

Sanni Arola & Essi Ihanainen

TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJA VARHAISKASVATUKSEEN

Opas varhaiskasvatuksen henkilöstölle

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2021



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Sanni Arola ja Essi Ihanainen
Työn nimi	Tunne- ja vuorovaikutustaitoja varhaiskasvatukseen
Toimeksiantaja	Mannerheimin Lastensuojeluliitto
Vuosi	2021
Sivut	43 sivua, liitteitä 22 sivua
Työn ohjaaja(t)	Ann-Mari Sippu

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön aiheena on tunne- ja vuorovaikutustaidot varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ymmärrettävä ja käytännönläheinen opas varhaiskasvatukseen lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimisen tueksi. Opinnäytetyön tarkoituksena on, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen tärkeys nousisi enemmän varhaiskasvattajien kuin myös lasten huoltajienkin tietoisuuteen. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen tulisi aloittaa jo varhaislapsuudessa, jotta voitaisiin ennaltaehkäistä monien haasteiden syntymistä. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys käsittelee varhaiskasvatusta, tunne- ja vuorovaikutustaitoja, tunnetaitokasvatusta varhaiskasvatuksessa ja aikuisen roolin merkitystä näiden taitojen tukemisessa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas, joka sisältää teoretietoa tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä toiminnallisia harjoituksia lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemiseen. Toiminnalliset harjoitukset ovat suunnattu 3–5-vuotiaille lapsille. Toiminnallisissa harjoituksissa on huomioitu pedagogisen toiminnan viitekehys, johon kuuluu laaja-alainen osaaminen sekä oppimisen alueet.

Oppaalla pyritään helpottamaan varhaiskasvattajien työskentelyä ja kehittämään lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Oppaan avulla näiden taitojen opettaminen on helpompaa ottaa säännölliseksi osaksi varhaiskasvatuksen toimintaa. Opas on kohdistettu varhaiskasvattajille, mutta sitä voivat käyttää myös muut lasten kanssa työskentelevät, lasten huoltajat ja kaikki tunne- ja vuorovaikutustaidoista kiinnostuneet henkilöt. Opas löytyy toimeksiantajan eli Mannerheimin Lastensuojeluliiton nettisivuilta.

Oppaan toimivuutta ja käytännöllisyyttä tarkasteltiin varhaiskasvatuksen opettajilta pyydetyn arvioinnin avulla. Arviointien mukaan oppaan aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Opasta kuvailtiin selkeäksi, ymmärrettäväksi ja tiiviiksi kokonaisuudeksi. Oppaan harjoitukset arvioitiin monipuolisiksi ja niitä voi soveltaa omaan lapsiryhmään sopiviksi. Varhaiskasvatuksen opettajat kertoivat hyödyntävänsä opasta omassa työssään tulevaisuudessa.

Asiasanat: varhaiskasvatus, tunnetaidot, vuorovaikutus, toiminnalliset menetelmät, opas

Degree	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Sanni Arola and Essi Ihanainen
Thesis title	Emotional and interaction skills in early childhood education
Commissioned by	Mannerheimin Lastensuojeluliitto
Time	November 2021
Pages	43 pages, 22 pages of appendices
Supervisor	Ann-Mari Sippu

ABSTRACT

The topic of this thesis is emotional and interaction skills in early childhood education. The objective of the thesis was to produce an understandable and practical guide for early childhood education to support learning the emotional and interaction skills. The purpose for the thesis was to increase the importance of the emotional and interaction skills in educators and caretakers. The emotional and interaction skills should be taught in early childhood so we could prevent many challenges beforehand. The teoretical part of the thesis processes early childhood education, emotional and interaction skills, emotional education in early childhood education and an adult's role supporting these skills.

This guide is an output of the functional thesis that includes theoretical knowledge about emotional and interaction skills and functional exercises to support the children's emotional and interaction skills. These functional exercises are intended for 3–5 year old children. The functional exercises take into account the frame of reference for pedagogical activities that includes extensive competence and learning sections.

This guide is meant to make educator's work easier and to develop children's emotional and interaction skills. With this guide it is easier to take teaching these skills to be a part of regular early childhood education practice. The guide is targeted for educators that work in early childhood education but it can also be used by other people who work with children, the caretakers of the children and everyone who is interested in emotional and interaction skills. The guide can be found at the Mannerheimin Lastensuojeluliitto website.

The functionality and the practicality of the guide was reviewed through the evaluation of early childhood educators. According to the evaluations the theme of this guide is important and topical. The guide was described as a clear, understandable and compact whole. The exercises in this guide were reviewed as versatile and they can be adapted to suit your own group of children. The educators told that they are going to use this guide in the future.

Keywords: early childhood education, emotional skills, interaction, functional methods, guide

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	VARHAISKASVATUS	8
2.1	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet	9
2.2	Oppimisen alueet	9
2.2.1	Laaja-alainen osaaminen	11
3	TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT	12
3.1	Tunnetaidot	13
3.2	Vuorovaikutustaidot	14
3.3	Itsesäätelytaidot	15
3.4	Kiintymyssuhde	17
3.5	Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen	18
4	TUNNETAITOKASVATUS	19
4.1	Aikuisen rooli tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa	20
4.2	Tunnetaitokasvatus varhaiskasvatuksessa	22
5	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	25
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	27
6.1	Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus	27
6.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	27
6.3	Toiminnallisen opinnäytetyön vaiheet	29
6.4	Tuotoksen toiminnalliset menetelmät	30
6.5	Mannerheimin Lastensuojeluliitto	32
7	TUOTOKSEN ARVIOINTI	33
7.1	Tilaajan arviointi	33
7.2	Varhaiskasvatuksen opettajien arviointi	34
7.3	Oma arviointi	35
8	POHDINTA	36
8.1	Eettisyys ja luotettavuus	39

8.2 Kehitysideat	39
LÄHTEET	41
LIITTEET	

Liite 1. Opas

1 JOHDANTO

Tunteet ovat tärkeä osa jokaisen ihmisen arkea ja elämää, joten sen vuoksi niillä on keskeinen rooli myös kasvatuksessa. Marjamäki ym. (2015, 55) kuvailevat kirjassaan: *Tunteet kuuluvat, tunteet näkyvät sekä tunteet tuntuvat niin kehossa kuin mielessäkin*. Lasten tunteet voivat heitellä laidasta laitaan hyvin näkyvästi. Tunteet voivat olla lapsille uusia, eivätkä he välttämättä tiedä, miten niiden kanssa tulisi toimia. Aikuisten tärkeänä tehtävänä on opettaa lapsille tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä auttaa heitä kohtaamaan ja käsittelemään erilaisia tunteita. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimisella on pitkäaikaiset positiiviset vaikutukset lasten elämässä. Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot auttavat muun muassa sosiaalisten suhteiden solmimisessa sekä niistä on apua monissa arjen vuorovaikutustilanteissa. (Marjamäki ym. 2015, 55; Sandberg 2021, 149–150.)

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä voidaan verrata mökin rakentamiseen. Vertaiskuvallisesti mökin rakentamisen alkutaipaleella on ensisijaisen tärkeää keskittyä tekemään mökin perustukset huolellisesti. Alkuvaiheessa tehdyt perustukset vaikuttavat siihen, minkälainen mökistä rakentuu. Kun perustukset on tehty alussa kestäviksi, niiden päälle on helpompi rakentaa tuulta ja myrskyä kestävä mökki. (Ahonen 2017, 18.) Sama ajatus pätee myös tunne- ja vuorovaikutustaitoihin. Kun tunne- ja vuorovaikutustaitoja harjoitellaan ja opitaan jo varhaislapsuudessa, lasten voi olla helpompi solmia tulevaisuudessa kestäviä sosiaalisia suhteita, selvittää vastoinkäymisistä ja toimia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa sosiaalisesti suotuisalla tavalla.

Opinnäytetyön aiheeksi valittiin tunne- ja vuorovaikutustaidot, sillä varhaiskasvatuksessa näiden taitojen osaaminen on näkynyt lasten käyttäytymisessä monella tavalla. Lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen vaikeudet ovat näyttäytyneet haastavina tilanteina niin lapsille, kuin varhaiskasvatuksen työntekijöillekin. Tämän vuoksi haluttiin tuottaa työväline varhaiskasvatukseen näiden taitojen oppimisen tueksi. Varhaiskasvatuksella ja aikuisten tuella on tärkeä rooli näiden taitojen kehittämisessä, sillä lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppiminen on aina aikuisten vastuulla.

Opinnäytetyön tilaajana toimii Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ymmärrettävä ja käytännönläheinen opas varhaiskasvatukseen lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. Oppaan avulla tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen on helppompaa ottaa säännölliseksi osaksi varhaiskasvatuksen toimintaa. Opasta voi käyttää myös muut lasten kanssa työskentelevät, lasten huoltajat ja kaikki tunne- ja vuorovaikutustaidoista kiinnostuneet henkilöt. Opinnäytetyön tarkoituksena on, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen tärkeys nousisi enemmän varhaiskasvattajien kuin myös lasten huoltajienkin tietoisuuteen. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen tulisi aloittaa jo varhaislapsuudessa, jotta voitaisiin ennaltaehkäistä monien haasteiden syntymistä.

Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeä ja ajankohtainen aihe, sillä useiden arvioiden perusteella lasten tuen tarpeet näissä taidoissa ovat kasvaneet lähi vuosien aikana (Ahonen 2017, 10). Ajankohtaisuutta vahvistaa myös Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden laitoksen laatima kehittämisohjelma, jonka Opetus- ja kulttuuriministeriö on rahoittanut vuosille 2021–2022. Tuikku – tunnetaitoja ja osallisuutta varhaiskasvatukseen -hankkeen tarkoituksena on vahvistaa lasten sosiaalisia taitoja sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Hankkeen avulla pyritään myös ennaltaehkäisemään kiusaamista. Kehittämishanke kuuluu hallitusohjelman kiusaamisen ehkäisyn toimenpidekokonaisuuteen, jonka mukaan tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat merkittävässä roolissa kiusaamisen ennaltaehkäisemisessä. (Tunne- ja vuorovaikutustaitoja varhaiskasvatuksessa vahvistetaan 2021.)

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen ja kehittymisen merkitys kasvaa koko ajan yhteiskunnassa. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja tullaan tarvitsemaan yhä enemmän digiaikana, sillä kommunikointi tapahtuu digitaalisissa alustoissa usein ilmeettömästi. Tämän takia näiden taitojen opettamiseen tarkoitettut oppaat ja apuvälineet tulevat tarpeeseen varmasti jokaisen varhaiskasvatusyksikön ja kodin arjessa vuorovaikutuksen toimimiseksi ja konfliktien vähentämiseksi.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään ensimmäisenä varhaiskasvatusta, varhaiskasvatussuunnitelman perusteita sekä oppimisen alueita ja laaja-alaista osaamista. Tämän jälkeen avataan tunne- ja vuorovaikutustaitoja, tunnetaitokasvatusta varhaiskasvatuksessa sekä aikuisen roolia tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa. Seuraavaksi käydään läpi aikaisempia tutkimuksia aiheeseen liittyen. Teoreettisen viitekehyksen jälkeen avataan opinnäytetyön toteutusta sekä oppaan vaiheita ja arviointia. Lopusta löytyy pohdintaa opinnäytetyön aiheesta ja opinnäytetyöprosessista.

2 VARHAISKASVATUS

Tässä luvussa kuvataan varhaiskasvatuksen kokonaisuutta ja sen tavoitteita. Tämän jälkeen avataan varhaiskasvatussuunnitelman perusteita sekä paikallisia ja lasten varhaiskasvatussuunnitelmia. Lopuksi siirrytään oppimisen osa-alueisiin ja laaja-alaiseen osaamiseen.

Varhaiskasvatus on yhteiskunnan tarjoamaa palvelua, jota ohjaa useat lait ja velvoitteet. Varhaiskasvatustilain 1. §:n mukaan varhaiskasvatusta järjestetään päiväkotitoimintana, perhepäivähoitona sekä avoimena varhaiskasvatus-toimintana. Varhaiskasvatusta tuottavat kunnat ja yksityiset palveluntuottajat. Varhaiskasvatukseen ovat oikeutettuna lapset, jotka eivät kuulu oppivelvollisuusikään. Kuitenkin elämäntilanteen vaatiessa, myös vanhemmat lapset saavat osallistua varhaiskasvatukseen. (Varhaiskasvatustilain 13.7.2018/540.)

Varhaiskasvatus on laadukasta kasvatusta ja toimintaa, jossa korostuu pedagogiikan merkitys. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on olla lasten kehityksen, kasvun ja oppimisen tukena. Varhaiskasvatuksessa pyritään korostamaan tasa-arvoisuutta sekä ennaltaehkäisemään kiusaamista ja syrjäytymistä. Lasten osallisuutta ja aktiivisuutta painotetaan varhaiskasvatuksessa, jonka vuoksi varhaiskasvatuksen yksi tärkeä tavoite on lasten osallisuuden tukeminen. Varhaiskasvattajat tekevät tiivistä ja luottamuksellista kasvatusyhteistyötä lasten huoltajien kanssa. He tukevat huoltajia lasten hoitoon ja kasvatukseen liittyvissä asioissa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 8, 14.)

2.1 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on Opetushallituksen valtakunnallinen määräys varhaiskasvatuksen järjestämisestä. Varhaiskasvatuslaissa säädetään varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, jonka mukaan myös paikalliset ja lasten henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat tehdään (Varhaiskasvatuslaki 21. §). Perusteet ovat tehty huomioimalla uusimpia tutkimus- ja kehittämistyön johtopäätöksiä. Perusteita muokataan tarvittaessa lainsäädännön muutosten mukaisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 7.)

Varhaiskasvatussuunnitelmat muodostuvat valtakunnallisesta, paikallisista sekä lasten varhaiskasvatussuunnitelmista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden eli valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman tavoitteena on auttaa tasavertaisen ja korkeatasoisen varhaiskasvatuksen toteuttamista ja edistämistä koko Suomessa. Paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa päätetään kuntien järjestämästä varhaiskasvatuksesta. Suunnitelmassa määritellään toimintayksiköiden asettamat pedagogiset tavoitteet lasten kasvatuksesta sekä sitä arvioidaan ja päivitetään lasten ja toimintayksikön tarpeiden mukaan. Lasten henkilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat ovat laadittu yksilöllisesti jokaisen lapsen edun mukaisesti. Henkilökohtaiseen varhaiskasvatussuunnitelmaan dokumentoidaan pedagogisen toiminnan tavoitteet ja niitä tulee soveltaa varhaiskasvatuksen toimintaan. Lapsilla on oikeus osallistua oman varhaiskasvatussuunnitelman laatimiseen, jotta heidän mielipiteensä ja toivomuksensa tulevat näkyviksi omaa varhaiskasvatusta koskien. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 7–10.)

2.2 Oppimisen alueet

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan oppimisen alueet, jotka ovat jaettu viiteen osa-alueeseen: kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. Oppimisen alueet tukevat varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan suunnittelua ja toteutusta. Niitä voidaan mukauttaa tarvittaessa huomioimalla lasten kehitystasot ja osallisuus. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 40.)

Ensimmäinen oppimisen alue on kielten rikas maailma. Kielen oppiminen on lapsille tärkeä keino vuorovaikutuksen toteuttamiseen ja itsensä ilmaisemiseen. Varhaiskasvattajien tulee huomioida herkästi myös lasten non-verbaaliset viestit sekä rohkaista lapsia vuorovaikutukseen muiden lasten ja aikuisten kanssa, jolloin vuorovaikutustaidot kehittyvät. Vuorovaikutustaitojen oppiminen edesauttaa lasta tulemaan kuulluksi ja kohdatuksi. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 40.)

Ilmaisun monet muodot -alue kattaa lasten taiteellisen ilmaisemisen toteutumisen varhaiskasvatuksessa. Taiteellisen ilmaisun kautta lasten voi olla helpompi tuoda näkyväksi omia tunteita, ajatuksia ja mielipiteitä. Ilmaisua voi tapahtua esimerkiksi draaman, leikin, musiikin, tanssin sekä kuvallisen ja sanallisen ilmaisun avulla. Taiteellinen ilmaisu edesauttaa lasten sosiaalisten taitojen ja oman identiteetin kehittymistä sekä auttaa heitä tutustumaan maailmankuvaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 42–43.)

Minä ja meidän yhteisömme -alue kehittää lasten eettisen ajattelun oppimista varhaiskasvatuksessa. Lasten kanssa tulee pohtia erilaisia eettisiä kysymyksiä, jotka liittyvät muun muassa kaverisuhteisiin, tunteisiin, perheiden ja sukupuolten moninaisuuteen sekä siihen, mikä on oikein ja mikä väärin. Tarkoituksena on saada lapset tietoisiksi siitä, että maailmassa on erilaisia ihmisiä ja kaikki ovat tasa-arvoisia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 44–45.)

Oppimisen alueisiin kuuluu myös tutkin ja toimin ympäristössäni. Varhaiskasvatuksessa korostetaan luonnon ja ympäristön kunnioittamista ja tutkimista. Lasten kanssa retkeillään ja tutkitaan lähiympäristöä säännöllisesti, jotta lasten ympäristösuhde rakentuisi myönteisesti. Ympäristöön kuuluu myös päiväkodin leikkiympäristö ja sen sisältämät erilaiset teknologiset laitteet, joihin lapset saavat tutustua aikuisen kanssa. Leikkiympäristön tulee tarjota lapsille monenlaisia mahdollisuuksia leikin ja erilaisen toiminnan toteuttamiseen. Lasten saatavilla tulee aina olla erilaisia materiaaleja, jotka innostavat lapsia kokeilemaan ja toteuttamaan mielikuvituksen tuomia ideoita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 46–47.)

Tärkeä oppimisen alue on kasvan, liikun ja kehityn, jonka tarkoituksena on kannustaa lapsia monipuoliseen liikuntaan ympäri vuoden. Liikuntaleikit ovat lapsille luontainen tapa liikkua ja saada iloa liikunnasta myös varhaiskasvatuksessa. Kun liikkuminen tapahtuu ryhmässä, myös lasten sosiaaliset taidot ja tunnetaidot kehittyvät. Näihin kuuluvat esimerkiksi itsesäätely- ja vuorovaikutustaidot. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48.)

2.2.1 Laaja-alainen osaaminen

Laaja-alainen osaaminen on perustana varhaiskasvatuksen pedagogiselle toiminnalle. Se koostuu taitojen, tietojen, asenteiden, arvojen sekä tahdon yhdistelmästä. Sen tavoitteena on tukea lasten yksilöllistä kasvua ja toimivuutta yhteisönsä jäsenenä. Laaja-alainen osaaminen ulottuu viiteen eri osa-alueeseen, jotka ovat ajattelu ja oppiminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisuus, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, monilukutaito sekä tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen sekä osallistuminen ja vaikuttaminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 23–24.)

Lasten ajattelua ja oppimista tuetaan varhaiskasvatuksessa kannustamalla lapsia rohkeasti esittämään erilaisia kysymyksiä mieltä askarruttavista asioista. Lasten kanssa harjoitellaan ongelmanratkaisua ja keksitään erilaisia keinoja tilanteiden selvittämiseen. Aikuinen auttaa lapsia löytämään omat vahvuudet ja huomaamaan kehityksen omassa oppimisessa. Tämä tukee lasten itseluottamuksen kehittymistä. Lisäksi lasten kanssa harjoitellaan muiden kannustamista ja olemaan onnellisia muiden onnistumisista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 24–25.)

