



# Lasten tunnetaitojen vahvistaminen luovien toimintojen avulla

Suvi Heikkinen & Marjo Vinttilä

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Lasten tunnetaitojen vahvistaminen luovien toimintojen avulla

Heikkinen, Suvi  
Vinttilä, Marjo  
Sosionomi, AMK  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2019

Marjo Vinttilä, Suvi Heikkinen

### Lasten tunnetaitojen vahvistaminen luovien toimintojen avulla

Vuosi 2019 Sivumäärä 59

---

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla vahvistaa 4–6-vuotiaiden lasten tunteiden ilmaisua ja käsitellä tunnetaitoja. Tavoitteena oli, että lapset saivat harjoitusta tunteiden nimeämisestä, sekä kehon ja tunteiden yhteyden ymmärtämisestä. Tavoitteena oli myös antaa lapsille keinoja tunteiden säätelyyn, kuten vihanhallintaa, hengittämistä ja mielikuvituksen käyttöä. Lisäksi lapsia haluttiin opastaa purkamaan tunteitaan luovilla keinoilla, esimerkiksi musiikin, maalaamisen ja muovailun kautta. Lapsia haluttiin opastaa ajattelemaan, että tunteista saa ja pitää puhua. Tunnetaidot liittyvät olennaisesti vuorovaikutustaitoihin; siksi tavoitteena oli myös, että lapset harjoittelevat ryhmässä toimimista. Tunnetaitojen hallinta vaikuttaa elämään kokonaisvaltaisesti, siksi tunnetaitojen harjoittelu tulisi aloittaa jo varhaiskasvatuksessa. Hyvät vuorovaikutustaidot antavat pohjan yhteiskunnallisen osallisuuden vahvistumiselle. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin yhteistyössä Mannerheimin lastensuojeluliiton Keravan Me-talon kanssa. Me-talolle perustettiin suljettu ryhmä, tunnekerho, johon valikoitui kuusi lasta. Tunnekerho oli avointa varhaiskasvatustoimintaa ja se kokoontui kahdeksan kertaa. Toiminnallisesta osuudesta luotiin kooste Me-talolle, sekä hyödynnettäväksi myös muualla varhaiskasvatuksessa ja lastensuojelussa. Koosteessa esitellään erilaisia luovia ja toiminnallisia menetelmiä, joita voidaan hyödyntää tunnetaitojen harjoittamisessa. Opinnäytetyön teoriaosuudessa kerrotaan tunteista, tunne- ja vuorovaikutustaidoista, sekä luovista menetelmistä varhaiskasvatuksen näkökulma huomioiden.

Opinnäytetyössä käytettyjä luovia menetelmiä olivat esimerkiksi leikki, askartelu, muovailu, piirtäminen, draama, sadut ja musiikki. Aineiston tiedonkeruumenetelminä käytettiin havainnointia, palautekeskusteluja, kyselyitä, valokuvaamista ja äänittämistä. Koosteesta tuli kattava ja monipuolinen, sekä työelämään helposti sovellettava. Opinnäytetyön perusteella luovat ja monipuoliset menetelmät sopivat tunnetaitojen vahvistamiseen hyvin; olennaista 4–6-vuotiaiden lasten tunnetaitojen vahvistamisessa on toiminnan kiinnostavuus ja vaihtelevuus, sekä ohjaajan taito kehittää ja muokata toimintaa ryhmän tarpeiden mukaisesti. Tunnetaitojen harjoittelua edistää turvallinen ilmapiiri ja hyvä ryhmähenki.

Asiasanat: tunnetaidot, tunteet, vuorovaikutus, varhaiskasvatus, luovat menetelmät

Vinttilä, Marjo

**Developing children's emotional skills by using creative methods**

Year	2019	Pages	59
------	------	-------	----

---

The purpose of this functional Bachelor's thesis was to strengthen the expression of feelings and emotional skills of 4 to 6-year-old children by using creative methods used in social services. The aim was to give the children practice in naming emotions and understanding the connection between emotions and the body. The purpose was also to give the children tools to regulate their emotions, for example, by using their imagination, anger management and breathing exercises. The children were guided to unload their emotions using creative methods such as music, painting and modelling. The aim was to clarify that it is allowed and advisable to discuss about emotions. Emotional skills are highly connected with interaction skills, so the aim was also that the children get practice in how to operate in the group. Managing emotional skills affects people's lives quite comprehensively; that's why it is important that training emotional skills starts already in early childhood education. Good interaction skills create the foundation of being part of the social community. The thesis was implemented in cooperation with the Mannerheim League for Child Welfare in the organization's unit Me-talo, in Kerava. To accomplish the goals of the thesis, a group of six children was founded in the Me-talo of Kerava. The group's activity was part of open early childhood education and it gathered eight times. A summary was created to demonstrate the methods of learning emotional skills used in the group. The summary was created for the Me-talo, but it can also be used elsewhere in the fields of early childhood education and child welfare services. The theoretical part of the thesis is about emotions in general, emotional skills, interaction skills and creative methods used in social services, taking into account the aspect of early childhood education.

The creative methods used in the thesis included play, handicrafts, modelling, painting, drama, stories and music. The research material was collected using observation, feedback conversations and enquiries. Photography and recording audio were also used. The summary turned out to be diverse and extensive, and it was easy to apply in the working life. The results indicated that different kinds of creative methods work well in strengthening the emotional skills of 4 to 6-year-old children. It was also relevant that the activities were interesting for the children and that there were many different kinds of activities. It is also important that the instructor was able to develop and change the activities based on the needs of the group. A safe atmosphere and a good team spirit promoted the practicing of emotional skills.

Keywords: emotional skills, emotions, interaction skills, early childhood education, creative methods

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Toiminnallinen opinnäytetyö ja sen tavoitteet .....	8
2.1	Tunnetaitojen kehittäminen tunnekerhon kautta.....	9
2.2	Tunnekerhon toiminnan tavoitteet .....	11
3	Me-talo .....	11
4	Aikaisempia tutkimuksia tunnetaitoihin liittyen .....	12
5	Tunteet ja niiden kehitysvaiheet .....	15
6	Tunnetaidot .....	16
7	Vuorovaikutus .....	17
8	Kulttuurinen näkökulma tunteiden säätelyyn .....	19
9	Varhaiskasvatus ja luovat menetelmät .....	20
10	Toimintakertojen kuvaukset.....	22
10.1	Ensimmäinen toimintakerta, tutustuminen .....	25
10.2	Toinen toimintakerta, ilo.....	28
10.3	Kolmas toimintakerta, suru .....	31
10.4	Neljäs toimintakerta, kiitollisuus .....	34
10.5	Viides toimintakerta, viha .....	36
10.6	Kuudes toimintakerta, pelko.....	40
10.7	Seitsemäs toimintakerta, rakkaus.....	43
10.8	Kahdeksas toimintakerta, päätös .....	46
11	Arviointi .....	49
11.1	Luotettavuuden ja eettisyyden huomioiminen .....	51
11.2	Tavoitteiden toteutuminen .....	52
12	Tunnetaitoharjoittelun kehittämiskohteita.....	55
13	Pohdinta.....	57

## 1 Johdanto

Opinnäytetyö käsittelee 4–6-vuotiaiden lasten tunnetaitojen vahvistamista luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla. Toiminnallinen opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Mannerheimin lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin hallinnoiman Keravan Me-talon kanssa. Toiminnallinen osuus koostui tunnekerhosta, jota pidettiin kahdeksan toimintakerran ajan Keravan Me-talolla. Aihe kytkeytyy varhaiskasvatukseen, sillä toimintaympäristön ja asiakasryhmän mukaisesti tunnekerhon toiminta oli avointa varhaiskasvatustoimintaa. Sen vuoksi työssä huomioidaan myös varhaiskasvatuksen näkökulma.

Kokkosen mukaan suomalaisten hyvinvoinnissa on parantamisen varaa. Väkivaltaa kokee noin 38 000 ihmistä vuodessa, sijoitettuja lapsia ja nuoria on kodin ulkopuolella noin 18 000, mielenterveyden häiriöt ajavat ihmisiä suuremmalla syyllä työkyvyttömyyseläkkeelle kuin mikään muu ja itsemurhiin kuolee paljon enemmän ihmisiä kuin esimerkiksi tieliikenteessä. Yli 20 vuotiaista ihmisistä 20 prosenttia on ylipainoisia ja alkoholin kulutus on suurta. Kokkosen mielestä tunteiden säätelyllä voi olla merkitystä ihmisen omaan ja myös toisten ihmisten hyvinvointiin. Tunteiden säätelyllä on mahdollista lieventää negatiivisia tunteita ja vahvistaa positiivisia tunteita. Tunteiden säätely aloitetaan jo varhaisina elinvuosina, mutta se jatkuu koko elämän ajan. (Kokkonen 2017, 8-9.)

Kiusaamisesta on tullut laaja ilmiö, vaikka siihen onkin puututtu muun muassa Kiva koulu -hankkeen merkeissä. Jo päiväkodissa voidaan nähdä tapahtuvan kiusaamista ja sitä on pyritty ennaltaehkäisemään kiusaamista ehkäisevillä suunnitelmilla. Kun sosiaalinen media on yleistynyt, myös kiusaamisesta on tullut entistä haastavampaa. Kiusaaja tai kiusattu voi olla kuka tahansa. Kiusaaminen netissä on henkistä väkivaltaa ja siten ihmisen itsetuntoon, hyvinvointiin ja terveyteen hyvin vahvasti vaikuttavaa. Opinnäytetyöllä pyritään vaikuttamaan ennaltaehkäisevästi kaikenlaiseen väkivaltaan, jota ihminen voi alkaa harjoittaa, jos hänellä on vaikeuksia tunteiden käsittelyssä ja purkamisessa. Jääskisen (2017, 166) mukaan pärjätäkseen hyvin sosiaalisissa tilanteissa tarvitsemme tunteiden tunnistamisen taitoja, vihanhallintakeinoja, tunteiden sietämisen taitoa, itsearvostusta ja itsensä ymmärtämistä.

Voidaankin todeta, että tunnetaitojen opettelu on tärkeää ja ajankohtaista. Peruskoulussa opetetaan jo opetuksen osana tunnetaitoja, mutta niitä on tärkeää harjoitella myös päiväkotikäisten kanssa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan varhaiskasvatuksen työntekijät ovat avainasemassa antamassa tukea sosiaalisten taitojen ja tunnetaitojen harjoitteluun. Varhaiskasvatusikäisten on hyvä saada vanhempien mallin lisäksi varhaiskasvatustajan tukea tunteiden nimeämiseen, ymmärtämiseen, purkamiseen, ilmaisemiseen ja säätelyyn. Kasvattajat toimivat apuna lapsen itsesäätelyssä sekä tunteiden näyttämässä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 26, 32.)

Opinnäytetyössä kuvataan, kuinka aiheeksi valikoituivat tunnetaidot, perustellaan luovien ja toiminnallisten menetelmien käyttöä ja valittuja menetelmiä, sekä kerrotaan, mitkä ovat opinnäytetyön tavoitteet. Opinnäytetyössä esitellään aiempia tutkimuksia aiheeseen liittyen, avataan keskeisiä käsitteitä, sekä kerrotaan, kuinka laajaa aihetta on rajattu. Lisäksi kuvataan, kuinka prosessi kokonaisuudessaan sujui ja millä keinoilla tavoitteiden saavuttamista arvioitiin. Näiden lisäksi pohditaan, mitä asioita oli otettava huomioon prosessin aikana opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden kannalta.

## 2 Toiminnallinen opinnäytetyö ja sen tavoitteet

Toiminnallinen opinnäytetyö rakentuu konkreettisesta toteutuksesta sekä raportoinnista. Opinnäytteen tulisi koostua alan tiedoista ja omista taidoista, tutkimuksellisesta asennoitumisesta, työelämälähtöisyydestä sekä käytännöstä. (Airaksinen & Vilkkä 2004, 9-10.) Toiminnallinen opinnäytetyö pyrkii toiminnan muutokseen, sitä toteutetaan yhteistyössä jonkin tahon kanssa ja tutkija on tutkimustilanteessa paikalla. Se rakentuu prosessista, jossa vuorottelevat suunnitelma, toteutus ja arviointi. Toiminnallisen opinnäytetyön kohteena kannattaa olla ryhmän tai sen toiminnan muuttaminen, koska niihin tutkimus sopii parhaiten. (Kananen 2014, 14-15.)

Opinnäytetyöprosessi alkoi syyskuussa 2018 opinnäytetyön aloitusseminaarissa, jossa käytiin opinnäytetyön tekoa kokonaisuudessaan läpi. Tämän jälkeen oltiin yhteistyökumppanuuden merkeissä yhteydessä erääseen päiväkotiin, jolla ei kuitenkaan ollut sillä hetkellä opinnäytetyön aiheeksi sopivia teemoja tarjolla. Yhteydessä oltiin myös Keravan Me-talolle, koska se oli toiselle meistä jo tuttu opintojen kautta. Me-talon työntekijät ottivat meidät hyvin vastaan ja toivoivat toiminnallista opinnäytetyötä. Keravan Me-talon toimintaa hallinnoi Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri ja sen rahoittajana toimii Me-säätiö (Mannerheimin lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri 2018). Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti varhaiskasvatuksen opettajan pätevyyden hankkiminen, joka edellytti opinnäytetyön liittymistä 0-8-vuotiaisiin lapsiin ja/tai heidän perheisiinsä. Lisäksi olimme molemmat ajatelleet valmistumisen jälkeen työskentelevämme lasten kanssa varhaiskasvatuksen tai lastensuojelun aloilla. Aloimme jäsentää opinnäytetyön aihetta sen jälkeen, kun olimme käyneet juttelemassa Me-talolla opinnäytetyöstämme ja kuulleet heidän tarpeitaan. Olimme kiinnostuneita väkivalta-teemasta, joten päätimme keksiä jotakin siihen liittyvää aiheeksi. Tunnetaidot ovat tiiviisti yhteydessä niin väkivaltaan kuin kiusaamiseenkin. Ajattelimme, että tunnetaitoja vahvistamalla pystymme ennaltaehkäisemään tunteiden ääripäitä. Näiden lähtökohtien ja Me-talon työntekijöiden kanssa käymämme keskustelun pohjalta päädyimme ottamaan aiheeksi lasten tunnetaitojen kehittämisen. Tunnetaitoihin liittyvät olennaisena osana myös vuorovaikutustaidot, joten katsoimme tarpeelliseksi niiden liittämisen aiheeseen.

Syyskuun loppupuolella aiheanalyysi hyväksyttiin ja työlle saatiin ohjaava opettaja. Marras-kuussa opinnäytetyön suunnitelma esitettiin ja joulukuussa suunnitelma hyväksyttiin sekä yhteistyösopimus allekirjoitettiin (liite 1). Marras- ja joulukuussa koottiin opinnäytetyön teoriaosuutta, jota täydennettiin vielä myöhemmin. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus suunniteltiin alun perin aloitettavaksi jo ennen joulua, mutta koska joululoman arveltiin aiheuttavan katkoksen toiminnallisen osuuden toteutukseen, päätettiin toiminnallinen osuus aloittaa tammikuussa. Toiminnallisen osuuden aikana keräsimme aineistoa ja toimintakertojen jälkeen aloitettiin kirjoittamaan opinnäytetyön raporttia.



Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön, koska tarkoituksenamme oli päästä tavoitteisiimme luomamme ryhmän avulla. Lisäksi koimme sen parhaaksi tavaksi työskennellä lapsiryhmän kanssa, koska lapset oppivat toiminnan kautta, jossa leikillä on suuri rooli. Leikin kautta lapsi oppii, kehittyy ja hänen hyvinvointinsa kasvaa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 38).

## 2.1 Tunnetaitojen kehittäminen tunnekerhon kautta

Olimme kokeneet aiemmissa opinnoissamme luovien menetelmien käytön sosiaalialan asiakastyössä kiinnostavaksi ja todenneet niiden olevan sopiva keino myös lasten kanssa työskentelellyin. Luovien toimintojen avulla halusimme saada tunnetaitojen harjoitteluun monipuolisuutta ja uskoimme lasten mielenkiinnon käsiteltävää aihetta kohtaan säilyvän paremmin niiden kautta. Monipuolinen toiminta auttaa lasta kiinnostumaan ja kehittymään; lisäksi näin voidaan työskennellä lasten mielenkiinnon kohteiden mukaisesti ja sitä kautta saada onnistumisen kokemuksia (Aro & Laakso 2011, 220).

Varhaiskasvatustalain (540/2018) mukaan varhaiskasvatustoiminnaksi luetaan varsinaisen päiväkodin ja perhepäivähoidon lisäksi myös avoin varhaiskasvatustoiminta. Varhaiskasvatus voi toteutua esimerkiksi kerho- tai leikkitoimintana (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 19). Lapset osallistuivat Me-talolla toteutuneeseen toimintaan omalla vapaa-ajallaan, joten tässä tapauksessa toiminnan katsottiin olevan avointa varhaiskasvatustoimintaa. Opinnäytetyötä voidaan kuitenkin hyödyntää mihin vain varhaiskasvatuksen ympäristöön tai lastensuojeluun liittyen.

Me-talon puolesta ehdotettiin, että opinnäytetyötä varten perustetaan Me-talon viikkojärjestykseen sopiva ryhmä, joka kokoontuu säännöllisesti viikoittain. Ryhmästä käytettiin nimitystä ”tunnekerho”. Ryhmän toivottiin koostuvan noin kuudesta 4–6-vuotiaasta lapsesta, joiden kanssa käsitellään tunnetaitoja. Ajatuksena oli muodostaa toimintakertojen sisällöstä tiivistetty kooste, joka liitettiin opinnäytetyön yhteyteen (liite 8). Koosteesta tuli Me-talon työntekijöille valmis tunnetaitojen opettelurunko, jota voi käyttää osana ohjaustyötä. Sen avulla tunnekerhoa voi myös jatkossa järjestää, jos siihen on resursseja. Kooste tehtiin hyödynnettäväksi myös muille sosiaalialan ammattilaisille, jotka tarvitsevat keinoja ja menetelmiä tunnetaitojen vahvistamiseen lasten kanssa. Ryhmä haluttiin koostaa 4–6-vuotiaista, koska tämän ikäisillä on jo riittävästi taitoa toimia ryhmässä ja neljävuotiaat voivat oppia myös seuraamalla vanhempia lapsia. Ryhmäläisten välille ei haluttu liian suurta ikäeroa, jotta toiminta pystyttiin suunnittelemaan osallistujien ikä huomioiden. Varhaiskasvatuksen opettajan pätevyyden hankkiminen vaikutti myös ikäryhmän rajaamiseen. Osallistuvien lasten lukumäärään vaikutti se, että lapsiryhmän ollessa liian suuri arvioinnin kannalta merkittävä havainnointi olisi vaikeutunut. Liian suuren ryhmän hallitseminen voi olla vaikeaa, jolloin myös toiminnan tavoitteet voivat jäädä saavuttamatta. Jos lapsia taas olisi ollut liian vähän, eivät he olisi tulleet harjoitelleeksi ryhmässä toimimisen taitoja, jotka kuitenkin kuuluvat olennaisena osana

tunnetaitojen kehittymiseen. Siksi kuuden lapsen ryhmän koettiin olevan sopivan kokoinen toiminnan toteuttamiseen.

Jotta tarkoitukseen sopiva ryhmä saatiin muodostettua, toiminnasta tiedotettiin Me-talon työntekijöiden avustuksella Me-talon ilmoitustaululla ja Facebook -profiilissa. Työntekijöiden kanssa sovittiin lisäksi, että he voisivat kutsua ryhmään Me-talolla avoimessa toiminnassa käyviä, jo tutuksi tulleita lapsia, joita toiminta voisi mahdollisesti hyödyttää. Tiedotteissa kerrottiin esimerkiksi, että opinnäytetyön toiminnallisen osuuden onnistuminen edellytti osallistujien sitoutumista toimintaan ja että lapset otettaisiin mukaan ryhmään ilmoittautumisjärjestyksessä. Toiminnan kerrottiin toteutettavan suomen kielellä. (Liitteet 2 & 3.)

Tunteita on todella paljon ja kaikkia tunteita ei olisi ehditty millään käsitellä toimintakertojen aikana. Opinnäytetyöhön valittiin käsiteltäväksi ilon, rakkauden ja kiitollisuuden, sekä surun, vihan ja pelon tunteet. Nämä tunteet ovat helppoja ymmärtää ja ne kuuluvat lähes jokaisen ihmisen arkipäivään. Halusimme valita kolme positiivista ja kolme negatiivista tunteita, jotta kerhossa tultaisiin käsitelleeksi vaikeita ja epämiellyttäviä tunteita, mutta myös mukavia tunteita. Lisäksi kun lapselle mahdollistetaan vapaus tuntea laajasti erilaisia tunteita, hän ajattelee elämänsä ja itsensä positiivisemmin sekä hänen on helpompi selviytyä tunteistaan (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 17). Toimintakertoja oli kahdeksan, joista ensimmäinen kerta meni tutustumisen merkeissä ja viimeisellä kerralla kerrattiin aiemmin harjoiteltuja tunteita. Opinnäytetyötä ohjaavan opettajamme mukaan 7-8 toimintakertaa oli sopiva määrä, jolloin käsiteltävään aiheeseen päästäisiin kunnolla käsiksi ja lasten kehittymisen ehtisi huomata; hänen mukaansa, jos toimintakertoja olisi vähemmän, ei ryhmä ehtisi kunnolla muotoutua ja aiheen käsittely saattaisi jäädä pintapuoliseksi (Niiniö 2018). Lisäksi turvallisen ja luotettavan ilmapiirin muodostumiseen ryhmäläisten kesken menee aikaa ja oikeanlainen ilmapiiri on edellytys sille, että tunnetaidot voivat kehittyä. Juusolan (2017, 97) mukaan hyväkokoinen ryhmä sosiaalisten taitojen opetteluun koostuu 5-8 henkilöstä ja ohjaajia tulisi olla ainakin kaksi.

Tunnetaitoja käsiteltiin useita erilaisia luovia ja toiminnallisia menetelmiä apuna käyttäen. Karjalaisen (2019, 12) mukaan luovan toiminnan avulla voidaan päästä käsiksi muihin ihmisiin ja tunteisiin. Mukaan haluttiin ottaa mahdollisimman monta erilaista menetelmää, jotta toimintakerroista saatiin luotua monipuolinen ja vaihteleva kooste. Menetelmiä vaihtelemalla ja lyhyitä tuokioita pitämällä lasten kiinnostus saatiin säilymään ja he keskittyivät paremmin. Lapsi oppii uusia asioita leikin kautta; leikin on oltava lapselle mielenkiintoista, jotta oppiminen mahdollistuu. Lisäksi voidaan ajatella, että jotkut lapset pitävät enemmän draamamenetelmistä ja toiset taas kuvallisesta ilmaisusta, joten monipuolisuudella toivottiin saavan myös paremmin tavoitettua lasten mielenkiinnon kohteita.

## 2.2 Tunnekerhon toiminnan tavoitteet

Tunnekerhon tavoitteena oli toiminnallisten ja luovien menetelmien avulla vahvistaa lasten tunteiden ilmaisua ja käsitellä tunnetaitoja. Tavoitteena oli, että lapset saisivat harjoitusta tunteiden tunnistamisesta eli niiden nimeämisestä, sekä kehon ja tunteiden yhteyden ymmärtämisestä. Tavoitteena oli myös antaa lapsille keinoja tunteiden säätelyyn, kuten vihanhallintaa, hengittämistä ja mielikuvituksen käyttöä. Lisäksi lapsia haluttiin opastaa purkamaan tunteitaan luovilla keinoilla, esimerkiksi musiikin, maalaamisen ja muovailun kautta. Tunteita konkreettisesti nimeämällä ja käsittelemällä lapsia autettiin pääsemään lähemmäksi tunne maailmaa. Tarkoitus oli vapauttaa myös ajatusta siitä, että tunteista saa ja pitää puhua. Luovat ja toiminnalliset menetelmät valittiin tunteiden vahvistamisen tueksi, koska niiden avulla lasten on helpompi käsitellä myös vaikeaksi koettuja tunteita ja keskustella niistä.

Kaikki vuorovaikutustilanteet sisältävät tunteita, joten tunnetaidot liittyvät olennaisesti vuorovaikutustaitoihin. Tunnekerhon tavoitteena oli siis myös, että lapset harjoittelevat ryhmässä toimimista ja toisten ihmisten huomioon ottamista. Hyvät vuorovaikutustaidot antavat pohjan yhteiskunnallisen osallisuuden vahvistumiselle.

## 3 Me-talo

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) on avoin kansalaisjärjestö. Sen tavoitteena on lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin edistäminen. MLL on yhteiskunnallinen vaikuttaja, joka toteuttaa vapaaehtoistyötä ja toimii lasten, nuorten ja perheiden arjen asiantuntijana ja tuen kehittäjänä. Liiton toiminnan perustana on YK:n lapsen oikeuksien sopimus. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018.)

Me-säätiö on perustettu vähentämään yhteiskunnallista eriarvoistumista ja syrjäytymistä. Säätiö edistää ja rahoittaa etenkin lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä hyväksi tehtävää työtä. Me-säätiön tavoitteena on tarjota perhetaustasta ja muista lähtökohdista riippumatta lapsille ja nuorille tasavertaiset mahdollisuudet hyvään elämään. Tämän lisäksi säätiön varoja voidaan käyttää myös ympäristönsuojelun edistämiseen Suomessa. Säätiö on perustettu 15 vuodeksi. (Me-säätiö 2018.)

Me-talo on matalan kynnyksen palvelupaikka, joka on tarkoitettu kaiken ikäisille ihmisille, pääasiassa perheille, lapsille ja nuorille. Sen tavoite on tarjota erilaisia perheiden tukimuotoja ja avointa harrastustoimintaa, sekä tuottaa hyvinvointia, tukea ja osallisuutta perheille. Me-talo pyrkii lisäämään perheiden hyväksi tehtävää vapaaehtoistoimintaa. Me-talo tekee yhteistyötä eri alojen toimijoiden, kuten järjestöjen, seurakuntien ja kaupunkien kanssa ja pyrkii lisäämään näiden välistä yhteistyötä. Keravan Me-talo on auki arkisin ympäri vuoden ja se sijaitsee Keravalla kaupungin kirjaston rakennuksessa. (Mannerheimin lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri 2018.)

Me-talon tavoitteena on, että vuoteen 2050 mennessä Suomessa ei olisi yhtään syrjäytynyttä lasta tai nuorta (Lähdeniemi & Ihanainen 2018). Osallisuuden vahvistaminen on Me-talon tavoite, ja se on tärkeä osa myös tunnetaitojen opettelua, sillä tunnetaitoja opitaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Tunnetaitoja omaava lapsi pystyy nimeämään ja tunnistamaan muiden lasten tunteita ja omia tunteitaan; hän on yleensä kavereiden keskuudessa suosittu kuin muut lapset pystymällä asettumaan toisen lapsen asemaan (Kanninen & Sigfrids 2012, 75). Näitä taitoja omaava lapsi menestyy koulussa paremmin ja hän myös sairastaa vähemmän (Kanninen & Sigfrids 2012, 75). Näin ollen tunnetaitoja vahvistamalla voidaan tukea tavoitetta syrjäytymiseen liittyen.

#### 4 Aikaisempia tutkimuksia tunnetaitoihin liittyen

Useat kehitetyt menetelmät vuorovaikutukseen, tunneyöskentelyyn ja mielenterveysosaamiseen keskittyvät oppaisiin, joissa on vihjeitä, kokeiltuja ja suunniteltuja harjoitteita lasten kanssa tehtävään työhön. Erityisesti toiminnallisuus näkyy pienille lapsille toteutetuissa menetelmissä. Yhä useampi menetelmä keskittyy kokonaisvaltaisemmin lapsen/perheen ohjaukseen. Suomessa tutkimuksia on tehty vielä vähän. (Anttila, Huurre, Malin & Santalahti 2016, 19.)

Opinnäytetyön aihealueeseen liittyen on tehty useita opinnäytetöitä sekä pro gradu kandidaatin tutkielmia. Opinnäytetöiden yhteistyökumppaneina on ollut päiväkotia, kouluja ja lastensuojelun yksiköitä. Tunnetaitoihin liittyviä toiminnallisia opinnäytetöitä on tehty sosiaali- ja terveysalan lisäksi usealle eri alalle. Kirjallisuutta aiheesta on paljon. Kauno ja Varis (2016) ovat tehneet opinnäytetyön ”Mulla on tämmöinen hymyilevä tunne” - 4-5-vuotiaiden lasten tunnetaitojen tukeminen Timo Tiikerin tunneryhmä -tuokioiden avulla erääseen Vantaan päiväkotiin. Opinnäytteen tavoitteina oli tukea lasten tunnetaitoja sekä suunnitella, toteuttaa ja arvioida pedagogista toimintaa, joista tehtiin myös opas. Osallistujia toiminnassa oli viisi lasta ja tuokiokertoja oli seitsemän. Toimintakerrat rakentuivat samantyyppisen rungon ympärille jokaisena kertana. Tunteina käsiteltiin vihaa, pelkoa, surua, iloa ja ikävää ja luovina toimintoina olivat draama, leikki, taide ja satu. Lastentarhanopettaja oli arvioinut tuokioiden hyväksi ja ryhmään soveltuvaksi ja myös lapset olivat antaneet toiminnasta hyvää palautetta. (Kauno & Varis 2016.)

Törrönen (2017) on tehnyt opinnäytetyönsä ”Tunnesalapoliisien matkassa” varhaiskasvatukseen Lahden alueen päiväkotiin. Opinnäyte toteutettiin toiminnallisena ja sen tavoitteina oli suunnitella ja toteuttaa tunnekasvatusmalli varhaiskasvatukseen. Toimintakertoja oli viisi ja lapset saivat olla tunnesalapoliiseja. Toimintakerroille oli valittu tunneparit, joita käytiin jonkin menetelmän avulla. Liikunta, musiikki, draama ja askartelu olivat toteutettuja menetelmiä. Palaute oli hyvää lasten ja aikuisten osalta. (Törrönen 2017.)

