

## **Tunteellinen aapinen**

Mitä tunteita ja tunnetaitoja käsitellään vuosien 2014—2023 aapisten kehyskertomuksissa?

Kasvatustieteiden  
Pro-gradu tutkielma

Anna-Kaisa Gallant  
Suvi Virtanen  
Opettajankoulutuslaitos  
Turun yliopisto

31.1.2025

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu  
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustiede

**Tekijät:** Anna-Kaisa Gallant & Suvi Virtanen

**Otsikko:** Tunteellinen aapinen -Mitä tunteita ja tunnetaitoja käsitellään vuosien 2014—2023 aapisten kehyskertomuksissa?

**Ohjaaja:** dosentti Anuleena Kimanen

**Sivumäärä:** 66 sivua

**Päivämäärä:** 31.1.2025

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten vuosina 2014—2023 aapisten kehystarinoissa on käsitelty ja tuotu esille tunteita ja tunnetaitoja. Tutkimus tarkastelee, mitä perustunteita ja kuinka laajasti niistä käsitellään aapisten kehystarinoissa, sekä mitä tunnetaitoja kehystarinoissa esiintyy ja miten niitä käsitellään. Tunteet tarjoavat tärkeää tietoa ihmisten vuorovaikutuksesta, käyttäytymisestä ja ympärillämme olevasta elämästä. Tunnetaitoja ovat tunteiden tunnistaminen, säätelyminen, motivaatio, empatia ja sosiaaliset taidot. Nämä ovat merkittäviä, sillä ne vaikuttavat siihen, kuinka tulemme toimeen itsemme ja toisten ihmisten kanssa. Aihetta on tärkeä tutkia, sillä tunnetaidot ovat ajankohtainen aihe koulumaailmassa. Hyvät tunnetaidot tukevat sosiaalisia suhteita sekä auttavat säätelymään käyttäytymistä. Ne voivat jopa ennaltaehkäistä lasta joutumasta syrjäytymiskierteeseen. Tunnetaidot on mainittu lisäksi Perusopetuksen opetussuunnitelmassa, mikä tarkoittaa, että opetuksen tulisi tukea ja edistää oppilaiden tunnetaitojen kehittymistä.

Tutkimuksen aineisto koostuu seitsemästä aapisesta vuosilta 2014—2023. Tutkimus on rajattu aapisen kehyskertomuksiin ja niihin liittyviin vuoropuheluihin. Aikaväliin on vaikuttanut viimeisimmän Perusopetuksen opetussuunnitelman päivittäminen, joka tehtiin 2014. Analyysin avulla saatiin selville, mitä perustunnesanoja käytettiin eri aapisten kehyskertomuksissa. Aapisissa esiintyi perustunnesanoista iloa, surua, pelkoa, kiinnostusta, inhoa ja vihaa. Selkeästi suurin painotus oli ilon ja pelon tunteilla. Merkittävää oli, että inhon ja vihan tunteita ei esiintynyt kaikissa aapisissa. Aapisten kehyskertomuksista tunnistettiin ja analysoitiin seuraavat käsiteltävät tunnetaidot: itsesäätelytaidot, itsetuntemus, motivaatio, empatia ja sosiaaliset taidot.

Tulevaisuudessa tutkimus voisi kohdistua opettajiin ja heidän kokemuksiinsa aapisista. Tätä voitaisiin tutkia haastattelujen avulla. Tavoitteena olisi selvittää, miten opettajat kokevat tunnetaitojen opettamisen ja aapisten kehyskertomusten yhteyden, sekä vaikuttaako kehyskertomuksissa esiintyvien tunnetaitojen määrä esimerkiksi aapisen valintaan.

**Avainsanat:** tunteet, tunnetaidot, tunnekasvatus, aapinen, aapisten kehyskertomukset, alkuopetus

## **Sisällysluettelo**

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Aapinen</b>	<b>7</b>
2.1	Aapisen kehyskertomukset	7
2.2	Kertomusten merkitys	8
<b>3</b>	<b>Tunteet</b>	<b>11</b>
3.1	Perustunteet	11
3.2	Tunteet ja oppiminen	13
<b>4</b>	<b>Tunnetaidot</b>	<b>15</b>
4.1	Itsetuntemus	17
4.2	Itsesäätelytaidot	18
4.3	Motivaatio	19
4.4	Empatiataidot	20
4.5	Sosiaaliset taidot	21
<b>5</b>	<b>Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset</b>	<b>24</b>
<b>6</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b>	<b>25</b>
6.1	Aineistonkeruu	25
6.2	Sisällönanalyysi	28
6.2.1	Tunnesanojen luokittelu ja analyysi	28
6.2.2	Tunnetaitojen analyysi	31
6.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	33
<b>7</b>	<b>Tulokset</b>	<b>35</b>
7.1	Mitä perustunteita aapisten kehyskertomuksista löytyy?	35
7.1.1	Ilo	36
7.1.2	Suru	38
7.1.3	Viha	39
7.1.4	Pelko	40
7.1.5	Inho	42
7.1.6	Kiinnostus	43
7.2	Mitä tunnetaitoja aapisten kehyskertomuksista nousee esille?	44

7.2.1 Itsetuntemus aapisten kertomuksissa	46
7.2.2 Itsesäätelytaidot aapisten kertomuksissa	48
7.2.3 Empatiataidot aapisten kertomuksissa	49
7.2.4 Motivaatio aapisten kertomuksissa	51
7.2.5 Sosiaaliset taidot aapisten kertomuksissa	52
<b>8 Pohdinta</b>	<b>56</b>
8.1 Tutkimuksen tulosten tarkastelu	56
8.2 Tutkimuksen merkitys	59
8.3 Tutkimuksen luotettavuus	60
8.4 Jatkotutkimusehdotuksia	61
<b>Aineisto</b>	<b>62</b>
<b>Lähteet</b>	<b>63</b>

# 1 Johdanto

Lapsuustutkija Hartup (1997) on todennut, että parhaiten aikuisuuden selviytymistä ennustava tekijä ei ole älykkyys tai akateemiset saavutukset, vaan lapsen kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. Tunnetaidot nähdään tulevaisuuden taitona, joita tarvitaan yhteiskunnassa nyt, sekä tulevaisuudessa. Opetus- ja kulttuuriministeriön, sekä opetushallituksen yhteisen asiantuntijaelimen, OEF:n vuonna 2019 julkaisemassa: “Osaaminen 2035” - raportissa, mainitaan kymmeneen tärkeimpään osaamisen osa-alueeseen kuuluvan vuorovaikutus-, viestintä- ja kommunikaatiotaidot. (OEF, 2019, 31—33.) Tutkimuksissa on yleisesti havaittu, että pienten lasten, erityisesti varhaiskasvatus- ja esiopetusikäisten, sosiaalisilla ja tunnetaidoilla on merkittävä rooli siinä, miten lasten asema ryhmässä kehittyy ja millaisia kaveri- ja ystävyysuhteita heidän välilleen muodostuu. (Kokkonen, 2010, 13; Lehtinen, Turja, Laakso, 2011, 247.) Moore & Kuol (2007) korostavat, että oppilaiden myönteiset tunnekokemukset ja elämykset ovat keskeisiä tekijöitä erinomaisessa opetuksessa ja oppimisessa (s. 95). Myönteisten tunnekokemuksien mahdollistamisen ja tunnetaitojen kehittymisen edistämisen voidaan todeta olevan keskeisessä roolissa lasten hyvinvoinnin, kasvun ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa.

Tunnetaidoista puhutaan nykypäivän taitoina. Aihe on ollut pinnalla sekä koulumaailmassa että kasvatustyössä. Tunnetaidot ovat taitoja tulkita, käsitellä ja säädellä omia ja toisten tunnetiloja erilaisissa tilanteissa. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että lapsilla, jotka osaavat tunnistaa ja nimetä tunteitaan, on paremmat sosiaaliset taidot; he käyttäytyvät vähemmän aggressiivisesti ja omaavat paremmat kaveritaidot verrattuna ikätovereihinsa (Crick & Dodge 1994, 74; Safran, Safran & Rich 1994; Crick & Dodge 1996). Busun (2020) mukaan hyvät tunnetaidot omaavat oppilaat osaavat hallita paremmin tunteensa ja pärjäävät paremmin kilpailuhenkisessä maailmassa. He voivat kohdata elämässään koviakin olosuhteita, mutta pystyvät mukautumaan erilaisten ihmisten ja temperamenttien kanssa. (s. 214.)

Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja ilmaiseminen ovat keskeisiä taitoja, jotka mahdollistavat omien tunteiden hallinnan ja käyttäytymisen säätelyn oppimisen. (Kiviluote, 2023, 10). Perusopetussuunnitelman perusteissa (2014) mainitaan, että opetusta tulee toteuttaa eri ympäristöissä ja sen tulee tukea vuorovaikutus- ja tunnetaitojen harjoittelua. Monet tutkimukset osoittavat, että tunnetaitoja ja tunteiden hallintakeinoja voidaan opettaa ja oppia (Crick & Dodge 1994; Safran, ym., 1994; Crick & Dodge 1996). Lisäksi Hintikan (2016)

väitöskirjan mukaan, tavoitteellinen, säännöllinen ja johdonmukainen tunnetaitojen opettaminen on hyödyllistä lapsille ja nuorille, mikä vähentää esimerkiksi väkivaltaista käyttäytymistä ja ennaltaehkäisee lasta tai nuorta joutumasta syrjäytymiskierteeseen (s. 165). Kun tunnetaitoja opettelee jo lapsena, sillä on merkitystä lapsen tai nuoren koko myöhempään elämään (Kiviluote, 2023, 12).

Tutkimusten mukaan kertomukset auttavat lasta tunnistamaan omia tunteitaan ja vahvistavat hänen minäkuvaansa (Bettelheim, 1992, 12; Mäki & Arvola, 2009, 27–28). Tämä tutkimus tarkastelee vuosina 2014–2023 julkaistuja aapisia ja analysoi, kuinka aapisten kehyskertomuksissa esiintyy tunteita ja miten kertomuksissa käsitellään tunnetaitoja. Tutkimuksen aikaraja on määrittynyt viimeisimmän Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) perusteiden päivityksen mukaan.

Olemme kiinnostuneita tutkimaan aapisen kehyskertomuksia, sillä ovathan ne ensimmäisiä merkittäviä kertomuksia lapsen koulutaipaleella. Aapinen itsessään on meille henkilökohtaisesti merkittävä osa koulun aloittamista. Muistamme edelleen satujen hahmot ja kertomusten katkelmat omilta kouluvuosilta, mikä korostaa niiden pysyvää vaikutusta. Kempainen (2000) toteaa, että kertomukset edistävät inhimillisyyttä, vahvistavat ihmissuhteita ja luovat lämpimän ilmapiirin vuorovaikutuksessa (s. 4). Tällä hetkellä tunnetaitojen opettaminen on pinnalla koulumaailmassa ja meitä kiinnostaa tutkia, miten aapisten kirjoittamisessa on huomioitu tai osattu hyödyntää mahdollisuutta opettaa ja tuoda esille tunnetaitoja. Aapisissa on tunnetusti huomioitu yhteiskunnassa pinnalla olevia asioita eri vuosikymmeninä. Kempaisenkin (2000) mukaan tarinat sisältävät yllättävän paljon opetuksia, jotka ovat lapsille erityisen tärkeitä. Tarinat voivat auttaa lapsia ymmärtämään ja hallitsemaan arkeaan paremmin (s. 4).

## 2 Aapinen

Aapisella on ollut kautta aikojen merkitys välineenä, jonka avulla lukutaito opitaan. Aapisen ensisijainen tehtävä on ollut johdattaa kirjainten ja tekstien maailmaan. (Lerkkanen, 2017,17.) Aapisten sisältöihin ovat vaikuttaneet lukemaan oppimisen teorioiden lisäksi koululaitoksen kehitys sekä yhteiskunnalliset murrokset. Lisäksi muista maista saadut vaikutteet ja esikuvat ovat vaikuttaneet suomalaisen aapisen kehitykseen jo pitkään. Silti suosituimmissa aapisten kehyskertomuksissa ovat säilyneet sadun maailma ja eri eläinhahmojen seikkailut, vaikutteista huolimatta. Lapset kiintyvät usein tiivistikin näihin hahmoihin, joita heidän käyttämässään aapisessa seikkailee. (Lerkkanen, 2017, 32-33.) Aapinen on yleensä ensimmäinen oppikirja, mikä lapsille jaetaan kouluissa ja usein lapset saavat sen ikiomaksi.

Aapinen on oppikirja, joka on opettajan ja oppilaan työskentelyn keskeinen väline. Monet oppikirjat ovat olleet urauurtavia opetettavien sisältöjen suunnittelussa ja toteutuksessa. Oppikirjan ei ole tarkoitus ohjata opetusta, vaan opettaja voi käyttää sitä apuvälineenä opetuksensa tueksi. Oppikirjan materiaalilla on monta roolia. (Hiidenmaa, Löytönen, Ruuska, 2017, 12.) Aapisen kehitys on ollut yhteydessä ympäröivän maailman tilanteeseen. Arvot ja eri kausilta tulevat aatteet sekä muista maista tulevat vaikutteet ovat heijastuneet aapisten teksteihin ja kuvitukseen. (Lerkkanen, 2017,17.)

Vasta viime aikoina aapisten suunnittelussa on alettu hyödyntämään yhä enemmän tutkimustietoa. Nykyisin aapisten pedagogiset linjaukset perustuvat vahvaan tutkimusnäyttöön ja käytännön kokemukseen. (Lerkkanen, 2017, 35.) Harjunkoski (2009) mainitsee Suomen kielen ja kirjallisuuden lehtori Elina Koukin (1994) kirjoittaneen, että tunnemuisti on tehokas keino tuoda oppilaiden tietoisuuteen yhteisiä tarinoita ja sankareita. Erityisesti alaluokilla, joissa aapinen toimii suomen kielen opetuksen pääasiallisena oppikirjana, kirjallisuuden ja lukemisen painopiste on elämyksellisyydessä. Kirjallisuuden tulisi olla oppilaalle läheinen ja mieluinen asia (Harjunkoski, 2009, 118).

### 2.1 Aapisen kehyskertomukset

Kertomus määritellään tarinaksi, joka yleensä etenee aikajärjestyksessä. Kertomus voi sisältää juonen, hahmoja ja erilaisia tapahtumia. Kehys sanana toimii viitteenä ympäröivään aiheeseen, joka luo kuin raamit käsiteltävälle sisällölle. (Lerkkanen, 2017, 35.) Tässä tutkimuksessa painopiste on aapissarjojen kehyskertomuksissa, joissa juoni rakentuu tiettyjen

hahmojen sekä satuyhteisön ympärille. Punamäen (2006) mukaan kertomuksista heijastuvat usein kunkin aikakauden kasvatukselliset ihanteet ja arvot (s.67).

Kehyskertomukset jatkuvat aapisissa koko kirjan läpi ja muodostavat lyhyiden erillisten kertomusten avulla kokonaisuuden. Ystävien aapisessa kehyskertomus kulkee syksystä kevääseen, mutta aapisen pienemmät kertomukset etenevät ryppäissä aapisen jaksojen mukaisesti. (Kanto, n.d.) Kirjailija Anneli Kanto (n.d), joka on kirjoittanut Ystävien aapisen (2020) kehyskertomuksen, kertoo tunne- ja vuorovaikutustaitojen olevan osa jokaista kertomusta aapisessa. Nämä taidot edistävät lapsen kykyä tunnistaa ja säädellä omia tunteitaan, sekä ymmärtää muiden tunnekokemuksia. Kertomuksissa tunnetilat eivät ilmene suoraan sanoilla, kuten pettymyksen tai mustasukkaisuuden ilmaisemisena, vaan ne välittyvät hahmojen käyttäytymisestä. Opettaja voi tukea lasten tunteiden ymmärtämistä ja käydä keskustelua, esimerkiksi siitä, miksi Ulla-ilves ei halua Papu-hiiren asuvan samassa talossa. Kanto (n.d.) viittaa opetussuunnitelmaan (2014), jossa tunne- ja vuorovaikutustaidot nähdään keskeisinä sosiaalisten suhteiden perusedellytyksinä. Näiden taitojen hallinta vahvistaa itsetuntoa, lisää koulumotivaatiota ja parantaa oppimistuloksia.

Aiemmissä aapiseen kohdistuvissa tutkimuksissa on käsitelty kehyskertomusten hahmojen sukupuolittuneisuutta (Lähdemäki & Tuomi, 2023). Keskeisiä tuloksia olivat, että aapisten hahmojen ulkonäkö oli hyvin stereotyyppistä. Sukupuolten rooleja niin emotionaalista kuin sosiaalista käyttäytymistä pyrittiin kuitenkin rikkomaan. Lähdemäki ja Kurronen (2012) ovat puolestaan selvittäneet ekaluokkalaisten aapiseen kohdistuvia tunteita. Tässä tutkimuksessa keskeisimmät havainnot olivat, että tunteet eivät perustu pelkästään yksilön henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, vaan niitä muovaavat ulkopuolelta tulevat arvokäsitykset. Lisäksi tutkimuksessa todettiin, että emotionaalinen yhteys aapiseen kehittyi ensimmäisestä kosketuksesta ja vahvistuu kirjan käytön myötä kouluvuoden aikana. Aapisesta tehtyjä tutkimuksia on kuitenkin verrattain vähän.

## **2.2 Kertomusten merkitys**

Samalla kun kertomus tuottaa lapselle iloa, se kertoo hänelle paljon hänestä itsestään ja kehittää hänen persoonallisuutensa kasvua. Kertomus voi monin tavoin rikastuttaa lapsen elämää ja tarjota hänelle uusia oivalluksia. Lapsi saa elämänsä eri vaiheissa kertomuksista irti erilaisia merkityksiä oman kiinnostuksensa ja tarpeidensa mukaan. (Bettelheim, 1992, 20.) Tutkijoiden mukaan, jo varhaisessa lapsuudessa kertomusten avulla voidaan edistää lasten tunnetaitojen, tunnekasvatuksen ja tunteiden säätelyn kehittymistä, sillä emotionaalinen

kehitys tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Kertomukset luovat edellytykset tunteiden kehittymiselle ryhmätilanteissa (Fleer & Hammer, 2013a, 132; Fleer & Hammer, 2013b, 240, 242.) Kertomusten avulla lasta voidaan opettaa käsittelemään ja kohtaamaan vaikeitakin tunteita. Ne voivat auttaa lasta löytämään ratkaisuja ongelmiin, jotka ovat hänen kehitystasonsa mukaisia ja joita hän pystyy ymmärtämään. (Bettelheim, 1992, 18—19; Fleer & Hammer, 2013a, 129.) Jopa kaikkein ahdistaviin ja kaoottisiin sekä ehkä vihaisiinkin mielikuviin pystytään usein tutustumaan kertomusten kautta. Lasten kanssa voidaan keskustella vaikeistakin asioista vertauskuvien ja huumorin avulla sekä opitaan ajattelemaan syy ja seuraussuhteita. Ongelmat ja hankaluudet voidaan kääntää rohkaisuksi. (Kemppinen, 2000, 5.)

Kertomukset auttavat lasta tunnistamaan omia tunteitaan ja vahvistavat hänen minäkuvaansa. Lisäksi kerronta ja sen toistettavuus voi auttaa lasta tunteiden itsesäätelyssä. Selkeästi kuvitteellinen satu auttaa lasta ymmärtämään, ettei kysymys ole oikeasta maailmasta. (Bettelheim, 1992, 12; Mäki, Arvola, 2009, 27–28.) Kuvitteellisuuden lisäksi, tarinoiden tulisi olla ennustettavissa ja sisältää emotionaalisesti latautuneita tilanteita. Tämä luo mielikuvituksen ja emotionaalisen ympäristön, joka auttaa lasta tunnistamaan omia tunteitaan. Tutkijat uskovat, että kertomusten tarjoama koukuttava pedagoginen lähestymistapa tukee opettajia työskentelemään tehokkaasti suurten lapsiryhmien kanssa ja parantaa lasten tunteiden säätelytaitoja. (Fleer ym., 2013a, 132.)

Kertomuksen tulee herättää lapsessa uteliaisuutta, jotta se pitää yllä hänen mielenkiintoaan. Kertomuksissa lapsilla on mahdollisuus kokea erilaisten maailmojen olemus, rikastuttavana, luovana ja rohkaisevana. Lapset saavat toivoa ja uusia näkökulmia kohdatessaan mielikuvitusmaailmoja kertomusten kautta. Jotta kertomus rikastuttaisi lapsen elämää on sen selvennettävä hänen tunteitaan, vastattava hänen pelkoihinsa ja annettava mahdollisia ratkaisuja ongelmiin. Kertomukset sisältävät yllättävän paljon opetuksia, jotka ovat lapsille erityisen tärkeitä. Ne voivat auttaa lasta ymmärtämään ja hallitsemaan paremmin arjen tosiasioita. Kertomukset kertovat yhteiskunnan tilasta ja niiden avulla lapsi voi kiinnostua ympäröivästä maailmasta ja oppia jotakin uutta. Ne kuuluvat lapsuuteen ja ovat tavalla tai toisella elinikäinen asia (Bettelheim, 1992, 11; Kemppinen, 2000, 3—6; Kemppinen, 2003, 1.) Kemppisen (2000) mukaan kertomukset eivät opeta lapsille vain rikkaan kielen käyttöä ja omaksumista, vaan oikean ja väärän sekä hyvän ja pahan tunnistamista ja ajattelun taitoja. Kertomusten hahmojen ja tapahtumien kautta lapsella on mahdollisuus heijastaa omia pelkojaan ja toiveitaan. Lisäksi tämä lumottu maailma auttaa lapsia käsittelemään näitä

pelkoja tai antaa toivoa. Kertomukset voivat tukea myös lapsen minäkuvan kehittymistä. Niiden avulla lapsi oppii ymmärtämään itseään ja muita paremmin. Toisen asemaan asettuminen ja hänen tunteidensa ymmärtäminen on vaikeaa, ellei ole itse kokenut samanlaisia tunteita. Tästä syystä kertomukset ovat tärkeitä empatiataitojen opettamisessa. Hyvä kertomus parhaimmillaan rikastuttaa elämää, kehittää mielikuvitusta ja auttaa selkiyttämään epämiellyttäviä tunteita. (s. 4—5.)

Fleer ja Hammer (2013a) tutkivat kertomusten merkitystä tunteiden säätelyn tukemisessa ryhmätilanteissa, joissa kertomukset tarjoavat kulttuurisen välineen lasten tunne-elämän tiedostamiseen. Kertomusten kautta voidaan pohtia, miten hahmot reagoivat tarinan juonessa kohtaamiinsa tunteellisesti latautuneisiin tilanteisiin, ja kuinka opettajat voivat luoda olosuhteita, joissa lapset voivat tietoisemmin tutkia tunteitaan. Tämän kautta tunne-elämän ja kognition yhteys tulee ilmeiseksi. Tarkastelemalla tietoisesti kertomusten tunteita, syntyy kognitiivinen suuntautuminen tunteisiin, mikä tukee lasten tunteiden säätelyä. (s.132.)

