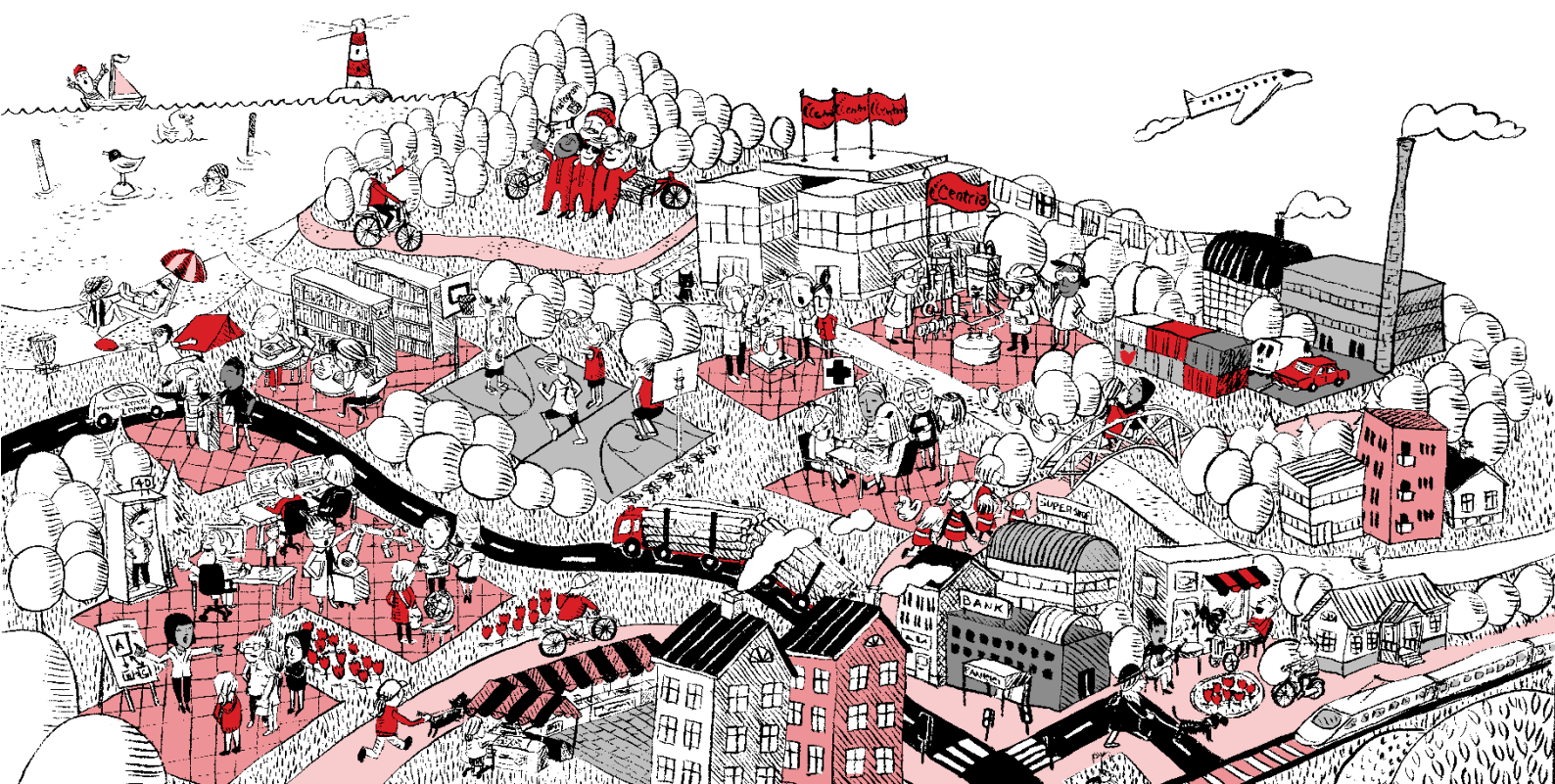


**Olga Samsonova**

## **SEIKKAILU TUNNEMAILMAAN**

**Lasten tunnetaitojen kehittäminen ryhmäperhepäiväkoti Villa-Köpölässä**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Maaliskuu 2022**



## TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

|  |                               |  |
|--|-------------------------------|--|
| <b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>  | <b>Aika</b><br>Maaliskuu 2022 | <b>Tekijä/tekijät</b><br>Olga Samsonova                                  |
| <b>Koulutus</b><br>Sosiaalialan koulutusohjelma  |                               | <input checked="" type="checkbox"/> AMK<br><input type="checkbox"/> YAMK |
| <b>Työn nimi</b><br>SEIKKAILU TUNNEMAAILMAAN. Lasten tunnetaitojen kehittäminen ryhmäperhepäiväkotinäkökulmasta Villa-Köpölässä  |                               |  |
| <b>Työn ohjaaja</b><br>Anne Jaakonaho  |                               | <b>Sivumäärä</b><br>25+8   |
| <b>Työelämäohjaaja</b><br>Paula Korhonen   |                               |  |
| <p>Tunteet ovat tärkeä osa ihmiselämää. Ne kertovat asioista, jotka tapahtuvat itsessämme, ympäristössä ja toisissa ihmisissä sekä tunteet vaikuttavat voimakkaasti ihmisten ajatuksiin ja käytökseen. Tunnetaidot eli taidot tunnistaa, nimetä, säädellä ja ilmaista tunteita vaikuttavat lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Varhaiskasvattajan rooli tunnetaitojen kehittämisessä on korvaamaton.</p> <p>Kehitys on aina yksilöllistä, ja mitä pienempi lapsi on, sitä enemmän hän tarvitsee aikuisen tukea tunnetaitojen opettellessaan. Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen, säätely ja ilmaiseminen lisää lasten hyvinvointia sekä edellyttää vahvoja sosiaalisia taitoja. Mitä paremmin lapsi hallitsee tunnetaitoja, sitä todennäköisemmin hän saa tärkeitä kaverisuhteita ja pääsee mukaan leikkeihin.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää lasten tunnetaitoja. Toiminnallisen osuuden tuloksena syntyi tunnekasvatusprojekti "Seikkailu tunnemaailmaan", joka koostuu seitsemästä pedagogisista interventioista. Interventiot pitävät sisällään tavoitteellista ja lapsille mielekästä toimintaa, kuten näytelmiä, nukketeatteria, hengitysharjoituksia, maalaamista, askartelua, tanssimista, satukirjallisuuden aktiivista lukemista, tunnekorttien avulla keskustelua sekä tunnevihkoa täyttämistä. Tunnetaitoprojektin avulla lapset saavat tutustua tunteisiin ja tunnetaitoihin sekä harjoitella ja kehittää niitä, ja ne antavat henkilökunnalle lisää ideoita tunnekasvatuksen vahvistamiseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös raportoida interventioita ja arvioida omaa osaamista palautteiden ja itsearvioinnin myötä. Työelämän yhteistyökumppanini oli Lapinlahdella sijaitseva yksityinen ryhmäperhepäiväkotinäkökulmasta Villa-Köpölä.</p> |                               |  |
| <b>Asiasanat</b><br>tunnetaidot, tunnetaitokasvatus, varhaiskasvatus   |                               |  |

**ABSTRACT**

|  |                           |                                 |
|--|---------------------------|---------------------------------|
| <b>Centria University of Applied Sciences</b>  | <b>Date</b><br>March 2022 | <b>Author</b><br>Olga Samsonova |
| <b>Degree programme</b><br>Bachelor of Social Sciences   |                           |                                 |
| <b>Name of thesis</b><br>ADVENTURE INTO THE EMOTIONAL WORLD. Development of children's emotional skills in Villa-Köpölä group family day care  |                           |                                 |
| <b>Centria supervisor</b><br>Anne Jaakonaho  |                           | <b>Pages</b><br>25+8            |
| <b>Instructor representing commissioning institution or company</b><br>Paula Korhonen  |                           |                                 |
| <p>Emotions are an important part of human life. Emotions tell us about things that happen in ourselves, in the environment and in other people. Feelings also have a strong influence on a person's thoughts and behavior. Emotional skills such as the ability to recognize, name, regulate, and express emotions affect children's overall development. The role of the early childhood educator in developing emotional skills is invaluable.</p> <p>Development is always individual and the smaller the child, the more they need adult support in learning emotional skills. Identifying, naming, regulating, and expressing emotions increase children's well-being and require strong social skills. The better a child masters emotional skills, the more likely they have important friendships and get involved in games.</p> <p>The aim of the functional thesis was to develop children's emotional skills. The result of functional part of the thesis is an emotional education project "Adventure to the Emotional World", which consists of seven pedagogical interventions. The interventions include purposeful and meaningful activities for children, such as plays, puppetry, breathing exercises, painting, crafts, dancing, active reading of children's literature, discussion with the help of emotional cards and filling in an emotional notebook. With the help of the emotional skills project, children get to know, practice and develop their emotions and emotional skills, and they give to the staff more ideas for strengthening emotional education. The aim of the thesis was also to report interventions and evaluate my own skills through feedback and self-assessment. My working life partner was Villa-Köpölä, a private group family daycare center in Lapinlahti.</p> |                           |                                 |
| <b>Key words</b><br>early childhood education, emotional education, emotional skills   |                           |                                 |

**TIIVISTELMÄ**  
**ABSTRACT**  
**SISÄLLYS**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 JOHDANTO</b> .....                                    | <b>1</b>  |
| <b>2 OPINNÄYTETYÖNPROSESSIN KUVAUS JA ETENEMINEN</b> ..... | <b>2</b>  |
| 2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tausta.....               | 3         |
| 2.2 Opinnäytetyön tuotoksen kuvaus .....                   | 4         |
| <b>3 OPINNÄYTETYÖN KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA</b> .....       | <b>6</b>  |
| 3.1 Tunne-elämän kehitys varhaislapsuudessa.....           | 7         |
| 3.2 Tunnetaitojen kehittäminen.....                        | 8         |
| 3.2.1 Tunteen salliminen .....                             | 9         |
| 3.2.2 Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen .....            | 9         |
| 3.2.3 Tunteen voimakkuuden säätteleminen.....              | 10        |
| 3.2.4 Tunteen ilmaiseminen ja ongelmanratkaisu.....        | 11        |
| <b>4 INTERVENTIOIDEN TOTEUTUS JA ARVIOINTI</b> .....       | <b>12</b> |
| 4.1 Ensimmäinen interventio ”Lähtö tunnemaailmaan” .....   | 13        |
| 4.2 Opinnäytetyön arviointi.....                           | 17        |
| 4.2.1 Projektisuunnitelman arviointi.....                  | 17        |
| 4.2.2 Interventioiden arviointi.....                       | 18        |
| <b>5 POHDINTA</b> .....                                    | <b>22</b> |
| <b>LÄHTEET</b> .....                                       | <b>24</b> |
| <b>LIITTEET</b>  |           |
| <b>KUVIOT</b>  |           |
| KUVIO 1. Opinnäytetyön sisältö.....                        | 5         |
| KUVIO 2. Kehitysprosessin eteneminen .....                 | 6         |
| <b>KUVAT</b>   |           |
| KUVA 1. Lasten hymynaama-palautteenkeruumenetelmä .....    | 5         |
| KUVA 2. Paperimassasta tehdyt aivot.....                   | 13        |
| KUVA 3. Tunnekäsittelypolku .....                          | 14        |
| KUVA 4. Tunteen hyväksyminen .....                         | 15        |
| KUVA 5. Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen .....          | 15        |
| KUVA 6. Tunteen voimakkuuden säätteleminen .....           | 15        |
| KUVA 7. Tunteen ilmaiseminen ja ongelmanratkaisu .....     | 16        |
| KUVA 8. Lasten oman kehon piirustukset .....               | 17        |
| KUVA 9. Lasten koristellut tunnevihkot .....               | 17        |
| <b>TAULUKOT</b>  |           |
| TAULUKKO 1. Tunnetaitointerventioiden analyysi.....        | 19        |
| TAULUKKO 2. Yhteistyön analyysi.....                       | 20        |

## 1 JOHDANTO

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena oli kehittää lasten tunnetaitoja eli tunteiden hyväksymistä, tunnistamista, nimeämistä, säätelyä ja ilmaisemista. Ajatus opinnäytetyön ”Seikkailu tunnemaailmaan” aiheesta syntyi työskennellessäni varhaiskasvatusikäisten lasten parissa. Lasten arkipäivä on täynnä suuria tunteita, joiden kanssa he eivät aina osaa pärjätä ja tarvitsevat aikuisten turvallista läsnäoloa, tukea ja neuvoja. Arjen tilanteissa joku hermostuu lahkeiden vetämisestä, toisella syntyy konflikti lelujen jakamisesta, kolmas menee hetkessä riemusta ”ylikierröksille”, eikä pysty hallitsemaan omia tunteitaan. Lapsi tarvitsee aikuisten tukea omien tunteidensa kohtaamiseen ja käsittelemiseen. Mikä on paras ja varma tapa toimia sekä auttaa lasta, joka on suurien tunteiden vallassa? Miten tunteiden ilmaisua ja säätelyä voi harjoitella arkitilanteissa, ja mitkä ovat ne konkreettiset toimivat keinot?

Toiminnallisen osuuden tuloksena syntyi tunnekasvatusprojekti ”Seikkailu tunnemaailmaan”, joka pitää sisällään seitsemän pedagogista interventiota. Niiden tavoitteena oli opettaa lapsille tunnetaitoja, harjoitella ja kehittää niitä. Pedagogiset interventiot myös antavat kasvatustiimille lisää ideoita tunnekasvatuksen vahvistamiseen. Työelämän yhteistyökumppanini oli työpaikkani, Lapinlahdella sijaitseva yksityinen ryhmäperhepäiväkoti Villa-Köpölä. Villa-Köpölä on 14-paikkainen hoitopaikka, joka tarjoaa hoitoa, kasvatusta ja opetusta alle 6-vuotiaille lapsille.

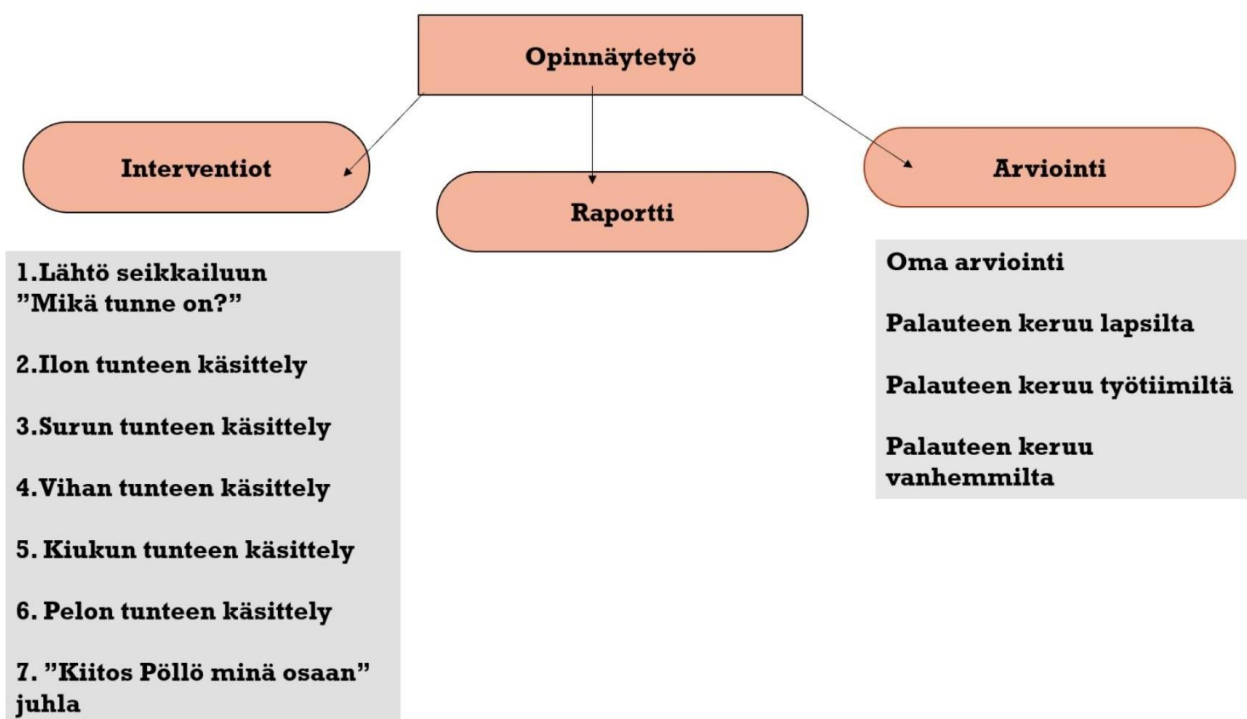
Opinnäytetyöni idea, suunnittelu ja toteutus pohjautuvat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2018) ja tutkimuskirjallisuuteen lapsen tunnetaitojen vahvistamisesta varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksen tehtävä on vahvistaa lasten hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä taitoja sekä ohjata lapsia tekemään kestävän elämäntavan mukaisia valintoja. Lapsia autetaan tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Lasten tunnetaidot vahvistuvat ja kehittyvät silloin, kun heidän kanssaan opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018.) Varhaiskasvatussuunnitelma vaatii varhaiskasvattajilta sitä, että he kehittävät, vahvistavat ja tukevat jokaista lasta tunnetaitojen oppimisessa ja harjoittamisessa.

Opinnäytetyöni rakentuu seuraavalla tavalla. Aluksi avaan sen lähtökohdat ja tavoitteet. Luvussa kolme avaan keskeistä teoriaa lasten tunne-elämän kehityksestä varhaislapsuudessa sekä tunnetaitojen kehittämisestä. Teoreettisen osuuden jälkeen raportoin tunnetaitointerventioiden toteuttamista. Viimeisenä pohdin ja arvioin omaa oppimistani itsearviointin sekä asiakkaiden ja tilaajan palautteiden avulla.

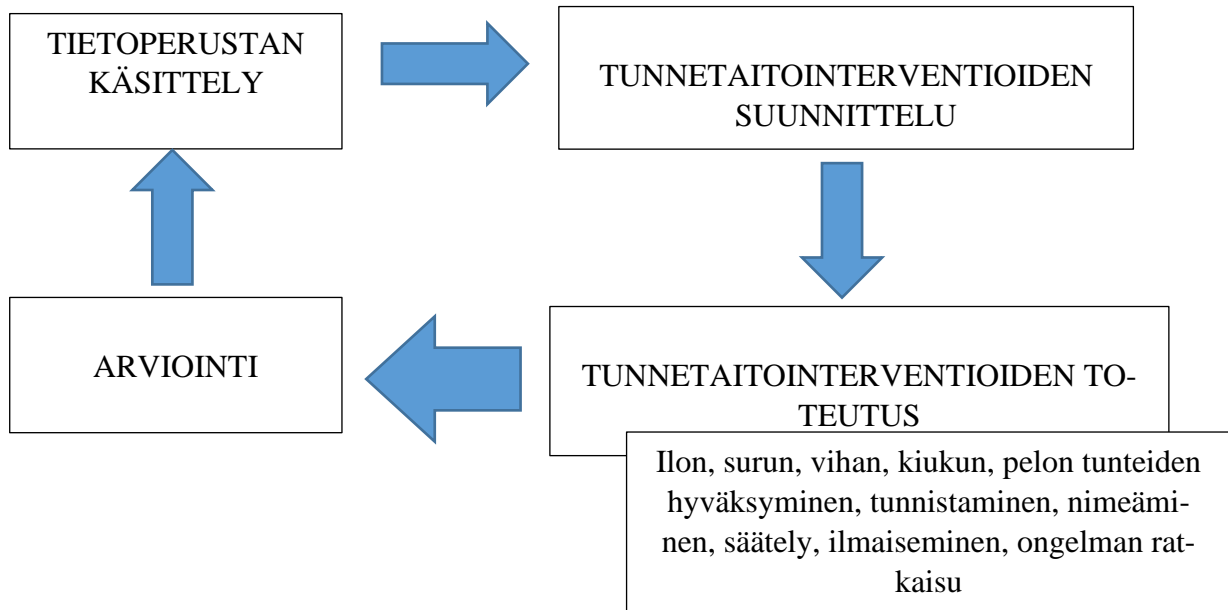
## 2 OPINNÄYTETYÖNPROSESSIN KUVAUS JA ETENEMINEN

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää lasten tunnetaitoja. Opinnäytetyöni oli työelämänlähtöinen ja sen toiminnallisen osuuden tuloksena syntyi tunnetaitoprojekti ”Seikkailu tunnemaailmaan”. Tunnetaitoprojekti pitää sisällään seitsemän pedagogista interventiota, joiden tavoite on opettaa lapsille tunteiden hyväksymistä, tunnistamista, nimeämistä, säätelyä ja ongelmanratkaisua.

Tunnetaitoprojekti mahdollistaa lapsia tutustumaan tunteisiin, harjoittelemaan ja kehittämään omia tunnetaitoja sekä se antaa henkilökunnalle lisää ideoita lasten tunnetaitojen tukemiseen. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli myös raportoida interventioita ja arvioida omaa osaamistani palautteiden ja itsearvioinnin avulla. Alla olevissa kuvioissa on kuvattuna opinnäytetyöni sisältö (KUVIO 1) ja kehitysprosessin eteneminen (KUVIO 2).



KUVIO 1. Opinnäytetyön kuvaus



KUVIO 2. Kehitysprosessin eteneminen

## 2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tausta

Perheen, hoitopaikan, vertaissuhteiden ja leikin merkitys lapsen kehityksessä on hyvin merkittävä. Niimenomaan niiden avulla lapsi harjoittelee monia tärkeitä taitoja, kuten lelujen jakamista, omaa vuoroa odottamista, yhteistyötä, vuorovaikutusta ja toisen asemaan asettumista. Vertaisten kanssa koetut onnistuneet leikkihetket tarjoavat lapselle kokemuksia sekä vahvistavat lapsen tervettä minäkuvaa ja itsetuntoa. Aikuisen malli, läsnäolo, aito välittäminen ja johdonmukainen tuki myös ovat äärimmäisen tärkeitä lapsen tunnetaitojen kehityksessä ja vahvistamisessa. Lapsi tarvitsee aikuisen läsnäoloa ja tukea omien tunteidensa tunnistamisessa, nimeämisessä, säätelyssä ja ilmaisussa. Lapsille tulee kertoa ja näyttää, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja niitä tulee ilmaista hyväksyttävällä tavalla. Varhaiskasvatuksessa tunnetaitoja voi harjoitella erilaisten toiminnallisten keinojen avulla. (Aro 2014, 11–12; Lyytinen & Lyytinen 2006, 54–55; Marjanen 2013, 60.)

Pitkäaikaistutkimuksissa on todettu, että lapsen kehittyneet tunnetaidot vaikuttavat myönteisesti minäkäsitykseen, itsetuntoon, itsearvostukseen, ihmissuhteiden muodostamiseen ja ylläpitämiseen sekä ennustavat parempia akateemisia taitoja ja sen seurauksena koulutuksen tasoa ja koulumenestystä. Esimerkiksi tunteiden hallinnan ongelmat ja impulsiivisuus taas lisäävät riskiä oppimiseen ja rikollisuuteen. (Raver & Knitzer 2002, 6–7; Jääskinen & Pelliccioni 2017, 35; Kiviluote 2019, 22–23.)