Kulttuurista osaamista, vuorovaikutusta ja ilmaisua harjoitellaan varhaiskasvatuksessa säännöllisesti lasten kanssa. Varhaiskasvatuksessa on eri kulttuuri- ja katsomustaustoista tulevia lapsia ja aikuisia, jonka vuoksi lapsille on tärkeä opettaa erilaisten kulttuurien tuntemusta ja kunnioittamista. Leikkien, juhlien ja ruokailuhetkien kautta voidaan tutustua erilaisiin kulttuureihin ja perinteisiin. Näiden aikana voidaan opetella ajattelemaan asioita toisen näkökulmasta ja selvittämään erilaisia ristiriitoja kehittävällä ja ystävällisellä tavalla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 25.)

Lasten itsestä huolehtimista ja arjen taitoja vahvistetaan varhaiskasvatuksessa opettamalla esimerkiksi tunne- ja itsesäätelytaitoja. Lasten tunnetaitoja kehitetään muun muassa harjoittelemalla tunteiden nimeämistä, tunnistamista ja näyttämistä oikeaoppisella tavalla. Itsestä huolehtimiseen ja arjen taitoihin kuuluu myös lasten turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen. Tämän lisäksi varhaiskasvattajien tehtävänä on opettaa lapsille, että omaa ja toisen kehoa tulee aina kunnioittaa ja varjella. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 26.)

Monilukutaito sekä tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen kehittyy varhaiskasvatuksessa tutkimalla ja kokeilemalla lasten kanssa erilaisia digitaalisia välineitä. Digitaaliset välineet, muun muassa tabletti ja kamera, voidaan ottaa mukaan erilaisiin leikkeihin ja muuhun toimintaan. Niiden avulla varhaiskasvatuksen arkea voidaan dokumentoida näkyväksi. Tieto- ja viestintäteknologian turvallinen käyttäminen harjoittaa lasten luovaa ajattelua sekä lukutaidon ja yhteistyötaitojen kehittymistä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 26.)

Laaja-alaisen osaamisen yksi tärkeä osa-alue on osallistuminen ja vaikuttaminen. Lasten osallisuus huomioidaan varhaiskasvatuksessa ottamalla lapset mukaan toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Varhaiskasvattajien tulee mahdollistaa, että jokaisella lapsella on oikeus vaikuttaa ja osallistua oman varhaiskasvatuksensa sisältöön. Osallisuuden myötä lasten sosiaaliset taidot, minäkuva ja itsetuottamus vahvistuvat. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 27.)

3 TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT

Tässä luvussa käsitellään ensin tunnetaitoja, jonka jälkeen siirrytään vuorovaikutustaitoihin. Tämän jälkeen avataan itsesäätelytaitoja sekä kerrotaan kiintymyssuhteesta, joka on perustana tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiselle. Luvun lopussa käsitellään tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä varhaislapsuudessa.

Sosioemotionaaliset taidot eli tunne- ja vuorovaikutustaidot liittyvät niin tiiviisti toisiinsa, että niistä voidaan puhua myös yhtenä kokonaisuutena. Lasten sosioemotionaaliset taidot, sosioemotionaalinen kehitys ja sosioemotionaaliset tuen

tarpeet näkyvät kasvatuksessa esimerkiksi siinä, miten lapset näyttävät ja käyvät läpi omia tunteitaan ja minkälaiset vuorovaikutustaidot heiltä löytyvät sosiaalisissa tilanteissa. (Ahonen 2017, 16–17.) Sosioemotionaalisessa kompetenssissa tunne- ja vuorovaikutustaidot tulevat esiin siinä, millä tavoilla lapset kuuntelevat toisia ihmisiä, huomioivat muiden mielipiteitä, noudattavat yhteisiä sääntöjä, toimivat ryhmässä sekä säätelevät omia tunteitaan turvallisesti ketään vahingoittamatta (Sandberg 2021, 168–169).

3.1 Tunnetaidot

Jokaisella ihmisellä on valmiudet kokea tunteita fyysisinä tuntemuksina omassa kehossaan jo heti syntyessään. Kuitenkin tunteiden näyttämistä, säätelyä ja nimeämistä ihmisen tulee harjoitella koko elämänsä ajan. (Jääskinen 2020, 12.) Tunteiden hallitseminen on joskus hankalaa, sillä suurin osa siitä, mitä tuntemme, tapahtuu automaattisesti aivojen ja hermoston mekanismien avulla. Automaattiset kehon tunteet syntyvät, jotta mieli ja keho virittäytyisivät vastaan tuleviin tilanteisiin. (Juusola 2011, 94.) Tunteita voi olla joskus vaikea tunnistaa ja tämän vuoksi ne saattavat tuntua myös huolestuttavilta. Keho voi reagoida tunteisiin eri tavoilla. Rintaa saattaa puristaa, kädet voivat hikoilla tai vatsassa voi tuntua perhoseja, mutta voi olla vaikea tunnistaa, mikä tunne on näiden kehoillisten tuntemusten takana. (Cacciatore & Karukivi 2014, 17.)

Jokainen kokemamme tunne on tärkeä ja jokaisella on oma merkityksensä. Myös ikävältä tuntuvilla tunteilla on oma tarkoituksensa. Ne viestivät meille haitallisista ja uhkaavista tilanteista sekä havahduttavat meidät toimimaan tietyllä tavalla. Myönteiset tunteet puolestaan auttavat meitä muun muassa keskittymään ja pääsemään yli vaikeista asioista. (Saarinen 2020, 17.) Kun olemme peloissamme, tunteet virittävät kehomme suojautumaan. Vihaisena tunteet saavat meidät pitämään omia tai muiden puolia. Surullisena tunteet auttavat meitä selviämään ja päästämään irti. (Kokkonen 2017, 12.)

Tunnetaitoihin sisältyy kyky tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteita, oppia tundesanoja, ymmärtää mistä erilaiset tunteet tulevat sekä keksiä keinot, joilla tunteita voidaan purkaa turvallisesti. Tunnetaitoihin kuuluu myös omien tunteiden näyttäminen muille ymmärrettävillä tavoilla. (Pöyhönen & Livingston 2019, 28–29.) Lasten tunteet voivat heitellä laidasta laitaan hyvin näkyvästi, eikä lapsi

välttämättä kykene ilmaisemaan omia tunteitaan oikealla tavalla. Lapselle tulee kuitenkin opettaa, että jokainen koettu tunne on sallittu ja osa elämää, mutta tunteita ei saa kohdistaa vahingoittavalla tavalla muihin esimerkiksi aggressiivisella tai loukkaavalla käytöksellä. Nämä tuntemukset voivat olla lapsille uudenslaisia, joita he eivät ole aikaisemmin kokeneet. Lapselle tulee painottaa, että myös vaikeilta tuntuvat tunteet ovat ohimeneviä. (Marjamäki ym. 2015, 55.)

Tunnetaitoja voidaan harjoitella lasten kanssa monin tavoin arjen erilaisissa tilanteissa. Jotta lapset oppisivat tunnistamaan omia ja muiden ihmisten tunteita, heidän kanssaan on tärkeä keskustella tunteista sekä pohtia miten tunteet näkyvät ja miltä ne tuntuvat. Tunteiden nimeäminen voi olla pienille lapsille haastavaa, koska heillä ei välttämättä ole valmiita sanoja tunteille. Nimeäminen helpottuu, kun lasten kanssa opetellaan puhumaan erilaisista tunteista sekä kuuntelemaan kehon omia tuntemuksia. Tunteet tuntuvat helpommilta, kun tietää niiden nimen ja merkityksen. Tunteiden nimeäminen voi esimerkiksi helpottaa lapsia erilaisissa ongelmien ratkaisuun liittyvissä tilanteissa sekä rauhoittaa lapsen mieltä ja kehoa. (Marjamäki ym. 2015, 55–56.) Tunnetaitojen oppimisella on monia positiivisia hyötyjä. Ne edistävät lasten itsetunnon kehittymistä, auttavat kaverisuhteissa, tukevat arjen sujumista kotona, auttavat lapsia suoriutumaan varhaiskasvatuksessa ja koulussa sekä vahvistavat lasten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. (Pöyhönen & Livingston 2019, 28–29.)

3.2 Vuorovaikutustaidot

Kauppila (2011) kiteyttää, että vuorovaikutus on ihmisten välistä toimintaa, joka tapahtuu eri ympäristöissä. Vuorovaikutus on verbaalista ja nonverbaalista toimintaa. Verbaalista toimintaa on esimerkiksi sanallinen viestintä ja nonverbaaliseen viestintään kuuluu puolestaan ilmeet, eleet ja kehonkieli. (Ahonen 2015, 46.) Ihmisen ollessa hiljaa, hänen tunnetilansa on silti aistittavissa nonverbaalisen viestinnän avulla. Jännittynyt tunnetila voi näkyä esimerkiksi käsien vapinana tai katsekontaktin välttämisenä. Nonverbaaliseen vuorovaikutukseen tulee keskittyä etenkin lasten parissa toimiessa, sillä kehon asennot, hymy ja iloinen äänenpaino antavat lapsille tarkemman kuvan siitä, miten ja mitä haluamme lapsille viestiä. (Ahonen 2017, 58–59.)

Lasten ja aikuisten vuorovaikutustyyli-eroavat toisistaan. Aikuiset käyttävät usein vuorovaikutuksessaan enimmäkseen verbaalista viestintää, kun taas lasten vuorovaikutukseen kuuluu tyypillisesti vahvemmin nonverbaalinen viestintä puheen tukena. Tästä voi johtua, että lapset eivät vastaa aina aikuisten kielellisiin pyyntöihin. Lapset eivät tahallaan ole noudattamatta ohjeita, vaan he eivät välttämättä ymmärrä samalla tavalla sitä, mitä aikuiset yrittävät heille viestiä. Aikuisten tuleekin olla aidosti läsnä lasten kanssa vuorovaikutustilanteissa, jolloin vuorovaikutus voi onnistua mahdollisista kommunikaatiohaasteista huolimatta. (Ahonen 2015, 48.)

Lapsuudessa opitut vuorovaikutustaidot vaikuttavat tutkitusti sosiaalisten suhteiden kehitykseen ja ylläpitämiseen kaikissa elämänkulun vaiheissa (Luecken ym. 2013, 172). Lasten sosiaaliset suhteet läheisten ihmisten kanssa ovat tärkeitä, sillä vuorovaikutustaidot kehittyvät suurimmilta osin niiden kautta. Sosiaaliset suhteet ovat merkityksellisiä lasten kaikenkattavalle kasvulle ja kehitykselle. Vuorovaikutustaidoilla lapset voivat rakentaa itselleen vertaissuhteita. (Ahonen 2017, 59–60.) Lasten väliset vertaissuhteet vaikuttavat lasten kehitykseen ja niiden kautta myös lasten vuorovaikutus kehittyy merkityksellisesti. Vertaissuhteissa lasten välille syntyy paljon luottamusta, joka rohkaisee lapsia ilmaisemaan omia mielipiteitä ja olemaan toisten edessä myös haavoittuvaisia. (Marjanen ym. 2013, 34.) Vertaissuhteissa tapahtuva vuorovaikutus opettaa lapsille muun muassa miten tunteiden kanssa tulee toimia ja mitkä tilanteet aiheuttavat itselle tai toiselle tietynlaisia tunteita (Kokkonen 2017, 89).

Juusola (2017, 85–86) kertoo, että lasten persoonallisuuteen vaikuttaa se, miten toiset ihmiset ovat vuorovaikutuksessa heidän kanssaan, sillä lapset luovat kuvaa itsestään myös muiden sanojen ja ilmeiden kautta. Jos lapset kuulevat itsestään paljon kritiikkiä ja negatiivista puhetta, he alkavat pikkuhiljaa uskomään tähän myös itse. Toistuvat ulkopuolisuuden kokemukset tai huomiotta jääminen voivat myös vaikuttaa siihen, että lapset alkavat jättäytyä omasta halustaan ulkopuolelle sosiaalisissa tilanteissa.

3.3 Itsesäätelytaidot

Itsesäätelytaidot voidaan jakaa kolmeen osaan: tunteiden, käyttäytymisen ja kognitiivisen toiminnan säätelytaitoihin (Ahonen 2017, 18). Tunteiden säätely

syntyy varhaisessa vuorovaikutuksessa lapsen ja vanhemman välillä. Tunteiden säätelyn herkkyyskausi asettuu lapsilla 6–18 kuukauden kohdalle. (Sandberg 2021, 170.) Tunteiden säätelyn avulla kykenemme vaikuttamaan omien tunteidemme voimakkuuteen ja keston. Tätä taitoa tarvitsemme siihen, että tunne-elämämme olisi mahdollisimman hyvinvoiva, eivätkä suuretkaan vastoinkäymiset tuntuisi ylitsepääsemättömiltä. Tunteiden säätelyn avulla voimakkaista ja vaikeilta tuntuvistakin tunnekuohuista päästään helpommin siirtymään elämässä eteenpäin. (Kokkonen 2017, 19–20.)

Tunteiden säätely liittyy vahvasti myös käyttäytymisen säätelyyn. Jos lapsella on haasteita tunteiden säätelyssä, se heijastuu automaattisesti lapsen käyttäytymiseen. Tunteiden purkaminen voi näkyä muun muassa lapsen aggressiivisenä käyttäytymisenä. (Ahonen 2017, 18–19.) Lapset, joilla on hyvät tunteiden säätelykyvyt, pyrkivät esimerkiksi harmin tullessa läheisen ihmisen syliin itkemään ja osaavat välttyä sellaiselta käytökseltä, jolla vahingoittaisi omaa ympäristöään (Haapsalo ym. 2016, 13). Haasteet kognitiivisen toiminnan säätelyssä näkyvät puolestaan tarkkaavaisuuden, muistin sekä oman toiminnan suunnittelun vaikeuksissa. Lisäksi aikuisten antamien ohjeiden seuraaminen voi olla lapselle haastavaa, sillä hän saattaa olla levoton tai omissa ajatuksissaan. (Ahonen 2017, 18–19.)

Itsesäätelytaidot kehittyvät lapsille aina yksilöllisesti (Ahonen 2017, 19). Ennen ajateltiin, että itsesäätelytaidot ovat valmiina lapsilla jo syntyessään, eikä niitä voida muuttaa. Ajateltiin, että toiset lapset ovat vain impulsiivisempia ja temperamenttisempia kuin toiset. Ajan saatossa käsitys itsesäätelytaitojen kehittymisestä on kuitenkin muuttunut ja on huomattu, että lapset pystyvät kehittämään itsesäätelytaitoja harjoittelemalla niitä. Varhaislapsuudessa opituilla itsesäätelytaidoilla on kauaskantoiset myönteiset vaikutukset. Nämä taidot edesauttavat esimerkiksi koulussa ja myöhemmässä elämässä pärjäämistä.

(Sainio ym. 2020, 27–28, 95.)

Lapset tarvitsevat itsesäätelytaitoja, jotta he osaisivat hillitä itsensä ja hidastaa sellaisissa hetkissä, joissa he meinaavat menettää malttinsa suurten tunnekuohujen vuoksi. Nämä hetket voivat johtua esimerkiksi turhautumisesta ja pettymyksen tunteesta. (Sainio ym. 2020, 27–28.) Lasten ollessa impulsiivisessa ti-

lassa, rauhoittumiskeinoja voivat olla aikuisen lukema satu ja syli, oma rauhoittumispaiikka tai jokin muu rauhoittava tekeminen kuten piirtäminen ja kirjan katseleminen. Rauhalliseen olotilaan palaaminen voi viedä aikaa, siksi impulsiivisuutta aiheuttavien tilanteiden ennakoiminen on tärkeää. Lasten ollessa jo valmiiksi stressaavassa elämäntilanteessa, impulsiivisuus voi syntyä herkemmin, sillä lasten keho ja mieli on jo entuudestaan stressitilassa. (Jääskinen 2020, 88.)

Lasten harjoittellessa itsesäätelytaitoja, he joutuvat hallitsemaan toistuvasti omaa toimintaansa sekä erilaisia tunteitaan (Sainio ym. 2020, 27). Leikki on lapsille luonteva ja turvallinen keino harjoitella itsesäätelytaitoja. Leikkiin voi sisältyä vuorovaikutusta ja kommunikointia toisten kanssa, mielikuvituksen käyttämistä sekä erilaisten roolien kokeilemistä, joiden aikana tapahtuu paljon itsesäätelytaitojen oppimista. (Jääskinen 2020, 89.) Ahonen (2017, 18–19) esittää, että hyvät itsesäätelytaidot omaava lapsi pystyy myös pettyneenä ajattelemaan, että pelissä ei aina itse voi voittaa, vaan välillä on toisen vuoro onnistua. Hän pystyy myös olla onnellinen toisen puolesta ja kannustaa toista pelin aikana. Lapsi ei jää murehtimaan omaa häviötään, vaan pystyy siirtymään toiminnassaan helposti eteenpäin.

3.4 Kiintymyssuhde

John Bowlby on kehittänyt kiintymyssuhdeteorian, jonka mukaan lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutussuhde on todella tärkeässä roolissa lapsen varhaisen kuukausien ja vuosien aikana (Koivunen & Lehtinen 2016, 144). Varhainen kiintymyssuhde mahdollistaa lapselle omien tunteiden tunnistamisen ja oppimisen, sillä vanhempi on tukenut lapsen tunteita rakastavalla tavalla syntymästä lähtien. Mikäli vanhempi ei vastaa lapsen tunteisiin millään tavalla, lapsi ei itsekään pysty tunnistamaan omia tunteitaan. Tämä vaikuttaa myös siihen, että lapsen tunnetaidot eivät pysty kehittymään parhaalla mahdollisella tavalla. (Puolimatka 2011, 312–313.)

Turvallinen kiintymyssuhde lapsen ensimmäisinä vuosina vaikuttaa lapsen sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittymiseen. Näin ollen se vaikuttaa myös tunne- ja itsesäätelytaitoihin, sillä nämä taidot kehittyvät lapsen varhaisina

vuosina. Kiintymyssuhteen avulla lapsi pystyy harjoittelemaan omien ja vanhempiensa tunteiden tunnistamista heidän välisensä vuorovaikutuksen kautta. Kiintymyssuhteen kautta lapsi saa myös ensimmäisiä havaintoja siitä, millä tavoin ihmiset ajattelevat toisista ihmisistä. (Sandberg 2021, 170.) Varhaisella vuorovaikutuksella on vaikutusta myös aivojen kehitykseen. Jos lapsi ei koe varhaisen vuorovaikutuksen hetkiä tai turvallisia tunnekokemuksia eikä saa tarpeeksi tukea aikuiselta vaikeiden tunteiden aikana, aivot eivät kykene kehittymään suotuisimmalla tavalla. Sen sijaan aikuisen antaessa lapselle tukea ja turvallisia kokemuksia, kehitys aivojen puolella vahvistuu. (Mäntymaa ym. 2003, Kokkosen 2017, 85 mukaan; Jääskinen 2020, 84.)

