



Saara Karstila

Miten tunnetaidot näkyvät opettajan ja oppilaan välisessä vuorovaikutuksessa?

Kandidaatintutkielma

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Teknologiapainoiteinen luokanopettajakoulutus

2018

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Miten tunnetaidot näkyvät opettajan ja oppilaan välisessä vuorovaikutuksessa? (Saara Karstila)

Kandidaatintutkielma, 26 sivua

Huhtikuu 2018

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, mitä tunnetaidot ovat ja miten ne näkyvät opettajan ja oppilaan välisessä vuorovaikutuksessa. Aihe on nyt pinnalla, eikä aikaisempaa kandidaatintutkielmaa ole tehty tästä valitsemastani näkökumasta, joten päätin tarttua siihen. Halusin selvittää itselleni tunnetaitojen merkityksen ja sitä kautta tuoda tietoa myös muille aiheesta kiinnostuneille.

Lähdin tutkimuksessani liikkeelle keskeisten käsitteiden määrittelyllä. Tässä tapauksessa ne olivat tunne, vuorovaikutus ja tunnetaidot. Halusin myös selvittää miten nämä kaikki käsitteet näkyvät opettajan ja oppilaan välisessä vuorovaikutuksessa sekä itse opettajan työssä. Käytin tutkimuksessani paljon kansainvälisiä lähteitä, jotta tutkimukseni ei olisi liian kapeakatseinen ja kansainvälisistä lähteistä löytyi paljon tietoa ja teorioita, mitä suomalaisista lähteistä ei löytynyt.

Toteutin tutkimukseni kirjallisuuskatsauksena ja käytin käsitteiden määrittelyssä psykologista lähestymistapaa. Etsin tietoa laajasti Oulun yliopiston eri hakukoneista ja en keskittynyt pelkästään kotimaisiin lähteisiin, vaan myös kansainvälisiin julkaisuihin. Mietin tarkkaan mikä tieto on olennaista tutkimukseeni nähden ja rajasin pois epäolennaisen tiedon.

Tutkimukseni osoittaa, että jokainen omaa perustan tunnetaitojen oppimiselle ja niitä voi kehittää läpi elämän. Tunnetaitoihin luetaan kuuluvaksi kyky tunnistaa tunteita, nimetä tunteita ja säädellä tunteita. Opettaja tarvitsee omassa työssään näitä taitoja, jotta hänen hyvinvointinsa säilyy työssä ja jotta hän osaa omalla esimerkillään opettaa myös oppilaille näitä taitoja. Hyvässä opettaja-oppilassuhteessa opettaja hyväksyy oppilaan omana itsenään ja kuuntelee tätä ilman ennakko-oletuksia. Opettaja antaa myös itsestään oppilaille jotakin, jotta suhteesta muodostuu tasapainoinen ja välittävä. Opettajan positiivisilla tunteilla oppilaan koulumenestystä kohtaan voidaan nähdä yhteys oppilaan koulumotivaatioon.

Avainsanat: tunne, vuorovaikutus, tunnetaidot, opettaja-oppilassuhde

Sisältö

1	Johdanto	1
2	Tunteet ja niiden tarkoitus.....	2
2.1	Tunne ja emotionio	2
2.1.1	<i>Evoluutio ja biologinen näkökulma tunteisiin</i>	<i>2</i>
2.1.2	<i>Sosiaalinen näkökulma tunteisiin</i>	<i>4</i>
2.1.3	<i>Kognitiivinen näkökulma tunteisiin</i>	<i>5</i>
2.2	Sosiaalinen vuorovaikutus ja tunteet	7
2.3	Tunnetaidot tunteiden säätelyn keinona	13
3.	Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusmenetelmä	17
3.1	Tutkimuskysymykset.....	17
3.2	Tutkimusmenetelmä	18
4.	Johtopäätökset ja pohdinta	19
4.1	Tunnetaidot ja opettaja-oppilas-suhde	19
4.2	Tunnetaidot vuorovaikutuksessa	20
4.3	Tunnetaitojen merkitys opettajan työssä.....	21
	Lähteet.....	25

1 Johdanto

Olen valinnut aiheekseni tunnetaidot kouluympäristössä. Kiinnostukseni aihetta kohtaan heräsi oman koulutukseni aikana, joten halusin perehtyä tarkemmin tähän termiin, mitä tunnetaidot ovat ja miten ne näkyvät alakoulussa. Opiskelen luokanopettajaksi, joten aihe liittyy vahvasti tulevaan työhöni. Lähestymistapani aiheeseen on psykologinen, sillä tunnetaidot nivoutuvat vahvasti tähän tieteenalaan. Haluan tarkastella tunnetaitoja myös koulussa tapahtuvan vuorovaikutuksen kautta, sillä minua kiinnostavat erityisesti opettajan ja oppilaan välinen suhde ja miten tunnetaidot vaikuttavat heidän väliseen vuorovaikutukseen. Aiheeseen liittyviä käsitteitä ovat tunne, vuorovaikutus ja tietenkin itse tunnetaidot. Avaan nämä kaikki käsitteet työssäni ja käsittelen niitä erilaisista näkökulmista. Toteutan tutkimukseni kirjallisuuskatsauksena, eli tutustun erilaisiin tieteellisiin lähteisiin ja etsin niiden kautta vastauksen tutkimuskysymykseeni.

Lapsen koulumotivaation voidaan nähdä nousevan, kun opettaja näyttää positiivisia tunteita lapsen koulumenestystä kohtaan (Muhonen, Vasalampi, Poikkeus, Rasku-Puttonen & Lerkkanen, 2016, s.117). Opettajan kokemilla ja näyttämillä tunteilla on siis merkitystä siihen, miten oppilas työskentelee koulussa. Tämän vuoksi opettajienkin olisi hyvä tiedostaa omat tunteensa ja osata hyödyntää niitä omassa työssään. On myös huomattu, että kun opettaja pystyy hallitsemaan omaa tunne-elämäänsä, hän pystyy saavuttamaan tuntemuksen yksilökohtaisesta ja sosiaalisesta hyvinvoinnista (Day & Qing, 2011, s. 18-19). Tunnetaidoissa on siis myös kyse opettajan omasta hyvinvoinnista ja siitä miten hän jaksaa töissä.

Avaan ensiksi työssäni keskeisiä käsitteitä, jotka ovat tunne, vuorovaikutus ja tunnetaidot. Käsittelen jokaista käsitettä erilaisista näkökulmista ja tuon esille myös teorioita, joiden kautta näitä käsitteitä voidaan havainnoida ja tulkita. Seuraavaksi kerron enemmän tutkimuskysymyksistäni ja kirjallisuuskatsauksesta, jonka toteutin. Viimeisenä on johtopäätökset ja pohdinta, jossa vastaan tutkimuskysymyksiini kolmen eri alaotsikon alla.

2 Tunteet ja niiden tarkoitus

2.1 Tunne ja emotionio

Tunteita voidaan selittää monilla eri teorioilla, eikä ole olemassa yhtä oikeaa selkeää vastausta, miten ne määritellään. Esitän alla erilaisia näkökulmia ja teorioita tunteisiin liittyen, mitä ne ovat ja mikä niiden tarkoitus on. Aluksi kuitenkin haluan erottaa käsitteet tunne ja emotionio toisistaan. Voimme saada tunteen eri mekanismien kautta, kuten voimme tulla iloisiksi kun joku hymyilee meille ja se on hetkellistä, mutta emotionio on tunnetila, joka vaikuttaa muun muassa meidän tarkkaavuuteen ja muistiin (Jalovaara, 2005, s. 26). Puhun kuitenkin pääasiassa tässä opinnäytetyössäni tunteista, sillä pääaiheeni ovat tunnetaidot. Tunteita voidaan tarkastella eri näkökulmista, kuten biologisesta, sosiaalisesta, kognitiivesta tai evoluution näkökulmasta.

2.1.1 Evoluutio ja biologinen näkökulma tunteisiin

Jalovaara (2005, s. 22-23) avaa tunteita biologisesta näkökulmasta. Hänen mukaansa väliaivoilla on suuri merkitys ihmisen tunne-elämään. Väliaivojen pohjalla sijaitsevalla hypothalamuksella on suuri rooli tunteiden muodostumistapahtumassa, sillä se säätelee hormonien eritystä, lämpö- ja nestetaloutta sekä aineenvaihduntaa. Tunteiden kokemisessa on kuitenkin koko keho mukana, sillä kun ihminen kokee voimakkaita tunteita hänen sisäelimensä myös reagoivat, sydän pumppaa nopeammin verta ja lihaksen jännittyvät, jolloin autonominen hermosto aktivoituu ja asettaa kehon toimintavalmiuteen (Jalovaara, 2005, s. 22-23). Ochsner ja Gross (2014, s. 24) myös avaavat tunteiden biologista puolta ja heidän mukaansa tunteet syntyvät sisäisen ja ulkoisen ärsykkeen arvioinnin myötä. Toisaalta tunteet itse voivat olla myös arvioinnin kohteena, mutta tällöin puhutaan tunteiden säätelystä (Ochsner & Gross, s. 24). Avaan tunteiden säätelyn käsitettä myöhemmin.

Webster-Starottonin (2011, s. 246-247) mukaan tunteiden avulla reagoimme vahvoihin ärsykkeisiin tai tilanteisiin. Nämä tunnereaktiot voidaan jakaa kolmeen tasoon. Ensimmäiseen tasoon kuuluu neurofysiologiset ja biokemialliset reaktiomme ärsykkeisiin, toisin sanoen autonominen hermosto ja sen säätelämät elintoiminnot. Näitä elintoimintoja ovat sydämen syke, verenkierto, hengitys, hormonien erityys sekä hermostolliset reaktiot.

Toinen taso tunnereaktioissa on behavioristinen taso, eli tunteet näkyvät ihmisen käyttäytymisessä. Tähän tasoon voidaan sisällyttää muun muassa ilmeet, eleet, muiden seurasta pois vetäytyminen ja viivästyneet reaktiot. Kolmas ja viimeinen taso on kognitiivinen taso, jossa ihminen käyttää sanoja kuvaillakseen kokemiaan tunteita (Webster-Stratton, 2011, s. 246-247).

