

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutus

Hanna Toivonen  
Reetta Valkonen

”MÄ OON VAAN TÄLLANEN TYYPPI” – lasten tunnetaitojen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2020



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2020**  
**Sosiaalialan koulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijät**  
Hanna Toivonen & Reetta Valkonen

**Nimeke**  
MÄ OON VAAN TÄLLANEN TYYPPI – lasten tunnetaitojen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa

**Toimeksiantaja**  
Päiväkoti Vekkula

**Tiivistelmä**

Opinnäytetyön aiheena oli lasten tunnetaitojen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää varhaiskasvatuksen työskentelymenetelmiä tunnetyöskentelyssä. Tavoitteena oli antaa päiväkodille uusia työvälineitä lasten tunnetaitojen kehityksen tukemiseen.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyivät käytäntö ja raportointi. Opinnäytetyön osallistamisen ja tiedon tuotannon menetelminä käytettiin havainnointia, teemahaastatteluita ja tunnetuokioita. Arviointimenetelminä käytettiin havainnointia, itsereflektiota, opinnäytetyöpäiväkirjaa sekä suullista ja kirjallista palautteenantoa. Opinnäytetyön menetelmällisten valintojen kautta tuotoksena syntyi lasten tunnetaitojen kehitystä tukeva menetelmäpaketti.

Opinnäytetyössä todettiin tunnetaitojen kehityksen tukemisen tärkeys. Aikuisten rooli lasten tunnekehityksen tukemisessa on merkittävä. Ilman aikuisen tunteiden sanoittamisen ja tunneilmaisun tukea, lasten tunteet jäävät hämmentäviksi kokemuksiksi. Jokaisen lapsen tunteiden kokemisen ja ilmaisemisen yksilöllisyys on huomioitava varhaiskasvatuksessa ja käytettävien menetelmien monipuolisuudessa.

**Kieli**  
Suomi

Sivuja 61  
Liitteet 8  
Liitesivumäärä 27

**Asiasanat**

varhaiskasvatus, tunteet, tunnetaidot, menetelmäpaketti



**THESIS**  
**May 2020**  
**Degree Programme in Social Services**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors  
Hanna Toivonen & Reetta Valkonen

Title  
AS A PERSON, I AM LIKE THIS – Supporting the Development of Children's Emotional Skills in Early Childhood Education

Commissioned by  
Kindergarten Vekkula

Abstract

The topic of this thesis was to support the development of children's emotional skills in early childhood education. The purpose of this thesis was to develop working methods in the field of emotional work in early childhood education. The aim was to provide the kindergarten with new tools to support the development of children's emotional skills.

This functional thesis combined practice and reporting. Observation, thematic interview and sessions were used as methods for the involvement and as the production of information in the thesis. Evaluation methods used were observation, self-reflection, a thesis diary, and verbal and written feedback. Through the methodological choices of this thesis, a method folder supporting the development of children's emotional skills was created. The method folder is the output of this thesis.

The importance of supporting the development of emotional skills was stated in this thesis. The role of adults in supporting children's emotional development is significant. Without the support of an adult clarifying children's emotions and emotional expressions, emotions will remain just as confusing experiences. Every child has individual ways to experience and express emotions. This must be considered in early childhood education and in the variety of methods used.

Language

Finnish

Pages 61

Appendices 8

Pages of Appendices 27

Keywords

early childhood education, emotions, emotional skills, method folder

## Sisältö

1	Johdanto .....	6
2	Varhaiskasvatus .....	7
2.1	Tavoitteellinen varhaiskasvatus .....	7
2.2	Varhaiskasvatusta ohjaavat asiakirjat .....	8
3	Tunteet varhaislapsuudessa alle 5-vuotiailla lapsilla .....	9
3.1	Tunteet .....	9
3.2	Tunnetaidot .....	10
3.3	Tunnetaitojen kehitys .....	12
3.4	Sosiaalis-emotionaalinen kehitys .....	13
3.5	Temperamentin vaikutus tunnereaktioihin .....	15
4	Varhaiskasvatus ja tunnetaidot .....	16
4.1	Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa .....	16
4.2	Tunnetaitojen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa .....	18
4.3	Tunnetaitoihin liittyvät haasteet varhaiskasvatuksessa .....	19
5	Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt aiheesta .....	21
6	Opinnäytetyön lähtökohdat .....	22
6.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	22
6.2	Toimeksiantaja .....	23
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat .....	24
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	24
7.2	Opinnäytetyötä ohjaava malli .....	25
7.3	Osallistamisen ja tiedon tuotannon menetelmät .....	26
7.4	Arviointimenetelmät .....	28
8	Opinnäytetyön prosessi .....	29
8.1	Aloitus- ja suunnitteluvaihe .....	29
8.2	Esivaihe .....	30
8.3	Työstövaihe .....	34
8.4	Tarkistusvaihe .....	35
8.5	Viimeistelyvaihe .....	41
9	"MÄ OON VAAN TÄLLANEN TYYPPI" -tunnekansio .....	42
9.1	Valmis tuotos .....	42
9.2	Valmiin tuotoksen arviointi .....	45
10	Pohdinta .....	48
10.1	Johtopäätökset .....	48
10.2	Ammatillinen kasvu .....	52
10.3	Luotettavuus ja eettisyys .....	55
10.4	Jatkokehitysmahdollisuudet .....	57
	Lähteet .....	58

## Liitteet

Liite 1	Huoltajien suostumuslomake
Liite 2	Haastattelun suostumuslomake
Liite 3	Havainnointirunko
Liite 4	Haastattelurunko
Liite 5	Tunnetuokio 1
Liite 6	Tunnetuokio 2

Liite 7  
Liite 8

Tunnetuokio 3  
"MÄ OON VAAN TÄLLANEN TYYPPI" -tunnekansio

## 1 Johdanto

Tunnetaitojen kehityksen tukeminen on varhaiskasvatuksessa tärkeää jokaisen lapsen kokiessa monenlaista tunteiden myllerrystä arjessa. Jokainen lapsi kokee tunteita, ja ne voivat tuntua hämmentäviltä ja haastavilta ennen kuin niitä oppii tunnistamaan, käsittelemään ja ilmaisemaan (Puolimatka 2004, 46, 66). Lapset kehittyvät omaan tahtiinsa tunnetaitojen osalta. Varhaiskasvatuksen tunnekasvatuksessa on tärkeää huomioida jokainen lapsi yksilönä ja myös tukea lapsia yksilöllisesti. Lapsen temperamentti ja sosiaalis-emotionaalisten taitojen, kuten itesääätelytaitojen kehitys vaikuttavat siihen, kuinka lapsi kokee erilaiset tunteita herättävät tilanteet arjessaan ja kuinka lapsi reagoi näihin tilanteisiin. Sosiaalis-emotionaaliset taidot kehittyvät, kun lapsi on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa (Ahonen 2017, 16–20).

Toimeksiantajamme oli yksityinen päiväkotijoukko Joensuussa, Päiväkotijoukko Vekkula. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää varhaiskasvatuksen työskentelymenetelmiä tunnetyöskentelyssä. Tavoitteenamme oli antaa päiväkodille uusia työvälineitä lasten tunnetaitojen kehityksen tukemiseen. Opinnäytetyöstä syntyi tuotoksena lasten tunnetaitoja kehittävä menetelmäpaketti päiväkodin työntekijöille.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja opinnäytetyöprosessimme mukailee Salosen (2013, 20) konstruktivistista mallia. Opinnäytetyön raportissa avaamme tietoperustaa varhaiskasvatuksesta, varhaislapsuuden tunteista, tunnetaitojen kehityksestä sekä tunnekasvatuksesta ja tunnetaitojen kehityksen tukemisesta varhaiskasvatuksessa. Referoimme tunnetaidoista aiemmin tehtyjä tutkimuksia ja opinnäytetöitä sekä avaamme opinnäytetyömme lähtökohtia ja menetelmällisiä valintoja. Lapsiryhmän havainnoinnin, työntekijöiden teemahaastatteluiden, tunnetuokioiden pitämisen ja teoretiedon kautta kokosimme lasten tunnetaitojen kehitystä tukevan menetelmäpaketin. Raportin lopussa pohdinnassa käsitellään opinnäytetyön johtopäätöksiä, luotettavuutta, eettisyyttä ja omia oppimiskokemuksiamme.

## 2 Varhaiskasvatus

### 2.1 Tavoitteellinen varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus tarkoittaa suunnitelmallista ja tavoitteellista, pedagogisesti painottunutta kokonaisuutta, joka muodostuu kasvatuksesta, opetuksesta ja hoidosta. Varhaiskasvatuksen perustana toimivat varhaiskasvatuslaissa määritellyt tavoitteet sekä lapsen edun huomioiminen. Varhaiskasvatus tukee tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti lapsen kehitystä ja oppimista. (Opetushallitus 2018, 7–8, 15, 20.) Varhaiskasvatuksella nähdään olevan lapsen elämän kannalta pitkälle kantava vaikutus. Eriarvoisuutta perheiden välillä vähentää se, että kaikilla on samantyyppiset oikeudet osallistua varhaiskasvatukseen. Yhteiset oikeudet myös tukevat lapsen tulevia kouluttautumisen päämääriä ja mahdollistavat yksilöille tasa-arvoisen yhteiskunnallisen aseman. (Karhula, Eronen & Kilpi-Jakonen 2016, 2–4.)

Päiväkodit ovat useille lapsille tärkeitä kasvatusympäristöjä. Laadukkaan varhaiskasvatuksen toteutuminen vaikuttaa merkittävästi lasten kehitykseen, oppimiseen ja hyvinvointiin. Laadukkaan varhaiskasvatuksen takaavat ammattilaiset, joilla on ajankohtaista tietoa sekä taitoa kasvattaa ja ohjata lapsia. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 95.) Laadukkaan varhaiskasvatuksen toteuttaminen edellyttää, että tiedostetaan miten ja miksi varhaiskasvatusta toteutetaan (Kronqvist 2017, 8). Pedagogisen toiminnan suunnitelmallisuus ja sen joka tasolla tapahtuva arviointi mahdollistuvat, kun varhaiskasvatuksessa on riittävästi henkilökuntaa ja suunnitelmallisuudelle annetaan aikaa (Leskisenoja 2019, 29–35).

Varhaiskasvatus on pohjana lapsen oppimiselle ja kehitykselle. Lapsen kasvu, kehitys ja oppimisen tukeminen sekä kannustaminen tulee huomioida jokaisen lapsen kohdalla yksilöllisesti. (Koivula, Siippainen & Eerola-Pennanen 2017, 9.) Lasten kasvu on vahvinta ensimmäisten kolmen vuoden aikana. Varhaislapsuuden aikana psyykinen ja fyysinen kehitys kohtaavat kytkeytyen toisiinsa nopeasti. Lapsissa virittyy jo varhain uusia tarpeita ollessaan vuorovaikutuksessa vanhempien ja varhaiskasvattajien kanssa sekä kasvatuksellisen lähiympäristön ja

valmiiksi suunniteltujen toimintojen myötä. Näitä tarpeita ovat muun muassa kiinnostus, uteliaisuus ja inhimillinen kanssakäyminen. (Siren-Tiusanen 2001, 15.)

## **2.2 Varhaiskasvatusta ohjaavat asiakirjat**

Varhaiskasvatusta toteutettaessa noudatetaan varhaiskasvatuslakia, joka määrittää lapsen oikeuden varhaiskasvatukseen. Tämän lisäksi varhaiskasvatuslaissa säädetään myös varhaiskasvatuksen järjestämisestä ja tuottamisesta sekä varhaiskasvatuksen tietovarannosta. Varhaiskasvatuslaissa määritellyt varhaiskasvatuksen toimintamuodot ovat päiväkodissa tapahtuva päiväkotitoiminta, perhepäivähoidossa tapahtuva perhepäivähoito sekä toimintaan soveltuvassa paikassa järjestetty avoin varhaiskasvatustoiminta. Varhaiskasvatuslaissa on määriteltä varhaiskasvatukselle tavoitteet, joiden tulee toteutua. (540/2018.)

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksen kaikki 54 artiklaa pyrkivät neljään yleiseen varhaiskasvatuksessakin tärkeään periaatteeseen. Nämä periaatteet ovat syrjimättömyys, lapsen edun huomioiminen, oikeus elämään ja kehittymiseen sekä lapsen näkemysten kunnioittaminen. (Lapsen oikeudet 2020.) Varhaiskasvatuksen tulee olla edullista ja laadukasta sekä turvallista ja lapsen ihmisoikeuksia kunnioittavaa. Lapsen kehityksen vaiheet tulee huomioida ja lapsen yksilöllistä sekä kokonaisvaltaista kehitystä tulisi edistää. Varhaiskasvatuksen ja kodin yhteistyö on tärkeää. (Heinonen & Kuikka 2013, 207–208.)

Varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista sekä kehittämistä tukee ja ohjaa valtakunnallinen asiakirja, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Sen tehtävänä on laadukkaan ja yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen toteutumisen edistäminen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet velvoittaa varhaiskasvatuksen järjestäjiä eli kuntaa, kuntayhtymää tai yksityistä palveluntuottajaa oikeudellisesti. (Opetushallitus 2018, 7–8.)

Varhaiskasvatuksessa lapsille laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma sekä ryhmäkohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. Lasten varhaiskasvatussuunnitelmien perustana tulisi olla lapsilähtöinen suunnittelu. Lapsilähtöinen suunnittelu kertoo lapsen tarinaa ja huomioi lapsen lähiympäristön osaksi



sitä. (Kronqvist 2017, 17.) Lapsen henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma keskittyy lapsen kasvuun ja kehitykseen. Siitä tulee löytyä esimerkiksi lapsen vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet sekä lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tukevat tavoitteet. (Opetushallitus 2018, 11.) Ryhmäkohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman tekeminen tukee varhaiskasvatusryhmän aikuisia toiminnan suunnittelun, toteuttamisen, arvioinnin ja kehittämisen prosessissa. Ryhmäkohtaisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa on kuvattu varhaiskasvatuksen toiminnan rakentuminen siten, että siinä otetaan huomioon sekä yksittäisten lasten että ryhmän toiveet ja tarpeet. Ryhmäkohtaisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa on huomioitu arjen tilanteet, kuten ruokailut, siirtymätilanteet, lepohetket ja ulkoilut. Ryhmäkohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman tulee aina olla linjassa valtakunnallisen Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden kanssa. (Leskisenoja 2019, 29–35.)

### **3 Tunteet varhaislapsuudessa alle 5-vuotiailla lapsilla**

#### **3.1 Tunteet**

Tunteet ovat aistimuksia, jotka tuntuvat kehossamme. Ne ovat ajatuksia pään sisällä ja näkyvät kasvojen ilmeissä ja käyttäytymisessä. Tunteet ovat myös vahvasti läsnä äänenpainoissa. Tunteilla on taipumus tuskastuttaa, innostaa, antaa voimaa ja lamauttaa. (Jääskinen 2017, 12.) Tunteiden tehtävänä on havainnoida ympäristöstä hyvinvoinnille hyödyllisiä ja haitallisia asioita. Tunteet säätelevät jatkuvasti mielen ja kehon toimintaa. Tunnesysteemi toimii pääosin tiedostamatta, jotta aivoille jää tilaa käsitellä muita asioita. Tunteet ovat vahvasti yhteydessä hyvinvointiin ja kehotuntemuksiin, sillä tunteet säätelevät toimintaa keskushermostosta kaikkialle kehoon. (Sainio yms. 2020, 28–30.)

On olemassa monenlaisia tunteita ja niitä kaikkia on sallittua tuntea. Omat tunteet voi kieltää tai niitä voi kuunnella. Tunnereaktioita voi omalla toiminnalla kiihdyttää tai rauhoittaa. Haastavat tunteet voidaan nähdä voimavarana silloin, kun tunteita oppii hallitsemaan ja kanavoimaan ne hyödyllisesti. (Cacciatore 2008, 7–8.) Yksilön perustunteet syntymästä lähtien ovat mielihyvä, ilo, pelko, inho, suru, viha

ja hämmästys. Leikki-ikäisenä lapsen sosiaaliset tunteet, kuten ylpeys, häpeä, syyllisyys, kateus ja empatia kehittyvät erillistymisen, minäkuvan kehittymisen ja sosiaalisten kokemusten kautta. (Juusola 2017, 94–95.) Yksilön perustunteet ovat tunnistettavissa eri kulttuureissa, mutta tunteiden näyttämässä voi olla kulttuurillisia eroja. (Kiviluote 2019, 22.)

Kaikilla tunteilla on oma tehtävänsä. Tunteet on tarkoitettu suojaksemme selviytyäksemme erilaisista tilanteista. (Jääskinen 2017, 14.) Mukavat ja helpot tunteet edistävät luottamuksen ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, sillä ne liittyvät turvallisuuteen ja läheisyyteen. Haastavat ja vaikeat tunteet puolestaan ohjaavat ihmistä ottamaan etäisyyttä, puolustautumaan ja taistelemaan vääryyttä vastaan. Näiden tunteiden kanssa voi olla vaikeaa olla, jos ei osaa tunnistaa tunnettaan. Lapsen oppiessa nimeämään ja tunnistamaan tunteita, syntyy pohja tunteiden hallitsemisen opettelulle. (Cacciatore 2008, 8.)

### **3.2 Tunnetaidot**

Tunnetaidot tarkoittavat tietoja ja taitoja ja molemmilla on tärkeä rooli tunnetaitojen kehittämisessä. Tiedot ovat omien ja toisten tunteiden tunnistamista, tunteiden vaikutusten tiedostamista sekä toiminnassa tunteiden huomioon ottamista. Taidot puolestaan ovat kykyä huomioida tunteet ajattelussa ja toiminnassa. Tunteiden tunnistamisen oppiminen auttaa normalisoimaan tunteiden kokemista ja auttaa tunteiden säätelyssä. (Lahtinen & Rantanen 2019, 28–29.) Tunteisiin voi vaikuttaa monella tavalla ja niiden voimakkuutta voi säätää aistien avulla. On mahdollista hyödyntää esimerkiksi ajatuksia, hengitystä, puhetta sekä kirjoittaa tunteistaan tai lähteä pois ärsyttävästä tilanteesta. Mitä voimakkaampi tunne on, sitä enemmän tarvitaan päättäväisyyttä tunteiden säätelyyn. (Jääskinen 2017, 68.)

Tunnetaidot liittyvät vahvasti ihmissuhdetaitoihin ja ihmisten kohdatessa tunnetaidot ovat läsnä. Empatia, joka tarkoittaa kykyä huomioida toisen ihmisen tunteet, luetaan yhdeksi tunnetaitojen osa-alueeksi. Toisena esimerkkinä tunnetaitojen osa-alueista on kyky eläytyä johonkin tunnelmaan. Tunnetaitojen välineitä ovat kosketus, äänenpaino, ilmeet, eleet, asennot, teot ja tekemättä jättämiset.

Tunnetaidot ovat jokaiseen ihmiseen sisäänrakennettu ominaisuus, mutta tunnetaitojen käyttöön ottaminen vaatii uskaltautumista. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 17–18.) Toisten ilmaisevat tunteitaan selkeästi ja voimakkaasti, toiset vähäeleisemmin. Tunteiden ilmaisu voi vaihdella iän, vireystilan ja menneisyyden kokemusten takia. Lapsella niin voimakkaat kuin vähäeleisemmät tunneilmaisun keinot tulisi huomioida terveenä muutoksena ja askeleina kohti itsenäistymistä. (Cacciatore 2008, 9–10.)

Lapset, jotka osaavat tunnistaa tunteitaan ovat yleensä vähemmän aggressiivisia ja omaavat paremmat sosiaaliset taidot. Tämä johtuu siitä, että omia tunteitaan on helpompi hallita, kun ne pystyy nimeämään. (Cacciatore 2008, 10.) Tunteiden sanoittamista ja tunneilmaisujen opettamista pidetään tärkeänä lapsen tasapainoisen kehityksen kannalta. Tunnekehityksen kannalta on tärkeää tiedostaa se, ettei vääriä tunteita ole olemassa. Kaikenlaisia tunteita on hyväksyttävää ilmaista, mutta tunnekuohujen aiheuttamat teot voivat olla joskus vääriä. Tunteiden ilmaiseminen sanallisesti on yleensä turvallista, kun teot puolestaan voivat satuttaa toisia ihmisiä fyysisesti. Lapsen kanssa on tärkeää käsitellä erilaisia tunteita, jotta omien ja muiden ihmisten tunteiden tunnistaminen mahdollistuisi lapselle. Tämä helpottaa lasta reagoimaan tunteisiin asiallisella tavalla. (Koivunen ja Lehtinen 2015, 142–146.)

Tunnetaidot ovat osa persoonallisuutta ja jokaisella on oma tapansa käsitellä tunteita (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 17–18). Lapset käsittelevät tunteitaan usein leikin kautta (Haapsalo & Kirkkopelto 2013, 1). Lapset tarvitsevat aikuisen apua, jotta oppivat käsittelemään tunteitaan turvallisesti. Tämä tapahtuu sanoittamalla erilaisia tunteita ja pohtimalla tunteiden kokemista. (Cacciatore, Riihonen & Tuukkanen 2013, 22.) Käyttämällä monipuolisia menetelmiä varhaiskasvatuksessa, jokaiselle lapselle voidaan löytää yksilöllisiä keinoja tunteiden käsittelyn tueksi. Toiminnalliset ja taidelähtöiset menetelmät, kuten liikunta tai maalaus, voivat rauhoittaa lapsen tunteiden myllerrystä. Tunteista keskusteleminen voi auttaa jäsentelemään omia tunteita. Kasvaessaan lapsi oppii löytämään itselleen sellaisia keinoja ja menetelmiä, jotka helpottavat omien tunteiden käsittelyä. (Opetus-

hallitus 2020.) Hyvät tunnetaidot voivat vaikuttaa positiivisesti lapsen koulumestukseen, kykyyn toimia sosiaalisissa tilanteissa ja terveyteen (Kanninen & Sigfrids 2012, 75).

### 3.3 Tunnetaitojen kehitys

Lapsella on tunnetaitovalmiudet heti syntymästä lähtien, jonka vuoksi tunteiden kokeminen, ilmaiseminen, säätteleminen ja tietoinen ymmärtäminen kehittyvät yleensä hyvin nopeasti (Salo 2017, 10). Olennaisena tavoitteena lapsen kasvussa ja kehityksessä on tunteiden tunnistamisen ja jäsentämisen oppiminen, joihin lapsi kaipaa tukea aikuiselta (Haapsalo & Kirkkopelto 2013, 1). Lapsi oppii hallitsemaan tunnereaktioitaan, kun hän oppii tunnistamaan kokemansa tunteen ja ymmärtämään kyseisen tunnetilan tarkoituksen (Siegler, DeLoache, Eisenberg & Saffran 2014, 416). Pystyäkseen toimimaan sosiaalisissa suhteissa tulee ymmärtää, mitä muut ihmiset tuntevat ja ajattelevat. Lapsi oppii näitä taitoja varhain kasvuympäristöstään, esimerkiksi perheeltään. Lapsi oppii varhaisessa vaiheessa huomioimaan ja ennakoimaan toimintansa seurauksia. Lapsi esimerkiksi ymmärtää, että itkemällä saa aikuisen huomion. Varhaiskasvatuksessa lapsi kohtaa vertaisiaan eli muita lapsia. Lapsi oppii varhaiskasvatuksessa täysin uusia normeja ja sääntöjä, joiden avulla pääsee toimimaan vertaistensa kanssa vuorovaikutussuhteissa. Lapsilla tunteet ovat vahvasti läsnä ja motivaatio oppia ympäristönsä toiminnasta on suurta. (Schofield 2013, 96.)

Tarve vastaanottaa hoivaa ja hyväntahtoisuutta on lapsilla synnynnäistä. Vauvan luontainen mielihyvän hakeminen luo pohjaa turvallisten kiintymyssuhteiden syntymiselle. (Köngäs 2019, 90.) Turvalliset kiintymyssuhteet ovat edellytys lapsen tunnekehitykselle (Puolimatka 2004, 46, 66). Turvallisten kiintymyssuhteiden lisäksi myös rikas sosiaalinen ja kielellinen ympäristö ovat pohjana muokkaamassa perustaa monille ihmisenä olemisen taidoille, kuten tunnetaidoille ja itsesäätelytaidoille (Sainio yms. 2020, 77). Lapsen kyky ilmaista omia tunteitaan on yhteydessä siihen, miten kasvattaja kykenee ilmaisemaan omia tunteitaan. Kasvattajan tunteet toimivat peilinä lapsen tunteille. Lasten tunnetaitojen kehitys

voidaan yhden mallin mukaan jakaa kolmeen perustarpeeseen, joita ovat tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen, tunteiden arvioiminen sekä omien tunteiden perustelluksi kokeminen. (Puolimatka 2004, 46, 66.)

