

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white dot, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page features large, overlapping, curved shapes in various shades of pink and magenta, creating a modern, abstract design.

Jatta Kalasniemi
Liina Lahti

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Lastentarhanopettajan virkakelpoisuus
Opinnäytetyö, 2018

TUNNELAATIKKO

**Työväline 2-5 – vuotiaiden lasten tunnetaitojen
tukemiseen varhaiskasvatuksessa**

TIIVISTELMÄ

Kalasniemi Jatta

Lahti Liina

Tunnelaatikko – Työväline 2-5 – vuotiaiden lasten tunnetaitojen tukemiseen varhaiskasvatuksessa

28 sivua., 23 liitettä

Marraskuu, 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyön ideana oli koota Tunnelaatikko, joka sisältää erilaisia materiaaleja ja menetelmiä tunnetaitojen opettelemiseen varhaiskasvatuksessa. Tunnelaatikko tehtiin yhteistyötahon päiväkotiin Mynämäelle. Opinnäytetyön tekijöiden omien kokemusten pohjalta aihe koettiin ajankohtaiseksi ja tarpeelliseksi varhaiskasvatuksen kentällä. Opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta ja produktiosta.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että varhaiskasvattajilla olisi matala kynnyksellä käsitellä tunnetaitoja lasten kanssa ja että niiden harjoittelu olisi innostavaa sekä lapsille että kasvattajille. Tunnetaitojen harjoitteluun liittyvää materiaalia kerättiin Tunnelaatikkoon, jotta ne olisivat helposti varhaiskasvattajien saatavilla. Toiveena on, että Tunnelaatikon avulla sekä kasvattajat että lapset innostuvat tunnetaitojen opettelusta ja siitä tulisi osa päiväkodin arkea.

Prosessin alussa tehtiin kartoittava alkuhaastattelu siitä, mitä tunnetaitokasvatukseen liittyviä materiaaleja ja menetelmiä yhteistyötahon päiväkodilla on jo käytössä. Haastattelun pohjalta tunnelaatikon sisältöä alettiin pohtimaan ja koota etsimällä siihen sopivaa materiaalia.

Tunnelaatikon menetelmiä kokeiltiin lapsiryhmässä tunnehetken muodossa. Lapsilta kerättiin palautetta heti tunnehetken jälkeen. Tunnelaatikosta pyydettiin palautetta varhaiskasvattajilta lähettämälle heille palautekysely. Palaute oli positiivista ja tunnelaatikko koettiin hyödylliseksi ja toimivaksi.

Avainsanat: tunteet, tunnetaito, varhaiskasvatus

ABSTRACT

Kalasniemi Jatta

Lahti Liina

The emotion box. A tool for supporting 2-5 – year-old children’s emotional skills in early childhood education

28 p., 23 appendices

November, 2018

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor’s Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

This thesis consisted of a report and a product. The aim was to create and produce an emotion box which included a variety of material and methods for teaching emotional skills to children in early childhood education. Especially, to create a tool where the material would be easily available and to use in daycare environment. It was hoped that with the emotion box, the practice of emotional skills would be pleasant to both educators and children in the daycare. The emotion box was created for a kindergarten located in Mynämäki. Based on experiences, this subject, the tool was considered very important in the field of the early childhood education.

At the beginning of the process, the staff of the kindergarten was interviewed concerning the material and methods that they were already using. Based on this interview, the content of the emotion box was planned and compiled. At the kindergarten, the emotion box methods were tested with the children. After that, feedback was collected from the children and the educators. The feedback was very positive and the emotion box was considered functional and useful.

Keywords: emotions, emotional skills, early childhood education

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 TUNTEIDEN TEHTÄVÄT	5
3 TUNNETAITO	6
3.1 Tunteen tunnistaminen ja sanoittaminen	6
3.2 Tunteen hallinta ja säätely	7
4 TUNNEKEHITYS ALLE KOULUIKÄISELLÄ LAPSELLA	8
4.1 Kaksivuotiaan tunnekehitys ja sen tukeminen	8
4.2 Kolmevuotiaan tunnekehitys ja sen tukeminen	9
4.3 Neljävuotiaan tunnekehitys ja sen tukeminen	10
4.4 Viisivuotiaan tunnekehitys ja sen tukeminen	11
5 TUNNEKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	12
5.1 Tunnekasvatuksen merkitys varhaiskasvatuksessa	12
5.2 Lapsen itsetunto	13
5.3 Lapsen kaverisuhteet	14
6 TUNNELAATIKKO	15
6.1 Tarkoitus ja tavoitteet	15
6.2 Prosessin kuvaus	16
6.3 Aineiston keruu	16
6.4 Tunnelaatikon sisällön kuvaus	17
7 TUNNELAATIKON TESTAUS JA PALAUTE	21
7.1 Tunnehetki päiväkotikiireillä	21
7.2 Palaute tunnelaatikosta päiväkotikiireiden lapsilta	22
7.3 Palaute tunnelaatikosta päiväkotikiireiden varhaiskasvattajilta	23
8 POHDINTA JA ARVIOINTI	24
LÄHTEET	26
LIITE 1. TUNNELAATIKKO	29
LIITE 2. TUNNELAATIKON ESITTELY, KÄYTTÖOHJEET JA SISÄLTÖ	30
LIITE 3. TUNNEKORTIT JA TUNNEKORTTIEN IDEAPANKKI	31
LIITE 4. TUNNELORUKORTIT 16 KPL	32
LIITE 5. TUNNEPILVET SANOILLA JA KUVILLA	33
LIITE 6. TEMPERAMENTTIROBOTTI JA OHJE	35
LIITE 7. YHDESSÄOLOA-JULISTE JA OHJE	37
LIITE 8. TUNTEIDEN MAAILMANPYÖRÄ-JULISTE JA OHJE	39
LIITE 9. VINKKIMINUUTTI-KUVATAULU	41
LIITE 10. TUNNETAIDOT-KUVATAULU	42
LIITE 11. ÄLÄ ITKE-KUVATAULU	43
LIITE 12. VAIHTOEHTOJA EI-SANALLE-KUVATAULU	44
LIITE 13. TUNTEIDEN SANOITTAMINEN-KUVATAULU	45
LIITE 14. TUNTEIDEN KERROKSET: ILO, RAKKAUS, VIHA, PELKO	46
LIITE 15. TARPEET TUNTEIDEN TAKANA: RAIVO JA HÄPEÄ KUVATAULUT	50

LIITE 16. TUNNEMYRSKY-OHJE	52
LIITE 17. RENTOUTUSHETKI OMAN PEHMOLELUN KANSSA-OHJE	53
LIITE 18. MIELENTERVEYSTAITOJA PÖYTÄTEATTERIN KEINAIN-VIHKO + PÖYTÄTEATTERINUKET	54
LIITE 19. TUNNEMITTARIT: KIUKKUMITTARI, VIREYSMITTARI, PELKOMITTARI	55
LIITE 20. KIRJA- JA TUNNEMATERIAALILISTA	56
LIITE 21. KIRJE KIRSI SUOMISELLE	61
LIITE 22. LUPAKYSELY VANHEMMILLE	62
LIITE 23. TUNTEIDEN TUULIMYLLY	63

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme käsittelee tunnetaitojen opettelua varhaiskasvatuksessa, jolla pyrimme vaikuttamaan varhaiskasvatusikäisten lasten tunnetaitojen oppimiseen. Tunnetaitojen harjoittelu on lasten etu sekä lapsuudessa että koko lopun eliniän. Aihe on ajankohtainen, sillä päiväkotiryhmien lapsimäärät ovat kasvaneet vuoden 2014 tehdyn lakiesityksen (HE 341/2014) myötä. Tunnetaitojen opettamisen tärkeys korostuu vielä enemmän ryhmien kasvaessa. Olemme itse kokeneet tunnetaitokasvattamisen tärkeäksi ja aiheelliseksi omien harjoittelu- ja työkokemuksiemme kautta. Kun päiväkodissa käsitellään aktiivisesti tunnetaitoja lasten kanssa, on lasten ja vanhempien myös helpompi jatkaa keskusteluja kotona samoista aihepiireistä. Kodin ja päiväkodin välinen yhteistyö on tärkeässä roolissa, jotta tunnetaitoja harjoiteltaisiin päiväkodin lisäksi myös kotona.

Keräämme yhteen erilaisia työvälineitä ja menetelmiä, joiden avulla varhaiskasvattajat opettavat varhaiskasvatuksessa lapsille tunnetaitoja. Teemme yhteistyössä tämän opinnäytetyön Mynämäen päiväkodin Hiirenkorvan kanssa. Opinnäytetyönämme kehitämme tuotteen, ”Tunnelaation” (LIITE 1.), varhaiskasvatuksen ammattilaisten työn tueksi tunnetaitojen opettamiseen varhaiskasvatuksessa. Saatuaamme Tunnelaation valmiiksi, käymme pitämässä Hiirenkorvan päiväkodissa tunnehetkituokion lapsiryhmälle käyttämällä itse laatikkoon keräämiämme menetelmiä. Tämän jälkeen Tunnelaatio jää päiväkodin käyttöön ja työntekijät voivat jatkossa lisätä laatikkoon hyvinä pitämiään tunnetaitojen opettamiseen liittyviä materiaaleja. Opinnäytetyömme tavoitteena on, että varhaiskasvattajilla olisi matala kynnys käsitellä tunnetaitoja lasten kanssa ja että niiden harjoittelu olisi innostavaa sekä lapsille että kasvattajille. Opinnäytetyömme koostuu tunnetaitojen teoriaosuudesta, tuotteen idean syntymisestä, tuotteen testaamisen raportista sekä liitteenä olevasta tunnetaitomateriaalista. Tunnetaitokasvatukseen löytyy paljon nykyaikaista materiaalia, jonka vuoksi lähdekirjallisuus on pääpiirteittäin rajattu viimeksi kuluneen viiden vuoden aikana valmistuneisiin teoksiin.

2 TUNTEIDEN TEHTÄVÄT

Perustunteisiin liittyvät ilon, surun, pelon ja vihan erilaiset sävyt. Ilon sävyihin, joita on yhteensä 35, kuuluvat muun muassa ilahtunut, riemastunut, innostunut, toiveikas ja rakastunut. Surun sävyihin kuuluvat esimerkiksi alakuloisuus, surullisuus, masentuneisuus ja yksinäisyys. Surun sävyjä on yhteensä 16. Pelon sävyihin kuuluvat epävarmuus, jännittyneisyys, ahdistuneisuus ja turvattomuus ja kaiken kaikkiaan pelon eri sävyjä on 20. Vihan sävyihin kuuluvat muun muassa kiukkuisuus, suuttuneisuus, katkeruus ja välinpitämättömyys ja yhteensä vihan sävyjä on 21 erilaista. (Nurmi 2013, 21.)

Toisinaan omiin tunteisiin on vaikea suhtautua, sekä tietää miten niiden kanssa tulisi toimia. Tästä syystä saatamme helposti ali- tai ylireagoida tunteisiimme. Tunteet syntyvät usein hyvinkin nopeasti havainnoista tekemiemme tulkintojen perusteella. Teemme ulkoisia havaintoja aisteillamme, kun taas sisäiset havainnot ilmenevät ajatuksina ja tuntemuksina. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 11 – 12.)

Tilanteet, joissa vahvistamme tunteitamme esimerkiksi oikeudenmukaisuuden nimissä, antavat meille käsityksen omasta arvomaailmastamme ja sen myötä opimme tunnistamaan itsellemme tärkeitä asioita. Kun tunne-elämämme on joustavaa ja avointa, kokonaisvaltainen hyvinvointimme ja toimintakykymme pysyvät tasapainossa. (Kokkonen 2017, 23 – 24.)

Usein puhutaan myönteisistä ja kielteisistä tunteista, vaikka kielteisiä tunteita ei oikeastaan ole olemassa. Jokaisella tunteella on oma tehtävänsä ja kaikkien tunteiden tarkoitus on parantaa ihmisen elämänhallintaa. Tapa, jolla tunteet vaikuttavat hyvinvointiimme on se, miten käsittelemme niitä ja mitä teemme tunteiden vallassa. (Juusola 2017, 95.)

Lapsi oppii aikuisen esimerkistä, miten hän voi ilmaista ja vastaanottaa tunteita. Lapsi myös oppii, mihin tunteisiin hänellä on lupa ja millaisia vaikutuksia eri tunteiden ilmaisemisesta syntyy. Aikuisen tehtävänä on mahdollistaa lapselle myös kiukunilmaukset ja auttaa häntä löytämään syy kiukulle. Lapselle on hyvä sanoittaa, että hänellä on lupa tuntea kaikenlaisia tunteita, myös negatiivisia. (Nurmi 2013, 16-19.)

3 TUNNETAITO

Tunnetaito tarkoittaa taitoa säädellä omia tunteita. Tunteiden säätelyä pidetään tärkeänä, jotta tunne-elämässämme ja sen myötä koko elämässämme säilyisi tasapaino. Tunteiden säätely eroaa tunteiden hallinnasta sillä, että toisin kuin tunteiden hallinnassa on tarkoitus hillitä omia tunteitaan, tunteiden säätelyssä joitain tunteita voidaan jopa vahvistaa tilanteeseen sopivalla tavalla. (Kokkonen 2017, 19, 24.) Ihmissuhteet ovat tärkeä tukipilari elämässämme, jonka vuoksi tunteidemme säätely on tärkeää. Omien tunteiden säätelyn avulla vältämme riitatilanteita ja samaistumme toisen tunteisiin, sekä vahvistamme ihmissuhteita ympärillämme. (Kokkonen, 2017, 22.)

3.1 Tunteen tunnistaminen ja sanoittaminen

Lapset oppivat paljon siitä, miten aikuiset ilmaisevat ja sanoittavat tunteitaan. Varhaiskasvatuksessa kasvattajilla on hyvä mahdollisuus erilaisten tunnekokemusten jakamiseen ja niistä keskustelemiseen lasten kanssa. Tunteiden sanoittaminen voi olla haastavaa, eikä pienillä lapsilla ole tunteille vielä sanoja. Tunteita voi kuitenkin opetella tunnistamaan ja sanoittamaan niistä keskustelemalla lasten kanssa, jolloin tunteet alkavat pikkuhiljaa saada nimiä. Moni tunne voi helpottua, kun lapsi saa niille nimet ja selitykset. Tunteen nimeäminen auttaa lasta myös ongelmanratkaisutilanteissa. (Suomen Mielenterveysseura 2015a, 56.)

Tunteista puhuminen auttaa lasta ottamaan vastuun omista tunteistaan. Tunteita voi käsitellä esimerkiksi satujen ja leikin avulla. Lapsen tunteet ovat voimakkaita ja monimuotoisia, mutta heillä on suppea tunnesanasto ja siksi he tarvitsevat aikuisten apua tunteiden tarkempaan sanoittamiseen. On tärkeää nähdä tilanne lapsen kannalta esimerkiksi tämän suuttuessa. Lapselta voi kysyä, miten hän itse kuvaisi kiukkuaan. Lapsen tulisi kokea, että aikuinen ymmärtää hänen sen hetkisen tunteensa ja kestää sen. (Nurmi 2013, 133-135.)

3.2 Tunteen hallinta ja säätely

Tunteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme ja tarvitsemme niitä ihmissuhteissamme sekä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Tunteiden säätely on osa itsesäätelyämme ja se auttaa meitä toimimaan ympäristölle sopivalla tavalla. Vuorovaikutuksessa välitämme tunneviestejä toisille ihmisille sekä vaistoamme myös toisten tunteita. Omien tunteiden voimakkuuden ja keston säätely ovat osa hyviä sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. (Haapasalo; Kirkkopelto & Repo 2016, 16.)

Sen lisäksi, että säätelemme itse omia tunteitamme, säätelemme myös toisten tunteita. Kun pyrimme säätelemään toisen tunteita myönteisin keinoin, saamme myös itse tilanteesta hyvän mielen. Toisaalta, jos aiheutamme tietoisesti toiselle pahaa mieltä ikävin kommentein tai kritisoidulla, usein se vaikuttaa myös omaan mieleemme negatiivisesti. Toisen ihmisen tunteiden säätely ja moraalinen opetus tulee kulkea käsikädessä. Opettamisvastuu on ensisijaisesti vanhemmilla, mutta toisen tunteiden säätelyä opetellaan myös varhaiskasvatuksen- ja perusopetuksen piirissä. (Kokkonen 2017, 29 – 30.)

Perusta tunteiden säätelylle luodaan varhaislapsuudessa hoivakokemusten kautta. Lapsen pahaa oloa yritetään muuttaa paremmaksi käyttäen esimerkiksi huumoria tai kosketusta. Tunnekuohun rauhoituttua keskustellaan lapsen kanssa ja pyritään löytämään ratkaisuja tunteen helpottamiseksi. Tunteiden säätelyyn kuuluu myös myönteisten tunteiden vahvistaminen. Hyviä tapoja vahvistaa lapsen myönteisiä tunteita ovat esimerkiksi kehu ja kiitokset. Lapsena opetellusta tunteiden säätelystä on hyötyä tulevassa nuoruudessa ja aikuisuudessa, sillä silloin uskalletaan jatkossakin luottaa ja turvautua toisiin ihmisiin. (Juusola 2017, 96 – 97.)

4 TUNNEKEHITYS ALLE KOULUIKÄISELLÄ LAPSELLA

Varhaisella kiintymyssuhteella vanhemman kanssa on merkittävä vaikutus lapsen tunnekehittymiseen. Lapsi tarvitsee riittävästi sensitiivistä ja läsnäolevaa vuorovaikutusta, jotta hän voi kehittyä tunne-elämässään. Aikuinen toimii kehittyvän lapsen ja koetun maailman välissä ohjaajana ja auttajana mallintaen ja kannatellen lasta. Pienellä lapsella tunne-elämä on ensin hyvin mustavalkoista ja hyvät ja pahat tunteet pidetään vahvasti erillään toisistaan. Lapsen omat tunnetilat vaikuttavat siihen, kokeeko hän vuorovaikutustilanteet hyvinä vai pahoina. Pienen lapsen suuttumus ilmenee usein näkyvästi ja kuuluvasti, sillä hän ei ole vielä kykenevä käsittelemään ja suhteuttamaan vihaansa. (Nurmi 2013, 29 – 32; Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2008, 10; Suomen Mielenterveysseura 2015b, 37.)

Turvattomuus ihmissuhteissa voi vahingoittaa lasta traumaattisesti ja pysyvästi. Lasta on voitu esimerkiksi kaltoin kohdella tai hyväksikäyttää, jolloin lapsi saattaa olla vaurioitunut psyykkisesti. Aikuisella on tärkeä rooli lapsen tunnekehityksessä; omalla toiminnallaan ja suhtautumisellaan hän voi joko tukea tai rikkoa lapsen tunne-elämän kehitystä. Turvattomat ihmissuhteet voivat ilmetä eri tavoin lapsen käytöksessä. Lapsi voi olla hyvin estoton ja uhmakas tai pelokas ja vetäytyvä. Vaikka lapsi olisi kasvanut turvallisessa perheessä niin hän saattaa silti olla traumatisoitunut. Tällöin lapsi on kokenut ihmissuhteissaan jonkinlaista turvattomuutta menneisyydessä tai nykyhetkessä. (Nurmi 2013, 178 – 179; Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2008, 10.)