Heckhausen ja Heckhausen (2008, s. 58-59) listaavat perustunteiksi; "kiinnostus, ilo, ärtyneisyys/suru, yllättynyt, pelko, viha/raivo, inho ja häpeä." Darwin nimesi nämä tunteet ja huomasi, että sosiaaliset eläimet kommunikoivat ilmaisevan käytöksen kautta keskenään. Tunteita tarvitaan myös selviytymisessä esimerkiksi kun eliö kohtaa voimakkaan vihollisen. Tällaisissa tilanteissa tunnereaktion laukaisee synnynnäiset ärsykkeiden vihjeet, eli vaistot, mutta ihmisten tapauksessa aiemman kokemuksen kautta ollaan opittu minkälainen reaktio toimii missäkin tilanteessa. Näin ollen tunteet ovat arvioiden ja ennako-odotusten esirationaalisia muotoja, jotka vaikuttavat motivaationaaliseen prosessiin (Heckhausen & Heckhausen, 2008, s. 58-59).

Frijda (2007, s. 200, 203) pohtii tunteita syvällisesti ja eri näkökulmista. Hän esittelee erilaisia näkökulmia tunteisiin, kuten että tunteet voidaan nähdä olevan kokemus kehon tunteista. Koemme tunteen, kun saamme tietoa lihaksista ja muista sisäelimestä, jotka ovat aktiivisia tunnereaktion aikana. Tunteet voidaan nähdä myös kivun ja nautinnon erilaisina variaatioina. Tunteiden kokemisessa kuitenkin voidaan nähdä kaksi eri vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa, joka on nimeltään ensisijainen kokemus, koettuja tunteita ei voida vielä nimeellistää tai käsitellä tietoisesti. Nämä tunteet voivat kuitenkin johtaa ilmaisevaan käyttäytymiseen, jota ei osata selittää. Tässä ensimmäisessä vaiheessa koetut tunteet eivät kuitenkaan jää pitkäkestoiseen muistiin talteen, vaan ne unohdetaan helposti. Ensisijainen kokemus johtaa toissijaiseen kokemukseen, kun huomio kiinnittyy siihen, mikä aloitti alunperin tämän tunnekokemuksen. Tällöin koetut tunteet tulevat tietoisuuteen ja saamme kokemuksen siitä, että koemme näitä tunteita ja ajatuksia, jolloin myös pystymme nimeämään ne. Frijda kuitenkin painottaa vielä, että tunteet ovat aina subjektiivisia kokemuksia, joten niiden määrittäminen on hyvin vaikeaa (Frijda, 2007, s. 200, 203).

2.1.2 Sosiaalinen näkökulma tunteisiin

Ekmanin (1999, s. 46-48) mukaan tunteiden tärkein tarkoitus on saada eliö valmiuteen kohdata nopeasti tärkeitä ihmistenvälisiä yhteenottoja ja tehdä se sillä tavalla, mikä on ollut aikaisemmin adaptiivista siihen tilanteeseen nähden. Kasvonilmeet ovat oleellisia välineitä tuoda ilmi tunteita ja pitää yllä ihmissuhteita. Esimerkiksi Ekman tutki ihmisiä joilla oli synnynnäinen kasvojen halvaus ja näillä ihmisillä oli hyvin vaikeaa ylläpitää tavallisia ihmissuhteita, koska he eivät voineet ilmaista kasvojen ilmeillään tunnetiloja. Evoluution näkökulmasta tunteiden ilmaisu oli tärkeää, mutta voi olla tilanteita missä ihmisellä on tunteita, mutta hän ei vain näytä niitä. Toisaalta voi olla myös tilanteita missä ihmisellä on kasvojenilmeitä, mutta ei tunteita. Esimerkiksi jos halutaan johtaa harhaan toista ihmistä tai ilmaista kseen jotakin tunnetta, mikä ei ole sillä hetkellä läsnä (Ekman, 1999, s. 46-48).

Kokkonen (2010, s. 11, 13) kertoo, että tunteiden avulla pystymme asettamaan omat asiamme tärkeysjärjestykseen oman hyvinvointimme kannalta. Tämä on tunteiden lajikehityksellinen tehtävä ja se saa meidät hakeutumaan miellyttävien asioiden äärelle, mistä saamme mielihyvää ja mikä on meille mielekästä. Tähän samaan tehtävään kuuluu kuitenkin myös itsemme suojeleminen, esimerkiksi pelon avulla karttamme vaarallisia tilanteita. Tunteet ohjaavat myös moraaliamme, kuten auttamaan hädässä olevia ja tekemään moraalisia päätöksiä. Sosiaalisesta näkökulmasta katsottuna tunteet auttavat ihmisiä sopeutumaan kulttuuriin sekä rajoittamaan omaa käyttäytymistään sosiaalisissa tilanteissa. Tähän liittyy myös ryhmässä oleminen ja työskenteleminen, missä tunteet ovat myös mukana. Tunteet auttavat ryhmää pysymään koossa ja toisaalta esimerkiksi kateus saa meidät puolustamaan omia oikeuksiamme tai löytämään ryhmälle yhteisen päämäärän (Kokkonen, 2010, s. 11, 13).

Yksi tunteita selittävästä teorioista on nimeltään arviointi teoria. Rosemanin ja Smithin (2001, s. 3, 6) mukaan tässä teoriassa tunteet käsitetään olevan seurauksia eri tilanteiden ja tapahtumien arvioinnista. Esimerkiksi kun suremme päättynyttä suhdetta, niin suru johtuu siitä, että olemme arvioineet tilanteen ja päätyneet siihen tulokseen, että olemme menettäneet jotakin tärkeää. Erilaiset tilanteet ja arviot, kuten toisen ilmeet vuorovaikutustilanteessa ja miten ne tulkitaan, voivat synnyttää useita erilaisia tunteita. Tämän vuoksi samat ilmeet ja eleet mitkä aiheuttavat vaikka suuttumuksen jossakin tilanteessa, voivat taas toisessa tilanteessa aiheuttaa naurua ja huvittuneisuutta. Tulee kuitenkin huomioida, että eri tilanteet eivät itsessään aiheuta tunteita, vaan se miten

tilanteet tulkitaan. Tästä johtuen sama tilanne voi aiheuttaa eri ihmisissä erilaisia tunteita (Roseman & Smith, 2001, s. 3, 6).

Pekrun, Frenzel, Goetz ja Perry (2007, s. 15-16) esittelevät erilaisen teorian tunteisiin liittyen. Tämä teoria on nimeltään control-value teoria, jossa tunteet liitetään saavutuksiin. Tämä teoria liitetään vahvasti koulumaailmaan, sillä oppilaiden tunteet muodostuvat sen ympärille, mitä he saavuttavat koulussa ja miten he arvioivat itseään sekä toisiaan sekä miten heitä itseään arvioidaan. Tulee kuitenkin huomioida, että kaikki tunteet kouluympäristössä eivät ole saavutuksiin sidottuja, vaan luokassa esiintyy myös sosiaaliin tilanteisiin liittyviä tunteita, esimerkiksi oppilaiden välisissä suhteissa esiintyy välittämistä toista kohtaan. Tähän teoriaan kuuluu myös objekti fokus käsite, joka tarkoittaa toiminnan ja tuloksen aiheuttamien tunteiden eroavuutta. Saavutuksiin liittyvät tunteet voidaan jakaa joko positiivisiin tai negatiivisiin tunteisiin sekä miten paljon tunteet aktivoivat kyseistä henkilöä, eli ovatko tunteet aktivoivia vai ei-aktivoivia (Pekrun, Frenzel, Goetz & Perry, 2007, s. 15-16).

2.1.3 Kognitiivinen näkökulma tunteisiin

Dunderfeltin (2010, s. 46-48) mukaan tunteet voidaan nähdä myös meidän hälytysjärjestelmänä, joka viestittää esimerkiksi negatiivisella tunteella, että onko itselleen asettama tavoite saavutettavissa vai ei. Negatiiviset tunteet kertovat myös siitä, että emme käytä kaikkia mahdollisuuksiamme, kun taas positiiviset tunteet viestittävät siitä, että etenemme hyvin omiin tarpeisiimme nähden. Kun havaitsemme negatiivisen tunteen, niin pysähdymme miettimään uusia vaihtoehtoja toiminnallemme. Jos emme pysähdymme miettimään mistä negatiivinen tunne voi johtua, se ei tarkoita ettei tämä tunne menisi pois. Tunteet sisältävät meille aina tärkeän viestin, mutta niitä pitää osata myös lukea ja tulkita (Dunderfelt, 2010, s. 46-48).

Myllyviita (2016, s. 19-20, 24) kertoo, että tunteiden syntyyn vaikuttavat niin ihminen kuin ympäristökin. Tästä seuraa se, että jokainen kokee tunteet yksilöllisesti, sillä niihin vaikuttavat persoonallisuus ja tapa havainnoida sekä arvioida tilannetta. Tunteet ovat reaktioita ulkoisiin tapahtumiin ja niiden tulkintoihin. Jos tilanteessa herää tunteita se tarkoittaa, että se tilanne on ihmiselle jollakin lailla merkityksellinen. Tunteilla on näin ollen myös yhteys motiiveihin ja ne ovat alati vaihtuvia. Tunteiden avulla pääsemme päämääräämme ja pysymme toimintavireessä. Tunnereaktiot saavat aikaan muutoksia niin

mielessä kuin kehossakin. Kaikki tunteet eivät ole tietoisia, vaan automaattisia ja esitietoisia. Tunteiden aiheuttamat muutokset kehossamme ovat kuitenkin aina automaattisia ja esitietoisia. Pystymme tiedostamaan nämä muutokset ja sitä kautta ymmärtämään, että koemme jotakin tunnetta ja voimme silloin nimetä sen. Tunnetta voidaan arvioida eri näkökulmista. Sitä voidaan arvioida sen voimakkuuden perusteella, minkä arvon tunteen kokija antaa kokemukselle, sen keston perusteella tai sen hallittavuudella, eli kuinka hyvin pystymme säätelemään kokemaamme tunnetta (Myllyviita, 2016, s. 19-20, 24).

