

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖ

### **Friends- ohjelman arviointia**

Mitä nuoret pohtivat Friends- ohjelmasta ja tunnetaidoista?

*Marika Santala*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Maaliskuu 2013

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Koulutusohjelman nimi

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Marika Santala	<b>Sivumäärä</b> 42 ja 7 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Friends- ohjelman arviointia: Mitä nuoret pohtivat Friends- ohjelmasta ja tunnetaidoista?	
<b>Ohjaava opettaja</b> Reijo Viitanen	
<b>Työn tilaaja ja työelämäohjaaja</b> Aseman Lapset ry / Inari Immonen	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on arvioida Friends- ohjelmaa kohderyhmänsä näkökulmasta. Kohderyhmä tarkoittaa tässä tapauksessa nuoria, jotka ovat osallistuneet ohjelmaan. Arviointi tapahtui kerätyn palautteen avulla, ja palautteenantoon osallistui yhteensä kuusi luokkaa: kolme 8. luokkaa Helsingissä sijaitsevassa koulussa ja Espoossa sijaitsevassa koulussa palautteen antoi kaksi 7.luokkaa ja yksi 9.luokka. Yhteensä 91 oppilasta osallistui palautteen antoon. Palaute kerättiin kyselynä ja ryhmähaastatteluna. Friends- ohjelma tukee ja edistää tunnetaitoja, joten myös niiden merkitystä nuorille tarkastellaan tässä opinnäytetyössä.</p> <p>Aseman Lapset ry on Suomessa Friends- ohjelmaa toteuttava taho. Opinnäytetyön arviointi antaa järjestölle kehittämisideoita nuorten näkökulmasta, joilla voidaan parantaa ohjelman toteutusta tulevaisuudessa. Friends on melko uusi toimenpideohjelma Suomessa, joten jatkuvaa arviointia ja palautetta tarvitaan ohjelmasta laadukkaasti toteuttamisen takaamiseksi. Opinnäytetyö antaa myös syventävän näkökulman kasvatukseen tunnetaitojen merkitystä tarkastelemalla.</p> <p>Tunnetaitojen merkitystä kasvattajan työssä on nostettu esille tänä päivänä. Tunnetaidot ovat tärkeitä nuoren elämänhallinnassa ja ollessaan vuorovaikutuksessa nuoren kanssa kasvattajan tulee ymmärtää nuoren tunteita ja tilannetta. Vuorovaikutustaitoinen kasvattaja omaa itse hyvät tunnetaidot, jolloin hän voi edistää niitä työssään.</p>	
<b>Asiasanat</b> Sosiaalinen vahvistaminen, elämänhallinta, nuoret, tunnetaidot, Friends- ohjelma, koulu	

# HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Name of the Degree Programme

### ABSTRACT

<b>Author</b> Marika Santala	<b>Number of Pages</b> 42 + 7
<b>Title</b> Evaluating Friends. What does young people think about the Friends program and the emotional competences?	
<b>Supervisor</b> Reijo Viitanen	
<b>Subscriber and Mentor</b> Aseman Lapset ry / Inari Immonen	
<b>Abstract</b> <p>The thesis evaluates Friends program from point of view of its target group. The target group means in this case young people, who has took part to the program. Evaluation were done by the collected feedback, and overall six classes gave the feedback: Three 8th classes from a school in Helsinki and a school in Espoo with two 7th classes and one 9th class. In total 91 pupils gave feedback. The feedback was gathered as questionnaire and as group interview. Friends program supports and promotes emotional competences which why their significance for the youth is also regarded in this thesis.</p> <p>Aseman Lapset ry implements Friends program in Finland. Evaluation of this thesis gives developmental ideas from the view of the youth, that could improve the implementation of the program. Friends is quite new operational program in Finland, which why it needs continuous evaluation and feedback to guarantee its high quality implementation. The thesis will give also advanced perspective to education with taking look at the emotional competences.</p> <p>The significance of the social competences has been brought up lately in educational work. Emotional competences are important in young person's life management and to be in interaction with young person the educator should understand young person's feelings and situation. Interact skilled educator has itself advanced emotional competences which why educator can promote them in work.</p>	
<b>Keywords</b> Social reinforcement, life control, youth, emotional skills, Friends program, school	

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
1.1 Miksi valitsin Friends- ohjelman ja tunnetaidot?	6
2 FRIENDS- OHJELMA	8
2.1 Tutkimuksia Friends- ohjelmasta	10
3 TUNNETAIDOT	12
3.1 Friends ja tunnetaidot	15
3.2 Tunnetaidot ja elämänhallinta	16
3.3 Tunnetaidot koulussa	18
4 LÄHTÖKOHTANA ARVIOINTI	20
4.1 Kysely	22
4.2 Haastattelu	23
5 TULOKSET JA NIIDEN TULKINTAA	24
5.1 Tylsät tunnit?	27
5.2 Friends- ohjelmasta opitut asiat ja positiivinen palaute	29
5.3 Tehtävät ja vanhempien osallistuminen ohjelmaan	30
5.4 Oppilaiden kehittämisehdotukset	32
6 ARVIOINNIN TULOSTEN YHTEENVETO	33
LIITTEET	43

## 1 JOHDANTO

Nykypäivänä koulut käyttävät monia toimenpideohjelmia, joiden avulla edistetään esim. seksuaalikasvatusta, elämänhallinta- ja sosiaalisia taitoja tai ehkäistään koulu-kiusaamista: Verso – vertaissovittelu, KiVa - koulu kiusaamista vastaan, ART - Aggression Replacement Training ja Selkenevää! – Seksuaalisen hyvinvoinnin vahvistamisen hanke. Nämä ja monet muut ohjelmat ja hankkeet ovat löytäneet paikkansa tämän päivän kouluissa. Kuinka toimenpideohjelmat ja hankkeet toimivat kouluissa ja miksi niitä tarvitaan kouluissa? Saavuttavatko ne tavoitteensa ja onko niistä apua? Mitä kohderyhmä itse miettii osallistuttuaan ohjelmaan tai hankkeeseen?

Opinnäytetyössäni keräsin palautetta nuorilta, jotka ovat käyneet läpi nuorille tarkoitettun Friends- ohjelman. Palautteen avulla arvioin ohjelmaa ja sen toteutumista. Arvioivan opinnäytetyön lisäksi pohdin tunnetaitoja ja niiden merkitystä nuorille arjessa ja elämänhallinnassa. Tein kyselylomakkeen nuorille, jossa kysyin mielipiteitä sekä kehittämisehdotuksia Friends- ohjelmasta ja arvioin Friends- ohjelman onnistumista kohderyhmän näkökulmasta palautteen avulla ja syvensin niitä haastatteluilla.

Opinnäytetyöni etsii seuraaviin kysymyksiin vastauksia, joita voidaan pitää myös työtä ohjaavina arviointikysymyksinä (Robson 2000, 72-73):

- Onko Friends saavuttanut ohjelmana tavoitteensa ja päämääränsä?
- Mitkä ovat ohjelman vaikutukset?
- Kuinka ohjelmaa voidaan parantaa?

Friends edistää keskeisesti tunne - ja sosiaalisia taitoja. Tässä opinnäytetyössä pohdin siis tunnetaitojen käsitettä ja niiden merkitystä nuorten elämänhallintaan. Koska Friends- ohjelmaa toteutetaan pääosin kouluissa, pohdin myös koulua tunnetaitojen edistäjänä.

Löysin opinnäytetyöni aiheen opinnäytetyöseminaarissa, jossa esiteltiin muiden opinnäytetyötilaajien lomassa Aseman Lapset ry. Yhdistys toteuttaa Suomessa Friends- ohjelmaa, jossa käsitellään oppituntien ja erilaisten harjoitusten kautta arki-

elämän tapahtumia ja tilanteita, jotka aiheuttavat huolta ja murheita lapsille ja nuorille. Aseman Lapset ry on perustettu vuonna 1990 ja se on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton. Järjestö pyrkii edistämään toiminnallaan lasten sekä nuorten, perheiden ja yhteiskunnan hyvinvointia. Järjestön tavoitteena on mm. toimivan vuorovaikutuksen rakentaminen aikuisten ja nuorten välille. (Aseman Lapset ry 2012)

Aseman Lapset ry toteuttaa toimintaansa kadulla sekä järjestetyllä toiminnalla. Walkers- toiminta perustuu ajatukseen, jossa kulkija kohtaa kulkijan ja kokemuksia jaetaan ja kerrotaan. Walkers- toimintaa toteutetaan pääasiassa kahvilatoiminnan muodossa, jossa vapaaehtoiset koulutetut työntekijät pyörittävät kahvilaa, jonne ovat tervetulleita kaikki alle 18-vuotiaat nuoret. Aikuiset työntekijät kuuntelevat tarpeen tullen nuoria ja nuorilla on myös omanikäistä seuraa, jonka kanssa viettää iltaa kahvin, keskustelun ja pelien merkeissä. Kahviloita on 13 ympäri Suomen. Aseman Lapset ry julkaisee myös omaa lehteään, jossa on artikkeleita liittyen ajankohtaisiin aiheisiin. Artikkelit käsittelevät aiheita, jotka ovat lapsille ja nuorille tärkeitä. (Aseman Lapset ry 2012)

Tämä aihe kosketti minua ammatillisesti, sillä olen opiskellut sosiaalisen vahvistamisen opintoja. Lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen ovat erittäin tärkeitä ja ajankohtaisia asioita tänä päivänä, ja kiinnostuin aiheesta syvästi sen sosiaalisen vahvistamisen piirteiden takia: Ohjelmassa pyritään vahvistamaan yksilön käsitystä omasta itsestään sekä itsetuntoa, jolloin haastavat elämäntilanteet pystytään kohtaamaan ja ylittämään. Tilaajalle opinnäytetyöni on tärkeä, sillä ohjelma on ollut melko vähän aikaa Suomessa ja palautteen avulla saadaan tietoa sen toimivuudesta sekä uusia mahdollisia kehittämisideoita itse kohderyhmältä. Omalle alalle opinnäytetyöni ja arviointini tuovat esille näkemyksiä tunnetaidoista ja niiden merkityksestä nuorelle ja hänen elämänhallinnalleen. Aihe koskettaa nuorisotyön kenttää ja muistuttaa kasvattajia tunnetaidoista ja niiden vaikutuksesta nuoriin.

### 1.1 Miksi valitsin Friends- ohjelman ja tunnetaidot?

Nuorten pahoinvointi on noussut esille viime vuosina kasvavana ilmiönä. Onko kyse lisääntyneestä mielen pahoinvoinnista vai avoimemman uutisoinnin tuloksesta, ei ole

väliä. Fakta on se, että jopa 15- 20 % suomalaisista kouluikäisistä lapsista kärsii psykososiaalisista oireista kuten masennuksesta (Junttila 2010, 33), ja luku halutaan saada pienemmäksi. Nuorten hyvinvointia halutaan kasvattaa ja heille halutaan tarjota turvallinen ja mielekäs elämä. Jos pahoinvointi- ilmiötä ei saada lievennettyä, Suomi edustaisi henkisesti pahoinvoivaa valtiota ja työikäisistä suuri prosentti jäisi tulevaisuudessa pois työstä psyykkisen pahoinvoinnin ja ylikuormittumisen takia. Yhteiskuntamme rattaat eivät pyörisi enää tehokkaasti ja eivätkä ne edustaisi hyvinvointivaltiota.

Nykyään nuorten kohdalla puhutaan paljon syrjäytymisestä ja yhteiskunnan ulkopuolelle jäämisestä. Syrjäytymisestä puhutaan, kun yksilö kohtaa liian monta negatiivista elämäntapahtumaa samanaikaisesti ja kadottaa elämänhallintansa (Mehtonen 2011, 18). Nuoret saattavat tipahtaa yhteiskunnan kyydistä elämänsä nivelvaiheessa, esimerkiksi peruskoulun jälkeen, jolloin tulisi valita jatkokoulutuspaikka. Kouluihin haetaan, mutta kun sinne ei päästä, niin nuorille jää arki tyhjäksi ja haastava elämäntilanne saattaa viedä nuorelta voimat ja altistaa masentuneisuuteen: Rutiinit katoavat ja elämänhallinta heikkenee. Osa ei edes hae peruskoulun jälkeen mihinkään jatkokoulutuspaikkaan, mikä ehkä kertoo jo kasautuneesta hyvinvointiongelmista nuoren kohdalla.

Friends- ohjelmassa käsitellään tunteita ja puhutaan niiden hallitsemisesta sekä säätelystä. Tunteiden käsittelyä ja niiden ymmärtämistä omalla sekä toisten kohdalla kutsutaan tunnetaidoiksi. Tunnetaidoissa on kyse tunteiden kohtaamisesta, niiden alkuperän ymmärtämisestä, ilmaisemisesta ja kanavoimisesta, jotka antavat välineitä hankalien elämäntilanteiden kohtaamiselle (Suomen mielenterveysseura 2012; Jalovaara 2003, 95). Friends- ohjelman tarkoituksena on juurikin antaa työkaluja arkipäivän tilanteille, jotka aiheuttavat huolta nuorille. Juuri murrosikäiset nuoret kaipaavat hyviä tunnetaitoja ja ymmärtämystä, sillä masennuksen taustalla piilee usein tukahdutetut tunteet (Jalovaara 2003, 27). Myös Kuusela (2010, 119) kertoo, että kyvyttömyys käsitellä ja ymmärtää tunteita on usein takana ihmisten välisissä ongelmissa: Tunnetaidoilla on yhteys sosiaaliseen käyttäytymiseen, ja usein niistä puhutaankin yhteisnimityksellä sosioemotionaaliset taidot.

Tunne- ja sosiaalisia taitoja kehittämällä vahvistetaan yksilön omaa suhtautumista arkielämän ongelmiin ja haasteisiin sekä itseensä. Edistyneillä taidoilla pystytään käsittelemään haastavia elämäntilanteita järkevästi ja toimivasti: Hallitaan turhautumisen tunne, ja osataan pohtia kehittäviä ratkaisuja tilanteelle. Toisia osapuolia pystytetään ymmärtämään ja näin hakemaan kaikin puolin tyydyttävä ratkaisu ja toimintamalli.

Sosiaalinen vahvistaminen on yksilön ja yhteisön kokonaisvaltaista tukemista, ja Nuorisolain (72/2006) mukaan siinä on nuorille suunnattuja toimenpiteitä elämäntaitojen parantamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi (Lundbom & Herranen 2011, 6). Olen suuntautunut opinnoissani sosiaaliseen vahvistamiseen, ja Friends- ohjelma sisältää paljon aihealueita, jotka tukevat syrjäytymisen ennaltaehkäisyä ja elämäntaitojen kehittämistä. Tunnetaitojen opettamisen kautta kehitetään ja vahvistetaan minäkuvaa, jolloin käsitys itsestä muuttuu varmemmaksi sekä positiivisemmaksi. Itseään ja muita ymmärretään paremmin ja elämäntaitojen saa tukea ja vahvistusta vahvan itsetunnon seurauksena: Se antaa turvallisen itsenäisen polun kuljettavaksi tulevaisuudessa yksilölle. Friends- ohjelmassa käydään läpi asioita, joilla edistetään mielen hyvinvointia ja elämäntaitojen kehittämistä. Sosiaalisessa vahvistamisessa on kyse kokonaisvaltaisesta elämäntaitojen tukemisesta ja sen pääpainopiste on ennaltaehkäisevässä toiminnassa (Mehtonen 2011, 13), ja Friends- ohjelman tarkoituksena on myös puuttua varhain ja ennaltaehkäisevästi yksilön toimintaan estääkseen syrjäytymistä ja taataksaan tasapainoisen elämäntaitojen avulla.

