

# KTP050 Vuorovaikutus ja yhteistyö: Tunteet, tunteiden säätely ja vuorovaikutus

Merja Koivula ja Essi Hanhikoski

**Kirjallisuus:** Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A.-M., Lahikainen, A. R. & Ahokas, M. 2013. Arjen sosiaalipsykologia: Kappale 3. Minuuden sosiaalinen rakentuminen, s. 89–140 JA Kappale 4. Ihmisten väliset suhteet, s. 141–184.

# Luennon sisällöt

## *Merja Koivula*

- Teema 1: Sosioemotionaalisen ja emotionaalisen kompetenssin määrittelyä
- Teema 2: Tunteiden ja niiden ymmärtämisen kehittyminen
- Teema 3: Tunnetaitojen tukeminen käytännössä

## *Essi Hanhikoski*

- Teema 4: Tunteet ja tunnetaidot opetus- ja kasvatusalalla
- Teema 5: Tunteet ja toimijuus

# Aluksi



## Sosioemotionaaliset taidot ja - kyvykkyys ovat tärkeä osa jokaisen elämää:

- Tunteiden ilmaiseminen ja hallitseminen; sopiva käytös
  - Suhteet vertaisiin ja toisiin ihmisiin
  - Käsitys itsestä ja omista kyvyistä
  - Kuunteleminen, kommunikoiminen
  - Empatia ja myötätunto
  - Sinnikkyys stressin, ongelmien ja haasteiden edessä
  - Konfliktien ratkaisu
  - Vastuullinen päätöstenteko
  - Yhteys perheeseen ja yhteisöön
- ... (Durlak ym., 2025)

Teema 1:  
Sosioemotionaalisen ja  
emotionaalisen  
kompetenssin  
määrittelyä

---



Mitä on  
sosioemotionaalinen  
oppiminen?

“Sosioemotionaalinen oppiminen (SEL)  
on olennainen osa koulutusta ja  
ihmisen kehitystä.

Sosioemotionaalinen oppiminen on  
prosessi, jonka kautta kaikki nuoret ja  
aikuiset omaksuvat ja soveltavat tietoa,  
taitoja ja asenteita kehittääkseen  
terveen identiteetin, säädelläkseen  
tunteita ja saavuttaakseen  
henkilökohtaisia ja yhteisiä tavoitteita,  
tunteakseen ja osoittaakseen empatiaa  
muita kohtaan, luodakseen ja  
ylläpitääkseen kannustavia  
ihmissuhteita sekä tehdäkseen  
vastuullisia ja välittäviä päätöksiä”  
(CASEL, n.d.)

# Käsitteen määrittelyä: Sosioemotionaalinen kompetenssi

- Sosiaalinen ja emotionaalinen kompetenssi ovat **yhteenkietoutuneet**
- Osa-alueet:
  1. Itsetietoisuus ja reflektiotaidot
  2. Itsesäätely ja toiminnan säätely
  3. Sosiaalinen tietoisuus
  4. Ihmissuhdetaidot
  5. Vastuullinen päätöksenteko

\* Kompetenssi= kyvykkyys, tehokkuus



(CASEL, n.d.)

# Sosioemotionaalinen kompetenssi (I) (CASEL, n.d.)

- Itsetietoisuus ja reflektiotaidot
  - Tunteiden tunnistaminen
  - Itsehavainnointi (tarkka)
  - Itseluottamus
  - Minäpystyvyys (self-efficacy)
- Itsesäätely ja toiminnan säätely
  - Impulssikontrolli
  - Stressin säätely
  - Motivaatio
  - Päämäärien asettaminen
  - Organisaatiotaidot
- Sosiaalinen tietoisuus
  - Perspektiivin ottamisen kyky
  - Empatia
  - Erilaisuuden ymmärtäminen
  - Kunnioitus toisia kohtaan
- Ihmissuhdetaidot
  - Vuorovaikutustaidot
  - Sosiaalinen kiinnittyminen
  - Ihmissuhteiden rakentaminen
  - Tiimityötaidot

# Sosioemotionaalinen kompetenssi (II) (CASEL, n.d.)

- Vastuullinen päätöksenteko
  - Ongelmien tunnistaminen
  - Tilanteiden analysointi
  - Ongelmanratkaisu
  - Arviointi
  - Reflektio
  - Eettinen vastuullisuus



