

Eliisa Saarinen

MILLIN JÄNNITTÄVÄ METSÄRETKI

Satukirja tukena lapsen tunnekasvatuksessa

MILLIN JÄNNITTÄVÄ METSÄRETKI

Satukirja tukena lapsen tunnekasvatuksessa

Eliisa Saarinen
Opinnäytetyö
Maaliskuu 2021
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Sosionomi
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaali-alan tutkinto-ohjelma

Tekijä: Eliisa Saarinen

Opinnäytetyön nimi: Millin jännittävä metsäretki, Satukirja tukena lapsen tunnekasvatuksessa

Työn ohjaajat: Seija Kokko, Pirkko Pietilä

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2021

Sivumäärä: (39 + 14)

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä ja konkreettisena tuotoksena syntyi satukirja, Millin jännittävä metsäretki. Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa jännittämisen tunteesta kertova satukirja päiväkodin varhaiskasvattajien tunnekasvatuksen välineeksi. Satukirjan tunteeksi valikoitui jännittäminen ja valmiissa satukirjassa hyödynnettiin teoretietoa ja kirjoitettua kokemustietoa jännittämisen tunteesta. Satukirjan seikkailussa esiintyvät selkeästi jännittämisen tunteen aiheuttamat keholliset tuntemukset. Satukirjan avulla aikuinen voi käydä näitä kehon tuntemuksia läpi lapsen kanssa. Satukirjassa on kysymyksiä, joiden avulla ammattilainen voi avata keskustelua lapsen kanssa ja syventää satukirjan merkitystä tunnekasvatuksessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli syventää ammattilaisten tietoutta tunnekasvatuksesta ja saduista tunnekasvatuksen välineenä.

Opinnäytetyön tietoperustassa käsitellään sadun käyttöä tunnekasvatuksen välineenä, pienen lapsen sosioemotionaalisen kehityksen eri osia sekä tunnekasvatusta varhaiskasvatuksessa. Tietoperustassa käydään läpi tunteiden sanoittamista, tunnistamista sekä säätelyä osana lapsen kehitystä. Tunnekasvatus on tärkeä osa varhaiskasvatusta ja myös ammattilaisia on puhututtanut se, että lapsilla on aiempaa enemmän vaikeuksia asettua toisen asemaan tai suhtautua omiin, nopeasti vaihtuviin tunnetiloihinsa. Varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteissa nousevat esille tunteet ja tunnekasvatus, mikä osaltaan kertoo asian tärkeydestä varhaiskasvatuksen maailmassa. Jokainen lapsi on yksilöllinen ja kokee asiat eri tavalla, joten tunteista keskustelu sekä niiden oikeanlainen ja oikea-aikainen huomioiminen on hyvin tärkeää jokapäiväisessä kasvatustyössä.

Yhteistyökumppanilta saadun arvioinnin sekä itsearvioinnin perusteella voidaan todeta, että lapsen tunnekasvatus on tärkeä osa varhaiskasvatuksen arkea ja sadut erinomainen väline tunnekasvatuksessa. Satujen avulla teoria voidaan muuttaa lapselle ymmärrettävämpään sekä samaistuttavampaan muotoon. Opinnäytetyöstä voi yhteistyökumppanin lisäksi hyötyä muut lasten kanssa työskentelevät ammattilaiset. Satukirjaa olisi mahdollisuus kehittää tekemällä siihen liittyvät tunnekortit, ommella hahmot käsinukeiksi tai pehmoleluiksi, jolloin satu heräisi eloon lasten leikkimänä. Satua voisi myös jatkokehittää niin, että sadun seikkailun hahmot seikkailisivat myös muistakin tunteista kertovissa satukirjoissa.

Asiasanat: Sosioemotionaalinen kehitys, tunnetaidot, varhaiskasvatus, tunnekasvatus, jännittäminen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

Author: Eliisa Saarinen

Title of thesis: Milli's exciting trip in the forest – Storybook for support of child's emotional education

Supervisors: Seija Kokko & Pirkko Pietilä

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2021

Number of pages: (39 + 14)

The purpose of this development work was to design and produce a storybook for helping emotional education work of the early childhood, as a tool for introduce, handle, and discuss about how feeling of emotions impacts on child's mind and body.

The produced storybook concentrates especially for excitement feeling, basing it on both theoretical and written empirical information. The effects of an excitement emotion are described and explained along the story, and there are also supporting questions for easier opening of discussion between a small child and an adult in the educator's role.

The investigated and referred theory behind the storybook can be classified into three parts: the meaning of a story in the emotional education, the socioemotional development process of a small child and the emotional education in the early childhood education.

Basing on the performed assessments it can be stated that emotional education is important part of everyday life of early childhood education and storybooks are excellent tool supporting it. Storybooks can be used for transforming the theory behind into form that is understandable for small child. The produced storybook is not only applicable in early childhood education use, but it can be also utilized by any professional working with small child. There exist further development possibilities, such as making the storybook's characters to have a new story with concentration to other specific emotion, or to have supportive material about the characters and for showing emotions by pictures to help to express emotions.

Keywords: Socioemotional development, emotional skills, early childhood education, emotional education, feeling of excitement, thrilling experience, storybook

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE	9
3	LAPSEN SOSIOEMOTIONAALINEN KEHITYS	11
3.1	Tunne-elämän säätely	12
3.2	Tunnetaidot	13
4	TUNNEKASVATUS	16
4.1	Vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa	16
4.2	Tunnekasvatuksen materiaaleja	17
4.3	Sadun käyttö tunnekasvatuksessa	18
5	JÄNNITTÄMINEN TUNTEENA	20
5.1	Jännittäminen kehossa	20
5.2	Jännittämisen tunnistaminen ja sanoittaminen	21
5.3	Kasvattajan tuki jännityksen tunteen käsittelyyn	22
6	TUOTEKEHITYSPROSESSIN TOTEUTTAMINEN	24
6.1	Tuotekehitysprosessin perustelu ja organisointi	24
6.2	Tuotekehitysprosessin toteutus	26
6.3	Tuotekehitysprosessin arviointi	28
7	POHDINTA	31
	LÄHTEET	35
	LIITTEET	39

1 JOHDANTO

Tunteen tunnistaminen, säätely, ilmaiseminen, sietäminen, purkaminen sekä käsittely ovat tunteita. Tunnetaitoja ei opita pelkästään kuuntelemalla tai puhumalla, vaan kokemalla, harjoittelemalla sekä tutkimalla niitä tosielämän erilaisissa tilanteissa. Tutkitusti kokemuksellinen oppi jättää ihmiseen vahvimman muistijäljen. Aikuisen rooli oppimisessa on hyvin merkittävä, koska hän on lapselle mallina sekä ohjaa erilaisten valintojen tekemiseen. Aikuisen johdolla voidaan käydä arjen tunnetilanteita läpi aina hengityksen, ajatusten sekä kehossa tuntuvien tunteiden vaikutukseen asti. Aikuinen kulkee lempeästi lapsen rinnalla ihmettelemässä, keskustelemassa sekä säätelemässä tunteita. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 168–170.)

Opinnäytetyöprosessin idea perustuu omaan kiinnostukseen varhaiskasvatuksen tunnekasvatuksesta sekä pienen lapsen tunnetaitojen tukemisesta. Tunnekasvatus on aiheena ajankohtainen, koska siihen on kiinnitetty huomiota myös ammattilaisten keskuudessa. Päiväkotien ammattilaisten keskuudessa on herännyt keskustelua siitä, että monilla lapsilla on aiempaa enemmän hankaluuksia eläytyä ikätoverien tunteisiin sekä tunnistaa omia, nopeasti vaihtuvia tunteita. (Heikkilä-Halttunen 2015, 49). Varhaiskasvatuksen arjessa tunnekasvatuksen rooli on tärkeä, sillä työtä tehdään läheisessä vuorovaikutuksessa lasten, perheiden sekä muiden alojen ammattilaisten kanssa. Varhaiskasvatuksen tunnekasvatuksella on merkittävä rooli lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja se lisää tarvetta kehittää varhaiskasvattajien valmiuksia tunnekasvatukseen. Tunnekasvatusta toteutetaan monenlaisissa arjen tilanteissa, mutta tarvetta on myös konkreettisille välineille. (Asikainen & Rask 2020, viitattu 19.5.2021.)

Opetushallituksen varhaiskasvatuslakiin pohjautuva varhaiskasvatussuunnitelman perusteet asettavat omat tavoitteet tunnekasvatukseen. Varhaiskasvatuksen ammattilaisilta edellytetään taitoa havaita lapsen tunnetiloja sekä kykyä oman toiminnan muuttamisesta ja suuntaamisesta lapsen tarpeiden mukaan. Tunnetaidot kehittyvät, kun yhdessä lapsen kanssa opetellaan havaitsemaan, nimeämään sekä tiedostamaan tunteita. Ryhmässä toimiminen auttaa lasta oppimaan tunteiden säätelyä sekä huomioimaan muiden ihmisten näkökulmia. (Opetushallitus 2018, 21-23, 26, 38-39. Viitattu 01.04.2021.)

Opinnäytetyössä tarkoituksena on rakentaa jännityksen tunnetta käsittelevä satukirja. Kirja suunnitellaan Linnukan päiväkodin 3–5-vuotiaiden lasten ryhmälle ja sen varhaiskasvatuksen ammattilaisten välineeksi tunnekasvatukseen. Satukirja kertoo Millin jännittävästä retkestä metsän eläinten kanssa. Kirjassa tytön vierellä kulkee vanha viisas metsämyyrä, joka sanoittaa Millin tunnetta sekä sen aiheuttamia kehollisia tuntemuksia. Satukirjaan on kirjoitettu lapsille kysymyksiä, joiden avulla ammattilainen voi avata keskustelua kirjassa esiintyvistä tuntemuksista. Satukirjoilla on suuri merkitys lapsen tunnekasvatuksessa, sillä niiden avulla opetellaan tunnistamaan tunteita. Satujen avulla pystytään myös edistämään erilaisten asioiden oppimista mutta keskeisin merkitys saduilla on tunne-elämään vaikuttamisessa. (Ylönen 2000, 7.) Satukirjassa käsitellään jännittämisen tunnetta, tunteen tunnistamista, sanoittamista sekä jännittämisestä syntyviä kehollisia tuntemuksia. Jännittäminen on luonnollista ja tunteena se valmistaa meitä erilaisiin tilanteisiin. Jännittäminen on osa elämää eikä tavoitteena ole päästä siitä eroon. Jännittämisen kanssa voi oppia elämään erilaisin selviytymiskeinoin. Kehollisten tuntemusten kuunteleminen on yksi keskeinen asia jännittämisen tunteen hyväksymisessä. (Martin 2017, 14–15.)

Tutkitusti lastenkirjoilla on iso merkitys tunteiden opettelussa. Lapsen voi olla vaikeaa tunnistaa omia tunteita sekä eläytyä toisen tunteisiin, mutta lapsi, jolle on luettu pienestä saakka, kykenee paremmin myötäelämään toisen tunteita. Kirjojen lukemisella vaikutetaan positiivisesti moneen muuhunkin lapselle kehittyvään taitoon, kuten keskustelun-, eläytymisen-, perustelun- sekä omien mielipiteiden esittämisen taitoihin. Sadut auttavat kartuttamaan myös empatiakykyä, ongelmanratkaisua ja tunteiden hallintaa. (Heikkilä-Halttunen 2015, 11–13, 101.)

Opinnäytetyö aloitettiin yhteistyössä Lapin ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelija Kaisa Sorvarin kanssa ja raportit viimeisteltiin erikseen. Kehittämistyön tuotoksena oleva satukirja tehtiin sekä arvioitiin yhdessä. Yhdessä rakennetun tuotoksen vuoksi tietoperustasta löytyy paljon yhteneväisyyksiä. Raporttien eriyttämisen jälkeen tarkentui tämän työn tarkoitus ja tavoite sosiaalialan vaatimusten mukaan.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE

Opinnäytetyön tavoitteena on syventää varhaiskasvatuksen ammattilaisten tietoutta tunnekasvatuksen tärkeydestä ja saduista tunnekasvatuksen välineenä. Tunnekasvatuksen tärkeyttä on korostettu nykyään ja se on osa lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Varhaiskasvatuksen ammattilaiset kohtaavat työssään monissa erilaisissa tilanteissa olevia lapsia, jolloin tunneosaaminen on yksi tärkeä osa ammatillisuutta (Etene 2011, Viitattu 18.3.2021). Varhaiskasvatuksen ammattilaisia on puhututtanut lasten vaikeudet eläytyä ikätovereiden tunteisiin sekä tunnistaa omia, nopeasti vaihtuvia tunnetilojaan. Tunnekasvatuksesta on tullut jo vuosituhaten taitteessa suosittu aihe lasten satukirjoihin. (Heikkilä-Halttunen 2015, 49.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tunnekasvatuksen tavoitteena on kehittää lapsen tunnetaitoja. Varhaiskasvatussuunnitelmassa kuvataan, että ammattilainen voi vahvistaa lapsen tunnetaitoja tunteiden nimeämisellä, tiedostamisella sekä havaitsemisella. (Opetushallitus 2018, 21, 22, 26. Viitattu 01.04.2021.)

Satujen avulla jo pieni lapsi voi kehittää tunnetaitojaan ja käydä läpi erilaisia tunteita turvallisesti. Satu luo lapselle tilaisuuden kokea iloa, surua, jännitystä sekä pelkoa ja se on porttina mielikuvitusmaailmaan. Satujen avulla voidaan luoda kokemus lapsen omasta tunne-elämästä (Marjamäki, Kosonen, Törönen & Hannukkala 2015, 15; Lummelahti 2001, 118–119; Orvasto & Levola. 2010, 8.) Satujen avulla voidaan herättää lapsen empatiataitoa, kykyä toisen asemaan asettumisesta. Kuunnellessaan satua herää lapselle usein kysymyksiä ja on tärkeää, että kysymyksille on tilaa ja aikaa. Satu opettaa parhaiten silloin, kun aikuinen ja lapsi pysähtyvät sadun äärelle pohtien sadussa esiintyviä asioita ja ilmiöitä. Lapsen on helpompi pysyä tarkkaavaisena satua kuunnellessaan, kun siihen liitetään systemaattisesti keskustelu tarinasta. (Orvasto ym. 2010, 8–9.)

Pieni lapsi on luonnostaan utelias ja avoin maailmalle - hän on vauhdikas ja kyselee lakkaamatta. 3-5-vuotiaana lapsi oppii monenlaisia käytännön taitoja ja myös tunteidensäätelykyky kehittyy merkittävästi. Tässä ikävaiheessa lapsi osaa jo hieman hallita tunteitaan. Leikki-ässä leikkiminen ja pelaaminen yhdessä sekä sosiaaliset taidot kehittyvät huomattavasti, vaikka yksilökohtaiset erot voivat olla suuriakin. Tämän ikäinen lapsi harjoittelee tunnetaitojaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Lautela 2011, 142-143; Cacciatore 2008, 60-64; Marjamäki ym. 2015, 65-67.)