Ensimmäisenä ikävuotena lapsen kyky kokea empatiaa alkaa kehittyä. Lapsi pysyy vaistoamaan toisen ihmisen tunnetilaa ja se heijastuu lapsen omaan käytökseen. Toisena ikävuotena lapsella on vahva oma tahto ja lapsi alkaa irtautua huoltajiensa tahdosta. Tavallista on, että lapsi reagoi kiukulla epäonnistuessaan, kun taidot eivät vielä riitä kaikkeen mitä lapsi haluaisi tehdä. Lapsi oppii sääntöjä ja sitä kautta hillitsemään itseään. Lapsen mielikuvitus vilkastuu ja tunteet vaihtelevat laidasta toiseen nopeasti. Ensimmäiset moraaliset tunteet alkavat kehittyä. Kolmantena ikävuotena lapselle on tärkeää, että hänen tunteitaan ymmärretään. Lapselle alkaa kehittyä kyky kuvitella miltä toisesta ihmisestä tuntuu ja lapsi oppii lohduttamaan muita. (Koivunen & Lehtinen 2015, 142–146.) On havaittu, että jo kolmivuotiaina lapset kykenevät ymmärtämään niin omien kuin toisten ihmisten tunteiden, kuten surullisuuden, vihaisuuden, iloisuuden ja pelon syitä. Lapset osaavat vitsailla ja leikitellä tunteillaan sekä kertoa tarinoita tunteista. (Schofield 2013, 96.) Neljäntenä ikävuotena lapsi oppii piilottamaan tunteitaan tilanteissa, joissa ei halua näyttää niitä muille. Viidentenä ikävuotena lapsen tunteet ailahtelevat herkästi. Lapsi kokee vahvoja pelkoja epäonnistumisesta. Lapsi osaa nimetä ja tunnistaa joitakin tunteitaan. (Koivunen & Lehtinen 2015, 142–146.)

### **3.4 Sosiaalis-emotionaalinen kehitys**

Sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys ovat yhteydessä toisiinsa niin vahvasti, että voidaan käyttää käsitettä sosiaalis-emotionaalinen kehitys. Tämä kehitys jatkuu ihmisellä koko elämän ajan. Sosiaalis-emotionaaliset taidot tarkoittavat lapsen kykyä ilmaista ja käsitellä tunteita sekä lapsen tapaa olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Lapsen taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa lapsen ja tämän ympäristön välillä. (Ahonen 2017, 16–17.) Pihlajan (2018, 147–148) mukaan ympäristön kannalta vaikuttavia asioita ovat arvot, asenteet sekä toimintaperiaatteet.

Sosiaalis-emotionaalinen kehitys alkaa jo vauvana, jolloin vauva on vuorovaikutuksessa häntä hoitavien aikuisten kanssa. Myöhemmin tähän vuorovaikutukseen ympäristöön tulevat mukaan toiset lapset ja mahdollisesti myös päiväkotimaailma. Sosiaalis-emotionaaliseen kehitykseen vaikuttavat geneettinen perimä eli lapsen temperamentti sekä neurologinen perimä. Nämä ovat synnynnäisiä ominaisuuksia, joita ei voida muuttaa, mutta kasvatuksella lapsen ominaisuuksia voidaan tukea ja löytää niistä vahvuuksia lapselle. (Ahonen 2017, 17.) Myös Pihlajan (2018, 124–143) mukaan sosiaalis-emotionaaliseen kehitykseen vaikuttavat yksilön oma persoonallisuus, tunnetaidot sekä empatia.

Merkittävä sosiaalis-emotionaalinen taito on itsesäätelytaito. Itsesäätely tarkoittaa lapsen kykyä tunnistaa tunteita ja ilmaista niitä. Itsesäätelytaito on kykyä säädellä omia tunteitaan, käyttäytymistään ja kognitiivista toimintaansa erilaisten tilanteiden vaativilla tavoilla. (Ahonen 2017, 18–20.) Se tarkoittaa myös kykyä odottaa ja pysäyttää toiminta tilanteissa, joissa käynnistyy välitön toiminnan tarve. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi jännityksen, pelästymisen ja pettymyksen hetket lapsen elämässä. Itsesäätelytaito on jatkuvasti kehittyvä prosessi, jota lapsen vahvistuva toiminnanohjaus tukee. Lapsi tasapainottelee jatkuvasti toimintaimpulssien välillä, jotka säätelevät ajattelua ja tunteita. Sisäiset ja ulkoiset tekijät, kuten vuorovaikutus ja aikuisten toiminta, vaikuttavat lapsen itsesäätelytaitojen kehittymiseen. (Sainio yms. 2020, 27–28.)

Se, miten lapsi kykenee säätelemään käyttäytymistään, riippuu siitä, kuinka hyvin lapsi kykenee säätelemään omia tunteitaan. Itsesäätelytaidot mahdollistavat hyvän vuorovaikutuksen lapsen ymmärtäessä oman toiminnan vaikutuksen ympäristöön. (Ahonen 2017, 18–20.) Voidakseen säädellä tunnereaktiotaan, on tunteet ensin tunnistettava. Rauhoittuminen antaa tilaa tunteiden havainnoinnille ja sitä kautta itsesäätelylle. Aikuisen tulee ohjata lasta ymmärtämään, mitä tunteita aiheuttavassa tilanteessa tapahtuu. Aikuisen tulee olla tilanteissa läsnä ja ohjata lasta rauhoittumaan esimerkiksi keskittymällä rauhalliseen hengittämiseen. Pysähtymisen jälkeen lapsella on parempi mahdollisuus säädellä omaa toimintaansa tietoisesti. (Sainio yms. 2020, 59–60.)

### 3.5 Temperamentin vaikutus tunnereaktioihin

Pieni lapsi osoittaa tunteitaan osaamatta ajatella niitä tarkemmin. Lapsi ei osaa teeskennellä tai peittää tunteitaan. Lapsen tunteet tulevat esille hallitsemattomasti ja lapsen tulee voida luottaa aikuisen antamaan turvaan. Lapsen tunnekuohut voivat kasvaa hallitsemattomiksi purkauksiksi, joissa aikuisen tulee olla turvana. (Cacciatore 2008, 33.) Tilaa, jossa tunteet ottavat vallan, voidaan kutsua tunnekaappaukseksi. Tunnekaappauksessa lapsi ei tunnista omaa tunnettaan, eikä siten myöskään pysty hallitsemaan tunnereaktioitaan. Positiivinen tunnekaappaus varhaiskasvatuksessa saattaa tarttua muihin lapsiin ja aiheuttaa hilpeää kaaosta. Negatiivinen tunnekaappaus aiheuttaa lapsessa yleensä raivokohtauksen, joka ei tartu positiivisen kaappauksen lailla muihin lapsiin. Aikuisen tulisi tunnekaappauksen sattuessa sanoittaa lapselle tämän tunteita, jottei lapsi jää vaille tunnesäätelyn tukea. (Köngäs 2019, 80–82.)

Temperamentti tarkoittaa synnynnäistä tapaa toimia, kokea ja ilmaista tunteita. Temperamenttipiirteitä ovat esimerkiksi aktiivisuus, ärtymisherkyys, sopeutumiskyky ja sosiaalisuus (Riihonen & Koskinen 2020, 114). Temperamentti sisältää kyvyn säädellä ja sietää stressiä ja tunteita. Temperamentti määrittää sitä, kuinka herkästi ihminen turhautuu ja kuinka estoton tämä on. Temperamentti vaikuttaa siihen, kuinka ihminen suhtautuu sosiaalisiin tilanteisiin ja sitä kautta sillä on vaikutusta ihmissuhteisiin ja elämänhallintaan. Temperamenttipiirteet ovat taipumuksia, eivät suoranaisesti ihmistä määrittäviä tekijöitä. (Heikkinen & Huttu 2017, 48–53.)

Temperamentin vuoksi lasten kokemat asiat ja tunteet voivat tuntua erilaisilta (Kanninen & Sigfrids 2012, 35). Jo vastasyntyneiden vauvojen temperamenteissa voidaan nähdä eroja. Osa vauvoista on hyväntuulisia ja sopeutuvaisia, osa levottomia ja herkästi kiihtyviä ja osa puolestaan tilanteisiin hitaasti sopeutuvaisia. Lapsen ja vanhemman välisen kiintymyssuhteen laatu muokkautuu osaltaan lapsen temperamentin mukaan. Lapsen temperamentin piirteet tasautuvat, kun lapsi sopeutuu ympäristöönsä ja itsesäätelytaidot kehittyvät. Yleensä mitä pienempi lapsi on, sitä selkeämmin temperamentti vaikuttaa suoranaisesti käyttäytymiseen. Ikä ja ympäristö vaikuttavat temperamenttipiirteiden ilmenemistapaan. (Heikkinen & Huttu 2017, 48–53.)

Varhaiskasvatuksessa on toiminnan ohjauksen ja toiminnan sujuvuuden kannalta tärkeää tunnistaa lasten temperamenttipiirteitä ja lasten tunnereaktioiden kaaria. Tunnereaktion kaarella tarkoitetaan sitä, kuinka nopeasti, kuinka pitkään ja kuinka voimakkaasti lapset yksilöllisesti reagoivat tunnekokemuksiinsa ja ympäristössä tapahtuviin asioihin. Varhaiskasvatuksessa ennakkoinnilla taataan lasten turvallisuus ja voidaan tehdä esimerkiksi siirtymätilanteista helpompia. (Riihonen & Koskinen 2020, 114–117.) Lapsen käytöksessä tulee pohtia sekä sen biologista että mahdollisesti opittua osuutta. Kasvattajan on tärkeää sopeuttaa omaa käyttäytymistään lapselle suotuisaksi, huomioiden lapsen ominaisuudet. (Kanninen & Sigfrids 2012, 41.)

## **4 Varhaiskasvatus ja tunnetaidot**

### **4.1 Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa**

Tunnekasvatuksen tavoitteena on tukea lasta tunteiden kehittämisessä ja ilmaisemisessa (Puolimatka 2004, 44). Tunnekasvatuksen perusajatukseksi on varhaiskasvattajien toimiminen lasten tunteiden tulkkina eli käytännössä ohjaten ja säädellen lasten tunteiden ilmaisua ja kokemista. Jotta varhaiskasvattaja voi toimia lapsen tunnemallina, on häneltä löydyttävä kykyä ilmaista tunteita sekä tunnerehellisyyttä. (Isokorpi 2004, 129–134.) Tunnerehellisyys tarkoittaa lapsen ja aikuisen välillä olevaa aitoa ja rehellistä tunteiden ilmaisua. Arjessa koetaan paljon tunteita, mutta niitä ei välttämättä nimetä. Lapsen ilmaistessa koetun asian ääneen, se voidaan nimetä jollakin tunteella. Aikuisilla on yleensä keinoja tunteenpurkausten hillitsemiseksi, kun taas lasten keinot voivat olla vielä hyvinkin rajallisia tunteiden ilmaisussa. Lapsen kasvuympäristöt kotona ja varhaiskasvatuksessa määrittelevät sitä, millä tavalla ja minkälaisia tunteita on sallittua tuoda ilmi. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 2–16.)

Tunnetaitoja voidaan varhaiskasvatuksessa harjoitella leikin kautta. Leikissä lapsi oppii perustaitoja ja toimimaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Leikin kautta lapsia voidaan opettaa sietämään turhautumista ja pettymyksiä. Ulkoillessa ja erilaisissa liikuntaleikeissä lapset pääsevät harjoittelemaan tunteiden



hallintaa ja oman toiminnan säätelyä, sopeutuakseen ryhmän normeihin ja leikkien sääntöihin. (Sainio yms. 2020, 99–100, 204.) Tunnetaitoja voidaan harjoitella myös lukemalla satuja ja kertomuksia (Nurmi & Schulman 2013, 134). Lapsi voi harjoitella erilaisten tunteiden kokemista sekä oppia empatiakykyä ja myötätuntoa eläytymällä satujen maailmaan (Marjamäki 2015, 15).

Tunnetaitoja voidaan varhaiskasvatuksessa harjoitella hyödyntämällä draamaa, musiikkia ja taidetta (Jalovaara 2005, 97). Taidelähtöiset menetelmät ovat hyvin sovellettavissa varhaiskasvatuksen tunnekasvatuksessa tunteiden ilmaisemiseen ja identiteettityöhön. Tämän tyyppinen toiminta usein vahvistaa hyvinvointia ja toimii myös ennaltaehkäisevänä työnä. Kun koetaan elämyksiä, hyviä hetkiä ja onnistumisia, oman itsetunnon vahvistaminen ja voimavarojen lisääminen mahdollistuvat. Lasten kanssa työskennellessä kuvallinen ilmaisu voi muistuttaa leikkiä, jossa erilaisilla materiaaleilla ja välineillä voidaan johdattaa ajatukset uudenslaisiin maailmoihin. Elämyksellinen ja sadunomainen toiminta voivat antaa mahdollisuuden elämän tärkeiden ja keskeisten asioiden käsittelyyn ja tarkasteluun. (Iivanainen 2019, 70–71.)

Ryhmän yhteisöllisyyttä, kohtaamista ja läsnäoloa on mahdollista tukea vuorovaikutuksellisesti, kun hyödynnetään musiikkia lapsiryhmän kanssa esimerkiksi soittamalla, loruttelemalla tai laulamalla. Tämä tukee lapsen sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja myönteisellä tavalla ryhmässä. Yhteinen musiikin kautta koettu ilo välittää myönteisiä tunteita ja yhteisöllisyyttä lapsen ja aikuisen välillä. (Paasolainen 2015, 23–24.) Varhaiskasvatusikäisten tunnekasvatuksessa musiikki nähdään monipuolisena ja toimivana välineenä. Musiikilla on eheyttävä ja vahvistava sekä tasapainoa edistävä vaikutus tunne-elämässä. (Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piironen & Mäkinen 1998, 17.)

Lapsille voidaan opettaa osana varhaiskasvatuksen tunnekasvatusta mielen tarkkaavaisuutta, joka auttaa tunteiden kokemisessa ja käsittelyssä (Sainio yms. 2020, 60–61). Mielen tarkkaavaisuutta ja tietoista läsnäoloa voidaan kutsua mindfulnessiksi. Mindfulnessin avulla lapsen kyvyt rauhoittua ja keskittyä saattavat vahvistua. Mindfulness tukee myös lapsen itsesäätelytaitojen kehitystä ja so-

siaalis-emotionaalista kasvua. (Markkanen 2018, 19.) Yhteen asiaan keskittyminen kerrallaan vahvistaa tietoista toiminnanohjausta, tarkkaavaisuutta ja itsesääntelyä. Lapsille mielen tarkkaavaisuus tarkoittaa rauhoittumista ja pysähtymistä. Lapsia voidaan varhaiskasvatuksessa rauhoittuakseen ohjata keskittymään yhteen asiaan kerrallaan, esimerkiksi hengitykseen, kehon tuntemuksiin, ajatuksiin, tunteisiin, katselemiseen, kuuntelemiseen tai maistelemiseen. (Sainio yms. 2020, 60–61.) Erilaiset keholliset harjoitukset, kuten satuhieronta, toimivat hyvinä mielen rauhoittamisen keinoina. Satuhieronnan myönteinen kosketus voi saada lapselle kokemuksen hyväksynnästä ja välittämisestä, jotka kannustavat lasta luottamaan itseensä. (Tuovinen 2014, 7, 12–13.)

## **4.2 Tunnetaitojen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa**

Varhaiskasvattajien tulisi puhua arkisesti tunteista ja tunteisiin liittyvistä asioista, jotta lapsen mielessä tunteet olisivat tavallisia asioita. Tämä tekisi tunteista puhumisesta ja niiden pohtimisesta helppoa ja luontevaa. (Riihonen & Koskinen 2020, 74.) Lasten tunnesääntelyyn voi vaikuttaa vahvistavasti vastaamalla rauhoittavasti tunnekuohuihin. Huutamisen sijasta varhaiskasvatuksessa tehokkaampaa on yleensä hiljainen puhe. Huuto voi välittää lapselle tunteen siitä, että aikuinen ei hallitse tilannetta. Rauhallinen puhetapa viestittää lapselle, että aikuinen kykenee hallitsemaan tunteensa ja olemaan vahva. Yksikin vahvan lempeä rauhoitussana voi riittää tukemaan lasta omien tunteiden säätelyssä. (Juusola 2017, 97–98.) Aikuisen kärsivällisyys sekä rauhallinen, lapsen tunnetilan hyväksyvä ääni helpottavat lasta tunteiden tunnistamisessa ja voivat luoda turvallisen ilmapiiirin (Köngäs 2019, 84–85). Elämän miellyttävyys rakentuu tunteiden hallitsemisen näkökulmasta, jonka toteutumisessa lapsuuden kasvattajilla on suuri vaikutus. Vahvat tunnetaidot omaavat lapset kykenevät aikuisiksi kasvaessaan tiedostamaan myönteisten tunnereaktioiden kautta elämän merkittävyyden olosuhteista huolimatta. (Köngäs 2018, 200.)

Lasten tunneilmaisun kannalta kehittävä toimintaympäristö on vakaa ja ennustettava. Tämän kaltainen toimintaympäristö luo turvallisuuden tunnetta sekä vahvistaa luottamusta omaan pärjäämiseen. Varhaiskasvatuksessa voidaan ennustet-

tavuuden tueksi esimerkiksi käydä lasten kanssa läpi tulevan päivän ohjelma sanallisesti ja kuvien kautta. Lasten tunneilmaisun keinot kehittyvät, kun varhaiskasvatuksessa keskustellaan erilaisista tunteista lasten kanssa. Keskusteluissa voidaan käyttää tukena esimerkiksi satuja ja kertomuksia sekä erilaisia tunnekortteja. (Kiviluote 2019, 24.) Lapsen saadessa myönteisiä kokemuksia vuorovaiikutuksesta muiden ihmisten kanssa, on hänelle mahdollista kehittyä kyky kokea empatiaa (Koivunen & Lehtinen, 2015, 145). Kiviluoteen (2019, 24) mukaan lapsen empatiakyky kehittyy, kun aikuinen tukee lapsen tunteiden ymmärtämistä.

Revon (2013,19) mukaan tunnetaitojen kehityksen tukemisen tulisi olla varhaiskasvatuksessa jokapäiväistä niin luonnollisissa tilanteissa, toimintatuokioissa kuin haasteiden ilmaantuessa. Ahonen (2017, 154) mainitsee tunnetaitoihin liittyvien haasteiden olevan varhaiskasvatuksessa kuormittavia. Haasteita voidaan tukea kolmiportaisen tuen mallilla. Tähän malliin kuuluvat yleisen tuen piiri, tehostetun tuen piiri ja erityisen tuen piiri. Yleisen tuen piiriin kuuluvat kaikki lapset, joiden ei ole havaittu pääsääntöisesti tarvitsevan erityistä tukea kasvunsa, kehityksensä ja oppimisensa tueksi. Tehostetun tuen piiriin kuuluvien lasten pedagogisessa arvioinnissa on havaittu, että lapsi hyötyisi arjessaan intensiivisemmästä tuesta, esimerkiksi osittaisesta erityisopetuksesta. Erityisen tuen piiriin kuuluvat ne lapset, joiden on pedagogisessa arvioinnissa todettu hyötyvän vieläkin yksilöllisemmästä ja intensiivisemmästä tuesta. Tällaisissa tilanteissa moniammatillinen tiimi yhdessä lapsen vanhempien kanssa luo henkilökohtaisen suunnitelman lapsen opetuksen järjestämisestä. (Ahonen 2017, 154.)

### **4.3 Tunnetaitoihin liittyvät haasteet varhaiskasvatuksessa**

Tunteita ei aina pysty säätämään, vaan joskus ne voivat kasvaa isoksi pyörremyrskyksi tai lamaannuttaa yksilön kokonaan. Tämä on osa ihmisenä olemista ja kaikenlaisista tunnekokemuksista on mahdollista selvitä. Tunnekuohun laantuessa tunteita on mahdollista purkaa ja käsitellä, jotta ymmärtää paremmin oman kehon tapahtumia. (Jääskinen 2017, 68.) Monissa tutkimuksissa on todettu tunnetaitojen opettamisen olevan hyödyllistä jo varhaislapsuudesta lähtien. Tunne-elämän haasteet voivat olla tulevaisuudessa yhteydessä lapsen koulu- ja oppi-

misvaikeuksiin. Tunne-elämän haasteiden vaikutukset voivat näkyä yksilön minäkäsityksessä, itsearvostuksessa ja itsetunnossa negatiivisesti. Haasteet voivat näkyä myös toiminnanohjauksen ja itsesäätelyn vaikeuksina sekä erilaisina ongelmina tunne-elämässä ja käyttäytymisessä. (Kiviluote 2019, 22.)

Jokainen lapsi on erilainen, joten tunteiden ilmaiseminen on yksilöllistä eri voimakkuuksilla. Toisen reaktio samaan tunteeseen näkyy ulospäin, kun taas toinen voi pysyä rauhallisena. Toisten tunteet syttyvät nopeasti ja toisten hitaasti. (Jääskinen 2017, 69; Riihonen & Koskinen 2020, 114.) Varhaiskasvatuksessa on tärkeää vahvistaa lasten yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta esimerkiksi leikkien avulla. On tärkeää luoda ryhmälle yhteiset säännöt. Tietoinen ryhmän yhteishengen rakentaminen on merkittävää kiusaamisen ehkäisyn kannalta. Ulkopuoliseksi jäämisen kokemus saattaa olla lapselle kiusaamisen kokemus. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 28, 80.) Revon (2015, 48–49) mukaan kiusaaminen voidaan nähdä valtataisteluna tunteista ja sitä olisi mahdollista ehkäistä jo päiväkodissa suunnitelmallisella tunnekasvatuksella.

Lasten kokemat haastavat tunteet ja hetket varhaiskasvatuksessa voivat saada aikaan aggression tunteen lapsessa. Aggression tunne on haastava ja saattaa aiheuttaa varhaiskasvatuksessa hämmennystä niin lapsissa kuin aikuisissa. (Cacciatore 2008, 32.) Lapsen aggressio ei ole aina pelkästään fyysistä, vaan voi näkyä myös esimerkiksi huutamisena, murjottamisena tai omiin oloihin hakeutumisena (Riihonen & Koskinen 2020, 21). Lapsen aggressiokehitystä voidaan tarkastella kolmella tasolla, joita ovat järki, tunteet ja biologia. Pieni lapsi ei ymmärrä oikeaa ja väärää eikä lapsen empatiakyky ole vielä kehittynyt. Myös moraali, oikeudenmukaisuudentaju ja omatunto ovat vasta kehittymässä. Kaikki nämä taidot tulevat iän kanssa ja niitä on tärkeää opettaa lapselle jo varhaiskasvatuksessa. (Cacciatore 2008, 32.)

Varhaiskasvatuksessa aikuisen on tärkeää pysyä rauhallisena lapsen käyttäytyessä aggressiivisesti tai muuten haasteellisesti. Aikuisen tulee taata lapsen turvallisuuden tunteen säilyminen, ei säikähtää lapsen tunnetilaa. Lapsi tarvitsee aikuiselta lujaa puuttumista, valppautta, joustamista ja ongelmanratkaisumallien

etsimistä. Aikuisen täytyy ajatella lapsen puolesta ja tarjota turvallisia vaihtoehtoja tunteiden purkamiseksi. Tärkeää on auttaa lasta tunnistamaan aggression takana oleva tunne. Aikuisen tuella aggression tunteet voivat olla voimavara lapsen kehitykselle. Aggression avulla lapsi oppii rakentamaan identiteettiään, sisäistämään ympäristönsä normeja ja suojaamaan itseään. (Cacciatore 2008, 6–7.) Kasvattajien tärkeimpänä tehtävänä voidaan pitää sellaisen ympäristön luomista, jossa lapsi pystyy turvallisesti tuntemaan turvattomuutensa (Sydänmaalakka 2013, 225).

## **5 Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt aiheesta**

Köngäs (2018) on tutkimuksessaan kuvannut, miten tunneäly näyttäytyy päiväkodissa. Hänen tavoitteenaan oli tehdä ymmärrettäväksi, minkälaisia erilaisia mahdollisuuksia päiväkodissa on kehittää lasten tunneälyä. Tutkimus pohjautuu lasten tunneälyyn suuntautuvaan RULER-sovellukseen. Sovellus muodostuu akronyyimeistä Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing ja Regulating. RULER-sovellus on aiempien tutkimusten perusteella esimerkiksi vaikuttanut vähentävästi lasten keskittymis- ja käytöshäiriöihin ja edistävästi päiväkotiyhteisön taitoihin lasten kehityksen tukemisessa. Tutkimuksen mukaan lasten tunneälytaidot ovat keskeisessä roolissa lasten emotionaalisessa kehityksessä. Tutkimus edistää yhteiskunnassamme keskustelua esimerkiksi suomalaisen varhaiskasvatuksen laadusta ja on lisäämässä keskustelua emotionaalisista haasteista päiväkodissa. (Köngäs 2018, 5, 125–180, 192–200.)

Salo (2017) pohti kandidaatintutkielmassaan keinoja, joiden avulla tunnetaitoja on mahdollista tukea varhaiskasvatuksessa. Tutkimustulokset kertovat, että tunnetaitoja on mahdollista tukea esimerkiksi tunteiden nimeämisellä, tunteista keskustelemalla, säätelykeinoja opettamalla, tunteiden kunnioittamisella ja hyväksymisellä sekä tunteiden ilmaisemiseen kannustamisella. Kasvattajan oma malli nähdään tärkeänä työkaluna. (Salo 2017, 16–26.)