4.1 Kaksivuotiaan tunnekehitys ja sen tukeminen

Kaksivuotiaana lapsi opettelee rajojaan ja elämää, hän on oppinut liikkumaan ja on innoissaan siitä. Hän on luonnostaan huoleton ja varomaton, jonka vuoksi aikuisen tulee valvoa lasta jatkuvasti. Lapsen yksilölliset piirteet, eli temperamentti, näkyy jo selvästi kaksivuotiaalla. Uusiin kokemuksiin suhtautuminen ja itsensä rauhoittamisen taidot määräytyvät lapsen temperamentin mukaan. Kaksivuotias alkaa kuitenkin ottaa mallia myös läheisten ihmisten tavasta hallita tunteitaan. Lapsi kokee pettymyksiä siitä, etteivät aikuiset salli lapsen tehdä kaikkea mitä hän itse haluaisi tehdä. Lapsi ei myöskään osaa vielä hallita pettymyksen ja surun tunteitaan, vaan pelästyy helposti ja on avuttomana tunnekuohussaan. Kaksivuotiaan lapsen ihmissuhteet eivät pysy kauaa

hänen mielessään. Esimerkiksi, kun lapsi on isän kanssa, hän ei tiedä tuleeko äiti koskaan takaisin. Tämän vuoksi tulee taata, että lapsella on jatkuvasti turvallinen olo. (Cacciatore 2008, 51-53.)

Lapselle on tärkeää, että hänen läheltään löytyy ainakin yksi aikuinen, joka arvostaa ja ymmärtää hänen temperamenttiaan. Kaksivuotiaan pettymyksen sietämistä voidaan tukea kiinnittämällä lapsen huomio kielletystä asiasta johonkin sallittuun asiaan. Näin voidaan vahvistaa lapsen myönteistä kasvua ja minäkuva. Lisäksi lapselle on hyvä näyttää mallia, miten toisia ihmisiä ja tavaroita kohdellaan. Pienelle lapselle voidaan opettaa tunteiden säätelyä ja myötätuntoa esimerkiksi niin, että aikuinen kertoo olevansa itsekkin harmissaan, kun joutuu rajoittamaan lapsen tekemistä. Lapsen turvallisuuden suojaaminen ei vaadi, että lasta pitäisi kasvattaa alistuvaksi tottelijaksi tai ylipäätään tukahduttaa lapsen tunteita. Tarkoituksena on asettaa rajoja lapsen turvallisuus huomioiden. Kaksivuotias tottuu tilaan ja tavaroihin, jonka vuoksi turvaelua voidaan käyttää tilanteissa, joissa lapsi menee entuudestaan tuntemattomaan paikkaan tai viettää aikaansa vieraiden ihmisten parissa, kuten päiväkodissa. Kaksivuotias tarvitsee läheisiltään hyväksyntää ja hän luo itsestään kuvan perustuen siihen, miten hänen lähimmäisensä häntä arvostavat. (Cacciatore 2008, 52-54.)

4.2 Kolmevuotiaan tunnekehitys ja sen tukeminen

Kolmevuotiaana lapsi on tietoinen omasta minästään ja hän tunnistaa olevansa tyttö tai poika. Lapsi käyttää usein itsestään sanaa minä, mutta voi toisinaan käyttää myös omaa nimeään puhuessaan itsestään. Lapsi puhuu leikeissä itselleen, ikään kuin keskustelisi jonkun toisen kanssa. Hän ymmärtää oman vuoron odottamisen merkityksen ja kykenee tunnistamaan selviä vaaratilanteita. Kolmen vuoden iässä lapsi alkaa itsenäistymään vanhemmistaan ja pystyy olemaan erossa heistä, sekä kestää heidän poissaoloaan jonkin aikaa. Lapsi ilmaisee tunteitaan voimakkaasti ja tunteiden vaihtelu voi olla nopeaa. Lapsi alkaa pikkuhiljaa sietämään pieniä pettymyksiä, mutta jos lasta rajoitetaan tai hän ei osaa vielä jotain mitä haluaisi osata, lapsi voi saada valtavia kiukkukohtauksia. Lapsen mielikuvitus on todella vilkasta ja tästä johtuen lapsi voi nähdä painajaisunia sekä hänen pelkotilansa saattavat lisääntyä. Lisäksi kolmevuotias pelkää outoja ja kovia ääniä, kuten paloauton ääntä ja wc:n kohinaa. (Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2008, 10.)

Tunnekehitystä voidaan tukea muun muassa huomioimalla, että lapsi ei vielä hallitse omaa käytöstään sekä lohduttamalla itkevää lasta. Kehitystä voidaan tukea myös antamalla lapselle helppoja askareita sekä luomalla lapselle turvalliset rajat niin, että tahottomisen harjoittelulle jää tilaa. Tällä tavoin pystytään turvaamaan lapselle kehittyvän totuudenmukainen kuva itsestään ja taidoistaan, sekä siitä mikä on hyväksyttyä ja oikein. Lisäksi oman vuoron ja oman puheenvuoron odottamista on hyvä harjoitella ja opettaa lapselle. Turvaleluista on hyötyä, kun lapsi harjoittelee uutta elämänvaihettaan itsenäistyessään vanhemmistaan. Turvalelu luo hyvänolon ja turvallisuuden tunnetta esimerkiksi tilanteissa, kun lapsi jää päiväkotiin ja on erossa vanhemmistaan. Tärkeimpänä tukena, jota vanhempi voi lapselleen tarjota, on osoittaa kiintymystä ja iloa omasta lapsestaan. (Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2008, 11.)

4.3 Neljävuotiaan tunnekehitys ja sen tukeminen

Neljävuotiaana lapsi toimii innokkaana ja uteliaana ympäristössään. Hän on luova ja omatoiminen sekä ajattelee olevansa voittamaton ja uskoo omiin kykyihinsä vahvasti. Neljävuotias kertoo satuja ja helposti liioittelee jutuissaan. Hänellä voi olla mielikuvitusystäviä ja hän uppoutuu vahvasti leikin ja sadun maailmoihin. Toisinaan lapsen voi olla vaikea erottaa toden ja kuvitellun rajaa, silloin lapsi kokee kuvittelemansa asiat todeksi. Lapsi oppii tuntemaan syyllisyyttä ja vastuuta. Neljävuotias tiedostaa maailman houkutukset ja tietää myös, ettei kaikkea voi saada. Tämä voi toisinaan aiheuttaa kiukkua ja turhautumista. Neljävuotiaan pelot liittyvät näköärsykkeisiin, hän pelkää esimerkiksi pimeää, oudon näköisiä ihmisiä, käärmeitä ja vanhempien poislähtöä, jonka vuoksi lapsi saattaa tulla usein vanhempien makuuhuoneeseen varmistamaan, että vanhemmat ovat paikalla. (Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2008, 11.)

Neljävuotiaan tunnekehitystä voidaan tukea muun muassa rohkaisemalla lasta, kun hän epäonnistuu sekä keskittää huomio hyvään käytökseen ja kehua lasta herkästi, kun hän toimii oikein. Muutoinkin on tarpeellista korostaa lapsen positiivisia puolia, jotta lapsi oppisi huomaamaan myös itse omat vahvuutensa. Kun lapsi pelkää, hänen pelkoihinsa tulee suhtautua vakavasti. Lasta tulee kannustaa osallistumaan yhteiseen vuorovaikutukselliseen toimintaan sekä opettaa lasta menemään mukaan leikkeihin. Neljävuotiaan kanssa on hyvä alkaa keskustelemaan ja käsitellä erilaisia tunteita, kuten hyvä, paha, oikea, väärä, ilo, suru, pelko ja rohkeus. Tunteita voidaan käsitellä erilais-

ten satujen ja lorujen avulla. (Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2008, 11.) Tunnetaitojen opetteluun löytyy myös paljon tunteita käsitteleviä pelejä, lauluja sekä tunnekortteja ja -mittareita, joiden avulla tunteita voidaan opetella.

4.4 Viisivuotiaan tunnekehitys ja sen tukeminen

Viiden vuoden iässä lapsi alkaa tekemään asioita omatoimisemmin, hän haluaa osallistua ja auttaa esimerkiksi kotitöiden hoitamisessa. Lapsi on tasapainoinen, sopeutuva ja toimii muutenkin jo ison lapsen oloisesti monella tapaa. Hän alkaa sopeutua erilaisiin rooleihin ja ymmärtää, mikä on totta ja mikä tarua. Lapsi tiedostaa, että ympäristö odottaa häneltä eri tilanteissa erilaista käyttäytymistä. Hän pystyy tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita, kuten pelko, suru, ilo, viha ja ujous. Lisäksi hän osaa käyttää tunteitaan hyödyksi ja pystyy huijaamaan niillä muita. Viisivuotias tiedostaa kasvavansa isona mieheksi tai naiseksi. Kasvu omaan itsenäistymiseen jatkuu, minkä vuoksi lapselle tulee tarjota mahdollisuuksia tuntea itsensä vapaaksi ja itsenäiseksi. Viisivuotias pelkää kuviteltuja asioita, kuten kummituksia, jättiläisiä ja niiden lisäksi myös kuolema mietityttää. Hän osaa kertoa peloistaan kielellisesti. Viisivuotiaana lapsi pelkää voivansa aiheuttaa vahinkoa toiselle ajatuksen voimalla tai sanomalla toisesta pahaa. Lapsi voi myös pelätä ajatuksensa käyvän toteen, jos hän esimerkiksi toivoi toisen kuolemaa ja näistä ajatuksia voi syntyä syyllisyudentunteita. (Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2008, 11 – 12.)

Viisivuotiaan lapsen tunnekehitystä voidaan tukea muun muassa huomioimalla lapsen temperamentti, kannustamalla lasta pitämään puoliaan sekä uskomalla lapsen osaamiseen. Lasta autetaan edelleen tunnistamaan, nimeämään, ilmaisemaan ja hallitsemaan omia tunteitaan. Lisäksi peloista on hyvä puhua ja sanoittaa niistä nousevia tuntemuksia, sillä näin pelot saavat nimen ja tunteet saavat ymmärrettävän muodon. Turvallisen aikuisen kanssa keskustelu luo lapselle turvaa ja ajatuksen siitä, ettei hän ole yksin pelkojensa ja tuntemustensa kanssa. (Helsingin kaupungin sosiaalivirasto 2008, 12.)

5 TUNNEKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 23) tuodaan esille varhaiskasvatuksen tehtäväksi vahvistaa lapsen hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä taitoja sekä tunnetaitojen opetteluun yhdessä havainnoimalla, tiedostamalla ja nimeämällä tunteita varhaiskasvattajan kanssa.

5.1 Tunnekasvatuksen merkitys varhaiskasvatuksessa

Vuonna 2014 tehdyn lakiesityksen (HE 341/2014) seurauksena lapsimäärät päiväkotiryhmissä ovat kasvaneet. Ryhmien kasvamisen vuoksi tunnetaitojen opettelu on entistä tärkeämpää varhaiskasvatuksessa ja siksi aihe on ajankohtainen. Lapsen tulee oppia toimimaan ryhmässä, säädellä omia tunteitaan sekä huomioida myös muiden tunteet. Näiden opettelemiseen lapsi tarvitsee varhaiskasvattajien tukea. Tunnetaidot kehittyvät erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja siksi on tärkeää, että kasvattajat ovat valveutuneita auttamaan lapsia käsittelemään erilaisia tunteita. Tunnetaitoja tulisikin käsitellä erilaisten harjoitusten ja tuokioiden avulla sekä myös päiväkodissa ilmenevissä arjen tilanteissa.

Varhaiskasvatussuunnitelman (2016) mukaan lasten eettisen ajattelutavan kehittymistä tulee tukea varhaiskasvatuksessa. Lasten kanssa pohditaan eettisiä kysymyksiä arjen eri tilanteissa ja lasta askarruttavissa asioissa. Teemoja ovat esimerkiksi ystävyyden, oikeudenmukaisuuden, pelon, surun, ilon sekä oikean ja väärän erottaminen. Eettisiä aiheita käsitellään niin, että lapsella on turvallinen ja hyväksytyt olo. Lasten kanssa pohditaan yhdessä myös ryhmän sääntöjä ja niiden merkitystä. (Opetushallitus 2016.)

Tunnetaitoja opetellaan jatkuvasti lapsiryhmän vuorovaikutuksessa. Lapsi tulkitsee ryhmässä jatkuvasti toisten lasten toimintaa ja sen kautta tulevia tunnevihjeitä. Lapsi saattaa kuitenkin tulkita toisten tunnevihjeitä väärin ja reagoida niihin itse voimakkaasti tunteella, jolloin ryhmään syntyy helposti jännitettä. Kasvattajien tehtävänä onkin havainnoida lasten tapaa ilmaista erilaisia tunteitaan. Kasvattajan on tärkeää ottaa rooli ryhmän tunnekasvattajana, sillä lapsi oppii tunnetaitoja parhaiten vuorovaikutustilanteissa. Lapsi kaipaa eniten tukea silloin, kun hänelle tulee voimakas tunnekuohu, kuten kiukustuminen. Aikuisen tulisi osoittaa lapselle kunnioitusta ja myötätuntoa sil-

loinkin, kun lapsi on kiukun vallassa. Lapsi opettelee aikuisen avulla tunteiden ilmaisua sekä rauhoittumista. Lapselle on avuksi se, kun aikuinen auttaa häntä nimeämään tunteita. (Haapasalo ym. 2016, 17.)

Lapsi oppii pikkuhiljaa huomaamaan ryhmässä sen, että toisillakin on samanlaisia tunteita kuin hänellä. Tätä kautta lapsen empatiakyky alkaa kehittymään ja hän alkaa ymmärtää myös toisten tunteita. Lapsi on altis aistimaan ryhmässä vallitsevan tunneilma- piirin. Kasvattajan tulee opetella lasten kanssa tunteiden ilmaisua. Tunnetaidot ovat tärkeä osa lasten mielen hyvinvointia, sillä ne helpottavat tunteiden säätelyä ja ongelmien ratkaisua. Lapsi tarvitsee vierelleen sensitiivisen kasvattajan, joka tulkitsee ja reagoi hänen tunteensa ja tarpeensa. Lapsen kehitys kärsii välinpitämättömästä ja vihamielisestä kasvuilmapiiristä. (Haapasalo ym. 2016, 17.)

5.2 Lapsen itsetunto

Lapsi oppii jo varhain luottamaan toiseen ihmiseen. Lapsen itsetunnon rakentumiseen liittyy laadukas ja varhainen hoitosuhde. Lapselle saattaa syntyä pysyviä vaurioita itsetuntoon, mikäli hoito on välinpitämätöntä ja piittaamatonta ja lapsi kokee jatkuvasti hylätyksi tulemista. Seuraava tärkeä vaihe lapsen itsetunnon rakentumisessa on se, miten muut ihmiset suhtautuvat hänen osaamiseensa ja tekemisiinsä. Lapsen tulisi kokea olevansa taitava ja hän tarvitsee vanhemmiltaan tunnustusta taidoistaan. Lapsi tarvitsee tässä vaiheessa mahdollisimman paljon kiitosta ja mahdollisimman vähän arvostelua. Lapsen itsetunto vahvistuu, kun hänelle osoitetaan hänen olevan hyvä ja osaava. (Keltikangas-Järvinen 2017, 152 – 160.)

Lapsilla on myös kotiin ja vanhempiin liittyvä itsetunto. Silloin hyvään itsetuntoon vaikuttaa lapsen kokemus siitä, miten vanhemmat rakastavat häntä ja miten tärkeä hän kokee olevansa vanhemmilleen. Lapsi saa perheen ja ihmissuhteiden myötä itsearvostusta, joka auttaa tasapainoisuuden luomisessa myös hänen omassa elämässään. (Keltikangas-Järvinen 2017, 30 – 32.)

Hyväksyvä ilmapiiri vahvistaa lapsen itsetunnon kehittymistä. Jos lapsella on hyvä itsetunto, hän kykenee kiintymään muihin ihmisiin ja luomaan ystävyys-suhteita. Lapsia tulee kannustaa kokeilemaan uusia asioita ja unohtaa epäonnistumisen pelko. Lapsen itsetunto kasvaa jokaisesta onnistumisesta. Lapsen tulee saada harjoitella uusia

asioita rauhassa aikuisen tuella. Lapsen tulee tuntea, että aikuinen uskoo häneen ja rakastaa häntä ehdoitta. (Suomen Mielenterveysseura 2015a, 79 – 80.)

5.3 Lapsen kaverisuhteet

Lapsi tarvitsee ryhmässä kokemuksen siitä, että hän on hyväksytty. Vertaisryhmä edesauttaa lapsen kehitystä ja erityisesti sosiaalisia taitoja. Varhaiskasvatuksen rooli lasten vertaissuhteiden kehittämisessä on suuri. Lapsella on tarve luoda ryhmässä ystävyyssuhteita ja ne suojelevat häntä torjutuksi ja kiusatuksi tulemisen kokemuksilta. Lasten ystävyyssuhteiden tulisi olla vastavuoroisia eikä niihin kuulu torjuminen tai pilkkaaminen. Siksi on tärkeää, että kasvattajat ja vanhemmat ovat tietoisia lasten vertaissuhteiden laadusta. (Haapasalo ym. 2016, 10.)

Juusolan (2017) mukaan lapset jakautuvat jo ennen kouluikää erilaisiin sosiaalisiin rooleihin, joita ovat: suositut, torjutut, keskiverrot, huomiotta jätetyt sekä ristiriitaisessa asemassa olevat lapset. Suositut lapset oppivat ja omaksuvat nopeasti ryhmän säännöt, omaavat hyvät sosiaaliset taidot ja ovat ulospäin suuntautuneita. Torjutut lapset ovat usein aggressiivisia tai vetäytyneitä ja he tekevät virheellisiä tulkintoja vuorovaikutustilanteista. Suurin osa lapsista kuuluu keskivertoryhmään, jotka eivät ole suosituimpia eivätkä myöskään vetäytyviä. Huomiotta jätetyillä lapsilla on usein yksi tai pari hyvää ystävää, mutta toisten lasten voi olla vaikea saada heihin yhteyttä. Ristiriitaisessa asemassa olevilla lapsilla tarkoitetaan niitä, joilla on omat ihailijansa sekä paheksujansa ja he herättävät toisissa lapsissa paljon mielipiteitä. (Juusola 2017, 177 – 178.)

Lasten kaverisuhteissa esiintyy ongelmia jo päiväkotikäisillä lapsilla. Ongelmia voivat olla esimerkiksi torjuminen tai kiusaaminen. Hoitamattomina ongelmat saattavat haitata lapsen kehitystä ja oppimista sekä voivat aiheuttaa aggressiota, masennusta tai ahdistusta. Kiusaamisen tunnistaminen on haastavaa varsinkin pienten lasten kohdalla, sillä pieni lapsi ei välttämättä ymmärrä vielä tekojensa seurauksia. (Haapasalo ym. 2016, 11.)

Pienten lasten välillä tapahtuvassa kiusaamisessa on usein kyse siitä, että lapsilla on vielä puutteelliset vuorovaikutus- ja itsesäätelytaidot. Taidot eivät ole vielä tarpeeksi kehittyneet, jotta lapsi pystyisi säätelemään käyttäytymistään ja tästä syystä hän voi alkaa kiusata muita. Lapselle tulee opettaa toisenlaisia tapoja toimia ja auttaa häntä

pääsemään eroon vanhoista toimintatavoista, jotta kiusaaminen ei muutu pysyväksi. (Haapasalo ym. 2016, 11.)

Lapsen myötätunto toisia kohtaan kehittyy empaattisessa kasvuympäristössä. Kiusaavilla lapsilla voi olla heikko kyky asettua muiden asemaan ja tuntea myötätuntoa. Nämä taidot ovat kuitenkin opittavissa olevia taitoja, joita lapsi voi oppia kodin ja varhaiskasvatuksen yhteistyön avulla. On tärkeää, että myös kiusaava lapsi kokee ryhmään kuuluvuuden tunnetta ja saa myönteisen vuorovaikutuksen kokemuksia. (Haapasalo ym. 2016, 13 – 14.)

