

**This is an electronic reprint of the original article.  
This reprint *may differ* from the original in pagination and typographic detail.**

**Author(s):** Klemola, Ulla; Mäkinen, Tommi

**Title:** Tunne- ja vuorovaikutustaitoja oppii harjoittelemalla : Pedagogisia poimintoja opettajalle

**Year:** 2014

**Version:**

**Please cite the original version:**

Klemola, U., & Mäkinen, T. (2014). Tunne- ja vuorovaikutustaitoja oppii harjoittelemalla : Pedagogisia poimintoja opettajalle. *Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja*, 2014(4), 32-34.

All material supplied via JYX is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorised user.

Tunne- ja vuorovaikutustaitoja oppii harjoittelemalla – pedagogisia poimintoja opettajalle

Ulla Klemola ja Tommi Mäkinen

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisella on todettu olevan merkittäviä myönteisiä vaikutuksia oppilaiden oppimiseen, käyttäytymiseen ja ihmissuhteisiin. Tuleva opetussuunnitelma ja koulun muutosvaatimukset haastavat opettajaa opettamaan näitä elämässä olennaisia taitoja osana opetustaan. Ollakseen vaikuttavaa tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen tulisi olla systemaattista, jatkuvaa ja toiminnallisia menetelmiä käyttävää. Myös opettajan oma vuorovaikutuskäyttäytyminen antaa malleja oppilaille.

#### *Elämässä tarvittavia taitoja koululaisille*

"Amerikkalaiset lapset ovat suomalaisia ystävällisempiä ja sosiaalisempia, mutta vain koska opetamme sen heille. Sosiaaliset taidot eivät tule tyhjästä.", sanoo Tim Walker Helsingin Sanomien artikkelissa (28.8.2014). Amerikkalaisen opettajan toteamus on tutkimustiedon valossa totta (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor & Schellinger 2011). Monesti kuitenkin kuulee sanottavan, että sosiaaliset taidot kehittyvät ryhmässä toimiessa. Osin näin onkin, mutta yhtä lailla kuin motoristen taitojen, myös sosiaalisten taitojen kehittyminen vaatii harjoittelua (Kokkonen & Klemola 2013; Segrin & Givertz 2003).

Koulutusasiantuntija Pasi Sahlberg on viime aikoina kirjoittanut ja puhunut suomalaisen koulun muutostarpeista (mm. Image. 3.2.2014). Keskusteluja perusopetuksen tuntijaosta hän on verrannut Titanicin kansituolien järjestelmiseen jäävuoren jo näkyessä. Koko järjestelmää olisi hänen mukaansa syytä tarkastella kriittisesti. Sahlberg on korostanut työelämässä vaadittavien taitojen opiskelua. Näihin taitoihin hän lukee mm. kommunikoinnin ja sosiaalisissa tilanteissa vaadittavat taidot.

Yhteisön jäsenenä kasvaminen onkin perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet - luonnoksessa (OPS 2016) todettu vuosiluokkien 7-9 tehtäväksi. Opetussuunnitelman laaja-alaisen osaamisen tavoitteissa on ilmaistu, että oppilaita ohjataan asettumaan toisen asemaan ja kohtaamaan arvostavasti muita ihmisiä. Kuunteleminen ja asioiden näkeminen toisten silmin on tärkeä oppimistavoite. Niin ikään halutaan rohkaista lapsia ja nuoria ilmaisemaan itseään

monipuolisesti. Itseilmaisun ja kuuntelun taidot kehittävät kykyä dialogiin, joka on olennaista työelämässä. Opetussuunnitelmaluonnoksessa todetaan, että näitä taitoja harjoitellaan jo koulussa. Liikunnan oppiaineessa keskeiset tavoitteet ovat sosiaalinen ja psyykinen toimintakyky, jotka tulee huomioida myös arvioinnissa.

Tällä kirjoituksella haluamme herättää ajatuksia siitä, miten liikunnan- ja terveystiedon opettaja voi edistää oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Tunnetaidot ovat olennaisia tasapainoisen ja tarkoituksenmukaisesti toimivan tunne-elämän kannalta. Vuorovaikutustaidot puolestaan auttavat saavuttamaan myönteisiä sosiaalisia tavoitteita ja parantavat ihmisten välistä yhteiselämää. (Kokkonen 2005.) Tunnetaidoilla tarkoitetaan tässä omien tunteiden tiedostamista ja tunnistamista, niiden selkeää ilmaistamista sekä tunteiden säätelyä (mm. Mayer & Salovey 1997). Vuorovaikutustaitoja ovat selkeän itseilmaisun taidot (ns. minäviestit), kuunteleminen ja ongelmanratkaisutaidot (Gordon 2006). Tunne- ja vuorovaikutustaidot nivoutuvat yksilön moraaliin ja sen kehittymiseen (Kokkonen & Klemola 2013), mikä myös tekee näiden taitojen harjaannuttamisesta merkityksellistä.