Päivän aikana lapsi kokee erilaisia tunteita. Jotkut niistä kestävät vain hetken ja menevät ohi, toiset pysyvät pitkään ja tuntuvat hyvin voimakkaasti. On nimetty niin sanottuja perustunteita: ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästys. Niillä tunteilla usein on jokin kohde ja niitä tunnetaan nyt ja tässä. (Opetushallitus.)

Koen opinnäytetyöni teeman tärkeäksi, sillä tunnetaitojen perusta syntyy ja kehittyy nimenomaan varhaislapsuudessa, ja sen kehitys ja tuki luo tärkeän peruspohjan monille muille taidoille, joita lapsi tarvitsee arkitilanteissa ja aikuisuudessakin. Ymmärrys siitä, että omiin tunteisiin ja käyttäytymiseen voi vaikuttaa, lisää rohkeutta ja turvallisuutta kohdata maailma, tutustua, osallistua ja vaikuttaa siihen. Kun oma tai muiden toiminta ei näytä vaaralliselle, lapsen ei tarvitse olla varuillaan, vaan hän voi oppia uusia asioita, tutkia maailmaa ja yhteisöä ja luoda tärkeitä kaverisuhteita. Hyvät tunnetaidot tukevat henkistä sekä fyysistä hyvinvointia ja edistävät vahvoja sosiaalisia taitoja, kuten ystävyuden luomista ja ylläpitämistä sekä kykyä olla muiden ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa. (Jääskinen & Pelliccion 2017, 35–36; Koeries 2005, 2–4.)

## **2.2 Opinnäytetyön tuotoksen kuvaus**

Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena oli tunnetaitoprojekti ”Seikkailu tunnemaailmaan”, jonka avulla käsitellään lasten kanssa niitä perustunteita, jotka he kokevat päivän aikana useita kertoja, kuten iloa, surua, pelkoa, kiukkua ja vihaa. Pöyhösen ja Livingstonin tunnekäsittelypolun mukaan tunnetaitoprojektin avulla opetellaan ja harjoitellaan hyväksymään, tunnistamaan ja nimeämään tunteita, säätelämään tunteiden voimakkuutta ja ilmaisemaan niitä hyväksymällä tavalla sekä ratkaisemaan ongelmaa eli tyydyttämään tarpeet, jotka ovat tunteen taustalla. (Pöyhönen & Livingston 2021, 32.)

Tunnetaitoprojekti ”Seikkailu tunnemaailmaan” toteutui pienissä iänmukaisissa (2–3-vuotiaille ja 4–5-vuotiaille lapsille) ryhmissä sekä isossa ryhmässä riippuen päivän menetelmistä. Toteutin interventioita helmikuussa kerran tai pari kerta viikossa. Niiden välissä arkitilanteessa harjoiteltiin lasten kanssa tunteiden käsittelyä läpi käyvien keinojen sekä satukirjallisuuden avulla.

Interventioiden aikana pyrin keskittymään lapsiin enkö niinkään tuokioiden toteuttamiseen. Olin läsnä, huomaavainen, kuuntelin lapsia ja kannustin kertomaan omia tuntemuksia ja ajatuksia, joten lapsen osallisuus, vaikutus itseään koskeviin asioihin ja kuulluksi tuleminen onnistuu parhaiten. Tunnetaitoprojektin toteuttaminen tapahtui yhteistyössä työtiimin kanssa.

Pedagogisia interventioita suunnittelin ohjatun toiminnan suunnittelupohjan mukaisesti, sillä otin huomioon lapsen luontaisen tavan oppia asioita eli leikkien, liikkuen, tutkien, taiteillen ja lasten halun ilmaista itseään. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 36.) Suunnittelupohjan avulla varmistan, että pedagoginen toiminta on tarkoituksenmukaista ja perusteltua (Ahonen & Roos, 2019, 48–49). Pedagogisesti suunnitelluissa interventioissa otin myös huomioon lasten oppimisen lähtökohdat, aiemmat kokemukset tunnetuokioista, mielenkiinnonkohteet ja sen hetkisen osaamisen omien havaintojen ja kasvattajatiimin kertoman perusteella.

Luonteeltani olen hyvin innostunut kokeilemaan erilaisia toimintamuotoja lasten parissa tukien heidän kehitystään. Minulle on siis luontevaa etsiä toimivia, luotettavia menetelmiä ja myös luoda itse materiaaleja toiminnan tueksi. Tunnetaitointerventiot sisältävät tavoitteellisia sekä lapsille mieluisia menetelmiä, kuten näytelmää, satuhierontaa, musiikkien kuuntelemista, hengitysharjoituksia, maalausta, askartelua, satujen lukemista ja dialogista keskustelua tunnekorttien avulla sekä omaa esimerkkiä. Jokainen interventio rakentuu yhteen perustunteeseen, ja sillä on oma tavoite, joka liittyy tunteen käsittelyyn, eli tunteen hyväksymiseen, tunnistamiseen, nimeämiseen, säätelyyn, ilmaisemiseen ja tarpeen tyydyttämiseen.

Jokainen lapsi sai pitää oman tunnevihkon, johon projektin aikana merkittiin lasten kanssa se, mikä tunne oli käyty läpi sekä minkälaisissa tilanteissa lapsi koki sen tunteen. Vihko kulkeutuu kotiin, joten lapsi saa vanhempien kanssa keskustella tunteista ja myös kotona harjoitella tunteiden käsittelyä käyvien keinojen sekä askartelujen avulla. Tunnevihko on myös vanhemmille apuväline, joka herättää heidän kiinnostustansa tunnetaitoihin ja lisää tietoisuutta tunteiden merkityksestä heidän lapsensa kehittämässä. Palautteen keruu vanhemmilta ja työtiimiltä toteutuu lomakkeen avulla sekä kerään palautetta vanhemmilta lapsen haku- ja tuontitilanteissa. Alla esitetty hymynaama-palautteen keruu ja siihen liittyvät kysymykset, joiden avulla lapset antavat palautetta tunnetuokioista (KUVA 1).



KUVA 1. Lasten hymynaama-palautteenkeruumenetelmä

### 3 OPINNÄYTETYÖN KESKEISTÄ TIETOPERUSTAA

Tunteet ja empatia, eli kyky ottaa toisen ihmisen tunteita huomioon, kehittyvät vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Jokainen lapsi sekä hänen tunne-elämänsä kehittyy yksilöllisesti. (Opetushallitus 2020.) Kehittyessään emotionaalisesti pieni lapsi tarvitsee aikuisten läsnäoloa, aitoa läheisyyttä ja paljon myönteisiä kokemuksia. Kun lapsen tunne-elämä askel askeleelta kehittyy, hän kykenee tunnistamaan toisen tunnetilan, mikä vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen. (Kinnunen 2003, 109.) Emotionaalisella eli tunnetaitojen kehityksellä on suuri merkitys sosiaaliseen ymmärrykseen ja vuorovaikutukseen ihmisten kanssa (Rannikko 2008, 101).

Kun puhutaan empatian kehittymisestä, on tärkeää, että jo leikki-ikäinen lapsi oppii ymmärtämään sanojensa ja tekojensa vaikutukset oman ja muiden tunnetiloihin ja käytökseen. On tärkeä selvästi osoittaa lapselle, mikä aiheuttaa pahaa mieltä ja satuttaa muita sekä mikä tuo mielihyvää. Kun lapsi onnistuu, aikuisten tulee antaa positiivista palautetta toiminastaan. Vanhempien ja muiden lasta lähellä olevien ihmisten käytöksellä toisia kohtaan on suuri merkitys lapsen oppiessa mallintamisen kautta. (Suomen Mielenterveys ry 2020a.)

Lasten tunne-elämän kehittymiselle olennaista se, että lapset oppivat tekemään havaintoja toisista, tulkitsemaan niitä sekä ennakoimaan tilanteita. (Kiviluote 2019, 22–23.) Turvallinen ja ennustettava toimintaympäristö on hyvin tärkeä lapsen tunneilmaisujen kehittämisen kannalta. Se tuo lapselle turvallisuuden tunteen ja vahvistaa luottamusta omaan osaamiseen. Tunnetaidot kehittyvät, kun keskustellaan lasten kanssa erilaisista tunteista arkitilanteissa. Aikuisten malli ja tuki tunteiden ymmärtämisessä on merkityksellistä ja kehittää lapsen empatiakykyä. Nimenomaan aikuisen toiminnan ja käyttäytymisen mallista lapsi oppii tunnistamaan, puhumaan, ilmaisemaan ja säätelemään omia tunteitaan. Aikuisten tulee opettaa lapselle tunteiden syysseuraus-suhteita yhdessä niistä miettien ja keskustellen sekä tarjota ja opettaa lapselle erilaisia toimintamalleja, jotta hän oppi säätelemään tunnetilojaan. (Kiviluote 2019, 24–25.)

Itsesäätelyn ja sosiokognitiivisten taitojen lisäksi tunnetaidot ovat yksi osa sosioemotionaalista kompetenssia. Vahva sosioemotionaalinen kompetenssi on suojatekijä, joka mahdollistaa erilaisten emotionaalisten ja sosiaalisten vaikeuksien käsittelyn sekä lisää kykyä sietää monenlaisia paineita. Lasten on tärkeä saada positiivisia osallisuuden kokemuksia, sen vaikutuksesta hänen vuorovaikutustaitonsa ja sosiaaliset taitonsa vahvistuvat. Heikko sosioemotionaalinen kompetenssi horjuttaa mahdollisuuksia päästä osaksi vertaisryhmää. (Kuorelahti, Lappalainen & Viitala 2012, 284–288.) Itsetunnon vahvistaminen, tarpeiden

huomiointi tunnetaitojen kehittäminen ovat tärkeitä osatekijöitä myös mielenterveydelle. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 13, 57–58.)

### 3.1 Tunne-elämän kehitys varhaislapsuudessa

Tunteet alkavat kehittymään jo vauvan ollessa äidin kohdussa. Syntymän jälkeen vanhemmat luovat vauvan kanssa kiintymyssuhteen, joka vaikuttaa vauvan fyysiseen sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Ensimmäiset kiintymyssuhteet ovat erittäin tärkeitä ja pitkäaikaisesti vahvasti vaikuttavat lapsen elämään. (Pihlaja 2018, 142–144.) Tunteet ovat ensimmäinen merkkijärjestelmä, ensimmäinen kieli, jolla vauva pystyy ilmaisemaan omia tarpeitaan. Pieni vauva ilmaisee mielihyvää hymyllä ja mielihapaa itkulla. Kehittyessään pieni lapsi oppii ilmaisemaan myös muitakin tunteita, kuten pelkoa, iloa, kiukkua, arkuutta. Useasti toistuva, jatkuva mielihapaa saa lapsen ilmaisemaan pieniäkin pettymyksiä suurella kiukulla. Vanhempien tehtävä on mielihapan poistaminen ja mielihyvän tuottaminen. (Kinnunen 2003, 108.)

Alle yksivuotias lapsi jo osaa tulkita kasvoistaan vanhempien ja muiden tunnetiloja sekä yhdistää merkityksiä ihmisiin ja asioihin. Myös empatia alkaa kehittymään jo vauvasta alkaen. (Pihlaja 2018, 145.) Vauvan empatiaa voi kehittää ja tukea huolehtimalla hänen perustarpeistaan, antamalla hoivaa ja hellyyttä sekä osoittamalla hänelle aitoa rakkautta ja hyväksyntää (Suomen Mielenterveys ry 2020b). Sanoilla, reaktioilla ja käyttäytymisellä vanhemmat antavat pienen lapsen tunteille merkityksiä ja tämän merkityksen kautta lapsi oppii tulkitsemaan tunteita. Ensimmäinen ikävuosi lapsen elämässä on todella tärkeä, sillä silloin pieni lapsi on koko ajan riippuvainen vanhemmista. Kiintymyssuhde lapsen ja vanhemman välillä on lapsen tunne-elämän ja myöhempien sosiaalisten suhteiden perusta. Kun vanhempi vastaa lapsen tarpeisiin, lapsi oppii, että maailma on turvallinen paikka ja muihin ihmisiin voi luottaa (Saarni 2011).

Toisen ikävuoden aikana herää lapsen itsetietoisuus ja tietoisuus omista tunnereaktioista, mikä voi tulla ilmi häpeän, ujostelun tai ylpeyden ilmaisuina. Itsetietoisuuden avulla lapsi alkaa erottamaan omia tunteitaan toisten ihmisten tunteista (Saarni 2011). Tässä iässä lapsi pikkuhiljaa alkaa tunnistamaan sellaisia tekoja ja olosuhteita, jotka voivat aiheuttaa tai lopettaa toisen ihmisen tunnetilan (Harris 1989, 28–29).

Lapsen vuorovaikutuksessa ja toiminnassa alkaa jo näkyä varhaisia empatian merkkejä sekä merkkejä pro-sosiaalisesta käyttäytymisestä (Saarni 2011). Leikki-ikäisellä lapsella uhma on hyvin tärkeä osa kehitystä, jolloin kehittyvät oma tahto, autonomisuus sekä hallinnan tunne. Leikki-ikä on tärkeää aika, jolloin lapsi kehittää tunteiden ilmaisemisen. Lapsi kokee ja näyttää kaikenlaisia tunteita, mutta ei

vielä osaa säädellä niiden voimakuutta. Lapsi luottaa siihen, että aikuinen kestää hänen tunteenpurkauksiaan. (Suomen Mielenterveys ry 2020a.) Lapsen tunnetaitoja kehittyvät silloin, kun hänen tunteitaan ymmärretään ja hyväksytään sekä autetaan tunnistamaan ja puhumaan niistä. Leikki-ikäisellä lapsella mielikuvitus on aika vilkas. Silloin lapselle voi tulla pelkoja ja pahoja unia. Jotta turvallisuuden tunne säilyy, lapsi tarvitsee turvallista aikuista, läheisyyttä ja syliä.

Toisen ja kolmannen ikävuoden aikana lapsi jo omasta aloitteestaan osaa lohduttaa sekä loukata toisia. Lapsi ei enää pelkästään reagoi toisen tunteisiin, vaan jo ennakoi mahdollisuutta vaikuttaa erilaisiin tunteisiin ja osaa käyttää erilaisia keinoja tietyn tunnetilan saavuttaakseen. (Harris 1989, 47–49.) Toisen ikävuoden aikana lapsen verbaalinen ymmärrys ja puhe kehittyvät vauhdilla, mikä antaa lapselle kasvavan kyvyn sanallistaa omia tunteitaan (Saarni 2011).

Kahden ja viiden ikävuoden välillä lapsen tietoisuus omista ja toisten tunteistaan sekä tunteita herättävistä asioista syvenee vuorovaikutuksen myötä (Saarni 2011). Harrisin mukaan lapsen ymmärrys toisten tunteistaan kehittyy, kun lapsi oppii herättämään kuvitteellisia tunnetiloja, joita hän kuitenkin osaa erottaa todellisuudesta. Tällöin lapsi hallitsee tällaisen päättelykyvyn, joka mahdollistaa ymmärtämään ja ennakoimaan toisten tunteita kokematta niitä itse. Projisoimalla tunteita leluihin sekä satukirjallisuuden, käsinukketeatterin ja näytelmin avulla voidaan opetella kuvitteellisten tunnetilojen herättämisen taitoa. Niiden avulla lapsi oppii ilmaisemaan erilaisia tunnetiloja ja ratkaisemaan konflikteja. (Harris 1989, 75–77.)

Noin neljä-viisivuotias lapsi alkaa vertaamaan itseään ja omia taitojaan ikäkavereihin. Jos lapsi kokee olevansa huonompi kuin muut, hän tarvitsee entisestä enemmän rakkautta, hyväksymistä, rohkaisua ja itsetunnon vahvistamista. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.) Vuorovaikutus muiden kanssa edellyttää ja syventää tunnetaitojen ja empatian kehitystä, jotka vaikuttavat lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, niin henkiseen ja sosiaaliseen kuin myös fyysiseen. (Pihlaja 2018, 145–147.)

### **3.2 Tunnetaitojen kehittäminen**

Aikuisella on tärkeä rooli lapsen tunnetaitojen kehittämisessä eli siinä, että lapsi oppii hyväksymään, tunnistamaan ja nimeämään itsessään ja muissa syntyneitä erilaisia tunteita sekä ilmaisemaan niitä turvallisilla keinoilla. Tunnetaitojen kehittyessä lapsi oppii myös hahmottamaan miksi ja minkälaisissa tilanteissa erilaiset tunteet heräävät ja millä tavalla niiden voimakkuuteen voi vaikuttaa. Ajan, kokemuksen ja ohjauksen myötä lapsi oppii ymmärtämään, minkälaisista tarpeista tunne kertoo sekä oppii käyttämään

luovaa ongelmanratkaisua kohdatakseen omia sekä muiden ihmisten tarpeita. (Pöyhönen & Livingston 2020, 32.)

Aikuisen tulee kehittää ja vahvistaa lapsen tunnetaitoja sekä puhumalla niistä ääneen että opettamalla niitä tietoisesti. Aikuisen tulee myös kiinnittää huomiota, miten hän itse kohtaa omia ja lapsen tunteita päivän aikana. Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston ovat kehittäneet niin sanotusti tunnekäsittelypolun lasten tunnetaitojen tueksi. Heidän mukaansa tunnekäsittely etenee seuraavassa järjestelyssä: tunteen salliminen, tunteen tunnistaminen ja nimeäminen, tunteen voimakkuuden säätteleminen ja ongelmanratkaisu. Tärkein, että lapsi onnistuu kolmessa ensimmäisessä tunnekäsittelyn vaiheessa. (Pöyhönen & Livingston 2020, 32.) Olen rakentanut ”Seikkailu tunnemaailmaan” tunnetaitoprojekti kyseisen käsittelypolun perusteella.

### **3.2.1 Tunteen salliminen**

Ensimmäinen tärkeä askel tunnetaitojen kehittymisen kannalta on tunteen salliminen. (Pöyhönen & Livingston 2020, 32.) Kaikki tunnet ovat sallittuja eikä niiden syntymiseen pysty millään tavalla vaikuttamaan. Tunteiden tärkeä tehtävä on kertoa itsestämme tapahtuvista asioista ja tuntemuksista. Esimerkiksi vihan tunne kertoo, että jokin meni pieleen tai meitä on kohdeltu väärin. Ne myös ohjaavat meitä toimimaan niin, että pysymme turvassa ja voimme hyvin. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14–15.)

Kun annetaan tunteille tilaa ja hyväksytään niitä, ne virtaavat meistä ulos, muuttuvat ja heikentyvät. Mitä enemmän yritetään vältellä syntyneitä tunteita, sitä enemmän sekä pidempään ne meitä sisällämme painavat. Jos emme päästä tunteita ilmaisemaan tai jos kasvatetaan niitä pelkästään kielteisillä ajatuksilla, ne voivat jäädä mieleen ja kehoon pidempiaikaisiksi olotiloiksi, ja myönteisille tunteille ei jää tilaa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34.) Monesti tunteet yllättävät lapsen ja aikuisen tai tuntuvat ylireagoimiselta. Jotta lapsi oppii käsittelemään omia tunteitaan, aikuisten on tärkeä kertoa ja näyttää lapsille, että kaikkien tunteiden tunteminen on sallittua ja toivottavaa. (Pöyhönen & Livingston 2020, 33.)

### **3.2.2 Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen**

Kokemamme tunteet vaikuttavat ajatuksiimme ja tuntuvat kehossamme. Voimakkaat tunteet aiheuttavat kehossamme erilaisia muutoksia, kuten pulssin kiihtymistä tai hidastumista, pääkipua tai vatsakipuja, hikoilua, kasvojen kuumotusta ja monia muita tuntemuksia. Kaikki tuntemukset ovat yksilöllisiä. (Pöy-

hönen & Livingston 2020, 20.) Voidaan sanoa, että tunnetaitojen keskellä tunteen tunnistaminen on ensimmäinen taito, jonka ympärille rakentuvat muut tunnetaidot. Tunteen tunnistaminen on hetki, jolloin syntynyt tunne on kasvanut kehossamme tunnistettavalle tasolle. Ennen tunteen tunnistamista kehossamme on jo tapahtunut monia fysiologisia prosessia.

Tunteen tunnistaminen vaatii oman kehon tuntemusta ja tunnesanojen ymmärtämistä sekä taitoa yhdistää niitä molempia. Sen vaikutus on niin iso, että jo pelkästään tunteiden nimeäminen rauhoittaa voimakkaita tunnekuohua. Tunnesanojen käyttäminen arjen tilanteissa laajentaa ja rikastaa tunnesanastoa. Lapset oppivat tai ovat oppimatta tunnesanojen käyttöä aikuisilta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36–38.) Tukemalla lasta on hyvä käyttää tunnekortteja, joiden avulla lapsi voi tunnistaa tämänhetkisen tunnetilansa (Köngäs 2019, 203).

Aikuisen tulee auttaa lasta oppimaan tunteiden tunnistamista ja nimeämistä mahdollisimman rauhallisesti puhumalla lapsen kanssa omista sekä lasten tunteistaan. Aluksi se voi tuntua hyvinkin hankalalta ja epämukavalta. Lasten kanssa on hyvä puhua myös kavereiden sekä leikki- ja satuhahmojen tunteista. (Pöyhönen & Livingston 2020, 20–21.)

### 3.2.3 Tunteen voimakkuuden sääteleminen

Emme voi vaikuttaa tunteen syntymiseen, mutta voimme vaikuttaa tunteen voimakkuuteen. Tunnesäätelyn tavoitteena ei ole tunteiden tulemisen estämisestä, vaan tunteiden voimakkuuden säätelyä. Tunnesäätely on erittäin tärkeä taito, sillä voimakkaat tunteet vievät paljon energiaa ja hallitsevat ajatuksiimme ja käytöstämme. (Pöyhönen & Livingston 2020, 66–67.) Tunteen säätelyn oppiminen ja harjoittelu on aikaa vievää eivätkä aikuisetkaan onnistu siinä aina. Tunteen säätelyn tavoitteena on saavuttaa riittävän hyvä olotila, jonka jälkeen voidaan rakentavammin toimia sen tunteen kanssa. Aistien käyttöönotto tunteiden säätelyssä on toimiva tuki. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 42.) Vasta kun lapsi on jo riittävän rauhallinen, kun hän on antanut tunteen tulla, on tunnistanut ja puhunut siitä, voidaan seuraavaksi siirtyä pohtimaan, miten tilanne kannattaisi ratkaista ja miten voidaan päästä eteenpäin. (Pöyhönen & Livingston 2020, 33.)