Surakka (2013) on tehnyt varhaiskasvatuksen pro gradu -tutkielman ”Lasten tunnetaidot päiväkodissa - 5-vuotiaat ja Tunnemuksu-ohjelma”. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka Tunnemuksu ja Mututoukka -tunnetaito-ohjelman avulla voidaan tukea tunnekasvatusta varhaiskasvatusikäisten keskuudessa sekä lisäksi kasvattaa tietämystä tämän ikäisten lasten tunnetaidoista. Aineistoa saatiin 20 päiväkotiryhmästä, joissa kyseiset tunnetaito-ohjelmat olivat käytössä. Aineistoa kerättiin havainnoinnilla ja puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa lapset nimesivät tunteita nallekorttien avulla ja havainnointia tehtiin arjen tilanteissa. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että lasten ja aikuisten väliset tunnetaidot ovat erilaisia kuin lasten keskinäiset taidot. Aikuisen kanssa tunteita sanoitettiin enemmän kuin lasten kanssa. Tunnetaidoista kehitettiin myös tunnetaitojen kehämalli, jolla hahmotetaan taitojen kokonaisuutta. Tulosten perusteella voidaan ajatella päivähoidolla olevan vaikutusta tunnetaitojen tukemiseen. (Surakka 2013.)

Esikouluikäisten itsesäätelykykyä on tutkittu amerikkalaisen psykologin Walter Mischelin toimesta vaahtokarkkitestillä 1960-1970-luvuilla. Lapsille sanoitettiin, että he saavat syödä karkin heti, mutta 15 minuutin kuluttua osallistuja saisi enemmän herkkuja tai lelun. Monet lapset keksivät erilaisia keinoja, kuten silmien peittäminen, jotta he eivät kiusaantuisi syömään karkkia, mutta jotkut eivät pystyneet odottamaan tutkijaa. Tutkimukseen osallistuneita tutkittiin myös myöhemmin noin 30 vuotta herkkutestin jälkeen, jossa selvisi, että mielitekojaan paremmin säädelleet pääsivät opinnoissaan pidemmälle, olivat hyväpalkkaisemmissa työpaikoissa, painoivat vähemmän. Itsesäätelyyn vaikuttaa todistetusti myös sosiaalinen ympäristö ja perimä, jolloin myös itsesäätely saattaa olla eri tilanteissa erilaista. (Nummenmaa 2019, 271-272.)

Papilio -ohjelma on juuriltaan saksalainen ja sen vaikutuksia on tutkittu suomalaisessa varhaiskasvatusympäristössä 2015 vuodesta alkaen. Tutkimus on edelleen käynnissä. Tutkimuksen rahoittajana on Opetus- ja kulttuuriministeriö. (Jyväskylän yliopisto 2018.) Papilio -ohjelman on tarkoitus auttaa kehittämään lasten tunnetaitoja sekä antaa tukea sosiaaliseen toimijuuteen. Sosioemotionaalisten taitojen hallitseminen on tärkeää, koska niiden avulla rakennetaan positiivisia suhteita toisten kanssa sekä henkistä terveyttä. Opettelemalla tunnetaitoja voidaan ennaltaehkäistä väkivallan harjoittamista ja addiktioiden muodostumista nuoruusajana. Papilio -ohjelma mahdollistaa myös vanhempien huomioon ottamisen. Vanhemmille annetaan kotikäyttöön DVD, ääni- ja kuvakirja sekä vanhemmat pääsevät osallisiksi ohjelmaan kerhoissa ja vanhempainilloissa. Päiväkodin kasvatushenkilöstö koulutetaan Papilio -ohjelman vetäjiksi ja he saavat päiväkotiin ohjaukseen tarvittavan materiaalin. Päiväkodit, jotka käyttävät Papilio -ohjelmaa, saavat siitä todistuksen. Lasten kanssa toimiessa käytetään konkreettisia tunnepeikkoja, jotka auttavat lapsia havaitsemaan tunteitaan, muiden tuntemuksia sekä itsesäätelyä. ”Minun-sinun-meidän-peli ”on alusta sosiaalisten normien harjoitteluun. (Papilio.)

Tutkimuksilla on saatu näyttöä, että lapsena näyttäytyvät haasteet käyttäytymisessä ja tunteiden kanssa eivät häviä iän karttuessa mihinkään. Yli 700 lasta on osallistunut pitkäaikaiseen tutkimukseen, jossa todettiin Papilion vaikuttaneen käyttäytymisen haasteita vähentäen sekä lujittaen sosioemotionaalisia taitoja. Erityisesti vaikutus nähtiin lapsilla, jotka harjoittivat muista erottuvaa käyttäytymistä. Menetelmällä oli vaikutusta myös lasten koulumenestykseen, koska koulutaipaleen alussa Papilio -ohjelmassa mukana olleilla arvosanat olivat ohjelmaan osallistumatta jättäneitä parempia. (Papilio.)

Tunne-, itsesäätely- ja sosiaalisten taitojen opetteluun on kehitetty Pienin Askelin -opetusohjelma. Ohjelmalla on monia positiivisia vaikutuksia, jotka ovat selvinneet pitkittäistutkimuksissa. Ohjelman avulla positiivinen sosiaalinen toimijuus parani myös haastavien lasten kohdalla, yhteishenki parani ryhmän sisällä ja väkivaltaa koettiin vähemmän kuin ennen. Sosiaaliset ja kognitiiviset taidot ovat parempia ohjelmaan osallistuneilla. (Hogrefe Psykologien Kustannus 2015a.) Hogrefe Psykologien Kustannus Oy julkaisi vuonna 2015 Pienin Askelin -ohjelman, jonka perusta on vuonna 2004 julkaistussa Askeleittain -ohjelmassa. Ohjelma on suunnattu varhaiskasvatusikäisille. Käytännössä ohjelma auttaa luomaan pohjaa uusien asioiden oppimiseen. (Hogrefe Psykologien Kustannus 2015b). Pienin askelin -ohjelmaan kuuluvat oppimistaidot, empatiataidot, tunteiden säätelyn taidot ja kaveritaidot (Hogrefe Psykologien Kustannus 2015c).

Tarkastelemiimme aiempiin opinnäytetöihin verrattuna omaan työhömmä tuli hieman erilaista näkökulmaa siitä, että toiminnallisessa osuudessamme käytettiin useita erilaisia luovia ja toiminnallisia menetelmiä. Lisäksi toiminnallinen osuutemme oli melko laaja, sillä toimintakerrotoja oli yhteensä kahdeksan. Toimintakerroilla käsiteltiin kuutta erilaista tunnetta. Tuokioissa käytettiin kuvallista ilmaisua, kuten maalaamista ja askartelua. Myös draamaa, leikkiä ja liikettä hyödynnettiin. Lisäksi luettiin ja keksittiin tarinoita, tehtiin hengitys- ja mielikuvaharjoituksia, harjoitettiin rentoutumista ja kuunneltiin musiikkia. Useita erilaisia menetelmiä käyttämällä pystyttiin testaamaan niiden toimivuutta ja saatiin luotua monipuolinen kooste. Prosessissa otettiin huomioon myös lasten vanhemmat, mitä aiemmissä tutkimuksissa ei juuri-kaan huomioitu. Vanhemmat olivat ensimmäisellä kerralla tervetulleita katsomaan, mistä toiminnassa oli kyse. Lisäksi vanhempien kanssa keskusteltiin tunnetaitojen kehittymisestä ja heille jaettiin ensimmäisellä toimintakerralla tietoa tunteista ja vuorovaikutuksesta (liite 5). Vanhemmille lähetettiin sähköpostilla kysely tunnetaitojen kehittymisestä (liite 6) ja heiltä pyydettiin palautetta kerhon päätyttyä (liite 7). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisun (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen 2015, 17) mukaan lasten tunne- ja turvallisuustaitojen kehittämiseen ei ole vain yhtä oikeaa tapaa, vaan toimivat keinot voidaan löytää vuorovaikutuksessa tapahtuvan toiminnan ja keskustelun kautta. Toivomme, että opinnäytetyötämme hyödyntävät voivat löytää siitä toimivia keinoja lasten tunnetaitojen vahvistamiseen ja saada uusia ideoita.

## 5 Tunteet ja niiden kehitysvaiheet

Tunteet ovat merkittävä osa ihmisen elämää. Tunteet ovat luonnollisia henkilökohtaisia kokemustiloja; ne ohjaavat ja motivoivat meitä toimimaan erilaisissa tilanteissa. Koemme erilaisia tunnetiloja itselle tärkeisiin asioihin liittyen. Tunteille annetut merkitykset riippuvat kulttuurista opituista tavoista ja kasvatuksen vaikutuksesta. Tunteet syntyvät vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Hannukkala & Törrönen 2010, 89.) Tunteiden tehtävä on edistää hyvinvointiamme. Ne ovat sisäisiä viestejä meiltä itseltämme ja ohjaavat meitä suojautumaan vahingollisilta asioilta ja pyrkimään kohti hyvinvointia tuottavia asioita. Esimerkiksi vaarallisessa tilanteessa koettu pelon tunne saa meidät valppaiksi ja surun avulla luopuminen asioista tai ihmisistä helpottuu. Ilon tunteen kautta löydämme elämästä asioita, jotka tekevät meidät onnelliseksi. Kaikkien tunteiden tunteminen on sallittua. Lapsen on tärkeää ymmärtää, että tunteet ovat eri asioita kuin teot, ja että kaikki teot eivät ole sallittuja, vaikka ne tehtäisiin jonkun tunteen vuoksi. (Lajunen ym. 2015, 57-58.) Myös temperamentti- ja persoonallisuustyypillä on vaikutuksia ihmisen tunnekokemuksiin (Haapsalo ym. 2016, 16).

Tunteiden kehittyminen tapahtuu lapsen ja aikuisen välisen vuorovaikutuksen avulla, mutta siihen tarvitaan myös aivorakenteita (Kokkonen 2017, 85). Vauvalla eli 0–12-kuukautisella lapsella tunneilmaisu on aluksi yhdensuuntaista ja 3–4 kuukauden ikäisenä tunteiden ilmaisusta tulee vastavuoroista. Virikkeisiin vauva vastaa satunnaisesti ja hänellä voidaan havaita sosiaalinen hymy. Tunteistaan 0–3 kuukauden ikäinen selviää esimerkiksi rauhoittelulla ja erilaisin liikkein, mutta toiminta on tunteiden säätelyn kannalta vielä passiivista. 3–6-kuukautiselle on kehittynyt taito siirtää tarkkaavaisuus positiiviseen kohteeseen kielteisen sijaan. Kasvonilmeiden avulla vauva käsittää vaikeita tilanteita ja pystyy näkemään jo perustunteita. Vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen rakentamisen apuna voidaan käyttää vuorottelu- ja sosiaalisia leikkejä. Vauva osaa myös hakea huomiota itkun avulla ilman varsinaista syytä. (Kokkonen 2017, 89.)

Taaperoikäisenä eli 1–2-vuotiaana tunteet ovat monimuotoisempia, ja lapsi voi tuntea esimerkiksi häpeää, kateellisuutta ja ylpeyttä. Kiukuttelu ja tahtominen kuuluvat tämän ikäiselle lapselle ja ne auttavat lasta myöhemmin itsenäistymispyrkimyksissä. Kaksivuotiaana lapsi voi nimetä jo joitakin tunteitaan, kuten ”pelokas”, ”iloinen”, ”surullinen” ja ”vihainen”. Lapsi alkaa tulla tietoiseksi tunteistaan, jolloin hän oppii myös säätämään niitä. Sosiaalisten suhteiden avuksi alkaa kehittyä motorisia ja kielellisiä taitoja. Empatiakyky ja prososiaalisuus alkavat kehittyä ja lapsi alkaa ymmärtää yhteydenottojen avulla enemmän muita ja itseään. Lapsi alkaa myös ennakoita tunteitaan. (Kokkonen 2017, 89.) Prososiaalisuudella tarkoitetaan toimintaa, jolla kasvatetaan vuorovaikutusta ja positiivisia tunteita toisten kanssa toimiessa. Kyseisen toiminnan saavuttaminen vaatii tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn osaamista. (Aro & Laakso 2011, 12.)

Elämän alkutaipaleella vauva pystyy vain säätelemään omaa valveilla oloa ja nukkumista, mutta muuten hänen tunteitaan säädellään ulkoisesti. Vanhempi ruokkii, lämmittää, luo turvallisuutta sekä rauhoittaa lasta. Otsalohko, joka säätelee tunteita, kehittyy moneen muuhun osa-alueeseen verrattuna hitaammin varhaisessa iässä. Tulevaisuuteen usko ja minuus kehittyvät lapselle luottamuksen kehittyessä lapsen lähipiirin ennustettavuudesta ja turvallisuudesta. Jatkuvat pettymykset sekä eläminen epäluotettavien aikuisten kanssa, saa lapsen tarttumaan lapsen tarpeidensa tyydyttämiseen mahdollisuuksien mukaan. Esimerkiksi, jos lasta ei ruokita tarpeeksi, hän syö kerrallaan yli tarpeensa ja usko tulevaisuuteen horjuu, jos sovitut tapaamiset eivät toteudukaan. Lapsi ei välttämättä luota enää kehenkään eikä omaan tulevaisuuteensaakaan. Koska aivokuori muokkaantuu koko ajan, lapset oppivat tapoja säädellä itseään. (Nummenmaa 2019, 269-270.)

Päiväkoti-ikäinen eli noin 2–5-vuotias osaa teeskennellä ja hän saattaa käyttää tätä taitoa leikeissä ja muiden lasten kiusaamiseen. Lapsi ymmärtää, että tunteiden näyttäminen vääristyy esimerkiksi eri kasvonilmeillä. Kielen kehittymisestä on apua tunteiden säätelyssä. Myös sosiaaliset tilanteet kehittävät lapsen taitoja tunteisiin liittyen. Lapsi alkaa kiinnittämään huomiota muiden tunteisiin. Toisia lapsia kohtaan opitaan olemaan sympaattinen ja prososiaalinen. 5–6-vuotiaille on kehittynyt kyky säädellä tunteita ajatuksensa kautta. (Kokkonen 2017, 89, 100.)

## 6 Tunnetaidot

Tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta on taito tunnistaa ja tiedostaa omia tunteita. Tunnetaitoja tarvitaan myös toisten ihmisten tunteiden ymmärtämisessä ja siten olennaisesti kaikessa vuorovaikutuksessa. Toisten tunteita on vaikeaa hahmottaa, jos ei ymmärrä omia tunteitaan. Tunteiden ymmärtämiseen liittyy myös kyky nähdä niiden syitä ja seurauksia. Tunteita ymmärtävä pystyy tekemään helpommin pieniä arjen päätöksiä ja suuria elämä valintoja, mutta jos tunteitaan ei ymmärrä, ne voivat tuntua ylitsepääsemättömiltä. Itsearvostus on tärkeä osa tunnetaitoja. Se vaikuttaa monilla tavoin muihin tunnetaitoihin. Jotta tunnetaitoja voitaisiin kehittää, on itsearvostuksen kasvattaminen olennaista. (Suomen Mielenterveysseura 2018a.)

Tunnetaitoihin liittyy tunteiden ilmaiseminen ja niiden säätely. Tunneilmaisu tarkoittaa vaativien tunteiden ilmaisemista turvallisesti. Tunteiden säätely on tunteiden hallintaa. Itsehillintä on olennainen osa omien tunteiden säätelyä, ja siihen liittyy myös sisäisen kontrollin tunne. Itsehillinnän avulla omaa käytöstä voi hallita iän ja kehitystason mukaisesti. Tunteita voi käsitellä niin, etteivät ne ala tuntumaan ylivoimaisilta, eivätkä aiheuta kenellekään vahinkoa. (Suomen Mielenterveysseura 2018a.) Jääskinen (2017, 44) kertoo tunteiden ilmaisemisen tapahtuvan tunteesta kertomalla, kehollisuuden kautta, liikkeen avulla tai luovuuden kautta.



Tunnetaitoina voidaan Jääskisen (2017, 168) mukaan pitää tunteiden ilmaisua ja niiden säätelyä, sietämistä, käsittelemistä sekä purkamista. Näiden taitojen onnistuessa ihminen voi kokea olevansa voimaantunut, jota voidaan hänen mukaansa pitää yhtenä tunnetaitona.

Terveysriskinä voidaan pitää negatiivisten tunteiden pitämistä mielessä ja tunteiden vatvomista. Kaikki tunteiden säätelykeinot eivät ole ihmiselle hyväksi, kuten viiltely. Väkivalta saattaakin hetkeksi helpottaa pahaa oloa, mutta pidemmän päälle se ei ole ratkaisu tilanteeseen. Kaikkia tunteita ei tarvitse säädellä, koska ne kuuluvat elämään. Liiallisella säätelyllä voi olla keholle ja mielelle negatiivinen vaikutus. (Nummenmaa 2019, 277, 295-296.) Vanhemman tulisi ymmärtää, että lasten tunteiden näyttämisen salliminen estää juurikin mahdollisen hakeutumisen tunneärsykkeiden piiriin, jotka edesauttavat tunteiden tuntemista sekä niiden näyttämistä. Näitä voivat olla väkivalta ja päihteet. (Isokorpi 2004, 132.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) mainitaan, että yksi varhaiskasvatuksen tehtävistä on ohjata lapsia kohti terveellisiä ja hyvinvointia edistäviä elämäntapoja. Tämä pitää sisällään myös tunnetaitojen kehittämisen ja harjoittelun. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 21.) Lapselle kerrotaan tunteista ja hänen kanssaan jutellaan siitä, miltä erilaiset tunteet tuntuvat, miksi niitä tulee ja miten niitä voi ohjaila. Lapsen on tärkeä tiedostaa, etteivät tunteet ole vaarallisia ja että ne menevät usein itsestään ohi. Tätä kutsutaan tunnetaitokasvatukseksi. (Väestöliitto 2018.)

Mielelle on hyväksi rentoutuminen. Rentoutuminen auttaa ihmistä keskittymään omiin tunteisiin, ajatuksiin sekä itsensä tutkimiseen. Näin ollen itsetuntemus mahdollistuu ja ihminen voi kehittyä sen saralla. Rentoutumalla on mahdollista purkaa negatiivisten tunteiden tuomaa tunnetaakkaa. Tällaisia tunteita voivat olla esimerkiksi ahdistus ja pelko. Tunteet tuntuvat niin mielessä kuin kehossakin, jolloin ihmiselle voi tulla kesken rentoutuksen mieleen huonojakin muistoja. Ikävistä tunteista voidaan jutella yhdessä. (Suomen Mielenterveysseura 2018c.)

Tunteen säätelyn keinona voidaan pitää hengitykseen keskittymistä. Hengitystä tarkkailemalla ihminen voi oppia itsestään. Tunteet ja kuormittavuus voivat vaikuttaa hengityksen rytmiin ja toisaalta hengityksellä voidaan taas tasoittaa sykettä, mikä voi tuottaa hyvän olon tunnetta. Tunteiden säätelyssä voidaan käyttää apuna hengityksen lisäksi toisen ihmisen tukea sekä läsnäoloa, ajatuksia, mielikuvia sekä asioiden kuvallistamista, kosketusta ja tuntoaisteja. (Jääskinen 2017, 42, 218.)

## 7 Vuorovaikutus

Vuorovaikutustaidot ja tunnetaidot kulkevat käsi kädessä. Tunnetaitoja opitaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja samaan aikaan kaikissa sosiaalisissa suhteissa ja vuorovaikutuksessa

tarvitaan tunnetaitoja (Lajunen ym. 2015, 28; Suomen Mielenterveysseura 2018b). Vuorovaikutussuhteissa tarvitaan myös empatiakykyä; toisten ihmisten tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen, viestien ja tavoitteiden ymmärtäminen, sekä näiden asioiden huomioiminen ja niihin vastaaminen on empatiaa. Empatia auttaa ymmärtämään myös sanattomia, eleiden ja ilmeiden viestejä. (Suomen Mielenterveysseura 2018b.) Empatiataitoja voidaan lisätä positiivisen palautteen antamisella (Isokorpi 2004, 134).

Vuorovaikutustaidot tarkoittavat kykyä toimia yhdessä muiden kanssa ja halua vaihtaa ajatuksia, mielipiteitä ja kokemuksia. Olennaista vuorovaikutuksessa on vastavuoroisuus; kaikki vuorovaikutuksen osapuolet osallistuvat yhteiseen keskusteluun tai tekemiseen. Vuorovaikutus voi tapahtua myös muuten kuin sanojen välityksellä. Kaikki muiden ihmisten kanssa tapahtuva toiminta on vuorovaikutusta, esimerkiksi lasten leikkiminen tai kaupassa asioiminen. Osallisuus syntyy yhteenkuuluvuuden tunteesta ja kokemuksesta, että on osa yhteisöä. Yhteisöön kuuluvien ihmisten hyväksyvä ja mukaanottava asenne edesauttaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Suomen Mielenterveysseura 2018b.)

Vuorovaikutustaidot, kyky ilmaista itseään ja kyky ymmärtää muita ovat taitoja, jotka ovat merkityksellisiä ihmisen hyvinvoinnille, identiteetille ja toimintakyvylle. Jotta pystyisimme toimimaan vuorovaikutukseen erilaisista kulttuuri- ja elämäntavustoista tulevien ihmisten kanssa, on meidän kunnioitettava ja ymmärrettävä sekä omaa että myös muiden ihmisten kulttuuria ja taustaa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet edellyttävät lasten kulttuurillisen osaamisen sekä vuorovaikutus- ja ilmaisutaitojen edistämistä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 25.)

Lapsi on syntymästään asti valmis vuorovaikutukseen. Halu oppia uutta vuorovaikutuksen kautta on hengissä selviämisen edellytys. Ihminen oppii uusia asioita vastavuoroisessa suhteessa ympäristöön ja toisiin ihmisiin. Lapset käyttävät oppimiseen leikkiä. Aikuisella on vastuu siinä, kuinka hän kohtaa innokkaasti uutta oppivan ja kehittyvän lapsen oikein, sillä lapsen oppimiseen vaikuttavat suuresti kasvattajan ennakoasenteet ja odotukset. Jos lasta arvostellaan, arvioidaan ja vähätellään toistuvasti, lapsen itsetunto heikkenee, eikä hän usko omaan kykyihinsä tarpeeksi, jotta oppisi uutta. (Karlsson 2014, 160-161, 168, 170-171.) Oppiminen ja ajattelu ovat taitoja, jotka kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman ja ihmisten kanssa. Oppimis- ja ajattelutaidot muodostavat perustan, joka mahdollistaa osaamisen kehittymisen ja elinikäisen oppimisen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 24.) Tunnekerhossa oli tärkeää se, kuinka kohtasimme lapset ja millaisen vuorovaikutussuhteen heihin loimme. Tunnetaitokasvatuksessa aikuisen ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa lasta tulisi pitää sekä aikuisen hoivaa tarvitsevana, että itsenäisenä ja luovana osapuolena, jolla on valta vaikuttaa omaan asioihinsa (Lajunen ym. 2015, 17). Lapset oli kohdattava arvostavasti ja ammattimaisesti, sillä heidän ohjaamisella oli suuri vaikutus siihen, kuinka he oppivat asioita.

Kun lapsi omaa sosiaalisesti hyvät vuorovaikutustaidot, on hänen helpompi hallita tunteitaan ja niiden purkautumista. Vuorovaikutustilanteissa kiukutteleva lapsi saattaa jäädä muiden lasten harjoittaman toiminnan ulkopuolelle, koska hän ei osaa ohjata tunteitaan. Hyvän itsesäätelykyvyn ansiosta lapsi voi ymmärtää toisen tunteita ja osata reagoida niihin. Näin ollen itsesäätelykyky auttaa ystävyysuhteiden muodostumisessa ja ylläpidossa. (Haapsalo ym. 2016, 16.)

## 8 Kulttuurinen näkökulma tunteiden säätelyyn

Tunteiden säätely voi auttaa meitä noudattamaan oman kulttuurin sääntöjä, jolloin omista tunnekokemuksista muodostuukin koko yhteisön mukaisia tunteita. Hyvinvoinnin vuoksi voi olla hyvä kokea oman kulttuurin kautta hyväksytyjä tunteita, jolloin ihminen pyrkiikin hakeutumaan paikkoihin, joissa niitä voi kokea. Tunnesääntöjen, jotka käsittävät tunteiden ilmaisemista ja säätelemistä, voidaan sanoa kehittyvän sosiaalistuessa kulttuuriin lapsuuden aikana. Myönteisiä tunteita tavoitellaan ja pyritään ilmaisemaan kulttuureissa, joissa yksilöllisyyttä ihannoidaan. Yhteisöllisyyttä korostavissa kulttuurissa taas vältellään tilanteita, joissa ihminen arvioi, ettei kykene toimimaan sosiaalisten odotusten mukaisesti. Lisäksi tällaisissa kulttuureissa tunnesäännöt neuvovat ihmisiä olemaan näyttämättä tunteitaan tai tunteet näytetään hilliten. (Kokkonen 2017, 145-147.) Suomalainen kasvatuskulttuuri on korostanut itsestä selviytymistä jo pienestä pitäen. Ihmiset tunsivat häpeää, jos he tarvitsivat muiden ihmisten apua, koska tämä nähtiin osoituksena ihmisen heikkoudesta pärjätä itse. Negatiivisista tunteista puhumista vältettiin erityisesti, mutta yleisestikään tunteista ei puhuttu. (Keisala 2016, 13.)

Kasvatustehtävässä vanhemmilla on suurin merkitys tunteita siirrettäessä tuleville sukupolville. Esimerkiksi vertailuissa saksalaisäidit yrittivät tietoisesti saada vauvansa näyttämään tunteitaan ja venäläisäidit kokivat, että lapset näyttävät positiivisia tunteita ja he osaavat hillitä ainakin vihan ilmaisemista. Tunteiden säätelyn kehittymiseen voi ajatella vaikuttavan myös lapsen kokemat ympäristön ongelmat, kuten stressi tai köyhyys. (Kokkonen 2017, 148-149.) Varsinkin aiemmassa kasvatuskulttuurissa lapsen huomion hakuisuutta pidettiin negatiivisena asiana, vaikkakin tällä tavalla lapsi osoittaa tarvitsevänsä kasvattajaa ja hän pyrkii saamaan yhteyden toiseen (Pastila 2017).

Kokkonen mielestä Suomen sisälläkin tunne-elämässä näyttää olevan eroja, esimerkiksi hämäläisiä pidetään hitaina ja savolaisia huumorintajuisina ja leppoisia. Yhteisenä asiana Suomessa ihannoidaan tunteista puhumattomuutta. Myös sukupuolella voidaan nähdä olevan vaikutusta tunteiden säätelyyn. Länsimaissa miehiltä ei oikein hyväksytä pelon, häpeän, surun ja nolouden tunnetta, mutta vihan näyttämistä pidetään sallittavana. Tyttöjen kiukuttelua ei sallita niin hyvin kuin poikien kiukuttelua ja ajatellaankin usein, että poikien kuuluu kiukutella. Tytöt ja naiset tuntevat enemmän myötätuntoa, sääliä, vihaa, häpeää, syyllisyyttä, masentuneisuutta ja surua kuin miehet ja pojat. (Kokkonen 2017, 150-153.)

## 9 Varhaiskasvatus ja luovat menetelmät

Varhaiskasvatus kuuluu osaksi koulutusjärjestelmää ja se tukee lapsen oppimista ja kasvua. Varhaiskasvatus huolehtii yhdessä lapsen huoltajan kanssa lapsen kasvusta, kehityksestä ja oppimisesta. Varhaiskasvatuksen yhteiskunnallinen merkitys perustuu syrjäytymisen ehkäisyyn ja palvelun tulee olla yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa vaalivaa. Varhaiskasvatuslain perusteella varhaiskasvatusta on monenlaista. Sitä voidaan järjestää perhepäivähoidossa, päiväkodissa ja muuna varhaiskasvatuksena. Varhaiskasvatusta voidaan järjestää kerhomuotoisena ja siellä painopisteet ja toteutus vaihtelevat. Toiminnan tulee kuitenkin olla pedagogisesti tavoitteellista ja ohjattua. Tämän tyyppinen varhaiskasvatus voi järjestää taide-, liikuntakasvatusta, leikkiä sekä luoda huoltajalle sosiaalisia suhteita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 7, 14, 17, 19.)

Varhaiskasvatukselle voidaan asettaa monia tavoitteita. Varhaiskasvatuksen tarkoitus on olla lapsen kehitystä ja ikää kokonaisvaltaisesti tukevaa ja sen tulee ottaa huomioon lapsen hyvinvointi, kasvu ja terveys. Varhaiskasvatuksen tulee olla pohjana elinikäiselle oppimiselle ja siellä tuetaan oppimisen edellytyksiä. Lisäksi se tukee tasa-arvoa koulutuksessa. Tarkoitus on harjoittaa monipuolista pedagogista toimintaa taiteiden, liikkumisen, leikin ja kulttuuriperinnön avulla, joista lapsille tulee mahdollistaa positiivisia kokemuksia. Varhaiskasvatusympäristön tulee olla turvallinen, terveellinen, oppimista edistävä ja kehittävä. Lapselle tulee tarjota mahdollisimman pysyvät suhteet niin henkilökunnan kuin ryhmän muiden lasten suhteen. Lasten erilaisia kulttuurisia, kielellisiä, uskonnollisia ja katsomuksellisia taustoja tulee kunnioittaa ja ymmärtää ja sukupuoli tulee huomioida tasa-arvoisesti; kaikilla tulee olla yhdenvertainen mahdollisuus varhaiskasvatukseen. Lapsen yksilöllinen tuen tarve tulee tunnistaa ja hänelle tulee yhteistyössä mieltä tarpeellinen tuki. Lasta valmennetaan yhteiskunnan jäseneksi kehittämällä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja ja häntä ohjataan kestävään ja eettiseen toimintaan. Lapselle tulee antaa mahdollisuuksia vaikuttaa ja osallistua omiin asioihin. Lapsen ja huoltajan kanssa tehdään yhteistyötä kehityksen ja hyvinvoinnin tukemiseksi sekä tuetaan huoltajaa kasvatuksessa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 16.)