6 TUNNELAATIKKO

Tunnelaatikko (LIITE 1.) on opinnäytetyömme tulos, joka sisältää alle kouluikäisten lasten tunnetaitoja tukevaa materiaalia varhaiskasvattajien työn tueksi päiväkoteihin. Materiaalia on mahdollista hyödyntää arjen pienissä toimintatuokioissa tai suunnitella ja toteuttaa esimerkiksi kokonaisen teemaviikon eri tunteista, kuten ilosta, surusta ja vihasta.

6.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Tunnelaatikon tavoitteena on, että päiväkodin työntekijöillä olisi matala kynnys opettaa lapsille tunnetaitoja. Tavoitteena on myös se, että tunnelaatikossa olevien menetelmien käyttö olisi varhaiskasvattajille mahdollisimman helppoa ja mieluisaa. Toivomme, että varhaiskasvattajat innostuvat tunnetaitojen käsittelystä Tunnelaatikon avulla, ja että myös lapset kokisivat tunnetaitohetket mieluisiksi. Tunnelaatikko sisältää paljon materiaalia erilaisista menetelmistä tunnekasvatukseen liittyen sekä vinkkejä siihen, miten harjoitella tunnetaitoja lasten kanssa. Tarkoituksena on, että materiaalit ovat helposti saatavilla yhdessä paikassa: Tunnelaatikossa. Varhaiskasvattajat voivat jatkossa kasvattaa laatikon sisältöä aina kun löytävät lisää hyvää materiaalia tunnekasvatukseen liittyen. Tunnelaatikosta he voivat valita harjoituksia aina keskeisenä kokemaansa aiheeseen liittyen.

6.2 Prosessin kuvaus

Idea Tunnelaatikosta syntyi kiinnostuksestamme tunnetaitoihin ja niiden opettamiseen varhaiskasvatuksessa. Omien harjoittelu- ja työkokemuksiemme myötä huomasimme aiheelle olevan tarvetta päiväkodin työkentällä. Saimme idean siitä, että halusimme tehdä jonkinlaisen tuotteen, joka sisältää konkreettisia työvälineitä päiväkotiin. Päätimme koota varhaiskasvatukseen valmiin Tunnelaatikon, joka sisältäisi erilaisia materiaaleja ja menetelmiä tunnetaitojen opettamiseen. Idean synnyttyä lähdimme selvittämään mahdollista päiväkotia, joka olisi halukas yhteistyöhön. Otimme yhteyttä Mynämäen Hiirenkorvan päiväkodin johtajaan, Kirsi Suomiseen, joka oli heti kiinnostunut opinnäytetyömme ideasta ja oli halukas yhteistyöhön kanssamme. Valitsimme Hiirenkorvan päiväkodin yhteistyöpäiväkodiksemme. Sovimme heti alussa, että käymme ensin haastattelemassa Suomista siitä, miten heidän päiväkodissaan opetellaan tunnetaitoja ja mitä materiaaleja heillä on siihen liittyen jo olemassa. Pääsimme myös itse testaamaan tuotetta päiväkodin lapsiryhmässä ja saimme varhaiskasvattajilta palautetta Tunnelaatikon sisällöstä ja sen toimivuudesta.

Opinnäytetyötä tehdessämme keräsimme tunnetaitomateriaalia netistä ja kirjastojen kirjoista. Lähdimme kartoittamaan aluksi teoriaa alle kouluikäisen lapsen tunnetaidoista ja sen jälkeen etsimme valmiita materiaaleja sekä toimintatapoja, joita voisi hyödyntää varhaiskasvatusikäisillä lapsilla. Suomen mielenterveysseuran sivuilta löytyi paljon aiheeseen soveltuvaa materiaalia, jota keräsimme Tunnelaatikkoon. Lisäksi Kiintymysvanhemmuusperheet ry:n nettisivuilla oli järjestetty keväällä 2018 Lempeän kasvatuksen viikko, jonka teemana oli tunnetaidot. Hyödynsimme myös sieltä löytyvää materiaalia opinnäytetyöhömmme. Vaikka Tunnelaatikko on tehty yhteistyössä Hiirenkorvan päiväkodin kanssa, sen sisältö on kuitenkin suunniteltu sopimaan yleisesti kaikkiin päiväkoteihin.

6.3 Aineiston keruu

Aluksi kävimme tutustumassa päiväkotiin, johon sovellamme tuotettamme. Haastatelimme Hiirenkorvan päiväkodinjohtajaa Kirsi Suomista, jotta saimme selville heillä jo käytössä olevat menetelmät ja toimintatavat tunnetaitoihin liittyen. Haastattelun perusteella aloimme pohtia Tunnelaatikon sisältöä. Lähdimme kartoittamaan erilaisia menetelmiä ja materiaaleja tunnetaitoihin liittyen ja etsimme tietoa eri lähdekirjoista

sekä netistä. Löysimme netin kautta paljon hyvää materiaalia tunnetaitojen harjoitteluun, jotka olivat saatavilla ilmaiseksi tai hyvin edullisesti ja sovelsimme niitä sopiviksi Tunnelaattikkoon.

6.4 Tunnelaattikon sisällön kuvaus

Tunnelaattikko (LIITE 1.) sisältää laatikon sisällön kuvauksen ja käyttöohjeet (LIITE 2.), materiaalia lapsen tunteiden tunnistamisen, tunteiden sanoittamisen ja tunteiden säätelyn opettelemiselle. Halusimme huomioida materiaaleja kootessamme, että monilla päiväkodeilla on rajallinen budjetti. Tämän vuoksi Tunnelaattikon sisältö on koottu pääosin internetistä saatavasta ilmaisesta materiaalista tai ostettu pienellä budjetilla. Kaikki materiaali, sisällönkuvausta ja kirjallistaa lukuun ottamatta, on laminoitu materiaalin säilyvyyden ja pitkäikäisyyden takaamiseksi sekä materiaaleissa on pyöristetty kulmat, jotta ne olisivat lapsille turvallisia.

Tulostimme tunnekortit (LIITE 3.) (Suomen mielenterveysseura. Julisteet ja kortit. Tunnekortit varhaiskasvatukseen), jotka on muutettu koosta A4 noin kokoon A6, väritimme kuvat puuväreillä ja laminoimme kortit. Tunnekortteja on yhteensä 20 erilaista: peloissaan, kateellinen, ihastunut, ujo, huolestunut, surullinen, vihainen, kiukuinen, ikävä, peukku ylös/tsemppiä/kannustaa/hyvin tehty, peukku alas/en tykkää, iloinen, hämmästynyt, onnellinen, pettynyt, riehakas, tyytyväinen, nolostunut, jännittynyt, innostunut. Lisäksi tulostimme Tunnekorttien ideapankki – ohjeen (LIITE 3.) (Suomen mielenterveysseura. Julisteet ja kortit. Tunnekorttien ideapankki), johon on koottu erilaisia käyttöideoita tunnekorttien hyödyntämiseen.

Tunnelorukorttien (LIITE 4.) lorut käsittelevät lorumuodossa erilaisia tunteita. Lorut ja kuvat on kerätty internetistä (Papunet. Materiaalia. Kuvapankki; Värssyjä. Loruja aihealueittain. Tunteet.) ja muokattu lorukortteihin sopiviksi. Loruja voi myös keksiä itse lisää ja piirtää loruille kuvat.

Tunnepilvien (LIITE 5.) (Suomen mielenterveysseura. Julisteet ja kortit. Tunnepilvet sanoilla ja kuvilla.) avulla voidaan lasten kanssa keskustella erilaisista tunteista tunteen nimen, alkulauseen ja kuvan perusteella. Esimerkiksi: Suru: ”Olen surullinen, koska...”, Rakkaus: ”Tykkään...”, Pelko: ”Pelkään...”. Tunnepilvien avulla voidaan keskustella esimerkiksi sadun herättämistä tunteista; ”Minkälaisia tunteita satu sinussa

herätti?” Tunnepilvissä voidaan käyttää apuna esimerkiksi pyykkipoikaa ja lapsi saa viedä pyykkipojan sen tunnepilven kohdalle, millainen tunne hänelle on syntynyt. Tunnepilvien avulla voidaan myös keskustella esimerkiksi sadun hahmoilla esiintyvistä tunteista.

Temperamenttirobotti (LIITE 6.) (Suomen mielenterveysseura. Julisteet ja kortit. Temperamenttirobotti) kuvaa erilaisia temperamentti-aihteita. Temperamenttirobotin avulla voidaan keskustella lasten kanssa, minkälaisia temperamenteja heistä löytyy. Kysymyksinä ovat esimerkiksi: ”Leikitkö mieluummin yksin vai muiden kanssa?”, ”Jaksatko keskittyä yhteen leikkiin kerrallaan?”, ”Miten voi kannustaa ja kehua muita?”. Temperamenttirobotista löytyy myös ohjeita, miten vanhempien kanssa voi keskustella erilaisista temperamenteista ja miten vanhempi voi esimerkiksi vahvistaa oman lapsensa minäkuvaa ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Lisäksi ohjeissa on erilaisia harjoituksia, joiden avulla voidaan vahvistaa omaa minäkuvaa.

Tunnetaitoihin kuuluu vahvasti myös sosiaaliset taidot. Perheen yhteinen aika tukee lapsen sosiaalisia taitoja ja sen vuoksi perheissä tulisi kiinnittää huomiota siihen, miten ja kuinka paljon perhe viettää aikaa yhdessä. Yhdessäoloa – juliste (LIITE 7.) (Suomen mielenterveysseura. Julisteet ja kortit. Yhdessäoloa) tarjoaa kasvattajalle materiaalia keskustella sekä lapsen että vanhemman kanssa yhdessä vietetystä ajasta ja sen merkityksestä lapsen kehitykseen. Julisteen voi sijoittaa päiväkodissa tilaan, jossa se on vanhempien nähtävillä muistuttamassa yhdessä vietetyn ajan tärkeydestä.

Tunteiden maailmanpyörä (LIITE 8.) (Suomen mielenterveysseura. Julisteet ja kortit. Tunteiden maailmanpyörä) kuvaa erilaisia elämään kuuluvia tunteita. Lasten kanssa voidaan maailmanpyörän avulla keskustella, minkälaisia tunteita kuvasta löytyy, sekä kysyä esimerkiksi ”Milloin sinä olet iloinen?”, ”Mitä tarkoittaa ihastunut?”.

Vinkkiminuutissa (LIITE 9.) (Varhaiskasvatuksen tietopalvelu. Facebook, vinkkiminuutti) kehoitetaan tekemään päiväkodin tai koulun tiloihin rauhoittumispaikka, johon lapsi saa itsenäisesti hakeutua, kun tarvitsee rauhallisen ja turvallisen paikan. Rauhoittumispaikka voi olla tyynyillä vuorattu ja se voi sisältää esimerkiksi väritystarvikkeita ja rauhoittavaa musiikkia. Arjen hektisyys voi johtaa siihen, että lapsi ahdistuu. Ahdistusta voi ennaltaehkäistä erilaisin harjoittein sekä tarjoamalla lapselle paikan, jossa kiire ja melu eivät ole läsnä.

Tunnetaidot – kuvataulussa (LIITE 10.) (Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Riemu. Tunnetaidot) tuodaan esille tunnetaitojen määritelmiä: tunteen tunnistaminen, tunteen nimeäminen, tunteen säätely, ym. Kuvataulu auttaa arjessa esimerkiksi päiväkodin seinällä, kun harjoitellaan tunnetaitoja.

Älä itke – kuvataulussa (LIITE 11.) (Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Turhautuminen. Älä itke) tuodaan esille aikuisille erilaisia vaihtoehtoja suhtautua lapsen itkuun. ”Älä itke” sijaan voi sanoa: ”Näen, että olet surullinen.”, ”Itketään se pois.”, ”Olen tässä.”, ”Autan sinua.”. Julisteen voi sijoittaa päiväkodissa tilaan, jossa se on sekä varhaiskasvattajien että myös vanhempien nähtävillä. Juliste muistuttaa arjen kiireissä, että lapsen itkuun kannattaa suhtautua lämpimällä vuorovaikutuksella. Näin lapsi saa kokemuksen, että myös itku tunteena on hyväksyttävä ja tunteitaan saa näyttää.

Käytämme usein ohjauksessa ensimmäisenä kieltoa: ”Älä hypi sohvalla.”, ”Ei saa huuhtaa.”. Nämä käskyt opettavat kieltämisen kautta, josta välittyy negatiivinen kaiku ohjauksesta lapsen korviin. Lapsilla tulee olla rajoja ja heitä pitää ohjata, mutta ohjausta voi tehdä myös positiivisen kautta. Tässä kuvataulussa (LIITE 12.) (Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Häpeä. Vaihtoehtoja ei-sanalle) on esimerkkejä, joiden avulla lasta ohjataan myönteisellä tavalla.

Tunteiden sanoittamisen kuvataululla (LIITE 13.) (Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Syyllisyys. Tunteiden sanoittaminen) halutaan muistuttaa tunteiden sanoittamisen tärkeydestä. Lapsilla ei vielä ole taitoja sanoittaa tunteitaan, sen vuoksi aikuisten tehtävänä on sanoittaa lapsille tunteita erilaisissa tilanteissa. Tämä kuvataulu voi olla esillä päiväkodin käytävällä niin varhaiskasvattajille kuin vanhemmillekin.

Tunteiden kerrokset – kuvatauluissa tuodaan ilmi erilaisia tekijöitä, jotka johtavat ilon, rakkauden, vihan ja pelon (LIITE 14.) tunteisiin. Kuvataulujen avulla voimme keskustella ja pohtia lasten kanssa minkälaisia ajatuksia meille syntyy, kun olemme vihaisia ja myös minkälaiset tilanteet aiheuttavat meille vihan tunteen. Pelko – kuvataulun avulla voidaan keskustella, minkälaiset tuntemukset voivat johtaa siihen, että alkaa

pelätä jotain. Rakkaus – kuvataulun avulla voidaan lasten kanssa keskustella siitä, miten itsensä voi tuntea rakastetuksi ja mitkä asiat vaikuttavat siihen, että joku rakastaa tai on rakastettu. Ilo – kuvataulun avulla voidaan lasten kanssa keskustella tekijöistä, joiden avulla mieleemme muuttuu iloiseksi.

Näiden kuvataulujen avulla sekä varhaiskasvattajat päiväkodilla, että vanhemmat kotona, voivat keskustella erilaisista taustoista, jotka synnyttävät eri tunteita. Nämä kuvataulut voivat olla esillä päiväkodin tiloissa niin vanhemmille kuin varhaiskasvattajillekin. (Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Riemu. Tunteiden kerrokset. Ilo; Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Luottamus. Tunteiden kerrokset. Rakkaus; Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Tunteiden kerrokset. Viha; Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Tunteiden kerrokset. Pelko.)

Raivo – ja häpeä – kuvatauluissa (LIITE 15.) tuodaan esille tarpeet raivon ja häpeän tunteiden takana, kuten: ”Kaipaani kipeästi hyväksyntää”, ”Kaipaani tukea ja apua”, ”Haluan osallistua ja vaikuttaa”, ”Olen nälkäinen ja väsynyt.” ja ”Minun täytyy kokea olevani tärkeä”. Kun näemme tarpeet tunteen takana, osaamme kohdentaa huomion lapsen tunteeseen oikein ja sanoittaa tunnetta myös lapselle. Nämä tarpeet on hyvä myös kasvattajana tai vanhempana muistaa ja havainnoida itsessään, jotta emme aikuisina toimi tunteen vallassa vaan järjen äänen ohjaamina. Kuvataulut voidaan sijoittaa päiväkodissa tilaan, jossa varhaiskasvattajat ja vanhemmat kulkevat, jotta ne muistuttaisivat aikuisia huomioimaan lapsen tarpeet tunteiden takana. (Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Tarpeet tunteiden takana. Raivo; Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Tarpeet tunteiden takana. Häpeä.)

Tunnemyrsky – leikki (LIITE 16.) pohjautuu lähteeseen: Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. (Haapasalo, Kirkkopelto & Repo 2016.)

Rentoutushetki oman pehmolelun kanssa: (LIITE 17.) kehitimme rentoutushetken yhdistellen eri hengitysharjoitusten ja rentoutusharjoitusten ohjeita. (Suomen Mielenterveysseura 2015b, 99; Aitlahti & Reinikainen 2018, 116.)

Pöytäteatterin (LIITE 18.) avulla lapsille voidaan näytellä tilanteita, jotka pohjautuvat oikeaan elämään. Pöytäteatteri perustuu forumteatterin työtapaan, jolloin näytelmällä on teema ja sitä käsitellään konfliktin kautta. Kohtaus keskeytetään ristiriidan ollessa kärjistyneimmillään ja lapset saavat päättää, miten kohtaus etenee ja minkälainen lopputulos näytelmässä syntyy. Kirja sisältää kattavasti ohjeet pöytäteatterinäytelmien valmisteluun ja esittämiseen sekä lasten kanssa keskusteluun. (Eläinlasten elämää. Mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin – vihko + pöytäteatterinuket.)

Tunnemittarit (LIITE 19.) ovat hyvänä apuna lasten kanssa keskusteltaessa ja opetellessa erilaisia tunteita. Mittarien avulla lapsi oppii määrittämään oman tunteensa voimakkuuden ja harjoitusten avulla hän huomaa, minkälaiset tekijät vaikuttavat tunteen tyyntymiseen. Näin lapsi oppii tunteidensa säätelyä.

Koska kaikkea materiaalia emme voineet sisällyttää Tunnelaatikkoon, halusimme kerätä kirja- ja tunnemateriaalilistan (LIITE 20.) hyväksi havaituista kirjoista ja nettisivuista, joista voi hakea lisää materiaalia tunnekasvatukseen. Mitä suurempi tietoisuus tunnetaidoista ja siihen hyödynnettävistä menetelmistä, sen laadukkaampaa tunneopetusta varhaiskasvattaja pystyy tarjoamaan.

7 TUNNELAATIKON TESTAUS JA PALAUTE

Lähetimme etukäteen Hiirenkorvan päiväkodin johtajalle Kirsi Suomiselle tietoa tulevan tuokiomme sisällöstä (LIITE 21.) sekä saatekirjeen vanhemmille (LIITE 22.), jossa kysyttiin lupaa lapsen osallistumiselle Tunnehetkeen. Pidimme Tunnehetken Hiirenkorvan päiväkodilla 26.9.2018 klo 9.00.

7.1 Tunnehetki päiväkotiki Hiirenkorvalla

Tunnetaito-toimintatuokioon osallistui kymmenen lapsen ryhmä ja lasten ikäjakauma oli 2 – 5-vuotiaat. Paikalla oli myös päiväkodinjohtaja Kirsi Suominen sekä ryhmän lastenhoitaja. Pidimme tunnetaitotoimintatuokion materiaaleilla, joita olimme keränneet Tunnelaatikkoon. Koska materiaalia on paljon, valitsimme Tunnelaatikosta neljä erilaista tunteiden käsittelemiseen liittyvää harjoitusta.

Ensimmäisenä kävimme läpi tekemiämme tunnekortteja ja niissä olevia tunteita lasten kanssa. Lapset saivat kertoa, mikä tunne heidän mielestään missäkin kortissa esiintyi. Vääriä vastauksia ei ollut vaan jokaisen kortin tunteesta keskusteltiin yhdessä. Tämän jälkeen tunnekortit levitettiin lattialle ja jokainen lapsi sai vuorollaan valita kortin, joka kuvaa parhaiten hänen kyseisen aamun mielialaa. Lapsen valittua sopiva tunnekortti hän sai halutessaan kertoa tunteestaan. Myös me ohjaajat valitsimme oman tunnekortin ja kerroimme niiden avulla omista sen hetkisistä tunteistamme.

