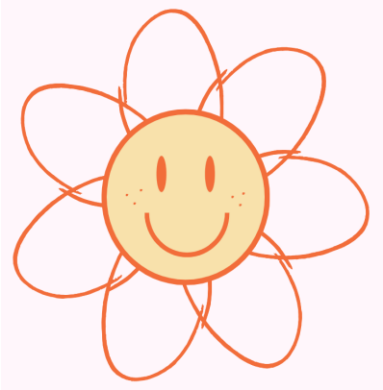


# Tunnetaitokasvatus koulussa & HyMy-malli

Maarit Mäkimarttunen

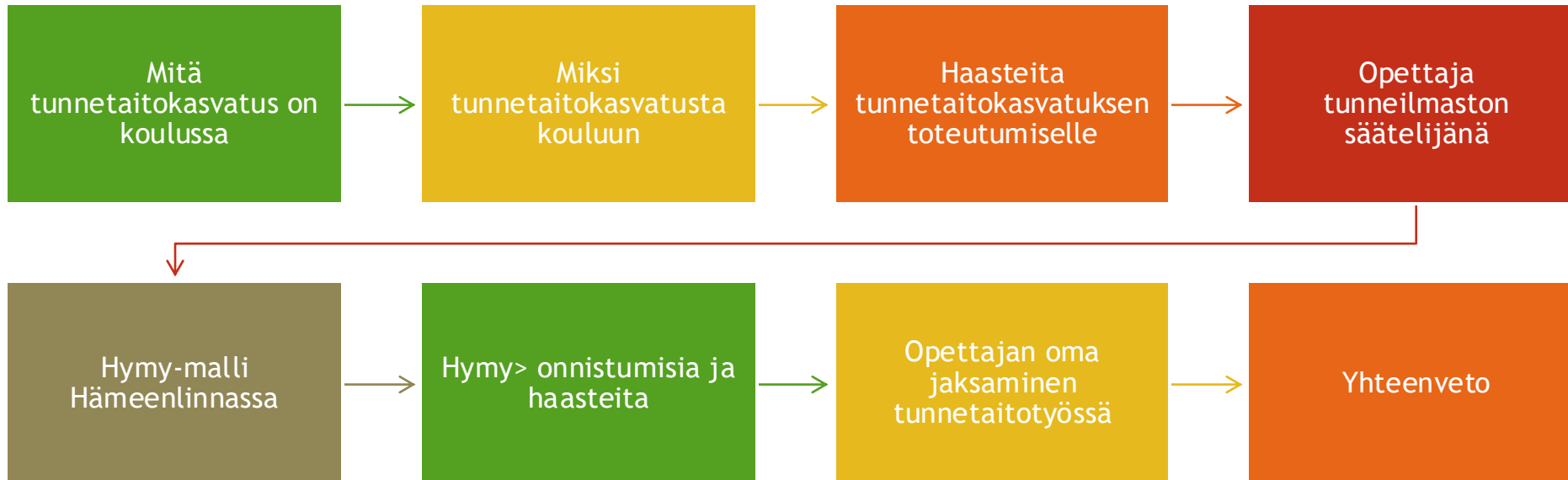
[maarit.makimarttunen@hml.edu.fi](mailto:maarit.makimarttunen@hml.edu.fi)

# Esittely



- ▶ Maarit Mäkimarttunen
- ▶ Luokanopettaja, Myllymäen koulu, Hämeenlinna
- ▶ Turvallinen, läsnäoleva aikuinen 25:lle 3-luokkalaiselle
- ▶ Kasvatustieteen maisteri
- ▶ Terveystiedon aineenopettaja
- ▶ Opetustyössä vuodesta 2004 saakka
- ▶ Vahvuusperustainen ratkaisukeskeinen NEPSY-valmentaja
- ▶ Kolmen lapsen äiti
- ▶ Harrastuksena voimailu, padel, notkistelu ja kävely
- ▶ Ei sidonnaisuuksia. HyMy-malli on omaa kehitystyötäni.