## 2 FRIENDS- OHJELMA

Friends- ohjelma on kehitetty Australiassa vuonna 1996 ja se on Maailman terveysjärjestön WHO:n hyväksymä ja se on tunnustanut ohjelman virallisesti masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden ehkäisyohjelmaksi. Ohjelman perusti professori Paula Barrett. (Barrett & May 2007) Ohjelma on aloitettu Suomessa vuonna 2006 Aseman Lapset ry:n toimesta lasten versiolla, ja vuonna 2008 otettiin käyttöön nuorten Friends- ohjelma. Tämän opinnäytetyö arvioi nuorten ohjelmaa, jonka kohderyhmänä on 13 - 16 -vuotiaat nuoret. Ohjelmasta on tehty vielä yksi versio, Fun Friends, ja tämä 4 - 7 - vuotiaalle tarkoitettu ohjelma pilotoitiin Suomessa 2012. Ohjelmaa käy-



tään pääosin ennaltaehkäisevänä toimenpideohjelmana kaikille nuorille, eikä hoito-toimenpiteenä jo masentuneisuudesta tai ahdistuneisuudesta oireileville.

Barrett sai ajatuksen ohjelman luomiseen lasten ja nuorten masentuneisuuden kasvun myötä. Friends auttaa kehittämään taitoja, joiden avulla taas pystytään käsittelemään huolta aiheuttavia tilanteita ja selviytymään niistä. Ohjelma toimii pääosin ahdistuksen ja masentuneisuuden ennaltaehkäisevänä hoitona, mutta sitä on käytetty Australiassa myös korjaavana ja hoitavana ohjelmana. Friends perustaa toimintansa ajattelumallille, jossa kuunnellaan omaa kehoa ja toimitaan sen mukaan, ja että oman itsensä kanssa on ensisijaisen tärkeää tulla toimeen pärjätäkseen tässä maailmassa ja saadaksesen luotua luotettavia ihmissuhteita. Tätä ajattelumallia ohjelma pyrkii välittämään kohderyhmälleen nuorille sekä lapsille. (Barrett 2005, 4-5)

Teoreettiset periaatteet käsittävät fysiologiset, kognitiiviset sekä oppimisen prosessit, joiden katsotaan olevan vuorovaikutuksessa ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden kehittymisen kanssa. Fysiologisella tarkoitetaan ihmiskehon reagoimista erilaisiin tunteisiin esim. stressiin, ja Friends tässä kohdassa opettaa kehon antamien vihjeiden tulkintaa sekä rentoutumista. Kognitiivinen puoli käsittää ajatukset itsestä, toisista ja ympärillä tapahtuvista asioista, ja tässä ohjelma opettaa positiivisen sisäisen puheen taidon sekä itsensä palkitsemisen. Oppimisen osatekijää tarvitaan itse oppimiseen uusissa asioissa ja taidoissa, joiden avulla kohdataan ahdistuneisuutta ja osataan käsitellä sitä. Oppimistaidoista ongelmanratkaisu, vähitellen altistuminen pelkoa herättäville tilanteille ja palkitsemismenetelmät esitellään Friends- ohjelmassa. (emt.)

Oppimiskäsitys ohjelmassa koostuu vertaisoppimisesta sekä kokemuksellisesta oppimisesta. Vertaisoppimisessa on helpompaa toteuttaa ja harjoitella ohjelman tehtäviä samanikäisten osallistujien kanssa turvallisessa sekä luonnonmukaisessa ympäristössä. Suomessa Friends- ohjelmaa toteutetaan tällä hetkellä pääosin kouluissa luokassa luokanvalvojan tai ryhmänohjaajan johdolla. Turvallisessa ympäristössä on helpompi suorittaa Friends- taitoja harjoitettavia tehtäviä, mikä mahdollistaa myös kokemuksellisen oppimisen. Nuoret uskaltavat jakaa kokemuksiaan tutun ja samanikäisen luokkaympäristönsä kanssa ja vanhojen kokemusten päälle pohjataan uusia oppeja. (emt, 7)

Ohjelma koostuu 10 tapaamiskerrasta sekä kahdesta kertaustapaamisesta. Suomessa Friends ja sen materiaalit tilataan pääosin kouluihin ja se sisällytetään koulun lukujärjestykseen. Osa kouluista on sisällyttänyt ohjelman vakituisesti opetukseensa, esim. Friends järjestetään aina 7.luokalla Helsingissä sijaitsevassa koulussa, joka osallistui tähän kyselyyn. Tunnit sisältävät toiminnallisia harjoituksia, joissa edistetään sosiaalisia- ja tunnetaitoja. Taitojen avulla selviydytään huolta aiheuttavista tilanteista, ja pystytään näin vaikuttamaan elämänhallintataitoihin positiivisesti. Ohjelman nimen jokainen kirjain edustaa taitoja:

**F**iilikset

**R**entoutuminen

**I**tse osaan ja voin vaikuttaa olooni

**E**tsi ratkaisuja, askel askeleelta

**N**yt on palkinnon aika

**D**uunaa harjoituksia

**S**inut itsensä kanssa

Tunnit vetävät Friends- ohjaajakoulutuksen käyneet henkilöt, esim. luokanopettajat, nuorisotoimen ohjaajat jne. Koulutuksen ja materiaalit tarjoaa Aseman Lapset ry. Koulutus on yhden päivän mittainen, ja se voi olla sisällöltään yhdistetty tai erikseen lasten sekä nuorten Friends- koulutus. Koulutuksia toteutetaan myös ruotsinkielellä.

## 2.1 Tutkimuksia Friends- ohjelmasta

Friends- ohjelman pohjalla on teoreettista sisältöä sekä paljon tutkimuksia. Ahdistuneisuushäiriöt ovat useimmiten raportoitu lasten ja nuorten psykologinen ongelma (Barrett 2005, 8). Ohjelmasta tehdyt kansainväliset tutkimukset osoittavat kiteytetysti, että 80 % Friends- ohjelman läpikäyneistä henkilöistä eivät ole ohjelman jälkeen kuu-teen vuoteen kokeneet ahdistuneisuuden oireita (Barrett 2007). Ohjelman pitkäaikaisvaikutuksia on tutkittu Australiassa, Yhdysvalloissa, Kanadassa, Saksassa sekä Englannissa. Kansainvälisten tutkimusten tulokset ovat vakuuttavia ja ne kertovat

ohjelman positiivisista vaikutuksista masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden oireiden hoitamisesta.

Myös Suomessa on tehty tutkimuksia ja hankkeita koskien Friends- ohjelmaa. Koulupohjaisen syrjäytymiskehityksen ehkäisy SYKE- pilottihankkeen loppuraportissa (Pennanen & Joronen 2007) kerrotaan ohjelman olleen hyvä ja siinä kerättyjen palautteiden mukaan ohjelma oli mukava ja erityisesti ohjelman ohjaajista pidettiin. Mainintoja oli myös ohjelman tylsyydestä ja siitä, ettei uusia asioita opittu lainkaan. Vanhemmat ja opettajat kokivat hankkeen kyselyssä Friends- ohjelman olevan tärkeä sisällöltään ja heidän mielestään ohjelmaan osallistuneet lapset pitivät tunteista.

Muutamia pro gradu- tutkielmia on tehty Suomessa koskien Friends- ohjelmaa. Koivulan ja Tiirin (2010) työssä kerrotaan Friends- ohjaajien kokemuksista ohjelman toteuttamisesta ja omista kompetensseistaan. Tuloksissa ohjaajien pedagogisten sekä sosioemotionaalisten kompetenttien merkitys korostui toteutettaessa Friends- ohjelmaa. Tiippanan (2009) työ tutki toimenpideohjelman vaikutusta 7.-luokkalaisten itsetuntoon sekä masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden tunteisiin: Tutkimuksen mukaan masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta koettiin vähemmän Friends- ohjelman jälkeen. Gerkman ja Sykkö (2010) sekä Kohola (2010) tarkastelivat Friends- ohjelman vaikutuksia, mutta enemmän tunnetaitojen näkökulmasta. Tutkielmat tarkastelevat ohjelman tiimoilta tunteiden ja tunnetaitojen yhteyksiä ohjelmaan sekä niiden merkityksiä, ja tulokset varmistavat ohjelman tarpeen tulevaisuudessakin. Tunnekasvatusta kaivataan enemmän kouluissa ja sen vaikutus on myönteinen ajatellen ihmisen kokonaisvaltaista kehitystä.

Monet tutkimukset siis osoittavat Friends- ohjelmalla olevan vaikutusta nuorten masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden lievittämiseen. Myös tulokset liittyen tunnetaitojen merkittävyyteen puhuvat puolestaan ja niiden asemaa halutaan vahvistaa kasvatuksessa sekä kouluopetuksessa. Friends- ohjelmasta tehdään edelleen lisää tutkimuksia ja arviointeja, jotta sitä voidaan kehittää palvelemaan tarkoitustaan paremmin. Tämäkin opinnäytetyö tuli jatkoksi muille tutkimuksille antamaan oman arvioivan näkökulman ohjelman toteutuksesta ja tunnetaitojen merkityksestä erityisesti nuorille heidän elämänhallinnassaan.

Mutta miksi tutkimusten tulokset ovat tällaisia? Miksi kouluissa pitää olla enemmän tunnekasvatusta, joka edistäisi nuorten tunnetaitoja? Yhteiskunta- ja humanististen tieteiden mukaan viime vuodet ovat olleet tunteiden vuosisataa, toisin sanoen on koettu affektiivinen käänne: Yhteiskunnassa on tapahtunut niin paljon muutoksia, että omaa osaamista pitäisi kartuttaa ja kehittää erittäin nopealla tahdilla. Omien taitojen riittämättömyys ja yhteiskunnan äkillisen muutoksen, esimerkiksi taloudellinen tilanne, aiheuttavat jatkuvaa epävarmuutta yksilöissä, mikä synnyttää myös ahdistuksen tunteita ja peräti pelkoja tulevasta. (Mehtonen 2011, 71- 72) Tällaisen muutoksen takia kasvatuksessa tulisi painottaa tunnetaitojen merkitystä nykyajan yhteiskunnassa. Epävarmuuden tunne aiheuttaa muita negatiivisia tunteita, jotka vaikuttavat yksilön ajatukseen ja käyttäytymiseen. Tunnetaitojen avulla voidaan yrittää nähdä positiivisia asioita tälläkin saralla, ja näin vaikuttaa ajattelutapaan sekä ulkoiseen toimintaan.

Kotikasvatus antaa lähtökohdan ymmärtää ja käsitellä omia sekä muiden tunteita. Varhaisessa kehitysvaiheessa vanhempien antama malli on erittäin tärkeä edistyneille tunnetaitojen muovautumiselle. Vanhemmat opettavat esimerkillään lapsille asennoitumisen tunteisiin (Kokkonen 2010, 84). Lapset ja nuoret viettävät kuitenkin suurimman osan lapsuudestaan ja nuoruudestaan koulun penkillä luokkakavereiden kanssa. Nämä koulukaverit antavat tutulla turvallisella läsnäolollaan vertaistukiympäristön, jossa käsitellään ja koetaan paljon tunteita. Viemällä toimenpideohjelmia kuten Friends kouluun pystytään antamaan hyvät lähtökohdat tunnetaitojen sekä sosiaalisten taitojen kehittymiselle. Koulun opetussuunnitelmaan sisältää myös aihekokonaisuuden ”Ihmisenä kasvaminen”. Se käsittää elämänhallinnan sekä yksilön identiteetin kasvun tukemista ja auttamista ymmärtämään omaa fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista kasvua. Friends- ohjelma tulee tässä tarpeeseen, sillä aihekokonaisuudelle ei ole varattu omaa erillistä aikaresurssia. Ohjelma sisältää aihekokonaisuuden kannalta tärkeitä seikkoja, ja ohjelman ollessa koulussa aihekokonaisuudelle on varattu oma aika ja paikka: Se ei jää pimentoon ja tätä tärkeää kokonaisuutta ei unohdeta kouluopetuksessa.

### 3 TUNNETAIDOT

Friends- ohjelma edistää tunne- sekä sosiaalisia taitoja. Tunnetaidot vaikuttavat jokapäiväiseen toimintaamme merkittäväällä tavalla. Käytämme tunteita ja tunnetaitoja ja ne näkyvät käyttäytymisessämme. Tunteiden avulla pystymme ilmaisemaan itseämme ja kertomaan muille omista ajatuksistamme ja mielipiteistämme. Tunnetaitojen avulla jokainen päättää, kuinka tämä ilmaiseminen käytännössä tapahtuu. Hyvänä tilanne esimerkkinä voidaan mainita riita: Käyttäytyminen ja toisen huomioiminen riitatilanteessa kertoo siitä, miten osataan säädellä ja ilmaista tunteita. Tunnetaitoihin liittyy olennaisesti myös toisen ihmisen tunteiden ymmärtäminen ja käsitteleminen, eli pitää vielä mieltä omien tunteiden ilmaisun lisäksi toisen osapuolen reagoimista siihen ja millaisia tunteita se hänessä herättää.

Tunnetaitojen tai tunneälyn ydin koostuu tunteiden syiden ymmärtämisessä itsensä kohdalla henkisellä tasolla sekä myös biologisella tasolla: Ihmisen limbistä järjestelmää pidetään tunnesäätelyn biologisena keskuksena. Tunteiden lähtökohta on siis biologinen, mutta ne muovautuvat ajan kanssa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, niin kuin tunnetaidotkin. (Saaristo 2011, 76- 77) Vaikka tunteilla on biologinen lähtökohta, sosiaalisen ympäristön tarjoamat vuorovaikutustilanteet merkitsevät enemmän tunnetaitojen kehityksessä yksilön elämänkaaren aikana. Tunnetaitojen muokkautumista ja kehittymistä tapahtuu koko elämän ajan.

Tunnetaitojen kehitys alkaa varhaislapsuudessa jo ensimmäisten vuorovaikutustilanteiden aikana. Vanhemmat ovat tuolloin lapsen ainoa maailma, jolloin he ovat myös lapsen ainoa esikuva, jota seurata. Vanhemmat näyttävät esimerkillään kuinka näyttää tunteita ja käsitellä niitä. Turvallinen kiintymyssuhde edistää myös tunnetaitoja (emt., 78): Lämpimällä positiivisten tunteiden vahvistamalla vuorovaikutussuhteella ja hoitajan herkällä reagoinnilla taataan turvallinen kiintymyssuhde yksilön ja hoitajan välillä, jolloin tunteiden säätely ja tunteiden ilmaiseminen tulevaisuudessa on mitä ilmeisimmin hallittua. Lapsen näyttäessä tunteitaan itkemällä äidin tai isän sopiva reagointi kertoo lapselle, että on hyvä ilmaista omia tunteita. Kokkonen (2010, 79, 93) painottaa myöhempien vuorovaikutussuhteiden olevan myös tärkeitä. Vaikka tunteiden säätely kehittyy varhaislapsuuden vuorovaikutussuhteissa, mutta myöhemmin toveripiirien merkitys kasvaa murrosiässä vanhempien vaikutuksen vähentyessä nuoren elämässä.

Tutkijat ovat keränneet keskeiset tunnetaidot yhdeksi käsitteeksi, tunneälyksi: Tunneälykäs ihminen osaa käyttää tunteita ajattelun apuna, tunnistaa omat ja toisten tunteita sekä ilmaista niitä, analysoida ja ymmärtää tunne-pitoista tietoa ja säädellä omia sekä muiden tunteita (emt., 38). Tunnetaidot siis käsittävät laajoja osaamisalueita tunteiden käsittelyssä. Yksi tunteiden tehtäväkentistä on vaikuttaa meidän havaitsemis- ja ajattelutoimintoihimme: Positiivisen psykologian nimissä pitkäaikaiset positiiviset mielihyvää aiheuttavat tunnekokemukset voivat kehittyä ihmisen voimavaroiksi, ja pitkäaikaisina ne auttavat myös ihmistä toipumaan nopeammin kielteisistä tunnekokemuksista (emt., 12). Hallitessamme tunteita pystymme siis vaikuttamaan myös ajattelutapaamme, ja sen kautta taas käytökseemme.

