



Tunnekasvatus kuvallisen ilmaisun tukemana ja lasten kokemana

Heidi Lahti

Heidi Nokelainen

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2020

Sosionomikoulutus
Lastentarhanopettajan pätevyys

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

LAHTI, HEIDI & NOKELAINEN, HEIDI:
Tunnekasvatus kuvallisen ilmaisun tukemana ja lasten kokemana

Opinnäytetyö 48 sivua, joista liitteitä 6 sivua
Toukokuu 2020

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia ja kartoittaa opinnäytetyössä käytetyn yhteistyöpäiväkodin lasten tunnetaitoja. Tavoitteena oli saada selville, miten opinnäytetyön yhteydessä pidetyt tunnekasvatukseen keskittyvät toiminnalliset tuotiot tukevat lapsiryhmän tunnetaitoja. Opinnäytetyöllä pyrittiin lisäämään varhaiskasvattajien tietoisuutta tunnekasvatuksesta. Osana opinnäytetyötä toteutettiin toiminnallisia tunnekasvatustuokioita lapsiryhmälle eräässä tamperelaisessa päiväkodissa. Opinnäytetyö on toteutettu lapsen näkökulmasta.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin pääsääntöisesti osallistuvaa havainnointia. Toiminnalliset tunnetuotiot äänitettiin ja litteroitiin tekstimuotoon. Aineiston analysoinnissa otettiin huomioon myös lasten toiminnallisten tunnetuokioiden aikana tuottamat tuotokset. Opinnäytetyötä varten tutkittiin, miten tuotiot ja kuvallinen ilmaisu tukevat lapsiryhmän tunnetaitoja.

Toiminnallisille tunnetuokioille osallistui seitsemän 3—5-vuotiasta lasta. Tuokioita pidettiin yhteensä viisi kertaa. Toiminnallisilla tuokioilla tehtiin lasten kanssa erilaisia toimintoja kuvallista ilmaisua apuna käyttäen.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että kuvallinen ilmaisu tukee lasten tunnetaitojen harjoittamista. Merkittävin tutkimuksessa ilmennyt johtopäätös on, että kuvallisen ilmaisun avulla lapset ryhtyvät rohkeammin kertomaan tunnekokemuksistaan ja kuvat helpottavat tunteiden sanoittamista. Lisäksi tutkimuksesta kävi ilmi, että tunnekasvatuksen tulisi olla osa päiväkodin arkea, jotta lasten tunnetaidot saisivat mahdollisimman paljon tukea.

Asiasanat: tunnekasvatus, tunne, kuvallinen ilmaisu, havainnointi, tunnesäätely

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

LAHTI, HEIDI & NOKELAINEN, HEIDI:
Children's Experiences of Emotional Education Supported by Pictorial Representation

Bachelor's thesis 48 pages, appendices 6 pages
May 2020

The purpose was to examine children's emotional skills in the kindergarten. The aim was to find out how the functional sessions, which focused on emotional education would support children's emotional skills in the kindergarten group. With this thesis, the aim was also to raise awareness of the importance of emotional education among kindergarten teachers. Functional sessions on emotional education were held to a group of children in a daycare centre in Tampere. This thesis was made from children's viewpoint.

This thesis was conducted as a qualitative study. The data were collected mainly by observation but the sessions were also recorded and transcribed. Pictorial representation was used as a helping method, so the artwork that the children produced during the sessions were also included in the data.

The functional sessions were held five times in the kindergarten group. Each session was attended by seven children, aged three to five years. The children remained the same throughout the whole process. During the functional sessions the focus was on doing different kinds of tasks concentrating on emotional education with the help of pictorial representation.

This thesis revealed that pictorial representation supports the exercise of children's emotional skills. With the help of pictorial representation, the children started to express their emotions easier and more naturally.

Key words: emotional education, emotion, pictorial representation, observation, emotion regulation

Sisällys

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTAT JA TARKOITUS	7
	2.1 Aiheen valinta	7
	2.2 Tavoitteet ja tarkoitus opinnäytetyölle	7
	2.3 Tutkimuskysymykset	8
3	TUNNEKASVATUS KUVALLISEN ILMAISUN KEINOIN	10
	3.1 Tunteet.....	10
	3.2 Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa	13
	3.3 Kuvallinen ilmaisu tunnekasvatuksen tukena.....	15
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	18
	4.1 Tutkimusmenetelmät ja aineiston kerääminen	18
	4.2 Toiminnalliset tuokiot	20
5	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	24
	5.1 Aineiston analyysi	24
	5.2 Tunnetaitojen tukeminen toiminnallisilla tuokioilla	25
	5.3 Kuvallinen ilmaisu tukemassa tunnekasvatusta	26
	5.4 Tunteiden sanoittaminen ja ilmaiseminen	28
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	33
7	POHDINTA	36
8	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	38
	LÄHTEET	41
	LIITTEET	43
	Liite 1. Lupakysely lasten huoltajille	43
	Liite 2. Toiminnallisten tuokioiden runko	45
	Liite 3. Sähköposti huoltajille tunnekasvatuksesta	47

1 JOHDANTO

Tunteet koskettavat meitä kaikkia, sillä niitä tarvitaan läpi elämän tuottamaan olennaista informaatiota ympäristöstämme ja tarpeistamme meille itsellemme sekä muille ihmisille. Tunnetaidot ovat harjoiteltavia taitoja, jotka auttavat ihmisiä tunnistamaan ja nimeämään tunteita. Hyvät tunnetaidot helpottavat myös tunteiden säätelyä, jolla on keskeinen tehtävä sosiaalisten suhteiden kannalta: kun omien tunteiden kanssa toimiminen onnistuu, muiden huomioiminen sosiaalisissa tilanteissa mahdollistuu. Tunnetaitojen harjoittelun merkitys on saanut uusia ulottuvuuksia, kun julkisessa keskustelussa on lähiaikoina puitu päiväkodeissa esiintyvää lasten aggressiivista käyttäytymistä, joka juontaa juurensa tunnetaitojen puutteelliseen osaamiseen ja erityisesti vihan hallinnan pulmiin (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 5). Tunnetaitoja voidaan kehittää tunnekasvatuksen avulla (Pöyhönen & Livingston 2019, 30). Lapsen tunnetaitojen kehittäminen vaikuttaa lapsen tunteiden ilmaisuun, käsittelyyn ja tunnistamiseen, joka vähentää tarvetta purkaa tuntemuksia lyömällä, vetäytymällä tai huutamalla (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 5, 35). Tällainen viitekehys toimii tämän opinnäytetyön lähtökohdana.

Tunnekasvatus on nouseva käsite, mutta mielestämme se ansaitsee vielä lisää näkyvyyttä. Lisäämällä tietoisuutta tunnekasvatuksesta ja sen tärkeydestä mahdollisimman moni varhaiskasvatuksen parissa työskentelevä voisi esimerkiksi pohtia sitä, millainen tunnekasvattaja itse on ja kuinka omalla toiminnallaan voisi edesauttaa lasten tunnetaitojen tukemista. Tukemalla lapsen tunnetaitoja tuetaan samalla lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia eli psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista terveyttä (Pöyhönen & Livingston 2018, 28—29). Vaikka tunnekasvatusta ilmiönä on tutkittu paljon, usein näkee tutkimusten näkökulmaksi valikoituvan varhaiskasvattajan tai vanhemman näkökulman. Tähän opinnäytetyöhön on otettu tarkasteltavaksi lapsen näkökulma. Näin ollen tunnekasvatuksen tarkastelu lapsen näkökulmasta tuo hieman erilaista tutkimusnäkökulmaa opinnäytetyöllemme kuin monet aikaisemmat opinnäytetyöt. Toiveena onkin, että tämä opinnäytetyö toisi kuuluviin lasten näkökulmaa siitä, millaiset toimintatavat lasten kanssa toimivat toteutettaessa tunnekasvatusta sekä millaisista asioista lapset pitävät.

Opinnäytetyön keskeinen idea on tutkia tunnekasvatusta varhaiskasvatuksessa kuvallisen ilmaisun tukemana lasten näkökulmasta. Tutkimuksen avulla pyritään saamaan vastauksia liittyen opinnäytetyön yhteistyöpäiväkodin lapsiryhmän tunnetaitoihin ja niiden kehittämiseen. Opinnäytetyö on toteutettu osittain toiminnallisena pitämällä toiminnallisia tuokioita liittyen tunnekasvatukseen yhteistyöpäiväkodilla pienryhmälle lapsia. Toiminnallisten tuokioiden kautta pyrittiin vahvistamaan lasten tunnetaitoja kuvallisen ilmaisun eri muotojen avulla. Toiminnallisten tuokioiden avulla pyrimme saamaan myös vastauksen tutkimuskysymykseemme.

Tämän opinnäytetyön aiheeksi valikoitui tunnekasvatus lähtökohtaisesti kahdesta eri syystä. Yhteistyöpäiväkodin työntekijöillä ja lasten huoltajilla oli herännyt tarve tunnekasvatuksen lisäämisestä sekä tiedon saamisesta tunnekasvatukseen liittyen. Halusimme täyttää päiväkodin puolelta tulleen tarpeen tunnekasvatuksen lisäämisestä. Toinen syy opinnäytetyön aiheen valitsemiselle oli se, että oman kokemuksemme perusteella harjoittelupaikoissamme koimme tunnekasvatuksen puutteelliseksi. Näin ollen koimme tarpeelliseksi toteuttaa opinnäytetyön, joka keskittyy tunnekasvatukseen.

Opinnäytetyössä perehdytään käsitteisiin tunteet, tunnekasvatus ja kuvallinen ilmaisu. Tunnekasvatuksen teoriaosuudessa käsitellään tunnekasvatusta yleisesti sekä tunnetaitojen yhteyttä tunnekasvatukseen. Kuvalliseen ilmaisuun liittyen keskitytään erityisesti kuvallisen ilmaisun mahdollisuuksiin tukea toimintoja varhaiskasvatuksessa.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTAT JA TARKOITUS

2.1 Aiheen valinta

Opinnäytetyön aihe valikoitui aluksi opinnäytetyön tekijöiden yhteisestä kiinnostuksesta lisätä tietoisuutta tunnekasvatuksesta, perehtyä tunnekasvatukseen itse syvemmin sekä harjoitteluissa saatujen kokemusten ja tehtyjen havaintojen perusteella. Aiemmissa harjoittelupaikoissa olimme havainneet, että helposti esimerkiksi raivoava lapsi siirrettiin sivuun rauhoittumaan ja itse tunne saattoi jäädä käsittelemättä. Päiväkotiryhmästä, joka toimi opinnäytetyöprosessissa yhteistyökumppanina, nousi tarve tunnekasvatukseen alun perin vanhemmilta. Ryhmässä oli aiemmin toteutettu tunnekasvatusta ja vanhemmat kaipasivat sille jatkoa. Päiväkotiryhmän työntekijät kertoivat myös, että he olivat kohdanneet jonkin verran tilanteita, joissa vanhemmat pyytävät heiltä apua hankalien tunteiden kanssa toimimiseen. Eräs päiväkodin työntekijä kertoi, että usein hankalat tilanteet saattoivat juontaa juurensa epämiellyttäviin tunteisiin sekä siihen, ettei tunteita osattu käsitellä ja ottaa puheeksi yhdessä lapsen kanssa. Tämän perusteella halusimme lähteä tuomaan tunnekasvatusta kyseiseen päiväkotiryhmään ja tuomaan vanhemmille sekä kasvattajille tietoa tunnekasvatuksesta. Opinnäytetyöhön lapsen näkökulma kuitenkin valikoitui siitä syystä, että opinnäytetyön avulla halusimme saada tietoisuutta siitä, millaiset menetelmät ja toimintatavat lasten kanssa toimivat tunnekasvatusta toteutettaessa ja millaisista asioista lapset ovat kiinnostuneita.

2.2 Tavoitteet ja tarkoitus opinnäytetyölle

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli ylläpitää ja edistää lapsiryhmän tunnetaitojen kehittymistä yhteistyöpäiväkodissa. Tavoitteena oli tutkia ja saada selville, miten pitämämme tunnekasvatukseen keskittyvät toiminnalliset tuokiot tukevat lapsen tunteiden säätelyä, tunteiden ilmaisua sekä lasten tunnetaitoja ylipäänsä. Toiminnallisilla kerroilla pyrimme kuvallisen ilmaisun ja havainnoinnin avulla tut-

kimaan lasten tapaa ilmaista ja sanoittaa tunteita. Toiminnallisilla tuokioilla pyrimme saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiimme sekä täyttämään tunnekasvatukselle ominaiset piirteet ja tavoitteet.

Opinnäytetyön avulla pyritään lisäämään tietoisuutta lasten tunnekasvatuksesta varhaiskasvattajille sekä rohkaisemaan kasvattajia toimimaan tunnekasvattajina lapsilleen. Opinnäytetyössä haluamme korostaa, että ei tarvitse olla ammattimainen tunnetaitaja voidakseen tukea lasta tunnetaitojen harjaannuttamisessa, ja että tunnetaidoista ja niiden kehittämisestä on tietoa internetissä ja kirjastoissa tarjolla aivan jokaiselle. Tarkoitus oli toteuttaa kaikille ryhmän lasten vanhemmille avoin vanhempainilta yhteistyöpäiväkodilla, sillä monet vanhemmat halusivat lapsensa mukaan tunnetuokioille ja toive tunnekasvatuksen toteuttamisesta päiväkotiryhmässä oli tullut lasten vanhemmilta. Vanhempia kiinnosti myös kovasti se, mitä tuokioilla tehtiin ja millaisia materiaaleja toiminnallisilla tuokioilla oli käytössä. Vanhempainillan toteutuminen kuitenkin peruuntui maailmalla vallitsevan koronaviruspandemian vuoksi. Päätimme lähettää sähköpostitse vanhemmille yhteistyöpäiväkodin varhaiskasvattajan avulla kevyen infopakettin vanhempainillalle suunnitellusta sisällöistä, jotta vanhemmat voivat halutessaan omalla ajallaan tutustua materiaaleihin ja ottaa meihin yhteyttä aiheeseen liittyen (liite 3). Vanhempainillassa olisi käyty läpi toiminnallisilla tuokioilla käytettyjä menetelmiä ja tehtyjä havaintoja sekä tarjottu vanhemmille pieni lista ilmaisista internetistä löytyvistä tunnekasvatusmateriaaleista, jotta rima tunnekasvatuksen toteuttamiselle myös kotona madaltuisi. Vanhempainillan avulla tietoa tunnekasvatuksesta olisi saatu tuotua vanhempien tietoisuuteen, jolloin opinnäytetyön tavoite tunnekasvatuksen tietoisuuden lisäämisestä olisi toteutunut paremmin.