Turvallisesti kiintyneen lapsen tarpeita on huomioitu ajallaan sekä lapsi on saanut läheiseltä aikuiselta rakastavaa hoivaa ja huolenpitoa. Aikuinen ei ole myöskään sivuuttanut lapsen kiukkua, vaan on pysähtynyt sen äärelle sekä rauhoittanut ja tukenut lasta pääsemään vaikeasta tunteesta eteenpäin. Tämän myötä lapsi on oppinut, että vaikeat tunteet ovat ohimeneviä. Lapsi on saanut kokemuksia siitä, ettei vaikeita tunteita tarvitse kohdata yksin, vaan aikuinen auttaa niiden kanssa. Turvallinen kiintymyssuhde on pohjana lapsen hyvin kehittyneelle itsetunnon, sosiaalisten suhteiden rakentamiselle, uuden oppimiselle ja hyvinvoinnille. (Nummelin 2020, luku 2.)

3.5 Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen

Emotionaalinen kehitys alkaa jo vastasyntyneellä vauvalla. Pieni vauva reagoi erilaisiin tuntemuksiin itkulla, sillä sen kautta vauva pyrkii ilmaisemaan omia tarpeitaan. Ensimmäiset merkit tunteiden säätelystä näkyvät esimerkiksi tutin imemisenä tai katseen kääntämisenä muualle. (Jääskinen 2020, 75.) Vauva vaihtaa toisten ihmisten tunnetilat kosketuksen kautta. Taidot eivät ole kuitenkaan vielä kehittyneet siihen pisteeseen, että vauva osaisi erottaa toisten tunteet omista tunteistaan, vaan hän kokee toisten tunnetilat ikään kuin ominaan. (Ahonen 2017, 59.)

Ahosen (2015, 32) mukaan emotionaaliset taidot liittyvät joiltain osin geneettisiin tekijöihin, mutta sosiaalinen ympäristö on kuitenkin hyvin merkittävässä roolissa näiden taitojen kehittämisessä lapsen kasvaessa. Vaikka ihminen

omaa syntyessään omat biologiset lähtökohdat, ne muokkautuvat elämän aikana suuresti ympäristön vaikutuksesta. Kun emotionaalinen kehitys alkaa jo varhain, on tärkeää, että tunnetaitoja vahvistetaan ja harjoitellaan jo varhaislapsuudessa.

Tunne- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät huomattavasti 2–5-ikävuoden aikana. Lapsen oppiessa puhumaan tunteiden ja tarpeiden ilmaisun harjoitteluun helpottuu. (Kokkonen 2017, 89.) Kuitenkin monesti 2–3-vuotiailla lapsilla esiintyy vielä tietynlaisia kehitykseen kuuluvia normaaleja käyttäytymismalleja ja osaamattomuutta vuorovaikutuksen ja tarpeiden ilmaisussa. Tämä näkyy esimerkiksi leikkivälineiden viemisenä kaverin kädestä tai toisten lasten tönimisenä. (Sandberg 2021, 151.) 3–5-vuotiaat lapset alkavat tuntea empatiaa toista kohtaan ja haluavat kovasti lohduttaa kaveriaan heidän ollessaan surullisia. Heillä kehittyy myös kyky omien tunteiden peittämiseen tarvittaessa. Lapsilla esiintyy paljon tunnekuohuja ja tunteiden vaihtumista laidasta laitaan. Lisäksi lapset alkavat oppimaan perustunteiden nimeämistä sekä havaitsemaan erilaisia tunteita itsessään ja muissa. (Koivunen & Lehtinen 2016, 146.)

Leikki on yksi tehokkaimmista keinoista kehittää lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja (Paris ym. 2019, 149). 3–5-vuotiaat lapset pystyvät purkamaan omia tunteitaan leikkimällä ja käyttämällä mielikuvitusta (Jääskinen 2020, 75). Lapset oppivat leikin kautta esimerkiksi tavaroiden jakamista, yhteistyötaitoja, oman vuoron odottamista ja tunteiden säätelyä (Bierman & Motamedi s.a., 6). Leikin kautta lasten on helpompi kokeilla kuvitteellisesti myös sellaisia asioita, jotka tuntuvat itsestä vielä vierailta. Lasten itsetunto kehittyy, kun lapset oppivat leikin kautta uusia asioita ja saavat niistä onnistumisen kokemuksia. (Lantieri ym. 2012, 54.)

4 TUNNETAITOKASVATUS

Tässä luvussa käsitellään ensin aikuisen roolia tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa. Tämän jälkeen avataan tunnetaitokasvatusta varhaiskasvatuksessa.

4.1 Aikuisen rooli tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa

Aikuisen tärkeään rooliin kuuluu arvostaa lapsen jokaista tunnetta, kannustaa lasta puhumaan tunteistaan ja sallia kaikki tunnetilat. Lapsen tulee tuntea, että aikuinen antaa hänelle tukea ja turvaa päivittäin, on lapsi sitten iloinen tai kiukkuinen. Lapsen mielenterveyttä edistää, kun hän saa olla oma itsensä, tuntee itsensä rakastetuksi sekä kokee saavansa myös läheisensä onnelliseksi. Kun aikuinen kannustaa ja kannattelee lasta kaikissa elämän tilanteissa, lapsi oppii arvostamaan itseään ja muita. Aikuisen rooli lasten tunteiden vastaanottajana voi olla haastavaa, sillä lasten tunteiden purkaukset voivat olla hyvinkin voimakkaita ja toistuvia. Lapset näyttävät ja osoittavat tunteitaan useimmiten juuri aikuiselle, jolloin aikuinen voi tuntea itsensä ajoittain väsyneeksi ja avuttomaksi. Tämän takia on tärkeää tukea myös aikuisia lasten tunnetaitojen ohjauksessa ja kohtaamisessa. (Marjamäki ym. 2015, 29, 55.)

Aikuisen täytyy ohjata lasta tunteiden nimeämisessä, tunnistamisessa sekä niiden näyttämisessä (Koivunen & Lehtinen 2016, 139). Tunne- ja vuorovaikutustilanteet voivat olla lapselle hyviä oppimiskokemuksia ja lapsen kehitystä edistäviä tilanteita. Näiden tilanteiden aikana lapsi tarkkailee, hyväksyykö aikuinen hänen tunnekokemuksensa ja millä tavalla aikuinen vastaa niihin. Kun aikuinen pysyy itse rauhallisena lapsen tunnekokemusten aikana, hän kykenee ohjaamaan lasta tilanteessa siten, että kokemuksesta tulee hyödyllinen lapsen kasvulle ja kehitykselle. (Nurmi 2013, 36.) Jos lapsen tunteet osataan kohdata oikein, voidaan välttää tunnekuohun eteneminen ja tilanteesta tulee helpompi niin lapselle kuin aikuisellekin. Kun lapsi uskaltaa näyttää kaikenlaiset tunteensa aikuiselle, lapsi tuntee syvää luottamusta aikuista kohtaan. (Marjamäki ym. 2015, 55.)

Tunteiden purkaminen vaatii oman tilansa, mutta aikuisen tulee kuitenkin asettaa lapsen tunteiden purkamiselle tietyt rajat esimerkiksi tilanteessa, jossa lapsi yrittää tunnekuohun vallassa vahingoittaa ympäristöään tai muita ihmisiä. Aikuisen tehtävänä on ohjata ja kertoa lapselle, miten tunteita voidaan purkaa turvallisella tavalla muun muassa ohjaamalla lapsi omaan tilaan, jossa hän voi karjua tai polkea jalkaansa ja tämän myötä saada kiukku helpottumaan. Tilanteissa, joissa aikuinen joutuu rajaamaan lapsen tunnekokemusta, lapselle täytyy sanoittaa, miksi aikuinen neuvo lasta tekemään toisella tavalla. Aikuisen

tulee aina myös kysyä lapselta, mikä sai hänet kiukustumaan niin suuresti ja ohjata lasta, millä tavalla hän voisi toimia tulevaisuudessa tunnekuohun tullessa. (Nurmi 2013, 141–142.)

Lapsen käyttäytymisessä näkyvät vaikeudet ovat usein lapsen avunpyyntö. Aikuisen tulee kohdata lapsen tunnetilat myötätuntoisesti ja ymmärtää, että lapsen käytöksen taustalla voi olla voimakas tunne. (Sandberg 2021, 151.) Lapsen kiukunpuuskan aikana aikuinen näkee ensimmäisenä lapsen käyttäytymisen ja sen, miltä tilanne näyttää ulospäin. Aikuisen täytyy kuitenkin muistaa, että käyttäytymiselle löytyy aina jokin syy tai tunne, joka saa lapsen käyttäytymään tietyllä tavalla. Tunne voi saada aikaan lapsessa tietyn reaktion, eikä lapsi välttämättä tiedä, miten hänen tulisi toimia. (Jääskinen 2020, 107.)

Tunteilla on vaikutuksia ajatuksiimme. Ollessamme vihaisia, emme välttämättä kykene ajattelemaan järkevällä tavalla loppuun asti. Sama pätee myös lasten kohdalla. Lapsi usein tekee asioita ennen kuin kykenee ajattelemaan. Tämä voi johtua siitä, että tunteet saavat lapsen toimimaan tietyllä tavalla. (Trogen 2020, 141–142.) Nurmen (2013, 32–33) mukaan aikuisella ja lapsella on erilaiset valmiudet oman vihansa ilmaisemiseen ja hallitsemiseen. Aikuiselta löytyy keinoja hallita omaa vihaansa siten, että se ei paisu liian suureksi, esimerkiksi lähtemällä ulos tuulettumaan. Koska aikuiselta löytyy valmiudet hallita omaa ärsyyntymistään, hänen täytyisi osata purkaa turhautumistaan rakentavalla tavalla etenkin lasten edessä. Pienillä lapsilla ei puolestaan ole tällaisia valmiuksia, vaan viha näyttäytyy aikaa tai paikkaa katsomatta kaikille tilassa oleville ihmisille.

Lapsi tarvitsee aikuisen empaattista kohtaamista sekä hänen tarpeidensa ja tunteiden sanoittamista. Lapselle voidaan sanoittaa esimerkiksi: "Sinua taitaa kiukuttaa, sillä tahdoit voittaa lautapelissä." Sanoittamisen avulla lapsi kokee itsensä ja tunteensa ymmärretyksi ja hyväksytyksi. Lapsen rauhoituttua, aikuisen tulisi sanoittaa lapselle myös omia tunteitaan tilanteesta: "Kun heitit pelinappulan minua kohti, minulle tuli tosi paha mieli. Ketään ei saa satuttaa, sillä siitä tulee surulliseksi." Näin ollen lapsi oppii tiedostamaan, että hänen tekonsa vaikuttaa myös muihin. Tämän jälkeen mietitään vielä lapsen kanssa yhdessä, miten tilanne voitaisiin hoitaa seuraavalla kerralla niin, että kaikilla olisi alusta loppuun asti hyvä mieli. (Jääskinen 2020, 107.)

Aikuisen tehtävänä on mallintaa ja näyttää lapselle oikeat tavat toimia (Marjamäki ym. 2015, 58). Myös aikuinen ärsyyntyy joskus ja kohdistaa turhautumisensa lapseen. Jos näin tapahtuu, aikuisen on tärkeää pyytää lapselta anteeksi, jolloin lapsi huomaa, että tämä on oikea tapa toimia. Kun aikuinen puhuu lapselle omista tunteistaan, lapsi oppii tätä kautta kertomaan niistä myös itse. (Koivunen & Lehtinen 2016, 139.)

Turvallinen ja huolehtiva ympäristö edesauttaa lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä (Gersten 2011, 73). Lasten on turvallista harjoitella tunne- ja vuorovaikutustaitoja omassa kodissaan. Vanhemmat antavat tiedostamattaankin lapsille esimerkkejä omista opituista tunne- ja vuorovaikutusmalleistaan. Tämän vuoksi vanhemman tulisi käsitellä ja reflektoida myös omaa tunnehistoriaansa. (Haapsalo ym. 2016, 16.) Puutteellisen itsetunnon omaava vanhempi saattaa esimerkiksi herkästi tuntea, että lapsi on kiukutellessaan pahanhajuinen. Tämän myötä vanhempi saattaa käskä lasta olemaan kiltimpi ja lopettamaan kiukuttelun. Tämä kuitenkin sivuuttaa lapsen kiukun ja voi saada lapsen tuntemaan, ettei saa hyväksytysti purkaa omia tunteitaan vanhemman seurassa. (Nurmi 2013, 32–33.)

Marjamäki ym. (2015, 30) kertoo, että aikuisen tulee aina nähdä positiivisia asioita myös niissä lapsissa, joilla on vaikeuksia tunteiden hallinnassa ja sitä myöten omassa käyttäytymisessä. Tähän auttaa aikuisen sensitiivisyys. Aikuisen sensitiivisyys tarkoittaa taitoa kohdata lapset tunnetasolla. Sensitiivinen aikuinen huomaa, jos lapsi tarvitsee tukea ja lohduttamista harmin tullessa. Aikuinen osaa rauhoitella lasta tilanteen tullen sekä kohdata hänet empaattisesti ja aidosti, myös vaikeina hetkinä. Sensitiivinen aikuinen ei vähättele tai sivuuta lapsen tunteita ja ymmärtää, että lapsen tunteet on kohdattava aina vilpittömästi.

4.2 Tunnetaitokasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa esiintyy päivittäin erilaisia tunnehetkiä. Tunnehetkillä tarkoitetaan arkielämän hektisiä tilanteita, jotka syntyvät erilaisista tunteista. Tunnehetken aikana aikuisen tulee huomioida lasten yksilöllisyys sekä erilaiset lähtökohdat tunnetaitojen tasoissa. Tunnehetkien aikana aikuisen tulee pohtia,

mitkä toimintatavat ovat sopivia juuri kyseiseen tilanteeseen ja millä tavalla lapsia tulee tilanteessa ohjata yksilöllisesti. Esimerkiksi toisen lapsen kohdalla, aikuisen tulee ennakoida mahdollisuus lapsen kiukkuun häviötilanteessa ja keskustella etukäteen lapsen kanssa siitä, miten mahdolliseen häviöön olisi hyvä reagoida. Toisen lapsen kanssa puolestaan riittää, että vain yhteiset pelisäännöt käydään alussa läpi. Kun varhaiskasvattajat tietävät lasten erilaiset tunnetaitojen tasot, he osaavat toimia paremmin tunnehetkien aikana. (Köngäs 2019, 183–184.)

Tunnehetkien lisäksi varhaiskasvatuksessa tulisi järjestää myös tunneopetusta. Tunneopetus on tavoitteellista opetusta, jolla pyritään lasten tunnetaitojen kehittymiseen esimerkiksi erilaisten menetelmien avulla. Tunneopetuksen aikana harjoitellaan muun muassa tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteita, pohditaan ristiriitatilanteiden selvittämistä ja opetellaan omien tunteiden säätelyä. Lapsille on tärkeää antaa hyvää palautetta tunneopetuksen aikana: ”Kiva kun kerroit tuon meille kaikille. Kuuntelemme mielellämme, jos haluat kertoa vielä lisää!”. Onnistuneiden tunnehetkien ja -opetusten avulla varhaiskasvatuksen ilmapiiristä tulee avoin ja turvallinen, jossa kaikilla on mahdollisuus omien tunteiden ilmaisemiseen. (Köngäs 2019, 183, 202.)

Varhaiskasvattajien yksi tärkeistä tehtävistä on tukea lapsia heidän kaikenlaisien tunteidensa kanssa. Olennaista on muistaa, että lapset saavat näyttää kaikki tunteensa eli he saavat olla myös vihaisia. (Nurmi 2013, 39.) Jokaisen tunteen tulee olla hyväksytty, mutta tunteista juontuva käyttäytyminen ei välttämättä ole hyväksyttyä (Sandberg 2021, 153). Varhaiskasvattajien tulisi auttaa lapsia saamaan holtittomat kiukunpuuskat rauhallisemmiksi tunteiden purkutilanteiksi. Kasvattajien tulee itse olla tällaisissa tilanteissa kärsivällisiä, jotta he voivat luoda lapsille myös vaikeiden tunteiden aikana turvallisuuden tunteen. Lasten kanssa voidaan käydä haastavia tilanteita läpi esimerkiksi satujen kautta, jotta lapset pystyisivät ymmärtämään esimerkiksi kiukunpuuskiin johtavia tilanteita paremmin. (Nurmi 2013, 39.)

Sandbergin (2021, 151–152) mukaan lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja voidaan edistää varhaiskasvatuksessa monin eri tavoin arjen jokapäiväisissä tilanteissa sekä järjestelmällisellä ja suunnitellulla pedagogisella tuella. Monesti lap-

silla on haasteita juuri tunne- ja vuorovaikutustaidoissa. Lapsilla, joilla on haasteita tunne- ja vuorovaikutustaidoissa, voi olla hankalaa ymmärtää esimerkiksi sitä, miksi juuri he kokevat ongelmia leikki-tilanteissa ja miksi heidän on vaikeaa päästä osaksi päiväkodin ryhmää. Erityisesti lapset, joilla on kielellisiä ongelmia tai eri äidinkieli kuin muilla, voivat joutua ponnistelemaan tunnetaitojen sekä itsesäätelyn ongelmien kanssa. Kielellisten ongelmien takia, lapselta ei välttämättä löydy oikeita sanoja vaikeiden tilanteiden kuvaamiseen.

Lasten väliset ristiriidat kuuluvat varhaiskasvatuksen arkeen ja lasten normaaliin sosiaaliseen kanssakäymiseen. Ristiriitatilanteissa kasvattajan on erityisen tärkeää muistaa viedä asiat loppuun asti, eikä jättää tilanteita selvittämättä. Tilanteiden selvittäminen vahvistaa varhaiskasvattajien ja lasten välisiä suhteita sekä auttaa lapsia tuntemaan turvallisuuden tunnetta varhaiskasvatuksessa. Ristiriitatilanteissa kasvattajan tulee kohdata lapsi ja hänen tunteensa aidosti, jotta tilanteet voidaan selvittää oikealla tavalla. Tilanteen jälkeen on olennaista, että lapsi kokee saavansa anteeksi ja ymmärtää asian olevan selvitetty. (Ranta 2021, 70.)

Sainion ym. (2020, 95–96) mukaan varhaiskasvatuksen arki koostuu erilaisista hektisistä tilanteista, jotka haastavat lasten itsesäätelytaitoja. Näitä tilanteita on muun muassa siirtymätilanteet, joihin sisältyy paljon odottamista ja lasten kärsivällisyyden koettelemista. Ruokailu- ja lepoaikojen aikana on hyvä harjoitella lasten kanssa itsesäätelytaitoja, sillä näihin hetkiin voi liittyä monenlaisia tunteita. Ohjatun toiminnan ympärille voidaan järjestää lapsille itsesäätelytaitoja kehittävää toimintaa esimerkiksi kuuntelun harjoittelemista ja oman vuoron odottamista.

Varhaiskasvatuksessa korostetaan itsesäätelytaitojen tärkeyttä jopa enemmän kuin esimerkiksi lasten matemaattisia taitoja, sillä itsesäätelytaidot sekä niiden haasteet vaikuttavat ja näkyvät selkeämmin lapsiryhmässä. Taidot helpottavat kaverisuhteiden luomisessa ja ennaltaehkäisevät myös kiusaamistilanteiden syntymistä. (Sainio ym. 2020, 95–96.) Tutkimukset kertovat, että lapsen puutteelliset itsesäätelytaidot ovat yhteydessä kiusaamiseen varhaislapsuudessa. Itsesäätelytaidot näkyvät muun muassa siinä, miten lapsi käyttäytyy vertaissuhteissa ja erilaisissa tilanteissa varhaiskasvatuksessa. Kiusaamisen päätelläänkin johtuvan lapsen vajavaisista itsesäätelytaidoista. (Sandberg 2021, 153.)

