

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Varhaiskasvatuksen opettajan kelpoisuus sosionomeille (AMK) 60 op

Tanja Kärkkäinen

TUNNETAITOPAKKI – Lapsen itsesäätelyn tukena varhaiskasvatuksen arjessa

Opinnäytetyö
Toukokuu 2020



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2020
Sosiaalialan koulutusohjelma

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

Tekijä
Tanja Kärkkäinen

Nimeke
TUNNETAITOPAKKI - Lapsen itsesäätelyn tukena varhaiskasvatuksen arjessa

Toimeksiantaja
Outokummun kaupunki, varhaiskasvatus

Tiivistelmä

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena syntyi päiväkodin käyttöön tunnetaitopakki. Opinnäytetyön tarkoitus on vastata niihin arjen haastaviin itsesäätelyn pulmatilanteisiin, joita päiväkodin arjessa syntyy. Tavoitteena on tarjota rauhoittumiskeinoja tunnemylläksen keskelle, tunteiden käsittelykeinoja, tunnetaitoharjoituksia, rentoutumismenetelmiä ja välineitä. Opinnäytetyön tehtävänä on toimeksiantajan toiveiden mukaisesti koota tunnetaitopakki päiväkodin käyttöön, jonka sisältö auttaa sekä henkilökuntaa että lapsia käsittelemään lasten vaikeita tunteita ja itsesäätelyn vaikeuksia varhaiskasvatuksen arjessa.

Teoreettisessa viitekehyksessä on avattu varhaiskasvatusta käsitteenä, tunnetaitoja ja tunnetaitojen merkitystä itsesäätelylle. Tietoa on hankittu ryhmäteemahaastattelun, pakin testauksen ja tehdyn palautekyselyn avulla. Haastattelussa nousi vahvasti esiin lasten itsesäätelytaidoissa olevien puutteiden kuormittavuus henkilökunnalle. Pakin kasaamisessa otin huomioon lasten kuvallisen ohjauksen tarpeen haastavissa tilanteissa.

Palautteessa nousi esiin, kuinka kuvien avulla on päästy keskustelemaan tunteista. Keskitymällä korissa oleviin tavaroihin, kansion sisältöön ja kuviin voi tunnetta käsitellä helpommin, jos ei sanoja löydy. Tunnetaitopakki antaa lapselle valinnan mahdollisuuksia ja keinoja rauhoittumiseen.

Kieli
suomi

Sivuja 60
Liitteet 12
Liitesivumäärä 52

Asiasanat

tunnetaidot, itsesäätely, aggressiivisuus, varhaiskasvatus



THESIS
Toukokuu 2020
Degree Programme in Social Services

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

Author
Tanja Kärkkäinen

Title
EMOTIONAL SKILLS KIT - To Support a Child's Self-regulation in Early Childhood Education
Commissioned by
Town of Outokumpu, Early Childhood Education

Abstract

This is a functional thesis, which resulted in an emotional skills kit for use in a kindergarten. The purpose of the thesis is to respond to the challenging everyday self-regulation dilemmas that arise in the daily life of a kindergarten. The aim is to provide means of calming down in the midst of emotional turmoil, means of dealing with emotions, emotional skills exercises, relaxation methods and tools to help with relaxation. The task of the thesis is to assemble an emotional skills kit for the use of the kindergarten in accordance with the client's wishes, the content of which help both the staff and the children to deal with the children's difficult feelings and self-regulation difficulties in everyday early childhood education.

In the theoretical framework has opened up early childhood education as a concept, emotional skills and the importance of emotional skills for self-regulation. Information has been obtained through a group theme interview, testing of the package and a feedback survey. The interview highlighted the burden on children of deficiencies in children's self-regulatory skills. In stacking the kit, I took into account the need for pictorial guidance for children in challenging situations.

The feedback highlighted how the images have been used to discuss emotions. By focusing on the items in the package, the contents of the folder, and the images, the emotion can be handled more easily if no words are found. The emotional skill package gives the child choices and ways to calm down.

Language

Finnish

Pages 60

Appendices 12

Pages of Appendices 52

Keywords

emotional skills, self-regulation, aggressiveness, early childhood education

Sisältö

1	Johdanto	6
2	Varhaiskasvatusta lapsen edun mukaisesti	7
2.1	Laaja-alainen osaaminen yhteydessä tunnetaitoihin	8
2.2	Viisi oppimisen aluetta varhaiskasvatuksessa	10
3	Tunnetaidot	12
3.1	Sosiaalis-emotionaalisten taitojen kehittyminen 3 - 5-vuotiailla	14
3.2	Tunneälyllä tunteet ja kekokemukset haltuun	15
3.3	Aggressio tunteena ja aggressiivisuus seurauksena	17
3.4	Tunnetaitojen ohjaaminen varhaiskasvatuksessa	19
4	Tunnetaitojen merkitys itsesäätelylle	21
4.1	Tunteiden käsittelyn keinoja ja menetelmiä itsesäätelyn tueksi	22
4.2	Stressin merkitys itsesäätelyn vaikeuksissa	24
5	Aikaisempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä	25
6	Opinnäytetyön lähtökohdat	27
6.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	27
6.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	27
6.3	Opinnäytetyön prosessi ja prosessia ohjaava malli	28
7	Opinnäytetyön menetelmälliset lähtökohdat	29
7.1	Tiedonhankintamenetelmät	29
7.2	Osallistamisen menetelmät	31
7.3	Arvioinnin menetelmät	31
8	Opinnäytetyön prosessi	32
8.1	Opinnäytetyön aloitus- ja suunnitteluvaihe	32
8.2	Toteutusvaihe	34
8.2.1	Esivaihe eli kentälle siirtyminen	34
8.2.2	Työstövaihe	36
8.2.3	Tarkistusvaihe	40
8.2.4	Viimeistelyvaihe	43
9	Valmis tuotos	44
10	Pohdinta	48
10.1	Johtopäätökset	49
10.2	Ammatillinen kasvu	53
10.3	Luotettavuus ja eettisyys	55
10.4	Työn hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuuksia	57
	Lähteet	59

Liitteet

Liite 1	Ryhmäteemahaastattelun lupa
Liite 2	Ryhmäteemahaastattelun runko
Liite 3	Palautekysely henkilökunnalle
Liite 4	Lupakysely huoltajille
Liite 5	Ohje kansion esittelyyn
Liite 6	Ohjauksen aikana huomioitavia asioita
Liite 7	Kansion kansi
Liite 8	Sanoja aikuiselle, joka lasta ohjaa Kansion sisällysluettelo Ohjeita tunnetaitopakinn käyttöön
Liite 9	Tunteet
Liite 10	Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia

Liite 11 Musiikki
Liite 12 Tunnetaitopelit ja erilaisia harjoituksia

1 Johdanto

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka toimeksiantajana on Outokummun kaupunki. Tuotoksena syntyi päiväkodin käyttöön tunnetaitopakki. Opinnäytetyön tarkoitus on vastata niihin arjen haastaviin itsesäätelyn pulmatilanteisiin, joita päiväkodin arjessa syntyy. Tavoitteena on tarjota rauhoittumiskeinoja tunnemylläksen keskelle, tunteiden käsittelykeinoja, tunnetaitoharjoituksia, rentoutumismenetelmiä ja välineitä. Opinnäytetyön tehtävänä on toimeksiantajan toiveiden mukaisesti koota tunnetaitopakki päiväkodin käyttöön, jonka sisältö auttaa sekä henkilökuntaa että lapsia käsittelemään lasten vaikeita tunteita ja itsesäätelyn vaikeuksia varhaiskasvatuksen arjessa.

Tiedonhankintamenetelminä olivat opinnäytetyöpäiväkirja, ryhmäteemahaastattelu, otetut valokuvat pakin työstämisen aikana, henkilökunnan täyttämä lomake pakin esittelystä lapsille, sekä pakin koekäytön jälkeen henkilökunnalle tehty palautekysely pakin toimivuudesta ja muutosehdotuksista. Näitä avaan tarkemmin opinnäytetyön menetelmällisissä valinnoissa.

Itsesäätely on vahvasti yhteydessä lapsen sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vaikuttaa meihin koko elämämme ajan. Opinnäytetyössä avaan itsesäätelyn vaikuttavia tekijöitä ja menetelmiä, joilla säätelyä voidaan helpottaa. Esittelen varhaiskasvatuksen perusteissa olevat laaja-alaisen oppimisen osa-alueet sekä viisi oppimisen aluetta, joista keskityn kielen rikas maailma, ilmaisun monet muodot sekä kasvan, liikun ja kehityn osioihin, jotka kohtaavat tunnetaitojen opettelun kanssa.

Avaan tunnetaitoja ja niiden merkitystä lapsen itsesäätelylle. Kerron lasten sosiaalisen -emotionaalisen kehityksestä, sekä stressin vaikutuksista lapsen käyttäytymiseen. Lapsen stressi on usein mukana tilanteissa, joissa lapsi ei enää hallitse omia tunteitaan. Stressin merkitystä lapsille tutkitaan tällä hetkellä enemmän. Opinnäytetyössä nostan esiin myös tunteiden käsittelykeinoja, jotka olen ottanut käyttöön tunnetaitopakkiin. Tunnetaitopakin sisältö on opinnäytetyön lopussa liitteenä valokuvien (liitteet 7-12).

2 Varhaiskasvatusta lapsen edun mukaisesti

Suomessa varhaiskasvatusta ohjaa varhaiskasvatussuunnitelman perusteet sekä varhaiskasvatustalaki. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on Opetushallituksen antama määräys, ja sitä ohjaa erityisesti varhaiskasvatustalaki, jossa säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen sekä varhaiskasvatuksen tavoitteista. (Opetushallitus 2019, 7.)

Varhaiskasvatustalassa (540/2018, 2§) ja Varhaiskasvatuksen perusteissa (2018) sanotaan, että varhaiskasvatuksella tarkoitetaan suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka. Näiden toteuttamiseksi laaditaan jokaiselle päiväkodissa ja perhepäivähoidossa olevalle lapselle varhaiskasvatussuunnitelma. (Opetushallitus 2018, 8-9, Varhaiskasvatustalaki 540/2018, 1.)

Varhaiskasvatusta suunniteltaessa, järjestettäessä tai tuotettaessa ja siitä päätettäessä on ensisijaisesti huomioitava lapsen etu (Varhaiskasvatustalaki 540/2018, 4§, 2). Varhaiskasvatus on yhteiskunnallinen palvelu, jonka tehtävä on edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista yhteistyössä huoltajien kanssa. Varhaiskasvatus myös tukee huoltajia kasvatustyössä sekä mahdollistaa heidän osallistumisensa työelämään ja opiskeluun. Varhaiskasvatustalassa 5§ (540/2018, 2) sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) sanotaan, että kunnan velvollisuus on järjestää varhaiskasvatusta niin laajasti ja sellaisin toimintamuodoin kuin kunnassa esiintyvä tarve edellyttää. Laissa säädetty lapsen oikeus varhaiskasvatukseen koskee päiväkotia ja perhepäivähoitoa. (Opetushallitus 2018, 14.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 21) sanotaan, että varhaiskasvatuksessa lapsille tarjotaan mahdollisuuksia kehittää tunteita ja esteettistä ajatteluaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on laadittu perustuen oppimiskäsitykseen, jonka mukaan lapset kasvavat, kehittyvät sekä oppivat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja lähiympäristön kanssa. Lapset oppivat par-

haiten voidessaan hyvin ja kokiessaan olonsa turvalliseksi. Myönteiset tunnekokemukset ja vuorovaikutussuhteet edistävät oppimista. Itsestä huolehtimisen ja arjen taitojen alueella varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) todetaan, että lapsia autetaan tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Tunnetaidot vahvistuvat, kun lasten kanssa opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. (Opetushallitus 2018, 21-22, 25-26.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) määritellään kolme eri tasoa, jotka ovat valtakunnalliset Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat ja lasten varhaiskasvatussuunnitelmat. Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma määrittelee, ohjaa ja tukee paikallista varhaiskasvatuksen järjestämistä. Outokumpu kuuluu seudullisen varhaiskasvatuksen piiriin. Joensuun seudun varhaiskasvatussuunnitelma, joka astui voimaan 1.8.2017 on tarkistettu viimeksi 6/2019. Joensuun seudun varhaiskasvatusta ohjaa positiivisen pedagogiikan ajattelu- ja toimintatavat. (Joensuun seudun varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 19.)

2.1 Laaja-alainen osaaminen yhteydessä tunnetaitoihin

Varhaiskasvatuksessa luodaan pohjaa lasten laaja-alaiselle osaamiselle. Laaja-alaisen osaamisen tarve nousee ympäröivän maailman muutoksista. Laaja-alaisen osaamisen kehittyminen edistää lasten kasvua yksilöinä ja yhteisönsä jäseninä. Laadukas pedagoginen toiminta vahvistaa lasten laaja-alaista osaamista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) kuvataan viisi laaja-alaisen osaamisen osa-alueita. Osa-alueet ovat ajattelu ja oppiminen, kulttuurinen osaaminen sekä vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen sekä osallistuminen ja vaikuttaminen. (Opetushallitus 2018, 23-27.)

Tunnetaitojen näkökulmasta ajattelun ja oppimisen osa-alueen katsotaan kehittyvän monipuolisten ja merkityksellisten kokemusten avulla. Yhtenä keinona on onnistumisista iloitseminen ja toisten kannustaminen. Toiminnan pedagoginen

dokumentointi sekä yhteinen pohdinta auttavat lapsia havaitsemaan oppimistaan ja tunnistamaan vahvuuksiaan. (Opetushallitus 2018, 24.)

Kulttuurisen osaamisen, vuorovaikutuksen ja ilmaisun näkökulmasta tunnetaidot liittyvät osaamisena taitoon kuunnella, tunnistaa ja ymmärtää eri näkemyksiä sekä reflektoida omia arvoja ja asenteita. Varhaiskasvatuksen tehtävä on edistää lasten kulttuurista osaamista, sekä vuorovaikutus- ja ilmaisutaitoja. Lapsia ohjataan ystävällisyyteen ja hyviin tapoihin. Henkilöstön antama malli yhteistyöhön perustavalle toiminnalle luo mahdollisuuksia harjoitella vuorovaikutus- ja ilmaisutaitoja. Lasten sosiaalisia taitoja vahvistetaan harjoittelemalla asettumista toisen asemaan, opetellaan tarkastelemaan asioita eri näkökulmista sekä ratkaisemaan ristiriitatilanteita rakentavasti. Lapsia tuetaan myönteisen suhteen luomisessa moninaiseen ympäristöön. (Opetushallitus 2018, 25.)

Itsestä huolehtimisen ja arjentaidoissa tuetaan asteittain lapsen itsenäistymistä. Lapsia autetaan ja kannustetaan pyytämään apua, sitä tarvittaessa. Lasten kanssa käsitellään heidän hyvinvointiaan edistäviä asioita, joihin kuuluu myös mielen hyvinvoinnin merkitys. Lapsia autetaan tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. (Opetushallitus 2018, 25-26.)

Monilukutaidon sekä tieto- ja viestintäteknologian osaamisessa tunnetaidot linkittyvät asiaan, jossa ne edistävät lasten kasvatuksellista ja koulutuksellista tasa-arvoa. Monilukutaidon katsotaan olevan myös vuorovaikutuksen näkökulmasta keskeinen perustaito. Sillä tarkoitetaan erilaisten viestien tulkinnan ja tuottamisen taitoja. Se liittyy kiinteästi ajattelun ja oppimisen taitoihin. Tieto- ja viestintäteknologiaa voidaan hyödyntää leikeissä, tutkimisessa, liikkumisessa sekä taiteellisessa kokemisessa ja tuottamisessa. (Opetushallitus 2018, 26.)

Osallistumisen ja vaikuttamisen osa-alueella luodaan perusta demokraattiselle ja kestäväälle tulevaisuudelle. Lasten oikeuksiin kuuluvat kuulluksi tuleminen ja osallisuus omaan elämään vaikuttavissa asioissa. Lasten arvostava kohtaaminen, heidän ajatustensa kuunteleminen ja aloitteisiin vastaaminen vahvistavat osallistumisen ja vaikuttamisen taitoja. Osallistumisen ja vaikuttamisen kautta lasten

käsitys itsestään kehittyä, itseluottamus kasvaa ja sosiaaliset taidot muovautuvat. (Opetushallitus 2018, 26-27.)

2.2 Viisi oppimisen aluetta varhaiskasvatuksessa

Oppimisen alueet on ryhmitelty esiopetussuunnitelman mukaisesti viideksi kokonaisuudeksi, *kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn*. Oppimisen alueet kuvaavat varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan keskeisiä tavoitteita ja sisältöjä. Lapsilla on oikeus saada monipuolisia kokemuksia oppimisen eri alueista. Lasten mielenkiinnon kohteet ja kysymykset ovat toiminnan keskeinen lähtökohta. (Opetushallitus 2018, 40.) Oppimisen alueita tulee käsitellä osana arkea, näin ne ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa myös laaja-alaisen osaamisen tavoitteiden kanssa. (Ahonen 2017a, 162).

Oppimisen alueista tunnetaitojen osalta korostuvat *kielten rikas maailma*, jossa kielen avulla omien tunteiden ilmaisu helpottuu sekä *ilmaisun monet muodot*, jossa edistetään sosiaalisia taitoja ja myönteistä minäkuvaa. *Kasvan, liikun ja kehityn* oppimisen alueella kehitetään lasten kehontuntemusta, sekä keskustellaan liikkumisen, levon ja hyvien ihmissuhteiden merkityksestä hyvinvoinnille ja terveydelle. (Opetushallitus 2018, 40, 42,48.) Seuraavaksi kuvailen tarkemmin näitä kolmea oppimisen aluetta, sillä ne liittyvät vahvimmin tunnetaitoihin.

Kielten rikas maailma. Tällä oppimisen alueella varhaiskasvatuksen tehtävä on vahvistaa lasten kielellisten taitojen ja valmiuksien sekä kielellisten identiteettien kehittymistä. Kehittyvät kielelliset taidot avaavat lapsille uusia vaikuttamisen keinoja, mahdollisuuksia osallisuuteen ja aktiiviseen toimijuuteen. Kielen avulla lapsi ottaa haltuun erilaisia tilanteita ja asioita, sekä toimii vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Kielelliset identiteetit kehittyvät, kun lapsia ohjataan ja tuetaan kielellisten taitojen ja valmiuksien keskeisillä osa-alueilla. Vuorovaikutustaitojen kehittymisen kannalta lasten kokemukset kuulluksi tulemisesta ja siitä, että heidän aloitteisiinsa vastataan ovat tärkeitä. (Opetushallitus 2018, 40-41.)

Kieli määrittyy vuorovaikutuksessa keskeiseksi tekijäksi, joka mahdollistaa paitsi omien ajatusten, tunteiden, tarpeiden ja mielipiteiden ilmaisemisen myös tiedon, havaintojen ja ajattelun jäsentämisen. Kielen avulla lapsen on mahdollista harjoitella aikuisen kanssa tunteidensa säätelyä. Kun tunteella on nimi, se ei ole enää niin abstrakti. Tunne toimii liikkeelle laittavana impulssina, joka laukaisee käyttäytymistä. Kun lapsi tulee ymmärretyksi ja kuulluksi sekä oppii tunnistamaan ja nimeämään tunteita mahdollistuu myös käyttäytymisen säätely. (Ahonen 2017a, 20, 165-168.)

Kieli on lapselle paitsi sosiaalisen vuorovaikutuksen työkalu myös säätelyn työkalu. Rikas sosiaalinen ja kielellinen ympäristö, sekä turvalliset kiintymyssuhteet muokkaavat maaperää, jolle kaikkien ihmisenä olemisen taitojen perusta rakentuu. (Sainio, Pajalahti & Sajaniemi 2020, 77, 101.)

Varhaiskasvatuksen perusteissa (2018) kielen rikasta maailmaa lähestytään kuu- den elementin kautta. Näitä ovat vuorovaikutustaidot, kielen ymmärtämisen taidot, puheen tuottamisen taidot, kielen käyttötaidot, kielellinen muisti, sanavarasto ja kielitietoisuus. (Opetushallitus 2018, 41, Ahonen 2017a, 168.)

Ilmaisun monet muodot. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tavoitteellisesti tukea lasten musiikillisen, kuvallisen, sanallisen ja kehollisen ilmaisun kehittymistä, sekä tutustuttaa heitä eri taiteenaloihin ja kulttuuriperintöön. Taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen edistävät lasten oppimisedellytyksiä, sosiaalisia taitoja ja myönteistä minäkuvaa, sekä valmiuksia ymmärtää ja jäsentää ympäröivää maailmaa. (Opetushallitus 2018, 42.)

Ilmaisun monet muodot auttavat lapsia jäsentämään ja tulkitsemaan ympäröivää maailmaa ja heitä itseään ilmaisevana yksilönä ja arvokkaana yhteisön jäsenenä. Se tukee myös eettisen ajattelun kehitystä, jota tukee lapsen kyky kuvitella. Voidakseen katsoa asioita monen eri yksilön tai asian perspektiivistä, tulee olla kykyä heittäytyä toisen ihmisen asemaan ja tiedostaa, miten tilanne vaikuttaa. Pie- nelle lapselle on vaikea määritellä tunteitaan tai erottaa mihin oma tunne päättyy ja toisen tunne alkaa. (Ahonen 2017a, 194.)

Ilmaisutaidon harjoittaminen on loistava väline lähestyttäessä lasten kanssa abstrakteja, eettistä pohdintaa vaativia kysymyksiä. Ilmaisutaito tukee lapsen kykyä ilmaista tunteitaan, ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Koska ilmaisua voidaan toteuttaa monella eri tavalla kehollisesti tai sanallisesti, on sen maailmasta mahdollista löytää jokaiselle sopiva ilmaisun keino. Taiteen keinoin voidaan ilmaista tunteita ja ajatuksia. Taide avaa lapselle oven maailmaan, jossa kaikki on mahdollista ja vain mielikuvitus on rajana. (Ahonen 2017a, 194-196.)

Kasvan, liikun ja kehityn. Tähän oppimisen alueeseen sisältyy liikkumiseen, ruokakasvatukseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tavoitteita. Tämä oppimisen alue tukee erityisesti itsestä huolehtimiseen ja arjen taitoihin liittyvää osaamista. Tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. Huolehditaan, että lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia liikuntaan sekä ulkona että sisällä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lasten kehon- tuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja. Lasten kanssa pohditaan yhdessä terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä asioita. Keskustellaan liikkumisen, levon ja hyvien ihmissuhteiden merkityksestä hyvinvoinnille ja terveydelle. (Opetushallitus 2018, 48-49.)

Käsitteenä turvallisuuden tunne on laaja. Siihen liittyy fyysisen turvan kokemisen lisäksi henkinen ja emotionaalinen hyvinvointi. Sosiaalisia taitoja ja kiusaamisen vastaista toimintaa tulee vahvistaa tavoitteellisesti sekä arjessa että ohjatuilla tuokioilla. (Ahonen 2017a, 285.)

3 Tunnetaidot

YK:N yleissopimuksessa lasten oikeuksista sanotaan mm. seuraavaa: Lapsella on oikeus yhteisöllisyyteen ja ryhmään kuulumiseen. Lapsella on oikeus saada tietoa monipuolisesti, käsitellä tunteita ja ristiriitoja sekä kokeilla ja opetella uusia asioita. (Joensuun seudun varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 19.)

Kiviluotteen (2019, 22) mukaan on useissa tutkimuksissa todettu tunnetaitojen opettaminen varhaiskasvatuksesta lähtien hyödylliseksi. Ne vaikuttavat yksilön minäkäsitykseen, itsearvostukseen ja näkyvät itsetunnon ongelmina. Tunne-elämän ongelmat ovat usein yhteydessä myös koulu- ja oppimisvalmiuksiin sekä itsesäätelyyn, toiminnan ohjaukseen, käyttäytymiseen ja tunne-elämän haasteisiin.

Kiviluote (2019, 14-15) puhuu sosiaalisemotionaalisesta kompetenssista, sillä hän tarkoittaa yksilön kokonaisvaltaista tunne-elämän ja vuorovaikutussuhteiden pätevyyttä, pystyvyyttä tai kyvykkyyttä. Tunne-elämän kokonaisuuteen kuuluvia käsitteitä ovat tunne- ja itsesäätelytaidot, sosiokognitiiviset taidot ja sosiaaliset taidot. Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, ilmaiseminen ja säätely liittyvät tunne- ja itsesäätelytaitoihin.

Tunteen subjektiivinen kokemus, se miltä tuntuu, voi olla negatiivinen tai positiivinen. Tunteen perusominaisuuksia ovat kesto, intensiteetti ja sävy. Tunne, eli emootio on lyhytaikainen kokemus. (Vilkko-Riihelä 1999, 477.) Tunteita ei kannata yrittää muuttaa, eikä niistä kannata pyrkiä eroon. Tunteet tarvitsevat tilaa, ja sitä kautta ne tulevat nähtyiksi ja koetuiksi. (Tornberg 2015, 14, 17.)

Jokaisen lapsen on tarpeellista oppia tunnistamaan perustunteet: ilo, suru, pelko ja viha. On myös opittava, miltä mikäkin tunne tuntuu. Sitten voi opiskella tunnekokemusten vahvuutta ja mielialaansa. Vasta sitten on tundesäätelykeinojen opettelu vaihe. Jotta tunteiden nimeäminen alkaa sujua, siihen tarvitaan mallioppimista. Tämä pätee erityisesti neuropsykiatrisesti oireileviin lapsiin, joilla on tavallista enemmän vaikeuksia tunteiden haltuun ottamisessa. (Riihonen, Koskinen & Piitulainen 2020, 62, 64-65, 87.)

Arkihavainnot tunteiden konkreettisista vaikutuksista kehossa ovat saaneet tukea kansainvälisissä emootiotutkimuksissa. Fysiologisessa tilassa olevia koettavia muutoksia ovat esimerkiksi lihasjänteys, hengitys, umpieritys ja autonomisen hermoston toiminnassa tapahtuvat muutokset. Kun keho voi hyvin, mielikin kohenee. Tästä syntyy myönteisten tunteiden kehä. Tornbergin (2015) mukaan ihminen siis

kokee myös elimistön muutokset tunteina, eikä vain toisinpäin. Tunnekokemukset ovat seurausta autonomisen hermoston ja hormonien toiminnasta. (Tornberg 2015, 23-25.)

On tärkeää, että tunteita nimetään yhdessä ja lapsia tuetaan eri tunnetilojen läpikäymisessä ja niistä selviämisessä. Myönteisten tunteiden lisääntyminen lapsiryhmän jokapäiväisessä toiminnassa lisää myös mahdollisuuksia yhteisöllisyyden tunteen ja onnistumisen kokemusten saavuttamiseen. (Koivula & Laakso 2017, 123.)

3.1 Sosiaalis-emotionaalisten taitojen kehittyminen 3 - 5-vuotiailla

Emotionaalinen kehitys liittyy tunteiden tunnistamiseen, niiden ilmaisuun ja tulkintaan. Päiväkoti-ikäinen lapsi opettelee tunnistamaan omia ja muiden tunteita ja antamaan niille nimet. Lapsen sosiaalisessa kehityksessä tarkastellaan lapsen yhdessä toimimista ja tekemistä. Sosiaalisuus on kanssakäymisen taitoa ja toisen huomioon ottamista. Lapsen sosiaalis-emotionaalisisissa vaikeuksissa tulisi aikuisten ottaa huomioon yhteisön merkitys. Sosiaaliset ja emotionaaliset pulmat tarvitsevat syntyäkseen ja jatkuakseen otollisia olosuhteita. (Pihlaja 2018, 143, 147-151.)

