



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

SANNA PIKKUMAA

Tunteiden sateenkaari

Tunnekasvatusopas 3-6-vuotiaiden tunnetaitojen vahvistamiseksi

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA
2020

Tekijä(t) Pikkumaa, Sanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Lokakuu 2020
	Sivumäärä 24	Julkaisun kieli suomi
Julkaisun nimi Tunteiden sateenkaari - Tunnekasvatusopas 3-6-vuotiaiden tunnetaitojen vahvistamiseksi		
Tutkinto-ohjelma sosiaaliala		
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön aiheena on tunnekasvatusopas 3-6-vuotiaiden tunnetaitojen vahvistamiseksi. Opinnäytetyö sisältää kirjallisen raportin sekä varhaiskasvattajille suunnatun kirjallisen tunnetaito-oppaan. Tuotoksen tavoitteena oli tuottaa yhteistyökumppanille heidän tarpeisiinsa soveltuva opas lasten tunnetaitojen tukemiseen. Opas sisältää vinkkejä, neuvoja sekä materiaalia varhaiskasvattajille sovellettavaksi varhaiskasvatuksen arkeen.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen työ, sisältäen tunnekasvatusoppaan toiminnallisena osuutena. Opinnäytetyötä varten laadittiin yhteistyötahon työntekijöille sähköinen kysely, jonka avulla työntekijät saivat arvioida omia tarpeitaan tunnekasvatuksen saralla, sekä esittää toiveita valmistuvaa opasta varten. Kyselyyn vastasi seitsemän varhaiskasvattajaa. Kysely suoritettiin anonyymisti.</p> <p>Kyselyn vastauksista ilmeni, että tunnekasvatuksen koettiin jääneen liian vähäiselle huomiolle varhaiskasvatuksen kiireisessä arjessa. Vastauksissa koettiin tunnekasvatuksen saralla erityisen haastaviksi lapsen aggressiivisen käyttäytymisen sekä surun käsittelyn lapsen kanssa. Hektisyyden takia vastauksissa toivottiin materiaalia, joka olisi helppo soveltaa mukaan jokapäiväiseen varhaiskasvatukseen, sekä arkipäivän pedagogiikkaa tukevaa materiaalia. Lisäksi vastauksissa toivottiin pienryhmätoimintaan sopivaa aineistoa.</p>		
<u>Asiasanat</u> tunteet, tunnetaidot, tunnekasvatus, varhaiskasvatus		

Author(s) Pikkumaa, Sanna	Type of Publication Bachelor's thesis / Master's thesis	Date October 2020
	Number of pages 24	Language of publication: Finnish
Title of publication Rainbow of Emotions - Emotional Education Guide Book for 3- to 6-Year-Old Children		
Degree program Bachelor of Social Services		
Abstract <p>The objective of the thesis is emotional education guide book for 3- to 6-year-old children. The thesis includes a report and the guide book. The aim of the production was to give early childhood educators information and material about emotional education so that they could easily put them to use as a part of the education.</p> <p>The thesis is practice-based thesis. The early childhood educators were interviewed by online-enquiry, so that they could express their requirements and wishes for the book. There were seven interviews and they were conducted anonymously.</p> <p>As a conclusion, the results of the interviews point out that the educators think that emotional education has not had enough attention in kindergartens hectic environment. The interviewees thought that child's aggressive behavior and processing child's sadness and grief are challenging topics to handle. Educators hoped material which is easy to use part of the children's education in everyday life and small group activity.</p>		
<u>Key words</u> emotions, emotional skills, emotional education, early childhood education		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 VARHAISKASVATUS.....	7
2.1 Varhaiskasvatussuunnitelma ja tunnetaidot	8
3 TUNNETAIDOT	8
3.1 Tunteet eli emootiot	8
3.2 Tunneäly.....	9
3.3 Itsesäätelytaidot.....	10
3.4 Tunnesäätelytaidot	10
3.4.1 Tunnesäätelytaitojen kehitys 3-6-vuotiaana.....	11
4 TUNNEKASVATUS	12
4.1 Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa.....	13
4.2 Lapsen itsetuntemuksen ja positiivisen minäkuvan tukeminen	14
4.3 Tunnetaidot sosiaalisten taitojen perustana.....	14
4.3.1 Empatiakyvyn tukeminen.....	15
4.4 Varhaiskasvattaja tunnekasvattajana.....	16
5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI	17
5.1 Aiheen valinta	17
5.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	18
5.3 Toiminnallinen opinnäytetyö	18
5.4 Kysely	19
5.4.1 Kyselyn tulokset.....	19
6 TUNNEKASVATUSOPAS 3-6-VUOTIAILLE	21
6.1 Oppaan sisältö	21
6.2 Oppaan ulkoasu.....	21
6.3 Tunnekortit.....	22
7 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI	22
7.1 Yhteistyökumppanin palaute.....	22
7.1.1 Oppaan ulkoasu	23
7.1.2 Oppaan sisältö	23
7.1.3 Oppaan käytettävyys	23
7.2 Prosessin itsearviointi	23
LÄHTEET	
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tunnetaidot tarkoittavat taitoa tunnistaa, näyttää, ymmärtää ja hallita laajaa kirjoa erilaisia tunteita. Aikuisen avulla lapset voivat oppia taitoja, joilla säädellä ja mukauttaa tunnereaktioitaan eri tilanteisiin sopivaksi. Tunnekasvatuksessa aikuiset tukevat lapsia kehittämään toimivia strategioita tunteidensa ymmärtämiseen ja hallintaan. Omien tunteiden ymmärtäminen ja kyky säädellä tunteiden aiheuttamia reaktioita itsessään vahvistaa myös lapsen itsetunnon kehittymistä ja kykyä ajatella asioista positiivisemmin. (Viitottu rakkaus www-sivut, 2020)

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö käsittelee tunteita ja tunnetaitoja, keskittyen siihen näkökulmaan, miten varhaiskasvattaja voi tukea lapsen tunnetaitojen vahvistumista. Opinnäytetyöni toiminnallisena osiona olen tuottanut tunnekasvatusoppaan, joka pitää sisällään monipuolisesti faktatietoa sekä aineistoa tunnekasvatuksen tueksi varhaiskasvattajille. Yhteistyötahonani opinnäytetyössäni toimii Norlandia-päiväkotien alaiset Kettulan päiväkodit, joita on kolme varhaiskasvatusyksikköä. Opasta varten olen haastatellut päiväkotien työntekijöitä, jotta olen työssäni pystynyt ottamaan huomioon heidän lähtökohtansa sekä toiveensa oppaan sisällölle. Sähköiseen haastatteluun osallistui seitsemän varhaiskasvattajaa.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli lisätä varhaiskasvattajien tietoisuutta tunnetaitojen merkityksestä lasten kasvulle ja kehitykselle, sekä lisätä tunnekasvatuksen määrää varhaiskasvatuksessa. Tunnekasvatusoppaassa tavoitteeni oli tuottaa ulkoasultaan selkeä ja miellyttävä, sekä sisällöltään kattava mutta tiivis opas, joka kasvattajien olisi helppo sisällyttää mukaan osaksi varhaiskasvatusta. Opasta työstäessäni tavoitteenani oli myös ottaa parhaalla mahdollisella tavalla huomioon tuottamani haastattelun pohjalta nousseet toiveet sekä mielipiteet.

Tunnekasvatus on aiheena aina ajankohtainen, ja vahvojen tunnetaitojen laajat sekä pitkäkantoiset positiiviset vaikutukset ovat onneksi nykyään hyvin tiedossamme.

Mielenkiintoni tuottaa oma tunnekasvatusopas heräsi, kun ammatillisten harjoitteluiden myötä huomasin, miten paljon kehittymättömät tunnetaidot aiheuttavat lapselle stressiä ja ristiriitatilanteita arjessa. Koen, että lasta ei koskaan tulisi jättää yksin tunteidensa kanssa, vaan on aikuisen tehtävä auttaa lasta sanoittamaan ja ymmärtämään erilaisia tunnekokemuksiaan. Mielestäni lapsen tunnetaitojen tukeminen tulisi ottaa huomioon jokapäiväisessä varhaiskasvatuksessa.

Tämä opinnäytetyö sisältää teoriakatsauksen tunteista, tunnetaidoista sekä tunnekasvatuksesta, kuvauksen opinnäytetyöprosessin sekä tunnekasvatusoppaan laatimisen eri vaiheista, tunnekasvatusoppaan loppuarvioinnin yhteistyötahoni toimesta sekä oman arvioni opinnäytetyöprosessistani. Työn lopussa ovat liitteinä yhteistyötahoni työntekijöille lähettämäni saatekirje ja kyselylomake, sekä tuottamani tunnekasvatusopas.

2 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää sekä tärkeä vaihe lapsen kasvun ja oppimisen polulla. Varhaiskasvatus tukee ja täydentää kotien kasvatustehtävää ja vastaa omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista. Varhaiskasvatuksen valtakunnallisen ohjauksen tarkoituksena on luoda yhdenvertaiset edellytykset varhaiskasvatukseen osallistuvien lasten kokonaisvaltaiselle kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. Varhaiskasvatuksen toimintamuodot ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito sekä avoin varhaiskasvatustoiminta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 7)

Varhaiskasvatuksen tehtävä on edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista yhteistyössä huoltajien kanssa. Varhaiskasvatus edistää lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta ja ehkäisee syrjäytymistä. Varhaiskasvatuksessa opitut tiedot ja taidot vahvistavat lasten osallisuutta sekä aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa. Lisäksi varhaiskasvatus tukee huoltajia kasvatustyössä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 14)

2.1 Varhaiskasvatussuunnitelma ja tunnetaidot

Opetushallituksen laatimat uudet varhaiskasvatussuunnitelman perusteet astuivat voimaan vuoden 2019 alusta alkaen. Ne velvoittavat varhaiskasvatuksen henkilöstöä sitoutumaan varhaiskasvatuslain sekä perusteiden arvoperustan, tavoitteiden ja sisältöjen mukaiseen toimintaan. (Opetushallituksen www-sivut, 2020)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa painotetaan laaja-alaista osaamista, joka koostuu tiedoista ja taidoista, arvoista, asenteista sekä tahdosta. Laaja-alainen osaaminen tukee elinikäistä kasvua ja oppimista. Laaja-alainen osaaminen jaetaan viiteen osa-alueeseen: ajattelu ja oppiminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsensä huolehtiminen ja arjen taidot, monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen sekä osallistuminen ja vaikuttaminen. (Ahonen 2017, 46)

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot osa-alueessa merkityksellistä on fyysisen hyvinvoinnin lisäksi psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi, johon linkittyvät olennaisesti tunnetaidot. Tunnetaitojen tukeminen on yksi varhaiskasvatuksen keskeisimmistä tavoitteista. Tunteiden ja käyttäytymisen säätelyä ja ylipäättään sosiaalisemotionaalisia taitoja tulee harjoitella arjessa yhdessä kaiken aikaa. Tätä kokonaisuutta ei kuitata vain yksittäisillä tuokioilla, vaan ne tulee saattaa konkreettiseksi osaksi kaikkea yhteistä toimintaa. (Ahonen 2017, 53)

3 TUNNETAIDOT

3.1 Tunteet eli emootiot

Tunteet eli emootiot ovat kehon fysiologisperustaisia reaktioita, jotka koordinoivat mielen ja kehon toimintaa ja täten kaikkea toimintaamme ja käyttäytymistämme. Tunteet tuntuvat kehossamme aistimuksina, kuuluvat mielessämme ajatuksina ja näkyvät kehonkielessämme, äänenpainossamme, kasvoiltamme ja käyttäytymisestämme. Tunteiden ilmaiseminen on jokapäiväisen vuorovaikutuksen perustana. (Jääskinen 2017, 12.)

Tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa ja määrittävät sisäisten ja ulkoisten tapahtumien ja tilanteiden henkilökohtaisia merkityksiä. (Greenberg & Paivio, 1997) (Aro & Laakso 2011, 12) Emootioiden ja niihin liittyvän käyttäytymisen säätelyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä ymmärtää ja hyväksyä tunnekokemuksensa sekä kykyä säädellä tunteiden ilmaisua ja niihin liittyviä toimintoja siten, että toiminta on sosiaalisesti suotavaa ja tavoitteiden mukaista. (Aro & Laakso, 2011, 11)

Tunteita ei voida pitää erillisinä prosesseina vaan niillä on suora yhteys kaikkeen ihmismielen toimintaan. Ihmisen kehityksellisenä haasteena onkin hyväksyä ja tunnistaa tunnekokemukset ja niiden avulla ymmärtää, mikä on meille henkilökohtaisesti merkityksellistä, ja toisaalta oppia säätämään tunnekokemuksia ja toimintaa suotuisalla tavalla. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 6)

3.2 Tunneäly

Tunneälyllä on tärkeä merkitys tunnetaitojen kehittymisessä. Tunneäly on kyky prosessoida tietoa omista ja toisten tunteista sekä soveltaa kyseistä tietoa tavalla, joka edistää yksilön hyvinvointia. Se ilmenee taitona ymmärtää omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan ja saada ne hyväksytyksi nähtäväksi. (Mayer, Salovey & Caruso 2008, 503) Tunneälyn perusteiden sisältäminen on vaivattominta alle kouluikäisenä, kun aivot ovat plastiset eli valmiit vastaanottamaan uutta tietoa ja testailemaan eri toimintamalleja ennen kuin ne juurtuvat lopullisille paikoilleen. (Köngäs 2019, 43)

Tunnetaidot perustuvat nelihaaraiseen tunneälymalliin eli Four Branched Modeliin, joka on Peter Saloveyn ja John D. Mayerin kehittämä teoria tunneälyn kehittymisestä. Nelihaarainen tunneälymalli sisältää neljä keskenään hierarkista osa-alueetta, eli vasta ensimmäisen osa-alueen sisäistäessään voi oppia seuraavan osa-alueen taitoja. (Köngäs 2019, 39)

Ensimmäinen osa-alue on tunteiden tunnistaminen ja vastaanottaminen, joka käsittää esimerkiksi taitoa tunnistaa toisten ihmisten kasvoilta jonkin selkeän tunteen sekä

kyky tunnistaa omat tunteensa fyysisestä tilastaan, tuntemuksistaan tai ajatuksistaan. Toinen osa-alue on tunteiden vaikuttavuus, joka on taitoa yhdistää oma tunnetila ruumiillisiin muutoksiin sekä ymmärrys siitä, että tunne voi vaikuttaa päätöksentekoon tilanteessa. Kolmas osa-alue on tunteiden ymmärtäminen, joka sisältää tunteiden sanoittamisen ja erottamisen taidon. Neljäs osa-alue on tunteiden säateleminen, joka on kykyä hallinnoida ja säädellä tunteita saavuttaakseen tiettyjä tavoitteita, esimerkiksi rauhoittua kiukku aiheuttavassa tilanteessa. (Cherry 2020)

3.3 Itsesäätelytaidot

Itsesäätelytaidoilla tarkoitetaan ihmisen kykyä säädellä motivaatiotaan, tunteitaan, halujaan, suorituksiaan, impulssejaan, tarkkaavaisuuttaan ja ajatuksiaan. (Vohs & Baumeister, 2017) Se on ihmisen kykyä säädellä emootioitaan, käyttäytymistään ja kognitiivista toimintaansa ympäristölle suotuisalla ja omien tavoitteidensa mukaisella tavalla. (Aro & Laakso 2011, 10)

Hyvässä ja vastavuoroisessa suhteessa turvallisen aikuisen kanssa lapsi oppii sitomaan toisiinsa tunteet, merkitykset ja mielekkyydet, minkä seurauksena lapselle kehittyy itsesäätely. Lapset, joilla on itsesäätelyn taitoja, tulkitsevat taitavasti toisten lasten tunteita ja aloitteita ja osaavat vastata niihin sopivalla tavalla. He onnistuvat ylläpitämään vastavuoroisia ystävyys-suhteita. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 16)

3.4 Tunnesäätelytaidot

Hyvän tunteiden säätelyn voidaan ajatella olevan itsesäätelyä onnistuneimmillaan, ja sen ymmärtäminen auttaa meitä käsittämään ihmismielen rakentumista ja kehitystä. (Siegel, 1999) (Aro & Laakso, 2011, 11) Tunteiden säätely tarkoittaa ihmisen kykyä käyttää oppimiaan tietoja ja taitoja tunteidensa hyväksi. (Kuikka, Parviainen & Välimäki 2017, 11) Lapsen kyky tunnistaa ja nimetä tunteita vaikuttaa olennaisesti hänen kykyynsä säädellä tunteitaan ja sitä kautta myös omaa käyttäytymistään. (Aro & Laakso 2011, 13)

Emootioiden eli tunteiden säätelyn kehittymisen myötä ihmiselle mahdollistuvat yhä monimutkaisemmat vuorovaikutussuhteet ja toiminnot. Hyvä tunteiden säätely mahdollistaa joustavan vuorovaikutuksen ympäristön kanssa. Erityisen haasteen tunteiden ja käyttäytymisen säätelylle asettavat hankalat tunteet kuten viha, pettymys tai suru. Mm. näiden tunteiden sosiaalisesti suotava ja samalla omaa hyvinvointia palveleva ilmaisu vaatii opettelua, joka alkaa jo vauvaiässä. (Aro & Laakso 2011, 11)

Tunteiden säätelyn lähtökohtana on, että lapsi pystyy joko verbaalisesti tai muilla tavoin ilmaisemaan itseään. Alle kouluikäisen lapsen itsesäätelyn taidot ovat vielä puutteelliset, ja osa lapsista tarvitsee toisia enemmän tukea taitojensa kehittämiseen. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 16)

3.4.1 Tunnesäätelytaitojen kehitys 3-6-vuotiaana

Tunteista ja niiden säätelystä vastaavien aivojen osien kehityksen tunteminen auttaa ymmärtämään, miten lapsen tunnesäätelyä kannattaa ohjata lapsen eri ikävaiheissa (Kuikka, Parviainen & Välimäki 2017, 4) Lapsuus on aivojen muovautumisen herkkyyuskautta, ja lapsuudessa vahvistuneet hermoverkostot säilyvät tehokkaina läpi elämän. Tunteiden säätelyn omaksumisen kannalta aivojen herkkyyksikausi on pitkä ja sisältää erilaisia kehitysvaiheita, vauvaiästä varhaislapsuuden ja murrosiän kautta aikuisuuteen asti. (Kuikka, Parviainen & Välimäki 2017, 4) Tunnesäätelyn oppimisessa tärkeässä osassa ovat aivojen etuotsalohkot ja niiden säätelypiirit. Etuotsalohkot kehittyvät hitaasti, ja kypsyminen jatkuu varhaisaikuisuuteen asti. (Kuikka, Parviainen & Välimäki 2017, 10)

3-vuotiaana lapsi alkaa ymmärtää, että hänen oman mielensä lisäksi muilla ihmisillä on hänestä erillinen mieli. Lapsi ei yleensä kykene itsenäiseen rauhoittumiseen. Omien tunteiden nimeämisen ja sietämisen opettelu onkin ikäkauden tärkeä tavoite. Kolmen vuoden iässä lapsen aikakäsitys ja ajattelu ovat kuitenkin vielä puutteellisia. 4-6-vuotiaana lapsi alkaa omaksua sosiaalisia sääntöjä. Lapsi kykenee neuvottelemaan joissain helppoissa tilanteissa ikätoveriensä kanssa. Lapsi alkaa oppia, että joskus on odotettava, että hänen tarpeensa tyydytetään. 4-6-vuotiaana uhma alkaa vähentyä, mutta lähellä 6

vuoden ikää on kuitenkin tavallisesti vaihe, jossa kiukuttelua esiintyy jälleen enemmän. Tämä vaihe liittyy lapsen kognitiivisen kehityksen etenemiseen, kun lapsen ymmärrys asioista ja maailmasta lisääntyy. Lapsella voi esiintyä sisäistä ristiriitaa, kun toisinaan hän tuntee itsensä pieneksi ja toisinaan isoksi. Lapsi tarvitsee vielä aikuisen tukea rauhoittumiseen, mutta pienimmistä tunnekuohuista hän saattaa selvitä itsenäisemmin. (Riihonen & Koskinen 2020, 46)

4 TUNNEKASVATUS

Tunnetaidoilla viitataan lapsen kykyyn tunnistaa, nimetä ja säädellä tunteitaan. (Aho-nen 2017, 53) Lapsen tunnetaitojen vahvistamisella on paljon positiivisia vaikutuksia lapsen kasvulle ja kehitykselle. (Köngäs 2019, 39) Kun lapsi osaa käsitellä vaikeita tunteitaan, ohjata tunnereaktioitaan ja nimetä tunnekokemuksiaan, saa hän paremmat mahdollisuudet keskittyä opetukseen ja oppii näin ollen paremmin. (Köngäs 2019, 182)

Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat opittavissa, ja niiden kehitystä voidaan tukea jo varhaisessa vaiheessa. Keskeistä on yhteisöllisyyden, kuuluvuuden tunteen sekä osallisuuden vahvistaminen lapsen elinympäristössä. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 6) Tunnetaidot ovat osa jokaisen persoonallisuutta, ja käytämme niitä joka päivä sekä tietoisesti että vaistomaisesti. Ne ovat tärkeä osa sosiaalista käyttäytymistämme ja ohjaavat ajatuksiamme, tekojamme päätöksiämme sekä unelmiamme. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 16)

Lapsi oppii omien tunteidensa tunnistamista pikkuhiljaa. Pitkällä tähtäimellä tunnetaidoilla on tärkeä merkitys mielen hyvinvoinnin voimavarana. Ne auttavat paitsi omien tunteiden säätelyssä myös ongelmien ratkaisussa. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 17)

Lapsella tulee olla oikeus kokea kaikenlaisia tunteita. Kasvattajan tehtävä on opettaa lapselle tunnerehellisyyttä. Tunnerehellisyyden avulla ihmisten keskinäinen vuorovaikutus paranee ja luottamus lisääntyy. Tunnerehellisyyden myötä lapsen itsetunto vahvistuu ja hänen kykynsä solmia tasa-arvoisia ihmissuhteita paranee. Tunnerehellisyyden lähtökohta on, että opettelemme kertomaan toisillemme avoimesti miltä meistä tuntuu ja totutamme myös lapsemme samanlaiseen avoimuuteen. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 37) Ellei lapsi ole oppinut piilottamaan tunteitaan, tunnerehellisyys on hänelle luontaista. Tunnerehellisyyden opettelu alkaa lapsella tunteiden tunnistamisesta ja nimeämisestä. Lapsi, joka saa tuntea kaikenlaisia tunteita, tulee toimeen omien tunteidensa kanssa ja säilyttää positiivisen käsityksen itsestään ja elämästä. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 17)

