

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Niina Kuosmanen

**MATERIAALIPAKETTI VARHAISKASVATTAJILLE 5-VUOTIAIDEN
LASTEN TUNNE- JA KAVERITAITOJEN TUKEMISEKSI**

Opinnäytetyö
Joulukuu 2022



OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2022
Sosiaalialan koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Niina Kuosmanen

Nimeke
Materiaalipaketti varhaiskasvattajille 5-vuotiaiden lasten tunne- ja kaveritaitojen tukemiseksi

Toimeksiantaja Anonyymi

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoitus on vahvistaa 5-vuotiaiden lasten tunne- ja kaveritaitoja. Tavoitteena on tarjota varhaiskasvatushenkilöstölle eri oppimisen alueita tukevia monipuolisia työkaluja ja menetelmiä tunne- ja kaveritaitojen harjoitteluun. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi samansisältöiset kansiomuotoiset materiaalipaketit kahden päiväkodin käyttöön. Kansiot sisältävät tiiviitä tietopaketteja, harjoituksia, leikkejä, toimintamalleja ja ideoita tunne- ja kaveritaitojen opetteluun päiväkodin arjessa.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön ohjaavana prosessimallina toimi konstruktivistinen malli, jossa korostuvat osallisuus ja monipuolinen vuorovaikutus sekä tutkimuksellinen kehittämisote ja jatkuva arviointi. Tiedonhankinnan ja osallistamisen menetelminä käytettiin kyselyä varhaiskasvatushenkilöstölle sekä menetelmien testausta ja arviointia ohjatuissa ryhmätoiminnoissa yhdessä lasten ja varhaiskasvatuksen opettajan kanssa. Tuotos arvioitiin dialogisen keskustelun menetelmää käyttäen.

Materiaalipakettien tavoite on tukea toimeksiantajan käytössä olevaa kiusaamisen ehkäisemisen suunnitelmaa sekä MiniVerso -sovittelumallia. Näin ollen materiaalipakettien painopiste on ennaltaehkäisevässä toiminnassa. Kansiot ovat käyttäjien muokattavissa: niihin voi lisätä materiaalia ja omia ideoita tunne- ja kaveritaitojen opetteluun. Materiaalipakettien toimivuuden seuranta, arviointi ja kehittäminen on yksi esimerkki jatkokehittämisiksi.

Kieli
suomi

Sivuja 54
Liitteet 3
Liitesivumäärä 12

Asiasanat
varhaiskasvatus, tunnetaidot, kaveritaidot, toiminnallinen opinnäytetyö



THESIS
December 2022
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +350 13 260 600

Author
Niina Kuosmanen

Title
A Method Folder for Early Childhood Educators to Support the Emotional and Friendship Skills of 5-year-old Children
Commissioned by
Anonymous commissioner

Abstract

This project was aimed at strengthening the emotional and friendship skills of 5-year-old children. The task of the thesis was to offer early childhood educators tools and methods that support different areas of learning for practicing emotional and friendship skills. The output of the thesis was two method folders with the same content for the use of two day-care centers. The folders contain brief information parts, exercises, plays, operation models and ideas for learning emotional and friendship skills in the everyday life of the day-care center.

The thesis was executed as a functional thesis, which was directed by a constructivist model. The process emphasized participation and versatile interaction as well as a research-based development and continuous evaluation. The methods of information acquisition and participation were a survey for the early childhood education staff and the testing and evaluation of the methods in guided group activities together with the children and the early childhood education teacher. The output of the thesis was evaluated using the dialogic discussion method.

The aim of the method folders is to support the bullying prevention plan and MiniVerso mediation model used by the day-care centers. Consequently, the focus of the material packages is on preventive action. The folders can be edited by users by adding materials and ideas for learning emotional and friendship skills. Observing, evaluating, and improving the functionality of the method folders is one example of the possibility of further development.

Language
Finnish

Pages 54
Appendices 3
Pages of Appendices 12

Keywords
early childhood education, emotional skills, friendship skills, functional thesis

