



ANNA-SOFIA TUOVINEN

# **Tunnetaitokerho esikoulun aloittaville lapsille**

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA  
2020

Tekijä(t) Tuovinen, Anna-Sofia	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Elokuu 2020
	Sivumäärä 29	Julkaisun kieli suomi
Julkaisun nimi <b>Tunnetaitokerho esikoulun aloittaville lapsille</b>		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalian koulutusohjelma		
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa tunnetaitoja sekä tunteiden nimeämistä ja sanoittamista tukevaa kerhotoimintaa lapsille. Tarkoituksena oli ottaa selvää lasten tunnetaitojen tasosta, sekä siitä, onko kehitystä havaittavissa näin lyhyessä ajassa. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin tunnetaitokerhona esikoulun aloittaville lapsille Touhula Väinölän päiväkodissa Porissa. Yksi kerhokerta kesti noin 45 minuuttia. Tarkoituksena oli keskittyä lasten tunnetaitojen tarkasteluun ryhmätasolla poissulkien keskinäisen taitojen vertailun.</p> <p>Keskeistä opinnäytetyön teoriaosuudessa oli tunteiden, tunne-elämän kehityksen, sekä tunnetaitojen käsittely. Lisäksi teoriaosuudessa käsiteltiin varhaiskasvatusta ja sen tavoitteita valtakunnallisella, paikallisella, ja yksilöllisellä tasolla, sekä varhaiskasvatuksen pienryhmäpedagogiikkaa ja tunnekasvatusta.</p> <p>Kerhon alussa erityisesti negatiivisten tunnetilojen ilmaisu ja sanoittaminen tuntui olevan haastavaa. Yllättävää oli kuitenkin se, miten hyvin lapset osasivat kokonaisuudessaan tunnistaa, sanoittaa ja tuoda ilmi tunteitaan. Kerhokertoja vertaillen tunnetaitojen kehittyminen oikeaan suuntaan oli huomattavaa. Tunteiden erottelu oli helpompaa ja vaikeampiakin tunteita oli helpompi tuoda esiin. Kerhon lopulla lapset olivat avoimempia ja rohkeampia keskustelemaan asioistaan.</p> <p>Pidemmän aikavälin tarkastelussa tunnetaitojen kehityksessä voisi nähdä merkittävämpiä muutoksia. Tunnetaitojen tukemisen pitkäaikainen, suunnitelmallinen jatkaminen osana päiväkodin pedagogista toimintaa tuottaisi todennäköisesti vielä näkyvämpää muutosta vastaavan kerhon lisänä. Onneksi tunnetaitojen tukeminen on suunnitelmallisuuden lisäksi mahdollista arkisissakin tilanteissa aikuisen ollessa läsnä.</p>		
<a href="#">Asiasanat</a> Varhaiskasvatus, tunne-elämä, tunnetaidot		

Author(s) Tuovinen, Anna-Sofia	Type of Publication Bachelor's thesis	Date August 2020
	Number of pages 29	Language of publication: Finnish
Title of publication <b>A club focused on emotional skills for children starting preschool</b>		
Degree program Degree Programme in Social Services		
<p>The purpose of this Bachelor's thesis was to accomplish activities for children supporting their emotional skills. The goal was also to find out how good the kids' emotional skills were before the activities and if it was possible to see improvement in this short period. The topic of this functional thesis was a club focused on emotional skills for children who were about to start preschool. It was made in co-operation with Touhula Väänölä daycare center in Pori. Each club meeting lasted 45 minutes. The aim was to focus on the improvement of the emotional skills of the whole group not comparing their separate skills.</p> <p>The main focus in the theory of this bachelor's thesis was about processing the development of emotions and emotional skills. The national, local and individual goals of early childhood education were also processed in the theory of this thesis along with emotional education.</p> <p>In the beginning especially the expression of the negative moods seemed to be difficult. Surprisingly when looking at the bigger picture, the children knew very well how to recognize and show emotions. Comparing the club gatherings, it was noticeable that the development of their emotional skills was going in the right direction. They managed to separate the moods better and it seemed even the harder ones were easier to express. The children were more courageous and more open to discuss about their personal things in the last club gathering.</p> <p>The improvement in emotional skills could be more remarkable in a longer period of time. Systematical supporting in emotional skills along with the pedagogical activities and a club like this in early childhood education could show even more clear improvement. Luckily supporting emotional skills is also possible in ordinary situations of life.</p>		
<p><u>Key words</u>          Early childhood education, emotional life, emotional skills</p>		

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 LAPSEN TUNNE-ELÄMÄ .....	6
2.1 Tunteet .....	6
2.2 Lapsen tunne-elämän kehitys .....	6
2.3 Tunne-elämän kehitykseen vaikuttavia ulkoisia tekijöitä .....	7
2.4 Tunnetaidot .....	8
3 VARHAISKASVATUS.....	8
3.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä.....	8
3.2 Varhaiskasvatuksen tavoitteet.....	9
3.3 Varhaiskasvatussuunnitelma .....	9
3.3.1 Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma .....	10
3.3.2 Yksilöllinen varhaiskasvatussuunnitelma .....	10
3.4 Pienryhmäpedagogiikka.....	11
4 TUNNETAIDOT VARHAISKASVATUKSESSA .....	12
4.1 Tunnekasvatus.....	12
4.2 Päiväkodista esikouluun.....	12
5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	13
5.1 Yhteistyökumppani .....	13
5.2 Aiheen valinta .....	13
5.3 Opinnäytetyön tavoitteet .....	14
5.4 Tiedotus.....	14
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	14
6.1 Yleinen tunnetietämys.....	16
6.2 Jännittäminen ja pelko .....	18
6.3 Kateus ja kiukku.....	20
6.4 Yhteenveto .....	21
7 POHDINTA .....	24
LÄHTEET.....	27
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Hyvät tunnetaidot auttavat hillitsemään ja säätelemään omia tunteita. Olennaista omien tunteiden ymmärryksen lisäksi on kyky havainnoida muiden ihmisten tunteita, niiden syitä ja seurauksia. Hyviin tunnetaitoihin sisältyvät myös tunteiden ilmaisukyky, sekä tunteiden hyödyntäminen esimerkiksi omien voimavarojen tiedostamisessa. Tunnetaitoja on mahdollista kehittää läpi elämän, mutta luja pohja on tärkeää luoda jo lapsuudessa.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena oli toteuttaa tunnetaitoja, sekä tunteiden nimeämistä ja sanoittamista tukevaa kerhotoimintaa esikoulun aloittaville lapsille. Tarkoitukseni oli selvittää, millä tasolla päiväkotikäisen, esikoulun aloittavan lapsen tunnetaidot ovat, sekä miten niiden kehitystä voidaan tukea erityisesti valitsemieni kerhoaktiviteettien avulla. Kohderyhmä ei ollut kovin tarkasti määritelty. Vaikka kerho oli suunnattu esikoulun aloittaville lapsille, koronatilanteesta johtuvan mahdollisen lapsikadon vuoksi ikähaarukka oli tarvittaessa 4-6-vuotta.

Idean opinnäytetyöhön aiheeseen sain yhteistyökumppani päiväkotia Touhula Väinölän johtajalta Kristiina Lehdolta. Päiväkodin tarpeita mukaillessa ideasta muodostui toteutukseen tunnetaitokerho esikoulun aloittaville. Tämä kävi omien kiinnostuksen kohteideni kanssa yksin todella hyvin. Toiveenani oli tehdä toiminnallinen opinnäytetyö hyödyntäen kuvallista ilmaisua. Kiinnostavan aiheen parissa työskentely sujui miellyttävästi.

Kerhokerrat oli suunniteltu noin viisivuotiaille, syksyllä esikoulun aloittaville lapsille sopiviksi. Jokaisen kerhokerran rakenne oli suunniteltu samalla kaavalla, jotta toiminta olisi selkeää ja yhtenevää kertojen välillä. Kerhokerrat alkoivat tunnekorteilla jatkuen tunnetaitokirjan lukemiseen ja/tai kuvalliseen ilmaisuun. Mukana oli myös leikkejä ja jokainen kerhokerta päättyi rentoutusharjoitukseen.