Satukirjan laatutavoitteena on rakentaa 3–5-vuotiaille lapsille kielellisesti selkeä, ymmärrettävä sekä samaistuttava satu, joka herättää lapsen mielikuvitusta. Kirja ja sivuilla esiintyvät kysymykset rakennetaan tämän ikäisten lasten kehitystaso huomioiden. Kysymysten tavoitteena on antaa lapselle mahdollisuus kertoa sadun kuuntelemisesta herääviä tunteita sekä ajatuksia. Satukirjan tavoitteena on sanoittaa kehollisia tunteita niin, että lapsi ymmärtää miltä ja missä ne voivat tuntua. Vertauskuvien käytöllä pyritään konkretisoimaan satukirjan tilanteiden aiheuttamia kehollisia tunteita, jotta ne avautuisivat myös pienelle lapselle.

Ammattilaisia koskevia laatutavoitteita satukirjassa on rakentaa sisältö niin, että ammattilainen voi sen avulla sanoittaa lapselle tunnetta ja auttaa lasta tunnistamaan tunteita sekä niiden aiheuttamia kehollisia reagoita. Kirjassa esiintyvät kysymykset ovat tarkoitettu tukemaan ammattilaista keskustelun avaamisessa ja tauotta lukemista. Kysymykset mahdollistavat sadun käyttämisen opettavaisena materiaalina vaihtoehtona sadun lukemiselle pelkkänä kertomuksena.

Oppimistavoitteena on oppia tuotekehitysprosessin periaatteet ja käytäntö. Satukirjan rakentamisella on tarkoituksena kehittää sosiaalialan kompetenssiin kuuluvan kehittämisen- ja innovaatio-osaamisen aluetta. Sosiaalialalla tehtävä työ on ihmissuhdetyötä ja sosiaalialan asiakastyön osaaminen tavoitteena näkyä oman osaamisen syventämisenä sosioemotionaalisen kehityksen eri osista, varhaiskasvatuksen tunnekasvatuksesta sekä saduista tunnekasvatuksen välineenä. Asiakaslähtöisyys on osa asiakastyön osaamista ja tavoitteena onkin tehdä tuotteesta sellainen, että siitä hyötyisivät mahdollisimman paljon varhaiskasvatuksen ammattilaiset ja lapset. Asiakastyön osaamiseen liittyy myös ammatillisen yhteistyösuhteen luominen. Kestävän kehityksen kompetenssiin kuuluu opinnäytetyöntekijän oma vastuullisuus sekä oman toiminnan arviointi.

3 LAPSEN SOSIOEMOTIONAALINEN KEHITYS

Opetushallituksen raportti Lasten sosiaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa nostaa esille tunnekasvatuksen tärkeyden. Asiakirjan mukaan varhaiskasvatuksen ammattilaiset ovat merkittäviä toimijoita lapsen sosioemotionaalisen kehityksen tukemisessa (Määttä, Koivula, Huttunen, Paananen, Närhi, Savolainen & Laakso 2017, viitattu 3.4.2021).

Lapsella sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys ovat varsin kiinteässä yhteydessä toisiinsa. Varhaislapsuuden sosiaalisemotionaalinen kehitys on monella tavalla tarkasteltuna hyvin merkittävää. Tunteiden sekä empatian kehitys rakentuu eri ikävaiheissa asteittain vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Emotionaalinen kehitys sisältää tunteiden tunnistamisen, tulkinnan ja ilmaisun, kun taas sosiaalisuus viittaa vuorovaikutukseen ympäristön sekä yksilön välillä ja liittyy ihmisten välisiin suhteisiin. Sosiaalista kasvua tapahtuu prosessimaisesti läpi elämän ja eri ikäkaudet asettavat siihen omat haasteensa. Lapsen omat ja ympäristön luomat suojaavat- sekä uhkaavat tekijät ovat yhteydessä lapsen kehitykseen ja kasvamiseen sosiaalisemotionaalisesti. Nämä tekijät liittyvät niin yksilöön, perheeseen kuin verkostoon sekä yhteiskuntaan. Hyviä selviytymistekijöitä ovat hyvät suhteet lapsen ympärillä oleviin ihmisiin ja riittävät tuki niin lapselle kuin hänen perheelleenkin. Yksilötasolla lapsen suojaavia tekijöitä ovat muun muassa kyky empatiaan, myönteinen käsitys omasta itsestään sekä aktiivisuus ja kielellinen lahjakkuus. (Pihlaja & Viitala 2004, 214–218.)

Sosiaalis- emotionaaliset vaikeudet näkyvät lapsen tunne-elämän ilmaisussa, sosiaalisessa toiminnassa tai vuorovaikutuksessa. Näiden vaikeuksien määrittely alkaa yleensä siitä, että ongelman ajatellaan olevan yksilössä, lapsessa. Sosiaaliset ja emotionaaliset vaikeudet syntyvät sekä jatkuvat kuitenkin aina niihin otollisissa kasvuolosuhteissa. Vaikeudet ilmenevät lapsissa monilla eri tavoilla. Lapsi voi olla ujo, arka, vetäytyvä mutta myös ylivilkas, keskittymiskyvytön, häiritsevä, hyökkäävä tai hillitsemätön. Lapsi voi olla myös aikuiseen takertuva. Lapsen ongelmat voivat ilmentyä leikkimisen vaikeudessa, toimeen tulemisessa oman ikäisten kanssa sekä haasteissa vuorovaikutustilanteissa niin aikuisten kuin lastenkin kanssa. Lapsella voi olla myös haasteita kyvyssä havaita muiden tunteita sekä omien tunteiden kontrolloinnissa. (Pihlaja ym. 2004, 218–220.)

Kolmivuotiaiden tunteiden ilmaisussa on suurtakin vaihtelua, mielikuvitus on vilkas ja pelot sekä jännittäminen lisääntyvät. Lapsi alkaa hahmottaa ympäristön vaaratekijöitä. Etenkin kuuloärsykkeet, oudot äänet sekä melu, voivat vahvistaa lapsen pelko- ja jännityskokemusta. (Keltinkangas-

Järvinen 2012, 148–149.) Nelivuotiaana “minä itse” -vaihe on näkyvämpi. Erilaiset vaikeat tunteet ja niiden käsittely näkyvät entistä enemmän leikeissä. Nelivuotias osaa jo vaihtaa rooliaan sekä matkia läheisten aikuisten toimintaa leikeissään. (Cacciatore 2008 62–64; Einon, 1999, 118–119, 180–181, 183.) Mitä lähemmäksi viiden vuoden ikää lapsi lähestyy, sitä enemmän alkaa näkyä sääntöjen noudattamisen mielekkäisyys sekä asioiden oikein tekemisen halu. Muiden mielipiteiden merkitys kasvaa. (Koistinen 2009, 67–68; Cacciatore 2008, 65–66; Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2001, 61–62.)

3.1 Tunne-elämän säätely

Yhtenä ihmisen tärkeänä oppimisen taitona puhutaan tunteiden säätelytaidosta, joka viittaa ihmisen kykyyn tunnistaa, tulkita sekä hallita tunteita vaihtuvissa tilanteissa. Tunteiden tunnistaminen on kykyä tunnistaa sekä ennakoida omia tunnereaktioita, mutta myös analysointia niiden alkupe-
räästä sekä laadusta. Tunteiden hallinta on kykyä säädellä eri tunteiden ilmaisemista, niiden kesto-
a sekä voimakkuutta. Oman toiminnan mukauttaminen tilanteen tai sille asetettujen tavoitteiden mu-
kaisesti on myös tunteiden hallintaa. (Koivuniemi, Kinnunen, Mänty, Näykki & Järvenoja 2020, 19;
Ahonen 2017, 18–19.)

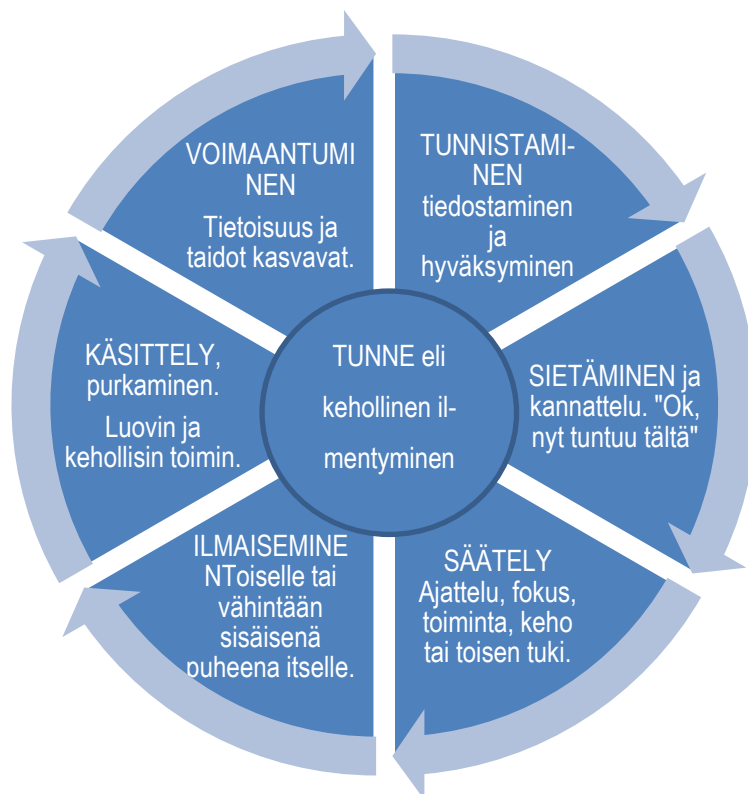
Ihmisellä on synnynnäinen kyky tuntea erilaisia tunteita mutta se, miten voimme tunteita sää-
dellä, kehittyy niin kielellisen kehityksen, kuin muiden säätelytaitojen mukana. Sosioemotionaalisia
haasteita kohdatessaan voi jo pieni päiväkotikäinen lapsi säädellä niiden aiheuttamia tun-
teita. Ero kehittyvän lapsen ja aikuisen tunnesäätelytavoissa nousee siitä, että lapsella ei ole kykyä
reflektoida eri tilanteiden aiheuttamia tunteita tai nähdä oman toiminnan aiheuttamia vaikutuksia
pitkällä tähtäimellä. Tunteiden säätelytaitojen yksilöllisessä oppimisprosessissa vaikuttavat lap-
sen neuropsykologinen kypsyminen, temperamenttiset tekijät, tarjolla oleva tuki sekä käsitteellisen
ymmärryksen kehittyminen. Tärkeä pohja tunteiden säätelytaidon kehittymiselle luodaan jo vauva-
aikana. Vauva-aikana lapsi oppii tunteiden tunnistamista erilaisista eleistä, äänensävyistä sekä il-
meistä. Lapsen ymmärtäessä sen, että tunteet ja ajatukset vaikuttavat kaikkien meidän toimin-
tamme, on pohja tunteiden säätelyn oppimiselle luotu. (Koivuniemi ym. 2020, 19–21.)

Psyykkisen ja fyysisen terveyden edistämisessä ja erilaisten käyttäytymisongelmien ehkäisyssä on
lasten tunteiden säätelytaidolla katsottu olevan myönteinen vaikutus. Tärkeä pohja myöhemmille

vaiheille luodaan jo päiväkotiyässä, sillä lapset, joilla on varhaisessa vaiheessa tunteiden säätelytaitoja, kykenevät paremmin kuuntelemaan ohjeita ja toimimaan sujuvammin yhteistyössä ikätoverien sekä aikuisten kanssa. Varhaisessa vaiheessa tapahtuvalla lasten tunteiden säätelytaitojen kehittymisen tukemisella voidaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi muun muassa mahdollisiin kiusaamistilanteisiin, sosiaalisiin suhteisiin sekä ristiriitojen ratkaisemiseen. Hyvät tunteidensäätelytaidot vaikuttavat myös ihmisen minäpystyvyyden syntyyn. Minäpystyvyyden on havaittu luovan perustaa oppimiselle, oman itsensä kehittämiseksi sekä sille miten ihminen suhtautuu muutoksiin. (Koivuniemi ym. 2020, 21–22.)

3.2 Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat läsnä kaikissa tunnetilanteissa ja kertovat siitä, miten kohtaamme itsessämme ja ympärillämme tapahtuvia asioita. Tunnetaidot toimivat ikään kuin tienviittoina, ohjaamassa valintoja tunnetilanteissa. Nämä taidot ovat tiiviissä suhteessa sosiaalisten taitojen kanssa ja vaikuttavat elämässä monin eri tavoin. Alla oleva kuvio näyttää tunnetaidot prosessina. (kuvio 1). (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 34–35.)



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

Tunnetaidot kehittyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Vuorovaikutuksessa aktivoituu koko ihmisen persoona; ilmeet, eleet, aistit ja tunteet, hermojärjestelmä ja lihakset. Lapsen myönteisen kehityksen ja oppimisen kannalta aikuisen hyväksyvät eleet, ilmeet, hymy, puhe ja läsnäolo ovat välttämättömiä. Yhdessäololle pitäisi luoda aikaa ja tilaa - kaikissa lapsille tärkeissä elinympäristöissä. Lapsena koettu ilo luo pohjaa aikuisen hyvälle mielenterveydelle. (Marjamäki ym. 2015, 56–57, 65–67.)

Kun lapsi kokee tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi, hän kokee turvallisuudentunnetta. Tämä mahdollistuu kasvattajan tiedostaessa valtasuhteen aikuisen ja lapsen välillä. Pienellä lapsella ei ole vielä tunteille sanoja - hän oppii niitä erityisesti aikuisen mallia ja toimintaa seuratessaan. Se, miten aikuinen ilmaisee ja sanoittaa tunteensa - tai toimii tunteiden vallassa - on siis ratkaisevan tärkeää. Yhdessä aikuisen kanssa opettelemalla, keho kuuntelemalla ja tunteista keskustelemalla tunteet alkavat vähitellen saada nimiä. Kielen ja loogisen ajattelun keskus aivoissa aktivoituu nimeämisen vaikutuksesta ja moni tunne helpottuu, kun niille saa sanat ja selityksen. (Marjamäki ym. 2015, 55–58.)

Tunteiden nimeämisessä on tärkeää, että kasvattaja ei täysin suoraan nimeä lapsen tunnetta. Hyviä keskustelun aloituksia ovat esimerkiksi; ”Minusta näyttää, että taidat jännittää” tai ”Näytätpä iloiselta, oletko onnellinen?”. Kasvattaja voi puhua mielihyvän ja mielihyvä tunteista ja siitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Mitään tunnetta ei tule luokitella joko sallituksi, kielletyksi tai hyväksi tunteeksi. Tunteiden todentaminen ääneen rauhoittaa lasta, koska tunteiden nimeämisellä on tunteita laimentava vaikutus. Pienen lapsen kanssa tunteiden sanoittaminen on erityisen tärkeää, koska lapsi vasta opettelee omia tunteitaan. Lapsi oppii säätelemään tunteitaan paremmin, mitä aiemmin hän oppii tunnistamaan tunteensa. (Kasvun taika 2020.)