Alle 5-vuotiaan sosiaaliset taidot ovat vasta alullaan. (Riihonen ym. 2020, 194). Kolmevuotiaana lapset vaikuttavat usein siltä, että he eivät pysähdy lainkaan. Heidän aivonsa käyvät kaksinkertaisella nopeudella aikuiseen nähden. Neljävuotias voi toivottaa jo tervetulleeksi kaikenlaisia uusia kokemuksia ja tuntemuksia. Jos vain aikuiset antavat siihen mahdollisuuden. (Köngäs 2019, 93.)

Noin neljävuotiaana aivot ovat kaksikolmasosaa lopullisesta koostaan. Aivot ovat vielä vastaanottavaisia uusille tunnemalleille, ja tätä kannattaa aikuisten käyttää hyväkseen. Tässä iässä on myös vielä hyvät mahdollisuudet aiempien tunnevaurioiden korjaamiseen, sillä aivot kyseenalaistavat saatuja kokemuksia. Neljävuotias on avoin avulle ja muiden tuella hän voi suhtautua negatiivisiin tunteisiinsa oikein ja oppia keinon säädellä tunteitaan. (Köngäs 2019, 94-95.) Yksi-, kolme-

ja neljä- vuotiaan tärkeä tavoite on oppia sietämään ja nimeämään tunteita. Tavallisesti kehittynyt 4 - 5-vuotias lapsi alkaa ymmärtää sääntöjä ja pystyy joissakin tilanteissa hillitsemään hermostumistaan. (Riihonen ym. 2020, 45, 194). 3 - 5-vuotiaan itsesäätelytaidot lisääntyvät nopeasti. Lapselle kehittyy ymmärrys siitä, että toisilla voi olla erilaisia ajatuksia ja tunteita. (Sainio ym. 2020, 98.)

5 - 6-vuotiaalla keskushermoston voimakas kehittyminen vahvistaa itsesäätelytaitoja. Myös ajattelun taidot kehittyvät ja lapsi pystyy arvioimaan omaa ajatteluun. Tämän myötä yhteistyö ja erilaiset leikit sujuvat kavereiden kanssa. (Sainio ym. 2020, 98.) 5 - 6-vuotias tietää jo, että erilaiset elämäntilanteet voivat saada kaverin surulliseksi. 5-vuotias tunnistaa ja nimeää useita tunteita. (Pihlaja 2018, 145.) Perusmielialaltaan myönteisesti virittynyt lapsi suhtautuu asioihin luottavasti, kun taas kielteisesti asioihin suhtautuva lapsi huolestuu nopeasti ja on helposti ärsyyntyvä. (Sainio ym. 2020, 91).

3.2 Tunneälyllä tunteet ja kekokemukset haltuun

Tunneäly on noussut käsitteenä 1990-luvulla perinteisten älykkyysmääritelmien joukkoon. Se katsotaan sosiaalisiksi kyvyksi, jossa ihminen tunnistaa omia ja muiden tunteita ja pystyy toimimaan tämän tiedon pohjalta. Ihmissuhdeammateissa tunneälykyys on tärkeä kyky. Jos lapsi ei saa kokea hellyyttä, turvallisuutta ja hänen kiukkunsa tukahdutetaan, vaikuttaa tunneälyn kehitykseen. (Vilkko-Riihelä 1999, 419.) Köngäksen (2019, 36) mukaan tunneäly auttaa ymmärtämään minkä vuoksi sosiaalisissa ja tunteita herättävissä tilanteissa tulee käyttäytyä tietyllä tavalla. Samoin kuin perinteinen älykyys niin myös tunneäly on synnynnäinen osa meitä jokaista.

Tunneäly on konektomi, eli aivoissamme on erillään olevia alueita, jotka ovat vastuussa tunteiden aikaansaamisesta. Nämä alueet ovat yhteydessä toisiinsa hermoradoilla, jotka mahdollistavat tunteiden kulun. Tunneäly ymmärretään 1. aivojen mahdollisuudeksi vastaanottaa, ymmärtää ja käsitellä tunteita (neurologinen valmius), 2. kyvyksi kehittää näitä valmiuksia taidoiksi, joilla yksilö voi edistää omaa ja toisten hyvinvointia säätelämällä tunneprosessejaan ja reaktioitaan.

Riippuu kokemuksesta millä tavalla yhteydet aivojen tunnealueiden välillä aktivoituvat ja kuinka ne näkyvät käytöksessämme. (Köngäs 2019, 36.)

Lantierin mukaan (2008) Goleman on näyttänyt toteen kirjassaan *Tunneäly*, että parhaimmillaankin älykkyydosamäärä ratkaisee korkeintaan 20% elämässä onnistumiseen vaikuttavista tekijöistä. Tämä jättää tilaa 80% muille tekijöille ja niiden vaikutuksille. Hän on osoittanut, kuinka tärkeä perusedellytys tunneäly on, niin älyn käytölle, kuin kognitiivisten taitojen sekä tiedon onnistuneelle käytölle. Aivojen etulohko, joka vastaa tunneimpulssien kontrollista, on myös työmuistin paikka ja paikka missä oppiminen tapahtuu. Toisin sanoen, kun ahdistuneisuus, viha ja pettymys valtaavat lapsen aivot, siellä on vähemmän tilaa oppimiselle. (Lantieri & Goleman 2008, 31-32.)

Köngäs (2019, 40-50) on jaotellut Mayerin ja Salovayn (1997) mallin pohjalta tunneälyn nelihaaraisen mallin avulla, neljään osa-alueeseen; 1. tunteiden tunnistamiseen, jossa lapset liukuvat erilaisista tunteista toiseen. Siinä tunteen syntymisen havaitseminen on tunneälyn lähtökohta. Tunteen havaitseminen on mahdollista, kun tunne saa aikaan reaktion kehossamme. Tärkeää on, että tunteet tunnistetaan oikein. Kun lapsi saa ristiriitaista viestintää erilaisilla nonverbaaleilla keinoilla, hankaloittaa tämä tunteiden oikeaoppista tunnistamista.

2. Tunteiden vaikuttavuuteen, lapset tunnistavat herkästi, mikä tunne edistää hyvää. Negatiivisen tunnemyrskyn tiedetään haittaavan järkevää ajatteluprosessia. Tunteen vaikuttavuuden voi ymmärtää, kun palaa myöhemmin pohtimaan toimintaansa tai ajattelutapaansa. 3. Tunteiden ymmärtämiseen tarvitaan kykyä lukea tunnekieltä ja signaaleja, joita tunteiden on tarkoitus välittää. Tunteiden ymmärtämiseen sisältyvät tunteiden sanoittaminen ja erottaminen. Tunne on nopeasti syttyvä ja sammuva sisäinen reaktio, joka voi saada aikaan kestävämmän tunnetilan. 4. Tunteiden säätelyssä on tunteiden ja järjen yhteistyön pyrkimyksenä saada itsemme ajattelemaan tilanteiden ja emootioiden eri puolia. (Köngäs 2019, 46-50.)

3.3 Aggressio tunteena ja aggressiivisuus seurauksena

Aggressio tunteena ja aggressiivinen käytös ovat eri asioita. Aggressio on luonnollinen tunne, joka lapsen on hyvä oppia hyväksymään. Kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään, epämiellyttäviä ja haasteellisia tunteita on kaikilla. Haastavien tunteiden tunnistamisen opettelu ja hallitseminen auttaa ennaltaehkäisemään väkivaltaisia tekoja, ovat ne sitten harkittuja tai pikaistuksissa tehtyjä. (Kiviluote 2019, 49.) Aggressiivisesti toimivalla lapsella saattaa olla erittäin hatara käsitys siitä, mitä tapahtui ennen tilanteen kärjistymistä. Mielikuvat voivat olla vääristyneitä ja yksipuolisia. Tyypillisiä vihaisuuteen yhdistyviä tunteita ovat ahdistus, häpeä, nöyryytys, nolous, suru ja inho (Riihonen ym. 2020, 99, 151).

Cacciatore ja Korteniemi-Poikela (2019, 38-41) puhuvat suuttumuksesta. Suuttumusketju on nopea ja normaali tapahtuma. Se tapahtuu itsestään. Samoin heräävät muutkin tunteet. Tunteen säätely kehittyy iän myötä. Sen hallinta on opittavissa oleva keino. Suuttua saa, eikä tunne ole koskaan hyvä tai paha. Tunne ei ole tuhoava tai väärä, mutta tunteesta seuraava teko voi olla vahingollinen.

Tunteen heräämiselle on aina jokin syy. Jos ihminen tuntee, että häntä kohdellaan väärin, uhataan tai loukataan, silloin helposti suuttuu. Tilanteessa voi keskittyä täysin ärsyttävään asiaan ja sen synnyttämiin kielteisiin ajatuksiin. Koko keho on tässä mukana, lihasten jännittyneisyys, hengitystiheys ja kädet voi puristua nyrkkiin. Ajatuksia ja kehon tuntemuksia tulisi pyrkiä rauhoittamaan. Ne ovat harjoiteltavissa olevia asioita. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 35-37.) Vihan tunne kertoo epäoikeudenmukaisuuden tunteesta. (Riihonen ym. 2020, 63).

Cacciatoren ja Korteniemi-Poikelan (2019, 55, 69) mukaan suuttuessaan lapsi oikeastaan kysyy: Saanko ilmaista epäoikeudenmukaisuuden tunnetta ja yksin jäämisen pelkoa? Kuullaanko minua? Onko minun kokemukseni tärkeä? Suuttumus on välttämätön taito puoliensa pitämisessä. Tunne kiinnittää huomion häiritsevään asiaan. Suuttumuksen hallinta on elämänhallintaa.

Salmivallin (2005) mukaan tulistuvan temperamentin omaavilla pinna palaa ja kiukku nousee herkästi. Tällainen aggressiivisuus on suunnittelematonta, pienistäkin yllykkeistä syttyvää ja hallitsematonta. Tällaiset ihmiset eivät välttämättä tarkoita sitä, mitä suutuspäissään tekevät. Tulistuva, reaktiivinen aggressiivisuus on usein yhteydessä kiusatuksi joutumiseen. (Cacciatore 2008, 13.)

Proaktiivisesti aggressiiviseksi Cacciatore (2008, 13) määrittelee ihmisen, joka käyttää väkivaltaa harkitusti. He käyttävät väkivaltaa saadakseen tahtonsa läpi. Tällaiset ihmiset ovat usein laskelmoivia, jotka osaavat tarvittaessa käyttäytyä hyvinkin hillitysti. Väkivaltainen toiminta on harkittua, eikä siihen välttämättä liity voimakkaita vihan tunteita. Heillä on suuri riski joutua kiusaajiksi.

Aggressiivisuuteen liittyvä ongelma on, että joka kerta kun lapsi pääsee päämääräänsä aggressiivisuuden avulla, lisääntyy todennäköisyys, että hän toimii niin seuraavallakin kerralla. Aggressiivisuuden väheneminen taas lisää sosiaalisuutta. Lapsi turvautuu aggressioon, kun hän joutuu tilanteeseen, jota ei vielä hallitse ja josta hän ei selviä. (Keltikangas-Järvinen 2012, 146-148.)

Lapsen aggressiivinen oireilu helpottaa usein iän ja kehityksen myötä. Varhainen puuttuminen on tärkeää, erityisesti vakavaan oireiluun, sillä lapsuusiän aggressiivisuus ja väkivaltainen käytös näyttää ennustavan erilaisia psyykkisiä ongelmia myöhemmin. Jotta lasta voidaan auttaa, hän tarvitsee aikuisia, jotka ymmärtävät, että hän tekee parhaansa jo nyt. Aikuisen tehtävä on kääntää katse itseensä ja mietittävä mitä muutoksia tilanne vaatii. Jos haluaa lapsen oppivan aggressiosiedon taitoja, aikuisen on aloitettava itsestään, tarkkailemalla omia toimintatapojaan. (Riihonen ym. 2020, 54-56, 72.)

Väkivaltaisesti toimivan tai käytöksellään haastavan lapsen elämässä on vain vähän myönteistä palautetta ja kehuja. Kuitenkin tärkeimpiä lapsen hyvää käytöstä edistäviä keinoja ovat lapsen runsas kehuminen, myönteisen palautteen antaminen sekä palkitseminen arjessa lapsen onnistuessa tai yrittäessä. Monella aggressiivisesti oireilevalla lapsella on pohjimmiltaan erittäin huono itsetunto. Koska lapsi on tottunut saamaan paljon negatiivista palautetta, vaikka hän tekee par-

haansa, vie muutos kauan. (Riihonen ym. 2020, 158, 176, 188). Juhlistetaan lapsen hyvää käytöstä, otetaan lapsi kiinni toimimassa oikein. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 100.)

3.4 Tunnetaitojen ohjaaminen varhaiskasvatuksessa

Isokorven (2004) mukaan varhaiskasvattaja säätelee lapsen tuntemuksia omilla tunteillaan. Aikuisen tehtävänä on keventää lapsen tunnekuormitusta. Varhaiskasvattaja vastaanottaa ja reagoi lapsen tunteisiin esimerkiksi lohduttamalla, rauhoittamalla, riemuitsemalla ja iloitsemalla. Varhaiskasvattajan ja lapsen välille muodostuu tunneside, joka ohjaa varhaiskasvattajaa muuntamaan omaa toimintatapaansa erilaiseksi erilaisten lasten kanssa. Näin aikuisen ja lapsen välinen yhteistyö paranee. (Isokorpi 2004, 127–130.) Lapsen tavoitteena on saada sisälleen mylläävät tunteet jonkinlaiseen järjestykseen ja tunnistettavaan muotoon. Jotta tämä onnistuisi on harjoituskaverin reagoitava omilla tunteilla takaisin. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 20-21.) Tunnetaidot omaava, havaitsee tunteensa ajoissa, oppii huomaamaan, miksi tunne heräsi, hyväksymään tunteen ja ohjaamaan tunteiden voiman rakentavaan hyötykäyttöön. Tunteiden hallinnan taidot auttavat lasta kasvamaan sisukkaaksi, joustavaksi ja periksiantamattomaksi. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 40-41, 58).

Tunnetaitojen hallinnan avulla vahvistuu myös itsetunto. Lapsen itsetunnon kehitys riippuu juuri meistä aikuisista. Lapselle muodostuu hyvä käsitys itsestään, kun hänellä on lähipiirissään kannustavia ihmisiä ja lupa harjoitella elämäntaitoja. Hyvä itsetunto on itsestä pitämistä ja osa hyvää mielenterveyttä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela, 2019, 98-99.)

Tunnesäätelyltään viiveinen lapsi käyttää pienempien lasten tunnesäätelykeinoja eikä välttämättä kykene omaksumaankin sosiaalisten taitojen osa-alueita niin nopeasti kuin ikätoverit. Vaikeudet näkyvät erityisesti kielteisten tunteiden sietämisessä ja pettymystilanteista selviytymisessä. Jos tilanne pääsee kärjistymään, aikuinen antaa yksinkertaiset ja lyhyet ohjeet. Aikuinen puhuu lapselle neutraalisti, mutta jämäkästi. Lapselle olisi hyvä antaa mahdollisuus rauhoittua tarvittaessa

muista lapsista erillään. Mitä pienempi lapsi on kyseessä, sitä tiiviimmin aikuisen on syytä olla lapsen kanssa myötätuntoa ja ymmärrystä osoittaen. (Riihonen ym. 2020, 48, 212-213.)

Lapsen väkivaltainen käytös herättää aikuisessa monenlaisia tunteita. Aikuisen tehtävä on tunnistaa tunteensa, mutta niillä ei saa kuormittaa lasta. Tulistuvan lapsen näkökulma aikuisen tunnereaktioon on, että hermostunut, vihainen tai ahdistunut aikuinen ei pysty tukemaan hänen tunnesäätelyään. (Riihonen ym. 2020, 230, 249.)

Aggressionsiedon ongelmista voi ja kannattaa puhua lapselle ikätasoisesti. Tämä vähentää erityisesti lapsen häpeän ja syyllisyyden tunteita. Rauhoittumisen jälkeen voi olla oiva hetki antaa lapselle tietoa siitä, että kaikki ihmiset kokevat tunteita ja niiden kanssa voi oppia elämään. (Riihonen ym. 2020, 67, 154.) Lapsen rauhoituttua toiminnanohjaus ja tunnesäätely tulevat mahdollisiksi. Turvan merkit välittyvät aikuisen ilmeistä, eleistä ja äänensävyistä. Aikuisen rauhallisuus ja varmuus peilautuvat lapseen. Tyynnyttävä kosketus on tehokkain tapa rauhoittaa sosiaalisen yhteyden kadottanutta lasta. Kosketus on tärkeä ja vahva tunneviesti, joka lujittaa lapsen ja aikuisen välistä tunnesidettä, kiintymyssuhdetta. Sensitiiviset, kannattelevat ja lämpimät kiintymyssuhteet ovat välttämättömiä myös päiväkodissa. Päiväkodissa muodostuvat kiintymyssuhteet ovat säätelysuhteita, jotka muodostavat hyvinvoinnin pedagogiikan ytimen. Sensitiivinen ja ennakoiva käyttäytyminen on yhteydessä lasten toimivaan itsesäätelyyn, vuorovaikutukseen, sitoutumiseen ja oppimiseen. (Sainio ym. 2020, 82-84.)

Tunnetaitojen opettaminen lapselle tulee tapahtua rauhallisesti. Tunteista puhuminen ja ohjaaminen kannattaa tehdä vasta, kun lapsi on kunnolla rauhoittunut. On tärkeää muistaa lapselle puhuttaessa, että tunne ei ole koskaan väärä tai paha. Lapselle puhutaan tuomitsematta, ihmetellen. On hyvä pohtia sitä, mikä tilanteeseen johti jo ennen kyseistä tunnetta. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela, 2019, 65, 76.)

Tunteiden vahvistaminen eli validoiminen on tehokas keino auttaa lasta tulemaan kuulluksi. Validoiminen tarkoittaa sitä, että aikuinen sanoin ja teoin osoittaa ymmärtävänsä lapsen tunnekokemuksen. Tunteiden vahvistaminen auttaa lasta kokemuksessa tulevana kuulluksi. Kun tunnekokemus vahvistetaan on lapsen helpompi ottaa vastaan aikuisen ohjaus ja neuvot. (Riihonen ym. 2020, 68). Aikuisen tilanteiden, tapahtumisen ja tunteiden sanoittamisella on tärkeä merkitys itsesäätelyn kehittymiselle: lapsi oppii ohjaamaan omaa toimintaansa käyttämällä sisäistä puhetta. (Sainio ym. 2020, 101.) Mitä enemmän lapsella on vaikeita tunteita ja hankalaa oloa, sitä enemmän hän tarvitsee myötätuntoa, lämpöä ja ymmärtämistä. (Riihonen ym. 2020, 110).

Yhteydenpito vanhempien ja kasvatusympäristön välillä on yksi tärkeimmistä tekijöistä, joka edistää lapsen toipumista käytösoireistaan. Lapsen toiminnasta on voitava sanoa aina myös jotain hyvää. Parhaimmillaan kasvattaja ja koti tekevät yhteistyötä, joka auttaa huomioimaan lapsen erityistarpeet. (Riihonen ym. 2020, 262-263.)

4 Tunnetaitojen merkitys itsesäätelylle

Itsesäätely on kuin hengittämistä, elämälle välttämätöntä. Itsesäätely kytkeytyy kehollisiin tuntemuksiin. Sen pettäminen muuttaa olon epämukavaksi, ja sen avulla olo palautuu taas hyväksi. (Sainio ym. 2020, 77.)

Neuropsykiatriset oireet voivat vaikuttaa osaltaan itsesäätelyyn. Monet neuropsykiatrisesti oireilevat lapset ovat kliinisen kokemuksen mukaan tunne-elämän taitoiltaan usein 1-2 vuotta ikätovereitaan jäljessä. He voivat tarvita tavanomaista enemmän sosiaalisten sääntöjen sanallista avaamista arjessa. Lapsi ei välttämättä kykene tunnistamaan toisten tunteita. Neuropsykiatriset oireet liittyvät aivojen rakenteisiin. Nämä rakenteet muuttuvat hitaasti. Tähän tarvitaan aikuisen ohjausta ja apua. (Riihonen ym. 2020, 118-120.)

Eklundin & Heinosen (2014, 227—228) mukaan sääntöjen tulee olla riittävän selkeitä, eikä niitä saa olla liikaa, sillä erityisesti itsesäätelyn vaikeuksia omaaville lapsille useiden erilaisten sääntöjen sisäistäminen voi olla haastavaa. Lasten tulee olla aina tietoisia olemassa olevista säännöistä, ja niitä voidaan myös luoda lasten kanssa yhdessä. Kasvatuksen johdonmukaisuus on erityisen tärkeää silloin, kun lapsella on itsesäätelyyn liittyviä haasteita, sillä tällainen lapsi kokee usein herkemmin tarvetta kokeilla, missä epäselvät rajat milloinkin kulkevat.

Lapsen itsesäätelyn vaikeudet näkyvät, kuuluvat ja häiritsevät lapsiryhmässä toimimista. Heikko itsesäätelytaito vaikeuttaa myös vertaissuhteissa toimimista ja voi johtaa kiusaamiskierteeseen. Rauhallisella läsnäolollaan ja lasten sensitiivisellä kohtaamisella aikuinen mallintaa vahvoja säätelytaitoja ja viestittää turvallisuudesta ympäristöstä. (Sainio ym. 2020, 94-95.)

4.1 Tunteiden käsittelyn keinoja ja menetelmiä itsesäätelyn tueksi

Tunteiden hallintaan on monta askelta. Lapsi oppii huomaamaan tunteen itsessä tai toisissa. Tämän jälkeen tunne täytyy ymmärtää ja antaa sille nimi, kuten kiukku, pettymys, suru. Tässä lapsi oppii ymmärtämään miten tunne häneen vaikuttaa, eikä se ole vain tuntematon voima, joka pakottaa tekemään asioita. Tunne saa tulla, mutta tekoja on hallittava. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 67-68, 78.)

Cacciatoren ja Korteniemi-Poikelan (2019, 67-69) mukaan ensin opitaan havaitsemaan ja tunnistamaan tunteita. Sitten niitä ryhdytään nimeämään. Lapset ottavat mallia aikuisista. Lantierin & Golemanin (2008, 17) mukaan tunnetaidot ja rentoutumistaidot opettavat elämänhallintaa: Itsetietoisuuden ja itseluottamuksen kehitystä, häiritsevien emootioiden ja impulssien hallitsemista, sekä lisääntyvää empatiaa ja yhteistyökykyä. Opittuaan nimeämään ja tunnistamaan tunteita, lapsi voi alkaa harjoitella tunteiden säätelyä. Tunteiden säätelyn keinoja voivat olla mm. kuvat, musiikki, rentoutus-, mielikuva- sekä hengitysharjoitukset. Lisäksi itsesäätelyssä voi olla apuna keholliset keinot.

Varhaiskasvatuksessa käytetään usein kuvia. Kuvat ovat usein jäsentämässä tilaa ja paikkaa. Ne ovat symboleja, joita opitaan lukemaan. Kuvien merkitys avautuu sitä paremmin, mitä lähempänä ne ovat lasten toimintaympäristöä. Kuvien käytössä on hyvä edetä lapsilähtöisesti. Lapsiryhmien kanssa käydään paljon keskusteluja, joissa on mukana kuvia tukemassa ymmärtämistä ja tarkkaavuutta. Monelle lapselle kertominen on hankalaa, vaikka ei mitään kielellistä pulmaa olisiakaan. (Merikoski & Pihlaja 2017, 207-208.) Jotkut lapset hyötyvät sanallista ennakointia ja ohjausta enemmän visuaalisesta, näönvaraisesta struktuurista ja ohjauksesta. Näitä ovat esimerkiksi toimintakuvat, kuvasarjat tai oma kuvallinen päiväohjelma. Lähes kaikki lapset hyötyvät päivästruktuurista tunnesäätelyn tukena. Struktuurista kiinnipitäminen vaatii aikuiselta viitseliäisyyttä. (Riihonen ym. 2020, 160).

Rentoutuminen on elimistön toiminnan rauhoittamista. Se kohdistuu sekä mieleen, että fyysisiin toimintoihin, joko erikseen tai samanaikaisesti. Mielikuvilla, rentoutumisella ja ajattelun avulla ihminen voi vaikuttaa tunnetilansa keston. (Vilkko-Riihelä 1999, 477.)

Mindfulness on tietoisista hyväksyvää läsnäoloa. Tunteita tulee ja menee ja niitä voidaan tarkastella ikään kuin sivusta. Lapsille on helppoa omaksua mindfulnessiin liittyvät mielikuvat, heidän käyttämänsä mielikuvituksen vuoksi. Mindfulnessin avulla lapsi oppii pysyviä tunne- ja tietoisuustaitoja. Näitä ovat taito keskittyä kehon tuntemuksiin sekä kyky kääntää huomio omiin aisteihin ja hengitykseen. (Kauppila 2016, 7-9.) Stressissä hengityslihakset ovat ylivirittyneitä. Rauhallinen uloshengitys on hellittämistä ja periksi antamista. Rauhallisella uloshengityksellä on sama vastine, kuin sanoilla ”ei ole mitään hätää”. Hyvin onnistunut, syvä sisäänhengitys taas tuottaa mielihyvää. (Martin & Seppä 2011, 64-65, 73.)

Suuren vihan tunteen myllätessä lapsi voi tarvita kehollisia itsesäätelykeinoja, jotta toiminnan tarve ei kanavoidu aggressiiviseen käyttäytymiseen. Tunnemyllä-kässään lapsi ei välttämättä ole sanallisesti ohjattavissa. Keholliset keinot voivat olla liikuntaa vastaavia. Keinoja voi listata lapsen kanssa yhdessä. (Riihonen ym. 2020, 78-79.)

4.2 Stressin merkitys itsesäätelyn vaikeuksissa

Stressi jaetaan usein hälytys-, sopeutumis- ja uupumisvaiheeseen. Jatkuvassa sopeutumis- ja hälytysvaiheessa ei huomata elimistön lähettämiä varoituksia yli- kierroksista. (Tornberg 2015, 27.) On tavallista, että lapsi kiukuttelee ja uhmaa enemmän ollessaan stressaantunut tai kuormittunut (Riihonen ym. 2020, 45). Eri- tyisen herkkien aivokapasiteetti kuormittuu muita nopeammin, ja aivojen väsy- essä aisti-informaation virtaa on vaikea käsitellä. Ilman ymmärtävää kanssasää- telyä stressinsietokyky heikkenee huomattavasti. Nykyisin paljon puhuttavan ADHD:n kohdalla on tärkeää muistaa, että tämän neurologisen vaikeuden taus- talla on osittain kulttuurinen ilmiö. Häiriöksi se on muodostunut silloin, kun kult- tuuri on alkanut odottaa kaikilta samanlaista pitkää keskittymiskykyä. Yhteys stressijärjestelmän toimintaan on ollut jatkuvan kasvavan kiinnostuksen kohteena suhteessa erilaisiin käyttäytymisen ongelmiin. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mä- kelä 2015, 53-55.)

Aikuisen tulisi pystyä tarjoamaan lapselle stressivapaa kasvuympäristö. Mikä ei ole aina mahdollista. On tärkeää, että aikuinen ottaa vastuun lapsen ja lapsiryh- män stressitason säätelystä. Lapsen stressiä poistaa parhaiten ymmärtävästi hoitava aikuinen. Leikki antaa usein suuntaa siitä, miten aikuinen voi helpottaa lapsen paineita. Stressin herättämiä fysiologisia reaktioita voi vähentää rentoutu- mistekniikoiden, huumorin ja leikkisän tunnepitoisen liikunnan avulla. (Tornberg 2015, 28-29.)