2.3 Tutkimuskysymykset

Tutkimusta ohjasi yksi ensisijainen pääkysymys, jonka lisäksi asetettiin tarkentavia tutkimuskysymyksiä. Ensisijainen tutkimuskysymys opinnäytetyössä käsittelee sitä, kuinka toiminnalliset tuokiot ja kuvallinen ilmaisu tukevat lasten tunnetaitoja:

- Miten tunnekasvatukseen keskittyvät toiminnalliset tuokiot ja kuvallinen ilmaisu tukevat lasten tunnetaitoja?

Ensisijaisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena on saada vastaus siihen, miten pitämämme toiminnalliset tuokiot tukevat lasten tunnetaitoja. Toiminnallisilla tuokioilla käytämme apuna kuvallista ilmaisua, joten etsimme vastausta myös siihen, kuinka kuvallinen ilmaisu lasten tunnetaitojen kehitystä, jos sitä käyttää apuvälineenä toiminnallisilla tuokioilla.

Ensisijaisen tutkimuskysymyksen lisäksi perehdyimme aiheeseemme tarkentavien kysymysten avulla. Tarkentavat kysymyksemme olivat:

- Miten lapset sanoittavat ja ilmaisevat tunteita tunnetuokioiden aikana ja kuinka tunnetaitojen tukeminen vaikuttaa tunteiden ilmaisuun?
- Miten kuvallinen ilmaisu tukee lasten tunteiden ilmaisua ja millä tavalla menetelmäksi lapset kokevat sen?

Tarkentavien kysymysten avulla päästään syvemmälle tunnekasvatuksen ilmiöön, lasten omaan kokemukseen toiminnallisista tuokioista sekä kuvallisen ilmaisun rooliin tutkimuksen aikana. Lisäksi kysymysten avulla saadaan yksityiskohteisempaa informaatiota lasten tunnetaidoista, kuten siitä, miten lapset ilmaisevat ja sanoittavat tunteita tunnetuokioiden aikana sekä vaikuttaako toiminnallisten tuokioiden aikana toteutettu lasten tunnetaitojen tukeminen lasten tunteiden ilmaisuun. Toinen tarkentava kysymys liittyy kuvalliseen ilmaisuun ja sen avulla tutkittiin sitä, miten kuvallinen ilmaisu tukee lasten tunteiden ilmaisua. Opinnäytetyössä tuodaan esiin myös lasten mielipidettä tutkimalla sitä, millä tavalla menetelmäksi lapset kokevat kuvallisen ilmaisun pitämillämme toiminnallisilla tuokioilla.

3 TUNNEKASVATUS KUVALLISEN ILMAISUN KEINAIN

3.1 Tunteet

Tunteet ovat universaali ilmiö, joka koskettaa jokaista ihmistä ympäri maailmaa. Tunteet viestivät tarpeista, joita jokaisella on, kuten tarve tulla kuulluksi, nähdyksi sekä tarve tuntea turvallisuutta ja luottamusta. Jokainen ihminen kuitenkin ilmaisee, tuntee ja kokee tunteitaan omalla tavallaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 26, 206.) On olemassa perustunteita, jotka näkyvät kasvoilla samanlaisina riippumatta ihmisen kulttuurisesta taustasta, iästä tai sukupuolesta (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 206). Yleisemmin perustunteiksi luokitellaan viha, pelko, suru, ilo, hämmennys sekä inho. Tunteet ovat neutraaleja, mutta usein tunteet on luokiteltu mielihyvän ja mielihäviön tunteisiin. Mielihyvän tunteilla tarkoitetaan miellyttäviä ja mukavalta tuntuja tunteita, kuten esimerkiksi ilo ja ylpeys. Mielihäviön tunteet ovat taas hankalana koettuja ja vaikeita tunteita, kuten esimerkiksi viha, suru ja pelko. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 60.)

Tunteet syntyvät aivoissa monestakin eri syystä ja niillä on monenlaisia tehtäviä. Yksi tunteiden tärkeimmistä tehtävistä on asettaa arkiset toiminnot hyvinvoinnin kannalta tärkeysjärjestykseen, jolloin hakeudutaan esimerkiksi mieluisiin työtehtäviin, miellyttävien henkilöiden seuraan ja innostaviin tilanteisiin. Toisaalta helposti negatiivisiksi tunteiksi luokiteltavat tunteet, kuten pelko, suojelevat meitä. Niin sanottujen negatiivisten tunteiden avulla osataan ottaa etäisyyttä asioihin ja henkilöihin, jotka ovat hyvinvoinnin kannalta meille haitallisia. Muun muassa pelko ja epävarmuus ohjaavat meitä havaitsemaan ja välttämään ympäristön vaaroja, kuten myrkyllisiä sieniä ja väkivaltaisia ihmisiä. Joskus sivuutamme tunteiden herättämät varoituskellot ja vaaranpaikkojen välttäminen epäonnistuu. Näissä tilanteissa tunteet muuttavat ihmisen toimintavalmiutta niin, että keho on valmis pakenemaan, puolustautumaan tai luovuttamaan. Ihmiselle on tärkeää, että tunteilla on vaikutus useisiin havaitsemis- ja ajattelutoimintoihimme sekä tehtäviä, jotka liittyvät sosiaalisen elämän sujuvuuteen ja helpottavat yhteiseloja. Myönteiset tunteet tukevat kielteisistä tunnekokemuksista palautumista, luovaa ongelmanratkaisua ja nopeuttaa päätöksentekoa sekä lisäävät kykyä keskittyä,

muistaa ja oppia. Kokemukset, joihin liittyy voimakkaita tunteita painuvat tarkempina mieleen. Sosiaalisen elämän sujuvuus näyttäytyy siten, että tunteet ohjaavat meitä toimimaan moraalisesti oikein eli auttamaan tarvittaessa sekä uhrautumaan ihmisten puolesta, jotka ovat meille merkityksellisiä. (Kokkonen 2010, 11–13.)

Tunnereaktio alkaa sadasosasekunneissa siitä, kun aivojen manteliumake reagoi saamaansa ärsykkeeseen, esimerkiksi koiran haukkumiseen. Ärsykkeen saamisen jälkeen aivojen hippokampukseen tallentuneet aiemmat muistot aktivoituvat ja aivot arvioivat ärsykkeen tuottaman tilanteen vakavuuden. Esimerkiksi aiempi kokemus purevasta koirasta saattaa aktivoita aivoissa ikävän muiston pelkästään koiran haukkumisen kuulemisesta. Tämän jälkeen aivot arvioivat tilanteen herättämiä tunnemuistoja: aiheutuuko ärsykkeestä mielihahan, kuten pelon, vai mielihyvän, kuten helpotuksen aiheuttamia tunteita. Tunne, jota ei käsitellä tai suostuta kokemaan jää meihin, ja purkautuu ennemmin tai myöhemmin joko kehollisina oireina tai mielen tummumisena. Jos mielen tunnelasti käy liian painavaksi, joko keho, mieli tai molemmat sairastuvat. On tärkeää, että lapsille tarjotaan tukea tunteiden käsittelyn harjoitteluun, sillä lapsuudessa opitut taidot kantavat pitkälle aikuisuuteenkin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 14, 16, 22.)

Tunteet ja tunnereaktiot saattavat olla ajoittain rajujakin. On kuitenkin tärkeää muistaa, että tunne on vain tunne, joka tulee käsitellä, tuntea ja hyväksyä sellaisena kuin se koetaan. Vaikeiden ja epämiellyttävienkin tunteiden tunteminen on osa elämän kiertokulkua ja tunteiden kirjoa, joita ei tule paeta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 18.) Ihminen saattaa olla mukavuudenhaluinen ja pyrkiä välttelemään epämiellyttäviä tai hankalia tunteita, vaikka tunteen käsittelyn kannalta olisi olennaista kohdata tunne sellaisenaan. Tunteiden voimakkuuteen ja tapaan ilmaista tunteita vaikuttaa temperamentti, perimä, hermoston rakenne sekä kasvuympäristö. Tunteen ilmaisuun taas vaikuttaa niin henkinen kuin fyysinen olotila. Epämiellyttävät ja mielihahaa korostavat tunteet nousevat pintaan usein voimakkaampana ihmisen ollessa esimerkiksi väsynyt, epämiellyttävässä tilanteessa tai stressaantunut. Levänneenä, turvallisessa ympäristössä ja tyytyväisinä tunteisiin reagoidaan myönteisemmin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12—13.)

Tasapainoinen tunne-elämä edellyttää myös taitoa säädellä omia tunteita. Kun ihmisen on mahdollista vaikuttaa tunteeseen, sen kestoon ja voimakkuuteen, voidaan puhua tunteiden säätelyn taidosta. Vaikka ajattelisi, että tunne on mukava, voi se pitkäkestoisena alkaa kuormittaa mieltä. Jokaista tunnetta, myös alakuloisuutta, kateutta ja epävarmuutta tarvitaan, sillä sopivissa määrin ne ovat hyödyllisiä tunteita. Jos tunne-elämä heikkenee esimerkiksi masennuksen vuoksi, kärsivät myös ihmisen luova ajattelu, mielikuvitus ja kiinnostuneisuus (Rantanen 2011, 38). Tunteiden säätely on tarpeellista, sillä sen avulla pystytään ylläpitämään ja rakentamaan myönteisiä ihmissuhteita. Tunteiden säätelyn tehtävä on lievittää kuormittavia tunteita, jotta psyykinen hyvinvointi pysyy tasapainossa ja keho voi hyvin. Ongelmat tunteiden säätelyssä liittyvät usein esimerkiksi tunteiden tiedostamiseen ja ymmärtämiseen. Tällaiset ongelmat ovat erittäin tavallisia, sillä tunnemyrskyn kourissa tilanteen arvioiminen, selkeä päätöksenteko ja tunteiden säätelyn keinon valitseminen on haastavaa. Tunteen säätelyn ongelmat voidaan jakaa ali- ja ylisäätelyyn liittyviin vaikeuksiin. Alisäätely kertoo usein puutteista tunteiden säätelyn taidoissa, kun taas ylisäätely liittyy usein esimerkiksi estoisuuteen, jolla pyritään sivuuttamaan tunteita toisilla tunteilla. (Kokkonen 2010, 19—20, 24—26.)

Tunteet eivät voi olla oikeita tai vääriä, vaan niiden kaikkien tulee olla sallittuja ja hyväksytyjä. Sen sijaan myös lapsen on hyvä tiedostaa, että kaikenlaista käytöstä ei tarvitse hyväksyä. Usein voi huomata puhuttavan positiivisista ja negatiivisista tunteista. Vaikkapa usein negatiiviseksi tunteeksi mielletty viha on sekin äärettömän tärkeä tunne, ja sen ohittamisesta voi aiheutua lapselle turhaa ahdistusta. Tunteiden piilottaminen voi olla hyvinvoinnille jopa vaarallista, ja pahimmillaan lapselle voi kehittyä tunnelukko, jolloin lapsi ei enää kykene tunnistamaan minkäänlaisia tunteita. Tunnekasvatuksen avulla voidaan tukea lasta säätelemään tunteenpurkauksiaan keskustelun ja lohdutuksen avulla, ja hyvänä apuvälineenä voidaan käyttää esimerkiksi tunteita ilmaisevia kuvia tai tunnekortteja. (Koivunen & Lehtinen 2015, 142–143.)

3.2 Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2018) on kirjattu, että lapsen tulee saada tukea arjen taitojen ja itsestä huolehtimisen opetteluun. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet muodostavat kehykset yhteneväisemmälle toimintakulttuurille suomalaisessa varhaiskasvatuksessa, joka tarkoittaa esimerkiksi sitä, että jokaisen lapsen tulisi saada tukea tunteiden ilmaisuun ja säätelyyn riippumatta varhaiskasvatustyksiköstä (Ahonen 2018, 60). Yksi tärkeä osa-alue tällä saralla on lapsen mielen hyvinvointia edistävien tekijöiden, kuten tunteiden, käsittely yhdessä lapsen kanssa. Tunnetaitojen vahvistaminen on mahdollista, kun aikuinen tarjoaa lapselle mahdollisuuden tunteiden havaitsemisen, tiedostamisen ja nimeämisen opetteluun esimerkiksi tunnekasvatuksen avulla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 26.)