Lapsen tunne-elämän kehittymiseen vaikuttavat suuresti hänen elämässään lähellä olevat aikuiset ja heidän suhtautumisensa lapseen. Merkitystä on siinä, että miten aikuinen osaa kohdata omat tunteensa sekä itsensä. Lapsen saadessa hyväksynnän sekä sanoituksen tunteilleen, hänen yhteytensä itseensä sekä kehon tunneyhteys voimistuvat. Aikuisen on hyvä kertoa myös lapselle omista tunnereagoineistaan. Esimerkiksi hermostuessaan sanoittaa lapselle käytöstään ja pyytää anteeksi, jolloin sekä lapsi että aikuinen saa luvan olla inhimillinen ja erehtyväinen. (Jääskinen ym. 2017a, 80.)

Lapsen tunnetilanteissa kasvattajan on tärkeää näyttää lapselle turvamerkkejä, joita ovat esimerkiksi rauhallinen hengitystahti, lempeä ja hyväksyvä katse, myönteinen kosketus ja ajan sekä tilan antaminen. Tämä voi vaatia vain pienen hetken. Tämän jälkeen tulee tunteen sanoittaminen. Kasvattaja peilaa lapselle takaisin sen, mitä näkee, aistii ja kuulee lapsesta. Hän sanoittaa sen, mitä ajattelee, että lapsi kokee tilanteessa. Kasvattaja näyttää, että haluaa ymmärtää lasta. Tämä kertoo lapselle sen, että kasvattaja on kiinnostunut lapsesta. (Jääskinen 2017, viitattu 21.4.2021.)

4 TUNNEKASVATUS

Tunnekasvatusta ymmärtääkseen, pitää pohtia, mitä tunteella käsitteenä tarkoitetaan. Tunteet tuntuvat ja vaikuttavat ihmiseen usealla eri tavalla. Tunteet ovat aistimuksia kehossa, ajatuksia mielessä, ne näkyvät kehonkielessä, äänessä, ilmeissä ja käyttäytymisessä. Tunteet saattavat esimerkiksi ihastuttaa, koskettaa tai vaikkapa raivostuttaa. Emme välttämättä tiedosta kaikkia tunteitamme, mutta ne vaikuttavat meihin siitä huolimatta. Opettelemme tunteiden ilmaisemista, sanoittamista ja säätelyä jatkuvasti. Tunteet ovat automatisoituneita reaktioita. Ne ovat tärkeitä kokemuksia, lähtökohtaisesti hyviä ja suojaksemme tarkoitettuja. (Jääskinen ym. 2017a, 11–12.)

Tunteen tunnistaminen, säätely, ilmaiseminen, sietäminen, purkaminen sekä käsittely ovat tunteetaitoja. Tunnetaitoja ei opita pelkästään kuuntelemalla tai puhumalla vaan kokemalla, harjoittelemalla sekä tutkimalla niitä tosielämän erilaisissa tilanteissa. Tutkitusti kokemuksellinen oppi jättää ihmiseen vahvimman muistijäljen. Aikuisen rooli oppimisessa on hyvin merkittävä, koska hän on lapselle mallina sekä ohjaa erilaisten valintojen tekemiseen. Aikuisen johdolla voidaan käydä arjen tunnetilanteita läpi aina hengityksen, ajatusten sekä kehossa tuntuvien tunteiden vaikutukseen asti. Aikuinen kulkee lempeästi lapsen rinnalla ihmettelemässä, keskustelemassa sekä säätelemässä tunteita. (Jääskinen ym. 2017a, 168–170.)

4.1 Vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa on kasvokkain tapahtuvan vuorovaikutuksen lisäksi paljon nonverbaalista viestintää. Vuorovaikutuksessa nonverbaalinen viestintä näkyy muun muassa äänensävyistä, eleistä, ilmeistä, kehon asennoista sekä äänenpainosta. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä suuremman roolin luo nonverbaalinen vuorovaikutus (Ahonen 2017, 58–59.) Ahosen (2017, 98) mukaan monet tutkimukset todistavat, että se miten varhaiskasvattaja vastaa lapsen tunneviesteihin, vaikuttaa tiiviisti lapsen tunne-elämän kehitykseen. Aikuisen oma reagointi esimerkiksi itkuun tai vihaan viestii lapselle siitä, miten tunteisiin tulee suhtautua. Varhaiskasvattajan kyky muuttaa omaa toimintaansa joustavasti sekä herkkyys tunnistaa ja tulkita erilaisia tilanteita, ovat tärkeitä erilaisissa kasvatustilanteissa.

Aikuisen opastuksessa ja turvallisessa, jatkuvassa vuorovaikutuksessa lapsen on mahdollista kehittää tunteiden hallintaansa (Köngäs 2018, viitattu 25.05.2021; Marjamäki ym. 2015, 55). Aikuisen vastuulle jää tuen tarpeen havaitseminen ja tilanteeseen sopivan tuen tarjoaminen. Lapsi kykenee vaistomaisesti vastaanottamaan tietoa ja oppia ympäristöstään oman kehityksensä mukaisesti. Kun lapsi saa ikäkaudelleen tarkoituksenmukaista tukea tunnetaidoissa, sosiaalisissa taidoissa sekä oman minän oppimisessa ja hahmottamisessa, hänen hyvinvointinsa kehittyy haluttuun suuntaan. Tunteiden perustehtävänä on edistää lapsen hyvinvointia, ja ne toimivat lapsen kehityksen perustana. (Nummenmaa 2010, 187; Nurmiraanta ym. 2009, 53–55; Tompuri 2016, 15.) Erilaisten tunteiden kohtaaminen tavallisina, asiaankuuluvina - ilman häpeän tai väärin tuntemisen varjoa - kehittää lapsen hyvää itsetuntoa ja sitä kautta tunteiden itsesäätelyä. (Marjamäki ym. 2015, 80–81.)

Kasvattajat siinä missä lapsetkin poikkeavat toisistaan siinä, millä tavalla he osaavat tulkita ja tunnistaa omia tunteitaan. Tähän kykyyn liittyy taito tiedostaa, mitkä asiat omien tunteiden taustalla vaikuttavat. (Ahonen 2017, 66–67.) Niinpä kasvattajan on hyvä tunnistaa ja olla sinut omien tunteiden kanssa, jotta hän pystyy tunnistamaan sekä sanoittamaan lapsen tunteita. (Jääskinen ym. 2017a, 77; Kanninen & Sigfrids 2012, 78–80). Lapsen havainnointi ja kuunteleminen opettaa kasvattajaa näkemään, miten lapsi ilmaisee tunteita. Lapsen tunteet huomioidaan, niitä ei tule vältellä tai torjua. Lapselle on tärkeää, että kasvattaja kunnioittaa hänen tunteitaan, rohkaisee kertomaan niistä sekä opettaa nimeämään ja ymmärtämään niitä. Näin tunteet saavat nimen sekä muodon tullen osaksi arkipäivää ja muuttuen asioiksi, joita voi käsitellä. (Kanninen ym. 2012, 78–80.)

4.2 Tunnekasvatuksen materiaaleja

Tunnetaitokasvatuksen tueksi on tehty paljon erilaisia materiaaleja. Materiaaleja tunnekasvatukseen, tunteiden tunnistamiseen ja niiden kanssa elämiseen löytyy muun muassa kirjoina, kortteina, peleinä, loruina sekä hahmoina. Esimerkkeinä vanhemmista varta vasten varhaiskasvatukseen kehitetty Papilio- ohjelma on kehitetty Berliinin ja Bremenin yliopistoissa alkaen vuodesta 2002. Papilio interventio-ohjelma on tarkoitettu ennaltaehkäisemään lasten tunteisiin ja tunneperäiseen käyttäytymiseen liittyviä ongelmia sekä vahvistaa lasten rakentavaa käytöstä sosiaalisissa tilanteissa. Tässä ohjelmassa tunteet tulevat tutuiksi tunnepeikkonukkejen avulla. (Lapset ensin Ry 2018, viitattu 29.4.2021.)

Suomalainen tunnetaito-ohjelma Tunnemuksu ja Mututoukka 2002 on myös yksi tunnetuista tunnetaitojen kehittämisen materiaaleista. Ohjelman avulla opetellaan tunnetaitoja ja tunneasioita leikin, sadun, kuvallisen ilmaisun sekä draaman keinoin. Mututoukka on Tunnemuksu-ohjelman symbolihahmo, jonka avulla tunteiden käsittely tulee lapsille helpommaksi. (Tunnemuksu ja Mututoukka 2021, viitattu 29.4.2021.)

Vanhempien tunnekasvatuksen materiaalien rinnalle kehitetään jatkuvasti uutta materiaalia. Uusimpia tunnetaitokasvatust materiaaleja ovat muun muassa Avril McDonaldin 2018–2019 Jukka Hukka- satukirjat, joissa lorumuotoisten satujen avulla käsitellään haastavia tunteita lasten kanssa (Tunnetaitoja lapselle 2021, viitattu 29.4.2021) sekä Julia Pöyhösen ja Heidi Livingstonin 2019–2020 Fanni tunnetaitosarja, jossa tunnetaitoja harjoitellaan tunnekäsittelypolun avulla (Fanni-tunnetaitosarja 2021, viitattu 29.4.2021).

4.3 Sadun käyttö tunnekasvatuksessa

Saduilla on sekä itseisarvo- että välineellistä arvoa. Sadun kiinnostavuus on itseisarvoa ja välineellistä arvoa tuo sadun kuulijalle tai lukijalle välittämä sanoma. Toivottaessa lapsen huomion kiinnittymistä tiettyihin asioihin sadussa ja mahdollisesti soveltavan saduissa esiintyvää omaan elämään, on hyvä varata aikaa keskustelulle. (Ylönen 2005, 12.) Lapsen kuunnellessa satua, hänelle voi herätä monenlaisia kysymyksiä ja tässä tilanteessa kasvattajan asema on merkityksellinen. Satu haastaa lasta pohtimaan ja kasvattaja antaa vastauksia sekä pysähtyy yhdessä lapsen kanssa sadun ilmiöiden ja asioiden äärelle. Tärkeä anti sadulla on sanoittaa lapsen miksi ja minkä vuoksi aiheutuneisiin kysymyksiin. (Orvasto ym. 2010, 8.)

Satujen avulla voidaan kehittää tunnetaitoja ja satujen kautta lapsi voi käydä läpi erilaisia tunteita turvallisesti. Satu luo lapselle tilaisuuden kokea iloa, surua, jännitystä ja pelkoa. Sadut antavat tilaa ja vahvistavat lapsen mielikuvitusta. Satujen avulla voidaan luoda kokemus lapsen omasta tunne-elämästä. (Marjamäki ym. 2015, 15; Lummelahti 2001, 118–119; Orvasto ym. 2010, 8.)

Sadun avulla lapsi voi löytää hyväksyntää omille vaikeille tunteilleen ja satujen yksi tärkeimmistä tehtävistä on tunteiden kehittäminen. Lapsi oppii satujen kautta tunteiden tunnistamista sekä kiel-

teisten tunteiden hyväksymistä itsessään ja muissa. Aina pienellä lapsella ei ole sanoja kertoakseen, mitä hän tuntee ja millainen olo hänellä on. Silloin lapsi voi haluta kuulla saman sadun useaan kertaan, satu toimii hänen alitajunnassaan terapeuttisesti. (Heikkilä-Haltunen 2015, 100,102.)

Lastenkirjat ovat tärkeässä asemassa lapsen mielikuvituksen rakentumisessa sekä antavat lapselle mahdollisuuden elää ja kokea monenlaista satujen henkilöiden kautta. Kirjojen henkilöiden, hahmojen tai eläinten avulla lapsi oppii erilaisia toimintamalleja sekä oivalluksia ongelmien ratkaisuun. Lapsen kuunnellessa satua, ovat läsnä tarinan sisällön lisäksi tunnelma, muistot, mielikuvat, äänensävy sekä yhteinen kokemus. Vuorovaikutus onkin tärkeässä roolissa, sillä sen avulla voidaan päästä kuvitteelliseen tilaan, jossa voi tapahtua merkillisiä ja merkittäviä asioita. Tarinat aktivoivat kuulijan pohtimaan kysymyksiä sekä tekemään välikommentteja. Näiden kommenttien ja kysymysten avulla voidaan päästä käsiksi lapsen ymmärrykseen ja kokemusmaailmaan sekä siihen, mitä lapsi ei vielä ymmärrä. (Karasma & Suvilehto 2013, 298–303.)

Satukirjat ovat leikki-ikäiselle lapselle oppikirjoja, jotka kehittävät vuorovaikutustaitoja. Itsensä ja muiden kanssa toimimiselle vuorovaikutustaidot ovat olennaisia ja kirjojen avulla voidaan hoitaa ihmissuhteita ja selvittää erilaisista vaikeista tilanteista. Satukirjan tapahtumiin samaistuva lapsi voi oppia monenlaisia keinoja tunteiden säätelyyn ja samaistua kirjan henkilöiden tunnetiloihin. Näitä edellä mainittuja taitoja voidaan kutsua tunneälyksi. Lapsi, joka omaa tunneälyä oppii huomaamaan ja ymmärtämään sekä omia, että toisten tunteita. Tunneälykkyyden kehittymisellä on suora yhteys hyvään itsetuntoon ja –tuntemukseen. (Heikkilä-Haltunen 2015, 39.)

Lastenkirjallisuus täyttää lapsen elämässä jotain tiettyä tarvetta, mikä on yksi syy siihen, että lapsi haluaa palata samaan kirjaan aina uudelleen. Uusilla lukukerroilla lapsi oivaltaa aina jotain uutta. Satukirjaan leikki-ikäinen lapsi voi samaistua hyvin tunnevaltaisesti. Lastenkirjallisuuden tärkein tehtävä onkin tuottaa samaistumisen kokemuksia. Satukirjoissa henkilöinä ovat usein eläimet, sillä lapsen on helppoa samaistua niihin. Satukirja kertoo usein jonkin tarinan tai matkan ja sankari palaa matkan jälkeen monta uutta asiaa oppineena. (Heikkilä-Haltunen 2015, 40–42, 128; Orvasto ym. 2010, 8.)

