

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Mäkinen, Tommi; Karppinen, Artturi

Title: Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimisen edistäminen kouluissa

Year: 2019

Version: Accepted version (Final draft)

Copyright: © Kirjoittajat & Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry., 2019.

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Mäkinen, T., & Karppinen, A. (2019). Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimisen edistäminen kouluissa. Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 2019(2), 11-14.

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimisen edistäminen kouluissa

Mäkinen Tommi & Karppinen Artturi

Muutama vuosi sitten kirjoitimme Liito-lehteen artikkelin (Klemola & Mäkinen 2014) tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisesta. Artikkeleihin voi tutustua netissä. Tämä kirjoitus jatkaa ajatuksia siitä, mitä tunne- ja vuorovaikutustaitojen systemaattinen edistäminen koulussa voisi käytännössä tarkoittaa. Tarkoituksena on myös ruokkia innostusta tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimisen edistämiseen osana koulun jokapäiväistä arkea sekä tuoda näkyväksi kehitystyötä, jota kunnissa ja kouluilla on tehty.

Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat yksi tulevaisuuden työelämätaitojen kulmakivistä. Laaja tutkijoiden joukko on pyrkinyt määrittelemään tulevaisuuden työelämätaitoja, joista puhutaan myös 2000-luvun taitoina. Näissä erilaiset yhteistyöhön liittyvät taidot ovat keskeisessä osassa. (mm. Binkley ym. 2012.) Maailman talousfoorumin raportissa (World Economic Forum 2018) nostetaan nousevina työelämätaitoina tunneäly- ja yhteistyötaidot. Vakuutusyhtiö Ilmarisen tekemä selvitys (Atsar 2017) menee vieläkin pidemmälle. Heidän tekemänsä laajan kyselyn perusteella suurin osa tulevaisuudessa tarvittavista taidoista keskittyy tunne- ja vuorovaikutustaitojen ympärille.

Eräissä meta-analyyseissä tutkittiin korkeakouluopiskelijoiden menestystekijöitä opinnoissa ja erilaiset tunteiden itsesäätelyyn liittyvät taidot olivat keskeisimmässä osassa opintomenestyksen kannalta (Richardson ym. 2013). Tunne- ja vuorovaikutustaitojen yhteys myös hyvinvointiin, terveyteen, itsetuntoon ja oppimiseen on suuri. Koulumaailman interventioista tehdyn laajan meta-analyysin mukaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen oli vahvassa yhteydessä oppilaiden hyvinvointiin (Taylor ym. 2017).

Kun tässä kirjoituksessa puhumme tunne- ja vuorovaikutustaidoista, viittaamme niin kutsuttuihin SEL-taitoihin (Social and Emotional Learning). Tämä määritelmä sisältää ihmisen itsetuntemuksen ja -ymmärryksen, itsesäätelytaidot, sosiaalisen tietoisuuden ja vuorovaikutustaidot sekä kyvyn tehdä vastuullisia päätöksiä. SEL-taitoihin pohjautuvat ohjelmat ovat osoittautuneet hyvin tuloksellisiksi. (mm. Durlak 2011.)

Tempuista kohti systemaattisempaa tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimista

Useissa kunnissa ja kaupungeissa ollaan lähdetty kehittämään malleja ja toteutustapoja, joilla edistetään tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimista systemaattisemmin mm. koulujen toimintakulttuuria muuttamalla. Ylöjärven kaupunki on jopa luonut tunne- ja

vuorovaikutustaitojen opetussuunnitelman (Ylöjärven kaupunki). Lappeenrannan kaupungissa ainakin osassa alakouluista opetetaan kaikille oppilaille tunti viikossa tunne- ja vuorovaikutustaitoja osana kolmiportaisen tuen yleistä tukea. Lisäksi Lappeenrannassa on kehitetty opettajien osaamista ratkaisukeskeisessä valmentamisessa (Laasonen ym. 2014). Laukaan kunnassa kaikille kuudesluokkalaisille pyritään tarjoamaan 12 tunnin ihmissuhdetaitokurssi K12, jonka ohjaajiksi on vuosien varrella koulutettu opettajia, koulukuraattoreita ja -psykologeja, nuoriso-ohjaajia sekä kirkon työntekijöitä.