Kasvaessaan lapsi oppii tunnesäätelykeinoja oman kokemuksen kautta. Sen lisäksi niitä voi tietoisesti opetella ja harjoitella lisää. Tunteiden säätelyssä lapsi tarvitsee aikuisen tukea. Esimerkiksi pienille lapsille aikuisen läheisyys, sylissä oleminen ja rauhallinen, lempeä ääni ovat tärkeitä säätelykeinoja. Tunteita voidaan myös säädellä hengittämällä syvään, ajattelemalla ja tekemällä rauhoittavia asioita. On tärkeä muistaa, että lapsi voi rauhoittua ainoastaan, kun aikuinenkin on riittävän rauhallinen.

Lasta auttaessaan monet aikuiset joutuvat miettimään ja kehittämään myös omia tunnetaitojaan. Voimakkaan tunteen vallassa aikuinen ei ole turvallinen lasten silmissä. Siksi on tärkeä pohtia, miten aikuinen itse säätelee tunteitaan ja käsittelee lapsen voimakkaitten tunteiden aiheuttamaa kuormitusta. Tarvittaessa aikuisten myös tulee pyytää lapsilta anteeksi omaa toimintansa. Avoin keskustelu vain tukee lasten tunnetaitoja. (Pöyhönen & Livingston 2020, 66–69.)

### **3.2.4 Tunteen ilmaiseminen ja ongelmanratkaisu**

Tunteen hyväksymisen, tunnistamisen, nimeämisen ja säätelyn jälkeen päästään rakentamaan tunteen ilmaisemiseen. On hyvä muistaa, ettei purkaminen aina jää pelkästään mielen ja puheen tasolle. Tunteen ilmaisemisen tai purkamisen keinoja ovat tunteista puhuminen, luovuus, kehollisuus ja liike. Luovien purku- ja käsittelytapojen etu on se, että monin tavoin tunne tulee konkreettisesti näkyväksi. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 44–46.)

Monesti voimakkaat kielteiset tunteet syntyvät hyvin hankalissa tilanteissa, joissa lapsen omat tarpeet ja toiveet ovat ristiriidassa ympäristön kanssa. Niissä tilanteissa voidaan käyttää luovaa ongelmanratkaisukykyä. Sen kautta voidaan löytää sellaisia ratkaisuja, jotka ottavat huomioon kaikkien tunteet ja tarpeet. Parhaat ratkaisut ovat kompromisseja, jotka kaikki osapuolet mieltävät reilusti. Lapselle ongelmanratkaisu on hankala, ja tässäkin lapsi tarvitsee aikuisen apua. Ennen kun aikuinen tukee lasta ratkomaan ongelmantilanteita, lasta pitää auttaa rauhoittua, ja vasta sitten voidaan sanoittaa ongelman ja haastaa lasta etsimään siihen toimivia ratkaisuja. Aikuisen tulee kannustaa lasta pohtimaan tilanteita monesta näkökulmasta. Pääasia on varmistaa, että ratkaisu on kaikkien osapuolten kannalta reilu. (Pöyhönen & Livingston 2020, 115–117.)

#### 4 INTERVENTIOIDEN TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Tunnekasvatusprojekti “Seikkailu tunnemaailmaan” toteutettiin helmikuussa vuonna 2022. Sen lähtökohtana oli kiinnostukseni varhaisikäisten lapsen tunnetaitojen tukemiseen ja kehittämiseen. Tunnetaitoprojekti toteutettiin työpaikallani yksityisessä ryhmäperhepäiväkoti Villa-Köpölässä. Sen ansiosta minun ei tarvinnut tehdä itseäni tutuksi lapsille, sillä luottamussuhde lapsiin sekä huoltajiin oli jo rakennettu, mikä oli isona apuna tunnetaitoprojektin suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Pedagogiset interventiot toteutin lapsille mielekkäällä tavalla ollessani viisaan pöllön roolissa varhaiskasvatuksen perusteiden pohjalta lasten luontaisen oppimisen kautta. Yhteensä toiminnallisia interventioita oli seitsemän, ja ne toteutettiin päiväkodin sisätiloissa. Tavoitteena oli tukea ja kehittää lasten tunnetaitoja interventioiden avulla sekä antaa henkilökunnalle ideoita tunnekasvatuksen vahvistamiseksi. Jokainen interventio oli rakennettu yhteen perustunteeseen, eli iloon, vihaan, suruun, kiukkuun ja pelkoon. Jokaisella interventiolla on oma tavoitteensa, joka liittyi tunteen käsittelyyn, eli tunteen hyväksymiseen, tunnistamiseen, nimeämiseen, säätelyyn, ilmaisemiseen ja ongelman ratkaisemiseen.

Tunnetaitointerventiot oli toteutettu pienissä (4–5 lasta) iän mukaan ryhmissä sekä isossa ryhmässä riippuen päivän menetelmistä. Jaoin lapset pieniin ryhmiin, jotta menetelmien hyöty olisi mahdollisimman maksimaallinen. Isossa ryhmässä monet tekijät vievät rauhaa ja kykyä keskittyä. Isossa ryhmässä ujon lapsen voi olla myös vaikeaa kertoa omia ajatuksia ja kokemuksia. Pienissä ryhmissä jää riittävästi aikaa läsnäoloon ja aitoon kohtaamiseen ja lasten on helpompi keskittyä ja se mahdollistaa omien ajatusten esiin tuomista. Interventiot toteutettiin kerran tai pari kerta viikossa. Interventioiden välissä arkitilanteissa harjoiteltiin lasten kanssa tunteiden käsittelyä läpi käyvien keinojen sekä satukirjallisuuden avulla. Tunnetaitoprojekti toteutui päiväkodin sisätiloissa, rauhallisessa ja avoimessa ilmapiirissä.

Ensimmäisen intervention “Lähtö seikkailuun” tavoitteena oli herättää lasten mielenkiinto tutustua tunteeseen sekä innostaa tutkimaan omia tunteita. Jokainen seuraava interventio perustui tunteiden (ilon, surun, vihan, kiukun, ja pelon) käsittelyyn. Viimeisen intervention “Juhla” tarkoituksena oli nauttia yhdessäolosta, ilmaista iloa ja kiitollisuutta juhlan avulla. Koronaan sairastumisen takia jouduin kuitenkin perumaan viimeisen intervention. Sen sijaan tein huoltajille oppaan (LIITE 1) lasten tunnekasvatuksesta sekä kokosin siihen tietoja toteutuneesta projektista.

#### 4.1 Ensimmäinen interventio ”Lähtö tunnemaailmaan”

Tässä luvussa esittelen yhden intervention toteuttamista. Muiden interventioiden tarkat suunnitelmat ja toteutumisen kulut on esitetty liitteissä (LIITTEET 4-8).

Tunnetaitoprojekti alkoi 1.02. Pöllö tuli aamupiirille ja kutsui lapsia lähtemään seikkailuun tunnemaailmaan, seikkailuun, jossa saadaan tutustua erilaisiin tunteisiin. Kaikki lapset lensivät pöllön perään liikuntasalille. Tuokio alkoi siitä, että pöllö esitti lapsille aivomallin ja kysyi lapsilta, tietävätkö he mikä on aivojen tehtävä. Yksi lapsi sanoi, että ”aivot ajattelevat”, toinen kertoi, että ”aivot auttavat tehdä jotain”. Pöllö lisäsi, että aivot ohjaavat ihmisen toimintaa, auttavat miettiä, liikkua, puhua, oppia uutta sekä ymmärtää asioita ja kontrolloida tunteita.

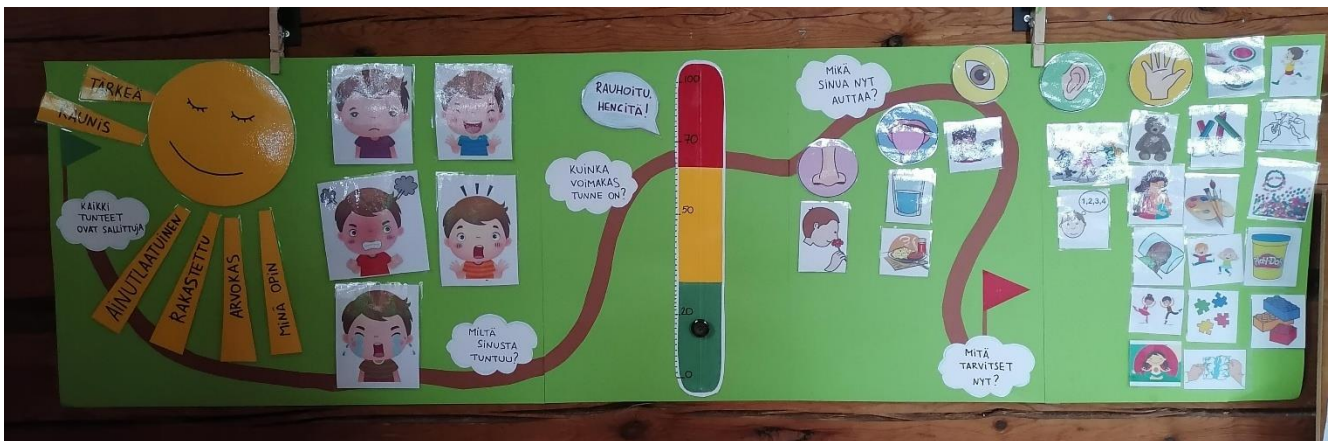
Tässä tunnekasvatustuokiossa tutustuttiin tunteisiin. Pohdittiin sitä, mikä tunne on ja mikä on tunteiden tehtävä. Kerroin, että tunne on sellainen olotila (reaktio), joka laskeutuu mieleemme, kun jotakin tapahtuu. Yksi lapsi sanoi, että on olemassa ”hyviä, pahoja ja kiukullisia tunteita”. Toinen kertoi, että tunne tulee, kun ”äiti sanoo mennä nukkumaan”. Kolmas lisäsi, että hänelle tulee paha mieli, kun on ikävä äitiä ja isää. Puhuttiin siitä, että jokainen tunne on sallittu, sillä jokaisella tunteella on oma erittäin tärkeä tehtävänsä. Esimerkiksi me voimme tuntea surua ja ikävöidä tärkeitä meille ihmisiä, ja se tarkoittaa, että me rakastamme heitä. Ilon tunne lisää terveyttä ja auttaa luoda ystävyyttä. Pelko varoittaa vaarasta ja suojelee meitä. Vihan tunne kertoo siitä, että joku toimii väärin tai epätoivotulla tavalla meitä kohtaan. Kiukun tunne tulee, kun jokin ei mennyt niin kuin olisi halunnut ja toivonut. Kaikki tunnet ovat tärkeitä ja sallittuja, ja ne tekevät elämästämme mielenkiintoisen ja rikkaan.



KUVA 2. Paperimassasta tehdyt aivot

Kun tunne on liian voimakas, se valtaa aivot niin, että ne eivät enää pysty toimimaan järkevästi. Paperimassasta tehtyjen aivojen (KUVA 2), koira ja pöllön kuvien avulla kerroin, mitä aivoissa tapahtuu, kun joku tunne on vallannut mieleemme. Silloin kun joku tunne on voimakkaasti päällä, aivojen vahtikoira alkaa haukkua niin kovasti, että emme sillä hetkellä esimerkiksi onnistu ymmärtämään, mitä oikeasti halutaan tehdä tai mitä ystävä meille puhuu. Silloin saatamme tehdä vahinkoa sekä loukata toisia tai itseämme. Lapset ehdottivat antamaan koiralle luun tai laittamaan sen nukkumaan. Puhuttiin siitä, että aivot ovat vastuussa siitä, että me osaamme miettiä ja tehdä järkeviä päätöksiä. Juuri siellä asuu viisas pöllö, jolla on aarrearkku. Siinä arkussa pöllö säilyttää apukeinoja, jotka auttavat vahtikoira rauhoittumaan, säätämään voimakkaita tunteita sekä auttaa meitä toimimaan järkevällä tavalla. Yksi niistä apukeinoista on tunnepolku, joka auttaa meitä käsittelemään tunteitamme. Pöllö löysi aarrearkusta polun kuvan ja esitti sen lapsille. Lapset heti löysivät tunnekäsittelypolun esitteen salin toisaalta puolelta ja kaikki siirrettiin sen luokse.

Alla olevassa kuvassa (KUVA 3) on esitetty minun kehittämäni versio valmiiksi täytetystä tunnekäsittelypolkusta, jossa on kuvattu neljä tärkeää vaihetta tunteen käsittelyssä eli tunteiden hyväksyminen (KUVA 4), tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen (KUVA 5), tunteiden voimakkuuden säätely (KUVA 6), tunteiden ilmaiseminen ja tunteiden takana olevan tarpeen tyydyttäminen (KUVA 7).



KUVA 3. Tunnekäsittelypolku

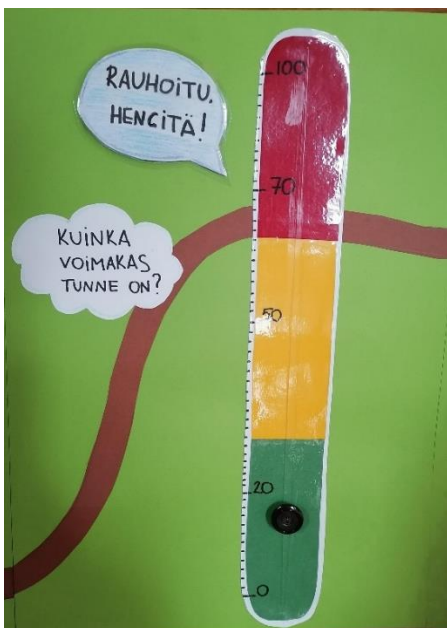


KUVA 4. Tunteen hyväksyminen



KUVA 5. Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen

Tässä tuokiossa vain yleisesti tutustuttiin tunnekäsittelypolkuun, ja seuraavissa tuokiossa käytiin konkreettisesti jokaisen tunteen läpi. Tunnepolun avulla puhuttiin lasten kanssa siitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Se, mitä me tunnemme, on meidän ikioma kokemuksemme ja meillä on siihen oikeus. Keskusteltiin lasten kanssa siitä, että jokainen ihminen/ lapsi on tärkeä, arvokas, rakastettu, ainutlaatuinen ja kaunis ja jokainen oppii asioita omin tahtiin. Kun joku tunne saa vallan, on erittäin tärkeää tunnistaa sen omassa kehossa ja nimetä sen ääneen.



KUVA 6. Tunteen voimakkuuden säätelyminen



KUVA 7. Tunteen ilmaiseminen ja ongelmanratkaisu

Sitten kun tunne on nimetty, voidaan mitata, kuinka voimakas se on. Tässä meitä auttaa tunnelämpömittari. Tunnelämpömittarin vihreä ja keltainen alueet ovat hyväksytyjä, ja silloin me vielä pystymme kontrolloida tunteen sekä puhua ja toimia järkevästi. Mutta kun tunteen lämpötila kasvaa punaiselle alueelle, tilanne on vaarallinen eivätkä aivot enää pysty kontrolloimaan tunnetta. Silloin pitää vain rauhoittua. Voi esimerkiksi laskea 10 asti tai hengittää syvään. Kun tunteen lämpötila on laskenut keltaiseen tai vihreään alueen asti, voi miettiä, mikä olisi tällä hetkellä mieleinen ja mahdollinen puuha. Yksi lapsi ehdotti halaamista ja tuli halaamaan minut.

Pöllön aarrearkussa oli myös tehtäviä. Ensimmäisen tehtävän kautta jokainen lapsi sai aikuisten avulla piirrettyä oman kehonsa hahmon (KUVA 8), jolle seuraavilla tuokioilla saa maalata, missä kehon kohdassa tunne tuntuu. Toinen tehtävä oli tunnejumppa ”Miltä tuntuu nallesta” laulun tahdin. Tämän laulun avulla lapset oppivat tunnesanoja ja saivat esittää tunteita ilmeillä ja tukiviittomien avulla. Jokainen lapsi myös sai tunnevihkon ja koristeli sen oman makunsa mukaan (KUVA 9). Tuokion lopussa lapset arvioivat päivän seikkailun hymynaamion avulla. Yksi lapsi laittoi surullisen hymiön, sillä hän odotti, että me oikeasti olisimme lähteneet seikkailuun. Kaksi pientä lasta laittoi neutraalin (suljettu suu) hymiön, eivätkä he pystyneet kertomaan mistä syystä. Kun kysyin, he vastasivat, että oli kivaa, mutta ”halutaan laittaa tämä”. Muut lapset laittoivat iloisen hymiön.



KUVA 8. Lasten oman kehon piirustukset



KUVA 9. Lasten koristellut tunnevihkot

## 4.2 Opinnäytetyön arviointi

Tässä luvussa analysoin ja arvioin opinnäytetyöprosessin onnistumista sekä tunnetaitoprojektin tavoitteiden saavuttamista. Arviointini pohjautuu projektin aikana työtiimiltä, lapsilta ja huoltajilta saatuun palautteeseen sekä itsearviointiin.

Opinnäytetyöni perustuu Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin 2018, joiden lähtökohtana on lasten terveellinen ja kestävä elämäntapa, johon kuuluu lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen. Opinnäytetyönä toteutin suunnitelmallista pedagogista tunnetaitokasvatusta ottaen lapsen luontaisen tavon oppia asioita ja uusia taitoja. Huolehdin, että jokainen lapsi tulee kuuluksi ja pääsee osallistumaan oman ikä- ja kehitystasonsa mukaisesti.

### 4.2.1 Projektisuunnitelman arviointi

Hyvin tarkkaan laadittu projektisuunnitelmani on vahva perusta onnistuneelle tunnetaitoprojektille (LIITE 3). Opinnäytetyöni edistyi projektisuunnitelmani mukaisesti poislukien interventioiden toteutumiseen liittyvän muutos, joka piti tehdä koronaan sairastumisen vuoksi. Suunnitellusta seitsemästä interventiosta kuusi toteutui. Projektisuunnitelmassani interventiot oli suunniteltu iänmukaisissa pienryhmissä (2–3-vuotiaat ja 4-5-vuotiaat lapset) toteutettavaksi, mutta välillä vähäisen lapsiluvun vuoksi jouduin sekoittamaan ryhmiä tilanteen mukaan. Huomattiin, että lapsille, varsinkin pienimmille lapsille se

oli jopa hyödyllistä. Mielekkäästi ja monipuolisesti suunniteltu pedagogiset interventiot ja rakennettu luottamus saivat lapset elämään “Seikkailun” mukana ja aktiivisesti osallistumaan toimintaan.

Mielestäni huolellisesti laadittu projektisuunnitelmani antoi mahdollisuuden ja tilan luovuudelle, spontaanisuudelle sekä viisaalle reagoinnille nopeiden tarvittavien muutoksien keskellä. Kaikki muutokset tehtiin yhteistyössä työtiimin kanssa, mikä myös vahvisti ammatillista työtöittäni sekä yhteistyötaitoja. Huolellisesti suunnitellut pedagogiset interventiot ovat laadukas perusta menestykselliselle projektille. Suunniteltu aikataulu projektisuunnitelman kirjoittamiseen ja valmistumiseen, tutkimusluvan saantiin sekä interventioiden toteutumiseen onnistui täsmälleen. Suunnitelmasta poiketen budjetista jäi pois suunniteltu “Kiitos Pöllö minä osaan” juhlan budjetti.

#### **4.2.2 Interventioiden arviointi**

Tunnekasvatusprojektin kautta lasten oppimistavoitteena oli tutustua perustunteisiin, kuten iloon, suruun, vihaan, pelkoon ja kiukkuun sekä tutustua niiden perustehtäviin ja kehittää omia tunnetaitoja. Tunnetaitointerventioiden kautta lapset saivat tutustua tunteisiin ja konkreettisiin keinoihin ja harjoitella tunteiden käsittelyä. Lapset oppivat, että kaikkien tunteiden tunteminen on sallittua, ja he harjoittelivat tunnistamaan ja nimeämään tunteen ääneen käyttäen tunnekorttia. He saivat harjoitella säätelemään tunteen voimakkuutta tunnelämpömittarin avulla ja ilmaisemaan tunteen hyväksytyllä tavalla sekä tyydyttämään tunteen takana olevan tarpeen. (TAULUKKO 1).

Jokainen interventio rakentui yhteen perustunteeseen, jossa käytiin läpi tunteen merkitystä ja sen käsittelyä. Interventioilla oli omat tavoitteensa liittyen tunteen hyväksymiseen, tunnistamiseen, nimeämiseen, säätelyyn, ilmaisemiseen sekä ongelman ratkaisuun. Intervention tavoitteet toteutuivat erilaisten toimintojen kautta lasten luontaisen oppimisen keinoin, eli tutkien, leikkien, liikkuen, taiteiden sekä lasten halun ilmaista itseään. Lasten tunnetaitojen kehittämisessä olen hyödyntänyt erilaisia luovia menetelmiä, kuten musiikkia, tanssia, nukketeatteria, näytelmää, askartelua, maalaamista ja muuta ilmaisua. Niiden avulla lapsi oppii leikin- ja ilmaisun keinoin, mielikuvitusta hyödyntämällä erilaisia tunnetaitoja tukevia taitoja, esimerkiksi tunnistaa ja nimetä tunteitaan, ylläpitää kaverisuhteita, tehdä päätöksiä. Luovien hetkien avulla lapset saivat olla vuorovaikutuksessa sekä harjoitella leikin ja ilmaisun aikana tavoiteltavia käytösmalleja ja kehittää tunnetaitojaan. (Kasslin & Mikkola 2021, 20–21.) Jokainen interventio loppui lapsen oman tunteen tunnistamiseen hymynaamapalautteen avulla, jolla harjoiteltiin yhtä lasten oppimistavoitetta eli tunnistamaan omia tunteita.

| <b>Interventio</b>                        | <b>Tavoitteet</b>   | <b>Menetelmät</b>   | <b>Mitä on kehitetty</b>  |
|---|---|---|---|
| <b>Lähtö seikkailuun tunnemaailmaan</b>   | 1)Käsitellä lasten kanssa perustunteita.<br>-Kaikki tunteet ovat sallittuja, niiden tehtävät.   | Näyttely, nukketeatteri, maalaaminen, piirtäminen, tunnevihkon, täyttäminen, tunnekorttien käyttäminen, | 1)Lapset saivat tutustua perustunteisiin sekä niiden tehtäviin.   |
| <b>Ilon tunteen käsittely (LIITE 4)</b>   | -Miltä tuntuu olla esim. iloinen?   | ilmeiden ja eleiden tutkiminen,   | 2)Lapset harjoittelivat käyttämään tunnekäsittelypolkua tunteitaan käsitteilyssä.                                 |
| <b>Vihan tunteen käsittely (LIITE 5)</b>  | -Mitä tekee minut (iloiseksi)?<br>-Missä kehon kohdissa tunne tuntuu?   | aktiiviset keskustelut, hengitysharjoittelut, tunnekäsittelypolku, tunnelämpömittarin käyttäminen,      | 3)Lapset saivat oppia ja käyttää tunnesanoja tunteitaan nimeämisessä sekä tunteitaan puhumisessa.                 |
| <b>Surun tunteen käsittely (LIITE 6)</b>  | -Mistä näkee, että joku toinen on (iloinen)?  | laulaminen, tanssijumput, aktiivinen satukirjallisuuden lukeminen,                                      | 4)Lapset tutustuivat konkreettisiin keinoihin säädellä ja ilmaista omia tunteitaan sekä saivat harjoitella niitä. |
| <b>Pelon tunteen käsittely (LIITE 7)</b>  | 2) Opettaa lapsia käyttämään tunnekäsittelypolkua.  | askartelut (tunnelämpömittari, stressipallo, maalaaminen), rentoutushetket, tunnetaito-opas.            |   |
| <b>Kiukun tunteen käsittely (LIITE 8)</b> | 3)Lisätä tunnesanoja ja rohkaista lapsia kertomaan omista tunteistaan.<br><br>4)Lisätä tietoisuutta tunnesäätelykeinoista ja harjoitella niitä.<br><br>5)Lisätä tietoisuutta tunteiden käsittelystä ja rohkaista lapsia ilmaisemaan tunteitaan hyväksyvällä tavalla ja ratkaisemaan tunteen takana olevan tarpeen (esittää ja harjoitella konkreettiset keinot) |   |   |

### TAULUKKO 1. Tunnetaitointerventioiden analyysi

Interventioiden lähtökohtana oli eettinen näkökulma eli turvallisuus, luottamus ja sallivuus. Omalla läsnäolollani, asenteillani sekä toiminnallani loin ilmapiirin, jossa jokainen saa olla oma itsensä sekä tuntea itsensä tervetulleeksi ja arvokkaaksi sellaisenaan kuin hän on.

