

Tietoa tunnetaidoista 3 - 4-vuotiaiden lasten kanssa



Jenni Hulkkonen & Salla Seppälä

Hei arvoisa lukija!

Olemme opinnäytetyömme tuotoksena luoneet tämän tunnetaitovihkon, jonka tarkoituksena on lisätä tietoisuutta tunnetaidoista. Olemme nostaneet esiin aikuisen roolia lasten tunne-elämän tukijana.

Tällä tuotoksella haluamme tukea ja lisätä lasten ja aikuisten hyvinvointia tunnetaitojen avulla.

Sisällysluettelo

Mitä tunnetaidot ovat?.....	3
Tarve, tunne, käytös.....	7
Aikuisen tunteiden vaikutus lapseen.....	9
Aikuinen tukemassa lapsen tunnekasvatusta.....	11
3 - 4-vuotiaiden tunnekehitys.....	13
Lukuvinkkejä.....	16
Lähteet.....	18

Mitä tunteidot ovat?

Tunnetaitoja käytetään, kun yritetään vaikuttaa omaan tai jonkun muun tunnetilaan. Tunnetaidot ovat siis keino säädellä tunteita. Hyvät tunnetaidot tunnistaa siitä, että osaa tiedostaa ja tunnistaa tilanteisiin liittyviä tunteita sekä niiden seurauksena syntyviä vaikutuksia ympärillä oleviin ihmisiin. Tunnetaitojen osaaminen ja hallitseminen lisää myös hyvinvointia ja näin ollen parantaa mielenterveyttä. Tunnetaitoja käytetään joka päivä. (Lahtinen & Rantanen 2019, 24 - 30; Mieli ry 2022.)

Kun tunteidosta puhutaan, se ei tarkoita, että silloin vain puhuttaisiin tunteista. Vaikka niistä puhuminen onkin erittäin hyödyllistä, on tärkeämpää, että tilanteissa esiintyvät tunteet tunnustetaan ja niihin osataan sovittaa omaa toimintaa tilanteen mukaisesti. Tärkeää on myös tiedostaa, että kaikkien tilanteiden taustalla on erilaisia tunteita. Tunteiden säätelyyn ja tilanteissa toimimiseen auttaa tunteiden ja niiden vaikutusten tiedostaminen ja sanoittaminen. (Lahtinen & Rantanen 2019, 24 - 30.)

Tunnetaidot voidaan jakaa neljään eri osaan (Avola & Pentikäinen 2020, 148 - 150).

1.	2.	3.	4.
Tunteiden tunnistaminen ja tiedostaminen	Myönteisten tunteiden vahvistaminen ja vaaliminen	Vaikeiden tunteiden kohtaaminen ja hyväksyminen	Toisten tunteiden ymmärtäminen ja niihin eläytyminen

Kaikki lapsen kasvattajat ovat avainasemassa opettamaan lapselle tunnetaitoja. Kasvattajan tulisi nimetä tunteita ääneen, jotta lapset voivat oppia niitä. Hyvänä esimerkkinä tästä on kertoa lapselle tunnetilan ollessa päällä, että aikuinen näkee sen ja sanoittaa tunteen ääneen lapselle esimerkiksi: "minä näen kuinka sinua harmittaa, kun kengät menivät vääriin jalkoihin." Samalla lapselle voi sanoa, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Voidaan puhua tunneälystä, kun tiedostaa omat tunteensa ilman, että tunteet ottavat itsestä vallan. (Avola & Pentikäinen 2020, 148 - 150.) Tunneälyn ajatellaan syntyvän sikiöaikana aivojen kehittyessä. Tärkein ajanjakso tunneälyn kehitykselle on kuitenkin varhaislapsuus. Tunneäly on neurologista valmiutta eli aivojen mahdollisuutta käsitellä, vastaanottaa ja ymmärtää tunteita. (Köngäs 2019, 36 - 39.)