Tunnekasvatuksella pyritään tukemaan lapsia tunnistamaan, sanoittamaan ja reagoimaan niin omiin kuin ympärillä olevien ihmisten tunteisiin, joka oli myös yksi toiminnallisten tuokioiden tavoitteista. Tunnekasvatuksen tavoitteena on lasten tunnetaitojen kehittymisen tukeminen. Esimerkiksi toisten kunnioitus ja huomioon ottaminen ovat olennaisia taitoja, joita lasten ja nuorten olisi suotavaa harjoitella jo varhaisesta lapsuudesta alkaen. Erilaisten tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen ovat hyödyllisiä taitoja, sillä tunteen ymmärtäminen ja siitä keskusteleminen mahdollistavat myös tunteen hallinnan, jonka lisäksi tunteista puhumaan oppiminen auttaa myös oppimaan tunteiden tunnistamista. (Kemppinen, 2000; Keskikuru, Rantanen & Törmänen, n.d.) Lajunen on puolestaan teoksessaan määrittänyt tunnekasvatuksen keskeisiksi tavoitteiksi esimerkiksi lapsen itsetuntemuksen, -arvostuksen ja -luottamuksen vahvistaminen, lasten tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittäminen, kaveritaitojen vahvistaminen, sekä lasten tukeminen siihen, että he voivat kertoa tunteistaan avoimesti luotettaville aikuisille (Lajunen 2015, 11).

Tunnekasvatuksella voidaan kehittää lasten tunnetaitoja, joilla voidaan tukea lapsen itsetuntoa ja auttaa lasta pärjäämään ihmissuhteissa. Tunnekasvatuksen avulla voidaan myös mahdollisesti helpottaa arkea kotona, päiväkodissa ja lapsen tulevaisuudessa esimerkiksi koulussa ja töissä sekä tukea lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia eli psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista terveyttä. (Pöyhönen &

Livingston 2018, 28–29.) Hyvien tunnetaitojen myötä kehon tulehdustilat ja riski sairastua sydänsairauksiin ja masennukseen vähenee, koska oikeanlaisen tunteilmaisun avulla tunteet pääsevät vapautumaan kehosta eivätkä kuormita kehoa. Tunnetaidoilla tarkoitetaan sitä, miten tunteiden kanssa toimitaan eli miten tunteita tunnustetaan, siedetään, säädellään, ilmaistaan, puretaan ja käsitellään. Hyvät tunnetaidot tukevat lapsen itsetuntemusta, sosiaalisia taitoja ja ihmissuhteiden rakentamista sekä lisäävät elämänhallinnan tunnetta ja itseluottamusta. Hyvä itsetuntemus auttaa rakentamaan tervettä minäkuvaa ja sosiaaliset taidot vahvistavat empatiakykyä sekä vuorovaikutustaitoja. Tunnetaidot vahvistavat myös lapsen oppimista ja kehitystä. Tunnetaitojen harjoittelu kasvattaa lapsen tunnetta siitä, että lapsi hallitsee ja pystyy vaikuttamaan itse omiin ajatuksiin, tunteisiin ja olotiloihin. Lapsen tunnetaidot eivät ole vielä yhtä kehittyneitä kuin aikuisen, vaan lapsi harjoittelee omien tunteidensa kanssa elämistä. Näin ollen lapsen saattaa olla vaikea tunnistaa, ilmaista ja säädellä omia tunteitaan sekä tiedostaa toisen lapsen kokemia tunteita. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34–37.)

Tunnetaitojen kannalta tärkeää on opetella tunnistamaan omia tunteitaan, sillä tunteiden tunnistaminen on taito, jonka pohjalle muut tunnetaidot rakentuvat (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36). Keskimäärin alakouluikäisen lapsen on mahdollista oppia säätelemään tunteitaan itsenäisesti, jonka vuoksi on ensiarvoisen tärkeää, että varsinkin alle alakouluikäisillä lapsilla on mahdollisuus saada tukea ja esimerkkiä tunteiden käsittelyyn turvalliselta aikuiselta (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12). Näiden edellä mainittujen asioiden perusteella on tärkeää toteuttaa tunnekasvatusta päiväkodin arjessa ja tämän vuoksi halusimme opinnäytetyöllemme lisätä tietoisuutta tunnekasvatuksen tärkeydestä varhaiskasvatuksessa.

Tunteiden itsesäätely on mukautuva ja kehittyvä taito, jonka ansiosta ihmisen on mahdollista esimerkiksi malttata mielensä sekä pidättäytyä tilanteissa, joissa tekee mieli toimia välittömästi. Tällainen taito on tärkeää hallita, koska se vaikuttaa keskeisesti ihmisen toimintaan ja sen seurauksiin. Lasten maailmassa tällaisia tilanteita aiheuttaa yleensä pettymyksen, mielipahan ja turhautumisen tunteita aiheuttavat hetket, kuten säännöt ja ristiriidat vertaisten eli toisten lasten kanssa. Tunnemyrskyn ytimessä lapsen käytös voi muuttua levottomaksi, vetäytyväksi tai jopa aggressiiviseksi. Tunteiden itsesäätely on prosessi, joka mahdollistaa voi-

mistuvan toiminnanohjauksen avulla sisäinen tasapainon ja ulkoisen käyttäytymisen säätelyn tilanteeseen sopivaksi. Se, miten lapsi säätelee tunteitaan ja reagoi niihin, vaikuttaa myös sosiaalisten suhteiden sujuvuuteen. Lapsilla itsesäätelykykyyn vaikuttavat esimerkiksi vuorovaikutus ja se, kuinka paljon lapsella on kyseisellä hetkellä energiaa käytettävissään. Tunteiden itsesäätely tapahtuu etuotsalohkossa, joka on lapsilla vielä rakenteilla. Tästä syystä lapsen etuotsalohko väsy helposti, jolloin lapsi menettää ohjaavan otteensa ja sen seurauksena harkintakykynsä sekä mielensä malttamisen ja odottamisen taitonsa. Kehitys ja oppiminen vahvistavat itsesäätelyn taitoa, mikäli lapsi saa mahdollisuuden kyseisen taidon harjoitteluun, esimerkiksi tunnekasvatuksen avulla. (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 27–28.)

3.3 Kuvallinen ilmaisu tunnekasvatuksen tukena

Varhaiskasvatussuunnitelmaan (2018) on määritelty oma kappaleensa ilmaisun monista muodoista, joista yksi on kuvailmaisu. Varhaiskasvatussuunnitelmaan (2018) on kirjattu, että yksi varhaiskasvatuksen tehtävistä on tukea lasten musiikillisen, kuvallisen sekä sanallisen ja kehollisen ilmaisun kehitystä. Näitä voidaan tukea esimerkiksi kuva- ja liikeilmaisun, draaman ja musiikin keinoin sekä tuemalla lasten sisäänrakennettua uteliaisuutta ja halua tutkia asioita. Toiminnalliset ja luovuutta kehittävät työskentelytavat, kuten taiteellinen kokeminen ja ilmaisu ovat lapselle hyvin luontevia tapoja oppia uutta. Luovat menetelmät antavat lapsille rakennusaineita uuden kokemiselle ja ympäristönsä hahmottamiselle heitä itseään kiinnostavalla tavalla usein moniaistisesti ja erilaisissa ympäristöissä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 42–43.)

Lapsille on usein luontaista ilmaista itseään piirtämällä erilaisia kuvioita tai teoksia, vaikka ne eivät aikuisen mielestä esittäisikään mitään selkeää teosta. Noin kahden vuoden iässä lapsi aloittaa piirtämään tai maalaamaan teoksia, jotka eivät välttämättä ole aikuisen mielestä esittäviä teoksia. Noin neljän- viiden vuoden iässä lapsen kuvallisista teoksista taas alkaa syntymään aikuisen silmään tunnistettavia muotoja. (Cox 2005, 1.) Kuten aikuisetkin, lapset ilmaisevat itseään taiteostensa avulla. Teosten kautta lapsi saattaa purkaa tunteitaan, ajatuksiaan, kokemuksiaan sekä konkretisoida havaintojaan ympäröivästä maailmasta. (Cox

2005, 7.) Teoksilla viittaamme opinnäytetyön yhteydessä toiminnallisten tuokioiden aikana syntyneisiin lasten kuvallisen ilmaisun avulla tekemiin tuotoksiin.

Lapsen voi olla vaikeaa ymmärtää omia tunteitaan ja erottaa eri tunteita toisistaan (Ahonen 2018, 194). Tämän vuoksi toiminnallisiin tunnetuokioihin apuvälineeksi tunteiden tarkastelun ja nimeämisen harjoitteluun valittiin luovat menetelmät, erityisesti kuvallinen ilmaisu. Syy, miksi opinnäytetyöhön valikoitui luovista menetelmistä juuri kuvallinen ilmaisu, liittyy kuvallisen ilmaisun monipuolisuuteen. Monipuolisuus auttaa pitämään tuokiot lapsille mielenkiintoisina. Kuvallisella ilmaisulla on monia eri ilmenemismuotoja, muitakin kuin maalaaminen ja piirtäminen, jotka usein tulevat ensimmäisenä kuvallisesta ilmaisusta mieleen. Kuvallinen ilmaisu pitää sisällään maalaamisen ja piirtämisen lisäksi esimerkiksi rakentelun, muovailun sekä kuvien tutkimisen ja analysoinnin. (Karjalainen 2019, 57–58.)

Kuvallisella ilmaisulla pyritään siihen, että lapsen luovuus kehittyy ja lapsi saa ilmaista itseään esimerkiksi piirtämisen, maalaamisen ja muovailemisen avulla. Erityisen tärkeää on, että lapselle annetaan käyttöön erilaisia välineitä kuvallisen ilmaisun toteuttamiseen monipuolisesti. Piirtämisen, maalaamisen ja muovailemisen lisäksi työtapoina voidaan käyttää video- ja valokuvausta, painantaa, rakentamista ja erilaisten kollaasien tekemistä. Perinteisen kynän ja paperin lisäksi on olemassa hyvinkin erilaisia välineitä, joita lapselle voi tarjota kuvallisen ilmaisun toteuttamiseksi, kuten erilaisia massoja, savea, lunta ja hiekkaa sekä puuta ja kierrätysmateriaaleja. (Esiopetussuunnitelma 2016, n.d.)

Kuvallinen ilmaisu on yksi tapa kehittää lapsen ajattelua esimerkiksi kuvien tekemisen ja tulkinnan avulla (Peda.net, n.d). Kun tavoitteena on kehittää lapsen tunnetaitoja, voi kuvalla olla tärkeä merkitys. Kuva auttaa konkretisoimaan tunteita, jotka itsessään voivat olla aikuisellekin hankalia käsittää. Kuvien ja erilaisten tunnekorttien avulla voidaan harjoitella tunteiden ymmärtämistä esimerkiksi etsimällä tunteelle nimi ja miettimällä tunteen syytä ja tapaa ilmaista tunnetta. Selkeät kuvat voivat vahvistaa empatiakykyä ja auttaa tunteiden sanoittamisessa. Kuvaa tarvitaan erityisesti silloin, jos lapsen kielellinen kommunikointi on puutteellista, sillä kuvien avulla on mahdollista tehdä näkymättömästä näkyvää. Tunnekasvatuksessa voidaan hyödyntää esimerkiksi satuja, mikäli kielellinen kom-

munikointi on jo sujuvaa. (Opetushallitus, 2020.) Kuvallisen ilmaisun yksi keskeisimmistä tehtävistä lapselle on se, että lapsi saa ilmaista itseään ja omia sisäisiä maailmojaan, sekä tilaa omien ajatustensa ja tunteidensa purkuun turvallisesti. Aikuisen rooli taiteellisen toiminnan aikana on kuunnella ja olla läsnä arvostelematta tai tuomitsematta sitä, mitä lapsi tuottaa taiteen keinoin. Näin aikuinen voi päästä osaksi lapsen ajatusmaailmaa. (Hujala 2017, 112.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Tutkimusmenetelmät ja aineiston kerääminen

Opinnäytetyö on toteutettu kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullisessa tutkimuksessa aineisto hankitaan luonnollisissa tilanteissa ja tilanteet sekä tarkoituksenmukaisesti valittu kohdejoukko nähdään ainutlaatuisina tapauksina, joka otetaan huomioon aineiston tulkitsemisessa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164). Aineistonkeruumenetelmänä on käytetty osallistuvaa havainnointia ja litterointia. Toiminnallisten tuokioiden aikana käydyt keskustelut äänitettiin ja äänitteet litteroitiin. Aineiston analysoinnissa käytettiin myös apuna lasten toiminnallisilla tuokioilla tekemiä tuotoksia.

Toiminnallisten tuokioiden aikana tehtiin havaintoja siitä, miten lapset reagoivat ilmeiden ja eleiden kautta tekemiseen sekä miltä lasten tekeminen näyttää. Toiminnallisilla tuokioilla havainnointi toteutettiin siten, että toinen opinnäytetyön tekijöistä vuorollaan ohjasi lapsiryhmää ja toinen havainnoi. Havainnoitsija teki havainnoistaan muistiinpanoja toiminnallisten tuokioiden aikana huomioiden lasten anonymiteetin. Tarkoitus havainnoidessa ei ollut nostaa jalustalle lasten tunnetaitoihin liittyviä haasteita, vaan koettaa kartoittaa tietoa siitä, miten kasvattajat voisivat tukea lasta entistä paremmin (Ahonen 2018, 145).

Havainnoinnilla tarkoitetaan aistinvaraisten havaintojen tekemistä. Kun vaikkapa varhaiskasvattaja havainnoi, hän tekee omien aistiensa varaisia havaintoja lapsesta ja dokumentoi ne. Havainnoinnin avulla voidaan esimerkiksi tunnistaa lasten kehitykseen liittyviä ongelmakohtia. (Koivunen & Lehtinen 2015,16.) Lapsia voidaan havainnoida hyvin erilaisissa tilanteissa. Paljon aineistoa lapsista yksilönä saadaan hyvinkin arkisissa toiminnoissa, kuten siirryttäessä syömään tai ulkoilemaan. Jotta lasta voidaan havainnoida yksilönä ei kuitenkaan tarvitse odottaa hetkeä, jossa lapsi on yksin. Esimerkiksi lapsen vuorovaikutustaitoja voidaan havainnoida juurikin ryhmässä. Vuorovaikutustaidot kulkevatkin tiiviisti käsikädessä myös tunnetaitojen kanssa. (Koivunen & Lehtinen 2015,16.)