Varhaiskasvatuksessa kiusaamisen ehkäiseminen on tärkeässä roolissa. Lapset pyrkivät usein itsenäisesti selvittämään omia ristiriitatilanteita, sillä he eivät halua jäädä sopimaan asioita pitkäksi aikaa. Tällaisissa tilanteissa on vaarana, että joku lapsi ei saa omaa mielipidettään sanotuksi ja voi kokea tilanteen kiusaamisena. Kasvattajan tulisi aina puuttua ristiriitatilanteisiin ja tukea lasten vuorovaikutusta, jotta kaikkien mielipiteet saataisiin esille ja asia voitaisiin sopia yhteisymmärryksessä kaikkien kanssa. Ristiriitatilanteisiin puuttumisen lisäksi kiusaamista voidaan ennaltaehkäistä erilaisilla vuorovaikutustaitoihin liittyvillä menetelmillä, joita ovat esimerkiksi kaveritaitojen edistäminen, toisten kunnioittamisen harjoittelu sekä sosiaalisten taitojen kehittäminen. (Marjamäki ym. 2015, 66.)

5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Tässä luvussa käydään läpi aikaisempia tutkimuksia tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyen. Aikaisemmat tutkimukset, jotka valitsimme, käsittelevät tunnetaitokasvatusta, lapsen ja aikuisen välisen vuorovaikutuksen tukemista, vertaissuhteiden ja itsesääätelytaitojen tukemista, tunnetaito-ohjelman vaikutuksia varhaiskasvatuksessa sekä lasten tunneällyn näkymistä varhaiskasvatuksessa. Aikaisempia tutkimuksia aiheeseen liittyen löytyi useita. Tutkimustietoa tunne- ja vuorovaikutustaidoista löytyi kuitenkin enemmän erikseen kuin yhdessä. Aiheet liittyvät paljon toisiinsa, jonka vuoksi esimerkiksi tunnetaidoista puhuessa usein myös vuorovaikutustaidot nostettiin esille.

Hentilä (2019) on tehnyt toiminnallisen opinnäytetyön, jonka tarkoituksena oli tutkia lasten tunnetaitoja ja tunnetaitokasvatusta. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus järjestettiin satakuntalaisessa päiväkodissa, jossa toteutettiin pienryhmissä neljä tunnetaitotuokiota. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten tunnetaitotuokioita suunnitellaan, toteutetaan, arvioidaan ja kehitetään varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksessa selvisi, että kasvattajilla on suuri merkitys lasten tunnetaitojen tukemisessa. Kasvattajien tulisi kohdata lapset vilpittömästi ja olla aidosti läsnä varhaiskasvatuksen arjessa. Tunnetaitotuokiot havaittiin toimiviksi tunnetaitokasvatuksessa, mutta niiden lisäksi kasvattajien tulee keskittyä lasten tunnetaitojen tukemiseen ja mallintamiseen arkisissa tilanteissa.

Hätisen (2020) opinnäytetyössä tutkittiin lapsen ja aikuisen välisen vuorovaikutuksen tukemista varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, miten lapsen ja aikuisen välinen vuorovaikutus toteutuu ja mitkä asiat vaikuttavat sen toteutumiseen. Tuloksissa selvisi, että vuorovaikutusta edistävät esimerkiksi varhaiskasvatuksen pienryhmätoiminta, kasvattajan vilpitön läsnäolo sekä lapsen kuunteleminen. Vuorovaikutuksen toteutumista haittasivat varhaiskasvatuksessa muun muassa suuri ryhmäkoko, resurssien riittämättömyys, kiire sekä lasten kielen kehityksen vaikeudet.

Hakkaraisen (2012) pro gradu -tutkielmassa tutkittiin lasten vertaissuhteiden tukemista päiväkodissa. Tutkimuksen kohteena oli lapset, joilla on havaittu itsesäätelyn pulmia. Tutkimuksen tavoitteena oli tuoda esille, miten lasten itsesäätelyn haasteet näkyvät vertaissuhteissa ja selvittää, millaisia tapoja kasvattajilta löytyy vertaissuhteiden vahvistamiseen. Tutkimuksen tuloksissa selvisi, että vertaissuhteiden haasteita näkyi sellaisilla lapsilla, joilla oli itsesäätelyn pulmia. Näillä lapsilla ei havaittu ystävyyssuhteita, vaan he kokivat yksinäisyyttä, kiusaamista ja ulkopuolisuuden tunnetta. Vertaissuhteiden vahvistamiseksi kasvattajat tukivat lasten vuorovaikutuksen toteutumista. Lasten itsesäätelytaitoja tuettiin esimerkiksi vähentämällä ympäristön ääni- ja liikeärsykeitä päiväkodin erilaisilla tilaratkaisuilla. Johtopäätöksessä korostettiin varhaisen puuttumisen tärkeyttä vertaissuhteissa ilmenevissä haasteissa.

Surakka (2013) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan 5-vuotiaiden lasten tunnetaitoja. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten Tunnemuksu ja Mututoukka -tunnetaito-ohjelma edisti lasten tunnetaitojen oppimista varhaiskasvatuksessa. Tutkimuksen tuloksena selvisi, että lasten tunnetaidot näkyivät eri tavalla vertaissuhteissa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa kuin lapsen ja aikuisen keskeisessä vuorovaikutuksessa. Lapset käyttivät aikuisten kanssa Tunnemuksu ja Mututoukka -tuokioissa opittuja tunnesanoja, mutta eivät käyttäneet niitä toisten lasten kanssa. Lisäksi tuloksissa painotettiin lasten vertaissuhteissa tapahtuvan vuorovaikutuksen merkitystä tunnetaitokasvatuksessa.

Köngäs (2018) tutkii väitöskirjassaan, miten lasten tunneäly näkyy päiväkodin arjessa. Tutkimuksen tarkoituksena on lisätä ihmisten tietoisuutta siitä, että lasten tunneällyn kehittymistä voidaan tukea päiväkodissa. Tuloksissa havaittiin, että tunneällyllä on suuri vaikutus lasten vertaissuhteisiin. Lapset tunnistivat

omia tunteitaan sekä havaitsivat erilaisia tunteita myös muissa lapsissa ja kasvattajissa. Tämän myötä lasten käyttäytyminen ja tunteiden ilmaiseminen muokautui tietynkaltaiseksi. Lapset, joilla oli hyvät tunteiden säätelytaidot, eivät kokeneet niin paljon stressiä ja he pääsivät haastavista tilanteista helpommin eteenpäin. He osasivat myös suhtautua aikuisen käskyihin rauhallisemmin ja ymmärtäväisemmin.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa avataan opinnäytetyön tavoitteita ja tarkoitusta. Tämän jälkeen kerrotaan toiminnallisesta opinnäytetyöstä sekä opinnäytetyömme vaiheista. Seuraavaksi avataan toiminnallisia menetelmiä, joita käytettiin opinnäytetyön tuotoksessa. Lopuksi kerromme opinnäytetyön tilaajasta eli Mannerheimin Lastensuojeluliitosta.

6.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa selkeä ja käytännöllinen opas varhaiskasvatukseen lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen tueksi. Oppaan avulla tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetus on helpompi ottaa säännölliseksi osaksi varhaiskasvatuksen arkea. Opasta voivat hyödyntää myös muut lasten kanssa työskentelevät, lasten huoltajat ja muut tunne- ja vuorovaikutustaidoista kiinnostuneet henkilöt.

Opinnäytetyön tarkoituksena on, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen tärkeys nousisi enemmän varhaiskasvattajien kuin myös lasten huoltajienkin tietoisuuteen. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimista ei voida korostaa liikaa, sillä ne ovat merkittäviä tekijöitä lasten hyvinvoinnin kannalta. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen tulisi aloittaa jo varhaislapsuudessa, jotta voitaisiin ennaltaehkäistä monien haasteiden syntymistä.

6.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena syntyi opas varhaiskasvatukseen lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen tueksi. Toiminnallisella opinnäytetyöllä pyritään helpottamaan ja opastamaan käytännön

toimintaa työelämässä. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyy aina jokin tuotos, joka voi olla esimerkiksi opas, nettisivut, tapahtuma tai kansio. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää jonkin ammattiryhmän toimintatapoja sekä käytännön toteuttamista. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön on oleellista sisällyttää käytännön toteuttaminen sekä sen analysointi raportin muodossa. Raportissa peilataan omia ajatuksia ja näkemyksiä jo olemassa olevaan kirjallisuuteen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 79.)

Toiminnallinen opinnäytetyö alkaa aihevalinnan suunnittelulla. Aihetta ideoidessa tulee ensin miettiä omia mielenkiinnonkohteita, sillä opinnäytetyöprosessin kannalta on oleellista, että aihe inspiroi ja lisää kirjoittajien motivaatiota. Tavoitteena on, että kirjoittajien asiantuntemus ja tietämys kyseisestä aiheesta kasvaa opinnäytetyöprosessin aikana. Aiheen tulee olla myös ajankohtainen ja tulevaisuuteen tähtäävä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23.) Toiminnallisen opinnäytetyön aiheeksi valittiin tunne- ja vuorovaikutustaidot, sillä varhaiskasvatuksessa näiden taitojen osaaminen on näkynyt lasten käyttäytymisessä monella tavalla. Tilaajan mukaan varhaiskasvatuksessa on suuri tarve tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppaalle. Lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen vaikeudet ovat näyttäytyneet haastavina tilanteina niin lapsille, kuin varhaiskasvatuksen työntekijöillekin. Tämän vuoksi haluttiin tuottaa työväline varhaiskasvatukseen näiden taitojen oppimisen tueksi.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee rajata selkeästi kohderyhmä, jolle tuotos halutaan toteuttaa. Kun kohderyhmä rajataan esimerkiksi lasten ikäryhmän mukaan, tuotoksesta saadaan ymmärrettävämpi ja toimivampi. Rajaaminen auttaa saamaan opinnäytetyön ja tuotoksen sisällöstä tiiviin ja helposti luettavan. Jos aihetta ei ole rajattu tarpeeksi, sisällöstä tulee helposti liian laaja ja vaikealukuinen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38–40.) Toiminnallisten harjoitusten ikäryhmä rajattiin 3–5-vuotiaille lapsille, sillä tunne- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät huomattavasti näiden ikävuosien aikana. Toiminnallisissa harjoituksissa huomioitiin, että ne tukevat pedagogisen toiminnan viitekehystä, johon kuuluu laaja-alainen osaaminen ja oppimisen alueet.

6.3 Toiminnallisen opinnäytetyön vaiheet

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi keväällä 2021. Suunnitteluvaiheessa pohdittiin meitä kiinnostavia aiheita ja otimme yhteyttä tilaajaan. Huhtikuussa 2021 opinnäytetyön tilaajaksi saatiin Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri. Opinnäytetyön oppaan sisällön suunnittelu alkoi yhteistyössä tilaajan kanssa, jonka aikana kartoitettiin heidän toiveensa ja mielipiteensä oppaasta. Pidettiin palaveri tilaajan kanssa ensin Microsoft Teamsin avulla, jonka jälkeen käytiin heidän toimistollaan. Palaverissa saatiin tilaajalta erilaisia materiaaleja tuotoksen eli oppaan suunnitteluun. Huomattiin, että tilaajan odotukset oppaan sisällöstä vastasivat myös meidän odotuksiamme. Suunniteltiin yhdessä tilaajan kanssa, että opas sisältäisi kattavan ja selkeän teoriaosuuden sekä toiminnallisia harjoituksia, jotka tukisivat 3–5-vuotiaiden lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Suunnitteluvaiheessa pohdittiin, että oppaan toiminnallisia harjoituksia mentäisiin toteuttamaan ja havainnoimaan Kotkan kaupungin varhaiskasvatustyksikköön.

Tämän jälkeen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu hyväksyi aiheen. Opinnäytetyön suunnitelma palautettiin ja hyväksyttiin toukokuussa 2021. Opinnäytetyön sopimukset käsiteltiin kesäkuussa 2021. Kesäkuussa 2021 haimme myös tutkimuslupaa Kotkan kaupungilta. Tutkimusluvassa selvisi, että toiminnallisten harjoitusten toteuttaminen ja havainnointi tulisi järjestää ulkona Covid-19 pandemian vuoksi. Tämän vuoksi harjoitusten toteuttamista ja havainnointia ei voitu toteuttaa. Oppaan toimivuutta ja sen sisältöä päätettiin arvioida lähettämällä valmis opas usealle varhaiskasvatuksen opettajalle sähköpostitse.

Toteutusvaihe alkoi heinäkuussa 2021, jolloin aloitettiin oppaan sisällön tuottaminen. Tämän aikana hahmoteltiin oppaan sisältöä ja toiminnallisia harjoituksia. Vaikka valmista materiaalia löytyi runsaasti netti- ja kirjalähteistä, haluttiin tuottaa oppaaseen myös omaa materiaalia kuten tunnekortit, tunnepeli ja tunteita käsittelevät sadut. Tunnekorteissa esiintyvät tunteet valittiin perustunteista, jotta ne sopivat 3–5-vuotiaille lapsille. Tunnekorteissa esiintyvän Riemu-pandan piirtämiseen saatiin apua tuttavalta. Valmiista materiaaleista valikoitiin erilaisia liikuntaleikkejä, luovia harjoituksia ja rauhoittumisharjoituksia. Oppaan teoriaosuus haluttiin pitää tiiviinä ja informatiivisena, jotta se sisältäisi tärkeimmät asiat tunne- ja vuorovaikutustaidoista. Elokuussa 2021 aloitettiin opinnäytetyön

raportin kirjoittaminen. Haluttiin, että raportin ja oppaan sisällöstä tulee yhtenäinen, jonka vuoksi raportin teoriaosuus käsittelee samoja aiheita kuin opas.

Toiminnallisen opinnäytetyön opas valmistui lokakuussa 2021. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos koostuu teoriaosuudesta ja toiminnallisista harjoituksista. Teoriaosuus koostuu tunnetaidoista, vuorovaikutustaidoista sekä aikuisen ja varhaiskasvatuksen roolista näiden taitojen tukemisessa. Toiminnalliset harjoitukset jaettiin kuuteen osaan, jotka ovat: tunnekortit, sadut, liikuntaleikit, tunnepeli, luovat menetelmät sekä rauhoittumisharjoitukset. Toiminnalliset harjoitukset valikoitiin niin, että ne ovat mahdollisimman monipuolisia, tukevat kohderyhmän oppimista ja kehitystä sekä ovat varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisia. Opas lähetettiin Mannerheimin Lastensuojeluliiton työntekijälle, joka suunnittelee ja toteuttaa oppaan visuaalisen ilmeen Mannerheimin Lastensuojeluliiton ohjeistuksen mukaan. Opinnäytetyön raportti valmistui marraskuussa 2021 ja se lähetettiin arvioitavaksi 16.11.2021. Opinnäytetyö esiteltiin päättöseminaarissa 7.12.2021.

Tietoa opinnäytetyöhön etsittiin monista tietokannoista, kuten Kyyti-kirjastosta, Kaakkuri-kirjastosta, Googlesta ja Google Scholarista. Materiaalia saatiin myös tilaajalta sekä varhaiskasvatuksen opettajilta. Hakusanoina käytettiin esimerkiksi tunnetaidot, vuorovaikutustaidot, varhaiskasvatus, early communication skills ja emotional skills for children. Lisäksi kirjallisuutta löydettiin vastaavien opinnäytetöiden, pro gradujen ja väitöskirjojen lähdeluetteloista. Hyödynnetty kirjallisuus pyrittiin pitämään ajankohtaisena käyttämällä vuodesta 2011 eteenpäin julkaistua kirjallisuutta. Opinnäytetyöprosessin aikana hyödynnettiin opinnäytetyöpajoja, joissa käsiteltiin opinnäytetyön ulkoasua ja lähdemerkintöjä. Lisäksi opinnäytetyö lähetettiin kielenohjaukseen, jossa käytiin läpi suomen kielen kieliasua.

6.4 Tuotoksen toiminnalliset menetelmät

Opinnäytetyön tuotoksen eli oppaan harjoituksiin sisältyy erilaisia toiminnallisia menetelmiä, joita voidaan toteuttaa lasten kanssa. Harjoitukset tukevat lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Jokainen lapsi on yksilöllinen ja oppii asioita omalla tavallaan. Toiselle kuunteleminen on hyvä tapa oppia, mutta

toinen saattaa tarvita esimerkiksi kuvia ja liikkumista oppimisen tukena. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 38.) Tunteita voidaan purkaa näkyväksi esimerkiksi musiikin, maalaamisen, valokuvaamisen tai tunnekorttien kautta. Näiden menetelmien avulla hiljaisemmankin lapsen voi olla helpompi näyttää erilaisia tunteita, kuin esimerkiksi ilmaisemalla niitä sanoin. Liikunta, musiikki, taide, sadut ja tunnekortit herättävät lapsissa erilaisia tunteita ja mielikuvia. Näiden kautta lasten on helpompi oppia tunteista enemmän. (Jääskinen 2020, 172.)

Oppaan toiminnallisiin harjoituksiin valikoitui erilaisia liikuntaleikkejä, joiden tarkoituksena on harjoitella lasten kanssa tunteiden tunnistamista ja näyttämistä. Liikunta on hyvä toiminnallinen keino säädellä omia tunteita. Liikuntaleikit edistävät myös lasten itsesäätelytaitojen kehittymistä, sillä niihin sisältyy yhteisiä pelisääntöjä, mahdollisia pettymyksiä sekä ryhmän mukana toimimista. Liikuntaleikkien aikana lapset toimivat ryhmässä, mikä vahvistaa myös lasten vuorovaikutustaitoja. (Sainio ym. 2020, 204–205.)

Oppaan luovat menetelmät sisältävät musiikkiharjoituksia. Paasolaisen (2015, 23) mukaan musiikilla on vaikutusta jo pienen lapsen tunteisiin. Lapset keskittyvät herkemmin kuuntelemaan musiikkia ja laulua kuin sanallista keskustelua. Lapselle laulaminen lisää luottamusta, rauhoittaa mieltä, poistaa jännitystä ja saa lapsen tuntemaan olonsa turvalliseksi. Musiikkituokiot varhaiskasvatuksessa lisäävät lapsiryhmän mielihyvän tunnetta, ryhmähenkeä sekä keskinäistä vuorovaikutusta. Musiikkituokiot tukevat lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä.

Oppaan harjoituksissa on huomioitu myös taiteen merkitys lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimisessa. Taide on tärkeässä osassa lasten mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa. Taide voi herättää lapsissa keskustelua, jolloin se esimerkiksi helpottaa lapsia kertomaan tai näyttämään omia tunteitaan. Lisäksi se voi tukea lasten itsetunnon kehittymistä, voimaannuttaa lapsia, tuoda esiin uusia tunteita sekä auttaa myötätunnon kehittämisessä. Taide ja taiteen tekeminen, kuten maalaaminen, voi auttaa lasta selviytymään vaikeistakin tilanteista ja tunteista. (Kosonen 2015, 25–26.)