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Varhaiskasvatus	6
2.1	Varhaiskasvatuksen tehtävä ja tavoitteet.....	6
2.2	Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet ja oppimisen alueet.....	8
3	Tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa.....	10
3.1	Itsesäätelytaidot.....	10
3.2	Tunnetaidot.....	13
4	Kaveritaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa.....	16
4.1	Vertaissuhteet ja leikki	16
4.2	Kaveritaidot ja ryhmäytymisen merkitys.....	18
5	Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt.....	22
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	24
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	25
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	25
7.2	Konstruktivistinen malli	26
7.3	Tiedontuotannon menetelmät	27
7.4	Osallistamisen menetelmät.....	28
7.5	Arviointimenetelmät	28
8	Opinnäytetyön prosessi	30
8.1	Aloitusvaihe	30
8.2	Suunnitteluvaihe	30
8.3	Esivaihe	31
8.4	Työstövaihe	31
8.5	Tarkistus- ja viimeistelyvaihe	34
9	Ohjatut ryhmätoimintatuokiot ja harjoitusten arviointi.....	34
10	Materiaalipaketti ja sen arviointi.....	41
11	Pohdinta.....	42
11.1	Johtopäätökset	42
11.2	Luotettavuus ja eettisyys	48
11.3	Oma ammatillinen kasvu	49
11.4	Jatkokehittämisajatukset.....	51
	Lähteet.....	52
Liite 1	Kyselylomake varhaiskasvatushenkilöstölle	
Liite 2	Saatekirje ja lupakysely lasten huoltajille	
Liite 3	Ryhmätoimintatuokiosuunnitelma	

1 Johdanto

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022) lasten sosiaalisten taitojen vahvistamisen ja harjoittelun keinoiksi mainitaan muun muassa toisen asemaan asettuminen, asioiden tarkastelu eri näkökumista ja ristiriitatilanteiden ratkaiseminen rakentavasti. Lapsia myös ohjataan ystävällisyyteen ja hyviin tapoihin sekä rohkaistaan tutustumaan toisiin ihmisiin. Lasten kanssa opetellaan tunteiden havaitsemista, tiedostamista ja nimeämistä. Lasten osallistumiseen ja osallisuuteen liittyy vuorovaikutustaitojen sekä yhteisten sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkityksen oppiminen. (Opetushallitus 2022, 25–27.)

Tämä opinnäytetyö vastaa toimeksiantajan tarpeeseen kehittää menetelmiä lasten tunne- ja kaveritaitojen tukemiseksi. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja prosessiin on osallistunut varhaiskasvatuksen henkilöstöä ja lapsia muun muassa kartoitukseen, kehittämiseen ja arviointiin. Opinnäytetyön tarkoitus on vahvistaa 5-vuotiaiden lasten tunne- ja kaveritaitoja. Tavoitteena on tarjota varhaiskasvatushenkilöstölle eri oppimisen alueita tukevia monipuolisia työkaluja ja menetelmiä tunne- ja kaveritaitojen harjoitteluun. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi samansisältöiset kansiomuotoiset materiaalipaketit kahden päiväkodin käyttöön.

Tässä opinnäytetyöraportissa avataan teoriatiedon kautta varhaiskasvatusta sekä tunne- ja kaveritaitojen tukemista varhaiskasvatuksessa. Myös aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt esitellään lyhyesti. Lisäksi raportissa avataan opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite sekä kuvataan prosessin menetelmällisiä valintoja ja etenemistä. Lopuksi kuvataan ohjattujen ryhmätoimintatuokioiden kulku ja arviointi, esitellään tuotos sekä pohditaan opinnäytetyön prosessia johtopäätösten, eettisyyden, ammatillisen kasvun ja jatkokehittämisaжатusten näkökulmista.

2 Varhaiskasvatus

2.1 Varhaiskasvatuksen tehtävä ja tavoitteet

Varhaiskasvatus muodostuu suunnitelmallisesta ja tavoitteellisesta kasvatuksesta, opetuksesta ja hoidosta. Erityisesti tässä kokonaisuudessa painottuu pedagogiikka. Varhaiskasvatuksen tehtävä on tukea lapsen kasvua ja kehitystä sekä oppimista. Se myös edistää hyvinvointia. Kaikilla alle kouluikäisillä lapsilla on oikeus varhaiskasvatukseen. Sitä järjestetään päiväkodissa, perhepäivähoitona tai avoimena varhaiskasvatustoimintana. (Opetushallitus 2021; Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 1–3 §.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys, jonka mukaan paikalliset ja lasten yksilökohtaiset varhaiskasvatussuunnitelmat laaditaan ja varhaiskasvatus toteutetaan. Varhaiskasvatuslaki ohjaa varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden laatimista. Varhaiskasvatuslaissa säädetään lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen sekä varhaiskasvatuksen tavoitteista. (Opetushallitus 2022, 7.)