### 3 Tunteet

Tunteet ovat kaiken ihmisten välisen vuorovaikutuksen taustalla. Tunteet tarjoavat tärkeää tietoa ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta, käyttäytymisestä ja ympärillämme olevasta elämästä. Tunteet ovat ratkaisevassa asemassa, kun puhutaan ihmissuhteiden pysyvyydestä, laadusta ja mielekkyydestä, paremmista valinnoista elämässä, ongelmien ratkaisukyvyistä tai oppimisesta ja suorituskyvyn parantamisesta. Tunteet ovat mukana kaikessa, mitä ihmisten keskuudessa ja välillä tapahtuu. (Elias ym., 1997, 2; Busu, 2020, 209.) Erilaiset tunteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme. Tunteita on kaikilla, kaikenikäisillä ihmisillä ja ne vaihtelevat jatkuvasti, kuten ajatuksetkin. Niitä on lukemattomia erilaisia, joten niiden nimeäminen yksiselitteisesti on mahdotonta. Tunteista puhutaan usein perustunteiden kautta. (Ekman, 1992, 35; Kiviluote, 2023, 5.)

#### 3.1 Perustunteet

Tunnetuin perustunteiden teorian alkuperäinen määrittäjä Ekman (1992) määrittelee tunteet kansainvälisesti kuuden perustunteen avulla: ilon (joy), surun (sadness), pelon (fear), vihan (anger), inhon (disgust) ja kiinnostuksen (interest) avulla. Teoria perustuu ajatukseen, että ihmisillä on tietyt biologisesti pohjautuvat perustunteet. (s. 35.) Tätä teoriaa täydentää Golemanin (1998) määritelmä, jossa jokaisella tunteella on oma ainutlaatuinen tehtävänsä, joka näkyy tunteen biologisista tunnusmerkeistä (s. 23). Nämä tunteet tunnistetaan eri kulttuureissa ja siksi ne on nimetty perustunteiksi. Tunteiden ilmaiseminen saattaa kuitenkin vaihdella eri kulttuureissa niiden normien mukaan. Toisen ihmisen ilmeestä voi nähdä, miltä hänestä tuntuu, vaikka tunteen syy ei olisikaan tiedossa. Ilme on sanaton viesti tunteesta ja tutuimmaksi sekä selkeimmäksi ilmeeksi nousee hymy. Perustunteita kuvaavat kasvojen ilmeet ovat yleismaailmallisia ja tunnistettavissa kulttuurista riippumatta. (Ekman, 1992, 35.)

Izardin (2007) mukaan perustunteet ovat synnynnäisiä ja keskeisiä ihmisen kehitykselle sekä selviytymiselle. Erilaiset tunteet vaikuttavat ihmisen ajatteluun, päätöksentekoon ja toimintaan. (s.260—280.) Golemanin (1998) mukaan tunteet ovat yllykkeitä tietynlaiseen toimintaan ja juuri taipumus toimintaan on oleellinen osa kaikkia tunteita. Kaikkein selvimmän tämän yhteyden tunteen ja toiminnan välillä havaitsee tarkkailemalla lapsia ja eläimiä. (s. 23.) Tunteet tarttuvat herkästi henkilöstä toiseen, kun ihmiset ovat tekemisissä keskenään. Mieliä tarttuu tunneilmaisultaan voimakkaammasta osapuolesta heikompaan osapuoleen. Tutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että tunnesanan määrittelemisen ei kuitenkaan ole

yksinkertaista, sillä tunteiden kokeminen on hyvin subjektiivista. Tunteita voidaan kokea myönteisinä tai kielteisinä, mutta koska kokemus on yksilöllinen, tunteita ei voida arvottaa kielteisiin ja myönteisiin tunteisiin. Tunteet määritellään usein erilaisten prosessien ja toimintojen yhteydessä. Ne eivät ole oikeutettuja tai perusteettomia; ihminen vain kokee niitä. Hyvinvointia edistääkseen ihmisen on tärkeää voida ilmaista kaikki tunteensa. Moni kielteinen tunne, kuten pelko, voi johtaa hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin lopputuloksiin. (Goleman, 1998, 22, 149; Izard, 2007, 260—280.)

Izardin (2007) mukaan myönteisiä tunteita ovat perustunteista ilo ja kiinnostus. Näitä esiintyy luontaisesti ihmisen varhaisina vuosina, mikä helpottaa tutkimista, oppimista ja kiintymyssuhteen muodostamista. Näitä myönteisiä tunteita näkyy myöhemmin elämässä ihmisen reagoissa esimerkiksi uutuuteen, muutokseen ja mahdollisuuteen hankkia uusia tietoja ja taitoja. Hyvällä tuulella olemme luovempia, parempia ongelmanratkaisijoita, joustavampia ja kaikin tavoin tehokkaampia tekemään päätöksiä. (Izard, 2007, 260—280; Goleman, 2014, 18.) Golemanin (1998) mukaan, ilo saa aikaan toimintaa aivokeskuksessa, joka vastustaa kielteisiä tunteita ja lisää käytettävissä olevan energian määrää. Ilon tunne rentouttaa koko kehon ja antaa voimaa työskennellä päämääriensä saavuttamiseksi. (s.24.)

Kielteisiä perustunteita ovat suru, viha, pelko ja inho. Näiden tunteiden peruskesto on usein lyhyt ja niillä on ratkaiseva merkitys, kun olosuhteet vaativat nopeaa reaktiota. Surun päätavoite on auttaa meitä sopeutumaan kipeään menetykseen, kuten läheisen kuolemaan tai katkeraan pettymykseen. Pelko saa veren virtauksen lisääntymään suurissa lihaksissa, kuten jaloissa, mikä tukee pakenemista tai reagointia esimerkiksi käärmeen päälle astumisen jälkeen. Tällöin ihminen kokee hermostuneisuutta ja valmistautuu toimimaan, ja hänen huomionsa kohdistuu täysin uhkaan, jotta hän voi arvioida, miten siihen tulisi reagoida. Vihaa kokiessaan ja suutuessaan ihmisen sydämen syke kiihtyy ja adrenaliinin nopea erittyminen vapauttaa hurjaan toimintaan tarvittavia voimavaroja. Pääsääntöisesti ihmisillä on perusturvallinen olo elämässään, jolloin kielteiset tunteet auttavat reagoimaan tehokkaasti kriittisissä tilanteissa. Näitä tunteita on kuitenkin myös opittava säätelemään, vaikka niiden ilmaiseminen onkin tärkeää. Kielteiset perustunteet harvinaistuvat tyypillisesti kypsymisen ja kognitiivisen kehityksen myötä. Kielteiset perustunteet ovat tyypillisempiä niillä, joilla on tunteiden säätelyssä vaikeuksia. Kielteisten tunteiden hallinta on tunne-elämän hyvinvoinnin perusta. Jos kielteiset tunteet saavat vallan liian pitkään, tunne-elämän tasapaino vaarantuu. Tämä ei tarkoita kuitenkaan sitä, että saisimme tuntea vain yhdellä tavalla. Tunteiden

hallitseminen onkin rankkaa työtä ja suuri osa tekemisistämme tähtää juuri siihen. (Goleman, 1998, 24, 82; Izard, 2007, 260—280.)

### 3.2 Tunteet ja oppiminen

Tunteiden merkityksellisyyttä tulee tarkastella oppimisen kontekstissa. Oppiminen itsessään herättää monenlaisia tunteita ja tunteet voivat olla ristiriitaisia. Tunteista hämmennys, nähdään esimerkiksi hyödyllisenä ajattelun käynnistäjänä. Kun yksilön omat tiedot eivät riitä, alkaa hän etsiä ja rakentaa uutta tietoa. Hämmennys tunteena voidaan mieltää negatiiviseksi, sillä se asettaa kokijan niin sanottuun epäonnistuneeseen tilaan. Kuitenkin mitä suurempi on hämmennys, sitä suuremmin voi kokea onnistumisien ja ratkaisujen kautta oppimisen iloa. Mitä innostuneempaan ryhtyy tehtävään, sitä mielenkiintoisempaa ja mukavampaa on tehdä sitä. (Lahtinen & Rantanen, 2019, 20.) Lapsen kyky tunnistaa ja säädellä omia tunteitaan sekä tietoisuus omista ja muiden tunteista on keskeinen tekijä sosiaalisessa toiminnassa ja koulussa menestymisessä. (Elias ym., 1997, 7; Fleer & Hammer, 2013b, 241.)

Golemanin (1998) mukaan tunnetaitojen merkitys näkyy siinä, että lapsi, joka osaa käsitellä tunteitaan hyvin, on vähemmän stressaantunut ja yleensä hyvällä tuulella. Tämä ilmenee rentoutuneempaan olotilana ja vähäisempinä kiihtymisen merkkeinä. Tämänkaltaiset tunnetaidot tukevat parempaa keskittymistä ja tehokkaampaa oppimista koulussa. Jos lasten älykkyydosamäärä oli suurin piirtein sama, ne lapset, joilla oli paremmat valmiudet käsitellä tunteitaan, olivat kolmannella luokalla parempia matematiikassa ja äidinkielessä kuin muut. (s.234.) Peruskoulun koululaitos painottaa mitattavia, tiedollisia suorituksia ja sama kilpailuhenkisyys hallitsee peruskoululaisten arvoja. Sisäisen herkkyyden ja omien tunteiden huomioonottaminen on heikentynyt koulun arkitodellisuudessa. Jos lapsi ei kuule sisäistä ääntään, hän ohjautuu entistä enemmän ympäristön vaatimusten mukaan. Tämä voi johtaa siihen, että hän on aina toisten ohjailtavissa. Jos ihmisen tunne-elämä vahvistuu ja hänen itsetuntemuksensa lisääntyy, sillä on merkitystä ihmisen koko elämälle: ihminen on kokonaisempi, onnellisempi ja myös kyvykkäämpi toimimaan yhteiskunnassa valitsemallaan paikalla. (Jantunen, 2007, 85.)

Opettajalla on merkittävä rooli luokkansa tunneilmapiirin luojana ja välittäjänä. Tunteet vaikuttavat muistiin, mikä vahvistaa oppimisjälkeä. Koulutyöstä tuleva innostus on tekemisen riemua, joka johdattaa tekijää yhä parempiin saavutuksiin tai korkeampia tavoitteita kohti. Lisäksi hyvä tunneilmapiiri edistää luokan oppimistuloksia. Turvattomat kokemukset luokassa saavat oppilaat selviytymistilaan, jolloin ajattelu suuntautuu pelkojen aiheuttajiin

kuin itse opetukseen. Positiiviset kokemukset laajentavat oppilaiden kykyä tarkastella kokonaisuuksia sekä sietää vastoinkäymisiä. (Fried, 2011, 7.)

## 4 Tunnetaidot

Tunnetaitoja tarvitaan jatkuvasti arjessa ja elämässä, sillä ne ovat elämän perustaidoista tärkeimpiä. Ne vaikuttavat siihen, miten ihminen tulee toimeen itsensä kanssa ja miten hän toimii vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Monet nykypäivän aikuisista eivät ole saaneet lapsena kovinkaan kattavaa tunnekasvatusta. (Kiviluote, 2023, 10.) Aiemmin lapsia on opetettu enemmän “nielemään kiukkunsa” eli tukahduttamaan tunteensa. Tämän vuoksi tunteiden kanssa operoiminen ja niiden säätely saattavat tuntua vieraalta tai vaikealta.

Tunnetaitoihin kuuluvat tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaiseminen ja säätely (Kiviluote, 2023, 10). Tunteiden tunnistaminen lisää ymmärrystä ja laajempaa näkökulmaa sosiaalisiin tilanteisiin, mitä tilanteissa tapahtuu ja mikä tilanteen on mahdollisesti aiheuttanut. Tunteiden nimeäminen auttaa kaikenikäisiä ymmärtämään, mitä kyseinen nimetty tunnetila yrittää kertoa meille. (Lahtinen, ym., 2019, 28.) Tunteiden säätely on kykyä säädellä omia tunteita ja niiden aiheuttamaa käyttäytymistä. Jotta ihminen kykenee säätelemään toimintaansa, tulee hänen ensin hallita taidot tunteiden tunnistamisessa, nimeämisessä ja ilmaisemisessa. (Kiviluote, 2023, 10.) Ne eivät kuitenkaan ole ihan yksinkertaisia taitoja. Tunteen kokemiseen ja voimakkuuteen vaikuttavat ihmisen persoonalliset tekijät (Izard, 2007, 260—280).

Goleman (1998) ja Busu (2020) määrittelevät tunnetaidoiksi itsetuntemuksen, itsesäätelyn, motivaation, empatian ja sosiaaliset taidot. Itsetuntemus näkyy siinä, kuinka omia tunteita tunnistetaan ja miten ymmärretään niiden vaikutus eri tilanteisiin. Itsesäätely on omien tunteiden tunnistamista ja hallitsemista, sekä kykyä säädellä omaa reagointia tilanteeseen sopivalla tavalla. Motivaatiota ihminen voi käyttää tunnetilojen hyötynä, jotta voi saavuttaa tavoitteitaan ja päästä ongelmien yli. Tunteiden keskittäminen tietyn päämäärän saavuttamiseksi on ratkaisevan tärkeää motivaatiolle. Empatian avulla voi aistia toisten tunteita ja ottaa toisten tunteet huomioon. Empatiakykyinen ihminen havaitsee toisen ihmisen halut ja tarpeet, mikä on ihmissuhdetaitojen rakennuspalikoiden tärkein osa. Ja koska kaikkien ihmissuhdetaitojen perusta on kyky käsitellä omia ja toisten ihmisten tunteita, nämä tutkijat määrittelevät sosiaaliset taidot tunnetaitoihin edellisten lisäksi. Ne vaativat itsesäätelyä ja empatiaa ja mahdollistavat rakentavan vuorovaikutuksen toisten ihmisten kanssa. (s.65—66, 145—146; s. 204.) Tulevissa alaluvuissa 4.1—4.5 tulemme avaamaan tarkemmin Golemanin (1998) ja Busun (2020) määrittelemiä tunnetaitoja.

Kasvatuksessa ja opetuksessa tunteiden positiivinen hyödyntäminen on erittäin tärkeää. Olennaista on tiedostaa, miten lapsi saadaan kiinnostumaan tai jopa innostumaan jostakin asiasta. Lapsen luontainen into ja innostus ovat voimavaroja, joita kasvattajan ja opettajan tulisi vaalia. Lapsia on opastettava hallitsemaan vaikeita tunteita, kuten turhautuneisuutta, hillitsemään mielihalujaan ja tunnistamaan omia tunteitaan. (Jalovaara, 2005, 55.) Opettaja voi auttaa oppilaita käsittelemään tunteita sanoittamalla tilanteita. Oppilaan esimerkiksi turhautuessa, opettaja voi sanoittaa: "On varmasti tuskastuttavaa, kun et pysty tekemään mitä haluat" tai pelottaviksi tulkituissa tilanteissa: "Oletko huolissasi?". (Lahtinen, ym., 2019, 38.) Oppilaat, joilla on hyvät tunnetaidot ovat henkisesti ja fyysisesti vahvempia. Heillä on tehokkaammat valmiudet opiskeluun, sekä heille syntyy vähemmän ristiriitatilanteita kuin heille, joilla ei ole yhtä hyvät tunnetaidot. Jos oppilaan tunnetaidot eivät ole kovin vahvat, voi hänellä olla taipumusta impulsiivisuuteen, ahdistuneisuuteen ja kiihtyneisyyteen eli vaikeuksia tunteiden säätelyssä. Näillä oppilailla saattaa tulla vaikeuksia koulunkäynnin tai sosiaalisten tilanteiden kanssa. (Busu, 2020, 204.)

Hintikka (2016) on tarkastellut tutkimuksessaan oppilaiden tunteiden ilmaisemista puhumalla ja kirjoittamalla. Tutkimuksessa korostetaan tunteista puhumisen tai kirjoittamisen merkitystä oppimisessa, sillä niiden ilmaiseminen on osoittautunut helpottavan tunteiden tunnistamista ja ymmärtämistä. Tämä lisää lapsen tai nuoren kykyä hallita elämäänsä. Hintikka toteaa tutkimuksensa tieteellistä merkitystä pohtiessaan, että tunnetaitokasvatus tulisi sisällyttää sekä kunta- että koulukohtaisiin opetussuunnitelmiin, jotta kaikille oppilaille voitaisiin taata yhdenvertainen tunnetaitojen opetus. (s.161.) Lisäksi Hintikan (2016) mukaan tunnetaidoille tulisi varata tietty opetusaika lukujärjestyksestä. Ilman tätä tunnetaitojen opetuksen selkeää sisällyttämistä opetussuunnitelmaan on vaarana, että tunnetaitojen opetus jää jokaisen opettajan oman harkinnan varaan toteutettavaksi. (s. 166.)

Jalovaara (2005) kirjoittaa havainneensa, että monet kasvatustieteilijät ovat nostaneet keskiöön tunnekasvatuksen merkityksen myös koulujen opetuksessa. Jotta lapsi pystyy saavuttamaan tärkeän, ellei jopa tärkeimmän peruskoulun tavoitteensa eli sanallisen ja kirjallisen ilmaisun oppimisen, on hänen myös harjoiteltava kykyään ilmaista tunteita. (s. 55.) Oppilaat pystyvät kehittämään tunnetaitojaan oppimalla, miten itse tuntevat ja hallitsevat tunteiden aiheuttamaa käyttäytymistään. Tällöin on tärkeää harjoittaa tunnetaitoja ja älykkyyttä jo aikaisessa lapsuudessa, sillä tunnetaidoilla on ratkaiseva rooli oppilaan tavassa

tehdä viisaita ratkaisuja ja ajatella selkeästi. (Busu, 2020, 204.) Lähtökohtana koulun tunnekasvatuksessa on luoda turvallinen ja luottamuksellinen sekä kannustava ja positiivinen ilmapiiri. Tunnetaitojen opetuksen tulisi olla osa koulun jokapäiväistä toimintaa. Oppilaat oppivat mm. syy- ja seuraussuhteita opettavaisten kertomusten kautta (Jalovaara, 2005, 96—97). Opettavaisiin kertomuksiin voidaan määritellä aapisten kehyskertomukset, jotka ovat olennaisia tämän tutkimuksen näkökulmasta.

#### 4.1 Itsetuntemus

Itsetuntemus rakentuu lapsuudesta alkaen ja jatkuu läpi aikuisiän. Se vahvistuu iän ja elämäkokemuksen myötä. Se on kykyä tunnistaa omat ajatuksensa, tunteensa, tarpeensa ja toiveensa sekä tietää vahvuutensa ja heikkoutensakin. Hyvä itsetuntemus vaikuttaa suoraan henkilön itsetuntoon ja itseluottamukseen. Tällainen henkilö tuntee paitsi vahvuutensa, mutta lisäksi heikkoutensa ja puutteensa. Hän kuitenkin painottaa positiivisia piirteitään, ja arvostaa niitä enemmän kuin negatiivisia. Hyvän itsetunnon omaava henkilö pyrkii kehittämään itseään ja pääsemään eroon niistä piirteistä, jotka eivät tue hänen hyvinvointiaan, eikä käytä niitä tekosyynä huonolle käyttäytymiselle. (Keltikangas-Järvinen, 1994, 17.)

Oppilaita on tärkeää opettaa sanoittamaan tunteitaan sekä ymmärtämään niiden merkityksiä. Tämä kehittää samalla itsetuntemusta. Yksi tehokkaimmista keinoista Busun (2020) mukaan on kehittää sitä vahvistamalla oppilaan itsetuntoa. Opettajan tulee ohjata oppilasta refleктоimaan omaa toimintaansa. Itsereflektointi lisää oppilaan ymmärrystä ja kykyä kehittää paremmin omia ihmissuhdetaitojaan. (s.204.)

Itsetuntemuksen taso vaihtelee suuresti yksilöiden välillä, ja saman henkilön kohdalla se voi vaihdella eri tilanteiden mukaan. Hyvä itsetuntemus on kytköksissä psyykkiseen hyvinvointiin ja positiiviseen minäkuvaan. Hyvä itsetuntemus liittyy myös sosiaaliseen suotavuuteen, joka tarkoittaa sitä, että henkilö esittää itsestään positiivisempia piirteitä, mikä vahvistaa hänen minäkuvaansa. Hyvinvointi ilmenee henkilön avoimuutena ja luottamuksena muihin ihmisiin. Hänen käytöksensä ja olemuksensa kuvastavat hänen minäkuvaansa, mikä ei aiheuta ympäristölle yllätyksiä. Henkilön minäkuva on realistinen ja vastaa todellisuutta. Jos sisäinen ja ulkoinen kuva poikkeavat toisistaan, se voi johtaa negatiivisiin asenteisiin ympäristössä. (Ojanen, 2011, 122–123.)

Itsetuntemus ei tarkoita ajattelua, joka antautuu tunteiden valtaan, vaan kykyä tunnistaa, ymmärtää ja hallita omia tunteita sekä reaktioita eri tilanteissa. Se tarkoittaa myös kykyä



tunteja päivittäin. Oppilaiden itsesäätelytaitoja vahvistaa turvallinen ja kannustava opettaja (Hintikka, 2016, 157).

Kouluiässä lapsi alkaa sisäistämään tilanteiden edellyttäviä vaatimuksia ja omaa kykyä vaikuttaa toimintaansa ja sen tavoitteisiin. Aikuisten antama malli tunteiden käsittelyssä, sekä empaattinen suhtautuminen lapsen tunteeseen edistää lapsen omaa tunteiden hallintaa. Tämän myötä lapsi sisäistää rauhoittavan aikuisen mallin osaksi itseään ja pystyy tämän avulla rauhoittamaan itseään haastavissa tilanteissa. Lohdutetuksi tuleminen ja rauhoittavan aikuisen läsnäolosta kehittävät lapselle rakentavaa kykyä säädellä tunteita. Keskeinen tapa tukea lapsen toiminnansäätelyä on antaa kielellisiä ohjeita ja keskustella asioista. Lapsi hyötyy, kun yhdessä pohditaan ja sanoitetaan ääneen toimintaa ja sen seuraamuksia (Aro, 2013b, 26, 28, 30).

### **4.3 Motivaatio**

Tunnetuin motivaatioteoria on itseohjautusmisteoria, joka jakaa motivaation kahteen päätyyppiin: sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio syntyy omasta kiinnostuksesta ja mieltymyksistä. Ulkoinen motivaatio taas syntyy ulkoisista palkkioista tai ulkoisista paineista. (Vasalampi, 2017, 54; Salmela-Aro, 2018, 11.) Motivaatio lisää yksilön kykyä käyttää tunteitaan hyödyksi päästäkseen tavoitteisiin ja päästäkseen ongelmista yli (Busu, 2020, 207—208). Itseohjautusmisteorian mukaan ihminen on luontaisesti motivoituvaa yksilö. Ihmiselle on luontevaa asettaa itselleen tavoitteita, suoriutua kohtaamistaan haasteista ja hankkia uusia kokemuksia. Teoria määrittelee ihmisen kasvun ja psykologisen kehityksen tapahtuvan vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Sosiaalisella ympäristöllä on vaikutusta ihmisen motivaatioon, sillä se voi joko tukea tai estää hänen kasvuaan. (Vasalampi, 2017, 54.)