4.1 Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa

Tunnetaitoihin kuuluu omien tunteiden sanoittaminen, tunnistaminen, ilmaiseminen ja sääteleminen sekä tunteiden käsitteleminen ja purkaminen (Terävä 2018). Tunnekasvatuksessa opetellaan tietoisesti erilaisia tunteita nimeämällä niitä, kuvailemalla miltä tunne tuntuu sekä mietitään tunteeseen johtanutta syytä ja miten sitä voisi ilmaista turvallisesti. (Köngäs 2019, 53)

Lapsi tarvitsee viestin siitä, että kaikki hänen tunteensa ovat luvallisia ja aikuinen kestää hänen tapansa opetella niiden ilmaisua. Ymmärrys, empatia ja tuki kannattelevat häntä eteenpäin läpi elämän. Kun lapsi saa kasvaa turvallisessa, kannustavassa ja hänen tarpeensa huomioivassa ympäristössä, hänelle rakentuu tasapainoinen tunne-elämän perusta. Lapsi tunnistaa kyllä kasvattajan, joka ottaa hänet vastaan sensitiivisesti ja reagoi hänen tunnekieleensä. Välinpitämätön tai jopa vihamielinen kasvuympäristö haittaa vakavasti lapsen kasvua ja kehitystä. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 17)

Tunnekasvatusta voi toteuttaa varhaiskasvatuksessa monilla eri tavoilla. Se voi olla osa sosiaalisten ja vuorovaikutustapojen opetusta. Tunnekasvatus sopii hyvin myös osaksi terveystieteiden opetusta, sillä vahvat tunnetaidot edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Käytettäviä menetelmiä ovat esimerkiksi sadut, kehotietoisuusharjoitukset, erilaiset

leikit ja pelit, kädentaidot ja kuvataide sekä musiikki. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala, 2015, 15-27)

Tunteiden nimeäminen on tärkeä osa tunnesäätelyn kehittymistä. Aikuinen ohjaa lasta tunteiden nimeämisessä kertomalla lapselle tämän tunnetilaa kuvaavia sanoja sekä mukavissa että epämieluisissa tilanteissa. (Kuikka, Parviainen & Välimäki 2017, 6)

4.2 Lapsen itsetuntemuksen ja positiivisen minäkuvan tukeminen

Hyvän itsetunnon omaavan ihmisen minäkuva on totuudenmukainen: hän tunnistaa sekä hyvät ominaisuutensa että heikkoutensa, mutta minäkäsityksessä suuremman painoarvon saavat silti positiiviset ominaisuudet. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17) Positiivinen minäkuva, hyvä käsitys omasta itsestä, on lapsen kasvuun tärkeää. Lapsen positiivisen minäkuvan kehittymisen tukemisessa tärkeä menetelmä on tunnerehellisyys. Tunnerehellisyys auttaa lasta tunnistamaan omat vahvuutensa ja heikkoutensa, mikä saa hänet vihaiseksi ja mikä puolestaan onnelliseksi. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 58)

Erityisen tärkeää lapsen positiivisen minäkuvan tukemisen kannalta on tunnesanojen yhdistäminen sisäiseen kokemukseen, johon lapsi ei kykene yksin. Aikuisen tulee sanoittaa lapsen erilaisia tuntemuksia, sillä ilman tätä tunteet jäävät nimettömiksi, ja lapsen minäkuvan erittely voi jäädä vaillinaiseksi. (Köngäs 2019, 93)

4.3 Tunnetaidot sosiaalisten taitojen perustana

Tunteiden tunnistaminen ja säätely on elintärkeässä roolissa kaikessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. (Kuikka, Parviainen & Välimäki 2017, 4) Tunnekasvatuksen keinoin varhaiskasvattaja pystyy tukemaan myös lapsen sosiaalisten taitojen kehittymistä, esimerkiksi ns. kaveritaitoja, eli lapsen vuorovaikutustaitoja kehittäen. (Ympyräiset Tunnetaito-ohjelman www-sivut 2020)

Vertaissuhteista puhuttaessa tarkoitetaan lapsen kanssa saman ikäisten tai kehitykseltään samalla tasolla olevien lasten ryhmää. Hyvä vertaisryhmä myötävaikuttaa lapsen

kokonaisvaltaiseen kehitykseen positiivisesti, ja lapselle tarjoutuu mahdollisuus solmia ystävyysuhteita, kuulua ryhmään ja kehittää monipuolisesti sosiaalisia taitoja. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 10) Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat opittavissa, ja niiden kehitystä voidaan tukea jo varhaisessa vaiheessa. Keskeistä on yhteisöllisyyden, kuuluvuuden tunteen sekä osallisuuden vahvistaminen lapsen elinympäristössä. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 6)

Jos lapsella on haasteita tunteiden ymmärtämisessä ja ilmaisemisessa, on hän vaarassa jäädä ulkopuolelle vertaiskulttuurista. (Köngäs 2019, 58) Voimakkaita negatiivisia tunteita kokevat lapset ovat vaarassa jäädä tunteidensa vangiksi ja käyttäytyä impulsiivisesti, ja ovat vaarassa joutua konflikteihin muiden kanssa. Lapsi, joka kykenee säätelemään omaa tunnekäyttäytymistään tahdonalaisesti, kykenee taitavampan sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Repo 2013, 19) Pienen lapsen taidot eivät riitä palauttamaan ryhmän torjumaksi tulevan lapsen yhteyttä muihin lapsiin, vaan aikuisen tehtävä on palauttaa lapsi sosiaaliseen yhteyteen toisten kanssa. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 12)

Tunnekasvatuksen avulla pystytään ehkäisemään kiusaamisen syntymistä kehittämällä lasten itsesäätelyn ja itsehillinnän taitoja, empatiataitoja sekä moraalien kehittymistä. (Repo 2013, 19) Kun lapsi osaa ymmärtää omiaan sekä muiden kokemia tunteita, oppii hän ottamaan toisia huomioon, asettumaan toisen asemaan sekä kantamaan vastuun omista teoistaan. Tämän myötä lapsiryhmän kiusaamistilanteet vähenvät ja lasten väliset ystävyysuhteet syvenevät. (Ympyräiset Tunnetaito-ohjelman www-sivut 2020) Tunteiden ymmärtämättömyys lisää lapsen syrjäytymisen mahdollisuutta. Oikeanlaisella tunnekasvatuksella ehkäisemme syrjäytymistä, väkivaltaisuutta ja yksinäisyyttä. (Köngäs 2019, 110)

4.3.1 Empatiakyvyn tukeminen

Yksinkertaisimmillaan empatia tarkoittaa kykyä asettua toisen ihmisen asemaan. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 73) Myötätunto toisia kohtaan on osa kehittyviä

sosiaalisia taitoja, joka kehittyy lapsen eläessä empaattisessa ympäristössä ja empaattisten aikuisten ympäröimänä. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 13)

Kun lapsi oppii säätelemään erilaisia tunnekokemuksiaan, puhumaan tunteistaan, sekä eläytymään muiden kokemuksiin tunnekokemuksiin, kehittyy lapsen empaattisuus. (Ympyräiset Tunnetaito-ohjelman www-sivut 2020) Varhaiskasvatustilanteiden lapsen kanssa voi harjoitella toisen asemaan asettumista esimerkiksi satujen avulla, sillä lapsen voi olla helpompi asettua kuvitteellisen hahmon asemaan, kuin esimerkiksi ikätoverinsa. Avainasemassa on myös aikuisen oman esimerkin voima, näyttäen ja vastaanottaen omia erilaisia tunteitaan. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 74) Jos lapsi ei ole saanut opetusta muun muassa empatiaan, eivät nämä taidot automaattisesti kehity, vaikka ikää karttuu. (Köngäs 2019, 89)

4.4 Varhaiskasvattaja tunnekasvattajana

Ammattikasvattajan tulee mahdollistaa ryhmässä kaikkien tunteiden opettelu ja ilmaisuus. Monet tavat ilmaista tunteita ovat yhtä hyviä ja hyväksyttäviä, kunhan niillä ei alisteta, uhata tai vahingoiteta toisia. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 17) Lapsen tunnetaidot ja kyky empatiaan kasvavat hiljalleen vuorovaikutussuhteessa turvallisen aikuisen kanssa.

Lapsen perustarve on herättää häntä hoivaavassa aikuisessa rakastamisen ja välittämisen tunne. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 16) Odotuksemme ja oletuksemme lapsen kyvystä säädellä tunnetilojaan ohjaavat sitä, miten toimimme lapsen kanssa. Ne vaikuttavat myös siihen, miten ohjaamme, tuemme ja lohdutamme lasta. (Aro & Laakso 2011, 11)

Aikuisella tulee olla riittävän hyvä kosketus omiin tunteisiinsa, kyky nähdä ja empaattisesti tunnistaa lapsen tarpeita ja tunteita sekä valmius välittää tämä empaattinen ymmärryksensä lapselle. Aikuisen tulee ilmaista tunteitaan, mutta hallita omat tunnereaktionsensa. Tunnetaitojen opettelun lähtökohtana tulisikin olla tunnerehellisyys. Tunnerehellinen kasvattaja auttaa lasta oppimaan, että lapsi voi luottaa siihen, mitä toinen sanoo. Lapsi ansaitsee aikuiselta aitoja tunteita. Häntä hämmentää, jos aikuinen hänen

lähellään on kiukkuinen, mutta teeskentelee muuta. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 17)

Hyvässä hoivasuhteessa lapsella on perusturvallisuuden tunne ja aikuinen kykenee lukemaan ja säätelemään lapsen erilaisia tunnetiloja riittävän onnistuneesti. Hoivaaja ymmärtää lapsen yksilöllisen tavan kokea asioita, tavoittaa lapsen ydintunteet reagoinnin alta ja kykenee seuraamaan lapsen mielentilan vaihteluja niin päivän mittaan kuin kasvun ja kehityksen aikana. Kaikkein tärkeintä on, että lapselle välittyy hoivasuhteessa, että toiset ihmiset ovat tunneperäisesti saatavilla, auttamassa lasta huomaamaan ja ymmärtämään tunteita sekä antamassa lohtua tarvittaessa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 80)

Kun lapsella on tunne siitä, että hän tulee kuulluksi, ymmärretyksi, nähdyksi ja kohdatuksi, leviää häneen hyvänolon tunne. Hänellä on tunne kokonaisvaltaisuudesta ja siitä, että hän on hyväksytty ja oikeanlainen. (Kanninen & Sigfrids 2012, 81)

5 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

5.1 Aiheen valinta

Ihmisen tunteet ja tunne-elämän kehitys ovat pitkään ollut minua itseäni kiinnostava aihe. Tunnekasvatus on noussut keskiöön varhaiskasvatuksen ja koulun arjessa esimerkiksi yhä haastavampien sosioemotionaalisten vaikeuksien myötä, ja nykyään vahvojen tunnetaitojen merkitys tunnistetaan paremmin.