Oppaan harjoituksiin kehiteltiin erilaisia satuja, joissa käsitellään erilaisia tunteita ja vuorovaikutustilanteita. Satujen lopusta löytyy kysymyksiä, joiden tarkoituksena on pohtia erilaisia tunteita sekä sitä, miltä teot toisesta tai itsestä tuntuvat. Satujen kautta lapset voivat tutustua turvallisesti erilaisiin tunteisiin. Saduissa käsitellään kaikenlaisia tunteita ilosta suruun ja niiden avulla lapset voivat peilata omia tunnekokemuksiaan. Satujen kautta lapset luovat mieleensä kuvitteellisen maailman, jossa satujen hahmot kohtaavat ja selvittävät erilaisia tunteita ja ristiriitoja. Kun lapset ovat käsitelleet tunteita satujen avulla, heidän on turvallista kohdata erilaisia tunteita tosielämän tilanteissa. Satujen avulla oppitujen tunteiden lisäksi lapset oppivat olemaan empaattisia ja myötätuntoisia toisia kohtaan. (Marjamäki ym. 2015, 15.)

Oppaasta löytyy tunnekortit, joita voidaan käyttää apuna erilaisten tunteiden harjoittelussa. Tunnekortit voidaan ottaa avuksi erilaisiin tilanteisiin varhaiskasvatuksen arjessa. Korttien avulla lapset voivat tutustua tunteisiin ja siihen, mitä erilaiset tunteet tarkoittavat ja miten ne syntyvät. Tunnekorttien kautta lapset voivat pohtia omia tunnekokemuksiaan ja opetella säätelemään omia tunteitaan. Lapset voivat myös näyttää tunnekorttien avulla, miltä heistä sillä hetkellä tuntuu. Lisäksi tunnekortteja voidaan käyttää apuna lasten välisissä ristiriitatilanteissa. (Pöyhönen & Livingston 2019, 35.)

6.5 Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Opinnäytetyön tilaajana toimii Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaakkois-Suomen piiri. Otimme yhteyttä MLL:n Kaakkois-Suomen piiriin, sillä tiesimme heidän tekevän työtä myös varhaiskasvatuksen tueksi. He olivat kiinnostuneita tunne- ja vuorovaikutustaitoja varhaiskasvatukseen -oppaasta, sillä tällaisen oppaan tarve on heidän mukaansa suuri tällä hetkellä. MLL tekee tunne- ja vuorovaikutustaitojen koulutuksia ja kouluttaa oppilaitosten kanssa yhteistyössä ammattilaisia varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle. Koulutusten yhteydessä moni ammattilainen on ilmaissut tarvetta työkaluille ja valmiille oppaille arjen kiireessä. Varsinkin varhaiskasvatuksessa moni on kokenut tarvitsevansa tukea ja uusia ideoita ja vinkkejä työhönsä valmiin materiaalin muodossa. Olimme myös itse kiinnostuneita aiheesta, joten ryhdyimme mielellään yhteistyöhön heidän kanssaan. Tilaajamme toivoi opasta juuri varhaiskasvatukseen, jotta tunne- ja vuorovaikutustaitoja keskityttäisiin opettamaan jo varhaislapsuudessa

ja näihin liittyviä ongelmia pystyttäisiin ennaltaehkäisemään varhaisessa vaiheessa.

Vuonna 1920 perustettu Mannerheimin Lastensuojeluliitto eli MLL on tukenut lapsia ja lapsiperheitä jo yli sadan vuoden ajan. MLL toimii kansalaisjärjestönä, jonka tavoitteena on lisätä lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia. Lasten oikeudet toimivat MLL:n perustana. Lasten oikeuksia ajaa YK:n lapsen oikeuksien sopimus. MLL:n arvoihin kuuluu lapsen ja lapsuuden arvostus, inhimillisyys, yhteisvastuu sekä yhdenvertaisuus. MLL on tuonut Suomeen merkittäviä asioita kuten esimerkiksi neuvolatoiminnan, äitiyspakkauksen sekä lasten ja nuorten uimaopetuksen ja urheilutoiminnan. (Työtä lapsiperheiden hyväksi vuosikymmenittäin 2019; Tietoa MLL:sta s.a.)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto koostuu tänä päivänä keskusjärjestöstä, kymmenestä piirijärjestöstä ja 548 paikallisyhdistyksestä. Kaakkois-Suomen piiri kuuluu piirijärjestöön, joka on alueellinen vaikuttaja ja tuki alueen paikallisyhdistyksille. Kaakkois-Suomen piiri ry toimii Etelä-Karjalan ja Kymenlaakson alueella. Heillä on tarjolla esimerkiksi lastenhoito- ja nuorisotoimintaa, erilaisia koulutuksia, kehittämishankkeita ja ammatillisia perhepalveluita. (Organisatio 2020; MLL:n strategia 2017; Toimintasuunnitelma 2021.)

7 TUOTOKSEN ARVIOINTI

Tässä luvussa käydään läpi tilaajan ja varhaiskasvatuksen opettajien arviointia tuotoksesta eli oppaasta. Lopusta löytyy myös kirjoittajien oma arviointi tuotoksesta.

7.1 Tilaajan arviointi

Opasta arvioitiin moneen kertaan tilaajan kanssa sähköpostin välityksellä ja yhteisissä palaverissa. Oppaaseen tehtiin muutoksia tilaajan toiveiden mukaan. Opinnäytetyön tilaaja arvioi opasta seuraavalla tavalla:

Tähän hetkeen ja todella hyvään saumaan Sanni ja Essi suunnittelivat ja tuottivat opinnäytetyönään todella hienon ja kompaktin oppaan varhais-

kasvatuksen käyttöön päiväkodeissa, esikouluissa ja miksei myös alakoulujen alkuopetuksessa. Opas on selkeä, tiivis, teorialtaan toimiva ja kuitenkin tarpeeksi monipuolinen tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun ja opettamiseen. Lapsille suunnattu ja mahdollisimman empaattisen näköisen Riemu-pandan käyttö on iso bonus, joka helpottaa varsinkin lapsen tunnetaitojen harjoittelua ja tunteiden nimeämisen sekä sanoittamisen opettelua. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opas tulee varmasti hyvään käyttöön varhaiskasvatuksen ammattilaisten koulutusten yhteydessä. Odotan vilpittömästi, että pääsemme testaamaan tätä päiväkotien ja esikoulujen arjessa. Odotin hyvää ja yllätyinkin todella positiivisesti!

7.2 Varhaiskasvatuksen opettajien arviointi

Opas lähetettiin arvioitavaksi kymmenelle varhaiskasvatuksen opettajalle, jotta saataisiin myös heidän näkökulmansa oppaan toimivuudesta käytännössä. Varhaiskasvatuksen opettajilta pyydettiin mielipiteitä ja kehittämisideoita vapaamuotoisena sanallisena arviointina sähköpostitse. Varhaiskasvatuksen opettajat arvioivat oppaan aiheen olevan tärkeä ja ajankohtainen juuri varhaiskasvatuksessa. Positiivista palautetta saatiin oppaan selkeydestä ja ymmärrettävyydestä. Opettajien mukaan oppaaseen saatiin tiivistettyä tärkeimmät asiat sopivan mittaiseksi kokonaisuudeksi, jota ehtii varhaiskasvatuksen arjessa selata ja lukea.

Oppaan käytännöllisyyttä kommentoitiin myönteisesti, sillä opettajien mukaan kaikki harjoitukset sopivat sovellettavaksi koulumaailmaan ja joitain harjoituksia voidaan soveltaa myös pienemmille, alle 3-vuotiaille lapsille. Opettajien mielestä oppaan harjoituksissa on hyvin huomioitu oppimisen alueet ja harjoituksien monipuolisuus. Tunnekorttien käyttömahdollisuuksia esiteltiin monipuolisesti ja kortit arvioitiin selkeiksi ja ymmärrettäviksi myös S2-opetukseen. Lisäksi rauhoittumisharjoituksien esiin tuominen koettiin tärkeänä asiana. Varhaiskasvatuksen opettajat kertoivat hyödyntävänsä opasta omassa työssään.

Varhaiskasvatuksen opettajat kertoivat oppaasta muutamia kehittämisideoita. Kehittämisideana oppaaseen ehdotettiin ongelmanratkaisupulaista, joka olisi nopeasti varhaiskasvatuksen työntekijöiden saatavilla ja toimisi käynnissä olevissa lasten välisissä ristiriitatilanteissa. Oppaaseen ehdotettiin kirjallisuuslistaa

tunnetaitoja käsittelevistä kirjoista, sillä siitä voisi olla hyötyä varhaiskasvatuksen työntekijöille. Opettajat toivat esiin idean myös rauhoittumisharjoituksiin. Ideana voisi toimia päiväkodeissa lapselle tarkoitettu konkreettinen rauhoittumisaikapaikka esimerkiksi tuoli, tyynykasa tai matto, johon lapsi voisi mennä tarvittaessa rauhoittumaan. Rauhoittumisaikapaikka on lapsen omaa aluetta, eikä silloin häntä saa häiritä.

7.3 Oma arviointi

Tilaaajan ja varhaiskasvatuksen opettajien arvioiden lisäksi pohdimme myös itse omaa tuotostamme. Kokonaisuutena oppaasta tuli suunnitelmien mukainen ja sen sisältö vastaa toiveitamme. Teoriaosuudesta pyrittiin tekemään tiivis ja ymmärrettävä. Emme halunneet oppaasta liian laajaa kokonaisuutta, sillä halusimme, että opas on helppo ja nopea ottaa käyttöön varhaiskasvatuksen arjessa. Tavoitteena oli löytää monipuolisia harjoituksia, joissa huomioitiin laaja-alainen osaaminen ja oppimisen alueet. Näin ollen harjoitteet tukevat varhaiskasvatuksessa olevien lasten kasvua ja kehitystä parhaalla mahdollisella tavalla. Mielestämme onnistuimme tavoitteissa hyvin.

Oppaan tekeminen vei aikaa, mutta aloitettiin oppaan tekeminen ajoissa, jonka vuoksi meidän ei tarvinnut kiirehtiä sen kanssa. Loppuvaiheessa jäi aikaa vielä oppaan hiomiselle, jotta saatiin lopputuloksesta sellainen, johon olemme molemmat tyytyväisiä. Kehittämisehdotukseksi syntyi ajatus, että olisimme voineet lähettää oppaan varhaiskasvatuksen opettajille arvioitavaksi myös oppaan toteutusvaiheessa, jotta olisimme voineet hyödyntää heidän antamiaan kehittämisideoita oppaan sisällöstä ja muokata opasta niiden mukaan. Pyysimme kuitenkin arvioinnit oppaasta varhaiskasvatuksen opettajilta vasta siinä vaiheessa, kun valmis opas oli jo annettu Mannerheimin Lastensuojeluliiton työntekijän viimeisteltäväksi, joten opasta ei voinut enää muokata. Omaan arviointiin vaikutti Covid-19 pandemia, sillä jouduimme jättämään oppaan harjoitusten toteuttamisen ja havainnoinnin tekemättä Kotkan kaupungin päiväkodissa. Tämän vuoksi arvioinnista puuttuu meidän oma kokemuksemme oppaan harjoituksista ja niiden toimivuudesta käytännössä.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena on, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen tärkeys nousisi enemmän varhaiskasvattajien kuin myös lasten huoltajienkin tietoisuuteen. Opinnäytetyön tuotos eli opas tulee Mannerheimin Lastensuojeluliiton nettisivuille, jossa se on kaikkien nähtävillä ja saatavilla. Toivomme, että mahdollisimman moni pääsisi oppaaseen käsiksi ja tietoisuus tunne- ja vuorovaikutustaitojen tärkeydestä lisääntyisi. Halusimme huomioida oppaan toteutusvaiheessa varhaiskasvatuksen opettajat, lapset ja lasten huoltajat, jotta opas hyödyttäisi mahdollisimman useaa osapuolta. Vaikka opas on kohdistettu varhaiskasvattajille, suurinta osaa oppaan toiminnallisista harjoituksista voi käyttää myös kotona ja oppaan teoriaosuus antaa myös huoltajille tietoa tunne- ja vuorovaikutustaidoista. Vaikka tunne- ja vuorovaikutustaitoja harjoitellaan lasten kanssa varhaiskasvatuksessa, näitä taitoja tulisi harjoitella myös kotona, jotta lasten oppimisesta tulisi kokonaisvaltaisempaa.

Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön ja siihen tuotoksena oppaan, sillä olemme molemmat luovia persoonia ja näin ollen saimme toteuttaa itseämme luomalla jotain uutta ja visuaalista opinnäytetyössämme. Suunnittelimme oppaan toiminnallisiin harjoituksiin Riemu-panda hahmon, joka seikkailee oppaassa sisältävissä saduissa ja tunnekorteissa. Lisäksi suunnittelimme itse oppaassa olevan tunnelautapelin. Harjoitukset, joissa saimme käyttää luovuuttamme, olivat kaikista mieluisimpia tuottaa koko opinnäytetyöprosessin aikana. Tämän vuoksi aloitimme koko opinnäytetyöprosessin oppaan työstämisellä ja sen sisältävien toiminnallisten harjoitusten suunnittelulla. Opinnäytetyön oppaasta on hyötyä myös meille, sillä voimme käyttää sitä työvälineenä tulevaisuuden työkentillä.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kasvaneet ammatillisesti. Erityisesti tietoisuutemme tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä lasten tunnetaitokasvatuksesta ovat päässeet kehittymään. Hämmästyimme, kuinka paljon uutta tietoa saimme asioista, jotka voivat vaikuttaa lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen ja kuinka suuri rooli näiden taitojen oppimisella on monien haasteiden ennaltaehkäisyssä. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen keinot olivat kummallekin melko vieraita ennen opinnäytetyöprosessia. Aihe motivoi

meitä opinnäytetyön alusta loppuun asti, eikä mielenkiintomme sitä kohtaan vähentynyt kirjoittamisen aikana. Päinvastoin halusimme oppia tunne- ja vuorovaikutustaidoista kokonaisvaltaisesti ja kehittää itseämme tulevana varhaiskasvatuksen opettajina.

Huomasimme, että myös kirjoitustaitomme kehittyivät opinnäytetyöprosessin aikana. Alkuvaiheessa kirjoittaminen oli paljon hitaampaa ja työläämpää. Loppuvaiheessa huomasimme kirjoittamisen sujuvan luontevammin ja teksti muuttui selkeämmäksi. Opinnäytetyöprosessin aikana myös tiedonhakutaitomme kehittyivät. Alussa valitsimme vain muutamia kirjall lähteitä, jotka koskettivat ainoastaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Toteutusvaiheessa tajusimme, että tietoa kannattaa etsiä myös useista muista lähteistä, jotka eivät kosketa pelkästään tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

Yhteistyömme sujui moitteettomasti opinnäytetyöprosessin aikana. Mielestämme olemme kirjoitustaitojen suhteen samalla tasolla ja myös ajatuksemme kohtaavat, mikä on helpottanut kirjoittamista. Olemme pitäneet sovituista aikatauluista kiinni, mutta kuitenkin joustaneet kummankin kohdalla, mikäli toisella on tullut äkillisiä menoja. Vaikka asumme eri kaupungeissa, opinnäytetyön tekeminen on kuitenkin sujunut hyvin. Alussa teimme opinnäytetyötä kasvokkain samassa paikassa, jonka jälkeen siirryimme tekemään opinnäytetyötä enemmän etänä. Etätyöskentely tuntui alussa hieman hankalalta, mutta saimme siitä kuitenkin melko nopeasti otteen. Välillä pitkien kirjoittamispäivien vuoksi olemme molemmat olleet väsyneitä ja se on ajoittain myös kiristänyt tunnelmaa. Tämän huomattuamme, olemme tajunneet pitää taukoja tai lopettaa työskentelyn siltä päivältä ja jatkaneet työskentelyä seuraavana päivänä levollisemmalla mielellä. Yhteistyö tilaajamme kanssa on sujunut myös ongelmitta. Olemme käyneet palaverissa heidän toimistollaan ja olleet yhteyksissä sähköpostitse. Saimme heiltä tukea ja kannustusta sekä erilaista materiaalia, joka helpotti opaan tekemistä.

Olimme suunnitelleet, että aloitamme opinnäytetyön työstämisen kesä-heinäkuussa 2021. Aloittaminen kuitenkin myöhästyi kuukaudella, jolloin sovittu aikataulumme viivästyi jonkin verran. Aikataulu oli kuitenkin loppujen lopuksi sopiva, emmekä joutuneet kiirehtimään kirjoittamisen kanssa. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli laaja, jännittävä ja opettavainen kokemus, sillä siihen

liittyi niin monta erilaista vaihetta. Molemmille meille opinnäytetyön kirjoittaminen oli uusi prosessi, jonka vuoksi se tuntui alussa hieman sekavalta. Saatiin kuitenkin ohjaavalta opettajalta tukea vaikeissa tilanteissa ja koko prosessi alkoi selkeytymään. Loppujen lopuksi opinnäytetyöprosessista jäi molemmille myönteinen kuva.

Lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämistä varhaiskasvatuksessa voidaan ajatella myös kestävän kehityksen kannalta. Agenda 2030 on YK:n kestävän kehityksen tavoiteohjelma, jonka tavoitteena on ihmisen, ympäristön ja talouden yhdenvertaisuus niin, että kaikki ovat kehityksessä samalla tasolla ja yhtä tärkeitä kehittämiskohteita (Kestävän kehityksen tavoitteet s.a.). Tavoiteohjelman yhtenä päämääränä on, että jokainen lapsi on oikeutettu laadukkaaseen varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen (Hyvä koulutus s.a.). Laadukkaassa varhaiskasvatuksessa panostetaan kestävän kehityksen kasvatukseen, joka näkyy muun muassa lasten ja aikuisten välisenä vilpittömänä vuorovaikutuksena, lasten osallistamisena sekä lähiympäristön hyödyntämisenä varhaiskasvatuksen arjessa (Parikka-Nihti 2011, 15).

Kestävää kehitystä voidaan pohtia myös varhaisen puuttumisen kannalta. Kun lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen haasteet huomataan ja niihin puututaan jo varhaisessa vaiheessa, voidaan näin ollen ennaltaehkäistä haasteiden syventyminen. Jos ongelmiin ei puututa ajoissa, haasteet voivat johtaa lasten syrjäytymiseen, kiusaamiseen ja tuen tarpeiden lisääntymiseen tulevaisuudessa. Näin ollen varhainen puuttuminen ja laadukkaaseen varhaiskasvatukseen panostaminen on myös yhteiskunnallisesti ja taloudellisesti hyödyllistä (Parikka-Nihti 2011, 6). Opinnäytetyömme opas tukee myös aikuisten jaksamista ja mielenterveyttä tarjoamalla aikuisille ohjeita ja toiminnallisia neuvoja lasten tunne- ja vuorovaikutustilanteiden ohjaamiseen. Tällä pyritään ennaltaehkäisemään kasvattajien uupumusta ja kuormitusta. Opas tukee myös kestävää kehitystä, sillä se löytyy pdf-tiedostona ja sitä on helppo lähettää sähköisesti eteenpäin esimerkiksi eri päiväkoteihin. Näin ollen voidaan vähentää paperin kulutusta ja säästää luontoa.