Esitetyn projektisuunnitelman lisäksi koin tärkeänä lisätä vanhempien ja varhaiskasvattajien tietoisuutta tunnekasvatuksen merkityksestä alla olevassa taulukossa esitettyjen menetelmien kautta (TAULUKKO 2). Tunnetaito-oppaan tavoitteena oli herättää kiinnostusta tunnetaitoihin ja tuoda näkyväksi aikuisten roolin merkitystä lapsen harjoittellessa tunnetaitoja. Lapsi oppii tunnetaitoja aikuisten mallista. On erittäin tärkeää, että lasten parissa toimivat aikuiset ja myös vanhemmat hallitsevat tunnetaitoja ja näyttävät lapsille mallia tunteita säätelyssä ja ilmaisemisessa. Palauteiden perusteella kaikki vanhemmat sekä kasvattajatiimi kokivat projektin aiheen tärkeänä ja ajankohtaisena sekä lapsille että aikuisille. Heidän mukaansa projekti ja opas ovat antaneet lisää tietoa lasten tunnetaitokasvatuksesta ja varsinkin konkreettisista apukeinoista tunteiden käsittelyssä. Tunnetaitoprojekti on herättänyt vanhemmissa oivalluksia siitä, että lapsi oikeasti tarvitsee aikuisten apua tunteitaan käsittelyssä sekä herätti miettimään myös omia tunteita ja omaa käyttäytymistä liittyen lasten eri tunnetiloihin.

| Yhteistyö                         | Tavoite   | Menetelmät  | Tulokset  |
|-----------------------------------|---|---|---|
| Yhteistyö kasvattajatiimin kanssa | Lisätä vanhempien ja kasvattajatiimin tietoisuutta tunteiden merkityksestä, lasten tunnekasvatuksesta sekä herätä heidän kiinnostustansa tunnetaitoihin<br><br>Palauteen kerääminen | Palaverit<br>Tunnetaitoprojektin suunnittelu ja toteutus<br>Tunnetaito-opas (LIITE 1)<br>Palauteen keruu (LIITE 3/11)                         | Huoltajat ja kasvattajatiimi saivat lisää uutta tietoa tunteiden merkityksestä, lasten tunnekasvatuksesta ja aikuisten roolista lapsen harjoittellessa tunnetaitoja |
| Yhteistyö huoltajien kanssa       |   | Keskustelut haku- ja tuontitilanteissa<br>Tunnetaitoprojektin esittely (LIITE 3/14)<br>Tunnetaito-opas (LIITE 1)<br>Palauteen keruu (LIITE 2) | Sekä he saivat tutustua konkreettisiin tunteen käsittelykeinoihin<br><br>Olen saanut palautetta huoltajilta ja kasvattajatiimiltä                                   |

## TAULUKKO 2. Yhteistyön analyysi

Omien, kasvattajatiimin sekä vanhempien havaintojen perusteella tunnekasvatusprojekti vaikutti lapsiryhmän vertaissuhteisiin. Lapset oppivat tunnistamaan ja puhumaan omista tunteistaan (myös kielteisistä tunteista) ääneen ja käsittelemään niitä aikuisten avulla sekä huomaamaan kavereiden ja vanhempien

tunteita. Interventioiden avulla lapset oppivat huomaamaan, että jokainen saa tuntea asioita omalla tavallaan ja että tunteet vaihtuvat jatkuvasti. Tunnetaitoprojektin kautta lapset saivat tutustua tunteisiin ja niiden tehtäviin ja kehittää omia tunnetaitoja käyttämällä apukeinoja itsesäätelyn tukena.

Kasvattajatiimin oppimistavoitteena tunnetaitoprojektissani oli lisätä ideoita lasten tunnetaitojen vahvistamiseen. Omalla toiminnallani ja tunnetaitoprojektilla olen osoittanut kasvattajatiimille aikuisten roolin merkitystä lapsen tunnetaitoja harjoitellessa. Kasvattajatiimin palautteiden perusteella projekti toi uusia toimintatapoja ja konkreettisia apukeinoja tunnekasvatukseen sekä nosti esiin kasvattajan merkitystä lapsen tunnetaitojen kehittämisessä. Kasvattajatiimi näkee tunnekäsittelypolun toimivana, selkeänä apuvälineenä tunteiden käsittelyssä ei pelkää projektin aikana, vaan myös projektin ulkopuolella. Kasvattajatiimin palautteiden mukaan tunnekäsittelypolku on ollut toimiva välineenä, ja lapset oppivat käyttämään sitä tunteidensa käsittelyssä. ”Mukava nähdä, kun jotkut lapset ohjaavat toinen toista tunnekäsittelypolun avulla ja oma-aloitteisesti kertovat omista tunteista”. Vihan ja kiukun tunteiden käsittelyssä lapset tarvitsevan eniten aikuisten tukea. Työtiimin kanssa tultiin siihen tulokseen, että jatketaan projekti ottaen vanhempien toivotukset huomioon. Käsitellään siis myös muita kielteisiä tunteita, joiden kanssa vanhempien mielestään lasten on vaikein pärjätä, esimerkiksi pettymystä, jännitystä, ärsytystä ja levottomuutta.

Projektini varhaiskasvatuksen pedagoginen toiminta ja sen toteuttaminen näkyy toiminnan suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa. Pedagoginen toiminta toteutui lasten kanssa vuorovaikutuksessa yhteisessä toiminnassa huomioiden lasten mielenkiinnonkohteet ja tarpeet, joiden lähtökohtana toimivat varhaiskasvatuksen oppimisen alueet.

Oma henkilökohtainen tavoitteeni opinnäytetyölle on ollut myös sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen varhaiskasvatuksen kompetenssien mukaisen toiminnan vahvistaminen. Kompetenssien mukaisen toiminnan toteutuminen tuli näkyväksi koko opinnäytetyön aikana alkaen aiheen valinnasta tunnetaitoprojektin arvioinnin loppuun saakka. Asiakastyöosaaminen vahvistui tunnetaitoprojektiin liittyvän yhteistyön perheiden kanssa myötä. Suunnitelmallinen ja tavoitteellinen pedagoginen työskentelyni on myös kehittynyt opinnäytetyöprosessin aikana, ja se oli lapsen hyvinvointia, kehittymistä ja oppimista tukevaa. Työskentelyssäni on tullut esille lasten tasavertainen ja kunnioittava kohtaaminen.

## 5 POHDINTA

Tunnetaitojen kehittäminen on lapsen kasvun keskeinen tavoite. Tunnetaitojen opettelu ja harjoittelu on todella tärkeää, sillä niiden avulla lapsi oppii tunnistamaan omia tunteitaan ja ilmaisemaan niitä muille sanojen avulla. Kun lapsi kokee, että hän kuullaan ja hänen tunteitaan ymmärretään, hänen ei tarvitse turvautua huutamiseen ja lyömiseen, jotta tulisi kuulluksi ja ymmärretyksi. Hyvin kehittyneiden tunnetaitojen avulla pienestä lapsesta kehittyy sosiaalisesti taitava ja ratkaisukeskeinen ihminen, joka osaa rakentaa ja ylläpitää terveitä ihmissuhteita. Tunnetaitojen kehittämisellä on myös yhteys aikuisiän fyysiseen terveyteen ja mielenterveyteen sekä päihteiden ja väkivallan käyttöön. (Kallio, Kerola & Kujanpää 2007.)

Olen kokenut, että opinnäytetyölläni on ollut suuri merkitys minun oman ammatillisuuteni sekä varmuuden vahvistumiseen toimia varhaiskasvatuksen opettajana. Projektista kokonaisvastuun ottaminen on opettanut minut kantamaan vastuuta myös omasta työhyvinvoinnistani sekä priorisoimaan asioita ja suunnittelemaan opinnäytetyöni kulkua reallisesti, ottaen huomioon mahdollisia muutoksia. Seuraavat sosionomin varhaiskasvatuksen kompetenssit, kuten asiakastyöosaaminen ja kehittämis- ja innovaatioosaaminen myös vahvistivat minun ammatillista osaamistani toiminnallisen opinnäytetyön myötä. Opinnäytetyöni suunnittelu ja teko oli hyvin inspiroivaa. Omat vahvuuteni tulivat esille opinnäytetyössäni pedagogisesti painottuneessa tavoitteellisessa toiminnassa, jossa näkyy suunnittelu, toteutus, arviointi sekä yhteistyö kasvattajatiimin ja huoltajien kanssa.

Opinnäytetyöprosessissani olen osoittanut sosionomin eettistä osaamista. Opinnäytetyöprosessi pohjautuu lasten oikeuksien sopimukseen sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin ja arvopohjaan. Eettisyys on tullut näkyviin koko opinnäytetyöprosessin läpi sen suunnittelussa, toteutuksessa sekä raportoinnissa lasten tasavertaisena ja kiinnostuksen osoittamisena lasten mielenkiinnonkohteisiin, vahvuuksiin, ajatuksiin sekä kokemuksiin.

Opinnäytetyössäni olen ottanut huomioon hyvän tieteellisen käytännön periaatteet. Työtä tehdessä olen käyttänyt luotettavia lähteitä sekä huolellisia ja eettisesti noudatettavia kestäviä menetelmiä. Ne tulivat esiin huolellisuutena ja tarkkuutena lähdemerkinnöissä. Kunnia alkuperäisistä tutkimuksista ja havainnoista kuuluu niiden tekijöille. Asiasällöt on kirjattu niitä vääristelemättä. Opinnäytetyösopimus solmittiin ryhmäperhepäiväkoti Villa-Köpölän johtajan kanssa. Kaikki opinnäytetyöhön liittyvät luvat hankittiin ajoissa ja asianmukaisesti. Opinnäytetyön läpinäkyvyys, avoimuus ja luotettavuus vahvistuvat opinnäytetyön julkaisemisessa Theseukseen.

Koen, että opinnäytetyöni aihe on hyvin tärkeä, sillä tunteet ovat mukana kaikessa ihmisten välisissä vuorovaikutuksissa. Sosionomin työkenttä on hyvin laaja, ja työpaikasta huolimatta työpäivän aikana tulee tavata monenlaisia ihmisiä ja heidän kauttaan myös erilaisia tunteita. Opinnäytetyöprosessin aikana heräsi paljon ajatuksia tunnekasvatuksen merkityksestä lasten kehitykseen, aikuisten toimintatapoihin sekä koko yhteiskuntaan. Tunnetaitoja on hyvä opettaa myös varhaiskasvattajille, opettajille, kaikille niille, jotka ovat tekemisessä lasten ja perheiden parissa.

Opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan opetti minulle paljon uutta omistakin tunnetaidoistani. Opinnäytetyötä tehdessäni olen tuntenut ja käsitellyt monenlaisia tunteita, kuten innostusta, epävarmuutta, pelkoa, iloa, ylpeyttä, harmitusta, yksinäisyyttä, turhautumista sekä rakkautta ja rauhaa.

## LÄHTEET

- Ahonen, L., Roos, P. 2019. *Iloa ja oivalluksia. Pedagogiikan arviointi ja kehittäminen varhaiskasvatuksessa*. Hämeenkyrö: Kasvusto.
- Aro, T. 2011. Miten ymmärrämme itsesäätelyn. Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. 3.painos. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 10–18.
- Harris, P. L. 1989. *Children and emotion*. Oxford: Blackwell.
- Jääskinen, A-M., Pelliccioni, S. 2017. *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.
- Kallio, A., Kerola, K. & Kujanpää, S. 2007. *Tunteesta tunteeseen*. Opetushallitus. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>. Viitattu 22.02.2022.
- Kasslin, I. & Mikkola, V. 2021. *Tunnetaitojen kehittäminen. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus*. Metropolia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyön. Terveystieteiden tutkimusohjelma.
- Kiviluote, J. 2019. *Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa*. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat -opetusohjelman avulla. Varhaiskasvattajan käsikirja. Turku: JK-Kustannus ja koulutus Oy.
- Koeries, J., Marris, B. & Rae, T. 2005. *Problem Postcards: Social, Emotional and Behavioral Skills Training for Disaffected and Difficult Children aged, 7-11*. London: Paul Chapman Publishing/Lucky Duck.
- Kokkonen, M. 2010. *Ihastuvat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Köngäs, M. 2019. *Tunneäly varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Lyytinen, P. & Lyytinen, H. 2006. Teoksessa Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, P., Lyytinen, H., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. *Ihmisen psykologinen kehitys*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 77–139.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. *4-5-vuotiaan sosiaalinen kehitys*. Saatavilla: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>. Viitattu 23.02.2022.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. *3-4-vuotiaan persoonallisuuden kehitys*. Saatavilla: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>. Viitattu 23.02.2022.
- Marjanen, P., Ahonen, J. & Majoinen, L. 2013. Vertaissuhteet ja yhteisöllisyys. Teoksessa P. Marjanen, M. Marttila & M. Varsa (toim.) *Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lapsen hyvinvoinnille*. Jyväskylä: PS-kustannus, 47–74.

- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S., Hannukkala, M. 2015. *Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan*. 2. painos. Helsinki: Juvenes Print-Suomen Yliopistopaino.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, P., Lyytinen, H., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. *Ihmisen psykologinen kehitys*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Opetushallitus. 2020. *Tunteesta tunteeseen- ihmismielen tarina kuvin ja sanoin*. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>. Viitattu 28.12.2021.
- Pihlaja, P. 2018. *Sosiaalis-emotionaalinen kehitys ja sen vaikeudet*. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.). *Varhaiserityiskasvatus*. Jyväskylä: PS-kustannus. 141–181.
- Pöyhönen, J., Livingston, H. 2021. *Tunnetaitojen käsikirja. Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle*. 2 painos. Karkkila: Kustannus- Mäkelä Oy.
- Pöyhönen, J., Livingston, H. 2021. *Fanni ja kiukkuset kaksoset*. Jyväskylä: Kumma- kustannus.
- Pöyhönen, J., Livingston, H. 2020. *Fanni ja levoton liikeri. Rauhoittumisen taitojen harjoittelu*. Jyväskylä: Kumma- kustannus.
- Rannikko, U. 2008. *Yhteinen ja erillinen lapsuus. Sisarusten sosiaalistava merkitys*. Väitöskirjä. Tampereen yliopisto. Saatavilla: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66400/978-951-44-7510-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 23.02.2022.
- Raver, C., Knitzer, J. 2002. *Ready to enter: What research tells policymakers about strategies to promote social and emotional school readiness among three-and four-year-olds*. Working Papers 0205. Harris School of Public Policy Studies. University of Chicago. Saatavilla: <https://ideas.repec.org/p/har/wpaper/0205.html>. Viitattu 30.10.2021.
- Saarni, C. 2011. *Emotional Development in Childhood. Encyclopedia on Early Childhood Development*. Saatavilla: <https://www.child-encyclopedia.com/emotions/according-experts/emotional-development-childhood>. Viitattu 24.02.2022.
- Suomen Mielenterveys ry. 2020a. *Leikki-ikä*. Saatavilla: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/leikki-ik%C3%A4> . Viitattu 23.02.2022.
- Suomen Mielenterveys ry 2020b. *Vauvaikä*. Saatavilla: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/vauvaik%C3%A4>. Viitattu 23.02.2022.
- Varhaiskasvatuslaki* 13.07.2018/540. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>. Viitattu 10.11.2021.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet* 19.12.2018. Saatavilla: <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/varhaiskasvatus/1266381/tekstikappale/129159>. Viitattu 10.11.2021.

**Hyvät vanhemmat.**

Varsinainen tunnekasvatusprojekti ”Seikkailu tunnemaailmaan” on loppunut. Haluaisin jakaa teille vähän tietoa tunnekasvatuksesta sekä siitä, mihin lapset saivat tutustua projektin aikana. Yhdessä lasten kanssa käsiteltiin viisi perustunnetta (ILO, SURU, VIHA, KIUKKU JA PELKO), joita he kokevat joka päivä leikki- ja muissa vuorovaikutustilanteissa.

Nimenomaan aikuisella on tärkeä rooli siinä, että lapsi oppii hyväksymään, tunnistamaan ja nimeämään itsessään sekä muissa herääviä erilaisia tunteita ja ilmaisemaan niitä turvallisella tavalla. Tunnetaitojen kehittyessä lapsi oppii hahmottamaan, miksi ja minkälaisissa tilanteissa tunteet heräävät ja miten niiden voimakkuutta voi säädellä. Lapsi oppii ymmärtämään, minkälaisista tarpeista tunteet kertovat ja oppii käyttämään luovaa ongelmanratkaisua

Tuokioiden tavoitteena on ollut kehittää lasten tunnetaitoja tunnekasvatustieteen avulla. Tunnekasvatustieteen polku on konkreettinen väline, joka tukee aikuista ja lasta puhumaan tunteista.

1. Tunteiden salliminen
2. Tunteiden tunnistaminen
3. Tunteen voimakkuuden säätelyminen
4. Ongelman ratkaisu

1. Kaikki tunteet ovat sallittuja. Puhuttiin, että jokaisella tunteella on oma tärkeä tehtävä. Pelon tunne varjelee vaarasta. Viha auttaa meitä puolustamaan, kun meitä loukataan tai kohdellaan ilkeällä tavalla. Ilo kertoo niistä asioista, jotka tuo mielihyvää. Suru herää silloin, kun joudumme luopumaan jostakin meille tärkeästä. Kiukku on merkki siitä, että jokin ei mennyt niin kuin olisi halunnut tai toivonut.

2. Kun aikuinen tunnistaa ja nimeää omat ja lapsen tunteet ääneen, lapsi oppii tunnesanoja ja ymmärtää, miltä erilaiset tunteet tuntuvat ja minkälaisissa tilanteissa ne heräävät. Tunteet vaikuttavat ajatusten sisältöön ja ohjaavat toimintaa sekä näkyvät koko kehossa. On tärkeää oppia kuulostelemaan omia tunteitaan ja ymmärtämään kehon reaktioita, jotta osaa tunnistaa, mistä tunteesta kehon reaktiot kertovat ja milloin on syytä säädellä tunteen voimakkuutta ennen kuin reagoi tunteen ohjaamalla tavalla.

Projektin aikana näytelmien, nukketeatterin, satukirjallisuuden kautta lapset harjoittelivat näkemään, tunnistamaan eläinten tunteita ja käsittelemään niiden syitä ja seurauksia. Lapset kertoivat oman kehon tuntemukset, kun joku tunne alkaa valtaamaan ajatuksia ja toimintaa sekä maalasivat oman kehon kuvaan tunteita juuri siinä kohdassa, missä ne tuntuvat sillä värillä, miltä se heidän mielestään näyttää (suru ”surullisella” värillä jne).

Myös lapset piirsivät omaan tunnevihkoon tunnekorttia. Sillä tunteet näkyvät myös ilmeissä. Kirjoitin vihkoon lasten kertomia ajatuksia, mistä se tunne tulee. On tärkeää myös kotona arkitilanteissa puhua lasten kanssa tunteista, kysellä, yrittää arvata, mikä tunne lapsi tuntee nyt ja tässä sekä kertoa omista tunteista. Se tukee lasta puhumalla selitellä asioita ja puhua tunteista ääneen.

*Tunteet ovat viestejä, jotka kertovat tarpeista sekä auttavat niiden tyydyttämisessä. Esimerkiksi peloissaan olevan lapsen turvallisuuden tarve täytyy, kun hän pääsee aikuisten syliin. Syntyessään lapsi ei tiedä, mitä tunteet ovat, millä nimellä niitä kutsutaan tai miten niiden kanssa tulee toimia. Siksi tunnetaitoja täytyy harjoitella kuten mitä tahansa muutakin taitoa. Lapsi oppii niitä vain vuorovaikutuksessa muiden kanssa toimimaan.*

3. Lapsi tarvitsee tukea tunteen voimakkuuden säätelemisessä ja rauhoittumisessa. Sen avuksi jokainen lapsi on askarrellut oman tunnelämpömittarin. Tunnelämpömittari on jaettu kolmeen alueeseen: vihreään, keltaiseen ja punaiseen. Nämä värit kuvaavat tunteen voimakkuutta. Mittarin avulla aikuinen voi auttaa hahmottamaan se, että jokainen tunne liikkuu skaalalla lievistä voimakkaaseen. On hyvin tärkeä osata tunnistaa omien tunteiden voimakkuus, jotta tunteita oppii säätelemään.

**Punaisella** alueella lapsi ei pysty hallitsemaan tai suunnittelemaan omaa käytöstään, ajattelemaan järkevästi tai ottamaan vastaan aikuisten puhetta. Silloin on aktivoitu ”taistele tai pakene” toimintamalli. Lapsi saattaa toimia tavalla, joka jälkikäteen kaduttaa. Lapsi tarvitsee aikuisten apua rauhoittumaan (rauhallinen ääni, syli, ymmärtäminen, hengittää syvään, laskea ääneen).

**Keltainen** alue kertoo siitä, että tunne pian alkaa olla niin voimakas, lapsen on vielä vaikea hallita omaa toimintaa. Tässäkin lapsi tarvitsee aikuisten apua pystyäkseen rauhoittumaan. Tulee pyrkiä laskea tunteen voimakkuutta lähelle vihreätä aluetta, siinä tunne on lievä ja saattaa mennä itsestään ohi tai lientyä aikuisten kevyellä tuella.

**Vihreällä** alueella olo on rento, rauhallinen ja turvallinen.

4. Lapset itse kertoivat monia kivoja mielipuuhiä, jotka rauhoittavat ja tuovat hyvää mieltä. Syli hali, maalaaminen, tanssiminen, laulaminen, musiikin kuunteleminen, piirtäminen, värittäminen, palapelin kasaaminen, hamahelmiä, korujen tekeminen, keinuminen.