Durlak ym., 2025,  
s. 8

## Yhteisön ilmapiiri

Historiallinen  
konteksti

Henkilöstön osaaminen  
ja kyvyt

Politiikat ja  
rahoitus

Yhteisö ja sen  
kumppanuudet

*Responsible  
decision-making:*  
Vastuullinen  
päättökseteko

Sosio-  
emotionaalinen  
oppiminen

*Self-management:*  
Itsesäätely ja  
toiminnan säätely

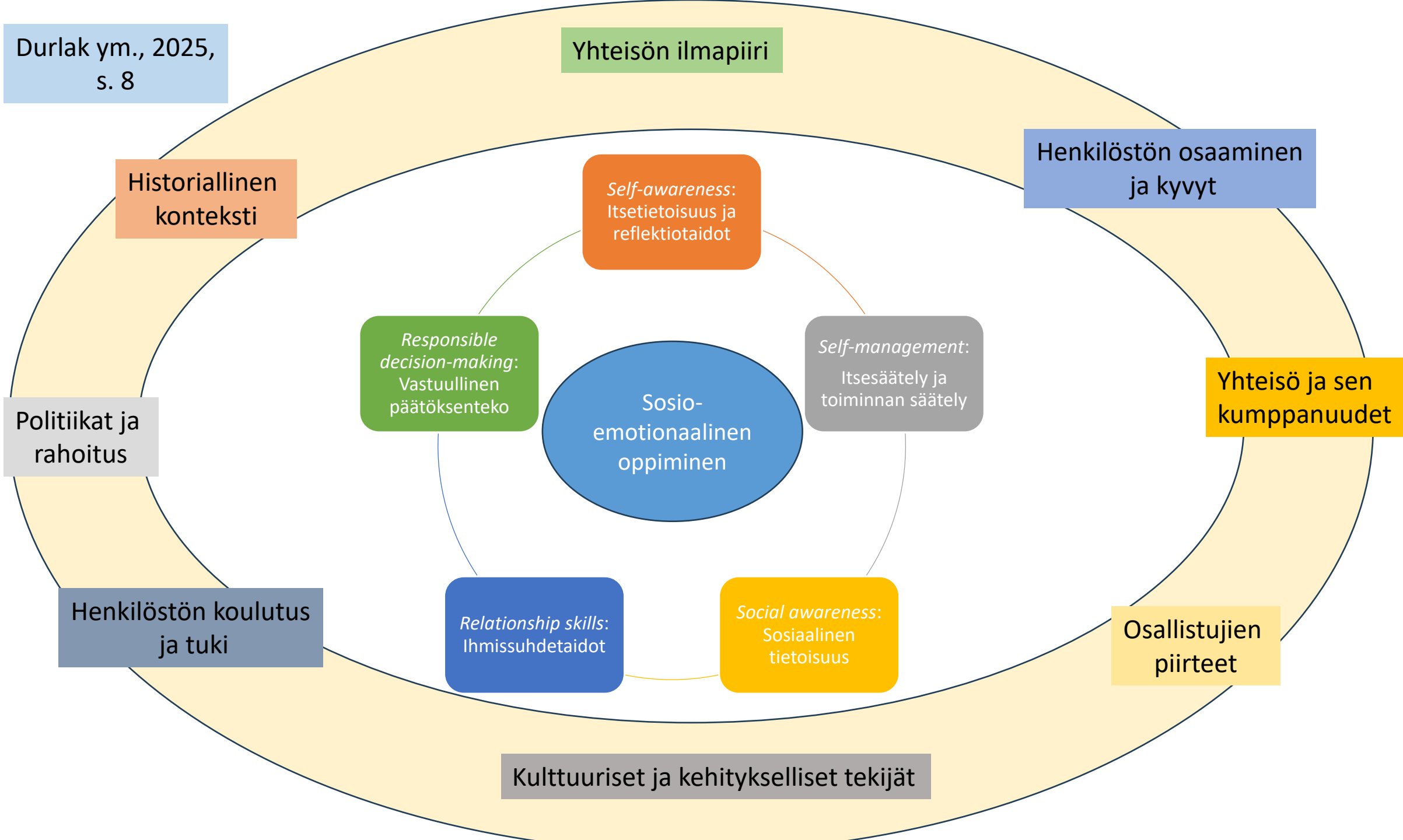
Henkilöstön koulutus  
ja tuki

*Relationship skills:*  
Ihmissuhdetaidot

*Social awareness:*  
Sosiaalinen  
tietoisuus

Osallistujien  
piirteet

Kulttuuriset ja kehitykselliset tekijät





*Emotionaalinen kompetenssi vaikuttaa sosiaalisen kompetenssin vahvistumiseen ja päinvastoin. Emotionaalinen kompetenssi tukee kognitiivista kehitystä, akateemista suoriutumista sekä kouluvalmiutta ja kouluun sopeutumista. Lisäksi emotionaalisella kompetenssilla on keskeinen merkitys sosiaalisten suhteiden ja ystävyysuhteiden kannalta. (Denham, 2007)*



# Mitä on emotionaalinen kompetenssi?

Emotionaalisella kompetenssilla tarkoitetaan emotionaalista tehokkuutta (Saarni, 1999).

Yksilö kykenee

- 1) Kokemaan ja ilmaisemaan laajasti erilaisia tunteita, ilman että niiden intensiivisyys tai kesto haittaisi hänen toimintaansa
- 2) Ymmärtämään omia ja toisten tunteita
- 3) Säätlemään tunteitaan, kun tunnekokemus on ”liikaa” tai ”liian vähän” joko tunteakseen oman tilansa mukavammaksi tai vastataksaan toisten tarpeisiin ja odotuksiin (Denham, 2023, s. 9)

# Emotionaalisen kompetenssin osa-alueet

(Denham, 2023, s. 10)

## Tunteiden ilmaiseminen

- Eleet apuna nonverbaalien emotionaalisten viestien välittämisessä (esim. halaaminen)
- Empatian osoittaminen toisten tunteita kohtaan
- Vaativampien ja monimutkaisempien tunteiden ilmaisu (mm. syyllisyys, ylpeys, häpeä)
- Kyky erottaa tunnekokemus ja tunteen ulkoinen ilmaisu toisistaan

## Tieto tunteista

- Kyky erotella omia tunnetiloja ja tunteita
- Kyky erotella toisten tunnetiloja ja tunteita
- Tunnesanaston käyttäminen

## Tunteiden säätely

- Pärjääminen haastavien ja vastenmielisten tunteiden kanssa eri tilanteissa, joissa ne viriävät
- Pärjääminen myönteisten tunteiden kanssa eri tilanteissa, joissa ne viriävät
- Tunnekokemuksen ja tunteiden ilmaisemisen strateginen säätely eri tilanteissa

# Teema 2: Tunteiden ja niiden ymmärtämisen kehittyminen



# Tunteiden ja niiden ymmärtämisen kehittyminen lapsuudessa (Lewis, 2010)

- Vauva ilmentää ja viestii perustunteitaan heti syntymän jälkeen, esim. itkun ja tyytyväisyyden ilmauksilla
  - 3 kk iässä ilo (mm. hymy) ja suru, myös primitiivinen inho
  - 4-6 kk:n iässä viha, hämmästys
  - 7-8 kk:n iässä pelko
- Ensisijaiset tunteet kehittyvät siis 9 kuukauden ikään mennessä
- 1,5 vuoden iässä kehittyvät mm. empatia ja kateus
- 2,5 vuoden iässä ylpeys ja häpeä



# Ensisijaiset ja toissijaiset tunteet (Lewis, 2010)

- Ensisijaiset tunteet (=spontaaneja, biologisia):

1. Iloinen
2. Surullinen
3. Pelloissaan
4. Vihainen
5. Hämmästynyt
6. Inhoava

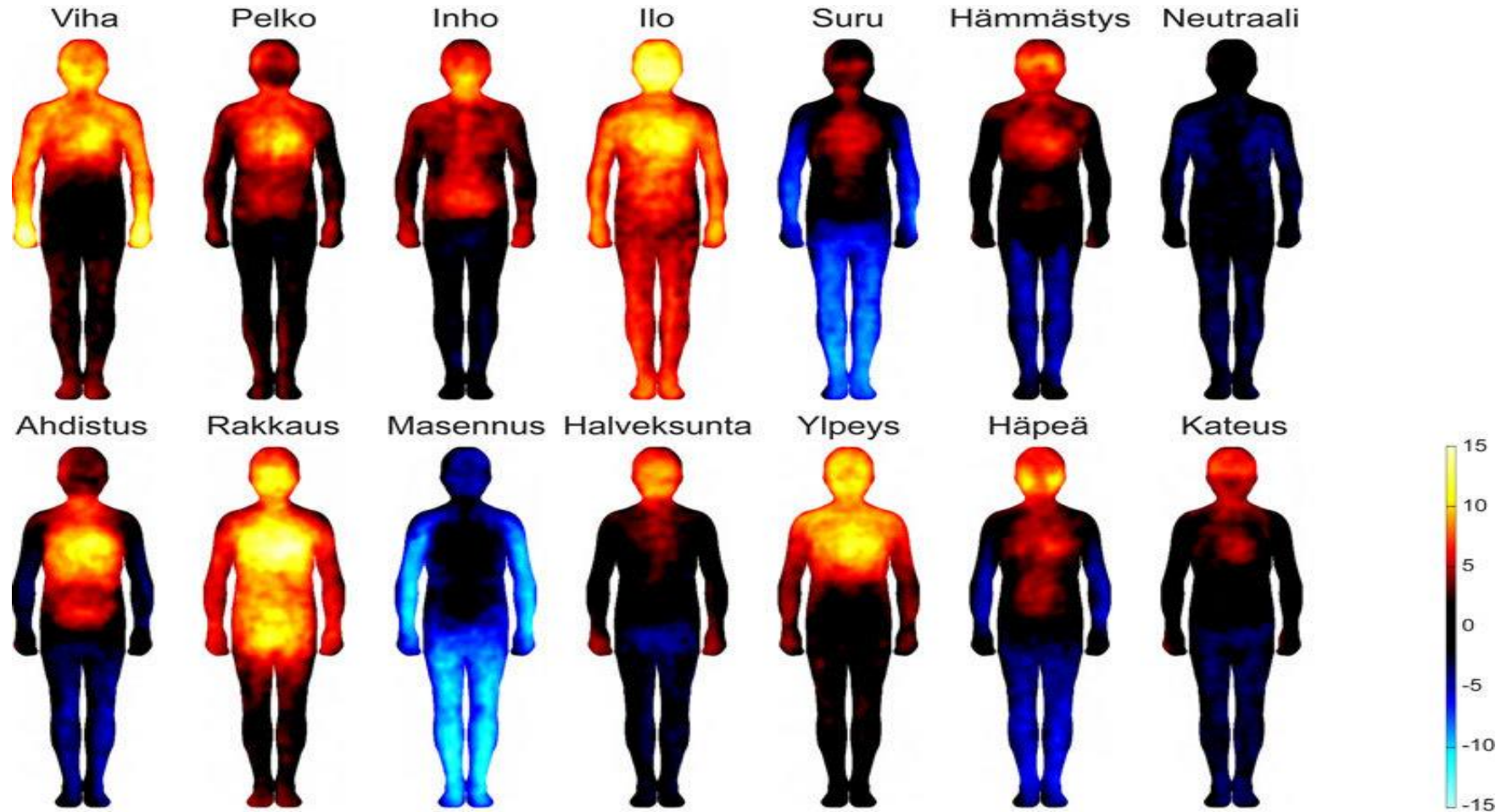
+ näiden yhdistelmät, esim. iloisesti hämmästynyt, surullisen vihainen, pelokkaan inhoava