Havainnoinnin pääperiaatteena opinnäytetyön kannalta oli saada tarkasteluun tilanteet ja yksityiskohdat toiminnallisilta tuokioilta, jotka eivät kuulu äänitteillä ja joita ei pysty tarkastelemaan myöhemmin litteroinnin kautta. Näin ollen käytimme havainnoinnin aikana tehtyjä muistiinpanoja aineistoa analysoidessamme. Opinnäytetyössä on käytetty niin sanotun yleisen havainnoinnin sijaan osallistuvaa havainnointia. Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan havainnointia, jossa havainnoitsija on osana toimintaa, jota havainnoidaan. Osallistumalla ryhmän toimintaan havainnoitsija pyrkii pääsemään osaksi havainnoitavaa ryhmää. Osallistuva havainnointi on yksi keskeisimmistä tavoista havainnoida. Osallistuvan havainnointi antaa mahdollisuuden saada tietoa ihmisistä sekä yksilöinä, että ryhmänsä jäseninä. Tässä metodissa havainnoijan rooli on tehdä havaintoja tutkitavasti ilmiöstä suhteessa tutkittavan kanssa. (Vilka 2015, 142—143.) Tässä tutkimuksessa tehtiin siis havaintoja tunnekasvatuksesta lasten kanssa.

Ylipäänsä havainnointi valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi opinnäytetyölle, koska havainnoinnin etuna on saada välitöntä ja suoraa tietoa lasten toiminnasta yksilöinä ja ryhmässä. Lasten havainnointi on mahdollista heille luonnollisessa ympäristössä esimerkiksi sen sijaan, että lapsen toisi yksin haastateltavaksi erilliseen tilaan. Havainnointi on erinomainen menetelmä juuri lasten kanssa, sillä kielelliset vaikeudet tai niukka sanavarasto eivät ole esteenä lapsen havainnoinnille ja tätä kautta lapsen maailmaan pääsemiselle. Toisaalta havainnoija saattaa läsnäolollaan häiritä hyvinkin arkisia tilanteita. Tätä tilannetta helpottaa esimerkiksi se, että havainnoija vierailee lapsiryhmässä ennen varsinaisen havainnoinnin aloittamista, jotta hän on lapsille entuudestaan tuttu. (Hirsjärvi ym. 2009, 212—213.) Tässä opinnäytetyössä havainnoitiin lapsia heidän luonnollisessa ympäristössään eli omassa päiväkotiryhmässään ja heille tutuissa tiloissa. Tämän lisäksi toinen tutkijoista oli harjoittelujen sekä työn kautta tuttu aikuinen päiväkotiryhmän lapsille, mikä helpotti lasten arkista käyttäytymistä toiminnallisten tuokioiden aikana eikä lapset esimerkiksi juurikaan arkailleet olla osana pitämämme toimintaa.

Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on, että kerätty aineisto on kuva- tai tekstimuodossa (Vilka 2015, 137). Kuten aiemmin on mainittu, aineistonkeruumenetelmänä käytettiin myös litterointia. Jokainen tunnekasvatukseen keskittyvä toi-

minnallinen tuokio äänitettiin, jonka jälkeen äänitetty aineisto litteroitiin tekstimuotoon sanasta sanaan. Litterointi mahdollisti sen, että toiminnallisilla tuokioilla äänitettyjä materiaaleja pystyttiin tutkimaan jälkikäteen ja materiaaleista voitiin etsiä olennaisia osia aineiston analyysia varten. Aineiston, kuten äänitteiden, muuntaminen tekstimuotoon on litterointia. Litteroidessa tulee huomioida, että tekstin tulee vastata lasten lausumia. Eli näin ollen äänitettyä puhetta ei saa muuttaa tai muokkailla. Äänitetyn aineiston litteroinnin tarkkuudessa on kyse myös tutkimuksen luotettavuudesta. (Vilka 2015, 137—138.)

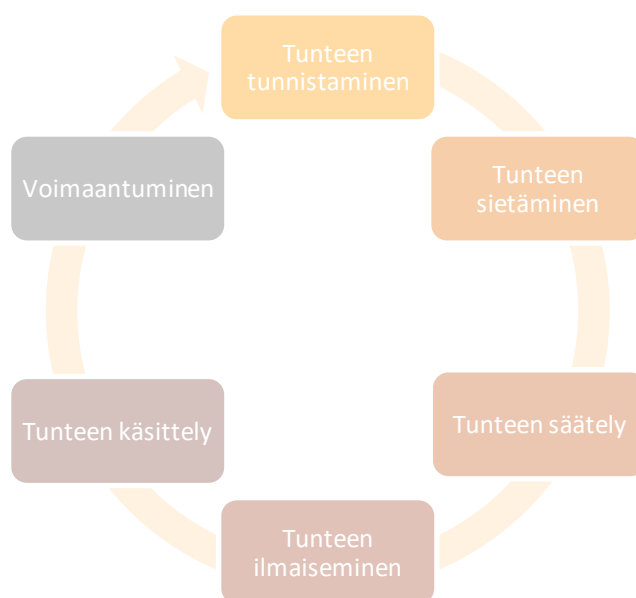
Kolmantena aineistonkeruumenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin lasten toiminnallisilla tuokioilla tekemiä erilaisia tuotoksia, kuten piirustuksia ja muovailuja. Toiminnallisten tuokioiden aikana pyrittiin kysymään lapsilta kysymyksiä liittyen lapsen tuottamaan tuotokseen. Esitetyt kysymykset koskivat muun muassa sitä, mitä teos esittää, ja miksi lapsi halusi tehdä siitä sellaisen – onko aihe lapselle tärkeä, ja jos on niin miksi. Lapset kertoivat mielellään erilaisia muistoja, joita esimerkiksi piirrellessä tuli mieleen. Kyselimme myös jatkuvasti työskentelyn ohessa lasten mielipiteitä siitä, mikä työn tekemisessä oli kivaa ja millainen tekeminen on lapselle mieluista. Keskustelun ja esitettyjen kysymysten avulla pääsimme sisälle siihen, mitä lapsi on saattanut ajatella esimerkiksi piirtäessään piirustuksen ja millaisia tunteita lapselle on herännyt hänen tehdessään teosta. Ihmisten tuottamat kuvat ja tekstit toimivat molemmat hyvinä havainnoinnin kohteina, sillä ne usein sisältävät ihmiselle merkityksellisiä kokemuksia, ihanteita ja arvoja (Vilka 2015, 146—147).

4.2 Toiminnalliset tuokiot

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin pitämällä toiminnallisia tuokioita yhteistyöpäiväkodilla. Kasvattajat yhteistyöpäiväkodin ryhmästä valitsivat meille toiminnallisille tuokioillemme lapsia, joiden he ajattelivat hyötyvän tunnekasvatukseen keskittyvistä toiminnallisista kerroista. Tällaisia lapsia olivat esimerkiksi he, joiden vanhemmat olivat toivoneet lapsensa saavan tunnekasvatusta tunnetaitojen tueksi esimerkiksi pettymysten sietämisen harjoittelemiseksi ja omien tunteiden tunnistamiseksi ja hallitsemiseksi. Kasvattajat valitsivat toiminnallisille

kerroille myös lapsia, jotka toimivat ikään kuin tukilapsina toiminnallisilla tuokioilamme. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoituksena oli toteuttaa toiminnallisia tuokioita päiväkodilla kahdeksan kertaa, mutta maailmalla levinnyt koronavirus keskeytti opinnäytetyön toiminnalliset kerrat ja keskeytykseen mennessä ehdimme pitämään viisi toiminnallista tuokiota. Toiminnallisilla tuokioilla oli mukana jokaisella kerralla seitsemän lasta. Vaikka päiväkodilta oli toiveena saada koko ryhmä osallistumaan toiminnallisille tuokioille, päätimme kuitenkin pitää lapset samoina jokaisella kerralla, jotta lasten ja ohjaajien välille rakentuisi mahdollisimman kestävä luottamussuhde. Lisäksi halusimme pitää lapset samoina, jotta tutkimustulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Suurimmalla osalla tuokioista oli paikalla myös ryhmän lastentarhanopettaja, joka seurasi tuokioiden kulkua ja innostui ottamaan toiminnallisilla tuokioilla käytettyjä materiaaleja mukaan myös muuhun päiväkotiryhmän toimintaan.

Toiminnallisten tuokioiden keskiössä olivat tunteet, joita käsitelimme kuvallisen ilmaisun tukemana erilaisten toimintojen kautta. Valitsimme toiminnallisille tuokioille tueksi luovat menetelmät ja erityisesti kuvailmaisun, koska pelkän tunteen sanallistamisen kautta, osa ujoista ja aroista lapsista olisi saattanut vetäytyä. Luovat menetelmät antavat mahdollisuuden hiljaisemmallekin lapselle osallistua toimintaan. Myös tunteiden kanssa ryhmätyöskentely on oiva tapa rohkaista lapsia ilmaisemaan omia tunteitansa ja tunnekokemuksiaan luontaisesti. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 196.)



KAAVIO 1. Tunnetaidot prosessina (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 35).

Jokaisella kerralla toiminnan sisältö oli erilainen ja keskityimme jokaisella kerralla harjoittamaan tunnetaitoja eri tavoin. Varsinainen toiminnallisten tuokioiden runko löytyy liitteistä (Liite 2). Toiminnallisten tuokioiden sisällöt rakennettiin käyttäen kehyksenä Jääskisen ja Pelliccionin teoksen (2017) kaaviota ”Tunnetaidot prosessina” (Kaavio 1). Kaavio valikoitui kehykseksi toiminnallisille tuokioille ensinnäkin siitä syystä, että saimme teoriapohjaa tekemisellemme. Toinen syy oli se, että halusimme lähteä rakentamaan pohjaa tunnetaitojen kehittymiselle järjestelmällisen prosessin kautta ikään kuin vaihe vaiheelta. Ensimmäisillä kerroilla keskityttiin tutustumaan tunteisiin sekä harjoittelemaan tunteiden tunnistamista kuvien avulla. Seuraavilla kerroilla käsiteltiin tunteiden sietämistä ja säätelyä. Ajatuksena näiden taustalla oli tukea lasta sietämään tunnetta sekä tarjota lapselle tietoa tunteen säätelämiseksi. Viimeisillä kerroilla lähestyimme tunteiden ilmaistamista ja käsittelyä. Tunnetaitoja ei opita muutamien erillisten tuokioiden aikana, vaan tunnetaitoja opitaan vähitellen harjoittelemalla (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34). Tavoittelimme tunnetaitojen harjoittelun prosessin aloittamista, mutta myös sekä lasten että kasvattajien rohkaisemista jatkamaan tunnekasvatusta.

Toiminnallisten tuokioiden ensimmäinen kerta painottui lasten kanssa tunteisiin tutustumiseen ja lapsiin tutustumiseen. Toiminnallisilla tuokioilla tutustuttiin miellyttäväksi koettuihin tunteisiin ja epämiellyttäväksi koettuihin tunteisiin. Koivunen (2015) tuo esille teoksessaan, että lapsen on tärkeää ymmärtää jokaisen olemassa olevan tunteen tärkeys ja se, että tunteita on hyväksyttävää näyttää, vaikka kaikenlainen käytös, kuten lyöminen, ei olekaan hyväksyttävää. Lasten kanssa tulisi yhdessä keskustella erilaisista tunteista, myös kielteiseksi tai negatiiviseksi mielletyistä tunteista, kuten vihasta, koska tunteiden tukahduttaminen voi johtaa erilaisiin tunnelukkoihin, joka voi johtaa jopa muidenkin tunteiden tunnistamattomuuteen. Lasta tulee tukea myös kielteisten tunteiden käsittelyssä sekä ohjata, kuinka tunteen kanssa tullaan toimeen. Tunteita, joita lasten kanssa on hyvä käsitellä, ovat muun muassa viha, ilo, pettymys ja mustasukkaisuus. (Koivunen & Lehtinen 2015, 142—143.)

Tuokioilla käsiteltiin myös kaveruuteen liittyviä tunteita. Lasten kanssa on tärkeää käydä läpi niitä tunteita, joita ystäväystyössä syntyy sekä minkälaisella käytöksellä

tällaisia tunteita voidaan saada aikaan (Köngäs 2019, 144). Kaveruuteen liittyvällä toiminnallisella tuokiolla tutustuttiin myös kiusaamisen ilmiöön.

Tarkoituksena oli ottaa tarkempaan käsittelyyn myös tunteiden kehollistaminen ja itsesäätely maalaamisen ja kuvakollaasin rakentamisen avulla, mutta toiminnallisten tuokioiden keskeydyttyä nämä suunnitelmat eivät ehtineet toteutumaan. Sainio, Pajulahti ja Sajaniemi (2020) määrittelevät teoksessaan itsesäätelyn tarkoittavan lapsen jatkuvasti kehittyvää taitoa, jonka avulla lapsi oppii malttamaan mielensä, sekä jarruttelemaan toimintaansa esimerkiksi pettyessään ja turhautuessaan (Sainio ym. 2020, 27).

5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

5.1 Aineiston analyysi

Opinnäytetyötä varten kerätyn aineiston luokitteluun käytettiin aineistolähtöistä analyysiä. Tutkimuksen ytimessä ovat aineiston analyysi ja tulkinta sekä johtopäätösten teko, sillä jo tutkimusta aloitettaessa oli tähtäimessä saada vastauksia esitettyihin tutkimuskysymyksiin (Hirsjärvi 2009, 221). Vuoden 2020 helmikuussa aloitimme tunnekasvatukseen keskittyvät toiminnalliset tunnetuokiot tamperelaisen päiväkodin lapsiryhmässä. Litteroinnin avulla saatiin tallennettua lasten oivalluksia ja ajatuksia sekä löysimme teemoja aineiston analyysiin. Tuokiot sisälsivät aiheeseen johdattelevan osion, kuten sadun, kuvalliseen ilmaisuun mahdollistavan osuuden sekä kokoavan lopettelun yleensä keskustelujen muodossa. Havainnoiva osapuoli tarkkaili lasten ryhmäkäyttäytymistä, eleitä sekä ilmeitä, ja teki muistiinpanoja toiminnallisten tuokioiden aikana. Tuokioiden jälkeen keskusteltiin, analysoitiin ja koottiin yhteenveto kummankin opinnäytetyön tekijän tekemistä havainnoista. Etenkin varhaiskasvatuksessa havainnoinnin avulla aikuisen on mahdollista saada tietoa lapsesta, hänen ympäristöstään ja toiminnastaan (Hujala 2017, 59).