Tunnetaidot ovat osa vuorovaikutus- eli sosiaalisia taitoja. Sosiaalisessa ympäristössä on muita yksilöitä, joiden kanssa keskustelemme ja toimimme sekä tunnemme. Keskustelut synnyttävät tunteita molemmille osapuolille, jolloin pitää osaa ottaa huomioon keskustellessa toisen reaktiot. Sosiaaliset taidot riippuvat tunnetaidoista ja tunteiden säätelystä. Henkilö, joka omaa kehittyneet tunnetaidot on myös lahjakas sosiaalisissa taidoissa ja suosittu ystäväpiirissään. (Jalovaara 2005, 11; Kokkonen 2010, 43) Toisin sanoen tunnetaitoja kehittämällä edistetään myös sosiaalisia taitoja eli vuorovaikutustaitoja. Näillä taidoilla luomme vuorovaikutussuhteita ympärillämme oleviin toisiin ihmisiin, ja toimiessamme näiden ihmisten kanssa koemme ja näemme paljon tunteita: Tunteita kohdatessamme tarvitsemme jälleen tunnetaitoja, jotta voimme vaikuttaa ajatuksenkulkuun sekä käytökseen ihmisten ympärillä.

Tunnetaidot ilmentyvät jokaisella yksilöllä persoonallisesti, erityisesti tunteiden käsittelyvaiheessa. Joku haluaa olla omassa tilassaan yksin ja pohtia oman pään sisällä syntyneitä tunteita ja tilanteita. Toinen voi taas käsitellä tunteitaan urheilemalla ja liikumalla, ja osalle on paljon luontevampaa puhua tunteensa esille muiden kanssa ja käsitellä heidän kanssaan asia. Tärkeintä on, että jokainen saa omalla luonnollisella tavalla kokea ja käsitellä tunteita (Peltonen & Kullberg- Piilola 2000, 24): Jos temperamenttinen lapsi ilmaisee tunteensa räiskyvästi, niin antaa räiskyä!

### 3.1 Friends ja tunnetaidot

Tunnetaidot ovat yksi keskeinen osa Friends- ohjelmassa, ja niitä halutaan kehittää tapaamiskertojen toiminnallisten harjoitusten sekä keskustelujen avulla. Erityisesti ensimmäinen oppitunti ”Fiilikset” kertoo tunteista ja niiden käsittelemisestä. Friends ei ole siis pelkästään tunnetaito- ohjelma, niin kuin jotkut väittävät, vaan se pyrkii edistämään elämänhallintaa kokonaisvaltaisesti erilaisten aihealueiden avulla. Tunnetaidot ovat vain yksi niistä aiheista. Tunnetaitojen avulla saadaan oma sisäinen maailma omaan hallintaan. Kun omia tunteita osataan käsitellä ja ilmaista järjen avulla erilaisissa tilanteissa sosiaalisesti sopivalla tavalla, saadaan ote omasta elämästä ja pystytään vaikuttamaan ulkopuolisiin ilmiöihin.

Ohjelman harjoitteet sisältävät tavoitteita, jotka aikaisemmat teoriat tunteista ja tunnetaidoista ovat asettaneet. Tunteiden säätely on ensinnäkin yksi merkittävimmistä tunnetaidoista, ja sitä halutaan ilmeisesti kehittää harjoitteiden avulla. Ohjelman oppitunti koskien taitoa ”Itse osaan ja voin vaikuttaa olooni” kertoo sisäisestä puheesta ja siitä, kuinka voi nähdä ja katsoa tilanteita uusin silmin: Edellistä voi kutsua teoriaa pohjaten kognitiiviseksi uudelleen arvioinniksi. Myös toinen oppitunti ”Rentoutuminen” piilottaa taakse tunneteoriaa, sillä monet rentoutusharjoitukset tavoittelevat myönteisten tunnekokemusten nautiskelua, eli pyritään pidentää myönteisen kokemuksen tunnetta ajatuksen voimalla. Molemmat ovat tiedollisen tunteiden säätelyn keinoja, ja ne perustuvat pääsääntöisesti oman sisäisen ajattelun avulla tehtäville merkitysten muuttamiselle. (Kokkonen 2010, 51- 52)

Uudelleen oppiminen on mahdollista tunnetaitojen kanssa (Jalovaara 2003, 31), mikä antaa Friends- ohjelmalle aihetta ja tilausta olemassaololleen. Tunteista ja tunnekäyttäytymisestä ehkä puhutaan niin, että jokaisella on omat tapansa käsitellä tunteita ja niitä ei voi muuttaa, mutta tunnetaitojen muuttaminen on havaittu mahdolliseksi. Myös Kokkonen (2010, 44- 45) kertoo kirjassaan, kuinka keskeistä tunnetaitoa tunteiden säätelyä voidaan opettaa ja oppia taitona. Friends- ohjelma ei ehkä 10 tapaamiskerran aikana aiheuta suuria muutoksia nuoren ajattelutapoihin käsitellä tunteita ja vaikeita tilanteita, mutta se antaa erinomaiset lähtökohdat keskustelulle aiheesta kotona vanhempien tai koulussa kavereiden ja opettajien kanssa.

Isokorpi (2004) puhuu tunnetaidoista tunneälytaitojen nimellä, ja kirjassaan hän kertoo taitojen kehittyvän ja muovautuvan parhaiten prosessuaalisesti. Friends- ohjelma on toiminnaltaan prosessuaalista, sillä kyseessä on vuorovaikutustilanne opettajan ja oppilasryhmän välillä, ja nämä osapuolet yhdessä synnyttävät tunteita sisältäviä vuorovaikutustilanteita. Tunnepitaisia tilanteita kokemalla saadaan aikaiseksi oppimisprosessi, jolloin tunnetaitoja opitaan syvemmin ja ymmärtävällä tavalla. Opettaja ja oppilasryhmä luovat yhdessä tilanteet, ja käsittelevät niitä myös yhdessä: Kokemuksellisen oppimisen avulla opittavat asiat koetaan henkilökohtaisesti ja ne muistetaan paremmin.

### 3.2 Tunnetaidot ja elämänhallinta

Tunnetaitojen avulla vaikutetaan ihmisen itsetuntoon. Itsetunnon laadun ja vahvuuden mukaan määräytyy yksilön kokemus elämänhallinnasta. Vahvalla terveellä itsetunnolla pystytään kohtaamaan elämässä vastaantulevia hankalia tilanteita niin, ettei oma tuntemus elämänhallinnasta katoa. Yksilö kokee pystyvänsä käsittelemään ikävää tilannetta niin, ettei tunne elämän heittelevän tätä minne haluaa. Tunnerehellisyys (Peltonen & Kullberg- Piilola 2000, 37- 41) on osa tunnetaitoja, ja sitä opettelemalla voidaan vaikuttaa omaan itsetuntoon positiivisesti. Tunnerehellisyydellä tarkoitetaan sitä, että kerrotaan avoimesti omista aidoista tunteistaan muille eikä pidätellä niitä sisällä piilossa. Kun tähän opetetaan, pystytään toimimaan luontevammin sosiaalisissa ympäristöissä ja luomaan vuorovaikutussuhteita. Avoin tunteiden ilmaiseminen ei kuitenkaan yksin kerro tunnetaitojen osaamisesta: Tunnetaitoihin kuuluu myös itse tunteiden ilmaisemisen taito sekä toisen ihmisen ja hänen tunteiden huomioiminen tunteiden ilmaisussa.

Tunteita ei kuitenkaan pidä säästellä toisen ihmisen takia. Tunteita voi aika ajoin peitellä sosiaalisten tilanteiden takia, mutta pääsääntöinen tunteiden tukahduttaminen johtaa useimmiten masennukseen (Kokkonen 2010, 57; Jalovaara 2003, 27). Nuorille etenkin on tärkeää opettaa tunnetaitoja ja tunteiden ilmaisua, jotta negatiiviset käsittelemättömät tunteet eivät jää mieleen muhimaan ja aiheuttamaan pahaa oloa. Tunnetaidot ovat sosiaalisten taitojen edistäjänä tärkeitä opettaa nuorille. Ujoille ja aroille nuorille olisi tärkeää oppia tunne- sekä sosiaalisia taitoja, jotta he pääsisivät yli sosi-



aalisista peloistaan ja pystyisivät kohtaamaan välttämättömiä hankalia elämäntilanteita. Taitojen harjoittaminen positiivisessa ja kannustavassa ilmapiirissä kasvattaa nuoren tahtoa, rohkeutta ja itseluottamusta, jotka auttavat nuorta vastustamaan kiusauksia, kuten päihteidenkäyttöä. (Jalovaara 2003, 78- 79) Itseluottamuksen ja itsetunnon vahvistuessa nuori kokee pystyvänsä vaikuttamaan itse elämänsä kulkuun, mikä tarkoittaa elämönhallinnantaitojen olevan edistyneitä.

Tunteiden säätely on tarpeen, jotta voidaan luoda ja pitää yllä sosiaalisia suhteita toisiin ihmisiin (Kokkonen 2010, 26). Vuorovaikutustilanteissa nuoret kokevat ja näkevät paljon tunteita itsessään ja kavereissaan. Tunnetaitojen avulla hallitaan sosiaaliset tilanteet näyttämällä sopivalla suhteella ja käytöksellä omat tunteet muille. Myös kavereiden tunteiden vastaanottaminen on tärkeää, jotta ystävyysluottamus ei murene: Kaveri uskaltaa näyttää tunteita toiselle, koska tunteet pystytään ottamaan vastaan, eikä kaveria käännytetä pois ilmoille päästettyjen tunteiden takia. Sosiaaliset taidot rakentuvat siis paljolti oman tunnekäyttäytymisen mukaan. Jotta ystävyys-suhteet pystytään pitämään ja syventämään, täytyy osata kuunnella ja ymmärtää tunteita kunkin kaverin kohdalla. Ihmisten kyetessä ilmaisemaan tuntemuksiaan ja tunteitaan taitavasti ihmisten väliset ongelmat vähenisivät (Kauppila 2006, 23). Sosiaalisten suhteiden ylläpito ja rakentaminen on osa elämönhallintaa, joka edistää ihmisen psyykkistä hyvinvointia.

Tunteiden säätely on merkittävä kokonaisuus tunnetaidoista puhuttaessa. Sen avulla vaikutamme tunteisiin niin, että me ja lähellämme olevat ihmiset voivat hyvin. Säätelyn avulla vaikutamme kokemiimme positiivisiin tunteisiin vahvistavasti ja negatiivisiin lieventävästi, ja näin se auttaa pitämään henkisen hyvinvoinnin tasapainoisena. Tutkimusten mukaan mitä paremmin nuoret kokevat tunteiden säätelynsä, sitä parempi itsetunto on ja sitä helpommin he pystyvät käsittelemään kielteisiä tunteita. (Kokkonen 2010, 9, 20) Tunteiden säätelyä tulee edistää nuorten kohdalla, jotta itsetuntoa voitaisiin vahvistaa ja näin vaikuttaa positiivisesti nuorten elämönhallintaan. Kun hallitaan tunteita, hallitaan itseään. He, jotka mielestään pystyvät hallitsemaan itseään ja omia tekojaan elämässään ja ottavat vastuun, omaavat paremman itsetunnon (Keltikangas- Järvinen 1998, 36). Itsetunnolla ja elämönhallinnalla on siis vahva yhteys, ja siksi on tärkeää huomioida nuorten kasvattamisessa hyvän itsetunnon rakentamisen periaatteet, mihin kuuluu myös tunnetaidot.

Tunnesäätelyn tarkoituksena on lievittää kuormittavia tunteita ja palauttaa näin tasapaino tunne kentällä. Stressiä aiheuttavien tunteiden ja häiritsevän käyttäytymisen ehkäisemisen lisäksi tunnesäätely pitää huolta ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista pitämällä tunne-elämän joustavana ja avoimena. (Kokkonen 2010, 22) Näin tunnesäätely tunnetaitona vaikuttaa taas yksilön elämänhallintaan. Tasapainoinen tunne-elämä vaikuttaa oman itsensä ymmärtämiseen ihmisenä ja persoonana, jolloin nähdään myös oma paikka tässä maailmassa sekä oma vaikutus siihen. Oppimalla poistamaan stressiä tunnesäätelyn avulla ihminen saa lisää voimavaroja ja tunnetta oman elämänsä hallitsemisesta omien tunteiden hallitsemisen kautta.

### 3.3 Tunnetaidot koulussa

Viime vuosina on huomattu tunnetaidot ja emotionaalinen ammattitaito tärkeiksi työkaluiksi ja osaamiseksi kasvattajan työssä (Jalovaara 2003; Saaristo 2011). Tunnetaitoja halutaan edistää koulussa. Miksi ja miten niitä sitten edistetään siellä? Ihmisen järki ei kasva täyteen mittaansa, jos tunne-elämän samanaikainen kehittyminen on mitätöntä: Tunteet vaikuttavat paljon oppimistapahtumissa, keskittymisessä, havaitsemisessa ja ylipäättänsä ajattelussa, erityisesti myönteiset tunteet (Jalovaara 2003, 10; Kokkonen 2010, 12, 98). Toisin sanoen on tärkeää ja välttämätöntä opettaa ja edistää koulussa tunnetaitoja ja tunteiden käsittelyä, jotta oppiminen olisi mahdollisimman sujuvaa ja tehokasta. Oppimiskokemuksien tulisi olla siis mielekkäitä sekä mielenkiintoisia oppilaille, jotta koulun opetus muistettaisiin myöhemmässäkin elämässä. Tietoa on vaikea käsitellä, jos negatiiviset tunteet ovat valloillaan oppimisprosessin aikana (Kohola 2010, 10). Koulun tulee siis huolehtia tunnetaitojen opettamisesta ja tunnekasvatusta, jotta oppilaan kehitys olisi mahdollisimman tasapainoinen ja oppimista edistävä.

Opetushallituksen (2004, 84) perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet sisältävät erilaisia aihekokonaisuuksia, jotka eheyttävät kasvatusta ja opetusta. Aihekokonaisuuksien tulee näkyä jokaisen koulun toiminnassa, ja useimmiten ne sisällytetään useisiin eri oppiaineisiin. Toisin sanoen ei ole resursseja järjestää erillistä oppituntia aihetta koskien. Aihekokonaisuuksien tulee kuitenkin näkyä koulun toimintakulttuuris-

sa oppituntien ja tapahtumien valossa. Yksi aihekokonaisuuksista on Ihmisenä kasvaminen, joka käsittelee oppilaan kokonaisvaltaista kasvua ja elämänhallinnan kehittymistä. Tämä sisältää myös sosiaalisten sekä tunnetaitojen edistämistä.

Virallinen koulu on määrittänyt opetussuunnitelman kanssa tunnekasvatuksen merkityksen, mutta sen lisäksi epävirallinen koulu asettaa omat tarpeet tunnetaidoille. Epävirallisesta koulusta puhuttaessa tarkoitetaan epävirallista vuorovaikutusta oppitunneilla ja niiden ulkopuolella, sisältäen oppilaiden välisen vuorovaikutuksen lisäksi opettajien hyvät ja huonot päivät (Paju 2011, 20-21). Koulu toimii oppilaille sosiaalisena tilana, ja epävirallisessa koulussa vallitsee paljon erilaisia tunteita erilaisten positioiden ja ryhmien välillä luokassa sekä koko koulussa (Paju 2011). Hiket, kovikset, pellet ja sekaryhmät yhdessä muodostavat sekalaisen vuorovaikutuksen verkon, jossa tulkitaan ja ilmaistaan tunteita jokainen omalla tavallaan. Tässä epävirallisessa koulussa tarvitaan tunnetaitoja, jotta selvittäisiin sosiaalisista tilanteista. Friends on yksi ohjelmista, jotka on kehitetty auttamaan ja edistämään Ihmisenä kasvaminen - aihekokonaisuuden toteutumista ja tunnetaitojen edistämistä koulussa, mutta miten muuten koulu opettaa tunnetaitoja?