Tunnetaitoja opetellessa voi käydä niin, että myönteiset tunteet jäävät ikään kuin kielteisten tunteiden alle, vaikka myönteisiä tunteita koetaankin enemmän kuin vaikeita tunteita. Sen takia on äärimmäisen tärkeää, että kasvattaja antaa kunnolla aikaa myös myönteisten tunteiden käsittelemiseen. Myönteiset tunteet saattavat olla myös niin sanotusti "nopeita tunteita" eli ne voivat olla hetkessä ohitse, joten senkin takia niihin kannattaa tarttua. (Avola & Pentikäinen 2020, 148 - 150; Trogen 2020, 97 - 100.)

Niihin tarttuminen vahvistaa aivojen myönteisten tunteiden hermoratoja ja niiden vahvistuminen puolestaan auttaa meitä kokemaan enemmän myönteisiä tunteita: positiivinen kehä alkaa pyörimään ympyrää. Samalla myönteiset tunteet vaikuttavat kokonaisvaltaisesti meidän hyvinvointiimme niin, että sisäinen motivaatiomme sekä kognitiiviset kyvyt kasvavat ja ongelmanratkaisutaito kehittyy. (Avola & Pentikäinen 2020, 148 - 150; Trogen 2020, 97 - 100.)



Vaikeiden ja isojen tunteiden kohtaaminen on tärkeä mielenterveystaito, koska myös niiden kohtaaminen vahvistavaa meidän hyvinvointiamme. Tunteilla on suuri rooli meidän elämässämme, mikä näkyy tavalla kuinka reagoimme elämässä tapahtuviin asioihin. Kasvattajilla on erityisen tärkeä rooli vaikeiden tunteiden tukemisessa lapselle, jotta lapsi pystyy kohtaamaan ja käsittelemään niitä sekä pääsemään vastoinkäymisten läpi. Lapsi tarvitsee nämä oppiakseen aikuisen läsnäoloa ja tukea, eikä lasta pidä jättää yksin käsittelemään tunteitaan. (Avola & Pentikäinen 2020, 148 - 150; Trogen 2020, 175 - 176.)