# Luennon sisältö



# Lyhyesti terminologiaa

- ▶ **Tunnetaito** = **Kyky** tunnistaa, nimetä, hyväksyä ja ymmärtää tunteita
- ▶ **Tunneäly** = Kyky käyttää tunteiden tuomaa informaatiota hyväksi (*emotionaalinen älykkyys*)
- ▶ **Tunnesäätely** = **Opittavissa oleva taito** omien tunnetilojen havainnointiin, säätelyyn ja ilmaisuun
- ▶ **Empatia** = Kyky tunnistaa ja ymmärtää toisen tunteita sekä **asettua toisen asemaan**, tunteisiin ja kokemuksiin. Keskeinen osa tunnetaitoja ja tunneälyä.
- ▶ **Validointi** = **Toisen ihmisen tunteen hyväksymistä** ja ymmärtämistä ilman tuomitsemista. Tukee tunnesäätelyä ja lisää turvallisuuden tunnetta.
- ▶ **Tunnetaitokasvatus** = **Prosessi**, jossa lapsi oppii tunteita kokemalla, havaitsemalla, keskustelemalla

# Mitä tunnetaitokasvatus on koulussa

- ▶ Omien tunteiden tunnistaminen *"aamupeukat"*
- ▶ Tunteiden nimeäminen ja ilmaiseminen *"extra-paja"*
- ▶ Tunteiden säätely *"sormihengitys"*
- ▶ Empatia *"validointi> käytävään?"*
- ▶ Tunteiden vaikutuksen ymmärtäminen *"oma pää"*
- ▶ Pysähtyminen kaikenlaisten tunteiden äärellä

Nosta tietoisesti  
esiin hyviä  
tunteita ja hyvää  
toimintaa!

Käytöksen liikennevalot


**HYVÄ** Kiitos!

**VARO** pysähdy  
ja mieti

**SEIS** tilanne  
selvitettävä

# Miksi tunnetaitokasvatusta kouluun

- ▶ Hyvät sosiaaliset suhteet ja tunnetaidot edistävät oppimista *"piiri"*
- ▶ Tunteet ohjaavat oppimista
- ▶ Käytösongelmien taustalla on usein tunne
- ▶ Mielen terveyden perusta
- ▶ Sosiaaliset taidot ja vuorovaikutus *"3 lk. riitatilanteet"*
- ▶ Kuormitus vähenee ja levollisuus lisääntyy
- ▶ Välittäminen ja avuliaisuus kouluarjessa tuovat voimavaroja kaikille
- ▶ Kun lapsi saa olla turvallisesti osa ryhmää, se lisää innostusta, tyytyväisyyttä, motivaatiota sekä vähentää ristiriitoja ja ehkäisee kiusaamista



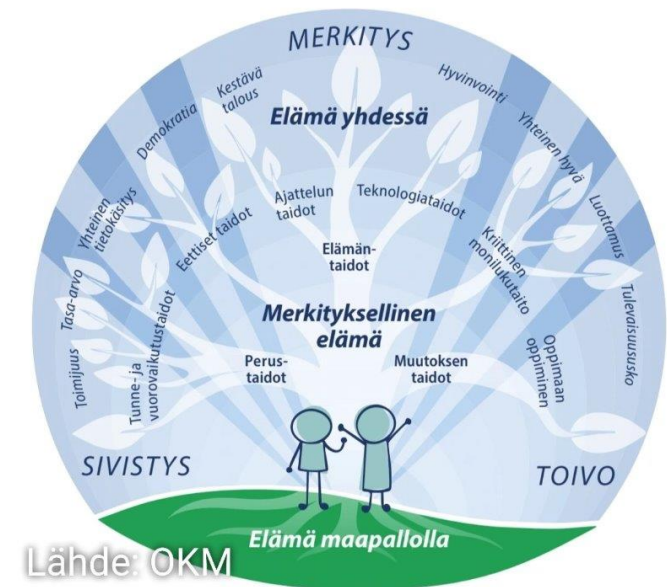
Oppiminen ei  
tapahdu irrallaan  
tunteista.  
-Goleman