Opettaja on tärkeä ja ehkä tärkein osatekijä tunnetaitojen opettamisessa oppilaille. Hänen itse tulee omata hyvät tunnetaidot itsensä kohdalla, jotta hän voi edistää niitä muille (Kokkonen 2010, 98, 107). Koulussa opettaja opettaa muutenkin esimerkiksi, sama koskee tunnetaitojen opettamista: Hänen tulee osata kuunnella oppilaita ja tulkita heidän tunteitaan, sekä ymmärtää tunteiden syntyminen syy erilaisissa tilanteissa. Opettajalla pitää siis olla emotionaalista ammattitaitoa (Mehtonen 2011, 73), jota käyttää kasvattajan työssään. Tunneälykäs opettaja on samalla vuorovaikutusosaaja. Jotta kasvattaja pystyisi toteuttamaan rakentavaa ja eheyttävää vuorovaikutusta taustalla tulee olla ymmärrys tunteista, ja hän osaa tulkita niitä sekä sanoittaa tunnetiloja toiselle. (Saaristo 2011, 78) Opettaja on kaikenlisäksi turvallinen aikuinen, jonka kanssa oppilas on kulkenut oppitietä yhdessä pitkän aikaa. Luottamus luo turvallisen ilmapiirin keskustelulle tunteista ja tunnetaidoista. Aktiivisen, eläytyvän kuuntelun avulla opettaja ilmaisee olevansa kiinnostunut oppilaan puheista, ja näin oppilas kokee tulleensa kuulluksi ja merkityksi. Eläytyvässä kuuntelussa kuuntelija ikään kuin tiivistää kertojan sanoman ja toistaa sen, jolloin kertoja vahvistaa ja käy uudelleen tuntemukset sanomassa. Tässä ei tarjota valmiita ratkaisupohjia, vaan annetaan

kertojan pohtia omaa tilannettaan ja tunteitaan ja etsiä oman ongelmaratkontakykynsä avulla ongelma. Näin kuuntelu on osa tunnetaitoja edistävää toimintaa. (Kuusela 2010, 120- 124).

Opettajana on mahdollista vaikuttaa omaan työhön ja valita oikeanlaiset menetelmät tunnetaitojen edistämiseksi. Peltokorpi (2008, 15) kertoo oman opettajantyössään tekemästään toimintatutkimuksesta, jossa hän käytti vuorovaikutteisia opetusmenetelmiä oppitunneilla edistääkseen tunnehallintaa ja sosiaalisia taitoja, ja vähentääkseen syrjimistä ja kiusaamista luokalla. Tunnehallinta kuvataan tässä osaksi tunnetaitoja ja tunneälyä. Havaitessaan ongelmia luokassaan opettaja on itse ratkaisun avain, ja hän voi luokassa käyttää erilaisia pedagogisia ratkaisuja sosiaalisia ongelmia kohdatessaan. Yhteistoiminnallinen toiminta (emt., 21) on yksi hyvä tapa edistää sosiaalista kanssakäymistä, ja näin saada aikaiseksi tunteiden kirjoa. Yhteistoiminnallisuutta tulisi käyttää enemmänkin kouluympäristössä, jotta sosiaaliset taidot karttusivat ja tunnetaitoja edistettäisiin.

Joronen ja Häkämies (2010, 152- 154) esittelevät draamatyöskentelyn tunne- ja muita sosioemotionaalisia taitoja edistävänä menetelmänä: Rooliin ja tilanteeseen eläytymisen myötä harjoitellaan kuuntelemaan toista ja miettimään, miltä toisesta tuntuu. Draamamenetelmää käytettäessä on tosin huomioitava turvallisen ja luotettavan ilmapiirin rakentaminen, jotta menetelmästä saadaan kaikki hyöty irti. Opettajalla on siis käytettävissään monenlaisia toimintaratkaisuja edistääkseen tunnekasvatusta.

#### 4 LÄHTÖKOHTANA ARVIOINTI

Opinnäytetyöni oli luonteeltaan ohjelman arviointia: Palautteen avulla arvioin ohjelman vaikutuksia ja myös kehittäminen toimi arvioinnin lähestymistapana (Robson 2000, 27). Pääpaino arvioinnissa oli antaa lopputulos siitä, mitä on saavutettu, eli summatiivisessa arvioinnissa (emt. 81): Tilaaja halusi nähdä, mitä mieltä ohjelmaan osallistuneet nuoret ovat ohjelmasta ja mitkä olivat parhaimpia sekä kehitettäviä asioita sisällössä tai toteutuksessa. Robson (2000, 81-83) kuitenkin painottaa, että käytännön arvioinnissa on vaikea erotella summatiivinen arviointi formatiivisesta, ja sa-

ma koskee tätäkin työtä. Palautteen eli lopputuloksen avulla haluttiin kehittää ohjelman toimintaa ja sisältöä nuorille miellyttävämmäksi.

Arvioinnin tarkoitus oli tarkastella Friends- ohjelman onnistumista kohderyhmän näkökulmasta. Tarkoituksen ja ohjelman oman ohjelmateorian ja tavoitteiden avulla muodostin seuraavat arviointikysymykset (Robson 2000): Onko Friends saavuttanut ohjelmana tavoitteensa ja päämääränsä, mitkä ovat ohjelman vaikutukset ja kuinka ohjelmaa voidaan parantaa? Arvioinnin tarkoituksen ja arviointikysymysten pohjalta olin valinnut arviointimenetelmiksi strukturoidun kyselyn ja puolistrukturoidun ryhmähaastattelun. Ohjelman tavoitteena oli vahvistaa kotien keskustelukulttuuria, saada vanhemmat mukaan aktiivisesti ohjelman toteutukseen kotona ja oppilaiden tunne- sekä sosiaalisten taitojen edistäminen. Näiden tavoitteiden saavuttamista arvioin keräämäni palautteen pohjalta.

Kysyin kyselyssä oppilailta muun muassa perheen sisäisen keskustelukulttuurin mahdollisista muutoksista ohjelman jälkeen. Kysyin myös nuorilta läksyjen tekemisestä kotona ja vanhempien osallistumisesta niihin: Tällä havittelin tietoa vanhempien aktiivista osallistumisesta ohjelmaan ja keskustelusta kotona. Palautteen avulla kyselin myös oppilaiden omia näkemyksiä ohjelman aikana opituista asioista, ja näistä tulkitseen sosioemotionaalisten taitojen edistämisen tavoitteen toteutumista. Kyselyn avulla sain myös tietoa ohjelman vaikuttavuudesta kohderyhmään, kun nuoret itse saavat kertoa ajatuksiaan Friends- ohjelmasta ja sen sisällöistä. Palautteen avulla löysin myös vastauksen viimeiseen arviointikysymykseen, eli nuorten näkökulmasta arvioin ohjelman kehittämisen tarvetta ja pohdin myös joitain konkreettisia kehittämistoimenpiteitä.

Opinnäytetyössäni on arvioiva näkökulma, ja sen tutkimustyöluonteesta puhuttaessa se omaa kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä: Työni tarkoituksena oli selittää ja kuvailla todellista elämää ja ilmiötä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161), ja tässä tapauksessa se tarkoitti tunnetaitojen ja Friends- ohjelman merkitystä nuorille ja itse Friends- ohjelman kuvailua. Myös kvantitatiivinen työote oli täydentämässä työtäni, sillä opinnäytetyö sisältää paljon aiheeseen liittyviä käsitteitä ja erilaisia teorioita ja olen käyttänyt kvantitatiivisia aineistonkeruumenetelmiä (Hirsjärvi ym. 2009, 136,

140). Keräämällä aineistoa strukturoidusti kyselyn ja haastattelun avulla opinnäytetyöni lukeutuu survey- tutkimuksen piiriin (emt., 134).

Arviointiin osallistui kolme 8. luokkaa eräästä Helsingin koulusta, sekä kaksi 7. luokkaa ja yksi 9. luokka Espoossa sijaitsevasta koulusta. Puhun myöhemmin palautteen antoon osallistuneista kouluista lyhyemmin Helsingin kouluna ja Espoon kouluna. 8. luokat olivat käyneet ohjelman läpi vuonna 2011 eli vuosi sitten, muut luokat aloittivat syksyllä ohjelman ja kävivät sen loppuun vuoden 2012 joulukuun mennessä. Koulut valittiin halukkuuden mukaan: Aseman lapset ry lähetti kaikille koulujen Friends- yhteyshenkilöille kyselyn halukkuudesta osallistumiseen tähän opinnäytetyöhön ja palautteen keruuseen, ja nämä luokat ainoina vastasivat myönteisesti. Luokat olivat käyneet läpi koko ohjelman eli kaikki 10 tapaamiskertaa, jolloin he pystyivät osallistumaan ja antamaan palautteen koskien koko ohjelmaa ja sen toteuttamista. Osallistuneiden määrä kuitenkin riippuu aina käytettävissä olevista tutkimusresursseista, ja kuten muissakin opinnäytetöissä, niin tässäkin aineiston koko ei ole merkittävän suuri (Tuomi & Sarajärvi 2003, 87).

#### 4.1 Kysely

Teetin ensin strukturoidun kyselyn nuorille koskien Friends- ohjelmaa yhdessä tilaajan kanssa. Tällä varmistin tilaajan toiveet työni suhteen, jolloin osasimme laatia tarkat kysymykset saadaksemme haluttua aineistoa. Tilaajan puolelta haluttiin palautetta Friends- ohjelmasta, minä osaltani pyrin saamaan sen lisäksi lähtökohtia nuorten tietämyksestä ja asenteista tunnetaitoja kohtaan. Kysely toimii mitä ilmeisimmin palautelomakepohjana, jota Aseman Lapset ry voivat muokata ja käyttää tulevaisuudessa kerätäkseen ohjelmaan osallistuneilta mielipiteitä ohjelmasta ja sen toteutuksesta. Kyselyn pohjana käytin Friends- ohjelman aikaisempaa palautelomaketta. Suunnittelemani kysely sisälsi neljä osiota, joissa käytin Likertin asteikkoa ja monivalintaa sekä avoimia kysymyksiä. Tutkimusluvut hankittuani opetusvirastoista lähetin kyselyt työhöni osallistuvien luokkien yhteyshenkilöille, jotka toteuttivat kyselyn omalla tunnillaan luokassa. Täytetyt kyselylomakkeet lähetettiin minulle postissa kotiin.

Valitsin kyselylomakkeen menetelmänä vastaajan turvallisuuden tunteen takia ja saadakseni mahdollisimman paljon vastauksia sekä näin analysoitavaa aineistoa. Jotkut uskaltavat kertoa enemmän pohdintojaan ja mielipiteitään anonyyminä, jolloin oma henkilöllisyys ei tule tietoon eikä fyysisesti näkyväksi kyselyn tekijälle ja tutkijalle. Joitakin ahdistaa kertoa henkilökohtaisia näkemyksiään tuntemattomalle ihmiselle, joten henkilökohtainen anonyymi kysely toimisi erittäin varmasti kohderyhmälle, jotka ovat Friends- ohjelmaan osallistuneita yläkouluikäisiä oppilaita. Suurella vastausmäärällä sain myös monta erilaista näkökulmaa tunnetaitoihin ja sen merkittävyyteen nuorelle. Kysely oli tehokas tapa kerätä laaja aineisto ja se säästää yleisesti tutkijan aikaa sekä resursseja (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Kyselyllä sain kaikkien pohdinnat, ja näin aineistoa kertyi tarpeeksi analysoitavaksi.

Kyselyjen tulosten kanssa tulee kuitenkin olla varovainen. Aineistoa analysoidessa tulee muistaa kyselyn mukana tuomat heikkoudet. Nuoria yläasteikäisiä ei saattanut edes kiinnostaa vastata kyselyyn totuudenperäisesti, eli he eivät saattaneet ottaa vakavissaan kyselyä. Nuoret ovat ehkä ymmärtäneet väärin kysymyksiä, jolloin vastaus ei vastaa haluttua tietoa ja se saattaa johdattaa harhaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 195) Esimerkiksi pitkästä koulupäivästä johtuen nuoret saattoivat olla myös väsyneitä opiskelusta, ja kyselylomakkeen numeroiden ympyröiminen ei ehkä kiinnostanut nuoria sillä hetkellä, ja vastauksia annetaan välinpitämättömällä asenteella.

## 4.2 Haastattelu

Suunnittelin puolistrukturoidun haastattelurungon, jotka toteutin kyselyjen jälkeen. Kyselyt siis toimivat orientoitavana tekijänä oppilaille, joka viritti heitä muistelemaan Friends- ohjelmaa haastattelua varten. Kyselyjen tulosten avulla pystyin muokata aikaisemmin tehtyä haastattelurunkoa paremmaksi ja aihetta tavoittelevammaksi. Oikeilla spesifisillä kysymyksillä saavutettiin tarvittu merkittävä tieto. Haastattelu siis syvensi kyselyjen vastauksia, ja antoi oppilaille mahdollisuuden laajentaa ja perustella vastauksiaan enemmän. Haastattelu antoi myös oppilaille mahdollisuuden kertoa enemmän mielipiteitä tunnetaidoista ja ohjelmasta. Kyselyn yhteydessä yhteyshenkilöt kysyivät oppilaiden kiinnostusta osallistua ryhmähaastatteluun.

Tein haastatteluja kolme yhteensä ja ne kestivät jokainen noin puoli tuntia. Helsingin koulussa oli vain seitsemän innokasta oppilasta, ja kuusi olivat samalta luokalta, mutta yksi 7.-luokkalainen otettiin mukaan haastatteluun saadakseni lisää aineistoa. Siellä toteutin siis vain yhden ryhmähaastattelun. Espoon koulussa taas oli hieman enemmän halukkaita haastatteluun ja ryhmähaastatteluja tein siellä yhteensä kaksi: Toisessa oli yhteensä seitsemän 7.-luokkalaista eri luokilta ja toisessa haastattelussa oli neljä 9.luokan oppilasta samalta luokalta.

Ryhmähaastattelussa saatiin aikaiseksi vuorovaikutusta ja keskustelua aiheesta, ja sen myötä saadaan esille enemmän mielipiteitä ja näkökulmia. Ryhmähaastattelun suurin etu oli tässä tapauksessa se, että ryhmä saattoi auttaa yksilöä haastattelutilanteessa muistamaan asioita paremmin (emt., 210-211): Helsingin koulu oli käynyt Friends-ohjelman läpi vuosi sitten, joten oppilaat eivät todennäköisemmin muista heti tuntien sisältöjä ja tapahtumia. Myös Espoon koululla oli aikaa ohjelmasta, sillä he suorittivat sen loppuun joulukuussa, ja haastattelut tein kuitenkin vasta tammikuun lopulla. Aineiston laadun takaamiseksi käytin haastatteluissa myös niin sanottua eliittiotantaa (Tuomi & Sarajärvi 2003, 88), eli opettajat valitsivat sellaiset oppilaat haastatteluun, joilla oli heidän mielestään eniten halukkuutta ja sanottavaa ohjelmasta.

Haastattelu oli puolistrukturoitu, koska halusin jättää tilaa vapaalle keskustelulle haastattelutilanteessa. Vapaan ja luonnollisen keskustelun ansiosta oppilaat vapautuvat muistamaan enemmän kokemuksiaan Friends-ohjelmasta. Haastattelun tuli kuitenkin olla jollain tasolla organisoitu ja jäsennelty, koska käytin ensimmäistä kertaa kyseistä menetelmää. Suunnitellun haastattelurungon avulla haastattelijan on helppo pitää keskustelu oikeassa aiheessa, ja haastateltavat eivät ajaudu puhumaan epäolennaisista asioista.