5 JÄNNITTÄMINEN TUNTEENA

Jännitys yhdistetään monesti pelkoon ja se onkin jännittämisen sukulaistunne. Kehollisesti jännittäminen muistuttaa pelkoa, mutta ei ole yhtä voimakas. Jännitys valpastuttaa ja se on kertomassa uuden asian merkityksellisyyden ja halun onnistua. Jännitystä on monenlaista ja siihen voi liittyä huolta tai se voi olla vain iloisen tapahtuman aiheuttamaa. Se valmistaa tarkkailemaan ympäristöä ja aktivoi mielen ja aistit arvioimaan parasta mahdollista toimintaa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 102.)

Lapsen ujous, estyneisyys, erityisherkkyyks ja introverttius voivat herkistää jännittämiseen. Kasvat-
tajien toiminta- ja suhtautumistavat, isot muutokset, ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden kokeminen, ongelmat perheessä ja kiusatuksi tuleminen voivat osaltaan herkistää lasta jännittämään ja pelkää-
mään. (Suntio 2016, viitattu 29.4.2021.) Suntion (2015, 16) mukaan olisi tärkeää saada lapsi ymmärtämään, että jännittäminen on tavallinen tunne, jota lähes kaikki kokevat. Aikuinen tai lapsen kasvattaja ei välttämättä havaitse lapsen jännittämistä tai osaa reagoida siihen, koska jännittä-
misen ilmenemismuodot voivat olla hyvin erilaisia. Oman lapsuutemme ollessa kaukana voi olla vai-
keaa eläytyä pienen lapsen elämään. Aikuisen maailma on aina perin pohjin erilainen kuin lapsen maailma. Aikuisen omien lapsuusmuistojen käsittely auttaa herkistymään lapsen maailmalle (Aho-
nen 2017, 8).

5.1 Jännittäminen kehossa

Lapsi oppii nopeasti pidättelemään sekä piilottamaan tunteitaan, jos ne jäävät usein sanoittamatta, vastaanottamatta ja hyväksymättä. Näin ollen tunteet kuitenkin piiloutuvat kehoon lihasten alka-
essa vartioida niitä. Tällöin koko keho osallistuu työhön, jolla tunteet, jotka ovat vääränlaisiksi ko-
ettu pysyvät kurissa. Tämä voi johtaa siihen, että lapsi alkaa vaikean tilanteen edessä oireilla fyy-
sisesti, koska lapsen on vaikea säädellä voimakkaita tunteita omin avuin. Jännittäessä keho on
valmiustilassa pyrkien valmistautumaan haastavaan tilanteeseen ja suorituskyvyn parantami-
seen. Aikuisen avulla, lapsi oppii tulemaan toimeen tunteidensa kanssa. (Suntio 2015, 28.)

Sympaattinen hermosto aktivoituu ihmisen ennakoissa jännitystä tai pelkoa. Sympaattinen her-
mosto säätelee kehossa tapahtuvia tahdosta riippumattomia toimintoja, näitä ovat muun muassa

ruoansulatuskanava, verenkiertoelimistö sekä virtsaelimet. Sosiaalisissa tilanteissa jännitys voi näkyä esimerkiksi pulssin kiihtymisenä, hengityksen tihenemisenä, vatsavaivoina, hikoiluna, punastumisena, tärinänä, huimauksena tai virtsaamisen tunteena. Tällaiset tuntemukset saattavat tuntua lapsesta ahdistavalta tai jopa pelottavilta. Kehossa tuntuva tai näkyvä jännitys sekä ympäristön mahdolliset reaktiot voivat vaikuttaa myös mieleen, jolloin ahdistus voi lisääntyä entisestään. Jännittäjä usein häpeää jännittämistä johtuvia tuntemuksia ja oppii peittelemään niitä. Näiden vuoksi lapsi oppii välttelemään jännittämistä tuottavia tilanteita tai häntä jännittää ne jo etukäteen. (Suntio 2015, 29.)

Tärinä on kehon tapa vapautua jännittämisen aiheuttamasta liiasta tunnekuormasta. Tärinä voi tuntua kurkussa ja aiheuttaa äänen värinää sekä heikkoa kuuluvuutta. Tämä johtuu siitä, että kehon jännitystila on pienentänyt kurkussa äänen tietä. Jännittäessä kehon lihaksia jännitetään entistä tiukemmin, jotta tärinä ei näkyisi ulospäin. Jännityksessä tärinä on kuitenkin hyväksi, sillä pienikin tärinä auttaa kehoa vapauttamaan jännitystä. (Jääskinen ym. 2017b, 102–103.)

Monesti pieni lapsi kuvaa tunnekokemustaan kehollisten tuntemusten kautta. (Kanninen ym. 2012, 77). Lasta voi auttaa kohtaamaan pelko ja jännitys kohdistamalla huomio näihin kehollisiin tuntemuksiin ja selittämällä, mistä ne johtuvat. Lapseen tulee suhtautua myötätuntoisesti, kuunnella häntä ja sanoittaa lapselle hänen tunteitaan. Lapsi voi muuttaa suhtautumistaan jännittämiseen, kun hän saa keinoja helpottaa tuntemuksiaan. (Suntio 2016, viitattu 25.4.2021.)

5.2 Jännittämisen tunnistaminen ja sanoittaminen

Suntion (2015) mukaan jännittäminen voi näkyä lapsen käytöksessä monella tavalla. Jännittämissä hetkissä lapsi voi takertua vanhempaansa, olla hiljainen, itkuinen tai vetäytyä. Joissakin tilanteissa lapsi saattaa purkaa jännitystä käyttäytymällä aggressiivisesti tai kiusaamalla toisia. Lapsen kovasta jännittämisestä voi kertoa myös kastelu ja tuhriminen. Monissa tilanteissa aikuisen voi olla vaikea yhdistää lapsen käyttäytyminen jännitykseen. Tilanteissa, joissa aikuinenkin voi kokea ärsyyntymistä, jännittämisen tunnistaminen muuttuu vieläkin hankalammaksi ja siihen puuttuminen rakentavalla tavalla on haastavaa. (Suntio 2015, 28–29.) Tunteet voivat pelottaa, koska niille ei löydy aina sanoja tai niitä voi olla vaikea ymmärtää. Tunteita voidaan helposti ali- tai ylireagoida, koska niihin voi olla vaikea suhtautua. Tunteiden salliminen on tärkeää, sillä sitä kautta kehomme syvimmit tarpeet nousevat esiin. (Jääskinen ym. 2017a, 11–12.)

Lapsen jännittämisen alkamiseen saattaa vaikuttaa suuret elämänmuutokset. Lapsen jännittämisen alkaminen voi johtua myös päiväkodissa tapahtuvasta kiusaamisesta tai ulkopuoliseksi joutumisesta. Hiljaisemmat ja ujommat lapset saattavat jäädä helposti taka-alalle niin lapsilta kuin aikuisiltakin. Lapsella voi olla vaikea ilmaista tunteita, jolloin on merkittävää, että lasta ymmärtävä aikuinen sanoittaa lapsen tunteet. (Suntio 2015, 44–45.)

Kasvattajien vastuulla on se, millainen kuva jännittämisestä lapselle muodostuu. Jännittäminen kuuluu olennaisena osana lapsen minuuteen sekä kehitykseen. On tärkeää, että lapsi oppii jännittämään, mutta myös selviytymään siitä. Lapsen kokonaisvaltaista kasvua edistävät selviytymisen kokemukset. Jännittämisen taustalla voi olla esimerkiksi turvallisuuden, huomatuksi tulemisen ja hyväksynnän tarve. Kun jännittäminen opitaan sanoittamaan niin itselle kuin lapsellekin, se muuttuu ymmärrettävämmäksi. Näin jännittämistä ei yritetä tukahduttaa ja kieltää, vaan sen kanssa totutaan elämään. (Suntio 2015, 37.)

Aikuinen voi jakaa lapsen kanssa omia kokemuksia jännittämisestä ja siitä miltä se on hänestä tuntunut, miten se on aina mennyt ohi ja miten hän on selvinnyt tunteen kanssa. Kasvattaja voi muistella lapsen kanssa hänen aikaisempia jännittäviä tilanteita, joista lapsi on selvinnyt. Mikä lapsesta silloin tuntui hyvältä, miten tilanne meni ja mikä auttoi. Kasvattaja voi auttaa lasta keksimään oman keinon rauhoittaa omia ajatuksiaan. (Neuvokas perhe 2021, viitattu 25.4.2021.)

Kun lapsi oppii tunnistamaan tunteita, niin hän oppii myös käsittelemään niitä. Milloin minua jännittää? Tunteiden sanoittaminen tarkoittaa kasvattajan arviota lapsen tunteesta. Kasvattaja osoittaa lapselle, että hän haluaa ymmärtää lasta, lapsen tunnetta ja tarvetta. Tunteiden sanoittaminen kuuluu jokapäiväiseen kanssakäymiseen lapsen kanssa. Lapsi oppii erottelemaan tunteita, kun kasvattaja puhuu avoimesti omista ja lapsen tunteista. (Kasvun taika 2020, viitattu 25.4.2021.)

5.3 Kasvattajan tuki jännityksen tunteen käsittelyyn

Joillakin lapsilla on tavallista suurempi herkkyys tilanteiden jännittämiseen, johtuen synnynnäisestä temperamentista. Herkkyys, ujous tai mikään muukaan temperamenttipiirre ei ole hävettävää, se tulisi kasvattajan muistaa. Lapselle monenlaiset tunteet ovat vain hyväksi erilaissa tilanteissa. Eri-laiset tunteet eivät häviä kasvattamalla, vaan ne tulisi opettaa tunnistamaan lapsen kanssa sekä hyväksymään ne lapsen luonteeseen kuuluvina ominaisuuksina. Jos kasvattaja ei itse ole kokenut

jännittämistä, voi hänen olla vaikeaa ymmärtää lapsen tunnetta. Lapselle tulisi kertoa, että on ihan normaalia, että aikuinenkin tuntee jännittämistä. (Martin 2017, 177.)

Yhteiskunnassa jännittäminen saatetaan ajatella kielteisenä tunteena, kun taas reippaat ja rohkeat lapset saavat arvostusta. Kasvattaja voi reipastamisyrityksillään opettaa lapselle, että hänen jännittämisen tunteensa on vääränlainen. Lapset kasvavat ja kehittyvät jokainen omaan tahtiin, jolloin on tärkeää, että kasvattaja tukee lasta olemaan juuri sellainen kuin on. Jännittävät tilanteet ovat mahdollisuus oppia. Kasvattaja viestii lapselle, että jännittäminen on hyväksyttävää ja ymmärrettävää ja siitä selvitään yhdessä. (Martin 2017, 178–182.)

Jännittäminen tunteena on luonnollinen, koska lähes jokainen jännittää jossakin elämänvaiheessa. Jännittäminen kertoo, että keho toimii oikein ja että jännittävä asia on lapselle tärkeä. Pienelle lapselle tavanomaiset asiatkin voivat olla jännittäviä, varsinkin jos hän on niiden edessä ensimmäistä kertaa elämässä. Vanhemman on hyvä kertoa jännittämisestä sallittuna tunteena, lapsen kehitystasolle sopivalla tavalla. Pienelle lapselle vanhempi voi kertoa jännityksestä yksinkertaisemmin; maha voi tulla kipeäksi uusiin tilanteisiin mennessä ja tuntemus auttaa kehoa toimimaan. Vanhempi on tärkeässä roolissa lapsen jännitystilojen purkamisessa, jotta jännityksestä ei tulisi myöhemmin elämää rajoittava pelko. Vanhemman kosketus, esimerkiksi halaus, rauhoittavat leikit, kuten hyräily tai puhaltaminen, ympäristön positiivinen tuki ja liikunta auttavat jännityksen purkamisessa sekä kehon tuntemusten rauhoittamisessa. (Suntio & Juusola 2017, viitattu 29.4.2021.)

6 TUOTEKEHITYSPROSESSIN TOTEUTTAMINEN

Kehittämistyöllä tarkoitetaan selkeästi määritellyn tavoitteen saavuttamiseen tähtäävää työtä. Kehittämistyö on systemaattinen prosessi, jolla kuvataan koko prosessia alun tavoitteesta sen saavuttamiseen sekä arviointiin. (Toikko & Rantanen 2009, 14.) Kehittämisprosessi sisältää viisi erilaista tehtävää, joita ovat perustelu, organisointi, toteutus, arviointi sekä tulosten levittäminen. Kehittämisprosessi muodostuu aina näistä viidestä tehtävästä, mutta se voidaan hahmottaa monella eri tavalla. (Toikko ym. 2009, 56–64.) Tätä tuotekehitysprosessia kuvataan pitkälti näiden viiden työvaiheen mukaan ja se etenee alla olevan kuvion mukaisesti (kuvio 2). Tässä osiossa esittelen satukirjaproessin vaiheet aloituksesta valmiiseen tuotokseen sekä sen loppuarviointiin.



Kuvio 2. Kehittämisprosessin viisi tehtävää (Toikko ym. 2009, 56.)

6.1 Tuotekehitysprosessin perustelu ja organisointi

Ensimmäinen työvaihe on projektin tavoitteen ja toiminnan määrittely. Tavoite voi perustua tarpeeseen tai yksittäiseen ideaan ja se pitää pystyä perustelemaan konkreettisesti. Kehittämistoiminta lähtee perusteluista, miksi juuri nyt pitää kehittää jotakin? (Toikko ym. 2009, 57.)

Opinnäytetyöprosessin alussa syntyi idea omasta innostuksesta tunnekasvatusta kohtaan sekä kiinnostuksesta varhaiskasvatustyöhön. Aihe kiinnosti myös sen vuoksi, että se on ajankohtainen ja siitä puhutaan tärkeänä osana lapsen kehitystä. Tunnekasvatus jo pienen lapsen kohdalla on yksi tärkeä osa kokonaisvaltaista kehitystä. Tunteiden sanoittaminen ja tunnistaminen sekä säätely ovat lisäämässä lapsen mielen hyvinvointia ja vaikuttavat positiivisesti lapsen käyttäytymiseen. (Asikainen ym. 2020, viitattu 19.5.2021.) Opinnäytetyön ideointivaiheessa muodostui yhteistyö Lin-

nukan päiväkodin kanssa. Päiväkodille tarjottiin valmista ideaa, mistä he kiinnostuivat ja tehtiin yhteistyösopimus. Yhteistyösopimuksessa sovimme päiväkodin roolista tässä prosessissa arvioijina. Sopimuksessa sovittiin, että päiväkodin ammattilaiset saavat kirjan valmiina ja tekevät siitä sähköisesti arvioinnin erikseen laaditulla arviointilomakkeella.