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen ei kuitenkaan tarvitse olla pelkästään opetussisältöä tai uuden oppiaineen rakentamista. Akaan kaupungissa usean eri koulun tiimit ovat lähteneet kehittämään koulujen toimintakulttuuria VETO-hankkeen (vuorovaikutus-, empatia- ja tunnetaitojen oppiminen) puitteissa. Ensi lukuvuoden aikana kouluissa tullaan toteuttamaan ja kokeilemaan näihin teemoihin liittyen muun muassa monialaisia oppimiskokonaisuuksia, osallistavia vanhempainiltoja, henkilökunnan koulutusta sekä erilaisten kummioppilasrakenteiden uudelleen kehitystä.

Monissa oppilaitoksissa on ollut halua lähteä rakentamaan rakenteita tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseksi, ja uskommekin, että erilaisia toteutusmalleja syntyy lisää tulevina vuosina eri puolilla Suomea. Mahdollisuuksia on todella paljon muutenkin kuin oppiaineiden sisällä, joten jäämme odottelemaan, mitä tällä saralla tapahtuu tulevien vuosien aikana.

Mistä lähteä liikkeelle?

Materiaalia, tukea ja koulutusta tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamiseen on olemassa paljon. Monet opettajat ovat kuitenkin todenneet, että haasteena on rakentaa tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksesta kokonaisuus, jossa säilyisi punainen lanka. Johdonmukaista ja konkreettista materiaalia sekä tukea niiden käyttämiseen oppitunneilla tarjoavat erilaiset tunne- ja vuorovaikutustaitoihin keskittyvät ohjaajakoulutusohjelmat (ks. Klemola & Mäkinen 2014).

Tämän kirjoituksen lukijoilla on kuitenkin ilman koulutustakin valtavasti osaamista oppilaiden ihmissuhdetaitojen tukemiseen. Usein pulmana on se, ettei tiedetä mistä lähteä liikkeelle. Seuraavassa olemme listanneet joitakin teemoja sekä konkreettisia vinkkejä, joilla tunne- ja vuorovaikutustaitoja voi lähteä harjoittelemaan oppilaiden kanssa. Vinkeistä voi poimia itseään puhuttelevimmat sekä kehittää niitä eteenpäin oman tarpeen ja osaamisen mukaisesti. Teemoja

olisi löytynyt vielä valtavasti lisää, kuten itsetuntemus, itsetunto, kaveritaidot ja ryhmässä olemisen taidot.

Haluamme vielä korostaa, että oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisessa merkityksellisintä on opettajan oma toiminta. Parhaiten vuorovaikutustaitoja pystyy opettamaan arjen vuorovaikutustilanteissa kuuntelemalla, sanoittamalla omia ja oppilaan tunteita, ja esimerkiksi toimimalla riitatilanteissa ratkaisijan ja tuomarin roolin sijaan välittäjänä ja sovittelijana. Oppilaan autonomiaa, yhteenkuuluvuutta ja pystyvyyden tunnetta tukevalla vuorovaikutuksella voi olla myös merkittävää vaikutusta oppilaan motivaation tukemiselle (mm. Reeve & Halusic 2009).

Tunnetaitojen keskiössä on tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

Tunnetaidoilla tarkoitetaan yksinkertaistettuna kykyä tunnistaa ja nimetä omia ja toisten tunteita sekä kykyä säädellä niitä (mm. Kokkonen 2017). Keskitymme alla olevissa harjoitus-esimerkeissä ennen kaikkea tunteiden nimeämiseen, sillä riittävän tunnesanavaraston turvin on helpompaa oppia erottamaan tunteita toisistaan sekä oppia niiden merkityksestä ja säätelystä (ks. Goleman 1997; Kanninen & Sigfrids 2012). Laaja tunnesanavarasto helpottaa myös selkeää itseilmaisua ja kuuntelua.

Kaikki tavat, joilla tunnesanoja käytetään, auttavat oppimista, aivan kuten missä tahansa kielen opettelussa. Kuvitettuja tunnesanalistoja ja -julisteita voi sijoittaa näkyville esimerkiksi luokan seinille, jolloin ne ovat aktiivisesti hyödynnettävissä missä tahansa tilanteessa. Myös opettajaopiskelijoilla tunnesanalistat auttavat käyttämään laajempaa tunnesanavarastoa. Tunnesanoja voi leikata myös lapuille, jolloin niitä voi hyödyntää esimerkiksi itsearvioinnissa oppitunnin päätyttyä tai käymällä kauppaan päivän aikana koetuista tunteista. Tunnesanoja voi harjoitella tekemällä tietystä tunteesta kirjoitelman, maalauksen, näytelmän tai minkä tahansa luovan teoksen. Samalla voidaan pohtia, millaisissa tilanteissa tunne esiintyy, millä voimakkuudella ja mitä muita tunteita siihen saattaa liittyä. "Näytelmäaliaksessa" oppilas esittää tilannetta, jossa hänellä on kortista noussut tunne. Muut yrittävät tunnistaa tunteen. Tunteet näkyvät myös kehossamme, ja tätä voi havainnollistaa kehokartalla, johon väritetään ne kohdat, joissa kukin tunne tuntuu.