Seuraavaksi luimme satukirjaa nimeltä *Inside Out – Mielen sopukoissa*, Kiukkupussi (2017). Luimme kirjaa vähitellen eteenpäin ja pysähdyimme välillä pohtimaan yhdessä kysymyksiä kirjassa esiintyvien hahmojen tunteisiin liittyen.

Sadun lukemisen jälkeen pidimme Tunnemyrsky-hetken. Tunnemyrskyssä ohjaajat näyttivät yksitellen tunnekortteja ja lapset saivat vapaasti esittää tunnekortissa olevaa tunnetta. Tarkoituksena oli, että lapset saavat käyttää myös ääntään sekä liikkua tilassa. Myös ohjaajat ja varhaiskasvattajat esittivät tunteita lasten mukana.

Tunnehetken viimeisenä harjoituksena oli rauhoittuminen. Lapset saivat ottaa oman patjan ja unilelunsa ja etsiä tilasta sopivan rauhoittumiskohdan. Valot sammutettiin ja laitettiin soimaan rauhallista musiikkia. Ohjaaja luki samalla rauhoittumistarinaa lapsille. Lapset olivat hienosti mukana koko tunnehetken ajan ja jaksoivat keskittyä harjoituksiin hyvin. Lapset osasivat jakaa omia tunteitaan sekä tunnistaa erilaisia tunteita.

7.2 Palaute tunnelaatikosta päiväkotikiireiden lapsilta

Tunnetaito-toimintatuokion loputtua kysyimme jokaiselta lapselta, mikä oli heidän mielestään tuokiossa mieluisinta ja mikä taas oli heille vähiten mieluista. Lapset saivat kertoa vapaasti ajatuksistaan. Kaikki lapset eivät osanneet vastata kysymyksiin. Vastaukset vaihtelivat paljon eikä palautteesta tullut ilmi ylivoimaisesti mieluisinta tai epämieluisinta harjoitusta. Vastauksina saatiin tunnetaito-toimintatuokion mukavimmista hetkistä: ”Tunteilla leikkiminen” (Tunnemyrsky), ”Sammakot lehdillä” (Lentäviä lehtiä-rentoutus), ”Kivaa, kaikki.”, ”Laittaa silmät kiinni.” (Lentäviä lehtiä-rentoutus), ”Lehti, punaista väriä.”, ”Sai nukkua.” (Lentäviä lehtiä-rentoutus). Tämän jälkeen kysyimme vielä, että mistä et tykännyt tässä tunnetaito-toimintatuokiossa ja vastauksina saimme: ”Kirja” (tunnesadun lukeminen ja siitä kysymysten esittäminen), ”Ei ollut

hauska laittaa silmiä kiinni.” (Lentäviä lehtiä-rentoutus), ”Ei ollu hauska olla silmät auki.” (Lentäviä lehtiä-rentoutus), ”Vihainen” (vihaista ei ollut kiva esittää Tunne-myrsky-tehtävässä).

7.3 Palaute tunnelaatikosta päiväkotia Hiirenkorvan varhaiskasvattajilta

Lähetimme jälkikäteen sähköpostitse palautekyselyn Tunnelaatikosta Hiirenkorvan päiväkodin johtajalle Kirsi Suomiselle. Kysyimme varhaiskasvattajien mielipidettä Tunnelaatikosta kokonaisuudessaan ja kokevatko he materiaalit hyödyllisinä. Työntekijöiden mielestä Tunnelaatikossa olevat materiaalit ovat erittäin hyviä ja ne on laadukkaasti tehty. Kysyimme, oliko Tunnelaatikossa heille jotakin uutta materiaalia ja uutta heille olivat tunnelorut, joita he eivät olleet aikaisemmin käyttäneet. Varhaiskasvattajat eivät kaivaneet Tunnelaatikkoon mitään enempää, sillä heillä on jo tunnetaitoihin liittyvää materiaalia ja he kokevat Tunnelaatikon olevan hyvä lisä. Tiedustelimme palautekyselyssä myös sitä, voivatko varhaiskasvattajat hyödyntää Tunnelaatikkaa tulevaisuudessa ja kokevatko he materiaalien olevan toimivia. Vastauksena oli, että he voivat ehdottomasti hyödyntää Tunnelaatikkaa opetellessaan lasten kanssa tunnetaitoja ja kokevat materiaalit erittäin toimiviksi. Kysyimme palautetta myös päiväkodilla pitämästämme tunnetuokiosta sekä annoimme mahdollisuuden antaa vielä vapaata palautetta. Varhaiskasvattajien mielestä tunnetuokio oli mielenkiintoinen ja mukava. He kokivat hyväksi sen, että lasten kanssa käytiin läpi erilaisia tunnetiloja ja lapset innostuivat niistä. Satuhetki oli heidän mielestään hieman liian pitkä lapsille ja olisi ollut helpompaa seurata satua, jos päähenkilöillä olisi ollut suomenkieliset nimet. Vapaassa palautteessa tuli ilmi heidän olevan kaiken kaikkiaan tyytyväisiä yhteistyöhön.

8 POHDINTA JA ARVIOINTI

Koemme opinnäytetyömme aihepiirin ajankohtaiseksi ja se kiinnostaa aidosti molempia, joten opinnäytetyön työstäminen ja kirjoittaminen olivat sen ansiosta mielekkäitä. Olemme jo alusta lähtien olleet samaa mieltä siitä, miten tärkeää on, että tunnetaitoja harjoitellaan aktiivisesti varhaiskasvatuksessa. Olemme huomanneet tunnekasvatukselle olevan tarvetta harjoittelu- sekä työpaikoissamme eri päiväkodeissa, joten aihe valikoitui sitä kautta luontevasti. Opinnäytetyön tavoitteenamme oli tunnetaitojen opettamisen lisääminen varhaiskasvatuksessa Tunnelaatikon avulla, joka sisältää materiaalia tunnekasvatukseen varhaiskasvattajien työn tueksi. Mielestämme onnistuimme tavoitteessamme ja olemme tyytyväisiä siihen, millainen Tunnelaatikosta syntyi. Oli tärkeää, että kävimme itse testaamassa Tunnelaatikon toimivuutta käytännössä, josta saimme omakohtaista kokemusta tunnetaitojen opettamisesta toimintatuokion muodossa. Tärkeää oli myös saada palautetta lapsilta ja ammattikasvattajilta.

Haastavana koimme sen, miten rajaamme teoriaa opinnäytetyöhömmme. Tunteista ja tunnetaidoista on saatavilla paljon hyvää lähdemateriaalia, joten teoriaa tuli helposti kirjoitettua liikaa ja välillä oli vaikeaa pysyä valitun aihealueen sisällä. Teoriaa tuli myös helposti kirjoitettua yleisellä tasolla, joten lopuksi rajasimme tekstiä, jotta se kohdistuu juuri varhaiskasvatusikäisiin lapsiin.

Opinnäytetyön tekeminen on auttanut meitä kasvamaan ammatillisesti. Kirjoittaessamme teoriaa olemme oppineet paljon uutta tietoa lapsen tunne-elämästä ja sen kehittymisestä. Kirjoittaminen on myös vahvistanut näkemystämme siitä, miten tärkeä rooli varhaiskasvattajilla on lasten tunnekasvatuksessa. Ammattikasvattajilla on ainutkertainen mahdollisuus päästä lapsen tunne-elämään sisälle ja olla lapsen tukena hänen opetellessaan erilaisia tunnetaitoja. Lapset tarvitsevat vierelleen luotettavia aikuisia, jotka auttavat heitä tunteiden käsittelyssä ja säätelyssä.

Oman pohdintamme mukaan Tunnelaatikkaa voisi jatkojalostaa jaottelemalla materiaalit valmiiksi esimerkiksi tunneteemaviikoiksi tai jaotella eri ikäryhmien soveltuvuuden mukaan. Näin Tunnelaatikon käyttö olisi mahdollisesti vieläkin helpompaa varhaiskasvattajien arjessa.

Hyödynsimme tunnetaitotoimintatuokiossa neljää erilaista tunteiden käsittelemiseen liittyvää harjoitusta, sillä kaikkia Tunnelaatikon sisältämiä materiaaleja olisi ollut mahdotonta ottaa käyttöön yhdessä toimintatuokiossa. Toimintatuokion mitoitusta on tärkeä osa tuokion mielekkyyttä, minkä vuoksi liian pitkä toiminta ei olisi ollut tarkoituksen mukainen. Olisimme voineet sopia käyntejä Hiirenkorvan päiväkodille useampia, jotta olisimme saaneet laajemmin testattua Tunnelaatikon materiaaleja. Toisaalta, halusimme myös ammattikasvattajan palautteen ja mielipiteen laatikon sisällöstä ja sen hyödyntämisen mahdollisuuksista.

Tunnetaito-toimintatuokiossa tuli esille muutama asia, joita voisi parantaa. Tunne-myrskyssä olisi ollut hyvä, että taustalla olisi ollut menevää musiikkia, sillä se olisi voinut rohkaista lapsia esittämään tunteita paremmin. Rauhoittumisessa olisi ollut parempi, jos taustalla olisi ollut vain musiikki tai ohjaajan lukeminen, sillä molemmat olivat hieman liikaa. Rauhoittumisessa myös lapsien omat pehmolelut häiritsivät osalla heidän keskittymistään rentoutushetkeen. Toisaalta, tämä oli ensimmäinen kerta, kun lapset osallistuivat tällä tavoin rentoutushetkeen ja myös me ohjaajat olimme lapsille vieraita. Pidemmän harjoittelun myötä lapset mahdollisesti rauhoittuivat rentoutushetkeen paremmin. Tunnetaitotoimintatuokio antoi meille hyvän kokemuksen siitä, miten materiaalia voi hyödyntää lasten kanssa ja minkälaisia asioita tulee vielä ottaa huomioon, kun tunnehetkiä järjestää päiväkodilla.

Hiirenkorvan päiväkodilta saamamme palautteen perusteella Tunnelaatikkoon ei tarvinnut lisätä mitään, eikä poistaa mitään. Opinnäytetyön käsikirjoituksen seminaarissa kuitenkin vertaisopiskelija kysyi, oimmeko testanneet Tunteiden tuulimyllyä (LIITE 23.) käytännössä varhaiskasvatusikäisillä lapsilla. Vertaisopiskelija oli sitä mieltä, että Tunteiden tuulimylly on liian haasteellinen materiaaliksi jopa kouluikäiselle. Jäimme yhdessä pohtimaan, sisällyttäisimmekö kyseisen materiaalin kuitenkin Tunnelaatikkoomme. Toisaalta koimme, että materiaalia pystyy hyödyntämään myös luovasti, keksimällä käyttötarkoituksia kohdentaen ikäryhmään sopivaksi. Keskustelun ja pohdinnan jälkeen päätimme yhdessä, että poistamme Tunteiden tuulimyllyn Tunnelaatikosta, sillä koimme ikäryhmään kohdennettua materiaalia olevan laatikossa jo tarpeeksi.

LÄHTEET

- Aitlahti, K. & Reinikainen, S. (2018). *Polkuja rauhoittumiseen: Läsnaolotaitoja lapsille ja nuorille*. Helsinki: Lasten Keskus.
- Cacciatore, R. & Hurme, V. (toim.) (2008). *Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja – vauvasta kouluikään*. Väestöliitto. Helsinki: VL-Markkinointi Oy
- Haapasalo, T; Kirkkopelto, K. & Repo L. (2016). *Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä*. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- HE 341/2014. Hallituksen esitys eduskunnalle laeiksi lasten päivähoidosta annetun lain muuttamisesta ja eräiksi siihen liittyviksi laeiksi. Saatavilla <http://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2014/20140341?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=varhaiskasvatus#idp450996832>
- Helsingin kaupungin sosiaalivirasto (2008). Havainnointi ja pedagoginen tuki 3-5 – vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. Saatavilla http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf
- Higginson, S. & Rapelo, J. (2017). *Kiukkupussit*. Helsinki: Sanoma.
- Juusola, M. (2017). *Vahvaksi rakastetut lapset*. Otava. Helsinki.
- Jääskinen, A. & Pelliccioni, S. (2017). *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2017. *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY.
- Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Häpeä. Vaihtoehtoja ei-sanalle. Saatavilla 18.10.2018 <http://kiintymysvanhemmuus.fi/wp-content/uploads/2018/05/vaihtoehtoja-ei-sanalle.pdf>
- Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Luottamus. Tunteiden kerrokset. Rakkaus. Saatavilla 18.10.2018 http://kiintymysvanhemmuus.fi/wp-content/uploads/2018/05/Tunteiden-kerrokset_rakkaus.pdf

- Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Riemu. Tunnetaidot. Saatavilla 18.10.2018 <http://kiintymysvanhemmuus.fi/wp-content/uploads/2018/05/Tunnetaidot.pdf>
- Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Riemu. Tunteiden kerrokset. Ilo. Saatavilla 18.10.2018 <http://kiintymysvanhemmuus.fi/wp-content/uploads/2018/05/Tunteiden-kerrokset-ILO.pdf>
- Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Syyllisyys. Tunteiden sanoittaminen. Saatavilla 18.10.2018 <http://kiintymysvanhemmuus.fi/wp-content/uploads/2018/05/Tunteiden-sanoittaminen.pdf>
- Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Tarpeet tunteiden takana. Häpeä. Saatavilla 18.10.2018 <http://kiintymysvanhemmuus.fi/wp-content/uploads/2018/05/Tarpeet-tunteiden-takana-h%C3%A4pe%C3%A4.pdf>
- Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Tarpeet tunteiden takana. Raivo. Saatavilla 18.10.2018 <http://kiintymysvanhemmuus.fi/wp-content/uploads/2018/05/Tarpeet-tunteiden-takana-raivo.pdf>
- Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Tunteiden kerrokset. Viha. Saatavilla 18.10.2018 [http://kiintymysvanhemmuus.fi/wp-content/uploads/2018/05/Tunteiden-kerrokset -viha.pdf](http://kiintymysvanhemmuus.fi/wp-content/uploads/2018/05/Tunteiden-kerrokset-viha.pdf)
- Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Tunteiden kerrokset. Pelko. Saatavilla 18.10.2018 [http://kiintymysvanhemmuus.fi/wp-content/uploads/2018/05/Tunteiden-kerrokset -pelko.pdf](http://kiintymysvanhemmuus.fi/wp-content/uploads/2018/05/Tunteiden-kerrokset-pelko.pdf)
- Kiintymysvanhemmuusperheet Ry. Lempeän kasvatuksen viikko. Turhautuminen. Älä itke. Saatavilla 18.10.2018 <http://kiintymysvanhemmuus.fi/wp-content/uploads/2018/05/%C3%84%C3%A4-itke-kuvataulu.pdf>
- Kokkonen, M. (2017). Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. (3. uud. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, P. (toim.). (2013). *Lapsen ja nuoren viha*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus. (2016). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17*. Saatavilla https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- Papunet. Materiaalia. Kuvapankki. Saatavilla 17.10.2018 <http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>

- Suomen Mielenterveysseura (2015a). Lapsen mieli. *Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan*. (2. painos). Helsinki: Raha-automaattiyhdistys.
- Suomen Mielenterveysseura (2015b). *Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan*. (3. painos). Helsinki: Raha-automaattiyhdistys.
- Suomen mielenterveysseura. (2014). Eläinlasten elämää. *Mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin*. Helsinki: Raha-automaattiyhdistys.
- Suomen mielenterveysseura. Julisteet ja kortit. Temperamenttirobotti. Saatavilla 17.10.2018 https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/temperamenttirobotti_ja_taista.pdf
- Suomen mielenterveysseura. Julisteet ja kortit. Tunnekortit varhaiskasvatukseen. Saatavilla 17.10.2018 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen>
- Suomen mielenterveysseura. Julisteet ja kortit. Tunnekorttien ideapankki. Saatavilla 17.10.2018 https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/tunnekorttien_ideapankki.pdf
- Suomen mielenterveysseura. Julisteet ja kortit. Tunteiden maailmanpyörä. Saatavilla 17.10.2018 https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/tunteiden_maailmanpyora_tyovaline.pdf
- Suomen mielenterveysseura. Julisteet ja kortit. Yhdessäoloa. Saatavilla 17.10.2018 https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/yhdessaoloa_tyovaline.pdf
- Suomen mielenterveysseura. Pelit ja tehtävät. Tunnepilvet sanoilla ja kuvilla. Saatavilla 17.10.2018 https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/tunnepilvet_2018.pdf
- Varhaiskasvatuksen tietopalvelu. Facebook, vinkkiminuutti. Saatavilla 30.9.2018 <https://www.facebook.com/varhaiskasvatuksentietopalvelu/photos/a.348228261988600/1281263015351782/?type=3&theater>
- Värssyjä. Loruja aihealueittain. Tunteet. Saatavilla 17.10.2018 <https://varsyja.wordpress.com/loruja-aihealueittain/tunteet/>

LIITE 1. TUNNELAATIKKO



LIITE 2. TUNNELAATIKON ESITTELY, KÄYTTÖOHJEET JA SISÄLTÖ

TUNNELAATIKKO

Pidät kädessäsi opinnäytetyönämme valmistunutta Tunnelaatikkoa, johon olemme keränneet varhaiskasvattajille materiaalia tunnetaitojen harjoittelua varten 2-5 – vuotioiden lasten kanssa. Tunnelaatikon tavoitteena on, että varhaiskasvattajilla olisi matala kynnys opettaa lapsille tunnetaitoja. Tarkoituksena on, että materiaalit ovat helposti saatavilla yhdessä paikassa, ”Tunnelaatikossa”. Varhaiskasvattajat voivat myös jatkossa kasvattaa laatikon sisältöä aina kun löytävät lisää hyvää materiaalia tunnekasvatukseen liittyen. Tunnelaatikosta he voivat valita harjoituksia aina keskeisenä kokemaansa aiheeseen liittyen.

Tunnelaatikon materiaaleista voi rakentaa esimerkiksi teeman mukaisia tuokioita, kuten ilo, suru, viha ja jännitys. Materiaaleista voi myös rakentaa ohjelmaa kokonaiselle teemaviikolle, johon vanhemmat voidaan osallistaa mukaan, pyytämällä esimerkiksi vanhempia jatkamaan tunteista keskustelua lapsen kanssa kotona. Materiaalia on helppo soveltaa monenlaisiin tarkoituksiin niin, että vain luovuus on rajana.

Sisältö:

- Tunnekortit (laminoitu A6) 20 kpl ja Tunnekorttien ideapankki (laminoitu A4)
- Tunnelorukortit 16 kpl (laminoitu A6 ja n.A5 kokoisia)
- Tunnepilvet sanoilla ja kuvilla ja ohje (3 x A4 laminoitu)
- Temperamenttirobotti ja ohje (laminoitu 2 x A4)
- Yhdessäoloa – juliste ja ohje (laminoitu 2 x A4)
- Tunteiden maailmanpyörä – juliste ja ohje (laminoitu 2 x A4)
- Vinkkiminuutti – kuvataulu (laminoitu A4)
- Tunnetaidot – kuvataulu (laminoitu A4)
- Älä itke – kuvataulu (laminoitu A4)
- Vaihtoehtoja ei-sanalle – kuvataulu (laminoitu A4)
- Tunteiden sanoittaminen – kuvataulu (laminoitu A4)
- Tunteiden kerrokset: Ilo – kuvataulu (laminoitu A4)
- Tunteiden kerrokset: Rakkaus – kuvataulu (laminoitu A4)
- Tunteiden kerrokset: Viha – kuvataulu (laminoitu A4)
- Tunteiden kerrokset: Pelko – kuvataulu (laminoitu A4)
- Tarpeet tunteiden takana: Raivo – kuvataulu (laminoitu A4)
- Tarpeet tunteiden takana: Häpeä – kuvataulu (laminoitu A4)
- Tunnemyrsky – ohje (laminoitu A4)
- Rentoutushetki oman pehmolelun kanssa – ohje (laminoitu A4)
- Tunteiden tuulimylly – juliste (laminoitu A4)
- Eläinlasten elämää. Mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin – vihko + pöytäteatterinuket
- Tunnemittarit: kiukkumittari, viireysmittari ja pelkomittari (laminoitu x 3) + käyttöohje (laminoitu A4)
- Kirja- ja tunnemateriaalilista (8 x A4, stiftattu)

TUNTEIKKAITA HETKIÄ TUNNELAATIKON PARISSA,

TOIVOVAT LIINA & JATTA!