Aineiston analyysin kohdat on jaoteltu vastaamaan mahdollisimman hyvin opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Kohdalla ”tunnetaitojen tukeminen toiminnallisilla tuokioilla” pyrittiin vastaamaan kysymykseen, miten tunnekasvatukseen keskittyvät toiminnalliset tuokiot ja kuvallinen ilmaisu tukevat lasten tunnetaitoja. ”Kuvallinen ilmaisu tukemassa tunnekasvatusta” pyrkii tuomaan tutkimuksesta esille nousseet vastaukset toiseen tarkentavaan tutkimuskysymykseen, eli miten kuvallinen ilmaisu tukee lasten tunteiden ilmaisua ja minkälaiseksi menetelmäksi lapset kokevat sen. Viimeinen kohta ”tunteiden sanoittaminen” pyrkii tuomaan vastauksen kysymykseen, miten lapset sanoittavat ja ilmaisevat tunteita tunnetuokioiden aikana ja kuinka tunnetaitojen tukeminen vaikuttaa tunteiden ilmaisuun. Tuloksista löytyvissä litteroinneissa lapset on numeroitu, jotta on mahdollista ymmärtää, onko äänessä ollut yksi vai useampi lapsi. Ohjaaja on nimetty ”minäksi” ja keskusteluun liittyvät tarkennukset on laitettu sulkujen sisään.

5.2 Tunnetaitojen tukeminen toiminnallisilla tuokioilla

Opinnäytetyön ensisijainen tutkimuskysymys oli, että miten toiminnalliset tunnekasvatustuokiot ja kuvallinen ilmaisu tukevat lasten tunnetaitoja. Toiminnallisten tunnetuokioiden alussa lapset osasivat nimetä tunnekorttien avulla ilon, surun ja vihan tunteet. Tarkemmassa tutkiskelussa ohjaajan tuella lapset onnistuivat myös kuvailemaan sitä, miltä tunne näyttää kasvoilla ja myöhemmillä kerroilla lapset kykenivät nimeämään myös esimerkiksi pelon, säikähdysten, inhon ja rakkauden tunteen.

Lapsi 1: Kerran mä löin veljeä. Niin silloin suututti.

Minä: Mitä sitten tapahtu kun sä löit veljeä?

Lapsi 1: Se löi mua ja sitten mä sitä.

Minä: Miltäs se silloin tuntui?

Lapsi 1: No meitä molempia ärsytti ja sitten itketti.

Minä: Miten se sitten ratkesi se tilanne?

Lapsi 1: Nokun äiti tuli halaamaan ja sitten me ei enää lyöty.

Keskusteluissa nousi esiin tilanteita, joissa lapsi oli joutunut esimerkiksi sisarus-ten kanssa ristiriitaiseen tilanteeseen. Lapset itsekin tuntuivat tiedostavan sen, että toisinaan tilanteiden ratkaiseminen on helpompaa, kun aikuinen auttaa lasta tilanteessa vallitsevien tunteiden käsittelyssä. Tunnemyrskyn vallassa lapsi tarvitsee aikuisen myötätuntoisia ja turvallisia viestejä pystyäkseen jarruttamaan ja saavuttaakseen jälleen sosiaalisen yhteyden, jolloin toiminnanohjauksesta sekä tunnesäätelystä tulee jälleen mahdollista (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi 2020, 82).

Minä: Osaatteko sanoa minkä takia tunteita sitten olis hyvä harjoitella?

Lapsi 1: Öö että ei hermostuttaisi niin paljon.

Lapsi 2: Niin.. Ettei lyö kaveria.

Lasten kanssa käytiin keskustelua kevytmassan muovailun lomassa siitä, miksi tunnetaitoja on tärkeä harjoitella. Lapset keksivät melko helposti vastauksia esi-

merkiksi siihen, miksi vihan tunteen säätelyä kannattaa harjoitella eli he ymmärsivät tunteiden säätelyn merkitystä. Lapsilla oli selkeästi näkemys siitä, että vihaisena tulee joskus tehtyä asioita, joita ei saisi tehdä, tai jotka saattavat harmittaa itseäkin jälkikäteen. He osasivat kertoa myös, miten vihan tunteen voi purkaa toista satuttamatta.

Minä: Muistatteko mikä tämä on?

Lapsi 1: Tunnelämpömittari!

Minä: Niin olikin! Muistatteko mitä eroa noilla väreillä on?

Lapsi 2: Ku on tuolla punasella ni sit on öö paha.

Lapsi 1: Ja ku oli tuolla keltasella ni oli aika hyvä ja jos oli tuolla vihreällä ni oli tosi hyvä.

Minä: Aivan. Osaatteko sanoa mikä sais ton mittarin menemää punaselle?

Lapsi 2: Hmm ku riehu.

Toiminnallisilla tuokioilla käytettiin joka kerta tukena joko tunnekortteja tai tunnelämpömittaria. Lapset sijoittivat tunnelämpömittarin punaiselle eli voimakkaiden tunteiden alueelle esimerkiksi vihan ja ”riehumisen”. Lapset tiesivät myös, että jos tunne menee punaiselle, täytyy pysähtyä ja hengittää hetki. Tunnekorteista lapset kiinnittivät erityisesti huomiota ”hassun näköisiin” eli usein hermostuneisiin tai vihaisiin kortteihin. Eräällä kerralla yhdellä lapsista oli ollut hieman huono aamu, jonka seurauksena lapsella oli omien sanojensa mukaan paha mieli. Kyseinen lapsi kiinnitti erityistä huomiota tunnekorteista niihin kortteihin, joissa tunnekortin hahmollakin oli ”paha mieli”.

5.3 Kuvallinen ilmaisu tukemassa tunnekasvatusta

Seuraavat tulokset vastaavat kysymyksiin koskien sitä, miten kuvallinen ilmaisu tukee lasten tunnetaitojen kehitystä ja minkälainen menetelmä se lasten mielestä oli. Ensimmäisellä toiminnallisella tuokiolla lapsia pyydettiin piirtämään asioita, jotka tekevät heidät iloisiksi. Teimme havainnoin, että lasten teoksissa toistuivat henkilöt, kuten kaverit, äiti, isä ja mummi, myös lemmikkejä oli piirretty mukaan. Lapset mainitsivat usein myös huvitteluun ja viihteeseen liittyviä asioita, kuten

sisäleikkipaikat, eläin- ja huvipuistot sekä televisio ja erilaiset pelit. Muita lasten piirtämiä asioita olivat koti, joulukuusi, aurinkopaiste ja ulkoilu, unikkoveri sekä tulivuori.

Lapsi: Äiti ja isä ja mummi tekee iloseksi. Ja mummin postilaatikko mihinkin voi laittaa postia.

Lasten kanssa toimiessa tuli toisinaan epäonnistunut olo, kun lasten näkemykset eivät kohdanneetkaan omia näkemyksiämme. Vaikka emme tarkoituksella tehneet tavoitteita koskien lasten tekemistä toiminnallisilla tuokioilla, huomasimme, että meillä oli olettamuksia siitä, millaisia töitä olisimme halunneet lasten tuottavan. Esimerkiksi muovaillessa ja piirtäessä lapset ottivat helposti vaikutteita vieressä istuvan kaverin teoksesta, jolloin koimme, että emme tavoittaneet lapsen yksilöllistä näkemystä aiheesta. Vertaiskulttuuri on kuitenkin tärkeä osa lapsen taiteellista toimijuutta, sillä yhteisten taiteellisten tavoitteiden, kuten samankaltaisten teosten tuottamisen avulla lasten keskinäinen yhteenkuuluvuus sekä ryhmäidentiteetti vahvistuvat (Hujala 2017, 115).

Lapsi: Kato miten paljon tulee laavaa.

Tutkimuksen aikana tehtiin havainto, että lapset uppoutuivat nopeasti omiin maailmoihinsa, kun heille antoi välineitä ja materiaaleja kuvallisen ilmaisun toteuttamiseen. Toisinaan voikin olla, että kuvalliseen ilmaisuun mahdollistavat materiaalit voivat toimia luovan leikin välineinä jopa paremmin kuin tavalliset lelut (Hujala 2017, 114). Samalla kun lapset esimerkiksi piirsivät tai muovailivat, he mielellään kertoivat joko aikuiselle tai vieressä istuvalle kaverille mitä heidän kynästään syntyi paperille. Myös tämä tekoprosessiin liittyvä oman tekemisen selostaminen liittyy lasten taiteen vertaiskulttuuriin ja yhteisöllisyyteen (Hujala 2017, 115).

Lapsi: Tää on chili. Chili sattuu ja se ei oo kiva tunne.

Lapset saivat yhdellä tuokiolla käyttöönsä eriväristä kevytmassaa. Kevytmassalla muovailu oli jokaisen lapsen sanojen mukaan kivaa tekemistä, ja moni lapsista kertoi haluavansa ostaa kevytmassaa myös kotikäyttöön. Tehtävänantona oli

muovilla massasta ikävää tunnetta kuvaava hahmo, kuten ohjaajan valmistama Kiukku-Käärme. Muovailutehtävän alussa kaikki lapset suunnittelivat tekevänsä omien sanojensa mukaan kiukkua, pelkoa tai surua kuvaavan hahmon, kuten mörön, zombin tai peikon, mutta matkan varrella suunnitelma muuttui ja lopputuloksena oli liuta hahmoja, jotka lapsilta kysyttäessä kuvastivat sittenkin jotakin mukavaa tunnetta. Tuokion jälkeen vaihdettiin ohjaajien kesken ajatuksia siitä, voisikohan ilmiö johtaa juurensa siihen, että kevytmassalla muovailu oli niin hauskaa puuhaa, etteivät lapset joko osanneet tai halunneet ohjata ajatuksiaan epämiellyttävää tunnetta kuvaavan hahmon luomiseen. Muovailutehtävä oli lasten mielestä, havaintojen ja lasten kanssa käytyjen keskustelujen perusteella hauskaa. Lapset ihmettelivät mielellään yhdessä sitä, kuinka värejä yhdistelemällä syntyi uusia värejä, ja lopulta kaikkia värejä sekoittamalla sai aikaan ruskeaa.

5.4 Tunteiden sanoittaminen ja ilmaiseminen

Lapsi: Tota punastuttaa naamasta niin sitä hävettää.

Lapsi: Tällä on iloinen mieli, kun se sai pallon maaliin!

Tähän kappaleeseen on kerätty tuloksia, jotka vastaavat kysymykseen siitä, kuinka lapset sanoittavat ja ilmaisevat tunteita. Heti alussa havaittiin, että tunteiden sanoittaminen mielikuvituksen varassa tuotti lapsille hankaluuksia. Kun tunnekortit kaivettiin esille, lapset ryhtyivät tutkimaan kuvia innoissaan. Mitä pidemmälle toiminnallisissa tunnetuokioissa päästiin, sitä rohkeammin lapset analysoivat hahmojen tunnetiloja ilmeiden ja olemuksen perusteella. Se, että he näkivät miltä tunne näyttää joko toisen ihmisen kasvoilla tai kuvissa helpotti silminnähdyn tunteiden sanoittamista. Kuvien avulla lapset onnistuivat jopa keksimään syitä kuvien henkilöiden tunnetiloille.

Minä: Mistä teille tulee hyvä ja iloinen mieli?

Lapsi: Jos menee johki sisäleikkipaikkaan. Se Hoploppi ja Leon Leikki-maa on tosi kivoja. Hoploppi on kivempi ku siel on ne sähköautot.

Toisinaan kesti hetki, ennen kuin lapset keksivät, mikä tekee heidät itsensä esimerkiksi iloiseksi tai vihaiseksi. Usein ensimmäinen asia, joka lapsille tuli mieleen, oli fyysinen paikka. Esimerkiksi Hoplop, Särkänniemi ja mummola olivat asioita, joista lapsille tuli omien sanojensa mukaan iloinen mieli. Lapset kiinnittivät myös kuvissa huomiota hahmojen fyysisiin ominaisuuksiin, kuten että kulmat ovat kurtussa tai korvat luimussa. Jos lapsilta kysyi, miltä vaikka tarinan hahmosta mahtoi tuntua, lapset tyytyivät helposti vastaamaan joko ”kivalta” tai ”tyhmältä”. Kiva saattoi tarkoittaa iloista, positiivisesti yllättynyttä tai rohkeaa. Adjektiivi tyhmä puolestaan korvasi esimerkiksi vihan, häpeän ja surun tunteita. Lapset kuitenkin onnistuivat hienosti tunteiden nimeämisessä, kun heitä rohkaisi kuvailemaan tunnetilaa vähän tarkemmin.

Lapsi 1: Tätä sutta itkettää

Minä: Joo, sitä taitaa itkettää

Lapsi 1: Sitä itkettää, jos vaikka joku on lyönyt sitä

Lapsi 2: Tai jos vaikka pilvi on hävinnyt tai sateenkaari on mennyt pois

Minä: Nii semmosetkin asiat voi itkettää sutta

Lapsi 2: Niin tai sen ystävä on mennyt pois tai aita voi olla rikki

Kun toiminnallisia tuokioita oli pidetty muutaman kerran, pystyi havaitsemaan, että lapset alkoivat kuvailemaan esimerkiksi tunnekorteissa olevia tunteita jo hie- man laajemmin kuin pelkästään adjektiivien ”kiva” tai ”tyhmä” avulla. Lapset alkoivat myös automaattisesti itse kertoamaan laajemmin, mitä tunnekorteissa tapahtuu ja sitä, miksi kuvakortin hahmo voisi tuntea kyseistä tunnetta.

