

FinRAn konferenssi
Turku, 14.-16.8.2016

**Oppilaiden tunne- ja itsesäätelytaitojen
tukeminen Aggression portaat –
opetusohjelman avulla**

16.8.2016

Jaana Hintikka, KT, erityisluokanopettaja



Turun yliopisto
University of Turku

Mitä tunnetaidot ovat?

- **Tunne- ja itsesäätelytaidot ovat osa sosioemotionaalista kompetenssia**
- Tunnetaitoja ovat **tunteiden**;
 - tunnistaminen
 - nimeäminen
 - ilmaiseminen
 - säätely



Miksi tunnetaitoja pitää kehittää?

* **Kun lapsi osaa tunnistaa erilaisia tunneilmaisuja:**

→ väkivaltaisen käyttäytymisen ja päihteiden käytön riski vähenee (Mayer & Cobb, 2000)

→ sosiaalinen kyvykkyys (itsehillintä, aloitteellisuus ja yhteistyökyky) ja koulusuoriutuminen ongelmattomampaa (Izard ym., 2001)



* **Hyvä tunteiden säätelyn kyky liittyy lapsilla aikuisiässä mm.**

- vähäiseen **alkoholin** käyttöön (Pulkkinen, 1998)
- **työuran** suotuisaan kehitykseen (Kokko, 2001)
- hyvään **terveyteen** (Kokkonen, Kinnunen & Pulkkinen, 2002)



Väitöstutkimus: Hintikka Jaana (2016). Turun yliopisto.

Sopeutumattomien oppilaiden tunne- ja itsesäätelytaitojen tukeminen: Oppilaiden ja opettajien arvioita ja kokemuksia Aggression portaat -interventiosta

Linkki väitöskirjaan: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-6373-7>



Turun yliopisto
University of Turku

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys:

Sosioemotionaalinen kompetenssi

- **Voidaan määritellä monin tavoin.**
- **Kehittyy lapsen ja ympäristön keskinäisessä vuorovaikutuksessa.**
- **Muotoutuu oppimisen kautta.**



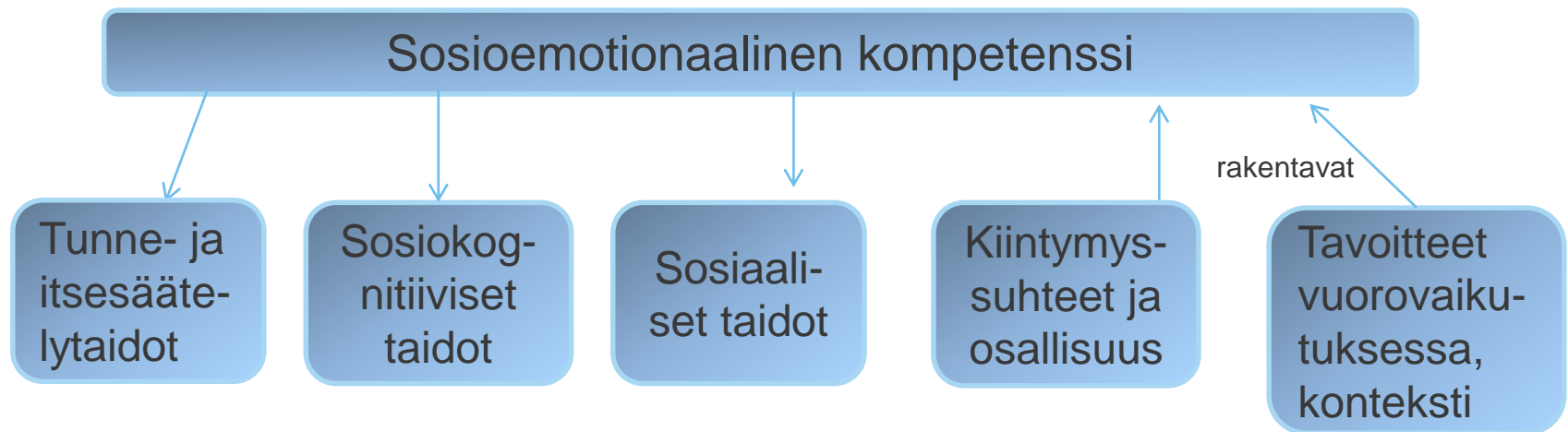
SOSIOEMOTIONAALINEN KOMPETENSSI:

**”kyky saavuttaa henkilökohtaisia päämääriä
sosiaalisessa vuorovaikutuksessa
säilyttäen samalla myönteiset suhteet
toisiin ihmisiin”.**

(Rubin, Bream ja Rose-Krasnor, 1991)

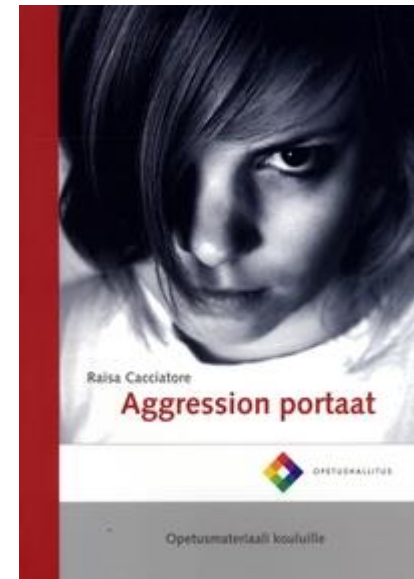


Sosioemotionaalinen kompetenssi alakäsitteineen (Rose-Krasnorin mallia, 1997, mukailleen)



Aggression portaat - Opetusmateriaali kouluille

Cacciatore, Raisa. 2007. Opetushallitus.



Turun yliopisto
University of Turku

Aggression portaat -opetusmateriaali:

- **Suomalainen tunnetaitokasvatuksen interventio-ohjelma.**
- **Tarjoaa ennaltaehkäiseviä aggressionhallintamalleja koulujen käyttöön.**
- **Johtajatuksena on, että väkivalta vähenee, jos ihmiset oppivat hallitsemaan aggressiivisia tunteitaan.**



Aggression portaat -mallin perusta:

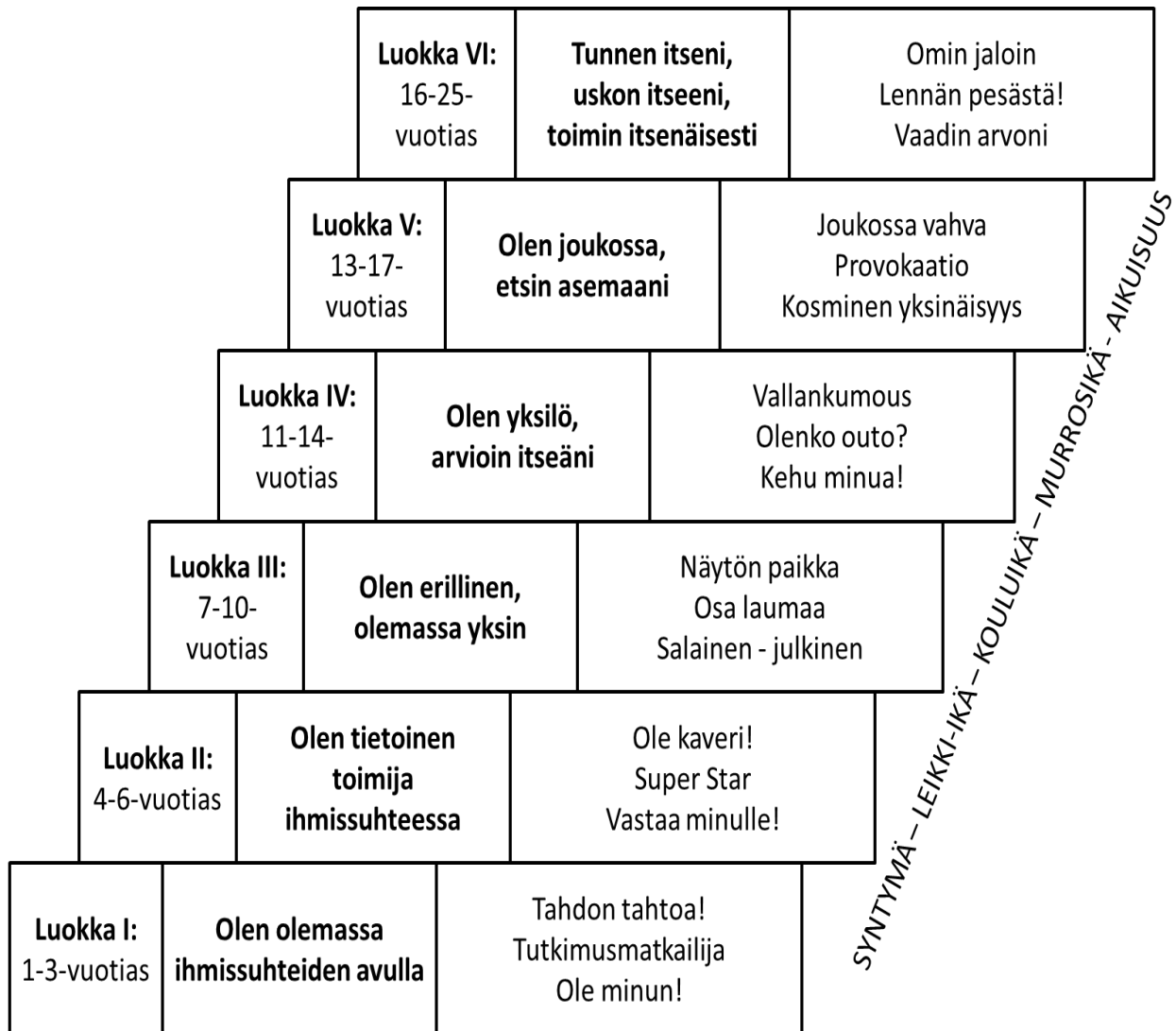
- **perustuu kehityspsykologiaan: aggressiointunteen ja normaalin kehityksen ymmärtäminen ja hyväksyminen**
- **aggression hallintakeinojen opettelu**
- **oman vastuun korostaminen tunteitten hallinnassa**
- **väkivallan vastainen asennekasvatus**



Aggression portaat kehitysvaiheina

- **Aggression portaat -aineiston lähtökohtana on ihmisen tunnekehitys ja sen portaittaisuus**
 - **Erityisen haastavia ovat aggressioon liittyvät tunteet; niiden avulla lapsi:**
 - **rakentaa identiteettiään ja itsenäistymistä**
 - **sisäistää normeja**
 - **oppii suojaamaan itseään**
- Aggressiokasvu on tärkeä osa lapsen kehitystä**





Aggression portaat kehitysvaiheina

- **Portaiden 18 kehitysvaihetta on jaettu kuuteen luokkaan**
- **Jokainen lapsi ja nuori etenee portailla omaan yksilölliseen tahtiinsa**
- **Jokaisella portaalla voi myös viipyä pitkiä aikoja**



Aggression portaat kehitysvaiheina

- **On yksilöllistä, mikä porras on kullekin lapselle erityisen haasteellinen**
- **Portailta lipeäminen; häiriintynyt ja epäonnistunut kehitys**
 - **väkivaltaiset ja tuhoavat ratkaisut**
 - **tunteiden ja oman tahdon tukahduttaminen, kehityksen jumiutuminen**



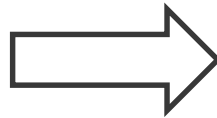
Tutkimuksen toteutus

Syksy 2009

*** Tunteiden hallinta ja käyttäytymisenkysely**

- Interventioryhmä (N=36)
- Kontrolliryhmä (N=26)

Aggression portaat-interventio



Kevät 2010

*** Tunteiden hallinta ja käyttäytymisenkysely**

- Interventioryhmä (N=33)
- Kontrolliryhmä (N=25)

Aggression portaat-interventio



Kevät 2011

- * **Tunteiden hallinta ja käyttäytyminen-kysely**
 - **Interventioryhmä (N=30)**
 - **Kontrolliryhmä (N=22)**
- * **Väkivalta-kirjoitustehtävä**
 - **Interventioryhmä (N=26)**
 - **Kontrolliryhmä (N=11)**