# Miksi tunnetaitokasvatusta kouluun

- ▶ Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014
  - Tunnetaitokasvatus ei ole erillinen oppiaine, vaan osana laaja-alaista osaamista sekä hyvinvointia ja vuorovaikutusta.
  - Tunnetaitojen oppiminen ei voi jäädä vain teemapäivien varaan
  - Aika pian uusi opetussuunnitelma. Uskon, että tunnetaitokasvatuksen painoarvo kasvaa.
  
- ▶ Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) tulevaisuustyö, 02/2026
  - Peruskoulu 2045: Elämää varten esittelee ja taustoittaa visiota suomalaiselle peruskoululle.
  - Oppiminen ja hyvinvointi kytketään entistä voimakkaammin yhteen (yhteisö ja yksilö)
  - Lapsen kokonaisvaltainen kehitys ja kasvu (psykykinen, sosiaalinen, fyysinen)
  - Hyvinvoiva, turvallinen koulu (empatia, inhimillisyys)

## Tunnetaitojen opetus tuli pakolliseksi peruskouluihin 10 vuotta sitten – näin se näkyy lapsissa ja nuorissa

Tunnetaidot kirjattiin peruskoulujen opetussuunnitelmaan kymmenen vuotta sitten. Kysyimme, millaista opetus on nyt ja miten se näkyy oppilaissa.




# Haasteita tunnetaitokasvatuksen toteutumiselle

- ▶ Edelleen tunnetaitokasvatuksella on stigma, että se on pehmeää extraa
- ▶ Tunnetaitokasvatus nähdään irrallisena lisätyönä eikä keskeisenä osana oppimista ja hyvinvointia
- ▶ Kaikki käytöshaasteet eivät ole diagnoosia vaativaa –osa on taitoja, joita voidaan opettaa.
- ▶ Lasten heterogeenisyys ja erilaiset taustat
- ▶ Asenteet
- ▶ Aikuisten omat taidot
- ▶ Koulun rakenteet ja arvot
- ▶ Kiire ja riittämättömyyden tunteet -> eettinen stressi
- ▶ Puutteellinen valmis materiaali tai runsauden pula
- ▶ Yläkoulun aineenopettaja- ja luokanvalvojasysteemi

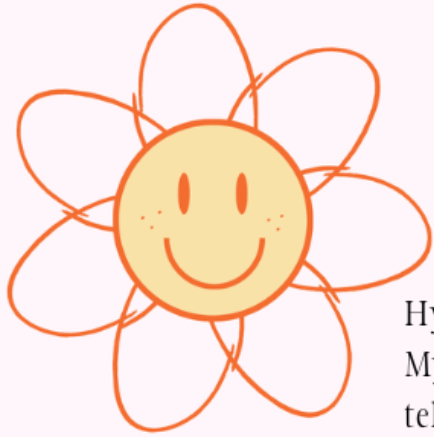
# Opettaja tunneilmaston säätelijänä

1. Opettaja mallintaa tunteita
2. Turvallinen ilmapiiri syntyy ennakoitavuudesta
3. Tunteiden hyväksyminen (ei kaikkien tekojen)
4. Opettaja säätelee koko ryhmän tunnetilaa
5. Yhteys ennen opettamista
6. Virheisiin suhtautuminen ilmapiirin rakentajana
7. Opettajan oma tunnetyö



Jos et mallinna sitä  
mitä opetat,  
opetat jotain muuta.

# HyMy-malli Hämeenlinnassa



## HyMy-malli

Hyvinvointia Myllymäessä -mallin pohjana toimii opetussuunnitelmat ja Myllymäen koulun arvot. Hymy mallintaa Myllymäen koululla jo toteutuvaa hyvinvoinnin toimintakulttuuria ja sosiaalisten taitojen harjoittelun vuosisuunnitelmaa, joka pohjautuu vahvasti positiiviseen kasvatukseen ja läpileikkaa kaikki alakoulun ikäryhmät.