Motivaatio on yhteydessä tunteisiin, sillä tunteet vaikuttavat muun muassa oppilaiden oppimisen ja innostuksen syntyyn. Tiedetyt tunteet tukevat oppimista optimaalisesti, kun taas toiset voivat estää tehokkaan oppimiskokemuksen. Oppimista edistävät tunteet, kuten energisyys ja onnistumisen kokemus, kun taas oppimista estävät tunteet, kuten kyllästyminen ja hämmennys. Pieninä määrinä stressi ja ahdistus voivat jopa kiihdyttää oppimista, mutta voimakas stressi tai ahdistus voivat vaikeuttaa innostuksen syntymistä ja heikentää oppimisen tehokkuutta. (Salmela-Aro, 2018, 30.) Salmela-Aron (2018) mukaan, motivaatio ja oppiminen ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. Oppimismotivaatiota vahvistaa tunne toimijuudesta, pystyvyydestä ja merkityksellisyydestä. Oppimismotivaatiota tutkitaan nykyään enemmän

sosiaali- ja vuorovaikutusnäkökulmasta yksilön tarkastelemisen sijaan. Yhteissäätely on noussut esille itsesäätelyn ja pystyvyyden lisäksi. Yhteissäätely tarkoittaa vastavuoroisuutta, jolloin oppilaat, opettajat, ja vanhemmat säätelevät toistensa motivaatiota, oppimista, sekä hyvinvointia. Jokainen sosiaalinen ympäristö on vaikuttamassa oppilaan motivaatioon ja oppimiseen. (17—19.)

Tunnetaitojen avulla voidaan kohdata paremmin tunteet, kuten turhautuminen, epäonnistumisen pelko tai stressi, jotka voivat heikentää motivaatiota. Hyvät tunnetaidot auttavat ylläpitämään motivaatiota, sillä ne mahdollistavat tunteiden hallinnan, mikä puolestaan tukee tavoitteiden saavuttamista (Busu, 2020, 207—208). Esimerkiksi henkilö, joka osaa säädellä stressiä tai pelkoa epäonnistumisesta, pysyy todennäköisemmin motivoituneena ja sitoutuneena päämääriinsä.

#### **4.4 Empatiataidot**

Empatia on taitoa asettua toisen ihmisen asemaan, olla tuomitsematta ketään ja tunnistaa, mitä toinen ihminen mahdollisesti voi kokea. Se voidaan määritellä kyvyksi havainnoida toisen tunteita ja ajatuksia sekä osata yhdistää ne toisen ihmisen tilanteeseen ymmärtämällä toista sitä kautta. Ihminen, jolla on hyvät empatiataidot, osaa muokata omaa käyttäytymistään toisen käytöksen sekä tunteiden ymmärtämisen pohjalta. (Hoerr, 2016, 35.) Empatian taitoja voi oppia esimerkiksi lukemalla. Lukeminen parantaa kriittistä ajattelua yhtä lailla kuin toisten ihmisten näkökulman tai mielipiteen reflektointia. Empatiataidot kehittyvät pääasiassa havainnoimalla, miten muut ihmiset osoittavat empatiaa eli mallioppimisella. Jäljittelemällä näkemäänsä lapset oppivat empaattisia toimintamalleja muiden ihmisten auttamiseksi. Opettaja onkin erittäin tärkeä malli oppilailleen esimerkin ja mallin näyttämisessä tässäkin asiassa. Kehityspsykologit ovat havainneet, että lapset tuntevat empaattista huolta jo ennen kuin ymmärtävät olevansa yksilöitä. Vauvat säikkyvät toisten vauvojen itkua, lähes syntymästään saakka. Tätä reaktiota jotkut pitävät empatian ensimmäisenä edeltäjänä. Tämä osoittaa, että empatian juuret ovat hyvin varhaisessa lapsuudessa. Tällainen motorinen jäljittely katoaa suurin piirtein noin kahden vuoden iässä, jolloin lapsi ymmärtää, että muiden tuska on eri, kuin hänen omansa ja he pystyvät lohduttamaan toista paremmin. (Busu, 2020, 213; Goleman, 1998, 129—131.)

Empatia perustuu itsetuntemukseen, sillä mitä paremmin ymmärrämme omia tunteitamme, sitä tarkemmin pystymme tunnistamaan muiden tunteita ja mielialoja. Koska ihmiset eivät yleensä ilmaise tunteitaan suoraan sanoilla, on tärkeää osata havaita muiden tunteiden

viestintätapoja, kuten ilmeitä, eleitä ja äänenpainoja. Empatian kokemiseksi on olennaista, että yksilön oma tunnetila on sopiva. Rauhallisena ja vastaanottavaisena ihminen pystyy paremmin tunnistamaan toisen lähettämät signaalit ja reagoimaan niihin omien tunteidensa ja aivojensa avulla. (Goleman, 1998, 127,137.)

Ollakseen todella empaattinen, lapsen tulee oppia muutakin kuin toisen asemaan asettuminen. Heidän tulee myös arvostaa, kunnioittaa ja ymmärtää toisen ihmisen ajatuksia silloinkin, kun ovat hänen kanssaan eri mieltä. Todellinen empatia on toisen aidosti kuulemistä, ei pelkästään kuuntelua. Se tarkoittaa toisen tunteiden ja ajatusten syvällistä ymmärtämistä. Empatiaan kuuluu lisäksi yhteinen tunteminen, joka ilmenee välittämisenä ja myötätuntona. (Goleman, 1998, 137; Hoerr, 2016, 34, 36.)

#### **4.5 Sosiaaliset taidot**

Sosiaaliset taidot määritellään taidoksi säädellä käyttäytymistä positiivisilla tavoilla tilanteissa, jotta pääseminen esimerkiksi peleihin ja leikkeihin mukaan helpottuu. Sosiaaliset taidot ovat taitoja, joiden avulla selvittää sosiaalisista tilanteista. Ne ovat taitoja tulla toimeen toisten ihmisten kanssa sekä kykyä pystyä vastaamaan toisten tarpeisiinsa omien lisäksi. Sosiaaliset taidot tarkoittavat kykyä ymmärtää toista ihmistä, hänen näkökulmiaan ja tunteitaan. Sosiaalisia taitoja opitaan vuorovaikutuksessa niin omien vanhempien kuin toisten lasten kanssa. Niitä voidaan myös opettaa kenelle tahansa. (Koski ym., 2010, 35; Keltikangas-Järvinen, 2010, 22; Busu, 2020, 207—208.) Kaikkien ihmissuhdetaitojen perusta on kyky käsitellä omia ja toisten ihmisten tunteita. Muiden ihmisten tunteiden käsittely on ihmissuhteiden vaikea taito. Se vaatii kahta muuta tunnetaitoa, itsesäätelyä ja empatiaa. Tälle perustalle kasvavat niin sanotut ihmissuhdetaidot. Ne ovat sosiaalisia taitoja, jotka mahdollistavat vuorovaikutuksen muiden ihmisten kanssa. Voimme luoda itsestämme mielikuvia, innostaa ja rohkaista muita, saada ihmissuhteet toimimaan ja saada muut tuntemaan olonsa mukavaksi sosiaalisten taitojen avulla. (Goleman, 1998, 145—146.)

Sosiaalisuus ei ole sama asia kuin sosiaaliset taidot, vaikka ne usein sekoitetaankin toisiinsa. Ihminen voi olla luonteeltaan hyvin sosiaalinen, eli nauttia muiden seurasta, mutta silti hänellä ei ole välttämättä hyviä sosiaalisia taitoja. Tällöin hän ei välttämättä tule toimeen muiden kanssa, vaikka haluaisikin olla heidän seurassaan. Sosiaalisuus voi auttaa sosiaalisten taitojen kehittämisessä, mutta se ei takaa niiden kehittymistä eikä ole edellytys niiden oppimiselle. Tietyt sosiaalisissa taidoissa tarvittavat ominaisuudet, kuten empatia ja herkkyy-

toisen ihmisen tunteiden huomaamiseen, liittyvät enemmän muihin temperamenttipiirteisiin kuin itse sosiaalisuuteen. (Keltikangas-Järvinen, 2010, 17.)

Sosiaalisia taitoja tarkastellaan usein kognitiivisina taitoina, kuten kyvyllä ratkaista tilanteita ja ongelmia oikeilla tavoilla. Pelkästään nämä taidot eivät kuitenkaan riitä, vaan tarvitaan eettisesti ja moraalisesti hyväksyttäviä toimintatapoja. Kasvatuksella on tässä tärkeä rooli: lapsi voi kehittää tehokkaita keinoja selviytyä lapsiryhmässä, mutta nämä keinot eivät välttämättä ole moraalisesti hyväksyttäviä. Rakentava vuorovaikutus muiden kanssa vaatii useita ominaisuuksia, kuten vahvaa itseluottamusta, tasapainoista tunne-elämää, harkintakykyä, kykyä hallita ja arvioida omaa käyttäytymistään sekä empatiaa (Keltikangas-Järvinen, 2010, 23—24.)

Yhdistyneiden kansakuntien lasten oikeuksien sopimuksen (1991) mukaan jokaisella lapsella on oikeus sosiaaliseen kehittymiseen. Tämä oikeus on myös vahvistettu opetussuunnitelman perusteissa. Opetussuunnitelman perusteet (2014) korostavat sosiaalisten taitojen opettamisen merkitystä. Opetussuunnitelma tuo esille, miten opetuksessa tarjotaan tilaisuus ottaa vastuuta omasta ja yhteisestä työskentelystä sekä kehittää tunnetaitojaan ja sosiaalisia taitojaan. Oppilaat oppivat ymmärtämään ihmissuhteiden ja keskinäisen huolenpidon merkityksen. Perusopetus lisää sekä inhimillistä että sosiaalista pääomaa. Inhimillinen pääoma perustuu osaamiseen, kun taas sosiaalinen pääoma muodostuu ihmisten välisistä suhteista, vuorovaikutuksesta ja luottamuksesta. Nämä molemmat tekijät tukevat niin yksilön kuin yhteiskunnan hyvinvointia ja kehitystä. (s. 118.)

Opettaessa lapsille sosiaalisia taitoja, korostetaan erilaisuuden hyväksymistä. Lapsia ohjataan ja opetetaan leikkimään mahdollisimman monien eri kavereiden kanssa. Keltikangas-Järvinen (2010) tuo esille, että tärkeimpänä hyvissä sosiaalisissa taidoissa on laaja varasto toimintamalleja selvittää sosiaalisia ongelmatilanteita ja kyky valita oikea ratkaisu niitä kohdatessaan. Keskeistä on, että sosiaalisesti taitava osaa valita rakentavan ja tietyssä tilanteessa asianmukaisen mallin toimia. Tämän lisäksi sosiaaliset taidot tarkoittavat kykyä ymmärtää toista ihmistä, hänen näkökulmiaan ja tunteitaan. (s.22.) Henkilöllä, jolla on hyvät sosiaaliset taidot ja empatiaa on myös muita tunnetaitoja (Jalovaara, 2005, 10—12). Kun lapset kuuluvat johonkin yhteisöön, kuten koululuokkaansa, he saavat vertaissuhteidensa kautta mahdollisuuden harjoitella vuorovaikutustaitoja. Näitä taitoja he tarvitsevat tulevaisuudessa toimiessaan yhteiskunnan jäseninä. Vertaissuhteet eivät kuitenkaan aina suju ongelmattomasti, ja erimielisyyksiä voi syntyä. Tällöin on tärkeää osata ratkaista tilanteet

rakentavasti. (Marjanen, Ahonen, Majoinen, 2013, 47.) Ristiriitatilanteet ovat lasten elämässä arkipäivää. Tilanteita ratkoessa on mahdollista harjoitella ongelmanratkaisutaitoja, jotka ovat osa sosiaalisia taitoja. Ongelmanratkaisutaidot kehittyvät vähitellen, ja sen myötä lapset pystyvät jatkamaan vuorovaikutusta myös riitatilanteiden selvittämisen jälkeen. (Neitola 2011, 32.)

## 5 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia, miten vuosina 2014—2023 aapisten kehystarinoissa on käsitelty ja tuotu esille tunteita, sekä tunnetaitoja. Tunnetaidot ja niiden merkityksellisyys ovat ajankohtaisia nykypäivänä. Niiden opettamista osana oppiaineita pidetään hyödyllisenä koulussa. (Hintikka, 2016, 166.) Aapinen on tunnetusti oppilaiden ensimmäinen oppikirja ja katsaus lukemisen, kertomusten ja tekstien maailmaan.

Tutkimustehtävän perusteella tutkimukselle asetettiin kaksi tutkimuskysymystä:

1. Mitä perustunteita aapisten kehyskertomuksista löytyy?
2. Mitä tunnetaitoja kehyskertomuksista nousee esille?

Ensimmäinen kysymys pyrkii selvittämään, mitä perustunteita eli iloa, surua, vihaa, pelkoa, inhoa tai kiinnostusta ilmenee aapisten kehyskertomuksissa. Tavoitteena on tutkia, mitä tunteita ja kuinka paljon niitä kehyskertomuksista löytyy sekä, millä sanoin niitä ilmaistaan. Toisessa kysymyksessä tarkastellaan aapisten kehyskertomuksista nousevia tunnetaitoja, kuten tunteiden tunnistamista, säätelyä, empatiaa, motivaatiota ja sosiaalisia taitoja. Tarkoituksena on selvittää, esiintyykö kertomuksissa tunnetaitoja. Tutkimuskysymyksiä avulla pyritään ymmärtämään, kuinka aapisen kehyskertomukset tukevat oppilaiden tunnetaitojen kehittymistä.

## 6 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin oppikirja-analyysiä. Aineistoa tarkasteltiin teoriaosuudessa esitettyjen perustunteiden avulla. Tämän lisäksi kertomuksista analysoitiin, millaisia keinoja ne tarjoavat tunnetaitojen opettamiseen. Tutkimukseen sovellettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusotetta, koska tutkimuksen tavoite oli tutkia asiaa tai ilmiötä yksityiskohtaisemmin. Tutkimusote perustui asian kuvailemiseen ja ilmiön kokonaisvaltaisempaan ymmärtämiseen. (Metsämuuronen, 2008, 14—15.) Tässä tutkimuksessa haluttiin tutkia aapisten kehystarinoita tunteiden ja tunnetaitojen näkökulmasta ja tunnistaa, sekä ymmärtää tarinoiden sisältämiä keinoja ja viestejä opettaa tunnetaitoja. Tämän vuoksi tutkimusotteeksi soveltui laadullinen tutkimus.

### 6.1 Aineistonkeruu

Aineisto koostui seitsemästä aapisesta, jotka on julkaistu vuosina 2014—2023. Kaikki tämän tutkimuksen aapiset olivat julkaistu Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) päivityksen jälkeen, minkä takia aineisto rajattiin koskemaan kyseisiä vuosia. Aineiston määrän oli tarkoitus olla riittävän laaja, mutta kuitenkin sellainen, että se mahdollistaa yksityiskohtaisen tutkimuksen ja tarkkojen havaintojen tekemisen. Tavoitteena oli välttää liiallinen keskittyminen suurten sivumäärien selailuun ja olennaisten seikkojen jääminen huomiotta. Aapiset valittiin saatavuuden mukaan, mutta samalla kiinnitettiin huomiota eri kustantajien julkaisemien kirjojen valintaan. Aineistoon sisältyi Otavan, Sanomapro:n ja Edukustannuksen aapisia. Aapisten kertomukset analysoitiin kokonaisuudessaan kannesta kanteen, kohdistamalla ja rajaamalla analyysi aapisten kertomuksiin ja niihin liittyviin vuoropuheluihin. Seuraavalla sivulla on taulukko, joka on tehty havainnollistamaan tutkimuksen aineistoa.

Taulukko 1. Tutkimuksen aapiset

vuosi	aapinen	kirjoittanut	kustantaja
2014	Seikkailujen aapinen	Backman M., Kolu S., Lassila K., Solastie K. & Lumme J.	Kustannus- osakeyhtiö Otava
2015	Pikkumetsän aapinen	Wäre M., Lerkkanen M-K., Suoranta-Hollo L., Korolainen T., Parkkinen J., Kirkkopelto K. & Ketonen R.	Sanoma Pro Oy
2016	Vilske aapinen	Kiviniemi-Pänkäläinen J., Okkonen-Sotka P., Paavola H. & Kirkkopelto K.	Edukustannus
2019	Apilatieen aapinen	Wäre M., Lerkkanen M-K., Suoranta-Hollo L., Parkkinen J. & Westerholm P.	Sanoma Pro Oy
2020	Ystävien aapinen	Asplund J., Hartikainen A., Ryhänen M. & Tamminen J.	Sanoma Pro Oy
2020	Tarinoiden aapinen	Kuosmanen M., Lampela H., Lassila K., Solastie K. & Aro V.	Kustannus- osakeyhtiö Otava
2023	Satuovien aapinen	Harju I., Helin E., Ikkala S., Ketonen R., Laakkonen J.,	Edukustannus

		Niemelä R. & Surojegin N.	
--	--	------------------------------	--

Pikkumetsän aapinen (2015) lupaa, että oppilas kohtaa aapisen myötä oman elämänsä haasteet ja onnistumiset turvallisesti eläinhahmojen kanssa (Wäre, ym., 2015). Pikkumetsän aapisen kehyskertomus pohjautuu Variksen tarinoihin. Kertomuksissa on niin katkelmia päiväkirjasta, kun kerronnallisia tilanteita Variksen elämästä. Loppuosan kertomuksissa Pikkumetsän eläimet seikkailevat eri puolilla Pikkumetsää, joka toimii aapisen keskeisenä ympäristönä.

Vilске: Aapisen (2016) kertomuksissa kerrotaan satumaailman tukevan tunnetaitojen oppimista. Satujen luvataan huomioivan jokaisen lukijan erilaisuuden ja ainutlaatuisuuden. (Kiviniemi-Pänkäläinen, ym., 2016.) Tässä aapisessa seikkailevat ystävykset Onni, Mei, Paju, Sini ja Aino sekä eläin ja mielikuvitusystävät. Kertomukset liittyvät heidän elämäänsä ja arkeensa.

Apilatién aapinen (2019) kuvauksen mukaan opettaa vuorovaikutustaitoja ja ongelmanratkaisukykyä (Wäre, ym., 2019). Kertomuksissa seikkailevat eläinlapset Anni ja Masa, sekä mielikuvitushahmot Navi ja Siiri.

Ystävien aapinen (2020) kuvaa sarjan ytimeen kuuluvan tunne- ja vuorovaikutustaidot. Aapisen kertomukset antavat työkaluja tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. (Asplund, ym., 2020.) Pajupoukamassa seikkailevat eläinhahmot Aamos, Ulla ja Papu.

Tarinoiden aapinen (2020) houkuttelee mielikuvitusta herättävillä sisällöillä ja tarjoaa monenlaisia lukukokemuksia niin aloitteleville lukijoille kuin laajempia tekstejä lukeville. Esittelytekstissä kuvataan, miten tunnetaitoja harjoitellaan sympaattiseksi luonnehditun Mumu-hahmon kanssa. Kertomuksissa seikkailevat kolme uteliasta lasta ja suloisen hurja Mumu-hahmo. (Kuosmanen, ym., 2020.)

Satuovien aapisen (2023) esittelyssä ei mainita erikseen tunne- tai sosiaalisiin taitoihin liittyviä teemoja. Aapisessa kerrotaan korostuvan kiireetön yhdessä oppiminen (Harju, ym., 2023). Satuovien aapisen kehyskertomuksena on Lokkiradio ja kirjan lopussa kertomukset saavat jatkumoa muinakin kertomuksina. Kehyskertomuksessa seikkailevat ihmislapset Luka, Alli, Tuisku ja Sofia sekä muutama mielikuvitushahmo.

## 6.2 Sisällönanalyysi

Tutkimuksessa toteutettiin kaksi eri analyysiä, joissa käytettiin eri analyysimenetelmiä. Tutkimuksen aineistoa analysoitiin ensin teoriaohjaavalla analyysillä, sillä ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä haluttiin selvittää, mitä tunteita aapisten kehyskertomuksista löytyy. Teoriaohjaavassa analyysissä on esivalittu teoria, joka ohjaa tutkimusprosessia. Teoria ohjaa aineistonhankintaa, sekä miten tutkittava ilmiö käsitteenä määritellään. (Tuomi, Sarajärvi, 2013, 98.) Tässä tutkimuksessa teoriana käytettiin alkuperäisiä ja tunnettuja Paul Ekmanin (1992) määrittämiä perustunteita: iloa, surua, kiinnostusta, vihaa, pelkoa, jotka ohjasivat analyysin tekoa ja päättelyä. Toisessa tutkimuskysymyksessä haluttiin selvittää, mitä tunnetaitoja aapisten kehyskertomuksissa nousee esille. Toista tutkimuskysymystä analysoitiin ensin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, josta siirryttiin vielä teorialähtöiseen analyysiin. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi soveltuu käytettäväksi silloin, kun tutkija haluaa tutkia ilmiötä avoimella ja joustavalla tavalla, ilman ennalta määriteltyjä olettamuksia. Aineistolähtöinen analyysi mahdollistaa aineiston syvällisen tarkastelun, sekä uusien havaintojen tekemisen. Analyysiä tehdessä voidaan hyödyntää tehtävänasettelua eli tutkimuskysymysten näkökulmaa. (Tuomi, ym., 2013, 95, 100.) Teorialähtöisessä analyysissä luokittelu perustuu aiemmin määriteltyyn viitekehykseen, joka voi olla esimerkiksi teoria tai käsitejärjestelmä (Tuomi ym., 2013, 113). Tässä tutkimuksessa havaittiin yhtäläisyyksiä Busun (2020) ja Golemanin (1998) tunnetaitomääritelmien kanssa, mikä johti siirtymiseen teorialähtöiseen analyysiin. Seuraavissa alaluvuissa avataan tarkemmin kahden eri analyysiprosessin etenemistä.

### 6.2.1 Tunnesanojen luokittelu ja analyysi

Ensimmäisen analyysin alussa tarkasteltiin kunkin aapisen aineisto läpi kokonaisuudessaan, jotta saatiin alustava käsitys kertomusten sisällöstä. Tämän jälkeen aineistoa analysoitiin yksi aapinen kerrallaan. Molemmat tutkijat lukijat aineiston ensin itsenäisesti. Ensimmäinen tutkimuskysymys edellytti lukemaan ensin yhden kertomuksen ja etsimään tekstistä teoriaohjaavaan analyysiin perustuen Paul Ekmanin (1992) määrittämiä perustunteita: iloa, surua, pelkoa, kiinnostusta, vihaa ja inhoa. Tuomen ym. (2013) mukaan teoriaohjaava analyysi perustuu tiettyyn teoriaan tai malliin, joka luo kuin kehyksen aineistolle (s. 97). Sisällönanalyysin onnistumisen kannalta, on tärkeää rajata ja perustella tarkkaan, mitä aineistosta nostetaan esille, tuomalla kuitenkin rajatusta aiheesta esille kaikki tieto, mitä

aineistosta löytyy (Tuomi, ym., 2013, 92—93). Molemmat tutkijat lukivat aineiston ensin itsenäisesti ja muodostivat omat alustavat ryhmittelyt

Yksittäisten kertomusten lukemisen jälkeen tunnesanat, sivunumerot ja niiden esiintymismäärät merkittiin tarkasti ylös. Tässä vaiheessa molemmat tutkijat analysoivat aineistoa itsenäisesti. Samalla tunnesanat koodattiin eri väreillä ja aapisten sivuille liimattiin värikoodein merkkejä, jotka osoittivat, mitä tunnetta kussakin sivussa ilmeni. Tunnesanoja etsiessä huomioitiin perustunnesanojen lisäksi kuvailevat synonyymit. Synonyymit ovat sanoja, joita voidaan käyttää korvaamaan muita sanoja, joilla on samanlainen merkitys tai samankaltainen merkitys kuin alkuperäisellä korvattavalla sanalla. Synonyymien avulla tekstistä saadaan paljon monipuolisempaa ja siihen tulee eri sävyjä. Niillä voidaan saada myös vahvempia tunteita aikaan kuulijassa tai lukijassa (Jäppinen, 1989; Leino & Leino, 1990). Aapisten kieli oli rikkaan kuvailevaa ja monivivahteista, mikä teki synonyymien huomioimisesta keskeisen osan analyysia. Merkinnöistä saatiin muodostettua alustava lista, jota horjutettiin synonyymisanakirjojen avulla. Tässä vaiheessa tunnesanoja arvioitiin kriittisesti yhdessä ja tarkasteltiin yhtäläisyyksiä, vastasivatko ne asianmukaisesti kutakin perustunnetta. Tämän myötä tunnesanoista laadittiin yhteistyössä havainnollistava taulukko, joka toimi tutkimuksen analyysissa (kts. taulukko 2).