Lapsen tunnetaitojen tukeminen herätti mielenkiintoni syksyn 2019 ammatillisessa harjoittelussani, jonka aikana huomioni kiinnitti vahvojen tunnetaitojen positiivinen vaikutus lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Mielestäni tunnekasvatuksella on tärkeä merkitys lapsen turvallisen kasvun ja kehityksen tukemisessa, ja vahvat tunnetaidot kantavat läpi elämän. Pohja tunnetaidoille luodaan lapsuudessa, ja se, miten lapsuudessa oppii tunnistamaan, ilmaisemaan ja säätelemään tunteitaan, vaikuttaa siihen,

miten hyvin aikuisena tuntee itsensä, miten selviää vaikeista tapahtumista sekä toimii suhteessa muihin ihmisiin. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön [www-sivut](#))

5.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tiedustelin minulle entuudestaan tutun päiväkodin mielenkiintoa toimimaan yhteistyökumppaninani sekä tarvetta tunnekasvatusoppaan kehittämiseksi, ja näin yhteistyöorganisaatiokseni valikoitui Norlandia-päiväkoteihin kuuluvat Kettulan päiväkodit.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli yhteistyöorganisaationi pedagogisen toiminnan kehittäminen tunnekasvatuksen saralla. Tavoitteeni oli lisätä tietoisuutta tunnekasvatuksesta sekä tarjota kasvattajille uusia työvälineitä lasten tunnetaitojen kehityksen tukemiseen.

Opinnäytetyönäni halusin tuottaa konkreettisen oppaan, jotta yhteistyöorganisaationi kasvattajat saisivat käytännön vinkkejä sekä materiaalia hyödynnettäväksi omassa jokapäiväisessä työssään. Lisäksi tunnetaito-opasta kootessani saan itsellenikin käyttöön aineistoa, jota hyödyntää omassa työssäni varhaiskasvatuksen opettajana.

5.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Halusin toteuttaa opinnäytetyöni toiminnallisena työnä, sillä näin koen saavani aikaan mahdollisimman suuren hyödyn tunnetaitojen merkityksen puolesta puhumisessa. Työni toteutustapaa pohtiessani aloin suunnitella oman materiaalioppaan laatimista. Konkreettinen opas olisi helposti saatavilla työntekijöille ja heidän käytettävissään aina tarpeen vaatiessa. Oppaan tuokiot olisivat helposti toteutettavissa, eivätkä ne vaatisi varhaiskasvattajilta ylimääräistä aikaa suunnitteluun. Mielenkiintoni tuottaa oma tunnetaito-opas syntyi juuri tämän ajatuksen pohjalta, sillä varhaiskasvatuksen opettajan harjoitteluissani olen huomannut, kuinka paljon kasvattajat hyötyvät tällaisista vinkeistä, neuvoista sekä valmiista materiaaleista varhaiskasvatuksen kiireisessä arjessa.

Toiminnallista työtä varten keräsin ensin teoriatietaa tunteista, lapsen tunne-elämän kehityksestä sekä vahvojen tunnetaitojen merkityksestä. Kun koin tunnistavani tarpeeksi teoriatietaa aiheesta, laadin yhteistyötahoni työntekijöille saatekirjeet. Kirjeet

toimitin jokaisen päiväkodin jokaiseen ryhmään, sekä yksiköiden yleiselle ilmoitustaululle. Kirjeissä kerroin opinnäytetyöni tarkoituksesta, tavoitteista sekä projektin etenemisestä. Kirjeitä jakaessani kerroin vielä kasvotusten päiväkotien työntekijöille tulevasta opinnäytetyöprosessistani ja sen eri vaiheista. Kirjeet jaettuani ja kasvattajat informoituani lähetin työntekijöille sähköiset linkit laatimaani kyselyyn.

5.4 Kysely

Opinnäytetyöni tuottamista varten laadin yhteistyöorganisaationa toimivien päiväkotien työntekijöille sähköisen kyselyn, jonka avulla pyrin selvittämään heidän näkemyksiään, kokemuksiaan sekä tarpeitaan ja toiveitaan tuottamalla tunnekasvatusoppaalle. Näin pyrin siihen, että tuottamani opas palvelee yhteistyöorganisaationi varhaiskasvattajia parhaalla mahdollisella tavalla. Ennen kyselyn toteuttamista vierailin kaikissa kolmessa yksikössä kertomassa tulevasta opinnäytetyöprojektistani sekä tulevasta kyselystä. Laatumieni saatekirjeiden toimittamisen jälkeen lähetin yhteistyöpäiväkotien työntekijöille suoran linkin kyselyyn heidän puhelimiinsa. Kysely toteutettiin Google Forms -ohjelmalla, ja kyselyn lähetin kaikille kolmelle Kettulan päiväkotien työntekijöille, yhteensä 18:lle varhaiskasvattajalle. Kysely toteutettiin anonyymisti, ja kyselyyni vastasi seitsemän varhaiskasvattajaa.

5.4.1 Kyselyn tulokset

1. Miten tunnekasvatus huomioidaan yksikössänne tällä hetkellä? Onko käytössä materiaalia ja/tai menetelmiä tunnekasvatuksen saralla?

Kasvattajat olivat vastauksessaan melko yksimielisiä siitä, että tunnekasvatus on jäänyt liian vähäiselle huomiolle varhaiskasvatuksen arjessa heidän yksikössään. Materiaalia tunnekasvatukseen oli käytössä jonkin verran, ja tunnetaitoja käydään silloin tällöin läpi esimerkiksi satukirjojen, tunnekorttien ja tunnemittarien avulla. Henkilöstölle suunnattua kirjallista materiaalia on käytössä jonkin verran, mutta lapsille suunnattu materiaali on usein lainattu kirjastosta. Erityisesti arjen keskellä tapahtuva tunnekasvatus, esimerkiksi lapsen tunteita sanoittaen, korostui vastauksissa.

2. Miten yksikkönne toteuttamaa tunnekasvatusta tulisi kehittää?

Kyselyyn vastanneet varhaiskasvattajat kertoivat lisämateriaalin sekä menetelmävinkkien tunnekasvatukseen olevan tarpeen. Kasvattajat toivoivat yhtenäistä materiaalia sekä linjausta tunnetaitojen vahvistamisen tukemiseen heidän työssään. Lisäksi vastauksissa toivottiin mahdollisuutta perehtyä materiaaliin niin, että sen voisi ottaa luontevasti mukaan varhaiskasvatuksen arkeen.

3. Onko tunnekasvatuksen saralla olemassa sellaisia aihealueita, jotka koet erityisen hankaliksi käsitellä lapsen kanssa, tai joihin toivot saavasi aineistoa hyödynnettäväksi?

Vastauksissa nousi esiin varhaiskasvatuksen kiireinen arki. Kasvattajat kokivat, että lapsen tunnetaitojen vahvistamista ei ehdi aina ottamaan huomioon niin hyvin, kuin kasvattaja tahtoisi. Kiireen tunteen koettiin myös vaativan tietoista pysähtymistä lapsen tunteiden sanoittamiseksi. Lisäksi lapsen aggressiivinen käyttäytyminen sekä surun käsitteleminen lapsen kanssa, esimerkiksi läheisen kuoleman tai vanhempien eron myötä, koettiin haastaviksi aiheiksi.

4. Millaisin menetelmin mieluiten toteuttaisit tunnekasvatusta ryhmässänne? Mitä toivot saamanne tunnekasvatusoppaan sisältävän?

Kasvattajien vastaukset tähän kysymykseen olivat melko yksimielisiä. Vastauksissa toivottiin erityisesti arjen pedagogiikkaa tukevaa, arkisissa tilanteissa tapahtuvaa tunnekasvatusta sekä neuvoja ja vinkkejä tunnetaitojen huomioimiseksi arjen keskellä. Lisäksi vastauksissa toivottiin pienryhmissä tapahtuvaa ohjattua toimintaa leikkien ja pelien muodossa.

6 TUNNEKASVATUSOPAS 3-6-VUOTIAILLE

6.1 Oppaan sisältö

Opasta lähdin suunnittelemaan kyselyn vastausten pohjalta. Vastaajien mielipiteet olivat melko yksimielisiä, joten minun oli helppo ottaa heidän mielipiteensä huomioon opasta suunnitellessani. Teettämässäni kyselyssä kasvattajat toivoivat arjen pedagogiikkaa korostavaan tunnekasvatukseen sekä pienryhmissä tapahtuvaan tunnekasvatukseen keskittyvää materiaalia. Opas käsittelee neljää aihealuetta, joista jokainen sisältää Arjen tohinoissa- ja Pienryhmässä-osiot. Arjen tohinoissa-osiossa jaetaan kasvattajalle suunnattuja vinkkejä ja huomioita arjen keskellä tapahtuvaan tunnekasvatukseen, ja Pienryhmässä-osio puolestaan tarjoaa toiminnallisia vinkkejä, joita kasvattaja voi yhdessä lasten kanssa toteuttaa pienryhmissä.

Oppaan neljä aihealuetta ovat tunteiden tunnistaminen, välittäminen ja rakkaus, suru sekä viha. Suru ja viha valikoituivat oppaan aihealueiksi, sillä kyselyn pohjalta nousseiden vastausten pohjalta kasvattajat kertoivat erityisesti näiden tunteiden olevan hankalia käsitellä lasten kanssa. Lisäksi halusin liittää oppaaseen välittämistä ja rakkautta käsittelevän aihealueen, sillä mielestäni positiivinen kasvuympäristö on lapsen turvallisen ja tasapainoisen kehityksen ja kasvun pohja. Kasvattaja pystyy näin myös täyttämään lapsen perustarpeen herättää häntä hoivaavassa aikuisessa rakastamisen ja välittämisen tunne. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 16) Tässä osiossa keskityn erityisesti siihen näkökulmaan, miten tuemme lapsen terveen ja positiivisen itsetunnon ja minäkuvan kehittymistä luomalla lapselle tunteen siitä, että hän on rakastettu ja tärkeä.

6.2 Oppaan ulkoasu

Oppaan ulkoasuun halusin luoda jonkin yhtenäisen teeman, ja teemaksi valikoituikin luonto. Halusin kuvituksen olevat hyvin yksinkertainen ja leikkimielinen. Oppaan kuvitus ja otsikoinnit ovat toteutettu luontoteemalla, ja oppaan kuvituksessa seikkailee erilaisia luontoon liittyviä personifioituja hahmoja, kuten pilviä, aurinkoja ja tähtiä. Näillä hahmoilla on jokaisella kasvot, jotka kuvaavat eri tunnetiloja. Kuvituksen

toteutin tietokoneella piirustusohjelma Paintilla. Otsikoissa olen hyödyntänyt erilaisia luontoon liittyviä loruja, sanontoja sekä metaforia, jotka sopivat kuvaamaan kyseistä aihealuetta.

6.3 Tunnekortit

Opasta suunnitellessani ajatukseni ei ollut suunnitella tunnekortteja oppaalle liitteeksi. Työn kuitenkin edetessä ja oppaan kuvitusta työstäessäni aloin pohtia, että piirtämäni kuvat voisi liittää oppaan mukaan kasvattajille käyttöön. Koska tunteet ovat laajoja ja abstrakteja, auttaa tunteiden visualistaminen lasta tunnistamaan ja nimeämään tunteitaan, mikä on edellytys tunteiden käsittelylle. (Tunnetaitoja lapselle [www-sivut](#)) Piirtämäni tunnekortit käsittävät seitsemän perustunnetta: ilo, rakkaus, hämmästyminen, suru, viha, inho ja pelko. Kuvan hahmot ovat inhimillistettyjä luontokappaleita, pilviä, aurinkoja, sekä kuita. Nämä kuvat kasvattajat voivat halutessaan tulostaa omaan käyttöönsä tunnekasvatustuokioihinsa. Oppaan Tunteiden tunnistaminen-osiossa kerrotaan myös palveluista, joista kasvattajat voivat maksutta tulostaa käyttöönsä erilaisia tunnekortteja. Laatimani opas sisältää myös erilaisia vinkkejä tunnekorttien hyödyntämiseen tunnekasvatuksessa.