Sosioemotionaalaisia taitoja kehittäviä kursseja ja oppikokonaisuuksia on kansainvälisesti toteutettu ja tutkittu paljon. Niistä käytetään nimitystä SEL-ohjelmat (Social and Emotional Learning). SEL-ohjelmien tavoitteena on vahvistaa oppilaiden itseymmärrystä ja itsehallintaa, sosiaalista tietoisuutta ja vuorovaikutustaitoja sekä vastuullista päätöksentekoa. Ohjelmat ovat osoittautuneet hyvin tuloksellisiksi. Oppilaat, jotka ovat saaneet SEL-opetusta, ovat (toisin kuin muut tutkimuksiin osallistuneet oppilaat) merkittävästi kehittyneet omissa tunne- ja vuorovaikutustaidoissaan, asenteissaan, käyttäytymisessään sekä akateemisissa taidoissaan. (Durlak ym. 2011.) Tutkimukset ovat laajasti osoittaneet, että oppilaiden sosioemotionaalisten taitojen hallinta on yhteydessä parempaan hyvinvointiin ja koulumenestykseen (mm. Guerra & Bradshaw 2008). Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen siis kannattaa!

### *Miten opettaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja?*

Oppiaineensa sisällä liikunnanopettaja voi tehdä paljonkin tukeakseen oppilaidensa tunteisiin ja vuorovaikutukseen liittyvien taitojen kehittymistä. Yksi mahdollisuus on toteuttaa liikunnanopetusta ns. *opetusmallin avulla*, joka on kokonaisvaltainen lähestymistapa liikunnanopetukseen. Erityisesti professori Don Hellisonin (2003) kehittämä vastuuntuntoisuuden malli tarjoaa opettajalle oivan välineen kasvattaa oppilaidensa henkilökohtaista ja sosiaalista

vastuuntuntoa. Soisimme tämän opetusmallin leviävän laajemminkin liikunnanopetukseen suomalaisissa kouluissa.

Malli koostuu viidestä vastuuntuntoisuuden tasosta, jotka ovat kunnioitus, osallistuminen, omatoimisuus, välittäminen ja vastuuntuntoisuus siten, että oppilas kykenee siirtämään liikuntatunneilla oppimaansa muuhun arkielämäänsä. Vastuuntuntoisuuden mallin myötä oppilaat harjaantuvat keskustelu- ja kuuntelutaidoissa ja itsenäisessä päätöksenteossa. (Rantala & Heikinaro-Johansson 2007; Romar 2013.) Liikuntatuntien kiihkeissä pelitilanteissa saattavat tunteet välillä kuohua ja vastuullisuus joutua koetukselle. Nämä tilanteet ovat oivallisia paikkoja harjoitella myös tunnetaitoja

Toinen mahdollisuus opettajalle on hyödyntää opetuksessaan *valmiita sosioemotionaalisia taitoja kehittäviä ohjelmia*, joita Suomessa on tarjolla useita. Näitä ovat mm. Thomas Gordonin Toimivat ihmissuhteet - koulutusohjelmaan kuuluva nuorten ihmissuhdetaitojen kurssi Nuisku yläkoululaisille ja toiselle asteelle sekä ryhmätaitoja kehittävä Äxäri-kurssi (Nuorten keskus,). Muita suositeltavia ohjelmia ovat eri kouluasteille suunnatut Lions Quest-ohjelmat (LionsQuest), alakouluikäisten Askeleittain-ohjelma (Askeleittain) ja ART-ohjelma (Suomen ART) . Ohjelmien toteutus edellyttää opettajalta osallistumista erilliseen ohjaajakoulutukseen, mikä tuo sekä varmuutta ohjaukseen että vahvistaa opettajan omia tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetusta suunnitellessaan liikunnan- ja terveystiedonopettajan kannattaa huomioida erityisesti muutama asia. Tutkijat ovat laajasti yhtä mieltä siitä, että sosioemotionaalisia taitoja kehittävät ohjelmat onnistuvat tavoitteissaan, jos ne noudattavat *neljää periaatetta*: 1) opetus ja harjoittelu etenevät jaksoittain askel askeleelta, 2) opetusmenetelmät ovat aktivoivia ja toiminnallisia, 3) taitojen kehittymiselle annetaan riittävästi aikaa ja 4) oppimisella on selkeät, yksilöidyt tavoitteet (Durlak ym. 2011).