## 2 LAPSEN TUNNE-ELÄMÄ

### 2.1 Tunteet

Tunteet ovat mukana kaikessa. Ne luovat taustan ihmisten väliselle vuorovaikutukselle ohjaten yksilöiden toimintaa vaikuttaen ihmissuhteiden mielekkyyteen, pysyvyyteen, sekä laatuun. Tunteet ovat myös selviytymistä varten. Ne ohjaavat yksilöä tilanteissa aiheuttaen esimerkiksi kehon fysiologisen aktivoitumisen vaaran lähestyessä. (Opetushallituksen www-sivut 2020)

Tunteet muuntuvat ja ilmenevät eri tavalla yksilöiden välillä, mutta kuitenkin tarttuvat helposti. Määrittelemisen tai nimeämisen on haastavaa, sillä merkitysten ja erilaisten tunnetilojen määrä on valtava. Näistä tekijöistä johtuen tunteiden jaottelu myönteisiin ja kielteisiin on haastavaa. Tunteiden kuvailu ja selostus auttavat yksilöitä ymmärtämään omia, sekä toisten yksilöiden tunteita. (Opetushallituksen www-sivut 2020) Universaaleina perustunteina pidetään rakkautta, iloa, vihaa, surua, pelkoa, hämmästyä ja inhoa. Niitä ilmaistaan samankaltaisilla eleillä ja ilmeillä joka kulttuurissa. (Nuorten mielenterveystalon www-sivut 2020)

### 2.2 Lapsen tunne-elämän kehitys

Lapsen ollessa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, hänen tunteensa ja empatiakykynsä kehittyvät vaiheittain. Kehittyminen on yksilöllistä. Vauva tunnistaa tunteita kasvoilta, sekä reagoi toisen vauvan itkuun. Kaksivuotias kykenee kiusantekoon, sekä lohduttamiseen, joiden myötä tavoitteena on vaikuttaa toisen yksilön tunteisiin. Kolmivuotiaan osaaminen lohduttamisen saralla kasvaa, sekä hän oppii ymmärtämään, miltä toisesta tuntuu. Nelivuotias osaa näiden lisäksi peitellä omia tunteitaan. Viisivuotias kykenee jo tunnistamaan tunteitaan, sekä nimeämään niitä. Lapsen kasvaessa vielä vanhemmaksi, tunnistettavien ja nimettävien tunteiden määrä lisääntyy. (Opetushallituksen www-sivut 2020)

Tunne-elämän kehitys voi kuitenkin tulla ikätasoa jäljessä, millä on vaikutusta lapsen kehityksen muihin alueisiin. Tunteiden ja tunnetaitojen osuus arvioitaessa lapsen kehitystä on osattava ottaa huomioon. Tilannetta on tarkasteltava laaja-alaisesti. Kehitysviiveet tai -vaikeudet tunne-elämässä saattavat ilmetä lapsella kaverisuhteiden luomisessa, sekä leikissä heidän kanssaan. Lapselta voi puuttua kyky asettua toisen asemaan, kyky havaita tunteita ja syy-seuraussuhteita erilaisten tunnetilojen kanssa. Tunne-elämän kehitykseen liittyy myös kyky kontrolloida tunteitaan. Tunteidenkäsittelytaitojen puutteen vuoksi lapsi saattaa ulkoisesti olla vetäytyvä tai päinvastaisesti todella levoton, hänen voi olla vaikea keskittyä yhteiseen tekemiseen, jolloin esimerkiksi leikkiminen ikätovereiden kanssa ei välttämättä onnistu. (Opetushallituksen www-sivut 2020)

### 2.3 Tunne-elämän kehitykseen vaikuttavia ulkoisia tekijöitä

Lapsen kehityksen kannalta pysyvän tunnesiteen luominen läheiseen aikuiseen on tärkeää. Kun lapselle tarjotaan pysyviä ihmissuhteita, rutinoitu arki, rajat ja rakkautta, sekä perusturva, hän kykenee oppimaan ja luomaan uutta, hakemaan ja vastaanottamaan tukea. Perustemperamenttien monimuotoisuus itsessään asettaa lapsen ja vanhemman väliselle vuorovaikutukselle haastetta ja muovaa sitä. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2020)

Jos kuitenkin lapsen tarpeisiin vastataan sattumanvaraisesti tai niitä laiminlyödään kokonaan, luottamus kärsii, mikä vaikuttaa tunnesiteen muodostumiseen negatiivisesti. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2020) Kun lapselta puuttuu kohde, jolta hän haluaa hyväksyntää ja jota hän haluaa miellyttää, lapsen itsekontrollin kehittyminen kärsii, sekä aggressiivisuus lisääntyy. Puhutaan jopa lapsen emotionaalaisesta hylkäämisestä tilanteessa, jossa lapsella ei ole tätä kohdetta, läheistä tunnesidettä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 180)

Tunne-elämän vaikeudet vaativat ulkoisen ympäristön syntyäkseen. Pyrittäessä vaikuttamaan lapsen tunne-elämään tai siinä ilmeneviin vaikeuksiin, huomioidaan erityisesti vuorovaikutus lapsen ja hänen ympäristönsä välillä ja puututaan tarvittaessa koko kokonaisuuteen. (Opetushallituksen www-sivut 2020)

## 2.4 Tunnetaidot

Tunnetaidot auttavat hillitsemään ja säätelemään omia tunteita tarpeen vaatiessa, ne auttavat ennen kaikkea huolehtimaan itsestä, omasta henkisestä hyvinvoinnista. Tärkeää on, että ihminen oppii hallitsemaan tunteitaan, eikä toisin päin. Henkilö, joka kykenee hallitsemaan ja säätelemään tunteitaan, on helpommin sinut itsensä kanssa, luottaa itseensä enemmän ja saattaa toipua nopeammin, vaikka elämä koettelisikin. (Suomen mielenterveys ry:n www-sivut 2020)

Tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perustana on henkilön kyky havaita ja tiedostaa omia tunteitaan, sekä nähdä niiden syyt ja seuraukset. Olennaista vuorovaikutustilanteissa on omien tunteiden ymmärryksen lisäksi kyky muiden ihmisten tunteiden havainnointiin. (Suomen mielenterveys ry:n www-sivut 2020) Tunnetaitoihin tai virallisemmin, tunneäly-käsitteeseen sisältyy myös muita osioita, joihin kuuluu omien tunteiden tiedostamisen lisäksi tunteiden ilmaisukyky, sekä tunteiden hyödyntäminen stressin ja omien voimavarojen tiedostamisessa ja päätöksenteossa. (Lahtinen & Rantanen 2019, 25)

Pohja tunnetaidoille syntyy lapsuudessa, mutta sekään ei tapahdu itsestään. Se, miten lapsuudessa oppii havaitsemaan ja tuomaan esiin omia tunteitaan, kantaa pitkälle tulevaisuuteen. Toki tunnetaitoja voidaan aina kehittää, ja kuten sanottu, se on tärkeää aloittaa jo lapsena. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut 2020)

## 3 VARHAISKASVATUS

### 3.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä

Varhaiskasvatus on pedagogiikkaan painottuva tavoitteellinen ja suunnitelmallinen kokonaisuus, joka sisältää lapsen hoidon, kasvatuksen ja opetuksen. Se kattaa ikävuodet koulun aloittamiseen asti ollen osa suomalaista koulutusjärjestelmää. Varhaiskasvatuksen avulla tuetaan lapsen kehitystä, annetaan vanhemmille



mahdollisuus osallistua työelämään, edistetään yhdenvertaisuutta, sekä lapsen osallisuutta yhteiskunnassa. (Opetushallituksen www-sivut 2020)

### 3.2 Varhaiskasvatuksen tavoitteet

Varhaiskasvatuksen toimintaa ajaa eteenpäin varhaiskasvatuslaissa määritellyt tavoitteet, joilla edesautetaan lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, terveyttä, kasvua ja hyvinvointia mahdollistaen myönteiset oppimiskokonaisuudet vahvistaen elinikäistä oppimista. Tavoitteiden avulla taataan lapselle oppimista edistävä, turvallinen, terveellinen ja kehittävä varhaiskasvatusympäristö, jossa tarjotaan jokaiselle yhdenvertaiset mahdollisuudet sukupuolesta, kulttuurista, kielestä, uskonnosta tai katsomuksellisesta taustasta riippumatta. Kulttuuriperintöä toteutetaan leikin, taiteen ja liikkumisen lisänä pedagogisen toiminnan avulla. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 3 §)

Varhaiskasvatuslain tavoitteiden avulla autetaan lasta kehittämään yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, toimimista vertaisryhmässä, sekä ohjataan eettisesti vastuulliseen toimintaan, ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen. Huomataan lapsen yksilöllisen tuen tarve ja reagoidaan siihen tarpeen vaatimalla tavalla moniammatillisesti, sekä varmistetaan lapsen vaikutusmahdollisuudet häntä itseään koskeviin asioihin. Tuetaan huoltajaa kasvatusstyössä ja turvataan lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi, kunnioitus, sekä mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 3 §)

### 3.3 Varhaiskasvatussuunnitelma

Varhaiskasvatuksen toteutumista tukee sekä valtakunnallinen, paikallinen, että yksilöllinen varhaiskasvatussuunnitelma. Valtakunnallisten, varhaiskasvatuslakiin pohjautuvien Varhaiskasvatuksen perusteiden avulla turvataan varhaiskasvatuksen järjestys, kehitys ja toteutus, sekä edistetään yhdenvertaista toteutumista. Sekä paikallinen, että yksilöllinen varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan varhaiskasvatuksen perusteiden pohjalta. (Opetushallituksen www-sivut 2020)