7 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

7.1 Yhteistyökumppanin palaute

Materiaalioppaan ensimmäisen version valmistuttua lähetin valmiin työn yhteistyötaholleni, jolloin päiväkotien työntekijöillä oli mahdollisuus tutustua tuotokseeni ja tuoda esille mahdollisia muutosehdotuksia oppaan kehittämiseksi. Kun yhteistyökumppanini taholta ei toivottu muutoksia, lähetin päiväkodille palautelomakkeen,

joiden avulla työntekijät saavat antaa palautetta sekä arvioida työtäni. Palautelomakkeeseen työntekijät vastasivat tiimeittäin, ja vastauksia sain kolme kappaletta.

7.1.1 Oppaan ulkoasu

Oppaan ulkoasun yhteistyötahoni arvioi olevan mielekäs kivan ja selkeän fontin, selkeiden kappalejakojen sekä värikkäiden ja yhtenäisen teeman omaavien kuvien myötä. Oppaan arvioitiin olevan ulkoasultaan tiivis ja helppolukuinen sekä sopivan mittainen siihen, että sitä pystyy hyödyntämään varhaiskasvatuksen hektisessä arjessa. Ulkoasun yhteistyötahoni arvioi olevan sellainen, joka houkuttelee lukemaan.

7.1.2 Oppaan sisältö

Oppaan arvioitiin olevan sisällöltään selkeä sekä helposti ymmärrettävä. Sisällön oppaassa kerrottiin olevan monipuolista, ja positiivista palautetta työni sai konkreettisista sekä tiivistä ideoista ja ohjeista, jotka on helppo ottaa arkeen mukaan.

7.1.3 Oppaan käytettävyys

Kaikki arviointiin vastanneet olivat yhtä mieltä siitä, että oppaasta on hyötyä heidän työssään. Kiitosta sain konkreettisista vinkeistä, joita varhaiskasvattajat voivat hyödyntää erilaisten lapsiryhmien kanssa. Oppaan arvioitiin olevan sovellettavissa myös työhön alle 3-vuotiaiden tunnekasvatuksessa.

7.2 Prosessin itsearviointi

Opinnäytetyöni suunnittelu ja toteutus lähtivät käyntiin hyvin suurella motivaatiolla, ja prosessi etenikin nopealla aikataululla. Oppaan arviointivaiheessa kuitenkin työelämän kiireet niin itselläni kuin myös yhteistyökumppanini taholla verottivat opinnäytetyöni etenemistä, ja valmis työ jäi ikään kuin hautumaan. Tällöin kuitenkin itselläni

oli aikaa tarkastella omaa työtäni useampaan otteeseen uusin silmin, ja päiväkotien työntekijöillä aikaa tutustua oppaan sisältöön rauhassa.

Tuotokseni visuaalinen puoli oli yksi opinnäytetyöprosessini mieluisimmista vaiheista, sillä tällöin pääsin käyttämään luovuuttani sekä tekemään oppaasta oman näköiseni. Valitsin oppaan teemaksi luonnon, ja oppaassa seikkailevat eri säätiloihin ja luontoon liittyvät hahmot, ja oppaan kappaleet on nimetty erilaisin säähän ja luontoon liittyvin metaforin, sillä eri tunteitahan usein verrataan eri sääilmiöihin.

Oppaan jäsentely ja kappalejako oli melko helppo suunnitella laatimani sähköisen kyselyn pohjalta. Oppaan sisältämät ideat ja vinkit ideoin perehdyttyäni tunnekasvatuksen teoriaan. Oppaan sisältöä suunnitellessani pyrin tuottamaan mahdollisimman monipuolisia ideoita mm. taiteen, kirjallisuuden sekä liikunnan keinoin. Oppaan sisältöön olen kaiken kaikkiaan tyytyväinen, sillä koen onnistuneeni tavoitteessani tuottaa varhaiskasvattajille selkeä, sekä helposti lähestyttävä opas, jonka opit olisivat mahdollisimman helppo soveltaa mukaan varhaiskasvatuksen arkeen. Oppaasta on varmasti konkreettista hyötyä pitkäksi aikaa myös omaan työhöni varhaiskasvatuksen opettajana.

LÄHTEET

Ahonen, L. Vasun käyttöopas. 2017. PS-kustannus

Aro, T. Laakso, M-L. Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 2011. Niilo Mäki Instituutti.

Baumeister, R. Vohs, K. Handbook of Self-Regulation. Third Edition: Research, Theory and Applications. 2017. Guilford Publications.

Caruso, D. Mayer, J. Salovey, P. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? 2008. American Psychologist.

Cherry, K. 2020. What Is Emotional Intelligence? <https://www.verywell-mind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423>

Haapsalo, T. Kirkkopelto, K. Repo, L. Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. 2016. Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

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

Kanninen, K. Sigfrids, A. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. 2012. PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. Hyvä itsetunto. 1994. WSOY.

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

Kosonen, S. Marjamäki, E. Hannukkala, M. Törrönen, S. Lapsen mieli: Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2015. Suomen mielenterveysseura.

Kuikka, P. Parviainen, T. Välimäki, K. Lapsen aivojen ja tunnesäätelyn kehitys. Jyväskylän yliopistopaino.

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

Laitinen, H-L. Vaaranen-Valkonen, N. Isot tunteet tulevat ja menevät. Suojellaan lap-sia ry. 2020.

Peltonen, A. Kullberg-Piilola, T. Tunnemuksu: Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. 2000. Kirjapaja Oy.

Repo, L. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. 2013. PS-kustannus

Terävä, H. 2018. Äiti räyhää ja isä piilottaa pelkonsa – Monien vanhempien tunnetaidot ovat hukassa ja malli periytyy lapsille. WWW-dokumentti. [https://tunneja-
taida.fi/lehtiartikkelit/aiti-rayhaa-ja-isa-42-piilottaa-pelkonsa-monien-vanhempien-
tunnetaidot-ovat-hukassa-ja-malliperiytyy-lapsille-yle-uutiset-29-4-2018/](https://tunneja-
taida.fi/lehtiartikkelit/aiti-rayhaa-ja-isa-42-piilottaa-pelkonsa-monien-vanhempien-
tunnetaidot-ovat-hukassa-ja-malliperiytyy-lapsille-yle-uutiset-29-4-2018/)

Tunnetaitoja lapselle-WWW-sivut. 2020. <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018 Opetushallitus.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pähkinänkuoressa. WWW-dokumentti. Opetushallitus. [https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelman-
perusteet-pahkinankuoressa](https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelman-
perusteet-pahkinankuoressa)

Viitottu rakkaus-WWW-sivut. 2020. [https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/tunteiden-
tunnistaminen-lapset/tunnetaidot/](https://viitotturakkaus.fi/tuote-osasto/tunteiden-
tunnistaminen-lapset/tunnetaidot/)

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön WWW-sivut. 2020. [https://www.yths.fi/terveys-
tieto/mielenterveys/tunnetaidot/](https://www.yths.fi/terveys-
tieto/mielenterveys/tunnetaidot/)

Ympyräiset Tunnetaito-ohjelman WWW-sivut. 2020. <https://tunteetjaidot.fi/>

Hei varhaiskasvattajat!

Opiskelen sosionomin (AMK) tutkintoa varhaiskasvatuksen opettajan pätevyydellä Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Olen tuottamassa opinnäytetyönäni aiheella ”tunnekasvatusopas 3-6-vuotiaiden tunnetaitojen vahvistamiseksi”. Opinnäytetyöni tarkoituksena on kuulla varhaiskasvattajien näkemyksiä tunnekasvatuksesta ja sen haasteista, ja tuottaa sen pohjalta varhaiskasvattajien tarpeita vastaava materiaaliopas lapsen tunnetaitojen vahvistamiseen.

Tunnetaidoilla viitataan lapsen kykyyn tunnistaa, nimetä ja säädellä tunteitaan. Tunnetaitojen tukeminen on yksi varhaiskasvatuksen keskeisimmistä tavoitteista. Tunteiden ja käyttäytymisen säätelyä ja ylipäättään sosiaalisemotionaalisia taitoja tulee harjoitella arjessa yhdessä kaiken aikaa. Tunnekasvatus tukee lapsen itsetuntemuksen ja positiivisen minäkuvan sekä itsetunnon kehittymistä. Myös lapsen sosiaaliset ja kognitiiviset taidot kehittyvät, kun lapsi oppii ymmärtämään erilaisia tunteita. Kun lapsi oppii näitä tärkeitä taitoja, lisääntyy hänen kokonaisvaltainen hyvinvointinsa. Tämä tukee esimerkiksi lapsen kykyä oppia paremmin, sekä lisää koko ryhmän hyvinvointia. Lapsena opitut keinot tunteiden ymmärtämiseen ja käsitteilyyn kantavat läpi elämän.

Opinnäytetyötäni varten olen laatinut teille kyselyn. Kysely tapahtuu sähköisesti, ja lähetän jokaiselle suoran linkin puhelinnumeroihinne, jota kautta pääsette kyselyyn vastaamaan. Toivon, että löydät aikaa vastata kyselyyni, sillä opinnäytetyöni onnistumisen kannalta vastausten saaminen on eriarvoisen tärkeää. Näin saan myös vastattua parhaalla mahdollisella tavalla juuri teidän tarpeisiinne tunnekasvatuksen saralla.

Toivon sinun vastaavan kyselyyn 12.6.2020 mennessä. Kyselyyn vastaaminen on täysin anonymia.

Yhteistyöterveisin:

Sanna Pikkumaa

*0** ***

Kyselylomake

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää päiväkotien työntekijöiden kokemuksia tunnekasvatuksesta sekä toiveita tunnetaito-oppaan sisällölle.

Tunnetaidoilla viitataan lapsen kykyyn tunnistaa, nimetä ja säädellä tunteitaan. Tunnetaitojen tukeminen on yksi varhaiskasvatuksen keskeisimmistä tavoitteista. Tunteiden ja käyttäytymisen säätelyä ja ylipäättään sosiaalisemotionaalisia taitoja tulee harjoitella arjessa yhdessä kaiken aikaa. Tunnekasvatus tukee lapsen itsetuntemuksen ja positiivisen minäkuvan sekä itsetunnon kehittymistä. Myös lapsen sosiaaliset ja kognitiiviset taidot kehittyvät, kun lapsi oppii ymmärtämään erilaisia tunteita. Kun lapsi oppii näitä tärkeitä taitoja, lisääntyy hänen kokonaisvaltainen hyvinvointinsa. Tämä tukee esimerkiksi lapsen kykyä oppia paremmin, sekä lisää koko ryhmän hyvinvointia. Lapsena opitut keinot tunteiden ymmärtämiseen ja käsittelyyn kantavat läpi elämän.

Huomaathan vastatessasi, että monivalintakysymyksissä pystyt valitsemaan tarvittaessa useamman vaihtoehdon. Jokainen monivalintakysymys pitää sisällään myös Muu-vaihtoehdon, jonka valitessasi pystyt vastaamaan omin sanoin.

1. Miten tunnekasvatus huomioidaan yksikössänne tällä hetkellä? Onko käytössänne materiaalia ja/tai menetelmiä tunnekasvatuksen saralla?