LIITE 3. TUNNEKORTIT JA TUNNEKORTTIEN IDEAPANKKI



mieli

Tunnekorttien ideapankki

- Aikuinen valitsee muutaman tunnekortin, jotka hän esittelee ensin lapsille ja levittää ne sitten lattialle. Aikuinen pyytää lapsia asettamaan varpaansa tunteelle, jota tuntee juuri nyt tai esimerkiksi seuraavissa tilanteissa:
Miltä sinusta tuntuu,
 - kun lempilelusi on kateissa?
 - kun kavero pyytää leikkiin mukaan?
 - jos et pääse leikkiin mukaan?
 - jos eksyt äidistä kaupungilla tai isossa kaupassa?
 Samaan kysymykseen voi olla monta erilaista vastausta!
- Kaksi lasta nostaa pinosta tunnekortin näyttämättä sitä muille ja näyttelevät sen kuvaamaa tunnetta toisille. Toiset lapset arvaavat, mikä tunne voisi olla ja millaisessa tilanteessa kyseinen tunne viriää.
- Tunnehippa: valitaan tunnekorttien joukosta kaksi erilaista tunnetta, esimerkiksi ilo ja suru, ja mietitään, milloin kyseistä tunnetta voi tuntea ja miten sen vallassa liikutaan. Valitaan kummallekin tunteelle oma erilainen huivinsa, esimerkiksi ilon tunteelle keltainen huivi ja surun tunteelle musta. Yksi lapsista on ensin ilon hippi, joka ottaa leikkijoita kiinni ja tartuttaa heihin keltaisella huivilla ilon tunteen ja vastaavasti toinen lapsi tartuttaa mustalla huivilla surun tunnetta.
- Tunnistetaan ja nimetään sadun, tarinan tai lastenrunon henkilöiden tunteita korttien avulla.
- Luetaan jotakin tarinaa käännekohtaan asti. Pyydetään lapsia tunnistamaan korttien avulla päähenkilön tunne tilanteessa. Leikitään tai kerrotaan tarinalle loppuratkaisu.
- Sadutetaan lasta niin, että hän voi valita korteista tunteen tai useampia tunteita omaan tarinaansa.
- Käytetään tunnekortteja ristiriitatilanteissa niin, että lapsi valitsee tunteen, jota itse kokee ja tunteen, jota toinen tilanteessa koki. Pikkuhijaa lasta voi opettaa tiedostamaan, mitä tunteita oma toiminta toisessa osapuolella herättää.

LIITE 5. TUNNEPILVET SANOILLA JA KUVILLA

 <p>RAKKAUS</p>	<p>Tykkään...</p>	
 <p>MIELIHYVÄ</p>	<p>Minusta on ihanaa...</p>	
 <p>ILO</p>	<p>Olen iloinen siitä, että...</p>	
 <p>YLLÄTYS</p>	<p>Minua yllättää se, että...</p>	
 <p>PELKO</p>	<p>Pelkään...</p>	

Tunnepilvet

SURU

Olen surullinen,
koska...



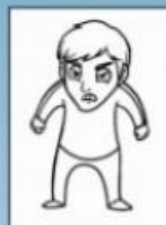
NOLOUS

Minua nolottaa...



VIHA

Olen vihainen,
koska...



INHO

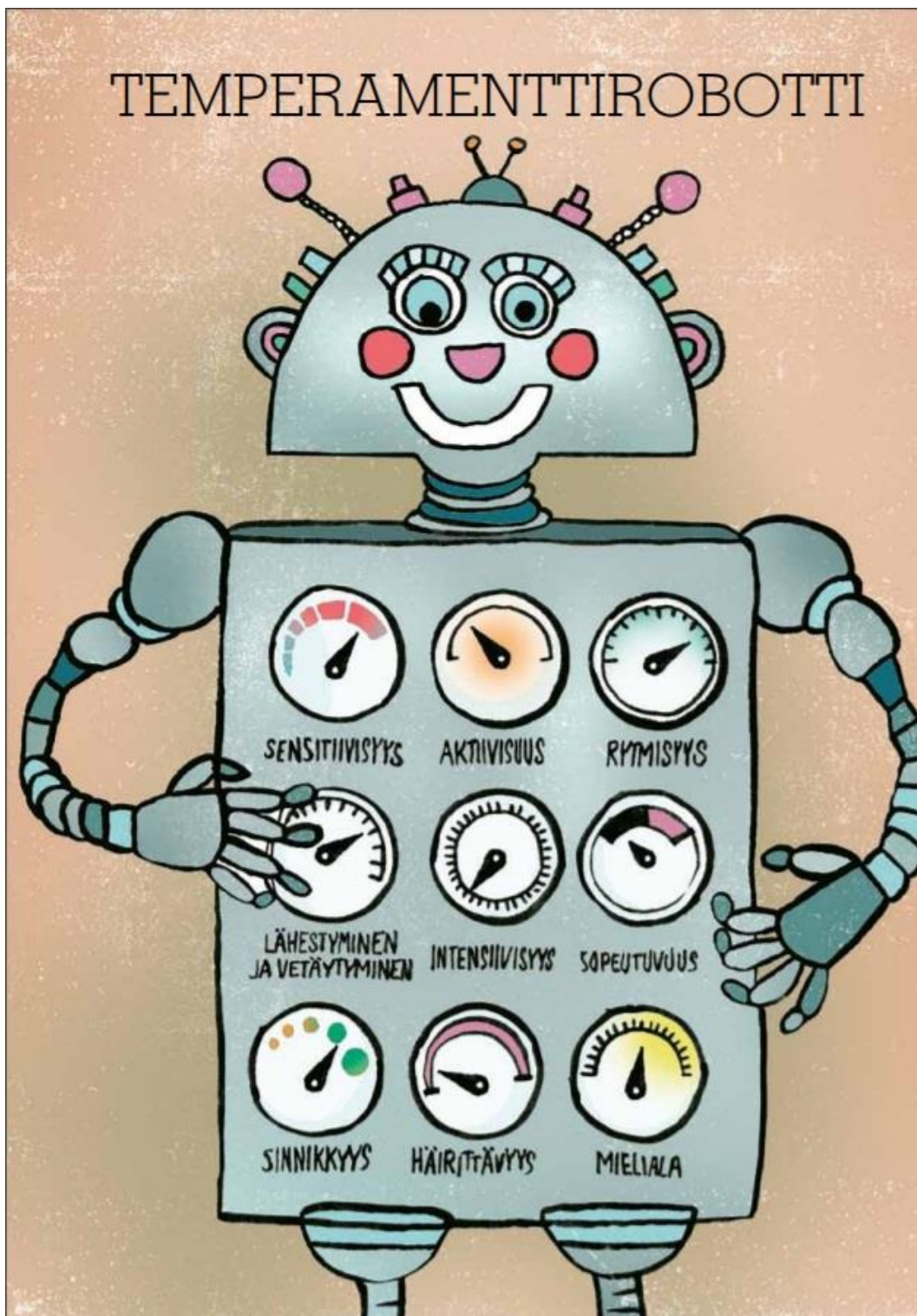
Inhoan...



**Kaikki tunteet
ovat sallittuja!**

mieli
keskus - tutkimus - oppiminen

LIITE 6. TEMPERAMENTTIROBOTTI JA OHJE



TEMPERAMENTTIROBOTTI

Temperamenttirobotti kuvaa erilaisia temperamentti-omaisuuksia. Jokainen meistä on erilainen ja temperamenttiltaan yksilöllinen. Jokaisen lapsen tulee saada tuntea olevansa hyväksytty juuri sellaisena kuin hän on.

Aikuisten tehtävänä on tukea lapsen myönteistä käsitystä itsestään sekä lapsen itsetunnon kehittymistä. Miten osoitat lapsille arvostusta ja miten huomioit ja arvostat lasten erilaisia temperamentti-omaisuuksia?

Lasten kanssa pohdittavaksi:

- Mikä kuvassa on?
- Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?
- Leikitkö mieluummin yksin vai muiden kanssa?
- Millaisissa tilanteissa ujosuttuu?
- Mikä saa sinut iloiseksi?
- Hermostutko helposti?
- Jaksatko keskittyä yhteen leikkiin kerrallaan?
- Mitä tarkoittaa sinnikäs?
- Miten voi kannustaa ja kehua muita?
- Miten voi lohduttaa muita?
- Missä asioissa sinä olet taitava?

Vanhempien kanssa:

- Millaisia temperamentti-omaisuuksia on olemassa?
- Miten annat lapselle vahvistuksen siitä, että hän saa olla oma itsensä?
- Miten voit vahvistaa lapsen minäkuvaa ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta?
- Millainen lapsi on temperamentti-omaisuuksiltaan sinulle haastava?
- Milloin rohkaiseminen voi olla vaikeaa?
- Miten vahvistat jokaisen lapsen yksilöllisiä temperamentti-omaisuuksia?

Ammattilaisena:

- Miten työympäristössäsi huomioidaan lasten yksilölliset temperamentti-omaisuuksit?
- Muistatko kehua ja kannustaa lapsia riittävästi?
- Miten vahvistat lapsen itsetuntoa arjessa?
- Miten luot hyväksyvän ja turvallisen ilmapiirin työympäristössäsi?
- Miten tuet lapsen aktiivisuutta?

HARJOITUKSIA

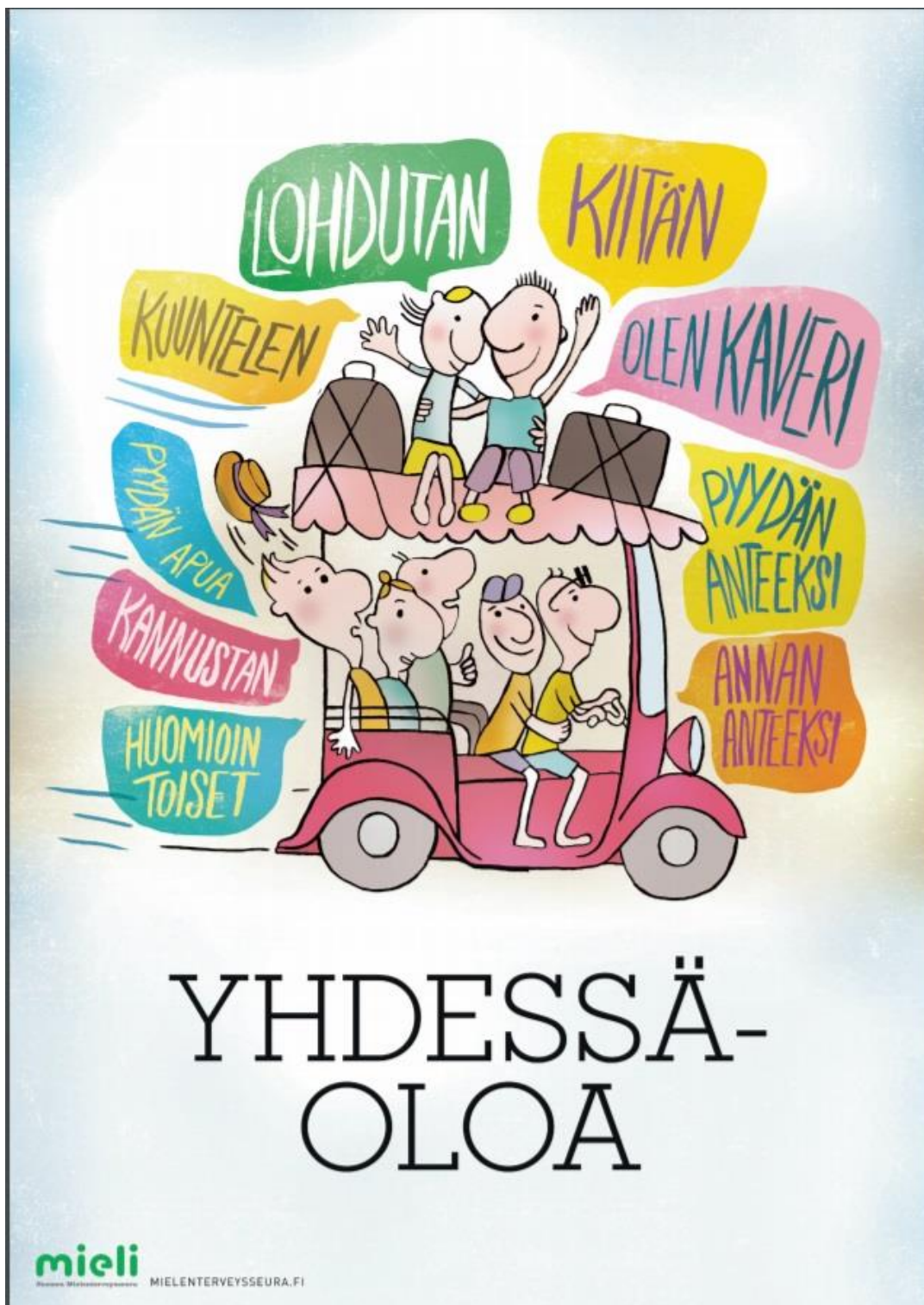
Minä olen hyvä juuri sellaisena kuin olen –leikki

Nalle piirissä: otetaan nalle mukaan piirittilanteeseen ja jokainen lapsi saa nallen vuorollaan itselleen. Lapsi saa kertoa ryhmässä muille itsestään nallen sanoin. (Mitä nalle kertoo kustakin lapsesta.)

Oman temperamenttirobotin askartelu

Temperamenttirobotin askarteleminen yhdessä vanhempien kanssa: Tehdään esimerkiksi päiväkodissa valmiiksi robottipohja. (Robotti voidaan koota erilaisista kartonginpaloista yhteen ja piirtää robotille suu ja silmät. Robotissa voi olla esimerkiksi kolme tai neljä mittaria, jotka ovat nimetty seuraavanlaisesti: aktiivisuus, sopeutuvuus, sinnikkyys ja sensitiivisyys. Aikuinen merkitsee kotona yhdessä lapsen kanssa mittareihin nuolet kuvaamaan lapsen yksilöllisiä temperamentti-omaisuuksia.)

LIITE 7. YHDESSÄOLOA-JULISTE JA OHJE



YHDESSÄOLOA

Yhdessäoloa -työväline viestii erilaisten ihmissuhteiden olemassaolon tärkeydestä ja muistuttaa sosiaalisten taitojen merkityksestä. Yhdessäoloa -työvälineeseen on koottu taitoja, joita tarvitaan kaverisuhteissa ja taitoja, jotka vahvistavat mielenterveyttä. Yhdessäolon taitoja voidaan opettaa jo pienille lapsille. Millaista yhdessäolon mallia näytätte itse lapsille?

Lasten kanssa pohdittavaksi:

- Mitä kuvassa tapahtuu? Keitä kuvassa on?
- Millainen tunnelma kuvassa on?
- Millainen on hyvä ystävä?
- Millainen ystävä sinä olet?
- Millainen ryhmä on kiva?
- Miten selvitätte riitoja?
- Onko toisen kuunteleminen helppoa?
- Mitä kiusaaminen tarkoittaa?
- Mitä anteeksi pyytäminen tarkoittaa?
- Mitä voit tehdä jos huomaat, että jotakuta kiusataan?
- Milloin pittää pyytää anteeksi?
- Oletko pyytänyt joskus kaverilta apua?
- Miten pyydät ystävää leikkimään kanssasi?

Vanhempien kanssa:

- Mistä yhteisestä tekemisestä nautitte?
- Millaisia yhdessäolon tapoja teillä on?
- Mistä asioista saatte energiaa ja iloa?
- Millä lailla pidätte hauskaa?
- Mitä sosiaalisia taitoja pidätte tärkeinä?
- Millaisia kaveritaitoja lapsella jo on?

Ammattilaisena:

- Millaisissa tilanteissa sosiaaliset taidot tulevat esiin työssäsi päivän aikana?
- Mitkä sosiaaliset taidot ovat sinun vahvuksiäsi?
- Millaisia sosiaalisia taitoja lapsiryhmässäsi on tarpeen vahvistaa?

HARJOITUKSIA

Yhteinen seitti

Lapset istuvat piirissä ja lankakerää kieritetään piirissä lattialla lapselta toiselle. Lankakerä muodostaa lasten välille hämähäkin seitin, jota lapset pitävät koossa. Seitin tekemisen jälkeen seittiä aletaan purkaa siltä suunnasta, mihin se loppui ja päädytään näin takaisin siihen, mistä se alkoi.

Tarkoitus: Kehittää ja lisätä lasten ryhmähenkeä ja yhteisiä ongelmanratkaisutaitoja ryhmässä.

Hurraten ja kannustaan

Kannustuspiiri. Lapset istuvat ringissä ja jokainen juoksee vuorollaan piirin ulkopuolelta piirin ympäri muiden hurratessa juoksijan nimeä ja taputtaessa hänelle.

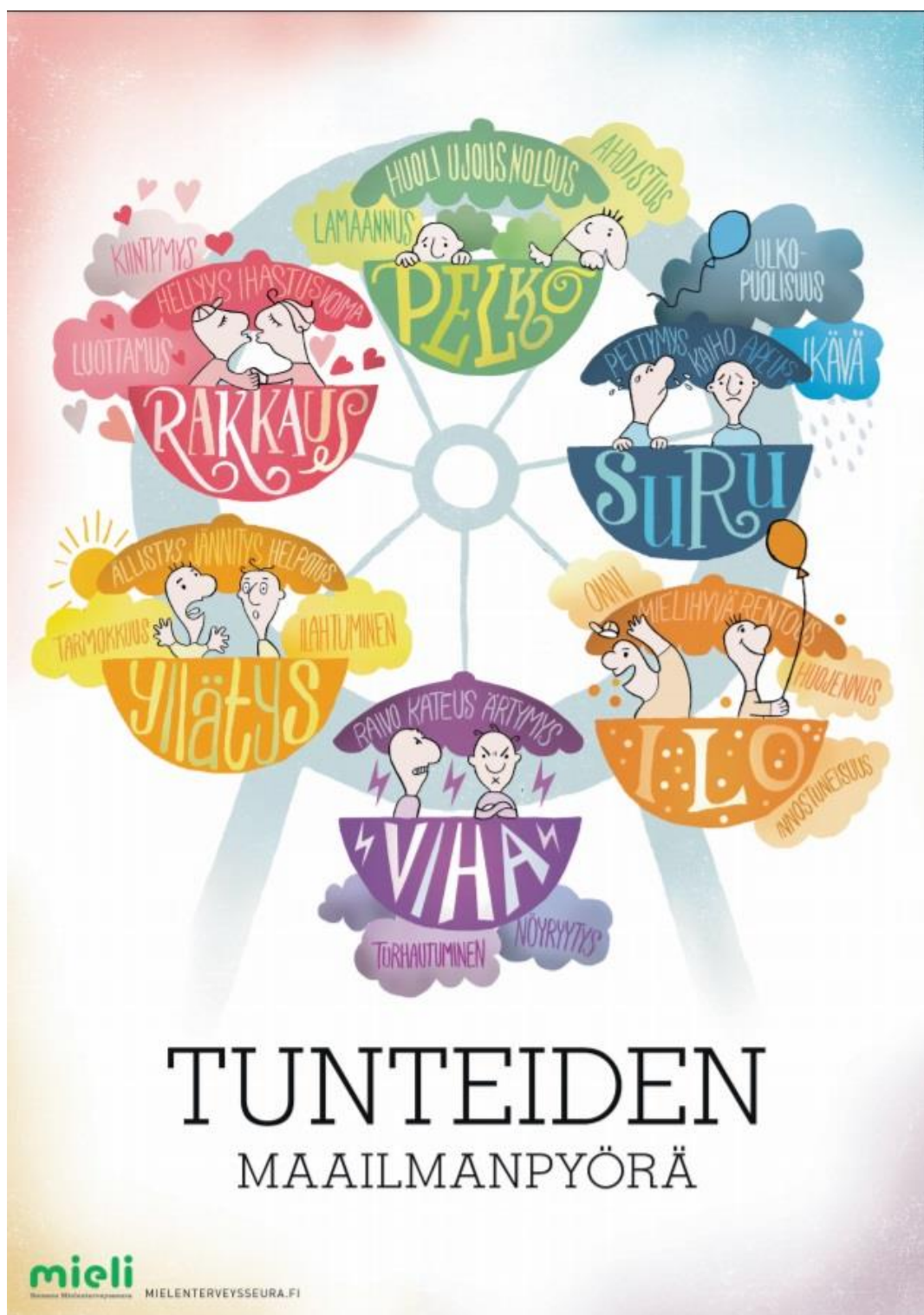
Tarkoitus: Lisätä ryhmän yhteishenkeä, opettaa lapsia kannustamaan toinen toisiaan ja vahvistaa lasten itsetuntoa.