Yksilöllinen varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan kaikille perhepäivähoidossa tai päiväkodissa oleville lapsille. (Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 6)

### 3.3.1 Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma

Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma perustuu valtakunnallisiin varhaiskasvatusperusteisiin. Sen laatimiseen ovat osallistuneet myös perusturvan lastensuojelu ja lastenneuvolat, sekä perusopetus. Porin kaupungin paikallista varhaiskasvatussuunnitelmaa toteutetaan sekä perhepäivähoidossa, päiväkodissa, sisältäen myös palvelusetelipäiväkodit, että avoimessa varhaiskasvatuksessa. Paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman toteuttamisen lisäksi jokaisen yksikön on laadittava vuosittainen toimintasuunnitelma, jossa tarkennetaan yksikön toimenpiteitä ja ratkaisuja varhaiskasvatussuunnitelman toteutukselle. Toimintasuunnitelman keskeiset aiheet tuodaan ilmi huoltajille. (Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 5)

### 3.3.2 Yksilöllinen varhaiskasvatussuunnitelma

Yksilöllinen varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan kasvatushenkilökunnan, sekä lapsen huoltajan tai huoltajien kesken. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan yksilölliset, kehitystä tukevat tavoitteet ja toimenpiteet niiden toteuttamiseksi. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018 23 §) Lapsen tarpeet ja etu ovat yksilöllisen varhaiskasvatussuunnitelman lähtökohtana, lisäksi lapsen mielipide on otettava huomioon. Yksilöllisen varhaiskasvatussuunnitelman laatimisen kannalta on oleellista tuntea lapsi ja tietää, mitä hän osaa, missä hän on hyvä, mistä hän pitää ja mitä hän tarvitsee. Varhaiskasvatussuunnitelmasta poimitaan tiedot lapsiryhmän pedagogisen toiminnan suunnittelun, sekä toimintaympäristön kehittämisen tueksi. (Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 6)

Porissa lapsen yksilöllisen varhaiskasvatussuunnitelman laatimisesta, toteutumisesta ja arvioinnista, sekä suunnitelmaprosessin kokonaisuudesta ja etenemisestä vastaa varhaiskasvatuksen opettaja. Suunnitelman kirjaamiseen, sekä keskusteluihin voi

osallistua kaikki tiimin jäsenet. (Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 6)

### 3.4 Pienryhmäpedagogiikka

Pienryhmätoimintaa syventää ja vahvistaa kohtaamista ja vuorovaikutusta. Sen avulla pyritään toteuttamaan useita esiopetussuunnitelmaan pohjautuvia tavoitteita, kuten leikillinen oppiminen, sekä lapsen vuorovaikutuksen ja osallisuuden vahvistus. Pienryhmätoiminnan avulla halutaan tuoda lasten ääni kuuluviin entistä paremmin. (Järvinen & Mikkola 2015, 35)

Pienryhmätoiminta tarjoaa lapselle turvallisen, strukturoidun rakenteen, jonka avulla vertaissuhteiden ja tekemisen suunnittelu sujuu mutkattomammin. Kasvattajan näkökulmasta pienryhmätoiminnan avulla on helpompi havaita, sekä ohjata lapsia. (Järvinen & Mikkola 2015, 35) Toiminnan suunnittelu lähtee lapsiryhmän tarpeesta ja siinä otetaan huomioon lasten ikä, mielenkiinnon kohteet, sekä tarpeet. (Järvinen & Mikkola 2015, 36)

Touhulassa toteutetaan kokopäiväpedagogiikkaa pienryhmätoiminnan avulla. Suuri osa lapsen päivästä kuluu pienryhmässä, joka yleensä on yhden aikuisen ohjaama. Ryhmäjako tapahtuu esimerkiksi tarpeiden, varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteiden, sekä tilojen mukaan. Touhulan periaatteiden mukaan pienryhmätoiminnassa huomioidaan lasten aloitteet ja kiinnostuksen kohteet. (Touhulan www-sivut 2020)

## 4 TUNNETAIDOT VARHAISKASVATUKSESSA

### 4.1 Tunnekasvatus

Tunnekasvatus tulee sisällyttää lapsen jokaiseen päivään niin päiväkodissa, kuin kotona. Tunnekasvatus voi olla yhtenä osa-alueena vuorovaikutustaitojen opetuksen lomassa. Aikuisen tehtävä on tukea lapsen tunnetaitojen kehitystä. Jos taidoissa on puutteita, autetaan lasta harjoittelemaan tunnetaitoja tarvittaessa useiden menetelmien avustuksella. (Opetushallituksen www-sivut 2020)

Ryhmätilanteet ovat otollisia järjestelmällisen tunnekasvatuksen toteuttamiseen. Aikuisen velvollisuus on olla mukana tavallisessa (päiväkoti)arjessa sanoittamassa, konkretisoimassa ja nimeämässä tunteita, sekä syy-seuraussuhteita. Lisäksi hän seuraa tasa-arvon toteutumista ja sosiaalisten suhteiden toimivuutta. Osallistuvan aikuisen avulla lapsi saa käyttöönsä eväitä, joita voi hyödyntää leikissä ja sosiaalisissa suhteissa. Lisäksi lapsi oppii neuvottelua, häviämistä, voittamista ja kompromisseja. Jos aikuisen läsnäolo puuttuu, tunnetaidot voivat jäädä puutteelliseksi: toinen lapsi saattaa kasvaa itseään vähätteleväksi, kun taas toinen muita määräileväksi. (Opetushallituksen www-sivut 2020)

### 4.2 Päiväkodista esikouluun

Tunnetaitokerhon osallistujana oleva viisivuotias lapsi on alkanut enenevässä määrin kiinnostua peleistä, joissa on selvät säännöt. Pelissä häviämistä, pettymistä on vielä vaikea ottaa vastaan, ja varsinkin kielteisten tunteiden ilmaisemiseen haluan tunnetaitokerhossani paneutua. Viisivuotias osaa joustaa ja neuvotella, riitaa ei tule kavereiden kanssa ehkä niin herkästi. Eritoten lapsi alkaa tässä iässä pohtia hyvän ja pahan eroa ja hakea aikuisen vahvistusta näille. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2020)

Kuusivuotias oppii erityisesti leikeissä kavereiden kanssa toisten huomioon ottamista ja neuvottelua. Leikit alkavat monipuolistumaan ja säännöt ovat edelleen tärkeitä. Jo tässä iässä muodostetaan ryhmiä, joiden ulkopuolelle jäävälle muodostuu negatiivisia

tunnetiloja. Lapsi ei välttämättä itse ymmärrä, mikä vaikutus hänen tekemisillään ja sanomisillaan on muihin. Kuusivuotias kuitenkin osaa jo paremmin ymmärtää muiden tunteita: hän osaa osoittaa myötätuntoa, lohduttaa, sekä ilahduttaa kaveria. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2020)

## 5 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 5.1 Yhteistyökumppani

Yhteistyökumppanikseni valikoitui yksityinen päiväkotitoiminta Touhula Väinölä Porissa. Päiväkotitoiminta koostuu kahdesta erillisestä rakennuksesta, mutta toimii yhtenä kokonaisuutena. Itse päiväkotitoiminta, lapset, sekä henkilökunta olivat minulle tuttuja ennestään. Suoritin päiväkodilla sekä opintojeni ensimmäisen ammatillisen, että esimies- ja kehittämistyön harjoittelun. Harjoittelujeni lisäksi kokemusta työskentelystä on kertynyt sijaisuuksien myötä, erityisesti alkukevään 2020 aikana ennen esimiesharjoittelua. Tuttu toimintaympäristö tulisi edesauttamaan opinnäytetyöni etenemistä.

### 5.2 Aiheen valinta

Idea opinnäytetyöhöni tuli päiväkodin johtaja Kristiina Lehdon ehdotuksesta. Hän esitti, että tunnetaitokerholle olisi päiväkodilla tarvetta. Itse olin miettinyt oman kiinnostukseni pohjalta kaveri- ja tunnetaitojen osa-alueita opinnäytetyöni aiheeksi. Aiheen varmistuttua pohdimme yhdessä päiväkodin johtajan kanssa sopivinta kohderyhmää kerholle ja päädyin lopulta viskari-ikäisiin pitäen silmällä syksyllä alkavaa esikoulua. Viskari-ikäisillä tarkoitetaan noin viisivuotiaita, seuraavan kauden esikouluikäisiä.