Lantieri & Goleman (2008) kirjoittavat rentoutumistaidon hyödyistä hyvin yksiselit- teisesti; Nykymenossa myös lapset stressaantuvat herkästi. Aikuisten maailman täytyessä stressillä, lapset saavat siitä osansa. Usein tulkitsemme väärin lapsen hallitsemattomasta stressistä johtuvat ongelmat, ne tulkitaan sopimattomaksi käytökseksi, joka pitää saada loppumaan. (Lantieri&Goleman 2008, 26-27.)

Monien ristiriitaisten, haastavien tilanteiden taustalla on lapsen kokema kuormi- tus. Tämä ajatus jää kuitenkin herkästi monien muiden viestien varjoon. (Kop- onen & Seppälä 2018.) Päiväkodissa stressireaktion voi käynnistää esimerkiksi

uudet ja ennen kokemattomat asiat, omien taitojen ylärajoilla toimiminen, tilanteiden nopeat vaihtelut, pettymykset, turhautumiset, sivuutetuksi tuleminen, ulkopuolisuuden kokeminen, vertaissuhderistiriidat ja ilman leikkikaveria jääminen. (Erityisvoimia 23.2.2020.)

5 Aikaisempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä

Lasten tunnetaidoista on tehty useita opinnäytetöitä, joissa kaikissa tunnetaitojen tärkeys on noussut esiin. Tässä kappaleessa esittelen kolmen opinnäytetyön ja yhden väitöksen tuloksia lyhyesti. Kaikista löytyy yhdenmukaisuuksia omaan opinnäytetyöhöni. Samasta näkökulmasta tehtyjä opinnäytetöitä en löytänyt.

Milla Koivulan (2018) opinnäytetyö – Tuntosarvet esillä, on perehtynyt tunnetaitojen tukemiseen 3-5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. Haastatteluiden perusteella tehdyssä tutkimuksessa on noussut esiin, että tunnetaitoja pidettiin sosiaalisten taitojen perustana sekä tärkeänä itsetunnon kehitykselle. Kasvattajalta tunnetaitojen opettajana vaaditaan sensitiivisyyttä, kuuntelutaitoa ja ilmaisykykyä. Sanoittaminen ja mallintaminen toiminnassa nähtiin tärkeinä. Erilaisten luovien menetelmien käyttö nousi esiin tunnetaitojen ohjauksessa. Lisäksi tutkimuksessa on tullut esiin myös, että varhaiskasvattajan on oltava perillä omista tunnetaidoistaan osatakseen opettaa niitä lapselle. Jokaista tunnetta on tärkeä saada ilmaista, sillä jokaisella tunteella on tehtävänsä. (Koivula 2018.)

Kukka-Maaria Väätäinen (2019) on tutkinut Lapsen tunnetaitoja tukevia tekijöitä varhaiskasvatuksessa kirjallisuuskatsauksen avulla. Tuloksista ilmeni, että lapsen tunnetaitojen kehittämisessä nousi esille lapsen kiintymyssuhde ja samalla vuorovaikutussuhde vanhempiinsa, lapsen ja varhaiskasvattajan välinen vuorovaikutussuhde, oppimisympäristön merkitys sekä menetelmälliset keinot, kuten taide ja liikunta. Jotta lapsen tunnetaidot kehittyisivät myönteisellä tavalla, tulisi lapselle taata sensitiivinen ja vastavuoroinen vuorovaikutussuhde aikuisen kanssa. Ympäristön tulisi olla turvallinen ja kannustava. (Väätäinen 2019.)

Diakonia Ammattikorkeakoulussa 2017 tehty tutkimus – Lastentarhanopettaja tunnekasvattajana, on tutkinut lastentarhanopettajien toteuttamaa tunnekasvatusta päiväkodissa. Opinnäytetyössä on menetelmänä käytetty myös havainnointia, mutta se on tapahtunut 2–5-vuotiaiden lasten tunnekasvatustuokioilla. Haastattelu on tehty lastentarhanopettajille. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää lastentarhanopettajien ajatuksia päiväkodin tunnekasvatuksesta ja sen kehittämiskohdista.

Tulokset osoittivat, että päiväkodissa, jossa tutkimus on tehty, tunnekasvatusta pidetään tärkeänä ja isona osana lastentarhanopettajan työnkuvaa. Tutkimustulokset osoittivat tunnekasvatuksen olevan päivittäistä, arjen vuorovaikutustilanteissa tapahtuvaa tunteiden tunnistamista ja sanoittamista. Kasvattajan läsnäolo ja tunteisiin eläytyminen lasten kanssa sekä kasvattajan vuorovaikutus suhteessa lapseen nousivat haastatteluissa tärkeiksi asioiksi tunnekasvatuksen toteuttamisessa. Kasvatusyhteistyön tärkeys tunnekasvatuksen toteutuksessa korostui haastatteluissa. (Jussila, Taipale & Sipponen 2017.)

Tunnesäätelyn vaikeus liittyy useisiin terveysongelmiin ja lapsuuden emotionaaliseen laiminlyöntiin on Jani Kajanojan väitös Turun yliopistossa 22.11.2019. Väitöstutkimus on toteutettu osana laajaa FinnBrain-tutkimushanketta. Aleksitymia on persoonallisuuden piirteistö, jota luonnehtivat vaikeudet tunnistaa ja sanoittaa tunteita. Kajanojan tutkimustulokset viittaavat siihen, että aleksitymia on eri tavoin yhteydessä lukuisiin terveysongelmiin. Kajanoajan mukaan kaikki ihmiset tuntevat tunteita, mutta osalle niiden tunnistaminen ja ilmaiseminen on vaikeampaa. Monesti tunteita on myös vaikea erottaa ruumiillisista tuntemuksista. Tällaista persoonallisuuden piirteistöä kutsutaan aleksitymiaksi. Tuloksissa korostuu emotionaalisesti tukevan kasvu ympäristön tärkeys. Aleksitymia liittyi tutkimuksen mukaan yksimaan lapsuudessa koettuun emotionaaliseen laiminlyöntiin. Aleksityymiseen masennukseen liittyi lisäksi enemmän kiintymyssuhdeongelmia verrattuna masennukseen, jossa ei ollut aleksityymisiä piirteitä. Löydökset liittyen lapsuuden vastoin käymisiin aleksitymian taustalla korostavat emotionaalisesti tukevan kasvu ympäristön ja kiintymyssuhteen tärkeyttä.

6 Opinnäytetyön lähtökohdat

6.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Idea ja ajatus tunnetaitopakista on lähtenyt liikkeelle käytännön työssä. Työskennellessäni lasten kanssa, joilla on haasteita itsesäätelyssä, pohdin, miten tiedon saisi kasattua niin, että se olisi kaikkien käytössä käytännön tarpeeseen ja arkeen istuvaksi. Haaveilin kasaavani ohjeistusta yhteen paikkaan. Opinnäytetyö mahdollisti haaveen toteutumisen.

Opinnäytetyön tarkoitus on vastata niihin arjen haastaviin itsesäätelyn pulmatilanteisiin, joita päiväkodin arjessa syntyy. Tavoitteena on tarjota rauhoittumiskeinoja tunnemylläkän keskelle, tunteiden käsittelykeinoja, tunnetaitoharjoituksia, rentoutumismenetelmiä ja välineitä. Opinnäytetyön tehtävänä on toimeksiantajan toiveiden mukaisesti koota tunnetaitopakki päiväkodin käyttöön, jonka sisältö auttaa sekä henkilökuntaa että lapsia käsittelemään lasten vaikeita tunteita ja itsesäätelyn vaikeuksia varhaiskasvatuksen arjessa.

6.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

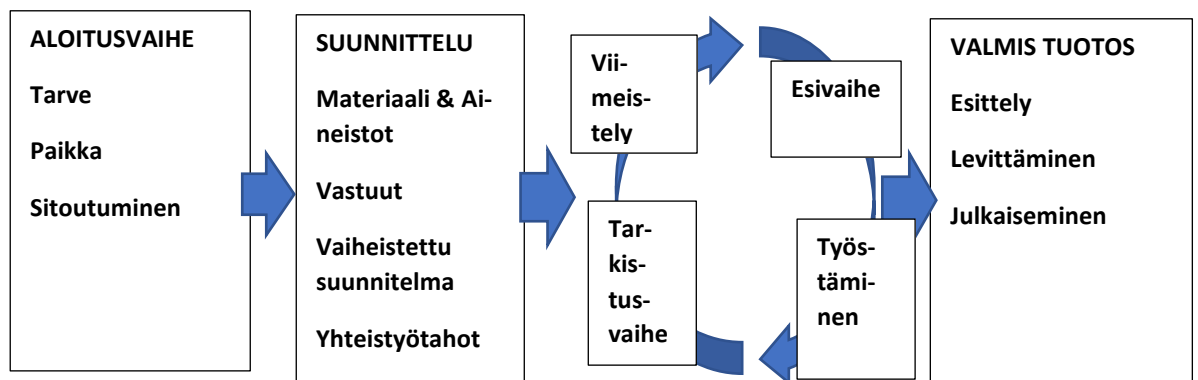
Vilkan ja Airaksisen (2003, 16) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö tarvitsee usein toimeksiantajan. Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana on Outokummun kaupunki. Toteuttamistavaksi muodostui tunnetaitopakin kasaaminen päiväkodin käyttöön - toiminnallinen opinnäytetyö oli tähän sopiva valinta. Aihe ja toteuttamisen muoto sopi hyvin päiväkodin tarpeeseen. Vilkan ja Airaksisen (2003, 9-10) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja käytännönläheinen. Tuotos voi olla esimerkiksi kansio, opas, kotisivut tai näyttely.

Vilkan ja Airaksisen mukaan (2003, 51) toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote. Tässä opinnäytetyössä se tarkoittaa tunnetaitopakkaa päiväkodin käyttöön, eli kori, sisältäen sekä kansion ohjeineen että muut välineet. Vilkan ja Airaksisen (2003, 56) mukaan raportoinnissa

on käsiteltävä konkreettisen tuotoksen saavuttamiseksi käytettyjä keinoja. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellinen selvitys kuuluu idean tai tuotteen toteutustapaan. Tällä Vilkka ja Airaksinen (2003, 56) tarkoittavat keinoja, joilla materiaali hankitaan sekä keinoja, joilla se toteutetaan.

6.3 Opinnäytetyön prosessi ja prosessia ohjaava malli

Opinnäytetyön ohjaavaksi prosessiksi valitsin (Salosen 2013) konstruktivistisen mallin, sillä se sopii parhaiten oman lopputyöni luonteelle. Mallin vaiheet ovat näkyvillä kuviossa 1. Salosen (2013, 16) mukaan konstruktivisessa mallissa korostuvat yhteisöllinen ja osallistava näkökulma sekä pedagoginen työote. Lisäksi se mahdollistaa aina palaamisen takaisin päin muokkaamaan sisältöä uudelleen. Tämä auttoi kehittämään pakista kohderyhmää parhaiten palvelevan kokonaisuuden.



Kuvio 1 Konstruktivistinen malli (mukaellen Salonen 2013, 20.)

Yhteistyöpäiväkodin henkilökunta oli mukana prosessin eri vaiheissa. Salosen (2013, 6) mukaan tuotokseen tähtäävä työn kehittäminen edellyttää eri vaiheissa mukana olevia toimijoita. Toiminnan ja kehittämisen vaiheet etenevät yhdessä toimijoiden kanssa. Se tarkoittaa keskustelua, arviointia, toiminnan uudelleen suuntaamista sekä palautteen antoa ja vastaanottoa.

7 Opinnäytetyön menetelmälliset lähtökohdat

7.1 Tiedonhankintamenetelmät

Tiedonhankintamenetelminä olivat opinnäytetyöpäiväkirja, ryhmäteemahaastattelu ja sen nauhoitus, otetut valokuvat pakin työstämisen aikana, henkilökunnan täyttämä lomake pakin esittelystä lapsille, sekä pakin koekäytön jälkeen henkilökunnalle tehty palautekysely pakin toimivuudesta ja muutosehdotuksista. Tästä syntyi tuotoksena tunnetaitopakki lapsen itsesäätelyn tueksi.

Opinnäytetyöpäiväkirjan kirjoittamisen aloitin heti opinnäytetyön alussa. Aloitin kirjaamalla siihen mindmapin muotoon ajatuksia aiheesta ja suunnittelin sisältöjä otsikkotasolla. Kirjasin ylös erilaisia lähteitä ja niissä olleita tiedonjyviä, joita sitten pystyin etsimään laajemmista kokonaisuuksista. Kirjasin myös ylös tunnetaitopakkiin sopivia harjoituksia ja lähdeoteoksia. Pohdintavaiheessa päiväkirjasta pystyi tarkastelemaan tehtyjä valintoja ja niiden perusteluja. Vilkan ja Airaksisen (2003, 19, 22) mukaan opinnäytetyöpäiväkirjaa tarvitsee jo aiheanalyysistä lähtien. Se toimii myös dokumenttina ja oman muistin tukena koko opinnäytetyöprosessin ajan. Siihen kirjataan ylös ideat, pohdinnat, lähdekirjallisuus, tavoitteet ja toteuttamistavat.

Ryhmäteemahaastattelussa selvitin työntekijöiden sen hetkisiä tarpeita tunnetaitojen ohjaukseen liittyen. Vilkan ja Airaksisen (2013, 63) mukaan teemahaastattelu on vapaampi tapa kerätä aineistoa ja se toimii, kun tavoitteena on kerätä tietoa jostakin tietystä teemasta. Tuomen & Sarajärven (2009) mukaan teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista, heidän asioilleen antamiin merkityksiä, sekä kuinka merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Teemat perustuvat tutkimuksen viitekehykseen eli tutkittavasta ilmiöstä jo tiedettyyn (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Kanasen (2014) mukaan teemahaastattelun avulla tutkija pyrkii ymmärtämään ja saamaan käsityksen tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Teemahaastattelussa keskustelu etenee haastateltavan ehdoilla, jossa teema on yleisluontoinen keskustelun aihe. Ennen haastattelua tutkija laatii

teemahaastattelurungon ennakkokäsitystensä pohjalta. Myös keskustelun aikana voi nousta uusia aiheita, joihin pitää tarttua ja keskusteluttaa. (Kananen 2014, 67-77, 2017, 89-95.) Teemahaastattelun runko löytyy liitteestä 2.

Henkilökunnan tekemät havainnot lapsista pakin esittelyn aikana nousivat yhdeksi tiedon tuotannon menetelmäksi. He kirjasivat havaintonsa antamaani lomakkeeseen, jossa pyysin tarkkailemaan lasten suhtautumista tehtäviin ja kuviin, mikä niissä herättää lasten mielenkiinnon (liite 6).

Neljäs tiedon tuotannon menetelmä oli palautekysely. Sen avulla vastaajilta kerätään tietoa täsmälleen samalla tavalla. Kyselyn avulla voidaan pyytää arviointeja. Avoimet kysymykset sopivat tosiasioiden kysymiseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 182, 184-186.) Käytin strukturoidun ja puolistrukturoidun lomakekyselyn yhdistelmää (liite 2). Metsämuurosen (2006, 114) mukaan strukturoitu haastattelu on yleensä lomakehaastattelu, jossa kysymykset ja järjestys on kaikille samat. Tämä on tehokkainta silloin, kun siihen on yhdistetty vähemmän strukturoituja edeltäviä vaiheita. Eskolan ja Suorannan (2005) mukaan puolistrukturoitu haastattelu poikkeaa strukturoidusta siinä, että kysymykset ovat kaikille samat, mutta ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja. Lisäkysymyksillä lomakkeessa varmistetaan ja tarkennetaan vastausta, näin saan tarkempaa tietoa tunnetaitopakien sisällön muutostarpeesta ja toimivuudesta. Kyselylomake on liitteessä 3.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei aina ole välttämätöntä myöskään analysoida kerättyä aineistoa yhtä tarkasti ja järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Tämä koskee ainoastaan laadullisella tutkimuksella kerättyä aineistoa toiminnallisissa opinnäytetöissä. Haastatteluaineistoa voidaan opinnäytetyössä käyttää kuin lähdeaineistoa sekä tuomaan teoreettista syvyyttä opinnäytetyössä käytyyn keskusteluun. (Vilkkä & Airaksinen 2013, 57-58.)

7.2 Osallistamisen menetelmät

Opinnäytetyössä osallistin sekä lapsia että aikuisia. Osallistamisen menetelminä olivat pakin käytön ohjaaminen henkilökunnalle, tunnetaitopakini esittely ja henkilökunnan kirjallinen ohjeistus pakini esittelystä lapsille sekä pakini koekäyttö.

Esittelytilanteessa heräsi keskustelua halattavaksi hankitusta pehmosta. Kysymys oli, voiko sitä hakata nyrkillä. Tätä kehotin välttämään aiempiin tietoihini pohjaten. Tällaisissa purkukeinoissa tulee olla aina todella tarkka, ettei niitä tarjota vahingossa lapsille, joilla se lisääkin aggressiivisuutta. Sen sijaan suosittelin käyttämään pomppimista, seinän puskemista ja muita vastaavia kehollisia purkukeinoja. Pehmon vatsaan voisi kyllä huutaa, se ei satuttaisi ketään.

Alkuperäinen suunnitelma oli, että pakini esittelystä seuraavana päivänä, pidän pakini käytön ohjauksen lapsille. Covid-19 kuitenkin sotki suunnitelmia ja esti tämän mahdollisuuden. Covid-19 viruksen takia rajoitettiin päiväkodista toiseen liikkumista. Keskustelussa opinnäytetyön ohjaajan kanssa todettiin, että tämä on tärkeä osa opinnäytetyötä ja sen voisi tässä tilanteessa tehdä ohjeistamalla päiväkodin henkilökunnan kirjallisesti (liite 5). Näin sain lasten osallisuuden osaksi opinnäytetyötä. Tämän jälkeen tunnetaitopakki jäi päiväkodille kolmeksi viikoksi koekäyttöön.

7.3 Arvioinnin menetelmät

Tunnetaitopakini sisältöä mietittiin yhdessä päiväkodin työntekijöiden kanssa. Pakini esittelyn aikana yhteistyöpäiväkodin henkilökunnalla oli mahdollisuus kommentoida pakini sisältöä ja esittää kysymyksiä sen käyttöön liittyen. Koska koronavirus rajoitti erityisopettajan liikkumista jo aikaisemmin, hän ei voinut olla läsnä pakini esittelytilaisuudessa. Olin onneksi käynyt pakini sisältöä läpi hänen kanssaan edellisellä viikolla ja saanut kansion sisällöstä palautteen. Annetun palautteen pohjalta suurensin paria kuvaa ja vaihdoin kaksi papunetin kuvista värilliseksi.

Päiväkodilla olleen kokeilujakson jälkeen sain pakista palautteen kyselyn muodossa. Tunnetaitopakkin palautteessa arvioitiin pakkin tarpeellisuutta, käytön helpoutta ja sisällön oikeellisuutta (liite 3).

Palautelomakkeen luetutin toisen päiväkodin henkilökunnalla ennen sen varsinaista käyttöä. Loppukyselyn tarkoituksena oli saada vielä kehittämissideoita pakkiin ja tehdä siihen tarvittavat muutokset. Salosen (2012, 18) mukaan toimijoiden yhteinen arviointi tuotoksesta on tärkeää, jotta sitä voidaan muokata tai ryhtyä viimeistelemään. Palautekyselyssä kävi ilmi, että tunnetaitopakkin sisältöön oltiin tyytyväisiä, eikä sen sisällön muuttamista nähty tarpeelliseksi. Kyselyyn (liite 3) vastattiin anonyymisti, jotta kriittisempikin palaute olisi helpompi antaa.

Opinnäytetyöraportin yhtenä arviointimenetelmänä on palautteen pyytäminen ulkopuoliselta lukijalta. Se on tärkeää kirjoittamisen eri vaiheissa, jotta kirjoittaja saa uusia näkökulmia ja teksti hioutuu lopulliseen muotoonsa. Muiden opiskelijoiden ja opettajien näkökulmat tekstistä ovat tärkeitä. Opinnäytetyöraportti on yksi osa opinnäytetyötä. (Hirsjärvi ym. 1997, 32, 43.) Palautetta opinnäytetyön tekstistä sain opinnäytetyön ohjaajilta. Lisäksi luetutin opinnäytetyön kaksi kertaa ulkopuolisella lukijalla, jotta sain tietoa tekstin loogisesta etenemisestä ja ymmärrettävyydestä.

8 Opinnäytetyön prosessi

8.1 Opinnäytetyön aloitus- ja suunnitteluvaihe

Aloitusvaiheessa tiesin, että teen opinnäytetyöni sen hetkisellemme työnantajalleni, Outokummun kaupungille. Lokakuussa 2019 keskustelin opinnäytetyön aiheesta varhaiskasvatuksen johtajan kanssa. Hänellä ei ollut sillä hetkellä ajatusta aiheesta. Ehdotin aiheeksi tunnetaitoja, sillä ne kiinnostavat minua erityisen paljon. Tämä oli varhaiskasvatuksen johtajan mielestä hyvä ja tarpeellinen aihe lähestyttäväksi varhaiskasvatuksen kentällä. Keskustellessani myöhemmin erityisopettajan kanssa aiheesta, hän nosti esiin päiväkodin tarpeet, johon opinnäytetyö on

nyt tehty. Päiväkodissa on paljon haastavaa käyttäytymistä ja itsesäätelyn pulmia. Asiasta keskusteltiin varhaiskasvatuksen johtajan kanssa lisää ja aiheeksi tarkennettiin tunnetaidot arjessa. Koska keskusteluissa oli noussut useasti esiin lasten itsesäätelyn pulmat ja aggressiivinen käytös päiväkodissa, rajasin opinnäytetyön tukemaan tätä aihealuetta. Salosen (2013,17) mukaan aloitusvaiheen tarkoitus on laittaa kehittämisidea liikkeelle. Aloitusvaiheessa on tarve ja tehtävä. Toimijoiden kanssa yhdessä määritellään toimintaympäristö ja rajataan aihe. Kun aihe oli sovittu, tein opinnäytetyökirjoitelman.

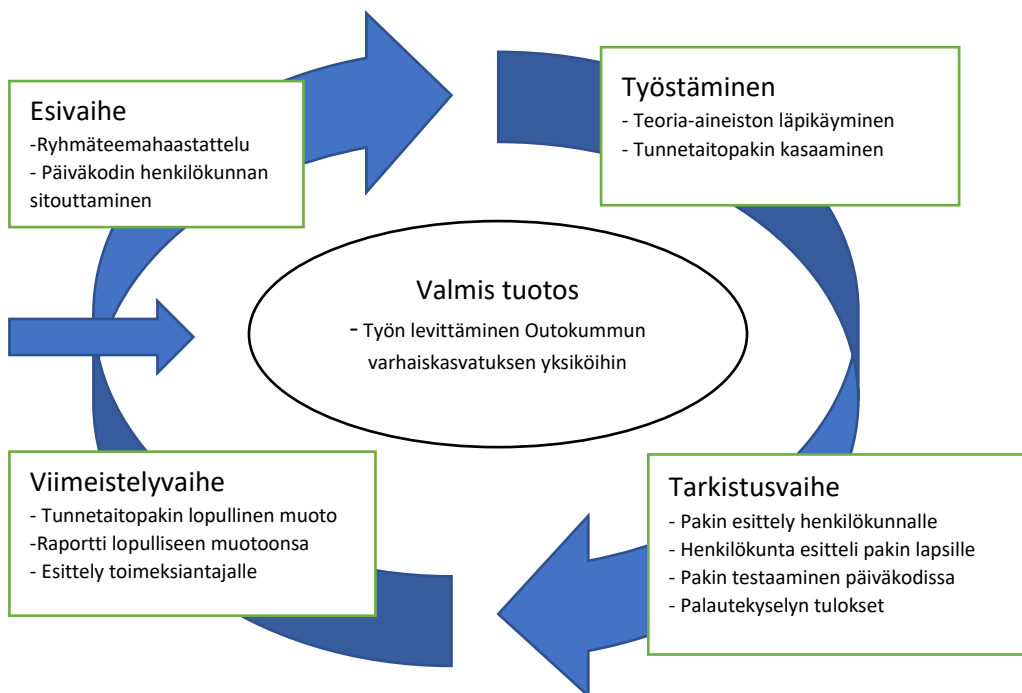
Suunnitteluvaihe alkoi puhelulla marraskuun alussa päiväkotiin, johon yhteistyötä oli ehdotettu. Puhelussa sovittiin yhteistyöstä. Keskustelua tunnetaitojen ohjauksen tarpeesta käytiin marras-joulukuun aikana päiväkodin johtajan kanssa, jolloin työstin opinnäytetyösuunnitelmaa. Tammikuun 2020 lopussa päiväkodissa vaihtui johtaja. Opinnäytetyöstä keskustelin hänen kanssaan ensimmäisen kerran 13.1.2020.

Salosen (2013) mukaan suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallinen suunnitelma, jossa kuvataan mm. tavoitteet, vaiheet, menetelmät ja mukana olevat toimijat. Salosen mukaan vaiheisiin jakaminen on tärkeää, koska vain suunnittelemalla ja osittamalla opinnäytetyön saa järkeviin ja toteuttamiskelpoisiin osiin. Osiin kirjoittaminen on tärkeää, että voidaan tehdä toimija-, menetelmä- ja materiaalikuvauksia. (Salonen 2013, 17,21) Suunnitteluvaiheen toteutin itsenäisesti, käyden keskustelua toimeksiantajan ja päiväkodin johtajan kanssa. Suunnittelin opinnäytetyöni etenemään vaiheittain ja valitsin siihen sopivat menetelmät. Suunnitteluvaiheessa hankin teorian tietoa ja perehdyin opinnäytetyön avainsanoihin, kirjasin ketä opinnäytetyön eri vaiheissa on mukana ja aikataulutin prosessin etenemistä. Valinnat perustelin opinnäytetyösuunnitelmaan teoriasta käsin. Opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin 16.1.2020. Hyväksymisen jälkeen allekirjoitimme Outokummun kaupungin, varhaiskasvatuksen edustajan kanssa toimeksiantosopimuksen ja tutkimuslupalomakkeen. Tämän jälkeen olin yhteydessä päiväkodin johtajaan ja sovin hänen kanssaan teemahaastattelun ajankohdaksi 29.1.2020 klo.12. Tunnetaitopakkin perehdytyksen aikuisille, esittelypäivän lapsille sekä ajan pakin koekäyttöä varten sovin maaliskuun puoleen väliin. Tässä

vaiheessa kertasin vielä opinnäytetyösuunnitelmaa. Päiväkodin kanssa sovittu aikataulu loi raamit omalle työskentelylleni.

8.2 Toteutusvaihe

Toteutusvaihe on jaettu neljään osioon, jotka ovat esivaihe (kentälle siirtyminen), työstövaihe (käytännön toteutus), tarkistusvaihe (arviointi) ja viimeistelyvaihe (Salonen 2013, 17-18). Opinnäytetyön toteutusvaihe on kuvattu seuraavassa kuviossa (kuvio 2).



Kuvio 2. Salosen (2013) toimintavaihetta soveltaen. (Kuva Tanja Kärkkäinen)

8.2.1 Esivaihe eli kentälle siirtyminen

Salosen (2013, 17) mukaan esivaiheessa opinnäytetyön tekijä siirtyy työskentelemään kentälle ja organisoii tulevaa työskentelyä yhdessä toimijoiden kanssa. Jotta tunnetaitopakki vastaisi käyttäjien tarpeita halusin päiväkodin henkilökun-

nan mukaan heti. Aloitin aineiston keräämisen ryhmäteemahaastattelulla. Haastattelu toimi henkilökunnan sitouttamisen menetelmänä. Vilkan ja Airaksisen (2003, 63) mukaan kysymykset muotoillaan alkavaksi sanoilla mitä, miten, miksi. Se helpottaa vastaajien näkemysten selittämistä. Ryhmähaastattelun katsotaan olevan toimiva tapa kerätä tietoa, jos tavoitteena on selvittää millaisista asioista alan ammattilaiset ryhmänä tahtovat tietoa.

