

# VIITTEET

## Mikä on FOURCORE?

*Opettajan rooli muuttuu opettamiskeskeisestä oppimiskeskeiseksi. Siis koutsiksi eli valmentajaksi, mentoriksi ja tukijaksi...*

SÄHKÖINEN LÄHDE:

<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/opettajan-tyo-muuttumassa-rajusti-opettajista-tulee-lasten-valmentajia-ja-mentoreita/5904812>

*Tutkimusten mukaan sosioemotionaaliset haasteet ja ongelmat ovat yhteydessä negatiiviseen käsitykseen itsestä oppijana ja motivaatio ongelmiin, sekä yleisesti oppimisvaikeuksiin, vuorovaikutusongelmiin ja vaikeuksiin siirtyä jopa työelämään...*

Algozzine, B., Wang, C., & Violette, A. S. (2011) Re-examining the relationship between academic achievement and social behavior. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 13(1), 3-16

Holopainen, L., Lappalainen, K., Junttila, N., & Savolainen, H. (2012). The role of social competence in the psychological well-being of adolescents in secondary school. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 56(29), 199-212

Reid, R., Gonzalez, J. E., Nordness, P.D., Trout, A., & Epstein, M. H. (2004) A meta-analysis of the academic status of students with emotional/behavioral disturbance. *The Journal of Special Education*, 38(3), 130-143

Aunola, K. (2002). Motivaation kehitys ja merkitys kouluikässä. Teoksessa K. Salmela-Aro & J-E. Nurmi (toim.) *Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatiopsykologian perusteet*. Keuruu: Otava, 105-126

Bradley, R., Doolittle, J., & Barlotta, R. (2008) Building on the data and adding to the discussion: The experiences and outcomes of students with emotional disturbance. *Journal of Behavioral Education*, 17(1) 4-23

Vannest, K. J., Temple-Harvey, K. K., & Mason, B. A. (2009) Adequate early progress for students with emotional and behavioral disorders through research-based practices. *Preventing School Failure*, 53(2), 73-83

Bierman ym. (2008) Promoting academic and social-emotional school readiness: The Head Start REDI program. *Child Development*, 79(6), 1802-1817

Hotulainen, R. & Lappalainen, K. (2011). Pre-school socio-emotional behavior and its correlation to self-perceptions and strengths of young adults. *Emotional and Behavioral Difficulties*, 16(4) 365-381

## **Miksi?**

*Uuden väitöskirjatutkimuksen mukaan kouluihin tarvitaan systemaattista sosioemotionaalisten taitojen opetusta...*

SÄHKÖINEN LÄHDE:

<https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/vaitos/luokanopettajat-tarvitsevat-lisaa-ammattillisia-valmiuksia-sosioemotionaalista?fbclid=IwAR0y9RqsJSqQuYSYAWcaELXUo0R7jxVRKCPrpUiHyJHFqIgu9ACRdJa9y8>

## **Mikä on oppimisen tila?**

*Erään tutkimuksen mukaan esimerkiksi sisukkuus...*

SÄHKÖINEN LÄHDE:

[https://www.ted.com/talks/angela\\_lee\\_duckworth\\_grit\\_the\\_power\\_of\\_passion\\_and\\_perseverance](https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance)

Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M. & Kelly, D. 2007. Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, 92 (6), 1087 – 1101.

## **Oppimisen tila ja stressi**

*Stressijärjestelmän eli sisäisen säätelyjärjestelmän aktivoituessa ihmisen kyky havainnoida, tallentaa muistiin, jäsentää, toimia, purkaa ja tuottaa uutta paranee...*

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin M., Mäkelä, J. 2015, Stressin säätely: Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. PS-Kustannus

*Yerkes-Dodsonin lain...*

Yerkes RM, Dodson JD (1908). "The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation". *Journal of Comparative Neurology and Psychology*. **18**: 459–482.

## **Oppimisen tila ja tasapaino**

*Liikunta lisää tutkitusti oppimiskykyä...*

Reed, J., Einstein, G., Hahn, E., Hooker, S., Gross, V. & Kravitz, J. 2010. Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: a preliminary investigation. *Journal of Physical Activity & Health* 7 (3), 343.

*Tietoinen läsnäolo on yhteydessä kehon ja mielen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, tehokkaampaan oppimiseen ja parempaan keskittymiskykyyn...*

Grant, A & Greene, J. 2004. Coach Yourself. Momentum.