Minä: Kertokaas, mitä te teette kun te ootte tosi kiukkusia? Mä haluisin tietää

Lapsi 1: Ei kerrota

Minä: Mä voin kertoa mitä mä teen kun mä oon kiukku- nen. Mä meen kotiin ja otan tyynyn ja huudan siihen tyynyyn niin kauan, että se kiukku katoa. Mun tekee silloin mieli vaan huutaa.

Lapsi 2: Tai lyödä jotain tai haukkuu jotain tai raapia.

Minä: Nii sillon voi tehdä mieli lyödä jotain tai mieli tehdä jotain semmosta, että toista vähän sattuu. Kannattaaks silleen tehdä?

Lapset: Eeei. (yhteen ääneen)

Minä: Mitäs sillon vois tehdä kun on tosi kiukkuuntunu?

Lapsi 1: Vois potkii maahan tai lyödä tyyny.

Minä: Miks tyynyyn lyödään enemmän ku kaveria?

Lapsi 1: Kun kaveria sattuu

Lapsista huomasi, että kysyessä, mitä he tekevät vihaisena, kiukkuisena tai surullisena he eivät halunneet aluksi kertoa. Kun lapsille antoi esimerkin siitä, mitä aikuinen itse tekee kiukun tai vihan iskiessä, alkoivat lapsetkin helpommin sanoittamaan omaa toimintaansa tällaisten tunnetilojen vallassa. Lapset tarvitsivat vielä tässä vaiheessa aikuisen tukea omista tunteistansa kertomiseen. Syynä saattoi olla pelko siitä, että "ei sallittu" toiminta tuomittaisiin, jos lapsi kertoisi vaikkapa lyöneensä kaveria vihaisena. Kuitenkin aikuisen esimerkin kautta lapset saivat ikään kuin hyväksynnän kertoa omat kokemuksensa siitä, miten he purkavat tunnetta. Lapset kuitenkin tiedostivat, ettei esimerkiksi lyöminen ole hyvä tapa purkaa kiukkua, vaikka he saattoivat myöntää joskus lyöneensä kaveria. Kuten opinäytetyön teoriaosuudessa on jo todettu, aikuisen on tärkeää olla lapsen tukena ja näyttää esimerkkiä tunteiden ilmaisussa ja säätelyssä.

Minä: Minkä takia sä valkkasit sen kortin (itkevä susi)? Se on tosi hyvä kortti kyllä.

Lapsi 1: Mul on paha mieli.

Minä: Sul on paha mieli? Osaatko sanoo et miks sulla on paha mieli?

Lapsi 1: No koska mulla on se pipi.

Yllä olevassa litteroidussa esimerkissä ilmenee tilanne, jossa lapsi on osannut sanoittaa ja kertoa omasta vallitsevasta tunteestaan. Tunteen sanoittaminen on tärkeä osa tunnetaitojen kehittämisprosessissa. Tunteen sanoittaminen ilmaisee sen, että henkilö tiedostaa tuntevansa kyseistä tunnetta, joka helpottaa tunteen

käsittelyä. Kuitenkin joskus saattaa olla vaikeaa tai pelottavaa ilmaista omia tunteitaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 44.)

Toiminnallisten tuokioiden aikana ilmeni tilanteita, joissa lasten oma sen hetkinen tunnetila vaikutti esimerkiksi siihen, minkä tunnekortin lapsi kyseisenä päivänä valitsi. Tästä on mahdollista havaita, että tunnekortit helpottavat lapsen oman tunnetilan tunnistamista, nimeämistä ja siitä keskustelemista. Tämä oli ihanteellinen tilanne, sillä lapsi pystyy heijastamaan omia tunteitaan tunnekortissa olevaan tunteeseen, ja näin saamaan kokemuksen siitä, että muutkin tuntevat samankaltaisia tunteita. Toiminnallisilla tuokioilla tuli vastaan tilanteita, joissa lasten omat tunteet pyrkivät pintaan. Esimerkiksi eräässä tilanteessa valittiin tunnekortteja ja toinen lapsi ehti valita ensin sen kortin, jonka toinen olisi halunnut valita. Ilman korttia jäänyt lapsi reagoi tilanteeseen itkulla. Tilanne laukesi, kun lapselle kerrottiin, että on mahdollista, että lapsilla on sama tunne samaan aikaan, joten he voivat valita saman tunnekortin. Toiminnallisilla tuokioilla tuli vastaan tilanteita, joissa lapsi tarvitsi ohjaajan vahvistusta oman epävarmuuden kanssa sekä tukea ja kehuja ohjaajalta itseluottamuksen puuttuessa. Toiminnallisten tuokioiden alussa eräs lapsi kaipasi ohjaajan syliä ja läheisyyttä vaikean aamun vuoksi, jolloin lapsen tunne tuli käsitellyksi tällä tavoin tunteiden sanoittamisen sijaan. Tällaisessa tilanteessa tunne juonsi juurensa siis tarpeeseen tulla lohdutetuksi.

Lapsi 1: Tää on rakkaus.

Minä: No niimpäs onkin! Milloin vois tuntea rakkautta?

Lapsi 2: Ööö jos tykkää toisesta.

Minä: Aivan. Jos tykkää toisesta ni miltä se tuntuu?

Lapsi 1: Ihanalta, tuntuu mahassa.

Tunteet ovat kehossa koettuja reaktioita ja olotiloja. Tämän vuoksi tunteiden tuntemiseen liittyy tunteiden tunteminen fyysisesti. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 52.) Havainnoidessamme satuhetkiä, huomasimme lasten reagoivan saduissa ilmenneisiin tunteisiin kasvojen ilmeiden muutoksella ja kehonkielellä. Esimerkiksi iloisissa ja hauskoissa kohdissa lasten kasvoille nousi hymy, kun taas surullisissa tai jännittävässä sadun kohdissa lasten ilmeet vakavoituivat. Tunteiden ilmaisulle

ominaista on ilmaista tunteita myös kehollisin reaktioin, kuten itkemällä, hymyilemällä, huutamalla tai kosketuksen kautta sanallisen ilmaisun sijaan (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 44).

Minä: Tässä on tällainen kortti, missä toinen näistä riehuu ja heittelee tavaroita.

Lapsi 1: Ööö olisko hassua jos toi olis isä?

Minä: No oisko se hassuu? Miks se olis hassua jos isä tollee heittelis tavaroita?

Lapsi 1: No koska aikuisien käytökseen ei kuulu tollanen.

Ensisijaisesti tutkimuksessa tutkittiin sitä, kuinka toiminnalliset tunnekasvatuksuotiot ja kuvallinen ilmaisu tukevat lapsiryhmän tunnetaitoja. Tämän lisäksi selvitettiin, miten lapset sanoittavat ja ilmaisevat tunteita tuokioiden aikana, sekä minkälaiseksi menetelmäksi kuvallinen ilmaisu osoittautuu tunnekasvatuksessa lasten kanssa. Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että viimeisillä toiminnallisilla tuokioilla lapset osasivat havaita, sanoittaa ja tunnistaa monipuolisemmin sekä tarkemmin erilaisia tunteita. Pyydettyä nimeämään asioita, jotka tekevät lapset iloiseksi, he nimesivät hyvin konkreettisia asioita, henkilöitä ja paikkoja, kuten perheenjäsenet ja sisäleikkipuistot.

Tulokset osoittavat, että lapset tarvitsevat aikuisen apua suurten tunteiden säätelyssä, johon liittyen ryhmän lapset kertoivatkin itse tukeutuvansa vanhempaan tai muuhun aikuiseen ristiriitatilanteissa. Lapsilla oli myös selkeästi käsitys sekä siitä, miksi tunteiden kanssa toimimista on hyvä harjoitella, että siitä, minkälainen käytös on hyväksyttävää. Havaittiin myös, että lapset vertailivat jonkin verran aikuisen ja lapsen käyttäytymistä sekä osasivat kertoa myös sen, miten aikuinen yleensä käyttäytyy esimerkiksi hermostuneena tai iloisena. Kuvallinen ilmaisu oli selkeästi helpompi tapa lähestyä tunteita, kuin tunteiden tarkastelu ainoastaan keskustellen. Lisäksi tekemisen ohessa lapsen kanssa jutustelu vaikutti lapselle luontevammalta muodolta keskustelulle. Lapset kertoivat aikuiselle tai vieressä istuvalle kaverilleen mielellään ajatuksistaan ja kokemuksistaan piirrellessään ja muovaillessaan.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Yksi opinnäytetyön tavoitteista oli lisätä tietoisuutta tunnekasvatuksesta kasvat-
tajille. Johtopäätöksenä on, että opinnäytetyön vuoksi yhteistyöpäiväkodin kas-
vattajat saivat motivaatiota ja vinkkejä tunnekasvatukseen toteuttamiseen päivä-
kodissa, sillä ryhmän lastentarhanopettaja osallistui suurimmalle osaa toiminnal-
lisista tuokioista ja päiväkotiryhmän työntekijät halusivat hyödyntää muiden pien-
ryhmien kanssa toiminnallisten tuokioiden aikana toteuttamiamme tehtäviä ja
käyttämiämme materiaaleja. Toiminnallisten tunnekasvatustuokioiden aikana
käytetyt Fanni-kirjat, tunnepeli ja tunnekortit tulivat hyödynnetyiksi ryhmän työn-
tekijöiden toimesta muidenkin lapsiryhmien kanssa. Esimerkiksi tunnepelin jä-
timme päiväkodille omaksi yhteiseen käyttöön. Jaoimme siis tietoisuutta tunne-
kasvatuksesta yhteistyöpäiväkodissa, jossa he ottivat materiaalejamme heti käyt-
töön sekä lasten koteihin kokoamallamme tietopaketilla (Liite 3). Lasten huoltajat
olivat myös kiinnostuneita käyttämistämme materiaaleista sekä tuokioiden sisäl-
löstä, joista keskustelimme vanhempien kanssa itse, jos sattumalta kohtasimme
päiväkodilla. Kiinnostus ilmeni siten, että näiden vanhempien kanssa käytyjen
keskustelujen lisäksi saimme ryhmän työntekijöiden kautta kysymyksiä esimer-
kiksi käytetyistä materiaaleista. Tällaisissa tilanteissa tieto siirtyi meiltä vanhem-
mille työntekijöiden kautta.

Opinnäytetyöllä haluttiin lisätä tietoisuutta tunnekasvatuksesta myös huoltajille,
koska lähisuhteilla on lapsen luontaisen oppimisen kannalta äärettömän merki-
tyksellinen rooli, sillä heiltä lapsi oppii huomaamattaan, kuinka tunteita puretaan
ja käsitellään, joka voi olla polku joko tasapainoiseen tai ristiriitaiseen tunne-elä-
mään (Kärkkäinen 2017, 20). Lisäksi toivomus tunnekasvatuksen lisäämisestä
päiväkotiryhmälle tuli alun perin vanhemmilta. Vaikka tunnekasvatuksen lisäämi-
nen huoltajien pariin ei toiminut alkuperäisen suunnitelman mukaisesti eli van-
hempainillan merkeissä, saimme kuitenkin koottua pienen tietopaketin lasten
huoltajille tunnekasvatukseen liittyen, joka sisältää vinkkejä sekä materiaalia tun-
teisiin ja tunnekasvatukseen liittyen. Tietopaketin avulla tavoite tunnekasvatuk-
sen tietoisuuden lisäämisestä huoltajien pariin onnistui siis osittain.

Tunnetaitojen kehitystä toiminnallisten tuokioiden aikana oli haastava arvioida, koska tutkimusjakso oli lyhyt ja osa lapsista vielä kovin pieniä. Tästä huolimatta saimme vastauksen siihen, miten toiminnalliset tunnekasvatustuokiot tukevat lasten tunnetaitoja ja kuinka tunnetaitojen tukeminen vaikuttaa tunteiden sanoittamiseen ja ilmaisuun. Havaittiin, että pidettyjen toiminnallisten tuokioiden avulla lasten tunnetaidot kehittyivät ja lapset sanoittivat ja ilmaisivat tunteitaan rohkeammin. Muutosta havaittiin siinä, miten lapset tunnistivat ja sanoittivat tunteita. Lapset käyttivät kuvailevampaa kieltä ja ryhtyivät sanoittamaan ajatuksiaan rohkeammin toiminnallisten tuokioiden edetessä. Kuten todettua, on aikuisen tehtävä opettaa lapselle, että kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta kaikenlaista käytöstä ei tarvitse sietää (Koivunen & Lehtinen 2015, 142). Tähän liittyen tehtiinkin havainto, että lapset osasivat taitavasti erottaa sallittuja ja kiellettyjä toimintoja sekä kertoa miten tilanteissa tulisi toimia, vaikka heistä osa myönsi toisinaan käyttäytyvänsä näiden ”kiellettyjen” toimintojen mukaisesti, kuten lyödä toista lasta silloin kun ärsyttää. Cacciatore ja Karukivi (2014, 41) painottavat kuinka tärkeää on, että lapset oppivat ymmärtämään, että tunne ei ole sama asia kuin teko. Tunne vaikuttaa ihmisen mielessä tarpeena tai mielitekona, kun taas teko on toimintaa, joka perustuu päätökseen ja vaikuttaa ympäristöön ja jopa toisiin ihmisiin. Ihmisellä, oli hän sitten aikuinen tai lapsi, on aina mahdollisuus valita mitä hän tunteellaan tekee (Cacciatore & Karukivi 2014, 42).