Ryhmäteemahaastattelun tavoitteena oli saada päiväkodin henkilökunnalta tietoa siitä, mitä tunnetaidot heille tarkoittaa, miten tunnetaitojen tukeminen onnistuu hoitopäivän aikana, mikä siinä on helppoa ja mikä koetaan vaikeaksi, kuinka omat tunteet vaikuttavat lapsen tunnetaitojen tukemiseen, mitä tunnetaitopakista toivottaisiin löytyvän ja millaisten tunteiden tukemiseen he kokevat tarvitsevansa lisää välineitä ja tukea. Alustavat kysymykset löytyvät liitteestä 2.

Tein haastattelun päiväkodilla päiväuniaikaan. Tämä vaikutti osaltaan siihen, että haastattelun aikana, yksi työntekijöistä poistui lasten nukuttajaksi ja toinen tuli haastattelutilanteeseen sen jo kestänyt noin 40 min. Yksi haastateltavista tuli muista syistä myöhemmin. Haastatteluun osallistui viisi päiväkodin työntekijää ja kiertävä varhaiskasvatuksen erityisopettaja. Yksi haastateltavista oli päiväkodin sen hetkinen johtaja, joka ei enää haastattelun jälkeen ollut prosessissa mukana. Aloitin haastattelun kertomalla opinnäytetyöstä ja sen tarkoituksesta. Olin laatinut tilanteeseen lupakaavakkeen, jolla jokainen haastatteluun osallistuva antoi luvan haastattelun käytöstä opinnäytetyössäni (liite 1).

Allekirjoitusten jälkeen aloitin haastattelun ja sen nauhoituksen. Esittelin kysymykset, joihin haetaan vastausta ja kerroin, ettei pieni rönsyily ole kuitenkaan pahasta, sillä sieltä voi nousta paljon tärkeää tietoa. Kerroin myös, ettei opinnäytetyössä mainita kenenkään henkilöllisyyttä, eikä päiväkodin nimeä. Tällä varmistan, ettei pienellä paikkakunnalla pystytä tunnistamaan ketään, kun käsitellään toisille melko arkaa aihetta.

Haastattelulle oli varattu tunti aikaa. Haastattelun aikana kirjoitin itselleni ylös avainsanoja, joiden avulla pystyin esittämään jatkokysymyksiä. Haastattelun aikana oli pohdintaa teemoihin liittyen, erityisesti keskustelu lapsen turvallisuuden tunteesta herätti paljon ajatuksia.

8.2.2 Työstövaihe

Salonen (2013, 18) tarkoittaa työstövaiheella käytännön toteutusta. Salosen mukaan sen voidaan ajatella olevan kaikkein pisin ja vaativin. Siinä realisoituvat kaikki osatekijät, toimijat, menetelmät, materiaalit ja aineistot sekä dokumentoitavat. Vaihe on vaativa, mutta ammatillisen oppimisen kannalta tärkeä vaihe. Tässä opinnäytetyössä työstövaiheeseen kuuluivat teoria-aineiston läpikäyminen, haastattelun purku, henkilökunnan sitouttaminen ja tunnetaitopakkin kasaaminen.

Työstövaiheen aloitin purkamalla teemahaastattelun kysymykset ja vastaukset nauhurilta paperille mindmap -tyyliin. Rajasin pääteemat ja tarpeet, jotka olivat nousseet esille ja keskityin niihin. Saadun tiedon perusteella lähdin kasaamaan tunnetaitopakkaa päiväkodin käyttöön.

Opinnäytetyöni työstövaihe eteni arvioitua hitaammin, oman työn jatkuessa kuu-kautta aiemmin, kuin oli suunniteltu. Tämä vaikutti erityisesti pakkin kasaamiseen käytettävissä olevaan aikaan. Päätin poiketa opinnäytetyösuunnitelmaan tehdystä aikataulusta. Pakkin esittely ja koekäyttö tapahtui kaksi viikkoa suunniteltua myöhemmin. Tällä varmistin sen, että pakkin sisältö vastaa toiveita ja on loogisesti toteutettu.

Haastattelussa nousi esiin, että sillä hetkellä koettiin omat keinot lasten itsesää-telyn tukemiseen heikoiksi. Lapsen aggressiivisuuden kohtaaminen tuntui vaikealta sekä raskaalta, siihenkin toivottiin apua. Pääasiassa tilanteen purkukeinona oli käytetty keskustelua, mistä haastateltavat totesivat, ettei se läheskään kaik-kien kanssa toimi. Keskusteluissa oli pyritty selvittämään, mikä tilanteeseen johti

ja mitä voisi tehdä seuraavalla kerralla toisin. Jos keskustelu, ei esimerkiksi lapsen lukkiutumisen takia edennyt, saattoi tilanne jäädä käsittelemättä. Yksimielisiä haastateltavat olivat siitä, että tunteen on hyvä antaa tulla. Tunnetaitojen harjaantuessa lapsen toivottiin oivaltavan pikkuhiljaa, mitä oma tunnetila tarkoittaa toisille ja miltä muista tuntuu, sen arveltiin vaikuttavan myös siihen, kuinka itseään voi erilaisissa tunnetiloissa säädellä.

Käytössä oli erilaisia tunnekuvia päiväkodin seinällä. Niitä ei kuitenkaan tullut käytettyä. Toivottiin pieniä, mukana roikkuvia kuvia. Pieniä kuvia ei kuitenkaan ilmaisversioiden hyvistä tunnekuvista löytynyt. Aiheen olen vienyt tiedoksi toimeksiantajalle ja toisenlaisten tunnekuvien tilaamista Outokummun kaupungin varhaiskasvatukseen mietitään. Haastattelussa nostettiin esiin myös varhaiskasvattajien tunteet, kun lapsen kanssa on poistuttu tilanteesta. Useampi koki painetta siitä, että, tilanne täytyisi saada nopeasti käsiteltyä, koska ”olisi jo tuota muutakin tuolla”. Tämän tunteen otin huomioon pakin kasaamisessa ja käytön ohjauksessa, kirjoittamalla ohjeisiin useamman kerran ajan antamisen tärkeydestä.

Keskustelussa lapsen stressistä ja sen näkymisestä päiväkodissa, nousi esiin äänimaailman tuoma stressi niin lapsille, kuin aikuisille. Myös liiallisen vaatimustason todettiin lisäävän lasten stressiä. Muutoin tämä aihe ei herättänyt keskustelua.

Haastattelu herätti vilkkaan keskustelun rauhoittumispaikan tärkeydestä. Rauhoittumispaikkaa mietittäessä nousi esiin sen hetkisen paikan mielikuva rangais-
tuksesta, mikä ei tue lapsen rauhoittumista vaikeassa hetkessä. Tilanteesta päästäisiin kyllä pois, mutta paikkaa ei koettu hyväksi. Keskustelussa ajatuksiin heräsi myös rauhoittumispaikan rakentaminen ja sen ympäristön sopivaksi muokkaaminen. Keskustelussa pohdittiin, onko päiväkodissa tunnekuohussa olevalle lapselle olemassa turvapaikkaa, eikä sellaista oikein tahtonut ajatuksissa löytyä. Tällä he miettivät konkreettista pesää tai muuta vastaavaa paikkaa. Toiveena tunnetaitopakkiin esitettiin ”pussukoita”, joiden sisään lapsi pääsisi menemään turvaan. Myös kuvia avuksi, tunteiden ja tilanteiden käsittelyyn toivottiin. Musiikki

koettiin rentouttavaksi ja rauhoittavaksi ja ratkaisuna saada hetkeen sopivaa musiikkia oli QR koodit, sillä puhelin on yleensä aina lähettyvillä ja koodit olisi helppo lukea. Toiveita tunnetaitopakinn sisällöstä tuli paljon. Rahallisesti hankittavia toiveita oli useita ja ne rajasin päiväkodin hankittaviin, jos he katsovat ne tarpeelliseksi. Haastattelun pohjalta tavoitteeksi tunnetaitopakinn sisällön osalta muodostui lapsen itsesäätelyä tukevat harjoitukset ja kuvamateriaali.

Harjoituksia ja kuvia tunnetaitopakettiin lähdin etsimään sekä netistä, että kirjallisuudesta. Törmäsin monipuoliseen valikoimaan nettilinkkejä ja kirjoja varhaiskasvatukseen ja itsesäätelyyn liittyen. Hyviä harjoituksia löytyi mm. sivuilta viitottu rakkaus ja neuvokas perhe, mielenterveysseuran sivut sekä tunnetaitoja linkit. Papunetin kuvatyökalulla sai koottua helposti tarvitsemansa kuvat ja lisättyä tarvittaessa myös omista valokuvista kuvia, esimerkiksi kansion kannessa oleva toiminnan valintataulu (liite 7). Tukiliitto.fi sivuilta löytyi pakettiin sopivat ilmaiset MAHTI-tunnekortit. Tunnekorttien avulla lapsi voi käydä läpi aikuisen kanssa tilanteeseen kuuluneita erilaisia tunteita. Aikuinen auttaa lasta tunteiden nimeämisessä korttien avulla. MAHTI-tunnekorttien hyvä puoli on se, että niissä on näkyvissä myös kehonasennot, jotka auttavat tunteen tunnistamisessa.

Tunnemittari oli ensimmäinen pakinn sisältöön tuleva asia. Rauhoittumisen keinot, joita aggressiivisesti oireilevan lapsen kannattaisi harjoitella, ovat yksilöllisiä ja riippuvat iästä, kehitystasosta, taidoista ja lapsen temperamentti- ja persoonallisuudesta. Tiettyjä taitoja kannattaa opettaa kaikille lapsille. Yksi näistä on tunteiden voimakkuuden mittaaminen. Tunteen voimakkuuden mittaamiseen käy tunnemittari. Ensin opitaan perustunne, sen jälkeen siihen kuuluvat variaatiot. Riihosen ym. (2020, 77) mukaan tunteen mittaaminen auttaa hahmottamaan, mitkä asiat tunteeseen vaikuttavat ja kuinka paljon. Tässä lapsi oppii ymmärtämään paremmin omaa toimintaansa. Tunteiden mittaamista varten lähdin tutkimaan erilaisia vaihtoehtoja tunteiden mittaamisen tueksi ja päädyin neljän värin malliin, jossa myös ujolla ja hitaalla olemuksella on oma alueensa. Nämä koetaan usein varhaiskasvatuksessa haastaviksi piirteiksi yhdessä vauhdikkuuden ja aggressiivisuuden kanssa.

Koska päiväkodissa on jo käytössä liikennevalot, koin luontevana ottaa liikennevalomallin käyttöön myös tunnemittariin, jolloin värimaailma on jo lapsillekin tuttu.

Kun liikennevaloilla mitataan lapsen tunnetiloja, vihreä väri kuvastaa neutraalia ja rauhallista tunnetilaa. Keltaisessa jokin tunne voimistuu. Punaisessa tunne on paisunut huomattavan voimakkaaksi. Liikennevalojen idea on, että väkivaltaisesti toimiva lapsi ei usein havaitse itse tunnetilan muutoksia riittävän ajoissa, tai ei osaa tehdä tunteelle mitään, sitä hillitäkseen. Liikennevalomallissa aikuinen voi oikea-aikaisesti rauhoitella lasta tai ohjata ajoissa tekemään jotain rauhoittavaa. (Riihonen ym. 2020, 78-79.)

Pakkiin toivottiin rentoutusmusiikkia. QR-koodien luomista musiikkien suhteen, selvitin teostolta. Se ei ollut luvallista ilmaiseksi, kuin tietyiltä sivustoilta, joista voi ladata esim. pieniä pätkiä elokuvamusiiikkia. Tunnetaitopakkiin tuli yksi rentoutusmusiikki sivustolta incompetech.filmmusic. Ilmaisten musiikkien ongelmana oli QR-koodin kautta mennessä oikean linkin löytäminen. Muut pakkiin löytyneet musiikit ovat liikkuvan laulurepun ja mielenterveysseuran tunnelaulut, joiden käyttöön sain luvan tekijöiltä. Viitotun rakkauden laulu on tulostettuna, sillä sitä ei laulettuna löytynyt. Kaikkiin kansiossa oleviin harjoituksiin ja musiikkeihin olen saanut luvat tekijöiltä tai kustantajilta. Lupia kysyessä vastaanotto oli positiivista ja kannustavaa. Tunteet tutuiksi korttien (10 kuvaa) kustantajalta ja lasten voimakorttien (5kpl) käytöstä osana opinnäytetyötä, sain myös luvat kopiointiin.

Kaikista rentoutusharjoituksista löytyy kuva, joka kertoo aihealueen. Rentoutuskuva on otettu papunetistä ja liitetty jokaiseen rentoutusharjoitukseen. Tämän lisäksi neljästä harjoituksesta löytyy QR-koodi, jonka lukemalla saa harjoituksen kuulumaan. Sama harjoitus löytyy kuvan toiselta puolelta luettavana. Tekstejä olen luvan kanssa opinnäytetyöhön muokannut sanamuodoiltaan sopivammiksi ja harjoituksista lyhentänyt lapsille sopivampaan muotoon. Harjoituksissa olevat muut kuvat ovat joko minun itseni ottamia tai pixabayn sivulta, josta niitä saa ilmaiseksi ottaa.

Päiväkodin budjetista hankittiin pehmokaveri, jota saa rutistaa tarvittaessa. Lisäksi hankin siihen pienen hengityskaverin rentoutusharjoituksia varten sekä punaisen sydänstressilelun ja ”rauhottumisen timantit”, tein tuoksupurkit sekä aistipullon.

9.3.2020 lähti päiväkodin henkilökunnan jaettavaksi lupakysely lasten huoltajille (Liite 4). Siinä pyysin vanhemmilta lupaa heidän lapsensa osallistumisesta tunnetaitopakin testaamiseen ja esittelyyn. Laitoin luvat menemään sisäisessä postissa ja henkilökunta jakoi ne vanhemmille.

Pakin työstövaiheessa kävin ottamassa kopioita toimeksiantajan työpisteellä. Tuolloin minulla oli samalla mahdollisuus esitellä pakkiin tulevaa sisältöä toimeksiantajalle. Katsoimme läpi sisältöä ja pakkiin tulevia harjoituksia. Kerroin myös käyttöajatuksista. Tässä tapaamisessa pohdittiin tunnetaitopakin levittämistä koko Outokummun varhaiskasvatuksen kentälle, ja sen toteutusta käytännössä.

Kaikkien tarvikkeiden säilyttämistä varten tarvittiin jotain, mihin laittaa ja missä kuljettaa välineet. Olin ajatellut päällystää lasten kanssa pahvilaatikon kankaalla, johon lapset saisivat laittaa koristeita. Koronaviruksen jyllätessä ja oman liikku-
misen rajoitusten tullessa voimaan päädyin hygieniasyistä ratkaisuun, jonka saa tarvittaessa pestyä harjalla ja saippualla, kävin ostamassa korin kahvoilla. Sen saa napattua hyllyltä helposti mukaan, kun sitä lapsen kanssa tarvitaan.

8.2.3 Tarkistusvaihe

Tarkistusvaihe on osa arviointia. Se kulkee mukana koko opinnäytetyöprosessin ajan. Syntyneitä tuotosta arvioivat yhdessä kaikki toimijat. Tarkistusvaiheesta voidaan tarvittaessa palata takaisin työstövaiheeseen tai siirtyä viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 18.)

Tunnetaitopakin valmistuessa, esittelin sen sisällön ja ohjasin pakin käytön henkilökunnalle 16.3.2020. Esittely tapahtui henkilökunnan kahvihuoneessa. Laitoin pakin sisältämät tavarat pöydälle, mistä ne olivat helposti nähtävissä. Kaikkien ollessa paikalla, aloitin tapaamisen kertomalla lyhyesti, mikä on tunnetaitopakin idea. Aloitin esittelyn, näyttämällä kansion kannen. Sen pohjalta oli luontevaa esitellä muut kansiossa olevat asiat ja aihealueet.

Kävin läpi kansion aihealueet: Tunnemittari ja sen käyttötapa sekä siihen kuuluvat tunnetaulut. Esittelin myös mahtitunnekortit sekä tunteiden käsittelyyn liittyvät kuvataulut ja harjoitukset. Kun siirryttiin rentoutus- ja mielikuvaharjoituksiin, tehtiin yhdessä koiran ravistus -harjoitus. Tällä harjoituksella pyrin tuomaan tietoisuuteen sen, kuinka harjoituksilla on vaikutusta myös meidän olotilaamme. Harjoitus vahvistaa keho-mieliyhteyttä, joka helpottaa keskittymistä kehotuntemuksiin. Tässä yhteydessä esittelin myös hankkimani hengityskaverin. Sen tehtävänä on auttaa lasta keskittymään hengitykseen ja sitä kautta rentoutumaan ja päästämään irti ehkä jopa ahdistavasta tunnetilasta.

Kerroin kansion sisältävän myös musiikkia. Tuossa vaiheessa en kuitenkaan voinut vielä luvata varmaksi mitä kaikkea musiikkia kansio tulisi sisältämään, sillä en ollut saanut vielä lupia kaikkien musiikkien käyttöön. Luvat sain iltapäivällä, saman päivän aikaan. Tunnetaitopelit ja harjoitukset katsottiin läpi yhdessä, kerroin tunnetaitovihkon kasaamisesta ja sen merkityksestä lapsen tunteiden käsittelylle. Lopuksi katsottiin muut pöydällä olevat tavarat ja niiden käyttötarkoitus. Tarkempi kuvaus pakin sisällöstä ja harjoituksista sekä tavaroiden käytöstä on luvussa 9, valmis tuotos.

Tässä yhteydessä heräsi kysymys halattavaksi tarkoitettusta pehmolelusta, saako siihen nyrkkeillä. Tähän vastasin aiemman tietopohjani perusteella, ei. Käytettäessä aggressiivisuuden tunteen purkuun väkivaltaan verrattavia keinoja, tulee niitä harkita tarkkaan. Tätä perustellaan sillä, että toisilla tämä voi lisätä aggressiivisuutta. Tässä tapauksessa kyseessä on pienen lapsen kokoinen pehmolelu, joka merkitsee jollekin elolliseen verrattavaa olentoa. Kehotin mieluummin käyttämään keinona pehmolelun vatsaan huutamista, se ei rikkoisi sitä. Tästä alkoi myös leikittely ajatuksella, kuinka pehmolelu voisi purkaa tunteen ulos, kun tunne on sen vatsaan huudettu. Varmasti lapsissa hilpeyttä aiheuttavaksi keinoksi mietittiin, että aikuinen voi lapsen kanssa yhdessä siirtyä vaikkapa avoimen ikkunan luo, tai oven luo. Pehmolelu hieman pyllistää ja ”pöräyttää” pahan olon ilmoille, tuulen vietäväksi. Näihin hilpeisiin tunnelmiin oli tapaaminen hyvä päättää ja todeta, että käyttötapoja ja tarkoituksia voi kehittää jatkuvasti lisää.

Seuraavana päivänä olisin mennyt esittelemään pakin lapsille, mutta liikkumista päiväkodista toiseen oli alettu koronaviruksen takia rajoittaa. Covid-19 viruksen tuoman muuttuneen tilanteen vuoksi, ohjeistin päiväkodin henkilökunnan ohjaamaan pakin käytön lapsille. Kirjalliseen ohjeeseen laitoin harjoitukset, jotka olin suunnitellut pitäväni ja pyysin kiinnittämään huomion muutamiin asioihin (liitteet 5 ja 6). Vein tunnetaitopakini päiväkodin ovelle ohjeineen, missä yksi työntekijöistä otti sen vastaan. Esittelyssä he kertoivat lapsille pakin sisältämät perustyökalut, joilla itsesäätelyä voidaan helpottaa. Ne oli helppo esitellä kansion kanssa olevan rauhoittumistaulun avulla. Siinä on mainittu kaikki osa-alueet, joita pakista löytyy rauhoittumisen tueksi. Osalle lapsista esittely on tapahtunut tilanteessa, jossa lapsella oli kuohuttavia tunteita. Tuossa tilanteessa oli tunnemittari ollut hyvä keino selvittää muuttunutta tunnetilaa.

Pidin lasten osallistamista tärkeänä osana koko prosessia. Halusin lasten käden jäljen näkyviin. Esittelyvaiheessa pyysin henkilökuntaa koristelemaan pakkia yhdessä lasten kanssa. Henkilökunnan osallistuessa, pakki tulisi tutummaksi henkilökunnalle. Koko tunnetaitopakini käyttäjäryhmä tietää mitä se sisältää ja mihin tarkoitukseen se on tehty. Näin lapset alkavat pikkuhiljaa oivaltaa itse, kuinka pakkia voi hyödyntää tunteiden purkamisessa ja osaavat pyytää aikuisilta sen käyttöä avukseen.

Tässä vaiheessa pakki jäi päiväkodille koekäyttöön kolmeksi viikoksi. Koekäytön aikana päiväkodin henkilökunnalla oli mahdollisuus olla minuun yhteydessä puhelimitse ja pyytää neuvoja pakin käyttöön liittyvissä haasteissa, jos niitä olisi ilmennyt. Koekäytön jälkeen pyysin palautteen pakin toimivuudesta kyselyn muodossa. Kyselyllä (liite 3) sain täsmällisemmin vastaukset juuri haluamiini kysymyksiin. Toteutin palautekyselyn kirjallisessa muodossa. Tällä pyrin varmistamaan sen, että palautteen anto on rehellistä. Palautekyselyyn vastaamisessa työntekijöillä oli vastausaikaa kahden päivän ajan. Palautteen antamisen aikaan olimme siirtyneet työskentelemään samaan rakennukseen. Palautekyselyiden toimittaminen henkilökunnalle ja lomakkeiden palauttaminen oli tässä tilanteessa helppoa ja nopeaa.

Erityisopettajan osuus jäi tästä palautteenannosta pois, koska hän ei Covid-19 viruksen aiheuttamien liikkumisrajoitteiden vuoksi päässyt käymään päiväkodilla ja koekäyttämään pakkia. Yksi työntekijöistä oli palautteen annon aikaan lomalla. Päiväkodin henkilökunnalta saadun palautteen perusteella oli tarkoitus muokata pakin sisältöä paremmin tarpeita vastaavaksi.

Pakin koekäytön aikana yhdeksi merkittäväksi tekijäksi nousi koronaviruksen mukanaan tuoma lapsimäärän raju putoaminen päiväkodissa. Tämä kävi ilmi saadussa palautteessa. Koska lapsia oli vähemmän, syntyi myös ristiriitatilanteita vähemmän ja pakin käytön tarve ei korostunut yhtä paljon kuin aiemmin. Tunnetaitojen käsittely on kuitenkin kaikille hyödyllistä, joten pakkia on hyvä tutkia kaikkien lasten kanssa ja tutustua siihen rauhallisessa hetkessä.

Palautteen mukaan pakki vastasi odotuksia ja sen käyttö koettiin helpoksi. Pakin käyttö on auttanut lapsia jäsentämään enemmän eri tunnetiloja ja nimeämään eri tunteita. Palautteessa todettiin kuvien avulla tunteista kertomisen olevan helpompaa, jos sanoja ei ole tai löydy. Pakissa todettiin olevan runsaasti vaihtoehtoja, joista löytyy varmasti jokaiselle jotakin.

Ohjeistus pakin käyttöön koettiin riittäväksi. Yhdessä palautteista oli kuitenkin epäily, koska ”koronaepidemian vuoksi joutui itse käymään lasten osuutta enemmän läpi, se on voinut jäädä heikommalle.” Samassa palautteessa todettiin henkilökunnalle tapahtuneen ohjauksen olleen hyvä ja riittävä.

8.2.4 Viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaiheessa tarkistin opinnäytetyön tekstin sisältöä, sekä viimeistelin pakin sisältöä toimivammaksi. Vaikka pakin sisällön muokkaamisesta ei tullut toiveita, koin tärkeäksi viimeistellä ulkonäköä ja muokata sisällysluettelon helpommin luettavaksi. Tarkistin myös erikseen jokaisen osion sisällysluettelon ja varmistin harjoitusten loogisen etenemisjärjestyksen. Tässä vaiheessa lisäsin myös ohjeita tunnetaitopakinn käyttöön sekä sisällysluettelon kaikista harjoituk-

sista tunnetaitopakissa olevan kansion alkuun. Salosen (2013, 18) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu tuotoksesta ja raportista. Viimeistelyvaiheessa tuotos ja raportti hiotaan lopulliseen muotoonsa.

Raportti alkoi löytää lopullisen muotonsa. Tekstin ja sisällön hiomista ja muokkaamista tein viimeiseen saakka. Kävin läpi otsikoinnin ja lisäsin liitteisiin valokuvat kertomaan pakin sisällöstä. (Liitteet 7-12.)

9 Valmis tuotos

Salosen (2013, 19) mukaan viimeinen vaihe on valmis tuotos, joka esitetään ja laitetaan levitykseen. Valmiin tuotoksen jätin päiväkodin käyttöön ja esittelin sen opinnäytetyöseminaarissa. Pakin sisältö ei ole kokonaisuus tunnetaitotuokioita varten, mutta sen sisältöä voi niissä hyödyntää. Tunnetaitopakki on kuvassa 1.



Kuva 1 Tunnetaitopakki (Kuva Tanja Kärkkäinen)

Esittelen pakin sisällön tässä tekstissä samassa järjestyksessä, kuin se on tunnetaitopakinn kansiossa. Lisäksi kerron muista korissa olevista rauhoittumisen välineistä, siinä yhteydessä, kun ne on esitelty kansiossa. Pakki sisältää ohjeistusta vaikeiden tunteiden käsittelyä varten. Pakin tarkempi sisältö määräytyi ryhmätee-mahaastattelun pohjalta, henkilökunnan toiveiden ja tarpeiden mukaan. Pakista

löytyy välineitä kärjistyneiden tilanteiden purkuun ja käsittelyyn. Materiaalin tarkoitus on toimia myös erilaisten tunteiden purkausten ennakoituvälineinä, jolloin esimerkiksi aggressiiviset tilanteet alkaisivat vähentyä.

Pakkia kasatessa olen tutustunut lukemattomiin nettisivuihin, jotka ovat pullollaan erilaisia kuva- ja harjoitusmateriaalia tunnetaitoihin liittyen. Pakissa on käytetty, sekä valmiita kuvamateriaaleja, että kuvia, jotka olen ottanut Papunetin kuvatyökalun sivuilta. Papunetissä saa kasattua kuvat toivomallaan tavalla. Tämän koin olennaisena ajatellen päiväkodin asiakasryhmää ja henkilökunnan esittämiä toiveita pakin sisältöön. Lisäksi pakin harjoituksissa on itseni ottamia valokuvia.

Harjoitukset, rentoutukset ja musiikit on kaikki koottu kansioon ja laminoitu, että ne kestävät hyvin käyttöä. Kansion kannessa on kuva asioista, joita tunnetaitopakki sisältää (liite 7). Kuvien avulla lapsi voi valita, kuinka hän haluaa rauhoittua. Kannen toisella puolella on ”Sanoja aikuiselle, joka lasta ohjaa,” (liite 8). Tekstiin kokosin lyhyesti sen, kuinka toivon kansiota käytettävän.

Kansiossa on sisällysluettelo (liite 8), johon on koottu kaikki kansiossa olevat harjoitukset ja niiden lähteet. Sisällysluettelon jälkeen on ohjeita kansion käyttöön (liite 8) Erityyppiset harjoitukset on tulostettu kansioon eri värisille papereille. Tunteet vaaleanpunaiselle (liitteet 9), rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset sinisille (liitteet 10), musiikki ja laulut vihreälle (liitteet 11). Erilaiset tunnetaito- ja itsesäätelyharjoitukset ja kortit lilan väriselle paperille (liitteet 12). Jokaisen värin alussa on vielä erikseen sisällysluettelo aiheen sisältämistä harjoituksista.