### **Ravinto, liikunta, lepo ja sosiaalisuus**

*On tutkittu, että toiminnallisille liikuntatunneille...*

SÄHKÖINEN LÄHDE:

California School Boards Association (CSBA) & California Project LEAN. 2010. Active bodies, active minds: Physical activity and academic achievement.

[www.californiaprojectlean.org/docuserfiles/AcademicAchievement\\_FactSheet\\_WEB-final.pdf](http://www.californiaprojectlean.org/docuserfiles/AcademicAchievement_FactSheet_WEB-final.pdf)

*Olisi tärkeää, että oppilaat liikkuisivat ennen koetta...*

Chomitz, V., Slining, M., McGowan, R., Mitchell, S., Dawson, G. & Hacker, K. 2009. Is There Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement? Positive Results From Public School Children in the Northeastern United States. Journal of school health, 79 (1), 30-37

Van Dusen, D., Kelder, S., Kohl, H., Ranjit, N. & Perry, C. 2011. Associations of physical fitness and academic performance among school children. Journal of school health, 81 (12) 733-740

*Tutkimukset osoittavat, että verensokerintaso...*

Gailliot, M. T., Baumeister, R. F. 2007. The physiology of willpower: linking blood glucose to self-control. Personality and Social Psychology Review, 11(4): 303-327.

*Suomessa tehdyissä kyselyistä kävi ilmi, että vain 60% 8-9. luokkalaisista syö aamupalan päivittäin...*

SÄHKÖINEN LÄHDE:

Terveyyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Suomalaisten ravitsemus ja ruokailu: Kouluikäiset.

<https://www.thkl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikäiset>

*Eräissä tutkimuksissa havaittiin, että kun köyhistä oloista tuleville viidesluokkalaisille tarjottiin hyvä aamiainen koulussa...*

Murphy, J., Pagano, M. E., Nachamani, J., Sperling, P., Kane, S., & Kleinman, R. 1998. The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning: Cross-sectional and longitudinal observations in an inner-city school sample. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 152(9): 899-907

*On tutkittu, että veden juominen koulupäivän aikana parantaa tarkkaavaisuutta...*

Riebl, S. & Davy, B. 2013. The hydration equation: Update on water balance and cognitive performance. ACSMs Health Fit Journal, 17(6), 21-28

*Ruotsissa on tutkittu omega 3- ja omega 6-rasvahappojen vaikutusta oppimiseen...*

Johnson, M., Fransson, G., Östlund, S., Areskoug, B & Gillberg, C. 2018. Omega 3/6 fatty acids for

reading in children: a randomized double-blind, placebo-controlled trial in 9-year-old-mainstream schoolchildren in Sweden. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58 (1), 83-93

Skovbo, M. 2016. Rasvahapot paransivat lasten lukutaitoa – lyhyessä ajassa. *Tieteen kuvalehti*. 24.10.2016. <http://tieku.fi/ihminen/terveys/rasvahapot-paransivat-lasten-lukutaitoa>

*Yleisesti terveellisesti syövien oppilaiden koulumenestys...*

Haapala, E., Eloranta, A., Venäläinen, T., Jalkanen, H., Poikkeus, A., Ahonen, T. Lindi, V. & Lakka, T. 2016. Diet quality and academic achievement: a prospective study among primary school children. *European journal of nutrition*. 9.9.2016. DOI

*On tutkittu oppimistulosten paranevan jopa 20% riittävän unen saannin...*

Stickgold, R., James, L. & Hobson, J. 2000. Visual discrimination task improvement: A multi-step process occurring during sleep. *Journal of cognitive neuroscience*, 12 (2), 246-54

*Yksinäisyys koskettaa monen lapsen ja nuoren elämää...*

SÄHKÖINEN LÄHDE:

[https://dzmdrwrwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/08/07161633/MLL\\_kaikille\\_kaveri\\_aukeamittain\\_lowres.pdf](https://dzmdrwrwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/08/07161633/MLL_kaikille_kaveri_aukeamittain_lowres.pdf)

## **Tunnetila**

*Kiitollisuuden harjoittaminen...*

SÄHKÖINEN LÄHDE:

<https://www.ttl.fi/tyopiste/kiitollisuus-on-mielensahyvittajan-polttoainetta/>

*On tutkittu, että myötätunnon harjoittelu lisää altruismia ja muokkaa aivoja...*

SÄHKÖINEN LÄHDE: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797612469537>

*On olemassa neurologisia todisteita, jotka viittaavat siihen, että ystävällinen ja rauhoitteleva asenne...*

Olivia Longe ym., "Having a Word with Yourself: Neural Correlates of Self-Criticism and Self-Reassurance", *Neuroimage* 49, (2009): 1849 – 1856

*Tutkimus osoittanut, että itseemme suhtautuminen hyväntahtoisesti ja rakastavasti...*

Neff, K. "Self-Compassion", *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, ed. Mark R. Leary & Rick H. Hoyle (New York: Guilford Press, 2009), 561-573

*Tutkimus osoittaa, että itseensä myötätuntoisesti suhtautuvalla on taipumus kokea vähemmän pelkoa...*

Kirstin D. Neff, Stephannie S. Rude & Kirstin L. Kirkpatrick, "An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits", *Journal of Research in Personality* 41 (2007): 908-916.

Neff, "Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion", *Self and Identity* 2 (2003): 22-250.

*On mielen kiintoista, että kautta linjan yritysjohtajat, menestyvät liikemiehet...*  
Larssen, E. B. Vahva (2018), Bazar-kustannus.

*Tutkijat ovat mitanneet stressihormonien ja sykevälivaihtelujen perusteella itsemyötätunnon parantavan...*

Helen Rockliff ym., "A Pilot Exploration of Heart Rate Variability and Salivary Cortisol Responses to Compassion-Focused Imagery", *Clinical Neuropsychiatry* 5 (2008): 132 – 139

*Tutkimusten mukaan meditointi ennen oppimistahtumaa parantaa koetuloksia...*

Ramsburg, J. & Youmans, R. 2014. Meditation in the higher-education classroom: Meditation training improves student knowledge retention during lectures. *Mindfulness*, 5 (4), 431-441

*On tutkittu, että meditoijien arvosanat ovat selvästi parempia kuin kontrolliryhmän...*

Meditation in the higher-education classroom: Meditation training improves student knowledge retention during lectures. *Mindfulness*, 5 (4), 431-441

*On tutkimusta myös siitä, että ne opettajat, jotka meditoivat ovat selvästi vähemmän*

*stressaantuneita, kokevat vähemmän ahdistuneisuutta, sekä loppuun palamisen tunteita verrattuna heihin, jotka eivät meditoi...* Anderson, V., Levinson, E., Barker, W. & Kiewra, K. 1999. The effects of meditation on teacher perceived occupational stress state and trait anxiety and burnout. *School psychology quarterly*, 14 (1), 3 – 25

*On tutkittu, että rauhoittava (rytmiltään tasainen ja rauhallinen) musiikki parantaa oppilaiden oppimistuloksia...*

Hallam, S. Price, J., & Katsarou, G. 2002. The effects of background music on primary school pupils' task performance. *Educational Studies*, 28 (2), 111-122.

## **Motivaatio**

*Useissa tutkimuksissa on tuotu esille opiskelumotivaation olevan yhteydessä opinnoissa...*

Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2002). *Development of achievement motivation*. San Diego, USA: Academic Press. Wigfield, A., & Wager, A. L. (2005). Competence, motivation and identity development during adolescence. In J. A. Elliot & S. C. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation*, New York, USA: The Guilford Press.

*Keskeisiä asioita motivaatiota edistäessä on autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuuden tunne...*

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

*On tutkittu, että ne oppilaat, joiden autonomiaa opettaja tuki, kokivat vähemmän ahdistusta...*

Black, A. & Deci, E. 2000. The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous

motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. Science education, 84 (6), 740-756

*On tutkittu, että palkintojen antaminen vähentää sisäistä motivaatiota...* Deci, E., Koestner, R. & Ryan, R. 1999. A Meta-Analytic Review of Experiments Examining the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation. Psychological bulletin, 125 (6), 627-668

### **Virevstila**

*Vireystilalla on merkittävä vaikutus keskittymiskykyyn...*

SÄHKÖINEN LÄHDE: <https://elearningindustry.com/subtle-ways-guide-online-learners-encourage-self-exploration-in-elearning>

Lindsberg, P.J. & Soynila, S. 2006. Tajuttomuus. Teoksessa: Soynila, S., Kaste, M. & Somer, H. (toim.) Neurologia. Helsinki: Kustannus osakeyhtiö Duodecim, 145-160.