Weiner (2007, s. 76-78) pohtii eri näkökulmista tunteita. Tunteet voidaan nähdä joko positiivisina tai negatiivisina arvoiltaan ja ne voidaan nähdä olevan myös yksilöllisiä kokemuksia. Toisaalta tunteet voidaan nähdä myös sosiaalisena ilmiönä, mutta tämä ei kuitenkaan koske kaikkia tunteita esimerkiksi korkeiden paikkojen pelkoa. Rakkaus ja suru kuitenkin voidaan nähdä sosiaalisena kokemuksena. Tunteilla voidaan nähdä kaksi eri ominaisuutta. Ensimmäinen on aktivointi, eli eri tunteet ovat aktivointitasoltaan erilaisia, esimerkiksi raivo on korkeasti aktivoiva tunne, kun taas ärsyyntyneisyys ei ole niin korkea. Toinen ominaisuus on tunnearvo, eli tunteet jaetaan joko positiivisiin ja miellyttäviin tai negatiivisiin ja epämiellyttäviin tunteisiin. Koulumaailmassa oppilaiden tunteet nousevat usein sosiaalisesta kanssakäymisestä. Tässä kontekstissa tunteet voidaan nähdä liittyvän joko saavutuksiin tai yhteistyöhön. Tunteet voivat myös olla itsestään suuntaavia, kuten syyllisyys tai onnellisuus, eli nämä tunteet liittyvät yksilöön itseensä. Toiset tunteet, kuten viha ja sympatia, liittyvät taas muihin ihmisiin ja ovat näin ollen muiden suuntaamia. Kognitiivinen prosessi liittyy myös usein tunteisiin. Toiset tunteet kuitenkin vaativat syvällisemmän kognitiivisen tarkastelun kuin toiset. Tämä siksi, koska jotkin tunteet, kuten pelko, ovat automaattisia, eivätkä välttämättä tietoisia (Weiner, 2007, s. 76-78).

Schutz, Aultman ja Williams-Johnson (2011, s. 196-199) käyttävät termiä affektiivinen taipumus kuvaamaan jossain määrin vakaata alttiutta tietynlaisille tavoille kokea tunteita. Heidän mukaansa nämä affektiiviset taipumukset toimivat linsseinä joiden kautta yksilöt näkevät toimintansa maailmassa. Esimerkiksi jos opettaja näkee koulun pelottavana tai ahdistavana paikkana, tällöin hän kokee enemmän tilanteita missä hän tulkitsee tunteensa joko ahdistukseksi tai peloksi. Nämä affektiiviset taipumukset kehittyvät erilaisten tapahtumien kautta, jotka voidaan jakaa sosiaalis-historiallisiin ja yksilöllisiin vaikuttajiin. Sosiaalis-historiallisia vaikuttajilla tarkoitetaan

sitä, että affektiivisillä taipumuksilla ja kokemuksilla voidaan nähdä olevan eri merkityksiä sekä arvoja eri kulttuureissa. Tämän vuoksi se mikä nähdään jossakin kulttuurissa arvokkaana, esiintyy usein myös kyseisen kulttuurin normeissa. Nämä sosiaalis-historialliset vaikuttajat ja konteksti vaikuttavat myös yksilöihin ja minkälaisia tunteita he kokevat sekä milloin ja miten he kokevat nuo tunteet. Yksilöllisiä vaikuttajia affektiivisiin taipumuksiin voidaan nähdä olevan kolmenlaisia; yksilöllinen kokemus, temperamentti ja käyttäytymisen aktivointi/estyneisyys järjestelmä. On hyvä pitää mielessä, että yksilöllinen kokemus esiintyy usein myös sosiaalis-historiallisessa kontekstissa. Yksilöllinen kokemus tunteisiin ja niiden kokemiseen tulee perheen kautta. Esimerkiksi jos opettaja tulee perheestä, jossa ei ole saanut ilmaista vihaa tai rakkautta, ne vaikuttavat opettajan affektiivisiin taipumuksiin ja opettaja tällöin tuo nämä kokemukset ja taipumukset luokkahuoneeseen. Toinen vaikuttaja on temperamentti ja sillä tarkoitetaan tietynlaista käyttäytymistä ja emotionaalista reagoitukykyä, joka pysyy samanlaisena ajasta ja paikasta riippumatta ja jonka avulla voidaan nähdä yksilöllisiä eroja ihmisissä sekä heidän biologiassaan. Kolmas vaikuttaja liittyy aivojen toimintaan. Aivoissa voidaan nähdä kaksi järjestelmää, jotka vaikuttavat käyttäytymisen säätelyyn; käyttäytymisen aktivointi järjestelmä sekä käyttäytymisen estäminen järjestelmä. Nämä järjestelmät ovat mahdollinen pohja ihmisen käyttäytymiseen ja toimintaan, jotka vaikuttavat affektiivisiin taipumuksiin. Lyhyesti affektiivisillä taipumuksilla on mahdollista vaikuttaa meidän ydin tunteisiin, eli niihin mitä koemme aina tiettyinä hetkinä (Schutz, Aultman & Williams-Johnson, 2011, s. 196-199).

Talvion ja Klemolan (2017, s. 28-29) mukaan usein kuitenkin käy niin, että hankaliksi koetut tunteet naamioituvat joksikin toiseksi tunteeksi, kuten vihan tunteeksi. Tämän vuoksi pinnan alla olevat tunteet jäävät käsittelemättä. Tunteita voidaan kuitenkin käsitellä myös muilla tavoilla kuin vain tietoisesti. Esimerkiksi unien avulla voidaan käsitellä tiedostamattomia tunteita. Toinen tapa on myös kanavoida tunteet musiikin, elokuvien tai kirjallisuuden kautta. Myös muiden kuunteleminen, varsinkin empaattisilla ihmisillä, auttaa käsittelemään omia vaikeita tunteitaan (Talvio & Klemola, 2017, s. 28-29).

2.2 Sosiaalinen vuorovaikutus ja tunteet

Vuorovaikutus on myös yksi käsite, jota aion avata. Kokkosen (2010, s. 80) mukaan jo vauvaiässä koetut varhaiset vuorovaikutustilanteet muokkaavat aivojamme ja luovat aivosolujen välille uusia yhteyksiä. Vauva kokee näitä vuorovaikutustilanteita etenkin

vanhempiensa kanssa ja tämä vaikuttaa myös myöhempään ikään, miten siellä osaamme säädellä tunteitamme ja minkälaisia ihmissuhteita luomme sekä ylläpidämme (Kokkonen, 2010, s. 80).

Kauppila (2006, s. 19-20) määrittelee sosiaalisen vuorovaikutuksen ihmisten väliseksi toiminnaksi eri ympäristöissä. Vuorovaikutukseen liittyy myös käsite kommunikaatio, joka tarkoittaa sanallista tai sanatonta viestintää. Sanallinen viestintä puolestaan tarkoittaa puhetta ja esittämistä, joita tapahtuu sosiaalisissa tilanteissa. Eleet ja ilmeet ovat sanatonta viestintää. Sosiaalinen vuorovaikutus tapahtuu aina kontekstissa, eli tilanteessa ja paikassa, jotka antavat puitteet vuorovaikutukselle. Onnistuneessa vuorovaikutuksessa molemmat osapuolet ymmärtävät toistensa odotuksia (Kauppila, 2006, s. 19-20).

Myllyviidan (2016, s. 131) mukaan kehollisilla viesteillä on merkittävä rooli ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Pystymme tulkitsemaan toisen ihmisen tunteita lukuisista eri vihjeistä, kuten hänen kehostaan, ilmeistään, eleistään ja äänenpainostaan. Samalla tavalla myös tämä toinen ihminen lukee vastapuolen lähettämiä tunneviestejä. Jos sen sijaan peitämme kehomme tunneviestejä aktiivisesti kommunikointi vaikeutuu, sillä vastapuoli ei saa hahmotettua kokonaistilannetta. Lukemalla toistemme kehollisia viestejä ja tunteita, saamme selville myös toisen ihmisen ajatukset. Kun tiedostamme nämä tunteet voimme tarkistaa arviomme tilanteesta kysymällä vastapuolelta. Tunteiden jakaminen on tietoista, mutta se vaatii aina luottamusta. Jos luottamus on saavutettu, niin tunteiden jakaminen vähentää ristiriitoja sekä parantaa suhdetta (Myllyviita, 2016, s. 131).

Kuuselan ja Lintusen (2010, s. 120-122) mukaan kuuntelemisen taito on yksi tärkeimmistä vuorovaikutuksen taidoista. Kuunteleminen voidaan jakaa kahteen osaan, passiiviseen ja aktiiviseen kuunteluun. Passiivisessa kuuntelussa kuuntelija keskittyy vain puhujaan ja osoittaa empatiaa, kunnioitusta ja aitoutta kääntymällä puhujaa kohtaan ja antamalla tämän puhua loppuun keskeyttämättä. Kuuntelija osoittaa kuuntelevansa myös pienillä sanoilla kuten "ahaa" ja muilla pienillä eleillä, kuten nyökyttelemällä. Aktiivinen eli eläytyvä kuuntelu eroaa passiivisesta kuuntelusta vain sillä, että puhujan puhe heijastetaan takaisin joko omin sanoin vahvistettavaksi tai korjattavaksi. Aktiivinen ja passiivinen kuuntelu vaihtuu asteittain sen mukaan, miten puhujan tunteet vaihtelevat. Aktiivinen kuuntelu on erityisen tärkeää silloin, kun puhujalla on jokin ongelma ja aktiivisen kuuntelun myötä puhuja kokee tulleen ymmärretyksi sekä kuulluksi. Aktiivinen kuuntelu myös selkeyttää puhujan omia ajatuksia ja tunteita sekä auttaa ratkaisemaan ongelmia. Näiden kokemusten myötä kuuntelijan ja puhujan välille muodostuu yhteys, jossa koetaan hyväksyntää.

Tullessaan kuulluksi puhuja alkaa ymmärtämään itseään paremmin ja se kehittää myös itsetuntemusta (Kuusela & Lintunen, 2010, s. 120-122).