Olemme taitavia

Ollaan piirissä lasten kanssa. Piirileikissä on mukana pikkuinen leikkiauto. Aikuinen antaa auton yhdelle lapselle ja ohjeistaa lasta työntämään auton sellaista lasta kohti, joka on esimerkiksi hyvä värittämään. Taitava värittäjä saa puolestaan antaa auton sellaiselle, joka on taitava pelaamaan jalkapalloa. Aikuinen voi keksiä taitoja tai lapset voivat itse ehdottaa eri taitolajeja. Aikuisen on tärkeää varmistaa, että auto kulkee jokaisen lapsen kautta piirissä.

Tarkoitus: Tukea jokaisen lapsen myönteistä käsitystä itsestään ja osoittaa, että jokaisella meistä on erilaisia taitoja.

LIITE 8. TUNTEIDEN MAAILMANPYÖRÄ-JULISTE JA OHJE



TUNTEIDEN MAAILMANPYÖRÄ

Tunteiden maailmanpyörän vaunut kuvaavat erilaisia elämään kuuluvia tunteita. Erilaiset tunteet rikastuttavat elämäämme ja antavat elämälle merkityksellisyyttä. Tunteiden vaunuista voi löytää hyvinkin monia erilaisia tunteita. Lapsen arjessa erilaiset tilanteet herättävät monia erilaisia tunteita. Lapsen toimintaympäristön tulisi olla avoin ja kaikki tunteet salliva. Lapsille on hyvä osoittaa, ettei ole olemassa oikeita tai vääriä tunteita vaan kaikki tunteet ovat sallittuja mutta teot eivät. Miten autat lapsia sanoittamaan tunteita?

Lasten kanssa pohdittavaksi:

- Millaisia tunteita kuvasta löytyy?
- Minkälainen tunne vihreässä vaunussa olevilla on?
Entä minkälainen tunne oranssissa vaunussa olevilla on?
- Miksi sinisessä vaunussa olevilla on surullinen tunne?
Millaisia tunteita sinulla voisi olla maailmanpyörässä?
- Milloin sinä olet iloinen?
- Milloin olet vihainen?
- Mitä teet kun sinua suututtaa?
- Mikä pelottaa?
- Mikä saa sinut surulliseksi?
- Mitä tarkoittaa yllättänyt?
- Mitä tarkoittaa ihastunut?
- Onko jokin asia saanut sinut yllättymään?
- Mikä saa sinut suuttumaan?
- Mikä saa sinut nauramaan?

Vanhempien kanssa:

- Millaisia tunteita teillä on tänään koettu?
- Millaisia tunteita lapsi jo osaa?
- Miten sanoitat tunteita lapselle?
- Millä lailla kestät lapsen ilmaiseman pettymyksen ja kiukun?
- Millaiset tunteet koet vaikeiksi lapsen kanssa?

Ammattilaisena:

- Miten työyhteisössänne ilmaistaan tunteita?
- Millaiset tunteet ovat sallittuja?
- Miten käsittelette vaikeita tunteita?
- Mitä teet, jos omat tunteesi kuohahtavat?
- Miten tunteesi vaikuttavat ryhmäsi lapsiin?

HARJOITUKSIA

Tunteiden leikkivarjo

Lapset asettuvat leikkivarjon ympärille ja pitävät kiinni varjosta. Leikkivarjon värit nimetään tunteiden mukaan ja lapset vaihtavat paikkaa aikuisen ohjeistuksesta. Tämän jälkeen lapset voivat tehdä varjolla erilaisia tunneheilutuksia. Varjo liikkuu tyyneästi, on rauhallinen. Varjo liikkuu myrskyssä ja on vihainen...

Tarkoitus: Harjoitella leikin kautta erilaisten tunteiden sanoittamista ja tulkintaa.

Tunnepantomiiimi

Lapset esittävät vuorollaan sanattomasti jotakin tunnetilaa ja muut lapset yrittävät arvata, mistä tunnetilasta on kysymys. Arvuutettava tunne voidaan esittää pantomiimin esittäjälle myös kuvakorteista, jos sellaiset ovat käytössä.

Tarkoitus: Harjoitella leikin kautta erilaisten tunteiden sanoittamista ja tulkintaa.

Tunnehippa

Lapset leikkivät hippaa ja yksi lapsista valitaan kiinniottajaksi. Kiinniottajan saadessa kiinni jonkun, hän sanoo kiinniotetulle jonkin tunteen, jota kiinniotetun pitää ilmentää.

Kiinniotettu jää paikalleen annetun tunteen kanssa (esimerkiksi vihainen ilme kasvoillaan) ja hänet voidaan pelastaa niin, että kaveri matkii samaa ilmettä ja koskettaa pelastettavaa lasta olkapäästä. Hippaa vaihdetaan lasten toiveiden ja aikuisen päätöksen mukaan.

Tarkoitus: Harjoitella leikin kautta erilaisten tunteiden sanoittamista ja tulkintaa.

LIITE 9. VINKKIMINUUTTI-KUVATAULU

VINKKIMINUUTTI: RAUHOITTUMISPAIKKA

Rauhoittumispaikka sijaitsee päiväkodin tiloissa. Sen tarkoituksena on olla paikka, joka auttaa lapsia tuntemaan olonsa turvalliseksi ja hoivatuksi. Parhaassa tapauksessa paikka on luotu yhteistyössä lapsien kanssa. Paikassa voi olla esimerkiksi kosketeltavia esineitä, väritystarvikkeita tai rauhoittavaa musiikkia. Tila voidaan sisustaa tyynyin, kankain tai luonnonmateriaalein.

Lapset voivat mennä rauhoittumispaikkaan oma-aloitteisesti. Kyseessä ei ole paikka, jonne lapsi laitetaan; he voivat mennä sinne aina tuntiesaan olonsa levottomaksi ja tulla takaisin ollessaan taas valmiita.

Ote Keskittymiskykyä luokkaan, PS-kustannus, 2017

LIITE 10. TUNNETAIDOT-KUVATAULU

TUNNETAIDOT

- 1) tunteen **tunnistaminen** ja sen nimeäminen
- 2) tunteen hyväksymisen myötä sen **kannattelu** ja tarkastelu
- 3) voimakkuuden **säätely**, jota tukevat esim. hengitys ja kosketus
- 4) **ilmaiseminen** joko sanoin, luovuudella, kehollisesti tai liikkeellä
- 5) tarvittaessa **käsittely** eli tunteen purkaminen ulos kehosta ja mielestä
- 6) tavoitteena **voimaantuminen**, eli taito toimia tunteidensa kanssa

Tunnetaidot ovat tärkeitä itsetunnon kehittämisessä, ihmissuhteissa ja oman elämän hallinnassa. Tue lastasi tunnetaidoissa.

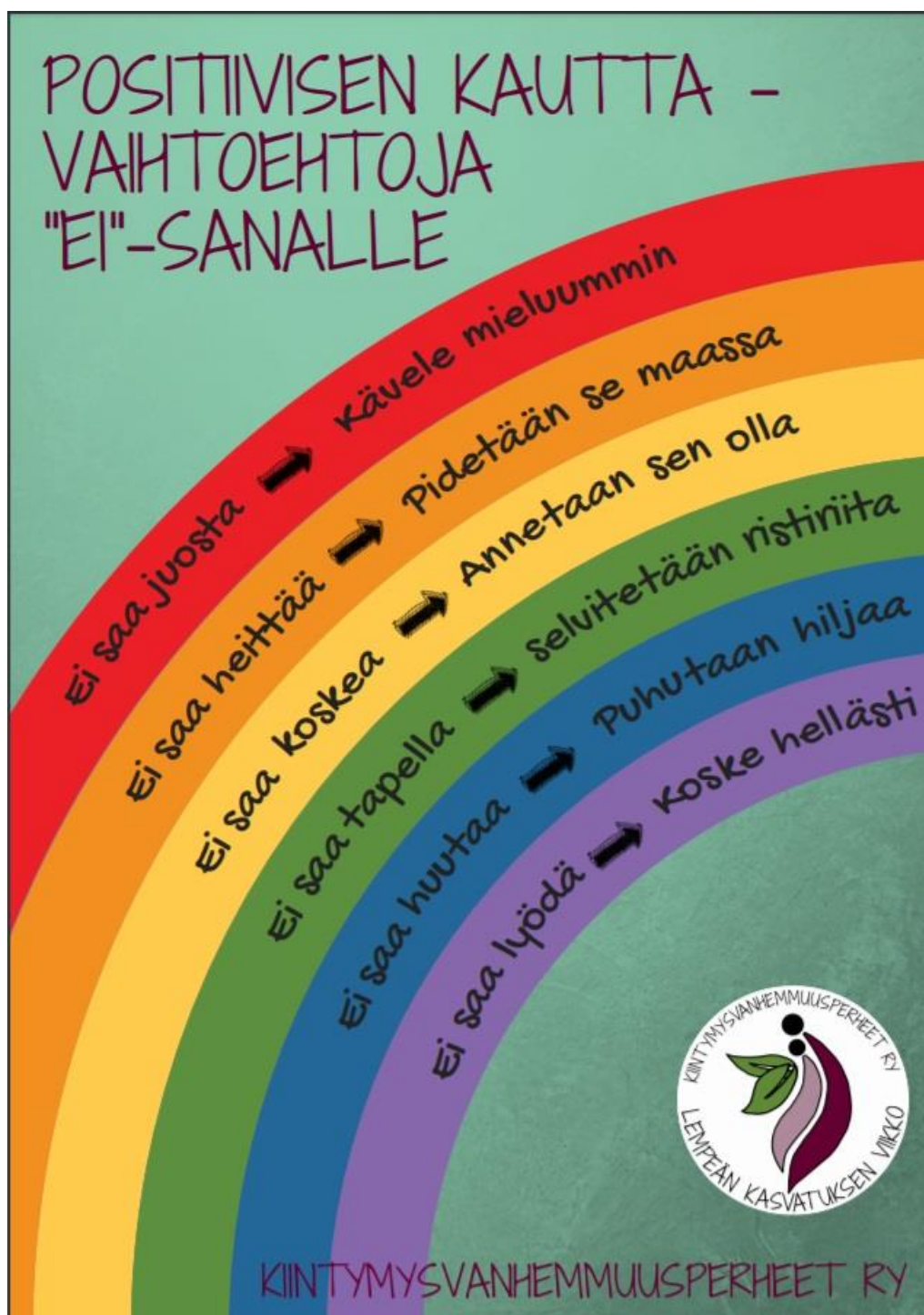


Lähde: Anne-Mari Jääskinen, Sanna Pelliccioni: Mitä sä rageet?
Lasten ja nuorten tunnetaitojen tukeminen

LIITE 11. ÄLÄ ITKE-KUVATAULU



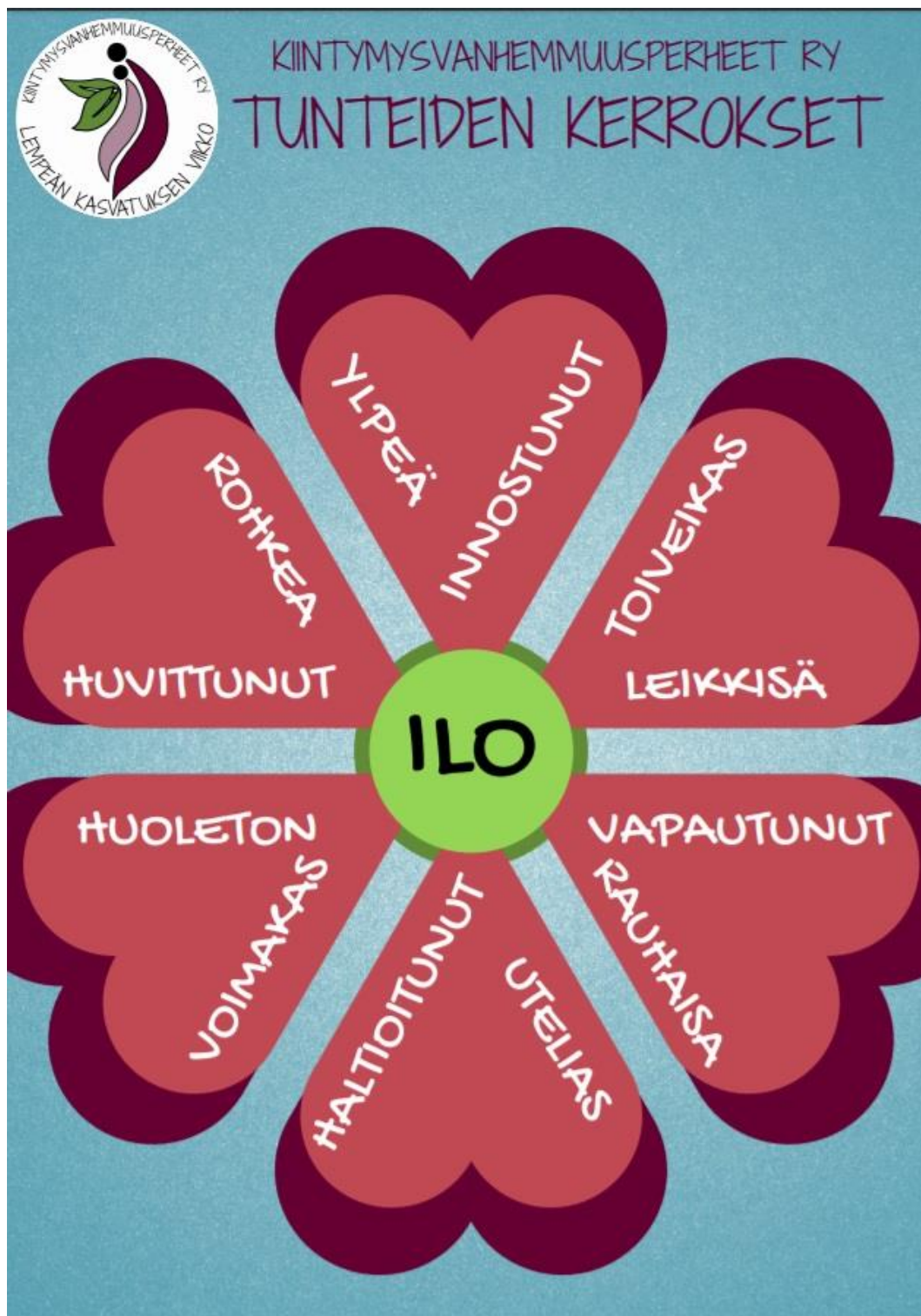
LIITE 12. VAIHTOEHTOJA EI-SANALLE-KUVATAULU