Tunnekasvatuksen on aiheena ajankohtainen, koska siihen on kiinnitetty huomiota myös ammattilaisten keskuudessa. Ammattilaisia on puhututtanut se, että monilla lapsilla on aiempaa enemmän hankaluuksia eläytyä ikätoverien tunteisiin sekä tunnistaa omia, nopeasti vaihtuvia tunteita (Heikkilä-Halttunen 2015, 49). Varhaiskasvatuksen tunnekasvatuksella on merkittävä rooli lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja se lisää tarvetta kehittää varhaiskasvattajien valmiuksia tunnekasvatukseen. Tunnekasvatusta toteutetaan monenlaisissa arjen tilanteissa, mutta tarvetta on myös konkreettisille välineille. (Asikainen ym. 2020, viitattu 19.5.2021.) Tässä opinnäytetyössä pyrittiin lisäämään ammattilaisten tunnekasvatus osaamista sekä rakentamaan tuote tunnekasvatuksen välineeksi.

Tuotekehitysprosessin alkuvaiheen toisen kirjoittajan kanssa kävimme keskinäistä ideointia ja monien tapaamisten jälkeen valitsimme satukirjan tuotteeksi. Tuotteen rakentamisen alkuvaiheessa oli pohdittava monenlaisia asioita. Pohdintaa tulee käydä viestinnällisten sekä visuaalisten keinojen kohdalla siitä, minkälaisia mielikuvia halutaan näillä kohderyhmälle tuottaa. Tuotteen suunnittelussa merkittäviä osia ovat myös toteutustavan ja laadun huomioiminen, jotta se palvelee parhaalla mahdollisella tavalla kohderyhmää. Kustannukset ovat myös huomioon otettavia asioita. Ensisijaisia kriteerejä opinnäytetyönä toteutetun tuotteen kohdalla ovat muun muassa käytettävyys kohderyhmässä ja käyttöympäristössä, tuotteen innostavuus, selkeys, informatiivisuus sekä asiasisällön sopiminen kohderyhmälle. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 52–53.)

Ideointivaiheen aikana sovimme keskinäisestä työnjaosta tietoperustan kokoamiseen sekä satukirjan rakentamiseen liittyen. Tapasimme useamman kerran perehtymällä yhdessä aiheeseen, laadimme työlle keskeiset käsitteet ja määrittelimme työlle tavoitteet. Kävimme myös läpi tuotekehitysprosessin lähtökohtia ja haimme vastauksia kysymyksiin miksi tehdään ja mitä tehdään. Sovimme jo alusta alkaen, että tekisimme satukirjan painettuna, koska sen käyttö olisi mielekkäämpää, kuin sähköisen version.

Tunnekasvatuksen tuotokseksi valikoitui satukirja, sillä sadut ovat pienelle lapselle oppikirjoja ja luontainen keino erilaisten tunteiden läpikäymiseen. Sadut aktivoivat lapsen mielikuvitusta ja herättävät lapsen kyselemään, jolloin saadaan aikaan keskustelua ja sadun merkitys tunnekasvatuksen välineenä syvenee. Karasman ym. (2013, 298–303) mukaan lastenkirjat ovat tärkeässä roolissa rakentamassa lapsen mielikuvitusta. Sadut antavat lapselle mahdollisuuksia monenlaisten tunteiden läpikäymiseen. Tarinat aktivoivat lapsia pohtimaan erilaisia kysymyksiä sekä keskeyttämään lukijan välikommenteillaan, mikä voi johtaa antoisaan keskusteluun. Kommenttien ja kysymysten avulla ammattilainen voi päästä paremmin käsiksi lapsen ymmärrykseen, kokemusmaailmaan sekä siihen, mitä lapsi ei välttämättä vielä ymmärrä.

Satukirjan kohderyhmän lapset ovat iältään 3–5-vuotiaita. 3–5-vuotias lapsi ilmaisee tunteitaan moniulotteisesti kehon sekä sanojen kautta. 3-vuotiaana näkyy enemmän toiminnalliset tunteiden säätelykeinot, kun taas 5-vuotiaana tunteiden säätelykeinot alkavat näkyä kehityksessä laajemmin. Tunnekokemukset opitaan muun muassa mielikuvituksen kautta ja lapsi käyttää monenlaisia keinoja tunteiden purkamiseen. Satuihin lapsi pystyy samaistumaan ja ne luovat turvaa ja peiliä omille kokemuksille. Parhaimmat lähtökohdat lapsi saa tunne-elämänsä kehittymiseen saadessaan ilmaista itseään vapaasti ammattilaisen toimiessa tunteiden säätelyssä turvallisena ohjaajana, sanoittajana sekä mallina. (Jääskinen ym. 2017a, 75–77.) Varhaiskasvatuksen ympäristössä lapsi tarvitsee ammattilaisen avun tunteiden sanoittamiseen mihin tämän satukirjan avulla pyrittiin.

6.2 Tuotekehitysprosessin toteutus

Satukirjaa lähdettiin rakentamaan tietoperustan kokoamisella. Opinnäytetyön aihe oli laaja ja tietoperustaa kerätessä pohdimme jatkuvasti sen merkittävyyttä satukirjan sisällön kannalta. Tietoperustan kokoamiseen saimme hyvää ohjausta. Tietoperustan tärkeimmiksi asioiksi satukirjan kannalta valikoitui tunteiden sanoittaminen ja tunnistaminen, keholliset tuntemukset sekä 3–5-vuotiaan lapsen sosioemotionaalinen kehitys. Satukirjaa rakentaessa nousi tärkeäksi myös pienen lapsen kielenkehitykseen tutustuminen, jotta osasimme rakentaa tämän ikäiselle lapselle kielellisesti ymmärrettävän satukirjan. Jännittämisen tunteesta tietoperustan kokoaminen oli haasteellista tiedon vähäisen määrän vuoksi. Jännitys yhdistetään teoriassa monesti pelkoon tai esiintymiseen. Tietoperustaa rakensimme myös kokemuksellisesta kirjallisuudesta.

Sanoittamalla ammattilainen osoittaa lapselle, että hän haluaa ymmärtää lasta, hänen tunteitaan sekä tarpeitaan niiden takana (Kasvun taika 2020, viitattu 25.4.2021). Satukirjassa läpi seikkailun pienen tytön rinnalla kulkee vanha viisas eläin, joka sanoittaa lapselle hänen kuvaamiaan reagoineja ja mietteitä. Vanha viisas eläin sadussa kuvastaa lapsen vierellä olevaa ammattilaista. Keholliset tuntemukset on kuvattu käyttäen myös vertauskuvia, jotta pienen lapsen on helpompi ymmärtää, miltä sadun työstä tuntui. Satukirjoissa lapsen on helppo samaistua eläimiin (Heikkilä-Halttusen 2015, 41). Tästä syystä syntyi päätös sille, että satukirjassa tytön rinnalla läpi kirjan seikkailivat erilaiset metsäneläimet.

Satukirjan työstämisen alkuvaiheessa mietimme erilaisia tapoja syventää sadun merkitystä tunnekasvatuksen välineenä. Päädyimme tekemään kirjan sivuille yksinkertaisia kysymyksiä, joita ammattilainen voi esittää lapselle lukemisen lomassa. Kysymykset auttavat ammattilaista keskustelun avaamisessa ja ne antavat lapselle mahdollisuuden kertoa sadun herättämistä tunteista ja ajatuksista. Kysymysten ja kommenttien avulla ammattilainen voi päästä paremmin käsiksi lapsen kokemusmaailmaan (Karasma ym. 2013, 303). Näin kirjaa voi käyttää paremmin opettavaisena välineenä ja keskeytykset voivat johtaa antoisaan keskusteluun. Esittämällä lapselle satuun liittyviä kysymyksiä, voi aikuinen viestittää lapselle myös oman kiinnostuksensa satua kohtaan. Tällainen kiinnostus tarttuu usein lapseen. Saduista keskustelu on avain luetun ymmärtämiseen. (Orvasto ym. 2010, 8.)

Kirjan visuaalista ilmettä miettiessämme, halusimme tarkoituksella jättää lapsen mielikuvitukselle tilaa. Kuvitus suunniteltiin mahdollisimman yksinkertaiseksi. Satukirjassa esiintyvät hahmot piirrettiin iloisiksi ja kirjassa käytettiin erilaisia värejä. Kirjan hahmoista meillä oli selkeä visio ja kuvituksen toteutti Elia Saarinen meidän kuvailujemme pohjalta. Kuvituksen hän teki tietokoneeseen liitetyllä digitaalisella piirtopöydällä. Valmiit kuvat hän lähetti meille sähköisesti ja siirsimme ne Ifolor-sovelukseen osaksi valmista tekstiä. Kirjassa esiintyvät kysymykset kirjoitettiin viimeisenä sopiviin kohtiin. Karasman ym. (2013, 298–299) mukaan lapsi oppii paremmin, mitä enemmän hän käyttää mielikuvitustaan. Lasten kirjat ovat avainasemassa siinä, minkälaista maailmankuvaa lapsi voi ja saa elää mielikuvituksessaan kirjan päähenkilön kokemusten kautta tai miten kirjan henkilöt, hahmot tai eläimet toimivat sekä ratkovat ongelmia.

Tietoperustaan perehtyessämme kävimme läpi satukirjan rakentamiseen liittyviä asioita sekä tustuimme moniin tämän ikäisille lapsille suunnattuihin satukirjoihin. Näiden avulla pystyimme rakentamaan satukirjaa oikeaan suuntaan. Tietoperustaa kokonaisuudessaan oli mahdotonta käydä

läpi satukirjassa mutta poimimme tietoperustasta ne tiedot, jotka koimme tärkeäksi käsitellä ja jotka esiintyivät sadun juonessa. Kirjan rakentuminen saduksi tapahtui alussa yhdeltä istumalta käsin kirjoittaen. Kirjan hahmot syntyivät samalla kertaa tarinan edetessä tapahtumasta toiseen. Käsin kirjoitetun version siirsimme Word-tiedostoksi ja satua muokattiin ajan kuluessa ja uusien ideoiden syntyessä, mutta muokkausta oli loppujen lopuksi vähän. Ifolor painoi valmiiksi suunnitellun kirjan meidän kustantamana ja toimitimme sen päiväkodin käyttöön. Yhteistyösopimuksessa sovimme myös siitä, että päiväkotia ei levitä, muokkaa tai paina satua ilman meidän suostumustamme.

6.3 Tuotekehitysprosessin arviointi

Kehittämistoiminnan arvioinnin lähtökohtana on prosessin alussa asetetut tavoitteet. Arvioinnin yhteydessä pohditaan, onko kehittäminen saavuttanut tarkoituksensa, missä onnistuttiin ja missä ei? (Toikko ym. 2009, 61.)

Tässä luvussa käsitellään päiväkodin ammattilaisten arviointi valmiista satukirjasta. Itsetuottamamme luottamuksellisen arviointikyselyn kysymykset oli laadittu asettamiemme tavoitteiden pohjalta. Arviointikyselyn kysymykset ovat tehty vastaamaan molempien opiskelijoiden asettamiin tavoitteisiin mutta tämä arviointi keskittyy omiin tavoitteisiini. Arviointikysely löytyy opinnäytetyön liitteistä (liite 2). Arviointilomake toimitettiin päiväkodille sähköpostilla heidän toiveidensa mukaan. Vastaukset he antoivat sähköpostilla. Tässä arvioinnissa kävimme läpi kolmen vastaajan runsasanaista arviointia. Arvioinnin vastaukset käsiteltiin anonymisti. Vastaajat olivat myös ehdineet lukea kirjaa lapsille, joten arvioinnissa näkyy myös lyhyt käyttökokemus mutta laajemman käyttökokemusrvioinnin muodostumiseksi tarvittaisiin suurempi joukko testaaajia sekä pidempi aika tuotteen testaamiseen.

Satukirjan laatutavoitteena oli rakentaa 3-5-vuotiaille lapsille kielellisesti selkeä, ymmärrettävä sekä samaistuttava satu, joka herättää lapsen mielikuvitusta. Kirja ja sivuilla esiintyvät kysymykset rakennettiin lasten kehitystaso huomioiden. Kysymysten tavoitteena oli antaa lapselle mahdollisuus kertoa sadun kuuntelemisesta herääviä tuntemuksia sekä ajatuksia. Satukirjan tavoitteena oli sanoittaa kehollisia reagoiteja niin, että lapsi ymmärtää miltä ja missä ne voivat tuntua. Vertauskuvien käytöllä pyrittiin konkretisoimaan satukirjan tilanteiden aiheuttamia kehollisia ilmentymiä, jotta ne avautuisivat myös pienelle lapselle.

Ammattilaisia koskevia laatutavoitteita satukirjassa oli rakentaa sisältö niin, että ammattilainen voisi avulla sanoittaa lapselle tunnetta ja auttaa lasta tunnistamaan tuntemuksia sekä niiden aiheuttamia kehollisia reagoiteja. Kirjassa esiintyvät kysymykset olivat tarkoitettu tukemaan ammattilaista keskustelun avaamisessa ja tauottaa lukemista. Kysymykset mahdollistivat sadun käyttämisen opettavaisena materiaalina vaihtoehtona sadun lukemiselle pelkkänä kertomuksena.

Näihin laatutavoitteisiin kysimme vastauksia seuraavilla kysymyksillä:

- Miten arvioisitte sadun pituutta, ymmärrettävyyttä sekä vertauskuvien käyttöä?
- Miten arvioisit kirjassa esiintyvien kysymysten hyödyllisyyttä keskustelun avaamisessa?
- Miten arvioisit sadun merkitystä kehollisten tuntemusten sanoittamisessa?
- Miten lapset suhtautuivat sadun eläinhahmoihin?
- Mikä erityisesti kiinnosti lapsia?
- Mitä hyötyä sait satukirjasta tunnekasvatukseen?
- Mitä mieltä olet sadun käyttämisestä lapsen tunteiden käsittelyssä?

Ammattilaiset arvioivat satukirjojen olevan paras keino lasten tunnekasvatuksessa mikä olikin oletettavaa tietoperustan pohjalta. Heidän ryhmällään oli käytössä monenlaisia tunnekasvatuksen välineitä, mutta sadut herättivät heidän mielestään eniten keskustelua ja ajatustenvaihtoa lasten kanssa. Eläinhahmot olivat heidän mielestään toimivia lasten satukirjoissa. Jo tietoperustan rakentamisessa nousi esiin, että eläimet ovat yksi suosituimmista hahmoista lasten satukirjoissa niiden samaistuttavuuden vuoksi. Tämän satukirjan eläinhahmot saivat kaikilta kiitosta myös mukavista nimistään. He kertoivat, että lapset löytävät saduista aina lempihahmonsensa ja niin kävi tälläkin kertaa, kun lasten suosikiksi nousi vanha viisas metsämyyrä Jarppi Karppinen.