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden edellytyksenä on kirjoittajien rehellisyys, sillä opinnäytetyössä tarkastellaan kirjoittajien päätöksiä, ratkaisuja ja tekoja. Kirjoittajien tehtävänä on valita opinnäytetyöhön luotettavia lähteitä ja tarkastelun kohteita sekä olla luotettavia koko opinnäytetyöprosessin ajan. (Vilkkä 2021, 155–156.) Kirjoittajien noudattaessa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan tieteellistä käytäntöä, he pyrkivät opinnäytetyöprosessin aikana olemaan puolueettomia, todenmukaisia, täsmällisiä sekä huolehtivat lähdeviitteiden merkitsemisestä työhönsä ohjeiden mukaisesti. Kirjoittajien tulee myös huomioida tietosuojan merkitys, jotta kenenkään opinnäytetyössä esiintyvien yksityisyydensuojaa ei loukata. (Kananen 2017, 190.)

Kirjoittajien tulee syventyä aikaisempiin tutkimuksiin samankaltaisesta aihealueesta ja peilata niissä ilmeneviä tuloksia omaan työhönsä. Kirjoittajien tulee myös merkitä tekstissään aikaisempien tutkijoiden nimet ja tutkimukset oikealla tavalla lainatessaan heidän tekstiään. Nämä lisäävät aikaisempien tutkijoiden arvostusta sekä opinnäytetyön luotettavuutta. (Kananen 2017, 190–191.)

Tämän opinnäytetyön lähteiksi valikoitiin mahdollisimman uutta tutkimustietoa, jotta teoriaosuus ja tieto on ajankohtaista ja luotettavaa. Lähteinä käytettiin vuodesta 2011 eteenpäin julkaistua kirjallisuutta. Teoriaosuus on kirjoitettu tarkasti, eikä siinä käytettyä aikaisempaa tutkimustietoa tai tuloksia ole väärennetty. Tekstissä pyrittiin käyttämään lähteitä, jotka käsittelevät alle 6-vuotiaiden lasten kehitystä ja oppimista, jotta tieto koskisi juuri varhaiskasvatuksessa olevien lasten ikäryhmää. Opas lähetettiin varhaiskasvatuksen opettajien arvioitavaksi, jotta saataisiin juuri varhaiskasvatuksessa työskentelevien henkilöiden kommentteja oppaan toimivuudesta. Näin ollen oppaaseen saatiin useiden henkilöiden näkökulmia, mikä lisää oppaan luotettavuutta.

8.2 Kehitysideat

Pohdimme erilaisia kehitysideoita, joilla voitaisiin saada lisättyä kasvattajien tietoisuutta tunne- ja vuorovaikutustaitojen tärkeydestä. Ajattelimme erilaisia tunteitokoulutuksia kasvattajille, joista he saisivat enemmän tietoa ja uusia toi-

mintatapoja tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemiseen. Esimerkkinä voisi toimia lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaajakoulutus eli LTTO, joka on Suomen suurin ammatillinen täydennyskoulutus ja se on tarkoitettu muun muassa varhaiskasvattajille. (Tunnetaitokoulutukset s.a.)

Konkreettisena kehitysideana voisi toimia tunne- ja vuorovaikutustaitojen havainnointilomake, jonka voisi liittää oppaaseen. Havainnointilomakkeen avulla voitaisiin havainnoida lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä toimintakausien välillä. Näin ollen voitaisiin selvittää, edistääkö oppaan toiminnalliset harjoitukset lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Oppaasta voisi tehdä myös version pienemmille, alle 3-vuotiaille lapsille, jotta tunne- ja vuorovaikutustaitoja voitaisiin tukea vieläkin varhaisemmassa vaiheessa lapsuutta. Lisäksi lasten huoltajille voitaisiin tuottaa oma opas tunne- ja vuorovaikutustaidoista, joka sisältäisi aikuisille kohdistettuja toiminnallisia harjoituksia. Jos huoltajilla on itsellään puutteelliset tunne- ja vuorovaikutustaidot, heidän voi olla vaikeaa ymmärtää lasten kaikenlaisia tunnereaktioita. Lisäksi heidän voi olla haastavaa mallintaa ja opettaa lapsille tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Tämän vuoksi olisi tärkeää kehittää myös lasten huoltajien tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

LÄHTEET

Ahonen, L. 2015. Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9971-5> [viitattu 5.8.2021].

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Bierman, K. & Motamedi, M. s.a. Social-Emotional Learning Programs for Pre-school Children. New York: Guilford. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://sites.psu.edu/redi/wp-content/uploads/sites/29653/2015/08/bierman-preschool-in-press.pdf> [viitattu 20.9.2021].

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielelön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Gersten, M. 2011. Addressing children's challenging behavior. Teaching with respect. Challenging behavior. *Exchange magazine*, 70–73. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://guidingchildrensbehaviorkaceys.weebly.com/uploads/2/3/2/7/23273454/teachingwithrespectarticle.pdf> [viitattu 20.9.2021].

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

Hakkarainen, A. 2012. Lasten vertaissuhteet ja niiden tukeminen päiväkodissa. Kohteena lapset, joilla on itsesäätelyn pulmia. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201208252248> [viitattu 27.9.2021].

Hentilä, R. 2019. Tunnetaitoja opettelemassa – Toiminnallinen opinnäytetyö viisivuotiaille lapsille suunnatuista tunnetaitotuokioista. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019061316816> [viitattu 27.9.2021].

Hätinen, I. 2020. Lapsen ja aikuisen välisen vuorovaikutuksen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Laurea-ammattikorkeakoulu. Sosionomikoulutus. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020121428105> [viitattu 27.9.2021].

Hyvä koulutus s.a. Suomen YK-liitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ykliitto.fi/hyva-koulutus> [viitattu 5.10.2021].

Juusola, M. 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. 2. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Juusola, M. 2017. Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas 1. 3. painos. Porvoo: Koulutuskeskus Artemia.

Jääskinen, A. 2020. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. 3. painos. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. E-kirja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://kaakuri.finna.fi/> [viitattu 1.10.2021].

Kestävän kehityksen tavoitteet s.a. Suomen YK-liitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ykliitto.fi/yk-teemat/kestavan-kehityksen-tavoitteet> [viitattu 5.10.2021].

Koivunen, P.-L. & Lehtinen, T. 2016. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihostuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kosonen, S. 2015. Taide mielenterveyden edistäjänä. Teoksessa Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2. painos. Suomen Mielenterveysseura.

Köngäs, M. 2018. "Eihän lapsil ees oo hermoja" - Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-064-7> [viitattu 27.9.2021].

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

Lantieri, L., Goleman, D. & Mudie, R. 2012. Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen. Keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoa. Opas kasvattajille. Parainen: Samsaraa Tasapaino-oppaat.

Luecken, L. J., Roubinov, D. S. & Tanaka, R. 2013. Childhood family environment, social competence, and health across the lifespan. *Journal of Social and Personal Relationships* 2, 171–178. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/258189833_Childhood_family_environment_social_competence_and_health_across_the_lifespan [viitattu 27.9.2021].

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2. painos. Suomen Mielenterveysseura.

Marjanen, P., Marttila, M. & Varsa, M. 2013. Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus.

MLL:n strategia. 2017. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.8.2017. Saatavissa: <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio/mlln-strategia/> [viitattu 22.8.2021].

Nummelin, T. 2020. Hallitse stressiä: Tunnetaidoilla irti paineista. Jyväskylä: Atena.

Nurmi, P. 2013. Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus.

Organisaatio. 2020. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. Päivitetty 31.1.2020. Saatavissa: <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio/> [viitattu 22.8.2021].

Paasolainen, T. 2015. Musiikki ja lapsen mielen hyvinvointi. Teoksessa Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2. painos. Suomen Mielenterveysseura.

Parikka-Nihti, M. 2011. Pieniä puroja. Kasvua kohti kestävä kehitystä. Helsinki: Lasten Keskus.

Paris, J., Beeve, K. & Springer, C. 2019. Introduction to Curriculum for Early Childhood Education. E-kirja. Santa Clarita, Kalifornia: College of the Canyons. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 29.9.2021].

Puolimatka, T. 2011. Kasvatus, arvot ja tunteet. 2. painos. Helsinki: Suunta-kirjat.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019. Fanni ja suuri tunnemöykky: Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelemine. 2. painos. Jyväskylä: Kumma-kustannus.

Ranta, S. 2021. Kasvun juuret. Miten tuen lapsen oppimista ja hyvinvointia? Jyväskylä: PS-kustannus.

Saari, S. L. 2020. Piupalipotti. Vakautta ja virtaa vireystilojen ja tunteiden säätelyä. Valkeakoski: MeTree Educating Oy.

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

Sandberg, E. 2021. Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Surakka, A.-K. 2013. Lasten tunnetaidot päiväkodissa. 5-vuotiaat ja Tunne-muksu-ohjelma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201312162809> [viitattu 27.9.2021].

Tietoa MLL:sta s.a. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/> [viitattu 30.9.2021].

Toimintasuunnitelma 2021. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://bin.yhdistys-avain.fi/1562654/cnzSuZ0CgwxJGyyaWplQ0UZfUJ/Toimintasuunnitelma%202021.pdf> [viitattu 22.8.2021].

Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tunne- ja vuorovaikutustaitoja varhaiskasvatuksessa vahvistetaan. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriö. WWW-dokumentti. Päivitetty 2.6.2021. Saatavissa: <https://minedu.fi/-/tunne-ja-vuorovaikutustaitoja-varhaiskasvatuksessa-vahvistetaan> [viitattu 6.10.2021].

Tunnetaitokoulutukset s.a. Tunne & taida. Suomen tunnetaitokoulutus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tunnejataida.fi/koulutukset/lasten-ja-nuorten-tunnetaito-ohjaaja-koulutus-40op> [viitattu 22.10.2021].

Työtä lapsiperheiden hyväksi vuosikymmenittäin. 2019. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.2.2019. Saatavissa: <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/mlln-historia/tyota-lapsiperheiden-hyvaksi-vuosikymmenittain/> [viitattu 30.9.2021].

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540/2018.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf [viitattu 5.8.2021].

Vilkkä, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 1.10.2021].

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Opas



Sisällys

- Aluksi
- Tunnetaidot
- Vuorovaikutustaidot
- Aikuisen rooli tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa
- Tunne- ja vuorovaikutustaidot varhaiskasvatuksessa
- Toimintaideoita ja harjoituksia
 - o Tunnekortit
 - o Sadut
 - o Liikuntaleikit
 - o Tunnepeli
 - o Luovat menetelmät
 - o Rauhoittumisharjoituksia
- Lähteet

Aluksi

Tunteet ovat tärkeä osa jokaisen ihmisen arkea ja elämää, joten sen vuoksi niillä on keskeinen rooli myös kasvatuksessa. Tunteet kuuluvat, tunteet näkyvät sekä tunteet tuntuvat niin kehossa kuin mielessäkin. Etenkin lasten kohdalla, koetut tunteet voivat heitellä laidasta laitaan hyvin näkyvästi. Tunteet voivat olla lapsille uusia, eivätkä he välttämättä tiedä, miten niiden kanssa tulisi toimia. Aikuisten tehtävänä olisikin auttaa lapsia kohtaamaan ja käsittelemään erilaiset tunteet turvallisella tavalla. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimisella on pitkäaikaiset positiiviset vaikutukset lasten elämässä. Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot auttavat sosiaalisten suhteiden solmimisessa sekä niistä on apua monissa arjen vuorovaikutustilanteissa.

Tämä opas on suunnattu erityisesti varhaiskasvatuksen työntekijöiden käyttöön, mutta sitä voi hyödyntää kasvatuksen tukena myös muut lasten kanssa työskentelevät sekä lasten huoltajat. Opas sisältää teorial tietoa tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä toiminnallisia harjoitteita näiden taitojen oppimisen tueksi. Toiminnallisissa harjoitteissa on huomioitu pedagogisen toiminnan viitekehys, johon kuuluu laaja-alainen osaaminen sekä oppimisen alueet. Harjoitteita voi mukauttaa huomioimalla lasten tarpeet ja mielenkiinnon kohteet. Oppaan harjoitteet ovat suunniteltu 3–5-vuotiaille lapsille, mutta harjoitteita voi halutessaan soveltaa ja muokata myös nuoremmille tai vanhemmille lapsille. Oppaan avulla tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetus on helpompi ottaa säännölliseksi osaksi varhaiskasvatuksen arkea. Tämän oppaan yksi merkittävimmistä tavoitteista on, että tunne- ja vuorovaikutustaitojen tärkeys nousisi enemmän varhaiskasvattajien kuin myös lasten huoltajienkin tietoisuuteen.

Tunnetaidot

Tunnetaitoihin sisältyy kyky tunnistaa ja ilmaista tunteita, oppia tunnesanoja, säädellä tunteita, ymmärtää mistä erilaiset tunteet tulevat sekä keksiä keinot, joilla tunteita voidaan purkaa turvallisesti. Tunnetaitoihin kuuluu myös omien tunteiden näyttäminen muille ymmärrettävillä tavoilla. Lasten täytyy ensin itse oppia tunnistamaan omia tunteitaan, jolloin he pystyvät huomaamaan erilaisia tunteita myös muissa. Jotta lapset oppisivat tunnistamaan omien ja muiden ihmisten tunteita, heidän

kanssaan on tärkeä harjoitella tunteiden nimeämistä, keskustella erilaisista tunteista sekä pohtia, miltä erilaiset tunteet tuntuvat.

Tunnetaitoja harjoittelemalla lapset alkavat havaitsemaan, mitkä tilanteet tuovat esiin tiettyjä tunteita ja millaisista tarpeista ne viestivät. Tunnetaitojen oppimisella on monia positiivisia hyötyjä. Ne edistävät lasten itsetunnon kehittymistä, auttavat kaverisuhteissa, tukevat arjen sujumista kotona, auttavat lapsia suoriutumaan päiväkodissa ja koulussa sekä vahvistavat heidän fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.

Itsesäätelytaidot ovat suuressa roolissa tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymisessä. Itsesäätelytaitoja harjoittelemalla opitaan säätelemään omien tunnetilojen voimakkuutta ja kestoja. Itsesäätelytaitoihin kuuluu tunteiden ilmaiseminen tilanteeseen sopivalla ja sosiaalisesti suotuisalla tavalla. Esimerkiksi lasten ollessa tunnekuohun vallassa, heille tulee opettaa, että tunteita ei saa kohdistaa vahingoittavalla tavalla muihin muun muassa aggressiivisella tai loukkaavalla käytöksellä. Aikuisten tulee opettaa lapsille, millä tavoin vaikeita tunteita on turvallista purkaa. Lapsille tulee kuitenkin painottaa, että jokainen koettu tunne on sallittu ja osa elämää. Kaikenlaiset tunteet tulevat ja menevät. Aikuisten tehtävänä onkin kertoa lapsille, että myös vaikeimmatkin tunteet ovat ohimeneviä. Tämä tuo lapsille turvallisuuden tunteen.

Kiukku helpottaa, kun...

- kertoo ääneen, että kiukuttaa
- polkee lattiaa tai työntää seinää
- hengittää syvään, puhisee ja karjuu kuin tiikeri
- vetäytyy omaan tilaan rauhoittumaan
- käy juomassa vettä
- pyytää aikuista tai kaveria kuuntelemaan

Vuorovaikutustaidot

Vuorovaikutus on ihmisten välistä toimintaa, joka tapahtuu eri ympäristöissä.

Vuorovaikutus on verbaalista ja nonverbaalista toimintaa. Verbaalista toimintaa on esimerkiksi sanallinen viestintä ja nonverbaaliseen viestintään kuuluu muun muassa ilmeet, eleet ja kehonkieli. Lasten ja aikuisten vuorovaikutustyyli eroavat usein toisistaan. Aikuiset käyttävät usein vuorovaikutuksessaan enimmäkseen verbaalista eli sanallista viestintää, kun taas lasten vuorovaikutukseen kuuluu tyypillisesti vahvemmin nonverbaalinen viestintä puheen lisäksi. Tästä voi johtua, että lapset eivät aina vastaa aikuisten kielellisiin pyyntöihin. Lapset eivät tahallaan ole noudattamatta ohjeita, vaan he eivät välttämättä ymmärrä samalla tavalla sitä, mitä aikuiset yrittävät heille viestiä. Aikuisten tulee olla ymmärtäviäisiä ja empaattisia lasten kanssa vuorovaikutustilanteissa, jolloin vuorovaikutus voi onnistua mahdollisista kommunikaatiohaasteista huolimatta.

Lapset kasvavat ja kehittyvät vuorovaikutuksessa aikuisten sekä vertaistensa kanssa. Aikuisten eleet, ilmeet, sanat, ääni ja läsnäolo tuovat lapsille turvaa ja ovat edellytys lasten hyvälle kasvulle ja oppimiselle syntymästä asti. Lapset tarvitsevat vertaissuhteita varhaislapsuudesta saakka. Kaverisuhteiden luominen voi kuitenkin olla lapsille haastavaa ja siksi lapset tarvitsevat sosiaalisten taitojen opetteluun aikuisten tukea. Lapsille voidaan konkreettisesti näyttää, mitä hyvä kaveri tekee toiselle, miten kaveria lohdutetaan ja autetaan tai miten toista pyydetään leikkimään. Lapsuudessa opitut vuorovaikutustaidot vaikuttavat tutkitusti sosiaalisten suhteiden kehitykseen ja ylläpitämiseen kaikissa elämänkulun vaiheissa.

Varhaiskasvatuksessa lasten ohjaaminen on vuorovaikutuksen toteutumisen perusta. Lapsia ohjataan esimerkiksi keskustelemaan, selvittämään ristiriitatilanteita, menemään mukaan leikkeihin tai tulemaan aikuisen syliin rauhoittumaan. Aikuisten välinen keskeinen vuorovaikutus toimii hyvänä esimerkkinä ja mallintaa lapsille, miten toiselle ihmiselle puhutaan kauniisti ja miten toinen ihminen kohdataan oikealla tavalla. Aikuisten antama myönteinen palaute lapsille tai muille aikuisille luo päiväkotiryhmään arvostavan ja hyväksyvän ilmapiirin.



Aikuisen rooli tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa

Aikuisen tärkeään rooliin kuuluu arvostaa lasten jokaista tunnetta, kannustaa lapsia puhumaan tunteistaan ja sallia kaikki tunnetilat. Lasten tulee tuntea, että aikuinen antaa heille tukea ja turvaa päivittäin, olivat lapset sitten iloisia tai kiukkuisia. Lasten täytyy harjoitella tunne- ja vuorovaikutustaitoja samalla tavalla kuin kaikkia muitakin taitoja, sillä lapsilla ei ole syntyessään valmiita kykyjä niihin. Aikuinen on näiden taitojen kehittämisessä lapsille tärkeä vaikuttaja.

Aikuisen rooli lasten tunteiden vastaanottajana voi olla ajoittain haastavaa, sillä lasten tunteiden purkaukset voivat olla hyvinkin voimakkaita ja toistuvia. Lapset näyttävät ja osoittavat tunteitaan useimmiten juuri aikuiselle, jolloin aikuinen voi tuntea itsensä ajoittain väsyneeksi ja avuttomaksi. Tämän takia on tärkeää tukea myös aikuista lasten tunnetaitojen ohjaamisessa ja kohtaamisessa. Jos lapsen tunteet osataan kohdata oikein, voidaan välttää tunnekuohun eteneminen ja tilanteesta tulee helpompi niin lapselle kuin aikuisellekin. Aikuisen tulee aina muistaa, että lasten kaikenlaisten tunteiden näyttäminen viestii syvästä luottamuksesta aikuista kohtaan.