LIITE 13. TUNTEIDEN SANOITTAMINEN-KUVATAULU



LIITE 14. TUNTEIDEN KERROKSET: ILO, RAKKAUS, VIHA, PELKO





KIINTYMYSVANHEMMUUSPERHEET RY TUNTEIDEN KERROKSET

RAKKAUS

HELLÄ

LEMPPEÄ

TYTYVÄINEN

IHASTUNUT

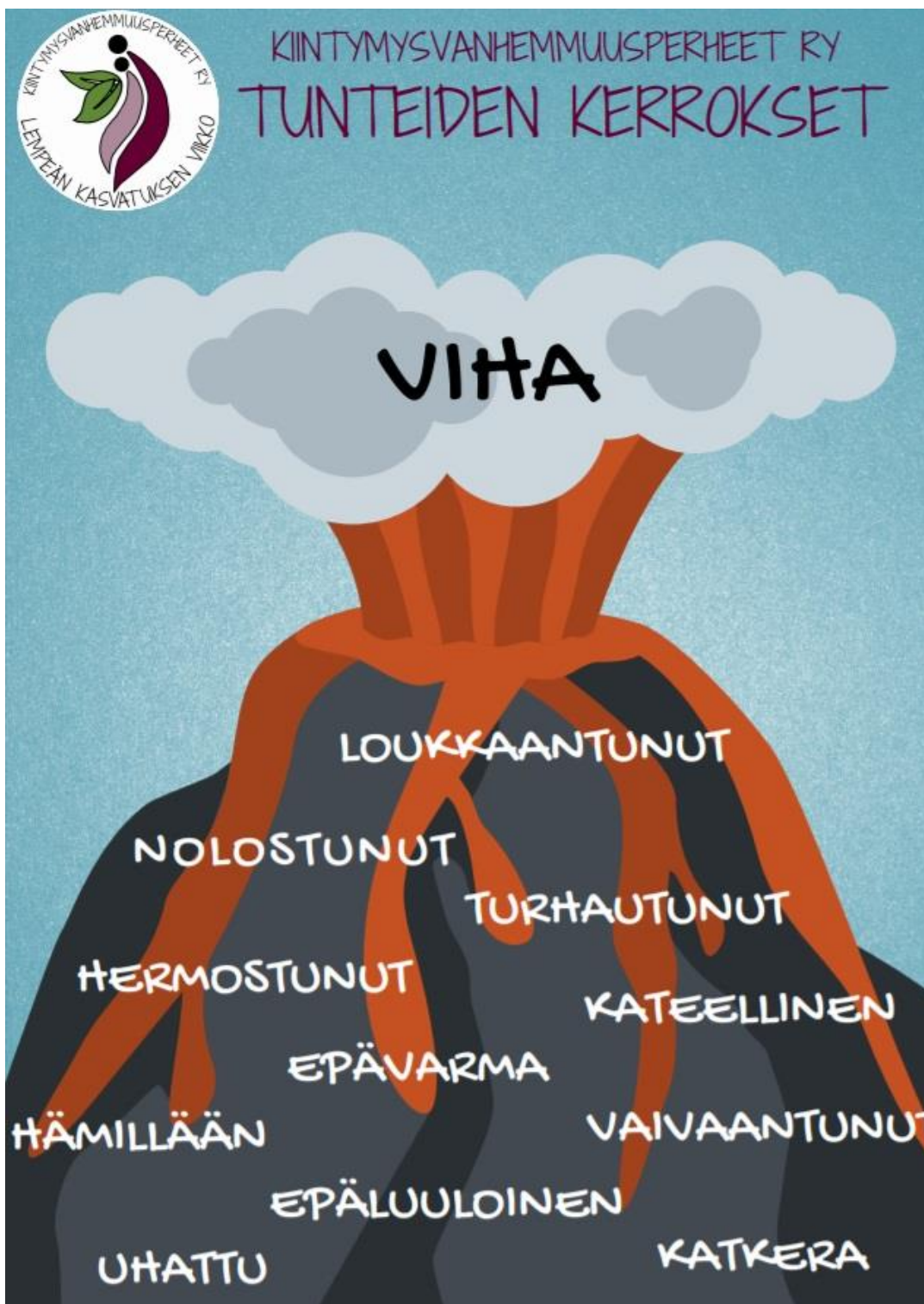
HYVÄKSYTTY

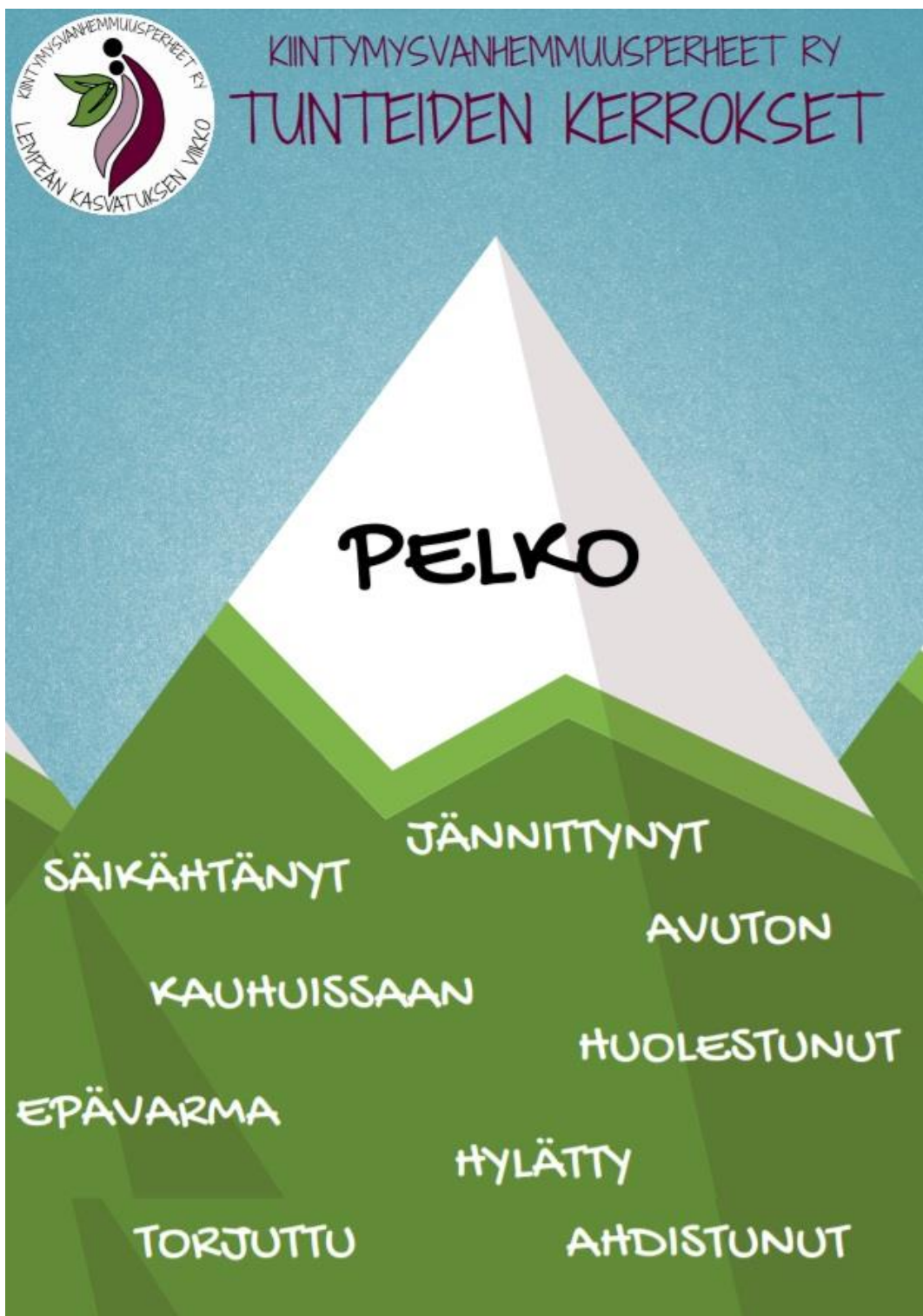
KITOLLINEN

LUOTTAVAINEN

IKÄVÖIVÄ

KUNNIOITETTU





LIITE 15. TARPEET TUNTEIDEN TAKANA: RAIVO JA HÄPEÄ KUVATAULUT



TARPEET TUNTEIDEN TAKANA

HÄPEÄ

KAIPAAN KIPEÄSTI
HYVÄKSYNTÄÄ

TARVITSEN KUNNIOITUSTA JA
ARVOSTUSTA JUURI TÄLLAISENA

KAIPAAN MYÖTÄTUNTOA

MINUN TÄYTYY KOKEA
OLEVANI TÄRKEÄ

TARVITSEN AIKUISEN
SUOJAA JA TUKEA

KAIPAAN
YMMÄRYSTÄ

JANOAN
YHTEENKUULUVUUTTA



LIITE 16. TUNNEMYRSKY-OHJE



Tunnemyrsky

Lapsille näytetään tunnekorttien avulla erilaisia tunteita ja heitä pyydetään esittämään kuvassa näkyvä tunne. Pienempien lasten kanssa on hyvä käyttää selkeitä tunteita, kuten esimerkiksi ilo, suru tai viha. Isompien lasten kanssa voi ottaa käyttöön myös haasteellisempia tunteita, kuten nolostuminen, onnellisuus tai ihastuminen. Tarkoituksena on, että lapset saavat ilmaista tunteen niin suuresti kuin haluavat ja he voivat käyttää myös ääntään sekä liikkua tilassa. Kasvattajat voivat näyttää esimerkkiä tunteen ilmaisemisessa. Halutessaan voi laittaa soimaan taustalle kuhunkin tunteeseen sopivaa musiikkia.

Pohjautuu lähteeseen:

Haapasalo, T; Kirkkopelto, P. & Repo, L. *Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä*. 2016.

PIKI-toimintamalli

www.pikitoimintamalli.fi

LIITE 17. RENTOUTUSHETKI OMAN PEHMOLELUN KANSSA-OHJE

Rentoutushetki oman pehmolelun kanssa

Lentäviä lehtiä

Lapset asettuvat tilaan patjan päälle makaamaan niin, että jokaisella on oma rauha. Lapsia kehoitetaan asettamaan pehmolelu vatsan päälle (rinnan alapuolelle) ja hengittämään rauhallisesti huomaten samalla, miten pehmolelu liikkuu ylös ja alas hengityksen tahtiin. Pehmolelun saa jättää vatsan päälle tai pitää kädessään rentoutushetken ajan (pehmolelu luo lapselle turvaa).

Lapsia kehoitetaan ottamaan hyvä asento, kuuntelemaan ja antaen mielen seikkailla kerronnan mukana.

"Sulje silmäsi ja kuvittele, että makaat syyskesän auringonpaisteessa pehmeällä, lämpimällä sammaleella. Yläpuolellasi huojuvat puut lempeässä tuulessa. Aurinko lämmittää kasvojasi ja kehoasi. Näet puiden lehtien lomassa pilkottavan sinisen taivaan. Tuuli huojuuttaa puita niin, että kaikkein keltaisimmat lehdet irtoavat yksi kerrallaan ja alkavat leijua hitaasti kohti maata. Kiinnität katseesi alas leijuviin lehtiin. Minkä puun lehtiä ne ovat?"

Aseta sitten mielessäsi lehdille asioita, jotka haluat antaa tuulen vietäviksi. Mitä mielessäsi liikkuu: sanoja, kuvia, ajatuksia, ihmisiä tai tapahtumia? Aseta ne lehdille, joita tuuli kuljettaa. Ne leijuvat tiehensä. Anna niiden mennä. Jos ajatuksesi karkaavat, palauta ne uudelleen mielikuvaan ilmassa leijuvista lehdistä. Kuvittele mielessäsi aurinko, sininen taivas ja tuulen kuljettamat keltaiset lehdet. Anna ajatusten tulla, aseta ne lehdille ja anna tuulen kuljettaa ne näkymättömiin saakka syysauringon lämmössä."

Ote kirjasta: Polkuja rauhoittumiseen. Läsnaolotaitoja lapsille ja nuorille. Kaisa Aitlahti & Satu Reinikainen.

Kun ajatukset on asetettu lehdille, voidaan musiikkia hiljentää ja lapsia kehoitetaan pikku hiljaa avaamaan silmiään ja nousemaan istumaan omassa tahdissaan. Lopuksi keskustellaan lasten kanssa, miltä harjoitus tuntui ja minkälaisia ajatuksia lapset asettivat lehdille.

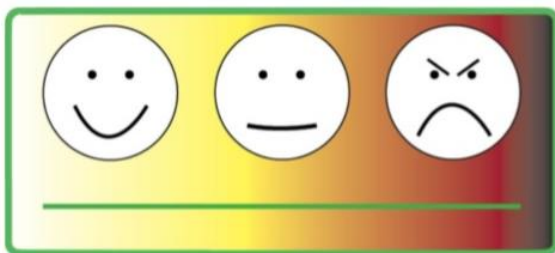
LIITE 18. MIELENTERVEYSTAITOJA PÖYTÄTEATTERIN KEINOIN-
VIHKO + PÖYTÄTEATTERINUKET



LIITE 19. TUNNEMITTARIT: KIUKKUMITTARI, VIREYSMITTARI, PELKOMITTARI

KIUKKUMITTARI, VIREYSMITTARI JA PELKOMITTARI

Kiukkumittaria voidaan käyttää apuna, kun havaitaan, että lapsi on kiukkuinen. Lasta pyydetään näyttämään mittarin avulla kuinka voimakas kiukku hänellä on päällä. Jos lapsen kanssa pystyy keskustelemaan, häneltä voi kysyä, mistä suuri kiukun tunne johtuu. Jos lapsi ei pysty keskustelemaan, annetaan hänelle aikaa olemalla kuitenkin lähellä, jos lapsi tarvitsee aikuista. Lapselle kannattaa myös sanoittaa tunteita. Kun lapsen kiukun tunne vaikuttaa laantuneen, lasta voi pyytää siirtämään tunnemittaria siihen kohtaan, missä hänen tunne on sillä hetkellä. Jos kiukun tunne on laskenut, voidaan lapselta kysyä, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet kiukun laantumiseen ja keskustella myös yleisesti.



Vireysmittaria voidaan käyttää samalla tavoin, kuin kiukkumittaria, mutta vireysmittarilla mitataan lapsen iloisuus vs. suru.



Pelkomittaria käytetään samoin, kuin edellä mainittuja mittareita, mutta sillä mitataan lapsen pelon määrää.



Tulosta ja laminoi mittarit. Tee mittarin päätyihin reikä (1 reikä/pääty) ja lisää kuminauha+helmi mittariin. Solmi kuminauha tunnemittarin taakse. Näin lapsi voi siirtää helmeä tunnemittarissa näyttäen kuinka voimakas tunne hänellä on milloinkin päällä.

Muista sanoittaa tunteita lapselle myös tunnemittareita käyttäessäsi.

Lähde: Tampere. Sosiaali ja terveystalvet. Lapsiperheiden palvelut. Lasten terapiapalvelut. Neuropsykiatriset erityisvaikeudet. Nepsy-opaat ja -kuvat. Tunteiden hahmotus. Saatavilla 30.9.2018 <https://www.tampere.fi/ekstrat/nepsy/hahmotus.html>

LIITE 20. KIRJA- JA TUNNEMATERIAALILISTA

Tunnesatukirjoja:

Aina ja ikuisesti Durant, A., Gliori, D. & Leskinen, T. (2004). Karkkila: Kustannus-Mäkelä.

Arkajalka Artturi Buckingham, M. & Leskinen, T. (2014). Karkkila: Mäkelä.

Arvaa kuka olen? Slegers, L. & Tammisalo, E. (2009). Helsinki: Lasten keskus.

Halitaan! Sycamore, B. & Rapelo, J. (2017). Helsinki: Sanoma.

Hannes Hirvi ja entäjossit Oliver, G., Wright, N., Dahl, S. & Kuosmanen, T. (1998). Tampere: Kirjatoimi.

Hirveää, parkaisi hirviö Kirkkopelto, K. & Vuori, S. (2005). Helsinki: WSOY.

Jakke ja Simo Kanto, A. & Kivilompolo, J. (2009). Hämeenlinna: Karisto.

Jesse Jänis ja punaiset korvat Oliver, G., Wright, N., Dahl, S. & Kuosmanen, T. (1998). Tampere: Kirjatoimi.

Jukka Hukka ja hirveä harmi: Itseluottamuksen vahvistaminen McDonald, A. & Pikkupeura, A. (2018). Jyväskylä: PS-kustannus.

Jukka Hukka ja Iso Hukka: Menetyksestä ja surusta selviäminen McDonald, A. & Pikkupeura, A. (2018). Jyväskylä: PS-kustannus.

Jukka Hukka ja kirjava takki: Ystävällisyys ja toisten huomioiminen McDonald, A. & Pikkupeura, A. (2018). Jyväskylä: PS-kustannus.

Jukka Hukka ja lohikäärmevauva: Rauhoittumisen harjoittaminen McDonald, A. & Pikkupeura, A. (2018). Jyväskylä: PS-kustannus.

Jukka Hukka ja varjohirviö: Pelon ja jännityksen kesyttäminen McDonald, A. & Pikkupeura, A. (2018). Jyväskylä: PS-kustannus.

Kaikki riidoissa! Mutta pian sovitaan taas Moost, N., Rudolph, A. & Brander, R. (2004). Helsinki: Sley-kirjat.

Kaikkien juhla Pörsti, M. & Maijala, M. (2016). Helsinki: Tammi.

Kastehelmi Virtanen ja oma tahto Kanto, A. & Katto, N. (2012). Hämeenlinna: Karisto.

Kissa Killin kiukkupussi Korolainen, T. & Rönns, C. (2007). Helsinki: Tammi.

Kiukkuhirviö Robberecht, T., Goossens, P. & Leimu, I. (2009). Helsinki: Lasten keskus.

Kiukkupussi-Killi De Seve, M., Turunen, S. & Seve, M. d. (2018). Helsinki: Minerva.

Kiukkupussit Higginson, S. & Rapelo, J. (2017). Helsinki: Sanoma.

Kuinka pikku elefantti parani suuresta surustaan Weitze, M., Battut, E. & Kellomäki, U. (1999). Helsinki: Lasten keskus.

Kuinka pikku Täplästä tuli iso koira Salminen, H. & Kallasmaa, E. (2012). Helsinki: Otava.

Kuka suuttuu? Wirsén, S. & Ilvas, M. (2008). Helsinki: Schildt.

Laria ärsyttää – Kertomus virheistä oppimisesta Georgiou, M. (2017). (2. painos) Espoo: Happy Baby Brain.

Lennä Pikkuli, lennä! Aittokoski, M. & Vuorinen, E. (2011). Helsinki: Aurinko.

Marenkikeiju Lähteenmäki, L. (2007). Helsinki: WSOY.

Meidän ja muiden tunteet Hoffman, M., Asquith, R. & Tonteri, M. (2013). Helsinki: Lasten Keskus.

Mikko Mallikas tulee iloiseksi Bergström, G. & Pakkanen, K. (1994). (2. p.). Helsinki: Tammi.

Millainen minä? Erkintalo, J. (2016). Helsinki: Etana Editions.

Miltä Sipukaisesta tuntuu? Huikko, E. & Isoniemi, E. (2006). Helsinki: Psykologien kustannus.

Minä ja Muro Kujanpää, M., Metsola, A. & Tammi, M. (2009). Helsinki: Otava.

Minä, Muru ja metsä Frölander-Ulf, L. (2016). Helsinki: Kustantamo S&S.

- Missä äiti on, Parku-Pöllö?** Friester, P. & Poskela, T. (2017). Helsinki: Lasten Keskus.
- Mo-ko-ma-ki!: Mi-kä tun-ne?** Kontinen, S. (2015). Espoo: Myllylahti.
- Molli** Kirkkopelto, K. (2016). (4. p., uud. laitos.). Helsinki: Lasten Keskus.
- Molli ja kumma** Kirkkopelto, K. (2018). Helsinki: Lasten Keskus.
- Molli: Hyvällä mielellä vai pahalla päällä : tunteet taidoiksi** Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. (2013). Helsinki: Lasten Keskus.
- Ninni uskaltaa!** Zöller, E., Geisler, D. & Pihkala-Posti, L. (2011). Helsinki: Lasten Keskus.
- Olet rakas aina ja ikuisesti** Emmett, J., Howarth, D. & Venhola, H. (2010). Helsinki: Kirjalito.
- Otso Onninen hymy hukassa** Oliver, G., Wright, N., Dahl, S. & Kuosmanen, T. (1998). Tampere: Kirjatoimi.
- Paavo Virtanen ja pimeys** Kanto, A. & Katto, N. (2014). Hämeenlinna: Karisto.
- Pahalla päällä** Petz, M., Jackowski, A. & Savolainen, M. (2005). Helsinki: Lasten keskus.
- Parku-Pöllö ei päästä ketään sisään** Friester, P., Goossens, P. & Poskela, T. (2004). Helsinki: Lasten keskus.
- Parku-Pöllön oma PUM!** Friester, P. & Poskela, T. (2016). Helsinki: Lasten Keskus.
- Perttu Virtanen ja kauhea kateus** Kanto, A. & Katto, N. (2012). Hämeenlinna: Karisto.
- Peten ja Paten rohkeus löytyy** Oliver, G., Wright, N., Dahl, S. & Kuosmanen, T. (1998). Tampere: Kirjatoimi.
- Piki** Kirkkopelto, K. (2016). Helsinki: Lasten Keskus.
- Pikkuli pelastaa päivän** Aittokoski, M. (2018). Karkkila: Mäkelä.
- Pikkuli sanoo ei!** Aittokoski, M. (2018). Karkkila: Mäkelä.
- Pikkulin syntymäpäivä** Aittokoski, M. (2017). Karkkila: Mäkelä.
- Rakastatko minua jos** Leblanc, C., Tharlet, E. & Vaismaa, M. (2012). Helsinki: Lasten keskus.
- Rakastunut sammakko** Velthuijs, M. & Mäyrälä, R. (2002). (2. p.). Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Räyhä Ravun kiukkupuuska** Kuusela, A. (2017). Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.
- Sammakko on surullinen** Velthuijs, M. & Santonen, P. (2004). Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Satu joka oli totta** Tapola, K. & Talvitie, V. (2004). Helsinki: Tammi.
- Sika ja tunteet** Vuori, J. (2004). Helsingissä: Otava.
- Sika: Värit, tunteet, harrastukset** Vuori, J. (2008). Helsingissä: Otava.
- Sinä olet superrakas** Reittu, N. (2017). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Suruposki** Härmälä, A. & Ilvas, M. (2016). Helsinki: Kustantamo S&S.
- Tiikerisydän: Pelon sisällä asuu rohkeus** Tanttu, V. (2012). Helsinki: WSOY.
- Tipsu ja oivallusten opus** Markkanen, S. (2015). (2. p.). Helsinki: Basam Books.
- Tuulentaittaja** Hirvonen, L. (2015). Karkkila: Mäkelä.
- Tänään ei riidellä!** Scharenberg, L., Tophoven, M. & Kukkonen, S. (2010). Karkkila: Mäkelä.
- Vain pahaä unta** Tietäväinen, A. & Tietäväinen, V. (2013). Helsinki: WSOY.
- Vauva ja ilmeet** Sirett, D., Parfitt, R., Jaatinen, S. & Parfitt Hunt, R. (2011). Helsinki: Otava.
- Vesta-Linnea ja hirviö-äiti** Appelgren, T. & Savolainen, S. (2001). Helsinki: Tammi.
- Vesta-Linnea kuunvalossa** Appelgren, T., Savolainen, S. & Marttinen, T. (2013). Helsinki: Tammi.
- Viivi Villava** Knister, Tharlet, E. & Savolainen, M. (2009). Helsinki: Lasten keskus.
- Vili eksyksissä** Webb, H. & Wallin, T. (2015). Hämeenlinna: Karisto.