### 5.3 Opinnäytetyön tavoitteet

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli toteuttaa kerhotoimintaa esikoulun aloittaville. Kerhon teema painottui tunnetaitojen tukemiseen, tunteiden nimeämiseen ja sanoittamiseen. Kohderyhmänä satunnaisotanta päiväkotiryhmästä. Mahdollisia osallistujia minulle ehdotti päiväkodin työntekijä, minkä pohjalta osallistumisluvat kysyttiin. Kerhon osallistumismäärä kullakin kerralla maksimissaan kuusi lasta, sillä lapsen havainnointi ja hänen toimintansa suuntaaminen on helpompaa pienryhmässä. Pienryhmätoiminnalla edistetään myös lapsen vuorovaikutusta ja osallisuutta. (Järvinen & Mikkola 2015, 39)

### 5.4 Tiedotus

Luvan kysyminen lasten kerho-osallistumiseen hoitui vaivattomasti Tougo-viestillä. Viestin lähettämisessä apunani toimi päiväkodin työntekijä. Viestissä kerroin hieman itsestäni ja aikomuksistani kerhon suhteen. Viestistä poiketen kerhokertoja oli neljä. (LIITE 1)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Aloin suunnitella kerhokertoja noin viisivuotiaille sopiviksi pitäen mielessä syksyllä alkavan esikoulun. Suunnittelin jokaisen kerhokerran rakenteen samalla kaavalla, jotta kerhokertojen toiminta olisi selkeää ja yhtenevää kertojen välillä. Kaikki kerhokerrat toteutettiin päiväkodin tiloissa ja tila pysyi samana. Osallistujia oli jokaisella kerralla neljä, yhteensä kerhoon osallistuneita lapsia viisi. Kerhokertojen kesto oli noin 45 minuuttia ja ne pidettiin toukokuun 2020 aikana. Sairastapauksen vuoksi päätin tiivistää kerhokertojen määrää viidestä neljään, jotta toteutukset saatiin järjestettyä ennen kesää. Tiivistäminen tapahtui kuitenkin jo ensimmäisen kerran jälkeen, joten mitään oleellista ei täytynyt jättää pois. Liimoja, saksia ja kyniä lainasimme kerhoon päiväkodilta. Silkkipaperit ja koristelut, tulostettavat kuvat sekä piirustuspaperit päätin hankkia itse. Lupa kaikkiin raportissa esiintyviin kuviin kysytty lapsilta.

Kaikki kokoontumiset alkoivat tunnekorteilla. Tunteet ovat laajoja ja lapsen on vaikea tunnistaa ja sanoittaa niitä. Tunteiden käsittelyä helpottaa niiden visuaalinen kuvaaminen tunnekorttien avulla. Kortit muuttavat tunteet konkreettiseen muotoon ja auttavat niiden tunnistamisessa, nimeämisessä ja käsittelyssä. (Tunnetaitoja lapselle www-sivut 2020) Valitsin Mahti- tunnekortit, sillä ne sopivat käytettäväksi kaikenikäisille niin yksilö- kuin ryhmätyöskentelyssä tunteiden sanoittamisessa, nimeämisessä ja ilmaisussa. (Tukiliiton www-sivut 2017) Lisäksi Mahti- tunnekorttien valintaani vaikutti se, että kaikissa on sama hahmo: ne ovat mielestäni neutraaleja, selkeästi tulkittavia, eivätkä johdata lasta valitsemaan esimerkiksi ihmishahmon ulkokuoren perusteella.

Tunnetaitojen tukemisen avuksi valitsin kerhokerroilla luettavaksi Ympyräiset-kirjasarjan. Löysin kirjasarjan aivan sattumalta ja tykästyin siihen heti, sillä siinä käsitellään arkielämän tunteiden lisäksi vaikeampiakin tilanteita värikkäässä mielikuvitusmaailmassa moninaisten eläinhahmojen seurassa. Kirjassa tarinan mukana kulkevat tunnepilvet edesauttavat tunteiden pohdintaa arjen kokemusten kautta. (Ympyräiset www-sivut 2017)

Kerhokertojen yhtenä osa-alueena kulki kuvallinen ilmaisu. Valitsin sen, sillä mallin mukaan tehdyn askartelun avulla kehitetään lapsen hienomotorisia taitoja ja ohjeiden noudattamista. Lapsi ei kuitenkaan suoraan mallista tekemällä saa ilmaista itseään ja tunteitaan niin luovasti. (Ritmala, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2009, 248) Siksi pyrin kokoamaan askartelutehtävät niin, että ohjeistuksista huolimatta mahdollisimman paljon oli lapsen itse tulkittavissa ja toteutettavissa. Taiteen avulla vaikeidenkin tunteiden käsitteleminen on turvallista. (Ritmala, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2009, 249)

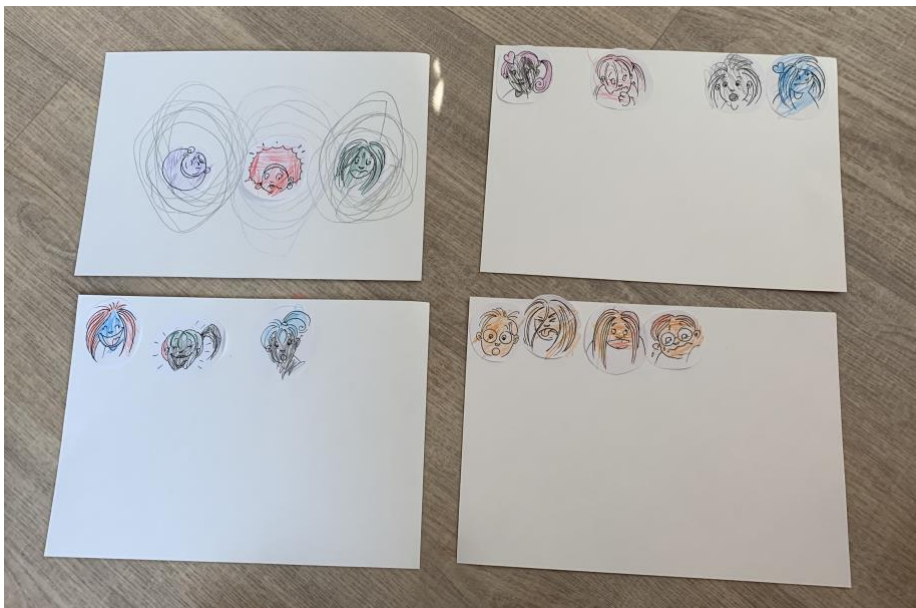
Loppurentoutuksen pyrin valitsemaan aina kyseiseen kerhokertaan sopivaksi. Kerhokertojen suunnitelmat (LIITE 2), (LIITE 3), (LIITE 4), (LIITE 5) luettavissa liiteosiosta. Suunnitelmissa kehykset toteutuksille, sekä muistiinpanoja itselleni. Suunnitelmista luettavissa myös aktiviteettien mahdolliset lähteet eriteltyinä.

## 6.1 Yleinen tunnetietämys

Ensimmäisen kerhokerran tavoitteena oli käydä läpi lasten yleistä tunnetietämystä. Kaipasin ensimmäiseltä kerralta vertailupohjaa viimeistä kertaa varten. Ensimmäisellä kerralla emme keskittyneet yhteen tiettyyn tunteeseen, vaan sen enempää määrittelemättä lapset saivat itse tuoda ilmi tunneosaamisensa kerhoaktiviteettien myötä. (LIITE 2)

Kerhokerran aloitimme tunnekorteilla. Painotin lapsille korttien ilmeiden ja eleiden olevan itse tulkittavissa. Lapset saivat valita muutaman tunnekortin, jotka kuvasivat heidän sen päiväistä tunnetilaansa. Korttien valitsemisen jälkeen halukkaat saivat kertoa tarkemmin valitsemistaan korteista. Vaihtoehtona oli myös korttien näyttäminen. Tarvittaessa toimin lasten apuna tunteiden sanoittamisessa ja tunnetiloihin johtaneiden tilanteiden läpikäynnissä.

Tunnekorttien jälkeen mietimme yhdessä, mitä tunteita on ja miltä ne voivat tuntua. Olin leikannut valmiiksi erilaisia kasvokuvia, joista lapset saivat valita muutaman. Kasvokuvat liimattiin kartongeille ja jonkin tunnetilan puuttuessa sen sai itse piirtää. Liimaamisen ja piirtämisen jälkeen lapset saivat ohjeeksi värittää päälle tai viereen, minkä värinen, minkä kokoinen ja minkä muotoinen henkilön kasvoilla oleva tunne voisi olla.



Kuva 1, kasvokuvia, sekä niihin liittyvien tunnetilojen värejä, kokoja ja muotoja.