Luovilla toiminnoilla mahdollistetaan itsensä ja ympäristön tutkiminen sekä voidaan viestittää tilanteen tuntemuksia muille. Lisäksi ne antavat mahdollisuuksia uudenlaiseen itsensä ilmaisemiseen ja turvallisuuden kokemus on yhteydessä siihen, miten luovasti ja vapaasti ihminen tilanteessa toimii. Luovuuden toteuttaminen vaatii kunnioittavan ilmapiirin, jossa ollaan avoimia, turvallisia ja toimimiseen on aikaa sekä siihen tarvittavat tilat. Onkin tärkeää hyväksyä virheet ja lähteä rohkeasti kokeilemaan uutta ja yhteisöllisyys sekä yhteenkuuluvuus lisääntyvät itseilmaisun avulla. (Airaksinen, Ala-Vannesluoma, Karkkulainen, Kastu ja Pirhonen 2015, 10-11.) Luovilla toiminnoilla on yhteys hyvinvointiin, koska niillä voidaan vahvistaa muun muassa tunteiden ilmaisua ja luottamusta. Luovien toimintojen kautta voi kokea hyviä tunnekokemuksia. (Karjalainen 2019, 14.)

Yksi esimerkki luovasta toiminnasta on leikki. Se sopii eri ikäpolville ja se on aktiivista toimintaa. Leikki on yleensä vuorovaikutteista ja sen avulla pystyy oppimaan uutta. Leikki on lapsen kehitykselle erityisen tärkeää, koska sen avulla karttuvat sosiaaliset, psyykkiset ja fyysiset taidot. Leikin mahdollistuessa aikuisen tehtävä on luoda turvallinen ilmapiiri, tilaa ja aikaa. Yhteisleikit rakentuvat sääntöjen ympärille ja leikeistä voi tehdä monipuolisempia, esimerkiksi soitinten tai erilaisten leikkivälineiden avulla. Taiteellisissa toimissa on mukana myös leikkillisyyttä. Esimerkiksi draamakasvatuksessa voidaan tuoda esille tunteita. (Airaksinen ym. 2015, 11-12.)

Varhaiskasvatussuunnitelman yksi osa on ”Ilmaisun monet muodot”. Varhaiskasvatukseen tulee tukea lapsen kehitystä ja siihen kuuluu myös tavoitteellinen tuki kuvallisen, sanallisen, kehollisen ja musiikilliseen ilmaisuun. Ilmaisujen eri muotoja voi yhdistellä niin, että kasvatuksesta tulee kokonaisvaltaista. Taiteelliset harjoitteet auttavat lapsia oppimaan, kehittävät positiivista minäkuvaa, sosiaalisia taitoja ja auttavat ymmärtämään maailmaa. Erilaisia ilmaisun taitoja harjoitellessa ajattelu- ja oppimistaidot karttuvat, kun lapset luovat merkityksiä, tulkitsevat ja tutkivat. Eettinen ajattelu kehittyy myös samalla, kun lapsi käyttää mielikuvitustaan ja luo merkityksiä. Eri taiteen muotojen harjoittelu auttaa lasta osallistumaan ja vaikuttamaan sekä niillä on vaikutusta lapsen osaamiseen. Eri ilmaisukeinoilla annetaan lapsille mahdollisuuksia kokea maailmaa eri tavoin. Havaintoja, tunteita ja luovaa ajattelua voidaan tehdä taiteen avulla ymmärrettäväksi lapsille. Tärkeää ilmaisumuotoihin tutustuessa ovat välineet, materiaalit, ohjaaminen, esteettisyys ja innostavuus. Tärkeää on huomioida taideprosessi kokonaisuutena, johon kuuluvat kokeilu, tutkiminen, harjoittelu sekä dokumentointi. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 42-43.)

Kuvallinen ilmaisu nähdään tavoitteellisena toimintana, jonka avulla pystytään kehittämään suhtautumista kuvataiteeseen ja kulttuuriin. Kuvallisesta ilmaisusta lapsi voi saada kokemuksia taiteesta, kokea elämyksiä sekä nauttia tehtävistä prosesseista. Monipuolinen kuvallinen ilmaisu mahdollistaa kuvallisen ajattelun, tulkinnan sekä havainnoinnin. Erilaiset materiaalit, välineet ja tavat auttavat kokeilemaan muun muassa maalaamista, muovaamista ja rakentamista. Lapsia opetetaan havainnoimaan tekeleitä ja niistä voidaan pohtia muun muassa sen herättämiä tunteita, kuvan värejä sekä muotoja. Kädentaidot vaativat materiaalien, tekniikoiden ja rakenteiden tuntemusta sekä ongelmaratkaisutaitoja ja suunnittelua. Tarkoitus on tuoda esille lapsen luovuutta, antaa lapsen toteuttaa itseään ja saada siitä iloa. Lapsille tulee antaa mahdollisuuksia päästä tutkimaan materiaaleja ja saada yhdistellä eri tekniikoita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 43-44.) Kuvallinen työskentely auttaa ilmaisemaan, hahmottamaan ja käsittelemään tunteita (Karjalainen 2019, 63).

Sanallinen ja kehollinen ilmaisu voidaan toteuttaa esimerkiksi leikkimällä, tanssimalla tai draaman avulla. Lapset voivat ilmaista itseään monin tavoin; he voivat viestiä itsestään ja op-

pia tuntemaan itseään paremmin kehollisesti sekä kielellisesti. Lapsen mielenkiinnon kohteista otetaan ideoita sanalliseen ja keholliseen ilmaisuun. Ne voivat olla myös suunniteltuja tai tilanteittain syntyviä luovuuden tuotoksia. Apuna toiminnallisissa hetkissä voidaan käyttää muun muassa teatteria, tanssia ja kirjallisuutta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 43.) Empatiataidot, sosiaalisuus, muiden ymmärtäminen ja hyväksyminen sekä yhteishenki ryhmässä voivat vahvistua draaman avulla (Ruokonen, Rusanen & Välimäki 2009, 35).

Musiikillinen ilmaisu tuo musiikin lähemmäksi lapsia, antaa kokemuksia sekä mahdollistaa musiikillisen kiinnostuksen. Lapsi oppii kuuntelemaan ja havainnoimaan ympäristön ääniä. Musiikillinen toiminta opettaa äänen kestoa, sointiväriä, tasoa ja voimaa. Musiikkikasvatus tapahtuu laulujen, soittimien, liikkeiden, lorujen ja kuuntelun avulla. Lapsille opetetaan muun muassa kehosoittimia ja sanarytmejä. Musiikista tulevia ajatuksia ja tunteita voidaan ilmaista, vaikka kertomalla niistä, piirtämällä tai tanssimalla. Musiikkiin liitetään usein myös esiintymisen ja harjoittelemisen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 42.)

Taiteella on usein myös terapeuttinen ulottuvuus. Taidetta voidaan käyttää terapiakeinona tietoisesti ammattilaisen ohjaamana, mutta taiteesta voi hakea lohtua myös itsenäisesti. Taide antaa meille selviytymiskeinoja. Lapsi voi omaksua jonkun taiteen keinon omakseen ja käyttää sitä vaikeista tilanteista toipumiseen. Hankalista ja ikävistä kokemuksista voi esimerkiksi kirjoittaa runon tai piirtää kuvan. (Ruokonen ym. 2009, 72-75.)

## 10 Toimintakertojen kuvaukset

Tunnekerhon kahdeksan toimintakertaa toteutettiin tammi-helmikuun 2019 aikana. Toimintakerroille luotiin yhtenäinen kaava: aloitus, toiminta, lopetus ja palautteen kysyminen. Aloitus ja lopetus oli joka kerralla samanlainen. Näillä keinoilla luotiin toimintaan toistuvuutta ja siten turvallisuuden tunnetta. Toimintakerrat kestivät noin tunnin. Tämän koettiin olevan realistinen aika, jonka lapset jaksavat pysyä kiinnostuneina toiminnasta. Varsinaisessa toimintakerran toiminnassa käytettiin joka kerta erilaisia teeman käsittelyyn soveltuvia menetelmiä. Varauduttiin siihen, että yksittäiselle toimintakerralle suunniteltujen toimintojen määrä saattoi vaihdella sen mukaan, kuinka paljon lapset innostuisivat tekemisestä. Näin ollen välttämättä ei ehditä toteuttaa kaikkia suunniteltuja toimintoja toimintakerran aikana, ja jollekin kerralle voi tarvita lisää tekemistä. Siksi ohjelmassa oli aina mietittynä etukäteen muutama lisäharjoitus. Ohjelmaa sovellettiin tilanteiden ja ryhmäläisten tarpeiden mukaan.

Lasten vanhempia/huoltajia pyydettiin osallistumaan mukaan ensimmäiselle toimintakerralle. Lasten vanhemmille annettiin tilaisuus osallistua, jotta he pääsivät paremmin selville, mistä tuokioissa on kyse. He saivat mahdollisuuden nähdä lapsensa osallistuvan ryhmän toimintaan ja pääsivät myös tutustumaan ryhmän ohjaajiin paremmin. Samalla tarjoutui tilaisuus keskustella vanhempien kanssa siitä, kuinka he voisivat kotona havainnoida lasten tunnetaitojen kehittymistä ja antaa palautetta asiaan liittyen. Vanhempia ei haluttu kuitenkaan ottaa mukaan

seuraaville toimintakerroille, koska se olisi voinut häiritä lasten keskittymistä ja ryhmän yhtenäisyyden toteutumista.

Vanhempien antama palaute oli tärkeää lapsissa tapahtuneen edistyksen ja toiminnan tavoitteiden toteutumisen arvioinnin kannalta. Tunnetaitotyöskentelyssä vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö on merkityksellistä. Vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön tulisi sisältää tiedon jakamista vanhemmille ja vanhempien osallistumista toiminnan suunnitteluun, sekä toteutukseen ja arviointiin. Kotona lapsi voi soveltaa ja kehittää oppimiaan tietoja ja taitoja. (Lajunen ym. 2015, 20.) Toiminnallisen prosessin alussa vanhemmat saivat tietoa tunnetaitokasvatuksesta. He pääsivät näkemään toimintaa ensimmäisellä kerralla ja esittämään toiveita sen suhteen. Vanhemmat arvioivat lapsissa tapahtuvaa kehitystä tunnetaitojen oppimisen suhteen koko prosessin ajan. Vanhemmat viettävät lapsensa kanssa aikaa yleisesti ottaen eniten ja tuntevat lapsensa parhaiten, joten he todennäköisesti myös huomaavat lapsen kehityksen parhaiten. Lapset oppivat tunnetaitoja aikuisen antaman esimerkin mukaan ja vuorovaikutuksessa läheisten kanssa (Lajunen ym. 2015, 20; Isokorpi 2004, 129).

Toimintakertojen alussa ja lopussa kokoonnuttiin piiriin. Piirin muodostuksessa käytettiin tyynejä, joilla lapset istuivat. Piiriin kokoontuminen auttoi lapsia keskittymään käsiteltävään asiaan ja piirissä istuttaessa kaikki osallistujat kuulivat ja näkivät ohjaajat. Piirissä omalla paikallaan istuminen mahdollisti osallistujille myös yhteisöllisyyttä ja ryhmään kuulumisen tunnetta. ”Oma paikka” vähensi lasten levottomuutta. Käytössä oli lelu, Tomppa-nalle, jota kädessä pitämällä sai piirissä puheenvuoron. Lapsi sai lelun käteensä viittaamalla tai kun asioita kysyttiin vuorotellen jokaiselta lapselta. Lelu esiteltiin ensimmäisellä kerralla. Lelun avulla pyrittiin välttämään levottomuutta ja tarkoituksena oli, että lapset keskittyisivät paremmin, kun kaikki eivät puhuisi yhtä aikaa.

Aloituspäivän jälkeen soitettiin aina Tunnelaulu (YouTube 2015) ja mukaan yhdistettiin liikkeitä. Jääskisen (2017, 224) mukaan musiikin avulla voidaan vaikuttaa tunteiden säätelyyn, mielialaan ja tunteisiin yleisesti. Kuuntelemalla Tunnelaulua lapset johdatettiin aiheeseen, ja musiikin kautta heille tarjottiin yksi vaihtoehto tunteiden purkamiseen. Jääskinen (2017, 44-46) kertoo, että tunteita voidaan sanoittaa tai purkaa muun muassa tanssin/liikkeen ja musiikin avulla.

Jokaisella kerralla keskusteltiin päivän aiheesta ryhmäläisten kanssa. Keskustelun avulla voidaan oppia paitsi käsiteltäviä asioita, myös tärkeitä ryhmässä toimimisen taitoja ja vuorovaikutusta; keskustelutilanteessa kerrotaan vuorollaan omia mielipiteitä ja ajatuksia, kuunnellaan toisia, sekä odotetaan omaa vuoroa (Lajunen ym. 2015, 25). Keskusteluissa käytiin läpi kunkin toimintakerran aikana heränneitä tunteita; näin vältettiin sitä, etteivät ne jäisi vaivamaan osallistujien mieltä. Esimerkiksi surua ja pelkoa käsitellessä oli tärkeää purkaa tunteita ja päättää toiminta niin, että osallistujille jäi hyvä mieli ja turvallinen olo.

Toimintakertojen lopetuksena oli suunniteltu rentoutus, jossa soitettiin rentouttavaa musiikkia ja lapset makasivat tai istuivat lattialla ja kuuntelivat musiikkia rauhallisesti hengitellen. Rentoutumisen käyttö oli tärkeää, koska rentoutumisen avulla ihminen voi keskittyä omiin tunteisiinsa ja niiden aiheuttamiin vaikutuksiin kehossa ja mielessä (Suomen Mielenterveysseura 2018c). Rentoutumalla voidaan myös purkaa negatiivisten tunteiden tuomaa tunnetta (Suomen Mielenterveysseura 2018c).

Loppurentoutuksen jälkeen käytiin loppupiiriin ja lapsilta kysyttiin palautetta suullisesti sekä muutamilla kerroilla hymiöiden avulla. Lapsilta oletettiin saavan rehellistä palautetta, sillä lapset yleensä kertovat suoraan, jos joku asia ei heitä miellytä. Suullista palautetta pyydettiin, jotta lapsilta saatiin mielipide heti toiminnan jälkeen, jolloin se oli vielä tuoreessa muistissa. Hymiöitä käytettiin, koska kaikki lapset eivät välttämättä saa ääntään kuuluville ryhmässä tai uskalla tuoda omaa mielipidettään esille yhtä avoimesti kuin toiset. Valmiiden vaihtoehtojen antamisen, eli hymiöiden käytön, ajateltiin helpottavan palautteen antamista ja madaltavan kynnystä antaa rehellistä palautetta. Palautekeskustelut äänitettiin, jotta niihin voitiin palata toimintaa arvioitaessa.

Ryhmän toimintaa aloittaessa oli otettava huomioon myös ryhmän kehitykseen liittyviä vaihteita. Ryhmän muotoutumisessa ja sen toiminnassa on havaittavissa erilaisia kehitysvaihteita, joiden kesto ja järjestys vaihtelevat erilaisten ryhmän ulkoisten ja sisäisten tekijöiden vaikutuksesta. Ensimmäistä vaihetta kutsutaan muotoutumisvaiheeksi, ja se alkaa siitä, kun ryhmän jäsenet alkavat toimia yhdessä ryhmänä. Tässä vaiheessa ryhmän jäsenet eivät ole vielä täysin selvillä sen tavoitteista, ryhmän jäsenten rooleista tai ryhmässä vallitsevista normeista, vaan jäsenet tarkkailevat vielä tilannetta hieman etäisesti. Jäsenet hakevat omia roolejaan ja alkavat ryhmäytyä. Ryhmäytyminen on nopeampaa, jos ryhmällä on johtaja. Toista vaihetta kutsutaan kuohunta- eli konfliktivaiheeksi. Silloin voi ilmaantua erilaisia ongelmia esimerkiksi jäsenten erilaisten näkemysten vuoksi. Ryhmän toiminnan kannalta olisi tärkeää, että nämä ongelmat käsiteltäisiin rakentavasti. Erimielisyydet voivat aiheuttaa ristiriitoja ja ryhmän sisäisten ryhmien muodostusta, sekä hidastaa tavoitteen saavuttamista. Kuohuntavaiheessa kuitenkin ryhmän normit ja sen jäsenten keskeiset roolit alkavat muotoutua. Kolmatta vaihetta ryhmän muotoutumisessa kutsutaan yhteistoiminnan syntymisen vaiheeksi. Vaikka ryhmä toimii tässä vaiheessa yhteisen tavoitteen hyväksi ja ryhmän jäsenet sitoutuvat toimintaan henkilökohtaisemmin, kuitenkin yhteistoiminnassa vältellään ristiriitoja, eikä vuorovaikutus ole vielä täysin toimivaa, jotta yhteinen tavoite voitaisiin mahdollisimman tehokkaasti saavuttaa. Neljännessä, eli kypsän toiminnan vaiheessa, ryhmän jäsenille on muodostunut toimiva työnjako ja roolitus. Ryhmä toimii tehokkaasti kohti tavoitetta ja jäsenten välinen yhteistyö ja vuorovaikutus sujuvat hyvin. Viidettä vaihetta kutsutaan ryhmän hajoamisvaiheeksi. Ryhmä on päässyt tavoitteeseensa ja yhteistoiminta päättyy. Jäsenten eroaminen voi olla henkisesti haastavaa. Joskus ryhmän toiminnan aikana syntyneet ystävyysuhteet voivat jatkua. (Kaupila 2006, 97-99.)



Toimintakertojen kuvauksissa esitellään ensin suunnitelma ja sen jälkeen kerrotaan, kuinka kerta todellisuudessa sujui. Kuvauksissa tarkastellaan myös suunniteltuun ohjelmaan tehtyjä muutoksia.

### 10.1 Ensimmäinen toimintakerta, tutustuminen

#### Suunnitelma

Ensimmäinen kerta suunniteltiin käytettävän aiheeseen ja ryhmän jäseniin tutustumiseen ja ryhmäytymiseen. Osallistujille oli tarkoitus kertoa tulevien kertojen tunteista sekä menetelmistä. Kerhossa noudatettavia sääntöjä oli tarkoitus käydä läpi, kuten lelun käyttöä puheenvuoron saamisessa, sekä turvallisuuteen liittyviä asioita. Aron & Laakson (2011) mukaan sääntöjen avulla luodaan lapsille turvallisuuden puitteet. Sääntöjä tulee noudattaa, jotta lapsi ymmärtää, miten hänen tulee toimia ja miten muut toimivat. Säännöt tulee rakentaa yksinkertaisiksi ja lyhyiksi ja niitä tulee olla vain muutama, jotta ne ovat helppoja kaikkien käsittää. (Aro & Laakso 2011, 227.)

Toiminnassa oli tärkeää pyrkiä luomaan arvostava ja kannustava ilmapiiri, jotta jokainen saattoi tuoda esille omia kokemuksia ja ajatuksia pelkäämättä toisten reaktioita tai nolostumista (Lajunen ym. 2015, 28). Ryhmäytyminen ja tutustuminen oli tärkeää, jotta jokaisella oli turvallinen olo ja siten hyvät lähtökohdat oppia uusia asioita. Tunnetaitoihin liittyvät asiat ovat henkilökohtaisia ja jotkut tunteet voivat olla epämiellyttäviä käsitellä. Siksi ryhmän jäsenten ja sen ohjaajien välillä oli vallittava luotettava ja hyväksyvä ilmapiiri.

Toimintakerran alussa oli tarkoitus soittaa Tunnelaulu, johon suunniteltiin yhdistettävien helppoja liikkeitä piirissä. Ryhmäläisten nimiä oli tarkoitus harjoitella kahden tutustumisleikin avulla. Ensimmäinen tutustumisleikki oli tarkoitus käydä lelun kanssa; leikissä jokainen lapsi pitää lelua vuorollaan kädessään ja sanoo oman nimensä. Lelusta lapsi saa turvaa uudessa ja jännittävässä tilanteessa ja samalla lapset oppivat, että sitä pitelemällä saa puheenvuoron. Toisen tutustumisleikin suunniteltiin sujuvan siten, että jokainen sanoisi oman nimensä ja yhdistäisi siihen jonkin liikkeen. Muut osallistujat toistavat nimen ja liikkeen. Tämän tutustumisleikin avulla pyrittiin siihen, että jokaisen osallistujan nimet tulevat kerratuksi, ja jäävät siten paremmin mieleen. Esittäessä oman liikkeensä, jota toiset matkivat, voi kokea hyväksytyksi tulemisen ja onnistumisen tunteita ryhmässä. Seuraavaksi suunniteltiin muistipelin pelaamista tunnekorteilla (Suomen Mielenterveysseura 2018d.) Korteissa oli kuvia erilaisista tunteista. Muistipeliä pelatessa tutustutaan erilaisiin tunteisiin ja kortteja käännellessä ne kertaantuvat ja jäävät paremmin mieleen. Suunniteltiin, että ennen loppurentoutusta jutellaan tunteista yleisesti piirissä. Muistipelin ja keskustelun avulla lasten ajateltiin saavan ensikosketuksen teemaan.

Ensimmäisellä kerralla ajatuksena oli kysyä lasten ja vanhempien toiveita ja mielipiteitä siitä, mitä he seuraavilta kerroilta odottavat, esimerkiksi mitkä leikit tai luovat toiminnot ovat

juuri näille ryhmän jäsenille mieluisimpia. Näin suunnitelmassa huomioitiin lapsien ja vanhempien osallisuus toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Vaikka valmis runko toimintakerroille oli jo etukäteen suunniteltuna, pienten muutosten tekeminen lasten ja heidän vanhempiensa toiveiden pohjalta oli mahdollista. Lopuksi toimintakerralle oli suunniteltu rentoutushetki, jonka jälkeen oli tarkoitus kysyä osallistujilta palautetta.

#### Toteutus

Ensimmäinen kerta sujui pitkälti suunnitelman mukaisesti. Kerhon alkaessa kirjattiin muistiin osallistujien nimet ja iät. Kaikki kuusi kerhoon ilmoitettua lasta olivat paikalla ja lisäksi toimintaan osallistui myös muutamien lasten sisaruksia. Vanhemmille jaettiin infokooste tunnetaidoista (liite 5), sekä lupakysely (liite 4), jonka he allekirjoittivat. Kaikki vanhemmat antoivat suostumuksen lapsen kuvaamiseen, lapsen töiden kuvaamiseen ja äänittämiseen. Lapset nimikoitiin teipillä, jotta heidät voitiin ottaa yksilöinä paremmin huomioon ja ohjaaminen oli helpompaa.

Lapset ja vanhemmat olivat kaikki yhdessä alkupiirissä istumassa alustoilla. Alkupiirissä esitetyädyttiin ja muistuteltiin kerhon olevan osa opinnäytetyötä. Osallistujille kerrottiin, mitä ohjelmaa tulevissa kerhoissa tulisi olemaan. Yhdessä lasten kanssa keksittiin säännöt tunnekerholle. Lapsille kerrottiin, että sääntöjä oli kaikkien noudatettava kerhossa ja ne kirjoitettiin paperille, jotta niihin voisi tarvittaessa palata myöhemmin. Säännöt olivat seuraavat: ei saa huutaa eikä kiljua, pitää kuunnella toisia, ei saa juosta, jos siihen ei ole lupaa, ketään ei saa kiusata, pitää kuunnella ohjeita ja kaikkien on oltava ystävällisiä toisilleen. Piirissä keskusteltiin myös siitä, että kerhon aikana toivottiin kaikkien kunnioittavan toisiaan ja että lasten haluttiin tuntevan olonsa kerhossa turvalliseksi. Alkupiirin aikana esiteltiin Tomppa-nalle, jota pitäessä sai puheenvuoron.

Alkupiirin jälkeen siirryttiin Tunnelaulun tanssimista varten piiriin seisomaan. Vanhemmat osallistuivat siihen lasten kanssa. Osallistujille kerrottiin lyhyesti, että laulussa kerrotaan joistain tunteista, kuten ilosta, kiukusta ja vihasta. Laulun edetessä osallistujia ohjattiin tekemään musiikkiin liittyviä liikkeitä; esimerkiksi kun laulussa laulettiin ilosta, voitiin hymyillä ja heilutella käsiä iloisesti, laulun edetessä vihatunteeseen; voitiin näyttää vihaiselta ja polkea jalkaa. Kun laulussa kerrottiin lohdutuksesta, ohjattiin vanhempia silittämään lastaan. Laulun lopussa kerrottiin kaikkien tunteiden kuuluvan elämään, silloin osallistujia ohjattiin heiluttelemaan tyytyväisen näköisinä käsiään.

Seuraavaksi otettiin tutustumisleikit, joita jatkettiin samassa piirissä seisten. Ensimmäinen tutustumisleikki käytiin Tomppa-nallen kanssa. Jokainen piti nallea vuorollaan kädessään ja sanoi oman nimensä. Leikin aikana yksi lapsista heitti nallen ylöspäin, vaikka hänen piti antaa se vieressä olevalle lapselle. Toinen meistä vei nallen takaisin lapselle ja lapsi jatkoi leikkiä ohjeen mukaan. Vaatimalla lapselta ohjeen mukaista toimintaa pyrimme vaikuttamaan hänen

yhteistyötaitoihinsa ryhmässä. Muuten leikki sujui tarkoituksenmukaisesti. Sen jälkeen käytiin toinen tutustumisleikki niin, että jokainen osallistuja sanoi oman nimensä ja yhdisti siihen jonkin liikkeen. Toiset toistivat nimen ja liikkeen. Lopuksi käytiin kierros, jossa yritettiin muistaa kaikkien nimet ja liikkeet. Eräs lapsi alkoi toimia levottomasti piirissä ja toinen lapsista yhtyi levottomaan käytökseen. Toiminta ei kuitenkaan häiriintynyt tästä, vaan leikki saatiin vietyä loppuun asti.

Siirryimme takaisin istumaan. Lapsia ohjeistettiin pelaamaan muistipeliä tunnekorteilla. Vanhemmat eivät osallistuneet pelaamiseen. Korteissa oli ihmisten esittäminä erilaisia tunteita. Pelaamista ohjattiin ja pidettiin huolta siitä, että jokainen lapsi sai vuorollaan avata kortteja. Yhdessä keskusteltiin siitä, miltä korttien tunteet näyttivät. Lapset osasivat nimetä erilaisia tunteita jo melko hyvin. Todettiin, että yksi kortti voi esittää montaa eri tunnetta.



Kuva 1 Tunnekortit

Lapset olivat nopeita ja kärsimättömiä, joten oli tarpeellista siirtyä melko nopeasti ohjelmanumerosta toiseen. Muistipelin jälkeen aikaa oli vielä sen verran jäljellä, että päätettiin ottaa ”karhu nukkuu” -leikki. Leikissä lapset saivat vähän purkaa energiaansa ennen rentoutushetkeä. Jokainen lapsi sai olla vuorollaan nukkuva karhu piirin keskellä ja muut osallistujat kiersivät piirissä hänen ympärillään pidellen toisiaan kädestä ja laulaen: ”karhu nukkuu, karhu nukkuu kotipesässään, ei ole vaaraa kellään, näin sitä leikitellään, karhu nukkuu, karhu nukkuu, eipäs nukukaan”. Laulun päätyttyä karhu ”heräsi” ja alkoi ottaa toisia osallistujia kiinni. Aikuiset eivät osallistuneet tähän leikkiin, vaan seurasivat sivummalta. Lapset näyttivät nautivan leikistä kovasti.

Leikin jälkeen ohjattiin rentoutushetki, jonka aikana lapset ja vanhemmat saivat istua tai maata lattialla tyynyjen päällä rauhallisen musiikin soidessa taustalla. Joillakin lapsilla oli vaikeuksia rauhoittua aloilleen.

Rentoutuksen jälkeen käytiin vielä loppupiiriin ja lapsilta ja vanhemmilta pyydettiin palautetta toiminnasta, sekä mahdollisia toiveita tulevien kertojen suhteen. Aikuiset toivoivat käsiteltäväksi esimerkiksi kiukunhallintakeinoja ja keinoja lapsen tunteiden ilmaisemisen avuksi.

#### Palaute lapsilta

”Karhu nukkuu” -leikki oli mieluisa usean lapsen mielestä. Yhden lapsen mielestä rentoutuminen oli kivaa. Yksi lapsi oli pitänyt muistipelistä, kahden lapsen mielestä se oli ollut tylsää. Yhden lapsen mielipide oli, että kaikki ohjelma oli kivaa.

### 10.2 Toinen toimintakerta, ilo

#### Suunnitelma

Toisen kerran alussa oli tarkoitus kerrata ensimmäisen kerran asioita, koska toisto on hyvä väline uusien asioiden oppimiseen (Lajunen 2015, 25). Kertauksen jälkeen suunniteltiin kuunneltavaksi Tunnelaulu, johon liitettävät tanssiliikkeet suunniteltiin iloisiksi ja energisiksi. Tanssiliikkeiden oli suunniteltu toimivan teemaan virittävänä toimintana, jonka kautta lapset saavat purkaa energiaansa. Ennen varsinaista toimintaa suunnitelmassa oli ensimmäiseltä kerralta tuttujen tutustumisleikkien leikkiminen, koska ryhmän kokoonpano oli muuttunut vanhempien jäädessä pois ryhmästä. Suunnitelmassa varsinainen toiminta aloitettiin lukemalla lyhyt tarina päivän teemaan liittyvästä tunteesta. Satujen käyttöä voidaan perustella Jääskisen (2017, 175) mukaan pienelle lapselle sopivana tapana päästä käsiksi tunteisiin. Tarinoiden avulla kaukaiset asiat ja ilmiöt saadaan käsiteltäviksi ja niiden avulla käsiteltävään asiaan saadaan samaistumisen kokemuksia ja omakohtaisuutta. Tarinallisuus on keino tutkia asioita yhdessä ja omaksua tapoja toimia. (Norrena 2016, 15.) Toimintakerran menetelmänä suunniteltiin käytettävän musiikkimaalausta. Tarkoituksena oli ohjeistaa lapsia maalaamaan ajatuksia, joita herää iloisen musiikin soidessa taustalla. Maalauksessa oli mahdollista käyttää oman halunsa mukaisesti pensseleitä tai sormivärejä. Musiikkimaalaus valittiin yhdeksi menetelmäksi, että siinä yhdistyvät musiikin kuuntelu ja toiminnallinen osuus eli maalaus. Maalausta voi musiikin tavoin käyttää terapeuttisena keinona purkaa omia tunteita. Taiteen terapeuttisuus voi ilmentyä jo pelkästään kehollisen tekemisen tasolla ja käytettävissä olevaan materiaaliin syventymisenä (Ruokonen ym. 2009, 74). Musiikkimaalauksen jälkeen oli tarkoitus keskustella siitä, mistä asioista lapset tulevat iloiseksi ja miltä iloisuus tuntuu. Keskustelun jälkeen olisi vuorossa loppurentoutus ja toimintakerta päätetään palautteen kysymiseen.