Ville Vilkastuksen tunneseikkailu Holmberg, T. & Moisio, J. (2003). Jyväskylä: Pesäpuu, lastensuojelun erityisosaamisen keskus.

Vilma Virtanen ja uimataito

Kanto, A. & Katto, N. (2011). Hämeenlinna: Karisto.

Vilma Virtanen virpomassa

Kanto, A. (2017). Hämeenlinna: Karisto.

Virtasen lapset ja pentu

Kanto, A. (2015). Helsinki: Karisto.

Virtaset huvipuistossa

Kanto, A. (2018). Hämeenlinna: Karisto.

Väpä Sorsa

Olkinuora, S. (2016). Espoo: Mini.

Tunnelorukirjoja/-runokirjoja:

Kiitos! sanoi Leijona

Perkiö, P. & Pelliccioni, S. (2014). Helsinki: Lasten keskus.

Linnunmaitoa kainalokanoille

Venho, J. (2015). Helsinki: Lasten Keskus.

Tiitiäisen tuluskukkaro

Kunnas, K. & Louhi, K. (2000). Porvoo ; Helsinki ; Juva: WSOY.

Tunteet

Walden, L. & Korolainen, T. (2016). Helsinki: Lasten Keskus.

Muu tunnemateriaali:

Hyvä minä!: Tutkimusretki itsetuntoon

Juusola, M. (2015). Helsinki: Voimakirja.

Hyvä minä!: Tutkimusretki itsetuntoon

Juusola, M., Koski, J. & Kivimäki, M. (2016). (2. uud. p.). Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.

Hyvää mieltä & tunnetaitoja

Niemi, P. & Niskala, L. (2014). Hämeenlinna: Päivä.

Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito

Kokkonen, M. (2017). (3., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus.

Ihmeelliset vuodet: Ongelmanratkaisuopas 2-8-vuotiaiden lasten vanhemmille

Webster-Stratton, C. & Valentine, R. (2006). (Tark. p. [i.e. 1. suom. p.]). Helsinki: Profami.

Kamalan ihana päivä: Lasten mindfulness

Kauppila, E. (2016). Helsinki: Viisas Elämä.

Kasvu kiikarissa: Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille

Koivunen, P. (2015). Jyväskylä: PS-kustannus.

Kesytä jännitys: Opas kasvattajalle

Suntio, R. & Kastikainen, M. (2015). Jyväskylä: PS-kustannus.

Kiukkukirja: Aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään

Cacciatore, R. & Hurme, V. (2008). Helsinki: Väestöliitto : VL-markkinointi.

Kuinka minusta tuli rohkea: Opi tunnetaitoja

Juusola, M. (2018). Helsingissä: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Kuusi askelta tunnetaitajaksi: Emotionaalisen osaamisen kehittämismalli opettajalle

Virtanen, M. (2015). Jyväskylä: PS-kustannus.

Lapsen ja nuoren viha

Nurmi, P. (2013). Jyväskylä: PS-kustannus.

Mindfulness lapsille: Harjoituksia rauhoittumisen taidon ja keskittymisen vahvistamiseen (CD) Aulavuori, M. (2015). Espoo: Ceesto.

Minä en suostu kiusattavaksi!

Juusola, M. (2015). Helsinki: Voimakirja.

Mitä sä rageet? #tunteita sikanolosta sairaan siistiin

Jääskinen, A. & Pelliccioni, S. (2017). Helsinki: Lasten Keskus.

Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen

Jääskinen, A. & Pelliccioni, S. (2017). Helsinki: Lasten Keskus.

Mun ja sun juttu!: Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä

Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. (2016). Helsinki: Lasten Keskus.

Polkuja rauhoittumiseen: Läsnaolotaitoja lapsille ja nuorille

Aitlahti, K. (2018). Helsinki: Lasten Keskus.

Satuhieronta: Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa

Tuovinen, S., Pelliccioni, S. & Törmänen, M. (2014). Helsinki: WSOY.

Surusäkki: Vertaisryhmätyöskentelyä lasten sururyhmille

Kinanen, M. & Poikien ja tyttöjen keskus. (2009). Helsinki: LK-kirjat.

Tipsun tempukirja: Mindfulnessia ja myötätuntoa kasvatustyöhön

Markkanen, S. & Qvist, M. (2018). Vantaa: Avain.

Tulistuva lapsi: Uusi lähestymistapa helposti turhautuvien ja joustamattomien lasten ymmärtämiseen ja kasvattamiseen

Greene, R. W. & Tervonen, E. (2006). Helsinki: Finn Lectura.

Tunne tunteesi

Myllyviita, K. (2016). (1. painos.). Helsinki: Duodecim.

Tunnehetket: Tehtäviä tunnetaitokasvatukseen

Núñez Pereira, C. & Korhonen, J. (2018). Jyväskylä: PS-kustannus.

Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa

Jalovaara, E. (2006). Tampere: Pilot-kustannus.

Tunteiden aakkoset

Juusola, M. (2015). [Helsinki]: Voimakirja.

Tuttu tunne: Tunneopas

Sainio, A. (2017). Turku: Aivoliitto ry.

Vahvaksi rakastetut lapset

Juusola, M. (2017). (Uudistettu painos.). Helsingissä: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Vahvista lasta

Kärkkäinen, K. (2017). (1. painos.). Helsinki: Duodecim.

Tunnelaulut:

Karkkikone Joskus tuntuu siltä: saatavilla 30.9.2018

https://www.youtube.com/watch?v=D_0pH9NLTnU

Liikkuva Laulureppu. (2011). VL-Musiikki.

Känkkäränkkä Mikko Alatalo: saatavilla 30.9.2018

<https://www.youtube.com/watch?v=7F3ec0RjJ0g>

Lörpötys: Lastenlauluja suomeksi: saatavilla 30.9.2018

https://www.youtube.com/watch?v=ETveE_qR3X4

Maharumpu: Lauluja, loruja ja sävelmiä arjen hetkiin

Vannasmaa, P. & Luukkainen, M. (2008). Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Minä olen: Tunnekokemuksia laulaen

Vilmusenaho, M., Vilmusenaho, M., Vilmusenaho, J., Nieminen, J. & Filppa, L. (2010). Hyvinkää: Tempo Rubato.

Mua suututtaa: saatavilla 30.9.2018

https://www.youtube.com/watch?v=X_B5aiW66vQ

Pähkinänsydän

Minä itse: saatavilla 30.9.2018 <https://www.youtube.com/watch?v=d42pZZ9op9A>

Tellu & Leipuriorkesteri. (1999). Seita Music.

Seikkailujen eskari – Pienen pienet kaverukset: saatavilla 30.9.2018

<https://www.youtube.com/watch?v=tY7taWYEoRM>

Tunnelaulu: saatavilla 30.9.2018 <https://www.youtube.com/watch?v=OEoe4iXR-BUA&feature=youtu.be>

Turvallisin mielin laulu: saatavilla 30.9.2018

<https://www.youtube.com/watch?v=F7ca0bEuC1Y>

Tunnepelit:

Arvaa mikä tunne olen? (englanniksi): saatavilla 30.9.2018 <https://childhood101.com/which-emotion-am-i-exploring-emotions-guessing-game/>

Hyvinvoiva perhe, tunnepeli: <http://hyvinvoivaperhe.fi/kortit/testikortti/>

Jähmettyneet tunteet: saatavilla 30.9.2018 <https://leikkipankki.xn--leikkipiv-12ac.fi/Leikit/Tiedot/92>

Lastenkirkko, tunnepeli: saatavilla 30.9.2018 <https://www.lastenkirkko.fi/sisallot/pelit/tunnepeli.html>

Papunet: Tunnistatko tunteet? saatavilla 30.9.2018 http://papunet.net/pelit/tarinat/kuvakirja/lue/Tunteet_video

Tunne-etsivät: saatavilla 30.9.2018 https://www.edu.fi/verkko_oppimateriaalit/tunne_etsivat

Tunnepeli (englanniksi): saatavilla 30.9.2018 <https://lifeovercs.com/free-printable-emotions-board-game/>

Tunnetaitojen oppitunti: saatavilla 30.9.2018 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoitinta/lapset-ja-nuoret/alakoulu/tunnetaitojen-oppitunti>

Viitottu rakkaus, tunnepeli: saatavilla 30.9.2018 <http://viitotturakkaus.fi/onewebmedia/sclera-tunnepeli.pdf>

Aiheesta muualla:

Askeleittain: saatavilla 30.9.2018 <http://www.hogrefe.fi/testit/askeleittain/>

Familyboost: saatavilla 30.9.2018 <https://www.familyboost.fi/>

Hyvinvoiva perhe: saatavilla 30.9.2018 <http://hyvinvoivaperhe.fi/>

Kasvun taika: saatavilla 30.9.2018 <https://kasvuntaika.fi/>

Kiintymysvanhemmuusperheet ry: saatavilla 30.9.2018 <http://kiintymysvanhemmuus.fi/>

Neuvokas perhe. Rentoutus lapselle: saatavilla 30.9.2018 <https://neuvokasperhe.fi/perhearki/rentoutus-lapselle>

Pesäpuu: saatavilla 30.9.2018 <https://pesapuu.fi/>

Pikkuli: saatavilla 30.9.2018 <https://pikkuli.fi/>

Positiivinen kasvatus: saatavilla 30.9.2018 <https://positiivinenkasvatus.com/>

Skilli lataamo, hakusanaksi esim. rauhoittuminen, hengitys: saatavilla 30.9.2018 <http://www.skillilataamo.fi/>

Suomen mielenterveysseura: saatavilla 30.9.2018 <https://www.mielenterveysseura.fi/fi>

Tunne&taida: saatavilla 30.9.2018 <https://tunnejataida.fi/>

Väestöliitto: saatavilla 30.9.2018 <https://www.vaestoliitto.fi/>

LIITE 21. KIRJE KIRSI SUOMISELLE

Hei Kirsi!

Olemme täällä kovaa vauhtia kasaamassa Tunnelaation sisältöä.

Tulemme siis ke 26.9.2018 klo.9.00 pitämään Tunnetaito-toimintatuokiota Hiirenkorvan päiväkodille. Pidämme toimintatuokion yhdelle ryhmälle ja keräämme lapsilta suullisen palautteen heti tuokion jälkeen. Pyydämme teiltä kasvattajilta palautetta myöhemmin kirjallisena sähköpostitse. Samaan sähköpostiin voitte kerätä omia kokemuksia Tunnelaation sisällöstä, sen toimivuudesta ym. Lähetämme palautekyselyn teille myöhemmin.

Tuokioomme kuuluu neljä osiota:

1. Tunnekorttien avulla keskustelua lapsen sen hetkisestä tunteesta.
2. Otteen lukeminen sadusta: Inside out, Mielen sopukoissa, Kiukkupussit. Sadun edetessä käymme keskustelua lasten kanssa kirjan hahmoilla esiintyvistä tunteista.
3. Toiminnallinen Tunnemyrsky-leikki, jossa lapsi saa huoneessa vapaasti esittää erilaisia tunteita.
4. Mielikuvarentoutuminen oman unikaverin/pehmolelun kanssa.

Tarvitsimme tuokioon:

- alustoja/patjoja; 1/lapsi
- mahdollisuuksien mukaan lakana/filtti; 1/lapsi
- tuokioon osallistuvat lapset saavat ottaa mukaansa oman pehmolelun/unikaverin (pehmeä)

Sähköpostin liitteenä lupakysely tuokioon osallistuvien lasten vanhemmille/huoltajille. Voitteko te kerätä etukäteen vanhemmilta luvat toimintatuokioon?

Jos tulee kysyttävää, meidät tavoittaa sähköpostitse: liina.lahti@student.diak.fi ja jatta.kalasniemi@student.diak.fi

Nähdään keskiviikkona 26.9!

Ystävällisin terveisin Liina ja Jatta

LIITE 22. LUPAKYSELY VANHEMMILLE

Hei!

Olemme kaksi **sosionomiopiskelijää Porin Diakonia-ammattikorkeakoulusta**. Suoritamme opinnoissamme lastentarhanopettajan kelpoisuuden. Teemme opinnäytetyönämme Tunnelaatikon, johon keräämme varhaiskasvattajille työvälineitä tunnetaitojen opetteluun lasten kanssa.

Tulemme Hiirenkorvan päiväkodille pitämään Tunnetaito-toimintatuokion, jossa hyödynnämme Tunnelaatikkoon keräämiä menetelmiämme.

Toimintatuokiossa on neljä vaihetta:

1. Tunnekorttien avulla keskustelua lapsen sen hetkisestä tunteesta.
2. Otteen lukeminen sadusta: Inside out, Mielen sopukoissa, Kiukkupussit. Sadun edetessä käymme keskustelua lasten kanssa kirjan hahmoilla esiintyvistä tunteista.
3. Toiminnallinen Tunneyrsky-leikki, jossa lapsi saa huoneessa vapaasti esittää erilaisia tunteita.
4. Mielikuvarentoutuminen oman unikaverin/pehmolelun kanssa.

Keräämme toiminnan jälkeen lapsilta palautetta tuokiosta nimettömästi. Palautetta hyödynnetään ainoastaan opinnäytetyöhömmme, eikä sitä luovuteta kolmansille osapuolille.

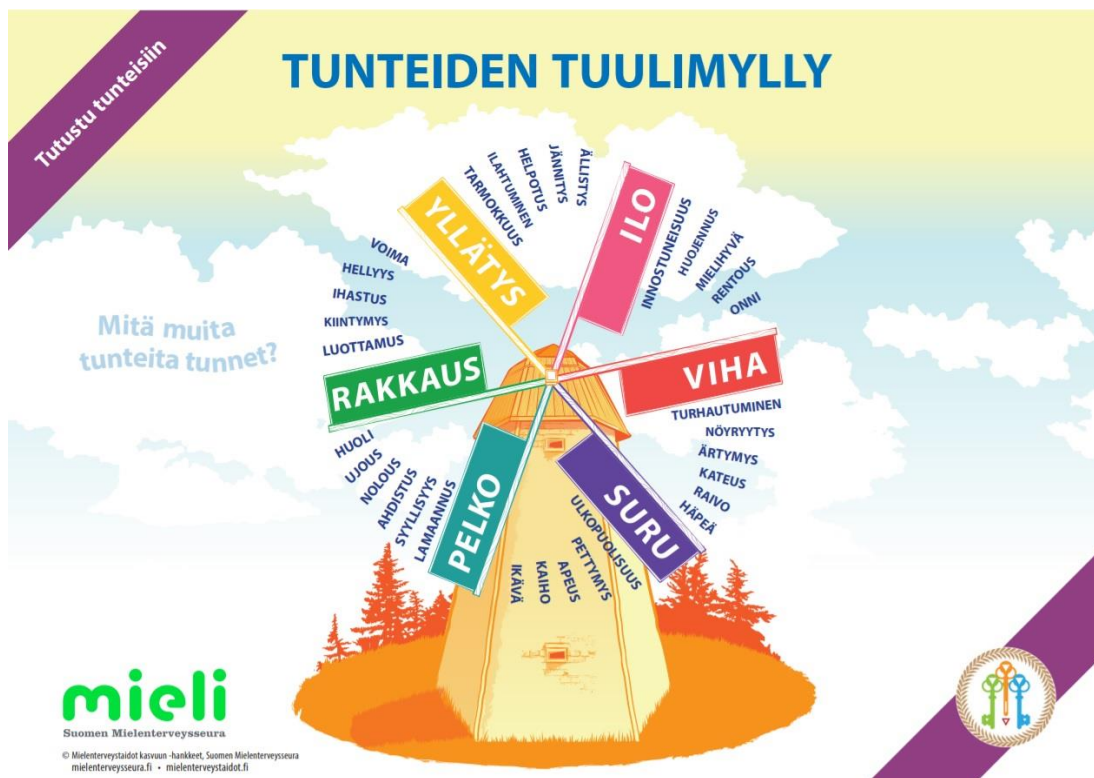
Ystävällisin terveisin Liina Lahti ja Jatta Kalasniemi

Lapseni saa osallistua Tunnetaito-toimintatuokioon ke 26.9.2018 Kyllä Ei

Vanhemman/huoltajan allekirjoitus



LIITE 23. TUNTEIDEN TUULIMYLLY



mieli
Suomen Mielenterveysseura

TUNTEIDEN TUULIMYLLY

- Miten tunteet vaikuttavat urheilusuoritukseen tai ryhmähenkeen?
- Mitä tunteita olet kuluvan viikon aikana tuntenut?
- Millaisia tunteita päivän aikana tunnet? Miten käsittelet tunteita?
- Mistä sinulle tulee hyvä mieli, entä paha mieli?
- Miten tunteet vaikuttavat käytökseen?
- Uskallatko tuntea ja näyttää myös epämieluisat tunteet?
- Miten selviät jännittävästä tilanteesta esimerkiksi kilpailusta tai näytöksestä?
- Kenelle kerrot tunteistasi? Kuka kertoo sinulle omista tunteistaan?

Harjoite 1: "Tunnenopan heitto" – tunteiden tunnistaminen

Kirjataan noppaan eri tunnetiloja (ilo, suru, pettymys...)
Jokainen heittää noppaa vuorollaan ja vastaa kysymykseen:
Milloin viimeksi olit iloinen tai surullinen tai pettynyt? Miksi?

Tarkoitus: sanoittaa ja tunnistaa omia tunnetiloja.

Harjoite 2: "Hernepussin heitto" - tunteiden purkaminen

Jokainen miettii itselleen haastavan tai epämieluisan tunteen, josta haluaisi päästä irti.

Kun kaikilla on tunne tai ajatus mielessä, heitetään esinettä, kuvitteellista tai olemassa olevaa, kuten hernepussia, pehmopalloa tai muoviluvahaa kaverilta toiselle, esimerkiksi ringissä istuen. Heiton aikana voi kertoa tunteen tai vaihtoehtoisesti toistaa sen mielessään.

Tarkoitus: haastavien tunteiden tiedostaminen ja sanoittaminen.

Tunteiden tuulimylly kuvaa elämään kuuluvien tunteiden kirjoa. Tunteet ja mielialat vaihtelevat, ne ovat elämässä jatkuvasti mukana. Ihminen voi tuntea lukemattomia erilaisia tunteita. Tunteilla on tärkeä viesti siitä, mitä itsessä ja muissa juuri nyt tapahtuu. Tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja ilmaiseminen ovat tunteita, jotka vapauttavat energiaa, antavat voimaa, helpottavat oloa ja lisäävät itsetuntemusta. Tuulimyllyn avulla tunteiden tunnistamista ja sanoittamista voi harjoitella. Tutustu rohkeasti tunteisiisi ja lähde matkalle tutustumaan itseesi!

www.keystosudce.fi