Varhaiskasvatuksen tehtävä on edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Tavoitteena on tukea oppimisen edellytyksiä ja elinikäistä oppimista sekä edistää koulutuksellisen tasa-arvon toteutumista. Varhaiskasvatuksen on mahdollistettava myönteiset oppimiskokemukset sekä toteutettava monipuolista pedagogista toimintaa, joka perustuu leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön. Varhaiskasvatusympäristön on oltava turvallinen ja terveellinen sekä kehittävä ja oppimista edistävä. Lasta kunnioittava toimintatapa ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja henkilöstön välillä pyritään turvaamaan. Kaikille lapsille annetaan yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen, yhdenvertaisuutta ja sukupuolten tasa-arvoa edistetään sekä annetaan valmiuksia ymmärtää ja kunnioittaa yhteistä kulttuuriperinnettä sekä toisten kulttuurista, kielellistä, uskonnollista tai katsomuksellista taustaa. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 3 §.)

Varhaiskasvatuksessa kunkin lapsen yksilöllisen tuen tarve pyritään tunnistamaan ja järjestämään oikeanlaista tukea tarvittaessa monialaisessa yhteistyössä. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, edistää lapsen toimimista vertaisryhmässä sekä ohjata eettisesti kestävään ja vastuulliseen toimintaan, toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen. Lapsen mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa itseään koskeviin asioihin on varmistettava. Lisäksi tavoitteena on toimia lapsen ja huoltajien kanssa yhteistyössä, jotta voidaan tukea tasapainoista kehitystä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä tukea huoltajaa kasvatustyössä. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 3 §.)

Varhaiskasvatuksen pedagoginen toiminta kattaa kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuuden (kuvio 1). Toimintaa toteutetaan lasten ja päiväkodin henkilöstön välisessä vuorovaikutuksessa ja yhteisessä toiminnassa. Lasten omaehtoinen, lasten ja henkilöstön yhdessä suunnittelema sekä henkilöstön johdolla suunniteltu toiminta muodostavat toisiaan täydentävän kokonaisuuden. (Opetushallitus 2022, 38.)



Kuvio 1. Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan viitekehys (Opetushallitus 2022, 38).

2.2 Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet ja oppimisen alueet

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin sisältyy laaja-alaisen osaamisen osa-alueet: ajattelu ja oppiminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, monilukutaito ja digitaalinen osaaminen sekä osallistuminen ja vaikuttaminen. Lisäksi suunnitelmassa on määritelty pedagogisen toiminnan keskeiset tavoitteet ja sisällöt. Näitä tavoitteita ja sisältöjä kuvaavat viideksi kokonaisuudeksi ryhmitellyt oppimisen alueet: kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. (Opetushallitus 2022, 24, 42.)

Laaja-alainen osaaminen koostuu tiedoista ja taidoista, asenteista ja arvoista sekä tahdosta. Se on yhtä aikaa luova ja kriittinen tapa soveltaa käytäntöön uusia tietoja ja taitoja. Erityisesti siinä korostuu tapa oppia osana laajempaa viitekehystä, jossa uusien asioiden oppimista ohjaavat lapsen omat arvot, asenteet ja tahto. Käytännössä tämä tarkoittaa toimintaa, joka viriää lasten oivallusten ja aloitteiden kautta. Opittavat asiat juurrutetaan osaksi laajempaa kokonaisuutta. Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet edellyttävät, että lapsi saa elää osana yhteisöä aktiivisena toimijana, joka saa myös itse suunnitella ja arvioida toimintaa varhaiskasvatuksessa. (Opetushallitus 2022, 23–24; Ahonen 2017, 44–46.)

Kasvaminen ja oppiminen ovat elinikäinen matka, jossa itse matka on tärkeämpi kuin päämäärä. Laaja-alainen osaaminen tukee elinikäistä kasvua ja oppimista. Käsite elinikäinen kasvu ja oppiminen sijoittaa varhaiskasvatuksen jatkumoon, johon sisältyy myös esi- ja perusopetus sekä muut koulutukset ja ihmisenä kasvaminen. Myös perusopetuksen opetussuunnitelmassa korostetaan laaja-alaista osaamista, mikä lujittaa varhaiskasvatuksen ja peruskoulun välistä jatkumoa. (Opetushallitus 2022, 24; Ahonen 2017, 44–46.)

Laaja-alaisen osaamisen eri osa-alueet vaikuttavat siihen, millaista toimintaa varhaiskasvatuksessa toteutetaan ja miten lasten oppimista, kasvua ja kehitystä tuetaan. Lisäksi ne vaikuttavat myös siihen, millaisissa oppimisympäristöissä toimitaan. Laaja-alaisen osaamisen tavoitteita pitää huomioida päiväkodin arjessa

koko ajan osana kasvatusta, opetusta ja hoitoa. Kaikki osa-alueet ovat yhdessä tai erikseen tiedostetusti läsnä arjessa kaiken aikaa ja ne huomioidaan toimintaa suunniteltaessa ja toimintaympäristöjä kehitettäessä. (Opetushallitus 2022, 24; Ahonen 2017, 46.)

Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan keskeiset sisällöt ja tavoitteet kuvaataan oppimisen alueissa, joita ovat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn (Opetushallitus 2022, 42). Oppimisen alueet ovat jatkuvassa vuorovaihtuksessa laaja-alaisen osaamisen tavoitteiden kanssa. Oppimisen alueita tulee niin ikään käsitellä osana arkea huomioimalla aihepiirien yksilöllisiä sisältöjä ja yhdistämällä niitä laaja-alaisiksi kokonaisuuksiksi. Oppimisen alueita yhdistellään monipuolisesti ja joustavasti lasten yksilöllinen oppiminen ja luontaiset mielenkiinnon kohteet huomioiden. Oppimisen alueet ovat arjessa läsnä koko ajan ja aihepiirit ja niiden käsittely nousevat esiin spontaanisti toiminnassa, kuten esimerkiksi leikeissä. Lasten kanssa voidaan käsitellä osaamisen alueita, joiden pohjalta suunnitellaan toimintaa yhdessä, mikä lisää lasten aktiivista toimijuutta. (Ahonen 2017, 162–164.)

Varhaiskasvatuksen keskeisimpiin pedagogisiin sisältöihin voidaan vastata tutkivan oppimisen keinoin. Käytännössä tämä tarkoittaa tarttumista tiettyyn teemaan, joka kumpuaa lasten ihmettelyn pohjalta. Ihmeteltävää asiaa pyritään selittämään ja ymmärtämään. Aluksi voidaan kartoittaa mitä lapset jo tietävät asiasta ja nostaa esiin tarkentavia kysymyksiä. Tällainen tutkivan oppimisen prosessi mahdollistaa tiedon jäsentämisen harjoittelun monella tasolla. Tärkeää on myös se, että ymmärrystä rakennetaan yhdessä osana yhteisöä, jossa jokaisen panos on tärkeä. (Ahonen 2017, 164–165.)

3 Tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa

3.1 Itsesäätelytaidot

Itsesäätelyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä säädellä tunteitaan, käyttäytymistään ja kognitiivista toimintaansa (Aro 2014, 10). Itsesäätelyn avulla ihminen pystyy toimimaan tilanteeseen sopivalla, ympäristölle suotuisalla ja omien tavoitteiden mukaisella tavalla. Hyvillä vuorovaikutustaidoilla on vaikutusta kykyyn säädellä omia tunteita, niiden voimakkuutta ja kestoja. Lähtökohtana tunteiden säätelyssä on se, että lapsi pystyy joko sanallisesti tai muuten ilmaisemaan itseään. Tunteiden säätely kehittyy vahvasti vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa. Varhaiskasvatusikäisen lapsen itsesäätelytaidot ovat vielä puutteelliset, ja osa tarvitsee toisia enemmän tukea taitojensa kehittämiseen. (Haapsalo 2016, 16.)

Itsesäätelyyn liittyvällä tunteiden säätelyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä hyväksyä ja ymmärtää tunnekokemuksensa sekä ilmaista tunteitaan sosiaalisesti suotavalla tavalla. Tunteiden säätelyn kehittyminen mahdollistaa yhä monimutkaisemmat vuorovaikutussuhteet. Tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn myötä ihminen pystyy välttämään sellaista käyttäytymistä, joka saattaisi olla itselle tai muille vahingollista. Käyttäytymisen säätelynä voidaan pitää myös yksilön kykyä toimia vastoin toimintayllykkeitään silloin, kun tilanne ja tavoitteet niin vaativat. Myönteinen sosiaalinen käyttäytyminen (prososiaalinen käyttäytyminen) edellyttää tunteiden ja käyttäytymisen säätelyä. (Aro 2014, 11–12.) Jos lapsen tunteiden säätely on vielä heikkoa, sen huomaa myös hänen käyttäytymisensä säätelyssä. Tällöin tunne on impulssi, joka voi johtaa sosiaalisesti kielteiseen käyttäytymiseen. (Ahonen 2017, 19.)

Itsesäätelyyn liittyy myös kognitiivisten toimintojen säätely, kuten muun muassa kyky säädellä tarkkaavaisuuttaan ja muistia, luoda sääntöjä sekä suunnitella ja arvioida toimintaa. Varhaisvuosien aivojen kehittyminen parantaa kognitiivista kontrollia, joka mahdollistaa esimerkiksi kyvyn tarkkaavuuden keskittämiseen ja tehtävässä pysymiseen. Itsesäätelyn ulottuvuudet ovat toisistaan riippuvaisia prosesseja. Esimerkiksi lapsen kognitiivisella kehityksellä on vaikutusta tilan-

teissa viriäviin tunteisiin. Tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn puolestaan vaikuttaa lapsen kyky tunnistaa ja nimetä tunteitaan, mikä osaltaan vaikuttaa hänen havaintoihinsa ja tulkintoihinsa ympäristön tapahtumista. (Aro 2014, 12–13.)