Ensimmäinen osio, tunnetaidot (liite 9), sisältää tunnemittarit, tunnekortit sekä erilaisia tauluja tunteiden käsittelyä varten. Tunnemittareita on kaksi kappaletta. Ne on tarkoitettu tunnetilan mittaamista varten. Toinen mittareista on tarkoitettu säilytettäväksi kansiossa ja siihen lapsi saa huopapalloa narussa siirtelemällä merkitä oman tunnetilansa kohdan. Toinen samanlainen mittari on tarkoitettu päiväkodin seinälle. Siihen voidaan hyödyntää esimerkiksi nimettyjä pyykkipoikia, siinä voi olla näkyvissä useamman lapsen olotila yhtä aikaa, ja tunnetilojen muutoksia voidaan seurata yhdessä. Tunnemittarin värit ovat alhaalta ylöspäin lueteltuina sininen, vihreä, keltainen ja punainen. Tunnemittarin avulla tapahtuneita

asioita voidaan käydä lapsen kanssa läpi väri kerrallaan. Tässä lapsi oppii pikkuhiljaa myös itse huomaamaan signaalit, joita keho lähettää vauhdin kiihtymisestä. Tämän opinnäytetyön tunnemittarissa on myös sininen väri, joka kertoo siitä, että lapsella voi olla myös ”vetämätön” tunnetila, jossa olo voi tuntua hitaalta tai jopa ”vetämättömältä”, jolloin asioita on hankala saada tehdyksi.

Tunnemittarin jälkeen kansioista löytyy jokaista tunnemittarin väriä kuvaava kuvataulu. Tauluihin on koottu kuvia siitä, mitä kyseinen tunne voi esimerkiksi sisältää. Kuvien avulla lapsen on helpompi kuvailla sen hetkistä tunnetta. Kuvataulujen ja mittarin avulla lapsi näkee myös konkreettisesti sen, kuinka tunnetila muuttuu.

Tunteiden nimeäminen on tärkein taito, kun tunnetaitoja ja itsesääätelyä harjoitellaan. Tätä varten on pakkiin tulostettu MAHTI-tunnekortit. Kortit on jaettu kahteen eri osaan muovitaskussa. Etupuolella taskussa on perustunteet, joista lapsen kanssa on hyvä aloittaa tunteisiin tutustuminen. Toisella puolella on tunnetilojen eri variaatioita. Kun lapsi hallitsee perustunteet, ilo, suru, viha ja pelko, osaa nimitä ja tunnistaa ne, voidaan toisesta taskusta lisätä pari muuta tunnetta tai perustunteisiin kuuluvia tunteiden eri muotoja.

Tunnetaitojen osiosta löytyy vielä Aalto-harjoitus, sekä taulut, joissa aiheena on Osaan olla hyvä kaveri ja mitä tapahtui. Seuraavaksi löytyy taulu, ”kun minä olen vihainen, minusta voi tuntua, että...”, sekä ”Miltä vihainen ihminen näyttää muiden mielestä.?” Näiden avulla voidaan lapsen kanssa käydä läpi erilaisia tilanteita arjesta.

Tämän jälkeen siirrytään sinisille sivuille (liite 10), mielikuva- ja rentoutusharjoituksiin. Tähän kokosin monipuolisesti erityyppisiä ja eripituisia harjoituksia lapsille. Alun pienet harjoitukset on tarkoitettu aikuiselle äkkiä napattavaksi tilanteeseen, jolloin huomaa, että tarvitaan jotain nopeaa. Kuvat on pyritty valitsemaan harjoituksiin niin, että ne jäävät lapsen mieleen. Näin lapsi voi kuvamuistin avulla valita seuraavilla kerroilla itselleen sopivan harjoituksen rauhoittumishetkeen. Kuvat voivat myös toimia keskustelun herättäjinä ja tunnemylläksen katkaisijoina. Kuvista löytyy esimerkiksi siili, vuohia, kettu, saippuakuplia, erilaisia pilviä jne.

Osaan rentoutusharjoituksista on lisätty QR- koodi, sillä jo pelkästään koodin nappaaminen puhelimeen arveltiin olevan rauhoittava tekijä lapselle.

Siniseltä alueelta siirrytään vihreälle alueelle, jossa on koottuna musiikkia. Myös tässä on aluksi sisällysluettelo (liite 11). Sisällysluettelon jälkeen on kolme tunnelaulua, joista kahdesta löytyy sanojen lisäksi QR-koodi, jolla laulun voi kuunnella laulettuna ja soitettuna. Viimeisenä on vielä lyhyt rentoutusmusiikki rentoutumista varten. Musiikeissa QR-koodi löytyy rentoutusmusiikista ja liikkuvan laulurepun sekä mielenterveysseuran tunnelaulusta. Väriin lisäksi lähes kaikkiin rentoutusharjoituksiin ja musiikkiin on liitetty kuva, josta lapsi tunnistaa minkä tyyppisestä harjoituksesta on kyse (musiikki, rentoutus).

Viimeisenä alueena kansiossa on lila osio (liite 12), josta löytyy kaksi erilaista tunnetaitopeliä, nalletunnetaitotarroista tehdyt pelimerkit ja muita harjoituksia. Sieltä löytyy myös lasten mindfulness-kortit hengityksen syventämiseen ja rauhoittumiseen, lasten omia voimakortteja, joista valitsin 5 kpl opinnäytetyöhän sopivia, tilannekuvia tunteet tutuiksi korteista 10 kpl, sekä hengityskäsi, jonka avulla harjoitellaan hengityksen rytmittämistä ja sen avulla rauhoittumista. Harjoitusten jälkeen on koottu ohje tunnetaitovihkon kasaamista varten. Vihkoa varten kansiossa löytyy vartalon kuva, pohjat tunnetaitovihkoon ja tyhjiä papereita (liite 12 6-7/12). Tämän jälkeen löytyy Viitotun rakkauden sivuilta tulostettu lapsille suunniteltu kokonaisuus, jonka avulla voi käsitellä oman vuoron odottamista. Lopussa on kerrottu pakin tavaroiden tarkoituksesta ja niiden käyttötavoista. Viimeisenä kansiossa on ohjeita siihen, kuinka lapsen kanssa voi tunteista keskustella ja mitä tunnemittarin värikoodit tarkoittavat. Nämä ovat lopussa siksi, etteivät ne häiritse kansion alussa, lapsen kanssa toimimista.

Pakissa olevista tavaroista ”Sydän-timantti” on rauhoittumisen timantti, jolla on taikavoimia. Rauhoittumisen timantti on hetkeen, jolloin ollaan keltaisella alueella ja täytyy päästä takaisin vihreälle. Se on taikatimantti, jolla on rauhoittavaa voimaa. Se auttaa istumaan paikallaan, hillitsee kiukkua, auttaa pukemaan jne. Sydän-timantteja on korissa kaksi kappaletta. Sama voima voi olla vaikka ulkoa löydetyllä aarrekivellä. Lapsi voi pitää rauhoittumisen timanttia kädessä tai taskussa,

jossa se auttaa häntä vaikeana hetkenä. Timantteja voi hankkia eri kokoisia, erilaisiin rauhoittumisen tarpeisiin.

Punainen sydän on stressilelu, jota voi käyttää samaan tapaan jalokiven kanssa tai lapsi voi kiukun tunteen yllättäessä puristaa sitä lujaa. Se on napakkaa tekoa. Pehmokaveri on rutisteltavaksi ja halattavaksi, jos oikein on tarve huutaa, voi sen tehdä pehmokaverin mahaan. Hengityskaveri on pieni leijonan pentu, joka otetaan käyttöön rentoutus ja hengitysharjoituksissa.

Rauhoittumispullo auttaa lasta rauhoittumaan. Pullo on apuväline tunteiden hallintaan, jonka tarkoituksena on saada lapsen olo rauhoittumaan sitä katselemalla. Idea pohjautuu italialaisen pedagogi Maria Montessorin ajatuksiin, jossa lapselle annetaan ensin mahdollisuus kokeilla ja selvittää erilaisista tilanteista itse ja tarvittaessa tarjotaan lapselle apua (Kaksplus.fi)

Nopan, pelejä varten, tein maitopurkista. Nopan numerot ovat 1-3, jolloin pelien eteneminen ei ole liian vauhdikasta ja lapsen kanssa pääsee keskustelemaan useammista aiheista. Lisäksi korista löytyy kirja, joka kertoo tunnetaidoista. Päiväkodin henkilökunta voi vaihdella kirjaa tarpeen mukaan, joko päiväkodin omista kirjoista tai kirjaston kirjoista.

10 Pohdinta

Ihan aluksi olisin halunnut lähteä työstämään aihetta havainnoinnin kautta. Olisin halunnut havainnoida työntekijöiden toimintaa haastavissa kasvatustilanteissa. Havainnoinnin lisäksi olisin halunnut toteuttaa tunnetaitopakini, tehtyjen havaintojen pohjalta. Tässä ongelmaksi olisi kuitenkin muodostunut aika ja työn laajuus. Lisäksi haasteena olisi ollut havainnoinnin mukanaan tuoma jännittyneisyys tilanteissa, jolloin sen luotettavuus olisi kärsinyt. Työn laajuus olisi ylittänyt melkoisesti Ammattikorkeakoulun vaatimuksen tason.

Opinnäytetyöprosessin aikana pohdin paljon lapsen kohtaamisen merkitystä haastavissa tilanteissa sekä haastavien tilanteiden tiedottamisesta kotiin. Vanhemmille on tärkeää olla rehellinen, kuitenkin vanhemmille tärkeää on kuulla myös ne onnistumiset ja hienosti menneet asiat. Pohdin, voisiko yleisenä käytäntönä sopia vanhemman kanssa, mikä on se lapsen ns. ”normipäivä”. Jos tästä poiketaan, olisi vanhemmille kerrottava muuttuneesta tilanteesta. Näin myöskään vanhemman ei tarvitsisi jännittää lasta hakiessaan, mitä seuraavaksi kuulee.

10.1 Johtopäätökset

Tuotoksena syntyi päiväkodin käyttöön tunnetaitopakki. Tunnetaitopakin tarkoitus on vastata niihin arjen haastaviin itsesäätelyn pulmatilanteisiin, joita päiväkodin arjessa syntyy. Tavoitteena on tarjota rauhoittumiskeinoja tunnemylläkän keskelle, tunteiden käsittelykeinoja, tunnetaitoharjoituksia, rentoutumismenetelmiä ja välineitä. Opinnäytetyön tehtävänä on toimeksiantajan toiveiden mukaisesti koota tunnetaitopakki päiväkodin käyttöön, jonka sisältö auttaa sekä henkilökuntaa että lapsia käsittelemään lasten vaikeita tunteita ja itsesäätelyn vaikeuksia varhaiskasvatuksen arjessa.

Lähdin työstämään tunnetaitopakkaa siitä lähtökohdasta käsin, kuinka tunnetaitoja on mahdollista käydä läpi päiväkodin arjessa. Työskentelyn helppous arjessa vahvistaisi tunnetaitojen asemaa varhaiskasvatuksen kentällä. Ahosen (2017b, 28) mukaan lasten haastavaa käyttäytymistä pidetään kuormittavimpana tekijänä kasvatusalalla. Tähän tarpeeseen tunnetaitopakki vastaa. Erityisesti ulospäin suuntautunut haastava käyttäytyminen pakottaa kasvattajat reagoimaan lapsen käyttäytymiseen, jolloin kasvattajan huomio ei jakaudu tasaisesti ryhmän kaikille lapsille (Ahonen 2017b, 28).

Suunnittelin tunnetaitopakkaa lapsille, joilla tunteiden käsittely on haastavinta ja aiheuttaa itsesäätelyn vaikeuksia. Pakin sisältö tukee välillisesti lasten sosiaalisten suhteiden luomista ja sosiaalista kanssakäymistä muiden kanssa. Itsesäätelyn kautta mahdollistuu paremmin kaverisuhteiden pitkäjänteisyys ja yhteinen leikki. Itsesäätelyn kehittyessä lapsen on myös mahdollista olla läsnä paremmin

ja enemmän niissä tilanteissa, joita päiväkodissa yhteisesti ryhmälle luodaan. Nämä lisäävät lapsen onnistumisen kokemuksia. Kun lapset oivaltavat pakin merkityksen ja sen, että se helpottaa heidän oloaan, voi se parhaimmillaan katkaista tunnemylläkän jo siinä vaiheessa, kun pakki otetaan esille.

Lasten osallistaminen oman toiminnan ohjaukseen ja itsesäätelyyn lisääntyy pakin avulla. Se antaa lapselle valinnan mahdollisuuksia ja keinoja rauhoittumiseen. Kun näitä taitoja opitaan, helpottuu kaverisuhteiden solmiminen ja uusien taitojen oppiminen. Keskittymällä korissa oleviin tavaroihin ja kansion sisältöön ja kuviin voi tunnetta käsitellä helpommin, kun sen saa ulkoistettua johonkin.

Pakkia voidaan käyttää monipuolisesti erilaisten lapsikokoonpanojen kanssa. Pakin avulla lapsi pystyy tuomaan esiin omia tunteitaan ja kertomaan niistä. Tämä vähentää turhautumista ja aggressiivista käyttäytymistä. Pakki antaa valmiuksia myös aikuiselle kohdata lapsen tunteet ja olemaan lapselle tuki ja turva tilanteissa, joissa muuten olisi epävarmuutta. Lasten lisääntyneiden stressitekijöiden vuoksi erilaiset itsetutkiskelu- ja rentoutusmenetelmät ovat hyödyllisiä, ne helpottavat ympäröivän maailman poissulkemista omasta ärsyketulvasta. Kun aivojen ärsyketulva saa lepoa, pääsee kehokin rentoutumaan ja keho-mielen yhteyden vaikutuksesta lapsen tunnekuuhu hellittää.

Tunteet tuntuvat yleensä myös kehossa. Tunnereaktiot saavat aikaan kehollisia vasteita hermoston ja fysiologisten järjestelmien kautta. (Riihonen ym. 2020, 85.) Tästä syystä tunnetaitopakki sisältää pohdittavaa siihen, miltä vihainen ihminen voi näyttää muiden silmissä ja miltä ne itsessä tuntuvat.

Jos lapsi tulkitsee kaikenlaisia tunne- ja kehollisten kokemusten heräämisiä suutumuksen osoitukseksi, hän hyötyy, että hänen kanssaan pohditaan, missä kohtaa kehoa erilaiset tunteet tuntuvat ja missä tilanteissa niitä esiintyy. (Riihonen ym. 2020, 85.) Tätä varten tunnetaitopakissa on tulostettuna vartalon kuvia, joita voi liittää lapselle tehtävään tunnetaitovihkoon. Tunnetaitovihko (liite 12) auttaa lasta ymmärtämään oman kehon kokemuksia ja tuntemuksia ja yhdistämään ne eri tilanteisiin. Kun ymmärtää oman kehon reaktioita, ymmärtää paremmin myös

itseään. Vartalon kuvaan lapsi värittää lapsella olevan/olleen tunteen, lapsen itsensä valitsemalla värillä. Tämä voi parhaimmillaan havainnollistaa myös aikuiselle, kuinka kokonaisvaltainen tunne on kyseessä ja miksi sitä on vaikea hallita.

Kehollisista keinoista on pakissa kuva pomppimista, seinän puskemista, käsien ravistelua ja/tai jalkojen tömistelyä varten. Näitä keinoja on kuitenkin hyvä pohtia lapsen itsensä kanssa lisää, jolloin saattaa löytyä juuri se hänelle sopiva tapa purkaa kiukkua ja pahaa oloa. Kehollinen purku on toisille tärkeää myös siksi, että ahdistuksen tunteen ollessa päällä on vaikea pysähtyä ja keskittyä omaan hengitykseen tai rentoutumiseen. Kehollinen purku voi tuntua samalla tavalla rentoutukselta toisilla, kuin esimerkiksi hengitysharjoitus. Liikkeellä, on taipumusta tukea myös hengitystä.

Korissa olevat esineet, ovat herättäneet lasten mielenkiintoa ja esineiden, sekä kuvien avulla on päästy keskustelemaan tunteista. Tässä on tärkeää oivaltaa se, että jokaiselle lapselle on oma keinonsa purkaa tunteita. Aikuisen tehtävänä on havainnoida lasta ja löytää lapsen kanssa yhdessä ne oikeat keinot ja välineet. Riihosen ym. (2020, 87) mukaan jokainen lapsi, jolla on aggressiivista käytöstä, tarvitsee yksilöllisen arvion siitä, mitkä rauhoittumisen keinot häntä auttavat ja mitä hänen kannattaisi harjoitella. Tästä syystä tunnetaitopakkiin on koottu rauhoittumisen ja tunteiden käsittelyn tueksi monentyypistä materiaalia. Lapset ovat erilaisia. Toinen harjoitus toimii toisella ja toinen toisella. Pakin sisällön laaja kirjo palvelee sekä lapsia että aikuisia. Tarkoitus on, että sieltä löytyisi niitä välineitä, joilla saadaan yhteys lapseen. Aikuiset ja lapset ovat erilaisia, joten myös heidän välisensä kemiat voivat vaatia erilaisia välineitä toimiakseen hyvin.

Ryhmäteemahaastattelussa nousi vahvasti esiin tunnetaitojen käsittelyyn liittyvä keinottomuuden tunne ja keskustelua lapsen kanssa ei koettu riittäväksi tavaksi käsitellä tunteita kuohuttavia tilanteita. Tunnetaitopakissa on löydettävissä kuvina lähes kaikki. Tämä antaa tunnekuohunkin keskellä mahdollisuuden kertoa tunteestaan ilman sanoja. Koin sen tärkeäksi, sillä tunnekuohun keskellä ei välttämättä ilman selvää ohjeistusta pysty vuorovaikutukselliseen yhteyteen.

Heräävän vihaisen tunnetilan nopeaan rauhoittumiseen voi kokeilla syvään hengittämistä eli palleahengitystä. Tässä voidaan käyttää apuna pehmolelua. (Riihonen ym. 2020, 89.) Tunnetaitopakissa on pieni leijona, jonka lapsi voi laittaa hengitysharjoituksissa vatsansa päälle. Tämä on nimetty hengityskaveriksi. Hengityskaverin tarkoitus on myös siirtää lapsen ajatuksia pois ikävästä vallitsevasta tilanteesta, jolloin tilanne normalisoituisi nopeammin.

Aggressiivisesti toimivalla lapsella saattaa olla erittäin hatara käsitys siitä, mitä tapahtui ennen tilanteen kärjistymistä. Mielikuvat voivat olla vääristyneitä ja yksipuolisia. (Riihonen ym. 2020, 151.) Tähän on Pakissa apuna erilaiset tilannekuvat ja taulut, joilla tilannetta voidaan käydä lapsen kanssa läpi. Kopsen ja Sepälän (2018) mukaan kasvattajalle on suuri hyöty, kun hän oppii tuntemaan, mikä on kunkin lapsen yksilöllinen tapa kuormittua. Tällöin aikuinen voi tarjota lapselle sopivia keinoja palautua ja saada kadotettu toimintakyky takaisin.

Lapsimäärän raju putoaminen päiväkodissa vaikutti paljon pakin käyttötarpeeseen. Tämä kävi ilmi palautteessa. Koska lapsia oli vähemmän, syntyi myös risiiritilanteita vähemmän ja pakin käytön tarve ei korostunut yhtä paljon kuin aiemmin. Tässä tilanteessa pakkia olivat päässeet käyttämään myös sellaiset lapset, joille ei välttämättä muuten arjessa ole niin paljon tarvetta käsitellä pakin kohderyhmälle suunnattuja asioita. Koen tämän olevan suuri mahdollisuus, sillä meistä jokaiselle on hyötyä rentoutumisen taidosta ja erilaisten menetelmien hallinnasta. Näiden taitojen uskon vakaasti kantavan elämässä paljon eteenpäin ja olevan tukena monissa hetkissä elämän varrella.

Itsesäätely on kuin hengittämistä, elämälle välttämätöntä. Sen pettäminen muuttaa olon epämukavaksi, ja sen avulla olo palautuu taas hyväksi. (Sainio ym. 2020, 77.) Näihin kahteen lauseeseen kiteytyy mielestäni tämän tunnetaitopakien tärkeys. Itsesäätelyä tarvitaan kaikkialla, läpi elämän. Sen harjoittelu ja tukeminen auttaa jokaista yksilöä elämässä eteenpäin, pois negatiivisen palautteen kehästä.

10.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyötä eteenpäin työstäessä huomaan itsessäni jatkuvasti vahvistuvan tunteen siitä, ettei opinnot jää tähän. Tukea tarvitsevat lapset ovat erityisen lähellä sydäntä ja se tunne on voimistunut myös tätä opinnäytetyötä tehdessä. Tunnetaitojen opettamisen tärkeys on vain korostunut koko ajan ja käsitys sen laajuudesta koko elämään vaikuttavana tekijänä on lisääntynyt. Meillä on varhaiskasvatuksen opettajina valtavan suuri merkitys siinä, kuinka asioita vietään eteenpäin ja mitkä asiat lähtevät työskentelyssä korostumaan. Koska varhaiskasvatuksen opettajalla on toiminnassa pedagoginen vastuu, hänen harteillaan on myös iso pala kakusta, kun puhutaan lasten hyvinvoinnista. Vaikka työtä tehdään yhdessä muun varhaiskasvatuksen henkilökunnan kanssa, on opettajan esimerkki toiminnassa melkoisen vahva. Tässä korostuu omien tunteiden ja tunnetaitojen työstämisen merkitys ja tärkeys.

Tunnetaitopakkaa työstäessäni tein samalla työkalua myös itselleni. Samalla kun etsin materiaalia pakkaa varten, peilasin harjoitusten luontevuutta aiempaan kokemukseeni varhaiskasvatuksen kentällä. Haluan korostaa paljon sitä, että lapsi tekee aina parhaansa, meidän aikuisten tehtävä on löytää lapselle keinot, joilla oppia ilmaisemaan itseään niin, ettei se vahingoita muita ympäristössä, eikä lapsi vahingoita itseään.

Omaa työtä oli vaikea lähteä vertaamaan tai kokoamaan, jonkun muun tekemän työn pohjalta, sillä samalla tavalla tehtyä työtä en löytänyt. Tunnetaidoista on paljon tietoa ja niistä on tehty paljon opinnäytetöitä, yleensä kasaten materiaali tunnetaitotuokioita varten. En löytänyt vastaavalla tavalla ja samalla tavoitteella olevaa tunnetaitojen työkalua, jolla pyrittäisiin helpottamaan arkea tuomalla siihen välineitä itsesäätelyn tueksi.

Pidän aihetta todella tärkeänä, sillä tunnetaidoissa yhdistyy monet kanavat, joita me tarvitsemme päivittäisissä toiminnoissa ja ollessamme vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Kun tunteet tuodaan tietoiselle tasolle, meillä on mahdollisuus käsitellä niitä ja muuttaa suhtautumistamme niihin. Erilaisia tunteita osana meitä on vaikea hyväksyä, jos niitä ei osaa nimetä, eikä tiedä mistä ne tulee. Aihe on

erittäin ajankohtainen ja sen lähtökohdat tulivat suoraan työkentältä. Halusin tehdä opinnäytetyön, jolla on merkitystä lasten hyvinvoinnille tulevaisuutta ajatellen, tämä opinnäytetyö palvelee siinä tavoitteessa sekä lapsia että aikuisia.

Pakkia kasatessa opin kehittämään uutta työvälinettä varhaiskasvatuksen kentälle. Opin kuinka tärkeää on tehdä yhteistyötä tulevien käyttäjien kanssa ja saada heiltä palautetta ja ideoita jo suunnitteluvaiheessa. Yhteistyö on tärkeää kaikkien toimijoiden kanssa, että siitä saadaan toimiva palvelu- paketti.

Alkuperäinen suunnitelmani oli valmistua joulukuussa 2020. Kohtalon puuttuessa asioiden kulkuun syksyllä 2019, päätin muuttaa suunnitelmaa ja valmistua jo nyt kesän 2020 alussa. Aikataulu on ollut tiukka, mutta toisaalta, pieni pakko auttaa toisinaan työstämään asioita paremmin.

Oma historia tanssiterapian puolella olisi houkutellut myös tutkimaan kehollisten keinojen käyttöä itsesäätelyn tukena varhaiskasvatuksessa. Näkökulma on kuitenkin nyt enemmän kuvatuessa ja tavoissa, joka on useammalle työntekijälle tuttua. Tämä auttaa heitä aiheen käsittelyssä lasten kanssa. Myös aivojen toiminta ja sen merkitys erilaisissa oppimistilanteissa on alkanut kiinnostaa opinnäytetyön myötä entistä enemmän. Tämä myös kannustaa minua opiskelemaan ja selvittämään asioita koko ajan lisää. Kehollinen työskentely olisi lisäksi ollut itselleni helpompi ja tutumpi tie tunteiden käsittelyyn.

Koska oma mielenkiinto työssä kohdistuu paljon tunnetaitojen tukemiseen ja erityistä tukea tarvitseviin lapsiin, oli tämä opinnäytetyöaihe minulle sopiva. Se antoi paljon lisää tietoa ja taitoa tunteiden käsittelyyn ja varsinkin tunteen mittaamiseen ja sitä kautta tunteen käsittelyyn. Koen tunnetaidot elämän perustaidoksi, jonka puuttuessa, eläminen ja sosiaalinen kanssakäyminen vaikeutuu. Sen tukeminen varhaiskasvatuksessa on ensiarvoisen tärkeä perustaito, joka tulee kantamaan monia lapsia läpi elämän. Elämme aikaa, jossa monelle aikuiselle tunteiden ja tunnetaitojen ohjaamisen kohtaaminen voi olla haastavaa. Oma historia lapsuudessa ja kokemukset siellä eivät ole opettaneet tunteiden käsittelyä niin vahvasti. Varhaiskasvatuksen kentällä on kuitenkin sen muutaman vuoden aikana, jonka

olen saanut siellä viettää, tapahtunut valtava muutos. Muutos näkyy myönteisempänä suhtautumisena tunnetaitoihin ja niiden ohjaamiseen. On ehkä opittu myös hyväksymään omaa vajavuutta sillä saralla ja näin vastaanottamaan uutta tietoa asiasta.

Teoreettisen viitekehyksen rajaaminen oli tässä opinnäytetyössä erittäin haastavaa. Asiaa voi lähestyä monesta eri näkökulmasta ja oma tiedonjano asiaa kohtaa vain lisääntyä koko ajan aihetta työstäessä.

Ajatellen tätä hetkeä, kun opinnäytetyötä olen työstänyt, on Covid-19 muuttanut monia asioita yhteiskunnassa. Psykologien mukaan tätä viljaa niitetään vielä kauan, sillä se on lisännyt ahdistuneisuutta ja paha oloa. Tästä emme vielä tiedä, mitä se tuo varhaiskasvatuksen kentälle. Uskon tunnetaitojen, erityisesti rentoutumisen taidon merkityksen korostuvan. Vanhempien stressin täyttäessä lasten mielen, tulevat pienet reagoimaan siihen väistämättä. Silloin tarvitaan varhaiskasvattajien kykyä ja taitoa käsitellä tunteita ja niiden purkauksia. Uskon ja toivon tällä opinnäytetyöllä olevan merkitystä siinä vaiheessa, kun tunteita lasten kanssa käsitellään.

10.3 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimustulokset sekä menetelmät on pyritty kirjaamaan tähän opinnäytetyöraporttiin mahdollisimman tarkasti. Opinnäytetyöhön liittyvää aineistoa on käsitelty vain opinnäytetyön tekijä.