## 5 TULOKSET JA NIIDEN TULKINTAA

Kyselyihin vastasi yhteensä 91 oppilasta: 59 oppilasta Espoon koulusta ja Helsingin koulusta 32. Osa ei vastannut kaikkiin kysymyksiin, ja useimmiten avoimiin oli jätetty vastaamatta. Käytin kyselyissä Likertin asteikkoa (1-5) niin, että numero 1 tarkoitti



täysin eri mieltä ja numero 5 täysin samaa mieltä (ks. liite 1). Taulukoin vastaukset kolmeen lokerikkoon, jotta minun oli helpompi lukea tuloksia ja jakaa saman tien ne oikeisiin lokeroihin: 1 ja 2 yhdessä, 3 yksinään ja 4 ja 5 yhdessä. Tuloksia tarkastellessa huomasin avoimissa kysymyksissä, että olisin voinut muotoilla pari kysymystä paremmin. Kaksiosaisen kysymyksen kohdalla oli vaikea tulkita vastauksia, jotka oli annettu lyhyesti, koska sillä olisi voinut vastata molempiin kysymyksiin. Esimerkiksi eräässä kysymyksessä kysyin Friends- ohjelman hyödystä, ja samassa kysymyksessä kysyin myös mahdollisia tilanteita, joissa olisi voinut käyttää opittuja Friends- taitoja. Osa oppilaista oli vastannut kysymykseen lyhyesti ”ei ole ollut”, niin se olisi voitu tarkoittaa, ettei ole ollut hyötyä tai ettei ole ollut tilanteita. Kysymyksiä laatiessa on parempi kysyä yhdessä kysymyksessä yhtä asiaa kerrallaan (Hirsjärvi ym. 2009, 202).

Ryhmähaastattelut syvensivät kyselyjen tuloksia paljon. Vaikka puolen tunnin haastattelujen sanotaan olevan turhia ja tuloksettomia (emt., 206), niin koin näiden toteuttamieni haastattelujen antaneen syventävän aspektin kyselylomakkeiden lyhyille vastauksille. Ajattelin, että kyselylomakkeiden täyttämiseen annettaisiin niin vähän aikaa, niin näissä haastatteluissa halukkailla olisi mahdollisuus kertoa enemmän näkemyksiään Friends- ohjelmasta, sen toteuttamisesta sekä tunnetaidoista. Syventävän vaikutuksensa lisäksi haastattelun etuna on vuorovaikutus haastattelijoiden kanssa (emt., 205; Tuomi & Sarajärvi 2003, 75), ja joustavan luonteensa ansiosta minun oli mahdollista tehdä haastattelun aikana tarkentavia kysymyksiä saadakseni tarpeellisen tiedon.

Teema- eli puolistrukturoitu haastatteluni rungon muodosti kyselyn avoimet kysymykset (ks. liite 2). Etenin rungon mukaan niin paljon kuin mahdollista, mutta haastattelutilanteessa osallistujat saattoivat hypätä jo seuraaviin kysymyksiin, mutta se ei haitannut. Kaikki kysymykset käytiin kuitenkin läpi, ja tein haastattelussa tarkentavia kysymyksiä. Haastattelun aikana nuoria piti ohjata aika ajoitin takaisin varsinaiseen aiheeseen sekä tehdä tarkennuksia ja selvennyksiä kysymyksiin, mikä on yksi haastattelun etuja tiedonkeruumenetelmänä: Näin osallistujat ymmärtävät varmasti kysymyksen ja vastaus vastaa haluttua suuntaa (Tuomi & Sarajärvi 2003, 75, 77). Yhden ryhmän kanssa en ollut varma kuinka vakavasti he ottivat haastattelun, mutta nostan esille siitäkin tärkeimpiä huomioita. Ryhmän kontrolloivalla vaikutuksella (Hirsjärvi

ym. 2009, 211) saattoi olla vaikutusta palautteen laatuun yhdessä ryhmässä, sillä ryhmä antoi hyvinkin kriittistä palautetta haastattelussa, vaikka huomasin siellä olevan myös Friends- ohjelmaan myönteisesti suhtautuvia nuoria. Haastattelijana olisin ehkä voinut saada enemmän irti haastatteluista olemalla tarkkaavaisempi ja tekemällä lisäkysymyksiä, mutta ensikertalaisena pidän suoritustani tyydyttävänä.

Esittelen seuraavissa alaluvuissa kyselyjen tuloksia ja haastattelujen tuomia lisäperusteluja niille. Alaluvut on muodostettu tuloksista nousseiden pääkohtien mukaan. Tuloksia pohtiessa voidaan ja ehkä pitääkin huomioida kyseinen ikäryhmä ja siihen liittyvät piirteet: Murrosikäiset nuoret, joilla on tapana vähätellä tai päinvastoin suurenalla asioita ja kapinoida auktoriteetteja vastaan. Myös aikaisemmin puhuttu kyselyjen haittapuoli saattoi vaikuttaa aineiston laatuun (Robson 2000, 124), eli kyllästyneet ja väsyneet oppilaat rastittivat numeroita miten sattuu ja kuittasivat avoimet kysymykset lyhyesti päästäkseen nopeasti tunnilta välitunnille tai kotiin. Tämän päivän nuorisolla tuntuu muutenkin olevan melko välinpitämätön asenne koulua kohtaan, mikä saattaa vääristää tuloksia ja arviointia Friends- ohjelman vaikuttavuudesta. Yhteenvedot kyselyjen tuloksista nähdään liitteissä (ks. liite 3 ja 4).

Helsingin koulun oppilaat vastasivat avoimiin kysymyksiin huomattavasti lyhyemmin kuin Espoon koulun oppilaat. Myös haastattelussa oppilaat olivat hiljaisempia verrattuna espoolaisiin oppilaisiin. Syynä tähän voi olla pitkä aika Friends- ohjelmasta, sillä nuoret kävivät ohjelman läpi vuosi sitten. Toinen mahdollinen syy lyhytsanaisiin vastauksiin voi olla koulun vahvan maahanmuuttajataustan takia: Ei ole varmaa, kuinka hyvin oppilaat ymmärsivät kysymykset. Kysymykset olivat ehkä liian pitkiä ja kaiken lisäksi en osannut huomioida aikaisemmin mainittua kaksiosaisen kysymyksen vaikutusta. Toisaalta, jos Friends- ohjelmaa ei muisteta, niin kertooko se jotakin? Positiiviset tunteet edistävät oppimista (Kokkonen 2010, 98) ja jäävät paremmin muistiin ihmismielessä. Ehkä Friends ei aiheuttanut niin suuria kokemuksen ja elämyksen tunteita, niin että se muistettaisiin vielä vuoden päästä. Eräs oppilas oli kuitenkin osallistunut aikaisemmin ala-asteella Friends- ohjelmaan. Hän muisti pari tehtävää melko tarkasti ala-asteelta saakka, ja vertaili niitä ylä-asteen ohjelman kanssa: Yläasteella oli vähemmän kotitehtäviä ja asiat käytiin läpi kiireen kanssa. Vaikka hän oli ainoa kaltaisensa tapaus, niin on tämä merkittävä tieto otoksen kokoa ajatellen.

## 5.1 Tylsät tunnit?

Kyselyn ensimmäisessä osiossa annettiin erilaisia adjektiiveja sille, millaisia Friends-tunnit olivat. Vaihtoehdot piti punnita valitsemalla Likertin asteikosta itselleen sopiva numero, mikä sopi adjektiiville. Espoon koulussa kyselyyn osallistuneet oppilaat olivat eniten samaa mieltä siitä, että tunnit olivat tylsiä, ja toisena tulee adjektiivi turha. Samat adjektiivit nousevat esille Helsingin koulun oppilaiden vastauksissa kuin Espoon koulussakin, eli tunteja pidettiin pääosin turhina ja tylsinä. Aikaisemmin toteutetuissa kyselyissä oppilaat ovat kriittisessä palautteessa kertoneet tuntien olevan myös tylsiä ja ettei ohjelmassa oppinut mitään uutta (Pennanen & Joronen 2007, 28; Gerkman ja Sykkö 2010, 96). Myös minun kyselyssä koskien Friends- oppituntien sisällöstä sekä avoimissa kysymyksissä oppilaat nostivat tuntien ja tehtävien tylsyyden esille.

Haastatteluissa kuvailtiin enemmän tunteja ja tunneilla tehtäviä harjoituksia, jolloin tylsyys sai kattavammin perusteluja. Tylsyys johtui haastattelujen mukaan tehtävien yksipuolisuuden takia ja tuntien sanottiin olevan joka kerta samanlaisia: Ohjaaja ikään kuin luennoi oppilaille ja oppilaat kirjoittivat oppituntien sisällöt vihkoon. Yksitoikkoiset toistuvat tehtävät alensivat motivaatiota oppilaiden kohdalla, sillä tehtävät olivat aina hyvin samanlaisia ja niissä pääosin vain kirjoitettiin. Toiminnalliset harjoitukset olisivat olleet nuorten mielestä kivempia ja kysyttäessä parannusehdotuksia mainittiin oppilaiden parempi innostaminen sekä ryhmätöiden lisääminen tunneilla. Haastattelussa kerrottiin, kuinka sisällöt tulisi esittää mielenkiintoisemmin, esim. draamamenetelmiä käyttäen. Haastatteluissa nostettiin esille myös se, että asiat olivat jo ennestään tuttuja.

Palautteessa kerrottiin paljon ohjaajista ja heidän tavastaan ohjata tunnit. Haastatteluissa etenkin kerrottiin ohjaajien tavasta kohdella nuoria ja heidän tavastaan palkita nuoria. Nuoret kertoivat myös ohjaajien käyttäneen vähän toiminnallisia harjoitteita tunneilla, ja tunneilla piti kirjoittaa melkein koko ajan. Palautteessa mainittiin myös siitä, kuinka ohjaajat saattavat tulla myöhässä: Se antaa oppilaille tunteen, että edes ohjaajat eivät välitä ohjelmasta ja sen toteuttamisesta luokalle. Ohjaajia kuvattiin

tiukkapipoisiksi ja heidän reagointiaan oppilaiden vähäiseen viittaamiseen koettiin negatiiviseksi. Osa nuorista ei pitänyt ohjaajien tavasta palkita tai kohdella heitä:

*” Sit must tuntu et meit kohdeltii vähä niinku koirii siel -- Aina ko teki jotai ni se sano hyvä hyvä ja jonku nimen ja heitti karkin sille. Sen mä tunsin itse vähä jopa loukkaavana”* (Oppilas haastattelussa, Espoo)

*” Sit ne piti meit jonai ongelmaluokkana -- Ne vaa rages meille koko ajan, et miks te ootte ni tyhmii oppilait. Okei ei ehk noi suoraa mut... (toinen oppilas) Vihjaili.”* (Kaksi oppilasta haastattelussa, Espoo)

Tuntien ollessa tylsiä ja samanlaisia joka kerta nuoret turhautuivat siitä ja näin motivaatio laskee. Motivaatio oli laskenut hyvin paljon kyselyyn osallistuneiden oppilaiden kohdalla, jonka voi todeta maininnoista lopettaa ohjelma kysyttäessä avoimissa kysymyksissä Friends- ohjelman muuttamisesta: Yhteensä 20 oppilasta kertoi tekevänsä niin, jos olisi mahdollisuus. Kysyttäessä mikä ohjelmassa oli turhaa moni oppilas vastasi yksinkertaisesti kaiken olevan turhaa. Turhautumisen tunne selittyy mm. oppilaiden kuvauksesta Friends- ohjelman ohjauksesta, käytännön tehtävistä ja niiden epäkäytännöllisyydestä arjessa:

*”Jos pettyy omaa suoritukseen, joka on iha sillai normaali, et sitä tapahtuu usein ja sillee, mut en mäkkää mee kotii jos oon pettyny johonki ja piirrän taulukkoo siitä et mitä mun pitäis tehdä”* (Oppilas haastattelussa, Espoo)

*”oikeassa elämässä kukaan ei jää miettimään hmm, tämä on ollut friendsissä, nyt osaan toimia oikein”* (Eräs vastaus kysymykseen ”Mikä oli huonoa tai turhaa Friends- ohjelmassa”, Espoo)

Positiiviset tunteet edistävät oppimista ja ajattelutyötä. Jos oppiminen tapahtuu negatiivisin tuntein, ei opittu asia jää mieleen hyvin: Helsingin koulun oppilaat vastasivat Likertin asteikossa, etteivät tunnit olleet mieleenpainuvia, ja tylsyydellä saattoi olla vahva osa muistamisessa. Kokkonen (2010) ja Jalovaara (2003) painottavat tunteiden merkitystä oppimisessa ja muussa kognitiivisissa toiminnoissa. Ohjaajalla on suuri merkitys tuntien toteuttamisessa ja hän on avainasemassa ohjatessaan tunteja niin, että ne ovat mielenkiintoisia ja kivoja nuorille. Hänellä on käytettävissään omat ammatilliset pedagogiset ratkaisunsa sekä niiden apuna ja täydennyksenä Friends- ohjaajan opas, jossa esitellään monia erilaisia sekä toiminnallisia tapoja vetää oppitunnit.

## 5.2 Friends- ohjelmasta opitut asiat ja positiivinen palaute

*”(Tunnit) Oli kivoja, kun sai tehdä erilaisia juttuja ettei ollut oikeesti sitä kunnon oppituntii, vaan oppi hausalla tavalla kaikkee uutta”* (Oppilas haastattelussa, Helsinki)

Vaikka moni kuvasi tunteja tylsiksi ja turhiksi, osa oppilaista piti tunteista sen erilaisuuden ja sisällön takia. Kun kysyin kyselyssä avoimena kysymyksenä, että opitko jotain, niin monenlaisia vastauksia kertyi. Oppilaat kokivat oppineensa konkreettisia toimintamalleja, kuten toimintasuunnitelman tekeminen haasteellisen tilanteen edessä tai mielikuvaharjoituksia. Friends antoi ja opetti elämänhallintaan liittyviä taitoja oppilaille, ja niitä kuvattiin molempien koulujen haastatteluissa ja kyselyissä hyvin. Oppilaat kertoivat ohjelman antaneen eniten neuvoja riitatilanteiden käsittelemiseen sekä tavoitteiden asettamiseen.

Oppilaat kertoivat oppineensa olemaan ylpeitä ja palkitsemaan itsensä onnistuessa, huolehtimaan ystävyysuhteista paremmin, rentoutumaan, ajattelemaan positiivisemmin ja tunnetaitoja. Erityisesti empatian kyky nousi esille kyselyjen vastauksista ja haastatteluista. Empatian kyky nostettiin haastatteluissa esille, eli kuinka ymmärtää kaveria, hänen tunteita ja tilanteita tai sitten omaa äitiä nuoren purkaessa kiukkaan hänelle. Empatia on yksi merkittävä alue tunnetaidoissa ja niitä pidettiin tärkeinä haastattelussa.