Eryistä kiitosta saivat kysymykset satukirjan sivuilla. Kysymykset koettiin hyvänä keinona tauottaa sadun lukemista ja avata keskustelua. Arvioinnin antaneiden mielestä kysymykset rohkaisivat hienon ujompaakin lasta osallistumaan keskusteluun. Ammattilaiset kertoivat arvioinnissa heränneensä satukirjan kysymysten avulla pohtimaan sitä, miten paljon lasten satuihin on piilotettu tunnekasvatusta ilman, että satukirja varsinaisesti olisi tunnekasvatukseen tarkoitettu. Kysymyksistä oli saatu ideoita myös siihen, millaisia kysymyksiä he voivat esittää lapsille muitakin satuja lukessaan. Kehollisten tuntemusten sanoittamiseen esitetyt kysymykset saivat arvioinnin perusteella lapset innostumaan, tarkkailemaan ja erityisesti miettimään missä kohtaa kehoa jännitys tuntuu. Näistä kysymyksistä kumpusi lisää mietittävää esimerkiksi siihen, missä ja miten muut tunteet tuntevat. Arvioinnissa jännityksen tunteen sanoittaminen satukirjan avulla koettiin onnistuneeksi.

Arvioivien ammattilaisten mielestä erityisesti jännittävät kohdat tekivät sadusta mielenkiintoisen ja mielikuvia herättävän. Kummalliset äänet puolukanvarpujen takaa, ukkosen jyrinät ja seikkailu luolassa saivat lapsen mielikuvituksen valloilleen. Sadun juonta kuvattiin sujuvaksi ja kielellisesti ymmärrettäväksi. Satukirjassa esiintyviä vertauskuvia kuvattiin ihanina ja lapsille mieleen jäävinä. He kokivat esimerkiksi, että pomppivat superpallot ja perhosten siipien lepatus vatsassa olivat lapsen suuhun sopivia vertauskuvia. Vertauskuvat myös helpottivat kehollisten tuntemusten sanoittamista ryhmän pienimmille lapsille. Sadun arvioitiin olevan kerralla luettuna liian pitkä kolmivuotiaalle ja soveltuvan parhaiten neljävuotiaasta ylöspäin.

Omasta mielestäni, ja kuten saaduista arvioinneistakin käy ilmi, tuotoksella saavutettiin laatutavoitteet hyvin, vaikka kehitettävääkin löytyi. Kaiken kaikkiaan arviointi oli pääasiassa todella positiivista sekä vastanneiden osalta yhteneväistä. Arvioinnissa he kertoivat, että päiväkotiryhmässä on aina vähintään kourallinen lapsia, jotka jännittävät erityisesti uusia asioita tai päiväkodin aloittamista, joten juuri jännityksen tunteesta kertova satukirja oli heidän mielestään tarpeellinen.

Varhaiskasvatus on tiivistä vuorovaikutusta kasvattajan ja lapsen välillä, ja tunnekasvatus on osa laadukkaan varhaiskasvatuksen toteuttamista. Tietoperustasta nousi esiin tarve kehittää ammattilaisten valmiuksia tunnekasvatukseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ammattilaisten tietoisuutta tunnekasvatuksesta ja rakentaa heille hyödyllinen työväline kasvatuksen tueksi. Tämä tavoite saavutettiin. Arvioinnin perusteella voidaan todeta, että satukirja kysymyksillä osoittautui kaikesta puolin hyödylliseksi välineeksi tunnekasvatuksen toteutuksessa, ja näin ollen voidaan todeta yleisesti laatutavoitteiden täyttyneen.

Tietoperusta antoi meille sen tiedon, minkä tarvitsimme tämän prosessin toteuttamiselle. Tuotekehitysprosessi lähti liikkeelle omasta innostuksesta ja ideasta mutta rakentui lopulta konkreettiseksi tuotteeksi tämän kehittämisprosessin viiden vaiheen mukaisesti. Opinnäytetyöraportti ja erityisesti opinnäytetyönä tehty tuotos ja sen saama positiivinen palaute on merkki oppimistavoitteen saavuttamisesta. Itsearviointina koen, että ammatillinen osaamiseni karttui tässä kehittämisprosessissa asetettujen tavoitteiden mukaisesti, ja yleisestikin valmistautua samankaltaisiin työtehtäviin sosiona-

7 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe nousi sosionomin työkentältä varhaiskasvatuksesta, sillä olen kiinnostunut varhaiskasvatuksesta ja varsinkin tunnekasvatuksesta pienten lasten kanssa. Työelämän yhteistyökumppani löytyi nopeasti ja he kiinnostuivat ideasta pitäen sitä myös tarpeellisena. Aiheen valinta oli kiinnostava, koska pääsimme kehittämään työelämän tarpeisiin vastaavaa tuotosta. Houkuttelevaa oli perehtyä merkitykselliseen aiheeseen, josta hyödyn itsekkin tulevana ammattilaisena. Aiheen valinnan yhteydessä en vielä osannut ajatella sitä, miten hankalaksi osoittautuisi tietoperustan rakentaminen toimivaksi kokonaisuudeksi.

Tietoperustaa rakentaessa lapsen sosioemotionaalisen kehityksen eri osat, sadut tunnekasvatuksen välineenä sekä tunnekasvatus nousivat tärkeimpään rooliin. Ammattilaisena tulee huomioida lapsen tunnetaidot ja tunnekasvatustuokioita voi rikastuttaa erilaisilla välineillä. Tiedon lisääntyminen auttaa tunnekasvatuksen sekä tunnetaitojen kehittämisessä. Kaikki tunteet ovat hyviä ja tarpeellisia, elämään kuuluvia asioita. Lapsen kohdalla on tärkeää huomioida käyttäytymisen takana oleva tunne ja tarve. Ammattilaisena autamme lasta nimeämällä ja sanoittamalla heidän kokemiensa tunteita.

Ryhtyessämme työstämään satukirjaa, perehdyimme tunnekasvatukseen, sosioemotionaalisen kehityksen eri osiin sekä satukirjoihin tunnekasvatuksen välineenä. Tietoperustan rakentuessa pystyimme työstämään satukirjaa vastaamaan laatimiamme tavoitteita. Satukirja sanoittaa kuvattua tunnetta sekä sen kehollisia tuntemuksia ja vastaa näin ollen tarpeeseen tuoda tunteet lapselle näkyväksi ja auttaa lasta tunnistamaan sekä sanoittamaan tunnetta hänelle ymmärrettävällä tavalla. Päätös tehdä satukirjan sivuille kysymyksiä oli todella hyvä. Kysymykset palvelevat niin ammattilaisia kuin lapsiakin. Tietoperustasta nousi esiin se, kuinka suuri merkitys kysymyksillä on sa-
duissa. Kysymykset satukirjassa tauottavat sadun lukemista pitäen lapsen tarkkaavaisuutta yllä, osoittavat lapselle aikuisen kiinnostuneisuuden, mahdollistavat opettavaisen keskustelun syntymisen sekä antavat lapselle mahdollisuuden tunnistaa hänessä heräviä tunteita sekä ajatuksia. Vertauskuvien käyttö oli hyvä tapa konkretisoida ihan pienelle lapselle, millaiselta tunne voi tuntua.

Opinnäytetyön yksi haastavimmista asioista oli yhdistää sosionomin ja terveydenhoitajan näkökulmia työhön. Saimme hyvää ja tarpeellista ohjausta molempien koulujen ohjaajilta, mutta yhteisten suuntaviivojen löytyminen oli haasteellista. Näistä haasteista huolimatta työstimme opinnäytetyötä

pitkään yhdessä, mutta lopulta osoittautui hyväksi päätökseksi eriyttää raportit. Näin ollen pystyimme keskittymään paremmin omien alojemme sekä itsellemme laatimien tavoitteiden täyttämiseen. Satukirjan teimme kuitenkin yhdessä alusta loppuun saakka. Yhteistyö parin kanssa oli sujuvaa ja pystyimme hyödyntämään työn tekemisessä molempien vahvuuksia. Opinnäytetyöprosessi vaati paljon enemmän aikaa, kuin osasin ajatella. Matkanvarrella ilmenneiden monien muutosten vuoksi työn eteneminen ei ollut niin sujuvaa, kuin olisin toivonut. Koko prosessi oli kuitenkin todella opettavainen. Merkittävää tulevan ammatillisuuteni kannalta oli oppia se, kuinka tärkeää on hyvä suunnittelu, organisointi ja aikataulutus.

Opinnäytetyöllä oli myös ammatillisen kehittymisen tavoitteita, jotka nousivat sosionomin kompetenssien pohjalta. Sosionomin kompetenssin osalta tavoitteenani oli oppia sosiaalialan kehittämis- ja innovaation osa-aluetta. Rakentamalla satukirjan, saimme konkreettisesti tehdä uuden välineen varhaiskasvatuksen tunnekasvatuksen tueksi. Satukirjan kehittämisprosessi oli mielenkiintoinen mutta haastavaa oli kuvata prosessi niin, että lukijalle avautuisi selkeä kokonaisuus kirjasta. Satukirja pitäisi päästä lukemaan, jotta se avautuisi lukijalle paremmin. Innovaatio-osaamiseni kehittyi siltä osin, että pystyimme rakentamaan sellaisen satukirjan, jonka tunnetta on käsitelty saduissa vähemmän. Vaikka jännitys ei kuulu ihmisen perustunteisiin, on se kuitenkin hyvin näkyvää monen ihmisen elämässä ja väärin kohdattuna sen vaikutukset voivat näkyä pitkälle aikuisuuteen saakka.

Sosiaaliala on ihmissuhdetyötä, jolloin monessa asiassa korostuu asiakastyön osaaminen. Asiakastyöosaamiseni on syventynyt, sillä prosessin aikana minulle selkiytyi tunnekasvatuksen tärkeys ja vaikutus ammattilaisen työssä. Varhaiskasvatuksessa tunnekasvatus on läsnä kaikessa toiminnassa ja opinnäytetyö avasi tätä näkökulmaa. Tunnekasvatuksen tärkeyteen on kiinnitetty enemmän huomiota ja opin miten tulevana ammattilaisena täytyy jatkuvasti huomioida oma toiminta, jotta voin toimia lapselle turvallisena aikuisena ja peilinä tunteiden opettelussa. Asiakaslähtöisyyden kompetenssia olisi voinut vielä korostaa ottamalla varhaiskasvatuksen ammattilaiset mukaan jo satukirjan rakentamiseen. Asiakaslähtöisyyden toteuttamisessa auttoi tietoperustan lisäksi oma kokemus varhaiskasvatustyöstä. Opinnäytetyön tekeminen oli jatkuvaa reflektointia sekä oman toiminnan arviointia.

Opinnäytetyöprojektiin kuului yhteistyökumppanin kanssa tehty yhteistyösopimus. Sopimuksessa sovimme muun muassa luottamuksellisuudesta, vastuista, salassapidosta sekä tekijänoikeuksista. Yhteistyökumppanin rooli tässä opinnäytetyössä oli tehdä luottamuksellinen arviointi valmiista sa-

tukirjasta. Arviointi käsiteltiin tässä työssä rehellisesti ja niin, ettei yksittäistä vastaajaa pysty tunnistamaan. Opinnäytetyöntekijänä minun tuli noudattaa eettisiä ohjeita yhteistyötahona olevan Linnukan päiväkodin varhaiskasvatuksen ammattilaisia kohtaan. Eettisiin ohjeisiin kuuluvat muun muassa vastuullisuus, luottamuksellisuus ja kunnioitus. Opinnäytetyöprojektin tuotoksena syntyvä lasten jännittämisestä kertova satu painettiin Linnukan päiväkodin varhaiskasvattajien käyttöön, mutta teimme sopimuksen siitä, että he eivät levitä, muokkaa tai paina satua ilman meidän suostumustamme.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää lähdekritiikki. Kirjat, artikkelit ja muut materiaalit tulee olla tarpeeksi tuoreita ja tunnettuja. Opinnäytetyössä käytettyjen tutkimusaineistojen tekijät, lähteet ja alkuperä tulee mainita ohjeiden mukaisesti. Opinnäytetyössä tulee tuottaa omaa tekstiä ja välttää suoria lainauksia. Työssä ei tule näkyä salassa pidettäviä asioita, sillä se on julkinen asiakirja. Opinnäytetyö projektissa tulee olla avoin, huolellinen, rehellinen sekä kunnioittava. (Arene 2019, viitattu 21.4.2021.) Opinnäytetyössä lähdekriittisyyteen oli paneuduttava huolellisesti, jotta työstä tuli laadukas sekä asiantietoon perustuva. Opinnäytetyössä toteutin hyvää tieteellistä käytäntöä käyttämällä eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä. Projektissa sitouduin vaitiolovelvollisyyteen varhaiskasvatusyksikön arvioivia henkilöitä kunnioittaen. Projektissa noudatin yleisesti huolellisuutta, tarkkuutta sekä rehellisyyttä, mikä näkyi toisten tutkijoiden töiden sekä saavutusten kunnioittamisessa sekä lähdekriittisyydessä. Lähdekriittisyydessä kiinnitin huomiota mahdollisimman tuoreiden lähteiden hankintaan sekä lähteiden ja tekstiviitteiden oikeanlaiseen kirjaamiseen.

Satukirjan rakentamisessa on otettu huomioon se, ettei se loukkaa ketään ja on kirjoitettu asialliseksi tyylillä. Satukirjasta tekee luotettavan sen hyödyllisyys sekä käytettävyys. Satukirjalle on asetettu laatutavoitteet ja kirjaa työstettiin vastaamaan asetettuihin tavoitteisiin. Kirja on arvioitu laatu-kriteerien mukaisesti.

Jatkokehittämissajatuksia satukirjalle heräsi monenlaisia. Satukirjan ohkeen voisi esimerkiksi tehdä tunnekortit, sadun hahmot voisi ommella käsinukeiksi tai pehmoleluiksi ja sadun elementtejä voisi askarrella, jotta satua voisi lukemisen ohessa leikkiä. Tunnekortteja voisi tässä sadussa hyödyntää jännityksen tuomiin tuntemuksiin. Kirjan hahmojen muuttaminen konkreettiseksi pehmoleluiksi tai käsinukeiksi mahdollistaisi sadun näyttelemisen. Olen itse rakentanut näytelmiä erilaisten satujen ympärille ja on mahtavaa nähdä miten satu herää eloon lasten näyttelemänä. Näiden jatkokehityssajatusien avulla tunnekasvatus tämän sadun ympärillä syvenee ja saa uusia merkityksiä erilaisina

toimintatuokioina. Ideaa voisi kehittää myös niin, että satukirjassa esiintyvät hahmot seikkailisivat myös muista tunteista kertovissa uusissa satukirjoissa.

LÄHTEET

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. 2019. Viitattu 21.4.2021, http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?_t=1526903222.

Asikainen, J., Rask, M. 2020. Lapsen tunnekasvatustaitojen kehittäminen varhaiskasvatuksessa. Viitattu 19.05.2021. Lapsen tunnekasvatustaitojen kehittäminen varhaiskasvatuksessa | LAB Open

Cacciatore, R. 2008. Kiukkukirja, Aggressiokasvattajan käsikirja. Helsinki: Priimuspaino Oy.

ETENE. 2011. Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. Viitattu 18.3.2021. <https://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf.pdf>.