Taulukko 2. Perustunteiden synonyymit (Ekman, 1992; Jäppinen, 1989, 103—458; Leino&Leino, 1990, 43—166)

ILO	SURU	VIHA	KIINNOSTUS	PELKO	INHO
ONNI RIEMU	AHDISTUS HARMI /HARMITTAA HUOLI IKÄVYYS MIELIPAHA / PAHA MIELI MURHE	SUUTTUMUS RAIVO KIUKKU ÄRTYMYS	MIELENKIINTO	KAMMO KAUHU	VASTENMIELISYYS
ONNELLINEN=  HYVÄNTUULINEN HILPEÄ AURINKOINEN RIEMUKAS ILAHDUTTAVA MIELLYTTÄVÄ HAUSKA MUKAVA MIELUISA KIVA TYTTYVÄISYYS	SURULLINEN=  ALAKULOINEN ALLA PÄIN HAIKEA IKÄVÄ MASENTUNUT MURHEELLINEN SYNKKÄ SURKEA ONNETON	VIHAINEN=  SUUTTUNUT KIUKKUIINEN ÄKÄINEN	KIINNOSTUNUT=  INNOSTUNUT	PELOTTAA=  HUOLETTAA HIRVITTÄÄ EPÄILYTTÄÄ KAUHISTUTTAA  PELOTTAVA=  HIRVEÄ KAMALA KAUHEA AHDISTUS HUOLI	INHOTTAA JA INHOTTAVA=  ILJETTÄÄ KUVOTTAA ÄLLÖTTÄÄ EPÄMIELLYTTÄVÄ

				HÄTÄ	
				*JÄNNITYS -sanalle emme saaneet perustunteista suoraa synonyymiä. Sitä ilmenee /esiintyy aapisissa paljon ja se kuvastaa monessa tilanteessa henkilön pelkoa tai hermostuneisuutta jotakin asiaa kohtaan, joten se valikoitui tunteen pelko alle. Jännitystä on myös positiivista ja kontekstista riippuen innostunut ja odottava jännitys jätettiin pois.	

Ilon tunnetta kuvailtiin aapisissa useilla synonyymeillä, kuten onni ja riemu. Erityisesti sana "onnellisuus" esiintyi usein kehystarinoissa. Myös sanat hauska, hauskuus, hauskaa ja hassu toistuivat säännöllisesti. Lisäksi ilon tunteeseen liitettiin ilmaukset mukavaa, kivaa, mieluisaa ja miellyttävää. Tällöin otettiin lisäksi huomioon ilon tunteen synonyymit, kuten hyväntuulinen, tyytyväinen ja hilpeä. Kaikki edellä mainitut sanat voivat kuvata ilon tunnetta eri sävyissä ja muodoissa.

Surun tunnetta kuvattiin kertomuksissa useilla eri ilmauksilla, kuten "surullinen" tai "harmittaa", ja näillä kuvattiin yksilön tai tilanteen surullisuutta. Aapisissa surua kuvattiin lisäksi ilmauksilla, "paha mieli", "allapäin" tai "murheellinen". Sana "ikävä" esiintyi monissa tarinoissa surun ilmaisuna, kuten tilanteissa, joissa joku tunsikaipaavansa kotiin tai jotakin läheistä. Samoin surua kuvattiin sanalla "kaipaus", jossa joku saattoi kaivata tiettyä paikkaa tai asiaa. Näitä sanoja käytettiin monin eri tavoin surun tunteen välittämiseen kertomuksissa.

Vihan tunnetta ilmaistiin aapisissa harvemmin synonyymi ilmauksilla. Vihan tunnetta kuvattiin enimmäkseen sanoilla "suuttunut", "kiukkuinen", "äkäinen" tai "raivostunut". Lisäksi sana "vihainen" esiintyi jossakin aapisessa. Vihan tunteen tavoin sanalle "kiinnostus" löytyi aapisista vähiten synonyymejä. Kiinnostusta kuvattiin pääasiassa sanoilla "innostus", "innostunut" ja "innoissaan". Lisäksi sanat "mielenkiinto" ja "mielenkiintoinen" esiintyivät

kiinnostuksen synonyymeinä. Uutena synonyymina listattiin sana "utelias", sillä uteliaisuus on usein kiinnostuksen herättävä tekijä.

Sana "pelko" esiintyi aapisissa pääasiassa itse sanana "pelko", "pelottaa" tai "pelottava". Esimerkiksi kertomuksissa kuvattiin, että "häntä pelotti" tai jokin oli "pelottava". Lisäksi synonyymeihin laskettiin sanat "huolestunut" ja "kauhistunut" sekä "kauhuissaan", koska ne liitettiin pelon tunteeseen. Analyysissa päätettiin sisällyttää "pelkoon" sana "jännitys", sillä se esiintyi monissa kertomuksissa pelon yhteydessä, tilanteesta ja kontekstista riippuen.

Esimerkiksi jotakin saattoi jännittää mennä esiintymään tai jännitti puhua toisille.

Kertomuksista ilmeni, liittyikö jännitys pelkoon ja oliko se ahdistavaa jännitystä. Sanaa "jännitys" käytettiin aapisissa usein "pelon" sijasta, mutta havaitsimme, että jännitys voi olla toisaalta positiivista. Tällöin se ei liittynyt pelkoon, vaan kuvasi odotukseen liittyvää jännitystä mukavan asian suhteen. Positiivisen jännityksen ilmaisut rajattiin pois tutkimuksesta. Lopuksi taulukon sarakkeissa on tarkennettu inhon tunnetta ja siihen liittyviä synonyymeja. Sanasta inho käytettiin aapisissa synonyymejä "inhottava" ja "ällöttävä"

Viimeisessä vaiheessa, kun perustunteiden synonyymit –taulukko oli tarkentunut, aineistot käytiin huolellisesti itsenäisesti sekä yhdessä läpi uudelleen, jotta huomio kiinnitettäisiin varmasti perustunnesanojen lisäksi synonyymeihin. Lopuksi aineistoista laskettiin tarkasti perustunteiden esiintyvyys määrällisesti. Sanamäärät merkittiin listaan, josta koottiin jokaisen aapisen perustunnesanojen määriä kuvaava taulukko (kts. taulukko 3). Taulukkoon koottiin yhteenvedot jokaisen aapisen sanamäärästä, sekä jokaisen tunteen yhteenlasketuista käyttömäärästä. Tämä vaihe auttoi analysoimaan, tarkastelemaan ja vertailemaan eri tunnesanoja ja niiden esiintyvyyttä. Aineistoista merkityn listan avulla analysoitiin tapoja käyttää tunnesanoja ja kuinka ne liittyivät tunnetaitoihin. Näiden perusteella taulukkoa ja tunnesanojen käyttöä avataan tarkemmin tulosten alaluvussa 7.1.

### 6.2.2 Tunnetaitojen analyysi

Toisessa analyysissä toteutettiin aluksi aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jonka avulla nostettiin esille keskeisiä käsitteitä ja vastauksia toiseen tutkimuskysymykseen, mitä tunnetaitoja kehyskertomuksista löytyy. Tässä vaiheessa pyritään nostamaan tutkimuskysymyksen näkökulmasta kaikki olennainen esille (Tuomi, ym., 2013, 101).

Aineistoon tulee ensin perehtyä ja tutustua siihen läpikotaisin, jotta ymmärretään keskeiset käsitteet aiheesta (Metsämuuronen, 2008, 50). Tutkimuksen aineistoon perehdyttiin uudelleen huolella, sekä pohdittiin tunnetaidot aihetta ja sen keskeisiä käsitteitä. Tämän jälkeen aapisia

käytiin läpi yksi aapinen ja yksi kertomus kerrallaan. Aluksi tutkijat analysoivat aineistoja itsenäisesti, jolloin aineistosta tehtiin merkintöjä eli koodeja, joiden avulla aineistoa ryhmiteltiin sisältöjen mukaan, mitä tunnetaitoihin liittyviä aihepiirejä teksteissä käsiteltiin. Tässä vaiheessa tutkijat tarkastelivat itsenäisten merkintöjen yhtäläisyyksiä, joiden pohjalta luotiin yhteneväiset ryhmittelyt. Ryhmittely oli aluksi karkeaa ja aineistolähtöisesti kirjattiin ylös merkintöjä, jotka liittyivät vuorovaikutustaitoihin, ongelmanratkaisutaitoihin, omien tunteiden tunnistamiseen, lohduttamiseen ja toisen asemaan asettumiseen, tavoitteiden mukaan toimiseen sekä kannustamiseen ja kehumiseen. Tuomen ym. (2013) mukaan aineiston ryhmittely aihepiirien mukaan on yksi tapa analysoida aineistoa (s. 92—93). Ryhmittelyssä on tärkeää muistaa, että sen tulee olla aluksi karkeaa (Metsämuuronen, 2008, 50).

Huolellisen lukemisen ja alustavan ryhmittelyn jälkeen, päädyttiin vielä yhteisesti toteutettuun teorialähtöiseen analyysiin, jossa valittu teoria tai teoreettinen viitekehys ohjaa aineiston syvällisempää tulkintaa ja selittämistä. Tässä vaiheessa analyysia tehtiin yhteneviä havaintoja aineiston sekä Busun (2020) ja Golemanin (1998) tunnetaitomääritelmien kanssa. Teorialähtöiseen analyysiin perustuen, muodostimme strukturoidun analyysirungon tunnetaitojen määritelmistä. Tämän jälkeen horjutimme aineistolähtöisen analyysin ryhmittelyjä ja poimimme aineistosta ne asiat, jotka kuuluivat analyysirunkoon. (Tuomi, ym., 2013, 113.) Tässä vaiheessa aloimme muodostamaan ryhmittelyjen ja analyysirungon perusteella tutkimuksen kannalta olennaisia teemoja.

Teemoittelun avulla aineistosta etsitään yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, joiden avulla muodostetaan käsitteitä. Teemoittelu auttaa jäsentämään ja selkeyttämään aineistoa, jolloin se mahdollistaa syvällisemmän ymmärryksen ja analyysin (Tuomi, ym., 2013, 92—93). Tässä vaiheessa tutkimustehtävä ja tutkimuksen keskeiset käsitteet vielä täsmentyivät. Tämän jälkeen pyritään tuomaan esille havaintojen toistuvuutta, poikkeuksia sekä uusia luokitteluja. (Metsämuuronen, 2008, 50—51.) Tuomen ym. (2013) mukaan on tärkeää tehdä huomioita aineiston sisällön samankaltaisuudesta luomalla merkityskokonaisuuksia (s. 102). Aineiston karkeita ryhmittelyjä ja teorialähtöisestä analyysistä muodostunutta analyysirunkoa tarkasteltiin, yhdisteltiin ja lopulta muodostettiin käsitteitä, joiden pohjalta keskeisiksi teemoiksi nousivat itsetuntemus, itsesäätelytaidot, empatiataidot, motivaatio ja sosiaaliset taidot. Analyysin viimeisessä vaiheessa tuloksia horjutetaan aineiston avulla ja siirretään osaksi laajempaa tarkastelukenttää (Metsämuuronen, 2008, 50—51).

### 6.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa tutkijan tietoisuus siitä, miten esimerkiksi tutkijan oma arvomaailma, tausta voivat vaikuttaa tietojen tulkitsemiseen. Tärkeää tutkijana on muistaa tutkijan rooli puolueettomana asian ja ilmiön esittäjänä. (Tuomi, ym., 2013, 136.) Tässä tutkimuksessa tiedostettiin tutkijan rooli ja sitouduttiin tutkimaan asioita puolueettomana ja objektiivisesti, pyrkien tarkastelemaan tutkimusaineistoa ilman henkilökohtaisia ennakoasenteita tai sidoksia. Tutkimuksen tarkoituksena ei ollut myöskään asettaa aapisia paremmuusjärjestykseen, vaan objektiivisesti tehdä havaintoja ja tarkastella tuloksia tunnetaitojen esiintyvyydestä.

Tuomi ym. (2013) määrittelee hyvän tutkimuksen kriteereiksi tutkimuksen sisäisen johdonmukaisuuden. Johdonmukaisuuteen vaikuttaa argumentaatio eli millaisia lähteitä tutkija käyttää tutkimuksessaan. Tutkijan on tiedettävä, mitä hän on tekemässä. (s. 126—127.) Tässä tutkimuksessa suhtauduttiin kriittisesti aineistoon ja noudatettiin tieteellisen tutkimuksen ohjaavia periaatteita etenemisessä. Tutkimuksen teossa nojaututtiin vahvasti aineistoon, sekä hyödynnettiin luotettavia lähteitä. Tutkimuksen peruspilareita on myös eettinen kestävyys, kuinka tutkimusasetelma on tutkimukseen sopiva ja raportointi sekä tutkimussuunnitelma on huolellisesti tehty. Hyvää tutkimusta ohjaa tutkijan eettinen sitoutuneisuus, kuinka tutkimuksen luotettavuus ja arvioiminen mahdollistuvat, sekä kuinka kaikki tutkijan valinnat ovat läpinäkyviä ja kirjoitettu sekä perusteltu auki tekstissä. (Tuomi, ym., 2013, 126—127, 139.) Tutkimuksessa pyrittiin kirjoittamaan auki vaiheita, sekä tuotiin esille tutkijoiden ajatteluprosessia, jotta tutkimus olisi johdonmukainen ja huolellisesti tehty.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuissa (2023) on määritellyt hyvän tieteellisen käytännön toimintatapoja. Tutkijan tulee sitoutua rehelliseen ja oikeudenmukaiseen toimintaan, ilman minkäänlaista vilpillistä toimintaa, jossa tuotaisiin esille vääristettyä tieteellisestä tietoa tai harhautettaisiin tiede- ja tutkimusyleisöä. (s. 16.) Tässä tutkimuksessa tarkennettiin kesken tutkimusprosessia lähdeviittaukset, jotta lähdeviitteiden sivunumerot olisivat täsmälliset tekstissä ja, että viittaukset sekä lähdeluettelo tukisivat luotettavan tiedon esittämistä.

Yhteenvetona luotettavuuden kriteereihin nähdään vaikuttavan tutkimuksen uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus. Uskottavuus merkitsee, kuinka riittävästi tutkimukseen osallistuneita on tutkimuksessa kuvattu, sekä arvioitu kriittisesti aineiston totuudenmukaisuutta. (Tuomi, ym., 2013, 138—139.) Tässä tutkimuksessa aineisto koostui

oppikirjoista eli aapisista, joita pyrittiin kuvaamaan kattavasti ja totuudenmukaisesti. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tulosten siirrettävyyttä ulkopuoliseen vastaavaan ympäristöön (Tuomi, ym., 2013, 138—139). Siirrettävyys tarkoitti tutkimuksessa tulosten peilaamista teoriaan ja käytäntöön, kuinka ne olivat yhteneväisiä aiempien tutkimuksien kanssa. Riippuvuus kuvaa, että tutkimus on toteutettu tieteellisen tutkimuksen ohjaavia periaatteita noudattaen. Vahvistettavuudella tarkoitetaan ratkaisujen ja päättelyjen luotettavuutta siten, että lukija voi seurata tutkijan ajatteluprosessia ja arvioida sen perusteellisuutta. (Tuomi, ym., 2013, 138—139.) Tutkimuksessa pyrittiin noudattamaan yleisesti hyväksytyjä tutkimusmenetelmiä ja ohjeistuksia, ja sen etenemistä dokumentoitiin läpinäkyvästi. Tiedon esittäminen perusteltiin selkeästi ja ymmärrettävästi, jotta tutkimuksen kulku ja päätelmät olivat arvioitavissa ja toistettavissa.

## 7 Tulokset

Tässä tutkimuksessa pyrittiin selvittämään ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla, mitä perustunteita (ilo, suru, viha, pelko, inho tai kiinnostus) ilmenee aapisten kehyskertomuksissa, sekä mitä tunnetaitoja aapisten kehyskertomuksista nousee esille. Tavoitteena oli tutkia, miten ja kuinka usein perustunteet näkyvät kertomuksissa ja mikä yhteys niillä voi olla lasten tunnetaitojen kehittämisessä. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tuloksia esitellään alaluvussa 7.1. Toisen tutkimuskysymyksen tarkoitus oli selvittää, mitä tunnetaitoja aapisten kehyskertomuksista nousee esille, joita avataan tarkemmin tulosten alaluvussa 7.2.

### 7.1 Mitä perustunteita aapisten kehyskertomuksista löytyy?

Tutkimuksen aineiston analyysin perusteella muodostui taulukko perustunteiden määristä ja esiintyvyydestä eri aapisten kehyskertomuksissa. Taulukosta 3 pystyy havainnollistamaan eri vuosina julkaistujen aapisten tunnesanojen käyttöä ja monipuolisuutta.

Taulukko 3. Perustunteiden määrä aapisissa aikajärjestyksessä

	Seikkailu- jen aapinen (2014)	Pikku- metsän aapinen (2015)	Vilske aapinen (2016)	Apilatie n aapinen (2019)	Tarinoi- den aapinen (2020)	Ystä- vien aapinen (2020)	Satuovien aapinen (2023)	Yhteensä
Ilo	47	15	32	27	75	61	12	269
Suru	11	9	21	12	14	8	12	87
Kiin- nostus	16	4	15	11	20	7	7	80
Viha	7	1	10	0	19	0	3	40
Pelko	20	25	35	10	37	26	6	159
Inho	3	0	0	0	4	1	0	8
Yh- teensä	104	54	113	60	169	103	40	643

Tunnesanojen esiintyvyys oli suurinta Tarinoiden aapisessa, Vilske aapisessa, Seikkailujen aapisessa ja Ystävien aapisessa. Sen sijaan Apilatie aapinen, Pikkumetsän aapinen sekä vähiten tunnesanoja sisältänyt Satuovien aapinen hyödynsivät tunnesanoja huomattavasti harvemmin tarinoissaan. Tunnesanojen monipuolinen ja toistuva käyttö kehyskertomuksissa

tukivat tunnetaitojen harjoittelua, sekä elävöittivät kertomuksia. Tunnesanojen avulla pystyi eläytymään kertomusten päähenkilöiden tunnetiloihin, sekä tunnesanat herättivät tarkastelua, miltä erilaiset tunteet tuntuvat. Monipuolinen tunnesanojen käyttö lisäsi tietoisuutta eri tunteista ja normalisoi kielteisiin tunteisiin inhoon, pelkoon, suruun ja vihaan liittyvää stigmaa.

Aapisista selkeästi eniten ja monipuolisimmin kaikkia tunteita tuotiin esille Tarinoiden aapisessa (2020). Ystävien aapinen (2020) erottui Tarinoiden aapisen tavoin suuresta määrästä ilon tunnesanoja. Satuovien aapinen (2023) erottui selkeästi vähiten tunnesanojen käytöstä. Tunteiden kokeminen ja sanoittaminen on hyvin yksilöllistä, minkä vuoksi oli tärkeää huomata, että kertomuksissa ilmaistiin tunteita eri sanoin ja eri synonyymein. Eniten perustunteista mainittiin selkeästi ilon tunnetta. Toiseksi eniten aapisissa mainittiin pelon tunnetta. Kaikista vähiten aapisissa käsiteltiin inhoa ja vihankin tunteen käsittely jäi määrissä muihin verrattuna vähäiseksi. Seuraavissa luvuissa avataan tarkemmin eri perustunnesanojen käyttöä kehyskertomuksissa.

### 7.1.1 Ilo

Vaikka ilon tunnesanojen esiintyvyys vaihtelee eri aapisissa, suurimmassa osassa aapisista myönteinen ilo on silti yleisin ilmaistu tunne. Ainoastaan Vilske aapisessa (2016) ja Pikkumetsän aapisessa (2015) pelko on kaikista yleisimmin esiintyvä tunne. Vilske aapinen kuvaa kuitenkin ilon tunnetta usein onnistumisen ja iloitsemisen kautta. Näitä ovat esimerkiksi ”Hymyillä tyytyväisenä, onnellinen olo, nauroi iloisesti, oli kiva saada viesti, hurjan hauskaa yhdessä, riemuissaan” (Kiviniemi- Pänkäläinen, ym., 2016, 42—159). Pikkumetsän aapisessa ilon lisäksi kertomuksissa käytetään esimerkiksi hauskan, riemun, ja kivan olon avulla tunteiden ilmaisemista (Wäre, ym., 2015, 37—136).

Tarinoiden aapisessa (2020) ilmaistaan selkeästi useita iloon liittyviä tunnesanoja. Kertomuksia käsitellään huumorin ja ilon kautta. ”Kupla ei poksahda, vaikka Mumu miten tanssii sen sisällä. Lapsia naurattaa” (Kuosmanen, ym., 2020, 13). ”Pippuri ja isä kiljuvat ilosta. -Minä haluan uimaan, isä kiljuu ja juoksee iloisena aaltoihin.” (Kuosmanen, ym., 2020, 33) ”Linnan asukkaat pakahtuvat onnesta” (Kuosmanen, 2020, 183). ”Täällä on aika hauskaa.” (Kuosmanen, ym., 2020, 173). ”Nautin olostani siistissä huoneessa” (Kuosmanen, ym., 2020, 44). Tarinoiden aapisessa käytetään kieltä hyvin kuvailevasti, jossa suorat, monipuoliset tunneilmaisut elävöittävät kertomuksia. Kertomuksien hauskuus ja mielikuvituksellisuus lisäävät lapsen mielenkiintoa niitä kohtaan.

Ystävien aapisessa (2020) ilmaistaan iloa eri tarinoissa eri tavoin ja monipuolisilla ilmauksilla, kuten “iloista pöhinää”, “fantastisen hieno”, “mainio mieli” ja “ilahtui” kautta. (Asplund, ym., 2020, 91, 105, 29, 115). Aapisen ensimmäinen tarina alkaa yhdeksällä ilon sanalla, jossa toistuvat sanat: “mukava”, “hassu”, “iloinen” ja “naurattaa”. (Asplund, ym., 2020). Ystävien aapisen kertomusten myönteisyys ja positiivisuus välittyy selkeästi lukijalle, johon aapisen suurella määrällä ilon ilmaisua voi olla vaikutusta. Ystävien aapisten sanavalinnoista voidaan todeta, miten perustunne ilo voi näyttäytyä ja välittyä monien eri sanojen kautta.