- Toissijaiset tunteet (=kognition tuottamia)
- Mm. ahdistus, rakkaus, ylpeys, kateus, häpeä, syyllisyys



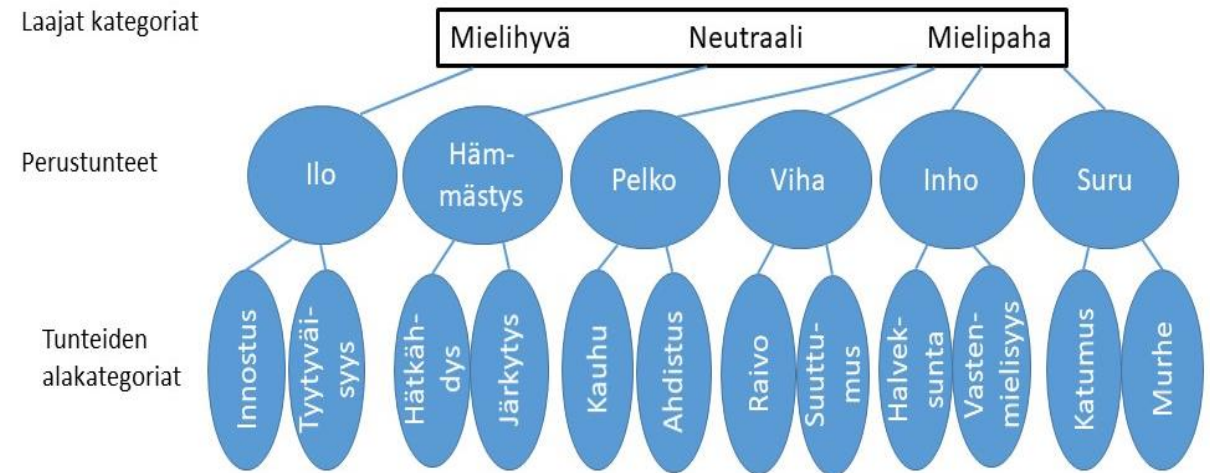
# Kehon tunnekartat

(Nummenmaa, Glerean, Hari & Hietanen, 2014)



# Toisen tunteiden ymmärtämisen kehittyminen

- Kyky ymmärtää toisen tunteita kehittyy lapsuudesta alkaen, pitkän ajan kuluessa
- Aikuisella tunteet järjestyvät hierarkkisesti
- Noin 2 vuoden ikään asti lapsella on laajat tunnekattegoriat:
  - Tunteet sitoutuvat joko mielihyvän tai mielihavan alle
  - Vähitellen lapsi oppii hallitsemaan perustunteet, jotka yhdistyvät laajoihin kategorioihin, mutta myös jakautuvat alakategorioihin



Kuvio 1. Tunteiden hierarkiamalli

(Widen & Russel 2010)

# Tunteiden ymmärtämisen kehittyminen (esim. Lewis, 2010; Widen & Russell, 2010)

- Kyky ymmärtää ja tulkita omia ja toisten tunteita kehittyä vähitellen ja tunnetaitojen kehittäminen vaatii harjoittelua sekä mielenmallin luomisen (theory of mind)
- Tarvittavia taitoja:
  - Tunteiden tunnistamiseen ja ymmärtämiseen liittyvät taidot (mm. omien ja toisen tunteiden tunnistaminen, tunteiden nimeäminen ja tunteiden syiden ymmärtäminen)
  - Tunteiden ilmaisuun liittyvät taidot
  - Tunteiden säätelyyn liittyvät taidot
- Tunteet tunnistetaan:
  - Ilmeistä
  - Äänestä/puheesta
  - Eleistä, liikkeistä
  - Kehon asennoista
  - Silmäterien laajentumisesta
  - Hengityksen tihentymisestä
- 3-6-vuotiaat tunnistavat kasvoilta paremmin ilon, surun ja vihan
- Äänestä tunnistetaan samoin edellä mainitut, mutta pelon tunnistaminen on vaikeampaa

# Tunteiden säätely

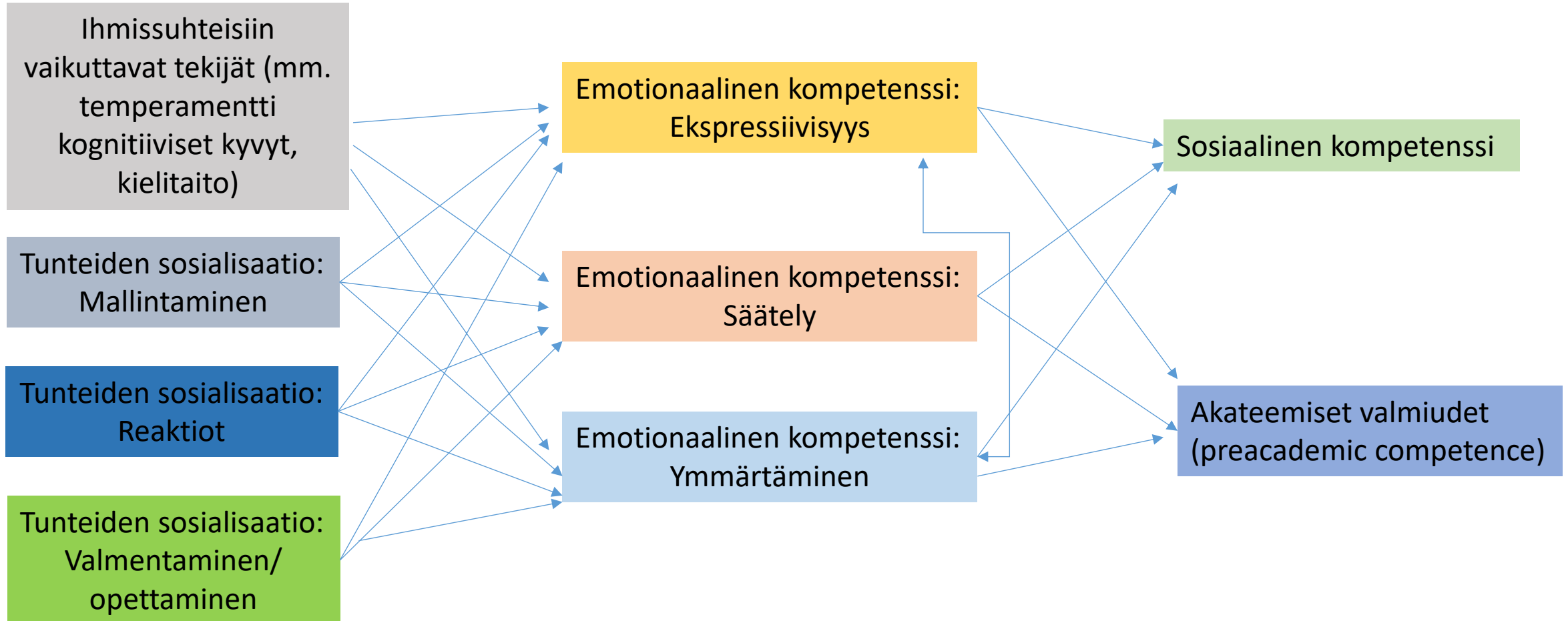
- Kykyä tunteiden säätelyyn tarvitaan voimakkaiden tunteiden viritessä
- Tunteiden säätely koostuu sekä **sisäisistä** että **ulkoisista prosesseista**, jotka auttavat havainnoimaan, arvioimaan ja säätellemään tunnereaktioita
- Sisäisen säätelyn keinoja:
  - Esim. **Tunteen vähentäminen** (itsen rauhoittaminen), **hallitseminen** (olosuhteiden muuttaminen), **tilanteen välttäminen**, **huomion suuntaaminen uuteen päämäärään**, **pärjäämisstrategioiden käyttäminen** tai **tunteen muuttaminen toiseksi** (en jännitä vaan olen iloinen)