Toiminnallisten tunnetuokioiden ensimmäisillä kerroilla lapset käyttivät ”kivaa” ja ”tyhmää” kuvaamaan miellyttäviä ja epämiellyttäviä tunteita. Kun lapsia rohkaisti tunteen, ilmeen tai eleen tarkempaan tutkimiseen, he onnistuivat taitavasti tunteiden nimeämisessä, ja löysivät jopa syitä tunteen syntymiselle. Tästä voi päätellä, että toisten tunteiden tunnistamista ja tarkempaa nimeämistä olisi tärkeää harjoitella, koska sen avulla voidaan kehittää myös lapsen empatiakykyä ja myötätuntoa toisia ihmisiä kohtaan. Tuloksissa kävikin jo ilmi, että lapset tiedostivat, ettei esimerkiksi lyöminen ole hyvä tapa purkaa kiukkua, vaikka he saattoivat myöntää joskus lyöneensä kaveria. Tästä voi tehdä johtopäätöksen, että lapset tarvitsevat välineitä vaikeiden tunteiden käsittelyyn. Näitä välineitä lapselle voidaan tarjota tunnekasvatuksen avulla, joten voidaan todeta, että tunnekasvatus on hyödyllistä lapselle etenkin vaikeiden tunteiden käsittelyn harjoitteluun.

Kirjallisuudesta nousi väite, että etenkin alle kouluikäinen lapsi tarvitsee turvallista aikuista tuekseen tunnetaitojen opettelussa ja tunteiden säätelyssä (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 12). Tutkimuksemme vahvisti, että lapset tarvitsevat aikuisen tukea omien tunteidensa käsittelyssä. HavaitSIMME, että lasten oli hankala tietää mistä tunnetila tulee, mikä siihen vaikuttaa ja miten sitä tulisi käsitellä. Aikuisen kysyessä lapselta esimerkiksi ”mikä harmittaa”, lapsi alkoi kertomaan pahasta mielestä avoimemmin kuin ilman aikuisen tarjoamaa tukea ja aitoa läsnäoloa. Johtopäätöksemme on siis se, että lapsi ei välttämättä hakeudu aikuisen luokse turvaan, vaan aikuisen tehtävä on tarjota lapselle turvapaikkaa ja turvallinen tila ja mahdollisuus kertoa omista tunteistaan ja tunnekokemuksista lapsen ehdoilla.

Lapset käyttivät alussa puhuessaan lyhyitä kahden tai kolmen sanan lauseita, joka voi liittyä epävarmuuteen tai uudesta tilanteesta ja uusista aikuisista aiheutuvaan jännitykseen. Kuvallista ilmaisua apuna käytettäessä lasten epävarmuus väheni ja he ryhtyivät rohkeammin ja varmemmin analysoimaan tunteita, tilanteita, ilmeitä sekä eleitä niin kuvissa ja saduissa kuin omissa teoksissaankin. Tästä voi päätellä, että kuvallinen ilmaisu toimii rohkaisevana menetelmänä lasten kanssa, ja sen avulla heidän oli helpompi lähestyä ja analysoida tunteita.

Merkittävin johtopäätöksemme koskien tunnekasvatuksen toimivuutta kuvallisen ilmaisun tukemana on se, että kuvallisen ilmaisun avulla aikuisen on mahdollista ymmärtää lapsen sisäisiä maailmoja, lapset ryhtyvät rohkeammin kertomaan tunnekokemuksistaan ja kuvat helpottavat tunteiden sanoittamista. Luovalla itseilmaisulla lapsi saa ilmaista itseään vapaasti, ja aikuisen ottaessa kyseiset ilmaisut vastaan, on vuorovaikutuksen syntyminen lapsen määrittämällä tavalla mahdollista (Hujala 2017, 112). Tutkimuksessa kävi ilmi, että lasten tunnetaidot vahvistuvat pienessäkin ajassa, mutta uskomme, että tunnekasvatuksen tulisi olla osa päiväkodin arkea, jotta lasten tunnetaidot saisivat niin paljon tukea, kuin mahdollista.

7 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessin suunnittelu alkoi syksyllä 2019 ja saimme opinnäytetyöprosessimme päätökseen keväällä 2020. Opinnäytetyön lopullinen otsikko ja tarkka aihe on pysynyt lähes samana opinnäytetyöprosessin alusta lähtien, pieniä muutoseikkoja lukuun ottamatta. Alusta alkaen oli selvää, että haluamme toteuttaa tämän opinnäytetyön lapsen näkökulmasta, josta pidimme kiinni koko prosessin ajan. Lapsen näkökulma näyttäytyy tutkimuksessa siten, että olemme koko prosessin ajan pyrkineet kuvallisen ilmaisun ja keskustelun avulla pääsemään sisälle lasten maailmaan. Etsimme vastauksia tutkimuskysymyksiin lasten mielipiteiden ja vastausten avulla. Tuokioiden sisältöä suunniteltiin sen mukaan, mistä lapset vaikuttivat ja sanoivat nauttivansa. Opinnäytetyön alkuvaiheessa pohdimme toiminnallisten tuokioiden kuvaamista, joka olisi helpottanut aineiston keruuta menetelmäksi valikoitunutta havainnointia. Halusimme varmistaa lasten anonymiteetin säilymisen mahdollisimman hyvin, joten päätimme olla kuvaamatta tuokioita ja luovuimme tästä ajatuksesta.

Opinnäytetyön aikana huomasimme, että lasten kanssa käydyistä keskusteluista hyötyi niin lapsi kuin tutkijakin parhaiten, jos lasten kanssa keskusteltiin pienryhmissä tai kahden kesken. Vaikka toiminnalliset tuokiot toteutettiin suhteellisen pienessä ryhmässä jo nyt, olisi ryhmäkoko voinut olla silti hieman pienempi. Pienempi ryhmäkoko mahdollistaisi jokaiselle lapselle tarpeeksi aikaa kertoa tehtävästä ilman liiallisia häiriötekijöitä.

Opinnäytetyöprosessin aikana kohtasimme erinäisiä haasteita, joiden koemme vaikuttaneen opinnäytetyömme lopputulokseen. Kesken opinnäytetyöprosessia maailmalla puhkesi koronaviruspandemia, josta opinnäytteessä on jo aikaisemmin mainittu. Koronaviruspandemian vuoksi toiminnalliset tuokiot jouduttiin keskeyttämään varhaiskasvatusyksiköiden kieltäessä vierailut päiväkodin ulkopuolisilta henkilöiltä. Tästä syystä alun perin suunnittelut kahdeksan toiminnallista tunnekasvatustuokiota typistyivät viiteen tuokioon. Saimme kuitenkin materiaalia kerättyä jo näiltä kerroilta, joten päätimme rakentaa opinnäytetyömme aineiston näiden viiden kerran pohjalle, jotka ehdimme toteuttaa. Mielestämme jäljelle jääneitä

tunnetuokioita ei ollut järkevää siirtää syksylle, sillä tuossa vaiheessa puolet lapsiryhmästämmme olisi jo siirtynyt esikouluun ja uuden lapsiryhmän kanssa prosessi olisi täytynyt aloittaa kokonaan alusta. On mahdollista, että puuttuvien kolmen kerran aikana olisimme voineet saada merkittävääkin aineistoa tutkimuskysymyksiimme liittyen.

Opinnäytetyöprosessi oli antoisa oppimiskokemus. Sen ansiosta saimme valtavasti tietoa paitsi tunnekasvatuksesta, myös kuvallisesta ilmaisusta. Lisäksi aineistonkeruumenetelmät ja sen analyysiin liittyvät seikat tulivat tutuiksi. Tunteisiin ja tunnekasvatukseen tutustuminen sai toisinaan pohtimaan omia tunteita ja kohtaamaan melko voimakkaitakin tunteita kuten häpeää ja syyllisyyttä omasta elämästä. Lisäksi opinnäytetyöprosessissa tunnekasvatuksesta saatu tieto vaikutti selkeästi omaan työntekoon ja ammatti-identiteettiin varhaiskasvatuksessa työskenneltäessä. Opinnäytetyöstä opitun tiedon vuoksi, esimerkiksi lapsen tunnepurkaukseen reagoi nykyään sensitiivisemmin ja tilanteen osaa käsitellä paremmin, kun tietoa oikeista toimintatavoista on kertynyt. Voi vain todeta, että opinnäytetyöprosessi antoi paljon niin ammatillisesti kuin henkilökohtaisellakin tasolla.

Toivomme, että opinnäytetyömme kautta kasvattajat ja tunnekasvatuksesta kiinnostuneet saisivat lisää tietoa, rohkeutta ja menetelmiä tunnekasvatukseen liittyen. Kehitysideana opinnäytetyöllemme voisi olla tunnekasvatuksen vaikutusten tutkiminen, jos tunnekasvatusta toteutetaan osana päiväkodin arkea ilman erillisiä toiminnallisia tuokioita, kuten tässä opinnäytetyössä tehtiin. Tämän lisäksi tutkimuksen loppuvaiheessa saimme idean lasten vanhemmille koottavasta materiaalipaketista kotona toteutettavaa tunnekasvatusta ajatellen. Tällainen paketti voisi olla hyödyksi myös, jos tulevaisuudessa maailma kohtaa pandemian, jonka vuoksi kotona toteutettavasta varhaiskasvatuksesta tulee jälleen ajankohtaista.

8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimusprosessin alusta alkaen opinnäytteen teossa on otettu huomioon eettisyyssesseikat. Opinnäytetyöhön on haettu tutkimuslupa ennen tutkimuksen aloittamista Tampereen kaupungilta, sillä yhteistyöpäiväkoti toimii Tampereen kaupungin alaisuudessa. Koko opinnäytetyöprosessin ajan olemme pitäneet opinnäytetyön yhteistyöpäiväkodin nimen sekä ryhmän salattuna, sillä haluamme varmistua lasten anonymiteetin turvaamisesta. Periaatteena tälle on toiminut se, että erityisesti lasten kanssa työskennellessä, tulee olla tarkkana lasten anonymiteetin turvaamisesta. Lasten ollessa alaikäisiä on tärkeää kysyä lupa lapsen osallistumisesta opinnäytetyöhön lapsen huoltajalta. Heti yhteistyöpäiväkodin varmistuttua ja tutkimusluvan saatua kysyimme toiminnallisiin tuokioihin osallistuvien lasten huoltajilta kirjallisen luvan siitä, saako kyseisen huoltajan lapsi olla osa opinnäytetyötä sekä saako lapsen ääni kuulua äänitteellä. Lupakirje huoltajille lapsen osallistumisesta opinnäytetyöhön löytyy liitteistä (Liite 1). Vaikka äänitimme toiminnalliset tuokiot ja toiminnallisiin tuokioihin osallistuvien lasten ääni kuuluu äänitteellä, äänitteet olivat koko ajan vain opinnäytetyötä tekevien saatavilla ja äänitteet poistettiin heti litteroinnin jälkeen. Yksikään lapsi ei ole tunnistettavissa litteroinneista tai lopullisesta opinnäytetyöstä.

Tutkimuksen eettisyyttä olisi voinut parantaa keskustelemalla lasten kanssa heidän halukkuudestaan osallistua toiminnallisille tuokioille ennen toiminnallisten tuokioiden aloittamista. Nyt kerroimme vasta ensimmäisellä toiminnallisella tuokiolla, mistä toiminnallisilla kerroilla on kyse ja mihin lapset ovat osallisina. Vaikka pieni lapsi ei välttämättä ymmärrä mistä on kyse, olisi silti tärkeää saada lapsen oma mielipide kuuluviin opinnäytetyöhön osallistumiseen liittyvässä asiassa. Lasten luottamussuhteen rakentamiseen on saattanut taas vaikuttaa se, että toinen meistä oli osalle lapsista tuttu harjoitteluiden sekä sijaisuuksien kautta. Aiemmin opinnäytetyössä asia tuli ilmi puhuttaessa havainnoinnista. Toiminnallisilla tuokiolla lapset eivät juurikaan arkailleet lähteä mukaan toimintaan ja tähän saattoi olla syynä ennestään tuttu luotettava aikuinen.

Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta päätimme heti opinnäytetyöprosessin alussa, että lähteinä pyritään käyttämään lähteitä, jotka olisivat julkaistu 2000-

luvun puolella ja mahdollisimman tuoreita. Tämä päätös perustuu sille, että halusimme opinnäytetyön perustuvan mahdollisimman tuoreelle teoriapohjalle, jotta opinnäytetyössä käytetty ja tarjottu tieto ei olisi vanhentunutta.

Opinnäytetyön aineiston hankinnassa keskeisenä menetelmänä käytimme osallistuvaa havainnointia. Osallistuvassa havainnoinnissa on syytä huomioida, että havainnoijan omat henkilökohtaiset tulkinnat tilanteesta tulee pitää erillisenä tutkimuksen vuoksi tehtävistä havainnoista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 216—217.) Toiminnallisilla kerroilla havainnointi vuorossa oleva pyrki siihen, että tekee havaintoja neutraalista näkökulmasta ilman omia tulkintoja. Kuitenkin on mahdollista, että havaintoja tehdessä tulkintoihin on vaikuttanut huomaamattamme havainnoitsijan omat näkemykset, jotka taas vaikuttavat opinnäytetyömme tuloksiin.