Kiviniemen (2015, 86) mukaan on keskeistä selvittää miten ja millaisten oletusten ohjaamana aineistoa on eri vaiheissa kerätty. Itse tutkimusraporttia voidaan pitää keskeisenä luotettavuuden osa-alueena. Tulkinta on aina ehdollinen, vajavainen ja yksipuolinen käsitys ilmiöstä. Tutkijan tehtävä on hahmottaa mahdollisimman johdonmukainen käsitys omista tulkinnoistaan ja niistä perusteista, joiden pohjalta hän on näihin tulkintoihin päätenyt.

Tässä opinnäytetyössä osallistin sekä työntekijät että päiväkodin lapset mukaan. Toimintavaiheet on dokumentoitu, niin haastattelu kuin tunnetaitopakkin kasaaminen ja saadut palautteet. Lupakysely syntyneiden tuotosten kuvaamisesta ja käytöstä opinnäytetyössä meni kaikille päiväkodin lasten huoltajille tiedotteen yhteydessä. Huoltajille lähtevän tekstin koeluki viisi pienen lapsen huoltajaa, joilla ei ollut etukäteen tietoa opinnäytetyön sisällöstä. Tällä halusin varmistaa, että teksti on hyvin ymmärrettävissä.

Työssä on useampi tiedonkeruumenetelmä, mikä lisää opinnäytetyön luotettavuutta. Lähdemateriaaliksi olen etsinyt ajankohtaisia ja mahdollisimman tuoreita teoksia. Jatkuva dokumentointi, osallistaminen ja eri menetelmien käyttö lisäävät tämän opinnäytetyön luotettavuutta. Lisäksi ajatuksen vaihtoa on käyty varhaiskasvatuksen johtajan, päiväkodin johtajan sekä varhaiskasvatuksen erityisopettajan kanssa, jolloin työhön on saatu hyvä pohja tarpeille, joita työlle on asetettu.

Kanasen (2014) mukaan luotettavuutta ei voida saavuttaa ilman suunnitelmallisuutta ja paneutumista laadun valvontaan. Ihmistieteissä, varsinkin, kun tarkastellaan ihmisen käyttäytymistä, toimintaa ja ajattelua, tutkimustilanteiden vakioiminen on lähes aina haasteellista. Luotettavuuskysymykset on otettava huomioon jo suunnitteluvaiheessa. Kaiken luotettavuustarkastelun edellytys on opinnäytetyön riittävä dokumentaatio. Lisäksi on tärkeää perustella, miksi näin on toimittu (Kananen 2014, 145-146, 151.)

Opinnäytetyön työstövaiheessa löysin uutta, juuri julkaistua kirjallisuutta, esimerkiksi Sainion, Pajulahden & Sajaniemen kirja, Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Kirjojen sisältö oli juuri sitä, mitä olin kaivannutkin. Niistä löytyi ajankohtaista ja hyvää tietoperustaa lasten itsesäätelyä ajatellen. Yhtenä luotettavuutta lisäävänä tekijänä on opinnäytetyöpäiväkirja, johon kirjasin matkan varrelta syntyneitä ajatuksia ja havaintoja.

Opinnäytetyötä varten tarvittavia haastattelu- ja kyselyaineistoja säilytin vain sen aikaa, kuin se oli välttämätöntä. Nauhurilta poistin haastattelun heti, kun olin purkanut sen Mind Map- muotoon. Kyselyt poltin uunissa, sen jälkeen, kun

olin käynyt ne läpi ja kirjannut niistä saadut tulokset. Valokuvissa ei esiinny henkilöitä ollenkaan, sillä paikkakunta on pieni ja ihmiset helposti tunnistettavissa.

Tunnetaitopakissa on käytetty paljon kuvia, huolehdin siitä, että niiden lähteet ovat kansiossa näkyvissä ja löydettävissä kaikille. Opinnäytetyössä käytetyt kuvat on otettu Pixabayn sivustolta, mistä kuvat ovat vapaasti käytettävissä. Lisäksi käytin itseni vuosien saatossa ottamia kuvia. Tulostetut valmiit materiaalit ovat sivustoilta, joista niiden käyttö on vapaata, kun vain lähde mainitaan. Kaikkiin luvan vaativiin materiaalien käyttöön olen hankkinut luvat puhelimitse tai sähköpostilla. Materiaalit, esimerkiksi Mielenterveysseuran aineisto, joiden vapaasta käytöstä en ollut varma, varmistin käyttöluvan soittaen. Papunetin kuvat on koottu kuvatyökälulla yksittäisistä kuvista. Papunetin kuvat ovat vapaasti käytettävissä, kun niissä on maininta lähteestä.

Tunnetaitopakin käyttöasteen kannalta on varmasti merkitystä sillä, etten päässyt itse esittelemään kansiota lapsille ja lapsimäärä väheni rajusti. Ohjeistus pakin käyttöön koettiin riittäväksi. Yhdessä palautteista oli kuitenkin epäily, koska ”koronaepidemian vuoksi joutui itse käymään lasten osuutta enemmän läpi, se on voinut jäädä heikommalle.” Samassa palautteessa todettiin henkilökunnalle tapahtuneen ohjauksen olleen hyvä. Tulevaisuutta ajatellen tämä asia on kuitenkin vielä mahdollista korjata, sillä jatkan syksyllä saman työnantajan palveluksessa ja tarvittaessa voin käydä ohjeistuksen tekemässä. Ihanteellisinta olisi ollut, jos pakki olisi ehtinyt olla koekäytössä muutaman kuukauden. Tuolloin olisi pakista voinut tehdä väli- ja loppuarvioinnin.

10.4 Työn hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuuksia

Jos toiminnalliseen opinnäytetyöhön Vilkan ja Airaksisen (2013) mukaan yhdistetään vielä selvitys, työn laajuus voi kasvaa niin, ettei työmäärä ole enää kohtuullinen kymmenen opintoviikon opinnäytetyöksi. Tämän haasteen kohtaaminen ohjausprosessin aikana oli yhtä aikaa sekä motivoiva että murskaava. Toivonkin, että joku tutkisi vielä asiaa havainnoimalla ja selvittäisi henkilöstön tunnetaitojen

ohjaustapojen merkitystä lapsille tarkemmin ja sen, kuinka tunnetaitojen ohjauksessa arkeen tehdyt muutokset auttavat lapsia arjessa eteenpäin.

Mielenkiintoista olisi myös nähdä tuloksia kehollisen säätelyn keinoista. Tanssiterapian puolelta asiasta löytyy tietoa, kuitenkin eri näkökulmasta. Lisäksi tuo aiemmin mainitsemani aivot, olisi mielenkiintoinen näkökulma lähteä selvittämään sen merkitystä itsesäätelylle ja ylipäättänsä haastavalle käyttäytymiselle ja toiminnalle.

Haluan levittää tunnetietoisuudella ympärilleni hyvää, ymmärrystä toisia kohtaan, tässä tapauksessa päiväkodissa olevia lapsia kohtaan. Haluan, että jokainen tulisi kohdatuksi omana itsenään ja saisi myös hoitopäivän aikana täytetyksi sen tarpeen. Vaikka välillä olisikin kiire ja vähän henkilökuntaa, kuinka se onnistuu siitä huolimatta. Toivon, että tämän opinnäytetyön myötä tätä tunnetaitojen ohjaamisen taitoa ja lapsen kohtaamista tunnetasolla, sen tarpeellisuutta ja hyödyllisyyttä voin levittää Outokummun varhaiskasvatuksen keskuudessa. En vain tässä yhdessä päiväkodissa, vaan kaikille varhaiskasvatuksen työntekijöille.

Toimeksiantajan kanssa on puhuttu työn levittämisestä koko Outokummun varhaiskasvatuksen kentälle. Käytännön toteutuksesta keskustellaan toimeksiantajan kanssa myöhemmin lisää.

Lähteet

- Ahonen, L. 2017a. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ahonen, L. 2017b. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Cacciatore, R. & Hurme, V. (toim.) 2008. Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja – vauvasta kouluikään. Helsinki: Priimuspaino Oy.
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2019. Sisu tahto itsetunto. Portaat itku-potkuraivareista aggression hallintaan. Helsinki: Minerva kustannus oy.
- Erityisvoimia. Kuormittunut lapsi. <https://erityisvoimia.fi/kuormittunut-lapsi/>. 23.2.2020.
- Fowelin, P. 2014. Mindfulness luokkahuoneessa. Helsinki: Viisas elämä.
- Eklund, K. & Heinonen, J. 2014. Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi — itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. 7. painos. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Tampere: Kirjayhtymä.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Joensuun Seudun varhaiskasvatussuunnitelma 2019.
- Jussila, K., Taipale, M. & Sipponen, E. 2017. Lastentarhanopettaja tunnekasvattajana. Diakonia Ammattikorkeakoulu.
- Kajanoja, J. 2019. Alexithymic traits, mental and physical health, and early-life adversity – FinnBrain birth cohort study. Turku: Painosalama Oy.
- Kaksplus.fi. Rauhoittumispurkki auttaa raivareihin – lapsen tyynnyttävä hilesade on jättihitti ja näin teet sen helposti itse. <https://www.kaksplus.fi/taapero/uhmaika/rauhottumispurkki-auttaa-raivareihin-lapsen-tyynnyttava-hilesade-on-jattihitti-ja-nain-teet-sen-helposti-itse/> , 23.2.2020.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Makkonen, T. (toim.) Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Makkonen, T. (toim.). Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy.
- Kataja, J: 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kauppila, E. 2016. Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness. Helsinki: Viisas elämä Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.
- Kiviluote, J. 2019. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat-opetusohjelman avulla. Varhaiskasvattajan käsikirja. Piispanristi: T. Nieminen Oy/Painotalo Painola.
- Koivula, M. & Laakso, M. 2017. Lapsen varhainen kehitys kommunikaation, vuorovaikutussuhteiden ja leikin näkökulmista. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.) Valloittava varhaiskasvatus — oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino
- Koivula, M. 2018. Tuntosarvet esillä – Tunnetaitojen tukeminen 3-5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. Hämeen Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, opinnäytetyö.

- Koponen, P. & Seppälä, R. 19.11. 2018. Kuormitus ja miten se vaikuttaa lapsen toimintakykyyn. Erityisvoimia.fi . <https://www.valteri.fi/kuormitus-ja-miten-se-vaikuttaa-lapsen-toimintakykyyn/> 19.11.2018. 18.2.2020.
- Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Lantieri, L. & Goleman, D. 2008. Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen. Keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittumistaitoa. Opas kasvatäjille. Tallinna: Raamatutrukikoja OU.
- Liikkuva laulureppu, Joskus tuntuu siltä. https://www.youtube.com/watch?v=D_0pH9NLTnU, 11.2.2020
- Martin, M. & Seppä, M. 2011. Hengitysteraapeutin työkirja. Tampere: Mediapinta.
- Merikoski, H. & Pihlaja, P. 2017. Puheen ja kielen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Pihlaja, P & Viitala, R. (Toim.) 2017. Varhaiserityiskasvatus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 201-221.
- Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Mielenterveysseura.fi 2015. Tunnelaulu, laulu. <https://www.youtube.com/watch?v=OEoe4iXRBUA>, 11.2.2020
- Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Helsinki: Puna-Musta Oy.
- Pihlaja, P. 2018. Sosiaalis-emotionaalinen kehitys ja sen vaikeudet. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.) Varhaiserityiskasvatus. Keuruu: PS-kustannus, 141-181.
- Riihonen, R., Koskinen, M. & Piitulainen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään. Lasten aggressiokasvatus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Juva: PS-kustannus.
- Salonen, K. 2013 Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu.
- Tornberg, H. 2015. Tunneliikka. Nordenstedt: Books on Demand.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Vilko-Riihelä, A. 1999. Psyky. Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.
- Väätäinen, K-M. 2019. Lapsen tunnetaitoja tukevat tekijät varhaiskasvatuksessa: Kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.

Ryhmäteemahaastattelun runko

RYHMÄTEEMAHAASTATTELU

1. Mitä tunnetaidot sinulle ovat?
2. Miten tunnetaitojen tukeminen onnistuu hoitopäivän aikana?
3. Mitä tunnetaitojen ohjaamisen tarvitaan? Mikä on helpointa/vaikeinta?
4. Miten omat tunteet vaikuttavat lasten tunnetaitojen tukemiseen?
5. Jos sinulla olisi tunnetaitojen pakki, mitä toivoisit sen sisältä löytyvän?
6. Millaisten tunteiden kohtaamiseen koet tarvitsevasi lisää välineitä?

Palautekysely henkilökunnalle

Palautekysely henkilökunnalle

1. Vastasiko tunnetaitopakki odotuksiasi?

___Kyllä

___Ei

2. Onko jonkin osan käyttäminen vaikeaa?

___Kyllä Minkä?

___Ei

3. Onko pakki helpottanut sinua lasten tunnetaitojen ohjaamisessa?

___Kyllä

___Ei

4. Onko pakin käyttö auttanut mielestäsi lasten tunteiden käsittelyä?

___Kyllä Mitä?

___Ei

Palautekysely henkilökunnalle

5. Kaipaako pakkiin jotakin lisää?

___Kyllä Mitä se olisi?

___Ei

6. Poistaisitko jotain?

___Kyllä Mitä poistaisit ja miksi?

___Ei

7. Saitko tarpeeksi ohjeistusta pakin käyttöön?

___Kyllä

___Ei Mihin olisit tarvinnut ohjausta lisää?

8. Haluatko sanoa vielä jotakin?

Lupakysely huoltajille

Hei huoltajat!

Opiskelen Karelia-ammattikorkeakoulussa varhaiskasvatuksen opettajaksi. Teen opinnäytetyötä yhteistyössä lapsesi päiväkodin kanssa. Opinnäytetyöni aiheena on "Tunnetaitopakki – lapsen itsesäätelyn apuna varhaiskasvatuksen arjessa". Opinnäytetyönä teen päiväkodin käyttöön "tunnetaitopakkin", jonka tarkoituksena on helpottaa lasten tunteiden käsittelyä. Pakki on tarkoitettu henkilökunnan ja lasten käyttöön. Maaliskuussa ohjaan pakkin käyttöä ja esittelen lapsille sen sisällön tuokiolla.

Tällä lomakkeella pyydän lupaa lapsesi tuokioon osallistumiseen sekä tuotosten valokuvaamiseen (esim. piirros), jos hän käyttää tunnetaitopakkin sisältöä koekäytön aikana, maaliskuussa. Lapsesi henkilöllisyys ei tule missään opinnäytetyön vaiheessa ilmi. Kuvia käytän opinnäytetyöni loppuraportin yhteydessä arvioidessani pakkin sisällön toimivuutta.

Lisätietoja numerosta 044-7559 318 (Pohjoisahon päiväkotit, Tenavat)

Yhteistyöstä kiittäen,

Tanja Kärkkäinen

Lomakkeen alaosan palautus päiväkotiin perjantaina 13.3.2020 mennessä.

Lapsen nimi _____

(Rastita sopiva vaihtoehto)

___ Lapseni tuotoksia saa kuvata ja käyttää opinnäytetyössä.

___ Lapseni saa osallistua ohjatulle tuokiolle.

___ Lapseni tuotoksia ei saa kuvata, eikä niitä saa käyttää opinnäytetyössä.

___ Lapseni ei saa osallistua tuokiolle.

Outokummussa ___/___,2020 _____

Ohje kansion esittelyyn

OHJE KANSION ESITTELYYN pienryhmissä

Hellurei rakkaat työntekijäkollegat! Koska tämä korona nyt sotkee meidän elämää vähän enemmänkin, niin valitettavasti en päässyt nyt itse tätä tunnetaitopakkaa teidän lapsille esittelemään. Ennen kuin virallisesti otatte pakin käyttöön, pyydänkin nyt teitä esittelemään sen lapsille. Alta löytyy, mitä olin ajatellut. Harjoitukset kannattaa kuitenkin muuttaa tilanteen mukaan.

1. Kuunnelkaa takaa mielenterveysseuran tunnelaulu
2. Näyttäkää kansio lapsille ja kertokaa mitä kaikkea se pitää sisällään. Tunnemittari (jokainen lapsi voi vuorollaan merkitä mittariin oman sen hetkisen olotilan) ja taulut, rentoutusharjoitukset ja musiikki, erilaisia pelejä.
3. Esitelkää rauhoittumisen timantti ja sipaiskaa sillä jokaisen lapsen kättä
4. Tehkää lapsille, rentoutus lapselle- harjoitus, joka on kuvitettu
5. Esitelkää vielä muut korissa olevat tavarat (myös aiemmin hankittu halittava pehmo)
6. Anna jokaisen lapsen valita koriin koristeeksi yksi asia pussista, jonka näkee tärkeänä itselleen, joka tuo mieleen jonkin mukavan asian. (Kiinnitys esim. kuumaliimalla)
7. Kiittäkää lapsia, kun olivat paikalla

Kun kaikki paikalla olevat lapset ovat käyneet tuokiolla ja saaneet osallistua koristeluun, keksikää pakille jokin hyvä nimi, joka kertoo siitä, että sen avulla harjoitellaan tunteita ja niiden säätelyä.

Kun esittelette pakkaa, toivon teidän kiinnittävän huomiota seuraaviin asioihin ja vastaavan kysymyksiin erilliselle lomakkeelle:

1. Miten lapset ottavat harjoitukset vastaan?
2. Kuinka he reagoivat pakin sisältöön?
3. Korostuuko keskittyminen jonkin tietyn asian kohdalla?
4. Kiinnostuvatko lapset kuvista, joita on harjoituksissa?
5. Mitä muuta huomasit?

Soittakaa minulle, kun olette pakin esitelleet, niille lapsille, joita nyt paikalla on. Haen sitten lomakkeen teidän huomioilla, että saan sen tiedoksi opinnäytetyöhön. p. 050-3366309/ Tanja. Kiitos kun autatte minua näin saamaan opinnot loppuun.














Nyt Pakki jää teille kolmeksi viikoksi käyttöön. Huhtikuun alussa tuon palautelomakkeen, johon saatte vastata. Haen täytetyt palautelomakkeet 7.4.2020. Toivottavasti pakista on teille iloa ja hyötyä! Käyttäkäähän sitä ahkerasti.

Rutistuksia ja mutistuksia jokaiselle, Tanja

Ohjauksen aikana huomioitavia asioita

1. Miten lapset ottivat harjoitukset vastaan?
2. Kuinka he reagoivat pakin sisältöön?
3. Korostuuko keskittyminen jonkin tietyn asian kohdalla?
4. Kiinnostuivatko lapset kuvista, joita on harjoituksissa?
5. Huomasitko jotakin muuta?

Kansion kansi

<p>Miten haluat rauhoittua?</p> 	<p>Halaamalla pehmoa</p> 	<p>Rauhoittumisen timantti</p> 
<p>rentoutus</p> 	<p>Jutella jonkun kanssa</p> 	<p>Hengitysharjoitus</p> 
<p>lukea kirjaa</p> 	<p>pelata</p> 	<p>Laskea kymmeneen</p> 
<p>pallohieronta</p> 	<p>musiikki</p> 	<p>Istua sylissä</p> 
<p>Kehollinen purku: pomppia, työntää seinää ravistella käsiä</p> 		

Sanoja aikuiselle, joka lasta ohjaa

Sanoja aikuiselle, joka lasta ohjaa

Tämän tunnetaitopakin tarkoitus on tukea lasta kohti itsesäätelyn polkua tutustumalla yhdessä aikuisen kanssa turvallisesti omiin tunteisiin. Kuvat helpottavat lasta mieluisten harjoitusten muistamisessa.

Odota aina ensin, että lapsi rauhoittuu ja käy sen jälkeen tilanne läpi. Muista koko ajan, että **lapsi tekee parhaansa**. Se miten hän toimii, on paras tapa, minkä hän osaa. Sinun tehtäväsi on ohjata häntä kohti oikeaa polkua.

Muista toimia lasta kunnioittaen ja lapsen ehdoilla. Muista tarpeeksi pienet tavoitteet. Tee kaikki kiirehtimättä. Tunteet tarvitsevat aikaa. Ne voivat jumia tai ryöpsähtää uudelleen pintaan kiirehdittäessä.

Tavoite on, että pikkuhiljaa lapsi alkaa itse oivaltaa, mikä hänelle toimii rauhoittavana tekijänä ja hän oppii nimeämään tunteita sekä pyytämään/käyttämään tarvitsemaansa rauhoittumiskeinoa.

Muistakaa lopuksi miettiä yhdessä, missä lapsi on tänään onnistunut!

Oppimisen iloa, rentouttavia oivalluksen hetkiä, lempeitä ajatuksia aikuisille ja lapsille sekä vahvoja tunnetaitoja tulevaisuuteen.

Rakkaudella Tanja Kärkkäinen (Opinnäytetyön tekijä, Karelia AMK)

Kansion sisällysluettelo

Sisältö

Ohjeita tunnetaitopakin käyttöön

1 Tunnetaidot, vaaleanpunainen

- **Tunneittari** (Idea: viitottu rakkaus, toteutus: Tanja Kärkkäinen)
- **Tunneittarin väritaulut** (erityislapset.fi, koonnut Tanja Kärkkäinen)
- **MAHTI-tunnekortit** (tukiliitto.fi)
- **Harjoitus: Tunteet ovat kuin aaltoja** (Kuinka kiukku kesytetään)
- **Taulupohja: Osaan olla hyvä kaveri** (Tanja Kärkkäinen)
- **Taulupohja: Mitä tapahtui?** (Tanja Kärkkäinen)
- **Kun minä olen vihainen, minusta voi tuntua, että...** (Viitottu rakkaus)
- **Miltä vihainen ihminen näyttää muiden mielestä?** (Viitottu rakkaus)

2 Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia, sininen

- **Pieniä rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia** (Lasten mindfulness)
- **Koiran ravistus** (Lasten mindfulness)
- **Murheet laivan kyytiin** (Tanja Kärkkäinen)
- **Hengityisleikit** (Lasten mindfulness)
- **Tunteiden saippuakuplat** (Kuinka kiukku kesytetään 2020)
- Rentoutus lapselle
- **Tietoinen läsnäolo** (Hengityskaveri) (Tanja Kärkkäinen)
- **Tunteet ovat kuin pilviä**
- **Mindfulness harjoitus aikuiselle ja lapselle** (Neuvokas perhe)
- **Turvapaikka – rentoutus**
- **Rentoutusharjoitus** (Hidastamo 8 min. kuunneltuna)
- **Metsätontut – rentoutusharjoitus lapsille 15 min.** (Kuparikettu, vain kuuntelu)

3 Musiikki, vihreä

- **Tunnelaulu** (Mielenterveysseuran lapsen mieli aineisto)
- **Joskus tuntuu siltä** (Liikkuva laulureppu)
- **Tunnelaulu** (Viitottu rakkaus)
- **Wind of the rainforest** (Kevin macLeod)

Kansion sisällysluettelo

4 Tunnetaitopelit ja erilaisia harjoituksia, lila

- **Peli** (Koonnut papunetin kuvista Tanja Kärkkäinen)
- **Pelimerkit** (Pesäpuu, nalle tunnetarrat)
- **Peli** (Viitottu rakkaus)
- **Oma kuva: Minä olen hyvä...**(Neuvokas perhe)
- **Lasten mindfulness – kortit** (Viitottu rakkaus)
- **Lasten omat voimakortit** (Hidasta elämää)
- **Tilannekuvia** (Tunteet tutuiksi – kortit, PS-kustannus)
- **Hengityskäsi** (Näin tuet lapsen itsesäätelyä.)
- **Tunnetaitovihko** (Tanja Kärkkäinen)
- **Oman vuoron odottaminen** (Viitottu rakkaus)
- **Rauhoittumisen tukena on myös - Ohjeita korin sisällön käyttöön**
(Tanja Kärkkäinen)
- **Keskusteluun tunteista** (Apuja keskustelun pohjaksi)

Ohjeita tunnetaitopakkin käyttöön

OHJEITA TUNNETAITOPAKIN KÄYTTÖÖN



Lapsi tunnekuohussa

Muista pysyä itse rauhallisena. Jos et juuri kyseisenä hetkenä pysty siihen, pyydä paikalle joku toinen. Cacciatoren (2008, 36) mukaan aikuisen tulistuminen saattaa johtaa siihen, että sinnikäs ja ymmällään oleva lapsi, testaa uudelleen ja uudelleen, kuinka pitkälle ja kuinka herkästi aikuinen raivossaan mene. Lapsi tarkkailee, kuinka kontrolloimattomaksi aikuisen raivo voi mennä.

Nimeä lapsen tunne, myös tunnekuohun aikana, vaikka lapsi ei sitä näyttäisikään ottavan vastaan. Nimeä tunne uudelleen, kun lapsi on rauhoittunut. Muista olla syylistämättä lasta. Tunne on oikea, vain teko voi olla väärä. Miettikää yhdessä keinoja rauhoittumiselle, esimerkiksi täyttämällä tunnetaitovihkoa tai tutkimalla kansion kannen kuvia.

1 Tunnetaidot: Vaaleanpunaiset sivut

Tunnemittarit: Toinen mittareista on tarkoitettu säilytettäväksi kansiossa ja siihen lapsi saa huopapalloa narussa siirtelemällä merkitä oman tunnetilansa kohdan, ollessaan aikuisen kanssa kahden. Toinen samanlainen mittari on tarkoitettu päiväkodin seinälle. Siihen voidaan hyödyntää esimerkiksi nimettyjä pyykkipoikia, jolloin

Ohjeita tunnetaitopakin käyttöön

siinä voi olla näkyvässä useamman lapsen olotila yhtä aikaa, ja tunnetilojen muutoksia voidaan seurata yhdessä. Kun huomataan, että lapsi alkaa siirtyä tunnemittarin keltaiselle alueelle, hänen kanssaan voidaan havainnoida tilannetta yhdessä heti. Tässä vaiheessa aikuinen voi miettiä lapsen kanssa yhdessä keinoja, takaisin vihreälle alueelle pääsemiseksi. Tunnemittarin avulla tapahtuneita asioita voidaan käydä lapsen kanssa läpi väri kerrallaan. Tässä lapsi oppii pikkuhiljaa myös itse huomaamaan signaalit, joita keho lähettää vauhdin kiihtymisestä.

Tunnemittarin kuvataulut. Tauluihin on koottu kuvia siitä, mitä kyseinen tunne voi esimerkiksi sisältää. Kuvien avulla lapsen on helpompi kuvailla sen hetkistä tunnetta. Kuvataulujen ja mittarin avulla lapsi näkee myös konkreettisesti sen, kuinka tunnetila muuttuu.

Tunnekortit. Tunteiden nimeäminen on tärkein taito, kun tunnetaitoja ja itsesäätelyä harjoitellaan. Tätä varten on pakkiin tulostettu MAHTI-tunnekortit. Kortit on jaettu kahteen eri osaan muovitaskussa. Etupuolella taskussa on perustunteet, joista lapsen kanssa on hyvä aloittaa tunteisiin tutustuminen. Toisella puolella on tunnetilojen eri variaatioita. Kun lapsi hallitsee perustunteet, ilo, suru, viha ja pelko, osaa nimetä ja tunnistaa ne, voidaan toisesta taskusta lisätä pari muuta tunnetta tai perustunteisiin kuuluvia tunteiden eri muotoja. Tämä kaikki vaatii paljon aikaa ja kärsivällisyyttä.

Harjoitukset ja kuvataulut. Tunnetaitojen osiosta löytyy vielä Aalto-harjoitus, sekä taulut, joissa aiheena on Osaan olla hyvä kaveri ja mitä tapahtui. Seuraavaksi löytyy taulu, ”kun minä olen vihainen, minusta voi tuntua, että...”, sekä ”Miltä vihainen ihminen näyttää muiden mielestä?” Näiden avulla voidaan lapsen kanssa käydä läpi erilaisia tilanteita arjesta. Tärkeää on muistaa, ettei lasta syyllistetä. Tilannetta käydään läpi yhdessä kuvien avulla.