Sinäpuheesta kohti minäpuhetta

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

Kuten eräs opettajaopiskelija kirjoitti kurssitehtävässään, usein voi tuntua luontevammalta piilottaa omat tunteensa, tarpeensa ja toiveensa erilaisten sinä- ja passiivimuotojen taakse. Jotta toiset ihmiset ymmärtäisivät meitä mahdollisimman hyvin, usein tehokkaampaa, selkeämpää ja yhteyttä rakentavampaa on puhua omasta puolesta, minäpuheella. Tätä voi harjoitella eri tavoin niin ihmisten välillä kuin erilaisilla kirjoitustehtävilläkin.

Oppilaat voi jakaa sisä- ja ulkopiiriin ja antaa vuorotellen sisä- ja ulkopiirissä olevien vastakkaisten pariin kertoa annetusta aiheesta minäviesti. Aikaa minäviestille voi antaa esimerkiksi kaksi minuuttia, jonka jälkeen osat vaihtuvat. Kun molemmat ovat kertoneet toisilleen ajatuksensa, liikutaan piirissä ja vaihdetaan pareja. Aiheiden on tärkeä ohjata ajattelemaan nimenomaan omia käsityksiä ja kokemuksia, esimerkiksi “minusta ystävydessä tärkeää on...” tai “paras asia minussa/perheessäni/asuinpaikassani on...”. Samankaltaisen harjoituksen voi tehdä myös kirjoittamalla lauseenalkuja lapuille tai korteille, joita oppilaat vuorotellen ottavat ja täydentävät. Minäviestien käyttöä tulisi opetella myös argumentointia harjoittellessa, pyrkimällä kääntämään “kaikkihan sen tietää” ja “ei kai kukaan ajattele” -malliset ilmaukset “minua mietityttää se, että” tai “olen kuullut, että” -alkuisiksi.

Miksi meillä on kaksi korvaa ja vain yksi suu – kuuntelusta

Jokaisella ihmisellä on tarve tulla kuulluksi, ja siksi useimmiten olisi tärkeää muistaa kuunnella enemmän kuin puhua. Kuuntelemisen tarkoituksena tulisi olla ymmärryksen lisääntyminen, ei oman vastauksen valmisteleminen. Kuuntelemalla voimme osoittaa toisillemme myös läsnäoloa, hyväksyntää ja empatiaa. (Gordon 2006.) Sillä, miten kuuntelemme, on ratkaiseva vaikutus onnistumiselle lähes missä tahansa vuorovaikutustilanteessa (Välikoski 2015). Kuten muutkin tunne- ja vuorovaikutustaidot, myös kuunteleminen on taito, jota jokainen voi harjoitella ja oppia.

Kuuntelemisen taitoja voidaan lähestyä oppilaita motivoivasti esimerkiksi musiikin ja laulujen sanojen avulla. Kappaleita ja niiden sanoituksia kuunnellessa voidaan keskittyä ensin

kuuntelemaan sanatarkasti, sitten tiivistäen sanoitusten ydinviesti ja lopuksi kuunnellen sävelten ja sanojen sisältämiä tunteita ja tarpeita. Kuuntelemisen taitojen tärkeyttä voi havainnollistaa myös pariharjoituksella, jossa toinen toimii kuuntelijana ja toinen kertojana. Kertoja voi kertoa esimerkiksi menneestä viikonlopustaan, tai muusta aiheesta, josta on melko helppo keksiä puhuttavaa. Kuuntelijat ovat kasvot taululle päin, ja heille annetaan erilaisia kuuntelemisen tapaan liittyviä tehtäviä, kuten “räplää kännykkää”, “sano jatkuvasti joo” tai “keskeytä parisi puhe omalla tarinallasi”. Harjoituksen jälkeen voidaan keskustella siitä, miltä kuuntelijan toiminta tuntui puhujasta ja voidaan yhdessä luoda muistilista hyvälle kuuntelijalle.