#### Toteutus

Toimintakerralle osallistui 5 lasta. Ennen varsinaisen ohjelman alkua osa lapsista oli saapunut tilaan ja yksi heistä juoksi ympäri huonetta. Hän sanoi, että ”purkaa energiaansa” juoksemalla. Näin saatiin hyvä tilaisuus kertoa lapsille myös liikunnan olevan yksi hyvä keino tunteiden säätelyyn. Lapsille laitettiin jälleen nimilaput. Toiminta aloitettiin alkupiirissä istuen ja viime kertaa muistellen. Lapset muistivat hyvin, mitä ensimmäisellä kerhokerralla tehtiin. Tunnemuistipelikorttien avulla käytiin läpi tunteita, joita harjoittelimme ensimmäisellä kerralla. Lapset muistivat erilaisia tunteita hyvin, mutta jännittyneen/pelokkaan ilmeen tunnistaminen kuvasta oli vaikeaa. Ryhmän säännöt kerrattiin, joista osa oli jäänyt hyvin lasten mieleen. Samalla kerrottiin lyhyesti, millaista toimintaa kyseisellä kerralla olisi luvassa. Ilon tunteesta keskusteltiin ja jokainen lapsi sai vuorollaan kertoa, mistä oli ollut kyseisenä päivänä iloinen. Yksi lapsista kertoi olleensa iloinen siitä, että sai tulla kerhoon, eräs lapsi oli iloinen uuden harrastuksen alkamisesta ja yksi lapsista kertoi odottavansa eniten sitä, että hän pääsee kotiin ja saa iltapalaa. Kaksi lapsista ei keksinyt mitään sanottavaa, mutta ketään ei painostettu vastaamaan, vaan siirryttiin eteenpäin.

Alkupiirin jälkeen nousiin ylös Tunnelaulua varten ja kerrattiin lyhyesti, mitä tunteita laulussa on ja mitä liikkeitä tällä kertaa voidaan käyttää. Tällä kertaa tanssi oli vähän energisempää ja laulun lohduttamista kuvaavassa kohdassa lapsia ohjeistettiin silittämään itseään lohduttavasti. Laulun jälkeen käytiin ensimmäiseltä kerralta tuttu tutustumisleikki, jossa sanottiin vuorollaan oma nimi ja tehtiin liike, jonka muut toistivat. Leikkiä lyhennettiin siltä osin, että toista kierrosta, jossa yritettiin muistaa toisten nimet ja liikkeet ei käyty. Suunnitelmasta poiketen jätettiin toinen tutustumisleikki välistä, sillä yksi lapsista alkoi juosta ympäri tilaa ja koettiin hyväksi rauhoittaa tilanne siirtymällä kirjan pariin.

Lapsille luettiin Pirkko-Liisa Surojegin (2010) kirja Metsähiiren tanssi. Kirja käsittelee iloisuutta eläinhahmojen kautta. Lapset keskittyivät kirjaan hyvin ja kuuntelivat tarinaa rauhallisesti. Lapsia osallistettiin tarinan aikana kyselemällä heiltä asioita kirjan kuviin ja esille nouseviin teemoihin liittyen. Sadun edetessä keskusteltiin lasten kanssa siitä, millaisista asioista voi olla iloinen. Kirjasta nousivat ilon aiheista esille esimerkiksi ystävät, ruoka ja tanssiminen.

Kirjan lukemisen jälkeen siirryttiin toiseen tilaan maalaamaan. Maalauksen suunniteltiin tapahtuvan samassa tilassa kuin muukin toiminta, mutta maalauksen mahdollisen sotkuisuuden vuoksi jouduimme siirtymään tilaan, joka oli helpommin suojattavissa väreiltä. Lapset saivat päättää, halusivatko he maalata pöydällä vai lattialla. Kaksi lasta maalasi lattialla ja kolme lasta maalasi pöydän ääressä. Maalauksen taustalla soitettiin iloista musiikkia. Lapsia ohjeistettiin maalaamaan iloisia asioita ja musiikin herättämiä mielikuvia. Lapsilta kyseltiin, oliko maalaaminen heille ennestään tuttua ja olivatko he käyttäneet maalausvälineitä aikaisemmin. Jokainen lapsista oli maalannut aiemmin ja koettiin, ettei lapsille tarvinnut erikseen opettaa pensselin käyttöä. Osa lapsista maalasi käsillään, osa pensseleillä. Lapset innostuivat maalaa-

misesta ja jotkut lapset ehdivät tehdä kaksi maalausta. Maalauksen aikana kyseltiin, mitä lasten työt esittävät. Yhden lapsen maalauksessa oli keiju ja kiviä. Kaksi lasta maalasi syntymäpäiväjuhliin liittyen teoksia, yhden lapsen teoksessa oli aurinko ja sateenkaari ja yksi lapsista ei osannut sanoa, mitä hänen maalauksensa esitti. Maalaukseen kului suunniteltua enemmän aikaa, ja suunniteltu keskustelu päätettiin siirtää seuraavan viikon kertaukseen. Maalauksen jälkeen pestiin kädet ja siirryttiin takaisin kerhon tiloihin rentoutusta ja loppupiiriä varten.



Kuva 2 Musiikkimaalausta

Seuraavaksi ohjeistettiin rentoutus alkavaksi. Lapsia pyydettiin ottamaan hyvä asento lattialla maaten ja rauhallista musiikkia laitettiin soimaan. Koska ensimmäisellä kerralla huomattiin joidenkin lasten rentoutumisen aloillaan olevan hankalaa, otettiin tälle kerralle mukaan huiveja, joita heiluteltiin lasten päällä heidän maatessaan lattialla. Rentoutumiseen keskittymisen ajateltiin olevan helpompaa, kun lapset voisivat katsella huiveja ja odottaa niiden tulevan omalle kohdalleen. Kolme lapsista oli hyvin levottomia, eivätkä he kehotuksista huolimatta rauhoittuneet aloilleen. Jotkut lapsista tarttuivat huiveihin kiinni ja nauroivat kovaan ääneen. Toinen meistä meni istumaan lasten seuraksi, jotta lapset rauhoittuisivat, mutta silti levottomuus jatkui. Rentoutuksen lopussa oli pieni hetki, jolloin kaikki olivat rauhallisia. Rentoutuksen jälkeen lapsilta kysyttiin suullisesti palautetta toiminnasta. Palautteen jälkeen heitä kiitettiin toimintaan osallistumisesta.

Palaute lapsilta

Yhden lapsen mielestä kaikki tekeminen oli mukavaa, toisen lapsen mielestä huivien repiminen rentoutuksen aikana oli mukavinta ja kolmen muun lapsen mielestä maalaaminen oli kiintoa. Yhden lapsen palaute oli seuraavanlainen:

”Se on kivaa, että me maalattiin. Ja mä tein hienon maalauksen.”

Toimintakerran alussa erään vanhemman kanssa keskustellessa kävi ilmi, että lapsi oli kertonut edelliskerran ohjelman olleen tylsää, mutta vanhemman mukaan lapsi oli kuitenkin odottanut seuraavaa kertaa innokkaasti. Vanhempi koki, ettei lapsi ollut ollut täysin rehellinen sanoessaan ohjelman olleen hänen mielestään tylsää.

### 10.3 Kolmas toimintakerta, suru

#### Suunnitelma

Kolmannen tapaamiskerran aluksi suunnitelmassa oli ilon tunteen kertaus. Tunnelaulun soivessa lasten toivottiin keksivän vuorollaan tanssiliikkeitä, joita muut osallistujat matkivat. Tarkoituksena oli mahdollistaa osallistujille onnistumisen kokemuksia ja hyväksytyksi tulemista tunteiden kokemisesta. Yhdessä hassuttelun toivottiin myös lisäävän ryhmäläisten yhteenkuuluvuutta ja edistävän ryhmän muotoutumista. Päätoiminnaksi suunniteltiin pöytäteatteri, jossa oli tarkoitus esittää lapsille tarina suruun liittyen. Hahmoina käytetään leluja. Lasten suunniteltiin osallistuvan esitykseen luomalla äänimaisemaa. Veden solinaa voidaan saada esitykseen aikaiseksi esimerkiksi puhaltamalla vettä pillillä, tai rapina -ääntä rutistelemalla paperia (Lajunen ym. 2015, 256). Draaman avulla lapsi voi nähdä asioita toisen näkökulmasta ja oppia empatiaa (Kotka 2011, 17). Lasten osallistuessa esitykseen he käsittelevät teemaa ja voivat samalla saada osallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksia. Samanaikaisesti tulee harjoiteltua vuorovaikutustaitoja ja ryhmässä toimimista. Kuten aiemmin mainittiin, osallisuus syntyy yhteenkuuluvuuden tunteesta ja kokemuksesta, että on osa yhteisöä (Suomen Mielenterveysseura 2018b). Osallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunteiden kautta yksilön itsearvostus lisääntyy. Itsearvostus on tärkeä osa tunnetaitoja, ja jotta niitä voitaisiin kehittää, on kasvatettava itsearvostusta (Suomen Mielenterveysseura 2018a). Draaman jälkeen suunnitelmassa oli keskustelua esityksen tapahtumista ja suruun liittyvistä asioista. Lopuksi vuorossa oli rentoutus ja palautteen kysyminen.

#### Toteutus

Tällä kerralla mukana oli viisi lasta. Tuokion aluksi lapset toivotettiin tervetulleiksi ja heille laitettiin nimilaput. Koska edelliskerran maalauksessa kesti odotettua kauemmin ja ilo -aiheen käsittely jäi hieman keskeneräiseksi, käytettiin tällä kerralla suunniteltua enemmän aikaa tunteen kertaukseen. Edelliskerran tunne kerrattiin lasten tekemien maalausten ja keskustelun avulla. Lapset muistivat hyvin, mitä heidän maalauksensa esittivät. Lapsia kehoitettiin keksimään jotakin positiivista toistensa maalauksista, mutta se tuntui olevan lapsille

haastavaa. Autoimme lapsia tarkastelemaan töitä niin, että jokaisesta työstä löydettiin jokin positiivista ja iloon liittyvää. Keskustelua käytiin esimerkiksi siitä, minkälaiset värit voisivat kuvastaa iloa ja mitkä asiat saavat itse kunkin iloiseksi. Usea lapsi vastasi tulevansa iloiseksi saadessaan karkkia. Yksi lapsi kertoi pitävänsä elokuvien katselusta ja eräs kertoi pitävänsä pelaamisesta. Yksi lapsi sanoi, että kaveri saa hänet iloiseksi. Muut lapset olivat hänen kanssaan samaa mieltä. Yhden lapsen kommentti oli seuraavanlainen:

”Kaveri pitää olla, kun muuten on surullinen sitte ku ei oo kaveria.”

Pohdittiin myös sitä, missä kohtaa kehoa ilo tuntuu ja miltä se näyttää ihmisessä. Yksi lapsi kertoi esimerkiksi, että ilo tuntuu sydämen kohdalla ja keskustelussa kävi ilmi myös, että iloinen ihminen voi hyppiä onnesta tai nauraa. Jokainen lapsi osasi näyttää kasvoillaan ilon tunteen. Alkukeskustelussa pohjustettiin lisäksi suru -aihetta. Kysyttiin, milloin lapset ovat tunteet itsensä surulliseksi. Lapset kertoivat tulevansa surulliseksi siitä, jos joku lyö, tappelee tai huutaa. Jotkut kertoivat tulevansa surulliseksi, jos eivät saa katsoa elokuvia ja jos ei ole kavereita. Usea lapsi tuli paikalle hieman myöhässä, joten kaikki eivät olleet keskustelussa mukana alusta asti.

Kuuntelimme Tunnelaulun ja jokainen sai vuorollaan keksiä oman liikkeen, jota muut toistivat. Jokainen osallistui mielellään oman liikkeen keksimiseen.

Pöytäteatteri toteutettiin piirissä lattialla ja olimme laittaneet rekvisiittaa paikoilleen etukäteen. Vihreä huopa, jonka alla oli kartioita, muodosti metsän ja sen ympärillä virtasi joki, joka muodostui sinisestä huovasta. Tavarat kiinnostivat lapsia kovasti jo alkupiirin aikana, mikä hieman häiritsi keskustelua. Tarinaa esitettiin jänis- ja nallepehmoleluilla. Lapset osallistuivat tarinaan tekemällä äänimaisemaa. Ennen tarinan alkua lapsille jaettiin rytmimunat ja vesipullot. Heille kerrottiin tarinan edetessä, milloin mitäkin ääntä voisi kuulua. Esimerkiksi joen ääni tuli vesipullon heiluttamisesta, rytmimunan rapina muistutti hiekkatiellä juoksemista ja lisäksi tehtiin syömisen, nukkumisen ja metsän ääniä. Kehittämässämme tarinassa oli Pikkujänis, joka kohtasi erilaisia arkipäivän asioita, jotka voivat aiheuttaa surua. Joillakin lapsilla oli vaikeuksia keskittyä tarinaan, ja osa teki ääniä myös silloin, kun se ei olisi ollut tarpeellista. Tarinan jälkeen keskusteltiin siitä, mikä surulliseen oloon voi auttaa, miten suru näkyy, ja missä kohtaa kehoa se tuntuu. Lapset eivät jaksaneet keskittyä keskusteluun kovin hyvin.

Suunnitelmasta poiketen teatterin jälkeen otettiin jähmettyneet tunteet -leikki, koska aikaa oli vielä jäljellä ja koettiin, että lapset tarvitsivat energian purkamista ennen rentoutushetkeä. Lisäksi Jähmettyneet tunteet -leikin kautta voitiin kerrata erilaisia tunteita. Lapsilta kyseltiin, mikä on heidän lempimusiikkiaan, ja musiikki laitettiin soimaan. Musiikin soidessa lapset saivat liikkua tilassa vapaasti. Kun musiikki loppui, lapsille sanottiin tunne, jota heidän



piti esittää kasvoillaan ja kehollaan. Lapset osasivat esittää tunteita hyvin, mutta huomattiin, että jotkut lapset esittivät tahallaan väärää tunnetta.

Rentoutus sujui hieman paremmin kuin edelliskerroilla. Valoja himmennettiin tilasta ja lapsille annettiin tennispallot. Heitä ohjeistettiin hieromaan pallolla omia käsiään, jalkojaan, vatsaansa tai kasvojaan, jotta heille tulisi rauhallinen olo. Osa lapsista alkoi heitellä palloa ympäriinsä, mutta hekin rauhoittuivat lopulta paikoilleen. Toimintaa ohjatessa koettiin, että pallo auttoi lapsia keskittymään rentoutukseen.

Lopuksi lapsille annettiin heidän edellisellä kerralla tekemänsä maalaukset ja heitä kiitettiin osallistumisesta toimintaan. Erityistä huomiota kiinnitettiin katsekontaktiin, jonka avulla huomattiin, että yhdellä lapsella oli vaikeuksia silmiin katsomisessa. Katsekontakti on yksi olennainen osa vuorovaikutusta. Asia nousi esille eräässä Me-talon työntekijän kanssa käymässä palautekeskustelussa, jonka vuoksi siihen alettiin kiinnittämään entistä enemmän huomiota.

#### Palaute lapsilta

Palautekeskustelussa käytettiin suullisen palautteen lisäksi hymiöiden kuvia. Lapsia pyydettiin osoittamaan jotakin kuvaa sen perusteella, mitä mieltä he olivat toimintakerrasta. Neljä lasta valitsi hymyilevän naaman kuvan, mutta yksi lapsi valitsi kuvista surullisen naaman. Yhden lapsen mielestä kaikki toiminta oli kivaa, eräs lapsi piti iloisen aiheen käsittelystä, yhden lapsen mielestä oli kivaa, kun sai juosta (jähmettyneet tunteet -leikissä) ja yksi mainitsi pitäneensä pöytäteatteritarinasta. Surullisen naaman valinnut lapsi ei osannut sanoa perusteluja valinnalleen.



Kuva 3 Hymiönaamat palautekeskustelussa

## 10.4 Neljäs toimintakerta, kiitollisuus

### Suunnitelma

Neljännellä kerralla suunniteltiin pidettävän aluksi edellisen tunteen kertausta. Tunnelaluluun lapsille suunniteltiin annettavan tilaisuus keksiä jälleen itse mieluisia liikkeitä. Alkupiirissä oli tarkoitus keskustella siitä, mitkä asiat elämässä ovat hyvin ja mistä asioista voi olla kiitollinen. Oli tarkoitus valmistaa etukäteen taikataikinaa, josta lapset saivat muovilla esineitä tai hahmoja, joista he tunsivat kiitollisuutta. Taikataikinan muovailu on käsillä tekemistä, ja eräs kuvataiteen muodoista, joilla lapsi voi toteuttaa itseään. Muovailua voi käyttää keinona rauhoittua ja käsitellä omia ajatuksiaan. Sen jälkeen suunnitelmassa oli, että lapset keksivät yhdessä runon tai tarinan kiitollisuudesta siten, että jokainen keksii vuorollaan lauseen, joka kirjataan ylös. Tarina oli tarkoitus lukea ääneen sen valmistuttua. Lasten yhdessä keksimä tarina on sanataidetta; sanoilla, lauseilla ja ajatuksilla leikittelyä (Norrena 2016, 41). Sanataiteen avulla voidaan kehittää eläytymiskykyä, mielikuvituksen käyttöä, ajattelua, sekä kielellistä ilmaisua (Norrena 2016, 41); siten se sopii myös tunnetaitojen harjoitteluun. Toimintakerran harjoitusten kautta toivottiin lasten oppivan huomaamaan, että jokaisen elämässä on aina jotakin hyvää, josta voi saada voimaa silloin, kun on paha olla. Rentoutuksen jälkeen suunnitelmassa oli palautteen kysyminen lapsilta.

### Toteutus

Toimintakerralle osallistui 5 lasta. Lapset toivotettiin tervetulleiksi tunnekerhoon katsomalla jokaista lasta silmiin ja laittamalla heille nimilaput. Alkupiirissä muisteltiin viime kertaa kysymällä lapsilta, mitä he muistivat edelliskerralta. Kukaan lapsista ei heti muistanut mitään, mutta näytettäessä pupupehmolelua heille, lapset muistivat teatterin. Lapsilta kysyttiin, minkä vuoksi pupu oli viime kerran tarinassa surullinen. Lapset muistivat tarinan teemoja hyvin ja myös viime kerran aiheen, surun. Piirissä keskusteltiin siitä, mistä asioista voi tulla surulliseksi ja missä kohtaa keho suru tuntuu. Keskustelussa nousi esille, että voi tulla surulliseksi, jos joutuu aina leikkimään yksin, tai jos päiväkodissa joku lyö tai potkii, tai jos on sairas. Lasten keksimiä asioita kiteytettiin sanomalla, että kaikesta huonosta käytöksestä toista kohtaan voi tulla surulliseksi. Kysymys, missä kohtaa suru tuntuu keholla, osoittautui vaikeaksi lapsille. Yksi lapsi näytti surun kohdistuvan käsivarteen. Yhdessä mietittiin vielä, mikä surulliseen oloon voi auttaa. Lapset vastasivat, että kaverin läsnäolo tai aikuiselle kertominen voivat auttaa. Seuraavaksi esiteltiin kiitollisuusaihe näyttämällä ensimmäisen kerran muistipeli-kortin kuvaa, jossa hahmo oli kiitollinen. Lapsilta kysyttiin, mistä asioista he tulevat onnelliseksi ja kiitolliseksi. He kertoivat tulevansa onnellisiksi ainakin karkeista ja pelaamisesta. Näiden lisäksi keskusteltiin, että onnelliseksi voi tulla esimerkiksi perheestä ja ystävistä. Tällä kertaa alkukeskustelu käytiin vähän nopeammin kuin edelliskerralla, jotta levottomuutta ei ehtisi syntyä. Lapset vastailivat kysymyksiin hyvin ja olivat kärsivällisiä.

Edellisillä kerroilla olimme todenneet toimivaksi sen, että lapset saivat itse keksiä Tunnelau-  
luun liikkeitä, joten jatkoimme tälläkin kerralla samaan tapaan. Lisäleikkinä otettiin ”karhu  
nukkuu” -leikki, jotta lapset saivat purkaa energiaa ennen varsinaisen toiminnan alkua. Leikki  
oli myös yhden lapsen toive. Jokainen lapsi sai olla vuorollaan karhuna.

Taikataikina oli valmistettu etukäteen ja se jaettiin lapsille. Lapsia ohjattiin käsittelemään  
taikinaa kuten muovailuvahaa. Lapsille oli tuotu myös taikinaa varten erilaisia työvälineitä,  
kuten pieni kaulin, hammastikkuja, muoviveitsiä ja -haarukoita. Lapsia ohjeistettiin käyttä-  
mään työvälineitä vuorotellen. Huomiota kiinnitettiin siihen, kuinka ystävällisesti lapset pyy-  
sivät välineitä toisiltaan ja käyttäytyivät miellyttävästi toisiaan kohtaan, esimerkiksi kiittä-  
mällä toisen ojentaessa jonkin välineen. Yhdessä vaiheessa kahdelle lapselle tuli erimielii-  
syyttä kaulimesta, mutta tilanne kuitenkin selvitettiin nopeasti, ja lapsi, jolla kaulin oli,  
ojensi sen toiselle lapselle. Lapsia ohjeistettiin muovailemaan asioita, joista he olivat kiitollia.  
Koettiin, että lasten oli vaikea lähteä muovailemaan mitään esittävää, jolloin heille pyrit-  
tiin antamaan vinkkejä siitä, mitä he voisivat muovailla, kuten esimerkiksi jonkin mieluisen  
harrastukseen liittyvän asian. Yksi lapsista sanoi tunnekerhon olevan hänen harrastuksensa.  
Lapsille kerrottiin, että omia tunteitaan voi purkaa myös muovailuun, esimerkiksi kiukun tai  
pahan mielen tullessa voi alkaa muovailemaan. Lisäksi lapsilta kyseltiin, miltä taikina tuntui  
käsissä ja mitä heidän työnsä esittivät. Lasten mukaan heidän taikinastaan syntyi sateenkaari-  
karkkeja, lumimöykkyjä, pipari, panssarivaunu, pullia, ralliauto ja maapallo. Lapset tuntuivat  
nauttivan taikataikinan käsittelystä ja siihen varattu aika ei meinannut riittää. Osa lapsista  
olisi jatkanut taikataikinan työstämistä pitkään. Joidenkin lasten oli haastavaa luoda taiki-  
nasta mitään esittävää, mutta heistä huomasi, kuinka pelkkä taikinan työstäminen rauhoitti  
heitä. Kaikki lapset olivat rauhallisia ja keskittyneitä saadessaan tehdä käsillään jotain, sa-  
moin kuin aiemmin musiikkimaalauksen aikana. Jotkut lapset valmistuivat aiemmin kuin toiset  
ja heidän annettiin piirtää värikynillä. Tässä vaiheessa lapset keksivät hyvin erilaisia asioita,  
joista voi tulla onnelliseksi ja sitä kautta olla kiitollinen. Lapset olisivat halunneet jatkaa  
myös piirtämistä pidempään, mutta rajallisen ajan vuoksi oli siirryttävä rentoutukseen.

Koska muovailussa meni odotettua pidempään, suunnitelmaa jouduttiin muuttamaan niin,  
että tarinan keksiminen tapahtui samanaikaisesti muovailun kanssa. Lasten oli hieman vaikeaa  
keskittyä kahteen asiaan samanaikaisesti, ja tarinassa toistuivat muovailun teemat. Tarinasta  
voi kuitenkin löytää niitä asioita, joista voi olla kiitollinen. Lapsia kehoitettiin vuorollaan kek-  
simään tarinaa, joka kirjoitettiin ylös. Lasten tarinasta tuli tällainen:

”Pikachu tuli onnelliseksi, koska näki iletulituksen. Pikachu alkoi pelaamaan Minecraftia. Ja  
sitten panssarivaunu tuli. Pikachu näki lumiukon ja näki makkaran ja söi sen ihan pikapikaa.  
Pikachu saa pelata. Hän katsoi taivaalle ja näki tähdenlennon. Ja sitten hän näki maapallon ja  
lähti raketilla katsomaan maapalloa. Hän nauroi, koska se näytti hassulta, koska hän asui itse

siellä. Se näki niin ison raketin. Pikachu ei tiennyt, että sisiliskot pudottavat häntänsä, kun ne pelästyy.”



Kuva 4 Taikataikinan muovailua

Rentoutukseen koitettiin tällä kertaa ottaa mukaan pehmoleluja. Pehmolelut olivat Me-talon kävijöiden yleisessä käytössä olevia leluja. Ajatuksena oli, että lapset rauhoittuisivat paremmin, kun he saisivat pitää lelua kädessään. Lapsia ohjeistettiin rauhoittamaan lelua silittämällä sitä ja kertomalla sille, miten rentoudutaan. Lasten toivottiin näin suuntaavan aikaisemmillä kerroilla ilmenneen levottomuuden lelun rauhoittamiseen ja siten keskittyvän rentoutushetkeen. Menetelmä ei kuitenkaan toiminut. Välillä osa lapsista kuunteli ohjeita, mutta pääosin rauhoittuminen ei onnistunut ja tilanne oli levoton. Rentoutumista haluttiin kokeilla tällä tavoin vielä seuraavalla kerralla ja lapsia pyydettiin ottamaan seuraavalle kerralle oma lelu mukaan. Oman lelun käytöllä toivottiin olevan vaikutusta siihen, että rentoutuksessa lapset rauhoittuvat paremmin. Oman lelun ottamisesta mainittiin myös vanhemmille.

Palautekeskustelu oli levoton, eikä osa lapsista millään rauhoittunut piiriin istumaan kehotuksista huolimatta. He juoksivat ympäri tilaa rentoutukseen tarkoitettujen lelujen kanssa. Lapsia kiitettiin osallistumisesta.

#### Palaute lapsilta

Lapsilta kysyttiin suullisesti palautetta siitä, mikä oli ollut heidän mielestään kivaa. Kaksi lasta vastasi kaiken olleen kivaa, yksi vastasi ”karhu nukkuu” -leikin olleen kivointa ja kaksi lasta vastasi, ettei mikään ollut kivaa. Toinen lapsista, joka sanoi, ettei mikään ollut kivaa, piti kuitenkin kerhosta vanhempiensa mukaan ja odotti kerhopäivää aina innolla. Toinen taas antoi vastauksensa nauraen ja ohjaajan näkökulmasta lapsi näytti pitäneen toimintakerrasta.

#### 10.5 Viides toimintakerta, viha

##### Suunnitelma

Suunniteltiin, että edellinen tunne kerrataan taikataikinasta muovailtujen hahmojen avulla ja siirrytään vihan tunteeseen. Tunnelaulu oli tarkoitus kuunnella aiempien kertojen mukaisesti yhdistäen siihen liikettä. Suunnitelmassa oli vihaan liittyvän tarinan lukeminen, jonka avulla lapset johdatetaan aiheeseen. Ajatuksena oli opettaa lapsille vihanhallintakeinoja harjoitusten ja keskustelun avulla. Ensimmäisessä harjoituksessa oli tarkoitus käyttää vanhoja sanomalehtiä; lapsia opastetaan purkamaan vihaansa esimerkiksi sanomalehtiä rypistämällä tai repimällä. Harjoituksen kautta pyrittiin antamaan hyväksyttävä keino vihan ja kiukun taltuttamiseen. Seuraavaksi suunniteltiin pidettäväksi hengitysharjoitus, jossa otetaan mukava asento ja laitetaan käsi vatsan päälle (Lajunen ym. 2015, 251-252). Lapsille kerrottiin rauhallisella äänellä, kuinka hengitellään syvään ja voi tuntea, kuinka vatsa liikkuu käden alla. Mieleessään voi toistaa rauhoittavia lauseita, kuten ”kaikki järjestyy”. (Lajunen ym. 2015, 251-252.) Viimeisenä harjoituksena oli tarkoitus ottaa sormihengitys. Sormihengityksessä piirretään toisella kädellä sormien ääri viivoja ja siitä voi olla apua tunteen kuohuessa. Esimerkiksi piirtäessä sormeja alaspäin voi hengittää ulos ja piirtäessä ylöspäin voi hengittää sisään päin. Eräs tunteen säätelyn keino on hengitykseen keskittyminen. (Jääskinen 2017, 218.) Tietoisien hengityksen avulla voi rauhoittua haastavissa tilanteissa. Kun tietoisesti rauhoittaa omaa kehoaan, myös mieli ja tunteet rauhoittuvat. Hengitys kulkee jokaisella ihmisellä aina mukana, joten sen hyödyntämistä kannattaa opetella. Harjoitusten jälkeen oli suunniteltu käytävän keskustelua esimerkiksi siitä, millaisissa tilanteissa lapset ovat olleet vihaisia, ja että vihaisena ei saa lyödä ketään. Lopuksi suunnitelmassa oli rentoutus ja palautteen kysyminen.

#### Toteutus

Kaikki kuusi lasta olivat mukana tällä toimintakerralla. Ohjeistuksessa käytettiin apuna kuvakortteja, sillä aiemmilla kerroilla koettiin joillakin lapsilla olevan levottomuutta etenkin siirtymätilanteissa. Kuvakorttien avulla näytettiin, että ollaan piirissä. Viime kerran aihe kerrattiin kiitollisuutta osoittavaa kuvakorttia apuna käyttäen, ja lapset tuntuivat muistavan viime kerran toiminnan hyvin. Kertauksessa käytettiin myös lasten tekemiä taikataikina -hahmoja ja tarinaa, jonka lapset olivat keksineet. Tomppa-nallea käytettiin tällä kertaa tavallista enemmän; nalle oli mukana keskusteluissa ja lasten muovailemien teosten katselussa. Lapset näyttivät innostuvan nallen roolista ja koettiin, että nallen avulla he keskittyivät paremmin.

Tunnelauluun siirtyminen näytettiin kuvakortilla. Tunnelaulussa lapset saivat keksiä jälleen kukin vuorollaan tanssiliikkeitä. Muutama lapsi käyttäytyi levottomasti ja heidän paikkansa piirissä vaihdettiin, jotta he rauhoittuisivat.