FamilyBoost. 2020. Fanni tunnetaitosarja. Viitattu 29.04.2021. <https://www.familyboost.fi/fannitunnetaitosarja/>.

Heikkilä-Halttunen, P. 2015. Lue lapselle! Opas lasten kirjallisuuskasvatukseen. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2001. Hoidatko minua? Helsinki: WSOY.

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

Jääskinen, A-M., Pelliccioni, 2017b. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja Oy.

Jääskinen A-M 2017. Tunne & taida. Mitä tunnetaidot ovat? Viitattu 21.4.2021 https://www.youtube.com/watch?v=_DYLaxwNcA8&ab_channel=Tunne%26Taid

Kasvun taika, 2020. Viitattu 25.4.2021. <https://kasvuntaika.fi/blog/2020/08/19/lasten-tunnetaitojen-tukeminen/>

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

Karasma, K. & Suvilehto, P. 2013. Ihmejuttuja ja tavattomia tarinoita. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Keltinkangas- Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2009. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. 1.–3. painos. Hämeenlinna: Tammi.

Koivuniemi, M., Kinnunen S., Mänty K., Näykki P. & Järvenoja H. 2020. Arjen sosiaaliemotionaaliset haasteet oppimistilanteina. Vantaa: Punamusta.

Köngäs, M. 2018. "Eihän lapsil ees oo hermoja". Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 25.05.2021, "Eihän lapsil ees oo hermoja". Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa (ulapland.fi)

Lapset ensin ry, 2018. Papilio- ohjelma. Viitattu 29.04.2021. <http://lapsetensin.fi/papilio--ohjelma.html>.

Lautela, R. 2011. Matkalla tunnetietoon. Teoksessa Jantunen, T. & Ojanen, E. (toim.) Sydämen sivistys: kasvatuksen ytimessä. Porvoo: Aurinko kustannus.

Lummelahti, L. (2001). Yksilöllinen esiopetus. Tampere: Tammer-paino Oy.

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli: Mielenterveys taitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Juvenes Print: Suomen Yliopistopaino Oy.

Martin, M., 2017. Saa jännittää. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H. & Laakso, M-L. 2017. Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Opetushallitus ja Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Viitattu 03.04.2021. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa.pdf.

Neuvokas perhetermi, 2019. Jännittääkö uudet asiat? Miten autat lasta? Viitattu 25.4.2021. <https://neuvokasperhe.fi/jannittaako-uudet-asiat-miten-autat-lastat-2/>.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Opetushallitus, 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Viitattu 01.04.2021. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatus-suunnitelman_perusteet.pdf.

Orvasto, R. & Levola, K. 2010. Seitsemän minuuttia sadulle. PAIKKA Sanoma Pro Oy

Pihlaja, P. & Viitala, R. 2004. Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: WSOY.

Suntio, R. 2015. Kesytä jännitys. Juva: PS-kustannus.

Suntio, R. 2016. Lapsen jännittäminen ja pelot varhaiskasvatuksessa. Viitattu 25.04.2021. http://www.slal.fi/doc/koulutus/D_suntio.pdf.

Suntio, R. & Juusola A. 2017. Viitattu 29.04.2021. Kouvola sanomat. <https://kouvola-sanomat.fi/uutiset/lahella/9d4d4316-fc9b-40b1-ba83-8d5c7354391c>.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino oy.

Tompuri M. 2016. Tenavat tasapainoon. Jyväskylä: Ps- kustannus.

Tunnemuksu ja Mututoukka, tunnetaito-ohjelma. 2021. Viitattu 29.04.2021. http://personal.fimnet.fi/palvelu/tunnetaidot/My_Homepage_Files/Page1.html

Tunnetaitoja lapselle – verkkokauppa. 2021. Viitattu 29.04.2021. <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/kampanjat/7734.html>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Ylönen, H. 2005. Satulinnan saleissa - opitaan arvoja satujen ja laulujen avulla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

LIITTEET

Millin jännittävä metsäretki liite 1

Millin jännittävä metsäretki -arviointikysely satukirjasta liite 2

Keskustelua herättävät kysymykset satuun liite 3



KUVIO 1. Millin jännittävä metsäretki -kirjan kannet (kuva E.S.)

Jos oikein tarkasti katsoo, voi nähdä kaukana kumpuraisella kukkulalla seisovan pienen punaisen talon. Talon ympärillä kasvaa valtavasti sateenkaaren värisiä kukkia. Talo on Millin koti. Millillä on isä, äiti ja kaksi veljeä.

Milli on todella utelias pieni tyttö ja hän rakastaa aarteita. Milli oli kuullut, että heidän lähimetsänsä olisi kätkeyty aarre.

Eräänä päivänä hänen äitinsä sanoi – Milli, tänään me lähdemme käymään lääkäriin. Lääkäri tutkii sinut.

Milliä pelotti ajatus tutkimuksesta. Mitä se oikein tarkoittaa, että lääkäri tutkii minut, hän mietti hiljaa mielessään. Silloin Milli päätti, että hän ei missään nimessä halua mennä lääkäriin. Se tuntui liian jännittävältä.

Kun äiti ei nähnyt, Milli livahti varovasti ovesta ulos ja suuntasi nopeat askeleensa kohti lähimetsää.
– Hyvänen aika! Milli puuskahtaa itsekseen. – Minulle ei tehdä tutkimuksia, ei nyt eikä ikinä. Paljon mieluummin etsin metsään kätkeytyä aarretta.

Kysymys kirjan sivulle: Oletko sinä käynyt lääkärissä, miltä lääkäriin meno tuntui?

Tuttu metsä avautuu edessä suurena ja tummana. Lähemmäksi mentäessä näkyy suurten puiden keskellä kapea polku, jota Milli on kulkenut yhdessä veljiensä kanssa. Millin mieleen hiipii epäily, sillä metsä näyttää paljon isommalta, tummemmalta ja pelottavammalta, kun hän on yksin. Uteliaisuus kuitenkin voittaa, sillä hän on päättänyt löytää aarteen.

Milli lähtee kulkemaan pitkin polkua. Hän tuntee, kuinka jokin alkaa pomppia rinnassa nopeasti. Miksihän minusta tuntuu tältä, hän miettii, mutta jatkaa siitä huolimatta matkaa eteenpäin. Yhtäkkiä Milli kuulee kummallisia ääniä, pienen pientä kahinaa puiden ja puolukanvarpujen seasta. Hänen jalkansa tuntuvat veteliltä ja rinnassa tuntuu nyt pomppivan superpallo. Millin tekisi mieli juosta, mutta jalat eivät suostu tekemään mitään ja hän vain tuijottaa ääntä kohti.

Puolukanvarpujen takaa nousee esiin ensin pieni nenänpää ja lopulta kuono ja kaksi tutkivaa mustaa silmää. Milli ja outo ruskea eläin tuijottavat toisiaan. Ruskea eläin avaa suunsa ja sanoo lempeästi – Hei, minä olen Jarppi Karppinen, metsämyyrä, kuka sinä olet? Milli vain tuijottaa eläintä, sillä sanat ovat juuttuneet hänen kurkkuunsa. Pieni eläin jatkaa – sinua en olekaan ennen nähnyt, oletko kenties eksynyt?

Kysymys kirjan sivulle: Mitä tuntemuksia Millissä herää, kun hän tapaa Jarpin?

Milli yrittää puhua ja tuntuu, kuin sanat eivät millään tulisi ulos suusta. Milli yskäisee pari kertaa ja sanoo oudolla äänellä. – Minä o..o..olen Milli ja kuiskaa perään, – Olen etsimässä aarretta. Jarppia hymyilyttää.

– Näyttää siltä, että sinun ei tarvitse vaeltaa yksin. Voin lähteä mukaasi, tunnen metsän kuin omat taskuni, tai no jos minulla olisi taskut, nauraa Jarppi. Milli tuijottaa Jarppia ja kysyy hiljaa – No, oletko sinä ystävällinen ja kiltti?

– Voi, olen minä. Ei sinun tarvitse ollenkaan pelätä minua. Me voimme olla ystäviä, Jarppi tuumaa ja hymy loistaa hänen kasvoillaan. Milliäkin alkoi hymyilyttää, – Voithan sinä tulla, yhdessä se on

varmasti mukavampaa. Milli huomaa, että rinnassa ei enää pompi pallo ja jalatkin toimivat, kun hän ottaa luottavaisena askeleen kohti uutta ystäväänsä.

Jarppi ja Milli lähtevät tallustelemaan rintarinnan ja he rupattelevat jo iloisesti yhdessä. Millistä tuntuu, että metsä on kutistunut, eivätkä puutkaan tunnu enää niin isoilta. Aurinko kurkistaa pilvien lomasta ja valaisee kiemurtelevaa polkua.

Kulkiessaan eteenpäin Milli ihmettelee lepattavaa tunnetta vatsassaan. – Jarppi, onko sinulla koskaan vatsassa sellaista kutittavaa tunnetta, sellaista niin kuin, niin kuin siellä olisi paljon perhosia?

Jarppi kääntyy katsomaan Milliä ja puhuu niin kuin professori – Minusta tuntuu, että puhut jännittämisestä, ystäväni. Silloin maha voi herätä eloon ja voit tuntea siellä perhosten siipien lepatusta tai kummallista nipistelyä.

– Johtuukohan se siitä, että ajattelen aarretta? Minua niin mietityttää mikä se on, enkä malta odottaa, että löydän sen! Milli hihkuu.

– Kyllä se voi johtua siitä. Minun vatsassani perhoset heräävät eloon, kun syntymäpäiväni lähestyvät! Jarppi kertoo.

– Nyt ymmärrän, Milli keksii – Juuri ennen, kun näin sinut, kuulin pensaikosta rapinaa. Silloin minusta tuntui, että rinnassani olisi ollut pieni superpallo, joka pomppi kuin pupu trampoliinilla. – Tässä näin, Milli sanoo ja koskettaa rintaansa. – Taisin vain jännittää, kun en tiennyt mikä pusikossa ääniteli.

Jarppi katsoo lempeästi pientä tyttöä. – Pomppiva pallo on sinun sydämesi Milli. Sinä taisit vähän pelästyä, kun kuulit yhtäkkiä outoja ääniä ja olit yksin metsässä, vai mitä?

– Kyllä minä taisin vähän säikähtää, vastaa Milli pienellä äänellä.

– On ihan tavallista, että sydän alkaa pompottelemaan nopeammin, kun jännittää jotakin, vastaa Jarppi tietävästi. – Minulle on käynyt niin monta kertaa, hän jatkaa.

Milli katsoo ihmetellen Jarppia ja kysyy – Ai, oletko sinäkin jännittänyt jotain?

Jarppi nauraa heleästi ja koskettaa Millin kättä. – Voi, monestikin Milli. Meille jokaiselle voi käydä niin, sitä ei tarvitse ollenkaan pelätä.

Kysymys kirjan sivulle: Missä kohdissa vartaloa jännittäminen voi tuntua?

Samassa taivaalla näkyy välähdys ja sinne tänne putoilee suuria vesipisaroita. – Voi ei Jarppi, oliko se ukkonen? Milli hätäntyy. – Minä en pidä salamoiden välähdyksistä tai kovista äänistä. Milli tuntee hengityksensä kiihtyvän ja häntä vapisuttaa.

Jarppi halaa lämpimästi Milliä ja sanoo rauhoittavasti – Älä huolehdi ystäväni, tiedän tästä läheltä paikan, jossa olemme turvassa. Jarppi ottaa Milliä kädestä kiinni ja he tömistelevät mutkikasta polkua ripeästi eteenpäin. Pian heidän edessään kohoaa suuri sileä kallio. –Tuolla se on, mennään tuonne luolaan sateelta suojaan!

Kysymys kirjan sivulle: Pelkäätkö tai jännitätkö sinä ukkosta?

Milli astuu huojuvin jaloin luolaan ja ilman täyttää hämmästynyt huokaus – Oi, täällä on ihanan lämmintä ja valoisaa. Milli katsoo kohti hymyilevää ystäväänsä. – Mistä tuo valo tulee? hän kysyy.

– Mennään katsomaan ystäväni, saat tavata erityisiä eläimiä, Jarppi sanoo.

Milli kulki Jarpin perässä syvemmälle luolaan ja hän näki luolan perällä jotain liikettä. Samassa Milli tunsu, kuinka hänen poskiansa kuumotti ja hengitys alkoi kulkea yhtä nopeasti, kuin olisi juossut pitkän matkan. Jarppi huomasi Millin poskien punoituksen sekä nopeatuneen hengityksen ja sanoi – Voi, miten kauniit omenaposket sinulla on! Sinua taitaa jännittää, kun punastuit noin ja hengityskin kulkee nopeasti?

Jarppi katsoo Milliä lempeästi ja sanoo – Minua auttaa jännittävässä tilanteessa, kun hengittelen rauhallisesti sisään ja ulos. Voit myös ottaa minua kädestä kiinni, mennään yhdessä peremmälle. – Nämä otukset ovat kilttejä, Jarppi puhelee kannustavalla äänellä.

Milli katsoi tarkemmin luolan perälle ja näki kettuperheen. Millin suusta purkautui ihastunut huokaisu, sillä ketut ovat hänen lempieläimiään. Milli huomasi, kuinka kolme pientä ketunpoikaa yrittivät piiloutua äidin selän taakse. Milli kyykistyi maahan ja puheli rauhoittavasti – Voi teitä pieniä, olette niin ihania. Tulkaa vain tänne. Minä olen kiltti ja pidän eläimistä, erityisesti ketuista!

Jarppia hymyilytti, kun hän mietti, miten oli itse joitakin hetkiä aikaisemmin puhellut Millille rauhoittavasti, kun Milliä jännitti.

Kysymys kirjan sivulle: Jos joku lapsi jännittää paljon jotain asiaa, niin miltä lapsi voi näyttää tai mitä lapsi voi silloin tehdä?

Pienet ketunpojat kurkistelevat vuoron perään Milliä emonsa selän takaa. Pennut liikehtivät levottomasti, kunnes yksi heistä lähti tulemaan Milliä kohti. Milli ojensi kätensä kohti ketunpoikaa ja jutteli pehmeällä äänellä – Tule vain pikkuruinen, tule nuuskimaan kättäni.

Ketunpoika nuuhki kättä ja kohta Milli jo silitti ketunpojan pehmeää turkkia. Häntä nauratti, sillä pienet karvat liimautuivat hänen hikiseen käteensä. – Huomaatko pieni, minuakin jännitti, sillä käteni on ihan hikinen. Minun äitini on kertonut, että kädet voivat hikeentyä, kun jotakin jännittävää on tekeillä. Se ei ole ollenkaan vaarallista ja monelle käy samalla tavalla, äidillekin. Kohta loputkin ketunpojat uskaltoutuivat lähemmäs ja Milli silitti heitä kaikkia vuorotellen.