### **Asenne**

*Dweck esittelee asenneteoriassaan kaksi erilaista suhtautumistapaa omaan osaamiseen...*

Dweck, C. (2016). What having a “growth mindset” actually means. Harvard Business Review. Retrieved from <https://hbr.org/2016/01/what-having-a-growth-mindset-actually-means>

*Myönteisellä asenteella oppimista kohtaan on esitetty...*

SÄHKÖINEN LÄHDE:

<https://www.sttinfo.fi/tiedote?releaseId=19450229>

*Jo pelkästään sillä, että kehuu lapsen yrittämistä lapsen älykkyyden sijaan...*

SÄHKÖINEN LÄHDE:

<https://www.theguardian.com/teacher-network/2018/jan/04/research-every-teacher-should-know-growth-mindset>

*Tutkimuksissa on osoitettu, että ihminen, jolla on muuttumattomuuden asenne, antaa periksi...*

SÄHKÖINEN LÄHDE: <http://www.uav.ro/jour/index.php/jpe/article/viewFile/673/739>

*On tutkittu, että hymyily todella muokkaa meidän näkökulmaa ja saa asiat näyttämään myönteisimmiltä...*

Strack, F. et al (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 768-777

SÄHKÖINEN LÄHDE: <http://www.psychologytoday.com/intl/blog/isnt-what-i-expected/201208/try-some-smile-therapy>

SÄHKÖINEN LÄHDE:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Strack%20%20Martin%20%26%20Stepper%20back>

%20in%201988%20(Inhibiting%20and%20facilitating%20conditions%20of%20the%20human%20smile

### **Mieliala**

*Ihmisillä on muun muassa parempi ongelmanratkaisukyky korkeammassa mielialassa...*

SÄHKÖINEN LÄHDE: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/ulterior-motives/201012/good-mood-enhances-some-kinds-learning>

*Alakouluikäisistä lapsista masennusta sairastaa noin 3 prosenttia...*

Puura K. Lapsen masennus. Lääkärin käsikirja 2013. Duodecim. Helsinki.

SÄHKÖINEN LÄHDE:

<https://www.terve.fi/artikkelit/76000-lasten-ja-nuorten-masennus-ja-mielialahairiot>

*Neuropsykologiassa mieliala määritellään pitkään jatkuneeksi tunnetilaksi...*

SÄHKÖINEN LÄHDE:

[https://www.researchgate.net/profile/Taina\\_Hintsu/publication/47931478\\_Mielialan\\_havainnoinnin\\_tunnistamisen\\_ja\\_saatelyn\\_yhteydet\\_tyouupumuksen\\_ryhmahoidon\\_tuloksellisuuteen/links/00b4951a487adcefd000000/Mielialan-havainnoinnin-tunnistamisen-ja-saeatelyn-yhteydet-tyoeupumuksen-ryhmaehoidon-tuloksellisuuteen.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Taina_Hintsu/publication/47931478_Mielialan_havainnoinnin_tunnistamisen_ja_saatelyn_yhteydet_tyouupumuksen_ryhmahoidon_tuloksellisuuteen/links/00b4951a487adcefd000000/Mielialan-havainnoinnin-tunnistamisen-ja-saeatelyn-yhteydet-tyoeupumuksen-ryhmaehoidon-tuloksellisuuteen.pdf)

### **Mielentila**

*Keskittyneessä, rennossa ja valppaassa mielentilassa oppimisesta tulee tehokkaampaa sen moninaisten vaikutusten vuoksi...*

SÄHKÖINEN LÄHDE: <https://www.terve.fi/artikkelit/rentoutuminen-katkaisee-jannityskierteen>

*Englannissa tehdyn tutkimuksen mukaan 96% oppilaista koki koetilanteen ahdistavana. 64% koki, etteivät he olleet saaneet apua ja tukea jännitykseen...*

Putwain D. 2008 Examination stress and text anxiety. The psychologist, 21 (12), 1026-1029

### **Arvot**

Ei viitteitä

### **Vahvuudet**

*Luonteenvahvuuksien tietoinen hyödyntäminen vähentää stressiä, lisäksi se edistää itseluottamusta, hyvinvointia...*

Uusitalo-Malmivaara, Lotta–Vuorinen, Kaisa 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.