Viisas pöllö myös lisäsi uusia apukeinoja eli ongelmanratkaisuja tunteen takana tarpeiden tyydyttämisessä, jotka stimuloivat kaikkia 5 aisteja.

**Makuaisti:** juoda kylmää vettä, syödä.

**Hajuaisti:** rauhoittavat, tutut tuoksut, lempituoksulla hajustettu pehmolelu.

**Näköaisti:** kirjojen katsominen, luonnossa oleminen.

**Kuuloaisti:** rauhoittava musiikki, luontoäänet, rentoutusharjoitukset, hiljaisuus, aikuinen rauhoittava puhe tai laulu, äänikirja.

**Tuntoaisti:** kosketus, myös pehmolelun halaaminen, kylpy, suihku, muovaileminen, hieronta, jokainen lapsi sai tehdä oman stressipallon.

**Kehollinen toiminta:** juoksu, pomppiminen ja muu fyysinen aktiivisuus, päikkärit, hernepussien seinään tai lumipallojen hankeen heittäminen, sanomalehtien repiminen, paperien leikkaaminen, hengitysharjoitukset, hieronta, rentoutus.

Ei välttämättä, että keinot, jotka käyvät yhdelle lapselle käy toiselle. Voitte kotona yhdessä lasten kanssa miettiä juuri teidän lapsellenne toimivia keinoja rauhoittaa mieltä. Lapsi tarvitsee teidän tukeanne niitä keinoja käyttämisessä.

Pitkäaikaistutkimuksissa on todettu, että lapsen kehittyneet tunnetaidot myönteisesti vaikuttavat minäkäsitykseen, itsetuntoon, itsearvostukseen, ihmissuhteiden muodostamiseen ja ylläpitämiseen sekä ennustavat parempia akateemisia taitoja ja sen seurauksena koulutuksen tasoa ja koulumenestystä. Kun taas esimerkiksi tunteiden hallinnan ongelmat ja impulsiivisuus lisäävät riskiä oppimiseen ja rikollisyyteen. Hyvin tärkeää tunnistaa erilaisia riskitekijöitä jo varhaiskasvatuksessa, jotta myöhempiä ongelmia voitaisiin ennaltaehkäistä. Tunnetaitojen kehittäminen jatkuu, vaikka varsinainen projekti on loppunut.



**Kiitos kun vastaatte seuraaviin kysymyksiin ja palautatte sen seuraavana päivänä 😊**

1. Onko tunnetaitoprojekti antanut lisää tietoa lastentunnetaitojen kasvatuksesta? Millä keinoin?

2. Mikä hyötyä tunnetaitoprojekti toi sinulle, lapsellesi?

3. Mitkä tunteet mielestänne teidän lapsenne on vaikein käsitellä?

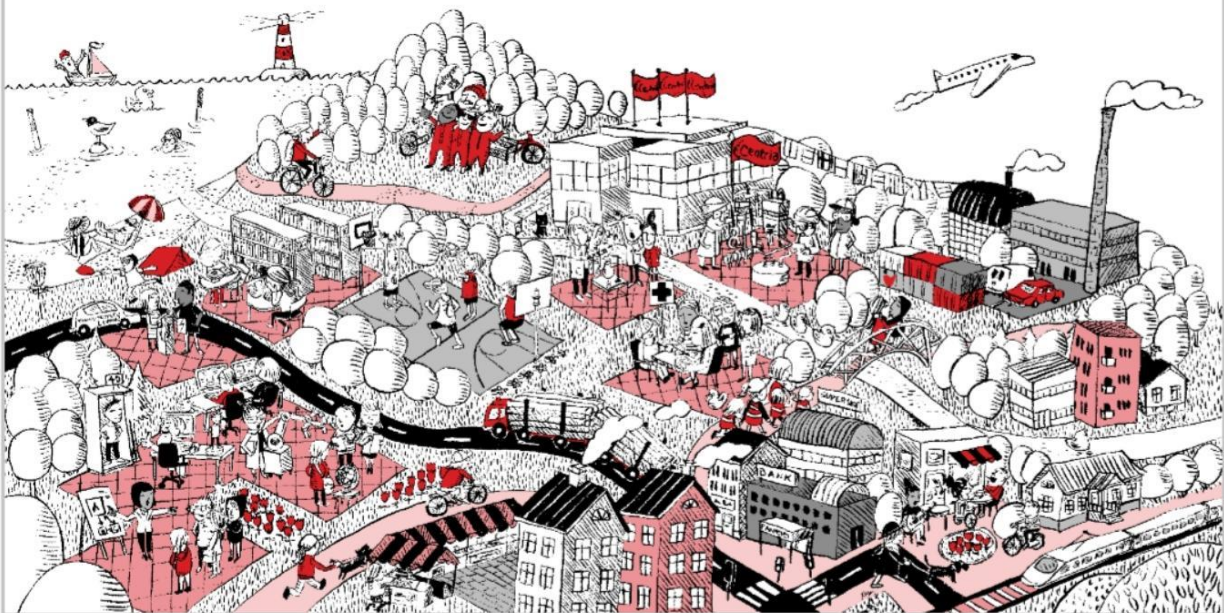
4. Toiveet. Muuta sanottavaa 😊.

**Olga Samsonova**

## **SEIKKAILU TUNNEMAILMAAN**

**Toiminnallisen opinnäytetyön suunnitelma**

**Opinnäytetyön suunnitelma  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Tammikuu 2021**



**SISÄLLYS**

|  |          |
|--|----------|
| <b>1 JOHDANTO .....</b>  | <b>1</b> |
| <b>2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA AIHEEN RAJAUS.....</b> | <b>2</b> |
| <b>3 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS .....</b>                 | <b>4</b> |
| <b>4 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA ETIIKKA.....</b>                  | <b>5</b> |
| <b>5 AIKATAULUTUS JA BUDJETTI.....</b>                               | <b>6</b> |
| <br>   |          |
| <b>LÄHTEET.....</b>  | <b>9</b> |
| <b>LIITTEET</b>  |          |
| <br>   |          |
| <b>KUVIOT</b>  |          |
| KUVIO 1. Tunnekäsittelypolku.....                                    | 3        |
| KUVIO 2. Opinnäytetyön sisältö.....                                  | 5        |

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee lasten tunnetaitojen kehittymistä, eli omien tunteiden tunnistamista, nimeämistä, säätelyä ja ilmaisua sekä niiden tukemista varhaiskasvatuksessa. Ajatus toiminnallisen opinnäytetyön ”Seikkailu tunnemaailmaan” aiheesta syntyi työskennellessä ryhmäperhepäiväkodissa, kun huomasin lasten arkipäivän olevan täynnä suuria tunteita, joiden kanssa he eivät aina osaa pärjätä ja tarvitsevat aikuisten turvallista läsnäoloa, tukea ja neuvoa. Arjen tilanteissa joku hermostuu lahkeiden vetämiseen, toisella syntyy konflikti lelujen jakamisesta, kolmas hetkessä riemusta menee ylikiirroksille, eikä pysty hallitsemaan omia tunteitaan. Monesti tunsin itseni avuttomaksi ratkoessani rauhoitellessani kiukuttelevaa lasta. Mikä on paras ja varma tapa toimia ja auttaa lasta, joka tässä ja nyt on suurien tunteiden vallassa? Miten tunteiden ilmaisua ja säätelyä voi harjoitella arkitilanteissa ja mitkä ovat ne toimivat konkreettiset keinot?

Opinnäytetyöni tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ”Seikkailu tunnemaailmaan”, joka pitää sisällään seitsemän pedagogista interventiota, joiden avulla lapset saavat tutustua tunteisiin ja tunnetaitoihin, harjoitella ja kehittää niitä sekä ne antaa henkilökunnalle lisää ideoita tunnekasvatuksen vahvistamiseen. Sekä tarkoituksena on raportoida interventioita ja arvioida omaa osaamistani palautteiden ja itsearvioinnin myöten.

Työelämän yhteistyökumppanini on työpaikkani, Lapinlahdella sijaitseva yksityinen ryhmäperhepäiväkoti Villa-Köpölä. Villa-Köpölä on 14-paikkainen hoitopaikka, joka tarjoaa hoitoa alle 6-vuotiaille lapsille.

Koen opinnäytetyöni teeman tärkeäksi, sillä tunnetaitojen perusta syntyy ja kehittyy nimenomaan varhaislapsuudessa ja niiden kehitys ja tuki luo tärkeän peruspohjan monille muille taidoille, joita lapsi tarvitsee elämässään arkitilanteissa sekä sitten aikuisuudessa. Ymmärrys siitä, että omiin tunteisiin ja käyttäytymiseen voi vaikuttaa, lisää rohkeutta ja turvallisuutta kohdata maailma, tutustua, osallistua ja vaikuttaa siihen. Kun oma tai muiden toiminta ei näytä vaaralliselle, lapsen ei tarvitse olla varuillaan, vaan oppia uusia asioita, tutkia maailmaa, yhteisöä ja luoda tärkeitä kaverisuhteita. Hyvät tunnetaidot tukevat henkistä sekä fyysistä hyvinvointia. (Jääskinen & Pelliccion 2017, 35; Koeries 2005, 2.)

## 2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA AIHEEN RAJAUS

Opinnäytetyöni "Seikkailu tunnemaailmaan" idea, suunnittelu ja toteutus pohjautuu Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2018) ja tutkimuskirjallisuuteen lapsen tunnetaitojen vahvistamisesta varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksen tehtävä on vahvistaa lasten hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä taitoja sekä ohjata heitä tekemään kestävän elämäntavan mukaisia valintoja. Lapsia autetaan tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Lasten tunnetaidot vahvistuvat silloin, kun heidän kanssaan opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2018.) Varhaiskasvatussuunnitelma vaatii lastenohjaajista kehittää, vahvistaa ja tukea jokaista lasta tunnetaitojen oppimisessa ja harjoittamisessa.

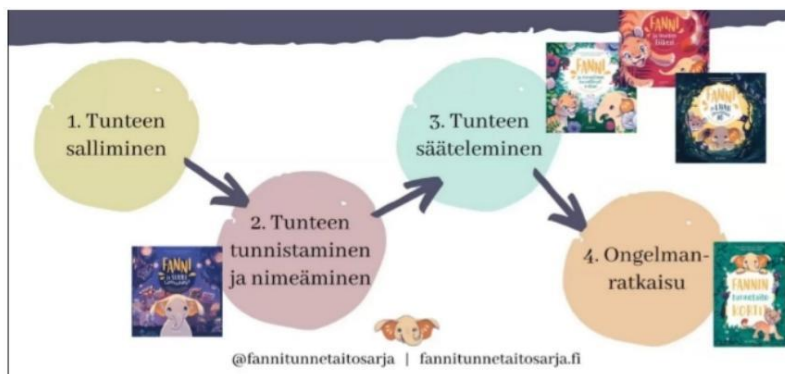
Tunteet ovat kehossa tuntevia aistimuksia. Ne vaikuttavat ajatuksiin ja näkyvät kasvoilmeiden, kehon asentojen, eleiden, liikkeiden, äänensävyn sekä käyttäytymisen kautta. Tunteet ohjaavat lasten toimintaa sekä ovat mukana hänen tekemisessään. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12.) Tunteet ovat merkkejä, jotka kertovat ihmisten tarpeista sekä auttavat tarpeiden tyydyttämisessä. Esimerkiksi lasten pelon tunteen taustalla voi olla turvallisuuden tarve. (Pöyhönen & Livingston 2021, 32- 33.)

Perheen, hoitopaikan, vertaissuhteiden ja leikin merkitys lapsen kehityksessä on hyvin merkittävä. Nimenomaan niiden avulla lapsi harjoittelee monia tärkeitä taitoja, kuten lelujen jakamista, omaa vuoroa odottamista, yhteistyötä, vuorovaikutusta ja toisen asemaan asettumista. Vertaisten kanssa koetut onnistuneet leikkihetket tarjoavat kokemuksia sekä vahvistavat lapsen tervettä minäkuvaa ja itsetuntoa. Aikuisen malli, läsnäolo ja aito välittäminen ovat äärimmäisen tärkeitä lapsen tunnetaitojen kehityksessä ja vahvistamisessa. Lapsi tarvitsee aikuisen läsnäoloa ja tukea omien tunteiden tunnistamisessa, nimeämisessä, ilmaisussa ja niiden säätelyssä. Lapselle tulee kertoa ja näyttää, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja niitä tulee ilmaista hyväksyttävällä tavalla. Varhaiskasvatuksessa tunnetaitoja voi harjoitella erilaisten toiminnallisten keinojen avulla. (Aro 2014, 11-12; Lyytinen & Lyytinen 2006, 54-55; Marjanen 2013, 60.)

Pitkäaikaistutkimuksissa on todettu, että lapsen kehittyneet tunnetaidot myönteisesti vaikuttavat minäkäsitykseen, itsetuntoon, itsearvostukseen, ihmissuhteiden muodostamiseen ja ylläpitämiseen sekä ennustavat parempia akateemisia taitoja ja sen seurauksena koulutuksen tasoa ja koulumenestystä. Kun taas esimerkiksi tunteiden hallinnan ongelmat ja impulsiivisuus lisäävät riskiä oppimiseen ja rikollisuuteen. Hyvin tärkeää tunnistaa erilaisia riskitekijöitä jo varhaiskasvatuksessa, jotta myöhempiä ongelmia voitaisiin ennaltaehkäistä. (Raver & Knitzer 2002, 6-7; Jääskinen & Pelliccioni 2017, 35; Kiviluote 2019, 22–23.)

Päivän aikana lapsi kokee erilaisia tunteita. Jotkut niistä kestävät vain hetken ja menevät ohi, toiset pysyvät pitkään ja tuntuvat voimakkaasti. Monet tutkijat ovat ryhmitelleet tunteita eri tavoin. On nimetty niin sanottuja perustunteita: ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästyminen. Niillä tunteilla usein on jokin kohde ja ne tunnetaan nyt ja tässä. (Opetushallitus.)

”Seikkailun tunnemaailmaan” avulla tutustaan ja käsitellään lasten kanssa niitä perustunteita, jotka he kokevat päivän aikana useita kertoja kuten ilo, suru, pelko, kiukku ja viha. Pöyhösen ja Livingstonin tunnekäsittelypolun mukaan opetellaan ja harjoitellaan hyväksymään, tunnistamaan ja nimeämään tunteita, säätelämään tunteiden voimakkuutta ja ilmaisemaan niitä hyväksymällä tavalla sekä ratkaisemaan ongelmaa eli tyydyttämään tarpeet, jotka ovat tunteen taustalla. (Pöyhönen & Livingston 2021, 32.) Tunnekäsittelypolku on esitetty alla olevassa kuviossa (KUVIO 1).



KUVIO 1. Tunnekäsittelypolku (mukaillen Pöyhönen & Livingston 2021, 32)

### 3 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

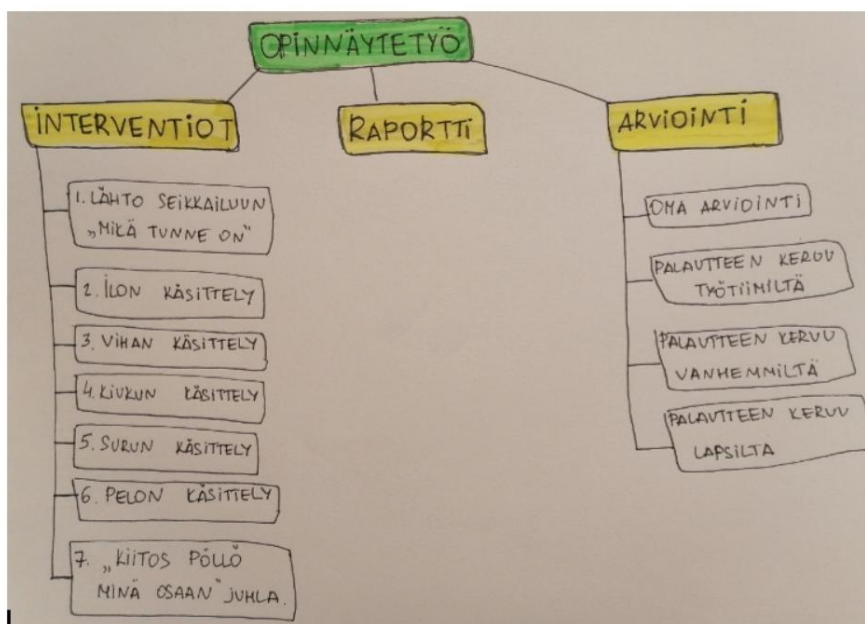
Opinnäytetyöni "Seikkailu tunnemaailmaan" toteutuu pienissä iänmukaisissa (2-3-vuotiaille ja 4-5-vuotiaille lapsille) pienissä ryhmissä sekä isossa ryhmässä riippuen päivän menetelmistä. Jään lapset pieniin ryhmiin, joten menetelmien hyöty olisi mahdollisimman maksimaallinen. Isossa ryhmässä monet tekijät vievät rauhaa ja kykyä keskittyä. Sekä isossa ryhmässä ujon lapsen voi olla vaikeaa kertoa omia kokemuksia. Sillä pienissä ryhmissä jää riittävästi aikaa läsnäoloon ja aitoon kohtaamiseen sekä lasten on helpompi keskittyä ja se mahdollistaa tuoda omia ajatuksia esiin. Interventioiden toteutus tapahtuu helmikuussa kerran tai pari kerta viikossa. Interventioiden välissä arkitilanteessa harjoitellaan lasten kanssa tunteiden käsittelyä läpi käyvien keinojen sekä satukirjallisuuden avulla.

Interventioiden toteuttaminen tapahtuu päiväkodin sisätiloissa, rauhallisessa ja avoimessa ilmapiirissä. Interventioiden aikana pyrin keskittyä lapsiin eikä niin tuokioiden toteuttamiseen. Olen läsnä, huomaavainen, kuuntelen lapsia ja kannustan kertomaan omia tuntemuksia ja ajatuksia, joten lapsen osallisuus, vaikutus itseään koskeviin asioihin ja kuulluksi tuleminen onnistuu parhaiten. Tunnetaitoprojekti toteutuu yhteistyössä työtiimin kanssa.

Pedagogisia interventioita suunnittelen ohjatun toiminnan suunnittelupohjan mukaisesti, sillä otan huomioon lapsen luontaisen tavan oppia asioita eli leikkien, liikkuen, tutkien, taiteillen ja lasten halun ilmaista itseään. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 36.) Suunnittelupohjan avulla varmistan, että pedagoginen toiminta on tarkoituksenmukaista ja perusteltua (Ahonen & Roos, 2019, 49). Pedagogisesti suunnitelluissa interventioissa otan myös huomioon lasten oppimisen lähtökohdat, aiemmat kokemukset tunnetuokioista, mielenkiinnonkohteet ja sen hetkisen osaamisen omien havaintojen ja kasvattajatiimin kertoman perusteella.

Luonteeltani olen hyvin innostunut kokeilemaan erilaisia toimintamuotoja lasten parissa tukien heidän kehitystään. Joten minulle on luontevaa etsiä toimivia, luotettavia menetelmiä ja myös luoda itse materiaaleja toiminnan tueksi. Tunnetaitointerventiot sisältävät lapsille mieluisia menetelmiä kuten näytelmää, nukketeatteria, satuhieronta, musiikkien kuuntelemista, kehollisia- ja hengitysharjoituksia, maalausta, askartelua, satujen lukemista ja dialogista keskustelua tunnekorttien avulla sekä omaa esimerkkiä.

Jokainen interventio rakentuu yhteen perustunteeseen. Jokaisella interventiolla on oma tavoite, joka liittyy tunteiden hyväksymiseen, tunnistamiseen, nimeämiseen, säätelyyn, ilmaisemiseen ja tarpeen tyydyttämiseen. Interventiot loppuvat lapsen oman tunteen tunnistamisella tunnemittarin avulla, jolla harjoitellaan huomaamaan, että tunteet vaihtelevat. Tunnemittari ja siihen liittyvät kysymykset ovat lapsilta palautteen keruu menetelmä. Alla olevassa kuviossa on kuvattuna opinnäytetyöni sisältö (KUVIO 2)



KUVIO 2. Opinnäytetyön sisältö

Jokainen lapsi pitää oman tunnevihkon, johon "Seikkailun" aikana kuvien avulla merkitään mikä tunne on käyty läpi sekä kuvaohjauksen avulla, miten sen tunnen kanssa lapsi käytännössä voi toimia. Vihko kulkeutuu kotiin, joten lapsi saa vanhempien kanssa keskustella tunteista ja myös kotona käyttää kuvaohjausta tunteiden käsittelyssä. Tunnevihko on myös apuväline vanhemmille, joka herättää heidän kiinnostustansa tunnetaitoihin ja lisää tietoisuutta tunteiden merkityksestä lapsensa kehittämisessä. Palautteen keruu vanhemmilta ja työtiimiltä toteutuu lomakkeen avulla sekä kysyn palautetta vanhemmilta lapsen haku- ja tuontitilanteissa.

#### 4 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA ETIIKKA

Opinnäytetyössäni otan huomioon hyvän tieteellisen käytännön periaatteet. Työtä tehdessä käytän rehellisiä, huolellisia, tarkkoja ja eettisesti noudatettavia kestäviä menetelmiä ja luotettavia lähteitä. Ne tulevat esiin huolellisuutena ja tarkkuutena lähdemerkinnöissä. Kunnia alkuperäisistä tutkimuksista ja havainnoista kuuluu niiden tekijöille. Asiasisällöt kirjoitan niitä vääristelemättä enkä jätä mitään tarkoituksellisesti kertomatta. Opinnäytetyösopimus tehtiin ryhmäperhepäiväkoti Villa-Köpölään johtajan kanssa. Opinnäytetyöhön liittyvät luvat tulee hoidettua asianmukaisesti. Opinnäytetyön läpinäkyvyys, avoimuus ja luotettavuus vahvistuvat opinnäytetyön julkaisemisessa [Theseukseen](#).

## 5 AIKATAULUTUS JA BUDJETTI

Huhtikuu 2021: aiheen valitseminen ja alustavan tutkimussuunnitelman kirjoittaminen sekä opinnäytetyön toteutumisesta sopiminen työkumppanini kanssa.

Syyskuu 2021: koulupsykologin kanssa keskusteleminen, opinnäytetyön kirjoittamiseen liittyvien epävarmuuden ja pelon käsitteleminen, omien voimavarojen etsiminen.

Lokakuu 2021: lähteiden etsiminen ja kirjallisuuteen tutustuminen, vastaavaan opettajaan yhteyttä ottaminen, työpalaverissa aiheen esittäminen ja työtiimin mukaan innostaminen.

Marraskuu- tammikuu 2022: opinnäytetyösuunnitelman täydentäminen, kirjallisuuteen perehtyminen ja opinnäytetyön kirjoittaminen, vanhemmille projektista kertominen ja luvan saaminen, interventioihin valmistaminen.

Tammikuu- maaliskuu 2022: interventioihin valmistaminen, opinnäytetyön toteuttaminen ja kirjoittaminen, palautteen keruu asiakkailta sekä itsearviointi.

Huhtikuu 2022: opinnäytetyön viimeistely ja palautus.