Myös Talvion ja Klemolankin (2017, s. 107-110, 153) painottavat kuuntelemisen taitoa ja sen tärkeyttä, varsinkin ihmissuhteissa ja niiden ylläpidossa. Toisen ihmisen oppii tuntemaan syvällisemmin kuuntelemalla häntä, mutta usein kuuntelija ei hoksaa miten tärkeä rooli hänellä oikeastaan on. Puhumalla ääneen toiselle ihmisille puhuja prosessoi omia tunteitaan ja käsitteellistää monimutkaisia ajatuksia. Kuuntelijan rooliin kuuluu kuuntelemisen lisäksi puhujan kannustaminen pienillä eleillä, kiinnittää koko huomionsa puhujaan ja antaa puhujan edetä omaan tahtiinsa. Kysymysten esittäminen kuuluu myös asiaan, mutta helposti kysymystilanteesta tulee kuulustelun kaltainen ja kysymyksen esittäjä alkaa vetämään tilannetta eteenpäin tekemällä omia johtopäätöksiään puhujan tilanteesta sekä ohjaamaan keskustelua kysymyksillä. Hyvän kuuntelijan ominaisuuksiin kuuluu se, että hän auttaa puhujaa kertomaan oman asiansa juuri niin kuin hän itse kokee sen. Kuuntelijan tulee olla vain läsnä ja antaa tarpeeksi tilaa puhujalle. Vuorovaikutuksessa toisten kanssa tulee huomioida myös se, että vuorovaikutustilanteet eivät ole vain vuorovaikutustaitojen käyttöä ja hallintaa varten. Toinen ihminen tulee kohdata omana itsenään ja muistaa kunnioittaa häntä (Talvio & Klemola, 2017, s.107-110, 153).

Kauppila (2006, s. 22-24, 52-60) listaa erilaisia vuorovaikutustaitoihin liittyviä kehittämisen alueita. Ensimmäinen kehittämisen alue on kommunikointi eli viestintätaito. Usein ihmisten väliset riidat ja ongelmat johtuvat viestintätaitojen puutteesta. Toinen kehittämisen alue on sosiaalinen kyvykkyys. Tähän alueeseen liittyy useita eri vuorovaikutustaitoja, kuten muiden kanssa toimeen tuleminen, ryhmässä toimiminen ja neuvottelutaidot. Tätä sosiaalista kyvykkyyttä voi kehittää läpi elämänsä kokemuksen ja koulutuksen kautta. Kolmas kehittämisen alue on sosiaalinen havaitseminen ja herkkyys. Sosiaalinen havaitseminen tarkoittaa sitä, että osaa havaita toisten tilanteen ja aseman sosiaalisessa kentässä. Havaitsemme kuitenkin herkästi sitä, mitä haluamme havaita. Sosiaalinen herkkyys auttaa meitä muiden ymmärtämisessä ja sanattoman viestinnän tulkinassa. Neljäs kehittämisen alue on empatia. Toisen ihmisen ymmärtäminen ja kyky eläytyä hänen tilanteeseen kuuluvat empatiaan. Empatialla voi olla ammattitaidollisia ulottuvuuksia pitkälle vietyinä, esimerkiksi opettaja tarvitsee empatiaa kohdatessaan ongelmallisen oppilaan.

Kauppila (2006) esittelee erilaisia vuorovaikutustyyliä ja mistä ne voidaan tunnistaa. Ystävälliselle vuorovaikutustyyliä on tyypillistä sosiaalisuus ja läheisyyden tarve. Tämän vuorovaikutustyylin omaava henkilö on hyvä kuuntelija sekä avoin. Ohjaavassa vuorovaikutustyyliä voidaan nähdä kuuluvan paljon ohjausta ja opetusta. Tyyliä vuorovaikutus on toisesta ihmisestä huolehtivaa, mutta se ei ole kovin dominoivaa. Hallitsevaa vuorovaikutustyyliä käyttävä henkilö on muita alistava ja haluaa olla myös muita parempi. Uhmaisessa vuorovaikutustyyliä on välillä vihanpurkauksia ja sääntöjen rikkominen on tyypillistä. Vuorovaikutusta sävyttävät sopeutumattomuus sekä koston halu ja tätä tyyliä voi nähdä usein lasten ja nuorten käyttävän. Aggressiiviseen vuorovaikutustyyliin kuuluu toisten arvostelu sekä komentelevat ilmaisu. Tämän tyylin vuorovaikutuksessa esiintyy usein konflikteja ja riitoja. Epävarmassa vuorovaikutustyyliä esiintyy epäloittamusta muihin sekä epäroivää ja alistuvaa käytöstä. Tyylin käyttäjä on epävarma itsestään sekä toimintansa seurauksista. Alistuva vuorovaikutustyyli sisältää omien kykyjen aliarvioimista ja tähän liittyvää pelkoa sekä turvautumista. Joustavassa vuorovaikutustyyliä voidaan nähdä myönteisyyttä muiden ehdotuksiin, luottamusta toisiin ihmisiin ja toisten miellyttämistä (Kauppila, 2006, s. 22-24, 52-60).

Biesta (2004, s. 12-14, 16-17) tuo esille vuorovaikutukseen liittyvän teorian, jota kutsutaan lähettäjä-vastaanottaja malliksi. Tässä mallissa tiedonvälitys nähdään tiedon siirtäminen jonkin kanavan tai välineen kautta lähettäjältä vastaanottajalle. Lähettäjän tulee kuitenkin ensiksi koodata tieto siihen muotoon, että se voi mennä kanavan tai välineen kautta vastaanottajalle. Vastaanottaja vuorostaan koodaa saadun tiedon takaisin alkuperäiseen muotoonsa. Tätä voidaan suoraan verrata television lähetyksiin, missä studiossa kuvattu materiaali siirtyy kotona oleviin televisioihin. Tämä kuitenkin eroaa ihmisten välisestä kommunikaatiosta, sillä ihmisten välisessä kommunikaatiossa pääosassa on merkitys, ei itse tieto. Lähettäjä-vastaanottaja mallissa tieto kulkee pisteestä A pisteeseen B, mutta siinä unohdetaan että tarvitaan joku, joka katsoo televisiota ja joka ymmärtää mitä tiedolla halutaan välittää. Tulee kuitenkin huomata, että ihmisten välisessä kommunikaatiossa on aina mahdollista, että vastaanottaja ymmärtää lähettäjän välittävän viestin aivan eri tavalla, kuin mitä lähettäjä on alun perin tarkoittanut.

Biesta (2004) tuo esille myös toisen teorian liittyen vuorovaikutukseen. Hän pohtii kasvattajan ja kasvatettavan välistä suhdetta. Hän tuo esille, että opetus on opettajan toiminnan ja oppilaan toiminnan välistä vuorovaikutusta. Tämän teorian nimi on

vapaaehtoisteoria, jossa tiedon merkitys nähdään olevan olemassa vain sosiaalisissa käytännöissä, mikä tarkoittaa että merkitykset sijoittuvat niiden yksilöiden väliin, jotka harjoittavat sosiaalisia käytäntöjä vuorovaikutuksessaan. Tämän vuoksi merkityksiä voidaan esittää vain sosiaalisten käytännöiden kautta. Opetussuunnitelma voidaan nähdä koulussa tapahtuvien sosiaalisten käytännöiden edustuksena, mikä tarkoittaa esimerkiksi, että matematiikan tunnilla opettajan tulisi tuoda tunnille matematiikka käytännön tasolle ja sallia oppilaiden osallistua tähän myös. Voidaan huomata myös, että koulussa piilotettu opetussuunnitelma on paljon tehokkaampi oppilaiden jokapäiväisessä elämässä kuin itse virallinen opetussuunnitelma, sillä piilotettu opetussuunnitelma sijaitsee juuri käytännön tasolla koulun arjessa (Biesta, 2004, s. 12-14, 16-17).

Kumpulainen ja Wray (2002, s. 13-14) näkevät niin, että opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus on tärkeää nykyaikaisessa luokassa. Opettaja voi osallistua luokassa tapahtuvaan ongelmanratkaisuun joko aktiivisen kuuntelijan roolissa tai olemalla opastava ohjaaja. Opettajan kollektiivinen osallistuminen luokan toimintaan reflektoi opettajan tasa-arvoiseen osallistumisen tukemiseen yhteisessä tutkimisessä sekä toleranssia erilaisiin mielipiteisiin ja näkökulmiin. Keinoja tällaisen kollektiivisen käytännön tukemiseen ovat esimerkiksi puheenvuorojen ohjaaminen, yhteisen vastuun tukeminen ja aktiivinen osallisuus sekä palauttamalla mieleen osallisuuden säännöt luokassa. Opettajan aktiivinen ja kollektiivinen osallistuminen luokan vuorovaikutukseen korostaa myös sitä, miten oppilaat näkevät itsensä oppijoina (Kumpulainen & Wray, 2002, s- 13-14).

Gordon (1979, s. 46-50, 52-54) puhuu opettajan näkökulmasta, kuinka kohdata oppilas omana itsenään. Hänen mukaansa toinen ihminen tulee hyväksyä juuri sellaisena kuin hän on, jotta hän voi toteuttaa itseään ja oppia ratkaisemaan itse ongelmia. Jokaisella ihmisellä on synnynnäinen tarve tulla hyväksytyksi omana itsenään. Opettajat kuitenkin sortuvat helposti ei-hyväksyvään kieleen, eli tuo sanoilla esille oppilaan huonot puolet ja näin yrittää korjata niitä. Tämä kuitenkin kertoo oppilaille, että heitä ei hyväksytä. Opettajien tulisikin keskittyä käyttämään hyväksyvää kieltä, toisin sanoen terapeutin kommunikaatio tai parantava keskustelu. Tämä kommunikointitapa mahdollistaa sen, että vastapuoli tuntee olonsa paremmaksi ja uskaltaa ilmaista omia tunteitaan. Gordon listaa erilaisia hyväksyviä kommunikointitapoja. Yksi niistä on passiivinen kuuntelu, eli opettaja vaikenee ja antaa oppilaan puhua. Myöntelevät äänet, kuten "ahaa" ja pään nyökyttely kertoo myös oppilaille, että opettaja kuuntelee oikeasti ja on läsnä. Oppilas saattaa tarvita myös lisärohkausta, jolloin opettaja voi käyttää "ovenavaajiksi" kutsuttuja lausahduksia,

joita ovat esimerkiksi "Olisi mukavaa kuulla enemmän..." tai "Mielenkiintoista..." Tärkeintä näissä lausahduksissa on se, että ne eivät arvioi mitenkään oppilaan sanomaa. Aina nämä keinot eivät kuitenkaan riitä yksinään, vaan tarvitaan myös aktiivista kuuntelua apuna. Aktiivisessa kuuntelussa opettaja keskustelee oppilaan kanssa ja yrittää tulkita koodeja mitä oppilas antaa. Oppilaat eivät usein osaa sanoa suoraan omia tuntemuksiaan tai ajatuksiaan, jolloin he käyttävät koodeja, jotka kuvaavat sitä, mitä heidän kehossa tai mielessä tapahtuu. Esimerkiksi oppilas voi valittaa liian suuresta koealueesta, vaikka häntä oikeasti jännittää tuleva koe. Opettaja voi omilla sanoilla ja kysymyksillä näyttää oppilaalle, että on ymmärtänyt oppilaan antaman koodin ja tulkinnut sen oikein. Aktiivinen kuuntelu on työkalu, jolla opettaja voi olla avuksi oppilaille ja auttaa heitä ratkaisemaan heidän ongelmiaan (Gordon, 1979, s. 46-50, 52-54).