Kun näen hyvän itsessäni, näen hyvän myös muissa

"Teille on tuttua, miten me kaikki puhkeamme kukkaan sellaisen ihmisen lähellä, joka näkee meissä olevan hyvän ja osaa houkutella esiin parhaan meistä. Ja tiedämme, miten me kaikki kuihdumme sellaisen ihmisen lähellä, joka koko ajan löytää meistä vikoja." kerrotaan Desmond Tutun todenneen. Positiivinen pedagogiikka (mm. Leskisenoja 2016) on korostanut viime aikoina omien ja muiden vahvuuksien tunnistamista ja tukemista.

Hyvän näkeminen muissa onkin helpompaa, kun ensin löytää itsessään olevan hyvän. Erilaisten vahvuuskorttien avulla voi auttaa oppilaita antamaan itselleen myönteistä huomiota. Toisaalta onnistumisten näkyväksi tekeminen voi olla liikunnanopettajalle kätevä keino auttaa oppilaita miettimään edellistä tuntia. Eräs opettajaopiskelija laittoi oppilaat kirjoittamaan joka tunnin jälkeen jonkun onnistumisen seinälle ja tunti tunnilta tehtävä muuttui helpommaksi.

Myönteisen palautteen edistämiseen on lukuisia eri tapoja ja näemme merkityksellisenä sen, että opettaja on tukemassa oppilaiden kykyä havaita hyvää itsessään. Myönteisen palautteenantamisen lisäksi oppilaat harjoittelevat samalla kiittolisuustaitoja (ks. Wood ym. 2010).

Myönteisen palautteen antamista voidaan harjoitella monilla tavoilla ohjaamalla oppilaita antamaan palautetta toisilleen tai läheisilleen. Erään uintitunnin aikana sairauden takia sivussa ollut oppilas oli saanut tehtäväkseen havainnoida myönteisiä asioita oppitunnilla. Vaikuttavimpia hetkiä oli ollut, kun oppilas oli antanut ryhmälle palautetta ja valinnut tunnin tsempparin ja kannustajan. Alakouluissa on käytetty lisäksi kehuuoleja, joihin istuville kaikki ovat antaneet myönteistä palautetta. Eräs opettaja on myös kokeillut päättää tunteja siihen, että on voinut nostaa omaa tai toisen onnistumista esiin ääneen sanomalla. Kerta kerran jälkeen

palautteen määrä alkoi lisääntyä, kun oppilaat oppivat näkemään, mihin asioihin kiinnittää huomiota.

Auttamistaidot – ihmisen perustarve(ko)?

Liikunnan opetussuunnitelman yksi pohjateorioista on itsemääräämisteoria, joka lähtee ihmisten psykologisista perustarpeista (autonomia, pystyvyys ja yhteenkuuluvuus) ja niiden yhteydestä koettuun sisäiseen motivaatioon (Ryan & Deci 2000). Suomalainen filosofi Frank Martela (2015) on tutkinut ja nostanut esiin mahdollisen neljännen psykologisen perustarpeen, hyvän tekemisen. Ruotsalainen lääkäri ja kirjailija Stefan Einhorn puhuu saman asian puolesta kirjassaan *Aidosti kiltti* sekä Ted-puheessaan (Tedx-talk Stockholm 2009).

Auttaminen ja auttamishalu voikin olla jopa kokonaisten kurssien aiheena, kuten paikoin on tehty (mm. Kasavuoren koulu). Auttamistoimintaa voi edistää myös luomalla laadukasta kummioppilas- tai tutor-toimintaa sekä tekemällä yhteistyötä päiväkotien tai vanhainkotien kanssa.

Ylöjärven opetussuunnitelmassa todetaan: ”Hyödynnetään koulun lähellä olevia yhteistyötahoja (esim. päiväkodit, alakoulut, vanhainkodit, TET -paikat), jotta oppilaat pääsevät harjoittelemaan oppimiaan taitoja myös koulun ulkopuolella. Yhteistyön avulla pyritään herättelemään oppilaissa myös esimerkiksi kiitollisuuden ja myötätunnon tunteita.” (Ylöjärven tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetussuunnitelma).