# Tunteiden säätely (Denham, 2007)

- Lasten tunteiden ulkoisessa säätelyssä aikuisella on keskeinen rooli
  - Aikuinen mm. nimeää tunteita, auttaa lasta ymmärtämään niitä, antaa keinoja pärjätä tunteiden kanssa, rauhoittaa, tukee, ohjaa strategioiden omaksumisessa sekä on tukena sosiaalisissa tilanteissa, erityisesti konfliktien ratkaisussa
  - Aikuisen oma tunneilmaisu ja tunteiden säätelykyky on myös olennaista, sillä hän on malli
- Tunteet tarttuvat ihmisten välillä herkästi!




# Sosiaalisen ja emotionaalisen kompetenssin kehityksellinen malli (Denham, 2023, s. 21)



# Teema 3: Tunnetaitojen tukeminen käytännössä





Keinoja sosioemotionaalisten taitojen tukemiseen arjessa varhaiskasvatuksessa/koulussa

- 1) *Tunnetaito-ohjelmat ja –materiaalit*
  - 2) *Myönteisen ilmapiirin ja vuorovaikutuksen tukeminen, prososiaalisen toiminnan tukeminen*
  - 3) *Ryhmän toiminnan tukeminen,*
  - 4) *Leikin ja satujen käyttö*
  - 5) *Lasten osallisuuden tukeminen ja toimintaan sitouttaminen*
- (ks. Määttä ym., 2017)*

*Huom.* Opettajien ja lasten välisen vuorovaikutuksen laatu vaikuttaa suoraan sosioemotionaaliseen oppimiseen sekä lasten käyttäytymiseen ja itsesäätelyyn (Zinsser et al., 2014).

# Keinoja sosioemotionaalisten taitojen vahvistamiseen aikuisuudessa

- SEL interventiot (jotka mahdollistavat kasvua ja oppimista ja kannustavat kehittymään)
  - Kannustavat oppimisympäristöt
  - Kouluttautuminen
  - Autonomian, kuulumisen ja kompetenssin vahvistaminen (yksilöllisyys)
  - Emotionaalinen tuki
  - Motivoiminen
- (Brailovskaya ym., 2021)



Teema 4: Tunteet ja  
tunnetaidot  
opetus- ja kasvatusalalla

---

# Tunteet

## Mitä?

- Tunteet niin psykofyysisinä että kulttuurillisesti ja sosiaalisesti tuotettuina

## Miksi?

- Tehokkaita välineitä, kun tavoitellaan jotain (arvot, käytännöt, poliittiset intressit jne.)
- Yhteisöllisyyden rakentajina – ”me”
- Kertovat, jos jokin on huonosti – Mitä nämä tunteet paljastavat yhteisöstämme?
- Tunteilla on ihmisen ja yhteisön potentiaalia joko voimaannutta tai haastava vaikutus



# Tunnetaitojen merkitys opetus- ja kasvatusalalla

---

Tunteet (+/-) voivat **edistää ja ehkäistä** työn tavoitteiden toteutumista esim. innostus, pelko, hämmennys, epävarmuus, viha.

## **Ryhmän johtamiseen liittyvä kaksoistehtävä:**

Perustehtävän ja tunnetehtävän toteutuminen ryhmässä  
(Niemistö, R. 2007)

**Onnistuminen perustehtävässä** edellyttää tunne- ja vuorovaikutustaitoja, omien ja lapsen tunteiden säätelyä esim. kykeneminen tunnepitoiseen vuorovaikutukseen, tunteiden yhteen soinnuttamiseen.

# Tunnetyö

= tunteiden ilmaisun hallintaa, jota tietyt ammattiryhmät joutuvat jatkuvasti suorittamaan saavuttaakseen ammatilliset tavoitteet ja varmistaakseen tilanteille sopivat tavat ilmaista tunteita. (Hochschild, 1983).

- Tunteisiin kasvatustyössä vaikuttaa erityisesti kasvattajan ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde (Jiang et al., 2016).
  - Työ lasten kanssa on “an emotional practice” jossa tunteiden hallinta ja tunnetyö on keskeinen osa työtä.
- Kasvatus- ja koulutusalailla todettu olevan erityisen intensiivistä ja koko päivän jatkuvaa (Zhang et al., 2020).
- Tunteiden hallinta koetaan ehdottomana ammattitaitona ja työtä ohjaavana moraalisena periaatteena (Zhang et al., 2020).

# Tunteiden säännöt

(Hochschild, 1975)

- Sosiaalisia sääntöjä, joita meidän "tulisi" tuntea tietyissä tilanteissa.
- Kuvaavat valtasuhteita → mitä tunteita on sosiaalisesti hyväksyttyä näyttää.
  - Kun yksilöillä on valtaa ja mahdollisuuksia vaikuttaa työhönsä, he kokevat todennäköisemmin positiivisia tunteita ja saavat sosiaalisen luvan ilmaista erilaisia tunteita
  - Henkilöt, joilla ei ole paljon valtaa ja mahdollisuuksia vaikuttaa, kokevat todennäköisemmin negatiivisia tunteita ja tuntevat, että heidän odotetaan piilottavan tunteensa tai ilmaisemaan vain positiivisia tunteita