Jantunen ja Haapaniemen (2013, s. . 278-281) mukaan koululla on opetustehtävän lisäksi myös kasvatustehtävä. Kasvatustehtävään sisältyy esimerkiksi vuorovaikutustaitojen opettaminen. Näitä taitoja oppii vain harjoittelemalla ja opettaja voi vaikuttaa opettamiseen pedagogisilla ratkaisulla ja menetelmillä. Opettajan on hyvä muistaa, että oppilas kohtaa satoja vuorovaikutustilanteita ja -suhteita päivittäin ja että vain murto-osa näistä tilanteista käydään opettajan ja oppilaan välillä. Pulpettien järjestys luokassa vaikuttaa paljon siihen, minkälaisia vuorovaikutustilanteita luokassa voi tapahtua. Esimerkiksi jos pulpetit ovat järjestetty yksittäisiin riveihin se estää tehokkaasti vuorovaikutusta oppilaiden kesken. Jos taas pulpetit ovat järjestetty kaareen tai työryhmiin tulee luokassa ilmi erilaista vuorovaikutusta. Luokan harjoittelussa yhdessä vuorovaikutustaitoja on opettajana hyvä antaa tilaa myös epäonnistumisille ja muistaa, että kehitys ei ole aina tasaista. Oppilaille on tärkeää saada harjoitella näitä taitoja turvallisessa ympäristössä. Tutussa ryhmässä saa mahdollisuuden ilmaista itseään, niin että muut ymmärtävät mahdollisimman oikein (Jantunen & Haapaniemi, 2013, s. 278-281).

Ikosen (2006, s. 153-154) mukaan vuorovaikutustilanteessa ilmapiiri on tärkeää. Opettaja voi esimerkiksi vaikuttaa ilmapiirillä minkälaisia tunteita syntyy siinä tilanteessa ja minkälaisia taitoja lapsilla kehittyy (Isokorpi, 2004, s.74). Lasten näkökulmasta ystävyysuhteet ovat tärkeitä eri taitojen harjoittamiseen ja juuri vuorovaikutuksen kautta lapset saavat harjoiteltua esimerkiksi johtamista, seuraamaan toisia ja ongelmanratkaisua. Ystävien kanssa vuorovaikutuksessa oleminen harjoittaa myös lukuisia sosiaalisia taitoja sekä auttaa laajentamaan lapsen ymmärrystä erilaisista asioista,

kuten esineiden välisistä suhteista, käsitteistä ja ihmissuhteista (Ikonen, 2006, s. 153-154).

2.3 Tunnetaidot tunteiden säätelyn keinona

Myllyviidan (2016, s. 37) mukaan jokaisella ihmisellä on valmiudet oppia tunteidensa säätelyä syntyessään, mutta tunnetaitoja ei ole aluksi. Lapsi tarvitsee jonkun aikuisen, joka opettaa hänelle tunnetaitoja. Tämän vuoksi vanhemmilla ja heidän omilla tunnetaidoillaan on suuri rooli siinä, minkälaisia taitoja lapsi oppii heiltä. Ennen kouluikää koemme sosialisatio prosessin, joka tarkoittaa sitä, että lapsi oppii yhteiskunnan ja siellä vallitsevan kulttuurin tavat, säännöt ja kuinka toimitaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tällä sosialisatio prosessilla luodaan pohja itsesäätelyn ja tunteiden säätely taidoille. Sosialisatian myötä opimme tulkitsemaan toisten tunteita sekä ymmärtämään sen, että sanojen merkitystä voidaan muuttaa äänenpainolla, ilmeillä ja eleillä (Myllyviita, 2016, s. 37).

Kokkosen (2010, s. 38-39, 43) mukaan tunnetaitoihin kuuluvat seuraavat taidot; "Tunteiden tunnistaminen, arvioiminen ja ilmaisu, ajattelun tukeminen tunteiden avulla, tunneperäisen tiedon analysointi ja ymmärrys sekä tunteiden säätely." Nämä taidot ajatellaan olevan hierarkkisia, eli jos emme osaa kunnolla tunnistaa tunteita, niin silloin tunteiden säätely ei onnistu oikein. Tunnetaitoja voidaan kuitenkin harjoittaa ja niiden on huomattu olevan yhteyksissä myös sosiaalisiin taitoihin (Kokkonen, 2010, s. 38-39, 43).

Jalovaaran (2005, s. 95-96) mukaan tunnetaidot voidaan nähdä myös kykynä tunnistaa tunteita niin itsessä kuin muissa ihmisissä, nimetä tunteita, ymmärtää mistä ne tulevat ja vaikuttaa omien tunteiden ilmaisemiseen. Tunnetaitoihin kuuluu myös kyky käsitellä ongelmia sekä aggressioita ja impulssien hallintaa. Myös toisen ihmisen kohtaaminen ja suvaitseminen kuuluu olennaisesti tunnetaitoihin (Jalovaara, 2005, s. 95-96).

Kauppila (2006, s. 126-127, 131-134) luokittelee tunnetaidot sosiaalisten taitojen yhdeksi alakategoriaksi. Tunnetaitoihin kuuluvat: "tunteiden ja tunnetilojen havaitseminen, tunnetilojen nimeäminen, empatiataidot, tunteiden ilmaiseminen, toisten tunteiden ja tunnetilojen ymmärtäminen, kiintymyksen ilmaiseminen, vihan ja pelon ilmaiseminen, toisen vihan ja pelon kohtaaminen ja käsittely, muiden omien ja toisten tunnetilojen kohtaaminen." Vaativimpia näistä taidoista ovat toisten tunteiden ymmärtäminen ja varsinkin suomalaisilla on puutteita omien tunteiden ilmaisussa.

Kauppilan (2006) mukaan sosiaalisiin taitoihin kuuluvat tunnetaitojen lisäksi myös vuorovaikutustaidot ja monet muut taidot, jotka liittyvät sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tutkimuksissa on huomattu, että näiden sosiaalisten taitojen harjoittamisessa sisäiset mallit auttavat selkeästi. Nämä sisäiset mallit muodostuvat kolmessa eri vaiheessa. Ensimmäinen vaihe on nimeltään kognitiivinen eli tiedollinen vaihe, jossa taidon kehittäjä muodostaa käsityksen hankittavasta taidosta. Tähän prosessiin kuuluu ottaa selvää oppimisen tavoitteista ja hakea tietoa sekä analysoida sitä. Näiden tietojen perusteella taidon kehittäjä luo sisäisen mallin, joka sopii hänen mielestään kyseiseen vuorovaikutustilanteeseen. Toinen vaihe on assosiatiivinen eli harjoitteluvaihe, jossa hankittua sisäistä mallia harjoitellaan sekä muokataan harjoittelun perusteella. Tässä vaiheessa myös luodaan kokonaiskuvaa hankittavasta taidosta. Viimeinen vaihe on nimeltään autonominen eli opitun taidon vaihe, jossa sisäinen malli on muuttunut automaattiseksi ja siihen liittyvä suoritus on yhä helpompaa ja rationaalisempaa. Tämän vaiheen myötä myös tietoinen ohjaus vähenee ja taidon kehittäjä pystyy keskittymään enemmän muihin vaativampiin tehtäviin (Kauppila, 2006, s. 126-127, 131-134).

Isokorpi (2004, s. 16-17, 19, 22-23, 127-129) käyttää sanaa tunneälytaidot ja painottaa, että niiden oppiminen on haastavaa. Tunneälytaitoja opetellessa kuitenkin ihminen oppii toimimaan lisääntyvän rakkauden periaatteen mukaisesti eli esimerkiksi opettaja saa oppilaan kunnioituksen ja luottamuksen, kun hän jakaa omia aitoja kokemuksiaan tälle. Tunneälytaitoja oppiakseen ihmisellä täytyy olla tiettyjä piirteitä, kuten hänen täytyy olla tietoinen itsestään, luottaa itseensä ja pystyä asettumaan myös toisen ihmisen asemaan. Tässä prosessissa ihminen tutkii itseään ja tunteitaan, mutta pitää myös pystyä tunteiden tunnistamisen lisäksi tunnistamaan mistä omat tunteet kumpuavat ja mikä on tunteiden merkitys itselle. Isokorpi listaa seuraavanlaisesti ne ominaisuudet, mitä vaaditaan tunneälytaitoja varten; "Tunteiden tiedostaminen itsessä ja toisissa sekä niiden ilmaiseminen, tunteiden helpottaminen eli emotionaalisten ja kognitiivisen tiedon integroiminen, tunteiden ymmärtäminen ja järkevä, rehellinen selittäminen sekä tunteiden hallinta, toisin sanoen tunteiden säätely emotionaalista ja älyllistä kasvua edistävästi." Tunneälytaidoissa on kaksi osa-aluetta, persoonallinen osa-alue ja sosiaalinen osa-alue. Persoonalliseen osa-alueeseen kuuluu itsetietoisuus ja itsehallinta, kun taas sosiaaliseen osa-alueeseen kuuluu sosiaalinen tietoisuus ja sosiaalisten suhteiden hallinta. Näihin osa-alueisiin jakautuvat eri tunneälytaidot, mutta ne ovat niin moninaisia, että yksi ihminen ei voi oppia niitä kaikkia täydellisesti.