Askartelun jälkeen vuorossa oli jähmettyneet tunteet- leikki. Leikin aikana käveltiin rauhallisesti ympäriinsä musiikin soidessa. Musiikin pysähtyessä pysähdyttiin patsaaksi, joka esitti ohjaajan antamaa tunnetilaa. Esimerkkinä ilo, kateus, viha. Kerhokerran lopuksi oli vielä rentoutumisharjoitus sekä palautteenanto. Ensimmäisellä kerralla oli mielikuvitustarina sateenkaarenväriset pilvet, jonka tarkoituksena oli rauhoittaa. Lyhyesti kuviteltiin pehmeät pilvet ympärille, kutsuttiin niitä luokse, sekä kuviteltiin pilville eri värejä miettien samalla omia tunnetiloja harjoituksen aikana. Harjoituksen jälkeen kävimme vielä läpi, mikä oli kivaa, sekä opimmeko jotain uutta. Samat palautekysymykset toistuivat vielä muillakin kerhokerroilla.

## **Ajatuksia**

Ensimmäisellä kerhokerralla kaikki suunniteltu toteutui. Minua jopa yllätti, kuinka hyvin lapset osasivat kokonaisuudessaan tunnistaa, sanoittaa ja tuoda ilmi tunteita. Tunnekorttien tarkoitus oli lapsille heti selvä. He tiesivät heti, miten niitä käytetään. Jähmettyneet tunteet- leikissä joidenkin tunnetilojen ilmaisut toivat haasteita, mikä oli toki kerhon tavoitteiden toteutumisen ja vertailun kannalta positiivista, sillä sama leikki olisi luvassa myös viimeisellä kerhokerralla. Leikin myötä huomasin erityisesti kateuden olevan vaikeasti ilmaistava tunnetila. Tästä johtuen siirsin alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen kateutta käsittelevän kerhokerran toisesta kerrasta kolmanteen, jotta saimme käsiteltyä helpompia tunteita ensin pohjalle.

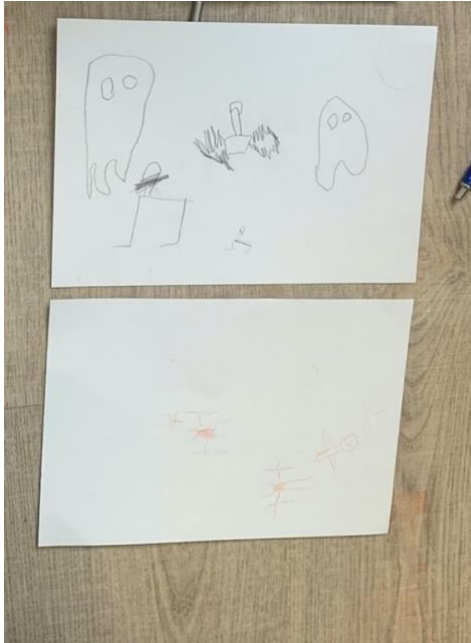
Lapset pitivät erityisesti loppurentoutuksesta ja tunnekorteista. Katsellessamme tunnekortteja, lapset alkoivat oma-aloitteisesti kertoa tarinaa korteista. ”Miltä sudesta nyt tuntuu?” ”Hän on surullinen, kun ei päässyt mukaan leikkiin.” ”Hän raivoaa: Miksette ottaneet minua mukaan?”. Tunnekorttien läpikäyminen muuttui ennemminkin tarinaksi, mikä oli oikein tervetullutta. Vapaamuotoisessa tarinassa keskityimme lasten aloitteesta tunteisiin, joita susi koki jäädessään ulkopuolelle.

## 6.2 Jännittäminen ja pelko

Toisen kerhokerran teemoina olivat jännittäminen ja pelko. Valitsin mukaan nämä teemat, sillä jo päiväkotiympäristössä on paljon stressitekijöitä, jotka saattavat ajaa jännittämistä ja pelkoa kohti. Esimerkkeinä iso ryhmä, erilaiset lapset, heidän tunteensa ja eritoten tunneilmaisunsa, syömistilanteet, nukkumatilanteet ja kotiinlähtö. (Suntio 2015, 16-17) Tämän lisäksi esikouluikäinen alkaa itsenäistyä, mikä saattaa aiheuttaa uhmaa ja mielialavaihteluita. (Suntio 2015, 18) Myös epäonnistumisen ja ulkopuolelle jäämisen pelko saattavat olla läsnä joka päivä taitojen ja mahdollisuuksien vertailun vuoksi. (Suntio 2015, 19) (LIITE 3)

Kerhokerran aloitimme tuttuun tapaan tunnekorteilla. Kävimme läpi päivän tunnetilat, jonka jälkeen pohjustin päivämme aiheen. Seuraavaksi vuorossa oli Ympyräiset-sarjan kirja, jossa käsiteltiin pelkoa. Kirjassa oli aiheeseen liittyviä kysymyksiä kattavasti, joita kävimme läpi tarinan edetessä. Kirjan luettuamme keskustelimme vielä pelosta: missä ja miltä pelko tuntuu, mitä eroa on pelolla ja jännityksellä. Mietimme lisäksi keinoja pelokkaan kaverin lohduttamiseen, sekä kerroimme toisillemme omia pelon tai jännityksen kohteita.

Keskustelusta pääsimmekin aasinsillalla tehtävään, jossa piti piirtää oma jännityksen kohde. Lapset saivat halutessaan myös kertoa, mitä heidän piirroksensa esittivät. Piirtotehtävän rinnalla täytin lasten kanssa jokaiselle yksilölliset pelonkesytyssuunnitelmat, joihin sain pohjan Mannerheimin lastensuojeluliiton pelonkesytyssuunnitelmasta. Pelonkesytyssuunnitelman tarkoitus oli olla lähinnä ”leikkimielinen”, jossa pelonselätyскеinotkin olivat helposti toteutettavissa. Esimerkkinä lego-vartioryhmän kokoaminen kotiin hirviöiden karkottamiseksi. (Suntio 2015, 160) Alla olevassa kuvassa kaksi esimerkipiirrosta jännityksen kohde-tehtävästä.



Kuva 2, lasten jännityksen tai pelon kohteita.

Tehtävän tekemisen jälkeen halukkaat saivat kertoa, mitä heidän piirtämänsä jännityksen kuva esitti ja keskustelimme siitä, miltä piirtämisen ja pelonkesytyssuunnitelman tekemisen jälkeen tuntui. Tarkemmat kysymykset luettavissa liitteistä. Kerhokerran loppuksi oli tuttuun tapaan loppurentoutus ja palautteenanto. Tällä kerralla loppurentoutus oli hirviötemainen. Rentoutus luettavissa liiteosiosta. (LIITE 3)

### **Ajatuksia**

Pelonkesytyssuunnitelman teko ei mennyt ihan suunnitellusti. Lapsille tuli kuitenkin aika paljon odottelu-aikaa, vaikka tehtävä tehtiinkin piirustustehtävän kanssa rinnakkain. Tätä lukuun ottamatta kerhokerta onnistui hyvin. Tästä viisastuneena kiinnitin seuraavien kerhokertojen toteutuksessa entistä enemmän huomiota osallistavuuteen ja aktiviteettien määrään. Kerhon suunnitelma oli siis koko ajan muokattavissa. Saatoin tehdä muutoksia kerhokerran suunnitelmaan vielä edellisenä päivänä perustuen edeltävän kerran kokemuksiin. Lasten mielestä kirja oli jännittävä. Tunnekortit olivat tälläkin kerralla kuitenkin ykkösjuuttu. Korttien suosion johdosta viimeisen kerran yhdeksi aktiviteetiksi muodostui tarina esikoulun aloittavasta sudesta. Tunnetaitokerho oli kuitenkin suunnattu eskarin aloittaville lapsille ja mietin pitkään, millainen tehtävä olisi lapsille miellyttävä samalla aloittaen ajatustyötä esikouluun menemisestä.

### 6.3 Kateus ja kiukku

Kolmannen kerhokerran aiheeksi valitsin kateuden ja kiukun. Kateus tunteena kertoo, mitä itselleen kaipaisi lisää. (Riihonen & Koskinen 2020, 63) Se ei välttämättä tarkoita, että mitään puuttuisi. Lapsi voi olla esimerkiksi tottunut tilanteeseen, jossa hänellä on muiden havittelemia asioita, ja kun tilanne kääntyy päinvastaiseksi, lapsi tuntee kateutta. Konkreettisesti kateutta lapsilla aiheuttaa muiden lasten ystävät, aikuisilta saatu huomio, sekä lelut. (Äitiyden ihme www-sivut 2018) Luonnollisesti kateudesta seuraa erilaisia tuntemuksia ja tunnetiloja, kuten kiukkuja. (LIITE 4)

Kolmas kerhokerta aloitettiin tunnekorteilla. Vaikeustasoa hieman kasvatettiin ja totutun lisäksi kävimme läpi, miltä kaverista voisi tuntua, jos oma tunnetila on kortin mukainen. Tunnekorttien jälkeen vuorossa oli taas Ympyräiset-sarjan kirja. Tälle kerhokerralle valitsemassani kirjassa käsiteltiin kateutta. Etenimme kirjan kysymysten mukaisesti, kävimme läpi tilanteita, joissa kateutta voi syntyä ja mietimme yhdessä niihin ratkaisuja. Mietimme, mitä kateudesta voi seurata ja keskustelimme kiukusta ja suuttumuksesta.