Huilla ja Isokoski (2013) tutkivat pro gradu -tutkielmassaan esiopettajien ja alkuopetuksessa työskennelleiden näkökulmia lasten tunnetaidoista ja itsetunnon sekä niiden käsittelytaidoista. Tämän lisäksi tutkimuksessa pyrittiin selvittämään mahdolliset haasteet tunnetaitojen ja itsetunnon kehittämisessä, lapsen siirtyessä esiopetuksesta alkuopetukseen. Tulosten mukaan tunnetaitojen harjoittamista ja lapsen itsetunnon vahvistamista pidetään tärkeänä. Erityisen tärkeinä pidetään empatian kokemista sekä omien tunteiden tunnistamista. Esiopetuksesta kouluun siirtyessä eniten haasteita esiintyy tunteiden hallinnassa ja käsittelyssä sekä tunnetaitojen ja oppimisen välisessä yhteydessä. (Huilla ja Isokoski 2013, 39–85.)

Kurki (2017) tutki väitöstudiumissaan lasten tunteiden ja käyttäytymisen säätelyä koulussa ja avoimessa päiväkodissa. Tutkimuksen keskeisenä tavoitteena oli selvittää, miten tunteiden ja käyttäytymisen säätely näkyvät sosiaalis-emotionaalisissa haasteissa. Tavoitteena oli myös saada selville käyttäytymiseen vaikuttavia yksilöllisiä ja vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä. Tutkimusaineistona käytettiin videotallenteita, joita analysoitiin laadullisilla ja määrällisillä menetelmillä. Tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että lapsilla on monia erilaisia keinoja tunteiden ja käyttäytymisen säätelylle. Opettajan tuki muuttaa varhaiskasvatuskäytäntöjen tapaa säädellä tunteita. Tutkimuksen mukaan opettajat pystyvät haasteellisissa tilanteissa auttamaan lasta ymmärtämään omia tunteitaan, tilannetta kokonaisuudessaan ja muiden lasten näkökulmia. (Kurki 2017, 41–68.)

## **6 Opinnäytetyön lähtökohdat**

### **6.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite**

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää varhaiskasvatuksen työskentelymenetelmiä tunnetaitojen kehityksen tukemiseksi. Tavoitteenamme oli antaa päiväkodille uusia työvälineitä lasten tunnetaitojen kehityksen tukemiseen. Tuotoksenamme syntyi lasten tunnetaitoja kehittävä menetelmäpaketti päiväkodin työntekijöille.

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi tunnetaitojen kehityksen tukemisen, jotta tietoperustamme varhaiskasvatuksesta monipuolistuisi ja kehittyisimme tulevana varhaiskasvatuksen ammattilaisina. Koimme aiheen ammatillisen kasvumme kannalta hyödylliseksi aiheen ollessa ajankohtainen ja syventäessä tietojamme lasten tunnetaidoista sekä niiden kehittymisestä ja tukemisesta varhaiskasvatuksessa. Tukeaksemme ammatillista kasvuamme valitsimme aiheen, joka oli meille riittävän haastava.

Aiheen valinnassa huomioimme toimeksiantajamme tarpeet ja toiveet. Aihetta pohtiessamme keskustelimme toimeksiantajan kanssa varhaiskasvatuksessa ilmenevistä haasteista. Useissa varhaiskasvatuksen tilanteissa haasteet liittyivät lasten kykyyn ilmaista ja käsitellä tunteita. Keskustelun kautta päädyimme valitsemaan aiheeksi lasten tunnetaitojen kehityksen tukemisen, joka vastasi meidän kaikkien toiveitamme sekä toimeksiantajan tarpeita, tuoden uusia työvälineitä varhaiskasvatuksen tunnetaitokoulutuksen ja haasteellisten tilanteiden tueksi.

## **6.2 Toimeksiantaja**

Toimeksiantajamme oli yksityinen päiväkotiki, Päiväkotiki Vekkula. Päiväkotiki on perustettu vuonna 1996 ja toiminut perustamisestaan lähtien kerrostalon alakerran asunnossa, joka on muokattu päiväkotiki käyttöön. Päiväkodissa työskentelee varhaiskasvatuksen opettaja, joka on myös päiväkodin omistaja, sekä yksi varhaiskasvatuksen lastenhoitaja. (Päiväkotiki Vekkula 2019.)

Päiväkodissa lasten kiinnostuksen kohteet huomioidaan ja kasvatustyötä tehdään niiden pohjalta. Päiväkodissa ei ole linjattu yhtä tiettyä pedagogista suuntausta, vaan pedagogiikkaa toteutetaan mahdollisimman monipuolisesti. Joensuun kaupungin päiväkotien mukaisesti tässäkin päiväkodissa käytetään yhtenä työskentelymenetelmänä positiivista pedagogiikkaa. (Päiväkotiki Vekkula 2019.)

Päiväkotiki tavoittelee myönteistä ja kodinomaista kasvuilmapiiriä lapsille. Päiväkodin varhaiskasvattajat pitävät tärkeänä vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä ja huumorintajuja. Lapsia kannustetaan kaikkien tunteiden ilmaisemiseen ja heidän keskinäisiä ystävyyssuhteitaan vaalitaan. (Päiväkotiki Vekkula 2019.)

## 7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

### 7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme rakentui toiminnallisen opinnäytetyön mukaan. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyy ammatillisella kentällä työskentely eli esimerkiksi toiminnan opastaminen tai järjestäminen, perehdytysoppaan tai ohjeiden luominen tai jonkin tapahtuman järjestäminen. Tuotoksena voi olla muun muassa kansio, opas, kotisivut, näyttely tai tapahtuma. Erityisen tärkeänä toiminnallisessa opinnäytetyössä nähdään käytännön toteutumisen ja raportoinnin yhdistyminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön, sillä koimme konkreettisen tuotoksen tekemisen helpommin lähestyttävämmäksi kuin tutkimuksen tekemisen. Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden haastattelemalla päiväkodin työntekijöitä yksitellen teemahaastatteluun sekä suunnittelemalla ja toteuttamalla lapsille tunnetuokioita, joissa kokeilimme erilaisten tunnetaitoihin liittyvien harjoitusten toimivuutta. Tunnetuokioiden perusteella loimme menetelmäpaketin, joka sisältää erilaisia lasten tunnetaitoja kehittäviä harjoituksia. Pyrimme siihen, että toiminnallinen osuus ja raportointi kulkivat käsi kädessä ja varmistimme sen huomioimalla teoretien toiminnallisen osuuden suunnitteluissa. Olemme havainnollistaneet opinnäytetyössä käyttämämme menetelmälliset valinnat kuviossa 1.



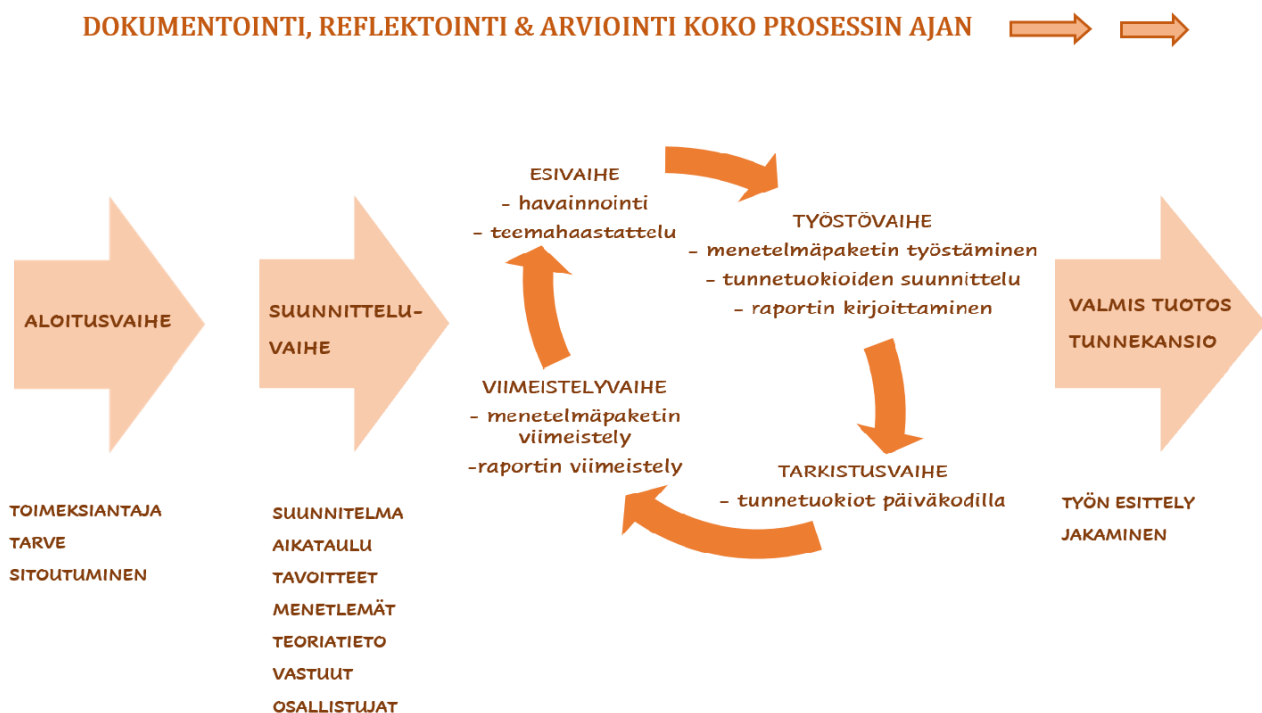
Kuvio 1. Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.



Toiminnallisen opinnäytetyön tekemisessä on tärkeää löytää itseään kiinnostava aihe, jonka avulla on mahdollisuuksia luoda yhteyksiä työelämään ja ylläpitää yhteyksiä aikaisempiin harjoittelupaikkoihin sekä laajentaa tietoa ja taitoa aiheesta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16). Aiheemme valikoitui siten, että se täyttää toimeksiantajan tarpeet ja toiveet tunnetyöskentelyn tukemisesta ja vastaa meidän kiinnostuksemme kohteita. Sen lisäksi, että aihe oli mielestämme mielenkiintoinen, se on ajankohtainen aihe varhaiskasvatuksen kentällä ja on meille hyödyksi tulevaisuuden työssämme varhaiskasvatuksen opettajina.

## 7.2 Opinnäytetyötä ohjaava malli

Opinnäytetyömme mukailee Salosen (2013, 16–20) konstruktivistista mallia. Mallissa on eroteltuna sen eri vaiheet ja siihen kuuluu prosessin huolellinen suunnittelu. Menetelmäosaaminen ja tutkimuksellinen ote sekä reflektointi kulkevat mukana prosessin alusta loppuun. Kuviossa 2 näkyy opinnäytetyöhömmme Salosen konstruktivistisesta mallista mukailut vaiheet. (Salonen 2013, 16–20.)



Kuvio 2. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli (mukailien Salonen 2013, 20).

Koimme konstruktivistisen mallin soveltamisen opinnäytetyöllemme sopivaksi valinnaksi. Tätä mallia noudattamalla toimeksiantajamme pääsi osalliseksi opinnäytetyömme prosessin eri vaiheisiin. Käytännössä tämä tarkoittaa, että varhaiskasvatuksen opettaja, varhaiskasvatuksen lastenhoitaja sekä päiväkodin lapset olivat osallistettuina prosessiin. Käyttämällä konstruktivistista mallia, pystyimme hyödyntämään mahdollisimman paljon erilaista tietoa meidän ja toimeksiantajan toiveet ja tarpeet huomioiden.

### **7.3 Osallistamisen ja tiedon tuotannon menetelmät**

Käytimme opinnäytetyössämme osallistamisen ja tiedon tuotannon menetelminä havainnointia, teemahaastatteluita ja tunnetuokioita. Päiväkodin lapsia osallistimme opinnäytetyöhömmme havainnoimalla lapsiryhmää ja kokeilemalla luomamme menetelmäpaketin harjoitusten toimivuutta lapsiryhmän kanssa pitämällä päiväkodissa tunnetuokioita. Pyysimme lasten huoltajilta kirjallista lupaa (liite 1) lasten havainnointiin ja tunnetuokioille osallistumiseen sekä näistä molemmista tehtyjen havainnointien hyödyntämiseen opinnäytetyössä. Osallistimme päiväkodin työntekijöitä opinnäytetyöhömmme teemahaastatteluilta sekä mahdollistamalla heille palautteenannon valmiista menetelmäpaketistamme. Pyysimme päiväkodin työntekijöiltä kirjallisen luvan haastatteluihin osallistumiseen (liite 2). Käyttämämme osallistamisen menetelmät toimivat opinnäytetyössämme myös tiedon tuotannon menetelminä.

Havainnoinnilla tarkoitetaan vähintään muutaman tunnin kestävästä oleskelusta havainnoitavien parissa. Havainnoitsija havainnoi ympäristöä: mitä siellä tapahtuu, mistä se koostuu ja miltä se tuntuu. Havainnoitsija muodostaa havainnoinnin avulla käsityksen havainnoitavien tarpeista ja toiveista. Havainnoitsija voi tarvittaessa kysyä lisäkysymyksiä epäselviksi jääneistä asioista. Havainnoinnissa on tärkeää olla tekemättä yleistyksiä tai virhetulkintoja. Havainnoinnit kirjataan ylös, ja niiden tueksi on usein hyvä käyttää haastatteluista sekä kokeilla materiaalia, jonka kehitystä varten havainnointia on voitu tehdä. (Hyysalo 2009, 106–109.) Vilkan (2005, 122) mukaan havainnoijan tulee luoda yhteisöön ja sen jäseniin luottamuksellinen suhde. Opinnäytetyömme havainnoinnin tavoitteena oli saada tietoa lasten tunnetaidoista sekä keinoista ilmaista tunteita ja sitä kautta lasten

tarpeista ja mahdollisista tuen tarpeista, jotta saimme luotua menetelmäpaketista mahdollisimman hyvin lasten tarpeita vastaavan. Lasten tarpeiksi nousivat keinojen saaminen tunteiden ilmaisun, tunnistamisen ja käsittelyn tueksi.

Haastattelu on yksi tiedon tuotannon ja osallistamisen menetelmä. Haastattelussa kysymykset suunnataan siihen asiaan, josta halutaan lisää tietoa. On olemassa monta erilaista haastattelumenetelmää, ja on tärkeää löytää sellainen menetelmä, jolla saadaan mahdollisimman paikkaansa pitävää tietoa. Kaikkea tarvittavaa tietoa ei voida saada vain haastattelulla, jonka vuoksi myös aktiivinen havainnointi on tärkeää. Oikeanlainen kysymysten asettelu on merkittävää vastausten kannalta. Kysymykset voivat olla strukturoituja eli vastausta ennalta määritteleviä, puolistrukturoituja tai avoimia. (Hyysalo 2009, 125–132.) Haastattelussa väärinkäsitykset voidaan tarkistaa heti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 200).

Opinnäytetyössämme käytimme teemahaastattelua. Teemahaastattelua voidaan verrata keskusteluun, jossa haastattelija on avoimessa vuorovaikutuksessa haastateltavien kanssa. Haastattelija määrittelee haastattelua varten teemat, joista haluaa saada tietoa. Haastattelun aikana kysymysten asettelu ja järjestys voivat vaihdella alkuperäisestä suunnitelmasta, mutta se ei ole merkityksellistä. Haastattelussa tulee olla myös joustava. (Eskola & Vastamäki 2001, 24–27.) Haastatteluista saadulle tiedolle ei toiminnallisessa opinnäytetyössä tarvitse tehdä tarkkaa analyysia, vaan tietoa voidaan käyttää lähteenä ja keskittyä sisältöä tuottavaan tietoon (Vilkka & Airaksinen 2003, 63–64). Koimme teemahaastattelun tärkeäksi osallistamisen menetelmäksi, sillä saimme hyödyllistä tietoa varhaiskasvattajilta heidän kokemuksistaan, lasten tunnetaidoista sekä niiden näkymisestä päiväkodin arjessa. Opinnäytetyötämme varten haastattelimme yksitellen päiväkodin varhaiskasvatuksen opettajaa ja lastenhoitajaa. Haastatteluiden tavoitteena oli osallistamisen lisäksi saada tietoa siitä, miten lasten tunnetaitoja tuettiin päiväkodissa sekä lasten tarpeista ja siitä, miten meidän menetelmäpakettimme voisi tukea varhaiskasvattajia heidän työssään.

Valmiin tuotoksen testaaminen oli osa opinnäytetyömme tarkistusvaihetta, joka kuuluu Salosen (2013, 20) konstruktivistiseen malliin. Opinnäytetyössämme tarkistusvaiheeseen kuului tunnetuokioiden pitäminen lapsille päiväkodissa. Halusimme saada tietoa lasten tarpeista ja toiveista sekä siitä, miten menetelmäpakettiin valitsemamme harjoitukset toimivat käytännössä. Tarkistusvaiheessa saimme tietoa lasten tunnetaidoista ja valitsemiemme harjoitusten kiinnostavuudesta lasten näkökulmasta. Tarkistusvaiheen perusteella viimeistelimme menetelmäpaketin. Tuotekehittelyssä kehitetyn tuotteen testaus on tärkeää tehdä sen todellisen tulevaisuuden käyttäjäkunnan kanssa. Käyttäjien osallistamisella tarkoitetaan yhteistä keskustelua tuotteesta ja sen mahdollisista haasteista. Keskusteluiden tavoitteena on perehdyttää tuotekehittäjä tulevien käyttäjien toimintaympäristöön paremman ymmärryksen saamiseksi käyttäjien tarpeista. (Hyyssalo 2009, 95–96.)

#### **7.4 Arviointimenetelmät**

Arviointi on jatkuvaa, koko prosessin ajan kestävää toimintaa (Salonen 2013, 18). Havainnoimalla tunnetuokioita arvioimme valitsemiemme menetelmien toimivuutta. Toimeksiantaja arvioi toimintaamme antamalla meille palautetta suullisesti ja kirjallisesti. Ahosen ja Lohtaja-Ahosen (2011, 133) mukaan kirjallinen palaute on yksityiskohtaisempi kuin suullinen palaute ja se säilyy dokumenttina pitkään. Pyysimme lapsilta tunnetuokioista palautetta suullisesti sekä toiminnallisesti purkki-arvioinnin avulla. Purkkien pohjalla oli hymyilevä naama, neutraali naama ja surullinen naama. Lapsi sai laittaa legopalikan siihen purkkiin, joka kuvasi hänen mielipidettään tunnetuokioista.

Arviointia raportista ja opinnäytetyöprosessista tapahtuu lukupiireissä, joissa on mahdollista saada palautetta muilta opiskelijoilta ja opettajilta omasta työstä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 43). Opinnäytetyöprosessin etenemiseen ja raportin kirjoittamiseen saimme palautetta opinnäytetyömme ohjaajilta ja lukupiireihin osallistuneilta opiskelijoilta sekä raporttimme ulkopuolisilta lukijoilta. Saamamme palaute oli hyvää ja kehittävää, jonka ansiosta pystyimme parantamaan opinnäytetyötämme parhaalla mahdollisella tavalla.

Opinnäytetyöpäiväkirja on prosessin reflektoinnin ja dokumentoinnin välineenä alusta loppuun ja siihen voi palata aina tarvittaessa. Opinnäytetyöpäiväkirjan tulisi sisältää kaikki ideat ja pohdinnat, aiheeseen liittyvän kirjallisuuden, artikkelit ja muun tiedon, tavoitteet sekä toteuttamistavan. Opinnäytetyön koko prosessin tärkeimpinä välineinä pidetään muistiinpanovälineitä, joita on järkevää hyödyntää johdonmukaisen ja järjestelmällisen opinnäytetyön saavuttamiseksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16.) Meillä oli opinnäytetyön tekemisen alusta lähtien muistiinpanovälineet mukana, jotta pystyimme dokumentoimaan ja kirjaamaan ylös havaintojamme ja ajatuksiamme opinnäytetyöpäiväkirjaan. Salosen (2013, 20) mukaan dokumentointi on osana koko prosessia.

Reflektiota on hyvä hyödyntää prosessin jokaisessa vaiheessa (Salonen 2013, 16). Hyödynsimme opinnäytetyöprosessimme aikana jatkuvaa reflektiota. Päiväkirja toimii apuvälineenä prosessin seuraamisessa ja sen edistämässä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2018, 45). Opinnäytetyöpäiväkirjan avulla pystyimme palaamaan esimerkiksi teemahaastatteluihin, keskusteluihin ja tunnetuokioihin. Kirjasimme ylös myös omia ajatuksiamme ja tarvittavaa teoriakirjallisuutta. Muistiinpanojen avulla pystyimme palaamaan asioihin ja katsomaan asioita sellaisista näkökulmista, joita emme ehkä olisi tulleet ajatelleeksi ilman muistiinpanojamme.

## **8 Opinnäytetyön prosessi**

### **8.1 Aloitus- ja suunnitteluvaihe**

Aloitusvaihe laittaa liikkeelle kehittämissidean. Aloitusvaiheessa näkyvät kehittämistarve, alustava kehittämistehtävä, toimintaympäristö sekä mukana olevat toimijat ja heidän osallistumisensa. (Salonen 2013, 17.) Opinnäytetyömme aloitusvaiheessa pohdimme yhdessä toimeksiantajamme kanssa heidän tarpeitaan. Tarpeiden kautta päädyimme yhdessä opinnäytetyömme aiheeseen, joka on tällä hetkellä varhaiskasvatuksessa ajankohtainen. Toimeksiantajamme koki tarpeelliseksi tunnetaitoihin liittyvien uusien näkökulmien ja menetelmien tuomisen heidän arkeensa.

Aloitusvaiheen jälkeen tapahtuu siirtyminen suunnitteluvaiheeseen. Suunnitteluvaihe sisältää tavoitteet, ympäristön, vaiheet, toimijat, aineistot, tiedonhankintamenetelmät, dokumentoinnin menetelmät sekä dokumentoidun aineiston käsittelyn. (Salonen 2013, 17.) Opinnäytetyömme suunnitteluvaiheessa valitsimme käytettävät menetelmät, loimme tavoitteemme sekä etsimme aiheesta mahdollisimman monipuolisesti teoriatietoa. Laadimme myös suunnitelman opinnäytetyön aikataulusta. Työskentelimme suunnitteluvaiheessa melko itsenäisesti ja olimme toimeksiantajaamme yhteydessä, kun suunnitelmamme hyväksyttiin koulun puolesta. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen allekirjoitimme opinnäytetyön toimeksiantosopimuksen ja tutkimuslupahakemukset. Salosen (2013, 17) mukaan aloitus- ja suunnitteluvaiheessa voi olla haasteellista suunnitella tarkasti etukäteen ja tiedostaa, mikä tulee omassa työssä olevan toimivaa.

## 8.2 Esivaihe

Esivaihe aloittaa opinnäytetyön toimintavaiheen. Toimintavaiheeseen kuuluu esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe. Toimintavaiheen osioissa voidaan palata tarvittaessa kehämäisesti vaiheesta toiseen ennen tuotoksen lopullista valmistumista. Esivaiheen tarkoituksena on siirtyä itse varsinaiseen työskentely- ja toimintaympäristöön ja luoda työskentelyn suunnitelma toimijoiden kanssa. (Salonen 2013, 17.) Opinnäytetyössämme toimintavaiheen esivaiheeseen kuului lapsiryhmän havainnointi sekä päiväkodin työntekijöiden teemahaastattelut.

Osallistuva havainnointi mahdollistaa vuorovaikutuksen ja osallistumisen tutkittavan ryhmän kanssa (Vilkkä 2005, 120). Havainnoimme lapsiryhmää ja lapsia yksilöinä osallistumalla itse tuokioihin, eli emme olleet pelkästään ulkopuolisia tarkkailijoita. Käytimme havainnoinnin tukena itse tekemäämme havainnointirunkoa (liite 3). Havainnoidessamme lapsiryhmää huomasimme monia tunnetaitoihin liittyviä asioita. Lasten tunneilmaisu oli hyvin vaihtelevaa. Havainnointiemme mukaan lapset ilmaisivat itseään paljon ilmein, elein ja kehonkielen avulla. Tunteet näkyivät esimerkiksi mökötyksenä, raivoamisena, itkuna, potkimisena, lyömisenä ja nauruna. Tunneilmaisu myös kuului kovina ääнинä. Osa varsinkin vanhem-

mista lapsista osasi sanoittaa tunnetilojaan kertomalla ikävästään, suuttumuksesta ja pelostaan. Oman tahdon ilmaisua näkyi vahvasti esimerkiksi yhden lapsen ilmaistessa omasta päätöksestään lopettaa tempuradalla kiertäminen, sillä hänellä oli kuuma.