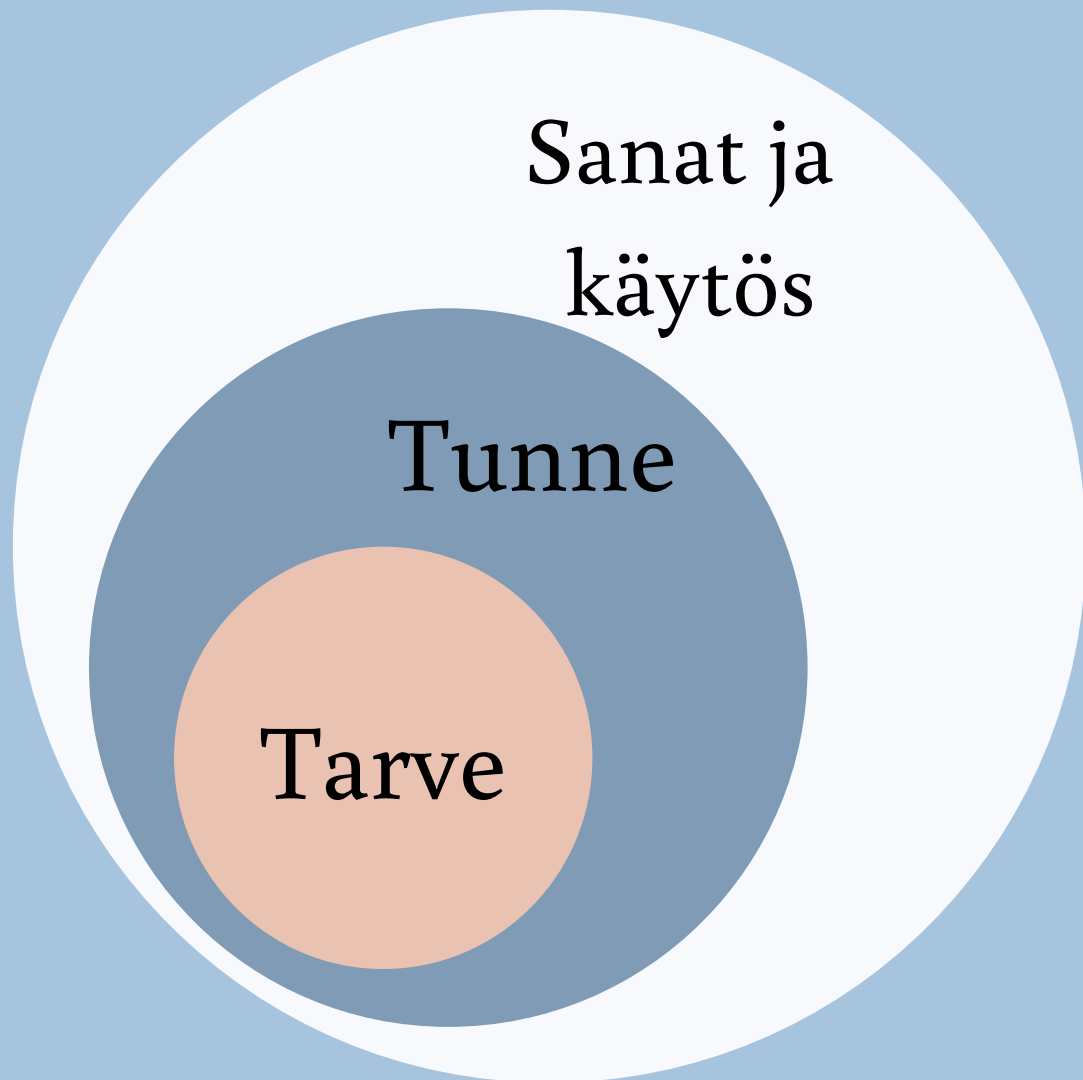
Empatiaa ja myötätuntoa ei saa myöskään unohtaa tunnetaidoista. Niiden avulla voidaan kokea yhteyttä muihin ja samalla ne saavat aikaan turvallisuuden tunteen. On hyvä miettiä lapsen kanssa esimerkiksi sitä, miltä toisesta tuntuisi, jos minä tekisin hänelle pahasti. Esimerkiksi ryhmässä työskenteleminen helpottuu näiden taitojen avulla, oli se sitten lapsiryhmässä päiväkodissa tai kotona perheen kesken. Tärkeää on muistaa myös omat tunteet ja niiden kuuntelemisen tärkeys. Näin jokainen voi ja kykenee kohtelemaan myös itseään ystävällisemmin. (Avola & Pentikäinen 2020, 148 - 150; Trogen 2020, 175 - 176.)



Tarve, tunne, käytös

Tunteet kertovat usein tarpeista. Ne kertovat, miten asiat etenevät suhteessa tahtomiseen. Kun asiat menevät niin kuin tahtoo, syntyy usein positiivisia tunteita. Kun taas asiat menevät toisin kuin tahtoisi, syntyy usein negatiivisia tunteita. Usein ihminen ei ole edes tietoinen siitä, mitä todella tahtoo. Usein tietoinen tahto ja alitajuinen tahto ovat ristiriidassa keskenään. Tietoinen tahto on vain vuoren huippu siitä, mitä sisäisessä maailmassa oikeasti tapahtuu. Usein tietoinen tahto haluaakin tulla parhaaksi siinä, mitä tekee, mutta oikeasti tiedostamatta haluaakin todistaa sen, että on rakkauden arvoinen ja kyvykäs ihminen. Ihmisen tarpeita tunteiden takana voi olla esimerkiksi nähdä tulleminen, ymmärretyksi ja arvostetuksi tuleminen, tulla reilusti kohdelluksi sekä tarve hallintaan. Nämä tarpeet tulevat esille ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. (Lahtinen & Rantanen 2019, 47 - 54.)





Käyttäytymisen alla on tunne ja tunteen alla inhimillinen tarve
(Jääskinen & Pelliccioni 2017, 96).