### **Itseluottamus, itsetuntemus, itsearvostus ja itsehillintä**

*Motivaatiotutkijat ovat havainneet, että itseluottamuksen taso vaikuttaa merkittävästi kykyyn saavuttaa tavoitteet...*

Guay, F., Chanal, J., Ratelle, C.F., Marsh, H.W., Larose, S., & Boivin, M. (2010). Intrinsic, identified, and controlled types of motivation for school subjects in young elementary school children. *British Journal of Educational Psychology*, 80, 711–735. Guay, F., Ratelle, C., & Chanal, J. (2008). Optimal learning in optimal contexts: the role of self-determination in education. *Canadian Psychology*, 49(3), 233–240.

Salmela-Aro, K. (2010). Personal goals and well-being: How do young people navigate their lives? *New directions for child and adolescent development*, 130, 13–26.

Tuominen-Soini, H. (2012). Student motivation and well-being : Achievement goal orientation profiles, temporal stability, and academic and socio-emotional outcomes. (Doctoral dissertation, University of Helsinki, 2012). Retrieved from <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-8201-6>

Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: Freeman, 1997). Thomas D. Kane ym., “Self-Efficacy, Personal Goals, and Wrestlers’ Self-Regulation”, *Journal of Sport & Exercise Psychology* 18 (1996): 36-48

*Hyvän itsetunnon korostaminen kaikin keinoin on johtanut myös narsimin lisääntymiseen...*

Twenge ym., “Egos Inflating Over Time: A Cross-Temporal Meta-analysis of the Narcissistic Personality Inventory”, *Journal of Personality* 76 (2008): 875-902.

*Eräissä tutkimuksissa havaittiin, että käsin kirjoittamisella ja laajemmalla oppimiskehityksellä on selkeä yhteys...*

James, K. & Engelhardt, L. 2012. The effects of handwriting experience on functional brain development in pre-literate children. *Trends neuroscience education*. 1 (1), 32-42.

*Toisessa tutkimuksessa oppilaat käsittelivät arvojaan kirjoittamalla, tämäkin paransi heidän oppimiskykyään...*

Cohen, G., Garcia, J., Apfel, N. & Master, A. 2006 Reducing the racial achievement gap: A social-psychological intervention. *Science*, 313, 1307-1310

*Tutkimusten mukaan tehoasennot nostavat niitä käyttävien henkilöiden testosteronin tuotantoa ja laskevat vastaavasti kortisolin, eli stressihormonin tuotantoa...*

SÄHKÖINEN LÄHDE:

[https://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_shapes\\_who\\_you\\_are](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are)

*Parikymmentä vuotta myöhemmin tutkittiin sitä, mitä heidän elämässään oli tapahtunut...*

Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M. G., Casey, B. J., Gotlib, I. H., Jonides, J., et al. 2011. “Willpower” over the life span: decomposing self-regulation. / *Social Cognitive and Affective*

Kommentoimut [JM1]: ??



Neurosciense, 6(2): 252-256.

Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. K. 1988. The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*.

*On myös esitetty, että impulsiivisuus on yksi suurimmista tekijöistä rikollisuuden ilmentymisessä henkilön elämässä...*

Gottfred, M. R., & Hirschi, T. 1990 A general theory of crime. Stanford, Ca.: Stanford University PRESS

*Jos henkilö on vahvasti impulsiivinen, hänellä on myös suurempi todennäköisyys joutua vankilaan...*

Moffit et al. 2011. Tässä tutkimuksessa tahdonvoiman osalta heikoimman viidenneksen edustajista 40%:lla oli 32-vuotiaana rikostuomio, kun parhaimmalla viidenneksellä vastaava luku oli 12%

*Taistelemme päivässä neljäsosan ajasta mielihaluja vastaan...*

Hofmann, W., Baumeister, R. F., Förster, G., & Vohs, K. D. 2012. Everyday temptations: An experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6): 1318-1335

### **Ajattelutaidot**

*Science Classrooms -projektin yhteydessä törmättiin...*

Zohar, A. 2004a. Higher Order Thinking in Science Classroom: Students' Learning and Teachers' Professional Development. *Science & Technology Educational Library vol 22*. Dordrecht: Kluwer.