*”Eiks siin ollu puhetta empatiastaki? En ny kauheen tarkast kerro mut yhel pojalla tässä on käyny yks ikävä juttu ni enne en ollu kovinkaan empaattinen muit kohtaan mut nyt häntä kohtaan pystyn miettimään milt must tuntuis jos mä olisin hänen tilassaan”* (Oppilas haastattelussa, Espoo)

Rentoutuminen ja Nyt on palkinnon aika olivat parhaimpia osioita oppilaiden mielestä. Rentoutuminen taitona mainittiin muutenkin useasti kyselyjen vastauksissa, kun oppilaat kertoivat ohjelmasta opituista asioista. Pennasen ja Jorosen (2007, 27) pilot-tihankkeen loppuraportissa oppilaat nostivat rentoutumisen tärkeimmäksi opituksi asiaksi. Koulupäivät ovat pitkiä ja päivän aikana oppilaat saavat valtavan määrän informaatiota, joten koulunkäynti käy tänä päivänä työstä. Pysähtyminen ja rentou-

tumisharjoituksen tekeminen koulupäivän aikana on varmasti tervetullutta oppilaiden mielestä. Koulu vaatii paljon aktiivisuutta oppilailta, ja tulevassa työelämässäkkin on hyvä osata rentoutumisen taito. Myös itsensä palkitsemisen taitoa opittiin vastausten perusteella. Toisaalta haastattelut kertovat palkitsemisen tarkoittaneen tässä milteipä lahjomista, ja eräs oppilas kertookin Espoon haastattelussa seuraavaa: ”Se oli iha kiva et me saatii edes jotai, mut sit se oli sillee et tuntu et ne lahjo meit tekee niit (tehtäviä)”. Karkin heittelystä puhuttiin aikaisemminkin, josta tuli oppilaalle niin sanottu koiramainen olo.

Tunnetaidot ja niiden osaaminen koettiin tärkeäksi kyselyjen vastausten perusteella. Kyselyssä suurin osa avoimiin kysymyksiin vastanneista oppilaista piti tunnetaitoja merkittävinä ja että niitä tarvitaan joka päivä. Oppilaat perustelivat tunnetaitojen jokapäiväisen tarpeen muun muassa sillä, että joka päivä koetaan tunteita, ja ettei ilman tunteita osaa ilmaista itseään. Vastauksissa oppilaat kertoivat myös, kuinka tärkeää on osata tunnistaa tunteita, ja omien tunteiden lisäksi pitää osaa tunnistaa ja ymmärtää muiden tunteita ja käyttäytyä niiden mukaan. Helsingin Arabian koulun oppilaatkin kertovat muutaman vuoden takaisessa lehtihaastattelussa, kuinka tärkeää on ollut oppia ymmärtämään ja käsittelemään oman ja toisen kaverin pahaa oloa (Veivo 2007). Oppilaat tässä kyselyssä ja haastattelussa puhuivat siitä, kuinka joka päivä koetaan tunteita ja niitä pitää käsitellä, ja siksi tunnetaidot ovat tärkeitä. Haastattelussa oppilaat mainitsivat myös oppineensa avoimuuden tärkeyden: Aina pitää olla olemassa joku luotettava henkilö, jolle puhua omista tunteistaan peittelemättä niitä.

### 5.3 Tehtävät ja vanhempien osallistuminen ohjelmaan

Tehtävät saivat osakseen paljon palautetta. Oppilaiden vastausten mukaan tehtävät tuntien aikana olivat yksitoikkoisia, aina samanlaisia ja että ne sisälsivät liikaa kirjoittamista. Oppilaat kertoivat myös, että aikaa oli varattu liian vähän tehtävien suorittamiseen. Haastatteluissa kerrottiin, kuinka piti tehdä liian paljon tehtäviä liian lyhyessä ajassa. Tämä näkyi myös oppilaiden vastauksissa, kun kysyttiin mitä he muuttaisivat ohjelmassa: Varattaisiin enemmän aikaa tai sitten vähennetään tuntitehtävien mää-

rää. Varaamalla enemmän aikaa tehtävistä voitaisiin keskustella rauhassa ja niiden tekeminen ei olisi pakonomaista nuorille.

Kotitehtävien määrä koettiin joltain osin myös suureksi, mikä oppilaiden mukaan heikensi motivaatiota Friends- ohjelman suhteen. Siitä huolimatta kyselyjen tulokset näyttivät, että kotitehtävät kuitenkin tehtiin usein tai joskus, ja vain pieni osa vastaajista ei tehnyt koskaan tehtäviä. Se, miksi tehtäviä tehtiin, onkin toinen kysymys. Helsingin koulun oppilaat vaikuttivat haastattelujen mukaan tyytyväisiltä kotitehtävien suhteen, mutta Espoossa sen sijaan koettiin tehtävämäärä aivan liian suureksi. Espoon haastatteluissa kerrotaan, kuinka ohjaaja palkitsee karkilla, jos kotitehtävät oli tehty. Friends- ohjelman alussa ohjaajat kertoivat antavansa myös suuren palkinnon lopuksi niille, jotka ovat tehneet suurimman osan annetuista kotitehtävistä. Tämä palkitseminen saattoi vaikuttaa tehtävien tekoon espoolaisten oppilaiden kohdalla.

Suurin osa oppilaista teki tehtävät yksin kotona ja muutama teki vaihtelevasti joskus yksin ja joskus vanhemman kanssa tehtäviä. Vain yksi oppilas kaikista vastaajista oli vastannut tekevänsä kotitehtäviä usein vanhempien kanssa. Tosin Espoon ja Helsingin koulujen välillä oli eroja. Helsingin oppilaat olivat pääosin tekemättä kotitehtäviä, mikä selittyi haastattelussa sillä, ettei niitä melkein koskaan annettu. Espoossa sen sijaan pääosa oppilaista teki kotitehtäviä, johtuen varmaankin ohjaajan painostuksesta tai karkin saamisesta palkintona siitä.

Kyselyssä ilmeni myös vanhempien osallistuminen kotitehtävien tekemiseen. Ohjelmassa painotetaan vanhempien osallistumista Friends- ohjelman toteuttamiseen kotona auttamalla tehtävien kanssa ja keskustelemalla Friends- aiheista. Haastateltuani hieman koulujen Friends- yhteyshenkilöjä jäi sellainen kuva, että vanhempia on vaikea saada aktiivisesti mukaan ohjelman toteuttamiseen. Vanhempainiltoihin on osallistunut melko vähän vanhempia kuuntelemaan ja keskustelemaan Friends- ohjelmasta. Tälle passiivisuudelle on vaikea alkaa erittelemään syitä. Kotona voidaan ajatella, että koulu ei tarvitse vanhempien apua edistääkseen ohjelman toteutumista, mutta se olisi päinvastoin erittäin tärkeää. Kotona keskusteleminen toimii ikään kuin tuntien kertaamisena, ja kodin tuen myötä nuorikin oppii arvostamaan ohjelmassa esiintyviä asioita ja taitoja.

Kotona ei kyselyjen mukaan muutenkaan tapahtunut muutoksia Friends- ohjelman jälkeen. Oppilaat eivät Helsingissä eikä Espoossa kokenut perheen sisäisessä keskustelukulttuurissa muutoksia, eikä kaverisuhteissa tapahtunut muutoksia suurimman osan mielestä. Muutama maininta tuli kaverisuhteiden muutoksesta, mutta haastatteluissa oppilaat eivät uskoneet sen johtuneen Friends- ohjelmasta. Tosin avoimuudesta uusia kavereita kohtaan puhuttiin, ja haastatteluissa oppilaat ajattelivat ohjelmalla olleen siihen vaikutusta.

#### 5.4 Oppilaiden kehittämissuhteet

Keräsin kyselyn ja haastattelun avulla oppilailta kehittämissuhteita. Kyselyssä esitin avoimena kysymyksenä, onko tarvetta muuttaa Friends- ohjelmaa. Helsingissä pääosin vastattiin ohjelman pidettävän sellaisenaan kuin nyt on. Suurin osa Espoon koulun oppilaista sen sijaan muuttaisivat ohjelmaa jollakin tavalla: Enimmäkseen ohjelmaa muutettaisiin tehtävien sekä toteuttamisen osalta. Kuten aikaisemmin sanoin, moni olisi myös lopettanut ohjelman kokonaan, mutta aikaisemmat tutkimukset ja tässä palautteessa annetut positiiviset palautteet sekä ohjelmasta että tunnetaitojen merkittävydestä kertovat ohjelman olemassaolon tarpeesta. Friends- ohjelmaa tarvitaan tämän päivän kouluihin edistämään oppilaiden mielen hyvinvointia ennaltaehkäisemällä masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta.

Oppilaiden mukaan tehtävien tulisi olla monipuolisempia ja toiminnallisempia, niille tulee varata paremmin aikaa ja kotitehtäviä pitäisi antaa tulevaisuudessa vähemmän. Erilaisia tehtäviä ja harjoitteita sisältävä tunti pitää mielenkiinnon tason korkealla ja vireystilan koholla. Toiminnallisilla harjoitteilla edistettäisiin oppilaiden aktiivisuutta ja näin kokemuksellisen oppimisen kautta vahvistetaan taitojen omaksumista omaan toimintaan. Toiminnallisten harjoitusten avulla oppilaat myös pääsisivät lähemmäs tilanteen tuomaa tunnetta, niin kuin eräs oppilas kertoo haastattelussa:

*” Vois enemmän esittää, et ois enemmän ryhmätyötä, mis ymmärtäs sen tilanteen oikeesti, ko jos mä luen vaa paperist jonku et muut kaverit on lähteny leffaa ja ne ei kutsunu sua mukaan, ni mä olisin et mitä välii, mut jos oikees elämäs sillai tapahtus ni se alkais harmittaa. Et niis ei oikee kuvailtu yhtää, et oli vaa yks lause, ja siit sit keksii niit juttui taas, et mite sä käsittelet sitä”* (Oppilas haastattelussa, Espoo)



Oppilaat toivoivat myös tulevaisuudessa ohjaajien olevan ymmärtäväisempiä heitä kohtaan. Empatian kykyä tarvitaan ohjaajalta ohjelman toteuttamisessa, jotta taataan parhaat mahdolliset tulokset (Barrett 2007, 15) Ohjaajan asenteella on merkitystä siihen, kuinka nuori suhtautuu käsiteltäviä aiheita kohtaan. Haastatteluissa kerrottiin, kuinka tiukkapipoisesti ohjaajat asennoituvat nuoria kohtaan Friends- tunneilla ja oppilaat saivat aina kuulla nuhtelua, jos tehtävät olivat tekemättä tai tunnilla ei viitattu. Ohjaajilta kaivattiin myös enemmän positiivista palautetta, sillä oppilaat eivät kokee saavansa sitä tarpeeksi. Friends- ohjelmassa painotetaan positiivisen palautteen antamista tuntien onnistumisen kannalta (Barrett 2007, 15). Mainintaa tuli myös siitä, että ohjaajat voisivat jättää ylimääräisen karkin jakamisen pois. Kannustaminen voisi ja tulisi tapahtua elein ja positiivisin sanoin.

Muutama maininta ohjelman toteuttamisajankohdasta tuli oppilailta, ja se perusteltiin kyselyissä ja haastattelussa hyvin. Ohjelma pitäisi oppilaiden mielestä toteuttaa aikaisemmin ala-asteella. Yläasteikäisille on vastausten mukaan turhauttavaa pitää tällaisia tunteja ja ohjelmia, koska etenkin 9. luokalla on paljon muuta ajateltavaa: Muihin oppiaineisiin pitäisi antaa oma suuri panos, jotta arvosanat olisivat hyviä haakeeseen ammattikouluun tai lukioon. 9.- luokkalaiset perustelivat ohjelman olevan tarpeeton heille, koska luokkahenkeä on kuulemma vaikea kehittää ja parantaa enää silloin.

## 6 ARVIOINNIN TULOSTEN YHTEENVETO

Alussa esitin kolme kysymystä, jotka toimivat arviointini pohjalla tässä opinnäytetyössä. Ne käsittivät tavoitteiden ja päämäärien saavuttamista, ohjelman vaikutuksia ja ohjelman parantamisen mahdollisuuksia eli mahdollisia kehittämissuhteita. Friends- ohjelman tavoitteina on vahvistaa kodin keskustelukulttuuria, saada vanhemmat mukaan aktiivisesti ohjelman toteutukseen kotona sekä edistää sosiaalisia ja tunteita. Kodin keskustelukulttuurista puhuttaessa voidaan kyselyjen tulosten avulla todeta, että tulevaisuudessa pitää panostaa enemmän vanhempien aktivoimiseen: Monet vastasivat toki tehneensä kotona Friends- kotitehtäviä, mutta pääosin

yksin eikä vanhempien kanssa. Vanhempien osallistuminen vanhempainiltoihinkin oli osan koulujen Friends- yhteyshenkilöiden mukaan vähäistä. Vanhemmille pitää siis tiedottaa ja kertoa ohjelmasta tehokkaammin sekä painottaa heille heidän yhteistyön merkityksestä koululle sekä ohjelmalle. Ohjelman arvot ja taidot saadaan nuorille välitettyä sekä edistettyä paremmin, jos kotonakin käydään keskustelua Friends- aiheista ja tehtävistä. Vanhempien ymmärtävä ja kannustava malli aiheita kohtaan edistää nuoren oman ajattelumallin kehittymistä ja näkökulmien laajentamista.

Friends- ohjelman tavoite sosiaalisten- ja tunnetaitojen kohdalla nuoret kokivat saaneensa lisää taitoja. Kyselyissä ja haastatteluissa nuoret kertoivat taitojen olevan tärkeitä ja nuoret osasivat perustella niiden käyttöä ja tarvetta. Osa sanoi oppineensa käytännön harjoitteissa uusia asioita ja he pystyivät kertomaan arkipäivän tilanteita, joissa taitoja voidaan käyttää. Riitatilanteissa käyttäytyminen oli eniten mainittu asia, jonka nuoret kokivat oppineensa katsomaan uudesta näkökulmasta, eli toisen osapuolen asemasta. Empatia kykyä opittiin haastattelujen perusteella käyttämään muissakin tilanteissa. Empatian lisäksi opittiin muita tunnetaitoja, kuten omien tunteiden käsitteleminen ja ymmärtäminen. Voimme siis todeta tässä, että Friends on onnistunut tavoitteessaan edistää nuorten sosiaalisia - ja tunnetaitoja. Ohjelma on vaikuttanut nuoriin, mikä antaa ohjelman vaikutuksiin liittyvään arviointikysymykseen positiivisen vastauksen.

Kyselyssä kysyin, että onko ohjelman jälkeen tapahtunut jotain muutoksia kotona keskustelukulttuurissa tai kaverisuhteissa. Kodin keskustelukulttuurin vahvistaminen oli myös yksi tavoite, ja palautteen mukaan se ei toteutunut suurimman osan kohdalla: Kodin keskustelukulttuurikysymykseen suurin osa vastasi, ettei ole jutellut kotona enemmän perheen kanssa ohjelman jälkeen. Vain muutama koki perheen sisäisen keskustelukulttuurin muuttuneen avoimemmaksi. Moni vastasi myös, ettei ole samaa eikä eri mieltä.. Emme tosin tiedä, mikä ”ei samaa eikä eri mieltä”- vastaajat todella ajattelivat, emmekä tiedä kuinka hyvä ja avoin keskustelun ilmapiiri perheessä vallitsi jo ennen Friends- ohjelmaa. Kuitenkin, ohjelma ei ainakaan ole vaikuttanut kodin keskustelukulttuuriin nuorten mielestä. Myös kaverisuhteet pysyivät oppilaiden mukaan pääosin samanlaisina ohjelman jälkeen. Muutama oli vastannut kyselyssä kaverisuhteiden parantuneen ja uusia kaverisuhteita oli luotu Friends- ohjelman jälkeen. Haastattelussa parin oppilaan kohdalla asia oli näin, mutta he eivät kokeneet ohjel-

malla olleen vaikutusta siihen. Muutama muu koki ohjelman vaikuttaneen uusiin kavereihin, ja että ohjelma oli parantanut avoimuutta uusien kavereiden kanssa.