Suunnitellessani kerhokertaa etsin rauhoittavaa, kiukustumistilanteessa hyödynnettävää välinettä, jonka lapset saisivat askarrella itse. Löysin idean lohikäärmeen henkäys-putkista ja mielestäni se sopi teemaan mainiosti. Toteutusta varten olin hankkinut tarvikkeet valmiiksi ja autoin lapsia liimaamisessa ja leikkaamisessa. Wc-paperirullan päälle liimattiin silkkipaperi, sekä leikattiin siihen hapsuja. Pompom-palloista sai valita mieluiset silmät tai lohikäärmeen nenäreiät. Alustuksena kerroin lapsille askartelun tarkoituksen: ”kiukuspäissäsi, ota avuksi lohikäärmeen henkäys-putki. Puhalla kaikki kiukkusi putkesta ulos ja seuraa suikaleiden heilahtelua.” (Positiivinen kasvatus www-sivut 2020)



Kuva 3, lohikäärmeen henkäys-

putkia.

Askartelun jälkeen oli taas rentoutumisharjoituksen aika, tavoitteena rauhoittua ja päästää jännittyneisyys pois, sekä kerhokerran läpikäynti. Muistutin lapsia, että seuraava kerhokerta tulisi olemaan meidän viimeinen.

### **Ajatuksia**

Lapset jaksoivat hyvin seurata kirjaa ja huomasivat kirjassa esiintyvät kysymyspilvet heti seuraavaan sivuun siirryttäessä. Lapset silminnähdessä pitivät lohikäärmeen henkäys-putkien askartelusta. He jaksoivat hyvin keskittyä askartelemiseen ja vertailivat keskenään hapsujen kahinaa.

### **6.4 Yhteenveto**

Neljännellä kerhokerralla halusin keskittyä tunnetaitokerhon yhteenvetoon paneutuen myös eskarin aloitustunteisiin. (LIITE 5) Alussa kävimme tunnekortteja läpi totuttuun tapaan. Sen jälkeen teimme missä tunteet tuntuvat- tehtävän. Lapset saivat piirtää

oman kuvansa paperille, jonka jälkeen ohjeistusta mukailten piirrettiin ja väritettiin, missä tunteet tuntuvat. Esimerkkinä: ”Väritä se kohta keltaisella, jossa tunnet iloa. Piirrä sydän sinne, missä tunnet onnellisuutta.” Lapset saivat myös halutessaan piirtää hahmoille kasvot sen hetkisen tunnetilan pohjalta.



Kuva 4, otoksia missä tunteet tuntuvat- tehtävästä.

Tämän tehtävän jälkeen teimme tarinan esikoulun aloittavasta sudesta. Tämän tehtävän loin lasten kiinnostuksen pohjalta. Tehtävään otimme ennalta valitsemani tunnekortit, joissa noin puolet sisälsivät oletuksena positiivisia ja puolet negatiivisia tunnetiloja. Tarinan sanoittamiseen osallistuminen tapahtui viittaamalla, eli halutessaan sai seurata tai olla mukana keksimässä tarinaa. Selkeästi ja ytimekkäästi kerrottuna: ”Esikoulussa oli ensimmäisenä päivänä hirviöovenkahva, jota susi pelkäsi kovasti. Hän kuitenkin pyysi aikuiselta apua ja rohkaistui. Lopulta eskarissa olikin tosi kivaa.”

Lisäksi keskustelimme tunteista, joita esikoulun aloittaminen saattaa herättää heissä itsessään, sekä muissa lapsissa. Tarinan jälkeen vuorossa oli ensimmäiseltäkin kerhokerralta tuttu jähmettyneet tunteet- leikki. Leikki toteutettiin samalla tavalla ja siinä oli mukana samoja tunnetiloja, kuin ensimmäisellä kerralla. Viimeisenä kävimme läpi, mikä oli jäänyt parhaiten mieleen kaikilta kerroilta. Rentoutumisharjoitukset ja kivat kirjat olivat lasten mieleen.

## **Ajatuksia**

Tämän kerran jähmettyneet tunteet- leikki oli kehittynyt juuri toivomaani suuntaan. Minusta tuntui, että lasten esittämät tunteet erottuivat jo näin lyhyen ajan jälkeen paljon paremmin toisistaan ja vaikeidenkin tunteiden esittäminen sujui vaivattomasti. Lapset olivat huomattavasti rohkeampia ja avoimempia seurassani keskustellessamme esimerkiksi askartelun tuloksista tai heidän kokemistaan tunteista.

Palautimme mieleen ensimmäisen kerhokerran tunnetiloja ja lapset osasivat itse sanoittaa jännitystä ja innostusta. Keskustelimme vielä niistä erikseen ja muistelimme, mitä jännittyneessä tunnetilassa voisi tehdä.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyössä tavoitteenani oli toteuttaa tunnetaitoja, sekä tunteiden nimeämistä ja sanoittamista tukevaa kerhotoimintaa lapsille tarkoitukseni ottaa selvää lasten tunnetaitojen tasosta, sekä siitä, onko kehitystä havaittavissa valitsemieni kerhoaktiiviteettien avulla jo näin lyhyessä ajassa. Tarkoitukseni ei ollut vertailla lasten tunnetaitojen tasoa keskenään tai keskittyä siihen, kuka olisi taitavin kerhon osaluokilla ja aktiiviteeteissa. Tarkastelu toteutui siis ainoastaan ryhmätasolla.

Jo kerhon alussa yllätyin siitä, miten taitava viisivuotias lapsi on tunteiden saralla. Yllätyin, miten hyvin he jo osasivat kokonaisuudessaan tunnistaa, sanoittaa ja tuoda ilmi tunteitaan. Lisäksi tunnekorttien tarkoitus oli lapsille heti selvä. He tiesivät heti, miten niitä käytetään. Vaikka kirjaa luettiin vain kahdella kerralla, lapset muistivat kysymyspilvet ensimmäiseltä kerralta ja näyttivät ne heti seuraavalle sivulle käännyttyä. He jaksoivat hyvin pohdiskella pilvissä esiintyviä kysymyksiä ja keskittyä niihin. Tässä huomasin nimenomaan kirjasarjan käyttämisen hyödyn. Aion jatkossakin käyttää Ympyräiset- sarjan kirjoja tunnekasvatuksessa.

Kuten jo aiemmin mainitsin, kerhon alussa Jähmettyneet tunteet- leikissä joidenkin tunnetilojen ilmaisut toivat haasteita. Toki ajattelin sen olevan vertailun, sekä kerhon tavoitteiden toteutumisen kannalta positiivista. Viimeisellä kerralla Jähmettyneet tunteet- leikissä mentiin juuri oikeaan suuntaan. Mielestäni lasten kuvaamat tunteet erottuivat jo näinkin lyhyessä ajassa, muutaman kerhokerran jälkeen paljon paremmin toisistaan ja vaikeatkin tunteet oli helpompi esittää. Muistelimme lisäksi ensimmäisen kerhokerran tunnetiloja ja lapset itse sanoittivat innostuksen ja jännityksen tunnetiloikseen.

Lisäksi muutosta huomasin lasten olemuksessa seurassani. He olivat paljon avoimempia ja rohkeampia seurassani keskustellessamme heidän kokemistaan tunteista ja askartelun tuloksista tai vaikka aamulla kaatuneesta puurokulhosta. Vaikka olin työskennellyt heidän ryhmässään joitakin kertoja, ymmärsin silti kerhotilanteen olevan jännittävämpi kuin tavallinen päiväkotipäivä, jossa olisin mukana.



Kokonaisuudessaan kerho toteutui onnistuneesti. Kaikki neljä kerhokertaa saatiin pidettyä ja vaikka sitä etukäteen jännitin, osallistujia riitti jokaiselle kerralle. Toki pieniä muutoksia aikataulun johdosta tuli lähes jokaisella kerhokerralla. Onneksi olin suunnitellut kerrat pienellä joustovaralla, aina jostain saisi tiputettua pienen osion pois. Jos nyt tekisin kerhon uudelleen, lisäisin kerhokertojen määrää tai karsisin vielä muutaman aktiviteetin joukosta pois.