*Tutkimuksen mukaan opettajat odottavat keskimäärin vain 0,9 sekuntia, jos vastausta ei heti kuulu...*  
SÄHKÖINEN LÄHDE: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/002248718603700110>

*Induktiivinen päättely taas muodostaa yleisten ajattelutaitojen ytimen...*

Klauer, K. J. (1989a). *Denktraining für Kinder I*. Göttingen: Hogrefe.

Klauer, K. J. (1989b). Teaching for analogical transfer as a means of improving problem solving, thinking and learning. *Instructional Science*, 18, 179–192.

Klauer, K. J. (1993). Trainings des induktiven Denkens. Teoksessa K. J. Klauer (toim.), *Kognitives Training*, 141–164. Göttingen: Hogrefe.

Klauer, K. J. (1996). Teaching inductive reasoning: some theory and three experimental studies. *Learning and Instruction*, 6, 37– 57.

Klauer, K. J. (2008). Inductive Reasoning: A Training Approach. *Review of Educational Research*, 78, 85–123.

### **Tunnetaidot**

*Sillä yksilön kyky oppia uusia asioita vaatii toimivaa tunnepohjaa...*

Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

*Lisäksi tunnetaitojen harjoittelu vaikuttaa tutkitusti lasten itsetuntoon, stressin sietokykyyn sekä alentaa ahdistusta ja masennusta...*

Ruiz-Aranda, D., Castillo, R. R., Salguero, J. M., Cabello, R., Fernandez-Berrocal, P. & Balluerka, N. (2012). Short- and midterm effects of emotional intelligence training on adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, 51, 462-467.

*Lapset oppivat tunnetaitoja myös seuraamalla, kuinka kasvattaja itse käyttäytyy ja ilmaisee tunteitaan...*

Saarinen, M. & Kokkonen, M. 2003. Tunneäly. Kohti kokonaista elämää. Helsinki: WSOY.

*Turvallisen kiintymyssuhteen on esitetty olevan yhteydessä tunteiden säätelytaitojen kehittymiseen lapsilla...*

Contreras JM, Kerns KA, Weimer BL, Gentzler AL, Tomich PL. Emotion regulation as a mediator of associations between mother-child attachment and peer relationships in middle childhood. *Journal of Family Psychology*. 2000;14:111–124.

*Lapset, jotka kykenevät säätelemään omaa tunnekäyttäytymistään tahdonalaisesti halliten, kykenevät taitavampaan sosiaaliseen kanssakäymiseen...*

Eisenberg, N., Champion, C., & Ma, Y. 2004. Emotion-related regulation: An emerging construct. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50, 236–259.

*Tarpeiden toteutumista voi tarkastella myös Maslowin – tarveteorian pohjalta...*

Maslow, Abraham H.: A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 1943, nro 50(4), s. 370–396.

*Kun urheilijoita on opetettu kannustamaan itseään, on tutkimuksissa huomattu, että esimerkiksi itseluottamus paranee ja pelko hälvenee...*

SÄHKÖINEN LÄHDE:

<https://www.hs.fi/tiede/art-2000005893204.html>

*On tutkittu, että pelolla, kielloilla ja rangastuksilla uhkaaminen itseasiassa heikentää (ei paranna) motivaatiota muuttaa käyttäytymistä...*

SÄHKÖINEN LÄHDE:

<https://www.youtube.com/watch?v=xp0O2vi8DX4>

## **Tietoisuustaidot**

*Tutkimuksissa on todettu, että rentoutumisryhmällä tapahtuu kehon kannalta enemmän rauhoittavia muutoksia verrattuna ryhmiin...*

Jarmo Liukkonen: Psykykinen vahvuus – Mielen taitojen harjoituskirja, s. 76, (PS-kustannus 2017)

*Tutkimuksen mukaan meidän mieleemme vaeltaa usein. Olemme noin 47 prosenttia ajasta ajatuksissa silloin kun teemme jotakin...*

#### SÄHKÖINEN LÄHDE:

[https://www.ted.com/talks/matt\\_killingsworth\\_want\\_to\\_be\\_happier\\_stay\\_in\\_the\\_moment](https://www.ted.com/talks/matt_killingsworth_want_to_be_happier_stay_in_the_moment)