Aikuisen tuki lapsen sosiaalisemotionaalisten taitojen, kuten itsesäätelytaitojen, kehityksessä on erittäin keskeinen. Itsesäätelytaitojen kehitykseen liittyy voimakkaasti myös kielellinen kehitys, joka mahdollistaa omien ajatusten, tunteiden ja kokemusten sanoittamisen. Aikuinen pystyy kielellisen vuorovaikutuksen avulla tukemaan lasta itsesäätelyssä. Aina kielellinen vuorovaikutus ei kuitenkaan ole mahdollista, jolloin voidaan käyttää kommunikaatiota tukevia menetelmiä. Tärkeintä on, että lapsi kokee tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi. (Ahonen 2017, 20–21). Koska kielen kehittyminen on vuorovaikutustaitojen kehittymisen kannalta olennainen, on tärkeää tukea lapsen kielellistä kehitystä, kuten muun muassa kielen ymmärtämisen ja puheen tuottamisen taitoja kielen rikas maailma - oppimisen alueen tavoitteiden mukaisesti. Tarvittaessa voidaan käyttää esimerkiksi kuvia ja tukiviittomia. (Opetushallitus 2022, 43–44.)

Varhaiskasvatuksessa tarjoutuu runsaasti tilaisuuksia lasten sosiaalisemotionaalisten taitojen tukemiseen. Tutkimukset osoittavat, että varhaiskasvattajilla on paljon tietoa aiheesta, mutta tiedon soveltaminen käytäntöön on haastavaa. Näin ollen kasvattajien käytännön työn tukeminen olisi hyvin tärkeää, sillä varhaiskasvatuksessa olevien lasten ikä ja kehitystaso mahdollistavat paljon sosiaalisten taitojen kehitystä. Lisäksi tärkeää on se, että varhaiskasvatuksessa mahdollisiin haasteisiin pystytään puuttumaan ja lapsen sosiaalisemotionaalista kehitystä tukemaan hyvissä ajoin ennen ongelmien kasaantumista. (Ahonen 2017, 22.)

Lapsen itsesäätelyä voidaan tukea päiväkodin arjessa toiminnan suunnittelun keinoin. Lapsen ja aikuisen toista kunnioittava ja välittävä kohtaaminen perustuu toiminnan suunnitteluun, ohjauskeinoihin ja säännöistä sopimiseen. Vaikka aikuiset pääsääntöisesti suunnittelevat toiminnan, lasten osallistumisen tulisi olla yksi toiminnan lähtökohdista. Toiminnan suunnittelulla etukäteen mahdollistetaan monia itsesäätelyn tukemisen kannalta tärkeitä asioita. Aikuisten johdonmukaisuus arjessa perustuu selkeisiin tavoitteisiin ja yhteisesti sovittuihin ohjauskeinoihin. Suunnittelulla varmistetaan, että lapset pystyvät ennakoimaan toistuvia tilanteita,

jolloin tietoisuus siitä, mitä milloinkin tapahtuu antaa lapselle hallinnan tunnetta sekä vähentää levottomuutta. Päivittäinen toistuva ja säännöllinen ohjelmarunko luo näin ollen lapselle turvallisuutta ja ennakoivuutta. Itsesäätelyä tukevaa toiminnan jäsentelyä on muun muassa toiminnan tavoitteiden sanoittaminen ja havainnollistaminen kuvien avulla. Suunnittelun avulla voidaan lisäksi ennakoida mahdollisesti haastavia tilanteita, kuten esimerkiksi siirtymiä. (Eklund & Heinonen 2014, 216–219.)

Aikuisen antama opastus ja tuki ovat erittäin tärkeitä silloin, kun lasten toimintaa suunnataan tavoitteiden mukaisesti. Lapsen ja aikuisen myönteinen ja lämmin vuorovaikutussuhde on tässä olennaista. Lapsen kannustaminen ja myönteisen palautteen antaminen ovat vaikuttavimmat keinot, joilla lapsen käyttäytymistä voi ohjata toivottuun suuntaan. Tarpeen vaatiessa pitää osata ohjata myös selkeillä käskyillä. Lapsen itsesäätelyn tukemisessa merkityksellistä on palautteen antaminen periaatteella, että se, mistä antaa palautetta, tulee toistumaan. Siksi onkin kannattavampaa keskittyä myönteisen palautteen antamiseen ja jättää ei-toivottu käyttäytyminen mahdollisuuksien mukaan huomiotta. Myönteistä palautetta kannattaa antaa hyvin matalalla kynnyksellä, jotta lapsi saa mahdollisimman paljon palautetta silloin, kun kaikki menee hyvin, eikä vasta sitten, kun on tehnyt jotain väärin. Palaute voi olla myös fyysinen, kuten halaus, silytys tai kainaloon ottaminen. Myönteinen palautteenanto tukee lapsen positiivisen minäkuvan kehitystä. (Eklund & Heinonen 2014, 222–225.)