Systemaattisuuden, jatkuvuuden ja aktivoivien menetelmien lisäksi opettajan on syytä kiinnittää erityistä huomiota *turvallisen ilmapiirin* synnyttämiseen ryhmässä. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimisessa ollaan lähellä nuoren persoonaa koskevia kysymyksiä. Opettajalta vaaditaan erityistä herkkyyttä huomioida sekä yksilöitä että ryhmää ja työskentelyssä herääviä tunteita. Fyysisesti ja psyykkisesti turvallisessa ilmapiirissä oppilaan ei tarvitse käyttää energiaa itsensä suojelemiseen, vaan hän uskaltaa jakaa tunteitaan ja kokemuksiaan, mikä edelleen vahvistaa ryhmän turvallisuutta (Pöytäniemi 2000). Turvallisuudentunteen luomiseen

tarvitaan aikaa ja satsausta. Liikunnanopettajan on luontevaa käyttää opetuksessaan erilaisia toiminnallisia, tutustumista ja turvallisuutta lisääviä tehtäviä – salissa ja ulkoliikuntapaikoissa on tilaa luovillekin kokeiluille. Vinkkejä hyvistä harjoitteista ryhmän turvallisuuden ja yhteisöllisyyden lisäämiseksi löytyy mm. kirjallisuudesta (esim. Aalto 2004; Haapaniemi & Raina 2014) ja eri aineiden kollegoilta niin livenä kuin sosiaalisen median kautta (mm. Jotain todella uutta liikunnanopetuksessa –Facebook-ryhmä).

Heitämmekin haasteen liikunnanopettajille kehittää ja soveltaa edellä kuvaamiemme tai vastaavien ohjelmien sisältöjä liikuntatunneilla niin, että tulevan opetussuunnitelman kaikki kolme sisältöaluetta, fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen toimintakyky tulevat systemaattisesti katettua opetuksessa. Odotamme kiinnostuneina kokemuksianne!

### *Opettaja vastaa omien taitojensa kehittymisestä*

“Oppilaat ovat opettajansa peili”, kirjoitti eräs aineenopettajaopiskelija omaa kasvatusajattelua kuvatessaan. Opettaja on tunne- ja vuorovaikutuskäyttäytymisessään aina malli, halusi hän sitä tai ei. Opettajan toimintaa seuratessaan oppilas saa malleja omiin ihmissuhteisiinsa ja tulevaisuudessa työelämän tarpeisiin. (Kokkonen & Klemola 2013.) Tunne- ja vuorovaikutustaitojen käytön perustana ovat opettajan arvot ja asenteet – halu kohdata ja välittää kantaa jo pitkälle.

Toisten huomioiminen, kuunteleminen, kunnioittava kohtaaminen ja kyky toimia ristiriitatilanteissa joutuvat koulun arjessa koetukselle tämän tästä – ei ole aina helppoa toimia esimerkillisesti ja rakentavasti. Opettajan on kuitenkin syytä ottaa tosissaan omien tunne- ja vuorovaikutustaitojensa kehittäminen. Uusi opetussuunnitelma haastaa opettajaa tarkastelemaan kriittisesti oman opetuksensa perusteita ja tapaansa olla vuorovaikutuksessa lasten ja nuorten kanssa: maltanko itse kuunnella ja antaa lapselle tilaa puhua, miten ilmaisen ja säätelen omia tunteitani, miten onnistun ongelmatilanteiden käsittelyssä, jaksanko arvostaa oppilaitani?

Jokainen liikunnan ja terveystiedon opettaja tietää, että ensiaputaidot vaativat säännöllistä harjoittelua ja kouluttautumista, jotta osaa tilanteen niin vaatiessa toimia oikein ja tehokkaasti. Myös tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppiminen ja ylläpitäminen vaatii tietoista harjoittelua. Mahdollisuuksia kouluttautua on tarjolla (mm. Nuorten keskus, NVC in Finland)– itsen ja toisen

kohtaamisesta voi oppia jatkuvasti jotakin uutta ja valmiiksi ei taida tulla koskaan. Onneksi taitoja saa koulussa myös harjoitella, niin opettajat kuin oppilaatkin.

Jatkuvan harjoittelun lisäksi opettajan mallina toimimista helpottaa omasta hyvinvoinnista huolehtiminen. Kun voi hyvin, on helpompi nähdä myönteisiä asioita ympärillään ja antaa niistä palautetta oppilaille ja kollegoille. Hyvinvoivana on helpompi olla läsnä. Oppilaiden lisäksi kollegat voivat olla tärkeä hyvinvoinnin lähde opettajalle. Avoin vuorovaikutus ja mahdollisuus tuulettaa tunteitaan turvallisesti tukevat hyvinvointia myös opettajien kesken.