Aggression
portaati-
interventio



Kevät 2012

- * **Tunteiden hallinta ja käyttäytyminen-kysely**
 - **Interventioryhmä (N=26)**
 - **Kontrolliryhmä (N=15)**
- * **Itsearviointi ja kokemukset-kysely interventioryhmän oppilaille (N=27)**
- * **Kysely interventioryhmän opettajille (N=4)**
- * **Kysely kontrolliryhmän opettajille (N=9)**



TUTKIMUSTULOKSET

1. Tunteiden kokeminen ja ilmaiseminen

Interventioryhmä

- **Myönteiset tunnekokemukset lisääntyivät tutkimusjakson aikana.**

(Wilcoxonin testi; $p=0.002$)



TUTKIMUSTULOKSET

2. Tunteiden hallinta ja käyttäytymisen itsesäätely

a) Tunteiden hallintakeinot vihaisena;

Interventioryhmän oppilailla oli keinoja itsensä rentouttamiseksi, mutta kontrolliryhmän oppilailla keinottomuuden tunne lisääntyi (U-testi; $p=0.004$)

b) Käyttäytymisen itsesäätely vihaisena;

Interventioryhmässä muiden satuttaminen väheni merkittävästi (Wilcoxon; $p=0.035$)



TUTKIMUSTULOKSET

3. Oppilaiden kokemukset kiusaamisena ilmenevästä väkivallasta

Interventioryhmä

Toisten fyysinen kiusaaminen väheni merkitsevästi (Wilcoxon; $p=0.042$)



TUTKIMUSTULOKSET

4. Oppilaiden ajatukset väkivallasta ja keinoista sen vähentämiseksi

- Interventioryhmän oppilaat suhtautuivat hyvin kielteisesti toisen yllyttämiseen väkivaltaiseen tekoon tutkimusjakson lopussa. (Wilcoxon $p=0.021$)



TUTKIMUSTULOKSET

4. Oppilaiden ajatukset väkivallasta ja keinoista sen vähentämiseksi

- * **Interventio- ja kontrolliryhmän oppilaat suhtautuivat myönteisesti pelien, elokuvien ja kirjojen väkivaltaan, kontrolliryhmän oppilaat myönteisemmin.**
- * **Interventioryhmän oppilaat kirjoittivat kontrolliryhmän oppilaita enemmän ajatuksiaan väkivallasta tuoden esille runsaasti ehdotuksia keinoista väkivallan vähentämiseksi.**



TUTKIMUSTULOKSET

5. Oppilaiden ja opettajien arviot ja kokemukset interventio-ohjelmasta

Oppilaat ja opettajat arvioivat ja kokivat interventio-ohjelman oppilaiden kehityksen kannalta hyödylliseksi.

Opettajat kokivat interventiomateriaalin käyttökelpoiseksi.



Esimerkki opetusaikatauluksi

Syyskuu;

- Erilaiset tunteet, aggression tunne
- Rentoutusharjoitukset

Lokakuu;

- Väkivalta
- Rentoutusharjoitukset

Marraskuu;

- Riitelyn taidot
- Rentoutusharjoitukset



Esimerkki opetusaikatauluksi

Tammi-helmikuu;

- Erilaiset tunteet, aggression tunne
- Rentoutusharjoitukset

Maaliskuu;

- Väkivalta
- Rentoutusharjoitukset

Huhtikuu;

- Riitelyn taidot
- Rentoutusharjoitukset



Tunnetaitojen oppimisen arviointi

- * **Aihe** (esim. riitelyn taidot) **viikkotavoitteeksi**
- * **Jokaisen opetetun aiheen jälkeen:**
 - oppilaiden itsearviointi
 - toverin tekemä arviointi /palaute
 - opettajan tekemä arviointi
 - huoltajan/ kodin tekemä arviointi
- * **Oppilaalla arviointivihko**



Opetettavat sisällöt ja metodit

Lapsille opetettava:

Vaikka olisi kuinka vihainen:

- 1. Ei saa satuttaa itseä!**
- 2. Ei saa satuttaa toisia!**
- 3. Ei saa rikkoa mitään!**



Opetettavat sisällöt ja metodit

1. Erilaiset tunteet; myönteiset ja kielteiset

- havaitseminen
- tunnistaminen
- nimeäminen
- ilmaiseminen
- **aggression tunne** =
aggressio on tunne, ei
teko → suuttumuksen
hallinnan opettelu

metodit

- sadut ja kertomukset
- keskustelut; opettajan johdolla,
pareittain, ryhmässä
- erilaiset tunnekortit,
tehtävämonisteet
- pantomiimiesitykset
- **tunnetaitovihko; kirjoittaminen ja
piirtäminen**



Opetettavat sisällöt ja metodit

2. Väkivalta

- **väkivallan lajit;**
 - henkinen
 - fyysinen
 - seksuaalinen (5.-6.lk)
- **Kiusaaminen** = toistuvaa, samaan henkilöön kohdistuvaa toimintaa, jonka tarkoituksena on aiheuttaa pahaa mieltä

metodit

Tunteiden hallintakeinojen opettaminen;

a) liikennevalomalli

(aikalisä, itsehillinnän harjoittelu)

b) Sutuhaka-malli

(rakentava suuttumuksen ilmaisu)

c) Kukipaso-malli

(suuttuneen henkilön kohtaaminen)



Opetettavat sisällöt ja metodit

3. Riitelyn taidot

metodit

Riitely on eri asia kuin kiusaaminen!

Riitelyssä on säännöt!

Riitely= henkilöt ovat eri mieltä asioista

Erilaiset ilmaisu- ja käyttäytymistavat;

- a) aggressiivinen
- b) alistuva
- c) rakentava / jämäkkä

- **Oman riitelytavan tunnistaminen** (moniste)
- **Jämäkän ilmaisu- ja käyttäytymistavan harjoittelu** (esim. kiusaajan kohtaaminen)
 - jämäkkä asento ja puhe
 - draamaharjoitukset
- **Sutuhaka – mallin harjoittelu** (rakentavan suuttumuksen ilmaisu)
 - draamaharjoitukset parin kanssa



Opetettavat sisällöt ja metodit

4. Rauhoittuminen ja rentoutus

metodit

- **Rauhoittumista voi oppia!**
- **Rentoutuneena**
 - keskittymiskyky paranee
 - oppiminen helpottuu
 - haasteelliset ja jännittävät tilanteet helpompia
- **Yksilölliset rentoutumistavat**
 - liikunta
 - lukeminen
 - musiikin kuuntelu
 - lemmikin seurassa oleminen jne.

- **Kehon ja mielen erilaisten rentoutustapojen opettelu**
- **Rauhoittavat mielikuvat**
 - esim. ankkuritekniikka
 - musiikin käyttö (Raimo Lindhin musiikkilistat)
- **Pienet luku-/ piirtämishetket**



Tunneilmaisujen kehittäminen päiväkodissa ja koulussa

- Luo lapsen kannalta vakaa ja ennustettava **toimintaympäristö**.
- **Keskustele** tunteista lapsen kanssa (sadut).
- Anna lapsille mahdollisuus **keskustella keskenään** tunteista (pari- ja ryhmätehtävät)
- Tue lapsen **emootioiden ymmärtämistä**.
→ Lapsen empatiakyky kehittyy.



- **Nimeä tunteita lapsen puolesta.**
- **Nimeä omia tunteitasi ääneen.**
- Ohjaa lasta **tunteiden tunnistamiseen.**
- Kannusta ja **opeta kielellistä** tunteiden säätelyä.



Tunteiden säätelytaitojen kehittäminen päiväkodissa ja koulussa

- **Aikuisen** oma toiminta ja **käyttäytyminen** on **mallina** lapselle
- Opetta tunteiden ja tapahtumien **syy-seuraus – suhteita**. (Miksi jokin asia tapahtui?)
- Tarjoa erilaisia **toimintamalleja** suuttumustilanteisiin
- Rohkaise lasta käyttämään **rentoutusstrategiaa** hankalissa tilanteissa





Kiitos!