Ryhmän sääntöjen pohtiminen yhdessä lasten kanssa tukee minä ja meidän yhteisömme -oppimisen alueeseen sisältyvää eettisen ajattelun taitojen kehittymistä. (Opetushallitus 2022, 47). Säännöt luovat lapselle turvallisuutta sekä kertovat millaista käyttäytymistä häneltä odotetaan ja antavat mahdollisuuden onnistumisen kokemiseen ja myönteisen palautteen saamiseen. Sääntöjä on hyvä olla vain vähän, jotta lapsen on helpompi sisäistää ja muistaa ne. Säännöt on hyvä laatia yhdessä, jotta kaikki lapset ovat niistä tietoisia ja niihin on helpompi sitoutua. Varhaiskasvattajien yhteisestä linjasta sääntöjen noudattamisesta on paljon hyötyä etenkin lapselle, jolla on haasteita itsesäätelyssä. Johdonmukaisesti toimivat aikuiset tukevat lasten toimintaa ja itsesäätelyn kehittymistä. (Eklund & Heinonen 2014, 227–229.)

Oppimisen alueista kielten rikas maailma sisältöineen ja tavoitteineen ohjaa tukemaan lasten kielen kehitystä muun muassa sanallistamisen keinoin (Opetushallitus 2022, 44). Sanallistamisella voidaan tukea lapsen itsesäätelytaitojen kehittymistä. Kieltä siis opetellaan käyttämään oman toiminnan ja tunteiden arvioinnin ja säätelyn välineenä. Leikki mahdollistaa hyvät puitteet lapsen toiminnan sanallistamiselle. Itsesäätelyn kehittymisen kannalta on yhtä lailla tärkeää lasten keskinäinen leikki, jossa opitaan tasavertaisessa suhteessa samanikäisten kanssa kanssakäymisen taitoja, saadaan palautetta omista toimista ja kokeillaan erilaisia rooleja. Aikuinen on tällöin tarvittaessa tukena esimerkiksi leikkiin mukaan pääsemisessä ja pettymyksen tunteiden sietämisessä sekä leikkitaitojen oppimisessa. (Eklund & Heinonen 2014, 226.)

3.2 Tunnetaidot

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa avataan oppimiskäsitystä, jonka mukaan lasten oppiminen on kokonaisvaltaista ja kaikkialla tapahtuvaa. Siinä yhdistyy monia asioita, kuten esimerkiksi tiedot, taidot, tunteet, aistihavainnot, keholliset kokemukset ja ajattelu. Kun lapset voivat hyvin ja kokevat olonsa turvalliseksi, he myös oppivat parhaiten uusia asioita. Oppimista edistävät myönteiset tunnekokemukset ja vuorovaikutussuhteet. Tunnetaitojen opettelun merkitys tulee laaja-alaisen osaamisen alueista erityisesti esiin itsestä huolehtimisen ja arjen taitojen alueessa, jossa mainitaan lasten tunnetaitojen opettelu havaitsemalla, tiedostamalla ja nimeämällä tunteita. Ilmaisun eri muodot -oppimisen alueessa huomioidaan taiteellisen ilmaisun keinot muun muassa tunteiden näkyväksi tekemiseen. Tunteiden, kuten pelon, ilon ja surun, pohtiminen liittyy eettisen ajattelun taitojen kehittymiseen, joka on yksi minä ja meidän yhteisömmme -oppimisen alueen sisällöistä. (Opetushallitus 2022, 21–22, 26, 45.)