### *Lopuksi*

Uusi opetussuunnitelma tulee tarjoamaan hienoja mahdollisuuksia tukea lasten, nuorten ja aikuisten tunne- ja vuorovaikutustaitoja niin koulua kuin elämääkin varten. Tarttumalla opetussuunnitelman tarjoamiin haasteisiin voimme tehdä muutakin kuin ”siirrellä kansituoleja”. Tunne- ja vuorovaikutusosaamisella on väliä!

”Jos on sosiaalinen henkilö, ei tarkoita automaattisesti että on hyvä sosiaalisilta taidoilta.”

”Tunnesanojen runsaampi käyttö auttaa toista ymmärtämään minua ja niitä pitää käyttää, koska toinen ei ole ajatustenlukija.”

”Opin ettei aina tarvii sanoa et ”ihän jees” kaikkeen, vaan voin oikeasti kertoa mun tunteista jos joku kysyy. Tajusin myöskin että tunteita on tosi paljon!”

”On parempi antaa toisen kertoa ongelmansa ja kysyä apua, kuin keskeyttää koko ajan neuvomalla häntä. Vaikka olisi hidaskin puhuja, pitää jaksaa kuunnella.”

(Lukiolaisten ajatuksia oppimistaan tunne- ja vuorovaikutustaidoista keväällä 2012)

### *Lähteet*

Aalto, M. 2004. Ryppäästä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation.

Askeleittain. <http://www.psykologienkustannus.fi/askeleittain/> Viitattu 10.11. 2014.

Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R. & Schellinger, K. 2011. The impact on enhancing students’ social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development* 82 (1), 405–432.

Gordon, T. 2006. Toimiva koulu. Jyväskylä: Gummerrus.

Guerra, N.G. & Bradshaw, C.P. 2008. Linking the prevention of problem behaviors and positive youth development: Core competencies for positive youth development and risk prevention. *New directions for child and adolescent development*, 122, 1–17.

Hellison, D. 2003. *Teaching responsibility through physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Haapaniemi, R. & Raina, L. 2014. *Rakenna oppiva ryhmä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Helsingin Sanomat. Opettaja perui välitunnit ja joutui katumaan.

<http://www.hs.fi/elama/a1409115998236> . Viitattu 28.8.2014.

Image. Näin koulu ei kehity. Osoitteessa: <http://www.image.fi/image-lehti/nain-koulu-ei-kehity> . Viitattu 3.2.2014.

Kokkonen, M. 2005. Sosioemotionaaliset taidot opettajan pääomana. Teoksessa: L. Kannas & H. Tyrväinen (toim.) *Virikkeitä terveystiedon opetukseen*. Terveyden edistämiskeskuksen julkaisuja 3. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 67–77.

Kokkonen, M. & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Luikkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 204–235.

Lions Quest. [http://www.lions.fi/toiminta/lions\\_quest\\_-\\_elamisentaitoja/](http://www.lions.fi/toiminta/lions_quest_-_elamisentaitoja/) . Viitattu 10.11.2014.

Mayer, J. D. & Salovey, P. 1997. What is emotional intelligence? Teoksessa P. Salovey & D. J. Sluyter (toim.). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. London: Blackwell Publishing, 3–31.

Nuorten keskus. <http://www.nuortenkeskus.fi/>. Viitattu 9.11.2014.

NVC in Finland. <http://www.nvcfinland.fi/> Viitattu 14.11.2014.

OPS 2016. Perusteluonnokset. <http://www.opf.fi/ops2016/perusteluonnokset> Vitattu 10.11.2014.

Pöytäniemi, K. 2000. Sisäisistä turvallisuustekijöistä keskusteluryhmässä. *Ryhmätö* 29 (3), 24–29.

Rantala, T. & Heikinaro-Johansson, P. 2007. Hellisonin vastuuntuntoisuuden malli osana seitsemännen luokan poikien liikuntatunteja. *Liikunta & tiede* 44 (1), 36–44.

Romar, Jan-Erik. 2013. Lärarstuderandes erfarenheter av enmodellbaserad undervisning i gymnastik under lärarutbildningens praktikperioder. *Didaktisk Tidskrift* 23, (1), 429–450.

Segrin, C. & Givertz, M. 2003. *Methods of social skills training and development*. Teoksessa: J. Greene & B. Burlison (toim.) *Social and Communication Skills*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 135–176.

Suomen ART ry. <http://www.suomenart.com/>. Viitattu 14.11.2014.