Väittelyiden harjoittelusta dialogin opettamiseen

Kouluissa on kauan harjoiteltu väittelyn ja argumentoinnin taitoa, jossa saatetaan palkita paremmin omaa väitettään puolustanut. Väittelyn ohella kannustamme dialogin harjoitteluun. Holm, Poutanen & Ståhle (2018) toteavat: ”Debatissa väittely voidaan voittaa tai hävitä, mutta dialogissa ei ole voittajia tai häviäjiä. Dialogissa ei ylipäätään ole tarkoitus olla oikeassa tai väärässä. Arvojen priorisointi määrittää, millainen päätös lopputuloksen kannalta koetaan parhaaksi. Debatti toimii yleensä arvokeskustelussa huonosti, kun taas dialogiset menetelmät voivat edistää rajat ylittävää tilannetajua, lieventää arvoristiriitoja sekä lisätä ymmärrystä kokonaisuuksista.”

Kysymys siis kuuluukin, miten ohjata oppilaita (ja itseämme) suuntaan, jota filosofian apulaisprofessori Maria Lasonen-Aarnio (Väärämäki 26.1.2019) kuvaa näin:

”Epävarmuudessa eläminen on psykologisesti rasittavaa, mutta tarve olla varma johtaa helposti siihen, että otetaan lähin evidenssi, muodostetaan sen pohjalta mielipide ja pidetään siitä kiinni.” Varmojen mielipiteiden sijaan Lasonen-Aarnion mielestä kannattaisi muodostaa *alustavia käsityksiä*. Sellaisten muuttaminen on tiedon tarkentuessa helpompaa.

Kun dialogia ohjaa luokassa, on hyvä kiinnittää huomiota siihen, miten reagoida oppilaiden erilaisiin mielipiteisiin. Yksi toimiva tapa voi olla tiivistää oppilaan vastaus: ”sanoit, että...” tai ”ymmärsinkö oikein, että tarkoittit...”. Olemme huomanneet, että usein lähemme opettajina perustelemaan itse vasta-argumenttejamme ja omaa näkemystämme oppilaan ajatukseen. Toinen konkreettinen tapa dialogin ruokkimiseen on avoimen ja merkitystä luovien kysymysten esittäminen: ”miten olet päätenyt tuohon ajatukseen?” ”mitä muita ajatuksia tämä herättää?” ”minkälaisia tapoja olisi katsoa asiaa muista näkökulmista?” Ajatusten kirjoittaminen ensin omalle paperilleen ja vasta sitten keskustelun herättäminen voi ruokkia myös ajattelua ja siten dialogia.

Dialogin kautta opitaan sekä itseilmaisua että kuuntelemisen taitoja. Dialogia voi harjoitella esimerkiksi niin, että ryhmä jaetaan kahteen osaan ”samaa mieltä – eri mieltä” -väittämien avulla. Parit muodostuvat siten, että toinen parista on väittämästä eri mieltä ja toinen samaa mieltä. Molemmilla on parin minuutin ”puherauha”, jolloin omat perustelunsa saa kertoa keskeytyksettä. Puherauhaa voi korostaa puhujan hallussa olevilla taikahuulilla tai -mikrofonilla. Perusteluiden jälkeen kuuntelijan roolissa ollut tarkistaa kuulemansa lyhyellä tiivistyksellä puhujan kertomasta. Kun puhuja on hyväksynyt tulleeensa ymmärretyksi, osat vaihtuvat ja puherauha vaihtaa omistajaa.

Loppusanat

Kaikkien edellä mainittujen taitojen oppimisessa tärkeää on huolehtia turvallisesta ryhmästä, jossa voi olla oma itsensä ja jossa uskalletaan kertoa omia ajatuksia ja kokemuksia ääneen (ks. Klemola & Mäkinen 2014). Kuuluisa yliopistokoripallovalmentaja John Wooden (2003) on todennut, kuinka tärkeää on, että ”we” tulee välillä ennen ”me”:tä. Jokainen on erilainen, omine tarpeineen ja kuitenkin on tärkeää myös kiinnittää meidän huomioita siihen, mikä meitä yhdistää ja missä olemme samanlaisia.

Tulevassa lukion opetussuunnitelman perusteiden luonnoksessa (Opetushallitus 2019) puhutaan useissa kohdissa mm. yhteisöllisyydestä, tasavertaisuudesta ja työelämätaidoista. Oppimisesta luonnoksessa puhutaan seuraavasti (Lukion opetussuunnitelman perusteiden

luonnos 2019, 8): Kokemuksemme mukaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen sisältävän mahdollisuuden luoda edellä olevan tekstin kuvaamia oppimiskokemuksia. Monet nuoret ovat näistä teemoista kiinnostuneita, koska he tiedostavat näiden asioiden vaikutuksen heidän arjessaan perheen ja kavereiden kesken.