Käyttäytyminen on havaittavin piirre tunteista, mutta jos havaitsemme vain käyttäytymisen, jää lapsen tunteet ja tarpeet huomiotta. Jotta selviää, mitä lapsi yrittää viestiä käyttöksellään, vaaditaan aikuiselta aitoa läsnäoloa asian huomaamiseen. Kun ihmisellä herää tarve jollekin asialle, seuraa siitä tunne, joka saa aikaan sanoja ja käytöstä. Tämän vuoksi on tärkeää, että tilanteissa ymmärretään tarpeen merkitys. Kun tarve ymmärretään, käytösikin muuttuu. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 96 - 97.)



Aikuisen tunteiden vaikutus lapseen

Lapsen tunnetaidot kehittyvät aikuisen esimerkin avulla, joten on tärkeää, että aikuinen on sinut omien tunteidensa kanssa ja itse läpikäynyt esimerkiksi elämänsä aikana tapahtuneita asioita tai traumoja. Itselle koetut haitalliset kasvatustavat tai erilaisen arvomaailman voi jättää taakseen ja lähteä rakentamaan uusia toimintamalleja itseään ja omaa lasta varten. Tärkeintä kuitenkin olisi olla lapselle turvallinen ja läsnä oleva aikuinen, joka kohtaa lapsensa aidosti. Näin toimimalla aikuinen mahdollistaa turvallisen kiintymyssuhteen syntymisen lapselle. (Trogen 2021, 20 - 26; Jääskinen & Pelliccioni 2017, 77 - 82.)

Tunteiden ottaessa vallan lapselle voi sanoa, että myös aikuinen voi tarvita pienen hengähdystauon, jos tunteet menevät liian voimakkaiksi. Rauhoittumisen jälkeen pystyy ajattelemaan selkeämmin ja lapsi näkee aikuisen säätelevän omia tunteitaan. Lapsi samalla oppii, ettei vaikeista tunteista tarvitse kokea häpeää. (Trogen 2020, 181 - 183.)

Lapsen turvallinen tunnekehitys onnistuu paremmin, kun kasvattaja on tietoinen omista tunteistaan ja osaa tasapainoilla niiden kanssa. Jos kasvattaja ei pysty esimerkiksi kohtaamaan lapsen vaikeita tunteita, lapsi jää yksin emotionaalisen hädän hetkellä ja oppii tämän väärän käyttömallin. Tärkeäksi asiaksi nousee se, että kasvattaja pystyisi olemaan läsnä ja tukena, kun lapsi kokee voimakkaita tunteita. Kasvattaja voi auttaa lasta olemalla läsnä ja käsittelemällä tunnetta yhdessä lapsen kanssa esimerkiksi keskustelemalla. (Ahonen 2017, 66 - 67.)



Kaikkia tunteita voi ilmaista, myös vaikeita tunteita, mutta tunteiden ilmaisemiseen tarvitaan tunnesäätelykykyä. Esimerkiksi aikuisen kokiessa surua, ei kyyneliä tarvitse peittää lapselta, kunhan itkeminen ei mene hallitsemattomaksi ja näin ollen ala pelottamaan lasta. Lapsi näkee aikuiselta, että itkeminen on hyväksyttävää eikä mikään heikkouden merkki ja itkemisen avulla voi näyttää selkeästi tunteitaan. Tällaisessa tilanteessa lapsi saa mahdollisuuden oppia näkemään toisten tunteita, kokemaan myötätuntoa toista kohtaan sekä hän voi kokeilla olla lohduttajana ikäänsä sopivalla tavalla. (Trogen 2020, 181 - 183.)