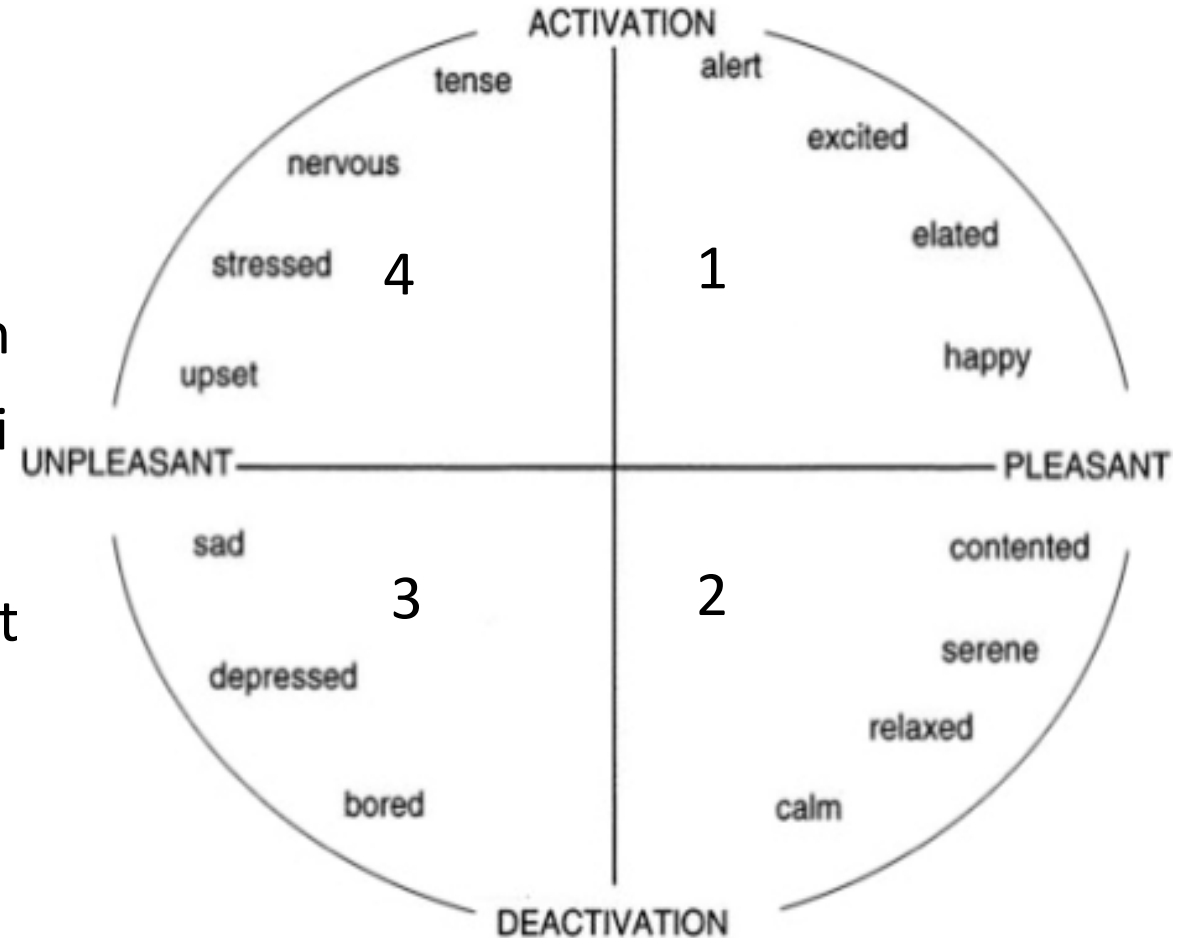
# Tunteet: Arousal & Intensity

*The circumplex model of affect Posner, Russell & Peterson 2005*

Vaaka: Tunnetila: Epämiellyttävä – miellyttävä

Pysty: Aktivaatiotasoa: Vaisu – Voimakas

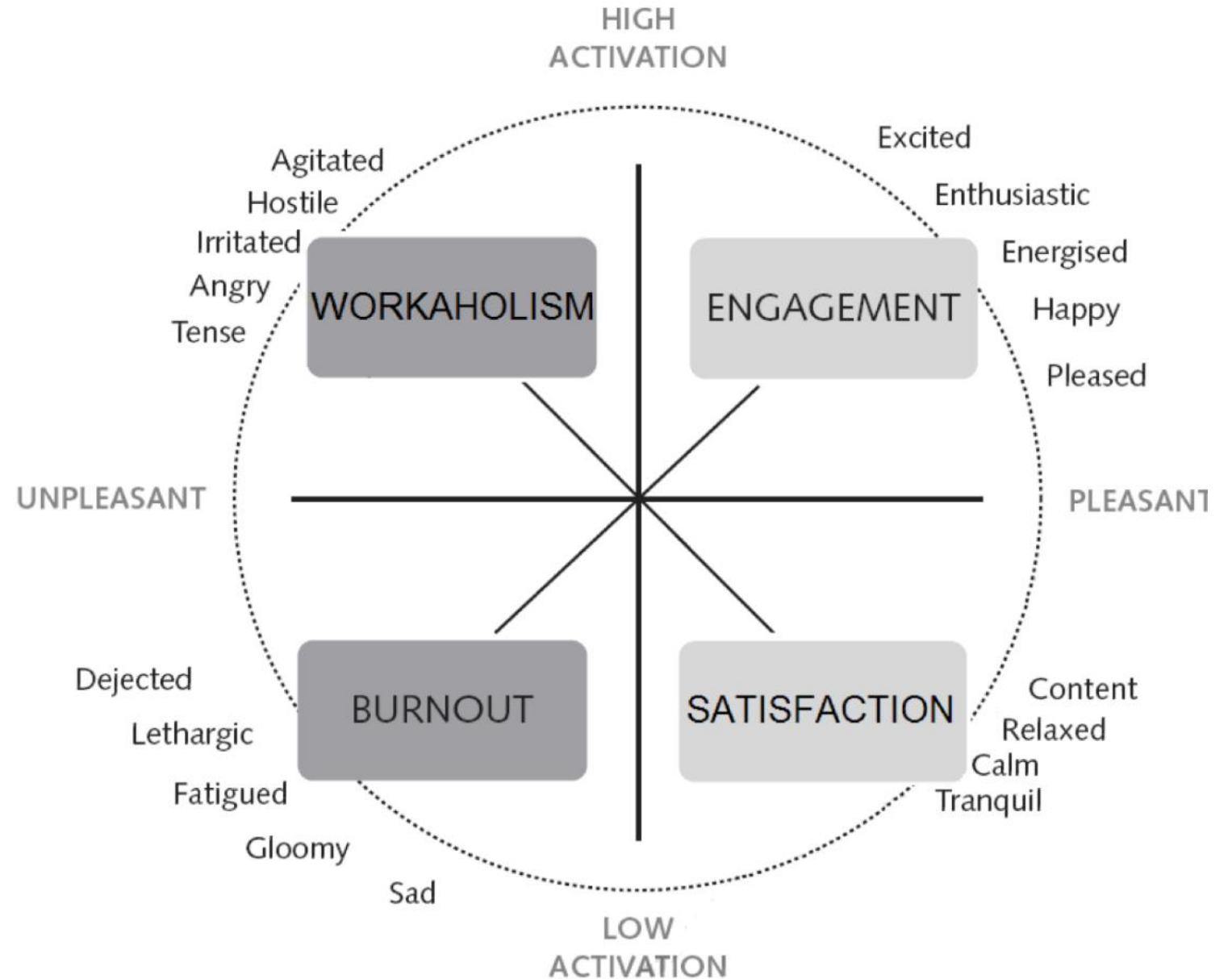
1. Valpas, jännittynyt, riemuissaan, onnellinen
2. Tyytyväinen, seesteinen, rentoutunut, tyyni
3. Kyllästynyt, masentunut, surullinen
4. Pois tolaltaan, stressaantunut, hermostunut jännittynyt



# Keskeisiä työhön liittyviä tunteita ja tunnekokemuksia

(Bakker & Oerlemans, 2011)

- Työn imu
- Työtyytyväisyys
- Työuupumus
- Työriippuvuus





# Reflektiotehtävä

Olet hiljattain valmistunut kasvatus- ja opetusalan ammattilaiseksi. Kuvittele, että pidät tuolloin yhden viikon ajalta tunnepäiväkirjaa. Mitä tunteita (+/-) tähän työviikkoon sisältyy?