Tunnelaulun jälkeen siirryttiin takaisin piiriin istumaan. Kuvakorteilla näytettiin seuraavana oleva kirjan lukeminen. Luettiin Melissa Georgioun (2010) kirja Lari tuntee itsensä vihaiseksi - Tarina siitä, miten vihan tunnetta opitaan hallitsemaan. Kirjassa pohdittiin erilaisia rauhoittu-

miskeinoja ja niistä keskusteltiin lasten kanssa. Kirjan aikana keskusteltiin myös siitä, millaista tilanteista voi tulla vihaiseksi. Lapset kertoivat, että vihaiseksi voi tulla silloin, kun joku lyö tai potkii, tai silloin, kun ei saa herkkuja. Kirjan kautta tultiin käsitelleeksi paikkoja, joissa voi rauhoittua. Keskustelussa nousi esille, että oma huone voi olla hyvä paikka rauhoittumiseen ja että rauhoittumiseen voi auttaa myös jonkun turvallisen henkilön, kuten veljen, läsnäolo. Rauhoittumisen keinona kokeiltiin sydämen sykkeen ja hengityksen kuuntelua, johon lapset osallistuivat hyvin. Kirja toi hyvin esille sitä, että kaikkien tunteiden tunteminen on sallittua, mutta niiden vallassa tehdyt teot eivät aina ole sallittuja. Erään lapsen oli vaikeaa keskittyä kirjan kuuntelemiseen ja hän kävi välillä juoksemassa ympäri huonetta, vaikka häntä ohjeistettiin pysymään omalla paikallaan. Muut lapset kuuntelivat kirjaa aloillaan.

Alun perin oli tarkoitus siirtyä suoraan kirjan lukemisesta hengitysharjoitusten pariin, mutta ennen toimintakertaa todettiin, että ohjelmaan tarvitaan lisää tekemistä. Aiemmillä kerroilla oli huomattu, että lapsiryhmän keskittyminen oli rajallista, ja että harjoituksissa ei yleensä mennyt aikaa kovinkaan paljon. Niinpä kirjan lukemisen jälkeen lapsille ohjeistettiin vihaiset eläimet -leikki, jonka tarkoituksena oli paitsi purkaa lasten energiaa, myös käsitellä konkreettisesti päivän aihetta. Toimintakertaa varten valmistettiin kuvakortit vihaisista eläimistä, joita lasten tuli leikissä esittää. Leikkimistilanne aloitettiin havainnollistavaa kuvakorttia näyttämällä, jonka jälkeen lapsille näytettiin vihaisen eläinten kuvia ja heitä pyydettiin esittämään kyseistä eläintä vihaisena. Lapset olivat innokkaasti mukana leikissä ja he eläytyivät hyvin vihaisen eläimen rooliin. Kaksi lasta ei kehotuksista huolimatta osallistunut leikkiin ohjeiden mukaisesti, vaan he juoksivat ympäri tilaa ja leikkivät ampuvansa muita eläimiä. Myös nämä lapset katsoivat, mitä eläintä kortit esittivät, mutta jatkoivat silti suurimmaksi osaksi omaa leikkiään.



Kuva 5 Vihaiset eläimet -kortit

Leikin jälkeen palattiin piiriin, jossa harjoiteltiin vihanhallintaa sanomalehtien avulla. Lapset vaikuttivat pitävän harjoituksesta. Lapsille selitettiin, ettei mitä tahansa papereita saa

mennä kotona repimään, vaan roskeen meneviä lehtiä saa repiä. Harjoituksen lopuksi silput kerättiin yhdessä roskakoriin ja lapsille kerrottiin, että roskien mukana voidaan ajatella myös vihan ja kiukun joutuvan roskakoriin ja että siten on mahdollista tulla paremmalle tuulelle.

Tässä välissä oli suunniteltu ohjattavaksi kaksi hengitysharjoitusta, mutta osa lapsista käyttäytyi niin levottomasti, ettei harjoitukset juuri kyseisellä hetkellä soveltuneet heille. Sormihengitys jätettiin kokonaan pois ohjelmasta ja toinen hengitysharjoitus sovittiin pidettävän rentoutuksen aikana. Lisäksi viha-aiheinen kirja sisälsi hengittämiseen keskittymistä, joten asiaa oli jo käsitelty. Aikaa oli vielä jonkin verran jäljellä ja ennen rentoutukseen siirtymistä katsottiin tarpeelliseksi, että lapset saisivat purkaa energiaansa, tai he eivät keskittyisi rentoutukseen. Näin ollen päätettiin leikkiä aiemmilla kerroilla tutuksi tullutta ”karhu nukkuu” -leikkiä. Leikin ohjaaminen oli haastavaa, sillä kaksi levottomasti käyttäytyvää lasta eivät totelleet ohjeita ja häiritsivät myös muiden lasten leikkimistä.

Lopuksi siirryttiin rentoutukseen. Vanhempia ohjeistettiin edelliskerralla siitä, että lapset voisivat ottaa oman lelun mukaan. Kuitenkin vain yhdellä lapsella oli oma lelu mukana. Niinpä yksi lapsi käytti rentoutuksessa omaa leluaan, ja muita lapsia ohjeistettiin rentoutumaan tennispallon avulla, samoin kuin kolmannella toimintakerralla. Osa lapsista alkoi heitellä palloja ympäriinsä ja juosta niiden perässä. Toinen meistä ohjasi hengitysharjoituksen käyttöä ja toinen pyrki saamaan levottomasti käyttäytyvät lapset keskittymään rentoutustilanteeseen. Rentoutus ei tälläkään kerralla onnistunut suunnitelmien mukaisesti, vaan tilanne oli levoton. Ryhmän hallitseminen koettiin haastavaksi.

Lapset yritettiin saada loppupiiriin palautteen kysymistä varten, mutta kaksi lasta jäivät juoksemaan ympäri tilaa välillä vierailen piirissä. Edelliskerran taikataikinatyöt sovittiin annettavaksi lapsille seuraavalla kerralla, koska ne eivät olleet vielä kuivuneet. Lopuksi lapsia kiitettiin osallistumisesta. Kahden levottomasti käyttäytyneen lapsen kanssa keskusteltiin heidän käytöksestään toimintakerran aikana. Keskustelussa tuotiin ilmi, että heidän käyttäytymisensä ei sillä kerralla ollut kovinkaan hyvää, ja että heidän käytöksensä myös häiritsi muiden lasten osallistumista toimintaan. Asiasta juteltiin molempien lasten lisäksi heidän vanhempiansa, sekä Me-talon henkilökunnan kanssa toimintakerran päätyttyä ja pohdittiin yhdessä, millä keinoilla lapset voisivat keskittyä toimintaan paremmin seuraavilla kerroilla.

#### Palaute lapsilta

Lapsilta pyydettiin palautetta suullisesti ja hymiöiden avulla. Kaksi lasta valitsi hymyilevän naaman ja yksi valitsi kaikki naamat. Yksi lapsista valitsi surunaaman ja yksi lapsi ei osannut sanoa, mitä mieltä hän oli tästä kerrasta. Yhden lapsen mielipidettä ei saatu kysytyä, koska hän lähti tilasta aiemmin. Lapsi, joka valitsi kaikki naamat, kertoi perusteluksi, että toimintakerran edetessä hänen mielensä oli muuttunut iloisemmaksi. Toimintaa ohjatessa koettiin, että lapsi, joka näytti surunaamaa, vaikutti nauttineen kerhon ohjelmasta. Näin ollen jäi

epäselväksi, oliko hän ollut täysin rehellinen antaessaan palautetta. Muihin palautteisiin ei saatu perusteluita.

## 10.6 Kuudes toimintakerta, pelko

### Suunnitelma

Kuudennella toimintakerralla oli jälleen tarkoitus kerrata edelliskerran tunne alkupiirissä keskustellen. Seuraavaksi suunnitelmassa oli Tunnelaulu ja siihen yhdistetyt liikkeet. Toimintakerran ohjelmaksi oli suunniteltu pelottavien asioiden piirtämistä ja sokkopurkkien tunnustelemista. Piirtämisen aikana oli tarkoitus käydä keskustelua siitä, mitkä asiat lapsia pelottavat ja mikä pelon tunteeseen voi auttaa. Harjoituksen kautta toivottiin lasten huomaavan, että pelottavista asioista puhumalla muille ja esimerkiksi piirtämällä niitä näkyväksi paperille, ne eivät enää pelota niin paljon. Piirtämisen lisäksi oli ajatuksena käyttää jännittäviä ”sokkopurkkeja”; purkkeja, joissa on erilaisia tunnusteltavia asioita, joita lapset voivat koskea ja haistella silmät sidottuina. Purkeissa voi käyttää esimerkiksi keitettyä makaronia, höyheniä, käpyjä tai jotain hedelmää. Purkkien tutkiminen voi olla joidenkin lapsien mielestä pelottavaa ja osan mielestä hyvällä tavalla jännittävää. Siksi harjoituksesta voi huomata, että pelko voi näyttäytyä eri tavoilla. Harjoituksessa käytetään tunto- ja hajuaistia, joita käytämme ympäristön havainnointiin ja vaaran huomaamiseen. Aisteja voi käyttää kuitenkin myös rauhoittumiseen keskittymällä siihen, miltä kehossa tuntuu (Kauppila 2016, 31, 35). Sokkopurkkien tunnustelemisen jälkeen suunniteltiin käytävän keskustelua lasten kanssa siitä, miltä jännitys tuntui. Seuraavaksi oli tarkoitus ohjeistaa voimakas eläin -harjoitus, jossa osallistujat hengittelevät rauhallisesti ja heitä opastetaan ajattelemaan jotakin voimakasta ja rohkeaa eläintä (Lajunen ym. 2015, 251). Jokaisella hengityksellä saa lisää rohkeutta ja voimaa ja voi tuntea itsensä yhtä vahvaksi kuin tuo eläin. Harjoitusta voi käyttää silloin, kun kohtaa pelottavan tilanteen, ja tarvitsee rohkeutta selvittääkseen siitä. (Lajunen ym. 2015, 251.) Harjoituksen avulla haluttiin harjoitella hengityksen hyödyntämistä ja mielikuvien käyttöä tunteiden hallitsemisessa. Lopuksi suunnitelmassa oli rentoutus ja palautteen kysyminen.

### Toteutus

Viisi lasta oli mukana kuudennella toimintakerralla. Ennen tunnekerhon alkua tilaa rajattiin tuolien avulla. Tilan jakamisella pyrittiin välttämään juoksemista ja levotonta käyttäytymistä. Lasten saapuessa heidät toivotettiin tervetulleiksi kerhoon. Jokainen lapsi huomioitiin jälleen yksilöllisesti. Lapsilta tarkistettiin leikkimielisesti laskien, olivatko he ottaneet varpaansa mukaan kerhoon. Alkupiirissä kerrattiin viime kerran tunnetta esimerkiksi vihaa kuvastavan kortin avulla ja lapsilta kysyttiin, mikä voi auttaa silloin kun tuntee itsensä vihaiseksi. Yksi lapsista vastasi pelikoneella pelaamisen auttavan vihaiseen ja surulliseen oloon. Toinen lapsi kertoi anteeksipyytämisen auttavan vihantunteeseen. Lasten kanssa kerrattiin, että vihantunnetta voi hillitä hengitysharjoituksilla ja esimerkiksi sanomalehtiä rypistämällä. Lapsia muistutettiin



siitä, että muita ihmisiä ei koskaan saa satuttaa, vaikka olisi vihainen ja että vihan hillitseminen on siksi tärkeää. Keskusteltiin myös siitä, että puhuminen voi auttaa lievittämään vihaa. Alkupiirin lopuksi kerrottiin, että tänään keskitytään pelon tunteeseen.

Tunnelaulu toteutettiin alkupiirin kanssa samassa kohdassa, jotta ylimääräisiä siirtymiä ei tulisi. Jokainen sai vuorollaan keksiä liikkeen, jota muut toistivat. Jotkut lapset eivät aluksi halunneet keksiä omaa liikettä, mutta kun musiikki eteni, myös loput lapset osallistuivat liikkeen keksimiseen.

Tunnelaulun jälkeen lapset ohjeistettiin siihen kohtaan tilaa, jossa piirtäminen tapahtuisi. Lapsille kerrottiin ohjeeksi piirtää asioita, jotka pelottavat heitä. Lapsille näytettiin kuvakorttia pelokkaasta ihmisestä. Lapset saivat piirtää vahaliiduilla tai värikynillä. Piirtämisen aikana lasten kanssa keskusteltiin niistä asioista, jotka voivat pelottaa. Keskustelussa nousi esille, että jotkut voivat pelätä esimerkiksi pimeää, yksinäisyyttä, hämähäkkejä, ötököitä, kummituksia, käärmeitä tai korkeita paikkoja. Yksi lapsista keksi nopeasti aiheen piirustukselleen:

”Minä teen kissan, joka pelästyy.”

Lapsilta kysyttiin, missä kohtaa kehoa pelko voi tuntua, mutta kysymykseen oli vaikea vastata. Kerhoon osallistuneille kerrottiin, että pelko voi tuntua esimerkiksi vatsan pohjassa epämiellyttävältä. Lasten piirustuksissa oli kummitus ja muumio, koira, kissa karvat pystyssä ja kissa, jolla oli pelottavat silmät. Kissan piirtänyt lapsi kertoi, että kissa voi olla pelottava, jos se raapii kynsillään. Lasten kanssa puhuttiin myös siitä, mikä pelottavaan tunteeseen voi auttaa. Lasten piirtäessä heistä jokainen sai yksitellen käydä toisessa huoneessa sokkopurkkien luona. Sokkopurkeissa oli pumpulia, sipulia, kahvipapuja, kiviä ja keitettyä makaronia. Lapsen silmät peitettiin huivilla ja purkit annettiin yksi kerrallaan tunnusteltavaksi. Lapset koittivat arvata purkkien sisältöä tunnustelemalla ja haistelemalla. Lopuksi he saivat katsoa, mitä purkkeissa oli. Yksi lapsi jännitti purkkeja kovasti, mutta siitä huolimatta hän uskalsi koskea jokaiseen purkkiin. Jotkut lapset tunnustelivat purkkeja jännittyneinä, mutta iloisina.



Kuva 6 Sokkopurkit

Lapset näyttivät olevan innoissaan siitä, mitä toisessa huoneessa tapahtui ja yksi lapsista ei malttanut piirtää, kun hän odotti vuoroaan purkkien luo. Yksi lapsi kyllästyi melko nopeasti piirtämiseen ja sanoi haluavansa leikkiä. Lapselle keksittiin lisätehtäväksi lennokin teko ja sen sai viedä kotiin. Muidenkin lasten piirrookset valmistuivat melko nopeasti, ja toisetkin alkoivat askarrella lennokkeja. Yksi lapsista askarteli lumihiihutaletta. Piirtäminen olikin muuttunut askarteluksi, jota lapset mielellään tekivät.

Seuraavaksi siirryttiin takaisin piiriin ja ohjeistettiin voimakas eläin -harjoitus. Lapsilta kysyttiin, mikä on heidän mielestään rohkea eläin. Heidän mielestään rohkeita eläimiä olivat leijona ja tiikeri. Seuraavaksi mietittiin, miltä ne näyttävät ja miksi ne ovat voimakkaita. Lapset kuvasivat leijonan isoa harjaa ja eläinten suurta kokoa. Lapsille kerrottiin, että silloin kun heitä pelottaa voi tuntea itsensä hyvin pieneksi ja pelokkaaksi, mutta ajattelemalla rohkeaa eläintä, kuten leijonaa, voi tuntea itsensä rohkeaksi ja päästä pelon yli.

Rentoutus tehtiin tällä kertaa hernepussien avulla. Lapsilta kysyttiin, halusivatko he kuunnella musiikkia rentoutuksen ajan. He halusivat musiikkia, joten rauhallista musiikkia laitettiin soimaan taustalle. Jokainen lapsi makasi vuorollaan piirin keskellä ja muut asettelivat hernepusseja lepäilevän lapsen päälle. Hernepussien tuoman painon tunteen vuoksi, kokeiltiin niitä rauhoittumisen tukena. Lapset näyttivät pitävän rentoutuksesta ja jokainen halusi innokkaasti päästä makaamaan piirin keskelle. Lopuksi pyydettiin palautetta ja kiitettiin lapsia osallistumisesta. Lapset ottivat tekemänsä piirrookset ja askartelut mukaansa.

Palaute lapsilta

Palautetta pyydettiin hymiöiden avulla ja suullisesti kysyen. Kolme lapsista kertoi pitäneensä kaikesta, mutta hymiöistä he valitsivat kaikki vaihtoehdot. Kahden lapsen mielipidettä ei saatu selville, sillä he olivat vessassa palautteen kysymisen aikana.

## 10.7 Seitsemäs toimintakerta, rakkaus

### Suunnitelma

Seitsemännellä toimintakerralla oli tarkoitus kerrata aluksi viime kerran tunne. Tunnelaulun ja tanssin jälkeen oli suunniteltu luettavaksi tarina rakkauteen liittyen. Sitten suunnitelmassa oli vuorossa kollaasien askartelu, jonka aiheena oli rakkaus. Suunniteltiin, että lapset valitsevat erivärisistä kartongeista mielestään rakkauteen liittyvän värin. Kartongille voi leikata ja liimata kuvia lehdistä tai piirtää. Askarteluun oli suunniteltu käytettäväksi myös erilaisia materiaaleja, kuten tarroja ja glitteriä. Harjoituksessa lapset saavat toteuttaa itseään ja käyttää omaa luovuuttaan; he saavat myös kokeilla erilaisia tekniikoita ja tutustua eri materiaaleihin (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 43). Samalla harjoituksen tarkoituksena oli saada lapset pohtimaan, mitä rakkaus heidän mielestään on. Lopuksi oli tarkoitus käydä jokaisen työt läpi ja keskustella niistä. Toimintakerran suunniteltiin loppuvan rentoutukseen ja palautteen kysymiseen.

### Toteutus

Tällä kerralla toimintaan osallistui neljä lasta. Aluksi lapset toivotettiin tervetulleiksi kerhoon samalla tavalla kuin edelliskerralla, eli laskemalla, tulivatko lasten varpaat mukaan kerhoon. Edelliskerran tunne kerrattiin alkupiirissä ja lapset muistivat hyvin viimekerran aiheen ja piirtämisen. Lasten kanssa keskusteltiin siitä, että esimerkiksi lukkojen taakse jääminen voi pelottaa, mutta että joskus lukot myös suojaavat meitä esimerkiksi varkailta. Lapset kertoivat, että pelkoon voi auttaa aikuisen läsnäolo, tai se, että menee pimeästä pois (jos pelkää pimeää). Muistutimme lapsia, että pelottavien asioiden piirtäminen voi auttaa myös pelon tunteeseen. Lapset muistivat myös hyvin, missä kohtaa kehoa pelko voi tuntua.

Tunnelaulun aikana jokainen sai jälleen vuorollaan keksiä liikkeen, ja toistaa muiden keksimät liikkeet. Päivän aiheeseen siirryttiin lukemalla Smriti Prasadam-Hallsin (2014) kirja Olet rakas minulle. Kirjan ja päivän aiheen kuultuaan yksi lapsista totesi:

”Mä pussasin tänään äitiä.”

Lapsille kerrottiin, että silloin kun rakastaa toista voi sen näyttää esimerkiksi pussaamalla tai halaamalla. Pelko tuli myös tällä kerralla esille, koska eräessä kohdassa kirjaa hahmot olivat kuumailmapallossa, jolloin eräs lapsista pohti, pelottiko heitä olla siellä. Keskusteluissa puhuttiin myös siitä, että joku lapsista oli joskus rikkonut lautasen, tai ollut jotenkin tuhma.

Lapsille vakuutettiin, että vanhempi rakastaa lastaan myös silloin, kun lapsi käyttäytyy huonosti ja joskus meillä kaikilla on huonoja päiviä. Kirjan avulla keskusteltiin myös esimerkiksi siitä, että rakkaan ihmisen läsnäolo saa usein huonotkin asiat tuntumaan paremmilta. Yhdellä lapsista oli vaikeuksia pysyä piirissä. Hän kävi kävelemässä muualla tilassa, mutta välillä hän kuunteli kirjan tapahtumia ja katsoi kuvia.

Tarinan jälkeen siirryttiin pöydän ääreen, johon oli koottu erilaisia askartelutarvikkeita; eri-värisiä kartonkeja, glitteriä, kimalleliimaa, tarroja, lehtikuvia, nauhoja, liimaa, saksia ja väri-kyniä. Lapsia ohjeistettiin askartelemaan ja piirtämään asioita rakkauteen liittyen. Askartelun aikana keskusteltiin rakkaudesta. Valmistuneet kollaasit esittivät lasten mukaan esimerkiksi pipareita, tikkaria ja lumiukkoja. Kirjassa, joka luettiin ennen askartelua, tehtiin lumiukko, mikä aiheutti paljon keskustelua lasten keskuudessa, joten se saattoi vaikuttaa myös aiheen valintaan. Kaikki ehtivät tehdä ainakin kaksi työtä. Yksi lapsi taiteili innoissaan pipareita ja hänen kanssaan keskusteltiin, että niitä voi olla mukavaa leipoa yhdessä, vaikka perheen kanssa. Lasten aiheeseen virittäytyminen näkyi esimerkiksi siten, että yksi lapsista puhui työskentelyn aikana sydämien leijailemisesta ja usea lapsista halusi tehdä työstä lahjan äidilleen. Lapset mielsivät rakkauden tunteen tuntuvan sydämessä. Lapset vaikuttivat nauttivan erilais-ten materiaalien kokeilemisesta ja erilaisten värien ja tarrojen käyttämisestä. Varsinkin ki-malteen kiinnostivat heitä. He viihtyivät askartelun parissa odotettua pidempään. Työskente-lyn lopuksi oli tarkoitus tarkastella töitä yhdessä, mutta työt olivat kosteita liimasta ja glitte-riä varisi niistä sen verran, että katsottiin parhaaksi antaa töiden kuivua. Lisäksi jokaisen työstä oli jo keskusteltu askartelun aikana.



Kuva 7 Askartelua rakkaus -teemaan liittyen

Rentoutukseen siirtyessä käytettiin kommunikoinnin selventämiseksi myös rentoutuskuvaa. Rentoutus sujui tällä kertaa hyvin ja siinä käytettiin samaa tekniikkaa kuin viimeksi; jokainen lapsi makasi vuorollaan keskellä ja kaikki muut laittoivat makaavan lapsen päälle hernepusseja rauhallisen musiikin soidessa taustalla. Yksi lapsista meinasi olla hieman kovakourainen hernepusmien asettelussa, mutta hän kuunteli ohjeita toimia rauhallisemmin. Jokainen lapsi oli rentoutuksessa hyvin mukana. Palautteen kysymisen jälkeen lapsia kiitettiin osallistumisesta. Useat vanhemmat olivat toivoneet Me-talon työntekijöiltä yhteistä ohjelmaa tunnekerhon ajaksi. Tällä kerralla Me-talon työntekijä piti vanhemmille ohjattua toimintaa kerhon ajan. Toiminta sisälsi tutustumista toisiin vanhempiin, rentoutumishetken ja yhteistä keskustelua esimerkiksi vanhempien jaksamisesta, keskittymishäiriöistä, kasvatuksesta, sekä kerhoon liittyvistä asioista.

#### Palaute lapsilta

Palautetta kysyttiin suullisesti. Suurin osa lapsista vastasi pitäneensä kaikista asioista toimintakerralla.

## 10.8 Kahdeksas toimintakerta, päätös

### Suunnitelma

Kahdeksannella, eli viimeisellä kerralla, oli tarkoitus kerrata kaikkia aiemmin käsiteltyjä tunteita. Suunniteltiin, että lapset saavat keksiä Tunnelauluun jälleen itse mieluisiaan liikkeitä. Tunnelaulun jälkeen oli suunniteltu pidettäväksi harjoitus, jossa merkitään paperiin piirrettyyn vartaloon, missä eri tunteet tuntuvat (Lajunen ym. 2015, 58, 63). Harjoituksen avulla haluttiin saada kertausta siihen, että tunteet tuntuvat sekä mielessä että kehossa (Suomen Mielenterveysseura 2018c). Seuraavaksi oli tarkoitus leikkiä tunneleikkiä, jossa haetaan vuorollaan tunnepuusta (esimerkiksi oksa tai piirretty puu) erilaisia tunteita esittäviä kortteja, joista keskustellaan ja joita lapset saavat esittää. Viimeiseksi leikiksi suunniteltiin jähmettyneet tunteet -leikkiä; musiikin soidessa kävellään rauhallisesti tilassa. Kun musiikki päättyy, sanotaan tunne, jota osallistujien pitää esittää jähmettymällä patsaaksi. Näiden harjoitusten avulla pyrittiin kertaamaan eri tunteita, ja sitä, miten tunteet näkyvät ihmisten kasvoista ja eleistä. Lopuksi suunnitelmassa oli rentoutus ja palautteen kysyminen yhteisen keskustelun avulla.

### Toteutus

Viimeisen toimintakerran aluksi vanhempia pyydettiin antamaan palautetta tunnekerhosta, jota varten jaettiin palautelomakkeet. Heille kerrottiin, että palautteen sai tehdä anonyymisti ja se tuli palauttaa Me-talolla olevaan palautelaatikkoon. Kerhon tilaa rajattiin jälleen tuolien avulla. Viimeisellä toimintakerralla oli mukana neljä lasta. Koska kyseessä oli viimeinen kerta, toiminnan haluttiin olevan rentoa ja hauskaa. Aluksi kaikki lapset huomioitiin edelliskerran tapaan laskemalla heidän varpaansa ja toivottamalla heidät tervetulleiksi kerhoon. Lapset eivät aluksi kysyttäessä muistaneet, mitä edelliskerralla tehtiin. Toiminnassa mukana olleille kerrottiin, että edellisellä toimintakerralla aiheena oli rakkaus ja että silloin luettiin kirjaa ja askarreltiin. Lasten tekemistä töistä keskusteltiin. Tomppa-nallen avulla pohdittiin, missä kohtaa nallea rakkaus voi tuntua. Lapset vastasivat rakkauden tunteen olevan nallen keskiosassa. Lapset kertoivat rakastavansa esimerkiksi herkuttelua, pelikoneella pelaamista ja lumiukkoja.

Seuraavaksi otettiin jälleen tutuksi tullut Tunnelaulu, johon jokainen lapsi keksi vuorollaan liikkeen, jonka muut toistivat. Lopuksi heiluteltiin käsiä ja koko vartaloa rennosti.

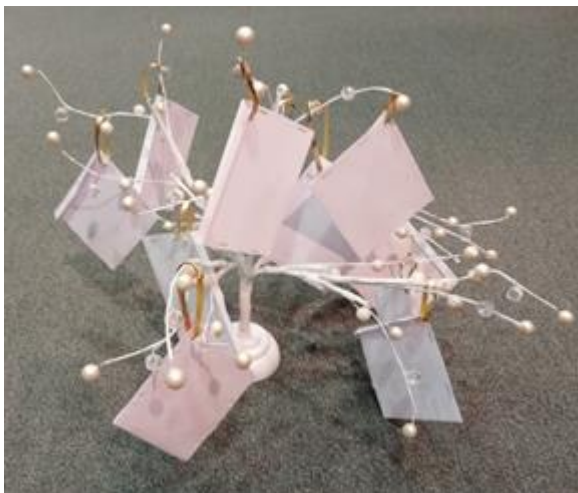
Seuraavana oli vuorossa kehon ja tunteen yhteyden kertausta ja hahmottamista piirretyn vartalokuvan avulla. Lapset merkitsivät keholle nappien avulla, missä tunteet heidän mielestään tuntuvat ja kustakin tunteesta käytiin lyhyt keskustelu. Napit jakautuivat keholle melko erilaisiin paikkoihin jokaisen tunteen kohdalla; osa käsiin, jalkoihin, keskivartaloon ja päähän. Ilon tunteen lapset merkkasivat melko keskelle vartaloa. Keskusteltiin, että ilo voi tuntua

joka puolella kehoa, koska iloinen mieli voi saada ihmisen liikkuvaiseksi ja hymy voi näkyä kasvoilla. Viha -tunteen kohdalla yksi lapsista oli laittanut merkin jalan kohdalle ja hän perusteli ajatusta sillä, että vihaisena voi polkea jalkaa. Lasten kanssa keskusteltiin myös siitä, että vihaisena voi repiä tai rypistää sanomalehtiä. Lapsia muistutettiin erilaisista vihanhallintakeinoista. Surun kohdalla keskusteltiin, että se voi tuntua melko laajasti koko keholla. Eräs lapsista sanoi, että surullinen ihminen voi näyttää pieneltä, jonka tulkitsimme tarkoittavan kokoon käpertymistä ja toinen sanoi, että suru voi näkyä itkuna kasvoilla. Rakkauden tunteen kohdalla keskusteltiin rakkauden tuntuun eniten sydämessä ja vatsassa. Pohdittiin, että kiittolaisuus tuntuu samoissa paikoissa kuin ilo ja rakkaus.



Kuva 8 Kehon ja tunteen yhteyden kertausta

Seuraavaksi lapsille kerrottiin tunnepuusta, josta he saavat hakea tunnekortteja. Suunnitelmasta poiketen harjoitukseen päätettiin tuoda lisää mielenkiintoa lisäämällä hakuvaiheeseen liikunnallisuutta. Lapset saivat valita, menivätkö he tunnepuun luo tunnelin kautta ryömien vai yhdellä jalalla hyppien. Tunnepuuna toimi puun mallinen koriste, jonka oksille oli kiinnitetty pieniä kirjekuoria, joiden sisällä tutut muistipelin tunnekortit olivat. Tunnekorteissa oli tuttuja tunteita; kiittolaisuus, suru, ilo, pelko, rakkaus ja viha. Kukin tunne oli puussa kahteen kertaan. Lapset valitsivat tunnepuusta haluamansa kirjekuoren ja toivat sen takaisin ryhmän luo, jossa kirjekuori avattiin, kortti näytettiin kaikille ja tunnetta esitettiin yhdessä. Yksi lapsista jännitti hieman tunnelia, mutta käytti sitä kuitenkin omalla vuorollaan. Lapsia kannustettiin tehtävän aikana. Suurin osa lapsista eläytyi tunteiden esittämiseen todella vahvasti. Erilaisten tunteiden esittäminen vaikutti olevan heille helppoa. Tunnepuun jälkeen aikaa oli reilusti jäljellä, joten lapsilta kysyttiin, halusivatko he leikkiä jotakin. Lasten pyynnöstä otettiin ”karhu nukkuu” -leikki. Ennen leikkiä kerrattiin, että leikin tulee tapahtua vain sille rajatulla alueella ja että ohjeita tulee kuunnella. Kun kaikki lapset olivat saaneet vuorollaan olla karhuja, leikki vaihtui jähmettyneet tunteet -leikkiin, mikä oli jo lapsille ennestään tuttu suru -kerralta. Lapset osasivat jälleen esittää tunteita hyvin.