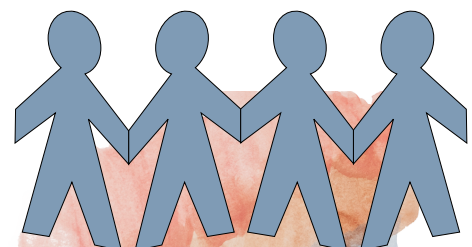
Aikuinen tukemassa lapsen tunnekasvatusta

Tunnetaitoja kannattaa harjoitella silloin, kun lapsella ei ole voimakasta tunnetilaa päällä, jotta aivot voivat vastaanottaa tietoa. Voimakkaan tunnetilan ollessa päällä, lapsi ei pysty ottamaan vastaan tietoa tunnetaidoista, koska aivot ovat reaktio-tilassa. (Trogen 2020, 180; Heikkinen 2017.)

On hyvä opetella myönteisten tunteiden sanasto sekä kehossa tapahtuvat tunnereaktiot, jotta pystyy alkamaan vahvistamaan myönteisiä tunteita. Myönteisten kuin muidenkin tunteiden kertominen voi helpottua, jos tunteista on esillä esimerkiksi tunnekortteja, joiden avulla voi sanoittaa tunteensa. Voidaan miettiä esimerkiksi lapsen kanssa, missä rakkaus tuntuu, miten ilo näkyy tai voiko tunne olla jonkin värinen. Näin myönteisten tunteiden opettelu alkaa jäämään pikkuhiljaa alitajuntaan ja ne rutinoituvat osaksi arkea. Onnistumisen saa näyttää myös omassa kehossa: lapsi voi tuulettaa, heittää ylävitokset aikuisen kanssa tai molemmat voivat näyttää peukkua. Päivän päätteeksi voidaan miettiä yhdessä, mitä myönteisiä tunteita on kokenut päivän aikana ja missä tilanteessa nämä tunteet ovat tulleet esille. (Trogen 2020, 100 - 105.)

Toipumiskyky eli resilienssi alkaa muodostumaan lapselle jo raskauden aikana. Optimismia voidaan kutsua niin sanotusti "resilienssin moottoriksi". Myönteisten tunteiden vahvistaminen sekä tietoisuustaidot helpottavat meitä pääsemään vaikeista tunteista ylitse. Emme voi suojella lapsia kaikilta epäonnistumisilta, vaan lapsen pitää saada epäonnistua, jotta hän voi päästä vastoinkäymisistä ylitse. (Trogen 2020, 176 - 180.)

Lapsen oppiessa vaikeiden tunteiden käsittelyä, kasvaa samalla hänen resilienssinsä. Vaikeita tunteita ei kannata tukahduttaa ja jättää käsittelemättä. Niiden käsittelemättä jättäminen saattaa luoda möykyn lapsen sisälle ja jossain vaiheessa siitä voi kehittyä tunnelukko. Yhdessä aikuisen kanssa vaikeita tunteita voidaan käsitellä ilman, että ne vahingoittavat lasta. Tällöin lapsi saa voimaantumisen kokemuksia, koska kaikkien tunteiden pitää olla sallittuja. Voimakkaan tunnetilan ollessa päällä lapsi tarvitsee välittävän ja läsnä olevan aikuisen rinnalleen. Lapsi voi haluta lähteä esimerkiksi hetkeksi rauhoittumaan omaan huoneeseensa, mutta sen ei pitäisi olla aikuisen antama rangaistus. Lapsen on hyvä saada tietää, että aikuinen on odottamassa, kun lapsi on valmis käsittelemään tunnetta. (Trogen 2020, 176 - 180; Lundberg 2019.)



3 - 4-vuotiaiden tunnekehitys

Lasten tunteiden hallinta ja kyky tunnistaa muiden ihmisten tunteita kehittyvät muun kasvun ja kehityksen rinnalla (Nurmi ym. 2015, 115 - 118). Aivot käynnistävät meidän fyysiset tunnereaktiomme. Reaktiot saavat aikaan sen, että kehomme osaa toimia tilanteissa oikealla tavalla. (Huttu & Heikkinen 2017, 35 - 37.)