Palautteen saaminen jäi hieman vähäiseksi, sillä kerhotilanteessa olin lasten kanssa keskenään muiden ihmisten ollessa seinän takana toisessa huoneessa. Otin toki positiivisena palautteenä jo sen, ettei kukaan lapsista kieltäytynyt mistään valitsemastani kerhoaktiviteetista, vaan kaikki osallistuivat innoissaan. Ehkä lasten kanssa tällaisessa tilanteessa tärkeämpää on sanaton viestintä. Päiväkodin henkilökunnalta sain toki hyvää palautetta ylipäättään kerhon järjestämisestä. He myös kertoivat lasten odottaneen seuraavia kerhokertoja innolla.

Yhteistyökumppanista minulla on pelkkää hyvää sanottavaa. Yhteistyö sujui hyvin. Koska päiväkotiki ja sen henkilökunta olivat minulle entuudestaan hyvinkin tuttuja, kommunikointi ja asioiden hoitaminen sujuivat todella vaivattomasti. Opinnäytetyöhöni ja sen toteuttamiseen suhtauduttiin todella myönteisesti ja mielenkiinnolla. Lisäksi apua oli aina saatavilla viestitse tai puhelimitse, oli sitten kyse päiväkodin johtajasta tai työntekijästä. Päiväkodilla pidettiin huoli, että saan varmasti kaikki tarvittavat kerhokerrat pidettyä ja materiaalit kerättyä. Oikein positiivinen kokemus.

Opinnäytetyöprosessini alkoi virallisesti varmaankin maaliskuun vaihteessa. Yllättävän paljon, ehkä eniten aikaa kului aiheen pyörittelyyn, toteutustavan miettimiseen ja panikointiin siitä, saisiko mitään aikaiseksi. Kuitenkin aiheen varmistuessa ja toteutustavan löytyessä vauhtiin päästiin aika nopeasti. Kerhokertojen toteutus oli toukokuun lopulla ja siitä eteenpäin keskityin kesän ajan vain opinnäytetyön kirjoittamiseen. Opinnäytetyön kirjoitusprosessia vauhditti myös syksyllä siintävä siirtyminen työelämään.

Oman ammatillisen kasvun kannalta opinnäytetyön toteuttaminen toi minulle varmuutta oman toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen, sekä tietenkin

lapsiryhmän kanssa toimimiseen. Syvennyin teoriaosion myötä tunnetaitoihin, sekä tunteisiin yleisesti. Käteen jäi erityisesti tietotaidon karttumisen myötä kasvava mielenkiinto ja halu tukea lasten tunnetaitoja vielä opinnäytetyön tekemisenkin jälkeen, sekä ymmärrys siitä, kuinka tärkeää taitojen tukeminen on.

Jatkotutkimusta samasta aiheesta voisi tehdä esimerkiksi toteuttamalla haastatteluita lasten vanhemmille ja päiväkodin henkilökunnalle yhdistämällä sen pidempiaikaiseen tunnetaitojen seurantaan. Pidempiaikaisella tunnetaitojen seurannalla voisi saada vielä konkreettisempia tuloksia, esimerkiksi muutaman kuukauden ajanjaksolla. Toki se vaatisi tutkimuksen tekijälle todella aktiivista yhteistyötä päiväkodin ja kodin kanssa. Lisäksi kohderyhmän muuttaminen vaikuttaisi tutkimuksen toteutukseen ja lopputuloksiin.

## LÄHTEET

- Belknap, M. 1993. Lohikäärmeiden kesyttäminen. Kisakeskus.
- Järvinen, K. & Mikkola, P. Oletko sä meidän kaa? 2015. Pedatieto.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. WSOY.
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2019. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Viitattu 4.5.2020.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille\\_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Leikkipankin www-sivut 2020. Viitattu 23.4.2020.  
<https://leikkipankki.leikkipäivä.fi/Leikit/Tiedot/475>
- Leikkipankin www-sivut 2020. Viitattu 23.4.2020.  
<https://leikkipankki.leikkipäivä.fi/Leikit/Tiedot/781>
- Nuorten mielenterveystalon www-sivut 2020. Viitattu 18.6.2020.  
[https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/tunteet\\_haltuun.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx)
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2020. Viitattu 24.4.2020.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/lapsi-pelkaa/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2020. Viitattu 12.7.2020.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2020. Viitattu 17.7.2020.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/5-6-v/5-6-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2020. Viitattu 17.7.2020.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/6-7-v/6-7-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>
- Opetushallituksen www-sivut 2020. Viitattu 18.6.2020.  
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>
- Opetushallituksen www-sivut 2020. Viitattu 4.6.2020.  
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>

Opetushallituksen www-sivut. 2020. Viitattu 17.7.2020.

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Porin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2019. Viitattu 7.6.2020.

[https://www.pori.fi/sites/default/files/atoms/files/vasu2019\\_pori.pdf](https://www.pori.fi/sites/default/files/atoms/files/vasu2019_pori.pdf)

Positiivinen kasvatustieteiden tutkimuskeskus www-sivut 2020. Viitattu 7.5.2020.

<https://positiivinenkasvatus.fi/itsesaatelyn-abc/rauhoitumispaikka-lapsen-itsesaatelyn-tueksi/>

Positiivinen kasvatustieteiden tutkimuskeskus www-sivut 2020. Viitattu 24.4.2020.

<https://positiivinenkasvatus.fi/siivousleikki-ja-helipot-siirtymat-arjen-vinkit/morot-ei-tykkaa-kukkasista-eli-kuinka-kasitella-lapsen-nukkumiseen-liittyvia-pelkoja/>

Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS- kustannus.

Ritmala, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2009. Lapsen aika. 12.-13 uud. P. Helsinki: WSOYpro Oy.

Suntio, R. 2015. Kesytä jännitys. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Suomen mielenterveys ry:n www-sivut 2020. Viitattu 18.4.2020.

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

Touhulan www-sivut 2020. Viitattu 17.8.2020. <https://touhula.fi/toimintatapamme/>

Tukiliiton www-sivut 2017. Viitattu 16.7.2020. <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Tunnetaitoja lapselle www-sivut 2020. Viitattu 18.7.2020.

<https://www.tunnetaitojalapselle.fi/tunnekortit.html>

Varhaiskasvatuslaki. 2018. A13.7.2018/540

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut 2020. Viitattu 18.4.2020.

<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

Ympyräiset www-sivut. 2017. Viitattu 18.7.2020. <https://ympyraiset.fi/kirjat/>

Äitiyden ihme www-sivut. 2018. Viitattu 17.7.2020.

<https://aitiydenihme.fi/kasvatus/lasten-kateus-syyt-ratkaisu/>

Heippa!

Olen Anna-Sofia Tuovinen, kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Valmistun syksyllä varhaiskasvatuksen opettajaksi. Olen aikaisemmin ollut Touhula Väinölässä työharjoittelussa tammi-helmikuussa 2019 ja maaliskuuhuhtikuussa 2020. Lisäksi olen tehnyt päiväkodilla sijaisuuksia.

Osana opinnäytetyötäni pidän tunnetaitokerhoa päiväkodilla. Kerhossa käymme läpi tunteita, sekä harjoittelemme niiden tunnistamista ja ilmaisua. Ryhmä kokoontuu viisi kertaa ja kokoontuminen tulee tapahtumaan päiväkotipäivän aikana.

Kohderyhmänäni ovat ensi syksynä esikoulun aloittavat lapset. Ryhmässä tulisi olemaan noin viisi lasta ja osallistujat pyritään pitämään aina samana. Kerhokerrat toteutetaan touko-kesäkuun aikana.

Saako lapsenne osallistua kerhoon? Opinnäytetyössäni en julkaise tietoja, joista lapsen voi tunnistaa. Olennaista on ryhmän kokonaisvaltainen eteneminen.

Terveisin Anna-Sofia

Jos lisäkysymyksiä ilmenee, minut tavoittaa parhaiten sähköpostitse ([anna-sofia.tuovinen@student.samk.fi](mailto:anna-sofia.tuovinen@student.samk.fi)).

**1. Toteutuskerta/kaikki tunteet**

- 1. *Tunnekortit: miltä tuntuu tänään ja miksi.*
  - o Kortit ovat lasten itse analysoitavissa.
  
- 2. *Käydään läpi erilaisia tunteita.* (<https://leikki pankki.leikkipäivä.fi/Leikit/Tiedot/781>)
  - o Mietitään, mitä tunteita on ja miltä ne voivat tuntua. Erilaisia kasvokuvia valmiiksi leikattuna. Lapset saavat jokainen ottaa muutaman omalle kartongilleen. Käydään läpi yhdessä. Liimataan kuvat kartongeille. Mietitään, oliko jokin tunne, joka lasten mielestä puuttui. Sen saa piirtää itse paperille.
  
- 3. *Miltä tunne näyttää?*
  - o Maalataan/väritetään jokainen omalle kartongilleen, minkä kokoinen, minkä värinen ja minkä muotoinen henkilön kasvoilla oleva tunne voisi olla. Tehdään siis ilmeen viereen sopivat värit ja muodot.
  