Kettu Äiti hymyili kohteliaasti. – Saanko esitellä itseni, olen Kettu Kultunen ja nämä minun pikkuiseni ovat Jollu, Pollu ja Juolas. Kuka sinä olet ja kuinka olet tänne eksynyt?

Milli kertoi aarteesta ja Jarpin kohtaamisesta sekä yhteisestä etsintä retkestä. Kettu Äiti hymyili ja kertoi, kuinka moni muukin on aarretta käynyt etsimässä, mutta kukaan ei ole tainnut sitä vielä löytää. Milli ihmetteli tätä ääneen, mutta Kettu Äitiä ja Jarppia vain hymyilytti.

Sade loppui ja tummat pilvet väistyivät auringon edestä. Milli, Jarppi ja kettu perhe tulivat ulos luolasta. Jarppi kääntyi Millin puoleen ja kysyi – Pitäisikö meidän jatkaa matkaa?

Milli kääntyi kettujen puoleen – Kiitos, kun saimme olla sateelta suojassa teidän luonanne, oli mukava tutustua! Kettuperheelle vilkuttaen Milli ja Jarppi lähtivät jatkamaan matkaa.

Milli ja Jarppi katselivat, kuinka metsä heräsi eloon sateen jälkeen. Pieniä vesipisaroita kiikkui leh-
dillä ja aurinko tanssitti varjoja. Kaikkialla oli kaunista ja ilmassa tuoksui kesä.

Hetken kuljettuaan kaksikko kuuli kimeitä ääniä. Milli etsi katseellaan, mistä ääni kuului ja hän huo-
masi viisi oravaa kirmailemassa puiden oksilla.

– Isä, Ellu kiusaa! Isä orava kurkisti pesäkolosta. – Lapset, lapset, mitä siellä tapahtuu?

– Ellu heittelee meitä kävyillä! Isä katsoo toruvalla ilmeellä Ellu oravaa, – Ellu, nyt sinä käyttäydyt
vähän huonosti. Emmehän me voi lähteä Metsäsirkukseen, jos et osaa käyttäytyä hyvin.

Ellu hyppeli ympäriinsä ja tökki muita oravia.

– Mikä sinun on Ellu, olet ihan mahdoton? Isä-orava kysyy lempeästi ja jatkaa – Tulisitko hetkeksi
syliin? – Joo! Ellu-orava huokaa ja hyppää isänsä syliin. Pieni orava takertuu tiukasti kiinni isän
lämpimään turkkiin.

Kysymys kirjan sivulle: Minkälaiset asiat jännittävät sinua?

Milli ja Jarppi lähestyvät oravaperhettä. Millistä tuntuu, kuinka tuhat silmäparia tuijottaisivat häntä.
Milli seisahtuu aloilleen ja ottaa huomaamattaan askeleen taaksepäin. Jarppi kääntyy ihmetellen
ystävänsä puoleen mutta huomaa pian Millin jähmettyneen asennon. Jarppi menee Millin luokse,
halaa häntä ja supattaa korvaan. – Huomasin, että vartalosi jännittyi ja peräännyit taaksepäin. Ym-
märrän, että jännittää, kun kaikki katsovat sinua ja vartalosi vain toimii itsestään noin tässä jännit-
tävässä tilanteessa. Ota minua taas kädestä kiinni. Milli tuntee Jarpin pehmeän ja lämpimän käden
puristavan kättään. Milli tuntee olonsa yhtä mukavaksi, kuin käpertyessään äidin tai isän kainaloon.
Ystävykset jatkavat matkaa oravaperheen luokse.

– Kuulinko oikein, että olette lähdössä metsäsirkukseen? Jarppi kysyy.

– Joo! huutavat orava lapset yhteen ääneen.

– Oi, miten jännittävää! Milli huudahtaa.

– Niin on! Ihan liian jännittävää, Ellu orava kuiskaa. Jarppi katsoo Ellu oravaa ja hymyilee. – Jännittäminen on ihan normaalia, minuakin jännittää uudet asiat. Siksikö sinun tekee mieli hännätä toisia? Jarppi vielä kysyy.

– Joo, anteeksi kamut, Ellu-orava huokaa.

Isä orava hymyilee ja sanoo – Ei se mitään, sinua jännittää, mutta kaikki menee varmasti hyvin. Jos tahdot niin voin pidellä sinua sylissä koko esityksen ajan! Ellu-oravan kasvot sulavat hymyyn ja hän halua isäänsä lujasti.

Kysymys kirjan sivulle: Jännittääkö sinua, jos toiset katsovat?

Milli ja Jarppi jatkavat matkaansa vilkuttaen sovussa olevalle oravaperheelle. Kävellessä Jarppi jatkaa jutusteluaan – Muistathan sinä Milli kertoa jollekin, jos sinua jännittää niin, ettet tiedä mitä tekisit?

Milli jatkaa kävelyä tuumiva ilme kasvoillaan Jarpin jatkaessa – Tiedätkö, että jokainen jännittää joskus jotakin, se kuuluu elämään.

– Puhutko totta? Milli kysyy.

– Tottakai Milli, se vain näkyy meillä kaikilla eri tavoilla, Jarppi kertoo.

– Ai niin kuin äskeisellä oravalapsella, joka vain jännitti Metsäsirkusta ja käyttäytyi siksi huonosti? kysyy Milli.

– Juuri niin ystäväiseni, siksi on tärkeää, että sanot ääneen sen, mitä päässäsi pyörii, Jarppi neuvoo.

Milli nyökkää ja vastaa Jarpille – Minäkin olen joskus kiusannut veljiäni. Muistan yhdenkin kerran, kun ystävälläni oli synttärit ja minua pelotti mennä sinne, koska en tuntenut kaikkia. Silloin minä hännäsin veljiäni piilottamalla heidän lelujaan. Nyt minä ymmärrän, että minua vain jännitti niin kovasti mennä synttäreille ja käyttäydyin siksi huonosti. Onneksi isä neuvoi minua pyytämään veljiltä anteeksi. Jarppi nyökkäilee liikuttuneena pienen Millin sanoista ja tuumii – Olet todella viisas noin pieneksi tytöksi, juuri noin on hyvä toimia ja hienoa, että osait pyytää anteeksi.

Milli ja Jarppi katsovat toisiaan hymyillen. Jarppi sanoo – Näethän Milli, miten iso merkitys on sillä, kun kertoo jollekin miltä tuntuu.

Kysymys kirjan sivulle: Jos jokin asia jännittää sinua niin sanotko sen ääneen?

Edessäpäin, pienen puron vieressä näkyy jotain, mikä kiinnittää Millin huomion. – Katso Jarppi, onko tuo majava? kysyy Milli innokkaasti.

– Näkyy olevan. Tarkemmin kun katsoo, niin sehän on ystäväni Kale Kukkanen, Jarppi innostuu. Milli ja Jarppi kävelivät kohti puroa.

– Hei Kale, tulehan tapaamaan uutta ystävääni Milliä! Jarppi kutsuu ystäväänsä. Milli katsoo ihmeissään, kun majava ui nopeasti puron toiselta puolelta heidän luokseen. Milli ei ole koskaan aiemmin nähnyt majavaa, ja innostus kuplii hänen mahassaan tuhansien saippuakuplien tavoin.

Kysymys kirjan sivulle: Osaatko kuvitella, miltä saippuakuplat tuntuvat mahassa?

– Hei, sinä olet siis Milli, minä olen Kale, sanoo majava matalalla äänellä.

– Joo niin olen ja olen neljä vuotta vanha! toteaa hymyilevä Milli.

– No Milli, miten sinä olet tänne eksynyt? kysyy Kale.

– En minä ole ollenkaan eksynyt. Minä olen tullut etsimään aarretta, Jarppi on minun seurani, Milli nauraa.

– Kappas, kappas, vai aarretta, Kale toteaa hymyillen.

– Miksi kaikkia naurattaa, kun kerron etsiväni aarretta? Milli kysyy hieman harmistuneena.

– Aarre kuin aarre on iloinen asia, se vain hymyilyttää, Kale sanoo veikeällä äänellä.

Kolmikon juttellessa kuuluu puron takaa kauempaa metsästä huuto – Milli, Milli, missä sinä olet? Milli hämmästyttää kuullessaan äitinsä äänen.

– Tuo ääni kuuluu minun äidilleni, hän taitaa etsiä minua, Milli hihkaisee.

– Onneksi puro ei ole kovin syvä, voimme oikaista sen läpi, Jarppi sanoo viisaana.

Kalea naurattaa kovasti – Voi teitä, ei teidän tarvitse itseänne kastella, odottakaapa hetkinen.

Samassa Kale jo ui puron toiselle puolelle ja alkoi nakertaa isoilla hampaillaan suurta puuta, joka oli puoliksi syöty. Pian puu kallistui ja kaatua mätkähti ihan Millin ja Jarpin jalkojen juureen.

– Siinä on teille ehta silta, Kale nauraa isot hampaat loistaen. Milli ja Jarppi kipittivät puusiltaa pitkin puron toiselle puolelle.

– Kiitos Kale, olet ihan paras! Jarppi iloitsee ja haluaa hyvää ystäväänsä.

– Olkaa hyvät vain. Oli mukava tutustua sinuun Milli, toivottavasti näemme vielä.

– Niin oli, Milli hihkaisee. En voi uskoa mitä kaikkea olen tänään nähnyt ja kokenut.

Äidin huuto kuuluu nyt jo vähän lähempää. Milli pysähtyy nopeasti – Jarppi! hän huudahtaa. Emme ole löytäneet vielä aarretta.

Jarppi katsoo Milliä ja sanoo – Niin Milli, aarretta ei ole vielä löytynyt.

Milli tuumii hetken ja katsoo Jarppia kirkkain silmin hymy huulillaan. – Olenhan minä löytänyt aarteen, olen saanut monta uutta ystävää ja kokenut mahtavan seikkailun, Milli sanoo. Jarpin kasvoille leviää lämmin hymy.

– Olet oikeassa Milli. Aina aarre ei olekaan se, mihin olemme tottuneet. Ystävyys ja on kaikkia aarteita kalliimpaa ja kokeneet mahtavat seikkailun, Jarppi sanoo tunteikkaalla äänellä. – Olemme myös saaneet oppia monta uutta asiaa.

Kysymys kirjan sivulle: Muistatko mitä Milli oppi Jarpin kanssa?

– Olet oikeassa Jarppi! Tiedätkö, haluan esitellä sinut äidille. Kuuletko, hän on jo ihan lähellä

Jarppi katsoo Milliä herttaisesti. – Luulenpa, että tiemme eroavat tässä, hän sanoo.

– Miksi ihmeessä? Milli hämmästelee.

– Minun täytyy jo mennä, mutta tiedätkö, aina kun kuljet metsässä, olen siellä jossakin, Jarppi sanoo ja haluaa Milliä tiukasti käsillään. Milli katselee, kuinka pieni ruskea eläin livahtaa puolukanvarpujen alle.

Samassa äiti juoksee Millin luo ja haluaa häntä lujasti. – Missä ihmeessä olet ollut Milli, olen ollut niin huolissani? äiti kysyy. Milli rutistaa äitiään ja sanoo – Et usko millaisen seikkailun olen tänään kokenut, minulla ei ollut mitään hätää.

– Voi, onneksi löysin sinut! Tule, mennään kotiin, olen paistanut sinulle lettuja.

Käsi kädessä äiti ja Milli lähtevät kulkemaan polkua pitkin kotiin. Rauhallinen metsä täyttyy Millin innokkaasta äänestä, kun hän kertoo päivän uskomattomasta seikkailusta sekä uusista ystävis-tään.

Kysymys kirjan sivulle: Millainen on hyvä ystävä?

– Oikeastaan lähdin metsään, koska en halunnut mennä lääkäriin. Minua alkoi jännittämään, kun kerroit, että minulle tehdään tutkimus! Milli ähkäisee.

– Voi Milli kulta! Onpa hyvä, että kerroit tästä minulle. En osannut ollenkaan aavistaa, että jännität tutkimusta, äiti sanoo ja halaa Milliä lempeästi. – Kyllä sinua saa jännittää, jännittäminen on ihan tavallista. Mennään kotiin, niin minä kerron sinulle tutkimuksesta enemmän. Saat tietää, miksi ja miten se tehdään. Voimme leikkiä, että olisimme lääkärissä, niin näet, miten kaikki tapahtuu.

Puiden lomasta kantautuu äidin rauhallinen ääni, joka kertoo Millille siitä, miten hän on jännittänyt monia asioita. Äidin lempeä ääni jatkaa, että on tärkeää kertoa erilaisista tuntemuksista jollekin, eikä jäädä niitä yksin pohtimaan. Lähes jokainen meistä jännittää ja se kuuluu elämään. Millin suu taipuu leveään hymyyn. Hän katsoo äitiä helpottuneena ja äiti antaa suukon Millin poskelle.

Ja kun oikein tarkkaan katsoo, voi nähdä pienen pienet hymyilevät mustat silmät puolukanvarpujen takaa.

Kysymys kirjan sivulle: Mikä tarinassa jäi erityisesti mieleen?

1. Mitä hyötyä sait satukirjasta tunnekasvatukseen?
2. Miten arvioisit kirjassa esiintyvien kysymysten hyödyllisyyttä keskustelun avaamisessa?
3. Miten arvioisit sadun merkitystä kehollisten tuntemusten sanoittamisessa?
4. Mitä mieltä olet sadun käyttämisestä lapsen tunteiden käsittelyssä?
5. Mitä mieltä olet sadun juonesta? Mikä erityisesti kiinnosti lapsia?
6. Miten arvioisitte sadun pituutta, ymmärrettävyyttä sekä vertauskuvien käyttöä?
7. Miten lapset suhtautuivat sadun eläinhahmoihin?
8. Mitä muuta olisit toivonut sadussa esiintyvän?

Vapaa palaute, risut ja ruusut

LÄMPIMÄT KIITOKSET VASTAUKSISTASI!

Oletko sinä käynyt lääkärissä, miltä lääkäriin meno tuntui?

Mitä tuntemuksia Millissä herää, kun hän tapaa Jarpin?

Missä kohdissa vartaloa jännittäminen voi tuntua?

Pelkäätkö tai jännitätkö sinä ukkosta?

Mistä näkee, että joku jännittää?

Mikä sinua auttaa, jos jännität?

Minkälaiset asiat jännittävät sinua?

Jännittääkö sinua, jos toiset katsovat?

Jos joku lapsi jännittää paljon jotain asiaa, niin miltä lapsi voi näyttää tai mitä lapsi voi silloin tehdä?

Osaatko kuvitella, miltä saippuakuplat tuntuvat mahassa?

Muistatko mitä Milli oppi Jarpin kanssa?

Millainen on hyvä ystävä?

Mikä oli sadun paras kohta/Mikä sadusta jäi eritoten mieleen?