Interventioihin tarvittavat materiaalit saan Villa- Köpölään ryhmäperhepäiväkodilta sekä käytän omia materiaaleja. Oman työpaikan tilat ovat käytössä ilman kustannuksia sekä otan käyttööni työtietokoneen, nettiyhteyttä, kaiuttimen, tulostimen ja laminointikoneen. Tietoperustan hankkimiseen ja interventioihin tarvittavaa kirjallisuutta/ satukirjallisuutta haen Lapinlahden kunnan kirjastosta sekä internetin kautta Centrian kirjastopalvelusta. Kaikki askartelutarvikkeet ja vihkot saan käyttöön Villa- Köpölästä, niiden kustannusarvion on noin 30 €. "Kiitos Pöllö minä osaan" juhliin ostettuihin jäätelöihin menee noin 10 €.

Alustavasti olen laskenut interventioiden valmistamiseen ja toteuttamiseen tuntimääräksi 60 tuntia, jotka kuuluvat työaikaani. Interventioiden suunnitteluun ja opinnäytetyön kirjoittamiseen varaan 345 tuntia, joita käytän opiskeluaikastani. Opinnäytetyön toteuttamiseen menee 405 tuntia, joka vastaa 15 opinnäytetyöprosessin opintopistettä. Olen laskenut itselleni kuvitteellisen opinnäytetyöpalkan, joka on 14.50 € tunti. Kokonaisopinnäytetyön palkka olisi 5 872.5 €. Matkakulujen kustannusta ei tule, sillä pääsen paikalle kävellen.

Kokonaiskustannus opinnäytetyölleni on 5 912.5 €.

**LÄHTEET**

Ahonen, L., Roos, P. 2019. *Iloa ja oivalluksia. Pedagogiikan arviointi ja kehittäminen varhaiskasvatuksessa*. Hämeenkyrö: Kasvusto.

Aro, T. 2011. Miten ymmärrämme itsesätelyyn. Teoksessa T. Aro & M-L. Laakso (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. 3.painos. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 10-18.

Jääskinen, A-M., Pelliccioni, S. 2017. *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja Oy, 256.

Kiviluoto, J. 2019. *Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa*. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat -opetusohjelman avulla. Varhaiskasvattajan käsikirja. Turku: JK-Kustannus ja koulutus Oy.

Marjanen, P., Ahonen, J. & Majoinen, L. 2013. Vertaissuhteet ja yhteisöllisyys. Teoksessa P. Marjanen, M. Marttila & M. Varsa (toim.) *Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lapsen hyvinvoinnille*. Jyväskylä: PS-kustannus. 47-74.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, P., Lyytinen, H., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. *Ihmisen psykologinen kehitys*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 458.

Opetushallitus. *Tunteesta tunteeseen- ihmismielen tarina kuvin ja sanoin*. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>. Viitattu 28.12.2021.

Pöyhönen, J., Livingston, H. 2021. *Fanni ja kiukkuset kaksoset*. Jyväskylä: Kumma- kustannus. 53.

Raver, C., Knitzer, J. 2002. *Ready to enter: What research tells policymakers about strategies to promote social and emotional school readiness among three-and four-year-olds*. Working Papers 0205. Harris School of Public Policy Studies. University of Chicago. Saatavilla: <https://ideas.repec.org/p/har/wpaper/0205.html>. Viitattu 30.10.2021.

*Varhaiskasvatuslaki* 13.07.2018/540. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>. Viitattu 10.11.2021.

*Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet* 19.12.2018. Saatavilla: <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/varhaiskasvatus/1266381/tekstikappale/129159>. Viitattu 10.11.2021.

LIITE 1

**Interventioiden arviointi. Palautteen keruu työtiimiltä.**

1. Miten ohjaajan pedagoginen toiminta näkyi, toteutui intervention eri vaiheessa?
  
2. Miten ohjaajan eettinen osaaminen näyttäytyi interventiossa?
  
3. Miten lapsen osallisuus toteutui interventiossa?
  
4. Miten toimita lapsen luontaisen tavan toimia ja oppia? (leikkien, tutkien, liikkuen, taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen)
  
5. Mitä tiimin jäsenenä opit toiminnasta?
  
6. Mihin suuntaan jatkossa kehittäisin toiminta?
  
7. (Kaikkien interventioiden jälkeen) Arviointi interventioista kokonaisuudessaan.

LIITE 2

**Palautteen keruu vanhemmilta.**

1. Onko tunnetaitoprojekti antanut lisää tietoa lastentunnetaitojen kasvatuksesta? Millä keinoin?

2. Mikä hyötyä tunnetaitoprojekti toi sinulle, lapsellesi?

3. Mitkä tunteet mielestänne teidän lapsenne on vaikein käsitellä?

4. Toiveet. Muuta sanottavaa.

LIITE 3

**Palautteen keruu lapsilta tunnelämpömittarin avulla.**

1. Miltä tuntui tämän päivän seikkailu?

2. Mikä oli parasta? Mitä tuntui pahalle?

3. Mitä sinä tänään opit?

3. Tuletko ensi kerralla mukaan?

Hyvät lasten vanhemmat!

Kuten jo tiedätte työn ohessa minä opiskelen viimeistä vuotta Centria ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Valitsemani syventävät opinnot suuntautuu varhaiskasvatukseen. Opintojen suorittamiseksi kirjoitan toiminnallisen opinnäytetyön, jonka teema on "Seikkailu tunnemaailmaan". Sen tavoitteena on kehittää lasten tunnetaitoja eli taitoja hyväksymään, tunnistamaan, nimeämään, hallitsemaan ja ilmaisemaan tunteitaan (nimenomaan ilon, surun, kiukun, vihan ja pelon) hyväksymällä tavalla sekä tyydyttämään tunnen takana olevat tarpeet.



Seikkailumme tunnemaailmaan alkaa helmikuussa. Tunnekasvatustuokiot (7) pidän kerran, pari kertaa viikossa aina tilanteen mukaan. Niistä ilmoitan hoitopaikan ilmoitustaululle edellisellä viikolla.

🔔 Eteiseen tulee tunnelämpömittari-palautteen keruu lapsilta, jonkun avulla lapset saavat ilmaista omaa mielipidettä päivästä (päivän toiminnasta), johon te saatte tutustua. Tarkoituksena kannustaa lapsia osallistumaan päivän toimintaan ja avoimesti ilmaisemaan omia tuntemuksia ja kokemuksia heitä koskevista asioista sekä se mahdollistaa yhdessä miettiä miten voidaan kehittää toimintaamme.

🔔 Sekä jokainen lapsi saa oman tunnevihkon, johon kerätään tietoja tunteista ja tunnetaitoharjoituksia, joiden avulla te saatte kotonakin jutella lasten kanssa tunteistaan ja käyttää jo tuttuja lapsille menetelmiä. Teidän palautteet minulle ovat tärkeitä, joten maaliskuussa jaan teille arviointilomakkeen.

🔔 Haluaisin myös ottaa valokuvia lasten tuottamista materiaaleista, joita käytän opinnäytetyön raportoinnissa. Tätä varten tarvitsen teiltä luvan valokuvaamiseen. Valokuvissa ei tule näkymään lasten kasvoja, eikä nimeä. Toivon, että lapsenne saa osallistua ja hänen tuotoksiaan saa kuvata.



Huoltajien lupa. Palauttava osa. Palauta 14.01.2022 mennessä.

Lapsen nimi \_\_\_\_\_

Koen aiheen tärkeänä. Kyllä. Ei.

Annan luvan lapseni osallistua tuokioihin \_\_\_\_\_

Annan luvan anonyymiin valokuvaukseen \_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Paikka

Päivämäärä

Lämpimin terveisin Olga.

OHJATUN TOIMINNAN SUUNNITELMA

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Aika ja paikka</b><br/>Viikko 5, Villa-Kopola</p>  | <p><b>Opiskelija, ryhmäkoodi</b><br/>Olga Samsonova, ASOS19Y</p>  |
| <p><b>Toiminnan aihe/ nimi – mitä tehdään?</b><br/>Lähtö "Tunneseikkailuun". Mitä tunteet ovat? Kaikki tunteet ovat tärkeitä.</p>  | <p><b>Kuvaus ryhmästä</b><br/>Koko ryhmä 2-6 vuotiaat</p>   |
| <p><b>Ryhmän koostumus</b><br/>Koko ryhmä<br/>Jos saittuu niin, että pienemmät eivät jaksu keskittyä tuokioon, niin he saavat muiden ohjaajien avulla ensimmäisenä lähtee piirtämään oman hahmon ja koristelemaan oman tunneviikon, joita käytetään jatkotuokioissa ja sitten saavat jatkaa päivän toimintaa.</p>  |   |
| <p><b>Toiminnan tavoitteet – mihin toiminnalla pyritään?</b><br/>Tutustuminen mikä tunteet ovat ja mikä on niiden tehtävä sekä yleinen tutustuminen tunnekasittelypolkuun, joka on meidän apuvälineemme seuraavissa tuokioissa.</p>  |   |
| <p><b>Aiheen valinta</b><br/>Kaikki tunteet ovat sallittuja ja tärkeitä, sillä ne kertovat meille viestiji itsestämme sekä tarpeistamme. Lasten on hankalaa käsitellä tunteitaan, siksi tunnetaitoja tulee harjoitella aikuisten avulla. Tunnekasittelypolun seuraaminen auttaa lasta oppimaan tunnetaitoja, se sujuvoittaa arkeaan ja saa lapsen tunnekuohut laantumaan nopeammin.</p>  | <p><b>Miten tehdään?</b></p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <input type="checkbox"/> Leikkien<br/> <input checked="" type="checkbox"/> Liikkuen<br/> <input checked="" type="checkbox"/> Tutkien<br/> <input checked="" type="checkbox"/> Talleilteisesti toimien ja ilmaisten         </div> </div> |
| <p><b>Etukäteisjärjestelyt</b><br/>Materiaalit ja välineet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. paperimassasia tehty ihmisen pää, pikku aarrearkku sen sisällä, pollo ja leijona pehmolelut, kirje, ihmisen hahmon, jumpan ja polun kuvat.</li> <li>2. tunnekasittelypolun esite, sinitarra</li> <li>3. tunneviikko jokaiselle lapselle, väritykset, tarrat koristelua varten</li> <li>4. tapetit ja tussit, oman hahmon piirtämistä varten, sinitarra</li> <li>5. tunnelämpömittari lasten palautteen keruu menetelmänä</li> <li>6. tietokone, kaidin, rauhallinen musiikki, laulu "Miltä tuntuu nalleista", höyhenet</li> </ol> <p>Miten muokkaan ympäristöä?<br/>1. liikuntasalin tila on valoisa ja kaikki liikunta välineet otettu pois, joten lapset keskittyvät toimintaan</p> |   |

OHIJATUN TOIMINNAN SUUNNITELMA

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Toiminnan kulku</b></p> <p>Aamupiiriin ilmestyy pöllö, joka kutsuu lapsia seikkailuun tunnemaailmaan. Lapset seuraavat pöllöä lentäen perässään liikutasallille. Viisas pöllö kyselee lapsilta ja kertoo mikä tunne on, ja mitkä ovat tunteiden tehtävät paperimassasta tehtyjen ihmisen aivojen, leijonan ja aarrearkun kautta. Aarrearkusta pöllö löytää ihmisen hahmon kuvan ja kutsuu lapsia piirtämään oman kehon tapettiin (lapsi tulee makaamaan paperin päälle ja kaveri/aikuinen auttaa piirtämään sen hahmon). Jokainen lapsi saa kiinnittää omanhahmon seinälle valitulle paikalle. Tässä tuokiossa ei kerrota tästä hahmosta enemmän.</p> <p>Sitten aarrearkusta löytyy kirje, jossa on jumpan kuva. Pöllö johtaa lapsia liikkumaan jo tutujen "Miltä tuntuu nallesta" kappaleen avulla.</p> <p>Jumpan jälkeen pöllö huomaa, että kirjeessä on vielä polun kuva, jonka avulla pöllö johtaa lapsia istumaan tunnekäsittelypolku-esiiteen eteen ja kertoo lapsille, miten tämä polku auttaa käsitellä tunteita (yleisellä tasolla), sillä jatkotuokioissa tutustutaan tärkeämpiin.</p> <p>Tämän jälkeen pöllö kiittää lapsia osallistumisista ja lahjoittaa kaikille tunnevihkon sekä kertoo sen tarkoituksesta. Tämän jälkeen lapset saavat koristella oman vihkon rauhallista musiikkia kuunnellen. Sitten pöllö kutsuu lapsia tulla makaamaan lattialle, soi rauhallinen musiikki, ja pöllö ja muut aikuiset siltävät lapsia höyhenillä. Sen jälkeen yksi lapsi kerrallaan lähtee tiloilta, ja toisessa huoneessa pöllö pyytää palautetta tunnelämpömittarin myöten.</p> | <p><b>Miten itse toimin?</b></p> <p>Innostan lapsia toimintaan omalla innostuksella, käyttäen äänensävyä, eleitä ja ilmeitä sekä lasten huomiotta ansaitsevia välineitä.</p> <p>Käytän selkeitä, yksinkertaisia ohjeita sekä suunnittelun tuokiota niin, että se on aktiivinen ja pisteet ovat liikuntasalin eri puolilla.</p> <p>Olen läsnä ja kuuntelen lasten ajatuksia sekä kannustan kertomaan niitä omalla vuorollaan ja kuunnella kavereiden kertomuksia.</p> |
| <p><b>Työnjako aikuisten kesken</b></p> <p>Etukäteen palaverissa kerron tuokion kulkusta ja siinä jaetaan vastuut.</p>  | <p><b>Arviointi ja mahdolliset jatkoideat?</b></p> <p>Lasten palautetta pyydän heti tuokin jälkeen, ohjaajat antavat palautetta päiväunin aikana täyttämällä arviointilomaketta.</p> <p>Tuokio jatkuu loppuviikossa, tutustutaan ilon tunteeseen sekä tunnekäsittelypolun avulla käsitellään sen tunteen.</p>  |
| <p><b>Muuta huomioitavaa</b></p> <p>Jos tilanne vaatii pienemmät lapset voivat aloittaa tunnevihkon koristelun ja omanhahmon piirtämisen aikaisemmin. Palaverissa nostan sen esiin.</p>   |  |

## OHJATUN TOIMINNAN SUUNNITELMA

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Aika ja paikka</b><br/>5. Villa-Köppölä</p>  | <p><b>Opiskelija, ryhmäkoodi</b><br/>Olga Samsonova, ASOS19Y</p>   |
| <p><b>Toiminnan aihe/ nimi – mitä tehdään?</b><br/>Ilo. Miltä tuntuu olla iloinen? Mitä tekee minut iloiseksi? Missä kohdissa kehoa ilo voi tuntua? Mistä näkee, että joku on iloinen? Miten ilon tunteen käsitellään tunnekäsittelypolun avulla? Konkreettiset keinot, mitä voi tehdä, kun olen iloinen?</p>  | <p><b>Kuvaus ryhmästä</b><br/>4-5 vuotiaiden ryhmä<br/>2-3 vuotiaiden ryhmä</p>  |
| <p><b>Ryhmän koostumus</b> Viikko<br/>Pienryhmiä 2-3 vuotiaat ja 4-5 vuotiaat<br/>Kun pidän tuokion toiselle ryhmälle, niin muut jatkavat päivän toimintaa.</p>  |  |
| <p><b>Toiminnan tavoitteet – mihin toiminnalla pyritään?</b><br/>Tutustua lasten kanssa ilon tunteeseen.<br/>Auttaa lasta hyväksymään ja tunnistamaan ilon tunteensa, oppimaan tunnesanoja ilon tunteen nimeämisessä.<br/>Yhdessä miettiä löytää konkreettiset keinot, jotka auttavat ilmaisemaan ja säätämään ilon tunteen hyväksymällä tavalla.</p>  |  |
| <p><b>Aiheen valinta</b><br/>Kaikki tunteet ovat sallittuja ja tärkeitä, sillä ne kertovat meille viestijä itsestämme sekä tarpeistamme. Lasten on hankalaa käsitellä tunteitaan, siksi tunnetaitoja tulee harjoitella aikuisten avulla. Tunnekäsittelypolun seuraaminen auttaa lasta oppimaan tunnetaitoja, se sujuvoittaa arkeaan ja saa lapsen tunnekuohut laantumaa nopeammin.</p>   | <p><b>Miten tehdään?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leikkien</li> <li>Liikkuen</li> <li>Tukkien</li> <li>Taiteellisesti toimien ja ilmailsten</li> </ul> |
| <p><b>Etukäteisjärjestelyt</b><br/>Materiaalit ja välineet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. aarrearkku, johon kerätään keinot, tunnekortti</li> <li>2. tunnekäsittelypolun esite</li> <li>3. tunnevihkot, kynät</li> <li>4. oman hahmon piirustus, paperit, sakset, pensselit ja muut maalaustarvikkeet, maalit</li> <li>5. tunnelämpömittari lasten palautteen keruu menetelmänä</li> <li>6. tietokone, kaiutin, lastenkappale "Nallella on oma talo" ja rauhallinen musiikki</li> <li>7. kirja "Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari"</li> <li>8. pöytä.</li> </ol> |  |
| <p>Miten muokkaan ympäristöä?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. liikuntasalin tila on valoisa ja kaikki liikunta välineet otettu pois, joten lapset keskittyvät toimintaan</li> </ol>  |  |

OHIJATUN TOIMINNAN SUUNNITELMA

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Toiminnan kulku</b><br/>Tutustutaan ilon tunteeseen tunnekäsittelypolun ja tunnelämpömittarin avulla. Miltä tuntuu olla iloinen? Mitä tekee minut iloiseksi? (pöllö piirtää isolle paperille lasten ajatuksia).<br/>Missä kohdissa kehoa ilo voi tuntua? Pöllö johtaa lapsia maalamaan lasten hahmon piirustuksen kehon osia valitsemalla "iloisella" värillä. Toinen ohjaaja auttaa, jos lapsi tarvitsee apua sekä kirjoittaa mikä tunne on just maalattu.<br/>Mistä näkee, että joku on iloinen? Ilmaisemme ilmeillä ja eleillä, tanssijumpalla iloa sekä jokainen lapsi saa askareilla oman ilo- tunnekortin.<br/>Opitaan tunnesanoja, miten voi nimitä ilon tunteen.<br/>Yhdessä lasten kanssa pöllö miettii konkreettiset keinot, mitä voi tehdä, kun olen iloinen? Pöllö piirtää paperille lasten ideoita sekä tuo uusia.<br/>Lopussa "Flamingon hengitys" hengitysharjoittelu ja "Metsälahja" satuhierontaa.<br/>Yhteisessä tuokiossa (lukuheikkellä) luetaan "Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari" kirja ja yhdessä mietimme kirjassa esitettyjä kysymyksiä.</p> | <p><b>Miten itse toimin?</b><br/>Innostan lapsia toimintaan omalla innostuksella, käyttäen äänensävyä, eleitä ja ilmeitä sekä lasten huomiotta ansaitsevia välineitä.<br/>Käytän selkeitä, yksinkertaisia ohjeita sekä suunnittelun tuokiota niin, että se on aktiivinen ja pisteet ovat liikuntasalin eri puolilla.<br/>Olen läsnä ja kuuntelen lasten ajatuksia sekä kannustan kertomaan niitä omalla vuorollaan ja kuunnella kavereiden kertomuksia.</p> |
| <p><b>Työnjako aikuisten kesken</b><br/>Etukäteen palaverissa kerron tuokion kulkusta ja siinä jaetaan vastuut.</p>   | <p><b>Arviointi ja mahdolliset jatkoideat?</b><br/>Lasten palautetta pyydän heti tuokion jälkeen, ohjaajat antavat palautetta päivänin aikana täytetään arviointilomaketta.<br/>Harjoitellaan ilon tunteen käsittelyä arkitilanteissa. Tuokio jatkuu ensiviikolla, tutustutaan vihan tunteeseen sekä tunnekäsittelypolun avulla käsitellään sen tunteen.</p>  |
| <p><b>Muuta huomioitavaa</b><br/>Sadun lukeminen on koko ryhmälle, muuta toimintaa pidän pikkuryhmissä.<br/>Kaikista lasten ajatuksista (jotka pöllö piirtää paperille) teen kuvakansion, mikä jatkossa säilyy näkyvillä aarrearkussa niin, että lapset saavat käyttää niitä sekä aikuinen voi neuvoa lasta niiden avulla. Sama kansio liitetään lasten tunnevihkoihin.</p>   |   |

## OHJATUN TOIMINNAN SUUNNITELMA

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Aika ja paikka</b><br/>Viikko 6. Villa-Kopola</p>  | <p><b>Opiskelija, ryhmäkoodi</b><br/>Olga Samsonova, ASOS19Y</p>  |
| <p><b>Toiminnan aihe/ nimi – mitä tehdään?</b><br/>Viha. Miltä tuntuu olla vihainen? Miltä tekee minut vihaiseksi? Missä kohdissa keho viha voi tuntua? Mistä näkee, että joku on vihainen? Miten vihan tunteen käsittään tunnekäsittelypölyn avulla? Konkreettiset keinot, mitä voi tehdä, kun olen vihainen?</p>   | <p><b>Kuvaus ryhmästä</b><br/>4-5 vuotiaiden ryhmä<br/>2-3 vuotiaiden ryhmä</p>                               |
| <p><b>Ryhmän koostumus</b><br/>Pienryhmät 2-3 vuotiaat ja 4-5 vuotiaat<br/>Kun pidän tuokion toiselle ryhmälle, niin muut jatkavat päivän toimintaa.</p>   |   |
| <p><b>Toiminnan tavoitteet – mihin toiminnalla pyritään?</b><br/>Tutustua lasten kanssa vihan tunteeseen.<br/>Auttaa lasta hyväksymään ja tunnistamaan vihan tunteensa, oppimaan tunnesanoja vihan tunteen nimeämisessä.<br/>Yhdessä miettiä löytää konkreettiset keinot, jotka auttavat ilmaisemaan ja säatelemaan vihan tunteen hyväksymällä tavalla.</p>  |   |
| <p><b>AIHEEN VALINTA</b><br/>Kaikki tunteet ovat sallittuja ja tärkeitä, sillä ne kertovat meille viestijä itsestämme sekä tarpeistamme. Lasten on hankalaa käsitellä tunteitaan, siksi tunnetaitoja tulee harjoitella aikuisten avulla. Tunnekäsittelypölyn seuraaminen auttaa lasta oppimaan tunnetaitoja, se sujuvoittaa arkeaan ja saa lapsen tunnekuohut laantumaan nopeammin.</p>  | <p><b>Miten tehdään?</b></p> <p>Leikkien<br/>Liikkuen<br/>Tuikien<br/>Taiteellisesti toimien ja ilmaisten</p> |
| <p><b>Etukäteisjärjestelyt</b><br/>Materiaalit ja välineet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. aarrearkku, johon kerätään keinot, tunnekortti</li> <li>2. tunnekäsittelypölyn esite</li> <li>3. tunnevihkot, kynät</li> <li>4. oman hahmon piirustus, paperit, sakset, pensselit ja muut maalaustarvikkeet, maalit</li> <li>5. tunnelämpömittari lasten palautteen keruu menetelmänä</li> <li>6. tietokone, kalutin, rauhallinen musiikki</li> <li>7. kirja "Fanni ja rento laiskainen"</li> <li>8. pöllö.</li> <li>9. ilmapallot, vehmä tai perunajauhe (HUOM! allergia), naru, suppilo, lusikat, kulhot DIY- stressipallon askartelua varten.</li> </ol> <p>Miten muokkaan ympäristöä?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. liikuntasalin tila on valoisa ja kaikki liikunta välineet otettu pois, joten lapset keskittyvät toimintaan</li> </ol> |   |