Kolmevuotiaana lapsen aivot käyvät kaksinkertaisella nopeudella edelliseen ikävuoteen verrattuna. Tässä iässä lapsen aivoissa jokainen osa-alue kehittyy nopeasti ja uusia yhteyksiä rakentuu jatkuvasti. Neljävuotiaana aivot alkavat keskittymään tärkeiksi havaittuihin asioihin. Neljävuotiaan aivot ovat vielä vastaanottavaisia uusille tunnemalleille sekä ne hakevat yhteyksiä, joita vahvistaa tai uusia. Tässä iässä aikuisen tuella lapsi oppii jo säätelemään tunteitaan. (Köngäs 2019, 89 - 95.)

Perustunnejärjestelmien tehtävät (Köngäs 2019, 72).

Laukaiseva tekijä	Fyysinen tai psyykinen uhka	Sosiaaliset suhteet, ruoka, seksi, turva	Fyysinen tai psyykinen uhka	Pilaantuneet tai hallitsevat aineet	Menetyt	Odottamaton tilanne
Viriävä tunne	Viha	Ilo	Pelko	Inho	Suru	Hämmästyminen
Käyttäytyminen	Omien etujen turvaaminen hyökkäämällä	Ympäristön tutkiminen	Uhkien välttely ja suojaus	Myrkytysten ja sairauksien välttäminen	Energian säästäminen, kontaktin hakeminen	Valmistautuminen

Aivoissa on tietyt perustunnejärjestelmät, jotka ovat ilo, viha, suru, inho, hämmästyminen ja pelko. Niiden tehtävänä on kertoa, miten erilaisissa tilanteissa olisi hyödyllisiä toimia. Perustunteiden seurauksena syntyy fyysinen tunnereaktio, kuten esimerkiksi sykkeen kohoaminen. Usein pelko on monien tunteiden takana ja se kulkee nopeammin kuin mikään muu tunne. Pelon ottaessa vallan aivomme aktivoi meitä toimimaan niin, että vastassa olisi uhkatilanne, vaikka todellisuudessa näin ei olisikaan. (Köngäs 2019, 72 - 80.)

Varhaislapsuudessa tapahtuva sosiaalinen oppiminen on monin tavoin merkityksellinen. Varhain tapahtuvat kokemukset toimivat pohjana uuden oppimiselle sekä uusille kokemuksille. Sosiaalisiin taitoihin lapsi ottaa mallia huoltajistaan. Perheessä vallitseva ilmapiiri, kuten esimerkiksi huoltajien välinen vuorovaikutus tai lapsen ja huoltajan välinen vuorovaikutus ovat epäsuorasti vaikuttavia asioita sosiaalisiin taitoihin. Suorassa vaikuttamisessa huoltajat tietoisesti yrittävät parantaa lasten sosiaalisia taitoja. Esimerkiksi ne tilanteet, joissa huoltajat ovat järjestäneet tapaamisia lasten välillä tai osallistamalla itse lasten leikki-tilanteisiin. On todettu, että ne lapset, jotka ovat kiintyneitä huoltajiinsa, kykenevät ystäväystymään helpommin ja näin ollen ratkaisemaan ristiriitatilanteita paremmin. (Nurmi ym. 2015, 61 - 63.)

Leikki-iässä lapset yleensä oppivat hallitsemaan fyysistä aggressiotaan. Kahdesta neljään ikävuoden aikana kielellinen aggressio lisääntyy, mutta myöskin vakaantuu hiljalleen. Tahtoikä saattaa siis jatkua vaihtelevasti, mutta siihen johtavia taustalla olevia syitä voi olla esimerkiksi stressi. Tässä iässä lapsi oppii paljon sanoja, mikä mahdollistaa lapsen itseilmaisun ja hänen kanssaan pystyy puhumaan asioista. Lapsi kuitenkin tarvitsee edelleen aikuisen tukea vaikeiden tunteiden käsittelemisessä ja apua rauhoittumiseen. Tunteiden nimeäminen sekä niiden sietämisen opettelu ovatkin tärkeässä roolissa tässä iässä. (Nurmi ym. 2015, 115 - 118; Riihonen & Koskinen 2020, 41 - 47.)