Lasten tunneilmaisu näkyi pääasiassa ei-sanallisina keinoina. Yksi lapsi ei halunnut lopettaa leikkiä ja lähteä ulos, jonka seurauksena hän alkoi heitellä rakennuspalikoita. Tilanteen rauhoittamiseksi lapsi jäi tilaan kolmistaan kahden aikuisen kanssa, jonka jälkeen lapsi alkoi heitellä aikuisia palikoilla sekä potkia ja lyödä. Lapsi myös huusi kovalla äänellä. Aikuiset pysyivät tilanteessa rauhallisina. Lasta kannustettiin kertomaan tunteistaan ja tilanne rauhoittui pikkuhiljaa. Toisen lapsen kehonkielestä puolestaan huomasimme ärsytyksen muiden lasten tottelemattomuudelle, sillä hän huokaili ja pyöritteli päätään. Hän myös kehotti sanoin muita lapsia tottelemaan aikuisten antamia ohjeita.

Osa ryhmän pojista kielsi sanallisesti ja fyysisesti tyttöjä tulemasta mukaan leikkiin ja tämä vaikutti tuntuvan yhdestä ryhmän työstä pahalta. Tyttö ei ilmaissut itseään sanoin, mutta oli surullisen näköinen ja pyrki useaan otteeseen varovasti leikkiin mukaan muiden lasten kielloista huolimatta. Yksi leikissä mukana olleista pojista huomasi tilanteen ja kehotti tyttöä tulemaan hänen kanssaan toiseen leikkiin. Tämä poika kävi useaan otteeseen leikin aikana hakemassa tytön pois sen leikin luota, johon tätä ei päästetty mukaan. Pojasta huokui empatiakyky, hyvät sosiaaliset taidot ja toisen lapsen huomioiminen.

Osa lapsista kannusti toisia lapsia leikkihetkissä kehumalla ja taputtamalla käsiään yhteen. Omaan vuoroaan lapset osasivat odottaa kohtuullisen hyvin ja myös keskittyä ohjattuihin tuokioihin. Lapset osasivat laululeikissä ilmaista pyydettyä tunnetilaa ilmein ja elein. Lapset olivat jonkin verran kiinnostuneita toisistaan. Isommat lapset leikkivät paljon toistensa kanssa, kun taas pienemmät ennemmin yksin tai aikuisen kanssa. Yhteisleikkeihin lapset osasivat luoda yhteisiä sääntöjä ja leikkivät pääosin sovussa.

Haastattelimme varhaiskasvatuksen opettajaa ja lastenhoitajaa yksitellen teema-haastatteluilla, joiden avulla saimme paljon tietoa lasten tunnetaidoista ja niiden

näkyemisestä varhaiskasvatuksessa. Käytimme teemahaastatteluiden tukena itse tekemäämme haastattelurunkoa (liite 4). Vilkan (2005, 123) mukaan haastattelut voidaan tehdä lomakehaastatteluna, teemahaastatteluna tai avoimena haastatteluna ja useimmiten ne tehdään yksilöhaastatteluina. Pohdimme haastatteluiden toteuttamista ensin yhtenä ryhmähaastatteluna, mutta yksilöhaastatteluiden järjestäminen onnistui toimeksiantajan puolelta helpommin. Haastattelujen mukaan lasten positiiviset ja negatiiviset tunteet näkyvät päiväkodin arjessa selkeämmin ei-sanallisena kuin sanallisena viestintänä. Vaikka lapsi ei osaisi aina sanoittaa tunnetilaansa, se on helposti nähtävissä kasvoilta sekä kehonkielestä ja olemuksesta.

Varhaiskasvattajat painottivat haastatteluissa sitä, että erilaiset tunteet näkyvät ja varsinkin kuuluvat arjessa. Lasten tunteet näkyvät myös käytöksessä varsinkin haasteellisten tunteiden kohdalla – esimerkiksi vihaisena tavarat saattavat lentää ja nyrkit heilua. Varhaiskasvattajat huomioivat sen, että hiljainenkin lapsi tuntee, vaikkei antaisi tunteidensa räiskyä. Lasten yksilöllinen tunteminen helpottaa lasten erilaisten tunnetilojen huomaamista, ymmärtämistä ja lapsen tukemista. Kun tuntee lapsen hyvin, oppii yksilölliset keinot lapsen tukemiseksi, lohduttamiseksi ja rauhoittamiseksi. Lapsen temperamentti, vireystaso, ikä, taitotaso ja luonne ovat erilaisten keinojen ja menetelmien toimivuuteen vaikuttavia tekijöitä.

Haastatteluissa ilmeni, että lasten tunnetaitoja tuetaan monin keinoin päiväkodin arjessa. Lapsille on kerrottu, että jokainen ihminen kokee monenlaisia tunteita ja kaikki tunteet ovat sallittuja. On yhtä sallittua olla iloinen kuin surullinen. Oma tunnetilaa saa näyttää päiväkodissa, mutta siten, ettei satuta itseään tai muita. Aikuisen syli on lapsille aina saatavilla. Varhaiskasvattajien mielestä on tärkeää, että he ennakoivat tilanteita ja siksi on hyvä olla valmiina erilaisia työkaluja, jotka voivat auttaa varsinkin tunnereaktioiden aiheuttaessa hankalia tilanteita. On tärkeää käyttää monipuolisia menetelmiä ja erilaisia materiaaleja lasten tunneilmaistusten tukemiseksi.

Menetelmiä, joita päiväkodilla käytetään tunnekasvatuksessa ovat esimerkiksi positiivinen pedagogiikka, MiniVerso ja Ole rohkea ja reilu -työpaja. Positiivista pedagogiikkaa toteutetaan muun muassa kehumalla, tukemalla ja kannustamalla



lapsia. MiniVerso on sovittelumalli, jonka avulla lapset pääsevät itse löytämään ratkaisuja ristiriitoihin aikuisen tuella (Verso-ohjelma 2020). Ole rohkea ja reilu -työpajat ovat monikulttuurisen lastensuojelujärjestön Yhteiset Lapsemme ry:n järjestämiä maksuttomia työpajoja, jossa edistetään moninaisuuden arvostamista ja vahvistetaan puuttumisen ja välittämisen taitoja (Yhteiset Lapsemme ry 2020). Lisäksi päiväkodin tunnekasvatuksessa käytetään erilaisia tunnekortteja, kootaan lasten kanssa omien vahvuuksien puita sekä leikitään ja opitaan tunnedubloilla.

Haastatteluissa varhaiskasvattajat toivat ilmi, että lapsen aggressiota on helppompi ymmärtää, kun tietää, miksi kyseinen lapsi käyttäytyy tietyllä tavalla. Esimerkiksi väkivaltaa voi olla vaikeaa hyväksyä, jos ei tiedä miksi lapsi käyttää väkivaltaa. Haastavissa tilanteissa varhaiskasvattajien on huolehdittava lasten turvallisuuden lisäksi myös omasta turvallisuudestaan. Usein rauhallisena pysyminen ja rauhoittavalla äänellä puhuminen helpottavat. Yksi tärkeä asia lapsen tunnekasvatuksessa on kohteliaisuuden opettaminen lapsille sanojen kiitos, ole hyvä ja anteeksi avulla. Lapset vastaanottavat paremmin positiivista kuin negatiivista vuorovaikutusta, mutta silti ei-sana on joissakin tilanteissa tarpeellinen.

Varhaiskasvattajat kertoivat haastatteluissa, että päiväkodin arjessa tulee esille haasteita, jotka liittyvät tunnetaitoihin. Haasteet näkyvät esimerkiksi jo aiemmin mainittuina tavaroiden heittelynä, nyrkkien heilumisena sekä itkuna ja raivoamisena. Haastavissa tilanteissa tärkeää on lapsen ja tilanteen rauhoittaminen. Todella haastavasti käyttäytyvälle lapselle on etsittävä turvallinen rauhoittumispaikka erossa muusta ryhmästä kaikkien lasten ja aikuisten turvallisuuden takaamiseksi. Tilan on oltava sellainen, jossa on mahdollisimman vähän ärsykyitä. Näin tarjotaan lapselle aikaa ja rauhaa rauhoittumiseen. Lapsen turvallisuus on tärkeää ja siksi lapseen on oltava näköyhteys. Varhaiskasvattajat kokevat tärkeänä, lapsen haasteellisesta käyttäytymisestä huolimatta, positiivisen palautteen antamisen varhaiskasvatuspäivän jälkeen lapsen vanhemmille.

Varhaiskasvattajat kertoivat haastatteluissa olevansa avoimin mielin menetelmäpakettimme sisällön suhteen ja ottavansa mielellään vastaan erilaisia työkaluja

omaan työhönsä. He uskoivat menetelmäpaketin herättelevän ja kehittävän heidän omaa tapaansa työskennellä. Menetelmäpaketilta he toivovat saavansa uusia ja ajankohtaisia ideoita. Varhaiskasvattajat olivat sitä mieltä, että yhteistyömme hyödyttää niin heitä kuin meitä.

### 8.3 Työstövaihe

Esivaiheen jälkeen tärkeimpänä vaiheena pidetään työstövaihetta. Tämä vaihe on käytännönläheistä, jopa päivittäistä yhteiseen tavoitteeseen suuntaamista. Työstövaihetta voidaan pitää pisimpänä ja vaativimpana vaiheena. Tässä vaiheessa realisoituvat kaikki suunnitteluvaiheessa mainitut osatekijät. Vaihe on ammatillisen oppimisen kannalta tärkeä ja siinä tulevat esille eri ammatilliset kva-lifikaatiot. Näitä ovat suunnitelmallinen, vastuullinen, itsenäinen, vuorovaikutteinen ja sitkeä tekeminen sekä epävarmuuden sietäminen ja itsensä kehittäminen. (Salonen 2013, 18.) Opinnäytetyössämme työstövaiheeseen kuului menetelmäpaketin työstäminen, tunnetuokioiden suunnittelu ja opinnäytetyön raportin kirjoittaminen.

Opinnäytetyömme tuotosta eli menetelmäpakettia lähdimme kokoamaan tutkimalla olemassa olevia tunnetaitoharjoituksia. Kokosimme harjoituksia tiedoston, josta valitsimme sopivat harjoitusten kokonaisuudet lapsiryhmälle pitämiimme tunnetuokioihin. Valitsimme tunnetuokioille toiminnallisia ja taidelähtöisiä menetelmiä sekä keskustelua herätteleviä harjoituksia. Halusimme kokeilla lasten kanssa monenlaisia tunnetaitoja kehittäviä harjoituksia, jotta saisimme menetelmäpaketista mahdollisimman monipuolisen.

Varhaiskasvatuslain (580/2018) mukaan yhtenä lasten oppimisen tavoitteena varhaiskasvatuksessa on mahdollisimman monipuolinen pedagoginen toiminta. Pyrkimyksenämme oli koota mahdollisimman monipuolisia menetelmiä valmiiseen menetelmäpakettiin, jotta lasten tunnetaitojen tukeminen olisi mahdollisimman monipuolista ja kehittävä. Tunnetuokioissa kokeilimme menetelmäpakettiin mahdollisesti valittavien harjoitusten toimivuutta. Tunnetuokioiden avulla osallitimme lapsia menetelmäpaketin tekemiseen. Huomioimme harjoitusten valin-

nassa myös lapsiryhmän havainnoinnit, joita teimme ennen tunnetuokioiden pitämistä. Havainnoinneista saimme tietoa varsinkin ryhmän sisäisestä dynamiikasta sekä lasten taidoista ja kiinnostuksen kohteista. Arvioimme menetelmämme toimivuutta havainnoimalla lapsiryhmää sekä lasten kanssa keskustellen ja antamalla lapsille mahdollisuuden ilmaista omat mielipiteensä toiminnallisesti.

Menetelmäpakettia varten haastattelimme päiväkodin varhaiskasvattajia teema-haastatteluin. Haastatteluissa kuulumme heidän kokemuksiinsa varhaiskasvatuksessa näkyvistä tunnetaitoihin liittyvistä asioista sekä heidän toiveitaan menetelmäpakettillemme. Haastattelun perusteella lasten tunteet näkyvät ja kuuluvat ja arjen haasteita aiheuttavat varsinkin lasten kokemat haasteelliset tunteet. Toimeksiantajan toiveita menetelmäpaketin suhteen olivat uudenlaiset menetelmät omien työskentelymenetelmien monipuolistamiseksi.

#### **8.4 Tarkistusvaihe**

Tarkistusvaihe voidaan nähdä kuuluvan kaikkiin vaiheisiin. Tässä vaiheessa arvioidaan tuotosta ja voidaan siirtyä joko takaisin työstövaiheeseen tai viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 18.) Opinnäytetyössämme tarkistusvaiheeseen kuului tunnetuokioiden pitäminen päiväkodilla. Tunnetuokioiden avulla testasimme menetelmäpakettiin valittujen harjoitusten toimivuutta. Olimme pyrkineet suunnittelemaan tunnetuokiot siten, että voisimme hyödyntää niitä mahdollisuuksien mukaan menetelmäpaketissämme. Tuokioiden perusteella pystyimme selvittämään suunniteltujen menetelmien toimivuuden. Covid-19-pandemian takia ryhmän lapsiluvut olivat poikkeuksellisen pienet, mutta saimme kuitenkin tietoa siitä, kiinnostuivatko lapset menetelmistämme ja millä tavalla tunnetaidot olivat heille ennestään tuttuja.

Ensimmäiselle tunnetuokiollemme pääsi osallistumaan yksi lapsi. Ensimmäisessä tunnetuokiossa keskityimme ilon ja surun tunteisiin. Ensimmäinen tunnetuokio, sen tavoitteet ja tarvittavat materiaalit on avattu tarkemmin liitteissä (liite 5). Ensimmäisen tunnetuokion aloitimme käymällä läpi tulevan toiminnan itse piir-

tämiemme tukikuvien avulla. Tukikuvia käyttämällä halusimme selkeyttää toiminnan etenemistä lapselle. Seuraavaksi pohdimme yhdessä lapsen kanssa Fannin tunnetaitokorttien avulla (kuva 1), mitä tunteita on olemassa. Kartoitimme korttien avulla lapsen tunteiden tunnistamisen taitoa.

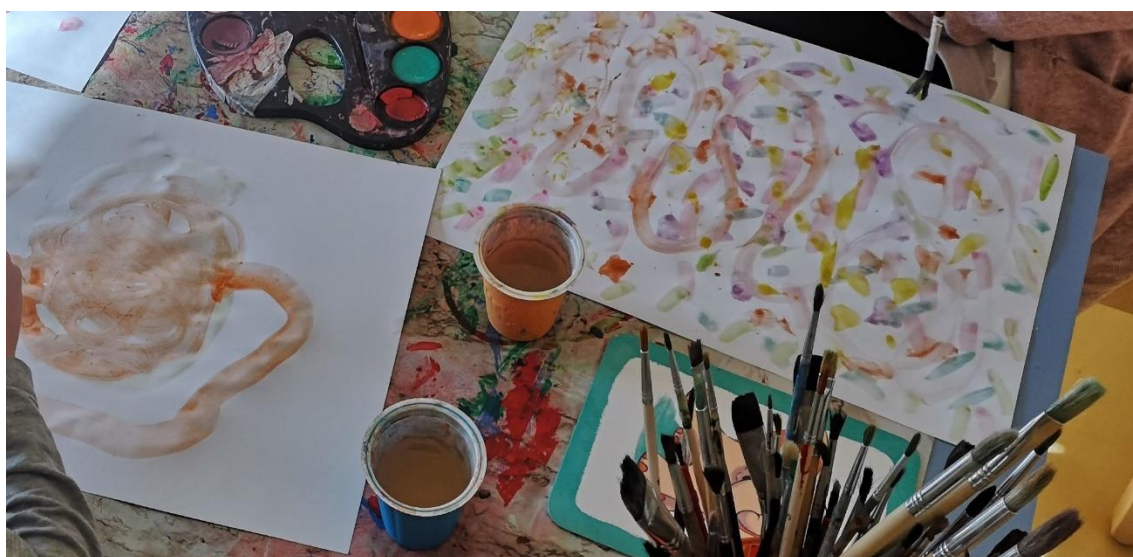


Kuva 1. Fannin tunnetaitokortit.

Seuraavaksi luimme lapselle Mitä tunteet ovat? -kirjasta kolme osiota, joissa kerrotaan tunteista yleisesti sekä ilosta ja surusta. Lapsi sai avata kirjassa olevat kurkistusluukut itse. Kirjan avulla pääsimme keskustelemaan tunteista lapsen kanssa. Nurmen ja Schulmanin (2013, 134) ja Marjamäen (2015, 15) mukaan satujen ja kertomusten avulla voidaan harjoitella tunnetaitoja, kuten tunteiden kokemista ja eläytymistä. Seuraavaksi tunnetuokiolla lapsen tehtävänä oli harjoitella tunteiden tunnistamista etsimällä valokuvia sisältävistä tunnekorteista eroava tunne. Valokuvissa on kuvia ihmisistä, joista kolme esittää samanlaista tunnetta ja yksi erilaista tunnetta. Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen tukena

käytimme Fannin tunnetaitokortteja. Peltosen ja Kullberg-Piilolan (2005, 2–16) mukaan arjessa koettujen tunteiden ilmaiseminen mahdollistaa niiden nimeämisen, joka helpottaa lasta tunteiden tunnistamisessa. Seuraavaksi tunnetuokiolle olimme suunnitelleet leikin, jossa harjoitellaan anteeksi pyytämistä, mutta emme voineet toteuttaa sitä vain yhden lapsen ollessa paikalla. Sainion yms. (2020, 99–100, 204) mukaan tunnetaitoja voidaan harjoitella leikeissä, jolloin lapsi oppii toimimaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa sekä sietämään turhautumista ja pettymyksiä.

livanaisen (2019, 70–71) ja Jalovaaran (2005, 97) mukaan taidelähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää varhaiskasvatuksen tunnekasvatuksessa. Tunnetuokiolla toteutimme seuraavaksi musiikkimaalausta (kuva 2). Keskustelimme lapsen kanssa siitä, miltä suru voisi tuntua, miltä se voisi näyttää ja minkä väristä se voisi olla. Laitoimme soimaan surullista musiikkia ja kehotimme lasta maalaamaan musiikin avulla surullista tunnetta. Musiikin loppuessa maalauksen jälkeen annoimme lapselle mahdollisuuden kertoa maalauksestaan. Tämän jälkeen annoimme lapselle uuden paperin ja toistimme saman iloisella musiikilla ja iloisella tunteella. Tunteiden tunnistamisen ja lapsen ymmärryksen tukena käytimme Fannin tunnetaitokortteista sitä tunnekorttia, josta maalasimme.



Kuva 2. Musiikkimaalausta.

Lopuksi pidimme lapselle rentoutus-harjoituksen, jossa luimme Pikkuisten Mindfulness -korteista yhden kortin. Korteissa on lyhyt tarina, jonka avulla lapsi voi lähteä rentouttavalle mielikuvitusmatkalle. Tunnetuokiossa luimme kortin nimeltään ”Lempipaikkani”. Markkasen (2018, 19) mukaan varhaiskasvatuksessa toteutettavat mindfulness-harjoitukset tukevat lapsen keskittymiskykyä ja auttavat rauhoittumisessa. Koimme tärkeäksi ottaa tunnetuokion loppuun harjoituksen, joka rauhoittaa lasta ja on tuokion viimeinen harjoitus. Rentoutuksen jälkeen pyysimme lasta antamaan palautetta tunnetuokiosta kolmen purkin avulla, joissa oli pohjalla hymyilevä naama, neutraali naama ja surullinen naama. Lapsi sai laittaa legon siihen purkkiin, minkälaiselta tunnetuokio hänestä tuntui.

Toinen suunniteltu tunnetuokio peruuntui, koska lapsia ei ollut paikalla yhtään Covid-19-pandemian takia. Toisella tunnetuokiolla olimme suunnitelleet käyvämmme läpi vihaa ja pelkoa. Olimme suunnitelleet aloittavamme tuokion ensimmäisestä tuokiosta tutuilla tunnekirjalla ja tunnekorteilla. Tämän jälkeen tarkoituksena oli leikkiä ja laulaa tunnelaulua sekä kuljettaa kaveria sokkona ja tunnustella erilaisia esineitä sokkona. Loppuun olimme suunnitelleet tutun rentoutuksen mindfulness-harjoituksella ja palautteen annon. Toisen tunnetuokion suunnitelma, sen tavoitteet ja tarvittavat materiaalit on avattu tarkemmin liitteissä (liite 6).

Kolmannelle tunnetuokiollemme pääsi osallistumaan kolme lasta, joista yksi oli osallistunut ensimmäiselle tunnetuokiolle ja kaksi muuta olivat ensimmäistä kertaa tunnetuokiossamme mukana. Kolmannessa tunnetuokiossa keskityimme tunteiden käsittelyyn. Käyttämällä monipuolisia menetelmiä varhaiskasvatuksessa, jokaiselle lapselle voidaan löytää yksilöllisiä keinoja tunteiden käsittelyn tueksi (Opetushallitus 2020). Kolmas tunnetuokio, sen tavoitteet ja tarvittavat materiaalit on avattu tarkemmin liitteissä (liite 7). Kolmannen tunnetuokion aloitimme käymällä läpi tulevan toiminnan itse piirtämiemme tukikuvien avulla. Kiviluoteen (2019, 24) mukaan varhaiskasvatuksessa voidaan hyödyntää esimerkiksi tukikuvia, jotta lapset voivat ennakoita tulevaa toimintaa. Seuraavaksi pohdimme tunnetuokiolla yhdessä lasten kanssa Fannin tunnetaitokorttien avulla, mitä tunteita on olemassa. Kartoitimme korttien avulla lasten tunteiden tunnistamisen taitoa.

Ensimmäisessä tunnetuokiassa mukana olleelle lapselle kortit olivat hyvää ker-  
tausta. Luimme lapsille Mitä tunteet ovat? -kirjasta osion, jossa kerrotaan tuntei-  
den käsittelystä. Kirjan avulla pääsimme keskustelemaan tunteista ja tunteiden  
kokemisesta lasten kanssa. Lapset kertoivat surullisuudesta, oman persoonalli-  
suuden vaikutuksesta tunteiden kokemiseen sekä siitä, kenelle tunteista voi pu-  
hua.

Toisen tunnetuokion peruuntumisen takia päätimme kolmannelle tunnetuokiolle  
ottaa yhden toiselle tunnetuokiolle suunnittelemistamme harjoituksista. Tämä  
harjoitus oli tunnustelu sokkona (kuva 3). Harjoituksessa pussukasta otettiin  
esille esineitä, jotka näytettiin lapsille. Tämän jälkeen esineet laitettiin takaisin  
pussukkaan ja lapsille annettiin vuorotellen selän taakse käsiin yksi esine, jota he  
saivat tunnustella. Tunnustelun jälkeen lapset saivat kertoa, mikä esine on. Ky-  
sylimme lapsilta apukysymyksiä esineiden ominaisuuksista, kuten niiden kovuu-  
desta tai pehmeystä ja kylmyydestä tai lämpimyydestä. Tällä harjoituksella ta-  
voiteltiin pientä jännityksen tunteen kokemista. Otimme tämän harjoituksen kol-  
mannelle tunnetuokiolle suunnittelemamme Oppi & ilo -tunnepelin tilalle saadak-  
semme tuokiosta mahdollisimman monipuolisen. Cacciatoren (2008, 7–8) mu-  
kaan kaikenlaisten tunteiden kokeminen on sallittua ja niiden tunnistaminen ja  
nimeäminen on tärkeää.



Kuva 3. Pussukka ja tunnusteltavat esineet.

Kiviluoteen (2019, 24) mukaan tunnekortteja voidaan käyttää apuna tunnetaitojen kehityksen tukemisessa. Tunnetuokiolla harjoittelimme Molli-korttien avulla kuvissa esiintyvien tunnetilojen tunnistamista ja matkimista. Jokainen lapsi sai vuorollaan nostaa pussukasta yhden kortin ja mietimme yhdessä, mikä tunnetila kortissa oli ja matkimme sitä. Seuraavaksi harjoittelimme rentoutumista ja keskittymiskykyä eläinjoogan avulla. Levitimme eläinjoogakortit lattialle. Jokainen lapsi sai vuorotellen valita haluamansa eläinjooga-asennon, jonka jälkeen teimme yhdessä lasten valitsemat joogaliikkeet ohjeistaen lapsia. Paasolaisen (2015, 23–24) mukaan yhteinen ilo musiikin kautta välittää myönteisiä tunteita ja yhteisöllisyyttä lapsen ja aikuisen välillä. Tunnetuokiolla kuunneltiin, laulettiin ja leikittiin seuraavaksi Miltä tuntuu nallesta? -laulun sanojen mukaan. Laulun avulla harjoiteltiin tunteiden ilmaisua. Laulua oli mukana havainnollistamassa pehmolelunalle. Laulussa esiintyvien tunteiden tunnistamisen tukena käytimme Fannin tunnetaitokortteja.

Lopuksi pidimme lapsille rentoutus-harjoituksen, jossa luimme Pikkuisten Mindfulness -korteista yhden kortin. Tunnetuokiassa luimme kortin nimeltään ”Purjehdija”. Rentoutuksen jälkeen pyysimme lapsia antamaan palautetta tuokiosta purkki-arvioinnin avulla (kuva 4).



Kuva 4. Purkki-arviointi.