Tunteet ja tunnekokemukset koostuvat monesta eri tasosta, joita ovat subjektiivinen tunnekokemus, fysiologiset tunnekokemukset, toimintavalmiudet, mielikuvat ja neurokemialliset prosessit. Lisäksi tunteet voidaan jakaa primaarisiin, sekundaarisiin ja instrumentaalisiin tunteisiin. Primaaritunteet ovat ydintunteita, kuten

esimerkiksi kiukku, suru, kateus ja pelko. Sekundaaritunteet toimivat puolustusreaktiona primaaritunteisiin ja ajatuksiin. Instrumentaaliset tunteet ovat sellaisia tunneilmaisuja, joita ihminen käyttää silloin, kun on huomannut muiden reagoivan niihin toivomallaan tavalla. (Kanninen & Sigfrids 2012, 76–79.) Tunteita voidaan luokitella myös tunneperheisiin eli keskenään samankaltaisiin tunteisiin, kuten esimerkiksi mielipaha, pettymys ja suru. Perustunteiksi kutsutaan tunteita, jotka tunnetaan eri kulttuureissa, vaikkakin tunteiden näyttämisessä voi olla eroja eri kulttuurien välillä. Perustunteita ovat ilo, suru, viha, pelko, hämmästys ja inho. (Kiviluote 2019, 22.)

Tunteiden kokeminen on yksilöllistä, johon vaikuttaa muun muassa temperamentti. Tunnetaidot ovat osa jokaisen persoonallisuutta. Tunnetaitoja käytetään tietoisesti ja tiedostamatta; ne ohjaavat ihmisen ajatuksia, tekoja, päätöksiä ja unelmia. Lisäksi ne ovat tärkeä osa sosiaalista käyttäytymistä. (Haapsalo 2016, 16.) Tunne- ja itsesäätelytaidot koostuvat tunteiden tunnistamisesta, nimeämisestä, ilmaisemisesta ja säätelystä. Jotta tunteitaan voi oppia säätelemään, ne täytyy ensin oppia tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan. Lapsen itsesäätelytaidot ja kyky säädellä kognitiivisia toimintojaan kehittyvät iän myötä. Lapsen itsesäätelyyn liittyvän oman toiminnan ohjaamisen kannalta erittäin tärkeää on hänen kielellisten kykyjensä kehittyminen. (Kiviluote 2019, 15–16.)

Tunneäly on synnynnäinen osa ihmistä. Se auttaa ymmärtämään, miksi sosiaalisissa ja tunteita herättävissä tilanteissa pitää käyttäytyä tietyllä tavalla. Tunneällyn perustaitojen voidaan ajatella kulkevan tunteiden tunnistamisesta kohti tilannekohtaista tunteiden järkiperusteista ja asiaankuuluvaa käyttöä. Tunneälyteorian nelihaarainen malli sisältää neljä osa-aluetta: 1. tunteiden tunnistaminen, 2. tunteiden vaikuttavuus, 3. tunteiden ymmärtäminen ja 4. tunteiden säateleminen (Mayer & Salovey 1997, Köngäs 2019, 40–41 mukaan). Tunneällyyn siis sisältyy neurologinen valmius vastaanottaa, ymmärtää ja käsitellä tunteita sekä kyky kehittää näitä valmiuksia taidoiksi. Tämä tarkoittaa, että säatelemällä tunneprosessejaan ja tunnereaktioitaan ihminen voi edistää omaa ja toisten hyvinvointia. Tunneyöllä voidaan siis saada myönteisiä vaikutuksia muihin älykkyyksiin. Tunnekasvatuksen integroiminen osaksi opetusta on tärkeä edistysaskel. (Köngäs 2019, 36–38.)

Aikuisen ihmisen tunnetaito on sitä, että hän kykenee tunnistamaan ja nimeämään tunteita itsessään ja muissa. Lisäksi hän pystyy ymmärtämään mistä tunteet johtuvat sekä vaikuttamaan tunnekäyttäytymiseensä eli siihen, miten hän tunteitaan ilmaisee. Myös aggression ja ongelmien käsittelykyky, turhautumisen sietäminen ja impulssien hallinta ovat tunnetaitoja. Lapsen tunnetaito on esimerkiksi sitä, että hän osaa leikkiä kaverin kanssa tai hän oppii hillitsemään mielihalujaan jonkin päämäärän saavuttamiseksi. (Jalovaara 2005, 95–96.) Tunnetaitoihin liittyy myös kyky tunnistaa ja tulkita omien tunteiden lisäksi toisten tunteita, mikä on toimivan sosiaalisen vuorovaikutuksen edellytys. Näin ollen empatiaa voidaan pitää merkittävänä tunnetaitona. (Ahonen 2017, 21.)

Lapsen tunnesäätelykyky kehittyy iän myötä. Pienellä lapsella on vielä vähän tunnesäätelykeinoja, mutta esikouluikäinen lapsi osaa jo yleensä hieman säädellä tunteitaan. Tämä näkyy esimerkiksi kykyä sietää pieniä pettymyksiä tai kykyä odottaa vuoroaan. Aikuisen ohjaus ja tuki ovat silti tärkeitä esimerkiksi lapsen hermostuessa. Lapsen kyky tunnistaa, nimetä ja ymmärtää tunteitaan luo perustan tunnesäätelylle. Lapsi oppii näitä taitoja vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa. (Riihonen & Koskinen 2020, 36–42, 62.)