Apilatiin aapisessa (2019) ilon tunteita ilmaistaan aapisessa useimmiten ilon ja mukavan kautta. Iloa tuodaan tarinoissa esille esimerkiksi: “Olin niin iloinen” (Wäre, ym., 2019, 53). tai “Täältä tulee iloinen laivakirjan lainaaja”. (Wäre, ym., 2019, 140). Mukava mainitaan taas esimerkiksi tarinassa: ”Jonna oli kertonut, miten kaunista ja mukavaa Kaislarannassa on” (Wäre, ym., 2019, 87). Apilatiin aapisessa perustunnetta sanoitetaan suoraan kuvailemalla ja kertomalla, miltä kyseisestä hahmosta tuntuu tai millaisia tunteita jostain paikasta voi syntyä.

Seikkailujen aapisessa (2014) esimerkiksi kehutaan ja sanoitetaan suoraan toisesta välittyvää tunnetilaa: “Olet aina iloinen” (Kolu, ym., 2014, 16). Ilon tunne ilmenee tarinoissa myös ilahtumisen, hassun, onnellisuuden ja nauramisen myötä (Kolu, ym., 2014, 132—141). Ilon ilmaiseminen onkin hyvin monipuolista ja ilon kokeminen tapahtuu eri sanojen kautta.

Satuovien aapisessa (2023) iloa kuvaillaan ilahtumisella jostakin. Riemuissaan löytyy kirjasta kerran. ”Utiset levittivät iloista tunnelmaa” (Harju, ym., 2023, 146—147). ”Lapset olivat riemuissaan” (Harju, ym., 2023, 169). ”Ulpu ilahtui” (Harju, ym., 2023, 125). “Runo oli hauska” (Harju, ym., 2023, 129). Satuovien tarinoissa tunteet ilo ja suru toistuvat yhtä monta kertaa aapisen tarinoissa. Aapisessa painottuvat vastakkaiset tunteet tasavertaisesti.

Aapisten kehyskertomusten ilo on kertomuksista vahvasti välittyvää, jota kuvaillaan hyvin monipuolisesti eri adjektiivein. Ilo on pirskahtelevaa riemua, mutta myös ilahtumisen kokemista. Ilon tunne oli subjektiivista, mutta ilon tunnetta jaettiin myös yhdessä toisten kanssa. Iloa koettiin niin yhdessä olemisen, ystävyuden kuin oppimisen yhteydessä. Ilon tunne syntyi erilaisten tapahtumien ja kokemusten seurauksena. Ilon tunne on kehyskertomuksissa myönteistä ja hyvän olon tunnetta vahvistavaa. Myönteisten tunteiden ääneen sanottaminen rohkaisee ihmisiä jakamaan ilon hetkiä muiden kanssa. Tämä vahvistaa ihmissuhteita ja luo myönteisen ilmapiirin, jossa tunnetaitojen harjoittelu ja ilmaiseminen ovat luonnollinen osa vuorovaikutusta. Yhteisesti koetut myönteiset tunteet voivat myös

edistää ryhmähenkeä ja tukea yhteisten tavoitteiden saavuttamista, mikä on tärkeää esimerkiksi koululuokassa.

### 7.1.2 Suru

Surun tunnetta esiintyi eniten Vilske aapisessa (2016). Surua kuvailtiin aapisessa sanoin “paha mieli”, ”surullinen”, “ikävä voi tehdä olon surulliseksi”, “tulla surulliseksi”, “puhkesi itkuun” tai “alkoi itkettää.” (Kiviniemi-Pänkäläinen, ym., 2016, 134—157). Tarinoiden aapisessa (2020) surua kuvailtiin esimerkiksi: “Mumua nolotti ja itketti.” (Kuosmanen, ym., 2020, 129.) “Siihen piikkiin minä jäin, miten surullista.” (Kuosmanen, ym., 2020, 140). Itku liitettiin tarinoissa suruun asiayhteydestä riippuen. Surun tunnetta kuvailtiin kertomuksissa syntyvän jonkin tapahtuman seurauksena. Surun tunne sai aikaan reaktioita, kuten itkua. Nämä ovat havainnollistavia esimerkkejä, miten tunteet ovat reaktioita tapahtumiin ja kuinka eri tunteet saavat kehossa aikaan erilaisia reaktioita. Havainnollistavat esimerkit lisäävät tietoa tunnetaidoista.

Apilatie aapisessa (2019) surua ilmaistiin muihin tunteisiin nähden vähän. Niissä tarinoissa, joissa suru mainittiin, sanoitettiin suoraan surullisuutta, paha mieltä ja pettymystä. Näistä esimerkkeinä: “Minulla tuli paha mieli (Wäre, ym., 2019, 63). “Ensin kaikki näyttivät pettyneiltä...” (Wäre, ym., 2019, 145) ja “Masa oli surullinen, koska Maisa oli sairas” (Wäre, ym., 2019, 116). Surun käyttö on kuitenkin aapisessa kuvailevaa ja suoraan ilmaistuna ohjaa tunteiden tunnistamiseen ja sanoittamiseen ääneen. Pikkumetsän aapisessa (2015) surua mainitaan pettymyksen ja pahan mielen yhteydessä. Surua ilmaistaan aapisessa muihin verrattuna vähän. Pettymyksestä puhutaan kertomuksessa esimerkiksi seurauksena jostain tilanteesta, joka aiheuttaa harmitusta. Kertomuksissa sanoitetaan harvemmin suoraan surullisuuden tunnetta, mutta pettymyksen ja pahan mielen sanoittaminen tapahtuu suoraan, sitä kuvailemalla ja tunnetila nimeämällä.

Seikkailujen aapisessa (2014) surua ilmaistiin sanoittamalla suoraan: “Nokkaa harmitti” tai “Näytti haikealta.” (Kolu, ym., 2014, 122, 133). Surua kuvailtiin myös murjottamisen ja kurjan olon avulla: “murjotti” tai “tein kurjasti, anteeksi” (Kolu, ym., 2014, 87, 130). Seikkailujen aapisessa surua sanoitettiin suoraan sekä epäsuorasti. Surulle löytyi teksteissä erilaisia ilmaisuja, mitkä laajentavat tietoisuutta surun tunteesta ja sen sanoittamisesta.

Ystävien aapisessa (2020) surusta mainitaan esimerkiksi ikävöimisen ja harmin yhteydessä. Ystävät ikävöivät tarinassa toisiaan: “Ikävöin sinua tosi paljon”. (Asplund, ym., 2020, 91). Yhdessä tarinassa Ulla ei osannut vielä lukea, kun taas Papu osasi: “Ullaa harmitti hirveästi. (Asplund, ym., 2020, 51). Ystävien aapinen erottuu aapisissa siinä, miten suuri kontrasti aapisen tunnesanoissa on myönteisen ilon ja kielteisen surun välillä.

Satuovien aapisessa (2023) surua kuvaillaan suoraan surullisuudella tai ikävällä tai kurjalla ololla. ”Lilli näytti kuitenkin surulliselta.” (Harju, ym., 2023, 172.) “Ulpu kertoi lapsille surullisen tarinan.” (Harju, ym., 2023, 125). “Onko sinulla ikävä kotiin? Juuri nyt on koti-ikävä.” (Harju, ym., 2023, 129). Satuovien aapisessa surun ilmaiseminen oli suoraa ja kertomuksissa käytettiin usein selkeitä suruun tai ikävään liittyviä sanoja.

Surun tunne välittyi aapisen kehyskertomuksista suoraan surullisuuden, ikävän ja itkun kautta. Surun tunne kuuluu kielteisiin tunnesanoihin, jonka vuoksi oli tärkeää, että aapisissa käsiteltiin tätä ikävältäkin tuntuva tunnetta. Kehyskertomuksissa surun tunnetta jaettiin lisäksi ystävien kanssa, joka jo itsessään opettaa käsittelemään tunteita, kun jakaa niitä toisten kanssa. Toisen surun tunteen jakaminen lisää empatiataitoja, kuinka pystyy asettumaan toisen asemaan, sekä tarvittaessa lohduttaa ja auttaa tunteen käsittelyssä. Kertomuksissa mainittiin äidin syliin meneminen suorana keinona lievittää ikävää oloa. Itkeminen kuului kertomuksissa suruun, mutta itku voi kuitenkin tapahtua ilosta tai liikuttumisesta, jota ei kuitenkaan mainittu kehyskertomuksissa.

### 7.1.3 Viha

Vihan tunnetta käsiteltiin eniten Tarinoiden aapisessa (2020). Tunnetta käsiteltiin osittain myös sekä Vilske aapisessa (2016) että Seikkailujen aapisessa (2014). Vihaa ilmaistiin ja käsiteltiin Tarinoiden aapisessa (2020) kiukun, vihan, pahan tuulisuuden ja suuttumisen kautta: “Eräänä aamuna Pippuri herää kummallisena. Hänen päänsä päälle on ilmestynyt kiukkupilvi. Se tekee vihaiseksi. Pippurista ei ole mukavaa, että kiukkupilvi pitää mielen apeakana. Häntä kiukuttaa ja surettaa.” (Kuosmanen, ym., 2020, 69.) “Leikki on leikkiä, eikä siitä pidä suuttua.” (Kuosmanen, ym., 2020, 156.) “Veneen perästä tulee nimittäin Louhi ja hän on pahalla tuulella (Kuosmanen, jne., 2020, 175).

Seikkailujen aapisessa (2014) vihaa sanoitettiin ärsyyntymisen, hermojen menettämisen ja kiukun kautta: “Tarmoa ärsytti”. (Kolu, ym., 2014, 122), “Meni hermot”. (Kolu, ym., 2014, 134), sekä “En jaksa olla kiukkuinen”. (Kolu, ym., 2014, 134). Seikkailujen aapisessa vihan

tunnetta sanoitetaan eri keinoin, joka on tärkeää tunteen tunnistamisen ja hyväksymisen näkökulmasta. Hermojen menetys on tyypillistä itsesäätelyn pettämistä, jota voi harjoitella tunnetaitojen avulla. Tunnetaidoissa kuitenkin todetaan vihan tunteen olevan yhtä tärkeä ja tavallinen tunne muiden perustunteiden joukossa, minkä vuoksi sitäkin on tärkeää saada tuntea ja ilmaista.

Vilske aapisessa (2016) vihan tunteita mainitaan oikeastaan vain kahdessa tarinassa, joissa käsitellään kiukkua ja suuttumista. ”Paju tuli piilopaikkaansa aina, kun hän oli pahalla tuulella. Nyt hän oli vihainen.” (Kiviniemi- Pänkäläinen, ym., 2016, 130.) Vilske aapisessa vihan tunteen ilmaiseminen jää muutamaan kertomukseen, jolloin tunteen sanoittaminenkin on tämän myötä suppeampaa kuin esimerkiksi Seikkailujen aapisessa (2014).

Huomionarvoista on, että vihan tunnetta ei käsitelty lainkaan Ystävien aapisessa (2020) tai Apilatiin aapisessa (2019). Pikkumetsän aapisessakin (2015) oli vain yksi maininta, joka liittyi hermostuneisuuteen: ”Jos sinä joudut joskus häkkiin, niin muista tämä: Älä hermostu”. (Wäre, ym., 2015, 77). Satuovien aapisessa (2023) taas oli muutama maininta, kuten: ”Kuona raivostuisi, jos joku muu lukisi paljon.” (Harju, ym., 2023, 147). Tunnetaitojen näkökulmasta olisi tärkeää tuoda esille myönteisten tunteiden lisäksi myös kielteisiä tunteita. Teoriat puhuvat kuitenkin sen puolesta, että kaikki tunteet ovat yhtä merkittäviä kokea, käsitellä ja ilmaista.

Vihan tunne jäi aapisten kehyskertomuksissa vähäiseksi. Vihan tunne on yleisesti voimakasta ja epämiellyttävää. Suoraa vihan tunnetta ilmaistiin aapisissa vähän. Vihan tunnetta harjoitellaan perinteisesti käsittelemään säätelemällä ja hillitsemällä tunteen voimakkuutta rauhoittaen tunnetta. Vihan tunnetta on merkittävää tuoda esille, jotta se välittää tärkeää viestiä, että ihmisen on normaalia tuntea kaikkia tunteita. Seikkailujen aapinen (2014), Vilske aapinen (2016) ja Tarinoiden aapinen (2020) nousivat tästä näkökulmasta positiivisesti esille.

#### 7.1.4 Pelko

Pelon tunnetta käsiteltiin ilon tunteen jälkeen eniten kaikissa aapisissa. Pelon tunnetta ilmaistiin eniten Pikkumetsän aapisessa (2015) ja Vilske aapisessa (2016). Pelko ja jännitys kuuluvat usean Pikkumetsän kertomuksen tunneilmapiiriin. Pelkoon liittyviä tunnesanoja esiintyy aapisessa eri muodoissa niin ”kauhuissaan”, ”hätääntyvän” kuin ”huolestuneenkin” kautta. (Wäre, ym., 2015, 80, 96, 81). Kirjassa on kuitenkin eniten mainittuina pelon sanoina ”pelästys” ja ”pelottava”. (Wäre, ym., 2015, 41—145). Vilske aapisen ensimmäisessä aapisen

kehystarinassa puhutaan jännityksestä ja jännittämisestä. “Sini kertoi, että häntä jännitti mennä kauppaan. Minun ei tarvitse enää jännittää ostoksilla. Milloin sinua on jännittänyt?” (Kiviniemi-Pänkäläinen, ym., 2016, 14—15.) “Hän pelkäsi, että kengät kastuvat.” (Pänkäläinen- Kiviniemi, ym., 2016, 18). “Lapset kokeilivat pelottavia ilmeitä. Minä pelkään pimeää. Aino oli tosi rohkea, kun kertoi pelostaan. Mei ei aina uskaltanut sanoa, mitä oikeasti ajatteli. Hän pelkäsi, että muut eivät silloin pitäisi hänestä.” (Pänkäläinen-Kiviniemi, ym., 2016, 34.) Tarinassa puhutaan monenlaisesta pelosta. Myös siitä, että on rohkeaa myöntää pelkäävänsä.

Apilatiin aapisessa (2019) pelon tunteita sanoitetaan kertomuksissa pelon ja jännityksen avulla. Yhdessä tarinassa mainitaan esimerkiksi suoraan: “Haluan selvittää, miksi kissa pelkää” (Wäre, ym., 2019, 45). Toisessa kuvaillaan: “Matka oli aika jännittävä...” (Wäre, ym., 2019, 63). Seikkailujen aapisessa (2014) kielteisistä tunteista pelko oli toiseksi eniten käytetty perustunnesana aapisessa. Pelon tunnetta ilmaistiin suoraan: “Vauvat pelkäävät” (Kolu, ym., 2014, 140—141). Pelkoa sanoitettiin myös jännityksen, hirvityksen ja hermostumisen avulla: “Minua jännittää”, “hirvittää” tai “hermostuttaa” (Kolu, ym., 2014, 133, 73, 177).

Tarinoiden aapisessa (2020) käsiteltiin monessa kertomuksessa jännittämistä ja pelkäämistä. “Mumu makoilee hyllynsä alla ja haaveilee möroistä. Möröt eivät pelkää mitään, eivät edes pimeää. Miten ihanaa olisikaan olla niin kuin ne. Mumun sydän pelkää kuitenkin vaikka mitä.” (Kuosmanen, ym., 2020, 53.) Toisessa kertomuksessa kerrottiin: “Samassa kolme peikkaa löntysti kulman takaa. – Hui, miten pelottavaa, Mumu vinkaisi. Mumu ei uskaltanut liikahtakaan. Mumu värisi kauhusta, mutta samassa se sai idean!” (Kuosmanen, ym., 2020, 127.) Yhdessä kertomuksessa Lumo ei uskaltanut kertoa asiaa muille, sillä pelkäsi joutuvansa naurun alaiseksi (Kuosmanen, ym., 2020, 45). Pelkoa kuvaillaan paljon ja hyvin monipuolisesti, jolloin tekstistä välittyy erilaiset tavat ilmaista ja sanottaa pelkoa. Pelkoon liitetään tarinoissa mielikuvitus, kuinka mielikuvituksen tuottamat möröt ovat esimerkiksi pelon aiheuttajia. Kertomuksissa kuvaillaan lisäksi pelon aiheuttamia tuntemuksia. Nämä ovat keinoja, joiden avulla kertomuksilla vahvistetaan tunnetaitoja.

Ystävien aapisessa (2020) pelkoa kuvaillaan useimmiten suoraan pelon kautta, mutta sen lisäksi myös käyttämällä eri sanoja, kuten “säpsähti”, “säikähti” tai “kauhuissaan” (Asplund, ym., 2020, 151, 152). Pelkoa ilmaistaan kertomuksissa sanoittamalla jännitystä: “Samanlaisia ne olivat kuin kotirannalla, mutta tuntui jännittäväältä olla joen toisella puolella” (Asplund, ym., 2020, 87). Ystävien aapisessa pelkoa kuvaillaan erilaisten reaktioiden kautta, kuten

säpsähdyksen ja säikähdysten kautta, mitkä ovat pelon tunteen aiheuttamia reaktioita, mitä kuka tahansa on voinut kokea tai tunnistaa muissa.

Satuoven aapisessa (2023) oli kaikista vähiten pelon tunnesanoja, niitä mainittiin kuitenkin: ”Lilli taisi pelästyä lemmiä. Ei siis ole ihme, jos Lilliä jännittää.” (Harju, ym., 2023, 37.)

Pelkoa ilmaistaan pelästymisen ja jännityksen kautta suoraan. Vaikka ilmaisuja on vähän, on silti esimerkiksi tässä edellisessä virkkeessä tärkeitä tunnetaitoja eli sanoitettu tunnereaktiota ja mitä se voi aiheuttaa.

Pelon tunnetta esiintyi aapisissa ilon jälkeen määrällisesti heti seuraavana. Tämä on mielenkiintoinen ja tärkeä löydös. Alakoulunsa juuri aloittaneet oppilaat saattavat jännittää ja pelätä koulutaipaleen alkua ja uutta oppimisympäristöä, uusi ihmisiä ja sosiaalisia tilanteita. Tästä syystä on tärkeää, että aapisten kertomuksissa käydään pelon tunnetta läpi monin eri tavoin ja erilaisissa tilanteissa. Siitä puhutaan suoraan pelkona ja hermostumisena sekä jännityksenä. Jännityksen mukaan ottaminen oli oma löydöksemme, eikä sinänsä ole suoranainen synonyymi sanalle pelko. Kertomusten kontekstista riippuen, kuitenkin se ilmentää pelkoa monessa tilanteessa ja tästä syystä näimme tärkeäksi ottaa se mukaan. Kertomuksissa kerrotaan, miltä pelko ja jännitys saattavat tuntua kehossa tai miten niitä voi helpottaa tai tunnetta lieventää. Aapisten kertomuksissa puhuttiin rohkeudesta myöntää pelkonsa, jolloin se siis käännetään voimavaraksi.

### 7.1.5 Inho

Inhon tunnetta esiintyi kaikista tunnesanoista vähiten. Inhoa ei mainittu Vilske aapisessa (2016), Satuovien aapisessa (2023), Apilatiin aapisessa (2019), eikä Pikkumetsän aapisessa (2015) ollenkaan. Ystävien aapisessa (2020) mainintoja oli yksi, jossa puhuttiin, miten tahmeassa mehussa uiminen tuntuisi inhottavalta (Asplund, ym., 2020, 15). Inhoa kuvailtiin eniten Tarinoiden aapisessa (2020): ”Mutta arvaapas miltä se maistuu? -Aivan varpaanväliltä, Mumu yökkää.” (Kuosmanen, ym., 2020, 21.) Toiseksi eniten inhoa sanoitettiin Seikkailujen aapisessa (2014) mainitsemalla tarinoissa ”inhottavaa”, ”ällätyksiä” tai ”inhoa” (Kolu, ym., 2014, 26, 134—135).

Inho kuvaa perustunteena epämiellyttävää oloa ja kuuluu kielteisiin tunteisiin pelon, surun ja vihan tavoin. Aapisten kertomuksissa inhon tunnetta ei käytetty lähes ollenkaan. Tunnetaitoja harjoitellessa inhoon olisi tärkeää suhtautua rakentavalla tavalla, sen sijaan että se johtaisi

ylilyötyihin tai kielteisiin käyttäytymismalleihin, kuten välinpitämättömyyteen tai konfliktien eskaloitumiseen.

### 7.1.6 Kiinnostus

Kiinnostus on yksi myönteisistä tunteista, kuten ilo, ja se ilmenee aapisissa useimmiten innostuksena. Kiinnostusta tuli eniten esille Tarinoiden aapisessa (2020), mutta myös Seikkailujen aapisessa (2014) ja Vilske aapisessa (2016). Pikkumetsän aapisessa (2015) kiinnostuksen ilmaiseminen jäi vähäiselle. Kiinnostuksesta mainitaan aapisessa muutamasti ja siitä puhutaan ihmettelyn ja hämmästelyn yhteydessä: “Mitä he oikein ihmettelevät?” ja “Sitten olikin Alaskan vuoro hämmästyä”. (Wäre, ym., 2015, 81, 141.)

Tarinoiden aapisessa (2020) kiinnostusta ilmaistiin tarinoissa sanoilla innostua, mielenkiintoinen tai ihmetellä. “Pippuri ihmettelee, Kaiku ihmettelee.” (Kuosmanen, ym., 2020, 97.) “Mitä muuta mielenkiintoista on tapahtunut?” (Kuosmanen, ym., 2020, 172.) “Täällä on ennätyslaitteita, ennätysruokia ja ennätyshauskaa, Kaiku selittää innoissaan.” (Kuosmanen, ym., 2020, 101). Tarinoiden aapisessa kiinnostus näyttäytyy intona ja mielenkiintona asioita kohtaan. Ihmettely on kertomuksissa reaktiota ja tarkastelevaa tapaa reagoida ympäristössä tapahtuviin asioihin.

Seikkailujen aapisessa (2014) kiinnostuksesta puhuttiin eniten innostuksen kautta. Tarinassa todettiin “kaikki ovat innoissaan”, “kuulostaa mielenkiintoiselta, sekä pohdittiin “innostuisikohan Eero tanssimisesta” (Kolu, ym., 2014, 112—113). Vilske aapisessa (2016) kiinnostusta osoittavia tunteita oli Seikkailujen aapisen tavoin innostus. Innostusta kuvailtiin kertomuksissa esimerkiksi: innostui, innostuivat, innoissaan oppimisesta, kiipesi innokkaasti, pakahtua innosta (Kiviniemi- Pänkäläinen, ym., 2016, 42—87). Kun joku tarinassa hämmästelee tai on utelias, se ilmaisee kiinnostuksen tunnetta.: “Paju hämmästyí. Aino ja Mei kysyivät uteliaina Pipotilta ja Nytyeröltä kysymyksiä.” (Kiviniemi-Pänkäläinen ym., 2016, 26.) “Aino oli innoissaan. Pian hän osaisi lukea kokonaisen kirjan” (Kiviniemi- Pänkäläinen ym., 2016, 75).