## 8.5 Viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaihe voi olla pitkäkestoinen, mikä voi tulla yllätyksenä. Vaihe sisältää viimeisteltävän tuotoksen ja raportin. Tuotos ja raportti muodostavat yhdessä toiminnallisen opinnäytetyön. (Salonen 2013, 18.) Opinnäytetyössämme viimeistelyvaiheeseen kuului lopullisen tuotoksen eli menetelmäpaketin lähettäminen päiväkodille ja menetelmäpaketin viimeistely päiväkodilta saamamme palautteen avulla. Tähän vaiheeseen kuului myös raporttimme hiominen valmiiksi.

Lapsiryhmän havainnointien, tunnetuokioiden pitämisen, haastatteluiden ja palautteen saannin jälkeen aloimme koota menetelmäpakettia konkreettisesti. Varhaiskasvattajien haastatteluiden ja palautteen perusteella meillä oli melko vapaat kädet menetelmäpaketin tekemiselle. Toimeksiantajamme toiveena oli tunnetyöskentelyn työvälineiden monipuolistaminen. Pohdimme menetelmäpaketin koamisessa paljon sitä, minkä verran laittaisimme pakettiin teoretietoa ja minkä verran harjoituksia. Mietimme myös, laittaisimmeko menetelmäpakettiin valmiiksi suunniteltuja tuokioita vai irrallisia harjoituksia. Pohdimme myös paljon alustaa, jolle menetelmäpaketin rakentaisimme ja päädyimme Powerpoint-ohjelman käyttöön. Halusimme liittää menetelmäpakettiin kuvia ja Powerpoint-ohjelmaan tiesimme osaavamme niitä helposti liittää. Kuvina olemme käyttäneet itse ottamiamme sekä Pixabayssa ja Pexelsissä vapaasti käytettävissä olevia kuvia. Kuvista ei voi tunnistaa henkilöitä.

Halusimme rakentaa menetelmäpaketista mahdollisimman selkeän ja helposti hyödynnettävän. Teimme menetelmäpakettiin sisällysluettelon tiedon löytämisen helpottamiseksi. Päädyimme kokoamaan menetelmäpakettimme siten, että alussa on teoretietoa sekä lasten kanssa hyödynnettävää kirjallisuutta, lauluja, loruja ja tunnekortteja. Sen jälkeen on esitelty monipuolisesti erilaisia tunnetaitoihin liittyviä harjoituksia. Lopusta löytyvät käyttämämme lähteet.

Halusimme, että varhaiskasvattajien olisi mahdollisimman kätevää käyttää menetelmäpakettiamme, joten päädyimme kasaamaan sen konkreettisen kansion sisälle. Kansioon saimme laitettua muovitaskuja, joihin laitoimme menetelmäpakettimme sisällön. Tulostimme lisäksi muovitaskuihin kaiken menetelmäpaket-

tiimme liittyvän materiaalin, joka oli internetistä vapaasti ja laillisesti tulostettavissa. Tällaista materiaalia oli esimerkiksi erilaiset tunnekortit. Halusimme tulostaa kortit siksi, ettei menetelmäpaketimme jokaisen harjoituksen käyttöönotto vaatisi varhaiskasvattajilta etukäteisvalmisteluja tai materiaalihankintoja. Halusimme saada menetelmäpaketistamme arkeen valmiin työvälineen.

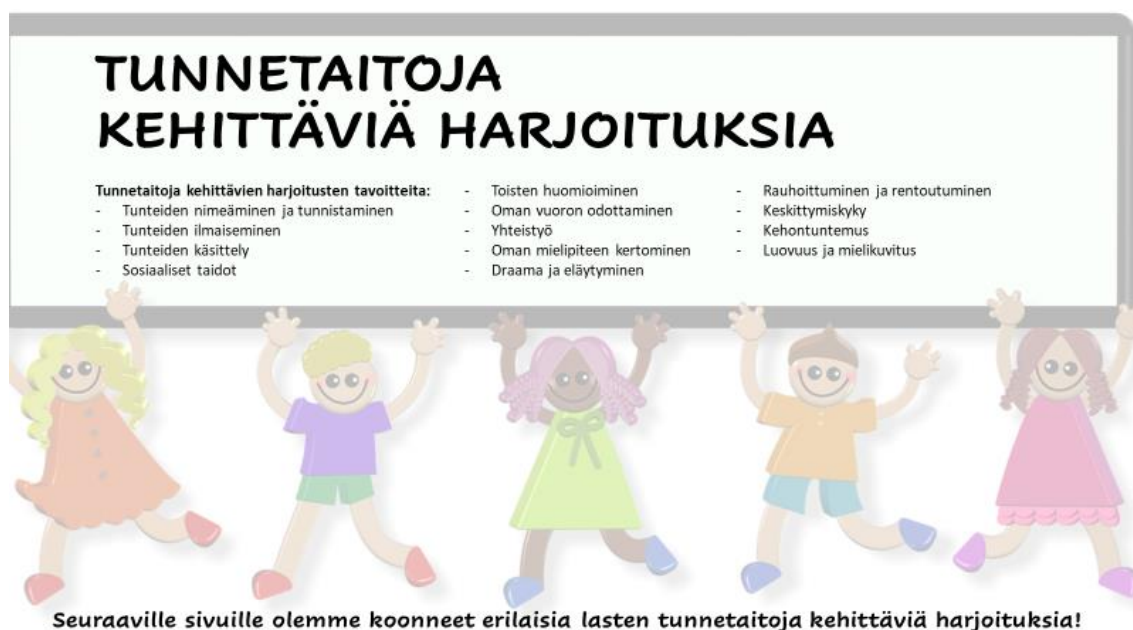
## **9 ”MÄ OON VAAN TÄLLANEN TYYPPI” -tunnekansio**

### **9.1 Valmis tuotos**

Valmiina tuotoksena syntyy usein jokin tuote. Se voi olla muun muassa mallin, kuvauksen, oppaan, kirjan, esitteen, toimintapäivän tai kansion kautta tuotettu. Tavoitteena on mahdollistaa uutta tietoa toimeksiantajalle tai tekijöille. (Salonen 2013, 19.) Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi menetelmäpaketti, jonka nimeksi tuli ”MÄ OON VAAN TÄLLANEN TYYPPI” -tunnekansio (liite 8). Opinnäytetyöllemme ja tunnekansiolle valitsimme molemmille yhtenäiset nimet tunnetuokiassa nousseesta lapsen lausahduksesta ”Mä oon vaan tällanen tyyppi”. Tämä lause kiteytti mielestämme tunnetaidoista puhumisen sekä tunnetaitojen harjoittamisen tärkeyden. Lausahduksen tunnetuokiolla sanonut lapsi koki perusteena omalle tunnekokemukselleen olevan yksinkertaisesti se, että tiettyjen tunteiden tunteminen vain kuuluu hänen persoonallisuuteensa.

Otimme tunnekansiota tehdessämme huomioon teorian tiedon, lapsiryhmän havainnoinnin, varhaiskasvattajien teemahaastattelut, pitämämme tunnetuokiot päiväkodissa sekä toimeksiantajalta ja lapsilta saadun palautteen. Havainnoidesamme lapsiryhmää huomasimme lasten tunneilmaisun olevan vaihtelevaa, joten halusimme tehdä tunnekansiosta mahdollisimman monipuolisen, jotta siitä löytyisi harjoituksia lapsille yksilöllisesti. Lapset ilmaisivat tunteitaan ei-sanallisilla keinoin, joten valitsimme tunnekansioon harjoituksia, jotka tukevat tunteiden tunnistamista, sanoittamista ja ilmaisemista myönteisellä ja turvallisella tavalla. Lapset ilmaisivat tunteitaan esimerkiksi mököttämällä, raivoamalla ja itkemällä, joten tunnekansioon halusimme keinoja tunteiden käsittelyä tueksi. Halusimme tunnekan-

siolla tukea lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä, sillä havainnointiemme perusteella osalle lapsista yhteisleikit ja toisten huomioiminen oli haasteellista. Alla olevassa kuvassa (kuva 5) näkyy tunnekansioista sivu, jolta tunnetaitoja kehittäviä harjoitukset alkavat. Samalla sivulla on kerrottu tunnetaitoja kehittävien harjoitusten tavoitteita.



Kuva 5. Tunnekansion sisältöä: tunnetaitoja kehittävien harjoitusten tavoitteita.

Haastatteluissa varhaiskasvattajat toivat ilmi lasten tunneilmaisujen voivan haastavissa tilanteissa olla tavareiden heittäminen tai lyömistä. Varhaiskasvattajat korostivat kaikkien tunteiden olevan sallittuja, kunhan niitä ilmaisee turvallisesti. Tämän vuoksi valitsimme tunnekansioon tunteiden käsittelyä ja ilmaisua tukevia harjoituksia. Varhaiskasvattajien mukaan jokainen lapsi on yksilöllinen ja ilmaisee tunteita omalla tavallaan. Tunneilmaisuuksiin voi vaikuttaa esimerkiksi lapsen ikä, temperamentti, taitotaso ja luonne. Varhaiskasvattajat myös toivoivat tunnekansioon monenlaisia erilaisia harjoituksia. Nämä asiat huomioon ottaaksemme valitsimme tunnekansioon mahdollisimman monipuolisia ja erilaisia harjoituksia. Valitsimme tunnekansioon rauhoittumista tukevia harjoituksia, sillä varhaiskasvattajat toivat ilmi lapsen rauhoittumisen tärkeyden haastavissa tilanteissa.

Tunnetuokioista havaitsimme sen, että lapsille toimivat erilaiset harjoitukset. Osa harjoituksista toimi paremmin ryhmässä ja osa yksilöllisesti. Kokemuksemme

mukaan osa lapsista hyötyi tunnetaitoihin liittyvissä asioissa paremmin yksilöllisestä ohjauksesta kuin ryhmässä tapahtuvasta. Tämän vuoksi valitsimme tunnekansioon niin yksilöllisesti kuin ryhmässä toteutettavia tunneharjoituksia (kuva 6). Tunnetuokioissa testasimme valitsemiemme harjoitusten toimivuutta ja kokemuksemme mukaan lapset pitivät harjoituksista ja olivat kiinnostuneita niistä. Tämän vuoksi valitsimme samoja harjoituksia myös tunnekansioon. Tunnetuokioilla huomasimme, että lapset alkoivat keskustella avoimesti tunteisiin liittyvistä asioista kirjan lukemisen kautta. Tämän takia tunnekansiossa on lueteltu erilaisia lasten kanssa luettavia, tunteisiin liittyviä kirjoja. HavaitSIMME, että lapset ilmaisivat laululeikeissä erilaisia tunteita eleiden ja ilmeiden kautta, joten tunnekansiossa on lueteltu tunteisiin liittyviä lauluja ja loruja.



Kuva 6. Tunnekanen sisältöä: esimerkkejä harjoituksista.

Tunnekanen alkaa kansilehdestä, jossa näkyy tuotoksen nimi. Aluksi on kerrottu tunnekanen taustasta ja tarkoituksesta. Tunnekanen tarkoituksena on antaa uusia työvälineitä lasten tunnetaitojen kehityksen tukemiseen. Tunnekanenssa on sisällysluettelo, joka helpottaa sen käyttöä. Tunnekanenssa on teoriaa tunnetaidoista, tunnetaitojen kehityksestä ja tunnetaitojen kehityksen tukemisesta varhaiskasvatuksessa. Tunnekanenssa on lueteltu erilaisia tunnekirjoja, joita voi lukea yhdessä lasten kanssa. Tunnekirjoissa on erilaisia tarinoita, jotka voivat he-

rättää keskustelua tunteista ja tukea lapsia tunnetaitojen kehityksessä. Tunnekansiossa on lueteltu tunnelauluja, joissa lauletaan tunteista ja tunteiden kokemisesta. Tunnelaulujen mukana voi leikkiä ja harjoitella tunteiden ilmaisua. Tunnekansiossa on tunneloruja, joissa kerrotaan erilaisten tunteiden kokemisesta. Tunnelorujen avulla lapsi voi harjoitella tunteisiin eläytymistä ja toisen ihmisen tunteiden ymmärtämistä. Tunnekansiossa on lueteltu erilaisia tunnekortteja, joita voidaan käyttää tukena tunnekasvatuksessa. Tunnekortit tukevat lapsia tunteiden tunnistamisessa ja ilmaisemisessa. Tunnekansiossa on erilaisia tunnetaitoja kehittäviä harjoituksia, joiden tavoitteena on muun muassa tunteiden nimeäminen, tunnistaminen, ilmaiseminen sekä tunteiden käsittely ja sosiaaliset taidot. Harjoitusten menetelminä on keskustelua, toiminnallisuutta ja taidelähtöisyyttä. Tunnekansion lopussa on lähteet. Olimme suunnitelleet vievämme ja esittelevämme viimeistellyn tunnekansion henkilökohtaisesti päiväkodin työntekijöille, mutta Covid-19-pandemian takia lähetimme sen päiväkodille postissa.

## **9.2 Valmiin tuotoksen arviointi**

Hyysalon (2009, 95–96) mukaan kehiteltäessä uutta tuotosta on tärkeää kokeilla sen toimivuutta todellisten käyttäjien kanssa. Arvioimme ja kokeilimme tunnekansioon tulevien harjoitusten toimivuutta tunnetaitojen tukemisessa pitämällä lapsille tunnetuokioita. Tunnetuokioiden avulla saimme selville, minkälaiset menetelmät vastasivat lasten tarpeita ja mitkä menetelmistä kiinnostivat lapsia. Tunnetuokioilla lapsilukujen ollessa pienet, pääsimme kokeilemaan harjoitusten toimivuutta myös yksilöohjauksessa. Tunnetuokioita arvioimme havainnoimalla lasten kiinnostuneisuutta valittuja harjoituksia kohtaan sekä harjoitusten toimivuutta lasten tunnetaitojen kehityksen tukemisessa. Mielestämme lapset osallistuivat jokaiseen harjoitukseen mielenkiinnolla, eikä mikään harjoitus vaikuttanut epäsoivalta. Koemme, että tämä kertoi harkitusti tehdystä suunnittelutyöstämme ja sen tärkeydestä. Lapset pääsivät mukaan tunnetuokioiden arviointiin antamalla palautetta suullisesti sekä toiminnallisesti purkki-arvioinnin avulla. Lapsilta saamamme palaute oli pääasiassa positiivista.

Peilasimme harjoituksia teoriaan ja sen perusteella koimme tunnetuokioille valitsemamme harjoitukset lasten tunnetaitoja kehittäviksi. Valitsemiemme harjoitusten avulla lapset pääsivät harjoittelemaan esimerkiksi tunteiden nimeämistä, tunnistamista ja ilmaisemista sekä rauhoittumista ja tunteiden käsittelyä. Lapset pääsivät myös puhumaan tunteisiin liittyvistä asioista harjoitusten avulla. Cacciatoren (2008, 10) mukaan omia tunteita on helpompi hallita, kun ne oppii nimeämään. Lahtisen ja Rantasen (2019, 28–29) mukaan tunteiden kokeminen ja säätely helpottuu, kun tunteita oppii tunnistamaan. Koivusen ja Lehtisen (2015, 142–146) mukaan lapsen tasapainoisen kehityksen kannalta tunteiden sanoittaminen ja tunneilmajujen opettaminen on tärkeää. Sainion yms. (2020, 60–61) mukaan tunteiden kokemisessa ja käsittelyssä auttaa rauhoittuminen. Riihosen ja Koskisen (2020, 74) mukaan tunteista puhumisesta ja niiden pohtimisesta tulee helpoa ja luontevaa, kun lapsille puhutaan arkisesti tunteisiin liittyvistä asioista. Valitsemiemme harjoitusten avulla lapset pääsivät siis harjoittelemaan tunnetaitojen kehittymiseen liittyviä tärkeitä asioita eli koimme valinneemme tunnetuokioille sopivia harjoituksia.

Ruohotien (2002, 137) mukaan reflektio on toimintaa, jolloin yksilöllä on kykyä analysoida ja pohtia omaa toimintaansa sekä sen seurauksia ja perusteita kriittisesti. Itse arvioimme tunnetuokioissa testaamiemme harjoitusten toimivuutta sekä tunnekansion sisältöä ja hyödynnettävyyttä opinnäytetyöpäiväkirjan ja itse-reflektion avulla. Kirjasimme tunnetuokioista tekemistämme havainnoinneista muistiinpanoja ja kokosimme ne yhteen. Keskustelimme havainnoinneistamme ja niiden perusteella muokkasimme suunnitelmiamme tarpeen mukaan. Esimerkiksi ensimmäisen tuokion vähäisen lapsimäärän vuoksi pystyimme muokkaamaan toisen pitämämme tuokion harjoituksia ottaen lapsimäärän huomioon. Opinnäytetyöpäiväkirjan avulla pystyimme peilaamaan tunnekansion sisältöä teorian tietoon ja harjoitusten valinnassa palaamaan omiin muistiinpanoihimme.

Toimeksiantajaltamme saimme suullista ja kirjallista palautetta tunnetuokioiden toimivuudesta lasten tunnetaitojen kehityksen tukemisessa. Palautteen mukaan olimme suunnitelleet tuokiot hyvin. Tämä näkyi siinä, että pystyimme toimimaan tuokioilla joustavasti ja alkuperäistä suunnitelmaa muokaten lapsimäärien ollessa

poikkeuksellisen pienet. Olimme rauhallisia ja saimme luotua luottavaisen, innostavan ja mukaansa tempaavan tunnelman tuokioilla. Olimme hyödyntäneet monipuolisesti erilaisia menetelmiä ja saimme luotua tuokioista yhtenäiset kokonaisuudet. Tuokiot olivat palautteen mukaan onnistuneita ja antoivat päiväkodille vinkkejä hyödynnettäväksi arkeen. Lapset lähtivät tuokioihin mukaan uteliaasti ja pitivät niistä.

Tunnetuokioiden perusteella päätimme laittaa tunnetuokioissa kokeilemamme harjoitukset tunnekansioon. Tunnetuokioiden perusteella valitsimme tunnekansioon harjoituksia, joita voidaan toteuttaa niin yksilönä kuin ryhmässä. Tunnekansioon valittujen harjoitusten valinnassa huomioimme monipuolisuuden, sillä lapsilla on erilaisia tunneilmaisun keinoja. Ahosen (2017, 16–20) mukaan tunnekasvatuksessa on tärkeää huomioida jokainen lapsi yksilönä, sillä lapset kehittyvät omaan tahtiinsa tunnetaitojen osalta. Mielestämme on tärkeää mahdollistaa jokaisen lapsen tasapuolinen mahdollisuus tunnetaitojen kehitykselle. Huomioimme tunnekansion kokoamisessa ja viimeistelyssä työntekijöiden haastattelut ja heiltä saamamme palautteen. Varmistimme lasten ja toimeksiantajan osallisuuden menetelmävalinnoillamme. Kokemuksemme ja saadun palautteen mukaan tunnekansio vastasi lasten tarpeita, joista tärkeiksi nousi tunteiden ilmaisun, tunnistamisen ja käsittelyn tukeminen sekä toimeksiantajan toiveita uusien työvälineiden saamisesta tunnetyöskentelyyn.

Salosen (2013, 18) mukaan on tärkeää toteuttaa toimijoiden kanssa yhteinen arviointi tuotoksesta, jonka jälkeen sitä on mahdollista muokata tai aloittaa viimeistely. Lähetimme menetelmäpaketin sähköisesti toimeksiantajallemme ennen sen viimeistelyä. Toimeksiantajalta saamamme palaute oli positiivista. Toimeksiantajamme koki tunnekansion olevan innostava, selkeä ja monipuolinen. Tunnekansion harjoitukset kannustavat lapsia itsenäiseen pohdiskeluun ja niissä oli huomioitu aistien hyödyntäminen. Toimeksiantajamme koki tunnekansion huolellisesti tehdyksi eikä sen muokkaamiselle ollut tarvetta. Palautteen perusteella teimme tunnekansioon vain viimeisiä viimeistelyitä.

## 10 Pohdinta

### 10.1 Johtopäätökset

Lasten kokema tunnemyllerrys tuo omat haasteensa ja ilon hetkensä varhaiskasvatukseen. Juusolan (2017, 97–98) ja Köngäksen (2019, 84–85) mukaan varhaiskasvatuksessa on tärkeää vastata lapsen tunnekuohuihin rauhallisesti, tukea lapsia ilmaisemaan omia tunteitaan sekä tunnistamaan omia ja toisten tunteita ja niiden vaikutuksia. Cacciatoren (2008, 6–7) mukaan aikuisen on tärkeää pysyä rauhallisena lapsen käyttäytyessä haasteellisesti varhaiskasvatuksessa, jotta aikuinen pystyy takaamaan lapsen turvallisuuden tunteen säilymisen. Myös haastatteluissa varhaiskasvattajat toivat ilmi aikuisen rauhallisuuden tärkeyttä varsinkin tunneilmaisista aiheutuvissa haastavissa tilanteissa. Itsekin koemme rauhallisuuden olevan tärkeä työväline varhaiskasvatuksen haasteellisissa tilanteissa. Ahosen (2017, 66) mukaan on tehty laajasti tutkimuksia, jotka ovat osoittaneet, että työskentely sosiaalis-emotionaalista tukea tarvitsevien lasten parissa voi olla vahvasti kuormittavaa. Tämä näkyi opinnäytetyötä tehdessämme niin teoriakirjallisuudessa kuin haastatteluissa, sillä tunnekasvatus tuntuu pyörivän vahvasti haasteellisten tunteiden ympärillä. Tämä on varmasti yksi syy siihen, miksi lasten tunnetaidoista puhutaan tällä hetkellä paljon ja keinoja tunnetaitojen kehityksen tukemiseen kaivataan varhaiskasvatuksen työkentällä.

Varhaiskasvatuksen tunnekasvatuksessa haasteelliset tunteet saattavat olla enemmän esillä, sillä ne aiheuttavat varhaiskasvatuksessa yleensä enemmän haastavia tilanteita kuin myönteiset tunnekokemukset. Revon (2013,19) mukaan tunnetaitojen tukemisen tulisi olla varhaiskasvatuksessa jokapäiväistä luonnollisissa tilanteissa, toimintatuokioissa ja haasteiden ilmaantuessa. Koemme, että on tärkeää muistaa haasteellisten tunteiden lisäksi myös myönteisistä tunteista puhumisen tärkeys, jotta kaikenlaisten tunteiden kokeminen normalisoituu lasten mielissä. Koivusen ja Lehtisen (2015, 142–146) mukaan lapsen tasapainoisen kehityksen kannalta on tärkeää tiedostaa se, että vääriä tunteita ei ole olemassa. Myös varhaiskasvattajat korostivat tätä haastatteluissa. Mielestämme kaikenlaisten tunteiden tunteminen laidasta laitaan on sallittua ja aikuisten tehtävänä on



ohjata lapsia oikeanlaisessa ja turvallisessa tunneilmaisussa. Mielestämme tämän ymmärtäminen olisi erityisen tärkeää yleisesti varhaiskasvatuksen kentällä, jotta lasten tunteita ei tukahdutettaisi.

Varhaiskasvatuksessa kannattaa kokeilla erilaisia keinoja tunnetaitojen kehityksen tukemisessa ja muistaa, että jokainen lapsi on yksilöllinen. Se, mikä toimii yhdelle, ei välttämättä toimi toiselle. Opetushallituksen (2020) mukaan mahdollisimman monet erilaiset menetelmät lisäävät tunnekasvatuksen monipuolisuutta ja tukevat lapsia yksilöllisesti tunnetaitojen kehittymisessä. Myös meidän mielestämme varhaiskasvatuksessa on tärkeää huomioida jokaisen lapsen yksilöllinen tunnekehitys, jotta jokainen saisi tasavertaiset mahdollisuudet kehittyä tunnetaidoissaan. Mielestämme tärkeää on myös varmistaa jokaisen lapsen oikeus tulla ymmärretyksi niillä keinoilla, joita heillä on. Lapset reagoivat tunteisiin monin eri tavoin, joten varhaiskasvattajilla tulisi olla monipuolisesti keinoja haastavien tilanteiden rauhoittamiseksi.

Tunnekasvatuksen kehittäminen on tärkeää, sillä sen tuomat hyödyt ovat valtavat. Hyvät tunnetaidot omaavilla lapsilla on lahjakkuutta toimia paremmin sosiaalisissa tilanteissa, he saattavat kokea vähemmän sairastelua ja heidän koulumenestyksensä on yleensä parempaa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 75.) Koemme tunnekasvatuksen olevan merkittävä työväline varhaiskasvatuksen ympäristössä. Lapsena omaksutut hyvät tunnetaidot vaikuttavat tulevaisuudessa kykyyn ylläpitää ja toimia sosiaalisissa suhteissa.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää varhaiskasvatuksen työskentelymenetelmiä tunneyöskentelyssä. Kehitimme varhaiskasvatuksen tunneyöskentelyn menetelmiä opinnäytetyössämme monipuolisten tiedon tuotannon ja osallistamisen menetelmien avulla. Näitä menetelmiä olivat havainnointi, teemahaastattelut ja tunnetuokiot. Menetelmien avulla saimme tietoa toimeksiantajan jo käytössä olevista tunneyöskentelyn menetelmistä ja kehittämisen tarpeista. Saimme tietoa myös lasten tarpeista ja tunnetuokiolle valitsemiemme harjoitusten toimivuudesta tunnetaitojen kehityksen tukemisessa. Näiden perusteella pystyimme kohdentamaan ja tarkentamaan opinnäytetyömme tavoitetta. Tavoitteenamme

oli antaa päiväkodille uusia työvälineitä lasten tunnetaitojen kehityksen tukemiseen. Tavoitteemme saavutimme kokoamalla opinnäytetyön tuotoksena päiväkodin työntekijöille syntyneen ”MÄ OON VAAN TÄLLANEN TYYPPI” -tunnekansion.