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppiminen näkyy parhaimmillaan myös kotona. Eräs seitsemäsluokkalainen totesi kotona äidilleen: “käytät aika paljon sinäpuhetta, kannattaisi käyttää vähän useammin minäpuhetta”.

Lähteet

Atsar, K. 2017. Uudistu tai katoa – Mitkä ovat tulevaisuuden tärkeimmät työelämätaidot? Osoitteessa: <https://www.ilmarinen.fi/uutishuone/arkisto/2017/uudistu-tai-katoa/>.

Binkley, M., Erstad, O., Herman, J., Raizen, S., Ripley, M., Miller-Ricci, M., & Rumble, M. 2012. Defining Twenty-First Century Skills. Teoksessa P. Griffin, B. McGaw, & E. Care (toim.). Assessment and Teaching of 21st Century Skills, 17–66. Dordrecht: Springer.

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.

Einhorn, S. The art of being kind. Tedx-talk Stockholm. Osoitteessa: <https://www.youtube.com/watch?v=dWfSvtK-upo>.

Goleman, D. 1997. Tunneäly. Suom. J. Kankaanpää. Helsinki: Otava.

Gordon, T. 2006. Toimiva koulu. Suom. M. Savolainen. Jyväskylä: Gummerus.

Holm, R., Poutanen, P. & Ståhle, P. 2018. Kohti dialogista Suomea: Dialogin hyötyjä päätöksenteolle. Dialogi tietoon perehtyvässä päätöksenteossa -artikkelisarja. Sitra. Osoitteessa: <https://www.sitra.fi/artikkelit/kohti-dialogista-suomea-dialogin-hyotyja-paatöksenteolle/>.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kasavuoren koulu. 2018. Valinnaisainetarjotin 2018-2020. Osoitteessa: http://www.kasavuori.fi/files/81/Kasavuoren_koulun_valinnaisaineet_.pdf.

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 3. uud. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laasonen, K, Routti M., Saukkola, K. & Hänninen, J. 2014. Ratkaisukeskeisen toimintakulttuurin sekä valmennuksen kehittäminen. Tutkimus lukuvuoden 2013-14 toiminnasta. Lappeenrannan kaupungin opetus- ja sivistystoimi.

Leskisenoja, E. 2016. Vuosi koulua, vuosi iloa: PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytänteet kouluiloin edistäjinä. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.

Martela, F. 2015. Valonöörit. Sisäisen motivaation käsikirja. Gummerrus: Jyväskylä.

Reeve, J.M. & Halusic, M. 2009. How K-12 teachers can put self-determination theory principles into practice? *Theory and Research in Education*. 7 (2), 145–154.

Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. 2012. Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353-387. <http://dx.doi.org/10.1037/a0026838>

Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78. <https://dx.doi.org/10.1037/00>

Opetushallitus 2019. Lukion opetussuunnitelman perusteiden luonnos. Osoitteessa: https://beta.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteiden_luonnos_14032019_1.pdf.03-066X.55.1.68

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A. & Weissberg, R. P. 2017. Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child development* 88 (4), 1156–1171.

Välikoski, T-R. 2015. Kuuntelemisen taito. Osoitteessa <https://viestijat.fi/kuuntelemisen-taito/>.

Väärämäki, H. 26.1.2019. Pomo pyysi töihin viisi päivää synnytyksen jälkeen - Filosofi Maria Lasonen-Aarnio meni ja ymmärsi, miksi pomo esitti niin kummallisen kysymyksen. Helsingin sanomat.

Wood, A. M., Froh, J. J. & Geraghty, A. W. 2010. Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review* 30(7), 890–905.

Wooden, J. 2003. *They call me coach*. New York: McGraw-Hill Professional.

World Economic Forum. 2018. The future of jobs report. Osoitteessa: <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2018>.

Ylöjärven kaupunki. 2019. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetussuunnitelma vuosiluokille 1–9. Osoitteessa: <https://docplayer.fi/29596448-Ylojarven-kaupunki-tunne-ja-vuorovaikutustaitojen-opetussuunnitelma-vuosiluokille-1-9.html>.