- 4. *Jähmettyneet tunteet* (<https://leikki pankki.leikkipäivä.fi/Leikit/Tiedot/475>)
  - o Kävellään rauhallisesti ympäri leikitilaa. Musiikki soi, ja kun musiikki pysähtyy, pysähdytään patsaaksi, joka esittää määrättyä tunnetilaa. Esimerkiksi ilo, kateus, viha. Kaveriin ei saa koskea.
  
- 5. *Rentoutumisharjoitus*
  - o *Lohikäärmeiden kesyttäminen s.15*
  - o *Sateenkaarenväriset pilvet-* harjoituksen tavoitteena rauhoittaa.
  
- 5. *Käydään läpi, mikä oli lempijuttu? Opittiinko jotain uutta?*

## 2. Toteutuskerta/jännittäminen ja pelko

- 1. Tunnekortit: miltä tuntuu tänään ja miksi.
- 2. Ympyräiset: *Pelokas pingviini ylittää itsensä*-kirja
  - o Keskustellaan kirjan edetessä kirjan kysymysten mukaisesti.
  - o Käydään lasten kanssa läpi tilanteita, joissa voi pelottaa ja mietitään yhdessä niihin ratkaisuja.
  - o Mietitään lopuksi yhdessä: *Miltä pelko tai jännittäminen tuntuu? Mitä eroa on pelolla ja jännittämisellä? Missä pelko tai jännittäminen voi tuntua? Mitkä asiat voivat pelottaa/jännittää? Mitä sinä pelkää? Mitkä asiat sinua jännittävät? Mitä tehdä, jos huomaat, että kaveria pelottaa?*
- 3. Askartelu: *Jännityksen kuva (Suntio, Reija. Kesytä jännitys.)*
  - o Jos piirtäisit jännityksestäsi kuvan/miltä se näyttäisi? Piirretään se paperille kysymysten jälkeen. Minkä kokoinen se on? Minkä muotoinen? Minkä värinen? Paljonko se painaa? Millainen sen pinta on? Jos sillä on kasvat, millaiset ne ovat ja millainen ilme sillä on? Minkä nimen antaisit sille?
  - o Piirtämisen jälkeen käydään läpi: Miltä tuntuu nyt? Mitä tunteita olento herättää? Mihin tämän olennon haluaisi asettaa? Millaisen matkan päähän sen asettaisi? Miten siitä voisi pitää huolta? Miltä se näyttäisi sarvet päässä tai tutti suussa?
- 4. *Pelonkesytyssuunnitelma.* (<https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/lapsi-pelkaa/>)
  - o Pelonkesytyssuunnitelma löytyy MLL sivulta, olen tehnyt siitä omanlaisen. Pelonkesytyssuunnitelmat täytetään lasten kanssa yhdessä ja mietitään se asia, mitä eniten pelkää tai mikä jännittää. Mietitään, mitä keinoja pelon taltuttamiseen käytetään.
  - o Eri ratkaisuja lasten pelonkesytyssuunnitelmiin: lukekaa kirjoja aiheesta, rakentakaa legoista tai barbeista vartioryhmä, joka estää mörköjen tulemisen kotiin, mieti mörölle hassu hattu ja silmälasit, kysytään isovanhemmalta vinkkejä pelon karkottamiseen, valitse kotoa turvakaveri (Suntio, Reija. Kesytä jännitys. s. 160) (<https://positiivinenkasvatus.fi/siivousleikki-ja-helipot-siirtymat-arjen-vinkit/morot-ei-tykkaa-kukkasista-eli-kuinka-kasitella-lapsen-nukkumiseen-liittyvia-pelkoja/>)
- 5. *Loppurentoutus (Belknapp, Martha. Lohikäärmeiden kesyttäminen s.12)*
  - o "Ota mukava asento ja sulje silmäsi. Kuvittele oikein kamalaa hirviötä. Leiki, että laitat kasvoillesi hirviönaamarin. Purista koko kasvosi nenänpäätäsi kohti. Heiluta suutasi ja leukaasi puolelta toiselle. Tee otsaan ja silmien ympärille ryppyjä. Avaa suusi oikein suureksi ja työnnä kielesi ulos. Päästä ruma hirviöääni. Ota hirviönaamari pois. Pudota kaikki kasvolihasesi veltoiksi. Rentouta silmäsi, poskesi ja leukasi. Lepuuta kasvojasi. Sano sitten hirviölle hiljaa 'Heipä hei'."
- 6. Käydään läpi, mikä oli lempijuttu? Opittiinko jotain uutta?

### 3. Toteutuskerta/kiukku ja kateus

- 1. *Tunnekortit: miltä tuntuu tänään ja miksi.*
  - o Käydään lisäksi tunnekorteilla läpi, miltä kaverista voi tuntua, jos oma tunnetila on kortin kuvan mukainen
- 2. *Ympyräiset: Koala karhu haluaa olla paras- kirja.*
  - o Keskustellaan kirjan edetessä kirjan kysymysten mukaisesti.
  - o Käydään lasten kanssa läpi tilanteita, joissa kateutta voi syntyä ja mietitään yhdessä niihin ratkaisuja.
  - o Mietitään, mitä kateudesta voi seurata, keskustellaan kiukusta ja suuttumuksesta.
- 3. *Lohikäärmeen henkäys -putki* (<https://positiivinenkasvatus.fi/itsesaatelyn-abc/rauhottumispaikka-lapsen-itsesaatelyn-tueksi/>)
  - o Alustus: Kiukuspäissäsi, ota avuksi lohikäärmeen henkäys- putki. Puhalla kaikki kiukkuasi putkesta ulos ja seuraa suikaleiden heilahtelua.
  - o Tee putki wc-paperirullasta. Päälystä silkkipaperilla. Piirrä silmät ja tee pomppom-palloista sieraimet. Lisää suusaan erivärisiä silkkipaperin suikaleita. Hönkäise putkeen, jolloin suikaleet heilahtelevat.
- 5. *Rentoutumisharjoitus* (*Belknap, Martha. Lohikäärmeiden kesyttäminen s. 19*)
  - o Tavoitteena rauhoittua ja päästää jännittyneisyys pois
  - o "Makaa mukavasti ja sulje silmäsi. Pane toinen kätesi varovasti vatsasi päälle. Hengitä ja tunne, miten kätesi liikkuu ylös alas. Kuvittele, että vatsassasi on ilmapallo. Kun hengität sisään, puhalla palloon ilmaa. Kun hengität ulos, tyhjennä pallo. Puhalla taas palloon ilmaa. Kuvittele, että teet palloon reiän. Anna ilman karata suustasi niin kuin ilma karkaa ilmapallosta. Huomaa, kuinka rentoutunut olet. Huomaa, kuinka hyvä olo sisälläsi on. Kuvittele, että koko taivas on täynnä kauniita, värikkäitä ilmapalloja. Voit pikkuhiljaa avata silmät."
- 6. *Käydään läpi, mikä oli lempijuttu? Opittiinko jotain uutta?*



#### 4. Toteutuskerta: Yhteenveto

- 1. *Tunnekortit: miltä tänään tuntuu ja miksi*
- 2. *Missä tunteet tuntuvat- tehtävä.*  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille\\_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  - o Lapsi piirtää oman kuvansa paperille.
  - o Missä kohtaa sinä tunnet tunteita? Lapsi merkitsee tunteet ohjeiden mukaan.
  - o Väritä se kohta: keltaisella, jossa tunnet iloa. Sinisellä, jossa tunnet pelkoa. mustalla, jossa tunnet kiukun. vihreällä, jossa tunnet jännityksen.
  - o Piirrä: sydän sinne, missä tunnet onnellisuutta. kukkanen sinne, missä tunnet innostuksen.
  - o Sekä voit halutessasi piirtää hahmolle kasvot, hiuksia tms. tämän hetkisen tunnetilasi pohjalta.
- 3. *Tehdään tarina sudesta, joka aloittaa eskarin.*
  - o Tarinassa apuna ennalta määrätyt tunnekortit
  - o Tarinan jälkeen keskustellaan tunteista, joita eskarin aloittaminen voi herättää.
- 4. *Jähmettyneet tunteet- leikki* (<https://leikkipankki.leikkipäivä.fi/Leikit/Tiedot/475>)
  - o Verrataan ensimmäiseen kertaan.
  - o Kävellään rauhallisesti ympäri leikkitilaa. Musiikki soi, ja kun musiikki pysähtyy, pysähdytään patsaaksi, joka esittää määrättyä tunnetilaa. Esimerkiksi ilo, kateus, viha. Kaveriin ei saa koskea.
- 5. *Mikä on jäänyt parhaiten mieleen kaikilta kerroilta?*