Kiinnostuksesta puhutaan Apilatien aapisen (2019) kertomuksissa hämmästyksen ja ihmettelyn avulla. Yhdessä tarinassa Mallu hämmästyí, kun pihalla onkin aivan vierasta väkeä (Wäre, ym., 2019, 128). Toisessa tarinassa Sami ihmettelee, mistä Siiri voi tietää asiasta (Wäre, ym., 2019, 139). Ystävien aapisessa (2020) myönteisistä tunteista kiinnostusta

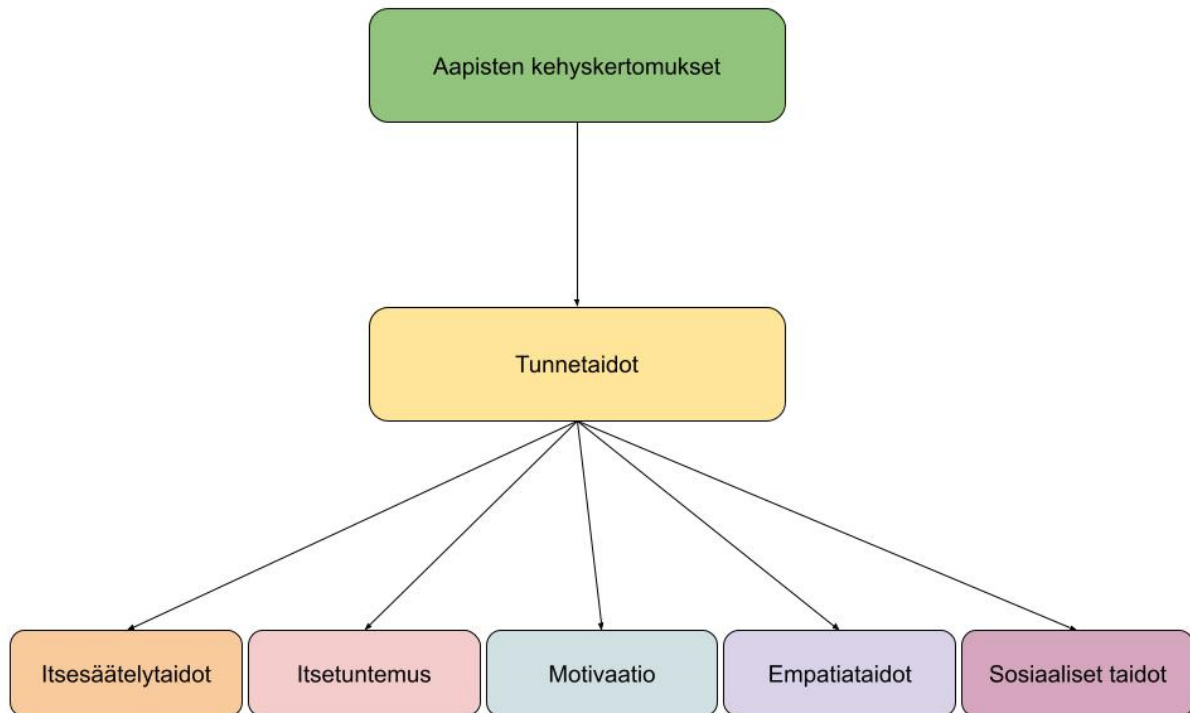
mainitaan kertomuksissa suoraan ihmettelyn kautta: “Ei auta ihmettely” (Asplund, ym., 2020, 140). Samaisessa kertomuksessa todetaan: “Hän etsi ihmeissään pipoaan”.

Satuovien aapisessa (2023) kiinnostusta mainitaan muutamaan kertaan. ”Alli- ja Luka ihmettelivät, mitä asiaa toisilla oli.” (Harju, ym., 2023, 151). “Lapset ryntäsivät uteliaina lähemmäs.” (Harju, ym., 2023, 168). Muut Satusaaren auttajat innostuivat Sofian ideasta.” (Harju, ym., 2023, 146—147). Kiinnostus yhdistetään aapisessa muidenkin aapisten tavoin ihmettelyyn ja innostumiseen.

Kiinnostus on tunteena aapisissa asioiden ihmettelyä, joka herättää mielenkiinnon asioihin ja ympäristöä kohtaan. Kiinnostus ruokkii myös uteliaisuutta, joka on tärkeää uusien taitojen oppimisessa. Kiinnostuksen tunteen tuominen esiin kehyskertomuksissa oli luontevaa, sillä onhan aapinen väline uuden oppimiseen eli lukutaidon kehittymiseen. Tämän näkökulman perusteella olisi ollut perusteltua käyttää enemmän tämän tunteen ilmaisua kertomuksissa.

## **7.2 Mitä tunnetaitoja aapisten kehyskertomuksista nousee esille?**

Toinen tutkimuskysymys tutki, mitä tunnetaitoja nousee esille aapisten kehyskertomuksista. Kertomuksissa käsitellyt tunnetaidot jaettiin aineiston perustella itsesäätelytaitoihin, itsetuntemukseen, motivaatioon, empatiataitoihin ja sosiaalisiin taitoihin. Näille aineistosta nouseville teemoille muodostettiin taulukko 3 havainnollistamaan, mitä tunnetaitoja ilmenee kertomuksissa. (Goleman, 1998; Busu, 2020.)



Kuvio 1. Analyysi tunnetaidoista Golemania (1998) ja Busua (2020) mukailleen

Tunnetaitoja käsitellään kehyskertomuksissa itsesääätelytaitojen, itsetuntemuksen, empatiataitojen, motivaation ja sosiaalisten taitojen kautta. Osassa kertomuksissa saattaa tulla esille moniakin eri tunnetaitoja. Kaikkia näitä tunnetaitoja löytyy jokaisesta aapisesta. Tulokset osoittavat, että aapisten kertomuksissa käsitellään monipuolisesti erilaisia sosiaalisia tilanteita, joissa vaaditaan tunnetaitoja. Tunnetaidot välittyvät kertomuksista kykynä säädellä omaa toimintaa, tuntea omat rajansa ja vahvuutensa, asettua toisen asemaan ja empatialla kohdata toisia, sekä hallita omat tunteet ja toimia päämäärätietoisesti jonkin tavoitteen eteen. Käsiteltävät tunnetaidot tulevat kehyskertomuksissa esille suoraan päähahmojen puheissa, keskusteluissa sekä käytöksessä. Kehyskertomukset ovat itsessään yksi keino käsitellä eri tunnetaitoja. Kertomusten aiheet vaihtelevat ja luovat sitä kautta laajan kuvan erilaisista tunnetaidoista. Joissakin kertomuksissa niiden teema liittyy johonkin tiettyyn tunnetaitoon. Kertomuksessa voidaan käsitellä itsetuntemusta, empatiataitoja, motivaatiota, itsesääätelyä tai sosiaalisia taitoja. Jotkin kertomukset sisältävät näistä useita. Kertomuksiin sisältyvien tunnetaitojen lisäksi merkittäviä tunnetaitojen tunnistamisen apuja tai käsittelytapoja ovat aapisten kertomusten lopussa esiintyvät kysymyslaatikot, joissa on kertomuksiin liittyviä

kysymyksiä, mitkä ohjaavat lukijaa pohtimaan ja työskentelemään tarinan aiheen ja näkökulmien parissa. Oppilaat voivat lukea kertomuksen ja pohtia kysymyksiä itsenäisesti, tai vaihtoehtoisesti kysymykset voidaan käsitellä yhdessä koko luokan kanssa. Kertomuksen teema ja siihen liittyvät kysymykset tukevat opettajaa keskustelun ohjaamisessa, auttaen suuntaamaan huomiota tärkeisiin aiheisiin.

### 7.2.1 Itsetuntemus aapisten kertomuksissa

Itsetuntemuksen käsittely näkyy aapisissa tunteiden havainnointina, tunnistamisena, sekä pohdintana, miten tunteet vaikuttavat tai tuntuvat kehossa. Kertomuksissa hahmot esimerkiksi sanoittavat, miltä tunne tuntuu kehossa. Ystävien aapisessa (2020) sanoitetaan, miten nauru saattaa tuntua vatsanpohjassa asti ja se tuntuu kutittavalta (Asplund, ym., 2020, 11). Kertomuksissa itsetunnon vahvistaminen on tärkeässä roolissa itsetuntemuksen näkökulmasta. Hyvä itsetuntemus vahvistaa itsetuntoa. Lisäksi aapisissa itsetuntemus näkyy itsereflektiona eli kykynä tarkastella omaa toimintaa, tarpeita ja toiveita.

Kertomusten hahmot pohtivat eri tunteita ja niihin johtavia syitä, mikä kuvastaa jo itsetuntemusta ja sitä, miten tietoisia hahmot ovat tunteistaan. Kertomuksissa tuodaan esille eri osapuolien ajatuksia ja näkemyksiä vuorovaikutustilanteista, jotka lisäävät lukijan ymmärrystä tilanteiden moniulotteisuudesta ja siitä, kuinka tilanteissa toistuvat syy-seuraussuhteet. Syy- ja seuraussuhteiden ymmärtäminen vaatii itsetuntemusta, jotta voi tarkastella tapahtumia omasta näkökulmasta, sekä tunnistaa omia triggereita eli asioita, jotka ärsyttävät ja haastavat omaa käytöksen säätelyä. Seuraavassa esimerkissä Apilatien aapisessa (2019) Oskari-orava tuo esille, mitä ajattelee kiusanteosta ja kuinka teot vaikuttavat toisten tunteisiin:

Minä en kuitenkaan pidä kiusaamisesta. Minua ei yhtään naurattanut, kun Masa pelkäsi siellä kellarissa. Minulle tuli paha mieli. (Apilatien aapinen)

Lukija pystyy omaksumaan tekstin kautta toimintatapoja, kuinka voi toimia erilaisissa niin positiivissa kuin haastavissakin tilanteissa. Kertomukset tarjoavat lukijalle tilaisuuden samaistua ja mielikuvituksen avulla käsitellä niiden sisältöä, sekä leikitellä hahmojen toimintojen taustalla olevien tunnetilojen pohtimisella. Nämä ohjaavat oppilasta itsereflektioon, jonka avulla oppilas kykenee peilaamaan tarinoiden sisältöjä omaan elämään ja ympäristöön. Seuraavassa Vilske aapisen (2016) kertomuksen katkelmassa kuvaillaan miltä ikävän tunne eli suru, voi kehossa tuntua. Hahmo ei ensin ymmärrä mistä omituinen olo johtuu, mutta hänen isoäitinsä auttaa häntä ymmärtämään:

Sitten minulle tuli outo olo. Kurkussa oli kumma pala ja sydämessä tuntui oudolta. Luulin, että minulla oli joku tauti. Mamma sanoi, että ei se ole tauti vaan ikävä. Minulle tuli heti parempi olo. (Vilske aapinen)

Seikkailujen aapisessa (2014) hahmot pohtivat omia tarpeitaan ja toiveitaan, mikä on oleellista itsetuntemukselle. He eivät halua toimia siten mikä tuntuu itselle huonolta, vaikka muut niin haluaisivatkin. He päättävät kuunnella itseään ja tehdä niin miten itselle on hyväksi. (Kolu ym., 2014, 114.) Tässä kertomuksessa osataan kuunnella omia tarpeita ja toiveita. Itsetuntemus näkyy myös itsereflektiona, kuinka kertomuksessa pohditaan kiukun syitä ja keinoja päästä kiukun tunteesta eroon. Erässä kertomuksessa Tarinoiden aapisessa (2020) lapsi on kiukkuinen ja kiukku tuntuu pahalta. Hän haluaa päästä tunteesta eroon, mutta ei tiedä miten. Tarinassa kuvaillaan, miten lasta kiukuttaa ja surettaa. Äiti osaa auttaa tarinassa häättämään kiukun ottamalla lapsen kainaloon syliin. (Kuosmanen, ym., 2020, 69). Tässä on selvä malli itsetuntemuksesta ja toimintamallien oppimisesta, miten lapsi osaa tunnistaa tunteensa ja miltä se tuntuu. Tarvitaan joskus apua, että tunteesta pääsee eroon ja äiti toimii tarinassa apuna. Tästä tulee lapselle malli, että voi turvautua esimerkiksi jonkun läheisen apuun, jos ei vielä itse löydä sopivia toimintatapoja.

Kysymykset kertomusten lopussa auttavat lukijaa pohtimaan tunnetaitoja tarkemmin. Jotkut kysymykset voivat olla yleisiä, tilanteita tarkastelevia ja ratkaisukeskeisiä tai yksityiskohtaisempia, joissa pohditaan omia tai toisten tunteita. Vilske aapisessa (2016) ohjataan pohtimaan seuraavia kysymyksiä: Milloin sinua on jännittänyt? Milloin sinua on pelottanut? Miten selvisit peloistasi? Miten auttaa kaveria, joka pelkää mennä välitunnille? (Kiviniemi-Pänkäläinen, ym., 2016, 34—35.)

Hyvä itsetuntemus vahvistaa itsetuntoa ja itsetuntoa vahvistetaan tarinoissa kehumisen avulla. Yhdessä Pikkumetsän aapisen (2015) kertomuksessa Varis on menossa esiintymään ja pohtii, miten esitykseen tulee ulkoisestikin valmistautua etukäteen. Samalla Varis kertoo, kuinka oli saanut viimeksi kehuja tyylikkäästä mustasta puvusta ja reflektoi, miten tämä kehu oli tuntunut hyvältä. (Wäre, 2015, 31.) Monissa aapisten kertomuksissa kehutaan kaveria ja myös omaa itseä. Hahmot huomaavat hyvän toisessa ja kertovat siitä ääneen tälle. Kertomuksissa kehutaan kaveria onnistumisesta ja hyvin tehdyistä asioista. Ystävien aapisen (2020) sekä Satuovien aapisen (2023) kertomuksissa pohditaan tärkeää taitoa ottaa kehuja itse vastaan. Se voi aluksi tuntua vaikealta ja on helpompaa kehua ensin toista. Kehujen vastaanottamista voi harjoitella. (Asplund, 2020, 113; Harju ym., 2023, 121.)

Joskus on helpompi kehua ensin toista. Olo voi olla iloinen tai nolo, kun saat kehuja. Joskus kehuja on vaikea kuunnella, sitäkin taitoa voi onneksi harjoitella. (Satuovien aapinen)

Kun lapsella on hyvä itsetuntemus, osaa hän myös nähdä oman käyttöksensä taakse ja reflektoida omaa toimintaansa, jos on toiminut väärin. Eräässä Seikkailujen aapisen (2014) kertomuksessa tytöt riitelevät. Toinen tytöistä huomaa toimineensa väärin ja myöntää virheensä. Hän pyytää anteeksi ja tietää mitä on tehnyt väärin eli ollut ilkeä kaverilleen. Hän saa kiitosta rohkeudestaan ja toiminnastaan myöntää ja tunnistaa virheensä ja miten onnistui refleктоimaan toimintaansa hienosti. (Kolu, 2014, 87.)

### 7.2.2 Itsesäätelytaidot aapisten kertomuksissa

Itsesäätely näkyy kertomuksissa, miten tunnetilojen keskellä tulisi osata käsitellä ja säädellä omia tunnetiloja ja löytää oikeita toimintatapoja. Kertomuksissa esimerkiksi hahmot joutuvat säätelemään omia tunnetilojaan. Kertomukset avaavat erilaisia keinoja tunteiden hallintaan ja sietämiseen. Satuovien aapisessa (2023) eräällä hahmolla on koti-ikävä. Hän ikävöi vanhaa kotiaan. Kaverit kysyvät mitä hän tekee, kun ikävän tunne valtaa hänet. Hahmo kertoo, että hän tekee jotakin mukavaa, mikä saa ikävän tunteen unohtumaan. Hänen tapauksessaan se on jääkiekon pelaaminen. Hän myös kertoo, että se auttaa aina. Tässä hahmo on luonut itselleen keinon sietää epämiellyttävää ikävän (surun) tunnetta. Tämä kertoo hyvän esimerkin itsesäätelystä. (Harju ym., 2023, 130.) Pikkumetsän aapisen (2015) kertomuksessa itsesäätelytaidoista puhutaan, kuinka suhtautuminen pettymykseen voi muuttua tai kuinka pettymystä voidaan sietää rauhallisesti ja miten suhtautua siihen. Kertomuksessa eräs hahmo luulee voittaneensa kilpailun, mutta ei voittanutkaan. Hän sanoittaa hyvin pettymystään ja kääntää pettymyksen positiiviseksi iloitemalla seuraavan päivän tulevista mukavista tapahtumista. (Wäre, ym., 2015, 149). Itsesäätelyn puute voi näkyä hallitsemattomana tunteiden säätelynä tai aggressiivisena käyttäytymisenä esimerkiksi kiukun hetkellä. Hahmo on Vilske aapisen (2016) kertomuksessa todella kiukkuinen ja heittäytyy lattialle takomaan sitä nyrkeillään ja jaloillaan. (Kiviniemi-Pänkäläinen, ym., 2016, 144.) Näissä kertomuksissa kuvaillaan hyvin konkreettisesti puutteellista itsesäätelyä. Näiden esimerkkien avulla lukija voi saada omaan elämäänsä työkaluja ja malliesimerkkejä, miten toimia tietyssä tilanteessa tai säädellä omia tunteitaan. Seuraavassa katkelmassa esimerkki, kuinka toimia ja säädellä omia tunteita pelottavassa tilanteessa, jossa tunne voimistuu hädäksi:

Jos sinä joudut joskus häkkiin, niin muista tämä: Älä hermostu. Pidä pää kylmänä. Se on tärkeintä. Jos sinulla on kännykkä, soita apua. Jos ei ole, huuda lujaa. Joku pelastaa sinut varmasti. (Pikkumetsän aapinen, 2015.)

Ystävien aapisessa (2020) itsesäätelyä kuvaillaan sen puutteen kautta. Aamos-hirvi on kavereiden mielestä tylsä, sillä se pelaa liikaa. Kaverit kuvailevat Aamoksen istuvan vain kuono kiinni ruudussa. Kaverit keksivät tilanteeseen ratkaisun, alkamalla suunnitella Aamokselle uutta harrastusta. (Asplund, ym., 109.) Seikkailujen aapisessa (2014) itsesäätely näkyy hahmon kyvyttömyytenä säädellä tunteitaan tai reflektoida tapaansa toimia vuorovaikutustilanteissa. Jos hahmo ei saa määrätä kaikesta hän uhkaa lopettaa. (Kolu, ym., 2014, 138—139.) Tämä kertoo puutteellisista tunnetaidoista ja joustamattomuudesta, sekä kyvyttömyydestä säädellä omaa toimintaa. Tässä samassa kertomuksessa tuodaan myös esille itsesäätelyn tärkeys, sekä asioiden ymmärtäminen toisen hahmon toteamuksena, että voi olla hankalaa toimia yhdessä, jos ei osaa joustaa asioissa. (Kolu, ym., 2014, 134—135.)

Itsesäätely voi näyttäytyä impulssien hallitsemisena eli kuinka kyetään vastustamaan mielitekoja. Apilatie aapisessa (2019) hahmot ovat ostoksilla ja Masa tekee kaupasta löytöjä, johon kaveri kommentoi, ettei heillä ole tarvetta kyseisille ostoksille. Tässä kertomuksessa kaveri toimii itsesäätelyn tukena, vastaamalla ettei hankinnoille ole tarvetta. Masa kykenee lisäksi luopumaan halustaan ostaa tavaroita heti. (Wäre ym., 2019, 62.) Toisessa Tarinoiden aapisen (2020) kertomuksessa kaveri auttaa toista säätelemään tunteitaan ja käyttäytymistään. Toinen hahmoista karjuu ja saa ihmiset pelkäämään. Toinen opastaa olemaan rauhallisemmin, jotta muut eivät pelkäisi ja että muille kannattaa puhua kauniisti. Tämä auttaa ja hahmo pystyy muuttamaan toimintaansa rauhallisemmaksi. (Kuosmanen, 2020, 185) Joskus itsesäätelyn tueksi tarvitaan apua ja ohjausta, jos itsellä on vielä puutteelliset keinot.

Itsesäätelytaidot ilmenevät aapisten kehyskertomuksissa erityisesti kyvyssä hallita omia tunteita, kuten sietää vaikeita ja epämiellyttäviä tunteita. Itsesäätelyn avulla voi säädellä tunteiden kestoa ja ohjata omaa käyttäytymistä niin, että tunteet lieventyvät ja menevät ohi. Kertomuksissa käsitellään myös vaikeita tunteita ja pohditaan, millaisia kehon reaktioita ne voivat herättää. Lapsi voi hyötyä kanssasäätelijästä, joka auttaa lasta pääsemään tunteesta yli.

### 7.2.3 Empatiataidot aapisten kertomuksissa

Empatia tulee esille useissa aapisten kertomuksissa. Aapisten päähenkilöt lohduttavat toisiaan monissa kertomuksissa, asettuvat toisen asemaan eri tilanteissa, sekä pyrkivät ymmärtämään toisen käytökseen johtaneita syitä. Aapisten kertomuksissa tuodaan esille, miten ystävä tukee

toista vaikealla hetkellä ja lohduttaa. Ystävän kokemukset saavat aikaan empatian tunteita itsessä. Eräissä Satuovien aapisen (2023) kertomuksessa, lapset keskustelevat eräästä hahmosta ja siitä, miten kurja olo voi aiheuttaa sen, että alkaa käyttäytymään ilkeästi tai huonosti. He kuvailevat hahmon tarinaa surulliseksi. He luulevat hahmon olevan yksinäinen. Siksi kertomus on surullinen. Jos hahmo osaisi pyytää apua, häntä varmasti autettaisiin pohtivat muut hahmot. Hahmo kiukuttelee muille ja siksi se ei saa apua. Muut pohtivat miten kurjaa olisi, jos ei olisi lainkaan kavereita. Tässä he refleктоivat sitä, miltä yksinäisyys saattaisi tuntua. Heidän mielestään hahmo käyttäytyy ilkeästi, koska hänellä on kurja olo. (Harju ym., 2023, 156.) Kurja olo saattaa vaikuttaa siihen, miksi näin tapahtuu. Toiset pyrkivät näkemään siis toisen käytöksen taakse, mikä on empatiataitoa kehittyneimmillään. Heidän mielestään heidän tai jonkun tulisi auttaa tätä hahmoa. Empatiakykyinen ihminen haluaa auttaa toista, kun huomaa tämän olevan sen tarpeessa. Muut pohtivat kertomuksessa myös sitä, että ihmissuhteiden luominen ei ole helppoa ja se saattaa viedä aikaa (Harju ym., 2023, 156). Se vaatii monia eri tunteita, kuten itsetuntemusta, itsesäätelyä, empatiaa ja sosiaalisia taitoja.

Vilke aapisen (2016) kertomuksessa pohditaan, miksi toinen on suuttunut. Tähän tarvitaan empatiataitoja, jotta voidaan pohtia tilannetta toisen näkökulmasta. Jotta voi nähdä toisen käyttäytymisen taakse ja nähdä lisäksi syyt sen takana, on oltava kehittyneet empatiataidot. Kertomusten esimerkkien avulla voidaan lasta ohjata ajattelemaan asioita. Kertomuksen hahmot pohtivat miksi eräs kaveri oli suuttunut toiselle ja miltä heistä riidan jälkeen mahtoi tuntua. Tässä pohditaan syitä käytöksen takana ja sitä, miltä toisesta saattaa tuntua. (Kiviniemi-Pänkäläinen, ym., 2016, 131.) Ystävien aapisen (2020) kertomuksessa pikkukettu Nöpö oli ujo ja arka ja oli koko ajan kiinni Ulla-ilveksessä. Ulla pohtii kertomuksessa, miksi se on koko ajan kiinni hänessä. Aamos-hirvi toteaa Nöpön pitävän Ullasta ja sitä pelottavan olla yksin. Majava neuvoa lukea sille, sillä kertomuksen mukaan Nöpö tarvitsee hellyyttä. (Asplund, ym. 138.) Tässäkin tarinassa eläydytään toisen tunteisiin ja käytökseen, jotta voidaan nähdä, mikä tarve kaiken taustalla on.