### Sosiaalisten taitojen teemat

ystävällisyys  
ja  
ryhmytyminen  
elositys

itsesäätely  
ja  
tunnetaidot  
lokamarras

sinnikkyys  
ja  
lapsen oikeudet  
marrasjouluku

oppimisen ilo  
ja  
luovuus  
tammihelmiku

myötätunto  
ja  
ryhmytyötoidot  
helmimaalis

reiluyys  
ja  
rohkeus  
maalishuhtiku

huumorintaju  
ja  
kiitollisyys  
huhtitouku

Kysäaamis-  
kysely

sosioqrammi

Kysäaamis-  
kysely

Sopu- ja Versotoiminta

Osallisyys, oppilaskunta-, kummi- ja välkkäritoiminta

Myllymäen koulun arvot: välittäminen ja huolenpito toisesta, kannustaminen ja kunnioittaminen, osallisyuden vanhvistuminen, kasvatuskumppanuyys, luovuus ja rohkeus sekä omien elintapojen ja kulutustapojen vastuullisyys

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet ja paikallinen OPS

# HyMy-malli Hämeenlinnassa



## HyMy-malli

Hyvinvointia Myllymäessä -mallin sosiaalisten taitojen harjoittelun vuosisuunnitelmassa vahvistetaan laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisesti oppilaan sosio-emotionaalisia taitoja, vuorovaikutus- ja tunnetaitoja sekä osallisuus- ja yhteisötaitoja positiivisen kasvatuksen ja myönteisen ilmapiirin avulla. Opettajat nostavat ja opettavat taitoja teemoihin painottuen. Lisäksi oppilaskunta osallistuu ja ideoi teematoimintaa luokissa sekä oppilaskunnan hallitus kokoaa teemoihin sopivaa toimintaa koko koulun tasolla. Näin vahvistetaan sosiaalisten taitojen lisäksi myös yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.

elosityys 2 h	lokamarras 2 h	marrasjouluku 2 h	tammihelmi 2 h	helmimaa 2 h	maalisku 2 h	huhtikuu 2 h
<b>ystävällisyys ja ryhmytyminen</b>	<b>itsesäätely ja tunnetaidot</b>	<b>sinnikkyys ja lapsen oikeudet</b>	<b>oppimisen ilo ja luovuus</b>	<b>myötätunto ja ryhmytyötoidot</b>	<b>reiluus ja rohkeus</b>	<b>huumorintaju ja kiitollisuus</b>
koulun ja oman luokan säännöt	tunteiden läpikäyntiä	tavoitteiden asettaminen	itsearviointitaidot	vertaisarviointi	epäkohtiin puuttuminen	ilo arjessa
ryhmytymsileikit	itsetuntemus	turvataidot	sisäinen motivaatio	yhteistyö ja kannustaminen	yhdenvertaisuus	leikkimielisyys ja tilannetaju
kaveritaidot	rauhottumistaidot ja läsnäolo	pitkäjänteinen työskentely	tiedonhaluisuus	joustavuus	moninaisuuden kunnioittaminen	optimistisuus
Millainen on hyvä kaveri?	omat vahvuudet	toisten kunnioittaminen	uudet näkökulmat	välittäminen ja huolenpito toisesta	vastuullisuus ja tasapuolisuus	hyvän huomaa- minen ympärillä
Hyvät tavat -viikko	riitelyn taidot	Lapsen oikeuksien ja velvollisuuksien viikko	mielikuvitus ja omaperäisyys	Autatko toisia?	Puhutko totta?	toisten kiittäminen
Mitä on ystävällisyys?	Miten sanoa EI jämakästi?		Uskallatko kokeilla uutta?	yhteinen hyvä ja vastavuoroisuus	epävarmuuden sietäminen	yhteisöllisyys ja juhlat

# HyMy -> onnistumisia ja haasteita



Miten mallin saa yhdelle A4:lle?