Pohdi tarkemmin yhtä kirjaamaasi tunnetta (+/-), jonka koet itsellesi haastavana.

Pohdi tähän liittyen:

- Mihin tilanteeseen/asioihin tunne liittyy tai kohdistuu?
- Mitä tunne voi saada parhaimmillaan ja pahimmillaan aikaan?
- Millaisia tunnesäätelyn/itsesäätelyn keinoja voisit käyttää tilanteessa?

# Opettajan itsesäätelytaidot

- Yksilön kykyä säädellä tunteitaan, käyttäytymistään ja kognitioitaan ympäristölle suotuisalla ja omien tavoitteiden mukaisella tavalla. (Aro, 2011)
- Edellyttää itsereflektiotaitoja.



# Tunnetaitojen merkitys opettajan työssä

(Bar-On, 1997; Petrides, 2009; vrt. Casel, 2017; Goleman, 1998)

- **Itsetuntemus:** Tietoisuus itselleni luontaisesta tavasta toimia ja tekijöistä, jotka vaikuttavat tähän
  - Esim. MacAdams (1996) / Dunderfelt
- **Itsesäätelytaidot**
- **Emotionaalinen kompetenssi**
- **Sosiaalinen kompetenssi**
- **Stressin hallinta**
- Opettajan tunnetaidot vaikuttavat siihen, miten he voivat tukea lasten sosioemotionaalisia taitoja.
- Opettajan itsetuntemuksen ja itsereflektiotaitojen merkitys itsesäätelyssä!

# Opettajan itsesäätely: tunteiden säätely

**Tunteiden säätely** tarkoittaa kykyämme vaikuttaa siihen, miten ja kuinka pitkään ja voimakkaasti milloinkin tunnemme.

(Eisenberg ym., 2000)

Tunteiden säätely pyrkii vähentämään tunteiden stressaavuutta, ehkäisemään häiritsevää käytöstä ja mahdollistamaan tunne-elämän joustavuuden ja avoimuuden.

(Kokkonen & Kinnunen, 2008)

## A. Tunteiden säätely:

- **Lähestyminen – pakeneminen** (kohti - pois)
- **Alisäätely – ylisäätely**
- **Haitalliset – mielekkäät säätelykeinot**

## B. Käyttäytymisen säätely:

- **Tunteen ilmaisu – ehkäisy, käyttäytymisen säätely, reflektio:** Mikä on toimintani motiivi? Onko toimintatapani rikkova vai rakentava?
- **Suora – epäsuora ilmaisu** (esim. viha)

# Tunteiden säätely vuorovaikutustilanteissa (Gross, 1998)

- Erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ilmenevät tunteiden säätelykeinot → reagoivat tunteiden säätelykeinot.
- Mielensisäisen ajatustyön avulla (esim. rauhoittava sisäinen puhe, syvään hengittäminen) yksilö tavoittelee tunteisiin liittyvien fysiologisten reaktioiden lieventymistä.





## Kun opettaja kykenee vahvaan tunteiden säätelyyn...

- Hän on sitoutuneempi työhönsä.
- Hän kokee vähemmän uupumusta ja stressiä.
- Hän on responsiivisempi ja sensitiivisempi vuorovaikutuksessaan lasten kanssa.

(Jiang ym., 2016)

## Tärkeää aikuisen itsesäätelyssä:

- **Inhibitiokyky: kyky estää välitön toiminto, kyky toimia toisin** (harkinta vs. impulsiivisuus, harkitsemattomuus, levottomuus)
- Sosiaalinen toiminta: Säännöt, odotukset, periaatteet (yksilö / yhteisö, esim. rooliodotukset)
- Kielen merkitys (odota, laske kymmeneen, etsi toinen näkökulma...)
- Toiminnalliset itsesäätelyn keinot (kävele rauhallisesti, rentoudu, mene metsään...) ja rutiinit
- **Työn eettiset periaatteet ja pedagoginen perusta**

# Stressinhallinta opetus- ja kasvatustalalan työssä

Stressi työssä = koettuja kielteisiä tunteita, kuten ahdistusta, turhautuneisuutta tai vihaa, jotka johtuvat työstä (ks. esim. Kyriacou, 2001)

- Stressitekijät opetus- ja kasvatustalalla (muutokset, resurssit, kiire, haastavat kasvatustuorovaikutustilanteet)
- Tunnetaitojen merkitys stressinhallinnassa
- Yksilölliset/yhteisölliset stressinhallintakeinot (toimintakulttuuri)

**Eettinen stressi:** ristiriita todellisuuden tilan ja eettisten arvojen ja näkemysten hyvästä, oikeasta, ammatillisesta toiminnasta (Juujärvi ym., 2007)

# Stressinhallinta opetus- ja kasvatusalan työssä

- Kognitiiviset keinot esim. sisäinen puhe
- Vuorovaikutukselliset keinot esim. rajaaminen
- Toiminnalliset keinot, fyysisen jännityksen purku esim. liikunta, rentoutus.
- Muita keinoja, mitä? Mitkä ovat sinun top 5 stressihallintakeinoja työelämän haasteissa?



# Stressi: työn voimavarojen ja vaatimusten näkökulma

(Bakker & Demerouti, 2023)

Mitkä/millaiset työhön liittyvät tekijät innostavat, motivoivat, helpottavat työn tavoitteen saavuttamista ja tukevat hyvinvointia työssä?

→ Työhön liittyvät voimavarat

Mitkä/millaiset työhön liittyvät tekijät sekä innostavat että motivoivat että myös kuormittavat satunnaisesti/jossain määrin?

→ Työhön liittyvät haastevaatimukset

Mitkä/millaiset työhön liittyvät tekijät todella kuormittavat, epämotivoivat, vaikeuttavat selvästi työstä sekä uhkaavat hyvinvointia työssä?

→ Työhön liittyvät estevaatimukset



# Reflektiotehtävä

- Millaisia työn voimavaroja voisit kuvitella tulevaisuuden työssäsi?
- Entä millaisia este-/haastevaatimuksia?

# Työn keskeisiä voimavaroja

1. Omien kykyjen, taitojen ja osaamisen hyödyntäminen – mahdollisuus oppia uutta ja olla luova työssä
2. Palautteen saaminen – tieto siitä, miten onnistuu työssään ja mikä on oman työn laajempi merkitys
3. Voimaannuttava tiimityö – tiimissä päätetään yhdessä miten toimitaan

(Hakanen, Bakker, Turunen, 2021)

# Voimavarojen vahvistaminen tärkeää

- Mitä enemmän on voimavaroja, sitä enemmän hyvinvointia
  - Voimavarojen kyky suojata kielteisiltä vaikutuksilta

-VAATIMUKSIA – ENEMMÄN VOIMAVAROJA – ENEMMÄN HYVINVOINTIA

- VAATIMUKSIA – VÄHEMMÄN VOIMAVAROJA – VÄHEMMÄN HYVINVOINTIA

## Teema 5: Tunteet ja toimijuus



## Toimijuus

”Humans’ rational, intentional and goal-oriented activity” (Giddens, 1984) esim. osallistuminen, aktiivinen vaikuttaminen yhteisössä (Eteläpelto ym., 2013)

## TO HAVE INFLUENCE IN SOMETHING

Toimijuus rakentuu relationaalisesti (Edwards, 2005) toimintakontekstissaan ja toimijuuden tapa voi muuttua eri tilanteissa ja konteksteissa (Archer, 2003).