Jotta aikuinen osaisi ymmärtää lasten tunteita oikealla tavalla, hänen tulee itse pohtia omia taitojaan tunteiden osoittamisessa ja näyttämisessä. Aikuisen tehtävänä on mallintaa ja näyttää lapsille oikeat tavat toimia. Kun aikuinen puhuu lapsille omista tunteistaan, lapset oppivat kertomaan niistä myös itse. Aikuisen tulee luoda ilmapiiri, jossa kaikki tunteet ovat sallittuja näyttää. Lisäksi aikuisen on tärkeää pysyä itse rauhallisena, eikä kiivastua lasten kiukkuisuudesta. Myös aikuiset ärsyyntyvät joskus ja saattavat kohdistaa turhautumisensa lapsiin. Tällaisissa tilanteissa aikuisen olisi tärkeä näyttää lapsille mallia ja pyytää anteeksi, jolloin lapset huomaavat, että tämä on oikea tapa toimia.

Aikuisen tulee kohdata lapsen tunnetilat myötätuntoisesti ja ymmärtää, että lapsen käytöksen taustalla voi olla hyvinkin voimakas tai vieras tunne. Esimerkiksi lapsen kiukunpuuskan aikana aikuinen näkee ensimmäisenä lapsen käyttäytymisen ja sen, miltä tilanne näyttää ulospäin. Aikuisen täytyy kuitenkin muistaa, että käyttäytymiselle löytyy aina jokin syy tai tunne, joka saa lapsen käyttäytymään tietyllä tavalla. Tunne voi saada aikaan lapsessa tietyn reaktion, eikä lapsi välttämättä tiedä, miten hänen tulisi toimia. Tämän takia lapsi tarvitsee aikuisen empaattista kohtaamista sekä hänen tarpeiden ja tunteiden sanoittamista. Lapselle voidaan sanoittaa esimerkiksi: "Sinua

taittaa kiukuttaa, sillä tahdoit voittaa lautapelissä." Sanoittamisen avulla lapsi kokee itsensä ja tunteensa ymmärretyksi ja hyväksytyksi. Lapsen rauhoituttua, aikuisen tulisi sanoittaa lapselle myös omia tunteitaan tilanteesta: "Kun heitit pelinappulan minua kohti, minulle tuli tosi paha mieli. Ketään ei saa satuttaa, sillä siitä tulee surulliseksi." Tämän jälkeen mietitään vielä lapsen kanssa yhdessä, miten tilanne voitaisiin seuraavalla kerralla hoitaa niin, että kaikilla olisi alusta loppuun asti hyvä mieli.

Tunne- ja vuorovaikutustaidot varhaiskasvatuksessa

Lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppiminen on aina kasvattajien vastuulla, eikä taitojen opettelua voida korostaa liikaa. Näiden taitojen opettaminen tulisi ottaa säännölliseksi osaksi varhaiskasvatuksen ohjattua toimintaa, sillä tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppiminen voisi ennaltaehkäistä monien haasteiden syntymistä. Näitä haasteita voivat olla esimerkiksi käyttäytymisen pulmat, sosiaalisten suhteiden ongelmat sekä kiusaamistilanteiden ilmeneminen.

Varhaislapsuudessa opitut taidot omien tunteiden säätelyssä, nimeämisessä ja käsittelyssä mahdollistavat lapsia keskittymään tehokkaammin päiväkodin opetukseen. Jos lapset tukahduttavat omia tunteitaan eivätkä kykene purkamaan niitä, heidän on haastavampaa opetella uusia asioita. Lapset, jotka saavat rohkeasti näyttää omat tunteensa, kykenevät helpommin uusien asioiden opettelemiseen. Tämän vuoksi varhaiskasvatuksessa tulee aina antaa tilaa lasten kaikenlaisille tunnekokemuksille.

Varhaiskasvatuksessa esiintyy päivittäin erilaisia tunnehetkiä. Tunnehetkillä tarkoitetaan arkielämän hektisiä tilanteita, jotka syntyvät erilaisista tunteista. Tunnehetken aikana aikuisten tulee huomioida lasten yksilöllisyys sekä erilaiset lähtökohdat tunnetaitojen tasoissa. Tunnehetken aikana aikuisten tulee pohtia, mitkä toimintatavat ovat sopivia juuri kyseiseen tilanteeseen ja millä tavalla lapsia tulee tilanteessa ohjata yksilöllisesti. Esimerkiksi toisen lapsen kohdalla, aikuisen tulee ennakoida mahdollisuus lapsen kiukkuun häviötilanteessa ja keskustella etukäteen lapsen kanssa siitä, miten mahdolliseen häviöön olisi hyvä reagoida. Toisen lapsen kanssa puolestaan riittää, että vain yhteiset pelisäännöt käydään alussa läpi. Kun varhaiskasvattajat tietävät lasten erilaiset tunnetaitojen tasot, he osaavat toimia paremmin tunnehetkien aikana.

Tunnehetkien lisäksi varhaiskasvatuksessa tulisi järjestää myös tunneopetusta. Tunneopetus on tavoitteellista opetusta, jolla pyritään lasten tunnetaitojen kehittämiseen esimerkiksi erilaisten menetelmien avulla. Tunneopetuksen aikana harjoitellaan muun muassa tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteita, pohditaan ristiriitatilanteiden selvittämistä ja opetellaan omien tunteiden säätelyä. Lapsille on tärkeää antaa hyvää palautetta tunneopetuksen aikana: "Kiva kun kerroit tuon meille kaikille. Kuuntelemme mielellämme, jos haluat kertoa vielä lisää!" Onnistuneiden tunnehetkien ja -opetusten avulla varhaiskasvatuksen ilmapiiristä tulee avoin ja turvallinen, jossa kaikilla on mahdollisuus omien tunteiden ilmaisemiseen.

Toimintaideoita ja harjoituksia

Tunnekortit

Tunnekortteja voidaan käyttää apuna erilaisten tunteiden harjoittelussa. Niiden avulla lapset voivat tutustua erilaisiin tunteisiin ja siihen, mitä erilaiset tunteet tarkoittavat ja miten ne syntyvät. Tunnekorttien kautta lapset voivat pohtia omia tunnekokemuksiaan ja opetella säätämään omia tunteitaan. Oppaassa esiintyy kuusi erilaista tunnetta, jotka ovat ilo, suru, viha, innostus, pelko ja häpeä. Opas sisältää erilaisia harjoitteita, joissa voidaan käyttää apuna tunnekortteja. Tunnekortteja voi kuitenkin soveltaa moniin muihinkin hetkiin lasten kanssa. Vain mielikuvitus on rajana!

Tunnekortit löydät oppaan lopusta lähteiden jälkeen. Voit halutessasi leikata ja laminoida kortit.

Tunteisiin tutustuminen

Käydään lasten kanssa Riemu-pandan tunnekortit läpi yksitellen. Nimetään korteissa esiintyvät tunteet ja pohditaan yhdessä, mitä ne tarkoittavat. Mietitään, mistä erilaiset tunteet syntyvät. Esimerkiksi, mikä tekee iloiseksi ja mikä puolestaan surulliseksi. Tunnekorttien avulla voidaan myös keskustella, missä kehon osissa tunteet tuntuvat ja miltä ne tuntuvat. Tuntuuko pelko vatsanpohjassa? Tekeekö mielesi hyppelehtiä, kun olet innostunut?

Tunnekortit ristiriitatilanteissa

Tunnekortteja voi käyttää erilaisten ristiriitatilanteiden selvittämiseen.

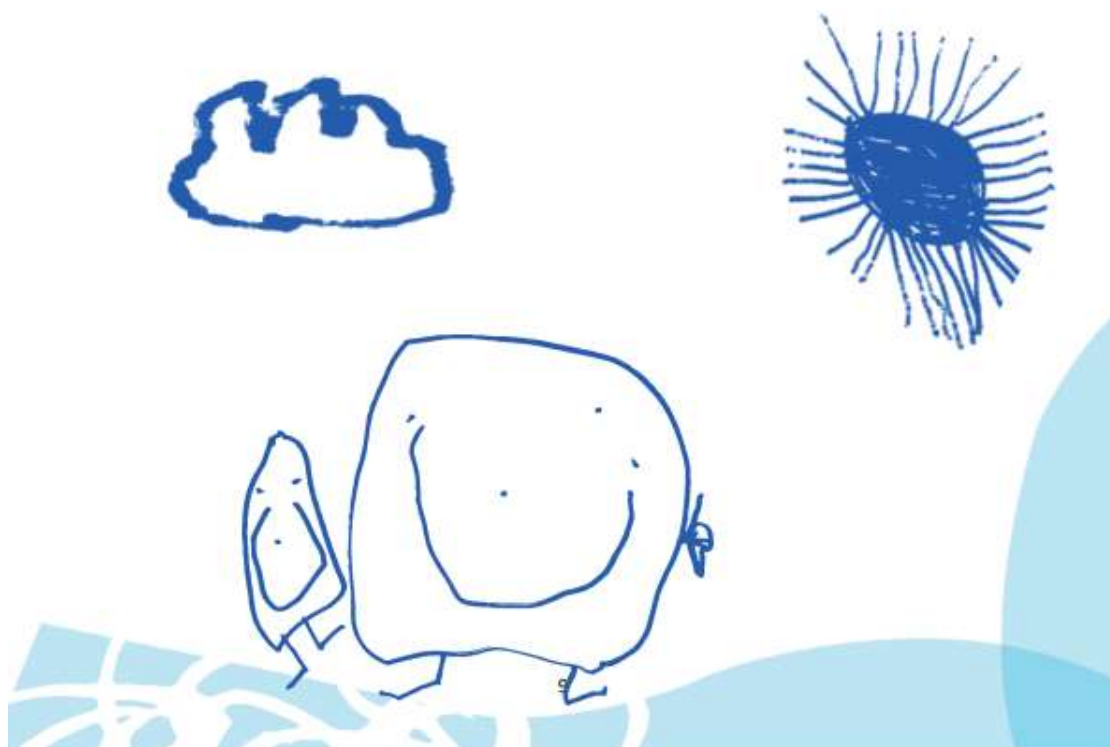
Ristiriitatilanteessa lapsi voi valita tunnekorteista itselleen tunteen, jota siinä tilanteessa tuntee. Tunnekortin avulla lapsen on helpompi näyttää tai kertoa omasta tunnetilastaan. Lasta voi pyytää myös valitsemaan tunnekortin, jota ajattelee kaverin tuntevan ristiriitatilanteessa. Tämän kautta lapsi voi harjoitella, miltä omat teot tai sanat voivat toisesta tuntua.

Tunnekortit aamupiirissä

Tunnekortit voi ottaa mukaan varhaiskasvatuksen jokapäiväisiin hetkiin esimerkiksi aamupiiriin. Aamupiirin aikana tunnekortit voidaan levittää lasten eteen lattialle.

Jokainen lapsi saa vuorollaan valita kortin, joka kuvastaa sen hetken tunnetilaa.

Voidaan myös vaihtoehtoisesti vastata kysymyksiin: miltä tuntui tulla tänä aamuna päiväkotiin? Minkälainen viikonloppu oli? Lapsi näyttää valitsemansa tunnekortin muille ja halutessaan kertoo, miksi valitsi kyseisen kortin. Lapsen ei ole pakko kertoa kortistaan mitään, vaan riittää, että hän valitsee ja esittää kortin muille.



Miltä sinusta tuntuu?

Lapsen kanssa voidaan pohtia tunnekorttien avulla kaikenlaisia arkisia tilanteita. Aikuinen esittää lapselle kysymyksiä, joiden tarkoituksena on herättää erilaisia tunteita. Tämän jälkeen lapsi valitsee tunnekortin, jonka ajattelee sopivan kuvattuun tilanteeseen. Lapsen kanssa keskustellaan ja käydään läpi, miksi hän valitsi juuri kyseisen tunnekortin. Kysymyksiin ei ole oikeaa tai väärää vastausta.

Miltä sinusta tuntuu kun:

Kaveri vie sinulta lelun kädestä?

Sinua tullaan hakemaan päiväkodista?

Kaadat vahingossa maitolasin pöydälle?

Sinut viedään huvipuistoon?

Sinua ei oteta leikkiin mukaan?

Kaveri tulee halaamaan sinua?

Televisiosta tulee jännittävä ohjelma?

Saat syntymäpäiväyllätyksen?

Kaveri on surullinen?

Äiti tai isä kutittaa sinua?

Kaadut ja sinulle tulee naarmu polveen?

Joku tulee pyytämään sinua leikkimään?

Eksyt tuntemattomassa paikassa?

Välipalaksi on lempiherkkuaasi?

Sadut

Satujen kautta lapset voivat tutustua turvallisesti erilaisiin tunteisiin. Saduissa käsitellään kaikenlaisia tunteita ilosta suruun ja niiden avulla lapset voivat peilata omia tunnekokemuksiaan. Satujen kautta lapset luovat mieleensä kuvitteellisen maailman, jossa satujen hahmot kohtaavat ja selvittävät erilaisia tunteita. Kun lapset ovat käsitelleet tunteita satujen avulla, heidän on myös turvallista kohdata erilaisia tunteita tosielämän tilanteissa. Satujen avulla opittujen tunteiden lisäksi lapset oppivat olemaan empaattisia ja myötätuntoisia toisia kohtaan. Nämä ovat tärkeitä taitoja tulevaisuutta varten.

VINKKI!

Satuhetkiin ja muihin tunnetaitoharjoituksiin voidaan ottaa mukaan lapsia innostava hahmo, esimerkiksi käsinukke tai pehmolelu. Hahmon avulla lasten on helpompi keskustella omista tuntemuksista ja eläytyä tunneopetukseen.

Ilo

"Riemu-panda istui yksin kivellä päiväkodin pihalla. Hän katseli muiden lasten leikkejä, eikä hän tiennyt, mitä itse kävisi leikkimään. Muut lapset olivat pelaamassa polttopalloa. Pekka-kettu huomasi yksinäisen Riemun ja meni kysymään, haluaisiko hän tulla heidän kanssaan pelaamaan. Riemun katse kirkastui ja hän lähti hymyillen ja hyppelehtien muiden lasten mukaan. Hänen ei tarvinnutkaan jäädä yksin leikkimään."

- Miltä Riemu-pandasta mahdollisesti tuntui?
- Mikä on tehnyt sinut iloiseksi?
- Mitä sinä olet tehnyt, että olet saanut kaverisi iloiseksi?

Suru

"Riemu-panda tuli tänään vasta myöhemmin päiväkotiin. Hän huomasi, että kaikki muut lapset olivat jo leikkimässä omia juttujaan. Riemu meni kysymään Pekka-ketulta ja Teemu-tiikeriltä, että pääsisikö hän heidän kanssaan pelaamaan lautapeliä. "Me ollaan jo aloitettu tätä peli, ei tähän voi tulla enää mukaan!" Pekka ja Teemu tokaisivat. Riemu lähti alakuloisena toiseen huoneeseen, jossa näki Hilla-hiiren ja muut leikkimässä kotileikkiä. "Saanko tulla teidän mukaan leikkimään?" Riemu kysyi. Hilla-hiiri vastasi ilkeästi: "Ei me sun kanssa haluta leikkiä! Et saa tulla tänne!" Riemu harmistui ja lähti nyyhkyttään aikuisen syliin."

- Miltä Riemu-pandasta mahdollisesti tuntui?
- Mikä tekee sinut surulliseksi?
- Mikä helpottaa oloasi, jos olet surullinen?

Viha

"Äiti herättää Riemu-pandan liian aikaisin tänä aamuna. Riemua väsyttää aamupalapöydässä ja lempi murotkin ovat loppu. "Nyt äkkiä vaatteet päälle, meillä on jo kiire päiväkotiin!" äiti huudahtaa. Ulkona sataa vettä kaatamalla ja äiti käskee Riemua pukemaan kuravaatteet päälle. Kuravaatteet kiristävät ja puristavat väsyntä Riemua. Päiväkodilla huonotuulisuus jatkuu, kun Hilla-hiiri vie Riemun kädestä lapion. Riemu on raivoissaan ja polkee jalkaansa maata vasten."

- Miltä Riemu-panda mahdollisesti tuntui?
- Milloin sinä olet ollut vihainen? Mikä sinua kiukuttaa?
- Mikä helpottaa oloasi, jos olet vihainen?

Innostus

"Päiväkodissa lapset yllätetään retkellä uuteen leikkipuistoon. Riemu-panda rakastaa leikkipuistoja, joten hän oli todella innoissaan tästä yllätyksestä. Matkalla hän ei malttaisi kävellä jonossa muiden tahdissa. Riemu hyppelhti kävelytiellä puolelta toiselle, jolloin aikuisen täytyy rauhoitella häntä. "Innoissaan saa olla, mutta vielä pitää malttaa hetki, että olemme turvallisesti perillä leikkipuistossa", aikuinen muistuttaa."

- Miltä yllätysretki Riemu-pandasta mahdollisesti tuntui?
- Mikä saa sinut innostumaan?

Pelko

"Riemu-panda on innoissaan, kun hän saa nukkua ensimmäistä kertaa yksin omassa huoneessaan. Ilta tulee, ulkona on pimeää ja äiti lukee Riemulle iltasatua. Sadun loppuessa äiti peittelee Riemun, toivottaa hyvää yötä ja lähtee pois huoneesta. Riemu katselee pimeää huonettaan ja pyörii sängyssään. Mielikuvitus alkaa laukkaamaan. "Onkohan sänkyni alla mörkö?" Riemu ajattelee peloissaan. Hän haluaisikin mennä äidin viereen nukkumaan."

- Miltä Riemu-pandasta mahdollisesti tuntui?
- Mikä sinua pelottaa?
- Mitä teet, jos sinua pelottaa?

Häpeä

"Riemu-panda tietää, että ainoastaan paperille saa piirtää tussilla. Hilla-hiiri kuitenkin yllyttää Riemua piirtämään tussilla päiväkodin seinään. Riemu alkaa yllytyksen jälkeen piirtämään seinään ja kaverukset naureskelevat asialle. Yksi aikuisista näkee heidät pahan teossa ja menee puhuttelemaan heitä. Riemua alkaa hävettää, eikä asia olekaan enää hauska. Hän tiesi, että niin ei saisi tehdä, mutta ei ajatellut tekonsa seuraamusta."

- Miltä Riemu-pandasta mahdollisesti tuntui?
- Onko sinua koskaan hävettänyt jokin asia?

Liikuntaleikit

Liikuntaleikkien kautta lapset voivat opetella erilaisia tunteita. Leikkien avulla voidaan harjoitella omien tunteiden näyttämistä sekä toisten tunteiden tunnistamista. Liikunta auttaa lapsia purkamaan energiaa, joka taas voi auttaa erilaisten tunteiden purkamisessa. Esimerkiksi juokseminen, tömistely ja hyppiminen auttavat lapsia purkamaan niin positiivisia kuin negatiivisiakin tunteita. Liikkuminen purkaa stressiä ja rentouttaa lapsia, jolloin omien tunteiden hallinta helpottuu. Liikunta voi myös poistaa jännitystä, jolloin lasten on helpompi ilmaista omia tunteitaan ja heittäytyä liikuntaleikin vietäväksi.