Isokorpi (2004) käy tunnetaitoja läpi myös lapsen näkökulmasta. Hänen mukaansa meillä kaikilla on syntymästä lähtien tunnetaidot vaistonvaraisesti, mutta ne on vain uskallettava ottaa käyttöön. Jotta lapsi osaa käyttää tunteitaan ja tunnetaitojaan tarvitsee hän opettelua, tukea ja esimerkkejä. Tämä vaikuttaa myös tiedon oppimiseen, sillä tehokas oppiminen tarvitsee toimivan tunnepohjan. Lapsi tarvitsee aikuisten tukea tässä oppimisessa niin kotona kuin koulussakin. Aikuisen tunteet ovat lapselle kasvun välineitä, joilla hän opettelee säätelemään olemistaan, käyttäytymistään ja oppimistaan. Tärkeää lapselle olisi päästä harjoittelemaan eri rooleissa olevien aikuisten kanssa, jotta hän oppisi säätelemään omia tunteitaan sekä toimintaansa erilaisissa tilanteissa. Lapsi oppii seuraamalla esimerkiksi opettajaa ja miten opettaja käyttää sekä näyttää omia tunteitaan. Opettajan olisi tärkeää myös keskustella oppilaan kanssa tunteista ja nimetä ne. Tunteiden kokeminen ja ilmaiseminen liittyy myös hyvinvointiin. Lapsen tulisi osata tunnistaa kun häntä harmittaa ja osata kertoa siitä myös aikuiselle (Isokorpi, 2004, s. 16-17, 19, 22-23, 127-129).

Talvio ja Klemola (2017, s. 18-20) puhuvat sosioemotionaalisisista taidoista, joihin kuuluvat tunne- ja vuorovaikutustaidot. Heidän mukaansa näitä taitoja voidaan opetella ja he jakavat tämän sosioemotionaalisen oppimisen viiteen eri osa-alueeseen. Nämä osa-alueet ovat itsensä johtaminen, minätietoisuus, vastuullinen päätöksenteko, ihmissuhdetaidot ja sosiaalinen tietoisuus. Itsensä johtaminen tulee esille tavoitteiden asettelussa sekä niiden toteuttamisessa. Minätietoisuudella tarkoitetaan tunteiden ymmärtämistä ja niiden hallintakeinoja. Ihmissuhdetaidoissa osataan rakentaa ja ylläpitää myönteisiä ihmissuhteita. Sosiaalinen tietoisuus tarkoittaa empatian kokemista ja sen osoittamista. Jotta näitä taitoja voidaan opetella on ensiksi tunnistettava omat tunteensa sekä tarpeensa ja vasta sitten voidaan lähteä kehittämään niitä (Talvio & Klemola, 2017, s.18-20).

Mainitsin aikaisemmin tunteiden säätelyn taidon, joten avaan nyt tätä käsitettä, sillä se liittyy olennaisesti tunnetaitoihin. Kokkosen (2010, s. 19-22) mukaan tunteiden säätelyllä ihminen pyrkii saamaan tunteensa tasapainotilaan joko tietoisesti tai tiedostamatta, sillä ihmisellä on primitiivinen tarve kokea tasapainoa. Tunteiden säätelyllä pyrimme myös lievittämään liian kuormittavia tunteita, kuten ahdistuneisuutta tai riehakkuutta. Joskus kokemamme tunne ei sovi johonkin tilanteeseen, jolloin voimme korvata vallitsevan tunteen jollakin toisella tunteella. Voimme myös joko hillitä hyödyttömäksi kokemaamme tunnetta tai vastavuoroisesti voimistaa hyödylliseksi kokemaamme tunnetta. Tunteiden säätely vaikuttaa myös ulkoiseen käyttäytymiseemme,

esimerkiksi sosiaalisesti sopimaton käytös vähenee kun hillitsemme jotakin negatiivista tunnetta. Tämä olisi hyvä myös opettaa lapsille (Kokkonen, 2010, s. 19-22).

Webster-Stratton (2011, s. 247-248) määrittelee tunteiden säätelyksi kykyä hallita omia tunnereaktiota tilanteeseen sopivaksi. Tämä taito tulee opetella, eli se ei ole synnynnäinen taito. Ympäristö on tärkeä tekijä, kun opettelemme tätä taitoa, joten ympäristön tulisi kaikin mahdollisin keinoin tukea tätä prosessia. Esimerkiksi vanhemmat ovat tärkeitä tukijoita lapsen opettellessa tunteiden säätelyään. Merkittävä virstanpylväs tämän taidon opettelussa tulee, kun lapsi oppii puhumaan ja pystyy sanojen avulla kertomaan tunteistaan. Kouluiässä tunteiden säätely muuttuu monimutkaisemmaksi ja vanhempien vastuu lapsen tunteiden säätelystä vähenee jonkin verran, mutta kuitenkin vanhemmilla ja myös opettajalla on merkittävä rooli tässä prosessissa. Lapsi oppii kouluiässä erottelemaan sisäiset ja subjektiiviset tunnereaktiot ulkoisista tunneilmauksista tai -vaikutteista (Webster-Stratton, 2011, s.247-248).

Myllyviita (2016, s. 24-26) kertoo, että voimme hallita tunteitamme kuitenkin vain jossain määrin. Tunteiden säätely voidaan jakaa kahteen strategiaan; tilannetta ennakoiviin strategioihin ja tunnereaktioihin kohdennettuihin strategioihin. Tilannetta ennakoivilla strategioilla pyritään vaikuttamaan ennakoivasti negatiivisen tunteen syntymiseen. Toisia tunteen säätelytapoja on esimerkiksi muodostaa uusi tulkinta tilanteelle tai tukahduttaa tunne. Positiivisten tai neutraalien tunteiden tulkitseminen tilanteeseen liittyen vähentää kehomme reaktioita ja auttaa muistamaan tilanteen paremmin. Tunteen tukahduttaminen kuitenkin pitää yllä kehon fysiologista valmiustilaa pidempään ja hämärtää muistikuvia tilanteen tapahtumista, missä tunne syntyi (Myllyviita, 2016, s. 24-26).

Kuusela ja Lintunen (2010, s. 119) puhuvat sosioemotionaalisisista taidoista ja sisällyttävät näihin taitoihin kuuntelemisen taidon, itseilmaisun taidon ja ryhmätyöskentelytaidot. Heidän mukaansa näiden taitojen hallitseminen vaikuttaa positiivisesti niin oppilaan kuin opettajankin psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Kuusela & Lintunen, 2010, s. 119.) Omien tunteidemme tunnistaminen on tarpeellista, mutta voimme myös salailia niitä muilta. Kuitenkin ihmissuhteissa on tärkeää pystyä avautumaan, jotta hyvinvointimme säilyy tasapainoisena (Talvio & Klemola, 2017, s. 153).

3. Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusmenetelmä

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, mitä tunnetaidot ovat ja miten ne näkyvät opettajan ja oppilaan välisessä vuorovaikutuksessa. Haluan selvittää itselleni tätä aihetta, sillä uskon, että siitä on hyötyä tulevaa luokanopettajaa ammattiani varten. Kiinnostus heräsi koulutukseni aikana, kun yhdellä kurssilla sivuttiin tätä aihetta, joten halusin tässä tutkimuksessa syventää tietojani. Tunteita on tutkittu paljon, mutta nyt myös tunnetaidot ovat viime aikoina nousseet pintaan. Kansainvälisesti aiheesta löytyy paljon tietoa ja tutkimusta, mutta Oulun yliopistossa ei ollut montaa opinnäytetyötä tunnetaidoista. Tämän vuoksi halusin myös tarttua tähän, jotta saataisiin enemmän tietoa myös suomalaisesta tutkimuksesta.

Mielestäni on tärkeää kiinnittää huomiota tunnetaitoihin, sillä ne ovat koko ajan taustalla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Opettaja on myös kasvattaja ja lapsille tulisi opettaa kuinka hallita omia tunteitaan ja mistä ne kumpuavat. Opettajana on myös hyvä itse osata tunnetaitoja ja ymmärtää mistä eri tunteet tulevat eri tilanteissa. Omat tunteet vaikuttavat motivaatioon, mutta myös siihen, miten opettaja näkee eri oppilaat ja miten hän heihin suhtautuu. Siinä on kyse ammattimaisuudesta, mutta myös työssä jaksamisesta.

Koen, että aiheesta tutkimisella on oman ammatillisen kasvuni kannalta hyötyä ja mielekästä tutkia tätä termiä. Aiheesta löytyy tuoreita tutkimuksia kansainvälisesti, mutta löytyy myös vanhempiakin lähteitä ja runsaasti tietoa.

3.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymyksissäni haluan kiinnittää huomiota tunnetaitoihin ja vuorovaikutukseen, mikä tapahtuu opettajan ja oppilaan välillä. Koen tämän tärkeäksi siksi, koska luokan toimivuus ja ilmapiiri ovat kytköksessä siihen, miten opettaja kohtaa oppilaat ja miten hän on vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Vuorovaikutuksen kautta opettaja luo suhteen oppilaisiin, mikä on elintärkeää koulussa tapahtuvan oppimisen ja viihtyvyyden kannalta.

Päätutkimuskysymykseni on:

1. Miten tunnetaidot näkyvät opettajan ja oppilaan välisessä vuorovaikutuksessa?

Muut tutkimuskysymykseni ovat:

- 1.1 Mitä tunnetaidot ovat ja miten ne näkyvät opettajan työssä?

1.2 Miten tunnetaidot vaikuttavat opettajan ja oppilaan väliseen suhteeseen?

3.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmäni on kirjallisuuskatsaus. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2008, s. 252-253) mukaan kirjallisuuskatsauksen tehtävänä on tuoda ilmi aikaisempi tutkimus ja eri teorit aiheeseen liittyen. Käytettävä aineisto tulee valita huolella ja tulkittava objektiivisesti sekä huolellisesti. Kirjallisuuskatsaus on loistava tilaisuus perehtyä ja oppia uutta aiheesta, sillä tutkijan on tunnettava tutkittava aihe hyvin, jotta tutkimukseen lopulta valikoituu asianmukainen aineisto (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2008, s. 252-253). Lähdin liikkeelle omassa kirjallisuuskatsauksessani lähteiden etsimisellä. Minua kiinnostivat tunnetaidot, joten ensiksi etsin niistä tietoa ja katsoin myös, mitä aikaisempia opinnäytetöitä niistä on tehty. Tätä kautta minulle selkeni oman katsaukseni näkökulma. Käytin pääasiassa Oulun yliopiston hakukoneita, joista löytyi paljon tietoa ja lähteitä. Kirjallisuuskatsauksen mukaisesti pyrin erottelamaan lukemastani aiheen kannalta olennaisen ja epäolennaisen tiedon.