Opinnäytetyössä mukailemamme Salosen (2013, 20) konstruktivistinen malli sopi hyvin toiminnalliselle opinnäytetyölle ja sitä seuraamalla prosessimme selkeytyi. Opinnäytetyöhön valitsemamme tiedon tuotannon ja osallistamisen menetelmät eli havainnointi, teemahaastattelu ja tunnetuokioiden pitäminen osoittautuivat opinnäytetyömme tarvetta vastaaviksi. Saimme menetelmien avulla kerättyä tietoa, jonka avulla saimme koottua lasten tunnetaitoja kehittävän tunnekansion.

Havainnointi hyödyttää kasvattajaa tuntemaan lasta paremmin sekä ymmärtämään lapsen käytöksen syitä (Koivunen & Lehtinen 2015, 16). Havainnoinnin kautta saimme tietoa lasten keinoista ilmaista tunteita sekä lasten tunnetaidoista. Lapset ilmaisivat tunteitaan hyvin monin eri tavoin ja eri keinoin. Tämä asetti meille hieman haastetta tunnetuokioiden suunnittelussa, mutta toisaalta koimme monipuolisuuden olevan tärkeää menetelmien ja harjoitusten valinnassa. Monipuolisuus toi vaihtelua tunnetuokioihin ja säilytti lasten kiinnostuneisuuden. Päiväkodissa lasten tunneilmaisujen keinot vaihtelivat suuresti yksilöiden välillä. Lapsilla oli sanattomia ja sanallisia keinoja. Räiskyvät tunteet näkyivät selkeämmin kuin rauhallisemmat tunteet. Esimerkiksi surua ilmaistiin itkemällä tai mököttämällä ja vihaa huutamalla tai lyömällä.

Haastattelua voidaan hyödyntää yhtenä osallistamisen menetelmänä (Hyysalo 2009, 125). Haastatteluiden avulla pääsimme osallisiksi toimeksiantajanamme olleen päiväkodin toimintakulttuuriin ja toimintatapoihin. Verrattuumme haastatteluissa saamaamme tietoa teoretietoon havaitsimme, että päiväkodissa toteutettiin ajantasaista tunnekasvatusta ja työntekijät olivat kiinnostuneita kehittämään omaa ammattitaitoaan. Haastatteluissa pääsimme kuulemaan, miten tunteet ja varsinkin tunteisiin liittyvät haasteet todellisuudessa varhaiskasvatuksen arjessa näkyvät.

Saimme toteutettua kolmesta suunnitellusta tunnetuokiosta vain kaksi Covid-19-pandemian vuoksi. Kolmannen tunnetuokion pitämisestä olisimme saaneet lisää tietoa opinnäytetyöhömme, mutta koimme kahden tunnetuokion pitämisen tuoneen meille kuitenkin riittävästi tietoa, ottaen huomioon opinnäytetyömme tavoitteet. Lapsimäärät olivat tunnetuokioilla odotettua pienempiä ja isommilla ryhmillä olisimme päässeet havainnoimaan useamman lapsen kokemusta tunnetuokioille valitsemistamme harjoituksista. Toisaalta pienemmät ryhmät antoivat meille mahdollisuuden yksilöllisempään ohjaukseen.

Ensimmäiselle tunnetuokiollemme osallistui yksi lapsi. Aiemmin tekemiemme havainnointien perusteella yllätyimme siitä, että tunnetuokioon osallistunut lapsi osallistui toimintaan aktiivisemmin kuin ryhmässä toimiessaan. Pienempi ryhmä ja yksilöllinen ohjaus vaikuttivat tuovan lapselle varmuutta itsensä ilmaisuun. Lapsi osasi tunnistaa tunteita hyvin ja kertoi kysyttäessä myös omista tunnekokemuksistaan. Lapsi innostui erityisesti eri tunteiden ilmaisusta maalauksen kautta. Lapsen ollessa ainut tunnetuokioon osallistuja, pystyimme tarjoamaan hänelle yksilöllisempää ja hänen toiveitaan vastaavaa toimintaa. Toisella pitämälämme tunnetuokiolla oli kolme lasta. Huomasimme, että ensimmäisellä tuokiolla mukana ollut lapsi käyttäytyi toisella tuokiolla muiden lasten läsnä ollessa passiivisemmin ja hiljaisemmin. Tunnetaitoja onkin siis hyvä harjoitella niin ryhmässä kuin kahden kesken lapsen kanssa. Joidenkin lasten on helpompi ilmaista itseään ja tunteitaan pienemässä vertaisryhmässä tai pelkästään aikuisten läsnä ollessa. Lasten voi olla myös helpompaa keskittyä pienemmässä ryhmässä. Toisaalta taas isommalla lapsiryhmällä saa rakennettua helpommin toiminnallisia tunnetaitoja kehittäviä harjoituksia.

Tunnetuokioissa havaitsimme sen, että lapset alkoivat puhua avoimesti tunteistaan ja tunteiden kokemiseen liittyvistä asioista heti, kun olimme hetken pohtineet tunteita korttien ja kirjan avulla. Pelkästään jo tunnetaidoista puhuminen on siis kokemuksemme mukaan hyödyllistä tunnekasvatuksessa, jotta lapset kiinnostuvat tunteisiin liittyvistä asioista. Mielestämme tärkeä tekemämme huomio oli se, että lapset ilmaisivat tunnetuokioiden aikana enemmän ja helpommin omia surullisia ja vihaisia tunteitaan kuin positiivisia tunteitaan. Havainnointiemme mukaan

lapset olivat kiinnostuneita tunnistamaan tunteita, keskustelemaan niistä ja ilmaisemaan niitä. Menetelmät, joita tunnetuokioille valitsimme, olivat onnistuneita, sillä saimme lapset innostumaan monenlaisista harjoituksista.

Tunnetuokioiden perusteella valitsimme tunnekansioon harjoituksia, joita voidaan toteuttaa niin yksilönä kuin ryhmässä. Tunnekansioon valittujen harjoitusten valinnassa huomioimme monipuolisuuden, sillä lapsilla oli erilaisia tunneilmaisun keinoja. Mielestämme oli tärkeää mahdollistaa jokaisen lapsen tasapuolinen mahdollisuus tunnetaitojen kehitykselle. Huomioimme tunnekansion kokoamisessa ja viimeistelyssä työntekijöiden haastattelut ja heiltä saamamme palautteen. Varmistimme lasten ja toimeksiantajan osallisuuden menetelmävalinnoilamme. Kokemuksemme ja saadun palautteen mukaan tunnekansio vastaa lasten tarpeina olleita tunteiden ilmaisua, tunnistamista ja käsittelyn tukemista erilaisin menetelmin. Tunnekansio vastaa myös toimeksiantajan tarpeita ja toiveita, joita olivat uusien työvälineiden monipuolistaminen tunnetyöskentelyssä.

## **10.2 Ammatillinen kasvu**

Valitsimme opinnäytetyöllemme aiheen, josta on hyötyä lapsille varhaiskasvatuksessa. Koemme varhaiskasvatuksessa tärkeäksi sen, että lapset oppivat tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita sekä harjoittelemaan tunteiden säätelyä ja käsittelyä. Schofieldin (2013, 96) mukaan tämä edesauttaa lasten tasapainoista kehitystä ja sosiaalisten suhteiden muodostamista. Ahosen (2017, 18–20) mukaan sosiaalis-emotionaalisten taitojen kehittyessä itsesäätelytaidot vahvistuvat ja ristiriitatilanteiden ratkaiseminen helpottuu. Peltosen ja Kullberg-Piilolan (2000, 17–18) mukaan jokainen lapsi kokee, ilmaisee, säätelää ja käsittelee tunteita yksilöllisesti. Tämän vuoksi varhaiskasvatuksen tunnekasvatuksessa on tärkeää käyttää monenlaisia erilaisia menetelmiä.

Tärkeä osa oppimista on oikea asenne eli oppiakseen tulee olla intohimo opiskeltavan asian oppimiseen. Oppiminen vaikuttaa ammatillisen kasvun kehittymiseen. (Ojala 2000, 109.) Opinnäytetyömme aihe, lasten tunnetaitojen kehityksen tukeminen on ajankohtainen ja tärkeä aihe varhaiskasvatuksessa. Aihe on myös meille itsellemme tärkeä ja mielenkiintoinen. Pääsimme tutkimaan aihetta laajasti

ja koimme opinnäytetyön tekemisen aikana ymmärtävämmä yhä paremmin tunnekasvatuksen merkitystä varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyötä oli antoisaa tehdä työelämälähtöisesti ja toiminnallisesti päästessämme kehittämään varhaiskasvatukseen uuden työvälteen. Mielestämme varhaiskasvatuksen kehittäminen on tärkeää laadukkaan varhaiskasvatuksen takaamiseksi.

Suunnitelmallisuus on tärkeää, mutta kyky muuttaa suunnitelmiaan tarvittaessa on yhtä tärkeää (Ståhlberg 2019, 28). Pitämissämme tunnetuokioissa lapsimäärät olivat pieniä, joten meidän täytyi joustaa ja soveltaa suunnitelmiamme. Covid-19-pandemian takia opinnäytetyöprosessiin tuli muitakin muutoksia, kuten yhden tunnetuokion pois jääminen sekä yhteydenpidon toimeksiantajaan vaihtuminen kesken prosessin sähköiseksi. Koimme opinnäytetyön huolellisen aikatauluuttamisen tärkeäksi, mutta aikatauluunkin tuli lopulta paljon joustoa. Nämä muutokset toivat omia haasteitaan, mutta joustavuutta löytyi onneksi niin meidän kuin toimeksiantajamme puolelta.

Varhaiskasvatuksen opettajan keskeisenä osaamisena voidaan nähdä vuorovaihtus- ja yhteistyöosaaminen (Nummenmaa & Karila 2011, 17). Opinnäytetyötä tehdessämme näimme konkreettisesti sen, kuinka suuri vastuu varhaiskasvatuksen opettajilla voi olla lasten tunnekasvatuksessa. Tärkeää on muistaa kaikessa toiminnassa tavoitteellisuus. Varhaiskasvatuksessa lasten tunteet saattavat räiskyä paljon ja eteen voi tulla haasteellisia, aggressiota sisältäviä tilanteita. Tärkeimpänä oppina varhaiskasvatuksen opettajan työstä meille tämän opinnäytetyön tekemisen kautta oli se, että haastavissa tilanteissa tulee aina pysyä rauhallisena sekä varmistaa jokaisen lapsen turvallisuus ja turvallisuuden tunteen säilyminen.

Opinnäytetyön tekemisen aikana pohdimme oppimiamme asioita sosiaalialan kompetenssien (Karelia-ammattikorkeakoulu 2019) näkökulmasta ja varsinkin sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen sekä tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen nousivat esille. Sosiaalialan eettinen osaaminen näkyi siinä, että huomioimme koko prosessin ajan toiminnassamme Opetushallituksen (2018, 20–21)

varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvoperustan. Huomioimme opinnäytetyömme arvoperustassa mainitun lasten osallisuuden tunnekansiota tehdessämme. Asiakastyön osaamisemme näkyi suunnitelmallisuutena sekä toimeksiantajan että lasten tarpeiden ja toiveiden huomioimisena. Tunnetuokioissa lapset pääsivät kehittämään leikin kautta tunnetaitojaan. Huomioimme lasten huoltajat opinnäytetyömme lupa-asioissa. Dokumentoimme kaikki opinnäytetyömme vaiheet ja refleктоimme niitä opinnäytetyöpäiväkirjan avulla.

Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen näkyi toimeksiantajan ja lasten osallistamisen lisäksi siten, että pyrimme varmistamaan lasten mielipiteiden esille tuomisen tunnetuokioissa. Lasten osallisuus mahdollistuu, kun lasten kykyä vaikuttaa heitä koskeviin asioihin tuetaan. Osallisuus on jokaisen yksilön kokema tunne, joka kasvaa toiminnan kautta. (Talentia 2017, 16—17.) Opinnäytetyösämme pyrimme edistämään osallisuutta jokaisessa vaiheessa. Osallisuutta totesimme havainnoinnilla, teemahaastatteluilla ja tunnetuokioilla.

Eryteisesti kehityimme tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kompetenssin alueella, sillä pääsimme tätä opinnäytetyötä tehdessämme kokemaan, minkälaista on kehittää uusi työväline varhaiskasvatukseen alusta alkaen. Teoriakirjallisuus auttoi ymmärtämään toiminnallisen ja tutkimuksellisen opinnäytetyön eroja. Toimimme työelämälähtöisesti ja koimme yhteistyömme toimeksiantajan kanssa onnistuneeksi. Pystyimme yhdistämään heidän tarpeensa ja toiveensa meidän mielenkiinnon kohteisiimme. Prosessin eri vaiheissa saimme toimeksiantajaltamme palautetta, jonka avulla varmistimme yhteisen linjan tunnekansion sisällölle. Opimme, että toimeksiantajan osallistamisen lisäksi myös uuden työvälineen kokeilu on tärkeää, jotta työvälineen kohderyhmä saadaan osalliseksi.

Ihmisen tietoisuuden kasvaessa, ihmisen kehittyminen mahdollistuu (Reunamo 2014, 213). Opinnäytetyön tekemisen aikana refleктоimme jatkuvasti omaa toimintaamme ja työn etenemistä. Tehdessämme opinnäytetyötä parityönä, keskustelimme paljon työn etenemisestä. Otimme toistemme mielipiteet kunnioittaen huomioon. Aarnikoivun (2010, 125) mukaan dialogisuudessa olennaista on kysyminen sekä kuunteleminen ja tavoitteena yhteisen ymmärryksen kasvattaminen.

### 10.3 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyötä tehdessämme noudatimme hyvää tieteellistä käytäntöä eettisyyden ja luotettavuuden takaamiseksi. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat avoin tulosten julkaisu ja niiden huolellinen, kriittinen arviointi. Tuloksia ei yleistetä eikä kaunistella. Tiedon tulee olla luotettavaa ja objektiivista. Opinnäytetyössä lähteet merkitään asiallisesti kunnioittaen muiden tutkijoiden työtä. (Hirsjärvi yms. 2007, 23–25.) Käytimme opinnäytetyössämme monipuolisia, ajankohdaisia, tieteellisiä, sekä suomen- että englanninkielisiä lähteitä ja arvioimme niiden luotettavuutta kriittisesti. Vilkan ja Airaksisen (2003, 72) mukaan luotettavaa on valita tunnettu tekijä sekä ajantasainen lähde. Arvioimme opinnäytetyötä sen kaikissa vaiheissa ja perustelimme aiheitamme teoritiedolla luotettavuuden lisäämiseksi. Opinnäytetyöhön ja tunnekansioon huolehdimme aiheelliset lähdemerkinnät ja teimme tunnekansiosta ulkoasultaan ainutlaatuisen.

Aihevalinta on merkittävä eettinen kysymys ja aiheen tulee olla tietoisesti ja eettisesti valittu (Hirsjärvi yms. 2007, 24–25). Aiheemme, tunnetaitojen kehityksen tukeminen, on ajankohtainen ja tärkeä osa varhaiskasvatuksen tunnekasvatusta. Aiheen valitsimme yhteistyössä toimeksiantajamme kanssa ja aiheessa kohtavat heidän tarpeensa ja meidän kiinnostuksen kohteemme. Vilka ja Airaksinen (2003, 39) mainitsevat olennaisena asiana aiheen valinnassa kohderyhmän iän sekä toimeksiantajan toiveiden ja tavoitteiden huomioimisen.

Opinnäytetyön noudattaessa salassapitovelvollisuutta, se sisältää dokumentoidut asiakirjat ja suullisen tiedon (Kuula 2014, 91). Noudatimme opinnäytetyötä tehdessämme salassapitovelvollisuutta ja kerroimme kaikille opinnäytetyöhömme osallistuville henkilöille selkeästi työmme tarkoituksen. Haimme tarvittavan toimeksiantosopimuksen ja tutkimuslupahakemukset. Opinnäytetyössämme kohderyhmänä olivat alle 5-vuotiaat lapset, joten heidän suostumuksensa havainnoinnissa tehtyjen havaintojen käyttämiseen sekä tunnetuokioihin osallistumiseen varmistimme lasten huoltajilta pyytämällä heiltä kirjallista lupaa. Eskola ja Suoranta (2008, 56) mainitsevat opinnäytetyön osallisten yksityisyyden ja opinnäytetyön luottamuksellisuuden turvaamisen tärkeyden.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä hyödynnetään erilaisia menetelmiä sen käytännön läheisyyden lisäksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Opinnäytetyömme luotettavuutta lisäsivät erilaiset menetelmät, joita hyödynsimme. Käytimme menetelminä havainnointia ja teemahaastattelua saadaksemme tietoa päiväkodin tarpeista ja toiveista tunnekansion suhteen. Pidimme myös tunnetuokioita, joiden avulla saimme tietoa lasten tunnetaidoista sekä menetelmien kiinnostavuudesta lasten kanssa työskennellessä. Työntekijöiltä pyysimme erillisen kirjallisen luvan teemahaastatteluihin. Kuulan (2014, 87) mukaan haastateltavilla on oikeus valita haastatteluun osallistumisesta.

Eettisyys näkyi opinnäytetyössämme siten, että huomioimme koko prosessin ajan toiminnassamme Opetushallituksen (2018) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvoperustan. Tähän arvoperustaan kuuluu lapsuuden itseisarvo, joka takaa mm. jokaisen lapsen oikeuden olla ainutlaatuinen oma itsensä ja tulla nähdyksi ja kuulluksi sellaisena kuin on. Arvoperustaan kuuluvat: lapsen tukeminen ihmisenä kasvamisessa, lapsen oikeudet, hyvä kasvatusyhteistyö, terveellinen ja kestävä elämäntapa sekä yhdenvertaisuus, tasavertaisuus ja moninaisuus. (Opetushallitus 2018, 20–21.) Arvoperustan mukaan toimiminen näkyi sensitiivisyytenä, oikeudenmukaisuutena ja kannustuksena. Pyrimme siihen, että jokainen lapsi sai ilmaistua itseään keinoilla, joita heillä on ja mahdollistimme jokaisen lapsen kuulluksi tulemisen. Arvoperustassa mainitaan opinnäytetyömme aihepiiri eli tunnetaitojen tukemisen tärkeys varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyöstämme syntyneen tunnekansion tunnetaitoja kehittävät harjoitukset tukevat arvoperustan toteutumista.

Opinnäytetyömme luotettavuutta ja eettisyyttä lisää se, että tarkastelimme koko opinnäytetyöprosessia kriittisesti ja refleктоivalla otteella. Reflektio on tärkeä osa oppimista ja sen tarkoituksena on työn ja toiminnan kehittäminen. Ammatilliseen reflektioon kuuluvat toimintaan perustuva kokemus sekä kokemuksesta oppiminen ja ymmärrys siitä, että tarvittaessa voi toimia myös toisin. (Karvinen 1993, 25–33.) Päätösten siitä, mitä opinnäytetyössä tehdään, ei tulisi perustua pelkästään kokemukseen ja tietoon. Päätöksiä tulee harkita eettisesti. (Talentia 2017, 25.) Opinnäytetyöpäiväkirjan ja koko työn aikana toteutetun dokumentoinnin avulla pystyimme palaamaan prosessin edetessä taaksepäin ja pohtimaan syitä,



miksi olimme mitäkin valintoja tehneet. Pohdimme opinnäytetyömme aihetta, ideoita ja menetelmävalintoja monesta eri näkökulmasta kriittisesti. Halusimme varmistaa, että löytäisimme meidän ja toimeksiantajamme tarpeita ja toiveita yhdistävät ratkaisut.

#### **10.4 Jatkokehitysmahdollisuudet**

Opinnäytetyömme jatkokehitysmahdollisuutena näemme tunnekansion käyttönoton ja kehittämisen päiväkodissa esimerkiksi säännöllisesti järjestettävien tunnetuokioiden muodossa. Toivomme, että tunnekansiota hyödynnetään niin yksilö- kuin ryhmäohjauksissa. Emme opinnäytetyöprosessin aikana ehtineet saada kokemustietoa siitä, miten tunnekansion toimii arjessa ja tästä toivoisimmekin tulevaisuudessa saavamme toimeksiantajalta tietoa.

Tehdessämme tunnekansiosta konkreettisen kansion saimme idean siitä, että tunnetaitojen kehityksen tukemista voitaisiin jatkossa toteuttaa varhaiskasvatuksessa laajemmin erilaisten lasten henkilökohtaisten tunnepäiväkirjojen tai tunnekansioiden tekemisen kautta. Myös erilaiset huoltajia osallistavat tunnekasvatusprojektit voisivat olla varhaiskasvatuksessa toimivia ja tukisivat kodin ja varhaiskasvatuksen välistä yhteistyötä.

Tunnetaitoihin liittyvät haasteet voivat olla varhaiskasvatuksessa työntekijöitä kuormittavia tekijöitä. Tämän takia toivomme, että varhaiskasvatuksessa keskityttäisiin valtakunnallisestikin tunnetaitojen kehityksen tukemiseen entistä enemmän. Jokaisella saman päiväkodin tai lapsiryhmän työntekijällä olisi tärkeää olla yhteinen näkemys tunnetaitojen opettamisesta ja tunnekasvatuksesta, jotta toiminta ja sen ohjaus säilyvät johdonmukaisina. Kaiken tunnemyllerryksen keskellä lapselle voi olla entistä hämmentävämpää, jos varhaiskasvattajat toimivat keskenään eri tavoin. Olisi myös hyvä, että tunnetaitoihin liittyvät haasteet huomioitaisiin varhaiskasvatuksen suhdeluvuissa, jotta taattaisiin jokaiselle lapselle ja varhaiskasvattajalle turvallinen varhaiskasvatusympäristö.

## Lähteet

- Aarnikoivu, H. 2010. Työelämätaidot, menesty ja voi hyvin. Juva: WSOYpro.
- Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet – Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ahonen, R. & Lohtaja-Ahonen, S. 2011. Palaute kuuluu kaikille. Helsinki: Infor.
- Cacciatore, R. 2008. Kiukkukirja – Aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään. <https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/c87b97796006893ad047d735933c4366/1585993289/application/pdf/8824447/Kiukkukirja.pdf>. Helsinki: Väestöliitto. 4.4.2020.
- Cacciatore, R., Riihonen, R. & Tuukkanen, K. 2013. Ammattilainen lasten tunteiden tulkkina. Teoksessa Oulasmaa, M. & Riihonen, R. (toim.) Ammattikasvattajan kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto, 21–39.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 24–42.
- Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. 2013. Mollit. Hyvällä mielellä vai pahalla päällä. Tunteet taidoiksi. Lasten keskus. Helsinki: Premedia.
- Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo, L. 2016. Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Heikkinen, K. & Huttu, T. 2017. Pää edellä – Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. EU: WSOY.
- Heinonen, H. & Kuikka, M. 2013. Lapsen oikeuksien toteutuminen nyky-yhteiskunnassa. Teoksessa Varsa, M. (toim.). Pienten piirissä – Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus, 197–227.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, R. & Sajavaara, P. 2018. 22.painos. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hongisto-Åberg, M., Lindeberg-Piironen, A. & Mäkinen, L. 1998. Musiikki varhaiskasvatuksessa. Hip hoi, musisoi! 3. painos. Tampere: Tammer-Paino.
- Huilla, M. & Isokoski, S. 2013. Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa. Kasvatustieteen Pro gradu –tutkielma. [https://mieli.fi/sites/default/files/inline/huilla\\_ja\\_isokoski\\_2013.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/inline/huilla_ja_isokoski_2013.pdf). 9.1.2020.
- Hyysalo, S. 2009. Käyttäjä tuotekehityksessä. Tieto, tutkimus, menetelmät. Taideteollisen korkeakoulun julkaisu B97. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu. <https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/11826/isbn9789515583017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 3.1.2020.