*Tutkimusten mukaan mielen vaeltaminen on osaltaan myös hyvä asia. Se voi parantaa suorituskykyä...*

#### SÄHKÖINEN LÄHDE:

[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_mind\\_wandering\\_may\\_be\\_good\\_for\\_you](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_mind_wandering_may_be_good_for_you)

*Tutkimus osoittaa myös, että mielen vaeltamisella on yhteys heikompaan luetun ymmärtämiseen, kuin henkilöillä joiden mieli ei vaella...*

#### SÄHKÖINEN LÄHDE:

[https://www.researchgate.net/publication/235785870\\_The\\_Costs\\_and\\_Benefits\\_of\\_Mind-Wandering\\_A\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/235785870_The_Costs_and_Benefits_of_Mind-Wandering_A_Review)

*Terve Oppiva Mieli. TOM – Hankkeessa oppilaille opetettiin tietoisuustaitoja tai pelkkiä...*

SÄHKÖINEN LÄHDE <https://www.terveoppivamieli.fi>

### **Sosiaaliset taidot**

*Tutkimusten mukaan sosiaalisten taitojen opettaminen tulisi aloittaa mahdollisimman varhain...*

Henderson M. & Hollin C. 1983. A critical review of social skills training with young offenders. *Criminal Justice and Behaviour* 10.

*Englantilaisessa tutkimuksessa 66 prosenttia tytöistä ja 48 prosenttia pojista ilmoitti jännittävänsä tai pelkäävänsä käyttää puheenvuoroja omassa luokassaan...*  
Kauppila R. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot (2005), (PS-Kustannus)

*Tutkimuksissa on selvinnyt, että aggressiiviset lapset tulkitsevat herkästi toisten lasten aiheet vihamielisiksi ja he hyödyntävät niukasti tilanteen tarjoamia vihjeitä...*

Dodge, K. A. & Coie, J. D. 1987. Social information-processing factors in reactive and proactive aggression in children's peer groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 (6),1146–1158.

*On tutkittu, että oppilaat, jotka oppivat tunneälytaitoja koulussa, hyödyntävät niitä myös arjen tilanteissa koulun ulkopuolella...*

Fatum, B. 2008. The relationship between emotional intelligence and academic achievement in elementary-school children. San Francisco University of San Francisco. Väitöskirja.

*Anita Williams Woolleyn tutkimuksissa...*

SÄHKÖINEN LÄHDE: <https://www.youtube.com/watch?v=Sy6-qJmqz3w>

### **Oppimisympäristö**

*Miksi luokkahuoneeseen ei tuotaisi kasveja, sillä tutkimuksen mukaan viherkasveja sisältävässä luokkahuoneessa...*

Daly, J., Burchett, M. & Torphy, F. 2010. Plants in the classroom can improve student performance. Sydney. Science university of technology. 29.10.2010 /

[Http://www.wolwvortonenvironmental.com/Plants-Classroom.pdf](http://www.wolwvortonenvironmental.com/Plants-Classroom.pdf)

*Tuoreen tutkimuksen mukaan vihreä väri saa muun muassa luovuuden kukkaan. Psykologian professori Stephanie Lichtenfeld Muchenin...*

SÄHKÖINEN LÄHDE: [https://www.huffpost.com/entry/green-colors-creative\\_n\\_1386190?ref=healthy-living](https://www.huffpost.com/entry/green-colors-creative_n_1386190?ref=healthy-living)

*On esitetty, että esimerkiksi punainen saattaa... (koko kappaleen lähde)*

SÄHKÖINEN LÄHDE: <http://www.colour-affects.co.uk/psychological-properties-of-colours>

<https://www.infoplease.com/color-psychology>

*On tutkimuksia siitä, että nuotio rauhoittaa kehoa ja mieltä...*

SÄHKÖINEN LÄHDE:

<http://blogs.discovermagazine.com/seriouslyscience/2014/11/13/evolutionary-explanation-sitting-fire-relaxing/#.XATeqeJINPY>

*Erään tutkimuksen mukaan luonnonmaiseman näkeminen luokkahuoneesta vie oppimistuloksia parempaan suuntaan...*

Dongying, L. & William, S. 2016. Impact of views to school landscapes on recovery from stress and mental fatigue. *Landscape and urban planning* 148, 149-159