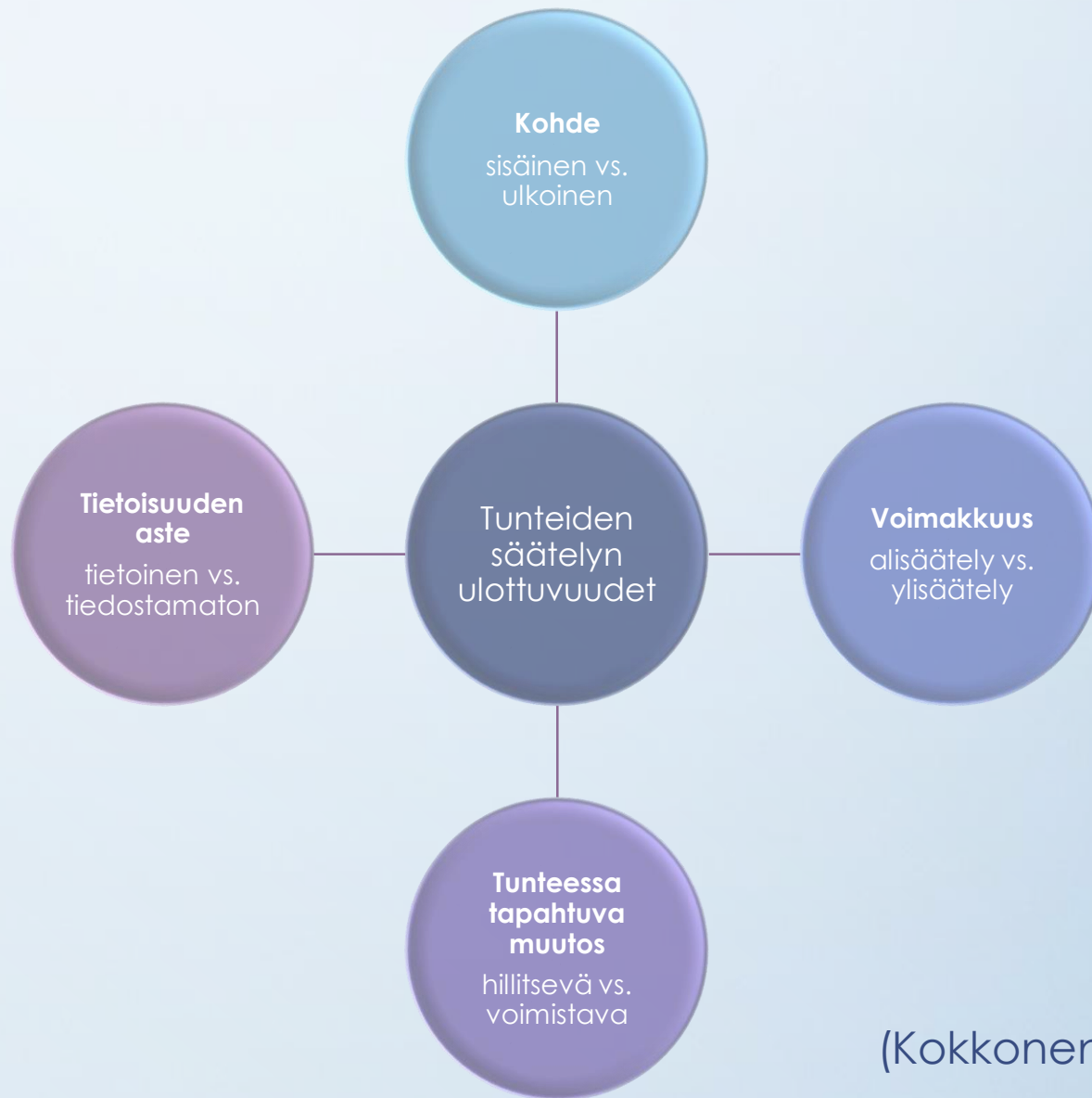
Tunteiden säätely

- 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?

Tarpeet ja niiden täytyminen

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, ystävyyksien solmiminen, elämänkumppanin löytäminen, lasten saaminen, yhteisöön kuuluminen
- **arvostukseen:** muilta saatava arvostus, oman arvon tunteminen, itsekunnioitus
- **itsensä toteuttamiseen:** leikki, työ, opiskelu, tekeminen, autonomia, eheys, henkisyys

"Tyydytetyt tarpeet tuottavat positiivista energiaa. Tyydyttymättömät tarpeet toimivat huolten ja ahdistuksen lähteinä. Huonotuulisuus ja tyytymättömyys saattavat johtua taustalla vaikuttavista tyydyttämättömistä tarpeista."

Nyyti ry:n materiaali

Tunnetuki luokassa

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

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

Oppilaan tunteet ja tunnetaidot

Murrosikäisen tunnetaidot häviävät ja moraali rapistuu – selitys löytyy aivojen kehitysvaiheesta

MERVI JUUSOLA

klo 0:00 | 9.7.2009

Mitä havaintoja ja kokemuksia sinulla on lasten ja nuorten tunnetaidoista?

Opettajan tunteet ja tunteetaidot

Kuinka sinä
ilmaiset tunteitasi?

Riittämättömyys

Turhautuminen

Voimattomuus

Epäoikeudenmukaisuus

Ahdistus

Jännitys

Huoli

Kateus

Ärsyyntyminen



Ilo

Innostus

Voimaantuminen

Kiitollisuus

Ylpeys

Myötätunto,

Onnistuminen

Arvostus

Yhteenkuuluvuus

Tunteiden näyttäminen vai tukahduttaminen/piilottaminen

...vai ilmaisu?



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

[Lee 2017](#)

Miten kohtaan vihaisen oppilaan, kollegan, vanhemman?

- Kuuntele
- Pysy itse rauhallisena
- Muista, ettet ole itse vastuussa tunteessa
- Käyttäytyminen johtuu tunteesta
- Hyväksy toisen tunne
- Empatia ja sympatia

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.
- Damasio, A. (2003) Spinozaa etsimässä. Ilo, suru ja tuntevat aivot. Terra Cognita: Helsinki.
- Dunderfelt, T. (2004) Irti tunnekoukuista. Dialogia: Helsinki.
- Isokorpi, T. (2004) Tunneoppia – parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokkonen, M. (2010). Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet – opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Louhela, V. 2012. Kuulluksi tulemisen pedagogiikkaa kaikille yhteisessä koululiikunnassa. Oulun yliopisto. Väitöskirja.
- Rosenberg, M. 2015. Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus. Basam-books.
- Saarinen, M. & Kokkonen, M. (2003) Tunneäly. Kohti KOKOnaista elämää. WSOY: Helsinki.
- Saarinen, M. & Kokkonen, M. (2012). Tunne mies, tunne nainen. Ymmärrä tunne-elämän erilaisuutta. Kirjapaja: Helsinki.