- livanainen, S. 2019. Väriä elämään – kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Karjalainen, A-L. (toim.). Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 57–99.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.
- Juusola, M. 2017. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Otava.
- Jääskinen, A-M. 2017. Mitä sä rageet – Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaino Oy.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2019. Sosionomin opetussuunnitelma. <https://soleops.karelia.fi/opslitteet/Opintopolku/Sosionomi.pdf>. 16.4.2020.
- Karhula A., Erola J. & Kilpi-Jakonen E. 2016. Home sweet home? Long-term educational outcomes of childcare arrangements in Finland. Turku Center for Welfare Research Working Papers on Social and Economic Issues 9/2016. Turku: Turun Yliopisto. <http://wpsei.utu.fi/wp-content/uploads/2016/04/WPSEI9.pdf>. 31.3.2020.
- Karvinen, S. 1993. Reflektiivinen ammatillisuus sosiaalityössä. Teoksessa Granfield, R., Jokiranta, H., Karvinen, S., Matthies, A-A. & Pohjola, A. Monisärmäinen sosiaalityö. Sosiaaliturvan keskusliitto: Helsinki. 17–45.
- Kiviluote, J. 2019. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat –opetusohjelman avulla. Varhaiskasvattajan käsikirja. Turku: JK-Kustannus ja koulutus Oy.
- Koivula M., Siippainen A. & Eerola-Pennanen P. 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino Oy.
- Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa – Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kronqvist, E-L. 2017. Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 8–27.
- Kurki, K. 2017. Young children´s emotion and behavior regulation in socio-emotionally challenging situations. Oulun yliopisto. Kasvatuspsykologian väitöstutkimus. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526216973.pdf>. 8.4.2020.
- Kuula, A. 2014. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Köngäs, M. 2018. “Eihän lapsil ees oo hermoja”. Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä – Opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lapsen oikeudet. 2020. YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus. <https://www.lapsenoikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-sopimus-turvaa-lasten-ihmisoikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>. 5.4.2020.

- Leskisenoja, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa – To-  
teuta käytännössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli.  
Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2. painos.  
Suomen Mielenterveysseura.
- Markkanen, S. 2018. Tipsun tempukirja – Mindfulnessia ja myötätuntoa kasva-  
tustyöhön. Vantaa: Avain.
- Nummenmaa, AR. & Karila, K. 2011. Ammatilliset keskustelut varhaiskasvatuk-  
sessa. Helsinki: WSOYpro.
- Nurmi, P. & Schulman, M. 2013. Aikuinen lapsen vihan peilinä. Teoksessa  
Nurmi, P. (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus,  
29–45.
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.  
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf). 7.12.2019.
- Opetushallitus. 2020. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sa-  
noin. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjajan-opas/2-tunteita-voi-saadella>. 28.4.2020.
- Otala, L. 2000. Oppimisen etu: kilpailukykyä muutoksessa. Porvoo: WSOY.
- Paasolainen, T. 2015. Musiikki ja lapsen mielen hyvinvointi. Teoksessa Mar-  
jamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. (toim.) Lap-  
sen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2.  
painos. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 23–24.
- Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnemuksuu. Helsinki: Lasten keskus.
- Pihlaja, P. 2018. Sosiaalis-emotionaalinen kehitys ja sen vaikeudet. Teoksessa  
Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.). Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä:  
PS-kustannus, 141–181.
- Puolimatka, T. 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Vantaa: Tapio Puolimatka ja  
Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Päiväkoti Vekkula. 2019. Ystäviä, elämyksiä, kokemuksia ja oppimisen iloa.  
<http://www.paivakotivekkula.fi/pages/esittely-ja-yhteystiedot/toiminta-ajatus.php>. 11.12.2019.
- Repo, L. 2013. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Repo, L. 2015. Bullying and it's prevention in early childhood education. Hel-  
sinki: Picaset Oy.
- Reunamo, J. 2014. Varhaiskasvatuksen kehittäminen. Kehitystehtäviä ja ratkai-  
sumalleja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? – Lasten aggres-  
siokasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ruohotie, P. 2002. Oppiminen ja ammatillinen kasvu. Helsinki: WSOY.
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä –  
Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-  
kustannus.
- Salo, A. 2017. Lapsen tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Oulun  
yliopisto. Kasvatustieteen kandidaatintyö. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201705232028.pdf>. 9.1.2020.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäyte-  
työhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun am-  
mattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkea-  
koulu.

- Schofield, G. 2013. Childhood. Teoksessa Davies, M. (toim.). The Blackwell Companion to Social Work. USA: Blackwell Publishing, 93–100.
- Siegler, R., DeLoache, J., Eisenberg, N. & Saffran, J. 2014. How children develop. New York: Worth Publishers.
- Siren-Tiusanen, H. 2001. Alle kolmivuotiaiden kehitys ja suotuisat varhaiskasvatuskäytännöt. Teoksessa Helenius, A. Karila, K. Munter, H. Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. (toim.). Pienet päivähoidossa. Alle kolmivuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: WSOY.
- Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sydänmaanlakka, O. 2013. Tarvitsemme myös pahan olon paikkoja. Teoksessa P. Nurmi (toim.). Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 221–244.
- Talentia. 2017. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. [https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia\\_Etiikka-opas\\_2017.pdf](https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikka-opas_2017.pdf). 16.4.2020.
- Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Helsinki: WSOY.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018.
- Varhaiskasvatuslaki 580/2018.
- Verso-ohjelma. 2020. MiniVerso varhaiskasvatukseen. <http://sovittelu.com/vertaissovittelu/koulutukset/miniverso/>. 13.4.2020.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Yhteiset lapsemme ry. 2020. Työpajat lapsille ja nuorille. <http://www.yhteisetlapsemme.fi/ole-rohkea-ja-reilu/tyopajat-lapsille-ja-nuorille/>. 13.4.2020.

## Huoltajien suostumus

Hei lasten huoltajat,

opiskelemme Karelia-ammattikorkeakoulussa sosionomeiksi viimeistä vuotta. Teemme parhaillaan opinnäytetyötä yhteistyössä Päiväkoti Vekkulan kanssa. Opinnäytetyömme aiheena on lasten tunnetaitojen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyy päiväkodille menetelmäpaketti, jota työntekijät voivat hyödyntää tunnekasvatuksessa. Menetelmäpakettia varten meidän olisi tarkoitus havainnoida lapsia päiväkodin arjessa ja toteuttaa heidän kanssaan tämän kevään aikana 2-3 tunnetuokiota, jotka pitävät sisällään lasten tunnetaitoja kehittäviä harjoituksia.

Havainnoinnista ja tunnetuokioista tuleva tieto käsitellään opinnäytetyössämme anonymisti lapsia yksilöimättä. Keskitymme tunnetuokiossa harjoitusten toimivuuteen ryhmässä.

Pyydämme teitä laittamaan raksit alapuolelle teille sopiviin ruutuihin ja palauttamaan tämän lomakkeen alaosan 14.2.2020 mennessä Päiväkoti Vekkulaan.

Yhteistyöterveisin,

Hanna Toivonen & Reetta Valkonen

---

---

(lapsen nimi)

( ) **saa** osallistua tunnetuokioihin

( ) lapsesta tehtyjä havaintoja **saa** hyödyntää opinnäytetyössä

( ) **ei saa** osallistua tunnetuokioihin

( ) lapsesta tehtyjä havaintoja **ei saa** hyödyntää opinnäytetyössä

Päivämäärä:

Huoltajan allekirjoitus:

## Haastattelun suostumuslomake

Opiskelemme Karelia-ammattikorkeakoulussa sosionomeiksi viimeistä vuotta. Teemme parhaillaan opinnäytetyötä yhteistyössä Päiväkoti Vekkulan kanssa. Opinnäytetyömme aiheena on lasten tunnetaitojen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyy päiväkodille menetelmäpaketti, jota työntekijät voivat hyödyntää tunnekasvatuksessa. Menetelmäpakettia varten meidän olisi tarkoitus haastatella päiväkodin työntekijöitä saadaksemme tietoa siitä, miten lasten tunnetaitoja tuetaan päiväkodissa, lasten tarpeista ja siitä, miten meidän menetelmäpakettimme voisi tukea varhaiskasvattajia heidän työssään.

Haastatteluista tuleva tieto käsitellään opinnäytetyössämme anonymisti eikä tietoja voida yhdistää keneenkään henkilöön.

Yhteistyöterveisin,

Hanna Toivonen & Reetta Valkonen

---

Annan opiskelijoille luvan haastatella minua lasten tunnetaitoihin liittyvissä asioissa ja hyödyntää vastauksia heidän opinnäytetyössään anonymisti.

Päivämäärä:

Allekirjoitus:

### **Havainnointirunko**

- Millä keinoilla lapset ilmaisevat itseään?
- Miten lasten tunteet näkyvät arjessa?
- Millaisia keinoja lapsilla on ilmaista tunteitaan?
- Miten lapset reagoivat ristiriitatilanteisiin tai pettymyksiin?
- Huomioivatko lapset toisia lapsia?
- Kiinnostuvatko lapset toisista lapsista?



## Haastattelurunko

- Miten teidän mielestänne lasten tunteet näkyvät päiväkodin arjessa?
- Miten tuette lasten tunnetaitojen kehittymistä päiväkodissa?
- Millaisia menetelmiä käytätte?
- Tuleeko päiväkodissa esille haasteita, jotka liittyvät lasten tunnetaitoihin?
  
- Mitä toivotte tunnetaitoja käsittelevän menetelmäpaketin sisältävän?
- Koetteko, että menetelmäpaketista voisi olla hyötyä teille työssänne?
- Mitä toivotte meiltä? – vapaa sana

## **Tunnetuokio 1**

**Tavoitteet:** tunteiden ilo ja suru nimeäminen, tunnistaminen ja ilmaiseminen sekä sosiaalisten taitojen harjoittelu, luovuus, mielikuvitus, toisen huomioiminen, rentoutuminen ja oman mielipiteen kertominen

**Tarvittavat välineet:** tukikuvat, Fannin tunnetaitokortit, Mitä tunteet ovat -kirja, Etsi eroava tunne -kortit, paperia, vesivärit, pensseleitä, vesikippoja, Pikkuisten Mindfulness -kortit, palautepurkit

### **1. Aloituis**

Itse piirtämämme tukikuvien avulla tulevan toiminnan läpikäynti.

### **2. Fannin tunnetaitokortit**

Kuvakorttien avulla mietitään yhdessä lasten kanssa, mitä tunteita on olemassa.

### **3. Mitä tunteet ovat? -kirja**

Mitä tunteet ovat? -kirjassa käsitellään kuvien ja avattavien luukkujen avulla yleisesti tunteita, iloa, surua, vihaa ja pelkoa sekä tunteiden käsittelyä.

Tunnetuokiossa osioiden ”Mitä tunteet ovat?”, ”Mikä tekee meidät iloisiksi?” ja ”Mikä tekee meidät surullisiksi?” lukeminen yhdessä lasten kanssa.

### **4. Etsi eroava tunne -kortit**

Tarkoituksena on etsiä neljän henkilön valokuvasta yksi muista eroava tunnetila. Esimerkiksi kolmella henkilöllä voi korteissa olla surullinen ilme ja yhdellä iloinen ilme. Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen tukena Fannin tunnetaitokortit.

### **5. Kana kotkot -leikki**

Leikkiin virittäytyminen keskustelemalla tunnekorttien avulla anteeksi pyytämisestä. Leikissä leikkijät liikkuvat vapaasti tilassa kyykyssä takaperin ja törmätessään toiseen leikkijään molemmat kurkkaavat jalkojensa välistä ja sanovat ”kotkot”. Tämä on kanojen tapa pyytää anteeksi. Anteeksi pyytämisen jälkeen leikki jatkuu.

## **6. Musiikkimaalaus**

Keskustellaan lasten kanssa siitä, miltä suru voisi tuntua, miltä se voisi näyttää ja minkä väristä se voisi olla. Laitetaan soimaan surullista musiikkia ja kehoitetaan lasta maalaamaan musiikin avulla surullista tunnetta. Musiikin loppuessa annetaan lapselle mahdollisuus kertoa maalauksestaan. Tämän jälkeen otetaan uudet paperit ja toistetaan sama iloisella musiikilla ja iloisella tunteella. Tunteiden tunnistamisen ja lapsen ymmärryksen tukena käytetään Fannin tunnetaitokorteista sitä tunnekorttia, josta maalataan.

## **7. Pikkuisten Mindfulness -kortit**

Korteissa on lyhyitä tarinoita, joiden avulla lapsi voi lähteä rentouttavalle mielikuvitusmatkalle. Tunnetuokiossa luemme kortin nimeltään ”Lempipaikkani”.

## **8. Palaute**

Kolme purkkia, joissa pohjalla hymyilevä naama, neutraali naama ja surullinen naama. Lapsi saa laittaa legon siihen purkkiin, minkälainen tunnetuokio hänestä oli.

## **Tunnetuokio 2**

**Tavoitteet:** tunteiden viha ja pelko nimeäminen, tunnistaminen ja ilmaiseminen sekä sosiaalisten taitojen harjoittelu, yhteistyön harjoittelu, jännityksen kokeminen aistien kautta, draama ja eläytyminen, mielikuvitus, rentoutuminen ja oman mielipiteen kertominen

**Tarvittavat välineet:** tukikuvat, Fannin tunnetaitokortit, Mitä tunteet ovat -kirja, Etsi eroava tunne -kortit, pussukka, tunnusteltavat esineet, Pikkuisten Mindfulness -kortit, palautepurkit

### **1. Aloitus**

Itse piirtämiemme tukikuvien avulla tulevan toiminnan läpikäynti.

### **2. Mitä tunteet ovat? -kirja**

Mitä tunteet ovat? -kirjassa käsitellään kuvien ja avattavien luukkujen avulla yleisesti tunteita, iloa, surua, vihaa ja pelkoa sekä tunteiden käsittelyä.

Tunnetuokiossa osioiden ”Mikä tekee meidät vihaisiksi?”, ”Miksi huolestumme?” ja ”Mitä pelkäämme?” lukeminen yhdessä lasten kanssa.

### **3. Etsi eroava tunne -kortit**

Tarkoituksena on etsiä neljän henkilön valokuvasta yksi muista eroava tunnetila. Esimerkiksi kolmella henkilöllä voi korteissa olla vihainen ilme ja yhdellä pelokas ilme. Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen tukena Fannin tunnetaitokortit.

### **4. Nalle – Iloinen ja vihainen -laulu**

Iloinen ja vihainen -laulun kuunteleminen, laulaminen ja leikkiminen yhdessä lasten kanssa. Tämän yhteydessä keskustelua vihasta kysymysten: ”Miltä viha tuntuu?”, ”Missä viha tuntuu?”, ”Milloin olet vihainen?” ”Mikä auttaa vihaiseen oloon?” avulla.

### **5. Kaverin kuljettaminen silmät kiinni**

Tarkoituksena on ohjata olkapäistä kaveria, jolla on silmät kiinni. Haastetta liikumiseen saa radasta, jossa voi olla esimerkiksi pujottelua ja jalan nostamista esteen yli.

### **6. Tunnustelu sokkona**

Pussukasta otetaan esille esineitä, jotka näytetään lapsille. Tämän jälkeen esineet laitetaan takaisin pussukkaan ja lapsille annetaan vuorotellen selän taakse käsiin yksi esine, jota he saavat tunnustella. Tunnustelun jälkeen lapsi saa kertoa, tietääkö hän mikä esine on. Lapselta voidaan kysyä apukysymyksiä, kuten ”Miltä esine tuntuu?” ”Onko se kova vai pehmeä?”, ”Onko se kylmä vai lämmin?”.

### **7. Pikkuisten Mindfulness -kortit**

Korteissa on lyhyitä tarinoita, joiden avulla lapsi voi lähteä rentouttavalle mielikuviutusmatkalle. Tunnetuokiossa luemme kortin nimeltään ”Kukka”. Ennen kortin lukemista keskitymme lasten kanssa hengitykseen, kehotamme lapsia laittamaan käden vatsan päälle ja hengittämään rauhallisesti sisään ja ulos ja havainnoimaan käden liikettä.

### **8. Palaute**

Kolme purkkia, joissa pohjalla hymyilevä naama, neutraali naama ja surullinen naama. Lapsi saa laittaa legon siihen purkkiin, minkälainen tunnetuokio hänestä oli.

### **Tunnetuokio 3**

**Tavoitteet:** tunteiden tunnistaminen ja niiden käsittelyn harjoittelu, draama ja eläytyminen, oman vuoron odottaminen, sosiaaliset taidot, keskittymiskyky, luovuus, kehotuntemus, rentoutuminen ja oman mielipiteen kertominen

**Tarvittavat välineet:** tukikuvat, Fannin tunnetaitokortit, Mitä tunteet ovat -kirja, Molli-kortit, pussukka, Oppi & Ilo – Tunnepelejä, pehmolelu-nalle, eläinjoogakortit, Pikkuisten Mindfulness -kortit, palautepurkit

#### **1. Aloitus**

Itse piirtämämme tukikuvien avulla tulevan toiminnan läpikäynti.

#### **2. Mitä tunteet ovat? -kirja**

Mitä tunteet ovat? -kirjassa käsitellään kuvien ja avattavien luukkujen avulla yleisesti tunteita, iloa, surua, vihaa ja pelkoa sekä tunteiden käsittelyä.

Tunnetuokiossa osion ”Vinkkejä tunteiden käsittelyyn” lukeminen yhdessä lasten kanssa.

#### **4. Molli-kortit**

Istutaan piirissä ja lapset nostavat pussukasta vuorotellen yhden kortin. Kortti näytetään muille lapsille ja mietitään yhdessä, mikä tunnetila kortissa on. Yritetään matkia kortin ilmettä.

#### **5. Oppi & ilo – Tunnepelejä**

Lapsille annetaan vuorotellen yksi kortti, joissa on erilaisia arjen tilanteita. Pyydetään lasta kertomaan kortin tilanteesta ja siihen liittyvästä tunteesta. Voidaan kysyä kortin takana olevia apukysymyksiä. Lapsi voi käyttää kertomansa apuna tunnekiekkoa asettamalla nuolen siihen tunnetilaan, joka kortin tilanteessa hänen mielestään esiintyy.

## **6. Eläinjooga**

Levitetään eläinjoogakortit lattialle. Jokainen lapsi saa vuorotellen valita haluamansa eläinjooga-asennon, jonka jälkeen lasten valitsema joogaliikkeet tehdään yhdessä aikuisen ohjeistuksella.

## **7. Kielinappu – Miltä tuntuu nallesta? -laulu**

Kuunnellaan, lauletaan ja leikitään laulun sanojen mukaan. Tunteiden tunnistamisen tukena Fannin tunnetaitokortit. Laulua havainnollistamassa mukana pehmolelu-nalle.

## **8. Pikkuisten Mindfulness -kortit**

Korteissa on lyhyitä tarinoita, joiden avulla lapsi voi lähteä rentouttavalle mielikuvitusmatkalle. Tunnetuokiossa luemme kortin nimeltään ”Purjehtija”.

## **9. Palaute**

Kolme purkkia, joissa pohjalla hymyilevä naama, neutraali naama ja surullinen naama. Lapsi saa laittaa legon siihen purkkiin, minkälainen tunnetuokio hänestä oli.



## TUNNEKANSIO

Tämä tunnekansio on syntynyt tuotoksena toiminnallisesta opinnäytetyöstä:

*"MÄ OON VAAN TÄLLANEN TYYPPI"*

*– lasten tunnetaitojen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa.*

Tunnekansion tarkoituksena on antaa uusia työvälineitä lasten tunnetaitojen kehityksen tukemiseen.

Olemme koonneet tunnekansioon hiukan teoriaa ja mahdollisimman monipuolisesti erilaisia tunnetaitoja kehittäviä harjoituksia.

***Antoisia tunne-hetkiä varhaiskasvatuksen arkeen!***



## SISÄLLYSLUETTELO

- Tunnetaidot
- Tunnetaitojen kehitys
- Tunnetaitojen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa
- Tunnekirjoja
- Tunnelauluja
- Tunneloruja
- Tunnekortteja
- Tunnetaitoja kehittäviä harjoituksia
- Lähteet



## TUNNETAIDOT

- Tunnetaidot tarkoittavat tietoja ja taitoja ja molemmilla on tärkeä rooli tunnetaitojen kehittämisessä.
- Tiedot ovat omien ja toisten tunteiden tunnistamista, tunteiden vaikutusten tiedostamista sekä toiminnassa tunteiden huomioon ottamista.
- Taidot puolestaan ovat kykyä huomioida tunteet ajattelussa ja toiminnassa.
- Tunteiden tunnistamisen oppiminen auttaa normalisoimaan tunteiden kokemista ja auttaa tunteiden säätelyssä.
- Tunnetaidot ovat osa persoonallisuutta ja jokaisella lapsella on oma tapansa käsitellä tunteita.
- Toisilla ihmisillä tunteiden ilmaisu on selkeää ja voimakasta, toisilla vähäeleisempää.
- Tunteiden ilmaisu riippuu ja voi vaihdella iän, vireystilan ja menneisyyden kokemusten myötä.
- Niin voimakkaissa kuin vähäeleisissä tilanteissa, tunneilmaisu tulisi huomioida lapsen terveenä muutoksena ja askeleina kohti itsenäistymistä.
- Lapset, jotka osaavat tunnistaa tunteitaan ovat yleensä vähemmän aggressiivisia ja omaavat paremmat sosiaaliset taidot.
- Omia tunteita on helpompi hallita, kun ne pystyy nimeämään.
- Lapsen tunnekehityksen kannalta on tärkeää tiedostaa, että väärä tunteita ei ole olemassa.
- Kaikenlaisia tunteita on hyväksyttävää ilmaista.
- On tärkeää käsitellä lasten kanssa erilaisia tunteita, jotta lasten on mahdollista oppia tunnistamaan sekä omia että muiden tunteita.
- Tunteiden tunnistaminen helpottaa niiden turvallista ilmaisua.

## TUNNETAITOJEN KEHITYS

- Lapsella on tunnetaitovalmiudet heti syntymästä lähtien, jonka vuoksi tunteiden kokeminen, ilmaiseminen, säätteleminen ja tietoinen ymmärtäminen kehittyvät yleensä hyvin nopeasti.
  - Olennaisena tavoitteena lapsen kasvussa ja kehityksessä on tunteiden tunnistamisen ja jäsentämisen oppiminen, johon lapsi kaipaa tukea aikuiselta.
  - Lapsi oppii hallitsemaan tunnereaktioitaan, kun oppii tunnistamaan kokemansa tunteen ja ymmärtämään kyseisen tunnetilan tarkoituksen.
  - Pystyäkseen toimimaan sosiaalisissa suhteissa, tulee ymmärtää mitä muut ihmiset tuntevat ja ajattelevat.
- Lapsi oppii näitä taitoja varhain kasvuympäristöstään, esimerkiksi perheeltään.
- Lapsi oppii varhaisessa vaiheessa huomioimaan ja ennakoimaan toimintansa seurauksia; esimerkiksi ymmärtää, että itkemällä saa aikuisen huomion.
- Varhaiskasvatuksessa lapsi kohtaa vertaisiaan eli muita lapsia ja oppii täysin uusia normeja ja sääntöjä, joiden avulla pääsee toimimaan heidän kanssaan vuorovaikutussuhteissa.
- Lapsilla tunteet ovat vahvasti läsnä ja motivaatio oppia ympäristönsä toiminnasta on suurta.

## TUNNETAITOJEN KEHITYKSEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

- Lapsen tunneilmaisun kannalta kehittävä toimintaympäristö on vakaa ja ennustettava.
- Lapsen tunnesäätelyyn voi vaikuttaa vahvistavasti vastaamalla rauhoittavasti hänen tunnekuuhuunsa.
- Aikuisen kärsivällisyys ja rauhallinen, lapsen tunnetilan hyväksyvä ääni, helpottaa tunteiden tunnistamisessa ja voi luoda turvallisen ilmapiirin.
- Tunnetaitojen tukemisen tulisi olla varhaiskasvatuksessa jokapäiväistä luonnollisissa tilanteissa, toimintatuokioissa ja haasteellisissa tilanteissa.
- Tunnetaitoja voidaan varhaiskasvatuksessa harjoitella
  - leikin kautta
  - lukemalla satuja ja kertomuksia
  - hyödyntämällä draamaa, musiikkia ja taidetta
  - lorujen ja laulujen avulla.
- Lapsille voidaan osana varhaiskasvatuksen tunnekasvatusta opettaa mielen tarkkaavaisuutta, joka auttaa tunteiden kokemisessa ja käsittelyssä.
- Erilaiset keholliset harjoitukset toimivat hyvinä mielen rauhoittamisen keinoina, joista esimerkkejä ovat
  - satuhieronta
  - mindfulness.



## TUNNEKIRJOJA

- **Mitä tunteet ovat?**

→ Mitä tunteet ovat? -kirjassa käsitellään kuvien ja avattavien luukkujen avulla tunteita sekä tunteiden käsittelyä.

- **Rakastatko minua jos...**

→ Pikku Karhu pohdiskelee, rakastaako äiti häntä aina. Hän kohtaa elämän suuret kysymykset turvallisesti äitikarhun lähellä ja oivaltaa, että äidin rakkaus ei loppu.

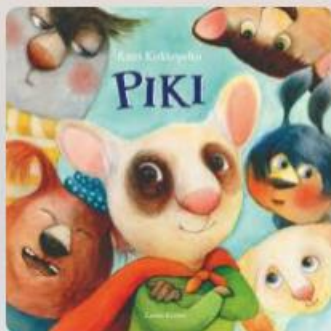
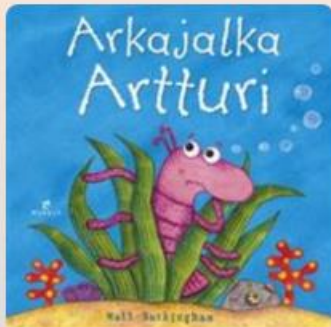
- **Räyhä ravun kiukkupuuska**

→ Omien vahvuuksien tunnistaminen, kiukun tunteesta selviäminen ja pettymyksistä toipuminen. Räyhä Rapu on huonolla tuulella heti herätessään. Fiksu Fantilla on kuitenkin keinot siihen, miten päivästä saa paremman.