Seuraavaksi mietin tutkimuskysymyksiä ja esille nousivat tärkeät käsitteet kuten tunne, vuorovaikutus ja tunnetaidot. Lähdin etsimään syvällisemmin näistä käsitteistä tietoa ja miten ne näkyvät koulumaailmassa. Etsin niin suomenkielisiä kuin myös kansainvälisiä lähteitä, sillä kansainvälisiä lähteitä on runsaammin kuin suomenkielisiä. Lähteitä tulee myös olla monipuolisesti, jotta tutkimus on luotettava, eikä liian kapeakatseinen.

4. Johtopäätökset ja pohdinta

4.1 Tunnetaidot ja opettaja-oppilas-suhde

Gordonin (1979, s. 22, 29) mukaan hyvään opettaja-oppilas-suhteeseen kuuluvat avoimuus ja rehellisyys, toisen huomioonottaminen, riippumattomuus ja vapaus sekä ongelmien ratkaiseminen, niin ettei se tapahdu kummankaan osapuolen kustannuksella. Gordon kuitenkin huomauttaa, että tämä lista ei välttämättä vastaa todellisuutta, mutta jokainen opettaja voi kehittää itsessään näitä kaikkia osa-alueita. Opettajalla on kuitenkin väistämättä erilaisia tunteita ja mielipiteitä eri oppilaisiin. Tämä vaikuttaa siihen, kuinka opettaja suhtautuu oppilaisiin ja kuinka paljon hän kiinnittää huomiota hyväksytyyn ja ei-hyväksytyyn käytökseen eri oppilaisissa. Tähän vaikuttavat oppilaiden yksilölliset erot ja on mahdotonta opettajana että pitää kaikista oppilaista tasapuolisesti (Gordon, 1979, s. 22, 29).

Muhosen, Vasalammen, Poikkeuksen, Raskuputtosen ja Lerkkasen (2016, s. 117) mukaan opettajan positiivisilla tunteilla oppilasta kohtaan voidaan nähdä yhteys kouluun sitoutumisen kanssa. Kun opettaja tunsi iloa ja tyytyväisyyttä oppilasta ja tämän koulumenestystä kohtaan, niin silloin nähtiin yhteys myös peruskoulun jälkeisillä koulutustavoitteilla. Tähän vaikuttivat myös kylläkin perheeltä ja kavereilta saatu tuki. Opettajan negatiivisilla tunteilla oppilasta kohtaan nähtiin sen sijaan yhteys huonoon koulun sitoutumismotivaatioon (Muhonen, Vasalampi, Poikkeus, Rasku-Puttonen & Lerkkanen, 2016, s.117). Myös Kokkosen (2010, s. 98, 100) mukaan myönteiset tunteet vaikuttavat positiivisesti oppimiseen, sillä tunteet vaikuttavat meidän tarkkaavaisuuteen, motivaatioon ja ohjaavat meidän käsitystä siitä mikä on tarpeen oppia ja mikä ei. Kouluilla on hyvä mahdollisuus paikata ja vahvistaa oppilaiden kotona opittuja tunne- ja vuorovaikutustaitoja (Kokkonen, 2010, s. 98, 100).

Myös Webster-Stratton (2011, s. 28, 63) kertoo, että myönteinen opettaja-oppilas-suhde on tärkeä, sillä se vaikuttaa positiivisesti oppilaan koulumotivaatioon sekä yhteistyökykyyn. Myönteinen suhde riippuu siitä, kuinka paljon huomiota opettaja antaa oppilaalle ja antaako opettaja tarpeeksi kannustavaa sekä positiivista palautetta. Opettajan huomioidessa oppilaan myönteistä käyttäytymistä, oppilaan sosiaaliset taidot ja oppiminen kehittyvät. Tutkimuksissa on kuitenkin huomattu, että opettajat huomioivat paljon useammin

huonoa käyttäytymistä kuin hyvää. Tällöin huono käyttäytyminen vain jatkuu ja korostuu entisestään. Hyvän käyttäytymisen huomioiminen vaikuttaa vahvasti niin yksittäisiin oppilaisiin kuin myös koko luokkaan. Tämä johtuu siitä, että oppilaat huomaavat minkälaiseen käytökseen opettaja kiinnittää huomiota ja mitä hän arvostaa (Webster-Stratton, 2011, s. 28, 63).

Thayer-Bacon (2004, s. 167-168) kertoo, että oletuksena on että opettajan ja oppilaan välinen suhde on julkinen, eikä intiimi tai läheinen. Usein pelätään sitä, että jos opettajan ja oppilaan välinen suhde olisi hyvin läheinen, oppilas olisi haavoittuvainen manipulaatiolle sekä mielipiteiden johdattamiselle. Opettajilla on suuri valta oppilaisiin, sillä heillä on tietoa ja he arvioivat oppilaiden oppimista. Opettajat vaikuttavat myös siihen, miten oppilaat tulevaisuudessa kouluttautuvat. Toisaalta opettajan tulisi muodostaa välittävä suhde oppilaaseen, missä oppilas on myös aktiivinen osapuoli. Opettajan tulisi jättää taka-alalle, niin paljon kuin mahdollista, omat uskomuksensa, tunteensa ja arvonsa ja kuunnella tarkasti sekä avoimesti omia oppilaitaan. Tämä on ainoa tapa jolla opettajat voivat lähestyä oppilaitaan ja ymmärtää oppilaiden tarpeita. Tällöin suhteesta tulee välittävä, eikä manipuloiva tai vahingollinen oppilaita kohtaan (Thayer-Bacon, 2004, s. 167-168).

Kuusela ja Lintunen (2010, s. 119, 122) näkevät, että ongelmat ihmisten välisissä suhteissa johtuvat usein siitä, että ei osata käsitellä tai ymmärtää niin omia kuin toistenkaan tunteita. Eläytyvän kuuntelun avulla opettaja voi kuitenkin avata näitä ongelmia ja lisätä oppilaiden omaa autonomiaa koulussa. Kun oppilaita kuunnellaan aidosti, tällöin myös heidän koulumotivaationsa nousee ja eteen tulevia ongelmia on helpompi ratkoa, kun vastaukset tulevat oppilailta itseltään (Kuusela & Lintunen, 2010, s. 119, 122).

4.2 Tunnetaidot vuorovaikutuksessa

Talvion ja Klemolan (2017, s. 153-155) mukaan vuorovaikutuksen onnistumisessa oma asenne on tärkeä. Asenteessa on kaksi puolta, asenne itseä kohtaan ja asenne toista kohtaan. On oltava avoin ja varma itsestään sekä tunnistaa rehellisesti omat tunteensa ja tarpeensa. Toisaalta myös tulisi kohdata toinen ennakkoluulottomasti sekä arvostaa toista ihmistä. Toisen ihmisen kunnioittaminen ei ole itsestäänselvyys, vaan tärkeitä aineksia toisen kunnioittamiseen ovat empaattisuus, läpinäkyvyys ja aitous. Ihmiset huomaavat

herkästi, jos toinen ei ole aito oma itsensä ja tällöin vuorovaikutus kärsii (Talvio & Klemola, 2017, s.153-155).

Kauppilan (2006, s. 70, 72) mukaan hyvään vuorovaikutukseen kuuluu positiiviset seuraukset ja ihmisten välillä on hyvä yhteistyön henki. Nämä edellyttävät positiivista sosiaalista kontaktia ja keskinäistä luottamusta. Positiivinen sosiaalinen kontakti tarkoittaa sitä, että toinen tulkitsee toisen viestin myönteiseksi. Mitä tulee luottamukseen, niin sen syntyminen ihmisten välille ei ole aina helppoa, mutta vuorovaikutuksessa tapahtuva hyväksyvä viestintä edesauttaa sen syntymistä. Hyvään vuorovaikutukseen kuuluvat myös seuraavat asiat: "hyväksyminen, rehellisyys, tunneyhteys, havaitseminen, kiinnostus, aktiivisuus, ymmärtäminen, avoimuus ja luottamus" (Kauppila, 2006, s. 70, 72).

Jantunen ja Haapaniemi (2013, s. 294) huomauttavat, että opettajan olisi hyvä saada jo koulutuksen aikana eväitä vuorovaikutuksen dynamiikkaan. Rasku-Puttonen (2006, s. 114, 120-121) mukaan luokassa tapahtuvasta vuorovaikutuksesta voidaan havaita, minkälaista ajattelua ja oppimista siellä arvostetaan. Opettajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus voi joko luoda, edistää tai rajata oppilaiden osallisuutta luokassa tapahtuvaan oppimiseen. Tämä vuorovaikutus vaikuttaa myös siihen, miten emotionaaliset kokemukset sekä ryhmään kuulumisen kokemukset rakentuvat. Luokassa vallitsevat diskursiiviset normit voivat vaikuttaa yhteisen tiedon luomiseen joko tukemalla tai rajoittamalla sitä. Tämän vuoksi opettajan on tärkeää tiedostaa ja analysoida luokassa vallitsevia normeja, sillä ne vaikuttavat myös siihen, minkälainen kuva oppilaille tulee itsestään kommunikoijana ja oppijoina (Rasku-Puttonen, 2006, s. 114, 120-121).

4.3 Tunnetaitojen merkitys opettajan työssä

Jalovaara (2005, s. 95-97) kirjoittaa, että jokaisella kasvattajalla tulisi olla riittävät tiedot ja taidot tunnetaitojen opettamiseen. Opettajien tulisi myös tiedostaa omat tunne- ja vuorovaikutustaitonsa ja kyetä kehittämään niitä eteenpäin. Tunnetaitojen opettamisessa tulisi huomioida myös niiden sitominen arkeen. Myönteinen ja kannustava ilmapiiri tulisi olla tunnekasvatuksen lähtökohtana ja kodin sekä koulun välinen yhteistyö vaikuttaa ratkaisevasti tähän. Kasvattajan tulee osata luoda turvallinen ilmapiiri, jotta kasvattaja voi olla tunnemallina lapselle. Tarinat ovat hyviä keinoja antamaan lapsille esimerkkejä syy- ja seuraussuhteista (Jalovaara, 2005, s. 95-97).