Kannustusrinki

Tähän leikkiin tarvitaan juoksemiseen sopiva tila. Leikin alussa kaikki istuvat ringissä. Päätetään, kuka lapsista tai aikuisista lähtee ensin juoksemaan ringin ympäri palaten omalle paikalleen. Juoksijaa kannustetaan taputtamalla ja huutamalla hänen nimeään. Tässä leikissä jokainen tulee vuorollaan kannustetuksi ja kohdatuksi. Leikki tukee lasten ja aikuisten välistä vuorovaikutusta.

Tunnepantomii

Leikin alussa lapsi päättää itselleen tunteen, jonka hän haluaa esittää muille. Aikuinen voi tarvittaessa näyttää lapselle tunnekortteja, joista lapsen on helpompi valita

itselleen mieluinen esitettävä tunne. Leikissä lapsi esittää äänettömästi valitsemaansa tunnetilaa, jonka aikana muut lapset pyrkivät arvaamaan, mikä tunne on kyseessä.

Tunnehippa

Leikin alussa yksi lapsista valitaan hipaksi. Kun hippa saa jonkun kiinni, kiinniotettu valitsee itselleen jonkin tunteen. Kiinniotettu tekee ilmeen, jota valittu tunne kuvastaa (esimerkiksi tekee surullisen ilmeen) ja jää paikoilleen seisomaan kyseinen ilme kasvoillaan. Kaveri voi pelastaa hänet tekemällä saman ilmeen ja koskettamalla häntä olkapäästä. Hippaa voi vaihdella tasaisin väliajoin.

Ilo-suru-pelko

Leikissä on sama idea kuin maa-meri-laivassa. Leikkitilaan merkataan kolme eri aluetta, jotka nimetään tunnetilojen mukaan esimerkiksi ilo, suru ja pelko. Aikuinen tai halutessa lapsi huutaa muille tunteen, jonka jälkeen lapset lähtevät juoksemaan merkitylle alueelle. Jokaisella merkityllä alueella on omat tehtävänsä. Ilon kohdalla lapset nauravat ääneen ja antavat kaverilleen läpyn. Surun kohdalla lapset lohduttavat toisiaan taputtamalla olalle tai halaamalla. Pelon kohdalla kaveria otetaan kädestä kiinni. Leikkiä voidaan soveltaa valitsemalla muita tunnetiloja ja tehtäviä.

Tunnepeli

Tunnepelissä voidaan käyttää noppaa tai liikkua yksi kohta kerrallaan. Pelinappuloina voidaan käyttää haluttuja pieniä esineitä. Pelin tarkoituksena on vastata erilaisiin tunnekysymyksiin ja toteuttaa erilaisia tehtäviä. Pelin sääntöjä voidaan soveltaa ryhmälle sopivaksi.

Tunnepelilaudan löydät liitteenä oppaan perältä lähteiden jälkeen. Pelilaudan voi halutessaan tulostaa ja laminoida.

Luovat menetelmät

Luovien menetelmien avulla tunteita voidaan purkaa näkyväksi esimerkiksi musiikin, maalaamisen tai valokuvaamisen kautta. Näiden avulla hiljaisempienkin lasten voi olla helpompi näyttää ja kokea erilaisia tunteita, kuin esimerkiksi ilmaisemalla niitä sanoin. Luovat menetelmät kuten musiikki, elokuvat ja valokuvat herättävät lapsissa erilaisia tunteita ja mielikuvia.

Musiikkimaalaus

Tähän harjoitukseen tarvitaan mahdollisimman suuri paperi, maalaustarvikkeet ja musiikkia, joka kuvastaa mahdollisimman monia eri tunnetiloja. Iso paperi levitetään lattialle ja lapset käyvät paperin ympärille istumaan. Aikuinen laittaa musiikin soimaan ja lapset kuuntelevat musiikkia aluksi kaikessa rauhassa. Tämän jälkeen lapset voivat aloittaa maalaamisen musiikin tuoman tunteen mukaan. Aikuinen voi harjoituksen aikana kysellä lapsilta kysymyksiä ja ohjata lapsia tunnetilaa kohti. Esimerkiksi mitä tunteita musiikki herättää? Mikä väri musiikista ja tunteesta tulee mieleen? Onko tunne hempeän vai voimakkaan värinen? Tekeekö mieli maalata kovilla vai pehmeillä pensselin vedoilla? Maalaamiseen ei ole oikeaa tai väärää tapaa. Lasten maalaamista ei saa neuvoa, vaan he saavat yhdessä luoda heidän näköisensä teoksen. Lopuksi lapset saavat nimetä teoksen ja halutessaan siitä voidaan keksiä tarina.

Musiikin herättämät tunnetilat

Tähän harjoitukseen tarvitaan eri tunnetiloja herättäviä kappaleita ja mahdollisimman suuri tila, jossa lapset saavat liikkua vapaasti. Harjoitus alkaa kuuntelemalla musiikkia hetken aikaa, jonka jälkeen pohditaan, mitä tunteita esimerkiksi rauhallinen tai melankolinen musiikki herättää. Tämän jälkeen lapset lähtevät liikehtimään tunnetta kuvaavalla tavalla. Liikehdintään ei ole oikeaa tai väärää tapaa, vaan jokainen lapsi luo itselleen yksilöllisen mielikuvan tunnetilasta.

Tämän harjoituksen voi toteuttaa päiväkodin sisällä, pihalla tai vaikka retkellä lähiympäristössä. Harjoituksen tarkoituksena on tutkia sekä havainnoida, mitä tunteita erilaiset paikat ja ympäristöt tuovat mieleen. Esimerkiksi metsäretkellä ollessa voidaan löytää suuri kivi tai luola, joka voi herättää toisessa lapsessa innostuksen ja toisessa puolestaan pelon tunteen. Aikuinen voi pohtia lasten kanssa, minkälaiset paikat tuottavat jännitystä tai missä paikoissa tuntee iloa. Voidaan myös miettiä, tuntuuko paikat erilaiselta yksin ollessa kuin aikuisen tai kaverin seurassa. Tämän jälkeen lapset voivat ottaa kuvia tunteita herättävistä paikoista. Kuvia voidaan katsella jälkeenpäin yhdessä ja lapset voivat kertoa, mitä tunteita kuvat herättävät.

Toteuttakaa päiväkodissa elokuvanäytös tai nukketeatteriesitys. Pohtikaa yhdessä, minkälaisia tunteita elokuva tai esitys lapsissa herätti ja muistelkaa, mitä tunteita elokuvassa esiintyi. Oliko elokuvassa iloa, surua tai pelkoa? Miten ne näyttäytyivät elokuvan hahmossa? Minkälaisia ilmeitä elokuvan hahmolla oli hänen ollessaan surullinen tai iloinen? Naurettiinko tai itkettiinkö elokuvassa? Miksi elokuvan hahmoa itketti tai nauratti? Oliko joku hahmoista vihainen ja miten se näkyi?

Päiväkodin arjessa esiintyy monia lapsia kuormittavia ja stressaavia tekijöitä. Näitä voivat olla esimerkiksi siirtymätilanteet tai hetket, joissa lapset joutuvat odottamaan liian kauan ilman tekemistä. Lasten stressi voi syntyä myös päiväkodin henkilökunnan jatkuvasta vaihtumisesta, liiallisesta melusta, liian suuresta lapsiryhmästä ja päivien katkonaisuudesta. Päiväkodissa tulee tämän vuoksi pitää huolta siitä, että jokainen lapsi saa tilaisuuden hiljentyä ja rauhoittua yhteisten lepohetkien lisäksi myös itsekseen.

16

rauhottumishetki antaa lapsille mahdollisuuden irtaantua kovista äänistä, sosiaalisesta kuormittavuudesta tai arjen kiireistä. Varhaiskasvatuksessa pieniä rauhoittumishetkiä voidaan pitää ennen ohjattuja tuokioita, sillä ne auttavat lapsia keskittymään tulevaan toimintaan sekä poistavat levottomuutta ja jännitystä lapsiryhmästä. Tuokion jälkeen pidetyt rauhoittumisharjoitukset puolestaan rauhoittavat lapsia siirtymään päiväkodin seuraavaan toimintaan.

Seuraavat rauhoittumisharjoitukset ovat Fanni-tunnetaitosarjan kirjallisuudesta.

Rentoutusharjoitus

Tämä harjoitus voidaan lukea lapsille hetkissä, joissa kaivataan rentoutumista.

”Ota oikein mukava asento ja laita silmät kiinni. Hengitä syvään ja rauhallisesti, niin että vatsasi liikkuu rauhalliseen tahtiin ylös ja alas.

Rentouta koko vartalosi keskittymällä yhteen osaan kerrallaan. Aloita otsastasi. Kuvittele, että sen päällä olisi lämmintä ja pehmeää hiekkaa. Keskity sitten rentouttamaan koko kasvosi. Kuvittele, että niskasi rentoutuu lämpimän hiekan painosta. Valuta lämmintä hiekkaa alaspäin, vartaloasi pitkin ja rentouta olkapäät, käsivarret ja kämmenet, rintakehä, vatsa, lantio, jalat ja lopuksi varpaat. Koko kehossasi on lämmin ja rauhallinen olo.

Kun olosi on oikein mukava, kuvittele itsesi niin rentoutuneeksi kuin vain pystyt. Missä olet? Mitä näet? Keitä muita siellä on? Miltä siellä tuoksuu? Tunnetko jotakin kädessäsi tai ympärilläsi? Mitä teet? Mieti, millaisesta tekemisestä tulee sinulle hyvä mieli. Paina mieleesi, mitä näet. Tämä on sinun mielipuuhasi. Hengitä kolme kertaa syvään ja kuvittele itsesi mielipuuhasi parissa. Sitten voit avata silmät ja palata tähän hetkeen.”

Rauhoittumistassu

Harjoitus on hyvä ja nopea rauhoittumiskeino, jonka aikuinen voi toteuttaa lasten kanssa arjen erilaisissa hetkissä.

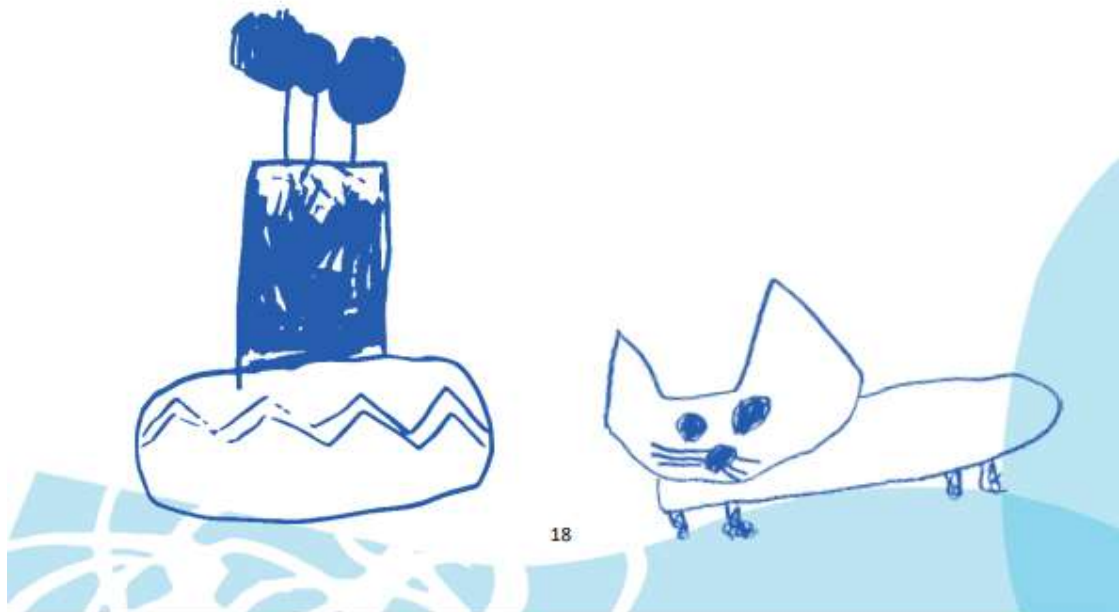
”Avaa toinen kätesi niin, että kämmen on avoinna ja sormet harallaan. Kuljeta toisen käden etusormea hengityksen tahtiin sisäänhengityksellä peukaloa ylös ja uloshengityksellä alas, sisäänhengityksellä etusormea ylös ja uloshengityksellä

etusormea alas. Käy näin läpi kaikki sormet. Näin sinulla on aina rauhoittumistassu mukanasasi."

Taikapullo

Taikapullon voi joko askarrella koko ryhmän yhteiseksi rauhoittumisvälineeksi tai vaihtoehtoisesti jokainen lapsi voi itse askarrella oman. Taikapullon voi ottaa esiin aina, kun olisi hyvä hetki rauhoittumiselle tai tunteiden purkamiselle.

Täytä pieni korkillinen muovipullo vedellä. Halutessasi voit ensin keittää veden, jolloin siitä tulee kirkasta. Mikäli haluat värillisen taikapullon, lisää veteen elintarvikeväriä tai askartelumaalia haluamassasi värissä. Lisää sitten pulloon kimalletta, helmiä tai muita pieniä esineitä. Sulje korkki tiiviisti ja liimaa tai teippaa se kiinni, jottei se aukea. Taikapulloa voi ravistaa ja katsella, kun kaipaa rauhoittumista.



Lähteet

Ahonen, L. 2015. Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9971-5> [viitattu 18.8.2021].

Gersten, M. 2011. Addressing children's challenging behavior. Teaching with respect. Challenging behavior exchange. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://guidingchildrensbehaviorkaceys.weebly.com/uploads/2/3/2/7/23273454/teachingwithrespectarticle.pdf> [viitattu 18.8.2021].

Jääskinen, A. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus.

Kannustusrinki s.a. Leikkipankki. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/33> [viitattu 18.8.2021].

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

Luecken, L.J., Roubinov, D.S. & Tanaka, R. 2013. Childhood family environment, social competence, and health across the lifespan. Journal of Social and Personal Relationships 30(2). PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/258189833_Childhood_family_environment_social_competence_and_health_across_the_lifespan [viitattu 18.8.2021].

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielen terveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2. paino. Suomen Mielen terveysseura.

Poikkeus, A-M., Aro, T. & Adenius-Jokivuori, M. 2014. Sosiaaliset taidot. Teoksessa T. Siiskonen, T. Aro, T. Ahonen & R. Ketonen (toim.) Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus, 286–310.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2021. Fanni ja kiukkuiset kaksoset: Rakentavan riitelyn harjoittelu. Jyväskylä: Kumma-kustannus.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020. Fanni ja levoton liikeri. Rauhoittumisen taitojen harjoittelu. Jyväskylä: Kumma-kustannus.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019. Fanni ja rento laiskainen. Stressin säätelyn ja rentoutumisen harjoittelu. 2. painos. Jyväskylä: Kumma-kustannus.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019. Fanni ja suuri tunnemöykky: Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelu. 2. painos. Jyväskylä: Kummakustannus.

Rahja, R., Sommers-Piironen, J., Valkonen, S., Dufva, T., Kovanen, M., Metsätähti-Koistinen, H. & Göös, P. 2019. Mediatehtäviä varhaiskasvatukseen. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

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

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tunnekorttien ideapankki s.a. Mieli. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://mieli.fi/wpcontent/uploads/2021/07/tunnekorttien_ideapankki.pdf [viitattu 17.8.2021].

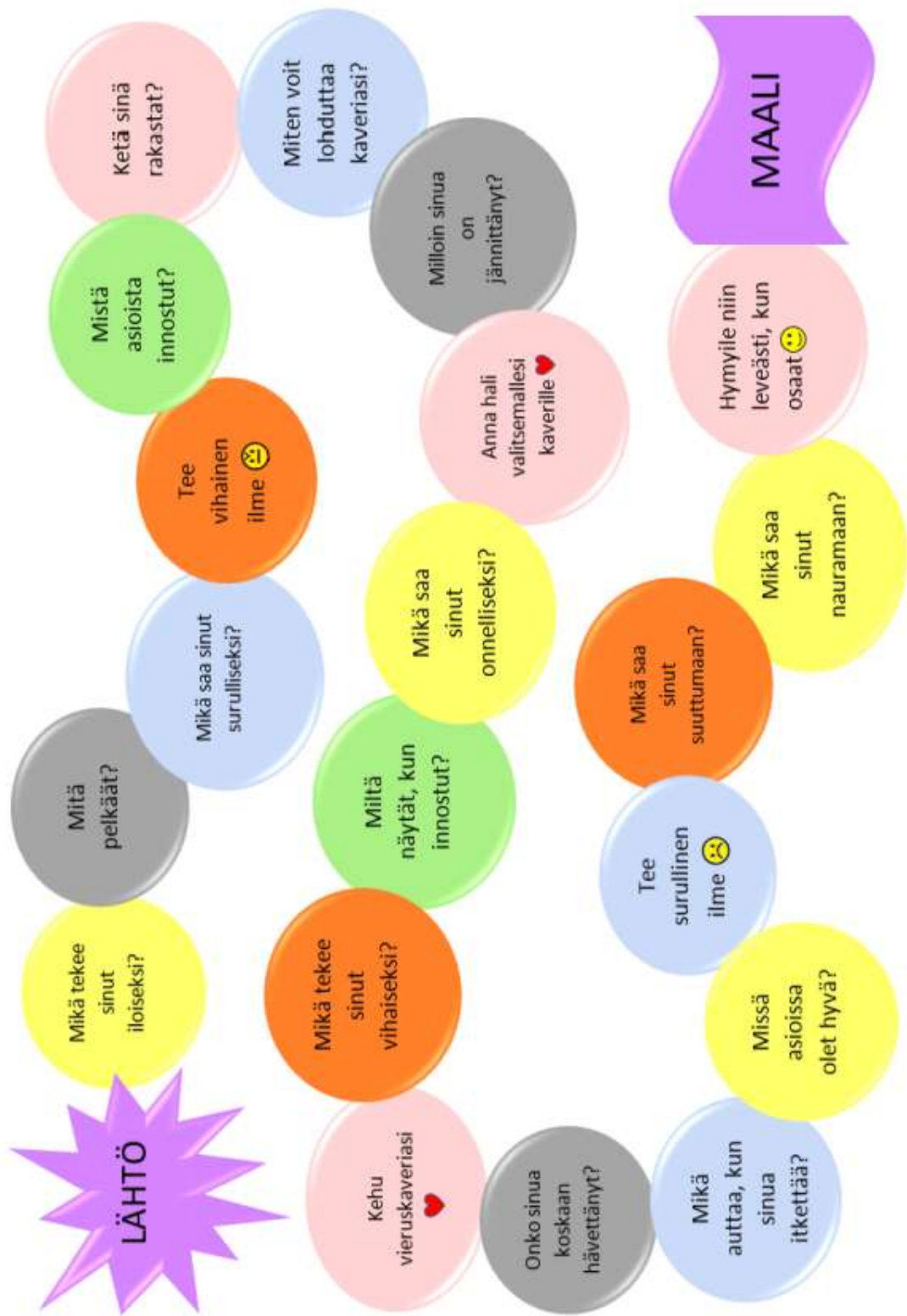
Tunteet-lautapeli s.a. Viitottu rakkaus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunne-lautapeli/> [viitattu 18.8.2021].

Tunteiden maailmanpyörä. 2021. Mieli. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/06/tunteiden_maailmanpyora_varhaiskasvatukseen.pdf [viitattu 18.8.2021].

Liitteet

Tunnepeli (sivu 21)

Tunnekortit (sivu 22)





ILO



SURU



VIHA



INNOSTUS



PELKO



HÄPEÄ