## OHJATUN TOIMINNAN SUUNNITELMA

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Toiminnan kulku</b><br/>Tutustutaan vihan tunteeseen tunnekasittelypolun ja tunnelämpömittarin avulla. Milta tuntuu olla vihainen? Mita tekee minut vihaiseksi? (pöly piirtää isolle paperille lasten ajatuksia).<br/>Missä kohdissa keho viha voi tuntua? Pöly johtaa lapsia maalamaan lasten hahmon piirustuksen kehon osia valitsemalla "vihaisella" värillä. Toinen ohjaaja auttaa, jos lapsi tarvitsee apua sekä kirjoittaa mikä tunne on just maalattu.<br/>Mistä näkee, että joku on vihainen? Ilmaisemme ilmeillä ja eleillä vihaa sekä jokainen lapsi saa askareilla oman viha- tunnekortin.<br/>Opitaan tunnesanoja, miten voi nimitä vihan tunteen.<br/>Yhdessä lasten kanssa pöly miettii konkreettiset keinot, mitä voi tehdä, kun olen vihainen? Pöly piirtää paperille lasten ideoita sekä tuo uusia. Askarrellaan DIY- stressipallo.<br/>Lopussa "Käärmeen hengitys" hengitysharjoittelu.<br/><br/>Yhteisessä tuokiossa (lukuhetkellä) luetaan "Fanni ja rento laskiainen" kirja ja yhdessä mietimme kirjassa esitetyjä kysymyksiä.</p> | <p><b>Miten itse toimin?</b><br/>Innostan lapsia toimintaan omalla innostuksella, käyttäen äänensävyä, eleitä ja ilmeitä sekä lasten huomiotta ansaitsevia välineitä.<br/><br/>Käytän selkeitä, yksinkertaisia ohjeita sekä suunnittelun tuokiota niin, että se on aktiivinen ja pisteet ovat liikuntasalin eri puolilla.<br/><br/>Olen läsnä ja kuuntelen lasten ajatuksia sekä kannustan kertomaan niitä omalla vuorollaan ja kuunnella kavereiden kertomuksia.</p> |
| <p><b>Tyonjako aikuisten kesken</b><br/>Etukäteen palaverissa kerron tuokion kulkusta ja siinä jaetaan vastuut.</p>   | <p><b>Arviointi ja mahdolliset jatkoideat?</b><br/>Lasten palautetta pyydan heti tuokion jälkeen, ohjaajat antavat palautetta päivänin aikana täytetään arviointilomaketta.<br/>Harjoitellaan vihan tunteen käsittelyä arkitilanteissa. Tuokio jatkuu loppuviikossa, tutustutaan kiukun tunteeseen sekä tunnekasittelypolun avulla käsitellään sen tunteen.</p>   |
| <p><b>Muuta huomioitavaa</b><br/>Sadun lukeminen on koko ryhmälle, muuta toimintaa pidän pikkuryhmissä.<br/>Kaikista lasten ajatuksista (jotka pöly piirtää paperille) teen kuvakansion, mikä jatkossa säilyy näkyvillä aarrearkussa niin, että lapset saavat käyttää niitä sekä aikuinen voi neuvoa lasta niiden avulla. Sama kansio liitetään lasten tunnevihkoihin.</p>  |   |

## OHJATUN TOIMINNAN SUUNNITELMA

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Aika ja paikka</b><br/>Viikko 6. Villa-Köpölä</p>  | <p><b>Opiskelija, ryhmäkoodi</b><br/>Olga Samsanova, ASOS19Y</p>  |
| <p><b>Toiminnan aihe/ nimi – mitä tehdään?</b><br/>Kiukku. Miltä tuntuu olla kiukkuinen? Mitä minua kiukuttaa? Missä kohdissa kehoa kiukku voi tuntua? Mistä näkee, että joku on kiukkuinen? Miten kiukun tunteen kasitellaan tunnekäsittelypolun avulla? Konkreettiset keinot, mitä voi tehdä, kun olen kiukkuinen?</p>   | <p><b>Kuvaus ryhmästä</b><br/>4-5 vuotiaiden ryhmä<br/>2-3 vuotiaiden ryhmä</p>                               |
| <p><b>Ryhmän koostumus</b><br/>Pienryhmät 2-3 vuotiaat ja 4-5 vuotiaat<br/>Kun pidän tuokion toiselle ryhmälle, niin muut jatkavat päivän toimintaa.</p>   |   |
| <p><b>Toiminnan tavoitteet – mihin toiminnalla pyritään?</b><br/>Tutustua lasten kanssa kiukun tunteeseen.<br/>Auttaa lasta hyväksymään ja tunnustamaan kiukun tunteensa, oppimaan tunnesanoja kiukun tunteen nimeämisessä.<br/>Yhdessä miettien löytää konkreettiset keinot, jotka auttavat ilmaisemaan ja saatelemaan kiukun tunteen hyväksymällä tavalla.</p>   |   |
| <p><b>Aiheen valinta</b><br/>Kaikki tunteet ovat sallittuja ja tärkeitä, sillä ne kertovat meille viestijä itsestämme sekä tarpeistamme. Lasten on hankalaa kasitella tunteitaan, siksi tunteita tulee harjoitella aikuisten avulla. Tunnekäsittelypolun seuraaminen auttaa lasta oppimaan tunteita, se sujuvoittaa arkeaan ja saa lapsen tunnekuohut laantumaan nopeammin.</p> <p><b>Etukäteisjärjestelyt</b><br/>Materiaalit ja valineet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. aarrearkku, johon kerätään keinot, tunnekortti</li> <li>2. tunnekäsittelypolun esite</li> <li>3. tunteiviikot, kynät</li> <li>4. oman hahmon piirustus, paperit, sakset, pensselit ja muut maalaustarvikkeet, maalit</li> <li>5. tunnelämpömittari lasten palautteen keruu menetelmänä</li> <li>6. tietokone, kaiutin, "Kiukun kesytys" laulu, rauhallinen musiikki</li> <li>7. kirja "Aada ja kiukkuleijona", näyteimavaatteet ja valineet</li> <li>8. pollo.</li> </ol> <p>Miten muokkaan ympäristöä?<br/>1. liikuntasalin tila on valoisa ja kaikki liikunta valineet otettu pois, joten lapset keskittyvät toimintaan ja valmistettu näyteimää varten</p> | <p><b>Miten tehdään?</b></p> <p>Leikkien<br/>Liikkuen<br/>Tutkien<br/>Taiteellisesti toimien ja ilmaisten</p> |

OHJATUN TOIMINNAN SUUNNITELMA

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Toiminnan kulku</b><br/>Tutustutaan kiukun tunteeseen tunnekäsittelypolun ja tunnelämpömittarin avulla. Mitä tuntuu olla kiukkuinen? Mitä tekee minut kiukkuiseksi? (pöly piirtää isolle paperille lasten ajatuksia). Missä kohdissa keho kiukku voi tuntua? Pöly johtaa lapsia maalamaan lasten hahmon piirustuksen kehon osia valitsemalla "kiukkuisella" värillä. Toinen ohjaaja auttaa, jos lapsi tarvitsee apua sekä kirjoittaa mikä tunne on just maalattu. Mistä näkee, että joku on kiukkuinen? Ilmaisemme ilmeillä ja eleillä kiukku- tunnekortin. Jokainen lapsi saa askarella oman kiukku- tunnekortin. Opitaan tunnesanoja, miten voi nimetä kiukun tunteen. Yhdessä lasten kanssa pöly miettii konkreettiset keinot, mitä voi tehdä, kun olen kiukkuinen? Pöly piirtää paperille lasten ideoita sekä tuo uusia. Lopussa "Pantterin hengitys" hengitysharjoittelu.</p> <p>Yhteisessä tuokiossa näytetään näyteilmä "Aada ja kiukkuleijona" kirjan perusteella.</p> | <p><b>Miten itse toimin?</b><br/>Innostan lapsia toimintaan omalla innostuksella, käyttäen äänensävyä, eleitä ja ilmeitä sekä lasten huomiotta ansaitsevia välineitä.</p> <p>Käytän selkeitä, yksinkertaisia ohjeita sekä suunnittelun tuokiota niin, että se on aktiivinen ja pisteet ovat liikuntasalin eri puolilla.</p> <p>Olen läsnä ja kuuntele lasten ajatuksia sekä kannustan kertomaan mitä omalla vuorollaan ja kuunnella kavereiden kertomuksia.</p> |
| <p><b>Tyonjako aikuisten kesken</b><br/>Etukäteisen palaverissa kerron tuokion kulkusta ja siinä jaetaan vastuut.</p>  | <p><b>Arviointi ja mahdolliset jatkoideat?</b><br/>Lasten palautetta pyyhdän heti tuokion jälkeen, ohjaajat antavat palautetta päiväunin aikana täyttään arviointilomaketta. Harjoitellaan kiukun tunteen käsitteitä arkitilanteissa. Tuokio jatkuu ensiviikolla, tutustutaan surun tunteeseen sekä tunnekäsittelypolun avulla käsitteillä sen tunteen.</p>   |
| <p><b>Muuta huomioitavaa</b><br/>Näyteilmä on koko ryhmälle, muuta toimintaa pidän pikkuryhmissä. Kaikista lasten ajatuksista (jotka pöly piirtää paperille) teen kuvakansion, mikä jatkossa säilyy näkyvillä aarrearkussa niin, että lapset saavat käyttää niitä sekä aikuinen voi neuvoa lasta niiden avulla. Sama kansio liitetään lasten tunneviikoihin.</p>   |   |

## OHJATUN TOIMINNAN SUUNNITELMA


|  |  |
|--|--|
| <p><b>Aika ja paikka</b><br/>Viikko 7, Villa-Kopola</p>  | <p><b>Opiskelija, ryhmäkoodi</b><br/>Olga Samsonova, ASOS19Y</p>   |
| <p><b>Toiminnan aihe/ nimi – mitä tehdään?</b><br/>Suru. Mitä tuntuu olla surullinen? Mitä tekee minut surulliseksi? Missä kohdissa kehoa suru voi tuntua? Mistä näkee, että joku on surullinen? Miten surun tuntee käsitellään tunnekasittelypölyn avulla? Konkreettiset keinot, mitä voi tehdä, kun olen surullinen?</p>   | <p><b>Kuvaus ryhmästä</b><br/>4-5 vuotiaiden ryhmä<br/>2-3 vuotiaiden ryhmä</p>                                |
| <p><b>Ryhmän koostumus</b><br/>Pienryhmät 2-3 vuotiaat ja 4-5 vuotiaat<br/>Kun pidän tuokion toiselle ryhmälle, niin muut jatkavat päivän toimintaa.</p>   |  |
| <p><b>Toiminnan tavoitteet – mihin toiminnalla pyritään?</b><br/>Tutustua lasten kanssa surun tunteeseen.<br/>Auttaa lasta hyväksymään ja tunnistamaan surun tunteensa, oppimaan tunnesanoja surun tunteen nimeämisessä.<br/>Yhdessä miettien löytää konkreettiset keinot, jotka auttavat ilmaisemaan ja säatelemään surun tunteen hyväksymällä tavalla.</p>   |  |
| <p><b>Alheen valinta</b><br/>Kaikki tunteet ovat sallittuja ja tärkeitä, sillä ne kertovat meille viestiji itsesitämme sekä tarpeistamme. Lasten on hankalaa käsitellä tunteitaan, siksi tunnetaitoja tulee harjoitella aikuisten avulla. Tunnekasittelypölyn seuraaminen auttaa lasta oppimaan tunnetaitoja, se sujuvoittaa arkeaan ja saa lapsen tunnekuohut laantumaan nopeammin.</p>   | <p><b>Miten tehdään?</b></p> <p>Leikkien<br/>Liikkuen<br/>Tutkien<br/>Taitteellisesti toimien ja ilmaisten</p> |
| <p><b>Etukateisjärjestelyt</b><br/>Materiaalit ja välineet<br/>1. aarrearkku, johon kerätään keinot, tunnekortti<br/>2. tunnekasittelypölyn esile<br/>3. tunnevihkot, kynät<br/>4. oman hahmon piirustus, paperit, sakset, pensselit ja muut maalaustarvikkeet, maalit<br/>5. tunnelämpömittari lasten palautteen keruu menetelmänä<br/>6. tietokone, kalutin, rauhallinen musiikki<br/>7. pupu ja orava kasinuket, pollo, lasten omat pehmoelut.</p> <p>Miten muokkaan ympäristöä?<br/>1. liikuntasalin tila on valoisa ja kaikki liikunta välineet otettu pois, joten lapset keskittyvät toimintaan<br/>2. rakennan nukkeateripalkan</p> |  |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Toiminnan kulku</b></p> <p>Tutustutaan surun tunteeseen tunnekäsittelypolun ja tunnelämpömittarin avulla. Milta tuntuu olla surullinen? Mitä tekee minut surulliseksi? (pollo piirtää isolle paperille lasten ajatuksia).</p> <p>Missä kohdissa kehoa suru voi tuntua? Pollo johtaa lapsia maalamaan lasten hahmon piirustuksen kehon osia valitsemalla "surullisella" värillä. Toinen ohjaaja auttaa, jos lapsi tarvitsee apua sekä kirjoittaa mikä tunne on just maalattu.</p> <p>Mistä näkee, että joku on surullinen? Ilmaissimme ilmeillä ja eleillä suruaa sekä jokainen lapsi saa askareilla oman kiukku- tunnekortin.</p> <p>Opitaan tunnesanoja, miten voi nimitä surun tunteen.</p> <p>Yhdessä lasten kanssa pollo mietti konkreettiset keinot, mitä voi tehdä, kun olen surullinen? Pollo piirtää paperille lasten ideoita sekä tuo uusia.</p> <p>Lopussa "Pehmolelu" hengitysharjoittelu ja "Hiiren reppu" satuhieronta.</p> <p>Yhteisessä tuokiossa (lukuhetkellä) näytetään käsinnuketatteri Pupusta, joka eksyi metsässä ja jäi aivan yksin, mutta orava auttoi häntä, ja yhdessä he löysivät polun Pupun kotiin, missä koko Pupun perhe odotti pikkua Pupua.</p> | <p><b>Miten itse toimin?</b></p> <p>Innostan lapsia toimintaan omalla innostuksella, käyttäen äänensävyä, eleitä ja ilmeitä sekä lasten huomiotta ansaitsevia välineitä.</p> <p>Käytän selkeitä, yksinkertaisia ohjeita sekä suunnittelien tuokiota niin, että se on aktiivinen ja pisteet ovat liikuntasalin eri puolilla.</p> <p>Olen läsnä ja kuuntele lasten ajatuksia sekä kannustan kertomaan niitä omalla vuorollaan ja kuunnella kavereiden kertomuksia.</p> |
| <p><b>Työnjako aikuisten kesken</b></p> <p>Etukäteen palaverissa kerron tuokion kulkusta ja siinä jaetaan vastuut.</p>   | <p><b>Arviointi ja mahdolliset jatkoideat?</b></p> <p>Lasten palautetta pyydän heti tuokion jälkeen, ohjaajat antavat palautetta päivänin alkana täytetään arviointilomaketta.</p> <p>Harjoitellaan surun tunteen käsittelyä arkitilanteissa sekä yhdessä lasten kanssa rakennetaan pesä- sopukka (rentoutus paikka). Tuokio jatkuu loppuviikossa, tutustutaan pelon tunteeseen sekä tunnekäsittelypolun avulla käsitellään sen tunteen.</p>                         |
| <p><b>Muuta huomioitavaa</b></p> <p>Käsinnuketatteri on koko ryhmälle, muuta toimintaa pidän pikkuryhmissä.</p> <p>Kaikista lasten ajatuksista (jotka pollo piirtää paperille) teen kuvakansion, mikä jatkossa salii näkyvillä aarrearkussa niin, että lapset saavat käyttää niitä sekä aikuinen voi neuvoa lasta niiden avulla. Sama kansio liitetään lasten tunneviikoihin.</p>  |  |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Aika ja paikka</b><br/>Viikko 7. Villa-Kopola</p>  | <p><b>Opiskelija, ryhmäkoodi</b><br/>Olga Samsonova, ASOS19Y</p>  |
| <p><b>Toiminnan aihe/ nimi – mitä tehdään?</b><br/>Pelko. Milta tuntuu olla peiloissaan? Miltä minua pelottaa? Missä kohdissa kehoa pelko voi tuntua? Mistä nakee, että joku on peiloissaan? Miten pelon tunteen käsitellään tunnekasittelypölyn avulla? Konkreettiset keinot, mitä voi tehdä, kun olen peiloissaani?</p>  | <p><b>Kuvaus ryhmästä</b><br/>4-5 vuotiaiden ryhmä<br/>2-3 vuotiaiden ryhmä</p>                               |
| <p><b>Ryhmän koostumus</b><br/>Pienryhmät 2-3 vuotiaat ja 4-5 vuotiaat<br/>Kun pidän tuokion toiselle ryhmälle, niin muut jatkavat päivän toimintaa.</p>   |   |
| <p><b>Toiminnan tavoitteet – mihin toiminnalla pyritään?</b><br/>Tutustua lasten kanssa pelon tunteeseen.<br/>Auttaa lasta hyväksymään ja tunnistamaan pelon tunteensa, oppimaan tunnesanoja pelon tunteen nimeämisessä.<br/>Yhdessä miettiä löytää konkreettiset keinot, jotka auttavat ilmaisemaan ja säätämään pelon tunteen hyväksymällä tavalla.</p>  |   |
| <p><b>AIheen valinta</b><br/>Kaikki tunteet ovat sallittuja ja tärkeitä, sillä ne kertovat meille viestiji itsestämme sekä tarpeistamme. Lasten on hankalaa käsitellä tunteitaan, siksi tunnetaitoja tulee harjoitella aikuisten avulla. Tunnekasittelypölyn seuraaminen auttaa lasta oppimaan tunnetaitoja, se sujuvoittaa arkeaan ja saa lapsen tunnekuohut laantumaa nopeammin.</p>   | <p><b>Miten tehdään?</b></p> <p>Leikkien<br/>Liikkuen<br/>Tutkien<br/>Taiteellisesti toimien ja ilmaisten</p> |
| <p><b>Etukateisjärjestelyt</b><br/>Materiaalit ja välineet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. aarrearkku, johon kerataan keinot, tunnekortti</li> <li>2. tunnekasittelypölyn esite</li> <li>3. tunnevihkot, kynät</li> <li>4. oman hahmon piirustus, paperit, sakset, pensselit ja muut maalaustarvikkeet, maalit</li> <li>5. tunnelämpömittari lasten palautteen keruun menetelmänä</li> <li>6. tietokone, kuitutin, rauhallinen musiikki</li> <li>7. kirja "Fanni ja liian jännittävä yö"</li> <li>8. polko.</li> </ol> |   |

## OHJATUN TOIMINNAN SUUNNITELMA

|   |  |
|---|--|
| <p>Miten muokkaan ympäristöä?</p> <p>1. liikuntasalin tila on valoisa ja kaikki liikunta välineet otettu pois, joten lapset keskittyvät toimintaan</p>  |  |
| <p><b>Toiminnan kulku</b></p> <p>Tutustutaan pelon tunteeseen tunnekasittelypölyn ja tunnelämpömittarin avulla. Milta tuntuu olla peloisissaan? Mitä tekee minua pelottaa? (pöly piirtää isolle paperille lasten ajatuksia).</p> <p>Missä kohdissa kehoa pelko voi tuntua? Pöly johtaa lapsia maalamaan lasten hahmon piirustuksen kehon osia valitsemalla "pelon" värillä. Toinen ohjaaja auttaa, jos lapsi tarvitsee apua sekä kirjoittaa mikä tunne on just maalattu.</p> <p>Mistä näkee, että joku on peloisissaan? Ilmaisemme ilmeillä ja eleillä pelkoa sekä jokainen lapsi saa askarella oman pelko- tunnelikortin.</p> <p>Opitaan tunnesanoja, miten voi nimitä pelon tunteen.</p> <p>Yhdessä lasten kanssa pöly miettii konkreettiset keinot, mitä voi tehdä, kun olen peloisani? Pöly piirtää paperille lasten ideoita sekä tuo uusia.</p> <p>Lopussa "Ravun hengitys" hengitysharjoittelu ja "Taikapuu" satuhieronta.</p> <p>Yhteisessä tuokiassa (lukuhetkellä) luetaan "Fanni ja liian jännittävä" kirja ja yhdessä mietimme kirjassa esitettyjä kysymyksiä.</p> | <p><b>Miten itse toimin?</b></p> <p>Innostan lapsia toimintaan omalla innostuksella, käytän äänensävyä, eleitä ja ilmeitä sekä lasten huomiotta ansaitsevia välineitä.</p> <p>Käytän selkeitä, yksinkertaisia ohjeita sekä suunnittelun tuokiota niin, että se on aktiivinen ja pisteet ovat liikuntasalin eri puolilla.</p> <p>Olen läsnä ja kuuntelen lasten ajatuksia sekä kannustan kertomaan niita omalla vuorollaan ja kuunnella kavereiden kertomuksia.</p> |
| <p><b>Työnjako aikuisten kesken</b></p> <p>Etukäteen palaverissa kerron tuokion kulkusta ja siinä jaetaan vastuut.</p>  | <p><b>Arviointi ja mahdolliset jatkoideat?</b></p> <p>Lapsien palautetta pyydyän heti tuokion jälkeen, ohjaajat antavat palautetta päivänin aikana täyttämällä arviointilomaketta.</p> <p>Harjoitellaan pelon tunteen käsittelyä arkitilanteissa. Ensiviikolla "Selkkailu tunnemaailmaan" päättyy "Kiitos pöly minä osaan" juhlaan.</p>  |
| <p><b>Muuta huomioitavaa</b></p> <p>Sadun lukeminen on koko ryhmälle, muuta toimintaa pidän pikkuryhmissä. Kaikista lasten ajatuksista (jotka pöly piirtää paperille) teen kuvakansion, mikä jatkoa sailly näkyvillä aarrearkussa niin, että lapset saavat käyttää niitä sekä aikuinen voi neuvoa lasta niiden avulla. Sama kansio liitetaan lasten tunnevihkoihin.</p>   |  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Aika ja paikka</b><br>Viikko 8. Villa-Kopola  | <b>Opiskelija, ryhmäkoodi</b><br>Olga Samsomova, ASOS19Y  |
| <b>Toiminnan aihe/ nimi – mitä tehdään?</b><br>"Seikkailu tunnemaailmaan" päätty "Kiitos pollo minä osaan" juhlaan.  | <b>Kuvaus ryhmästä</b><br>Koko ryhmä 2- 6 vuolaat   |
| <b>Ryhmän koostumus</b><br>Koko ryhmä.   |   |
| <b>Toiminnan tavoitteet – mihin toiminnalla pyritään?</b><br>Käytännössä harjoitellaan ilon ilmaisemista ja kiitollisuutta.  |   |
| <b>Aiheen valinta</b><br>Lapset tykkäävät juhlista, se tuo hyvää mieltä arjen keskelle. Saame yhdessä tuntea iloa ja ilmastaa sitä tanssimalla, nauttimalla juhiasta, yhdessaolosta ja jätelöistä.   | <b>Miten tehdään?</b><br> Leikkien<br>Liikkuen<br>Tutkien<br>Taiteellisesti toimien ja ilmaisten |
| <b>Etukäteisarjestykset</b><br>Materiaalit ja välineet<br>1. tunnelilämpömittari lasten palautteen keruu menetelmänä<br>2. tietokone, kuitin, lasten lempikappaleet ja rauhallinen musiikki<br>3. pollo<br>4. koristeet (ilmapallot, omat tunne maalaukset yms.)<br>5. Aadan, Fannin ja Pupu puuvut ohjaajille, tunnekortit<br>6. jätelöit<br>Miten muokataan ympäristöä?<br>1. liikuntasalin tila on valoisa ja kaikki liikunta välineet otettu pois, joten lapset keskittyvät toimintaan<br>2. koristellaan lasten kanssa salin etukateen. |   |