2. Miten yksikönne toteuttamaa tunnekasvatusta tulisi kehittää?

3. Onko tunnekasvatuksen saralla olemassa sellaisia aihealueita, jotka koet erityisen hankaliksi käsitellä lapsen kanssa, tai joihin toivot saavasi aineistoa hyödynnettäväksi?

1. Millaisin menetelmin mieluiten toteuttaisitte tunnekasvatusta ryhmässänne? Huomaathan myös avoimen Muu-vastausruudun, johon voit vastata omin sanoin.

- Arjen pedagogiikka, arjen keskellä tapahtuva tunnekasvatus
- Ohjatut tuokiot, leikit sekä muu ohjattu toiminta
- Pienryhmätoiminta
- Yksilöllisesti kahdenkesken lapsen kanssa
- Muu:

2. Mitä toivot saamanne tunnekasvatusoppaan sisältävän? Huomaathan myös avoimen Muu-vastausruudun, johon voit vastata omin sanoin.

- Leikkejä ja pelejä ohjattuihin tuokioihin
- Loruja ja satuja
- Vinkkejä ja neuvoja arjen keskellä tapahtuvaan tunnekasvatukseen
- Kasvattajille suunnattuja vinkkejä kasvattajan omien tunteiden vahvistamiseen työssään
- Luovia menetelmiä, esimerkiksi taiteen ja musiikin keinoin tapahtuva tunnekasvatus
- Muu:

3. Toiveita oppaalle? Vapaa sana!

Tunnekasvatusoppaan arviointi:

1. Oppaan ulkoasu

- a. yleinen mielipiteesi oppaan ulkoasusta?

- b. houkutteleeko oppaan ulkoasu lukemaan?

2. Oppaan sisältö

- a. yleinen mielipiteesi oppaan sisällöstä?

- b. oppaan sisällön ja ohjeiden monipuolisuus?

- c. ohjeiden selkeys ja ymmärrettävyys?

3. Oppaan käytettävyys

- a. oppaan ohjeiden soveltaminen työssäsi?

4. Vapaa sana!



TUNNEKASVATUSOPAS

Opas varhaiskasvattajille 3-6-vuotiaiden tunnetaitojen
vahvistamiseksi

Opinnäytetyö
Sanna Pikkumaa
Satakunnan
ammattikorkeakoulu
2020

Sisällysluettelo

LUKIJALLE.....	2
UKKOSPILVIÄ JA AURINGONSÄTEITÄ.....	3
Mitkä ihmeen tunteet?.....	3
Tunteiden sateenkaari.....	3
Tunnetaidot hyvinvointimme pohjana.....	3
TUNTEIDEN SATEENKAARI, ÄÄRETÖN VÄRIEN KIRJO.....	4
Erlaisia tunteita.....	4
Myönteiset tunteet.....	6
Kielteiset tunteet.....	6
Tunnekortit työvälineenä.....	6
Arjen tohinoissa.....	7
Pienryhmässä.....	8
PUILLA ON LEHDET, TAIVALLA TÄHDET – RAKKAUS JA VÄLITTÄMINEN.....	9
Syli avoinna.....	9
STOP!.....	8
Arjen tohinoissa.....	10
Pienryhmässä.....	10
SATAA, SATAA, ROPISEE – SURU.....	11
Arjen tohinoissa.....	11
Pienryhmässä.....	11
SALAMA KIRKKAALTA TAIVAALTA – VIHA.....	12
Arjen tohinoissa.....	12
Pienryhmässä.....	12
LÄHTEET.....	13

Lukijalle

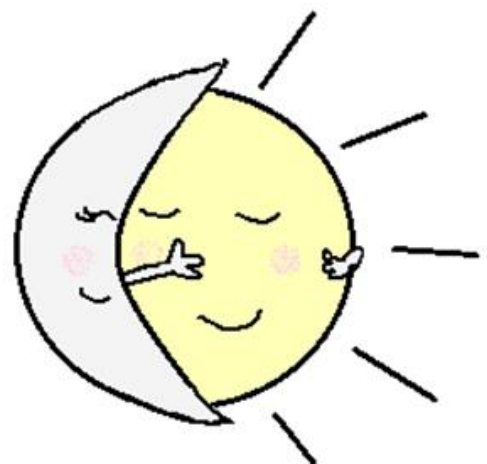


Tämä tunnekasvatukseen keskittyvä opas on suunnattu varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Opas sisältää kasvattajille suunnattua tietoa tunteista sekä tunnetaitojen merkityksestä, sekä tarjoaa vinkkejä ja neuvoja, miten kasvattaja voi tukea lapsen tunnetaitojen vahvistumista varhaiskasvatuksen arjessa.

Opas on koottu niin, että jokainen osa-alue sisältää vinkkejä ja neuvoja sekä arjen tunnekasvatukseen että toiminnalliseen, pienryhmässä toteutettavaan tunnekasvatukseen. Tunnekasvatus on tärkeää ottaa osaksi arjen pedagogiikkaa, sillä tunnetaidot kulkevat mukanaamme jokapäiväisessä elämässämme. Pienryhmässä toimiessaan lapsi puolestaan saa helpommin äänensä kuuluville ja kasvattajan on helpompi huomioida jokainen lapsi yksilöllisesti.

Opas keskittyy tunteiden tunnistamisen ja ilmaisun harjoitteluun. Tämän lisäksi oppaassa kerrotaan rakkauden tunteen merkityksestä lapsen kasvuun ja kehitykselle, sekä kielteisiksi luokiteltavien tunteiden, surun ja vihan, käsittelystä lapsen kanssa.

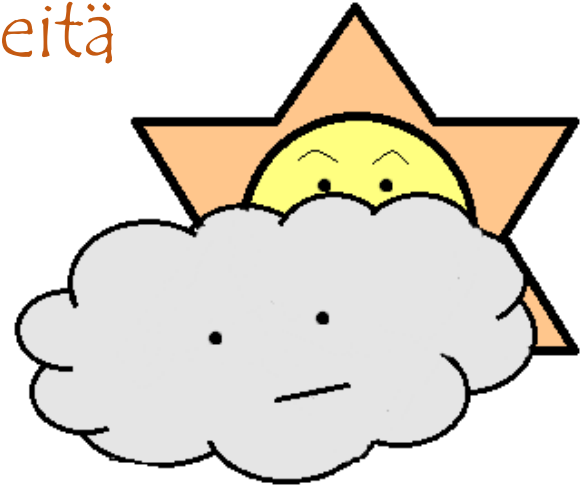
Tunnelmallisia lukuhetkiä!



Ukkospilviä ja auringonsäteitä

Mitkä ihmeen tunteet?

Tunteet eli emootiot ovat fysiologisperustaisia reaktioita kehoissamme. Ne koordinoivat mielen ja kehon toimintaa ja täten kaikkea toimintaamme ja käyttäytymistämme. Tunteet ovat kehossamme aistimuksina, kuuluvat mielessämme ajatuksina ja näkyvät ulospäin kehonkielessämme, äänenpainsamme, kasvojemme ilmeissä sekä tavassamme käyttäytyä.



Tunteiden säteenkaari

Tunteita on olemassa lukemattomia erilaisia, kielteisiä sekä myönteisiä. Tärkeää on kuitenkin ymmärtää, että jokainen tunnekokemus on yksilöllinen, ja oikeanlaisia tai vääränlaisia tunteita ei ole olemassaakaan. Jokainen tunne on yhtä arvokas, juuri sellaisena kuin sen tunnemme.

Tunnetaidot hyvinvointimme pohjana

Tunnetaidoilla viitataan kykyyn tunnistaa, nimetä ja säädellä omia tunteitaan.

Näihin taitoihin lukeutuu omien tunteiden sanoittaminen, tunnistaminen, ilmaiseminen ja säateleminen sekä tunteiden käsitteleminen ja purkaminen. Ne ovat tärkeä osa sosiaalista käyttäytymistämme ja ohjaavat ajatuksiamme, tekojamme, päätöksiämme sekä unelmiamme.

Tunnetaidot ovat käytössä joka päivä sekä tietoisesti että vaistomaisesti. Tunnekasvatuksessa kasvattajan johdolla harjoitellaan tietoisesti erilaisia tunteita nimeämällä niitä, kuvailemalla miltä tunne tuntuu sekä mietitään tunteeseen johtanutta syytä ja miten sitä voisi ilmaista turvallisesti.

Tunteiden sateenkaari, ääretön värien kirjo

TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN

Tunnetaitojen harjoittelemisessa tärkeässä asemassa on erilaisten tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen. Tähän lapsi ei kykene vielä yksin, vaan tarvitsee aikuisen tukea. Kasvattajan tulee toimia lapsen tunteiden tulkkina arjen keskellä, sanoittaen lapsen tunnekokemuksia, käyttäen mahdollisimman paljon tunnesanastoa arkisissa tilanteissa sekä kertomalla lapselle myös omista tuntemuksistaan. Lapsen ei kuitenkaan missään tilanteessa tule olla aikuisen tunnesäätelijä. Tunnetaitojen kehittymisen kannalta on kuitenkin tärkeää, että arjen tohinoista varataan myös tietoisesti aikaa tunteiden

Erilaisia tunteita:

AHDISTUS	HUOLESTUNEISUUS	KAIPAUS
ALAKULOISUUS	HYLÄTYKSI TULEMISEN TUNNE	KATEUS
ALEMMUUS	HYVÄKSYNTÄ	KATKERUUS
ARKUUS	HYVÄNTUULISUUS	KATUMUS
ARVOKKUUS	HÄMMENNYS	KAUHU
AVUTTOMUUS	HÄPEÄ	KIINTYMYKSI
EMPATIA	HÄTÄÄNTYNEISYYS	KIITOLLISUUS
EPÄOIKEUDENMUKAISUUS	IKÄVÄ	KOSTONHALU
EPÄTOIVO	IHMEISSÄÄN OLO	KUNNIOITUS
EPÄVARMUUS	ILO	KYLLÄSTYNEISYYS
HAAVEELLISUUS	INHO	KÄRSIMYS
HAIKEUS	INNOSTUNEISUUS	LEIKKISYYS
HARMI	INTOHIMO	LEVOTTOMUUS
HELLYYS	IVALLISUUS	LUOTTAMUS
HELPOTTUNEISUUS	JÄNNITYS	NOLOUS

HERMOSTUNEISUUS

MUSTASUKKAISUUS

ONNI

PELKO

PETTYMYS

PITKÄSTYNEISYYS

PÄTEVYYS

RAKKAUS

RAUHALLISUUS

RENTOUS

RIEHAKKUUS

RIEMU

RIITTÄMÄTTÖMYYS

ROHKEUS

SINNIKKYYS

STRESSAANTUNEISUUS

SURU

SUUTTUMUS

SYLLISYYS

SÄIKÄHDYS

SÄÄLI

TOIVEIKKUUS

TOIVOTTOMUUS

TURHAUTUNEISUUS

JÄRKYTYS

TURVATTOMUUS

TUSKASTUNEISUUS

TYTYMÄTTÖMYYS

TYTYVÄISYYS

UJOUS

UTELIAISUUS

UUPUMUS

VAIVAANTUNEISUUS

VAPAUUS

VARMUUS

VASTUUNTUNTO

VELVOLLISUUDEN TUNNE

VIHA

VOITONRIEMU

VÄLINPITÄMÄTTÖMYYS

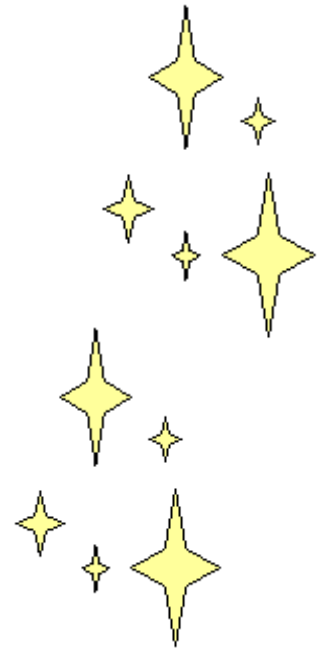
VÄSYMYS

YKSINÄISYYS

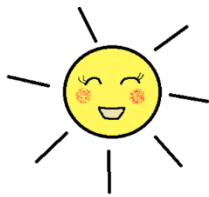
YLPEYS

YSTÄVÄLLISYYS

ÄRTYNEISYYS



Myönteiset tunteet:



Myönteisiksi luokiteltavia, mielihyvää tuottavia tunteita, kuten onnistumista, iloa ja välittämistä on tärkeää ilmaista. Positiivinen kasvuympäristö on pohja lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Kannustavan ja rohkaisevan kasvuympäristön luomisessa onkin eriarvoisen tärkeää, että kasvattajana huomaat hyvän lapsessa. Näin tuemme lapsen positiivisen minäkuvan ja terveen itsetunnon kehittymistä. Kun lapsi saa aikuiselta mallin positiivisen palautteen antamiseen, kehittyy myös hänen taitonsa jakaa positiivisuutta muille.