Kuva 9 Tunnepuu

Tässä vaiheessa oli vielä sen verran aikaa jäljellä, että lapsille annettiin vaihtoehtoja tekemisen suhteen. Lapsilta kysyttiin, halusivatko he mieluummin kuunnella kirjaa vai piirtää. Lapset halusivat piirtää. Lapsille ei annettu tiettyä aihetta piirtämiseen, mutta heidän kanssaan juteltiin samalla tunnekerhoon liittyvistä asioista. Lapsilta kysyttiin, onko heistä ollut kivaa olla kerhossa mukana ja keskusteltiin myös siitä, mitä he tekevät tiistai-iltaisain jatkossa, kun kerho loppuu. Lapset eivät jaksaneet keskittyä piirtämiseen kauaa, ja siirryimme rentoutukseen. Rentoutus otettiin samalla kaavalla kuin viimeksi ja se sujui hyvin.

Tunnekerhoon osallistuneet lapset palkittiin mitalilla, jossa oli lapsen nimi. Tunnekerho päätettiin mitalien jakoon, ja jokainen lapsi sai mitalin yksitellen kaulaansa. Lapsia kiitettiin kerhoon osallistumisesta ja siitä, että saatiin tutustua heihin. Edelliskerran työt annettiin lapsille mukaan. Myös vanhempia kiitettiin yhteistyöstä. Kaikkien neljän lapsen vanhemmat olivat palauttaneet palautelomakkeet.

#### Palaute lapsilta

Palautetta kysyttiin suullisesti ja hymiöiden avulla. Kolme lapsista valitsi iloisen naaman ja yksi lapsi valitsi kaikki naamat. Neljän lapsen palautteet:

”Oli tosi kiva olla.”

”Oli tosi, tosi, tosi kiva olla.”

”Mä tykkäsin kaikista.”

”Ei ollu mitään sellaista, josta en ois tykännyt, paitsi karhu nukkuu.”



## 11 Arviointi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä arvioidaan työn ideaa eli aihetta, sen kuvausta, tavoitteiden saavuttamista, kohderyhmää ja tietoperustaa. Arvioinnissa tärkeimpänä voidaan pitää tavoitteiden saavuttamista. Oman arvioinnin lisänä on hyvä kysyä palautetta toiminnassa mukana olleelta ryhmältä. Palautetta voidaan kysyä muun muassa siitä, onnistuiko toiminta, voiko koostetta käyttää tai saavutettiin tavoitteet. Arvioida voidaan myös toteutustapaa, jolla työ tehdään. Tämä rakentuu aineiston keräämisestä ja keinoista, joilla tavoitteet saavutetaan. Esimerkiksi tapahtuman järjestämisessä voidaan arvioida järjestämisen onnistumista ja millä keinoin päästiin tavoitteiden mukaiseen tapahtumaan. Opinnäytetyössä on tärkeää pohdita myös työn kieltä, kuten johdonmukaisuutta ja vakuuttavuutta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei aina osata ottaa kaikkea huomioon suunnitelmassa, joten silloin pitäisi arvioida, miksi jokin tavoite ei onnistunut ja mitä olisi voinut tehdä toisin. (Vilka & Airaksinen 2004, 154-159.)

Mistä tietoa etsitään? Keneltä tietoa saadaan? Minkälaista tietoa tarvitaan? Kysymykset ohjaavat opinnäytetyöntekijää miettiessä, millaisia menetelmiä työn tekemiseen tarvitaan. (Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara 2007, 179.) Toiminnallisessa tutkimuksessa kerätään tietoa samoilla keinoilla kuin muissakin opinnäytetöissä. Tiedon analysointi ei ole pakollista niin kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. Sitä voidaan käyttää opinnäytteessä teoreettisella tasolla, päättelyn ja perustelujen apuna. (Airaksinen & Vilka 2004, 56-58.) Toimintatutkimuksen tiedonkeruumenetelmiksi määritellään kyselyt, havainnointi, kirjalliset lähteet ja haastattelu. Painettuja materiaaleja, äänitteitä ja kuvamateriaaleja kutsutaan dokumenteiksi. (Kananen 2014, 78, 101.) Näiden menetelmien avulla voi saada tietoa, jota ei muuten ehkä saisi tai jota ei ehkä osaisi huomioida. Tällöin myös tutkimuksen luotettavuus voi kasvaa. Toimintakerroilla käytettiin tiedonkeruumenetelminä havainnointia, lasten ja työntekijöiden kanssa käytyjä keskusteluja ja palautekeskusteluja, valokuvaamista ja äänittämistä. Lasten vanhemmilta pyydettiin tietoa kyselyiden avulla.

Toimintatutkimuksen yhtenä arvokkaimmista tiedonkeruumenetelmistä voidaan pitää havainnointia. Havainnointi voidaan jakaa neljään muotoon, joita ovat osallistuva havainnointi, osallistava havainnointi, suora havainnointi ja piilohavainnointi. (Kananen 2014, 78, 80.) Jokaisella toimintakerralla käytettiin havainnointia. Toimintakertojen ohjausvastuita jaettiin siten, että toinen meistä toimi vuorollaan enemmän ohjaajan roolissa ja toinen enemmän havainnoijan roolissa. Toimintakerroilla käytettiin osallistuvaa havainnointia, jossa havainnoija on mukana tilanteessa ja lapset ovat siitä tietoisia (Kananen 2014, 80). Toimintakertojen jälkeen tehtyjä havaintoja käsiteltiin yhdessä. Havainnoimalla lasten reaktioita, ilmeitä ja eleitä sekä muuta käytöstä, kyettiin saamaan tietoa siitä, oliko toiminta mielenkiintoista ja tapahtuiko oppimista tunnetaitoihin liittyen. Lasten käytöksen lisäksi havainnoitiin lasten tekemiä töitä,

esimerkiksi askartelua ja piirroksia, koska niistä voitiin myös saada viitteitä lasten tunnetaitojen kehityksestä. Toimintakertojen edetessä seurattiin lasten keskinäistä vuorovaikutusta ja havainnoitiin, oliko lasten vuorovaikutustaidoissa tapahtunut muutosta.

Pidimme palautekeskusteluja, joiden avulla pyrittiin selvittämään tavoitteiden saavuttamista. Luotettavaa tietoa saadaan hyvin tehdyillä kysymyksillä (Kananen 2014, 88). Olemassa on suljettuja ja avoimia kysymyksiä. Suljettuihin kysymyksiin odotetaan lyhyitä vastauksia, vastaukset voidaan valita valmiista vaihtoehdoista tai niissä voidaan kysyä tosiasioita, kuten vastajan ikää. Avoimet kysymykset taas auttavat saamaan vastauksia kysymyssanoihin; kuinka, mitä tai miksi ja vastaukset ovat pidempiä kuin suljetuissa kysymyksissä. (Kananen 2014, 87-88.) Joitakin kysymyksiä mietittiin valmiiksi, mutta muutoin keskustelutilanteet olivat vapaa-muotoisia; näin mahdollistettiin uusien näkökulmien esille tuominen. Me-talon työntekijät seurasivat toimintaamme mahdollisuuksien mukaan ja heiltä pyydettiin suullista palautetta jokaisen toimintakerran jälkeen. Lisäksi lapsilta pyydettiin palautetta jokaisen toimintakerran jälkeen. Palautteen kysymisessä huomioitiin lasten ikä ja kehitystaso. Palautteen kautta arvioitiin sitä, vahvistuiko lasten tietämys tunnetaitoihin liittyen ja oliko toiminta mielekästä heille.

Kyselyä suositellaan käytettävän vain tilanteissa, joissa tarvitaan perustietoja tai silloin, kun on kyse tutkimuksen arvioimisesta. Kysely voidaan tehdä postin kautta, Internetin avulla, puhelimen kautta tai haastattelulla. Internetin kautta tehtyihin kyselyihin vastataan yleensä huonosti, mutta se on edullinen vaihtoehto saada tietoa. Toisaalta, jos Internet -kyselystä tiedotetaan, voi vastausprosenttikin nousta. (Kananen 2014, 102-103.) Neljännen toimintakerran jälkeen vanhemmille lähetettiin sähköpostin muodossa kysely (liite 6), jossa tiedusteltiin, olivatko lapset puhuneet tunneasioista kotona. Lisäksi kysyttiin yleisesti, osaako lapsi nimetä tunteitaan ja puhuuko lapsi tunteistaan enemmän kuin ennen tunnekerhoa. Haluttiin tietää myös keskittääkö lapsi tunteitaan esimerkiksi maalaamiseen tai liikkumiseen ja onko lapsen yhteistyötaidoissa ollut kehitystä kerhon myötä. Kyselyyn ei saatu yhtään vastauksia ja monet vanhemmat sanoivatkin unohtaneensa vastata siihen. Viimeisellä kerralla palautetta päätettiin pyytää kirjallisen kyselyn muodossa henkilökohtaisesti, jotta vastauksia saataisiin varmemmin (liite 7). Vanhemmat jäivät yleensä kerhon ajaksi odottamaan lastaan Me-talolle, joten odottamisaikana heillä oli aikaa vastata kyselyyn. Kirjalliseen kyselyyn saatiin vastaus neljän lapsen vanhemmilta eli kaikilta, joiden lapset olivat viimeisellä kerralla toiminnassa mukana. Palautekyselyyn sai vastata anonyymisti. Vanhempia ohjeistettiin jo ennen tunnekerhon alkamista siitä, että heiltä tullaan kysymään palautetta toimintakertojen kuluessa ja niiden jälkeen. Kyselyiden avulla toivottiin saatavan vastauksia siihen, oliko kotona herännyt keskustelua tunnekerhon aiheista ja kokivatko vanhemmat, että kerhosta oli ollut jotakin hyötyä lapsen tunnetaitojen kannalta; esimerkiksi puhuiko lapsi avoimemmin tunteistaan tai vaikutti hän säätelevän paremmin tunteitaan. Palautekyselyssä pyydettiin lisäksi vanhempien

mielipiteitä tunnekerhon onnistumisesta. Kyselyiden vastauksia käytettiin arvioitaessa tavoitteiden saavuttamista.

Lasten tekemiä töitä ja joitakin ryhmätilanteita valokuvattiin toimintakertojen aikana. Lasten tekemiä töitä pystyi tarkastelemaan myös jälkikäteen, koska ne oli dokumentoitu kuvaamalla. Äänitteet toimivat muistin tukena arviointiprosessissa. Niistä pystyi jälkikäteen huomaamaan seikkoja, jotka olisivat muuten unohtuneet ja tarkistamaan asioita, joista oli epäselvyyttä. Äänitys koski lähinnä alkupiiressä käytyjä kertauskeskusteluja ja lasten kanssa käytyjä palautekeskusteluja. Jokaisen toimintakerran jälkeen keskustelimme yhdessä toimintakerrasta, sekä henkilökohtaisista tuntemuksista ja kokemuksista ohjaustilanteissa, joiden kautta pystyttiin arvioimaan toimintaa. Jokaisen toimintakerran jälkeen myös kirjattiin muistiin toimintakerran kulku ja havaittuja asioita toimintakertojen onnistumisesta.

### 11.1 Luotettavuuden ja eettisyyden huomioiminen

Toimintakertoja suunniteltaessa ja toteuttaessa, sekä koko opinnäytetyön prosessin ajan oli otettava huomioon sosiaalialan ammattieettiset periaatteet. Periaatteet pohjautuvat ihmisarvon ja ihmisoikeuksien kunnioittamiseen ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden toteutumiseen (Talentia 2018).

Opinnäytetyössä kerrotaan, missä MLL:n yksikössä toimintakerrat toteutuvat. Tämä katsottiin tarpeelliseksi, koska raportissa täytyi avata Me-taltoa sosiaalialan toimintaympäristönä ja kuvata tavoitteita pohjautuen avoimeen varhaiskasvatustoimintaan. Prosessiin osallistuvien lasten tai heidän vanhempiansa henkilöllisyyttä ei ilmoitettu julkisesti missään vaiheessa. Tunnekerhoon osallistuneita lapsia tai heidän vanhempiaan ei voi tunnistaa opinnäytetyön sisällöstä tai siinä käytetyistä kuvista. Lasten kasvoja tai muita tunnistettavia piirteitä ei valokuvattu. Toimintakerroilla tallennetut äänitteet sovittiin tuhottavan opinnäytetyöprosessin jälkeen. Lasten ja henkilökunnan kanssa käytävien palautekeskustelujen aikana, sekä vanhempien kyselyjen kohdalla oli otettava huomioon, että kysymykset eivät olleet johdattelevia, vaan sellaisia, että osallistujien omien mielipiteiden ja kokemusten julki tuleminen mahdollistui. Toimintakertojen suunnittelussa oli otettava huomioon mahdollisten erityistä tukea tarvitsevien lasten huomioiminen esimerkiksi kuvakortteja käyttämällä ja tilan järjestelyjen suhteen.

Tutkimusluvasta sovittiin Mannerheimin lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin edustajien kanssa, koska kehittämistyötä tehtiin heidän tarpeisiinsa. Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen osallistuminen oli osallistujille vapaaehtoista ja vaikka osallistujilta toivottiin sitoutumista, he saivat jättää prosessin kesken niin halutessaan. Tunnekerhoon osallistuneiden lasten vanhemmilta pyydettiin luvat lasten osallistumista, kuvaamista ja äänittämistä koskien. Lupa oli kirjallinen ja se julkaistiin suomen ja englannin kielellä ottaen huomioon vanhemmat, jotka eivät välttämättä käyttäneet äidinkielenään suomea.

Salassapitovelvollisuus koski meitä koko prosessin ajan. Tietoturvan toteutuminen oli huomiotava esimerkiksi lähettäessämme sähköpostia vanhemmille, jolloin viestit oli lähetettävä niin, etteivät toisten vanhempien osoitteet olleet kaikille näkyvissä.

Luotettavuuteen pyrittiin etsimällä mahdollisimman uusia tietolähteitä. Opinnäytetyön kirjoittamisprosessissa oli vältettävä plagiointia, jossa käytetään toisten ilmaisuja, ajatuksia ja tuloksia ilman asianmukaisia viitteitä. Myös tulosten keksiminen ja väärentäminen ovat plagiointia. (Airaksinen & Vilkkä 2004, 73, 78.)

Luotettavuutta toimintatutkimuksissa voidaan lisätä täsmällisellä dokumentaatiolla, jossa tulokset, tiedonkeruu ja menetelmät kirjataan auki. Luotettavuutta voidaan myös lisätä antamalla tutkimuksessa mukana olevien lukea tulokset. Tulosten erimielisyyksissä pitää tehdä selvitystä, miksi niitä tuli. Triangulaatio on myös keino lisätä luotettavuutta. Triangulaatio tapahtuu vähintään kahden, mutta mielellään kolmen tai useamman tiedonkeruumenetelmän käytöllä. Sen avulla voidaan huomata tutkimuksen ristiriitaisuuksia ja näin herättää tutkijan ajatuksia siitä, tarvitseeko asiaa tutkia lisää. Toisaalta tiedonkeruumenetelmät saattavat antaa tutkijalle erilaista tietoa, mikä pitää ottaa myös huomioon. (Kananen 2014, 134-135.)

## 11.2 Tavoitteiden toteutuminen

Yhtenä tavoitteena opinnäytetyössä oli perustaa Me-talon viikkojärjestykseen sopiva ryhmä, joka kokoontui kahdeksan viikon ajan Me-talolla. Toiminnasta oli tarkoitus ilmoittaa Me-talon ilmoitustaululla ja Facebookissa ja tavoitteena oli löytää kuusi 4–6-vuotiasta lasta kerhoon. Sopivaksi ajankohdaksi tunnekerholle valikoitui tiistai. Kerho alkoi kello 16.45 ja kesti noin tunnin verran. Suunnitellut kahdeksan toimintakertaa toteutettiin tammi-helmikuun 2019 aikana. Tunnekerhoa mainostettiin posterin muodossa Me-talon ilmoitustaululla ja Facebookissa (liite 2 & 3). Ilmoittautuneiden määrä tuli parissa päivässä täyteen ja heitä oli kaikkiaan kymmenen. Ryhmään valikoitui ilmoittautumisjärjestyksen mukaisesti kuusi lasta, joista neljä oli neljävuotiaita ja kaksi viisivuotiaita. Neljä lapsensa ilmoittanutta vanhempaa oli nähnyt ilmoituksen Me-talon ilmoitustaululla tai Facebookissa. Kaksi vanhempaa oli kuullut kerhosta Me-talon henkilökunnan kautta.

Tavoitteena oli myös tehdä Me-talolle koosteen muodossa valmis tunnetaitojen opettelu-runko, jota he voisivat käyttää ohjatessaan tunnetaitoja. Kokosimme toimintakertojen teemoista ja käytetyistä menetelmistä koosteen (liite 8). Me-talon työntekijöiden mukaan koosteesta tuli käyttökelpoinen ja monipuolinen ja se soveltuu hyvin heidän käytettäväkseen. Myös esimerkiksi Me-talolla harjoittelussa olevan opiskelijan olisi helppo lähteä toteuttamaan tunnetaitojen ohjaamista koosteen avulla.

Tunnekerhon yhtenä tavoitteena oli käsitellä iloa, rakkautta, kiitollisuutta, surua, vihaa ja pelkoa luovia sekä toiminnallisia menetelmiä käyttäen. Halusimme tuoda mukaan monia erilaisia menetelmiä, monipuolisen ja vaihtelevan koosteen luomiseksi, lasten kiinnostuksen säilyttämiseksi, keskittymisen helpottamiseksi ja osallistujien erilaisten kiinnostuksenkohteiden vuoksi. Jokaisella kerralla oli aiheena eri tunne, mutta edellisen kerran tunne kerrattiin jokaisella kerralla, jotta nähtiin, olivatko asiat jääneet lasten mieleen. Viimeisellä kerralla kerrattiin kaikkia tunteita. Koimme, että tunteista keskusteleminen oli lapsille ajoittain haastavaa ja heidän ajatuksensa harhailivat välillä muihin asioihin. Toimintakertojen edetessä huomasimme, että jokainen kerhossa ollut lapsi osasi yhä paremmin esittää erilaisia tunteita harjoitusten yhteydessä ja he myös maalasivat, piirsivät ja muovailivat oikeaan tunteeseen liittämiään asioita. Erilaisia toiminnallisia ja luovia menetelmiä käytettiin monipuolisesti, ja koimme, että lapset pitivät vaihtelevasta ohjelmasta. Tästä saatiin positiivista palautetta myös vanhemmilta ja koimme, että toimintakertojen ohjelma sisälsi jokaiselle lapselle jotakin mieluista tekemistä. Lasten keskittyminen toimintaan häiriintyi välillä, mutta siihen vaikuttivat todennäköisesti myös muut syyt, kuten lasten vireystaso. Jos toiminta olisi ollut yksipuolisempaa ja tekeminen ei olisi vaihdellut niin nopeasti, uskomme, että lasten keskittyminen olisi ollut huomattavasti vaikeampaa.

Tunnekerholle asetettuihin tavoitteisiin kuului, että lapset saisivat harjoitusta tunteiden nimeämisestä. Vanhemmilta kysyttiin, kokivatko he tunnekerholla olleen vaikutusta tunteiden nimeämiseen. Vanhempien kokemuksen mukaan kaksi lapsista osasi nimetä tunteitaan paremmin ja kahden lapsen kohdalla vanhemmat eivät olleet huomanneet muutoksia. Kahden lapsen vanhemmilta ei saatu vastausta. Emme voi suoraan sanoa näimmekö tunnekerhossa lasten tunteiden nimeämisessä kehitystä, mutta lapset osasivat viimeisellä toimintakerralla nimetä tunnekuvista kertaamiamme tunteita hyvin.

Tunnekerhon tavoitteena oli myös harjoitella tunteiden hallinta- ja purkamiskeinoja. Näihin liittyen vanhemmilta kysyttiin palautteessa, suuntaako lapsi tunteitaan muun muassa piirtämiseen, maalaamiseen tai liikkumiseen. Kolmen lapsen vanhemmat vastasivat, että he eivät osaa sanoa, mutta yksi vanhempi kertoi kiinnittäneensä tähän itse enemmän huomiota. Kyseinen vanhempi kertoi lapsensa rakastavan piirtämistä ja maalaamista sekä piirtävän usein tunteisiin liittyviä asioita, kuten sydämiä ja iloisia ihmisiä. Koimme, että käsitelimme lasten kanssa useaa erilaista tunteiden purkamiskeinoa, kuten liikkuminen, muovailu, piirtäminen, maalaaminen, musiikin kuunteleminen ja hengitykseen keskittyminen. Harjoittelimme tunteiden hallinnan keinoja, kuten vihanhallintakeinoina sanomalehden repimistä ja hengityksen hyödyntämistä, sekä pelottavassa tilanteessa hyödynnettävää voimakas eläin -harjoitusta. On vaikeaa arvioida sitä, ymmärsivätkö lapset, että näitä asioita voi käyttää tunteiden purkamiseen ja säätelyyn. Tätä seikkaa olisi voinut korostaa työskentelyn aikana vieläkin enemmän. Toisella toimintakerralla musiikkimaalausta toteutettaessa koimme, etteivät lapset ottaneet musiikista aiheita maalauksiinsa, mutta toisaalta emme voi tietää, herättikö musiikki lapsissa

joitain tunteita, jotka välittyivät maalauksiin. Maalaus toteutettiin tilassa, jossa kuului taustääniä, eikä musiikki siksi soinut ehkä riittävän kuuluvasti. Lisäksi musiikkimaalaus oli menettelmänä lapsille uusi ja hieman jännittävä. Uskomme, että musiikkimaalaus vaatisi onnistuakseen rauhallisen tilan, jossa osallistujat voisivat paremmin keskittyä musiikkiin ja yhdistää sen kautta heräviä teemoja maalaukseen. HavaitSIMME, että myös toisinaan levottomasti käyttäytyvät lapset rauhoittuivat maalaamisen aikana merkittävästi ja he pitivät käsillä tekemisestä. Myös silloin, kun ohjelmassa oli muita kädentaitoja vaativia toimintoja, kuten muovailua ja askartelua, olivat lapset keskittyneesti mukana. Koimme, että varsinkin nämä menetelmät olivat tälle ryhmälle toimivia tunteiden hallintaan, säätelyyn ja purkamiseen. Hengitykseen keskittyminen ja mielikuvien käyttö olivat kokemuksemme mukaan tämän ikäisille lapsille ehkä hieman hankalia sisäistää tai ilta-aika oli niiden harjoitteluun hankala. Liikkeeseen ja draamaan pohjautuvat harjoitukset aiheuttivat herkästi levottomuutta ja riehakasta käytöstä.

Tunnekerhon yhtenä tavoitteena oli harjoitella vuorovaikutustaitoja, kuten ryhmässä toimimista ja toisten huomioon ottamista. Vanhemmilta kysyttiin, onko heidän mielestään lapsen yhteistyötaidoissa tapahtunut muutosta kerhon ansiosta. Kahden lapsen vanhemmalla ei ollut mielipidettä, yhden vanhempi ei ollut huomannut juurikaan muutosta ja yksi vanhemmista vastasi, että lapsesta oli tullut avuliaampi. Työskentelyn aikana vuorovaikutustaitoja harjoiteltiin erilaisissa tilanteissa silloin kun ne tulivat luontevasti esille. Ensimmäisellä toimintakerralla luotiin yhdessä kerhon säännöt, joita sitouduimme noudattamaan. Toisten huomioon ottaminen tuli esille esimerkiksi taikataikinan muovailun yhteydessä, jolloin lapset osasivat ystävällisesti pyytää toisiltaan muovailutarvikkeita, joita he käyttivät vuorotellen. Vuoron odottamista harjoiteltiin jokaisella kerralla. Alku- ja loppupiireissä lapsia pyydettiin puhumaan yksi kerrallaan ja kuuntelemaan, mitä toisella lapsella oli sanottavana. Erilaisten harjoitusten aikana lasten tuli odottaa omaa vuoroaan, esimerkiksi Tunnelaulun yhteydessä jokainen keksi vuorollaan oman liikkeen ja ”karhu nukkuu” -leikissä jokainen oli vuorollaan karhu. Viimeisellä kerralla tunnepuu -harjoituksessa omaa vuoroaan odottavat lapset kannustivat lasta, joka haki kirjettä puusta. Myös esimerkiksi anteeksipyyttämistä ja kiittämistä harjoiteltiin silloin, kun se oli aiheellista.

Tunnekerhon tavoitteena oli lisäksi harjoitella kehon ja tunteiden yhteyden ymmärtämistä. Tunteiden ja kehon yhteyden ymmärtäminen onnistui lasten ilmentäessä tunteita kasvoillaan, mutta vaikka harjoittelimme myös tunteiden ilmentämistä koko keholla, se vaikutti haastavalta vielä viimeiselläkin kerralla. Pohtiessa, missä eri tunteet tuntuvat, oli lasten vaikea keksiä sopivaa paikkaa. Joillakin kerroilla lapset osasivat näyttää, missä tietty tunne tuntuu, mutta seuraavalla kerralla se ei enää muistunut mieleen. Näyttäessämme tunnekorteista, mitä tunnetta toivoimme heidän esittävän, he matkivat tunnekorttia liiankin tarkasti, eivätkä ehkä keksineet, kuinka muuten kyseinen tunne voisi näkyä ihmisen olemuksessa. Vihaiset eläimet-harjoituksessa lapset kuitenkin pääsääntöisesti esittivät vihaisia eläimiä koko kehollaan.

Kolmannella toimintakerralla havainnoimme, että yksi vilkkaimmista lapsista esitti jähmettyneet tunteet -leikin aikana useasti vihaista, vaikka pyysimme esittämään esimerkiksi iloista tai rakastunutta. Lisäksi toimintakerralla luetun tarinan aikana, kun päähenkilö oli surullinen, lapsi saattoi nauraa. Kyseinen lapsi keksi kuitenkin usein luovia ja neuvokkaita vastauksia keskusteluiden aikana kysytyihin kysymyksiin. Ohjeiden vastaisesti toimimisessa voi olla myös kyse ikätason kehitysvaiheelle ominaisesta käytöksestä, joka ei varsinaisesti liity tunnetaitojen hallintaan. Tunteen ja kehon yhteyttä olisi voinut korostaa näin ollen tunnekerhon aikana vielä enemmän.

Vanhemmilta kysyttiin, kokivatko he tunnekerhon vaikuttaneen lapseensa positiivisesti tai negatiivisesti ja miten tämä ilmeni. Kyselystä, vanhempien kanssa käydyistä keskusteluista, sekä heidän antamistaan palautteista Me-talon työntekijöille ilmeni, että kerholla on ollut positiivisia vaikutuksia kerhossa mukana olleisiin lapsiin. Eräs vanhempi kertoi lapsen tulleen rohkeammaksi. Kahden lapsen vanhempien mukaan lapset olivat oppineet sanoittamaan tunteitaan enemmän. Yksi lapsista oli vanhempien mukaan tullut avuliaammaksi. Kahden lapsen vanhemmat korostivat, että lapsi on pitänyt kerhossa käymisestä kovasti, ja odottanut kerhopäivää innokkaasti. Jotkut lapsista olivat kokeneet, että tunnekerho oli heidän oma harrastuksensa, ja varsinkin yksi lapsista oli ylpeä siitä, että hänellä oli oma juttu. Havaitsimme kuudennella toimintakerralla, että eräästä aiemmin hiljaisesta lapsesta oli tullut rohkeampi, sillä hän alkoi puhua paljon aiempaa enemmän ja kertoa rohkeasti omia mielipiteitään. Koimme jo suunnitteluvaiheessa, että halusimme kerhossa käymisen olevan hauskaa, jotta oppiminen tapahtuu enemmän hyvien kokemusten kautta. Saatujen palautteiden mukaan onnistuimme luomaan tunnekerhoon mukavan tunnelman, jonne lasten oli helppoa ja mieluisaa tulla.

Tunnekerhon toiminnalla haluttiin osoittaa lapsille, että tunteista saa ja pitää puhua. Vaikka lapset eivät olleet vanhempien kokemuksen mukaan puhuneet tunteistaan kotona normaalia enempää, tunnekerhossa puhuttiin erilaisista tunteista avoimesti ja monipuolisesti. Kun muutama toimintakerta oli takana ja jäsenten välinen ryhmädynamiikka oli jo muotoutunut sellaiseksi, että jokainen uskalsi kertoa oman mielipiteensä, jokainen lapsi osallistui käytyihin keskusteluihin kertomalla omia kokemuksia, ajatuksia tai havaintoja tunteisiin liittyen.

## 12 Tunnetaitoharjoittelun kehittämiskohteita

Kahden vanhemmilta tulleen palautteen perusteella kerho olisi voinut alkaa vielä myöhemmin. Kiinnitimme asiaan huomiota myös itse, koska usealla kerralla perheet tulivat paikalle myöhässä. Jatkossa vastaavan tunnekerhon järjestäjät voisivat tehdä vanhemmille kyselyn etukäteen siitä, mikä ajankohta päivästä olisi paras aika järjestää kerhoa. Kahdessa palautteessa vanhemmat toivoivat tunnekerhosta kotitehtäviä lapsen kanssa kotona tehtäväksi. Kotitehtävät voisivat olla esimerkiksi pieniä harjoituksia, kirjaehdotuksia tai keskustelun aiheita. Lapsille olisi voinut antaa mukaan esimerkiksi toiminnassa käytössä olleet tunnemuistipelikortit (Suomen Mielenterveysseura 2018d), koska niitä pystyy käyttämään monipuolisesti

tunteiden harjoittelun apuna. Näin saataisiin myös vanhemmat paremmin osallistumaan tunnetaitojen harjoitteluun ja samalla voitaisiin vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä suhdetta. Eräässä palautteessa toivottiin kerhon kestävän pidempään kuin kahdeksan viikkoa, jolloin tunteita olisi voitu käsitellä vielä perusteellisemmin. Kolmen vanhemmalta saadun palautteen mukaan vanhemmat olisivat halunneet tietää tarkemmin kerhon sisällöstä. Vanhemmille voisi antaa palautetta jokaisen toimintakerran jälkeen käytetyistä menetelmistä ja lapsen edistyksistä tai muista huomion arvoisista asioista. Osallistujilla voisi myös olla käytössä tunnekerhovihkot, joihin lapset voisivat liimata kerhosta kertovan tiivistelmän ja lapsen kehityksestä kerrottaisiin vanhemmille henkilökohtaisesti tai vihkon välityksellä.