Ohjeita tunnetaitopakkin käyttöön

2 Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia, siniset sivut

Pienet harjoitukset on tarkoitettu aikuiselle äkkiä napattavaksi tilanteeseen, jolloin huomaa, että tarvitaan jotain nopeaa. Kuvat on pyritty valitsemaan harjoituksiin niin, että ne jäävät lapsen mieleen. Näin lapsi voi kuvamuistin avulla valita seuraavilla kerroilla itselleen sopivan harjoituksen rauhoittumishetkeen. Kuvat voivat myös toimia keskustelun herättäjinä ja tunnemylläkän katkaisijoina. Kuvista löytyy esimerkiksi siili, vuohia, kettu, saippuakuplia, erilaisia pilviä jne. Osaan rentoutusharjoituksista on lisätty QR- koodi. Sen lukemalla puhelimella tai iPadilla voi harjoituksen kuunnella valmiiksi luettuna.

Harjoitusten ohjaaminen: Lue harjoitukset hitaasti, rauhallisella äänellä. Unohda kiire, ja keskity vain hetkeen ja lapseen. Pyydä lasta ottamaan itselleen hyvä asento. Anna lapselle aikaa harjoituksessa, tasaa oma hengityksesi. Harjoituksen jälkeen, on hyvä käydä läpi, lapsen sen hetkistä oloa. Harjoituksesta ja/tai tunteesta voi piirtää. Viereen voi piirtää myös olotilan ennen harjoitusta ja näin tarkkailla, onko siinä tapahtunut muutoksia. Nämä muutokset on hyvä huomioida lapsen kanssa ja pohtia, kuinka hyvä olotila olisi mahdollista saavuttaa useammin. Muutoksen huomaamista voi harjoitella myös kansion alussa olevan mittarin avulla.

3 Musiikki, vihreät sivut

Tästä löydät kolme tunnelaulua, joista kahdesta löytyy sanojen lisäksi QR-koodi, jolla laulun voi kuunnella laulettuna ja soitettuna. Viimeisenä on vielä lyhyt rentoutusmusiikki rentoutumista varten. Musiikeissa QR-koodi löytyy rentoutusmusiikista ja liikkuvan laulurepun sekä mielenterveysseuran tunnelaulusta.

Tunnelauluja kuunnellessa voi ottaa käyttöön tunnekortit. Tunnekorteista voi etsiä lauluissa esiintyvät tunteet. Korteista voi tarkastella kehonasentoja ja ilmeitä. Lapsen halutessa niitä voi kokeilla myös itse, jolloin kehokokemus vahvistaa mielikuvaa ja auttaa tunteen muistamisessa.

Ohjeita tunnetaitopakkin käyttöön

4 Tunnetaitopelit ja erilaisia harjoituksia, lilan väriset sivut

Tämän alueen harjoituksiin löytyy ohjeet jokaisen harjoituksen kohdalta erikseen. Lopussa oleviin tunteista lapsen kanssa keskustelupohjiin, kannattaa tutustua etukäteen. Lomaketta ei kannata ottaa esiin lapsen kanssa toimiessa. Tilanteesta voi tulla liian jäykkä ja lapsen huomioiminen herpaantuu, jos alkaa noudattaa keskustelua paperin pohjalta liian orjallisesti.

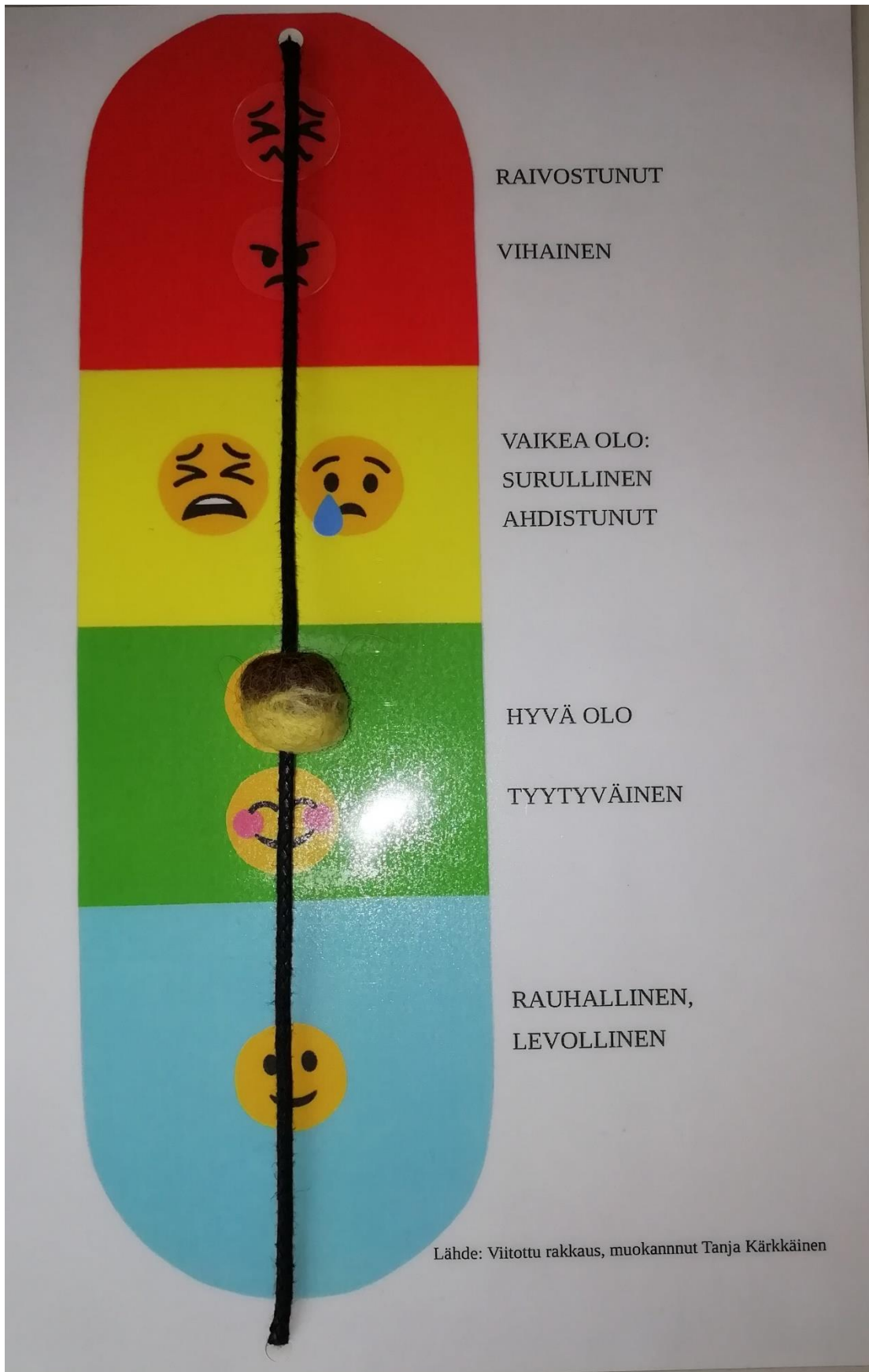
Tunteet, sisällysluettelo

Tunnemittari, tunnekortteja sekä tunteisiin liittyviä harjoituksia.

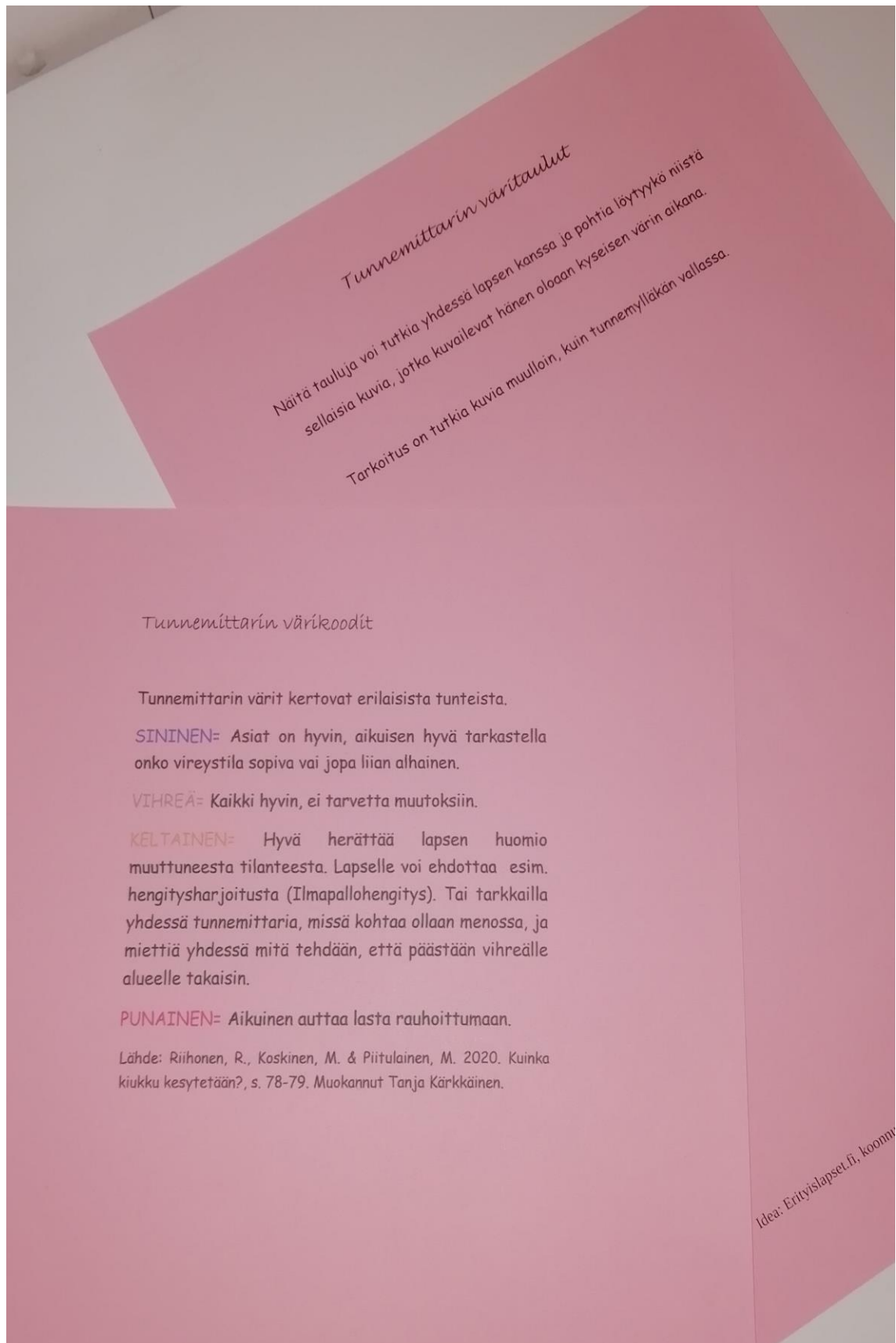
- *Tunnemittariin* lapsi voi laittaa helmen kokemansa tunnealueen kohdalle.
- *Tunnemittarin värikorteilla* (sininen, vihreä, keltainen ja punainen) käydään lapsen kanssa läpi, löytyykö omaa oloa kuvaava tunne valikosta. Kuvasta voi käydä lapsen kanssa keskustelua, jos lapsi on siihen valmis.
- *Mahti-tunnekortit* on jaettu kahteen osaan. Ensimmäisessä on vain muutama perustunne, niistä lähdetään liikkeelle. Kun lapsi oppii tunnistamaan perustunteet, voi aikuinen lisätä tunnekortteja valikoimaan. Kuvat voi laittaa pöydälle tai lattialle tai pitää kädessä ja katsella niitä lapsen kanssa.

Pyydä lasta valitsemaan kortti, mikä kertoo hänen omasta olostaan. Älä hoputa lasta. Pyydä valinnan jälkeen kertomaan mitä lapsi kuvassa näkee. Tästä pääsette hyvin myös keskusteluun siitä, missä tunne tuntuu ja millä tavalla. Sen jälkeen tunteen voi piirtää omaan tunnevihkoon.
- *Erilaisia taulupohjia* tilanteiden purkuun.

Tunteet, tunnemittari



Tunteet, tunnemittarin väritaulujen ohje



Tunteet, tunnemittarin väritaulut



Tunteet, MAHTI-tunnekortit



MAHTI
TUNNEKORTIT

MAHTI-tunnekortit ovat tarkoitettu tunteiden ilmaisun, nimeämisen ja sanoittamisen tueksi. Ne sopivat käytettäväksi kaikenikäisten kanssa, mitä moninlaisimmilla tilanteilla. Tunnekortteja voi käyttää niin yksilö- kuin ryhmätapaamisissa.

"Fiilismittari"

Harjoitteen tavoitteena on kertoa ääneen tunteistaan ja harjaantua nimeämään niitä. Tarkoituksena on tukea ymmärrystä siitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Harjoitteen tarkoituksena on myös auttaa hahmottamaan tunteiden vaihtumista. Tunnekortit tukevat tunteen nimeämistä ja tuovat harjoitteeseen toiminnallisuutta. Tämä helpottaa ryhmässä puhumista. Harjoitteen avulla ryhmä tutustuu toisiinsa. Harjoite tehdään kurssin alussa ja kurssin lopussa.

1 Jaa MAHTI-tunnekortit lattialle tai pöytätasolle niin, että ryhmän henkilöt voivat liikkua ja valita vapaasti itselleen sopivimman kortin.

2 Pyydä henkilöitä valitsemaan kortti, joka kuvaa heidän fiilistään/tunnettaan juuri nyt.

3 Ohjaa ryhmä istumaan ympäri ja jokainen henkilö näkee ja kuulee muut ryhmän jäsenet. Kysy: "Mikä fiilisi on nyt?"

Esimerkiksi henkilö valitsee kuvan, jossa susi seisoo surullisena, katsoo maahan ja koskee sormella leukaansa. Henkilö kertoo että hänellä on "tällainen yhy-yhy-fiilis".

Esitä itse malliksi kortin tunnekuva.

Kysy mikä on se tunne kun näyttää tältä ja on tällainen fiilis? Pyydä tarvittaessa muuta ryhmän jäseniä.

Tunnekortteja voi käyttää lukuisin eri tavoin. Tässä yksi esimerkki tunnekorttien käytöstä MAHTI-sopeutus- ja valmennuskurssilla.

Tunteet, harjoitus: tunteet ovat kuin aaltoja

Tunteet ovat kuin aaltoja

Tunteet ovat kuin aaltoja, jotka nousevat ja laskevat. Aalto voi olla iso tai pieni. Kuvittele, kuinka iso aalto sinun tunteesi on?

Aalto pyyhkäisee ylitsesi. Seuraa aaltoja omissa mielikuvissasi ja huomaa kuinka aaltojen koko muuttuu tunteen muuttuessa.






















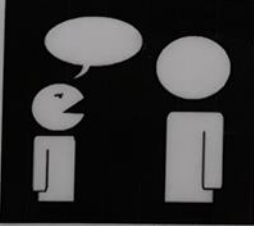


Keskustelua, minkä kokoinen aalto on harjoituksen loppuessa, kuinka suuri tai pieni aalto, miten aalto muuttui. Tunnemittariin voi laittaa helmen sopivaan kohtaan.

Lähde: Riihonen, R., Koskinen, M. & Piitulainen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään?, s. 97. Muokannut Tanja Kärkkäinen.



Kuva: Tanja Kärkkäinen

Tunteet, osaan olla hyvä kaveri

 <p>Osaan olla hyvä kaveri!</p>	 <p>Mitä kaikkea sinä jo osaat?</p>	 <p>Hymyilen kaverille</p>	 <p>Jaan kaverin kanssa</p>
 <p>Autan kaveria</p>	 <p>Lopetan, jos kaveri sanoo "Ei"</p>	 <p>Puhun kaverille nätisti</p>	 <p>Odotan omaa vuoro</p>
 <p>Pyydän anteeksi</p>	 <p>Pyydän kaveria leikkimään</p>	 <p>Keksi itse, mitä muuta hyvä kaveri voi tehdä?</p>	 <p>Onko asioita, mitä sin pitää vielä harjoitella? Tarvitsetko siihen aikuisen apua?</p>
 <p>Mitä tapahtui?</p>	 <p>Kaverin kanssa eri mieltä</p>	 <p>potkaista</p>	 <p>purra</p>
 <p>lyödä</p>	 <p>tönäistä</p>	 <p>sanoa pahasti</p>	 <p>ottaa toiselta</p>
 <p>huutaa</p>	 <p>en ota leikkiin</p>	 <p>Tapahtuiko jotain muuta</p>	 <p>Miten nyt olisi hyvä toimia? Entä ensi kerralla?</p>

Tunteet, tauluja vihan tunteen käsittelyyn



Kun minä olen vihainen, minusta voi tuntua että...

					
...minulla on kylmä	...minulla on kuuma	...sydämeni alkaa pomppia nopeammin	...koko vartaloni muuttuu tiukaksi	...hengitykseni muuttuu nopeammaksi	...mahaan sattuu
					
...minua pyörryttää	...leukani ja suuni muuttuvat tiukaksi	...minun tekee mieli huutaa	...minua itkettää	...haluan juosta karkuun	...haluan satuttaa itseäni tai muita

Tarina: © Viitottu Rakkaus® Kuvat: Mycutegraphics.com, Papunet.net, Clipartkid.com, Clipart-library.com



Miltä vihainen ihminen näyttää muiden mielestä?

					
kasvot voivat olla punaiset	kasvot voivat olla kalpeat	kulmakarvat painavat silmät viiruiksi	huulet muuttuvat ohuiksi viivoiksi	nenäreiät voivat suurentua	ihon verisuonet voivat pullistua
					
hän voi puristella käsiä nyrkkiin ja näyttää siltä että haluaa lyödä esineitä tai toista ihmistä.	hän voi kiroilla ja puhua rumasti	hän voi puhua isolla äänellä tai huutaa	hän voi itkeä	hän voi juosta pois	hän voi olla kömpelö ja kompastella

Tarina: © Viitottu Rakkaus® Kuvat: Mycutegraphics.com, Papunet.net, Clipartkid.com, Clipart-library.com

Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia, sisällysluettelo

Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia

Anna lapsen itse valita sopiva asento. Jos saat lapselta luvan, voit rentoutusharjoituksen aikana silittää häntä. Kehon ääreisosat ovat usein helpoimmat lapselle (jalat, kädet, selkä). Harjoitukset on koottu niin, että lapsi havaitsee ensin kuvan. Takaa harjoitus löytyy luettavana. Monissa harjoituksissa on lisäksi QR-koodi, jolla harjoituksen voi kuunnella.

Leijonan pentu on hengityskaveriksi, mielikuva ja rentoutusharjoituksiin.

Harjoitukset:

- Pieniä rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia
- Koiran ravistus
- Murheet laivan kyytiin ja hengityisleikit
- Tunteiden saippuakuplat
- Rentoutus lapselle
- Tietoinen läsnäolo (Hengityskaveri)
- Tunteet ovat kuin pilviä
- Mindfulness harjoitus lapselle ja aikuiselle
- Turvapaikka-rentoutus
- Rentoutusharjoitus (Hidastamo 8 min.)
- Metsätontut-rentoutusharjoitus lapsille (vain kuuntelu 15 min.)



Kuva: Kuvatyökalu papunet, papunet.net

Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia

PIENIÄ RENTOUTUS- JA MIELIKUVAHARJOITUKSIA

Taikahajut tuoksupurkeissa

Hajuaisti herättää tunteita ja muistoja. Kysy lapselta, toimiiko taika-aisti - mitä tämä tuoksu tuo sinulle mieleen? Mitä ajatuksia ja tunteita tuoksu herättää? Silmät voi sulkea haistelun ajaksi.

(Lähde: Kauppila, E. 2016. Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness.)

Kiukkueläin lähtee pois

Harjoitus opettaa, ettei kiukkuu kannata kasvattaa eikä siihen kannata takertua, vaan sen voi antaa mennä ohi. Kun lapsi on edelleen harmistunut, mutta varsinainen kiukun syy on mennyt ohi:

Onko kiukkueläin edelleen kiukkuu?

Mikä eläin kiukku olisi, jos se olisi eläin?

Miten se äänтелеe? (Voitte kokeilla yhdessä?)

Saisiko kiukkueläin lähteä jo omille teilleen, vai onko sillä vielä tärkeää tehtävää täällä?

Sopikaa mistä kiukkueläin lähtee ja vilkuttakaa sille, voitte avata sille myös oven, jos se haluaa ovesta poistua.

(Lähde: Kauppila, E. 2016. Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness.)

Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia

Koiran ravistus

Noustaan seisomaan ja laitetaan jalat taikaliimalla lattiaan kiinni. Ne irtaava vasta aivan loppuksi taian avulla.

- Ajattele, että olet aivan läpimärkä koira. Koirat ravistelevat itsensä kuivaksi.
- Aloita nilkoista. Ravistele, mutta muista, että jalkasi on liimattu lattiaan. Kun ravistat kehoa, kaikki jännitys katoaa. Huomioi miltä ravistaminen tuntuu.
- Siirry seuraavaksi polviin, reisiin, lantioon, selkään, vatsaan ja rintakehään.
- Ravistele sitten kätesi, käsivartesi ja koko keho. Jalat pysyvät kiinni maassa.

Ajattele miten sinusta lentelevät vesipisarat, niin kuin märästä koirasta. Nyt kun, koko koira on ravisteltu, voit sulkea silmät.

Miltä kehossa tuntuu? Tuntuuko kihelmöintiä? Tunnetko rentoutta?

Loppuksi voitte taikoa jalat irti maasta.

(Lähde: Kauppila, E. 2016. Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness.)



Kuva: Pixabay.com

Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia

Murheet laivan kyytiin

Huomaatko, tuolta edestä sinua lähestyy laiva. Minkä värinen laiva sieltä tulee? Miten iso se on? Jaahas, laiva parkkeeraakin aivan sinun eteesi. Laivan miehistö pyytää sinua laittamaan kyytiin kaikki sinun surut ja murheet. Voit laittaa ne sinne yksi kerrallaan.

Kuinka suuren murheen laitat ensimmäisenä? Minkä kokoinen seuraavana? ... Vieläkö olisi murheita kyytiin? Minne tuo laiva kuljettaa murheet? Se vie ne kauas pois. Annetaan murheiden mennä. (Lähde: Tanja Kärkkäinen)

Hengitysleikit (Kädet tai hengityskaveri voi olla apuna)

Uloshengityksen avulla voit kuvitella olevasi

- Kevyt rantapallo, joka äkkiä puhkeaa ja tyhjenee ilmasta
- Ärtynyt tiikeri, joka kiukkuisesti sihisee hampaidensa välistä
- Ilmapallo, joka pihisee tyhjentyessään

(Lähde: Kauppila, E. 2013. Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness, muokannut Tanja Kärkkäinen)



Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia

rentoutus

Tunteiden saippuakuplat



Minkä värinen sinun kiukkusi/vihasi on?

Kuvitellaan, että meillä on tässä saippuakuplia. Puhalletaan niitä taivaalle. Katso kuinka monta pientä saippuakuplaa leijailee kohti taivasta. Näetkö? Mitkä noista on sinun saippuakuplasi?

Huomaatko, kiukkukuplat alkavat poksahdella, yksi kerrallaan kiukku katoaa. Joko sinulla poksautti viimeinen? Miltä sinusta nyt tuntuu? Tarvitseeko puhalttaa kuplia vielä lisää? (Vai joko olosi helpottui? Tarkkaile lasta, älä hoputa!)


Lähde: Riihonen, R., Koskinen, M. & Piitulainen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään?, s. 97. Muokannut Tanja Kärkkäinen.













Kuva: pixabay.fi

Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia

rentoutus



Ota hyvä asento.	Sulje silmät, jos haluat.	Voit laittaa hengityskaverin vatsan päälle.
		
Tunne kuinka hengitys saa vatsan nousemaan ja laskemaan.	Ole rauhassa, kuten kuu yöisellä taivaalla.	Ole yhtä hiljaa kuin metsässä nukkuva jänis.
		
Kättesi ovat yhtä painavat ja rauhalliset kuin kuusen oksat.	Jokainen sormi on yhtä hiljaa.	Jalat ovat painavat kuin suuret kivet.
		
Huomaa miten unen ja rauhallisuuden viitta laskeutuu kehosi päälle.	Viisas pöllö kuiskaa sinulle:	lepää sinä, minä vartioin.
		

SCAN ME

RENTOUTUS LAPSELLE

Käy makuulle ja suljet silmät.

Tunne kuinka hengitys saa vatsan nousemaan ja laskemaan.

Ole yhtä rauhallinen kuin kuu yöllisellä taivaalla.

Ole yhtä hiljaa kuin metsässä nukkuva jänis.

Huomaa, että kätesi ovat painavat ja rauhalliset kuin kuusen oksat.

Jokainen sormi on aivan hiljaa.

Jalat ovat painavat kuin suuret kivet.

Huomaa miten unen ja rauhallisuuden viitta, laskeutuu vähitellen kehon päälle.

Viisas pöllö kuiskaa sinulle: Tässä on hyvä ja turvallinen olla. Lepää sinä, minä vartioin. Levollisia hetkiä.

(Neuvokas perhe)

Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia



TIETOINEN LÄSNÄOLO (Hengityskaveri)

Pysähdy hetkeksi istumaan.

Voit laittaa silmät kiinni, jos se tuntuu sinusta mukavalle.

Aisti miltä kehosi tuntuu juuri nyt.

Mitä ajattelet? Millaisia ääniä kuulet? Mitä tunteita tunnet? Miten hengität?

Tuo sitten huomiosi hengitykseesi.

Huomaa, miten ilma virtaa sisään ja ulos. Huomaa hengityksen liike rintakehässä ja vatsallasi. Missä kaikkialla voit hengityksen huomata?

Anna kaiken olla juuri niin kuin on, juuri nyt.