Kielteiset tunteet:

Kielteisiksi luokiteltavia, mielihäpä tuottavia tunteita, kuten vihaa, surua ja kateutta, saa tuntea siinä missä positiivisiakin. Näitä tunteita on tärkeää ilmaista, jotta ne eivät jää kytemään vatsanpohjalle. Tärkeää on opettaa lapselle sopivia tapoja näiden tunteiden ilmaisuun. Tunteiden käsittely ei missään nimessä saa johtaa toisten loukkaamiseen tai vahingoittamiseen.

Tunnekortit työvälineenä:

Tunnekortit ovat kuvakortteja, jossa kuvataan, miltä erilaiset tunteet näyttävät tunteen kokijan kasvoilla. Korttien avulla voidaan tutustua erilaisiin tunteisiin, harjoitella niiden tunnistamista sekä jutella niistä. Tunnekortteja on saatavilla monia erilaisia, piirrettyjä ja valokuvia sekä ihmis- ja eläinhahmoilla. Tämän oppaan liitteenä on seitsemää perustunnetta, iloa, rakkautta, hämmästyä, vihaa, surua, inhoa ja pelkoa kuvaavat tunnekortit. Korteissa seikkailevat oppaan kuvituksenakin toimivat luontohahmot. Tunnekortit voitte myös itse suunnitella ja räätälöidä oman ryhmänne tarpeiden mukaisesti. Valmiit, maksuttomat tunnekortit voitte tulostaa omaan käyttöön esimerkiksi seuraavista palveluista:

MAHTI-tunnekortit – Kehitysvammaisten Tukiliitto ry

Korteissa seikkailee piirretty susihahmo. Sisältää 50 tunnekorttia.

Tunnekortit varhaiskasvatukseen – Suomen Mielenveysseura ry

Tunteita kuvaa piirretyt lapsihahmot. Sisältää 20 tunnekorttia.



Arjen tohinoissa:

Nimeä lapselle ääneen omia tunnetilojasi. Selitä lapselle, miksi jokin asia ilahduttaa, tai miksi sinua vihastuttaa.

Havainnoi lapsen tunteita, ja nimeä niitä lapselle. Pidä kuitenkin mielessä, että vain lapsi itse kokee omia tunteitaan. Voit esimerkiksi kertoa, että "minusta tuntuu, että sinulla on nyt paha mieli" tai "minusta näyttää nyt siltä, että olet todella innostunut tästä leikistä".

Selitä lapselle myös toisten lasten ja aikuisten kokemia tunteita. Erityisen tärkeää on käydä ristiriitatilanteiden jälkeen läpi, mitä tilanteessa tapahtui ja miltä kenestäkin tuntui.



Pienryhmässä:

Ennen harjoituksia on hyvä olla keskusteltu lasten kanssa erilaisista tunteista sekä niiden ilmaisutavoista esimerkiksi tunnekorttien avulla. Harjoituksia voi muokata lapsen ikätasolle sopivaksi helpottaen ottamalla ensin mukaan vain perustunteet ja lisätä haastetta uusilla tunteilla.

Tunnepantomiiimi:

Lapset esittävät vuorollaan sanattomasti jotain tunnetilaa ilmein ja elein, ja muut lapset yrittävät arvata, mistä tunteesta on kyse. Harjoitusta voi helpottaa näyttämällä pantomiimin esittäjälle esitettävä tunne kuvakortista.



Tunnehippa:

Yksi lapsista on hippa. Ennen pelin aloittamista hippa valitsee yhden tunteen. Kiinniotetun lapsen tulee pysähtyä ja esittää tätä tunnetta, jolloin toinen lapsi voi tulla pelastamaan hänet tulemalla hänen luokseen näyttelemään tätä tunnetta.



Tunnekortit:

Asettele kortit lasten näkyville. Jokainen lapsi saa vuorollaan valita kortin, joka kuvaa hänen senhetkistä tunnetilaansa. Voit esittää lapselle lisäkysymyksiä, ja lapsi saa halutessaan perustella ja kertoa tarkemmin tämän hetken tunnetilastaan ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Puulla on lehdet, taivaalla tähdet



RAKKAUS JA VÄLITTÄMINEN

Lapsen perustarve on herättää häntä hoivaavassa aikuisessa rakastamisen ja välittämisen tunne. Lapsen on tärkeää tuntea, että aikuinen hyväksyy hänet ja välittää hänestä juuri sellaisena kuin hän on. Kun lapsi saavuttaa nämä tunteet, tuemme me aikuiset lapsen vahvan itsetunnon sekä positiivisen minäkuvan kehittymistä.



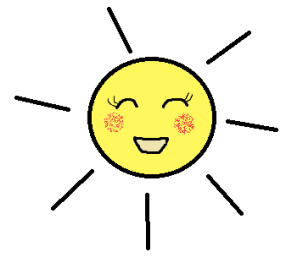
Syli avoinna:

Fyysinen läheisyys vähentää stressiä, ärtyneisyyttä ja levottomuutta. Läheisyys saa rauhoittumaan, parantaa unen laatua sekä keskittymiskykyä. Halaukset, silittely ja sylittely ovat lapsen kehityksessä olennaisessa asemassa: se tarjoaa lapselle lohtua mielipahaan ja auttaa lasta saamaan tärkeitä ainutlaatuisuuden tunteita.

STOP!:

Kasvattajan tulee kuitenkin ottaa huomioon, että jokainen lapsi ei välttämättä koe läheisyyttä mukavaksi. Lasta ei koskaan tule painostaa läheisyyteen, ei aikuisen eikä toisen lapsen toimesta. Aikuisen tehtävä on tehdä lapselle selväksi, että lapsi itse saa määrätä omasta kehostaan ja määrittellä, millaisen kosketuksen kokee mukavaksi.

Lapsi ei myöskään välttämättä osaa tai uskalla pyytää läheisyyttä aikuiselta. Tällöin kasvattaja voi yksinkertaisesti kysyä lapselta, haluaako hän tulla syliin tai olla silittettävänä. Tärkeää on, että lapsi tuntee, että aikuisen syli on avoinna häntä varten, jos hän niin tarvitsee.



Arjen tohinoissa:

Kehu, kannusta ja kiitä lasta, myös pienissä ja arkiseltakin tuntuissa tilanteissa. Tärkeää on käyttää vaihtelevasti erilaisia tapoja positiivisen palautteen antamiseen.

Pidä syli avoinna lasta varten. Lapsen tulisi kokea, että häntä varten on turvallinen syli, johon käpertyä tarpeen vaatiessa. Lasta ei koskaan saa rankaista olemalla päästämättä häntä syliin.

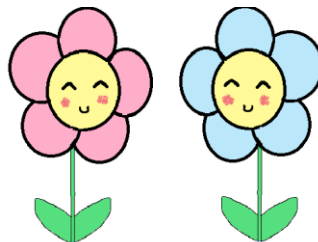
Pienryhmässä:

Minä olen ihana! -vihko:

Jokaisella lapsella on oma Minä olen ihana! -vihko, johon kasvattaja kirjoittaa positiivisia asioita ja ajatuksia lapsesta. Vihkoon voidaan yhdessä aikuisen kanssa kirjoittaa myös lapsen omia ajatuksia hyvistä piirteistään ja onnistumisistaan. Tärkeää on, että vihkoa kirjoitetaan ja luetaan lapselle säännöllisesti. Vihkoja voidaan lukea myös pienryhmässä muiden lasten kuullen.

Oot niin kiva!:

Lapset piirtävät nimellä varustellut omakuvat. Tämän jälkeen jokainen lapsi yhdessä aikuisen kanssa pohtii jonkin kivan asian, mitä haluaa tästä lapsesta kertoa. Kun teokset ovat valmiit, luetaan ne yhdessä läpi.



Silitä muakin!:

Lapset saavat asettua mukavasti lattialle makaamaan. Taustalle voi laittaa rauhallista ja rentouttavaa musiikkia. Kulje lasten keskellä ja käy silittämässä jokaista lasta vuorotellen. Voit ottaa käyttöön erilaisia välineitä, joilla käyt lapsia silittämässä, kuten höyheniä, huiveja, hierontapalloja yms.

Sataa, sataa, ropisee

SURU

Lapsen kehittyvien tunteidensäätelytaitojen vuoksi lasta voi surettaa ja itkettää aikuisesta pieneltäkin tuntuissa tilanteissa: Kengät ei mene kunnolla jalkaan, tietty kaveri ei halunnutkaan tänään leikkiä yhdessä, tai äitiä on ikävä. Joskus kuitenkin lasta ja hänen perhettään voi kohdata tilanne, jossa surulle on annettava aidosti tilaa. Surua käsitellessä on tärkeää, että lapsi ymmärtää myös surun olevan täysin hyväksytty tunne, ja että lapsi pääsee käsittelemään surun takana olevaa tapahtumaa.



Arjen tohinoissa:

Jos lasta itkettää, kerro lapselle, että itkeminen on täysin sallittua – aikuisiäkin itkettää, kun surettaa.

Lapsen surun tunnetta ei tule koskaan vähätellä, sillä tunne on lapselle aito, oli sen aiheuttaja aikuisen mielestä kuinka vähäpätöinen tahansa.

Kun lapsi on kohdannut surun, voi lapsi esittää aikuiselle yllättäviäkin kysymyksiä yllättävissä tilanteissa. Aina ei ammattikasvattajakaan silti tiedä, miten lapsen kysymykseen tulisi vastata. Tärkeää on, että lapsi tietää saavansa puhua surustaan ja että aikuisen seurassa on turvallista surra.



Keskustelkaa siitä, mikä tekee lapsen surulliseksi, ja mitä silloin tulee tehdä, kun surettaa. Lapset saavat

Pienryhmässä:

Miksi se itkee?

Lapsille näytetään tunnekorteista surua kuvaavaa korttia. Keskustellaan lasten kanssa siitä, miksi kuvan hahmoa mahtaa surettaa.