Koska vanhemmat ovat lapsensa pääasiallisia kasvattajia, olisi hyvä, jos lapsille ja aikuisille pidettäisiin tunnekerhoa samanaikaisesti. Näin saataisiin myös vanhemmat pohtimaan tunnekasvatusta ja kerhossa opitut asiat tulisivat paremmin käytäntöön. Lisäksi yleensä vanhemmat voivat hyötyä vertaistuesta kasvatustehtävässään, jota tunnekerho tarjoisi heille ryhmätapaamisineen. Toiminnoissamme käytettiin paljon toistoa ja kertausta. Kun halutaan varmistua tunnetaitojen kehittymisestä, toistoa olisi voinut olla vieläkin enemmän. Esimerkiksi kotiläksyjä antamalla voidaan varmistaa, että jokaisella kerralla käsiteltävää tunnetta pohditaan myös kotona.

Tunnekerhon tilan tulee olla monikäyttöinen, mutta ei kuitenkaan niin suuri, että se houkuttelee lapsia juoksemaan. Jos tila on suuri, se tulee olla rajattavissa erillisiksi pieniksi tiloiksi. Tilan tulee olla myös rauhallinen. Me-talolla tunnekerhon tiloja ympäröivät osaksi lasiseinät, joista näkyi muihin tiloihin. Koimme asian hieman häiritseväksi, koska lasten huomio kiinnittyi välillä liikaa muissa tiloissa tapahtuviin toimintoihin. Toiminnan arvioinnissa ja dokumentoinnissa olisi hyvä käyttää videokuvaamista, koska tunnetaidoissa kasvojen ilmeet ja eleet ovat suuressa osassa.

Varhaiskasvatuksessa tunnetaitoja on luontevaa käydä läpi luovien toimintojen avulla. Tunteita voitaisiin käsitellä laajasti useiden luovien toimintojen kautta. Varhaiskasvatuksessa tunnekasvatuksen roolia olisi hyvä korostaa entistä enemmän, esimerkiksi kertomalla esitteiden avulla vanhemmille, mitä tunteet ja tunnekasvatus ovat, sekä korostaa vanhemman mallia tunnekasvattajana. Varhaiskasvatuksessa järjestettävän vanhempainillan teemana voisi olla tunnekasvatus päiväkodissa, koska silloin voisi luovien toimintojen kautta harjoitella esimerkiksi vihan hallintaa. Eräässä kyselyn vastauksessa vanhemmilta nousi esille, että päiväkodissa voisi olla enemmän tunnetaitojen harjoittelua. Vaikka tunnetaitojen merkitystä on alettu korostaa yhä nuoremmilla lapsilla, voidaan pohtia, korostetaanko niitä edelleenkin tarpeeksi. Tunnetaitojen harjoittelu vaatii jatkuvuutta ja päiväkodissa siihen olisi hyvä varata säännöllisesti aikaa viikoittain.



### 13 Pohdinta

Mielestämme tavoitteemme opinnäytetyön suhteen toteutuivat. Varsinaista kehitystä lasten tunnetaidoissa on hankalaa arvioida näin lyhyen jakson aikana, mutta osa vanhemmilta saaduista palautteista kertoo lasten tunnetaidoissa tapahtuneen kehitystä. Totesimme luovien menetelmien toimivan tämän ikäisten lasten kanssa todella hyvin. Kuten esitellyistä aiemmin tehdyistä toiminnallisista opinnäytetöistä tunnetaitoihin liittyen, myös tästä saatiin osallistujilta positiivista palautetta, mikä kertoo luovien ja toiminnallisten menetelmien soveltuvuudesta varhaiskasvatusikäisille lapsille. Lisäksi teoriaan perustuen tunteiden ilmaisu voi kehittyä luovien toimintojen avulla ja niiden kautta voidaan vahvistaa esimerkiksi lapsen minäkuva, jolla taas on vaikutusta lapsen omien tunteiden näyttämiseen ja sitä kautta siihen, miten lapsi kokee muiden lasten tunteet. Opinnäytetyömme toiminnallisesta osuudesta käy ilmi, että 4-5-vuotiaat lapset eivät jaksakaan keskittyä pitkiä aikoja yhteen asiaan, joten toiminnan on oltava monipuolista ja vaihtelevaa, sekä lapsia kiinnostavaa. Ohjaajien on osattava soveltaa ohjelmaa ryhmän tarpeiden mukaisesti ja huomioitava jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet. Lapsiryhmän ollessa ohjaajalle ennestään tuttu, voi lapset ottaa helpommin mukaan myös toiminnan suunnitteluun, jolloin voidaan paremmin huomioida lasten kiinnostuksenkohteet.

Koimme, että ohjaaminen onnistui toimintakerroilla hyvin. Olimme etukäteen sopineet, kumpi ottaa ohjausvastuun missäkin vaiheessa. Yhdessä ohjaaminen tuntui luontaiselta ja antoi välillä tilaa toiselle havainnoida lapsia. Pysyimme hyvin aikataulussa ja muokkasimme suunnitelmaa ajankäytön mukaan. Koimme, että saimme luotua tunnekerholle turvallisen ja positiivisen ilmapiirin. Teorian mukaan turvallinen ilmapiiri mahdollistaa luovuuden toteutumisen. Tämä on havaittavissa myös vanhempien kertomuksista siitä, kuinka kovasti lapset odottivat kerhopäiviä sekä muutaman lapsen ohjeiden vastaisesta toiminnasta. Toimintakerrojen aikana havaitsimme, kuinka lapset nauttivat useimmista toiminnoista ja kiinnitimme huomiota siihen, kuinka kaikki lapset olivat iloisia toiminnan aikana. Erään toimintakerran päätyttyä lasten tullessa ulos kerhon tiloista vanhempien luo, yksi vanhemmista oli maininnut Me-talon työntekijälle huomionsa siitä, kuinka onnellisen näköisinä lapset tulivat kerhosta. Kohtasimme lapset arvostavasti ja pyrimme huomioimaan toiminnassa jokaisen lapsen mielipiteitä ja ajatuksia. Kannustimme ja kehuimme lapsia heidän saavutuksistaan aina, kun siihen oli aihetta. Myös toisinaan haastavasti käyttäytyvien lasten kohdalla reagoimme kannustavasti ja positiivisesti onnistumisiin ja hyvään käytökseen. Useat vanhemmat ja osa lapsista kertoivat, että he olisivat toivoneet kerhon jatkuvan edelleen. Toisaalta yksi lapsista ei osallistunut kerhoon enää viidennen toimintakerran jälkeen.

Toimintakerrojen aikana kokemiamme haasteita ohjaamisessa oli levottomasti käyttäytyvien lasten motivoiminen pysymään ohjaustilanteissa. Tunnekerho oli osallistujille vapaaehtoinen, ja koska tavoitteena oli harjoitella tunnetaitoja positiivisuuden kautta, lasten liian tiukka hal-

litseminen ei mielestämme ollut sopivaa. Lisäksi havaitsimme, että jos keskityimme liikaa häiritsevään käytökseen puuttumiseen, jäi toimintakerran teemojen käsittely puutteelliseksi. Lisäksi yksi keino lopettaa toiminnan vastainen käytös, on olla huomioimatta sitä. Otimme huomioon turvallisuuden ja puutuimme häiritsevään käytökseen tiukemmin erityisesti silloin, kun lasten käytöksestä olisi voinut aiheutua vaaraa itselle tai toisille. Puutuimme häiritsevään käytökseen myös silloin, kun se oli epäystävällistä toisia kohtaan tai käyttäytyminen merkittävästi häiritsi ryhmän toimintaa ja muiden lasten oppimista. Näissä tilanteissa perustelimme lapselle, miksi hänen käyttöksensä ei ole sopivaa. Huomioimme myös sen, että joillekin lapsille paikallaan istuminen pitkiä aikoja tuntui olevan todella haastavaa, joten annoimme lapsille tarvittaessa esimerkiksi lelun tai huivin, jota pystyi koskettelemaan ja johon saattoi suunnata energiaansa. Kehitimme ja muutimme toimintatapoja aina sen mukaan, kun huomasimme, että jokin asia ei toiminut. Kokeilimme esimerkiksi kuvakorttien käyttöä siirtymätilanteissa, joissa levottomuutta yleensä tapahtui. Kokeilimme tilan jakamista tuolien avulla niin, että jokaiselle toiminnalle oli rajattu alue, eikä esimerkiksi asiaan kuulumaton juokseminen häirinnyt muiden toimintaa. Rentoutus oli suunnittelemissamme toiminnoista haastavin toteuttaa ja hyödynsimme aiemmin oppimaamme sekä otimme vastaan Me-talon työntekijöiden ja opinäytetyötä ohjaavan opettajamme vihjeitä sen suhteen, kuinka voisimme saada rentoutustilanteen rauhalliseksi. Kokeilimme esimerkiksi huivien käyttöä, sekä pallojen ja hernepussien ottamista mukaan rentoutukseen. Selkeästi hernepussien kevyt painon tunne rauhoitti lapsia.

Varhaiskasvatuksessa tulisi panostaa aiempaa enemmän tunnetaitojen harjoitteluun. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) edellytetään, että lapsille on annettava mahdollisuuksia kehittää tunnetaitojaan ja korostetaan myös kasvattajien sensitiivisyyttä lapsen tunnetilojen havaitsemisessa. Tunnetaitojen hallitseminen vaikuttaa elämään hyvin kokonaisvaltaisesti ja siksi niiden harjoittelu tulisi aloittaa jo nuorena. Lapsi viettää päivähoitossa suuren osan ajastaan ja tunnekasvatukseen panostamalla voidaan tehdä paljon lapsen hyväksi. Tunnetaidoilla on suuri vaikutus kaveritaitoihin, joissa yleensä juuri 4–6-vuotias tarvitsee kovasti aikuisen tukea. Kun lapsi oppii tarkkailemaan omia tunteitaan, voi hän huomioida myös toisten tunteita. Jos tunnetaitokasvatuksella saadaan väkivaltaa vähenemään, vuorovaikutustaitoja paremmiksi sekä ajattelutaitoja paremmiksi, voidaan sen opettamista pitää todella tärkeänä. Lisäksi lapsen kasvaessa tunteisiin ja käyttäytymiseen liittyvät häiriöt eivät häviä ilman niihin puuttumista. Käytännössä tunnekasvatus on pakollista päiväkodissa, koska varhaiskasvatussuunnitelman perusteet siihen velvoittavat. Näin ollen varhaiskasvatuksessa työskentelevät eivät voi ajatella tunnekasvatuksen olevan pelkästään vanhempien vastuulla.

Varhaiskasvatusympäristössä kohdataan usein työuupumusta ja työntekijältä vaaditaan paljon. Ryhmäkoot ovat usein liian suuria ja henkilöstöä on liian vähän. Siksi varhaiskasvatuksen työntekijöillä ei välttämättä ole aina voimia kohdata lapsia tarpeeksi. On hyvin todennäköistä, ettei jokaisen lapsen yksilölliseen huomioimiseen ole riittävästi aikaa. On hyvä pohtia, pystytäänkö lapsen tunteiden purkautumistilanteissa olemaan tarpeeksi läsnä päiväkodin arjessa ja

onko työntekijöillä riittävästi osaamista tukea lasta tunteiden säätelyssä. Tunteet ovat lapselle aina todellisia ja aikuisen reagoiminen on merkki välittämisestä. Aina on myös huomiotava lapsen mallioppiminen; lapsi oppii paljon seuraamalla vanhempien ja muiden hänen hoidostaan vastaavien henkilöiden käytöstä.

Tietoa tunnekasvatukseen liittyen tulisi jakaa myös vanhemmille, koska aikuistenkin tunnetaidoissa on usein kehittämisen varaa. Lisäksi teknologian kehityksen myötä lapset pelaavat yhä enemmän erilaisia pelejä ja yhä nuoremmilla lapsilla on älypuhelimet; jos lapsi ja hänen huoltajansa käyttävät jatkuvasti älylaitteita, lapsen kehitykselle välttämättömät vuorovaikutustilanteet vähenevät. Lapsi tarvitsee tasapainoiseen kehitykseen esimerkiksi katsekontaktia ja tekojen sanoittamista. Pelit voivat aiheuttavat levottomuutta ja altistaa lapsia sopimattomille sisällöille. Varsinkin väkivaltaiset pelit voivat vaikuttaa lapsen käsitykseen tunteista ja vuorovaikutuksesta vahingollisella tavalla. Päihteiden käyttö ja lähisuhdeväkivalta ilmenevät usein ylisukupolvisena jatkumona ja myös nämä ilmiöt ovat kytköksissä vaikeuksiin tunteiden hallinnassa ja itsesäätelyssä. Omaksuttuja käyttäytymistapoja ja -malleja on mahdollista muuttaa, kun asioista saa lisää tietoa ja vaihtoehtoisia keinoja toimia. Myös joidenkin mielen-terveysongelmien taustalla voi olla usein tunnetaitojen säätelyn vaikeus.

Entiset kasvatuseriaatteen saattavat elää nykyperheissä isovanhempien ja vanhempien omien vanhempien antamien oppien kautta esimerkiksi tunteista vaikenemalla. Näin ollen olisi hyvä varhaiskasvattajana tuoda ilmi vanhemmille selkeästi, että tunteista puhuminen ja niiden avoin näyttäminen ovat tämän päivän tunnekasvatusta. Myös esimerkiksi lisääntyneen monikulttuurisuuden johdosta Suomessa on monenlaisia malleja kasvattaa lapsia, mikä korostaa entistä enemmän tunnetaitojen merkitystä kasvatustehtävänä varhaiskasvatuksen kentällä.

Tunteisiin ja tunnetaitoihin perehtyminen on ammatillisen kasvun kannalta suositeltavaa kaikille sosiaalialalla työskenteleville. Työskennellessä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa on työntekijän oltava tietoinen tunnetaitojen merkityksestä. Omien tunteiden tunnistaminen ja niiden säätely on tärkeää varsinkin silloin, kun työ on henkisesti vaativaa. Tunnetaidot vaikuttavat myös suuresti työyhteisön ilmapiiriin ja sitä kautta työhyvinvointiin.

## Lähteet

## Painetut

Airaksinen, R., Ala-Vannesluoma, T., Karkkulainen, M., Kastu., R. & Pirhonen, P. 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita.

Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2004. Toiminnallinen oppinäytetyö. 1-2. painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Anttila, N., Huurre, T., Malin, M. & Santalahti, P. 2016. Mielen-terveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen. Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. Terve-tyden ja hyvinvointilaitoksen työpäpaperi 3/2016. Viitattu 18.4.2019 [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130003/URN\\_ISBN\\_978-952-302-613-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130003/URN_ISBN_978-952-302-613-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Aro, T. & Laakso, M-L. 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell.

Georgiou, M. 2017. Lari tuntee itsensä vihaiseksi- Tarina siitä, miten vihan tunnetta opitaan hallitsemaan. Italia: Happy baby brain.

Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo, L. 2016. Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.

Hannukkala, M. & Törrönen, S. 2010. Mielen hyvinvointi. Opetus- kokonaisuus terveystietoon. 2. painos. Suomen mielenterveysseuran julkaisu. Luettavissa sähköisesti osoitteesta: [https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/7\\_luokka\\_5\\_tunteet\\_tutuiksi.pdf](https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/7_luokka_5_tunteet_tutuiksi.pdf) Viitattu 15.11.2018.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino.

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

Juusola, M. 2017. Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas 1. 3.painos. Helsinki: Koulutuskeskus Artemia.

Jääskinen, A-M. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja.

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen oppinäytetyönä? Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Juva: Bookwell.

Karjalainen, A. 2019. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosi- aali- ja terveysalalle. Keuruu: Otava.

Karlsson, L. 2014. Sadutus. Avain osallisuuden toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauppila, E. 2016. Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness. Helsinki: Viisas Elämä.

Kauppila, R. 2006. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. 2. painos. Juva: Bookwell.

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 3. painos. Juva: Bookwell Digital.

Kotka, R. 2011. Tarinat tunteiden tulkkina. Toiminnallisia ideoita satujen ja draaman maailmasta. Jyväskylä: PS- kustannus.

Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Suomen yliopistopaino.

Norrena, J. (toim.) 2016. Ryhmä oppimaan! Toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nummenmaa, L. 2019. Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisen. Helsinki: Tammi.

Prasadam-Halls, S. 2014. Olet rakas minulle. Karkkila: Mäkelä.

Ruokonen, I., Rusanen, S. & Välimäki, A. (toim.) 2009. Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä. Helsinki: Yliopistopaino. Julkaistu sähköisesti osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80314/3ade1cb7-b61e-4c73-b0a8-b0305b3f927b.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 1.11.2018.

Surojegin, P-L. 2010. Metsähiiren tanssi. Helsinki: Otava.

Varhaiskasvatuslaki 2018/540. Säädetty Helsingissä 13.7.2018. Saatavilla sähköisesti osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540> Viitattu 29.10.2018.

## Sähköiset

Hogrefe Psykologien Kustannus Oy. 2015a. Pienin Askelin opetusohjelma. <https://www.hogrefe.fi/tuotteet/pienin-askelin/>

Hogrefe Psykologien Kustannus Oy. 2015b. Pienin Askelin opetusohjelma. Tietoa meistä. Viitattu 18.4.2019 <https://www.hogrefe.fi/tuotteet/pienin-askelin/tietoa-meista/>

Hogrefe Psykologien kustannus Oy. 2015c. Pienin askelin opetusohjelma. 28 viikkoteemaa. Viitattu 18.4.2019 <https://www.hogrefe.fi/tuotteet/pienin-askelin/sisalto/viikko-teemat/>

Jyväskylän yliopisto. 2018. Papilio-ohjelma lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemiseen ja itsesäätelypulmien ennaltaehkäisyyn. Viitattu 18.4.2019 <https://www.jyu.fi/edupsy/fi/tutkimus/tutkimushankkeet/papilio>

Kauno, S. & Varis. M. 2016. "Mulla on tämmöinen hymyilevä tunne". 4-5-vuotiaiden tunnetaitojen tukeminen Timo Tiikerin tunneryhmätaitojen avulla. Viitattu 10.11.2018. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117245/Kauno\\_Sini\\_HELSSINKI.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117245/Kauno_Sini_HELSSINKI.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Keisala, S. 2016. Väkivalta ja laiminlyönti kasvatuksessa. Tunnista, puutu & auta. Ensi ja turvakotien liitto. Viitattu: 6.5.2019 <https://virtuaalikirja.fi/ensijaturvakotienliitto/kirjat/vakivalta-ja-laiminlyonti-tunnista-ja-puutu/sisalto/#last>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. Viitattu 29.10.2018. <https://www.mll.fi/tietoa-mlista/organisaatio/mln-strategia/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton Uudenmaan piiri. 2018. Viitattu 29.10.2018. <http://uudenmaanpiiri.mll.fi/perheille/me-talo-kerava/>

Me-säätiö. 2018. Viitattu 29.10.2018. <https://www.mesaa-tio.fi/tietoa-meista/saannot/>

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 14.3.2019 [https://www.oph.fi/download/195244\\_Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet19.12.2018.pdf](https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf)

Papilio. Papilio-ohjelma päiväkoteihin. Viitattu 18.4.2019 <https://www.papilio.de/files/papilio/red/download/ohjelma-paeivaekoteihin.pdf>

Pastila, K. 2017. Kasvata kannustaen! Kannustava kasvatusta kannattaa. Lapsen maailma. Viitattu 6.5.2019 <https://lapsenmaailma.fi/teemat/kasvu/kasvata-kannustaen/>

Suomen Mielenterveysseura. 2018a. Viitattu 22.10.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Suomen Mielenterveysseura. 2018b. Viitattu 22.10.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia>

Suomen Mielenterveysseura. 2018c. Viitattu 18.11.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvintointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>

Suomen Mielenterveysseura. 2018d. Viitattu 15.10.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/muistipelikortit-tunnesanoista>

Surakka, A-K. 2013. Lasten tunnetaidot päiväkodissa. 5-vuotiaat ja tunnemuksuohjelma. Varhaiskasvatuksen pro gradu -tut-

kielma. Viitattu 11.11.2018. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42670/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201312162809.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Talentia. 2018. Viitattu 30.10.2018. <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Törrönen, R. 2017. Tunnesalapoliisien matkassa. Toiminnallinen tunnekasvatusmalli varhaiskasvatukseen. Viitattu 10.11.2018. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/131274/Torronen\\_Rebekka.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/131274/Torronen_Rebekka.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Väestöliitto. 2018. Viitattu 23.10.2018. [http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/pienten\\_lasten\\_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/)

YouTube. 2015. Tunnelaulu. Viitattu 18.11.2018. <https://www.youtube.com/watch?v=OEoe4iXRBUA>

#### Julkaisemattomat

Lähdeniemi, M. & Ihanainen, S. 19.9.2018. Haastattelu Metallolla, Kerava.

Niiniö, H. 4.10.2018. Ohjaustapaaminen, Vantaa.

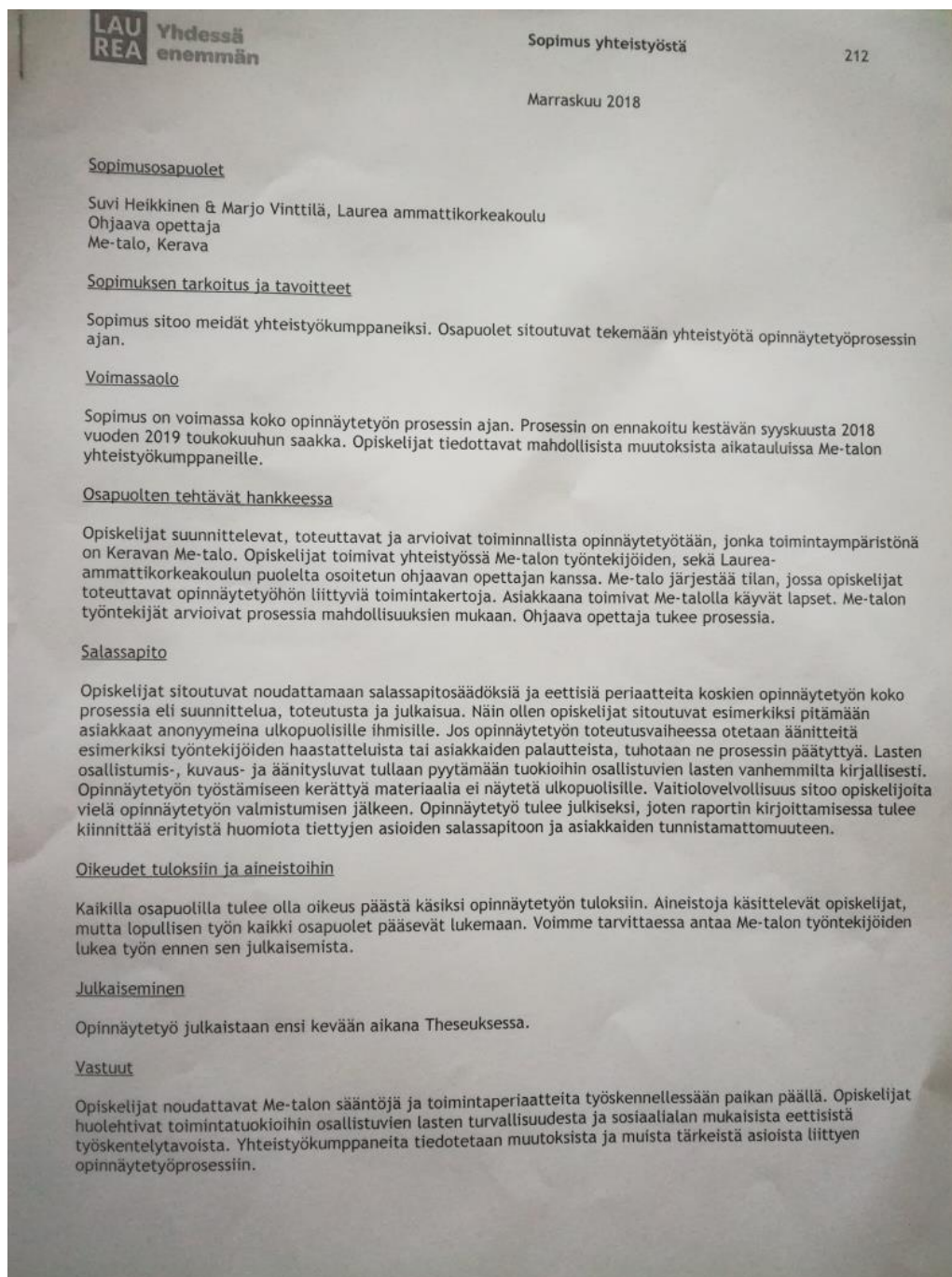
Kuva 1 Tunnekortit .....	27
Kuva 2 Musiikkimaalausta .....	30
Kuva 3 Hymiönaamat palautekeskustelussa .....	33
Kuva 4 Taikataikinan muovailua.....	36
Kuva 5 Vihaiset eläimet -kortit.....	38
Kuva 6 Sökkopurkit .....	42
Kuva 7 Askartelua rakkaus -teemaan liittyen .....	45
Kuva 8 Kehon ja tunteen yhteyden kertausta .....	47
Kuva 9 Tunnepuu.....	48



## Liitteet

Liite 1: Opinnäytetyösopimus.....	66
Liite 2: Tunnekerhon Facebook -mainos.....	68
Liite 3: Tunnekerhon posterit Me-talon seinälle .....	69
Liite 4: Osallistumis-, kuvaus- ja äänityslupa.....	70
Liite 5: Tietoa tunteista ja vuorovaikutuksesta Tunnekerholaisten vanhemmille.....	72
Liite 6: Sähköpostikysely tunnekerholaisten vanhemmille .....	74
Liite 7: Loppukysely tunnekerholaisten vanhemmille .....	75
Liite 8: Tunnekerhon kooste .....	77

## Liite 1: Opinnäytetyösopimus



Laurea-ammattikorkeakoulu

Sopimus yhteistyöstä

22 (22)

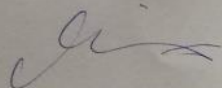
Marraskuu 2018

Allekirjoitukset

Vandae 21. 11. 2018

Hannu Niemi, lehtori

Laurea- amk



Marika Lundeniemi, me-talo Kerava

Sari Heikkilä

Sari Heikkilä

Majro Vinttilä

Majro Vinttilä

Liite 2: Tunnekerhon Facebook -mainos



## Tervetuloa Tunnekerhoon 4-6 -vuotias lapsi!

- Tunnista tunteita
- Koe tunteen ja kehon yhteys
- Tunteiden yhteys luoviin menetelmiin, kuten musiikkiin, kuvataiteeseen.
- Ilmoittaudu viimeistään 28.12.2018
- Kerho alkaa ti 8.1.2019 jatkuen 8 kertaa, kello 16.45-18

Tunnekerhon vetäjinä toimivat kaksi sosionomiopiskelijää Laurea-ammattikorkeakoulusta ja Tunnekerho on osa opinnäytetyötä yhteistyössä Me-talon kanssa. Näin ollen toivomme sitoutumista osallistujilta. **Ilmoittautuminen sähköpostiviestillä meille tai Me-talon ohjaajille ja vanhemmat saavat tulla ensimmäisellä kerralla mukaan.**

Suvi Heikkinen: [suvi.heikkinen@student.laurea.fi](mailto:suvi.heikkinen@student.laurea.fi) Marjo Vinttilä: [marjo.vinttila@student.laurea.fi](mailto:marjo.vinttila@student.laurea.fi)

Liite 3: Tunnekerhon posterit Me-talon seinälle



## Luovaa toimintaa Me-talolla

# Tunnekerho 4-6- vuotiaille lapsille

Hei, olemme kaksi sosionomiopiskelijää Laurea-ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Me-talon kanssa. Perustamme tunnekerhon, jossa on tilaa kuudelle lapselle. Lapset valitaan kerhoon ilmoittautumisjärjestyksessä ja ilmoittautuminen tapahtuu sähköpostiviestillä meille tai Me-talon ohjaajille kasvokkain. Ohjaamme kahdeksan kerran kokonaisuuden, joissa käymme läpi ilon, surun, kiitollisuuden, vihan, pelon ja rakkauden tunteita. Tunnetaitoina opettelemme tunteiden tunnistamista eli hahmotamme tunnesanoja sekä tunteen ja kehon yhteyttä. Lisäksi harjoittelemme tunteiden purkamiskeinoja luovien menetelmien, kuten musiikin, draaman, kuvataiteen ja liikkeen avulla. Tuokiot järjestetään suomen kielellä.



Lähetämme vanhemmille palautekyselyn tuokioidemme edetessä, jotta saisimme hyödyllistä tietoa tunnetaitojen mahdollisesta kehittämisestä. Toivomme myös lapselta sitoutumista ryhmään, jotta kokoonpano olisi sama joka kerralla ja näemme lapsen kehityksen.

Ilmoittaudu viimeistään 28.12.2018



Toiminta alkaa Tiistaina 8.1.2019, jatkuen 8 viikon ajan  
Klo: 16.45-18

Suvi Heikkinen: [suvi.heikkinen@student.laurea.fi](mailto:suvi.heikkinen@student.laurea.fi)  
Marjo Vinttilä: [mario.vinttila@student.laurea.fi](mailto:mario.vinttila@student.laurea.fi)

Liite 4: Osallistumis-, kuvaus- ja äänityslupa

#### **OSALLISTUMIS-, KUVAUS- JA ÄÄNITYSLUPA**

Olemme sosionomiopiskelijoita Laurea-ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötämme yhteistyössä Keravan Me-talon kanssa. Opinnäytetyömme käsittelee 4-6 -vuotiaiden lasten tunnetaitoja.