Eräissä Pikkumetsän aapisen (2015) kertomuksessa hahmo huomioi toisen tunteita jättämättä huomiotta toisen epäselvän runon, josta ei saanut selvää, vaan taputti silti tämän esitykselle, koska ei halunnut, että toiselle tulisi paha mieli. Tässä empatian avulla asetutaan toisen asemaan ja mietitään, miltä toisesta tuntuu. Kertomuksissa tuodaan myös esille, miltä tuntuu jäädä porukan ulkopuolelle. Esimerkissä hahmot muuttavat mielipidettään, kun huomaavat, miltä toisesta tuntuu eli vastaamalla toisen tunteisiin. He eivät aluksi halua päästää kaveria

mukaan leikkiin, mutta huomattessaan toisen pahan mielen, he muuttavat mieltään ja empaattisella suhtautumisella ottavatkin hänet mukaan (Wäre, ym., 2015, 103).

Tarinoiden aapisessa (2020) kertomuksen hahmolle on käynyt pissavahinko ja häntä nolottaa. Eräs toinen hahmo tulee paikalle ja sanoo, ettei se haittaa. Ja haluaa auttaa toista hädän hetkellä. Tämä tuo hahmolle heti paremman mielen. Toinen kertoo, että kaikille sattuu välillä vahinkoja eikä siitä tarvitse olla huolissaan. Tässä kertomuksessa kaveri tulee tukemaan toista, kun tällä on huoli ja hätä. Tämä kuvastaa empaattista käytöstä todella hyvin, tuetaan toista ja osataan nähdä toisen huoli ja auttaa siinä.

#### 7.2.4 Motivaatio aapisten kertomuksissa

Motivaatio näkyy kertomuksissa tärkeänä tunnetaitona, joka innostaa pyrkimään haluttuja tavoitteita kohti. Motivaatio on myös tärkeä osa uuden oppimista aapisissa. Uuden oppimisessa yksilö tarvitsee sinnikkyyttä ja luottamista omaan kykyihinkin onnistua. Kertomukset kuvaavat, kuinka motivaatiota voi lisätä kehujen ja kannustamisen avulla, sekä miten tärkeää on pitää motivaatiota yllä ja uskoa omaan kykyihinkin onnistuakseen. Kertomukset tuovat esille, miten onnistuminen ei ole aina suoraviivaista, vaan matkaan voi sisältyä pettymyksiä ja haasteita. Tarinoiden avulla oppilaat voivat helposti samaistua yrittämään parhaansa uuden äärellä, sekä olla luovuttamatta, jos jokin asia ei heti onnistuisikaan tai saada keinoja tämän tunnetaidon kehittämiseen. Tätä voidaan kutsua itsensä voittamiseksi, kun ennakkoletuksista huolimatta onnistuu suoriutumaan ja tekemään jonkin asian loppuun asti Ystävien aapisen (2020) kertomuksessa hahmo kannustaa itseään yrittämään lisää, jotta oppisi asian. (Asplund, ym., 2020, 113.) Apilatiin aapisen (2019) kertomuksen hahmo ei viitsi yrittää, sillä kaveri on häntä taitavampi lukija. Tämä taitavampi kaveri kannustaa toista harjoittelemaan joka päivä, niin hänestä tulee yhtä taitava. (Wäre, ym., 2019, 145.)

Joskus motivaatioon tarvitaan ulkoista painetta, jotta henkilö pääsee tavoitteeseensa. Seikkailujen aapisen (2014) kertomuksessa tavoitellaan tiettyä päämäärää harjoittelun avulla, eli ollaan tietoisia omista taidoista ja siitä, että tavoite on mahdollista saavuttaa, kun sitä varten on tehty töitä. Ollaan myös tietoisia siitä, että siihen päästään askel kerrallaan eli ei välttämättä nopeasti. (Kolu, 2014, 54) Motivaatiossa on kyse erityisestä sinnikkyydestä. Kertomuksissa kannustetaan ja motivoidaan silti yrittämään, vaikka joku asia menisikin ensin väärin. Sinnikkyys palkitaan lopuksi. (Asplund, ym., 2020, 113.) Ystävien aapisen kertomuksessa hahmot puhuvat lukemaan oppimisesta. Sitä pitää harjoitella paljon, samoin kirjoittamista. Kukaan ei osaa kaikkea heti. (Asplund, ym., 2020, 125.) Pikkumetsän aapisessa

(2015) hahmot joutuvat kellariin lukkojen taakse, kun heidän pitäisi harjoitella lukemista. Kun hahmot pelastautuvat kellarista, haluavat he silti pelottavan tapahtuman jälkeen aloittaa harjoittelun. (Wäre ym., 2015, 53.) Tämäkin esimerkki kuvastaa, miten vaikeatkaan tunteet eivät onnistu vaikuttamaan motivaatioon. Ystävien aapisen kertomuksessa, edes kipu ei saa hahmoa lopettamaan harjoittelua:

Luistelu oli vaikeaa. Sorkanpohjiin sattui. Aamos yritti silti. (Ystävien aapinen)

Tarinoiden aapisen (2020) eräessä kertomuksessa eräs hahmoista haluaa tanssia, mutta ei pääse tanssitunneille. Ei, vaikka miten yrittää pyytää sitä äidiltä. Hänen on pakko päästä tunneille. Hän alkaa harjoitella omassa huoneessaan tanssivideoiden kanssa. Hän siivoaa lelut pois tieltä ja kuvittelee itselleen ison yleisön, joka hurraa. Hän päättää oppia silti tanssimaan, vaikka ei pääse tunneille. Tämä osoittaa lapsen omaa sisäistä motivaatiota päästä tiettyyn tavoitteeseen esteistä huolimatta. Hän löytää itse keinot, millä tavalla pystyy saavuttamaan päämääränsä. (Kuosmanen ym., 2020, 49.) Vilske aapisessa (2016) löytyi hieman samanlainen kertomus, jossa hahmo haluaa oppia paremmin lukemaan. Aluksi hän ei aivan luota omiin taitoihinsa, että osaa oikeasti lukea jo hyvin. Kaveri ehdottaa, että joku toinen kaveri voisi osata auttaa. Näin hän pyytää apua toiselta kaverilta lukemisen harjoitteluun. Tässä keinona päästä tavoitteeseen on avun pyytäminen. Motivaatio oppia lukemaan kannustaa pyytämään siihen apua ja turvautumaan kaveriin päästäkseen tavoitteeseensa. (Kiviniemi-Pänkäläinen, 2016, 22—23.) Tunnekokemus omasta epävarmuudesta ei siis estä tavoitteeseen pyrkimistä. Toisessa Vilske aapisen kertomuksessa eräs hahmo kertoo harjoitelleensa erästä äännettä todella paljon ja kehuu, miten osaa sanoa sen jo lähes aina. (Kiviniemi-Pänkäläinen, 2016, 58—59.) Tässä kertomuksessa tulee esille harjoittelun voima, ilman sitä on vaikea saavuttaa tavoitteitaan ja jotta jaksaa harjoitella ja tavoitella päämääräänsä pitää olla motivaatiota.

### 7.2.5 Sosiaaliset taidot aapisten kertomuksissa

Kehykertomusten sosiaalisiin taitoihin liittyvät kertomukset käsittelevät esimerkiksi ystävyyttä, kaveritaitoja, toisen auttamista sekä ongelmanratkaisutaitoja. Kertomuksissa käsitellään ystävyysuhteita, niiden haasteita tai ristiriitatilanteita, ystäväystymistä, toisen auttamista kannustamista ja kehumista, sekä lisäksi erilaisuuden hyväksymistä. Lisäksi kertomuksissa käsitellään käytöstapoja ja normeja, mikä on sopivaa tietyissä tilanteissa sekä ongelmanratkaisutaitoja ja oikeanlaisia valintoja tietyissä tilanteissa. Aapisissa tuodaan esille, miten kyky tulla toimeen erilaisten ihmisten tai hahmojen kanssa on tärkeä osa sosiaalisia

taitoja. Erilaisuudesta ja sen näkemisestä rikkautena on tärkeää puhua ääneen. Eräässä Vilske aapisen (2016) kertomuksessa ihmetellään lumihiutaleita ja miten niistä jokainen on erilainen. Kaikki ihmisetkin ovat erilaisia, kertomuksessa todetaan. Kertomuksen hahmo miettii, että hän ei tunne yhtään samanlaista ihmistä ja se on oikeastaan aika mukavaa. On hienoa olla oma ainutlaatuinen itsensä. (Kiviniemi-Pänkäläinen, 2016, 94—95.) Satuovien aapisen (2023) kertomuksessa korostetaan, miten tärkeää on päättää yhdessä asioista ja osata neuvotella ja tehdä kompromisseja. Jos on monta mielipidettä, niin voidaan äänestää. Jokaisen mielipide on tärkeä. On kurjaa, jos vain yksi päättää kaikkien puolesta. Samoin toisessa kirjan kertomuksessa puhutaan samasta asiasta eli, että jokaisella on oikeus kertoa oma mielipiteensä ja muita pitää osata kuunnella. (Harju ym., 2023, 73, 87.) Tässä nähdään neuvottelutaitojen tärkeys sosiaalisissa taidoissa. On osattava olla joustava ja kuunneltava myös muiden pielipiteitä omaansa unohtamatta. Äänestäminen jostakin asiasta on hyvä keino, jos ei päästä yhteisymmärrykseen sopuisasti.

Aapisten kertomuksissa tuodaan esille auttamista ja ystävistä huolehtimista. Nämä taidot ovat osa sosiaalisten suhteiden ylläpitoa ja määritellään sen vuoksi empatiataitojen lisäksi sosiaaliin taitoihin. Auttaminen nähdään myös rohkeutena olla ystävän tukena ja apuna. Sosiaalisista taidoista kertomuksissa puhuttiin tuomalla suoraan esille, kuinka voi tehdä aloitteita ja muodostaa rohkeasti ystävyys-suhteita tai miten niitä pidetään yllä ja kohdellaan kaveria kunnioittavasti. Lisäksi kertomukset viestivät ystävyyden itseisarvosta, Kuinka se, että on saanut hyvän ystävän, on arvokasta. Sosiaaliin taitoihin kuuluu aapisissa lisäksi palautteen antaminen ja kyky nähdä hyvää toisissa, joka osataan tuoda rakentavasti esille. Kertomuksissa kannustaminen lisää yhteenkuuluvuutta. Ketään ei tarinoissa jätetä yksin ongelmien äärelle, vaan ystävistä saa aina tukea ja apua sitä tarvittaessa. Seuraavissa eri aapisten kertomusten katkelmissa kuvaillaan sosiaalisia taitoja ja ystävyyttä eri tavoin:

Kuka auttoi hänet sänkyyn? Kuka valvoi sängyn vierellä? Minä, sillä hädässä ystävä tunnetaan. (Pikkumetsän aapinen).

- Huomasin, että sinäkin olet aina yksin. -Voisitko sinä ruveta ystäväkseni? Tähän toinen kavereista vastaa: -Minäkin olen yksinäinen. Olisi mukava saada sinusta ystävä. (Apilatie aapinen).

-Sain vähän apua ystäviltä. Ystävyyden voima on suuri. (Pikkumetsän aapinen).

-Olet luotettava ja hyvä ystävä. Osaat käyttäytyä. (Apilatie aapinen).

Silloin kun on huono hetki, hyvät kaverit muistuttavat: -Me uskomme sinuun! Kaikki muuttuu hyväksi. (Seikkailujen aapinen)

Aapisten sosiaaliset taidot ovat osa ympäristön asettamia odotuksia ja vaatimuksia, kuinka on kohteliasta käyttäytyä ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Hyvien käytöstapojen merkitystä tuodaan esille muutamissa kertomuksissa. Nämä taidot ovat sosiaalisissa taidoissa olennaisia, jotta osaamme käyttäytyä moraalisesti ja eettisesti eri tilanteisiin asiaankuuluvalla tavalla. Pikkumetsän aapisen (2019) eräissä kertomuksissa hahmot pohtivat, miten ravintolassa ja postissa kuuluu käyttäytyä. Heidän mielestään siellä pitää olla kohtelias. Tämän seurauksena hahmot pohtivat omia taitojaan, osaavatko he olla kohteliaita. Eräs toteaaakin, että on unohtanut, mitä tarkoittaa olla kohtelias. He päättävät yhdessä harjoitella olemaan kohteliaita. (Wäre ym. 2015, 116.) Tässä itsetuntemus ja sosiaaliset taidot yhdistyvät selvästi. Hahmot reflektoivat omia taitojaan ja normeja, miten tietyssä tilanteessa kuuluisi toimia. Lukija saa kuvan siitä, että näitä taitoja voi myös harjoitella ja mitä tarkoittaa olla kohtelias. Tarinoiden aapisen (2020) kertomuksessa eräs hahmoista haluaa hassutella ravintolassa ja törmäilee muihin asiakkaisiin. Toiset hahmot neuvovat häntä, että sellainen ei kuulu hyvään käytökseen. He myös neuvovat, että siihen kuuluu toisten huomioon ottaminen. (Kuosmanen ym., 2020, 116.) Toisten huomioon ottamisessa tarvitsemme tunnetaitoja. Pitää osata miettiä miltä toisesta tuntuu ja miten toisia kohdellaan kunnioittavasti ja arvostavasti. Tarinoiden aapisesta löytyvät lisäksi ohjeet, jotka sisältävät monta tunnetaitoa ohjaavaa neuvoa; itsetuntemuksesta, sosiaalisista taidoista ja empatiataidoista:

Yritä sanoa vain kauniita sanoja. Sanat kiitos ja anteeksi pelastavat monta tilannetta. Tervehdi iloisesti kaikkia. Älä jätä ketään leikin ulkopuolelle. Varmista, että kaikilla on hyvä olla. Ärripurrit selvitetään yhdessä. (Tarinoiden aapinen)

Kertomuksissa käsitellään, kuinka tulisi kantaa seuraukset toimiessa tai käyttäytyessä epäkohteliaasti. Tässä kertomuksessa pyritään ratkaisemaan tilanne oikealla tavalla ja myös moraalisesti ja eettisesti oikein. Jokainen osapuoli osaa tässä ristiriitatilanteessa havainnoida omaa toimintaansa ja käyttäytymistään ja ratkaista tilanteen yhdessä oikein:

-Mokasin taas, vaikka otitte minut mukaan leikkiin. Anteeksi, Olli ja Annu! -Tottakai saat, on rohkeaa pyytää anteeksi. -Meidänkin pitäisi pyytää anteeksi. Otamme sinut liian harvoin mukaan leikkiin. -Anteeksi myös siitä, että jätimme sinut yksin galleriaan. -Minut jätetään yksin vähän väliä. Ei se haittaa. -Niin ei pitäisi olla. Kyllä se haittaa. (Seikkailujen aapinen)

Aapisten kertomuksissa puhutaan lisäksi sääntöjen noudattamisesta. Koulussa pelataan paljon erilaisia pelejä ja leikitään leikkejä. Seuraavassa Tarinoiden aapisen (2020) kertomuksen katkelmassa puhutaan siitä, millainen on reilu kaveri pelissä. Pelatessa ei kuulu suuttua,

häviämään tulee oppia ja miten reilu häviäjä käyttäytyy voittajaa kohtaan. Sääntöjen noudattaminen on osa itsesäätelyä, mutta sääntöjen noudattaminen kuuluu myös hyvään, muita huomioivaan käytökseen ja sitä kautta sosiaalisiin taitoihin.

“Kaikki noudattavat yhdessä sovittuja sääntöjä. Reilu pelaaja ei naura toisen epäonnelle. Leikki on leikkiä, eikä siitä pidä suuttua. Jokainen häviää joskus. Se on pelaamisen idea. Tärkeintä ei ole voitto, vaan hauska pelihetki. Hyvä häviäjä onnittelee reilusti voittajaa. Fiksu voittaja ei kerskaile voitollaan. Mitä enemmän pelaajia, sitä mukavampaa on yhdessä. (Tarinoiden aapinen)

Kertomuksissa esiintyy ongelmatilanteita, joihin kertomuksen hahmot keksivät ratkaisuja. Lukijaa ohjataan pohtimaan kertomuksissa esiintyviin ongelmiin kertomusten lopussa olevien kysymysten avulla, kuten seuraavissa Vilske aapisen (2016) kysymyksissä: Miksi lapset riitelivät? Keksikää ratkaisu tilanteeseen, jossa olette aloittamassa lautapelin pelaamista. Kumpi saa aloittaa? Kertokaa ratkaisunne muille. (Kiviniemi-Pänkäläinen, ym., 2016,39) Ongelmantilanteen ratkaisua voidaan näiden kysymysten avulla pohtia yhdessä koko luokan kanssa.

Sosiaaliset taidot ovat osa tunnetaitoja, sillä ilman itsetuntemusta, itsesäätelyä ja empatiataitoja ei lapsella voi olla hyviä sosiaalisia taitoja. Lapsi ei pysty muodostamaan sosiaalisia suhteita kuten ystävyysuhteita tai olemaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa ilman sosiaalisia taitoja ja muita tunnetaitoja. Aapisia analysoitaessa todettiin, että kertomukset pohjautuvat sosiaalisten taitojen kehittymiselle sekä niiden ylläpitämiselle. Jokaisessa aapisen kertomuksessa seikkailee joukko ystäviä, jotka jakavat ja ratkovat yhdessä näitä sosiaalisia tilanteita. Oli sitten kyseessä iloiset asiat tai ongelmanratkaisu ja ristiriitatilanteet, kaikkien ihmissuhdetaitojen perusta on taito käsitellä omia ja toisten ihmisten tunteita.

## 8 Pohdinta

Tässä tutkimuksessa pyrittiin selvittämään ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla, mitä perustunteita (ilo, suru, viha, pelko, inho tai kiinnostus) ilmenee aapisten kehyskertomuksissa, sekä mitä tunnetaitoja aapisten kehyskertomuksista nousee esille. Tavoitteena oli tutkia, miten ja kuinka usein perustunteet näkyvät kertomuksissa ja mikä yhteys niillä voi olla lasten tunnetaitojen kehittämisessä. Toisen tutkimuskysymyksen tarkoitus oli selvittää, mitä tunnetaitoja aapisten kehyskertomuksista nousee esille.

Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että aapisten kehyskertomuksissa esiintyy kaikkia eri perustunteita, mutta perustunteet painottuvat aapisissa myönteiseen tunteeseen: iloon. Merkittävä löydös oli kielteisen pelon tunteen määrä heti ilon tunteen jälkeen. Aapisten välillä on eroja ja vaihtelua eri tunnesanojen käytön suhteen. Monipuoliset tunnesanat ja synonyymien käyttö vahvistavat oppilaiden kykyä tunnistaa ja sanoittaa eri tunteita, sekä tukee kaikkien tunteiden sallivuuden kokemista.

Toisen tutkimuskysymyksen avulla saatiin selville, että aapisten kehyskertomuksissa käsitellään tunnetaitoja, joita tuodaan esille itsetuntemuksen vahvistamisena, itsesäätelyn kehittämisenä, empatiataitoina asettua ja vastata toisten tunteisiin, motivaationa yrittää ja tavoitella onnistumisia ja päämääriä, sekä sosiaalisina taitoina osata luoda ihmissuhteita, ottaa muut huomioon ja kohdella muita ihmisiä reilusti ja osata käyttäytyä tilanteeseen sopivalla tavalla.

### 8.1 Tutkimuksen tulosten tarkastelu

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että aapisten kehyskertomuksissa on kuluneiden viimeisen 10 vuoden aikana käsitelty eri perustunteita: iloa, surua, kiinnostusta, pelkoa, inhoa ja vihaa, sekä tunnetaitoja: itsetuntemusta, itsesäätelytaitoja, motivaatiota, empatiataitoja ja sosiaalisia taitoja. Lerkkanen (2017) on todennut, että arvot ja eri aikakausilta tulevat aatteet, ovat heijastuneet aapisten teksteihin ja kuvitukseen. (s.17.) Tutkimissamme aapisissa esiintyy lähes kaikkia perustunteita sekä eri tunnetaitoja. Tutkimustulokset tukevat Kemppisen (2000) näkemystä, kuinka kertomukset ovat merkityksellisiä tunnetaitojen harjoittelussa ja omaksumisessa sekä oppimisessa (s. 4–5). Kertomusten avulla on helppo kohdata tai keskustella vaikeistakin tunteista. Niiden avulla lapsi oppii empatiaa. Busun (2020) tutkimuksestakin selviää, että empatiataitoja voi opettaa esimerkiksi lukemalla. Lukeminen parantaa kriittistä ajattelua yhtä lailla kuin toisten ihmisten näkökulman tai mielipiteen

reflektoiminen. Lisäksi kertomukset herättävät lukijassa tai kuulijassa erilaisia tunteita. Koukin (2014) mukaan juuri alaluokilla, jossa aapinen on suomen kielen opetuksen oppikirja, kirjallisuuden ja lukemisen painopiste on elämyksellisyydessä (Harjunkoski, 2009, 118). Tutkimuksen avulla voimme tuoda esille aapiset, missä käytetään eniten tunnesanoja, sekä tuoda esille, mitä eri tunnetaitoja tuodaan esille eri aapisten kehyskertomuksissa.