Usein lapselle kerrotaan, ettei ketään saa lyödä, vaikka suututtaa. Lapsi tarvitsee kuitenkin keinoja siihen, että miten tunteitaan voi ilmaista. Tunnekortit ovat todella hyviä apukeinoja, mutta lapsi ei välttämättä aina tunnista itsellään tunnekorttien kertomia tunteita. Tämän takia on hyvä miettiä, missä tunne tuntuu omassa kehossa. Voidaan miettiä yhdessä, että jännittyvätkö lihakset suuttumuksen aikana ja nouseeko silloin syke tai tuntuuko jännitys mahakipuna. Lapsen kanssa voi myös miettiä, mikä olisi hänelle sopiva rauhoittumispaikka, johon voi aina mennä, kun lapsi kokee tarvitsevansa rauhoittumishetken. Rauhoittumispaikka on hyvä olla sellainen, jossa lapsi saa olla itsekseen ja lapsi kokee paikan turvalliseksi. Se voi olla oma sänky, säkkituoli tai lapsen rakentama oma sopukka. (Trogen 2020, 176 - 180; Pöyhönen & Livingston 2021, 45 - 47.)



Lukuvinkkejä

Kirjat:

- **Fanni -kirjasarja** - Julia Pöyhönen & Heidi Livingston.
- **Ilo olla yhdessä: positiivisen vanhemmuuden voima** - Tiia Trogen.
- **Konstit vähissä? Ratkaisuja haastaviin kasvatustilanteisiin** - Arja Lundán.
- **Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus** - Riikka Riihonen & Minna Koskinen.
- **Mitä ihmettä? Opi ymmärtämään lapsesi mieltä** - Leea Mattila & Janna Rantala.
- **Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen** - Anna-Mari Jääskinen & Sanna Pelliccioni.

- **Molli -kirjasarja** - Katri Kirkkopelto
- **Tunnetaidot opetustyössä: opas haastaviin tilanteisiin**
- Anuliisa Lahtinen & Jarkko Rantanen.
- **Ympyräiset -kirjasarja** - Julia Pöyhönen & Heidi Livingston.

Instagram:

- **@fanniemotions**
- **@tunnetaitojalapselle**

Nettisivut:

- **<https://www.tunnetaitojalapselle.fi/>**
- **<https://www.varinautit.fi/tunnetaidot/>**
- **<https://papunet.net/materiaalia/tunteet-ja-tunnetaidot>**
- **<https://viitotturakkaus.fi/>** (materiaaleista löytyvät tunnetaidot)

Lähteet

- Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. PS-kustannus: Jyväskylä.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. 2020. Kukoistava kasvatus: positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. Espoo: BEEhappy Publishing.
- Heikkinen, K. 2017. Lue ja tue pienen mieltä. Viitattu 5.3.2022 <https://www.mll.fi/lapsemme-lehti/lue-ja-tue-pienen-mielta/>.
- Huttu, T. & Heikkinen, K. 2017. Pää edellä: näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten keskus: Helsinki.
- Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä: opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lundberg, T. 2019. Hyvät tunnetaidot auttavat lasta ja aikuista elämässä! Tiina Lundbergin huoltamo -podcast. Viitattu 27.2.2022 <https://areena.yle.fi/audio/1-50254226>.

Mieli ry. 2022. Mielenterveystaidot varhaiskasvatuksessa. Viitattu 27.2.2022 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveystaidot-varhaiskasvatuksessa/>.

Nurmi, J-E. ym. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. 6., painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

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

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

Trogen, T. 2021. Ilo olla yhdessä: positiivisen vanhemmuuden voima. Helsinki: Kirjapaja.

Kuvat: Canva.

Logo: Lapin AMK.



Tämä tunnetaitovihko syntyi
toiminnallisen opinnäytetyömme
tuotoksena. Toivottavasti tunnetaitovihko
herätteli sinussa ajatuksia ja johdattelee
sinua tunnetaitojen tielle.