Opinnäytetyöhömmä kuuluu toiminnallinen osuus, jonka toteutamme Me-talolla. Toiminta sisältää 8 toimintakertaa tammi-helmikuun 2019 aikana. Toimintakerroilla harjoittelemmekin lasten kanssa tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Lasten kanssa tulemmekin käyttämään luovia ja toiminnallisia menetelmiä, kuten esimerkiksi erilaisia leikkejä, satujen lukemista ja keksimistä, askartelua, maalaamista, tanssimista ja musiikin kuuntelua. Teemme myös rentoutumisharjoituksia.

Lapsenne osallistuu projektiin vain luvallanne. Pyydämme lupaa myös toiminnan kuvaamiseen ja lasten kanssa käytävien keskustelujen äänittämiseen, sekä lapsen tuotosten kuvaamiseen. Käytämme kuvia ja äänitteitä opinnäytetyön prosessin arviointiin. Lasten kuvia emme julkaise opinnäytetyössämme, mutta kuvia lasten tekemistä piirustuksista ja askarteluista saatamme käyttää julkaistavassa opinnäytetyössämme, mikäli saamme siihen teidän lupanne. Emme kuvaa lasten kasvoja tai tunnistettavia piirteitä. Äänitteitä ei julkaista ja tuhoamme ne prosessin jälkeen. Laurean opiskelijoita ja opettajia sitoo vaitiolovelvollisuus. Lapsenne henkilötietoja ei julkaista projektin missään vaiheessa.

Ystävällisin terveisin sosionomiopiskelijat:  
Suvi Heikkinen & Marjo Vinttilä

Jos teillä on kysyttävää, ottakaa yhteyttä Me-talon henkilökuntaan tai meihin:

[suvi.heikkinen@student.laurea.fi](mailto:suvi.heikkinen@student.laurea.fi)

[marjo.vinttila@student.laurea.fi](mailto:marjo.vinttila@student.laurea.fi)

**OSALLISTUMIS-, KUVAUS- JA ÄÄNITYSLUPA**

LAPSEN ETUNIMI \_\_\_\_\_ SUKUNIMI \_\_\_\_\_

**OSALLISTUMINEN TOIMINTAAN**

- Lapseni saa osallistua opiskelijoiden järjestämään toimintaan.  
 Lapseni ei saa osallistua opiskelijoiden järjestämään toimintaan.

**VALOKUVAAMINEN**

- Lastani saa valokuvata toiminnan aikana.  
 Lastani ei saa valokuvata toiminnan aikana.
- Lapseni tekemiä piirustuksia ja muita töitä saa valokuvata.  
 Lapseni tekemiä piirustuksia ja muita töitä ei saa valokuvata.
- Lapseni tekemistä piirustuksista ja muista töistä otettuja valokuvia saa käyttää opinnäytetyössä, joka tulee julkiseksi.  
 Lapseni tekemistä piirustuksista ja muista töistä otettuja valokuvia ei saa käyttää opinnäytetyössä, joka tulee julkiseksi.

**ÄÄNITTÄMINEN**

- Lastani saa äänittää toiminnan aikana.  
 Lastani ei saa äänittää toiminnan aikana.

Päiväys \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Huoltajan/huoltajien allekirjoitus ja nimen selvennys & puhelinnumero

## Liite 5: Tietoa tunteista ja vuorovaikutuksesta Tunnekerholaisten vanhemmille

### Tunteet

Tunteet ovat merkittävä osa ihmisen elämää. Tunteet ovat luonnollisia henkilökohtaisia kokemustiloja; ne ohjaavat meitä toimimaan erilaisissa tilanteissa. Koemme erilaisia tunteita itselle tärkeisiin asioihin liittyen. Tunteille annetut merkitykset riippuvat kulttuurista opituista tavoista ja kasvatuksen vaikutuksesta. Tunteet syntyvät vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Lapselle on hyvä opettaa jo pienestä pitäen, että kaikkien tunteiden tunteminen on sallittua. Omista tunteistaan saa ja pitää puhua. Lapselle kerrotaan tunteista ja hänen kanssaan jutellaan siitä, miltä erilaiset tunteet tuntuvat, miksi niitä tulee ja miten niitä voi ohjailta. Lapsen on tärkeä tiedostaa, etteivät tunteet ole vaarallisia ja että ne menevät usein itsestään ohi.

Tunteiden tehtävä on edistää hyvinvointiamme. Ne ovat sisäisiä viestejä meiltä itseltämme ja ohjaavat meitä suojautumaan vahingollisilta asioilta ja pyrkimään kohti hyvinvointia tuottavia asioita. Esimerkiksi vaarallisessa tilanteessa koettu pelon tunne saa meidät valppaiksi ja ilon tunteen kautta löydämme elämästä asioita, jotka tekevät meidät onnelliseksi.

### Tunnetaidot

Tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta on taito tunnistaa ja tiedostaa omia tunteita. Tunnetaitoja tarvitaan myös toisten ihmisten tunteiden ymmärtämisessä ja kaikessa vuorovaikutuksessa. Toisten tunteita on vaikeaa hahmottaa, jos ei ymmärrä omia tunteitaan. Tunteiden ymmärtämiseen liittyy myös kyky nähdä niiden syitä ja seurauksia. Tunteita ymmärtävä pystyy tekemään helpommin pieniä arjen päätöksiä ja suuria elämä valintoja, mutta jos tunteitaan ei ymmärrä, ne voivat tuntua ylitsepääsemättömiltä ja vaikeuttaa elämää. Tunnetaitoina voidaan pitää tunteiden ilmaisua, säätelyä, sietämistä, käsittelemistä ja purkamista. Tunteiden ilmaiseminen ja käsittely voi tapahtua esimerkiksi tunteesta puhumalla, liikunnallisuuden kautta tai taiteen avulla. Tunteiden säätely on tunteiden hallintaa. Sillä on merkitystä ihmisen omaan ja myös toisten ihmisten hyvinvointiin. Tunteiden säätelyllä on mahdollista lieventää negatiivisia tunteita ja vahvistaa positiivisia tunteita. Tunteiden säätely aloitetaan jo varhaisina elinvuosina, mutta se jatkuu koko elämän ajan. Tunteiden sietämiseen liittyy itsehillintä. Sen avulla omaa käytöstä voi hallita iän ja kehitystason mukaisesti. Tunteita voi käsitellä niin, etteivät ne ala tuntumaan ylivoimaisilta, eivätkä aiheuta kenellekään vahinkoa. Mielelle on hyväksi rentoutuminen. Rentoutuminen auttaa ihmistä keskittymään omiin tunteisiin ja ajatuksiin. Rentoutumalla on mahdollista purkaa negatiivisten tunteiden tuomaa ahdistusta ja pelkoa. Yksi hyvä keino tunteiden säätelyyn ja rentoutumiseen on hengityksen tarkkailu. Tunteet ja kuormittavuus voivat vaikuttaa hengityksen rytmiin ja hengityksellä voidaan tasoittaa sykettä, mikä voi tuottaa hyvän olon tunnetta. Tunteiden säätelyssä voidaan käyttää apuna hengityksen lisäksi esimerkiksi toisen ihmisen tukea sekä läsnäoloa, ajatuksia, mielikuvia, kosketusta ja tuntoaisteja.

### Vuorovaikutus

Vuorovaikutustaidot ja tunnetaidot kulkevat käsi kädessä. Tunnetaitoja opitaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja samaan aikaan kaikissa sosiaalisissa suhteissa tarvitaan tunnetaitoja. Vuorovaikutustaidot tarkoittavat kykyä toimia yhdessä muiden kanssa ja halua vaihtaa ajatuksia, mielipiteitä ja kokemuksia. Vuorovaikutus voi tapahtua myös muuten kuin sanojen välityksellä. Kaikki muiden ihmisten kanssa tapahtuva toiminta on vuorovaikutusta, esimerkiksi lasten leikkiminen tai kaupassa asioiminen. Vuorovaikutustaidot, kyky ilmaista itseään ja kyky ymmärtää muita ovat taitoja, jotka ovat merkityksellisiä ihmisen hyvinvoinnille, identiteetille ja toimintakyvylle. Vuorovaikutus- ja tunnetaidoilla on suuri merkitys sen kannalta, että ihmisellä on edellytykset olla osa yhteisöä ja tuntea yhteenkuuluvuutta toisten kanssa. Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot vähentävät syrjäytymisen riskiä.



Lisätietoa tunnetaitoihin liittyen löytyy esimerkiksi Suomen Mielenterveysseuran nettisivuilta ja aiheesta on paljon kirjallisuutta.

**Suomen Mielenterveysseuran sivut:**

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet-varina-elamassa>

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

**Kirjoja, joita voi lukea yhdessä lapsen kanssa:**

Teoksen nimi: Molli. Tekijä: Kirkkopelto, Katri. 2016. Julkaisija: Helsinki, Lasten keskus.

Teoksen nimi: Mullin mallin Molli. Hah! Hommia hyvän tuulen hyrinöihin. Mullin mallin Molli. Pah! Puuhaa pahan tuulen puuskiin. Tekijä: Kirkkopelto, Katri. 2017. Julkaisija: Helsinki, Lasten keskus.

Teoksen nimi: Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness. Tekijä: Kauppila, Elina. 2016. Julkaisija: Helsinki, Viisas Elämä.

Liite 6: Sähköpostikysely tunnekerholaisten vanhemmille

Tervehdys tunnekerholaisten vanhemmat!

Kerho on tullut puoleen väliin ja olisi mukavaa, jos voisitte antaa meille vähän palautetta siitä, miten kerho on sujunut tähän asti. Tunteina olemme käsitelleet jo ilon, surun ja kiitollisuuden.

Oletteko keskustelleet lapsesi kanssa kerhosta ja jos olette niin mitä?

Puhuuko lapsi tunteistaan?

Nimeääkö lapsi kotona tunteitaan?

Osaako lapsi keskittää tunteitaan muun muassa piirtämiseen, liikkumiseen, muovailuun yms.?

Onko yhteistyötaidoissa ollut kehitystä lapsenne kohdalla?

Olisi mukavaa, jos voisitte vastata näihin ja voitte laittaa myös toiveita meille edelleen. Olisi myös toivottavaa, että lapsi saapuisi ajoissa tunnetuokioihin eli kello 16.45, koska lapsi kokee turvallisena tietynlaisen kaavan, mikä meilläkin tuokioissa on joka kerta. Kyselemme taas kerhon loppupuolella lisää lapsenne kehittymisestä.

Terveisin: Suvi ja Marjo

## Liite 7: Loppukysely tunnekerholaisten vanhemmille

Suvi Heikkinen ja Marjo Vinttilä

26.02.2019

## Kysely tunnekerholaisten vanhemmille

On tullut aika kiittää teitä tunnekerhoon mukaan tulemisesta ja haluamme pyytää teiltä vapaaehtoista palautetta siitä, miten kerho sujui. Tunteina käsitelimme ilon, surun, kiitollisuuden, vihan, pelon ja rakkauden. Jokaisen tuokion alussa kertosimme edellisen kerran tunteen ja muistelimme, mitä teimme viimeksi. Jokaisella kerralla keskustelimme lasten kanssa siitä, missä mikäkin tunne voi tuntua kehossa. Mietimme yhdessä esimerkiksi mistä asioista voi tulla surulliseksi ja mikä voi surulliseen mieleen auttaa. Vihanhallintaan kokeilimme hengitysharjoituksia ja sanomalehtien rypistelyä ja repimistä. Luovana ja toiminnallisena ohjelmana meillä oli kerhossa musiikkimaalausta, teatteriesitys pehmoleluilla, muovailua taikataikinasta, sadutusta, piirtämistä, askartelua, sokkopurkkeja, tunteisiin liittyviä kirjoja ja liikkeen ja musiikin yhdistämistä Tunnelaulun aikana. Pyrimme opastamaan lapsia siihen, että kaikkia näitä keinoja voi käyttää apuna tunteiden käsittelyssä. Jokaisella kerralla pyrimme kohtaamaan yksilöllisesti jokaisen kerhoon tulleen lapsen esimerkiksi sanoen ”Kiva kun tulit kerhoon” ja poistumisessa halusimme kiittää lapsia osallistumisesta.

Jos vastausalue ei ole riittävä, voitte jatkaa paperin toiselle puolelle vastauksia.

Olisimme erittäin kiitollisia teidän vastauksestanne!

Terveisin: Suvi & Marjo

## Kysymykset:

1. Mikä sai teidät hakemaan lapsellenne paikkaa tunnekerhoon?
2. Oletteko keskustelleet lapsenne kanssa tunnekerhosta ja onko keskusteluissa nousut jotakin erityistä. Jos kyllä, niin millaisia asioita?
3. Koetteko tunnekerholla olleen vaikutusta lapsenne kohdalla tunteista puhumiseen tai niiden nimeämiseen ja millä tavoin?
4. Onko lapsenne oppinut suuntaamaan tunteitaan muun muassa piirtämiseen, maalaamiseen tai liikkumiseen?



## Liite 8: Tunnekerhon kooste

**Tunnetaitojen vahvistaminen 4-6-vuotiaiden lasten kanssa**

Toimintakerrat on suunniteltu varhaiskasvatusikäisten tunnetaitojen vahvistamisen tueksi ja niitä on kokeiltu 4-5-vuotiailla lapsilla. Toimintakertojen avulla pyrittiin harjoittelemaan tunteiden nimeämistä ja kehon sekä tunteen yhteyden ymmärtämistä. Lisäksi tarkoituksena oli oppia keinoja tunteiden säätelyyn, kuten vihanhallintaa, hengittämistä ja mielikuvien käyttöä. Toiminnan avulla mahdollistetaan myös tunteiden purkamiskeinojen oppimista, kuten musiikkia, maalaamista ja muovailua. Tuokiot kestävät noin tunnin verran.

Toimintakerroille voi ottaa jonkun pehmolelun avuksi ”antamaan ohjeita”, jos tuntuu, että lasten mielenkiinto pysyy siten paremmin yllä. Lelu voi myös toimia keinona saada puheen- vuoro keskusteluiden aikana.

Toimintakerrat	Materiaalit	Toteuttaminen
Tutustumiskerta	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pehmolelu</li> <li>➤ Sääntöjä varten pa- peri</li> <li>➤ Puhelin yms. musiik- kia varten</li> <li>➤ Tunnemuistipelikor- tit (Mielenterveys- seura)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Esittäytyminen</li> <li>- Sääntöjen luominen ker- hoon</li> <li>-Tutustumisleikkejä: Pehmo- lelu kädessä sanotaan vuoro- tellen oma nimi. Toisessa leikissä jokainen sanoo vuo- rollaan nimensä ja tekee liikkeen, jonka muut toista- vat.</li> <li>-Tunnelaulu (Youtube 2015) + liikkeet laulun sanojen mu- kaan</li> <li>-Muistipeli tunnekorteilla</li> <li>-Mahdollisia lisäleikkejä, joilla voi purkaa energiaa, kuten karhu nukkuu -leikki</li> <li>-Rentoutuminen, esim. levä- tään lattialla kuunnellen rauhallista musiikkia</li> <li>-Palaute</li> </ul>
Ilokerta	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pehmolelu</li> <li>➤ Puhelin yms. musiik- kia varten</li> <li>➤ Iloaiheinen kirja, kuten Metsähiiren tanssi</li> <li>➤ Maalauslustat</li> <li>➤ Maalauspaperia</li> <li>➤ Pullo-/vesivärejä</li> <li>➤ Pensseleitä</li> <li>➤ Huiveja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Keskustelua ensimmäisestä kerrasta: mitä tehtiin, muis- tellaan ryhmsääntöjä</li> <li>-Tunnelaulu + liikkeet laulun sanojen mukaan</li> <li>-Kirjan lukeminen ja kysy- myksiä ilotunteeseen liittyen</li> <li>-Musiikkimaalaus (aiheena maalata iloisia asioita tai mitä musiikista tulee mie- leen)</li> <li>-Rentoutus, esim. huiveilla silitellään lapsia</li> <li>-Palaute</li> </ul>
Surukerta	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pehmolelu</li> <li>➤ Puhelin yms. musiik- kia varten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Keskustelua ilokertaan liit- tyen, esim. mitkä asiat voi- vat tehdä lapset iloisiksi, missä kohtaa kehoa ilo voi</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pöytäteatterirekvisiittoa, esim. 4 jänispehmolelua, vihreä peitto (nurmikko), sininen huivi (joki)</li> <li>➤ Pieniä palloja rentoutukseen (tennis-pallot, hierontapallot)</li> </ul>	<p>tuntua ja miltä ilo näyttää kasvoilla?</p> <p>-Tunnelaulu + lapset saavat itse keksiä liikkeitä</p> <p>-Pöytäteatteri teeman mukaan esim. Pikkujäniksen suuret muutokset</p> <p>-Jähmettyneet tunteet -leikki: liikutaan musiikin tahtiin ja pysähdytään, kun musiikki loppuu. Ohjaaja kertoo tunteen, jota osallistujien tulisi kasvoillaan esittää.</p> <p>-Rentoutus, esim. pienten pallojen avulla itseä tai toisia lapsia hieroen</p> <p>-Palaute</p>
Kiitollisuuskerta	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pehmoleluja</li> <li>➤ Puhelin yms. musiikkia varten</li> <li>➤ Taikataikina: muovailuvälineitä, kuten kaulin, muotteja, veitsiä.</li> <li>➤ Tarinaa varten kartonki</li> </ul>	<p>-Keskustelua surukertaan liittyen, esim. missä kohtaa kehoa voi suru tuntua, mistä asioista voi tulla surulliseksi ja mikä siihen voi auttaa?</p> <p>-Johdattelua kiitollisuusaikaiseen: Mistä asioista lapset voivat tulla onnelliseksi?</p> <p>-Tunnelaulu + liikkeitä</p> <p>-Mahdollisia lisäleikkejä, kuten karhu nukkuu -leikki</p> <p>-Taikataikinamuovailua: Aiheena, esim. muovailulla sellaisia asioita, joista tulee onnelliseksi.</p> <p>-Keksitään tarina kiitollisuudesta</p> <p>-Rentoutus, esim. pehmolelulle tehden musiikin soiodessa</p> <p>-Palaute</p>
Vihakerta	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pehmolelu</li> <li>➤ Puhelin yms. musiikkia varten</li> <li>➤ Vihaan liittyvä kirja, kuten Lari tuntee itsensä vihaiseksi -Tarina siitä, miten vihan tunnetta opitaan hallitsemaan.</li> <li>➤ Vihaisten eläinten kuvia</li> <li>➤ Sanomalehtiä</li> <li>➤ piirustuspaperia</li> <li>➤ Kyniä</li> <li>➤ Rentoutukseen palloja</li> </ul>	<p>-Keskustelua kiitollisuuskertaan liittyen, kuten mistä asioista voi tulla kiitolliseksi ja missä kohtaa kehoa kiitollisuus voi tuntua?</p> <p>-Tunnelaulu + liikkeitä</p> <p>-Kirja -&gt; keskustelua esimerkiksi mistä voi tulla vihaiseksi, mikä voi rauhoittaa vihaisen mielen ja missä voi rauhoittua?</p> <p>-Vihaiset eläimet -leikki: lapsille näytetään erilaisia eläinten kuvia ja heidän on tarkoitus esittää eläintä vihaisena.</p>

		<p>-Vihan hallinta- ja purkamis- harjoitteita: sanomalehtien rypistäminen ja repiminen: harmin voi heittää roskiin, sormihengitys: piirretään pa- perille käden kuva niin, että ylöspäin piirtäessä hengite- tään sisään ja alaspäin piir- täessä ulos. Hengityksen kuunteleminen: opitaan rau- hoittumaan vihan tunteen tullessa. -Rentoutus, esim. tennispal- loilla itseä hieroen -Palaute</p>
Pelkokerta	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pehmolelu</li> <li>➤ Puhelin yms. musiik- kia varten</li> <li>➤ Piirustus-/maalau- paperia</li> <li>➤ vahaliituja/vesi- /pullovärejä</li> <li>➤ n. 5 lasipurkkia sok- kopurkkeja varten, sisällöksi esim. kiviä, höyheniä, pumpulia, sipulia, kahvipapuja, makaronia</li> <li>➤ Huivi silmien pei- toksi</li> <li>➤ Hernepusseja ren- toutukseen</li> </ul>	<p>-Keskustelua vihaan liittyen, kuten missä kohtaa kehoa viha voi tuntua ja mikä vi- haan voi auttaa? -Tunnelaulu + liikkeet -Piirtäminen/maalaaminen: Aiheena voi olla: mikä lapsia pelottaa? -Sokkopurkit: Lapsen silmät peitetään huivilla ja hän tunnustelee ja haistelee purkkien sisältöä. -Voimakas eläin -harjoite: Lapsilta kysytään, mikä voi olla rohkea eläin. Miltä eläin näyttää? Lapsille kerrotaan, että miettimällä rohkeaa eläintä voi itsekin tuntea olevansa rohkea ja näin päästä pelon yli. -Rentoutus, esim. rauhalli- nen musiikki taustalla (You- Tube 2016) ja yksi lapsi le- päilee lattialla, muut laitta- vat hernepusseja rauhalli- sesti lapsen päälle. -Palaute</p>
Rakkauskerta	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pehmolelu</li> <li>➤ Puhelin yms. musiik- kia varten</li> <li>➤ Rakkauteen liittyvä kirja, esim. Olet mi- nulle rakas.</li> <li>➤ lehtikuvia</li> <li>➤ kartonkeja</li> <li>➤ liimaa</li> <li>➤ saksia</li> <li>➤ kimalletta</li> <li>➤ tarroja</li> <li>➤ väri-/vahakyniä</li> </ul>	<p>-Keskustelua pelkokertaan liittyen, kuten missä koh- taan pelko voi tuntua ja mikä pelon tunteeseen voi auttaa? -Tunnelaulu + liikkeet -Kirja -&gt;Kirjaan liittyvää kes- kustelua, esim. mitä lapsi rakastaa, mitä rakkaiden ih- misten/eläinten kanssa voi tehdä, miten rakkautta voi näyttää? -Kollaasityöskentely: ai- heena voi olla esim. mitä</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hernepusseja rentoutukseen</li> </ul>	lapset rakastavat tai mitä he tykkäävät tehdä rakkaiden ihmisten kanssa? -Rentoutus -Palaute
Kertauskerta	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pehmolelu</li> <li>➤ Puhelin yms. musiikkia varten</li> <li>➤ Piirretty vartalokuva/iso lelu + pieniä esineitä</li> <li>➤ Piirretty tunnepuu/-oksa</li> <li>➤ Muistipelin tunnekortit/ piirretyt tunnekortit</li> <li>➤ Hernepusseja rentoutukseen</li> <li>➤ Piirustuspaperia</li> <li>➤ vahakyniä</li> <li>➤ Hymy- ja surunamat palautteeseen</li> <li>➤ ”Mitalit” tai muu muistaminen</li> </ul>	-Keskustelua rakkauskertaan liittyen, kuten missä kohtaa rakkaus voi tuntua, mitä asioita lapset rakastavat? -Tunnelaulu + liikkeet -Vartalokuva+ tunteet: harjoittelemien tunteiden merkitseminen keholle ja keskustelua niistä -Tunnepuu/oksa: lapset hakevat vuorotellen tunnekortin ja kortissa olevaa tunnetta harjoitellaan yhdessä esittämään -Jähmettyneet tunteet -leikki -Lasten toiveleikki -Rentoutus -Palaute, esim. piirtämällä tunnekerhosta mieleen jääneitä asioita. -Mitalien tai muiden muistamisen jakaminen.

Tuokioissa käytetyt kirjat/musiikit:

Georgiou, M. 2017. Lari tuntee itsensä vihaiseksi -Tarina siitä, miten vihan tunnetta opitaan hallitsemaan. Italia: Happy baby brain.

Prasadam-Halls, S. 2014. Olet rakas minulle. Karkkila: Mäkelä.

Surojegin, P-L. 2010. Metsähiiren tanssi. Helsinki: Otava.

Youtube. 2015. Tunnelaulu. <https://www.youtube.com/watch?v=OEoe4iXRBUA>

Youtube. 2016. Lapsille - Lennetään mielikuvitusmaailmaan. <https://www.youtube.com/watch?v=4PQOC-TecA>

Youtube. 2015. Iloinen klassista musiikkia lapsille. <https://www.youtube.com/watch?v=9jz7frefn9Q>

Youtube. Rentoutusmusiikkia piano. <https://www.youtube.com/watch?v=jMpfnpVhTiw>

### Suru -tuokiossa käytetty tarina:

Pikkujäniksen suuret muutokset

Olipa kerran 4-vuotias Pikkujänis, jonka perheeseen kuuluu äiti ja isä. (Minkä ikäisiä tarinan kuuntelijat ovat? Jokainen voi näyttää sormilla)

Eräänä päivänä vanhemmat kertoivat, että Pikkujänikselle olisi tulossa sisarus. Äidin mahassa on vauva, joka syntyy pian.

Aluksi Pikkujänis oli onnessaan ja hän sanoi vanhemmillekin, että on todella mukavaa saada sisarus! Nukkumaan mennessä Pikkujänis alkaa miettiä ja hän miettiikin pitkään... Hän joutuu jakamaan tulevan vauvan kanssa omat lelunsa ja äiti ja isä eivät ehkä ehdi leikkiä kanssani...



Olen silloin ihan yksin. Pikkujänis alkaa itkeä ja äiti huomaa sen. Äiti kysyykin: Mikä sinua harmittaa? (Kysytään lapsilta, mikä Pikkujänistä voisi harmittaa?)

Äiti silittää pikkujänistä ja sanoo, että hänen tulee kertoa kaikki huolensa vanhemmille, jotta surullinen mieli helpottaa. Pikkujänis uskaltaakin kertoa, että häntä jännittää uuden lapsen tulo. Äiti sanookin, että ei sitä tarvitse jännittää ja sitten, kun vauva syntyy, kaikki järjestyy ja Pikkujänis pysyy aina yhtä rakkaana vanhemmilleen. Äiti kertoo myös, että he muuttavat isompaan kotikoloon ja Pikkujänis saa isomman oman huoneen!

Pikkujänis pomppasi sängyltään ja kysyi, oliko äiti tosissaan? ISOMPI HUONE, JONNE MAHTUU ENEMMÄN LELUJA?? (Millainen ääni kuului, kun Pikkujänis pomppasi sängyltään?)

Ihan totta, sanoi äiti. Pikkujänis saikin kuin saikin unesta kiinni ja nukahti pian. (Millainen ääni kuuluu nukkumisesta?) Äiti peitteli hänet.

Aamulla: Oli herättävä aikaisin, että vanhemmat ehtisivät töihin. Pikkujänis nousi tavallista nopeammin (HOHHOIJAA) ja söi äkkiä (Maiskuttelua). Hän oli myös nopeasti autossa lähdössä päiväkotiin (Juoksemista: rytmimunat). Päiväkotipäivä meni todella nopeasti ohi, kun pikkujänis oli niin innoissaan, kaikki oli kivaa! Pikkujänis oli myös kertonut päiväkodissa, että he muuttavat isompaan kotikoloon.

Kotona: Äiti joutui kertomaan Pikkujänikselle, että he muuttavat kauas kotoa, jolloin Pikkujänis joutuu toiseen päiväkotiin. (Mitä Pikkujänis mahtaa vastata äidilleen?)

EIKÄ, huusi Pikkujänis ja alkoi itkeä. EN HALUA MUUTTAA POIS TÄÄLTÄ, TÄÄLLÄ MINULLA ON MONTA KAVERIA.

Äiti ymmärsi Pikkujäniksen huolen, mutta sanoi, että Pikkujänis saa varmasti ystäviä. Äiti lupasi puhua uuden päiväkodin tädeille, jolloin Pikkujänikselle tuli parempi mieli.

Koitti päivä, jolloin uusi päiväkoti alkoi.

Pikkujänistä jännitti ja jopa itketti pelon vuoksi.

Hoitotädit olivat kuitenkin hyvin mukavia ja vakuutti, ettei kukaan jää päiväkodissa yksin.

(Onko joku tuntenut olonsa yksinäiseksi ja miksi?)

Hessu ja Jessu leikkivät yhdessä päiväkodin pihalla. (Rytmimunat: hiekan ääni, linnun laulua) (Mitä muita metsän ääniä voi kuulua?)

Hessu kysyi Jessulta: Otetaanko Pikkujänis mukaan leikkiin. Hänellä ei ole vielä yhtään kaveria. Jessu ei olisi halunnut ottaa tuntematonta Pikkujänistä kaveriksi. (Miltä näyttää ihmettelevä Jessu?)

Hessu sanoikin: Meidän on oltava kaikkien kaveri!

Ja sillä samalla hetkellä hän lähti kohti surullista jänistä (rytmimunat) ja sanoi: Tuletko leikimään minun ja Jessun kanssa? Pikkujänis katsoi hetken vielä jalkoihin surullisesti, mutta nosti katseensa ylös ja sanoi: totta kai tulen! Jessulla, Hessulla ja Pikkujäniksellä oli niin mukavaa, että he päättivät lähteä juosten uimaan päiväkodin jälkeen. (rytmimunat, LOISKIS, LOISKIS.)

Sen pituinen se.

Mistä tarinan pikkujänis tuli surulliseksi? Mistä asioista olet itse ollut surullinen? Missä kohdassa vartaloa suru voi tuntua? Miten suru näkyy? Mikä surulliseen olo helpotti? (piirtäminen, juttelu, miettiminen, muistelu ym.)

### Taikataikina kuudelle:

n. 7 dl vehnä jauhoja

3 dl suolaa

3 dl vettä

3 rkl öljyä

(glitteriä)

Sekoita jauhot, suola ja vesi. Lisää öljy (ja glitter jos haluat, että taikina kimaltelee). Vaivaa taikinaa, kunnes siitä tulee kiinteä massa. Jos taikina murenee, lisää hieman vettä, jos taikina on liian tahmeaa, lisää jauhoja. Anna taikinan olla jääkaapissa pari tuntia ennen leipomista.

Lapsia kannattaa ohjeistaa tekemään pieniä töitä, sillä isot taikinamöyköt eivät kuivu kovin hyvin. Teokset voi paistaa uunissa (125 asteessa n. tunnin ajan), tai antaa niiden kuivua huoneenlämmössä. Kuivattamisen jälkeen teokset voi maalata esimerkiksi vesiväreillä.