Tilannetekijät ja sosiokulttuuriset tekijät (Emirbayer & Mische, 1998) vaikuttavat toimijuuteen (esim. säännöt, normit, arvot, toimintakäytännöt)

## Tunteet ja toimijuus

Voimakkaat tunteet ovat yhteydessä tilanteisiin, jotka uhkaavat yksilölle tärkeitä arvoja / asioita tai jotka ovat myötävaikuttamassa näihin (Singer, 1985).

Tunteiden ja ammatillisen toimijuuden / identiteetin välinen yhteys on merkittävä (Hökkä ym., 2017):

- Myönteinen toimijuus – myönteiset tunteet
- Negatiiviset tunteet – kriittisyys, vastustaminen, mutta myös myönteinen, ja aktiivinen toimijuus

# Tunteista, toimijuudesta ja tiimityöstä

- Tiivis vuorovaikutus jäsenten välillä ja vakaa jäsenyys työryhmässä ovat välttämättömiä yhteisten tunteiden syntymiselle, jotka ohjaavat ryhmää kohti tehokasta toimintaa ja yhteenkuuluvuuden rakentamista (Barsade & Gibson, 1998).

→ tiimin menestyminen perustehtävässään

- Myötätunnon saaminen kollegalta vaikuttaa työntekijän käsitykseen itsestään ja työyhteisöstään ja lisää positiivisia tunteita työpaikalla (Rajala ym., 2017)

# Varhaiskasvatuksen ammattilaisten puhetta tunteista ja toimijuudesta tiimityössä

Tuen kertomus	Epäoikeudenmukaisuuden kertomus	Riittämättömyyden kertomus
<p>”Meillä toimii tiimi tällä hetkellä tosi hyvin. Että kaikilla on samat sävelet niinku asioitten suhteen ja niinku pidetään sitä työkaverin puolta. Ja sitte jos tuntuu että on vähän huonompi päivä nii sit sanoo ihan reilusti et hei et nyt ei oo ihan lähteny päivä kulkemaan parhaalla tavalla että ei vaan kule tuolla sitte niinku et toiset ihmettelee et mikähän tässä nyt on, et sit ymmärtää myös sitä työkaveria paremmin.” (Maria)</p>	<p>”Nyt on sitten ilmoitettu nuo tulevat syksyn tiimit. Se oli minulle sokki silloin kun ne julkistettiin, että minä olin jotenkin ihan varma, että jatkan siinä vanhassa tutussa. - - Minä olin varmaan niin hölmistynyt, minulla harvoin menee niin että menen sanattomaksi, mutta siinä vaiheessa minä olin ihan niin kuin että mitä, että ei tämä voi pitää paikkaansa. Että se tuli tosi pommina kyllä. Minä nyt kaksi vuotta tuossa olen ollut ja me ollaan saatu hyvin rakennettua minun mielestä sellainen toimiva tiimi.” (Paula)</p>	<p>”Vilma: Läpsystä vaihettaa et aamuvuoro lähtee, nytki mulla on yks työkaveri mitä mä en ees muista millon mä oisin nähny sen viimeks ((naurahtaa)). Meillä tiimipalaverissa saattaa olla kaks opettajaa paikalla eikä ketään muita et sit on pakko niinku lyyä lukkoon asiat. Et harvoin meil on semmonen tiimipalaveri missä myö kaikki oltas paikalla. Ei meillä niinku oo semmosta yhteistä aikaa muuta kun toki tiimipalaverit on järjestetty silleen että saa pitää joka kuukaus yks listassa niin... Tutkija: niin pääsee kaikki mukaan Vilma: nii kuka pääsee ja kuka ei ((nauraa)) mut pyritään me olemaan kaikki siellä aina mukana.”</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Odotus yhteistyöstä ja arvostuksesta tiimissä toteutuu.</li><li>• Tiimi kuvattiin tiiviinä, tunteita jakavana ja työtä kehittävänä yhteisönä, joka etenee kohti yhteistä päämäärää.</li><li>• Arvostus, ilo, myötätunto.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Odotus ammattilaisen vaikutusmahdollisuuksista muutoksiin tiimissään murtuu.</li><li>• Kokemus ulkopuolisuudesta ja epäoikeudenmukaisuudesta tiimissä tapahtuvista muutoksista päätettäessä.</li><li>• Suru, viha.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Odotus vahvasta vuorovaikutuksesta tiimin jäsenten välillä murtuu.</li><li>• Tiimin kuvattiin toimivan olosuhteiden pakosta.</li><li>• Riittämättömyys, turhautuminen, pettymys.</li></ul>

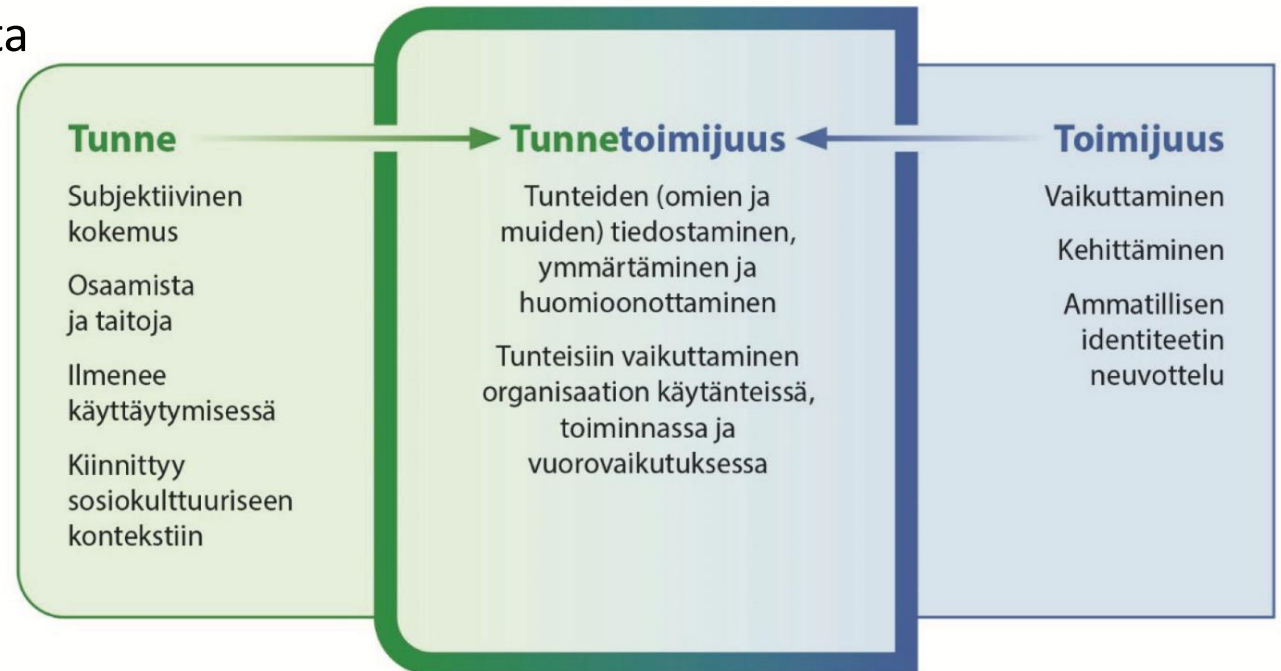
(Hanhikoski ym., 2024)

# Tunnetoimijuus

(Hökkä ym., 2020; 2023)

Tunteiden tiedostamista, ymmärtämistä ja huomioonottamista sekä tunteisiin vaikuttamista organisaation käytänteissä, toiminnassa ja vuorovaikutuksessa

→ aktiivinen toiminta ja tunteisiin vaikuttaminen



Kuvio: Hökkä ym., 2020. s. 13

Vahva  
tunnetoimijuus  
on sidoksissa...