Maalataan suru:

Miltä suru näyttää? Minkä värinen suru on?

Lapset saavat vapaasti maalata paperille oman näkemyksensä.

Nyt surettaa:

Lapset saavat piirtää kuvan aiheesta.

Salama kirkkaalta taivaalta



VIHA

On paljolti kiinni temperamentistamme, kuinka vahvasti koemme ja ilmaisemme vihan tunnetta. Lapsen kehittyvä tunteiden säätely saa aikaan sen, että aikuisesta pieneltäkin tuntuvat asiat voivat kiukuttaa ja saavat lapsen olon vihaiseksi. Lapsi ei välttämättä osaa ilmaista vihan tunnettaan rakentavasti, jolloin varhaiskasvatuksen arjessa saattaa syntyä ristiriitatilanteita.

Arjen tohinoissa:

Lapsen ollessa vihainen auta häntä ymmärtämään päällä olevaa tunnemyrskyä sekä siihen johtaneita syitä: "Minusta tuntuu, että olet vihainen. Haluatko kertoa, miksi?"

Auta lasta ilmaisemaan vihaa turvallisesti. Kerro, että vihaa saa tuntea ja sen saa näyttää, mutta muita ei saa satuttaa eikä tavaroita rikkoa.

Lasta ei tule jättää yksin purkamaan vihan tunnetta, ellei hän sitä itse toivo. Voit kysyä, haluaako lapsi olla nyt yksin, ja että tulet katsomaan häntä pian uudelleen.



Miltä viha näyttää? Lapset askartelevat kovetettavasta massasta kiukkumöykky-hahmon. Asettele lasten käyttöön erilaisia materiaaleja, joita lapset voivat töissään hyödyntää.

Pienryhmässä:

Kiukkumöykky:

Vihaisena saan...:

Keskustelkaa lasten kanssa siitä, mitä saa tehdä, silloin kun vihastuttaa.

Luokaa niiden pohjalta yhteiset säännöt huoneentauluksi. Koristelkaa taulu yhdessä.

Turvapaikka:

Ideoikaa yhdessä lasten kanssa ryhmätilaan turvallinen paikka, johon lapsen on turvallista mennä, kun hän haluaa mennä rauhoittumaan muiden lasten katseilta suojaan. Se voi olla esimerkiksi suojaista nurkkaus tai pieni maja, joka on suojattu pehmein materiaalein.

Lähteet

Ahonen, L. Vasun käyttöopas. 2017. PS-kustannus

Haapsalo, T. Kirkkopelto, K. Repo, L. Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. 2016. Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

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

Kanninen, K. Sigfrids, A. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. 2012. PS-kustannus.

Kuikka, P. Parviainen, T. Välimäki, K. Lapsen aivojen ja tunnesäätelyn kehitys. Jyväskylän yliopistopaino.

Kurvinen, M. Lapsi tarvitsee läheisyyden kokemuksia. Talentia-lehti. 2016. <https://www.talentia-lehti.fi/halaten-tulee-hyvaa/>

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

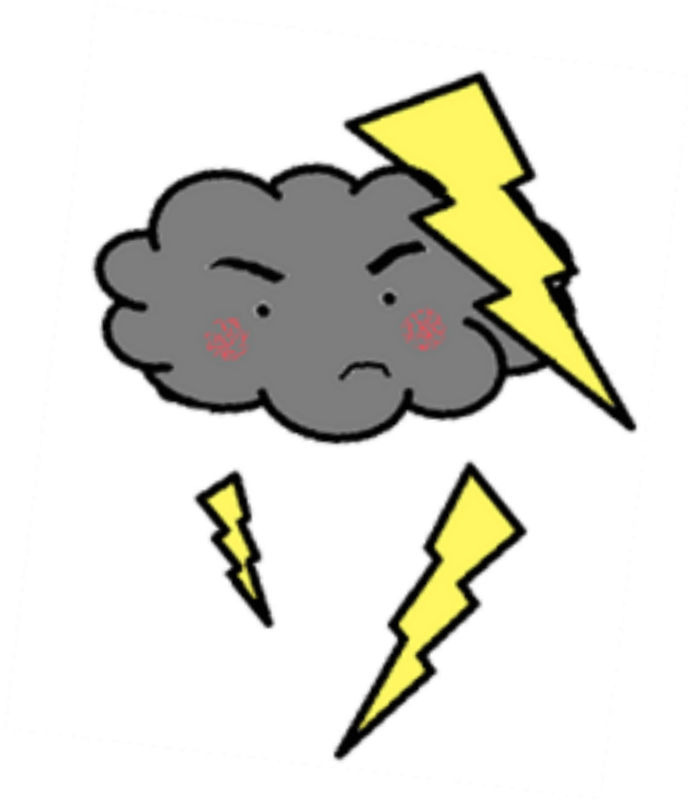
Lapsi suree omalla tavallaan. Suomen mielenterveys ry. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/suru/lapsi-suree-omalla-tavallaan>

Nyyti ry. Viha suojaa ja auttaa asettamaan rajoja. WWW-dokumentti.

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteilla-on-viesti/opi-ilmaisemaan-vihaa-rakentavasti/>

Terävä, H. 2018. Äiti räyhää ja isä piilottaa pelkonsa – Monien vanhempien tunnetaidot ovat hukassa ja malli periytyy lapsille. WWW-dokumentti.

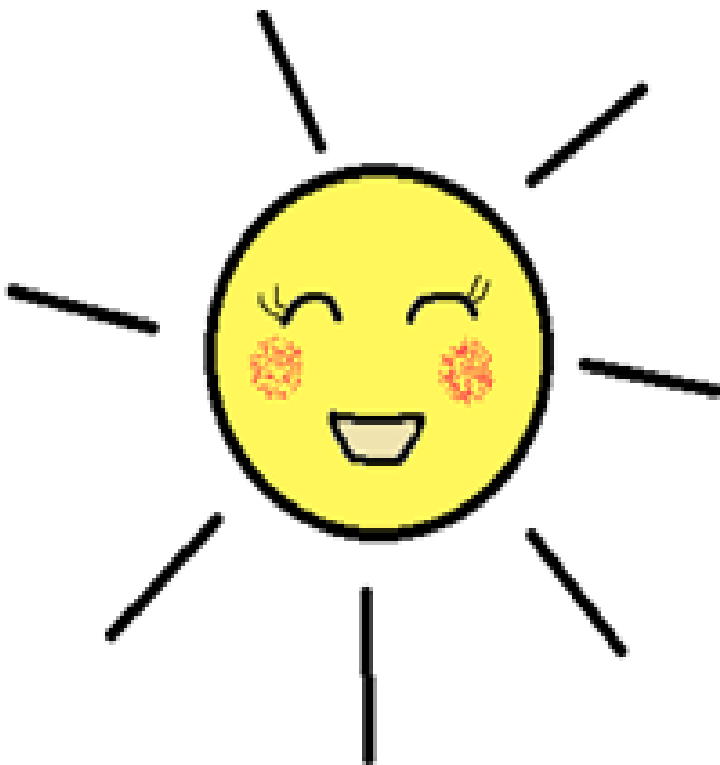
<https://tunnejataida.fi/lehtiartikkelit/aiti-rayhaa-ja-isa-42-piilottaa-pelkonsa-monien-vanhempien-tunnetaidot-ovat-hukassa-ja-malliperiytyy-lapsille-yle-uutiset-29-4-2018/>



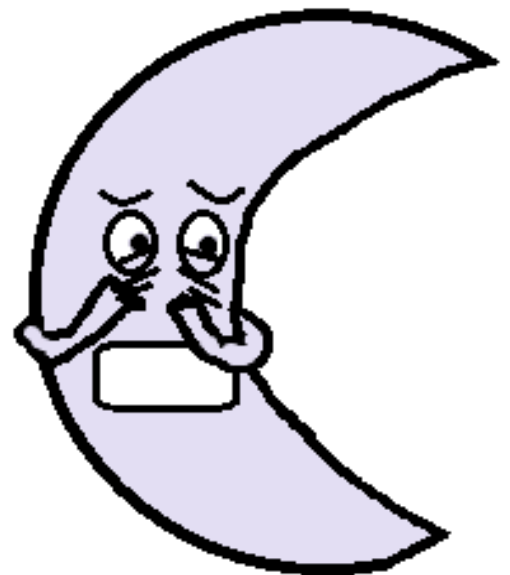
VIHA



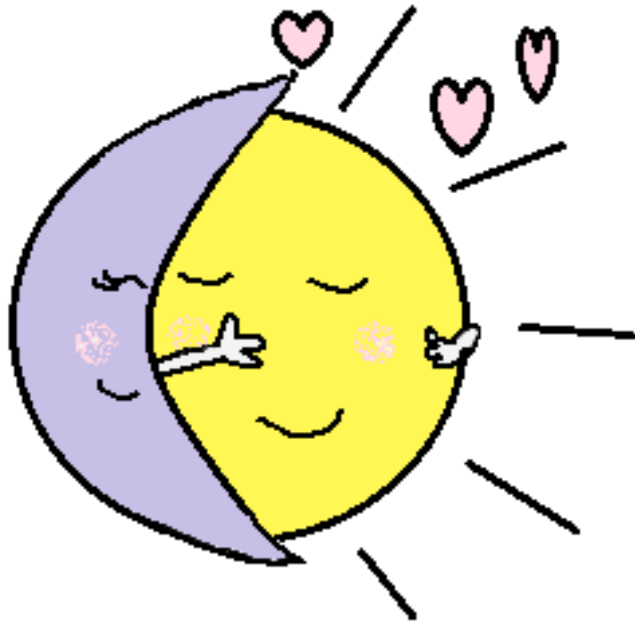
SURU



ILO



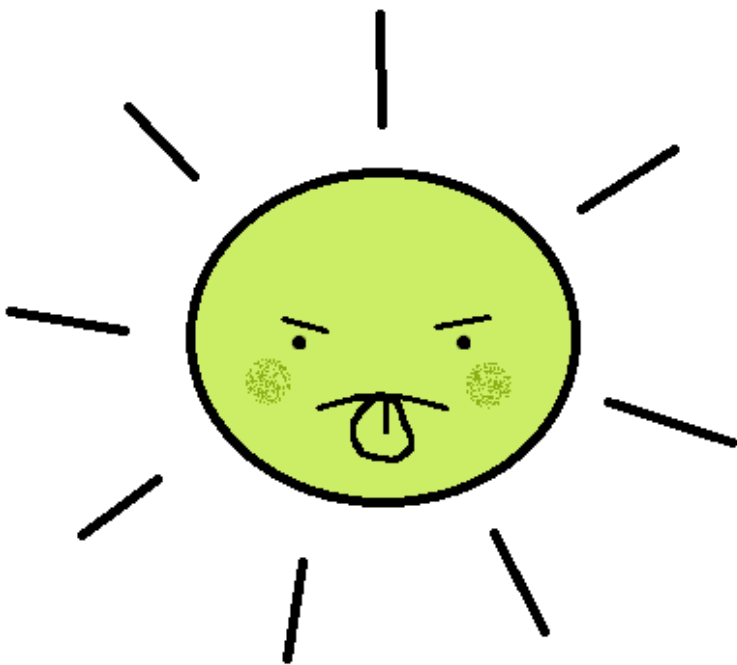
PELKO



RAKKAUS



HÄMMÄSTYS



INHO