Lasten tunnetaitojen kehitystä ei ole helppoa arvioida, sillä opinnäytetyötä varten toteutettu tutkimusjakso oli lyhyt ja osa lapsista iältään vielä hyvin nuoria. Jos tutkimusjakso olisi ollut pidempi, ja tunnekasvatusta toteutettaisiin jatkuvasti myös arjessa, on mahdollista, että tunnetaitojen kehitys olisi helpommin havaittavissa. Opinnäytetyöstä saadut tulokset eivät ole myöskään yleistettävissä, sillä tutkimus on toteutettu vain yhdessä päiväkodissa yhden pienryhmän kanssa. Kuitenkin myös muut päiväkodit sekä varhaiskasvattajat voivat hyötyä opinnäytetyöstä ja opinnäytetyössä käytetyistä tunnekasvatuksellisista tehtävistä, sillä opinnäytetyö tulee olemaan kaikkien luettavissa ja kokoamamme pieni vinkki-pankki (Liite 3) sekä toiminnallisten tuokioiden runko (Liite 2) löytyvät opinnäytetyön liitteistä, ja ovat kaikkien saatavilla. Lisäluotettavuutta opinnäytetyön tutkimukselle toisi tutkimuksen toteuttaminen monessa päiväkodissa samaan aikaan isommalla otannalla lapsia.

Luotettavuutta opinnäytetyössämme lisää se, että opinnäytetyön tuloksia ei olla voitu johdatella suuntaan tai toiseen. Tutkimuskysymykset on asetettu ennen toiminnallisten tuokioiden alkua ja perustimme toiminnalliset tuokiot sille, että pyrimme etsimään niiden avulla vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Emme kuitenkaan voineet tietää ennen toiminnallisten kertojen alkamista tulisimmeko saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiimme vai emme.

Tutkimuksen luotettavuutta parantaa se, että tutkimukseen ja sen tekemiseen liittyvät valinnat ovat johdonmukaisia ja tutkimuksen tavoitteen kannalta soveltuvia. Tähän liittyen on tärkeää, että opinnäytetyöprosessin aikana tehdyt valinnat ovat hyvin perusteltuja ja tuotu opinnäytetyön lukijan nähtäville. Olennainen osa luotettavuutta on se, että lukija voi tulla samoihin johtopäätöksiin kuin tutkija huolimatta siitä, mistä näkökulmasta asiaa tarkastelee. Tässä tutkimuksessa samoihin johtopäätöksiin pääseminen on mahdollista, koska valinnat ja tutkimuksen toteutus ovat läpinäkyvästi perusteltu.

LÄHTEET

Ahonen, L. 2018. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mieleton fiilis: Hyvän mielen käsikirja. Helsinki.

Cox, M. 2005. The Pictorial world of children. New York: Cambridge University Press.

Esiopetussuunnitelma 2016. N.d. Ilmaisun monet muodot. Kuvallinen ilmaisu. Luettu 6.4.2020. <https://peda.net/forssa/ops2016/eo/4etp/4oytjo/imm>

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hujala, E. & Turja, L. (toim.). 2017 Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jääskinen, A-M & Pellliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? : Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten keskus ja kirjapaja Oy. Helsinki.

Karjalainen A-L. 2019. Luovan toiminnan työtavat: Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Kemppinen, P. 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K.

Keskikuru, J. & Rantanen, V. & Törmänen, I. N.d. Tunnekasvatuksen oppimiskokonaisuus: Mitä tunnekasvatus on ja miksi se on tarpeellista? Peda.net. Luettu 19.11.2019. <https://peda.net/p/virvarantanen/tunnekasvatus/mtt>

Koivunen, P & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa: havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. Helsinki.

Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. 1. p. [Helsinki]: Terveiden

ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 22.11.2019. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Opetushallitus. 2020. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Luettu 12.3.2020. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Peda.net. N.d. Esiopetuksen opetussuunnitelmapohja v1.0.: Kuvailmaisuus. Luettu 7.12.2019. <https://peda.net/opetussuunnitelma/eo/4etp/4oytjo/imm/yt/kuvailmaisuus>

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019. Fanni ja suuri tunnemöykky: Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelu. Jyväskylä: Kumma.

Rantanen, J. 2011. Tunteella! : voimaa tekemiseen. Helsinki: Talentum.

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä: hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. 2019. Helsinki. Luettu 17.11.2019. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

Liite 1. Lupakysely lasten huoltajille

Hei vanhempi!

Syksyn aikana pidetyssä vanhempainillassa nousi esille mahdollinen tarve tunnekasvatuksen lisäämisestä päiväkotiryhmässä. Nyt kaksi kolmannen vuoden sosionomiopiskelijaa Tampereen ammattikorkeakoulusta voisi mahdollistaa lapsesi osallistumisen tunnekasvatukseen keskittyvään toiminnalliseen ryhmään osana opinnäytetyötämme.

Opinnäytetyömme aihe on tunnekasvatus kuvallisen ilmaisun tukemana ja lasten kokemana. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tulemme leikin, taiteen ja kuvien avulla opinnäytetyössämme tutkimaan sitä, miten pitämämme toiminnalliset kerrat liittyen tunnekasvatukseen tukevat lapsen tunnetaitoja, millaisia vaikutuksia siitä ilmenee sekä millaisia kokemuksia lapsilla on tunteista ja kuinka he ilmaisevat tunteitaan sanoin ja kuvallisen ilmaisun avulla.

Tulemme pitämään noin seitsemän lapsen pienryhmälle kahdeksan toiminnallista kertaa, joista kukin kestää noin 45 minuuttia lasten mielenkiinnosta ja jaksamisesta riippuen. Tuokioiden sisältö tulee ryhmän henkilökunnan nähtäville, mutta myös vanhempien on mahdollista saada käyttämämme harjoitteet ja kirjallisuus nähtäväksi.

Toivoisimme, että saisimme äänittää lasten kanssa käydyt keskustelut myöhempäällä analysointia varten. Lasten sanoja voidaan käyttää opinnäytetyössä. Lasten anonymiteetti on kuitenkin suojattu, ja äänitteet ovat vain meidän kahden kuultavissa opinnäytetyötä varten, jonka jälkeen ne poistetaan, eikä niitä ole enää mahdollista löytää tai käyttää.

Saimme ihanan _____ ryhmän yhteistyöhön kanssamme, ja haluaisimmekin teiltä kysyä, voisiko teidän lapsenne mahdollisesti osallistua tuokioillemme?

Lapseni saa osallistua tunnetuokioihin ja hänen puheensa saa kuulua äänitteellä.

Lapseni ei saa osallistua.

Lapsen nimi: _____

Lapsen ikä: _____ – vuotta

Ystävällisin terveisin,

Heidi Lahti

heidi.lahti@tuni.fi

Heidi Nokelainen

heidi.nokelainen@tuni.fi

Liite 2. Toiminnallisten tuokioiden runko

Ensimmäinen kerta ti 18.2.2020:

- **Tunteiden tunnistaminen**
 - Lapsiryhmään ja tunteisiin tutustumista keskustelemalla ja kuvista ilmeiden tutkimista ensin. Lapset saivat piirtää jotain, josta heille tuli hyvä ja mukava mieli. Lopuksi tutkittiin tunnekortteja, nimettiin tunteita ja pohdittiin miltä tunne voi näyttää ja kuulostaa.

Toinen kerta ma 2.3.2020

- **Tunteiden tunnistaminen ja sietäminen**
 - Aloitettiin tutkimalla tunnekortteja ja muisteltiin, että millaisia tunteita on olemassa ja miltä ne näyttävät. Pelattiin tunnepeliä (joka jätettiin päiväkotiin muidenkin lapsiryhmien käyttöön) ja mietittiin miltä erilaisissa tilanteissa pelin hahmoista tuntui ja mietittiin, miten itse toimii erilaisten tunteiden vallassa.

<https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/sanoma-public/spro/online/markkinointi/static/prod/kyselyt/788.pdf>

Kolmas kerta to 5.3.2020

- **Tunteiden säätely**
 - Luettiin aluksi ”Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari”- kirjasta satu, jonka jälkeen rakennettiin omat tunnelämpömittarit ja tutustuttiin lieviin ja voimakkaisiin tunteisiin sekä pohdittiin, missä tunteet tuntuvat ja miten voimakkaita tunteita voisi purkaa.

Neljäs kerta ma 9.3.2020

- **Tunteiden ilmaiseminen ja käsittely**
 - Keskusteltiin siitä, miten lapset ilmaisevat tunteitaan eri tilanteissa, ja keksittiin vaihtoehtoisia tapoja tunteiden ilmaisuun. Jaoteltiin

mukavaksi mielletäviä ja ikäväksi mielletäviä tunteita, ja lapset saivat muovilla kevytmassasta itselleen epämiellyttävää tunnetta kuvaavan hahmon.

https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/materiaalit/materiaalia_lasten_kanssa_tyoskentelyyn/#taikataikina

Viides kerta to 12.3.2020

- **Tunteiden ilmaiseminen ja käsittely**
 - Aloitettiin lukemalla ”Jukka Hukka ja kirjava takki”- satu lähes loppuun, mutta lapset saivat keksiä sadulle oman lopetuksen saduttamalla kuvista. Keskusteltiin vähän kiusaamisesta ja jatkettiin keskustelua siitä, millaisia tunteita sadun hahmoilta löytyi ja pohdittiin kuinka tunteita voi purkaa ja kenelle tunteista voi kertoa.

Liite 3. Sähköposti huoltajille tunnekasvatuksesta

Hei huoltajat...

... ja kiitos, että mahdollistitte opinnäytetyömme tekemisen ryhmässänne! Tarkoituksemme oli pitää vapaaehtoinen vanhempainilta kaikille halukkaille, mutta koronapandemian vuoksi jouduimme valitettavasti perumaan suunnitelmamme. Tässä kuitenkin pieni koonti niistä asioista, joita olisimme vanhempainillassa tuoneet esille, toivottavasti saatte siitä vinkkejä tai ideoita tunnekasvatuksen toteuttamiseen, vaikka ihan kotioloissa.

- ❖ Kävimme yhteensä viisi kertaa päiväkodillanne pitämässä noin puolen tunnin mittaisen tunnekasvatustuokion helmi-maaliskuussa 2020, ja näiden tuokioiden aikana pyrimme antamaan lapsille tukea heidän tunnetaitojensa kehittämiseen.
- ❖ Haluamme rohkaista kasvattajia tunnekasvatukseen myös kotona – sinun ei tarvitse olla tunnekasvatuksen ammattilainen, internet ja kirjastot ovat pullollaan tunnetaitojen tukemiseen tarkoitettua materiaalia.
- ❖ Keskustelimme, pohdimme ja harjoittelimme kuvallisen ilmaisun avulla tunteiden tunnistamista, sietämistä, säätelyä, ilmaisemista ja käsittelyä.
- ❖ Menetelminä käytimme perinteisen piirtämisen lisäksi muovailua, satujen lukemista, kuvien tutkimista, kuvista sadutusta
- ❖ Käytimme materiaaleina esimerkiksi:
 - Fanni – tunnetaitokirjasarja ja Fannin tunnetaitokortit
 - Jukka Hukka – kirjasarja ja tunnekortit
 - [Mahti – tunnekortit](#)
 - [Tutustutaan tunteisiin – tunnepeli](#)
 - Kevytmassa

”Tunne ei mene ohi sillä, että sen tukahduttaa, vaan sillä, että sitä käsittelee”

Näin voit tuoda tunnekasvatuksen kotiarkeen:

- ❖ Älä sivuuta lapsen tunteita, jokainen tunne on sallittu – toisin kuin kaikenlainen käytös.
- ❖ Kuuntele lapsen tunteita ja keskustele niistä lapsen kanssa, lapsi saattaa tarvita aikuisen tukea omien tunteiden tunnistamiseen ja sanoittamiseen. Esimerkiksi lauseet: “Sua taitaa harmittaa...”, “Oletko vihainen, koska...” viestivät lapselle hänen tunnekokemustensa olevan arvokkaita. Lapsi saattaa olla itsekin hämmentynyt omista tunteistaan, joten tunteiden ääneen sanominen saattaa rauhoittaa lasta.
- ❖ Anna lapselle tilaa ilmaista omat tunteensa ilman pelkoa tuomitsemiseksi tulemisesta tai rangaistuksen saamisesta.
- ❖ Pura tunnetta yhdessä lapsen kanssa. Esimerkiksi erilaiset hengitysharjoitukset, [Tunnelämpömittarin](#) käyttö ja ohjaaminen tunteiden turvalliseen

purkamiseen (esim. Jalan polkeminen lattiaan tai tyynyyn huutaminen) saattavat helpottaa olotilaa. Jokaiselle lapselle toimii yksilölliset tavat tunteiden purkamiseen.

- ❖ Sanoita tekemisesi. “En halua, että satutat sisarusta lelulla, siksi otan lelun pois.”
- ❖ Keskustele lapsesi kanssa myös omista tunteista. “Minusta tuntuu ikävältä, kun...” “Minulle tulee pahamieli, kun...”

Materiaalia kotiin:

- ❖ Ilmainen THL:n [Tunne- ja turvataito](#) oppimateriaali sisältää vinkkejä, tietoa sekä tehtäviä liittyen lasten tunne- ja turvataitoihin.
- ❖ Inside Out- mielen sopukoissa- elokuva on myös hyvä ja mielenkiintoinen tapa konkretisoida lapselle tunteita elokuvamuodossa. (Kannattaa katsoa [Inside Out Sadness comforts Bing Bong](#) - pätkä YouTubesta koskien tunteiden kohtaamisen ja käsittelyn voimaa.)
- ❖ [Pikkuli](#) - animaatiosarja lapsille käsittelee esimerkiksi tunteita ja kaveritaitoja. Jaksot ovat kestoaltaan noin 5 minuuttia ja sarja on katsottavissa ilmaiseksi Yle areenasta.
- ❖ Kirjallisuutta tunnetaitojen tukemiseen kotona:
 - Jukka Hukka – kirjasarja
 - Fanni – kirjasarja
 - Ympyräiset - kirjasarja
 - Molli – kirjasarja

Aurinkoista kevättä ja tsemppiä jaksamiseen poikkeusoloissa!



Ystävällisin terveisin,
Heidi Lahti
heidi.lahti@tuni.fi

Heidi Nokelainen
heidi.nokelainen@tuni.fi