## ► Onnistumisia

- HyMy-malli otettiin Hämeenlinnan kaupungin koulujen ohjenuoraksi, miten tunne- ja vuorovaikutustaitoja voi opettaa. Koulut kuitenkin suunnittelevat toimintansa itsenäisesti.
- Yksinkertainen, näkyvä malli
- Valmis paketti, ei liian runsas/pirstaleinen
- Jokainen opettaja voi toteuttaa teemoja omalla tyylillään / valita mieleisen materiaalin

## ► Haasteita

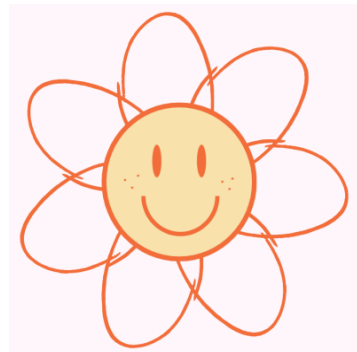
- Työstäminen
- Jatkossa: joka kuun ensimmäisenä maanantaina on HyMy-tunti
- Osa haluaisi täysin valmiin paketin (painan vain enter)
- Osa ei tee, vaikka Opsissa (yläkoulussa kiire & "tulokulma")
- Ope tekee työtä persoonalla, toinen painottaa matikkaa, toinen tunnetaitoja

# Opettajan oma jaksaminen tunnetaitotyössä

- ▶ Opettajan hyvinvointi näkyy luokkahuoneessa vuorovaikutuksen laadussa (*ope-oppilas*)
  - Jyväskylän yliopisto, Sze Wah Chan väitöstutkimus 13.2.2026
  - Opettajan työ henkisesti erittäin raskasta (*ranking-listaukset*)
  - Työtä tehdään omalla persoonalla; omat tunnetaidot keskeinen työväline
  - Itsesäätely ja palautuminen ovat osa ammattitaitoa
  - Systemaattisesti jakettava pitää yllä myönteisiä oppilassuhteita ja tehdä tunnetaitokasvatusta
    - -> työn konkreettiset tulokset näkyvät kyllä
- ▶ Esimiehen tuki merkittävä
- ▶ Moniammatillisuuden mahdollisuuksien käyttäminen > opiskeluhuollon resurssit
- ▶ Materiaalin saavutettavuus ja jakaminen
- ▶ Mahdollisuus työnohjaukseen tukisi opettajien stressinhallintaa ja tunnetaitokasvatuksen laadukkaampaa toteuttamista.

# Yhteenveto

- ▶ Opetussuunnitelma antaa opettajalle "luvan" (myös velvoittaa!) käyttää reilusti aikaa tunnetaitokasvatukseen.
- ▶ Hyvinvointi ja oppiminen kulkevat vahvasti käsi kädessä.
- ▶ Turvalliseen tunneilmapiiriin ja myönteiseen vuorovaikutukseen perustuvaan tunnetaitokasvatukseen tarvitaan läsnäoloa, rauhaa ja aikaa kohdata toisemme.
- ▶ Systemaattinen tunnetaitokasvatus on käytännössä koko ikäluokan ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä, josta kaikki lapset hyötyvät-> esimerkkinä HyMy-malli



**Kiitos!**

Education is not  
preparation for life,  
it is life itself.

-J. Dewey

# Lähteitä mm.

- ▶ Mieli ry: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/ala-ja-ylakoulu/koululaisen-tunnetaidot/>
- ▶ OPH: <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/tunnetaidot-koulussa>
- ▶ OKM: <https://okm.fi/-/suomalaiselle-peruskoululle-visio-vuoteen-2045>
- ▶ Hämeenlinna: <https://www.hameenlinna.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/>



OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ  
UNDERVISNINGS- OCH KULTURMINISTERIET



OPETUSHALLITUS  
UTBILDNINGSTYRELSEN

mieli