Aineiston perusteella voidaan todeta, että aapisissa mainittiin selvästi eniten tunnesanoista myönteistä tunnetta iloa. Tämä tunne on keskeinen myönteisessä suhtautumisessa esimerkiksi muihin ihmisiin, elämään, opiskeluun ja oppimiseen. Izardin (2007) mukaan iloa ja kiinnostusta esiintyy luontaisesti ihmisen varhaisina vuosina, mikä helpottaa tutkimista, oppimista ja kiintymyssuhteen muodostamista. Näitä myönteisiä tunteita näkyy myös myöhemmin elämässä ihmisen reagoidessa esimerkiksi uutuuteen, muutokseen ja mahdollisuuden hankkia uusia tietoja ja taitoja. Tarinoiden aapinen (2020) erottui selvästi muista aapisista myönteisten tunnesanojen suurella määrällä. Mielenkiintoista oli kuitenkin, että kielteisistä tunteista pelko oli kaikkein useimmiten esiintyvä tunne muutamissa aapisista (Pikkumetsän aapinen, 2015 & Vilske aapinen, 2016). Pelko on juuri aloittavan koululaisen tärkeä tunnistaa ja oppia helpottamaan sekä käsittelemään tätä epämiellyttävää tunnetta. Monelle ekaluokkalaiselle koulunkäynnin aloittaminen on hyvin jännittävää ja pelottavaakin. Tämä saattaa olla noussut aapisessa yleisimmäksi tunteeksi joko tietoisesti tai aivan vahingossa. Kuten Izardkin (2007) toteaa, hyvinvointia edistääkseen ihmisen on tärkeää voida ilmaista kaikki tunteensa. Moni kielteinen tunne, kuten pelko, voi johtaa hyvinvoinnin kannalta tärkeisiin lopputuloksiin. (s. 260—280.) Kertomusten hahmojen ja tapahtumien kautta lapsella on mahdollisuus heijastaa omia pelkojaan ja toiveitaan. Tämä lumottu maailma auttaa lapsia käsittelemään näitä pelkoja tai antaa toivoa (Kempainen, 2000, 5). Tutkimustulokset tukevat Kempaisen (2000) näkemystä kertomusten merkityksestä tunteiden käsittelystä.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että aapisten kehyskertomuksissa esiintyy Golemanin (1998), Busun (2020) ja Kiviluoteen (2023) määrittelemiä tunnetaitoja. Tunnetaidoista erottuivat kertomuksissa tunteiden nimeäminen ja tunnistaminen, eli itsetuntemus. Lisäksi kertomuksissa käsiteltiin itsesäätelytaitoja ja empatiataitoja. Ihmisen on tärkeää osata havainnoida omien tunteidensa lisäksi myös toisten tunteita. Hänen tulee osata asettua toisen asemaan ja ymmärtää, miksi joku saattaa käyttäytyä tietyllä tavalla. Empatiataidot kehittyvät myös havainnoimalla, miten muut ihmiset osoittavat empatiaa eli mallioppimisella (Busu, 2020, 213). Aapisten kertomuksissa tulee esille paljon erilaisia käyttäytymismalleja ja tapoja

reagoida asioihin sekä selvittää erilaisia tilanteita. Näihin lapsen voi olla helppo samaistua ja saada itselleen työkaluja, miten toimia. Vaatii hyviä tunnetaitoja ollakseen esimerkiksi huonosti käyttäytyvää kaveria kohtaan ymmärtäväinen ja anteeksiantava ja antaa hänelle mahdollisuus parantaa tapansa. Lisäksi kertomuksista löytyi tunnetaidoista motivaatiota ja sosiaalisia taitoja. Motivaatio näkyi kertomuksissa uuden oppimisessa, kuinka kertomusten hahmot kykenevät erilaisten tunteiden avulla pääsemään tavoitteisiin.

Sosiaalisia taitoja käsiteltiin jokaisessa aapisten kehyskertomuksessa. Kehyskertomukset pohjautuvat sosiaalisille taidoille ja niiden ylläpitämiselle sekä kehittymiselle ja tähän tarvitaan muita tunnetaitoja. Keltikangas-Järvinen (2010) mainitsee kirjassaan siitä, että tärkeimpänä hyvissä sosiaalisissa taidoissa on laaja varasto toimintamalleja selvittää sosiaalisia ongelmatilanteita ja kyky valita oikea ratkaisu niitä kohdatessaan. Keskeistä on, että sosiaalisesti taitava osaa valita rakentavan ja tietyssä tilanteessa asianmukaisen mallin toimia. Tämän lisäksi sosiaaliset taidot tarkoittavat kykyä ymmärtää toista ihmistä, hänen näkökulmiaan ja tunteitaan. (s.22.) Kertomuksissa on paljon esimerkkejä ihmissuhdetaidoista, niiden luomisesta, yhteisestä ilosta ja sen jakamisesta ystävien kesken. Näiden lisäksi kertomuksissa käsitellään ongelmanratkaisua ja pulmallisia ristiriitatilanteita, joissa kertomuksen hahmot pohtivat ratkaisumalleja miettien, minkälainen toimintamalli olisi juuri tietyssä tilanteessa sopivaa. Lukija voi saada hyödyllisiä esimerkkejä tietynlaisten tilanteiden ratkaisemiseksi tai kertomus voi auttaa lukijaa pohtimaan itse sopivaa moraalista ja eettistä tapaa reagoida tilanteeseen. Näin lasten tunne- ja ajattelunaidot kehittyvät. Opettaja on tässä tärkeässä roolissa keskustelun johdattajana.

Henkilöllä, jolla on sosiaalisia taitoja, on lisäksi muitakin tunnetaitoja (Jalovaara, 2005, 10—12). Se, millainen on ihmisen kyky arvostaa ja kunnioittaa muita ihmisiä, heidän oikeuksiaan, ottaa huomioon muut ihmiset ja heidän tunteensa tai käyttäytyä sovittujen sääntöjen mukaan, heijastaa sitä, millaiset sosiaaliset taidot ihminen on omaksunut (Keltikangas-Järvinen, 2010, 24). Tuloksissa käy ilmi, että aapisten kertomukset ovat hyviä keinoja käydä tunnetaitoja läpi lasten kanssa keskustellen, lukien ja mallia ottaen. Kertomukset auttavat herättämään keskustelun oppilaiden kanssa ja auttavat tunteiden tunnistamisessa sekä sanoittamisessa. Samoin kehyskertomusten lopusta löytyvät pohdintaan tai tarinan sisältöön liittyvät kysymykset, auttavat opettajaa ja oppilaita käymään oleellisia asioita läpi yhdessä. Niinkuin Kemppinen (2000) toteaa, hyvä kertomus parhaimmillaan rikastuttaa elämää, kehittää mielikuvitusta ja auttaa selkiyttämään epämiellyttäviä tunteita. Kertomukset eivät opeta lapsille vain rikasta kielen käyttöä ja omaksumista vaan myös oikean ja väärän sekä hyvän ja

pahan tunnistamista ja ajattelun taitoja, joita tämän tutkimuksen tuloksetkin tukivat. (s. 4—5.) Aapisten kertomusten henkilöt ja hahmot liittyvät usein lasten arkeen ja omaan elämään, mutta myös mielikuvitusmaailmoihin sekä -hahmoihin. Nämä todellisen tuntuiset, omaan arkeen ja elämään liitettävät kertomukset sekä lumotut maailmat auttavat lapsia käsittelemään erilaisia tunteita niin myönteisiä kuin kielteisiäkin ja antavat lisäksi toivoa. (Kemppinen, 2000, 5.) Tämän perusteella voimme todeta aapisten kehystarinoiden olevan merkityksellisiä tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen sekä tunnetaitojen käsittelyssä.

## 8.2 Tutkimuksen merkitys

Tutkimus todistaa aapisten merkitystä, kuinka kertomusten avulla voidaan monipuolisesti tunnistaa ja nimetä eri perustunteita, sekä kertomusten aiheiden avulla käsitellä ja kehittää tunnetaitoja. Tunnetaitojen opetukseen ei aina tarvita erillisiä oppitunteja, vaan taitoja voidaan opetella lukemaan opetteluun yhteydessä. Tuloksista välittyy myös tunnetaitojen merkityksellisyys oppimisen näkökulmasta. Motivaatio on vahvasti yhteydessä uuden oppimiseen, kuinka yksilö jaksaa ponnistella uuden asian äärellä. Empatian tunteella voidaan taas tukea vaikeuksista yli pääsemistä ja vahvistaa oppilaan luottamista omiin kykyihinsä.

Tutkimuksen tulokset voisivat tulevaisuudessa auttaa opettajia valitsemaan aapisia, jotka käsittelevät tunnetaitoja kertomusten kautta tai opettavat erilaisten tunteiden tunnistamista ja nimeämistä sekä keinoja tunnetaitojen kehittämiseen. Tutkimustulokset voivat myös lisätä tietoisuutta, kuinka kertomusten avulla pystyy käsittelemään tunnetaitoja hyödyntämällä esimerkiksi kertomuksista keskustelemista ja aiheiden pohtimista. Opettajalle tämä tieto voi olla hyödyllinen myös siksi, että vaikka tunnetaidot on mainittu Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014), niiden käsittely ja opettaminen jää opettajan vastuulle, missä oppiaineessa ja miten he tunnetaitoja oppilaille opettavat. Suomen kielen tunnit ovat tähän hyvä mahdollisuus, juuri niillä käsiteltävien kertomusten kautta sekä draaman ja itseilmaisun takia. Jalovaaran (2005) mukaan, jotta lapsi voi saavuttaa peruskoulun tärkeimmän tavoitteen, eli sanallisen ja kirjallisen ilmaisun oppimisen, hänen on harjoiteltava tunteidensa ilmaisemista (s. 55). Suomen kieli, kielen oppiminen ja ilmaiseminen kulkevat käsi kädessä tunnetaitojen ja niiden ilmaisun kanssa. Mikä siis olisikaan parempi oppiaine harjoitella tunnetaitoja, kuin suomen kieli ja käydä taitoja läpi alkuopetuksesta lähtien aapisten avulla? Tämä toki edellyttää, että aapisen kehystertomuksissa tunnetaitoja ja tunnesanastoa käydään läpi tai niitä esiintyy niissä. Ja juuri sitä tässä tutkimuksessa pyrittiin selvittämään.

Tutkimuksemme tulokset ovat merkittäviä, sillä ne osoittavat aapisista löytyvän tunnesanoja sekä tunnetaitoja ja niiden läpikäymistä sekä jopa malliesimerkkejä ratkaista tietynlaisia ongelmia ja ristiriitatilanteita, sietää ja tunnistaa jännitystä ja olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Tutkimus tuo esille perustunnesanojen painotuksen eri aapisissa, joka voi olla hyödyllistä tietää eri tunteiden käsittelemiseksi. Se on merkittävä myös siltä osin, että sellaista ei aiemmin ole tehty. Tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä tunnetaitojen hyvä hallinta ja harjoittelu ovat entistä suuremmassa roolissa nykypäivänä, jolloin nuorten kommunikaation vaikeudet ja pahoinvointi näyttävät lisääntyvän. Tutkimuksemme on myös kattava, sillä se sisältää seitsemän eri tekijöiden aapista kymmenen vuoden ajalta. Rajaus tehtiin sillä perusteella, että tutkimuksemme valikoitui vain viimeisen opetussuunnitelman (2014) päivityksen jälkeen ilmestyneitä aapisia.

Tutkimus on opettanut paljon eri aapisten tulkinnasta ja antanut tulevaa ammattiamme varten hyvää tietoa eri aapisten kehyskertomuksista ja niiden sisällöistä sekä aapisten rakenteesta. Aapisten perusteellinen läpikäyminen antaa toivon mukaan itsellemme ja toisille opettajille vinkkejä ja auttaa aapisen mahdollisessa valinnassa.

### **8.3 Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimuksen ennakko-oletuksiin saattoi vaikuttaa osittain aapisten julkaisijoiden esipuheet, joissa käsiteltiin kirjan teemoja ja pohdittiin, kuuluvatko tunnetaidot näihin teemoihin. Kuitenkin, kun teksteihin syvennyttiin tarkemmin, alkoivat ne ohjata huomiota uusille näkökulmille, ja ennakkoajatukset siirtyivät taka-alalle. Tutkimuksessa sisäistettiin ja noudatettiin puolueettomuuden näkökulmaa, jota lisäksi Tuomi ym. (2013) korostavat tutkimuksen luotettavuuden kriteerinä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijoiden tulkinnat ovat keskeisessä roolissa, jolloin tulkintojen puuttellisuudessa voi olla riskitekijöitä. Tämän tutkimuksen vahvuudet olivat kuitenkin kaksi tutkijaa, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta ja vähentää virhetulkintojen mahdollisuutta. Tutkijatriangulaatio ilmenee, kun useampi tutkija tutkii samaa ilmiötä, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta ja monipuolisuutta. (Eskola & Suoranta, 2008, 68–70.) Tässä tutkimuksessa tutkijat ovat työskennelleet tiiviissä yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa keskenään. Tutkimuksen vahvuuksiin voidaan lisäksi todeta tutkimuksen aineiston koko, joka muodostuu seitsemästä aapisesta, joissa jokaisessa on lähemmäs sata sivua. Tutkimuksen luotettavuutta tukevat tutkimuksen tulokset, jotka ovat linjassa teoreettisen taustan kanssa. Lisäksi tämä tutkimus tarjoaa uutta tietoa tunnetaidoista aapisissa ja syventää aapisten merkitystä opetuksessa.

#### 8.4 Jatkotutkimusehdotuksia

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista haastatella opettajia heidän kokemuksistaan tunnetaitojen opettamisesta ja siitä, kuinka he näkevät tunnetaitojen ja aapisten kehystomusten yhteyden. Olisi kiinnostavaa selvittää, kuinka paljon tunnetaitoja aapisissa esiintyy ja vaikuttaako kertomuksissa esiintyvien tunnetaitojen määrä esimerkiksi aapisen valintaan. Lisäksi olisi hyödyllistä tutkia, kuinka moni opettaja käsittelee tunnetaitoja suomen kielen opetuksessa, esimerkiksi aapisten kertomusten avulla. Jatkotutkimuksissa voisi lisäksi tarkastella laajemmin koko aapista, mukaan lukien runot ja laulut, ja analysoida niiden roolia tunnetaitojen opetuksessa.

Tämä tutkimus osoittaa, miten kertomuksia voi hyödyntää tunnetaitojen opetuksessa ja miten niiden avulla voidaan oppia tunteista ja tunnetaidoista. Taitojen opetukseen ei tarvita erillisiä opetustuokioita vaan tunnetaitosisältöä voidaan hyödyntää lukemisen opetuksessa.

Vastaavasti opetussuunnitelma korostaa monien oppiaineiden integrointia ja hyvän opetuksen tapahtuvan yli oppiainerajojen. Loppujen lopuksi tunnetaitojen opetus jää jokaisen opettajan oman harkinnan sekä kykyjen opettaa niitä varaan. Samoin se, missä ja miten tunnetaitoja opetetaan. Kuten tutkimuksestamme käy ilmi, tunnetaitojen opettaminen ja tunnistaminen on erittäin tärkeää. Seuraavassa opetussuunnitelman päivityksessä tulisi tarkentaa, kuinka tunnetaitoja opetetaan tai huomioidaan opetuksessa, jotta niihin tulisi kiinnitettyä erityistä huomiota.

## Aineisto

Asplund J., Hartikainen A., Ryhänen M. & Tamminen J. (2020) Ystävien aapinen. Sanoma Pro Oy.

Backman, M., Kolu, S., Lassila, K., Solastie, K. & Lumme, J. (2014). Seikkailujen aapinen. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Harju I., Helin E., Ikkala S., Ketonen R., Laakkonen J., Niemelä R. & Surojegin N. (2023). Satuovien aapinen. Edukustannus.

Kiviniemi-Pänkäläinen, J., Okkonen-Sotka P., Paavola H. & Kirkkopelto K. (2016). Vilske aapinen. Edukustannus.

Kuosmanen M., Lampela H., Lassila K., Solastie K. & Aro V. (2020). Tarinoiden aapinen. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Wäre, M., Lerkkanen, M-K., Suoranta-Hollo, L., Korolainen, T., Parkkinen, J., Kirkkopelto, K. & Ketonen, R. (2015). Pikkumetsän aapinen. Sanoma Pro Oy.

Wäre M., Lerkkanen M-K., Suoranta-Hollo L., Parkkinen J. & Westerholm P. (2019). Apilatiien aapinen. Sanoma Pro Oy.

## Lähteet

- Ahonen, T. 2011. Kuka meitä säätelee? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.
- Aro, T. (2013a). Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell, 10—17.
- Aro, T. (2013b). Itsesäätelytaitojen kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa Aro T. & Laakso M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell, 21—30.
- Arvola, P.(toim.) (2009). Tarina Tukee lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan II. Duodecim.
- Arvola, P. & Mäki, S. (2009). Satu kantaa lasta – opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan. Teoksessa: Arvola, P. & Mäki, S. (toim.) Helsinki: Doudecim. 27—28.
- Bettelheim, B. (1992). Satujen lumous merkitys ja arvo. Suomentanut Mirja Rutanen. Juva: WSOY. 11—20.
- Buşu, Adrian-Florin. “Emotional Intelligence as a Type of Cognitive Ability.” *Revista de stiinte politice* 66 (2020): 204–214. Print.
- Crick, N. R. & Dodge, K. A. (1994). A Review and Reformulation of Social Information Processing Mechanisms in Children’s Social Adjustment. *Psychological Bulletin* 115(1), 74—101.
- Crick, N. R. & Dodge, K. A. (1996). Social Information-Processing Mechanisms in Reactive and Proactive Aggression. *Child Development* 67, 993—1002 .
- Ekman, P. (1992). Facial Expressions of Emotion: New Findings, New Questions. *Psychological review*, 1992—07, Vol.99 (3), 35—97.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2008). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus. <http://www.tandfonline.com.ezproxy.jyu.fi/doi/pdf/10.1080/10749039.2013.781652> 57, 68—70.
- Fleer, M. & Hammer, M. (2013a). ‘Perezhivanie’ in group settings: A cultural-historical reading of emotion regulation. *Australasian Journal of Early Childhood*. 38(3), 129–132.
- Fleer, M. & Hammer, M. (2013b). Emotions in Imaginative Situations: The Valued Place of Fairytales for Supporting Emotion Regulation. *Mind, Culture and Activity*. 20 (3) 240—242.

- Fried, L. (2011). Teaching Teachers about Emotion Regulation in the Classroom. *Australian Journal of Teacher Education*, 36(3). 7.
- Goleman, D. 1998. Tunneäly: lahjakkuuden koko kuva. Suomentanut Kankaanpää, J. Otava. 22—234.
- Goleman, D., Heiskanen, M., & Samsaraa Tasapaino-oppaat, kustantaja. 2014. Aivot ja tunneäly: uusimmat oivallukset (1. p.). Samsaraa Tasapaino-oppaat. 18.
- Elias, M., Zins, J., Weissberg, R., Frey, K., Greenberg, M., Haynes, N., Kessler, R., Schwab-Stone, M. & Shriver, T. 1997. Promoting social and emotional learning. Guidelines for educators. Virginia, USA, 2—7.
- Harjunkoski, S-M. 2009. Tunnekieli tutuksi äidinkielen tunnilla. Teoksessa: Mäki, S. & Arvola, P. (toim.) 2009. Tarina tukee lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan II. 118.
- Hartup, W. W. 1996. The company they keep: Friendships and their developmental significance. *Child Development* 67, 1–13.
- Hiidenmaa, P., Löytönen, M. ja Ruuska, H. (toim.) (2017). Oppikirja Suomea rakentamassa. Suomen Tietokirjailijat ry. Otavan kirjapaino oy. Keuruu. 12.
- Hintikka, J. (2016) Sopeutumattomien oppilaiden tunne- ja itsesäätelytaitojen kehittyminen: Oppilaiden ja opettajien arvioita ja kokemuksia Aggression portaat –interventiosta. Turun Yliopisto. Julkaisuja C 416. 157—166.
- Hoerr, T. 2016. The formative five: Fostering grit, empathy, and other success skills every student needs. *Association for Supervision & Curriculum Development*, 35-36
- Izard, Carroll E. (2007) “Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, and a New Paradigm.” *Perspectives on psychological science* 2.3, 260–280. Web.
- Jalovaara, E. (2005). Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot- kustannus Oy. 10—97.
- Jantunen, T. (2007). Satu kasvattaa- Topeliuksen sadut ja kasvatusajattelu. Bookwell Oy. 85.
- Jäppinen, H. (1989). Synonyymi sanakirja. WSOY. Porvoo 103—458.
- Kanto, A. (n.d) Inspiraatiota opetukseen. Lukemaan opettelua ja jännittäviä juonenkäänteitä! Palkittu lastenkirjailija kertoo, miten Ystävien aapisen tarina syntyi.  
<https://www.sanomapro.fi/lukemaan-opettelua-ja-jannittavia-juonenkaanteita-palkittu-lastenkirjailija-kertoo-miten-ystavien-aapisen-tarina-syntyi/> Luettu 7.1.2025
- Keltikangas-Järvinen, L. (1994). Hyvä itsetunto, 19. painos, Juva: WS Bookwell
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010). Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Warner Söderström Oy. 17—24.
- Kemppinen, P. (2000). Tarinoiden maailmat. Kannustusvalmennus P. & K. Tallinna, 1—6.

- Kiviluote, J. (2023). Lapsen ja nuoren tunne-elämän tukeminen ja haastavien tunteiden kohtaaminen ja itsetunnon vahvistaminen. Opas vanhemmille ja kasvattajille. JK Kustannus ja koulutus. 5—12.
- Kokkonen, M. (2010). Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus. 13.
- Lahtinen, A., Rantanen, J. (2019). Tunnetaidot opetustyössä: opas haastaviin tilanteisiin. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. Print
- Leino, A. ja Leino, P. (1990). Synonymisanasto. Otava. Keuruu. 43—166.
- Lehtinen, E., Turja, L. & Laakso, M-L. (2011). Leikin mahdollisuudet ja haasteet lapsilla, joilla on itsesäätelyn vaikeuksia. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 247.
- Lerkkanen, M.-K. (2017). Aapinen ja lukutaidon opetus. Teoksessa: Hiidenmaa, M. Löytönen, & H. Ruuska (Eds.), Oppikirja Suomea rakentamassa. Suomen tietokirjailijat. 7—35.
- Lähdemäki, J., Tuomi, K. (2023). Sukupuolittuneet hahmot aapisissa: Laadullinen sisällönanalyysi sukupuolistereotyyppioiden ilmenemisestä suomalaisten aapisten kuvituksissa. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto.
- Lähteenmäki, N., Kurronen, S. (2012). Ekaluokkalaisten aapiseen kohdistuvat tunteet: Emotionaalinen suhde aapiseen ja sen syntyyn vaikuttavat tekijät. Pro gradu – tutkielma. Itä-Suomen yliopisto.
- Marjanen, P., Ahonen, J. & Majoinen, L., (2013) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden vaikutus lasten kasvuun. Ps-kustannus. 47.
- Metsämuuronen, J. (2008) Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: International Methelp Ky. 14—51.
- Moore, S. & Kuol, N. (2007). Matters of the Heart: Exploring the emotional dimensions of educational experience in recollected accounts of excellent teaching. *International Journal for Academic Development* 12 (2), 95.
- Mäki, S. ja Arvola, P. (toim.) 2009. Tarina tukee lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan II. Duodecim. WS Bookwell Oy. Porvoo. 27—28.
- Neitola, M. 2011. Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen – vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat. Turun yliopiston julkaisuja 324. Turku: Painosalama. 32.
- Ojanen, M. (2011). Minä ja muut -itsetuntemuksen kirja. Hämeenlinna: Kirjapaja. 122—123.
- Osaaminen 2035 (2019). Raportit ja selvitykset 2019:3. Helsinki: Opetushallitus

- Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. 118.
- Punamäki (2006). Teoksessa Lahikainen, A-R., Punamäki, R-L., & Tamminen, T. (toim.) 2008. Kulttuuri lapsen kasvattajana. WSOY. 67.
- Ruuska, H. (toim.) (2017). Oppikirja Suomea rakentamassa. Suomen Tietokirjailijat ry. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.  
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus>. Viitattu 08.01.2024.
- Safran, S. P., Safran, J. S. & Rich, C. E. (1994). What Disturbs Students? An Examination of Age and Gender Differences. *The Journal of Special Education* 28 (2), 138—148.
- Salmela-Aro, K. (2018). Motivaatio ja oppiminen kulkevat käsi kädessä. Teoksessa Salmela-Aro, K. (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus. 11—30.
- Tuomi, J., Sarajärvi, A. (2013) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. (Uudistettu laitos.). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 92—139.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Helsinki. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf) Viitattu 08.01.2024. 16.
- Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus. 54.