## OHJATUN TOIMINNAN SUUNNITELMA

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Toiminnan kulku</b></p> <p>Jokainen lapsi huomaa omasta korista pöllön tuoman kutsun juhlaan. Sitteen itse pöllökin ilmestyy lapsille ja johtaa heitä liikuntasalille musiikin tahtiin. Matkalla tapaamme Aadan, Fannin ja Pupun (muuta ohjaajat puettuna) ja heillä on lapikaytyjä tunnekorttia (lapset tunnistavat ja nimeävät tunteita) ja sen jälkeen otetaan heitä mukaan juhlaan. Sali on etukäteen koristeltu lasten maun mukaan.</p> <p>Tanssiaisat lasten lempimusiikilla.</p> <p>Pöllö kertoo, että on tosi iloinen, että sai uusia ystäviä ja on ylpeä, miten ihanat ja alykkaat lapset ovat. Ja kertoo, että tarjoaa jokaiselle jäätelön välipalaksi.</p> <p>Lopussa pöllö vetää "Suuren ilmapallon puhaltaminen" hengitysharjoittelun ja "Tähdenlento" satuhieronnat.</p> <p>Pöllö kiittää lapsia ystävyystunneista ja matkailusta ja lapset kiittävät pöllöä.</p> | <p><b>Miten itse toimin?</b></p> <p>Imnostan lapsia toimintaan omalla innostuksella, käyttäen äänensävyä, eleitä ja ilmeitä sekä lasten huomiotta ansaitsevia välineitä.</p> <p>Käytän selkeitä, yksinkertaisia ohjeita sekä suunnittelun tuokiota niin, että se on aktiivinen ja pisteet ovat liikuntasalin eri puolilla.</p> <p>Olen läsnä ja kuuntelen lasten ajatuksia sekä kannustan kertomaan niitä omalla vuorolla ja kuunnella kavereiden kertomuksia.</p> |
| <p><b>Työnjako aikuisten kesken</b></p> <p>Etukäteen palaverissa kerron tuokion kulkusta ja siinä jaetaan vastuut.</p>  | <p><b>Arviointi ja mahdolliset jatkoideat?</b></p> <p>Lasten palautteita pyydän heti tuokion jälkeen, ohjaajat antavat palautetta päivänin aikana täyttämällä arviointilomaketta.</p> <p>Varsinainen "Seikkailu tunnemaailmaan" päättyy, mutta jatketaan harjoittelemaan saatuja tietoja ja taitoja tunteiden käsitteilyssä arkitilanteissa.</p>   |
| <p><b>Muuta huomioitavaa</b></p> <p>Otan ruoka-aineallergiat huomioon.</p>  |  |

LIITE 11/2

## **Toinen interventio ”Ilon tunteen käsittely”**

Toinen interventio toteutettiin 3.02. Se alkoi siitä, että Pöllö on ollut erittäin iloinen, sillä hän pääsee iltapäivällä käymään ystävänsä luona. Sitä hän on odottanut pitkään. Toiveiden toteuttaminen, ystävien kanssa mukavat leikit tuovat paljon iloa. Puhuttiin siitä, että ilo tuntuu mukavalta, silloin halutaan hymillä, hassutella, tehdä ystäville mukavia asioita tai jopa tanssia. Eli ilo tuo hyvämieltä meille sekä niille, jotka ovat lähellä meitä. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja ilon tunne myös. Jokainen lapsi sai kertoa, mitä tekee hänet iloiseksi. Pöllö kuunteli ja piirsi lasten kertomat ajatukset paperille, joten myöhemmin muistaa merkitä niitä lasten tunneviikoihin. Pöllö mittasi oman ilon tunteen voimakkuutta tunnelämpömittarin avulla, se on ollut keltaisella alueella ja tarkoittaa, että pöllö vielä pystyy sitä säätämään, se tuntuu oikein mukavalle.

Pöllö on ollut niin innoissaan ja kutsui lapset tanssimaan ”Ystävyys on” laulun tahtiin. Jokainen on saanut ilmaista itseään tanssissa niin, miten hän haluaa. Kun laulu loppui, pöllö oli ihan ylikierröksillä, eikä voinut pysähtyä. Sitten pöllö muisti, että tarvitsee tunnelämpömittarin avuksi. Tunnelämpömittari näytti, että ilon tunne on noussutkin punaiselle alueelle. Silloin lapset muistuttivat, että nyt pitää rauhoitua ja halasivat pöllöä. Pöllö opetti lapsille flamingo hengitysharjoituksen. Sen jälkeen huomattiin, että tunne on laskenut takaisin keltaiselle alueelle. Sillä lapset näkivät, että tunnen voimakkuus voi muuttua hetkessä, mutta onneksi sitä pystyy hallitsemaan.

Sitten pöllö kertoi, että ilo tuntuu todella mukavalle. Se on lämmin tunne koko kehossa, varsinkin kasvoilla, sydämessä ja masussa. Lapset kertovat missä heidän kehonsa kohdissa ilo tuntuu ja lähtivät valitsemaan ”iloisia” maalin vääriä ja maalaamaan oman kehon piirustuksen. Monet maalasivat pään, masun, jalat ja kädet. Yksi lapsi halusi piirtää perhosen ja koiran, sillä hän tykkää perhosista ja hoitaa koiria.

Tämän jälkeen jokainen lapsi piirsi tunneviikoon tunnekortin sekä jotkut lapset halusivat piirtää se, mistä he tykkäävät ja tulee hyvä mieli (koirat ja kissat). Kirjoitin viikoihin myös lapsen kertomia ajatuksia, mitä tekee hänet iloiseksi. Lopputuokiossa lapset antoivat palautetta hymiön avulla. Melkein kaikki lapset laittoivat iloisen hymynaaman, yksi lapsi laittoi surullisen ja toinen suora suu hymiön. Yhteisellä lukuhetkellä luettiin kirja ”Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari” ja sen jälkeen tehtiin ”Metsänlahja” satuhieronta.

Seuraavana päivänä jokainen lapsi sai askarella oman tunnelämpömittarin. Kaikki olivat innoissaan siitä, monet esittivät sen heti vanhemmille, kun heitä tuli hakemaan. Seuraavalla viikolla yksi vanhempi kertoi, että he heti ottivat tunnelämpömittarin käyttöön myös kotona. Kun vanhemmalla oli surullinen mieli, koska lapsi ei halunnut kerätä palapeliä, hän näytti sen tunnekortin avulla ja kertoi siitä lapselle. Sen jälkeen lapsi halasi hänet, keräsi pelin ja itse tuli kysymään, mikä mieli sinulla nyt on? Vanhempi näytti iloisen tunnekortin ja kertoi, että nyt hän tuli iloiseksi. Oli todella mukava kuulla, että tunnelämpömittari on ollut apuna tunnetilojen käsittelemisessä ja tilanteiden ratkaisemisessa myös kotona.

### **Kolmas interventio ” Vihan tunteen käsittely ”**

Kolmas interventio toteutettiin 8.02. Tuokio alkoi siitä, että Pöllö oli kertonut lapsille eilisen päivästä. Se oli innoissaan rakentamassa puun alla majaa. Yhtäkkiä sinne tuli orava ja rikkoi pöllön rakentaman majan, pöllö suuttui (näytti lapsille viha tunnekortin) ja sanoi oravalle, että ei saa rikkoa toisen tekemiä rakennuksia. Sen jälkeen pöllö ryhtyi taas hommin ja melkein sai majan valmiiksi, kun taas orava juoksi ohi ja rikkoi sen. Pöllö tuli niin vihaiseksi (näytti tunnelämpömittarilla, että tunne oli punaisella alueella), että ei voinut enää säädellä tunnetta ja huusi oravalle rumasti ja heitti oksan sen suuntaan. Oksa osui oravan kasvoille niin, että tuli haava poskelle. Orava itki kovasti. Pöllö kertoi lapsille, kun vihan tunne on niin voimakas, että noussut punaiselle alueelle, silloin voi satuttaa muita ja itseä. Sen välttämiseksi ensin on pakko rauhoittua. Niin Pöllö tekikin ja opetti lapsille ”käärme” hengitysharjoituksen.

Pöllö ymmärsi, että hänkin on tehnyt väärin. Hän tuli halaamaan oravaa ja pyytämään anteeksi. Hän kertoi, että tuli tosi paha mieli, kun orava tahallaan kaksi kertaa rikkoi sen majan. Orava antoi anteeksi ja kertoi siitä, että halusi vaan leikkiä pöllön kanssa, mutta ei osannut sanoa sitä. Oravakin pyysi anteeksi pöllöltä (vihan tunteen voimakkuus laski keltaiselle ja sen jälkeen vihreällekin alueelle). Kun he saivat kertoa omia tuntemuksia ja pyytää anteeksi, vihan tunteen sijaan molemmille tuli iloinen mieli. Sen jälkeen he rakensivat yhdessä oikein ison majan ja leikkivät siinä yhdessä.

Pöllö kysyi ovatko lapsetkin olleet joskus vihaisia ja mikä tekee heitä vihaiseksi. Lapset kertoivat omia kokemuksia. Monet lapsista kertoivat, että tulevat vihaiseksi, kun ystävä tai sisarukset ottavat lelut kädestään, työntävät, rikkovat heidän tekemiä legorakennuksia tai eivät ota leikkiin mukaan. Pöllö piirsi niitä tilanteita paperille, joten sitten voi mainita niistä tunnevihkoon. Kolme lasta (eristä ryhmistä) eivät osanneet kertoa, mitä tekee heitä vihaiseksi. Mietimme yhdessä mahdollisia tilanteita, ja niihin he vastasivat vain, että ei he tästä tule vihaiseksi. Mietimme tuokion jälkeen työtiimin kanssa, että niiden lasten on vaikeaa ilmaista vihan tunnetta, useasti he välttävät tilanteita, joissa vihan tunne voisi herätä. Eli heidän on tosiaan vaikeaa hyväksyä ja tunnistaa sitä tunnetta itsessään, vaikka he osaavat tunnista vihan tunteen leikkikaverissa.

Pöllö kertoi, että vihan tunne tuntuu koko kehossa. Varsinkin hartioissa, sydämessä, rintakehällä ja kasvoissa. Kädet ja jalat ovat niin jännityksessä, että haluaisi vaan heitellä ja potkaista tavaroita. Hampaat irvessä ja on oikein vihainen katse. Yksi lapsi lisäsi, että vihan tunne tuntuu myös masussa. Sen jälkeen

jokainen lapsi valitsi omasta mielestään ”vihaisen” värin ja maalasi oman kehon piirustukseen vihan tunteen niissä kehon osissa, missä se hänen mielestään tuntuu.

Sitten pöllö kysyi lapsilta, mitä voisi tehdä, kun tulee vihan tunne. Lapset kertoivat, että pitää rauhoittua, hengittää syvään, voi halata, pyytää anteeksi, maalata. Sitten pöllö esitti omasta aarrearkusta lisää apukeinoja. Esimerkiksi juosta, leikata, repiä lehtiä, juoda vettä, puristella stressipalloa. Ja kutsui lapsia tekemään stressipallon, siihen tarvittiin ilmapalloja ja vehnä jauhoja. Lapset olivat oikein innoissaan, että saavat niitä kotiin. Yksi lapsi sanoi, että ensi kerralla, kun viha tunne tulee hän puristaa sen oikein kovasti. Jokainen lapsi piirsi tunneviikkoon tunnekortin, ja tuokion jälkeen minä kirjoitin siihen lapsen tuntemuksia, mikä tekee hänet vihaiseksi. Lukuhetkellä luettiin kirja ”Fanni ja rento laiskiainen”.

### **Neljäs interventio ”Surun tunteen käsittely”**

Neljäs interventio toteutettiin 10.02. Se alkoi siitä, että Pöllö on lahjoittanut lapsille lippuja nukketheateriin. Lapset olivat oikein innoissaan. Esitys kertoi siitä, että orava oli hyvin iloinen, kun on saanut kerättyä herkullisia sieniä ja käpyä talviksi. Hän oli maailman onnellisin orava, nyt herkkua riittää koko talven yli. Iloisena ja väsyneenä hän meni nukkumaan omaan pesään. Siinä aikana ilmestyi pallolla leikkivä kissa. Kissa tykkäsi leikkiä pallolla, se oli hänen mielipuhansa. Yhtäkkiä pallo pomppasi niin kauas, että kissa ei löytynyt sitä. Se tuli hyvin surulliseksi, kiipesi puun oksalle ja huomasi, että siinä roikkuu ihanat kävyt, ne jopa näyttävätkin pallolta. Se leikkii niiden kanssa ja tykkäsi niin paljon, että otti mukaan kotiinsa. Tässä vaiheessa lapset yrittivät monesti sanoa kissalle, että ne ovat oravan ”älä ota niitä”. Mutta kissa oli niin innoissaan, että ei kuulut yhtään. Kun orava heräsi unesta, hän lähti pesästä ulos ihailemaan omasta työstään. Ja huomasi, että kävyt on hävinneet. Hän yritti etsiä niitä joka paikasta mutta ei löytänyt. Orava tuli surulliseksi siitä, että joku on ottanut hänen keräämiä käpyä, ja niitä ei nyt riitä koko talviksi. Hänelle tuli paha mieli, se itki, eikä halunnut leikkiä, eikä syödä.

Oli mukava huomata, että lapset halusivat lohduttaa oravaa ja kertoivat sille, että kissa otti käpyjä. Kissa kuuli itkun ja seurasi itkun ääntä. Se kysyi oravalta, mitä hänelle sattunut. Kun orava kertoi omasta surusta. Kissa pyysi anteeksi, että otti käpyjä ilman lupaa ja kutsui oravan lähteä sen kanssa hakemaan niitä kissan pihalta. Sen jälkeen ystävät iloisena leikkivät yhdessä.

Lapset elivät niin mukana ja kommunikoivat kissan ja oravan kanssa esityksen aikana, antoivat neuvoja ja lohduttivat oravan. Esityksen jälkeen Pöllö kysyi, tuleeko lapsillekin joskus surullinen mieli ja mitä tekee heitä surulliseksi. Monet lapset kertoivat, että ovat surullisia, kun joku ottaa lelun, ei ota leikkiin mukaan tai kun äiti sanoo mennä nukkumaan mutta tekisi mieli vielä pötkötellä äidin kainalossa. Yksi lapsi ei osannut sanoa mistä tulee surulliseksi. Kun mietimme yhdessä erilaisia mahdollisia tilanteita, hän ei kuitenkaan ole tunnistanut siitä surun tunnetta.

Mittasimme oravan surun voimakkuutta tunnelämpömittarin avulla ja Pöllö kysyi, mitä voisi puuhailia, kun on surullinen mieli. Se lapsi, joka ei osannut kertoa mistä tulee surullinen mieli, ehdotti maalaamista. Toinen ehdotti piirtämistä, kolmas kertoi, että voi halata pehmolelun. Sen jälkeen pöllö lisäsi omasta aarrearkusta pari uutta puuhaa. Esimerkiksi tehdä helmikoruja, palapeliä tai kuunnella musiikkia.

Mietimme siitä, missä kehon kohdassa surun tunne tuntuu. Sen jälkeen lapset lähtivät valitsemaan ”surullisen” värin ja maalaamaan sen oman kehon piirustuksessa, musiikkia kuuntelen. Maalaamisen

jälkeen jokainen sai piirtää tunnevihkoon surun tunnekortin sekä asioita, joista tulee surullinen mieli. Tuokion lopussa lapset antoivat palautetta hymynaama-palautteenkeruun avulla. Lasten mielestä nukketatteri oli kiva. Yksi lapsi sanoi, että onneksi tuo kissa antoi käpyjä takaisin. Toinen lapsi sanoi, että tykkäsi maalata. Vielä yksi lapsi sanoi, että pöllö oli hauska.

### **Viides interventio ”Pelon tunteen käsittely”**

Tämä interventio toteutettiin 15.02. Pöllö kutsui lapsia ”omaan metsään” majaretkelle. Taustalla soi metsän ääniä. Kun lapset tulivat majoihin. Pöllö luki ”Fanni ja liian jännittävä yö” satun ja lapset ohjaajien kanssa elivät tarinan mukaan. Välillä on ollut suhina- ja askeleen ääniä jne. Kun satu loppui, pöllö kysyi miltä Fannilta ja ystäviltä tuntui olla metsäretkellä yöllä? Kaikki lapset vastasivat ”heitä jännitti ja pelotti, että tulee mörkö tai susi”. Kysymykseen siitä, mistä he saivat apua ja rohkeutta. Lapset hienosti muistivat tarinan kulkua ja kertoivat, että he keksivät houkutin, ja kun heitä pelotti, he sanoivat sen houkutin ääneen ja sillä voittivat pelon.

Pöllö kysyi lapsilta, että olivatko hekin joskus peloissaan? Ja mitä lapsia pelottaa? Lapsilta tuli erilaisia vastauksia. Joku pelkää karhua, susia, leijonaa, mörköä. Toiset yksin olemisesta, yksin nukkumista tai kun jäävät ilmat äitiä. Joku pelkää pimeää. Ei haittaa, jos joku asia pelottaa, sillä pelko varoittaa meitä vaarasta. Pöllökin kertoi, että häntä kerran pelotti oppia lentämistä. Häntä pelotti niin paljon, että hän ei uskaltanut lähteä pesästä pois. Hän pelkäsi, että tippuu maahan. Silloin pelko oli hyvin voimakas, tunnelämpömittarin punaisella alueella. Mutta kun äiti ja ystävät joka päivä rohkaisivat häntä. Niin pöllö joku päivä uskalsi tulla pesästä pois, toisena päivänä hän uskalsi tulla oksan toiseen päähän, kolmantena päivänä hän vaan hengitti syvään, sanoi itselle ”Kyllä, sinä pystyt tähän”, avasi siivet, laittoi silmänsä kiinni ja lähti lentoon. Koko perhe ystäviensä kanssa olivat mukana kannustamassa pöllöä ja hän pystyi. Siinä päivänä Pöllö oli oppinut lentämään ja tykkäsi siitä tosi paljon. Siitä lähtien hän joka päivä on käynyt lentämässä ystäviensä kanssa ympäri metsää. Vaikka alussa jännitti ja pelotti, loppuen lopuksi lentämisestä tuli hauskaa. Pelon voittaminen auttaa oppia uusia taitoja.

Tuokion lopussa jokainen lapsi maalasi oman kehon piirustukseen pelon tunteet ”pelottavalla” hänen mielestään värillä juuri siinä kehon kohdassa, missä pelko tuntuu. Sekä jokainen lapsi täytti oman tunnevihkon piirtämällä siihen pelon tunnekortin sekä aikuinen kirjoitti siihen lapsen kertomia ajatuksia, mitä häntä pelottaa. Tuokion lopussa pidettiin rentohetki ja lapset antoivat palautetta hymynaama-palautteenkeruun kautta.

### **Kuudes interventio ”Kiukun tunteen käsittely”**

Viimeinen interventio 18.02. Kiukun tunteen käsittely alkoi näytelmästä ”Aada ja kiukkuleijona” kirjan mukaan. Näytelmän kautta tutustuttiin siihen, mikä on kiukku tunne sekä miltä ja missä kehossa se tuntuu. Puhuttiin siitä, että joku asia joskus oikeasti kiukuttaa. Se on normaalia ja tarkoittaa, että jotain ei mene niin kuin haluaisi ja toivoisi. Tärkeintä on osata tunnistaa kiukun ja säädellä sen voimakkuutta. Mistä saa tietää, että kiukun tunne (näytelmän mukaan ”kiukkuleijona”) on punaisella alueella?

Lapset kertoivat näytelmässä esitetystä kiukun tunteesta. Silloin kädet puristuvat nyrkkiin, mahaan tulee iso vihaisuusmöykky, ärsyttää niin paljon, että tekee mieli itkeä, heittää tavaroita ja työntää muita. Tunnelämpömittarin tai kiukkumittarin avulla voidaan mitata kiukun voimakkuutta. Jos se on punaisella, vaarallisella alueella ensimmäisenä tulee rauhoittua. Voi tulla aikuisten syliin, puhua asiasta ja hengittää syvään.

Äiti ja Aada esittelivät konkreettisia apukeinoja, mitä voi tehdä, kun joku asia kiukuttaa, että ei satuta itseä eikä muita. Lapset pääsivät mukaan harjoittelemaan niitä, esimerkiksi asioista puhuminen, kiukkumittarin kiukun tunteen mittaaminen, sanomalehtien repiminen, hernepussien seinään heittäminen, musiikin kuunteleminen, halaaminen, palapelin kasaaminen, piirtäminen tai maalaaminen.

Puhuttiin asioista, jotka kiukuttavat meitä. Monet lapset kertoivat tilanteista, jotka koskevat vuorovai-  
kutusta, leikkihetkiä kavereiden kanssa. Esimerkiksi kun kaveri rikkoo toisen tekemä rakennusta, ottaa leluja käsistä, työntää. Sen jälkeen lapset maalasivat kiukun tunteen oman kehon piirustukseen ”kiuk-  
kuisella” värillä ja piirsivät kiukun tunnekortin oman tunnevihkoon. Siihen minä kirjoitin myös lasten kertomat asiat, jotka heitä kiukuttaa. Tunnekasvatustuokion lopussa lapset antoivat palautetta hymy-  
naama-palautteenkeruun kautta. Lasten mielestä näytelmä, musiikin kuunteleminen, sanomalehtien re-  
piminen ja hernepussien heittäminen oli hauskaa.