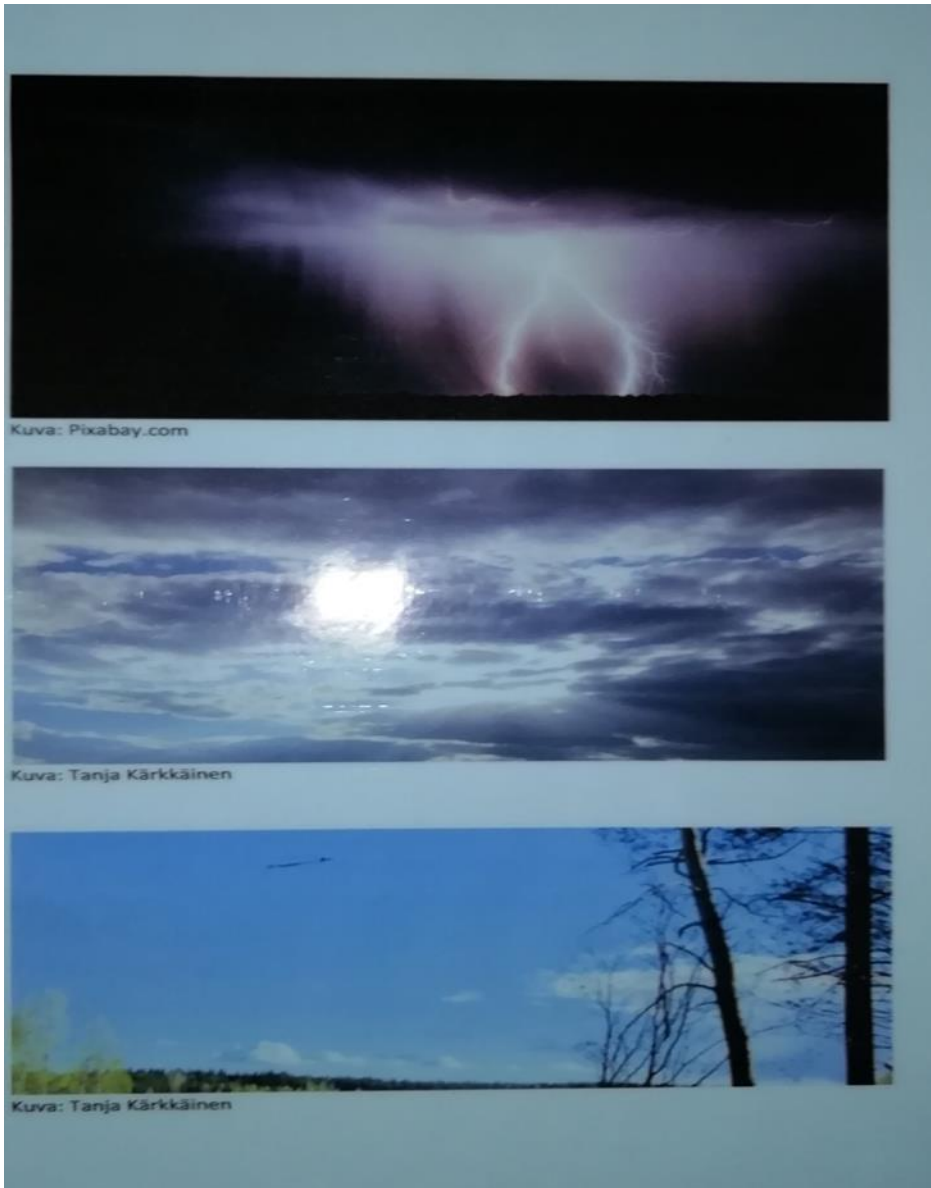
Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Ole läsnä, tässä hetkessä, huomaamalla hengityksesi. Aisti kehosi, tunne millaisessa asennossa olet juuri nyt ja palaa sitten seuraamaan hengitystäsi.

Voit onnitella itseäsi, kun jaksoit tehdä tämän harjoituksen.


Voit milloin tahansa palata tähän harjoitukseen, siirtämällä huomiosi omaan hengitykseesi. Ja aistimalla omaa kehoasi.

Tämä voi toimia harjoituksena, joka auttaa sinua rauhoittumaan, silloin, kun meinaa tunteet myllertää.

Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia



rentoutus



Tunteet ovat kuin pilviä

Tunteet ovat kuin pilviä, jotka kulkevat taivaalla.
Poutapilvi on ilon merkki. Ukkospilvi taas vihan merkki.
Ukkosen jälkeen ilma on vähemmän painostava, joten vihaisuuden jälkeen olo voi jostakin helpottaa. Millainen pilvi sinun taivaallasi on nyt?

Lähde: Riihonen, R., Koskinen, M. & Piitulainen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään?, s. 97. Muokannut Tanja Kärkkäinen.

Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia

rentoutus



Mindfulness harjoitus lapselle ja aikuiselle



Kuva: Tanja Kärkkäinen



SCAN ME

Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia

MINDFULLNESS HARJOITUS (kuunneltuna 4 min. 30s.)

Ota hyvä asento. Laita kädet syliin. Istu rennosti hyvässä ryhdissä. Silmät voi sulkea tai voit katsoa alaviistoon omia varpaitasi. Etsi mahdollisimman hyvä asento, missä sinulla on hyvä olla ja keskity vain itseesi. Ota hengityskaveri vatsasi päälle.

Miltä keho tuntuu tällä hetkellä?... Jännittyneeltä, rennolta, kevyeltä tai painavalta. Miltä tuntuu varpaissa? Entä jaloissa? Miltä tuntuu selän alueella. Entä käsissä? Tunnetko vaatteet kehon eri osissa?

Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Voit kuvitella, että vatsassasi on ilmapallo, joka täyttyy sisäänhengityksellä ja tyhjenee uloshengityksellä. Hengitä sisään niin, että ilmapallo täyttyy hitaasti ja ulos, niin että ilmapallo tyhjenee hitaasti.

Sitten voit antaa hengityksen palautua omaan rytmiinsä. Seuraa hengitystäsi. Tunnetko vatsan liikkeen? Voit laittaa kädet vatsan päälle tai seurata hengityskaverin liikettä ylös ja alas.

Kun huomaat, että ajatukset karkaavat muualle, palauta ajatukset takaisin hengityksen seuraamiseen. Voit myös laskea hengityskertoja ykkösestä kymmeneen.

Sitten voit vähitellen lopettaa. Liikutella varovasti ja hitaasti sormiasi ja varpaitasi. Voit kiittää itseäsi hengityskaveria yhteisestä hetkestä. Onnistuit hienosti rauhoittumaan!

Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia

rentoutus




Turvapaikka- Rentoutus



Kuva: Tanja Kärkkäinen

Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia

rentoutus



Turvapaikka

Ota itsellesi mukava asento. Hengitä neljä kertaa oikein syvään. Kuvittele, että ilmapallo täyttyy ja tyhjenee, kun hengität. Sisään hengityksellä ilmapallo täyttyy ja ulos hengityksellä ilmapallo tyhjenee.

Kuvittele mielessäsi kaikkein mukavin paikka, jonka tiedät. Se voi olla oikea paikka, joka on sinulle tuttu, tai voit kuvitella paikan, jossa et ole koskaan käynyt. Pääasia, että paikka on sellainen, mikä tuntuu sinusta parhaalle paikalle.

Kerro minulle, miltä siellä näyttää? Miltä siellä tuntuu? Miltä tuoksuu? Onko siellä tuttuja ihmisiä? Onko tuntemattomia ihmisiä? Hengitä kaksi kertaa oikein syvään. Mitä muuta haluaisit paikasta kertoa minulle?

Mielessäsi oleva paikka, on sinun oma turvapaikkasi. Tähän paikkaan voit palata aina omissa mielikuvissasi, kun tarvitset turvapaikkaa ja rauhoittumista. (Tätä harjoitusta on hyvä toistaa usein. Harjoittelu on hyvä aloittaa silloin, kun lapsi on rauhallinen.)

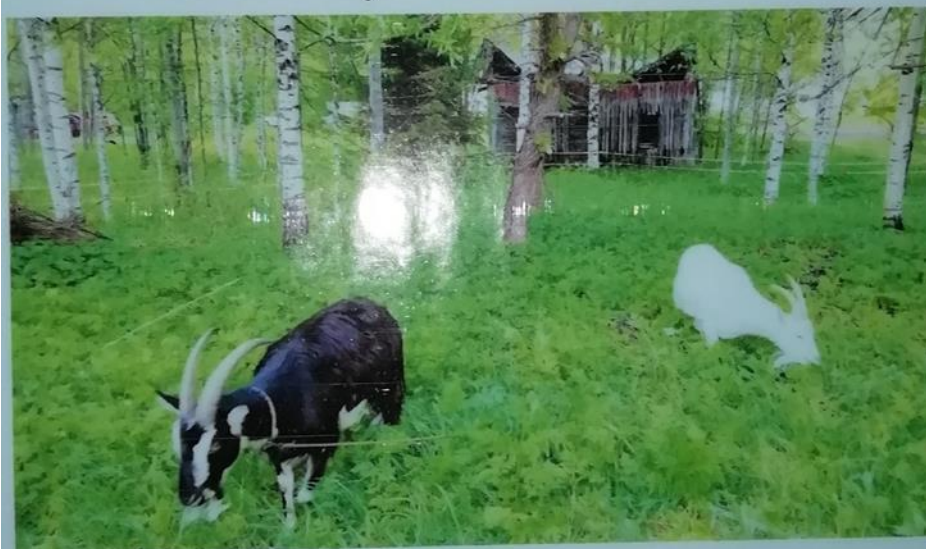
Lähde: Riihonen, R., Koskinen, M. & Piitulainen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään?, s. 94. Muokannut Tanja Kärkkäinen.

Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia

rentoutus



Rentoutusharjoitus (Hidastamo 8 min.)



Kuva: Tanja Kärkkäinen



Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia

RENTOUTUSHARJOITUS (Kuunnellen 8 min.)

Ota mukava asento. Sulje silmäsi, jos haluat. Anna itsellesi lupa pysähtyä ja rentoutua.

Siirrä ajatukset kehoosi. Aisti, miltä tuntuu olla, tässä ja nyt. Onko alusta pehmeä vai kova? Onko viileää vai lämmintä? Mitkä kehonosat ovat rentoja? Missä aistit jännitystä?

Sinun ei tarvitse muuttaa mitään. Ole siinä ja rentoudu. Aisti hengitys, sisään- ja uloshengityksen kehoon tuoma liike.

Anna uloshengityksen viedä mennessään pois jännitys/pahaolo/kiukku. Hengitä sisään rentouttavaa ja hyvää oloa. Seuraile hengitystä vähän aikaa.

Käy läpi kehosi päältä varpaisiin. Aisti tuntemukset otsalla, kasvoissa. Rintakehällä. Tunne käsivarret ja kämmenet. Vatsa ja lantion alue, jalat ja jalkaterät. Keskity omaan hengitykseen ja kehon tuntemuksiin.

Teet kaiken juuri niin kuin pitääkin muuttamatta mitään.

Jos ajatukset harhailee, palaa takaisin tarkkailemaan omaa hengitystäsi. Et tarvitse tehdä mitään, etkä mennä minnekään, voit vain olla, rauhassa, tässä ja nyt.

Voit olla siinä niin kauan, kuin on tarpeen.

Kun olet valmis, voit kiittää itseäsi onnistuneesta rentoutusharjoituksesta.

(Hidastamon rentoutuksesta muunnellen Tanja Kärkkäinen)

Mielikuva- ja rentoutusharjoituksia

rentoutus



Metsätontut - rentoutusharjoitus lapsille 15 min.



SCAN ME

Musiikki, sisällysluettelo

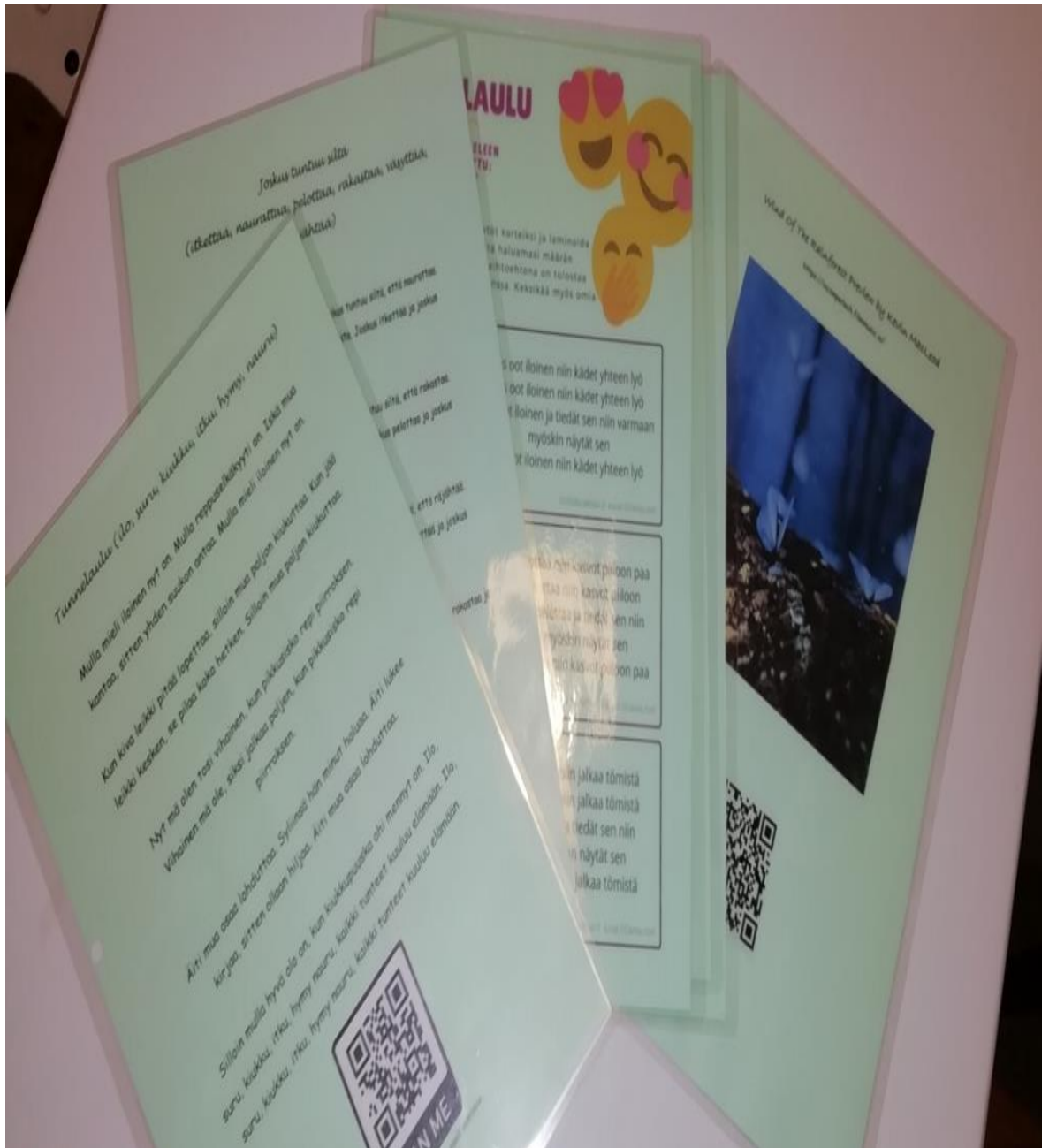
Musiikki

- Tunnelaulu (Mielenterveysseuran Lapsen mieli aineisto)
- Joskus tuntuu siltä (Liikkuva laulureppu)
- Tunnelaulu (Viitottu rakkaus)
- Wind of the rainforest (Kevin MacLeod)



Kuva: Kuvatyökalu papunet, papunet.net

Musiikki, laulut ja rentoutusmusiikki



Tunnetaitopelit ja erilaisia harjoituksia, sisällysluettelo

Tunnetaitopelit ja erilaisia harjoituksia

- Peli (koonnut Tanja Kärkkäinen)
- Peli (Viitottu rakkaus)
- Oma kuva: Minä olen hyvä...
- Lasten Mindfulness-kortit
- Lasten voimakortteja
- Tilannekuvia
- Hengityskäsi
- Ohjeet tunnetaitovihkoon (Tanja Kärkkäinen)
Missä tunne tuntuu? (vartalon kuva)
- Papereita tunnetaitovihkoa varten
- Oman vuoron odottaminen
- Ohjeita keskusteluun tunteista lapsen kanssa



Tunnetaitopelit ja erilaisia harjoituksia

Lasten mindfulness -kortit
(Lähde: Vitoto rakkaus)


*Hengityksen syventämistä harjoiteltaessa,
rauhottumisen tukena.*

Kortteja voi käyttää kahdella eri tavalla. Silmät voi sulkea ja kuvitella tilanteen, joka esitetään kortissa.

Tai

Korttia voi pitää kädessä ja katsoa sitä, keskittyen vain kuvaan. Anna lapsen itse valita, pitääkö hän silmät auki vai kiinni.

1. Valitse lapselle sopiva kortti tai anna lapsen valita se itse.
2. Lue kortin teksti ääneen lapselle, (puhu hitaasti ja rauhallisesti).
3. Anna lapselle aikaa suorittaa kortin rauhoittumisrutiini.
4. Auta lasta tarvittaessa rauhoittumisessa.



Kukka

Sulje silmäsi. Halutessasi voit pitää ne auki, mutta katso silloin kortissa olevaa kuvaa, keskittyen siihen.

Kuvittele, että pidät molemmin käsin kiinni kauniista kukkasesta. Nosta kukka lähelle nenääsi ja nuuhkaise sen ihanaa tuoksua, hengittämällä syvään sisään nenän kautta ja puhaltamalla ilma ulos hitaasti suusi kautta. Tuoksu on lempituoksusi. Minkä ihanan muiston se tuo mieleesi?

Nuuhkaise kukkaa rauhassa, yhteensä viisi kertaa ja mieti samalla tuota ihanaa muistoa joka nousi mieleesi.

Jos silmäsi ovat kiinni, voit avata ne lopuksi.

Tunnetaitopelit ja erilaisia harjoituksia



Tunnetaitopelit ja erilaisia harjoituksia

"Hengityskäsi"

"Hengityskäden" avulla voitte opetella lapsen kanssa yhdessä rauhoittumista.

Seuratkaa yhdessä, tai, jos lapsi kykenee anna hänen seurata itse sormella käteen piirrettyjä nuolia.

Sormen reunaan ylös noustessa hengitä sisään, ja alas tullessa, hengitä ulos. Käykää läpi koko käsi.

Saman voit tehdä myös lapsen omaan käteen, jolloin se myöhemmin toimii rauhoittumiseen missä vain.




Tunnetaitopelit ja erilaisia harjoituksia

Tunnetaitovihko

Tyhjät paperit ovat lapsen tunnetaitovihkon kokoamista varten. Nitokaa muutama paperi vihkoksi. Laittakaa väliin pari kehokuvaa, joita voi tarvittaessa aina käyttää. Vihkoon lapsi voi tehdä omia tunnepiirroksia siitä, miltä tunne näyttää, missä se tuntuu...

Aikuinen voi kirjoittaa lapsen kertoman mukaan vihkon sivuille. Syntyy oma tarina omista tunteista. Kuviin, voi palata ja miettiä yhdessä, vieläkö tunne tuntuu samanlaisena ja näyttääkö se samalta kuin aiemmin.



Minkä värinen tunne tuntuu?
Missä kohti kehoa tunne tuntuu?

Lähde: Kuvatyökalu papunet, papunet.net

Tunnetaitopelit ja erilaisia harjoituksia, tunnetaitovihkon sisältö

MISSÄ ASIOISSA OLET HYVÄ? PIIRRÄ NE TÄHÄN TAI KIRJOITA YHDESSÄ AIKUISEN KANSSA.

MIKÄ ON HYVÄ PAIKKA RAUHOITTUA? PIIRRÄ SE TÄHÄN.

KATSO KANSION KANNESTA KUVIA, KUINKA HALUAN RAUHOITTUA. Tee tähän lista niistä keinoista, jotka ovat sinusta sinulle sopivia tapoja. Voit leikata kuvat kannesta otetusta kopiosta.

MILTÄ PÄÄNI SISÄLLÄ NÄYTTÄÄ, KUN TUNNE ON PÄÄLLÄ? MITÄ VÄREJÄ SIINÄ ON? PIIRRÄ SE TÄHÄN.

MIKÄ SINUA SUUTUTTAA?

MISSÄ KOHTI KEHOA TUNNE TUNTUU? MINKÄ VÄRINEN TUNNE ON? VÄRITÄ TUNNE TÄHÄN.


TUTKI AIKUISEN KANSSA TUNNEKORTTEJA, MITÄ TUNTEITA TUNNISTAT? Kirjoittakaa tunteiden nimiä tähän ylös:

MILLAINEN TUNNE SINULLA ON JUURI NYT? PIIRRÄ SE TÄHÄN

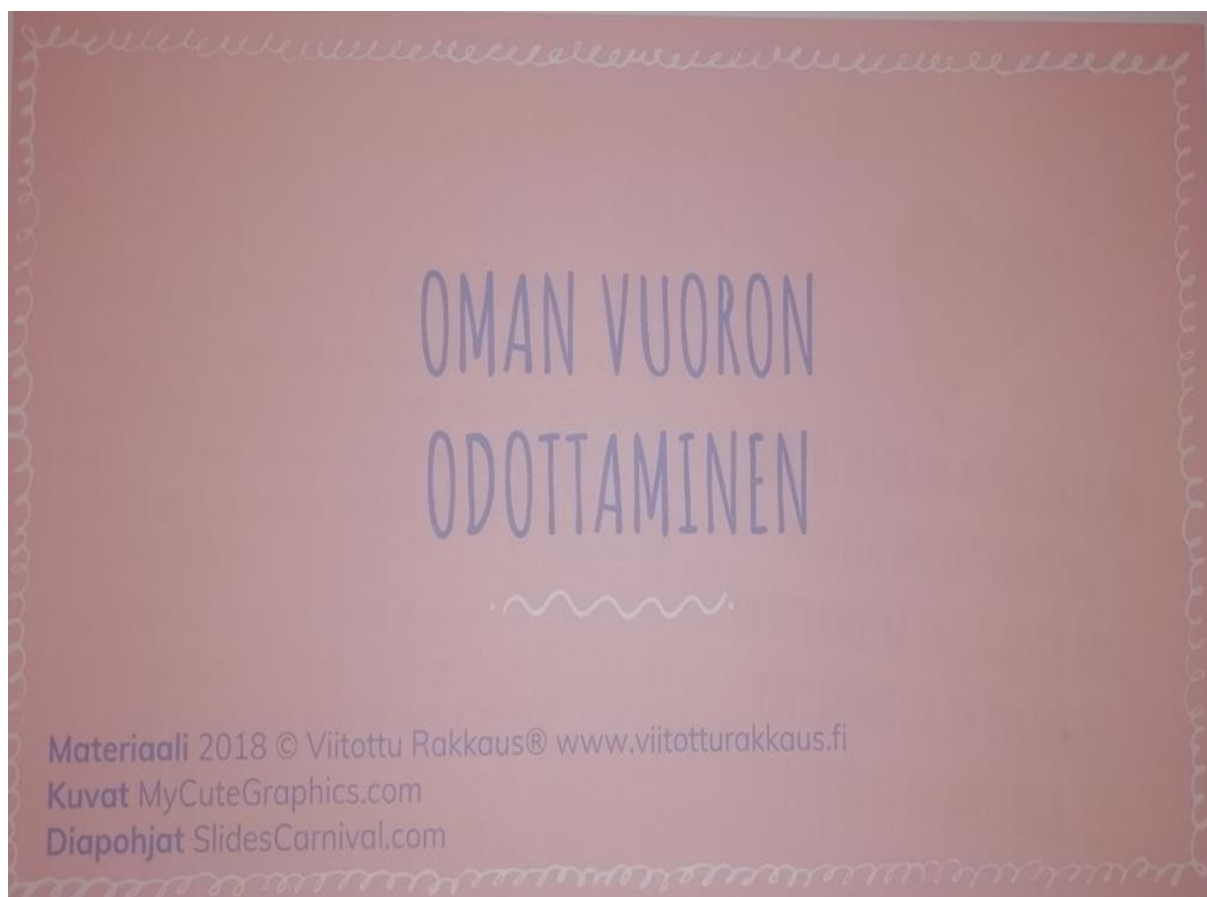
TÄMÄ ON

TUNNETAITOVIHKO

MINUN KUVANI



Tunnetaitopelit ja erilaisia harjoituksia



Tunnetaitopelit ja erilaisia harjoituksia

RAUHOITTUMISEN TUKENA ON MYÖS

"Sydän-timantti" on rauhoittumisen timantti, jolla on taikavoimia. Rauhoittumisen timantti on hetkeen, jolloin ollaan keltaisella alueella ja täytyy päästä takaisin vihreälle. Se on taikatimantti, jolla on rauhoittavaa voimaa. Se auttaa istumaan paikallaan, hillitsee kiukkoa, auttaa pukemaan...Sitä voi pitää kädessä ruokailun, tuokion, rauhoittumishetken, pukemistilanteen tai selvittyä vaativan tilanteen aikana, käyttökohteita voi kehittää jatkuvasti lisää. Näitä on korissa kaksi kappaletta. Sama voima voi olla vaikka ulkoa löydetyllä aarre kivellä. Lapsi voi pitää rauhoittumisen jalokiveä kädessä tai taskussa, jossa se auttaa häntä vaikeana hetkenä. Timantteja voi myös hankkia eri kokoisia, erilaisiin rauhoittumisen tarpeisiin.

Punainen sydän on stressilelu, jota voi käyttää samaan tapaan jalokiven kanssa tai lapsi voi kiukun tunteen yllättäessä puristaa sitä lujaa. Se on napakkaa tekoa.

Pehmokaveri on rutisteltavaksi ja halattavaksi, jos oikein on tarve huutaa, voi sen tehdä pehmokaverin mahaan.

Hengityskaveri. Ota käyttöön rentoutus- ja hengitysharjoituksissa. Älä vielä tilanteessa, jolloin tunne on päällä ja lapsi voi purkaa sen hengityskaveriin. Pyritään säilyttämään hengityskaverista levollinen ja rauhoittava mielikuva.

Tunnetaitopelit ja erilaisia harjoituksia

Rauhoittumispullo auttaa lasta rauhoittumaan. Tutustu lapsen kanssa pulloon, ennen kuin otat sen käyttöön "tositilanteessa". Pullo on apuväline tunteiden hallintaan, jonka tarkoituksena on saada lapsen (ja tarvittaessa aikuisen olo) rauhoittumaan sitä katselemalla. Rauhoittumispurkin/pullon idea pohjautuu italialaisen pedagogi Maria Montessorin ajatuksiin, jossa lapselle annetaan ensin mahdollisuus kokeilla ja selvittää erilaisista tilanteista itse ja tarvittaessa tarjotaan lapselle apua (Kaksplus. fi)

Nystyräpallolla lasta voi hieroa kevyesti, sen mukaan, minkä lapsi ilmaisee tuntuvaan sopivalta.

Vaihtuva kirja kannattaa valita koriin aina niin, että siihen voi helposti yhdistää myös rentoutus- ja hengitysharjoituksia, esim. Fanni-sarja tai Aada ja kiukkuleijona.

Tunnetaitopelit ja erilaisia harjoituksia

Keskusteluun tunteista

Minkä nimisiä tunteita tiedät?

Mikä tunne tuntuu mukavimmalta? Entä kurjimmalta?

Missä tilanteessa mitäkin tunteita voi kokea?

Voiko kahta erilaista tunnetta tuntea yhtä aikaa? Entä peräkkäin?

Missä kohtaa kehossa tunteet tuntuvat? (Ilo, suru, pelko ja viha.) Nämä tunteet voi yksittäisillä kerroilla piirtää lapsen kanssa, lapsen omaan tunnevihkoon. Pohjana voi olla valmis kuva vartalosta tai lapsi voi itse piirtää oman kuvan. Lapsi värittää kuvaan missä kohti kehoa tunne tuntuu ja valitsee tunteelle sopivan värin.

Mistä huomaa, että olet:

- iloinen
- surullinen
- peloissaan
- vihainen?

Lähde: Riihonen, R., Koskinen, M. & Piitulainen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään?, s. 67, 86. Muokannut Tanja Kärkkäinen.

Tunnetaitopelit ja erilaisia harjoituksia

Mistä tunne tuli?

- Ymmärsikö/tiesikö lapsi, mitä tilanteessa häneltä odotettiin?
- Tiesikö lapsi mitä seuraavaksi tapahtuu?
- Saiko lapsi ilmaistua itseään selkeästi?
- Onko kyseessä aistisäätelyn vaikeus?
- Onko sama käytösmalli myös muualla? Jos ei, niin miksi? Jos on, miten tuetaan muutoksessa?
- **MUISTA:** Aivojen toiminta, muistijäljet ja tunteiden säätelystä vastaavat keskukset vaikuttavat tilanteissa toimimiseen. Aikuinen on lapsen itsensäätelyn ja tunteiden kehityksen voima. **AIKUISEN KYKY** säädellä itseään, vaikuttaa lapsen toimintaan ja tunnetaitojen oppimiseen!
- Käytä tukikeinoja sanoittamiseen ja ilmaisuun.
- Käytä lapsen **VAHVUUKSIA!**

(Lähde: Erityismuksut.fi)