- **Aada ja kiukkuleijona**

→ Aada on tavallinen tyttö, kunnes eräänä päivänä hän vihastuu ja koko maailma tuntuu mustuvan.

**Vinkki!** Valitse kirjoista yksittäisiä tunteita/tilanteita/osioita, joita haluat lasten kanssa käsiteltävän.



## TUNNEKIRJOJA

- **Miltä Sipukaisesta tuntuu?**

→ Kirjassa Sipukainen, pieni peikko kokee välillä innostuneisuutta, iloa, onnellisuutta, surua, syyllisyyttä tai kateutta. Välillä Sipukainen on peloissaan tai häpeissään. Erilaisia tunteita kuvataan lapselle tuttujen arkisten tilanteiden kautta.

- **Arkajalka Artturi**

→ Arkajalka Artturi ei uskalla leikkiä muiden kanssa. Artturi ei halunnut tehdä mitään kavereiden kanssa, koska pelkäsi liikaa. Artturi huomasi kuitenkin jäävänsä yksin, sillä kaverit eivät enää pyytäneet häntä mukaan leikkiin.

- **Piki**

→ Piki haluaa muiden mukaan leikkimään puumajaan. Pikillä on yllä salamasankarin asu, jolloin hän on kaikkein nopein ja rohkein. Miten kävikään? Ovi meni kiinni nenän edestä. Onneksi on Iso, jolla on lämmin syli.



## TUNNEKIRJOJA

- **Kissa Killin kiukkupussi**

→ Pieni kissanpoika herää aamulla kiukkuisena. Hän kiukuttelee äidille potkien ja heitellen tavaroita. Siivouskomerosta pujahtaa esiin pikkuinen ukko, joka antaa taskustaan pussin ja sanoo "kiukku pussiin puhalla, sitten pam-pam-pamauta!"

- **Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari**

→ Kesken kevätretken Fanni-norsu ja ystävät huomaavat kukkatarhan nuupahtaneen. Kukat voidaan pelastaa tunnelämpömittarin avulla.

- **Kirjasarjoja**

→ Jukka Hukka

→ Fanni

→ Molli

→ Piki

## TUNNELAULUJA

- Kielinappu: Miltä tuntuu nallesta?
- Nalle: Iloinen Ja Vihainen
- Nalle: Ilmeillään
- Liikkuva Laulureppu: Joskus tuntuu siltä
- Jarkko Tamminen, Tapiolan kuoron laulajat: Pieni iloinen tie
- Tuuli Paasolainen, Suomen mielenterveys ry: Tunnelaulu

# TUNNELORUJA

## VIHALORU

Ystävä Nuutilta lelun otti, kylläpä Nuuttia harmitti.  
Nuutin kulmat painuivat kurttuun ja suu kiristyi pieneen viiruun.  
Nuutti ärähti ja ystävälleen möksähti.  
Onneksi ystävä tämän huomasi ja lelu Nuutin käteen palasi.  
Ystävykset jälleen yhdessä leikkivät ja murheet pois heittivät.

## HÄMMÄSTYSLORU

Nuutti hämmästyty ja hetkeksi pysähtyy.  
Outo ääni kuuluu pihalta, muualla on aivan hiljaista.  
Ulkoa kuuluu sivitystä ja pienen pientä piipitystä.  
Yhdessä ystävät ulos säntäävät ja lintuperheen sieltä löytävät.  
On linnut tulleet vierailulle, meidän päiväkodin pihalle.

## ILOLORU

Nuutti hymyä ystävälle näyttää, hän on oppinut miten sitä käyttää.  
Ystävä hymystä ilahtuu, kohta nauraa kumpikin suu.  
Yhdessä kaverukset päättävät jatkaa,  
hyvin alkanutta yhteistä matkaa.

Aina ei tarvitse olla kiltti,  
hymyhuulta näyttää.  
Joskus voi kiljua niin kuin possu  
ja kiukkuista katsetta käyttää.  
Lupa on sähistä niin kuin kissa,  
harmit näkyviin piirtää,  
ettei ne möykkynä sydämässä  
pois iloa alkaisi siirtää.  
Minä saan itkeä.  
Minä saan nauraa.  
Minä saan kaivata, surra.  
Kaikenlaisia tunteita tuntea,  
vaan en toisia purra.  
Minä saan mököttää, minä saan haaveilla,  
olla muuten vaan.  
Kaikenlaisia tunteita tuntea,  
olla itseni kokonaan.”

## ROHKEUSLORU

Olen nalle rohkea, ei kukaan voi mua uhmata.  
Osaan jo monenlaista, näin kovasti karjaista.  
Olen nalle rohkea, on mulla turkki muhkea.  
Uskallan mäkeä laskea, olenhan nalle salskea.

## TYTYVÄISYSLORU

Aurinko, aurinko lettuja paistaa.  
Hauska on auringon lettuja maistaa.  
Kiipeän puuhun, pistelen suuhun.  
Loput voin heittää ukolle kuuhun.  
Sitten käynkin nukkumaan, pikkuinen masuni pullollaan.

## SURULORU

Suru on vallannut Nuutin mielen, seurauksena vei kissakin kielen.  
Suru saa suupielet alaspäin, kaikki on aivan väärin nyt näin.  
Onneksi ystävä lohduttaa, häneltä halauksen Nuutti nyt saa.  
Kohta mieli jo parempi on, onneksi on ystävä verraton!

## PELKOLORU

Hui täällähän on pimeää, Nuutti säikähtää.  
Nuuttia pimeys pelottaa, alkaa jo hieman heikottaa.  
Äiti valot päälle napsauttaa ja Nuutin pelko helpottaa.  
Eihän täällä ollutkaan, mitään pelättävää lainkaan.

# TUNNELORUJA



## TUNNEKORTTEJA

- Fannin tunnetaitokortit
- Molli-kortit
- Jukka Hukka -tunnekkortit
- Mahti-tunnekkortit
- Nallekortit
- Mikä tunne ei kuulu joukkoon? -kortit
- Pikkuisten Mindfulness -kortit



## TUNNETAITOJA KEHITTÄVIÄ HARJOITUKSIA

### Tunnetaitoja kehittävien harjoitusten tavoitteita:

- Tunteiden nimeäminen ja tunnistaminen
- Tunteiden ilmaiseminen
- Tunteiden käsittely
- Sosiaaliset taidot

- Toisten huomiointi
- Oman vuoron odottaminen
- Yhteistyö
- Oman mielipiteen kertominen
- Draama ja eläytyminen

- Rauhoittuminen ja rentoutuminen
- Keskittymiskyky
- Kehontuntemus
- Luovuus ja mielikuvitus



Seuraaville sivuille olemme koonneet erilaisia lasten tunnetaitoja kehittäviä harjoituksia!

## KESKUSTELUA



Lapsen/lasten kanssa voi keskustella erilaisista tunteista, esimerkiksi vihasta. Lapselle voidaan keskustelussa esittää kysymyksiä:

Miltä viha tuntuu?

Missä viha tuntuu?

Milloin sinä olet ollut vihainen?

Mikä sinua auttaa, kun olet vihainen?

Kenelle voit kertoa vihastasi?

## MITÄ ILMEET KERTOVAT?

Katsotaan yhdessä erilaisia tunnekuvia ja keskustellaan niistä.

Harjoituksessa on mahdollista käyttää esimerkiksi lehdistä leikattuja tunne- ja tilannekuvia.

Keskustelua voi käydä esimerkiksi siitä, mitä kuvassa tapahtuu? Miltä ihmisistä tuntuu siinä tilanteessa? Onko sinulle tapahtunut, jotain vastaavaa? Miltä sinusta tuntui silloin? Miten sinä näytät omat tunteesi?

Lopuksi lapset voivat piirtää erilaisia ilmeitä esimerkiksi tyhjälle paperille tai valmiiseen tyhjiin kasvokuvaan.



## TUNNELORUPUSSI

Lapset nostavat vuorollaan pussista lorun ja samalla loruillaan:

”Kuka saa, kuka saa, lorupussiin kurkistaa? Tillin tallin tömpsis!”

Aikuinen lukee lorun ja pohditaan esimerkiksi tunnekorttien avulla, mistä tunteesta on kyse.



## OPPI & ILO -TUNNEPELI

Pelissä on tunnekiekko ja tilankekortteja.

Lapsille annetaan vuorotellen yksi kortti, joissa on erilaisia arjen tilanteita.

Pyydetään lasta kertomaan kortin tilanteesta ja siihen liittyvästä tunteesta.

Voidaan kysyä kortin takana olevia apukysymyksiä. Lapsi voi käyttää kertomansa apuna tunnekiekkoa asettamalla nuolen siihen tunnetilaan, joka kortin tilanteessa hänen mielestään esiintyy.





## PIIRRÄ LAPSEN ÄÄRIVIIVAT

Tarvitset harjoitusta varten tarpeeksi suuren paperin, jonka päälle lapsi voi mennä makaamaan. Piirrä lapsen ääri viivat. Ääri viivojen jälkeen lapsen kanssa on mahdollista keskustella tunteista ja siitä minkä värinen tunne (esimerkiksi ilo tai suru) voisi olla. Samalla voidaan pohtia, missä kehon osassa tunne voi tuntua. Lapsen on tarkoitus värittää tietynlainen tunnetila siihen kehon osaan, missä tunne voisi tuntua. Lapset voivat itse valita jokaiselle tunteelle oman värin. Aikuinen voi olla tarvittaessa apuna. Lapset saavat mahdollisuuden tehdä hahmosta juuri sellaisen kuin haluavat tai toivoisivat itsensä olevan.

## VÄRITÄ NALLE

Jokaiselle lapselle on oma Nalle värityskuva. Lasten on tarkoitus piirtää nallelle sellainen suu, joka kuvaa heidän sen hetkistä omaa tunnetilaansa. Lapsille on mahdollista valita myös valmiit tunnetilat harjoitusta varten, mikäli lapsi ei itse osaa nimetä omaa tunnetilaansa. Lasten kanssa voi keskustella siitä, missä kohtaa kehoa tuntevat esimerkiksi seuraavat tunteet: ilo, suru, viha ja pelko. Lapset värittävät nallesta sen kohdan, missä tuntuu esimerkiksi ilo ja valitsevat sellaisen värin, jonka väriseksi kokevat kyseisen tunteen. Lopuksi, tunnetilojen käsittelemisen jälkeen, lapset voivat värittää värityskuvat loppuun vapaasti.

Nalle värityskuva



## MUSIIKKIMAALAUUS

Keskustellaan lasten kanssa siitä, miltä jokin tunne, esimerkiksi suru voisi tuntua, miltä se voisi näyttää ja minkä väristä se voisi olla.

Laitetaan soimaan surullista musiikkia ja kehoitetaan lasta maalaamaan musiikin avulla surullista tunnetta.

Musiikin loppuessa ja maalauksen valmistuttua, annetaan lapselle halutessaan mahdollisuus kertoa maalauksestaan.

Tämän jälkeen voidaan toistaa sama erilaisella tunteella.

Tunnekortteja voidaan käyttää apuna tunteiden tunnistamisessa.

Esimerkkejä musiikkimaalaukseen sopivista kappaleista:

- Lenni-Kalle Taipale Trio - Peppi (ILO)
- Ross Mitchell, His Band & Singers - Come Back to Sorrento (SURU)
- PremiumTraX - Heavy Metal (VIHA)

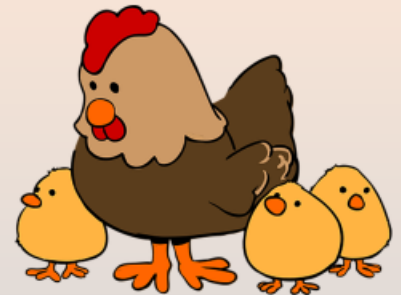
## KANA KOTKOT -LEIKKI

Leikissä leikkijät liikkuvat vapaasti tilassa kyykyssä takaperin.

Törmätessään toiseen leikkijään molemmat kurkkaavat jalkojensa välistä ja sanovat "kotkot".

Tämä on kanojen tapa pyytää anteeksi.

Anteeksi pyytämisen jälkeen jatketaan liikkumista.



## TUNNEKULMAT

Huoneen nurkkiin asetetaan erilaisia tunnekuvia, yksi kuva jokaiseen nurkkaan.

Aikuinen kysyy "Miltä sinusta tuntuu, kun sinulla on syntymäpäivät?", "Miltä sinusta tuntuu, kun sinun rakkain lelusi on kadonnut?", jne.

Aikuisen esitettyä kysymyksen lapsi saa asettua sen tunnekuvan luokse, jota hän kokee tuntevansa kyseisen tilanteen aikana.

Aikuinen voi myös mahdollisesti määrittää liikkumistavan, jolla lapset liikkuvat tunnekuvan luokse.

## TUNTEIDEN PYYKKINARU

Huoneeseen on tarkoituksena ripustaa pyykkinaru, jossa on jokaiselle omalla nimellä varustetut pyykkipojat.

Jokainen saa mahdollisuuden ripustaa pyykkipoikaan omaa sen hetkistä tunnettaan kuvaavaa kuvan.

Tunteesta voidaan keskustella yhdessä aikuisen kanssa.

Tunnekuva on mahdollista vaihtaa päivän aikana.

## SILMÄT KIINNI



### Kaverin kuljettaminen silmät kiinni:

Tarkoituksena ohjata olkapäistä kaveria, jolla on silmät kiinni. Harjoituksessa on tärkeää tehdä yhteistyötä. Haastetta liikkumiseen saa radasta, jossa voi olla esimerkiksi pujottelua ja jalan nostamista esteen yli.

### Tunnustelu sokkona:

Pussukasta otetaan esille esineitä, jotka näytetään lapsille. Tämän jälkeen esineet laitetaan takaisin pussukkaan ja lapsille annetaan vuorotellen selän taakse käsiin yksi esine, jota he saavat tunnustella. Tunnustelun jälkeen lapsi saa kertoa tietääkö mikä esine on. Lapselta voidaan kysyä apukysymyksiä, kuten "Miltä esine tuntuu?" "Onko se kova vai pehmeä?", "Onko se kylmä vai lämmin?".

## MILTÄ SINUSTA TÄNÄÄN TUNTUU?

Lapset menevät piiriin tai riviin.

Joukosta valitaan yksi lapsi, joka menee oven taakse piiloon.

Tällä välin muut lapset saavat tunnekortit.

Lapset voivat tarkastella omaa tunnekorttiaan ja pohtivat, miten tunteen voisi esittää muille.

Lasten ollessa varmoja tunteensa esittämisestä, paikalle pyydetään oven takana oleva lapsi.

Lapsi siirtyy toisen lapsen luokse kysyen "Miltä sinusta tänään tuntuu?". Tunnekortin saanut lapsi alkaa esittää tunnettaan ja oven takana ollut lapsi yrittää arvata, mikä tunne on kyseessä.

Kysyjän arvatessa oikein, hän saa mennä seuraavan lapsen luokse. Jos kysyjä arvaa väärin, tulee hänen silittää tai halata esittäjää ja sanoa "en tunnista tunnettasi".

Lopuksi voidaan keskustella siitä, kuinka monta kertaa kysyjä tunnisti tunteet? Oliko se vaikeaa? Mikä tunne oli helppo tunnistaa? Mikä tunne oli vaikeinta tunnistaa?

## SAIPPUAKUPLAT

Aikuinen puhaltaa saippuakuplia.  
Kaikki lapset saavat ensin luvan rikkoa yhdessä kuplia.

Tämän jälkeen yksi lapsi saa vuorollaan luvan rikkoa kuplia ja muiden täytyy odottaa.

Lopuksi katsellaan yhdessä kuplia, eikä kukaan saa lupaa rikkoa niitä.

## MINUN TURVA

Lapset saavat valita pehmolelun.

Pehmolelu voi olla esimerkiksi unikaveri tai jokin muu mieluinen pehmolelu.

Jokaisen lapsen pehmolelu voidaan nimittää lapsen turvatekijäksi ja se laitetaan johonkin lapsen ulottuville, esimerkiksi hyllyn päälle.

Musiikin soidessa lapset voivat liikkua vapaasti aikuisen määrittelemällä tavalla.

Aikuisen pysäytettyä musiikin, hän sanoo "turva", jolloin lasten tulee juosta pehmolelunsa luokse.

Sitten asetutaan piiriin ja tehdään ryhmähäli.

## ELÄINJOOGA

Levitetään eläinjoogakortit lattialle.

Jokainen lapsi saa vuorotellen valita haluamansa eläinjooga-asennon, jonka jälkeen lasten valitsemat joogaliikkeet tehdään yhdessä aikuisen ohjeistuksella.



## SATUHIERONTA

Satuhieronnassa aikuinen lukee tarinaa ja liikuttaa käsiään lapsen selällä tarinan ohjeiden mukaisesti.

Lapset voivat myös toteuttaa satuhierontaa pareittain toisilleen, aikuisen antamien ohjeiden mukaan.

### ONNENPOLKU

Kaksi kaverusta matkan alkaa (Kädet kävelevät selän päällä  
Hypellen välillä innosta tasajalkaa, välillä iloisesti pomppien.)  
Onnen etsintä on alkamassa.  
Sinä ja minä kokemuksia jakamassa. (Painallus selkään vuorotellen molemmilla käsillä)  
Uusia reittejä seurataan, (Reittien piirtämistä sormella pitkin selkää)  
tunnelmasta toiseen kuljetaan.  
Annetaan ajatuksille aikaa. (Pysäytetään kädet selälle)  
Samoillaan metsissä, (Kävelyä selällä)  
kuunnellaan tuulta (Tuulen keinumista olkapäillä)  
Kiipeillään vuoren rinteillä, (Kiipeilyä selällä alhaalta ylös)  
kaikki on suurta. (Kädet sivelevät olkapäitä käsivarsille)  
Saavutaan rannalle, (Piirretään selkään lampi)  
katsotaan laineita. (Kuvaillaan käsillä aaltoja)  
-Sinisiä, silkeisiä, hellästi hyväileviä.  
Poisitaan retkeä hetkiä mukaan. (Kädet nousevat kuvainnollisesti hetkiä selästä)  
iloa, naurua, sanoja kauniita. (Sormenpäillä naputeillaan olkapäitä)  
Lopulta päätetään maistaa jatkaa. (Kävelyä selällä)  
Ystävän käsi kädessä tässä (Painallus selkään vuorotellen molemmilla käsillä)  
olla on onnea etsimässä.  
Mutta miksi?  
-tässähän se on. (Pysäytetään kädet)  
Onni, onni on tässä ja nyt.  
Minä sinun, sinä minun (Piirretään sydän)  
- Rakas ystäväni! (Halaus hartioihin)  
-Leena Toimela -

# RAUHOITTUMISTA

## Lakanakeinu

Lattialle laitetaan patja ja levitetään lakana patjan päälle.

Lapsi käy makaamaan keskelle lakanaa.

Aikuiset tarttuvat lakanan reunoista kiinni

ja heiluttelevat rauhallisesti.

Pehmolelulla voi näyttää mallia.

## Pallohieronta

Rauhoitetaan tila ja laitetaan

taustalle soimaan rauhallista ääntä

(esim. musiikkia, meren kohinaa, luonnon ääniä)

Lapsi käy istumaan tai makaamaan lattialle tai patjalle.

Aikuinen pyörittelee pehmopalloa pitkin lapsen selkää, jalkoja ja käsiä.

## Oman unikaverin kanssa rauhoittuminen

Lapsi käy makaamaan ja laittaa unikaverin vatsan päälle.

Lasta kehoitetaan seuraamaan, kun unikaveri nousee ja laskee hengityksen tahdissa rauhallisesti.

Aikuinen voi samalla lukea lyhyen rentoutuksen tai tarinan.

## Rauhoittumisviitta

Lapsen harteille heitetään viitta,

jonka avulla sulatetaan liian suuret tunteet lämmöllä pois.

Lapsen voi kääriä myös viltin sisään.

# LÄHTEET

## Teoriakirjallisuus:

- Cacciatore, R. 2008. Kiukkukirja – Aggressiokasvattajan käsikirja – vauvasta kouluikään. <https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@bin/c87b97796006893a2047d735933c4366/1585993289/application/pdf/8824447/kiukkukirja.pdf>. Helsinki: Väestöliitto. 4.4.2020.
- Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. 2013. Mollit. Hyvällä mielellä vai pahalla päällä. Tunteet taidoiksi. Lasten keskus. Helsinki: Premedia.
- Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.
- Juusola, M. 2017. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Otava.
- Kivijuohte, J. 2019. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat –opetusohjelman avulla. Varhaiskasvattajan käsikirja. Turku: JK-Kustannus ja koulutus Oy.
- Koivunen, P.-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa – Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä – Opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, P. & Schulman, M. 2013. Aikuinen lapsen vihan peilinä. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus. 29–45.
- Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnetuksi. Helsinki: Lasten keskus.
- Repo, L. 2013. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä – Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salo, A. 2017. Lapsen tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Oulun yliopisto. Kasvatustieteen kandidaatintyö. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201705232028.pdf>. 9.1.2020.
- Schofield, G. 2013. Childhood. Teoksessa Davies, M. (toim.). The Blackwell Companion to Social Work. USA: Blackwell Publishing, 93–100.
- Siegler, R., DeLoache, J., Eisenberg, N. & Saffran, J. 2014. How children develop. New York: Worth Publishers.
- Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta. Läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Helsinki: WSOY.

# LÄHTEET

## Tunnekirjat:

- Buckingham, M. 2014. Arkajalka Artturi. Kustannus Mäkelä.
- Daynes, K. 2019. Mitä tunteet ovat? Lasten Keskus.
- Huikko, E. 2006. Miltä Sipukaisesta tuntuu? Psykologinen kustannus.
- Kirkkopelto, K. 2016. Piki. Lasten keskus.
- Korolainen, T. & Rönns, C. 2007. Kissa killin kiukkupussi. Tammi.
- Kuusela, A-M. 2017. Räyhä ravun kiukkupuuska. Kustannus Mäkelä.
- Leblanc, C. 2012. Rakastatko minua jos... Lasten keskus.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019. Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari. Kumma-kustannus.
- Riihonen, R & Suokas, K. 2020. Aada ja kiukkuleijona. Kumma-kustannus.

# LÄHTEET

## Tunnekansion kuvat:

- Pixabay: <https://pixabay.com/fi/>
- Pexels: <https://www.pexels.com/>
- Itse otetut kuvat

## Ideoita harjoitusten taustalla:

- Antinaho, V. & Litmanen, J. 2018. Rossi ja Viima tunnetaitoja opettelemassa -projekti 2016-2018. Veikkaus. [http://www.savas.fi/userfiles/file/lastu/Rossi\\_ja\\_Viima\\_tunnetaitoja\\_opettelemassa\\_opas.pdf](http://www.savas.fi/userfiles/file/lastu/Rossi_ja_Viima_tunnetaitoja_opettelemassa_opas.pdf). 10.4.2020.
- Ensi- ja turvakotien liitto. 2020. Materiaalia lasten kanssa työskentelyyn. [https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/materiaalit/materiaalia\\_lasten\\_kanssa\\_tyoskentelyyn/#saippuakuplat](https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/materiaalit/materiaalia_lasten_kanssa_tyoskentelyyn/#saippuakuplat). 10.4.2020.
- Erityisvoimia. 2020. Itsesäätelyn menetelmiä lapsille. <https://erityisvoimia.fi/kuormituksen-vahentamisenkeinot/itsesaatelymenetelmia-lapsille/>. 5.3.2020.
- Innostun liikkumaan. 2020. Rauhoittuminen. <https://innostunliikkumaan.fi/card/451-mangusti/>. 16.3.2020.
- Ljuska, K. & Turunen, T. 2015. Häijyherneitä ja lempeyslientä. – opas lasten ristiriitatilanteiden ehkäisyyn. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2020. Tietoinen keho: pallohieronta. <https://www.mll.fi/tehtavat/tietoinen-keho-pallohieronta/>. 15.3.2020.
- Neuvokas perhe. 2020. Rentoutus lapselle. <https://neuvokasperhe.fi/perhearki/rentoutus-lapselle>. 12.3.2020.
- Neuvokas perhe. 2020. Vauvasirkus. <https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen/perheliikunta-kotona/vauvasirkus/>.
- Oppi & Ilo. 2020. Tutustutaan tunteisiin – tunnepeli. <https://www.oppijailo.fi/tunnepeleli/>. 24.2.2020.
- Sironen-Hänninen, S. 2011. Ipanakerä. Päivä Oy.
- Viitottu rakkaus. 2019. Tunnetaidot. <https://viitotturakkaus.fi/tuote/mika-tunne-ei-kuulu-joukkoon/>. 3.3.2020.
- Viitottu rakkaus. 2019. Pikkuisten mindfulness –kortit. <https://viitotturakkaus.fi/tuote/lasten-mindfulness-kortit/>. 3.3.2020.