Palautetta pohtiessa arviointikysymysten valossa voidaan nähdä ohjelman toteutuksen kehittämisen tarve, sillä palaute sisälsi negatiivisia viittauksia ohjelman toteutukseen. Etenkin ohjaajien sekä tehtävien vaikutusta toteutukseen kritisoitiin. Oppilaat kertoivat kehittämisehdotuksia ohjelmalle ja ne koskivat pääosin ohjelman toteuttamista, tehtäviä ja ohjelman ajankohtaa. 9.luokkalaiset kertoivat ohjelman olevan turha heille, sillä he kokivat olevansa liian vanhoja ohjelmalle ja että samoja asioita on käyty jo aikaisemmin läpi. He myös mainitsivat, kuinka heillä on muita tärkeitä asioita mietittävänä kuin Friends- tehtävien suorittaminen, esim. jatkokoulutuspaikan hakeminen sekä muiden kouluaineiden suorittaminen hyvin arvosanojen hakuun varten. Heidän mielestään asiat sopisivat ajankohdallisesti paremmin 7.luokalle, jotkut pitävät myös ala-astetta parempana paikkana Friends- ohjelmalle. Aikaisemmin mainitsin ohjelman soveliaisuudesta yläasteelle.

Moni sanoi kotitehtävien määrän olevan liian suuri ja että se turhautti ja heikensi motivaatiota. Tunnin tehtävät sekä kotitehtävät olivat oppilaiden mielestä liian samanlaisia ja ne sisälsivät paljon kirjoittamista, mikä teki niistä tylsiä ja turhia. Tehtävien tulisi siis olla monipuolisempia ja mielenkiintoisempia: Aina ei jaksa kirjoittaa haaveista ja tavoitteista, koska ne loppuvat kesken oppilailta, ja sitten on turhauttavaa keksiä päästään olemattomia tavoitteita unelmiin. Oppilaat toivovat myös, ettei kotitehtäviä annettaisiin liikaa eikä tunnilla painostettaisiin vastaamaan, jos ei halua vastata henkilökohtaisiin kysymyksiin esimerkiksi unelmista. Vähäinen aika aiheutti myös paineita oppilaille tehtävien suorittamisessa, siis oppilaat toivovat enemmän aikaa tai vähemmän tehtäviä tunneille: Tehtävien tekeminen olisi paljon mielekkäämpää ja vastaukset olisivat enemmän pohdittuja ilman stressiä ajan riittävyydestä.

Tehtävien sisällöstä puhuttaessa huomasin yhden seikan. Ollessani Friends- ohjaajakoulutuksessa syksyllä 2012 siellä painotettiin nimenomaan kannustavaan toimintaan sekä toiminnallisiin harjoituksiin ohjelmassa. Innostavalla ohjaamisella ja toiminnallisuudella saataisiin nuoret innostumaan aiheesta ja näin kiinnostumaan omaa mielen hyvinvointia koskevista asioista, mikä edistäisi nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämönhallintataitoja. Koulutuksesta saimme mukaamme ohjaajan op-

paan, joka oli täynnä erilaisia tapoja toteuttaa tunnit sekä toiminnallisesti että keskustellen. Eli Friends- ohjaajakoulutuksen puolesta ei ole puutetta toiminnallisten harjoitusten tarjoamisessa. Jotkin ohjaajista eivät nuorten mukaan jaksaneet panostaa tuntien toiminnalliseen ohjaukseen, vaan he saattoivat tulla myöhässä ja pitivät tunnin samoja oppituntirutiineja käyttäen.

Ohjaajien innostaminen ja motivointi Friends- tuntien toteuttamiseen tarvitsee vahvistusta. Palautetta tutkiessa välittyi ohjaajien välinpitämätön tunne sekä nuorten kokema tylsyys ja mielenkiinnottomuus Friends- tunneilla. Nuorten mielestä asiat tulisi esittää mielenkiintoisemmin ja varaten enemmän aikaa niille. Tunneilla oli tiukka aikataulu ja etenkin Espoon koulussa piti kirjoittaa suuri määrä asioita vihkoon, koska luokille oli varattu vain yksi työkirja luokalle. Ohjaajilta toivotaan tulevaisuudessa enemmän kärsivällisyyttä ja ymmärrystä nuoria kohtaan: Etenkin Espoon koulun oppilaat kokivat, että monella tunnilla heitä nuhdeltiin ja ohjaajat menettivät hermot turhan helposti heidän kanssaan. Ohjaajien koulutukseen tulisi siis panostaa. Kuinka taataan ohjaajien innostus ja motivaatio tuntien toteuttamisessa? Koulutus kesti yhden päivän, mutta riittääkö se tässä tapauksessa takaamaan laadukkaan koulutuksen ja tulevien Friends- ohjaajien innostavan ammattitaidon? Koulutuksen sisältöä tulisi ehkä muuttaa, mutta millä tavalla?

Tunnekäyttäytymisen perusmekanismeihin kuuluu se, että tunteet tarttuvat. Vuorovaikutuksessa toisen osapuolen käyttäytyminen ja eleet aiheuttavat vastaanottajalle tiettyjä reaktioita sekä tunteita. Opettajalla ja ohjaajalla on siis suuri merkitys opettaessa nuoria: Jos on itse aidosti innostunut ja kiinnostunut aiheesta niin oppilaatkin mitä ilmeisimmin innostuvat laadukkaan ja innostavan opetuksen johdosta ja sisäistä motivaatiota kehittyä aiheita kohtaan. Oppiminen on mielekkäämpää, jos on aitoa kiinnostusta aiheita kohtaan. (Jalovaara 2003, 28, 41) Ohjaajien siis tulisi olla aidosti innostuneita ja motivoituneita aiheita kohtaan, jotta tunnit olisivat arvojaan edistäviä ja nuoria kohtaan positiivisemmat. Kansainvälisten tutkimusten mukaan ohjelmasta saatavat tulokset ovat parempia, jos ohjaajat ovat innokkaita asiasta ja haluavat omistautua sille (Tuominiemi 2010, 233). Ohjaajakoulutuksessa pitäisi motivoida enemmän ohjaajia ja kertoa heille ohjaajan merkityksestä nuorille ja ohjelman toteutukselle. Myös toiminnallisten harjoitteiden käyttäminen pitäisi perustella ohjaajille paremmin, jotta ymmärrettäisiin niiden käyttötarkoitus.

Yksi varsinainen kehittämissuositus voisi olla laatukriteeristö ohjelman toteutukselle. Aseman Lapset ry:n Friends- ohjelman lisenssisopimuksessa kerrotaan tavoitteista toteutuksen suhteen, ja siellä on maininta ohjaajan omasta sitoutumisesta ja motivoitumisesta Friends- tunnin ohjaamiseen. Ohjelman toteuttajalla tulisi olla tarpeeksi resursseja ja omaa motivaatiota toteuttaa ohjelmaa (aikaa suunnitteluun ja toteutukseen, mahdollinen työpari jne.) eli käytännössä tarkoittaa taustayhteisön tukea. Olemassa olevan kriteeristön avulla taattaisiin Friends- ohjelman laadukas toteutus, jolloin myös tavoitteet saavutettaisiin ja ohjelman todellinen tarkoitus toteutuisi. Ohjelman laadukkaan toteutuksen tavoitteiden saavuttamista ja seuranta voisi kehittää.

Friends- ohjelman kehittämisellä taattaisiin ohjelman arvojen ja tavoitteiden toteutuminen. Nuoret kertoivat positiivisiakin asioita ohjelman toteutuksesta, ja aikaisemmat tutkimukset osoittavat ohjelmalla olevan vaikutusta, joten ohjelman jatkaminen ja kehittäminen on erittäin suotavaa. Oppilaiden havainnot ja positiiviset kokemukset antoivat näyttöä siitä, että ohjelma tulisi jatkaa olemassaoloon ja laajentaa toimintaansa. Ohjelma sisältää ja käsittelee sellaisia elämänhallinnallisia asioita, joilla on painoarvo kasvanut nykyisessä kasvatuksessa. Laadukkaasti toteutettuna ohjelma on todellinen apu koululle ja kasvatuksessa. Kasvatukseen ja opetussuunnitelman perustavoitteisiin kuuluu yksilön kokonaisvaltaisen kasvun ja elämänhallinnan kehittymisen tukeminen, ja Friends toisi sisällöllään ydinkohdat tavoitteesta erikseen esille muista oppiaineista: Näin ne eivät jää koulujen resurssien pakottamina muiden kouluaineiden varjoon (Aseman Lapset ry 2012b).

Tunnetaidoista erikseen puhuttaessa nuoret pääosin pitivät niitä tärkeinä ja he perustelivat niiden jokapäiväisen tarpeen: Vain pieni osa vastaajista ei tuntunut ymmärtävän tunnetaitojen käsitettä. Yleisesti Friends- ohjelmasta puhuttaessa taas nuoret pitivät ohjelmaa turhana, vaikka ne tärkeät tunnetaidot ovat yksi keskeinen osa ohjelmaa. Tämä kertoo siitä, kuinka ohjelman toteutus ei ole ollut parasta suoritusta ohjaajilta, jos kerran nuoret kokivat ohjelman hyvinkin tylsäksi ja mielenkiinnottomaksi. Toisaalta nuoruuden ikävaiheeseen kuuluu ehkä auktoriteettia vastaan kapinoiminen, ja koulu, jossa Friends pääosin toteutetaan, on yksi suurimmista auktoriteeteista nuoria vastaan. Voidaan myös miettiä sitä vaihtoehtoa, että onko ohjelma sovelias

yläasteikäisille nuorille, ja pitäisikö ohjelma pitää vain ala-asteikäisille ja päiväkodille suunnattuina.

Ohjelmassa itsessään ei ole siis moitittavaa, sillä se omaa hienoja ja tärkeitä arvoja elämästä. Ohjelman toteutus kaipaa seurantaan palautteen mukaan. Laatukriteeristön avulla ohjelman toteutusta pystyttäisiin seuraamaan ja näin varmistamaan, että toteutus sekä ohjaaminen ovat laadukkaita. Friends on tärkeä työkalu kouluille elämänhallintataitojen edistämiseksi, mutta väärin käytettynä ja toteutettuna siitä voi olla enemmän haittaa kuin hyötyä. Seurannan kehittämisellä taattaisiin laadukas ohjelman toteuttaminen, jonka avulla pystytään edistämään taitoja, joita nykypäivän nuoret tarvitsevat.

## LÄHTEET

Aseman Lapset ry 2012. Aseman Lapset ry. Viitattu 20.11.2012.

<http://www.asemanlapset.fi/>

Aseman Lapset ry 2012b. Friends suhteessa opetussuunnitelmaan. Viitattu 6.3.2013.

<http://www.asemanlapset.fi/articles/1011/>

Barrett, Paula 2007. Friends for life. Evidence base abstracts. Viitattu 6.3.2013.

<http://www.friendsinfo.net/downloads/FRIENDSAbstractsBooklet.pdf>

Barrett, Paula & May 2007. Introduction to Friends. Viitattu 18.2.2013.

<http://www.friendsinfo.net/downloads/FRIENDSintrobooklet.pdf>

Barrett, Paula 2005. FRIENDS – Ryhmänohjaajan opas nuorten kanssa työskenteleyn. Suom. Ilona Ahlgén. Australian Academic Press, Australia.

Gerkman, Maria & Sykkö, Pauliina 2010. Friends- ohjelma interventiona kuudenteen luokkaan. Kokemuksia tunneprojektista. Opettajankoulutuslaitos. Tampereen yliopisto. Pro gradu- tutkielma.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja Kirjoita. Helsinki: Tammi.

Isokorpi, Tia 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Jalovaara, Esko 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-Kustannus.

Joronen, Katja & Häkämies, Annukka 2010. Prosessidraamalla tunnetaitoja. Teoksessa Katja Joronen & Anna Koski (toim.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä. Tampere: Tampere University Press, 138- 159.

Junttila, Niina 2010. Sosiaalinen kompetenssi ja yksinäisyys nuorilla. Teoksessa Katja Joronen ja Anna Koski (toim.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu-yhteisössä. Tampere: Tampere University Press, 33- 52.

Keltikangas- Järvinen, Liisa 1998. Hyvä itsetunto. 7.painos. Helsinki: WSOY.

Kohola, Auri 2010. Tunnekasvatus ja tunteet peruskoulun alaluokilla. Tapaustutkimus Friends- ohjelman vaikutuksista yhdessä alakoulun luokassa. Kasvatustieteiden laitos. Tampereen yliopisto. Kandidaatintutkielma.

Koivula, Marjo & Tiiri, Johanna 2010. Friends- ohjaajien kokemukset omasta kompetenssistaan ja ohjelman toteuttamisesta. Opettajankoulutuslaitos. Turun yliopisto. Pro gradu- tutkielma.

Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kuusela, Marjo & Lintunen, Taru 2010. Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen ja tuki koulussa. Teoksessa Katja Joronen & Anna Koski (toim.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu-yhteisössä. Tampere: Tampere University Press, 119- 137.

Lundbom, Pia & Herranen, Jatta 2011. Sosiaalisen vahvistamisen ajankohtaisuus. Teoksessa Pia Lundbom & Jatta Herranen (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu HUMAK, 4- 12.

Mehtonen, Tuija 2011. Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Teoksessa Pia Lundbom & Jatta Herranen (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu HUMAK, 13- 29.

Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 13.3.2013. [http://www.oph.fi/download/139848\\_pops\\_web.pdf](http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf)



Paju, Petri 2011. Koulua on käytävä. Etnografinen tutkimus koululuokasta sosiaalisena tilana. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 115. Helsinki: Hakapaino Oy.

Peltokorpi, Eeva- Liisa 2008. Välittäminen ja luottamus. Tunnehallinnan kivijalat. Teoksessa Kaarina Määttä & Tuula Uusitalo (toim.) Kasvatuspsykologian näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 13- 25.

Peltonen, Anne & Kullberg- Piilola, Tarja 2000. Tunnemuksuu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja oy.

Pennanen, Marjaana & Joronen, Katja 2007. Koulupohjaisen Syrjäytymiskehityksen ehkäisy (SYKE)- pilottihankkeen loppuraportti. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B 23/2007

Robson, Colin 2000. Käytännön arvioinnin perusteet. Opas evaluaation tekijöille ja tilaajille. Suom. Tuija Lindqvist, Maisa Maaniittu, Eila Niemi, Petteri Paasio & Leea Paija. Helsinki: Tammi.

Saaristo, Anne-Maria 2011. Emotionaalinen ammattitaito osana sosiaalisen vahvistamisen taitoisuutta. Teoksessa Pia Lundbom & Jatta Herranen (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu HUMAK, 71- 85.

Suomen Mielenterveysseura 2012. Tunnetaidot auttavat arjessa. Viitattu 20.11.2012. <http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/tunteet/tunnetaidot/>

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Tuominiemi, Anne-Mari 2010. Friends- ohjelma työvälinaenä oppilaiden mielen hyvinvoinnin edistämistyössä. Teoksessa Katja Joronen ja Anna Koski (toim.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä. Tampere: Tampere University Press, 219- 235.

Veivo, Erja 2007. Työkaluja tunteiden käsittelyyn. Kasvatus ja koti 6/2007, 10-12.