Isokorven (2004, s. 13, 74-77, 130) mukaan opettaja tarvitsee työssään tunneälytaitoja sekä kokonaisvaltaisesti tietoa ihmisen toiminnasta. Hänen mukaansa opettajan työssä tulisi noudattaa vastavuoroisuuden ja tasavertaisuuden periaatteita, eli opettajan tulee auttaa oppilaita löytämään oma sisäinen motivaationsa ja itselle merkityksellisiä asioita. Opettajan rooliin kuuluu myös toimia emotionaalisenä johtajana, joka ohjaa ryhmää kohti yhteistä tavoitetta eli menestystä. Opettajan tulee myös aistia ryhmässä esiintyviä tunnereaktioita ja vastata niihin. Isokorpi listaa erilaisia rooleja opettajalle; "tutkiva ohjaaja ja prosessien ohjaaja, ohjaaja opiskelijoiden tai lasten tai asiakkaan voimaannuttamisen edistäjänä, ohjaaja tunteiden käsittelijänä, ohjaaja kuuntelijana ja ohjaaja harjoitusten tuntijana." Näiden roolien avulla opettaja osaa ohjata oppilasta kehittämään itseään jatkuvasti sekä näyttämään oppilaalle mitä taitoja hän tarvitsee, jotta saavuttaa oman opiskelusuunnitelmansa tavoitteet. Opettajan tehtävänä on myös säädellä omilla tunteillaan sitä, mitä oppilas tuntee. Opettaja omalla läsnäolollaan ja tunnesäätelytaidoillaan voi helpottaa oppilaan tunnekuormaa ja auttaa käsittelemään vaikeitakin tunteita (Isokorpi, 2004, s. 13, 74-77, 130).

Kokkosen (2010, s. 107-108) mukaan opettajan tunteiden säätelyn taidot helpottavat oppilaiden opettamista. Opettaja on luonut omilla taidoillaan hyvän ilmapiirin luokkaan ja oppilaiden välille, mikä on hyvän oppimisen perusta. Opettaja näyttää omalla esimerkillään olemalla avoin omista tunteistaan oppilaille, kuinka säädellä tunteitaan ja keskustella niistä luontevasti. Esimerkillä opettaja voi näyttää myös miten sietää ja säädellä ikäviä tunteita ja että näyttämällä myönteisiä tunteita seuraa miellyttäviä seuraamuksia. Oppilaat näkevät opettajan käytöksestä myös sen, mikä on arvostettavaa ja tärkeää. Esimerkiksi miten opettaja puuttuu tai ei puutu tiettyihin tilanteisiin kertoo oppilaille paljon (Kokkonen, 2010, s. 107-108).

Day ja Qingin (2011, s. 18-19) mukaan opettajien tunne-elämästä on kolme eri aihe-alueita. Opettajan näkyvä käytös voi piilottaa heidän todelliset tunteensa. Opettajien emotionaalisella sisällöllä koulussa ja luokkahuoneessa voi olla lyhyitä ja pitkiä seurauksia siihen, miten he näkevät itsensä sekä toiset ihmiset ja miten he käyttäytyvät. Opettajat, niin kuin muutkin ihmiset, haluavat kokea mieluummin mielihyvää kuin kipua jatkuvassa prosessissa löytää tasapaino jatkuvasti muuttuvissa konteksteissa ja skenaarioissa toisin kuin yrittämällä ylläpitää tasapainon kiintopistettä. Jos opettajan hyvinvointi työelämässä on heikentymässä on todennäköistä, että heidän kykynsä havaita työssä ensisijaisia ja sosiaalisia tunteita huononee. Päinvastoin, kun opettajat pystyvät

hallitsemaan kolmea eri aihealuetta tunne-elämässään he pystyvät myös saavuttamaan tuntemuksen yksilökohtaisesta ja sosiaalisesta hyvinvoinnista (Day & Qing, 2011, s. 18-19).

Jantunen ja Haapaniemi (2013, s. 138-140) puhuvat empaattisuudesta ja heidän mukaansa opettajan työssä tärkeintä on oppilaista välittäminen. Empaattisuudessa ja välittämisessä on kyse toisen asemaan asettumisesta, eli mielikuvituksesta. Ei kuitenkaan tule unohtaa toisen ihmisen toiseutta, mutta tämän avulla voidaan ymmärtää toista ihmistä ja hänen näkökulmaansa. Opettajalle tämä taito ja mielikuvitus ovat tärkeitä ja hänen tulisi kehittää näitä molempia esimerkiksi taiteen kautta. Empaattisuus kuuluu myös tunteiden alueelle ja opettajan tulisi vaalia omaa sydäntään, jotta hänen mielikuvituksensa voisi kehittyä. Yksi keino sydämen vaalimiseen on kulttuurin harrastaminen (Jantunen & Haapaniemi, 2013, s. 138-140).

Webster-Strattonin (2011, s. 45) mukaan luokassa tulee helposti vastaan hankalia tilanteita, esimerkiksi oppilaat häiriköivät tuntia, joissa opettaja reagoi vaistomaisesti suoraan tunteella, kuten turhautumisella. Kuitenkin opettajan tulisi pohtia, mistä häiriköivä käytös johtuu ja tehdä ennakoivia toimenpiteitä, jolloin tällaisia tilanteita ei syntyisi (Webster-Stratton, 2011, s. 45.) Koulussa on myös tärkeää opettaa lapsille tunne- ja vuorovaikutustaitoja, siksi koska ne tukevat ja edistävät oppimista. Suomessa löytyy tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisohjelmia lapsille ja nuorille, kuten esimerkiksi Nuisku eli Nuorten ihmissuhdetaitojen kurssi (Talvio & Klemola, 2017, s. 142-143).

Lähteet

- Biesta, G. (2004). "Mind the gap!" Communication and the education relation. Teoksessa Bingham, C. & Sidorkin, A. (toim.) No education without relation.
- Day, C. & Qing, G. (2011). Teacher emotions: Well being and effectiveness. Teoksessa Schutz, P. & Zembylas, M. (toim.) Advances in teacher emotion research. The Impact on teacher's lives.
- Dunderfelt, T. (2010). Ilon psykologia. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. Teoksessa Dalgleish, T. & Power, M. (toim.) Handbook of cognition and emotion.
- Frijda, N. (2007). The Laws of emotion.
- Gordon, T. (1979). Viisas opettaja. Helsinki.
- Heckhausen, H. & Heckhausen, J. (2008). Motivation and action. Cambridge.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2008). Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.
- Ikonen, M. (2006). Lasten vuorovaikutus ja leikki yhteisöllisyyden rakentajana. Teoksessa Karila, K., Alasuutari, M., Hännikäinen, M., Nummenmaa, A-P. & Rasku-Puttonen, H. (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Vastapaino.
- Isokorpi, T. (2004). Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. PS-kustannus.
- Jalovaara, E. (2005). Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus Oy.
- Jantunen, T. & Haapaniemi, R. (2013). Iloa kouluun. Avaimia kouluviihtyvyyteen. PS-kustannus. Juva.
- Kauppila, R. (2006). Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Juva.
- Kokkonen, M. (2010). Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet - Opi tunteiden säätelyn taito. PS-kustannus.
- Kumpulainen, K. & Wray, D. (2002). Classroom interaction and social learning. London and New York.
- Kuusela, M. & Lintunen, T. (2010). Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen ja tuki koulussa. Teoksessa Joronen, K. & Koski, A. (toim.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluyhteisössä. Tampere.
- Muhonen, H., Vasalampi, K., Poikkeus, A-M., Rasku-Puttonen, H. & Lerkkanen, M-K. (2016). Lämmin opettaja-oppilassuhde edistää kouluun sitoutumista. Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja, 47, s. 112-124. Haettu (14.02.2018)

osoitteesta <http://elektra.helsinki.fi.pc124152.oulu.fi:8080/se/k/0022-927-x/47/2/lamminop.pdf>.

Myllyviita, K. (2016). Tunne tunteesi. Helsinki.

Ochsner, K. & Gross, J. (2014). The Neural bases of emotion and emotion regulation: A Valuation perspective. Teoksessa Gross, J. (toim.) Handbook of emotion regulation.

Pekrun, R., Frenzel, A., Goetz, T. & Perry, R. (2007). The Control-value theory of achievement emotions: An Integrative approach to emotions in education. Teoksessa Schutz, P. & Pekrun, P. (toim.) Emotion in education. Haettu (23.03.2018) osoitteesta <http://web.b.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzE5MzU5NI9fQU41?sid=9d1195c2-6586-4915-bc39-3d1703daf352@pdc-v-sessmgr01&vid=0&format=EB&rid=1>.

Rasku-Puttonen, H. (2006). Oppijoiden yhteisö, osallisuus ja kasvattajan merkitys. Teoksessa Karila, K., Alasuutari, M., Hännikäinen, M., Nummenmaa, A-R. & Rasku-Puttonen, H. (toim.) Kasvatusvuorovaikutus. Vastapaino.

Roseman, I. & Smith, C. (2001). Appraisal theory - Overview, assumptions, varieties, controversies. Teoksessa Scherer, K., Schorr, A. & Johnstone, T. (toim.) Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research. Haettu (12.01.2018). osoitteesta <http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzI3MTc0N19fQU41?sid=19e8e8eb-af98-4160-b7d9-c77e95c7cb27@sessionmgr4008&vid=0&format=EB&rid=1>.

Schutz, P., Aultman, L. & Williams-Johnson, M. (2011). Educational psychology perspectives on teacher's emotions. Teoksessa Schutz, P. & Zembylas, M. (toim.) Advances in teacher emotion research. The Impact on teacher's lives.

Talvio, M. & Klemola, U. (2017). Toimiva vuorovaikutus. PS-kustannus. Jyväskylä.

Thayer-Bacon, B. (2004). Personal and social relations in education. Teoksessa Bingham, C. & Sidorkin, A. (toim.) No education without relation.

Webster-Stratton, C. (2011). Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Espoo.

Weiner, B. (2007). Examining emotional diversity in the classroom: An Attribution theorist considers the moral emotions. Teoksessa Schutz, P. & Pekrun, P. (toim.) Emotion in education. Haettu (23.03.2018) osoitteesta <http://web.a.ebscohost.com.pc124152.oulu.fi:8080/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzE5MzU5NI9fQU41?sid=08b4ecad-ad55-4f7c-88c6-1384cd773fa2@sessionmgr4009&vid=0&format=EB&rid=1>.