- Työn imuun
- työpaikan myönteiseen tunneilmastoon
- muutokseen sitoutumiseen

(esim. Hökkä ym., 2023)

# Lopuksi

- Myötäelämisen, kuulemisen ja kohtaamisen merkitys, kun kohdataan työelämässä voimakkaita asiakkaan tunteita
- Opettaja on myönteisen ja toivoa luovan oppimisilmapiirin rakentaja
- Tunnetaidot ja (tunne)toimijuus on pitkä oppimisprosessi
- Työyhteisön merkitys



A photograph of a field of orange poppies. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is a soft, out-of-focus green. On the right side of the image, there is a white rectangular area containing text.

*Tietoisuus omista ja toisten tunteista  
sekä kyky viestiä niistä mahdollistavat  
suotuisan sosiaalisen käyttäytymisen  
(Denham ym., 2003)*

# Lähteet:

- Aro, T. & Laakso, M.-L. (2011). *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. NMI.
- Bakker, A. B., & Oerlemans, W. G. (2011). Subjective well-being in organizations.
- Barsade, S. G., & Gibson, D. E. (1998). Group emotion: A view from top and bottom, Teoksessa Gruenfeld, D. H. (toim.), *Composition*, Elsevier Science/JAI Press, s. 81–102.
- Brailovskaya, V., Lanthorn, H., & McGarrah, M. (2021). Principles to enhance social-emotional outcomes in adolescents: informing implementation. IDinsight.
- Collaborative for academic, social and emotional learning (CASEL) (n.d.). Core SEL competencies. <https://casel.org/core-competencies/>
- Denham, S. A. (2007). Dealing with feelings: how children negotiate the worlds of emotions and social relationships. *Cognitive Creier Comportament*, 11, 1–48.
- Denham, S. A. (2023). *The development of emotional competence in young children*. Guilford.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Mahoney, J. L. (2025). The current status of social and emotional learning. Teoksessa J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, & J. L. Mahoney (Toim.), *Handbook of social and emotional learning* (2. painos, s. 3-15). Guilford press, ebook.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 136-157.
- Hakanen, J., Bakker, A., & Turunen, J. (2021). *The relative importance of various job resources for work engagement: A concurrent and follow-up dominance analysis*. *Business Research Quarterly Vol 27* (3)
- Hanhikoski, E., Alasuutari, M., Collin, K., Liinamaa, T., & Sevón, E. (2024). (Un)expected Emotions and Teamwork : Narratives of Early Childhood Education Practitioners. *Nordic journal of working life studies*, 14(2), 71-89. <https://doi.org/10.18291/njwls.144191>
- Hochschild, A. R. (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure, *American Journal of Sociology* 85(3): 551–575. <http://www.jstor.org/stable/2778583>
- Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*, Berkeley: University of California Press
- Hökkä, P., Ikävalko, H., Paloniemi, S., Vähäsantanen, K., & Nordling, A. (2020). *Tunnetoimijuus ja sen tuki työssä*.
- Hökkä, P., Vähäsantanen, K., & Ikävalko, H. (2023). An Integrative Approach to Emotional Agency at Work. *Vocations and Learning*, 16, 23-46. <https://doi.org/10.1007/s12186-022-09299-3>
- Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370.
- Jiang, J., Vauras, M., Volet, S., & Wang, Y. (2016). Teachers' emotions and emotion regulation strategies: Self- and students' perceptions, *Teaching and Teacher Education* 54: 22–31. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2015.11.008>
- Kauppila, R. (2011). *Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot*. PS-kustannus.
- Kokkonen, M. (2010). *Ihastuttavat, vihastuttava tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito*. PS-kustannus.
- Kokkonen, M. & Kinnunen, M.-L. (2008). Tunteiden säätely terveyden osatekijänä. *Suomen lääkirlehti*, 63, 4541-4548.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational review*, 53(1), 27-35.
- Lewis, M. (2010). The emergence of human emotions. Teoksessa M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Toim.), *Handbook of Emotions* (3. painos, s. 304–319). Guilford Press.
- Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H., & Laakso, M.-L. (2017). *Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa*. Opetushallitus. [http://oph.fi/julkaisut/2017/lasten\\_sosioemotionaalisten\\_taitojen\\_tukeminen\\_varhaiskasvatuksessa](http://oph.fi/julkaisut/2017/lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa) 18.8.2018.

# Lähteet

- Niemistö, R. (2007). *Ryhmän luovuus ja kehitysehdot*. 7. painos. Palmenia.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J.K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of National Academy of Sciences in the Unites States of America*, 111(2), 646-651.
- Posner, J., Russell, J. A. & Peterson, B. S. (2005). The circumplex model of affect: An integrative approach to affective neuroscience, cognitive development, and psychopathology. *Development and Psychopathology*, 17, 715-734.
- Rajala, A., Lipponen, L., Pursi, A., & Abdulhamed, R. (2017). Miten myötätuntokulttuureja luodaan päiväkodeissa? Teoksessa Pessi, A., Martela, F., & Paakkanen, M. (toim.), *Myötätunnon mullistava voima*, PS-kustannus.
- Rautamies, E., K. Vähäsantanen, P. -L. Poikonen, and M. -L. Laakso (2017). Parental Agency and Related Emotions in the Educational Partnership. *Early Child Development and Care*. Published Online 09.2017. DOI: 10.1080/03004430.2017.1349763
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford Press.
- Virtanen, M. (2013). Opettajan emotionaalinen kompetenssi. Tutkimus luokanopettajien ja luokanopettajaksi opiskelevien tunneälytaidoista ja niiden tärkeydestä. Tampere University Press.
- Värri, V.-M. (2002). Hyvä kasvatust - kasvatust hyvään: dialogisen kasvatuksen filosofinen tarkastelu erityisesti vanhemmuuden näkökulmasta. Tampere University Press. (myös verkkoaineistona, Jykdok)
- Widen, S. C., & Russell, J. A. (2008). Children's understanding of others' emotions. Teoksessa M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. Feldman Barrett (Toim.), *Handbook of emotions* (3. painos, s. 348-363). Guilford.
- Zhang L, Yu S, & Jiang L (2020) Chinese preschool teachers' emotional labor and regulation strategies. *Teaching and Teacher Education* 92, 103024.
- Zinsler, K., Shewark, E. A., Denham, S. A., & Curby, T. W. (2014). "Practice what you preach": Teachers' perceptions of emotional competence and emotionally supportive classroom practices. *Early Education and Development*, 26(7), 899-919. <https://doi.org/10.1080/10409289.2015.1009320>