## LIITTEET

## Liite 1. Kyselylomake

Koulu \_\_\_\_\_

Luokka \_\_\_\_\_

**1. Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto**

1= Täysin erimieltä 2=Eri mieltä 3= Ei samaa eikä eri mieltä 4= Samaa mieltä 5= Täysin samaa mieltä

Friends- tunnit olivat

a.	Kivoja	1	2	3	4	5
b.	Hyödyllisiä	1	2	3	4	5
c.	Tylsiä	1	2	3	4	5
d.	Mielenkiintoisia	1	2	3	4	5
e.	Innostavia	1	2	3	4	5
f.	Turhia	1	2	3	4	5
g.	Mieleepainuvia	1	2	3	4	5

Friends- tunneilla käsitellyt asiat olivat mielenkiintoisia 1 2 3 4 5

Opin Friends- tunneilla uusia asioita 1 2 3 4 5

***Friends- ohjelman (kaikki 10 tapaamiskerran) jälkeen...***

Olen jutellut enemmän perheenjäsenteni kanssa 1 2 3 4 5

Kaverisuhteeni ovat parantuneet ja olen saanut uusia kavereita 1 2 3 4 5

**2. Mikä/Mitkä Friends- taidoista olivat mielenkiintoisimpia ja hyödyllisimpiä? Rastita**

- F**iilikset
- R**entoutuminen
- I**tse osaan ja voin vaikuttaa olooni (mm. punaiset ja vihreät ajatukset, sisäinen puhe)
- E**tsi ratkaisuja, askel askeleelta (ratkaisujen etsiminen haasteellisiin tilanteisiin ja niiden toteuttaminen askel kerrallaan)
- N**yt on palkinnon aika
- D**uunaa harjoituksia (soveltaminen)
- S**inut itsesi kanssa, pysy rauhallisena (soveltaminen)

**3. Ympyröi sopiva vaihtoehto**

Tein Friends- kotitehtäviä kotona	Usein	Joskus	En koskaan
Jos usein/joskus, tein kotitehtäviä	Vanhempien/ muun aikuisen kanssa		
	Yksin		
	Joskus yksin, joskus vanhempien kanssa		

**4. Vastaa kysymyksiin omin sanoin paperin toiselle puolelle**

- a) Mitä asioita olet oppinut Friends- tunneilla?
- b) Onko Friends- ohjelmasta ollut hyötyä sinulle? Jos voit, mainitse tilanteita, joissa olet päässyt käyttämään Friends- taitoja
- c) Mikä oli huonoa tai turhaa Friends- tunneilla?
- d) Jos sinä saisit päättää Friends- ohjelman toteuttamisesta luokassa, tekisitkö jotain toisin? Mitä?
- e) Ohjelman ensimmäinen osio "Fiilikset" käsitteli tunteita ja tunnetaitoja. Mitä ne merkitsevät sinulle? Ovatko ne mielestäsi tarpeellisia päivän eri tilanteissa, jos on niin miksi?

😊 **Suuri kiitos vastauksista!** 😊

## Liite 2. Puolistrukturoidun haastattelun runko

### **Friends- ohjelmasta...**

Millaiset Friends- tunnit olivat?

Millainen ilmapiiri tunneilla oli? Miksi?

Mikä Friends- ohjelmassa oli parasta? Miksi?

Mikä ohjelmassa oli ikävää, huonoa? Miksi?

Mitä mieltä olitte tehtävistä ja harjoituksista? Jäikö jokin harjoitus mieleen?

Entä kotitehtävät? Teittekö niitä? Teittekö niitä vanhempien tai muun aikuisen kanssa?

Mitä muuttaisit ohjelmassa? Toteuttamisessa, sisällössä?

### **Tunnetaidot, fiilikset...**

Ensimmäinen osio oli "Fiilikset" eli juttelitte ja teitte harjoituksia koskien tunteita. Mitä mieltä olette siitä?

Oliko kiva, miksi?

Oliko hyödyllinen, millä tavalla?

Tiedättekö "tunnetaidot"? Ovatko ne mielestänne tarpeellisia arki-tilanteisiin ja niiden hallitsemiseen? Millainen merkitys niillä on teille ja teidän päiviinne? Missä niitä tarvitaan teidän mielestänne?

### **Friends- ohjelman jälkeen...**

Käytättekö taitoja arkielämässä? Kertokaa tilanteita

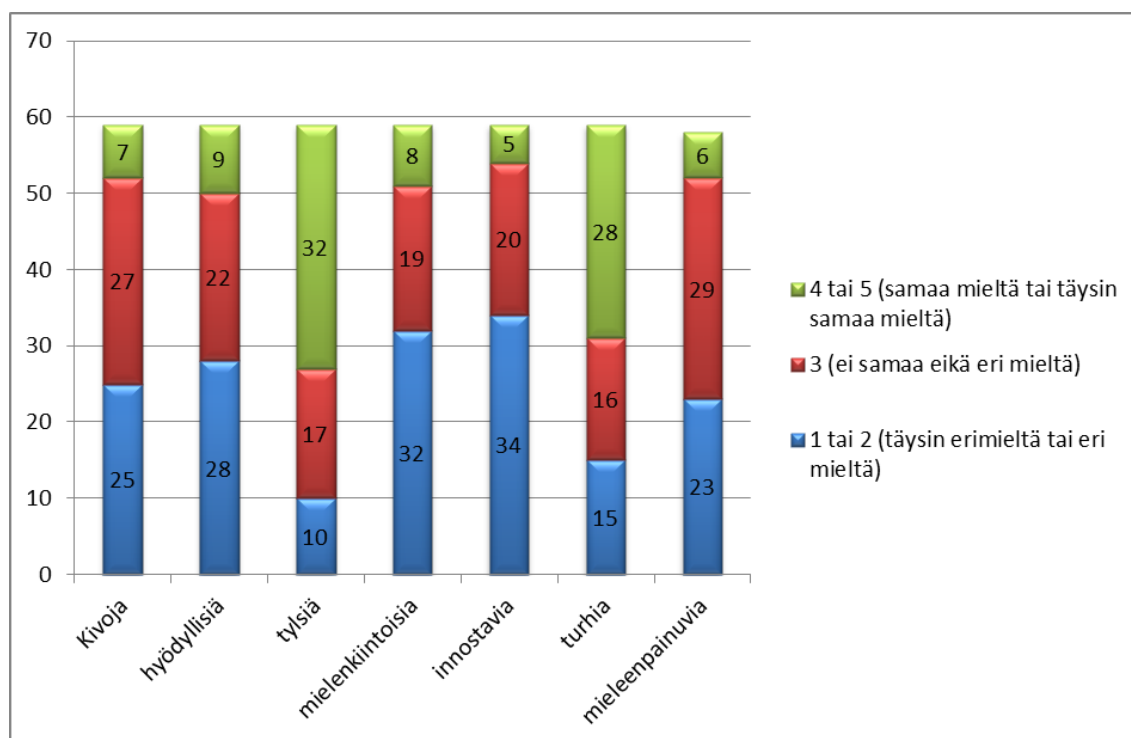
Onko kaverisuhteet muuttunut? Parantunut tai saatu uusia kavereita?

Tuntuuko helpommalta alkaa puhumaan toisten kanssa, jopa uusien tuttavuuksien?

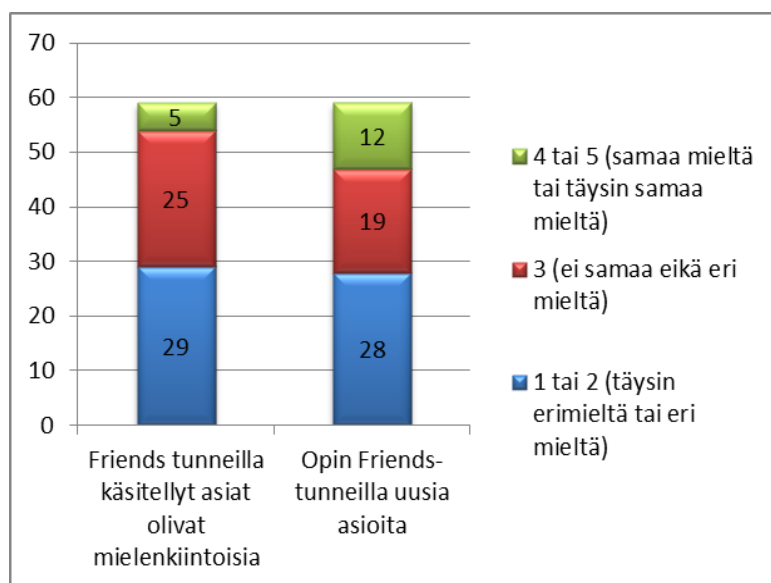
Onko perheen sisällä tapahtunut muutoksia puhumisessa ja keskustelussa? Puhutteko paljon vanhempien, sisarusten tai muiden perheenjäsenten kanssa?

Onko perheen kanssa puhuminen helpompaa?

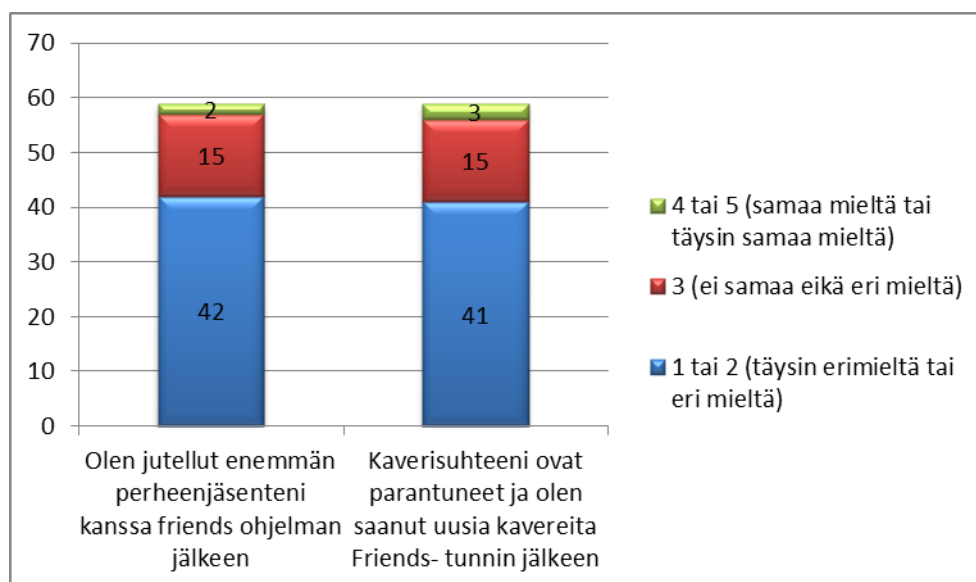
### Liite 3. Tulosten yhteenvedot, Espoo



Ensimmäinen osio. Friends- tunnit olivat...

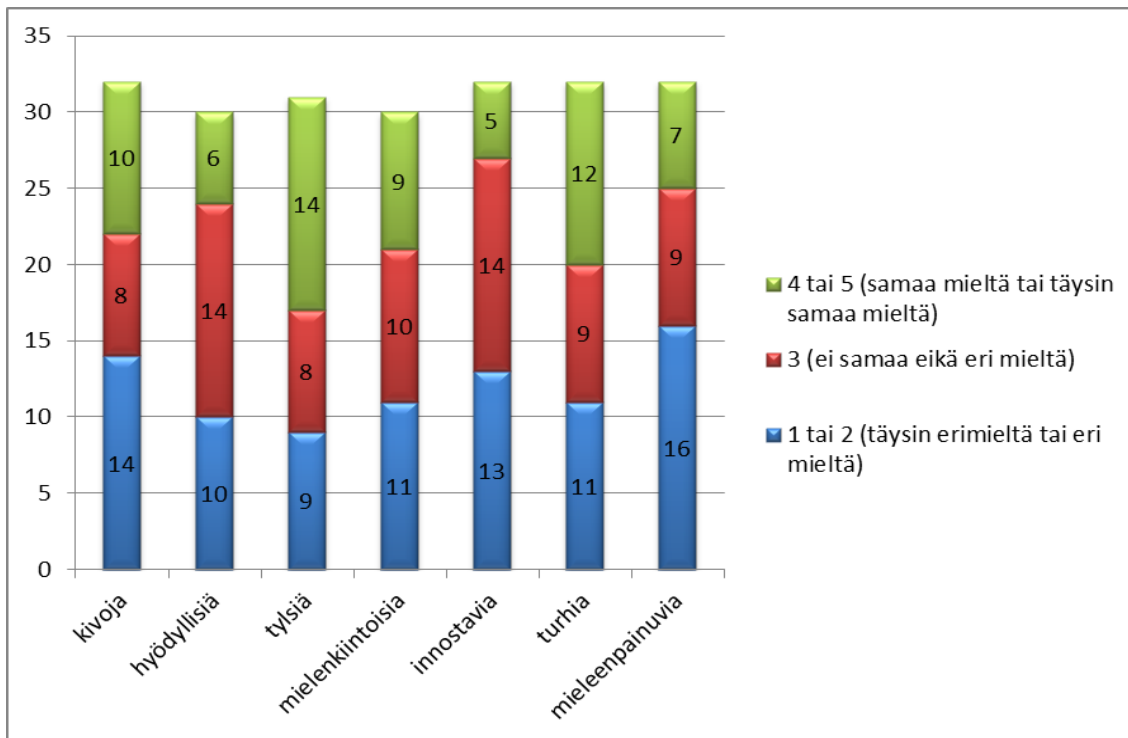


Friends- tuntien sisältö

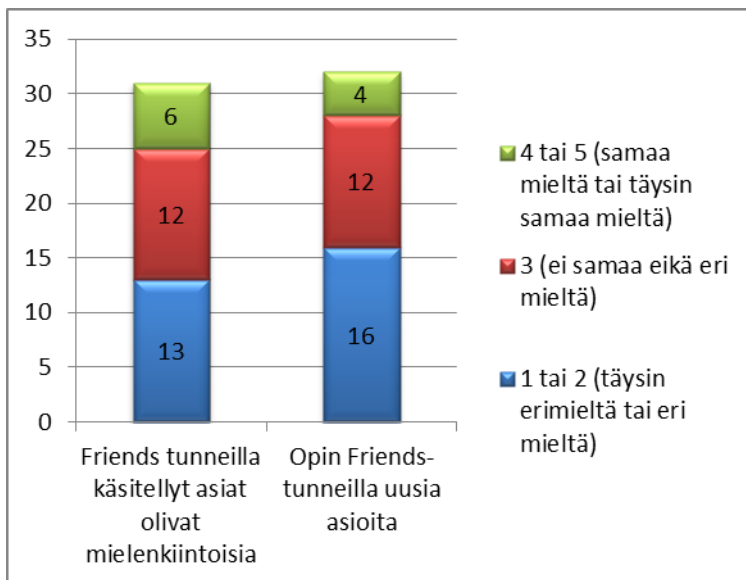


Friends- ohjelman jälkeen

## Liite 4. Tulosten yhteenveto, Helsinki

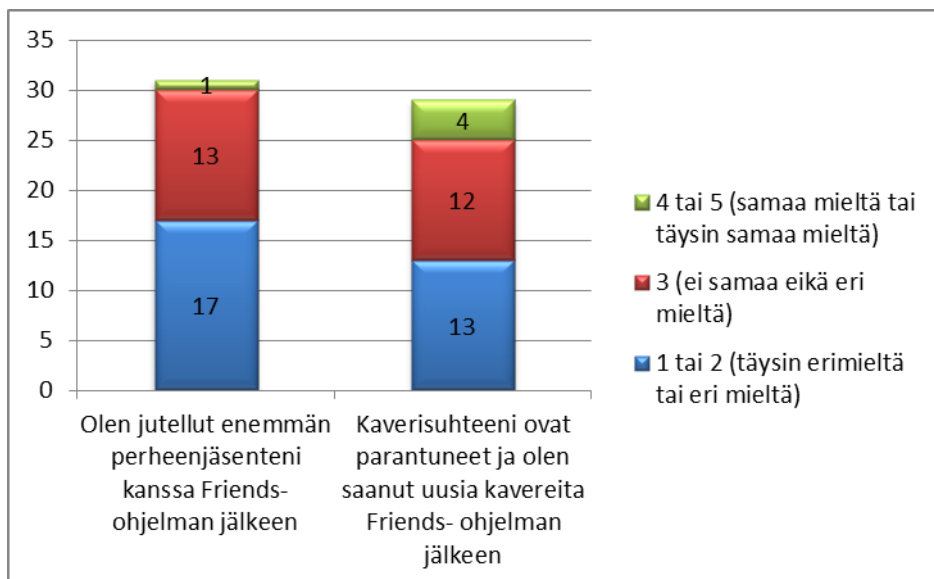


Ensimmäinen osio. Friends- tunnit olivat...



Friends- tuntien sisältö





Friends- ohjelman jälkeen