Tunteilla ja vireystiloilla on yhteys toisiinsa: voimakkaat tunteet voivat aiheuttaa voimakkaita muutoksia vireystilaan ja muutokset vireystilassa voivat herättää tunteita. Tunteiden tunnistamisen ja käsittelemisen oppiminen vaikuttaa paljon myös vireystilan säätelyn valmiuksiin. Vireystiloja voidaan säädellä monellakin tavalla, ja näitä samoja keinoja voidaan käyttää myös tunteiden käsittelyyn. Tällaisia keinoja ovat ympäristön muokkaaminen, keholliset keinot, rauhoittumisen keinot ja ajattelun keinot. (Saarinen 2020, 17–18, 22, 24, 25.)

Tunteiden tunnistamisen opettelussa on tärkeää aikuisen oma tunnepuhe sekä lapsen tunteiden nimeäminen ja arvaaminen. Jokaisen lapsen olisi hyvä tunnistaa ainakin muutama perustunne, kuten ilo, suru, pelko ja viha. Tunteiden nimeäminen jatkuvasti arjessa auttaa lapsia erottamaan eri tunteita ja niiden sävyjä. (Riihonen & Koskinen 2020, 66–67.) Tunneälyn kehitys ja tunneälykäs toimintakulttuuri voivat olla vallitseva toimintamalli päiväkodissa (Köngäs 2019, 182).

Tunneopetus tarkoittaa suunnitelmallisia menetelmiä, joilla tavoitellaan lasten tunneällyn taitojen opettelua. Tällaisia opeteltavia taitoja ovat muun muassa tunteiden ilmaisemisen taito, toisten kuuntelemisen taito ja ristiriitojen selvittelyn taito. Tunneopetusta voidaan toteuttaa jonkin tietyn mallin mukaan. Tunneopetus perustuu siis tietoon, mutta tunnehetkien hyödyntäminen tunneällyn opetteluksessa perustuu suoraan tunteisiin. Tunnehetkillä tarkoitetaan tunnepohjaisia kokemuksilanteita, joissa neurologiset yhteydet eli tunneäly on virittyneenä oppimaan asioita. Tunneopetus ja tunnehetket muodostavat yhdessä käsitteen tunnekasvatus. Kasvattajien on kuitenkin syytä tiedostaa tunneällyn tukemisen tunnehetkissä ja tunneopetuksen välinen ero. (Köngäs 2019, 183–184.)

Tunteiden validoiminen eli niiden oikeaksi vahvistaminen tarkoittaa sitä, että aikuinen ilmaisee sanallisesti sekä teoillaan ymmärtävänsä lapsen tunnekokemuksen. Tämä auttaa lasta tulemaan kuulluksi tilanteissa, joissa hänellä on voimakas tunnereaktio. Lapsi pystyy paremmin ottamaan vastaan aikuisen ohjauksen ja neuvot, kun aikuinen vahvistaa hänen tunnekokemuksensa. Kun aikuinen validoi lapsen tunnetta, se voi hetkellisesti kasvaa, mutta menee lopulta nopeammin ohi. Validoinnin avulla aikuinen siis ottaa huomioon lapsen tunnekokemuksen, vaikka tosiasiat eivät muutukaan eivätkä asiat ala mennä lapsen toivomalla tavalla. Validointi ei ole säälimistä tai lapsen ei-toivotun käytöksen hyväksymistä, vaan toisen ihmisen asemaan asettumista ja sen viestimistä. (Riihonen & Koskinen 2020, 68–69.)

4 Kaveritaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa

4.1 Vertaissuhteet ja leikki

Vertainen on henkilö, joka on lapsen kanssa suunnilleen samalla tasolla emotionaalisessa, sosiaalisessa ja kognitiivisessa kehityksessä. Usein he ovat ikätovereita, mutta eivät kuitenkaan välttämättä täsmälleen samanikäisiä. Vertaissuhteita ovat samanikäisten ja likimain samalla kehitystasolla olevien lasten kanssa

luodut suhteet. Sitä miten lapsi tulee toimeen vertaistensa kanssa, pidetään yhtenä sosiaalisen sopeutumisen indikaattorina. Hyväksytyksi tulemisella ja ystävyyssuhteilla on vaikutusta lapsen myöhempään kehitykseen. (Salmivalli 2005, 15–23.)

Tasapainoiset vertaissuhteet tukevat lapsen kehitystä monella tavalla. Myönteisen vuorovaikutuksen kehä kuvaa prosessia, jossa myönteiset kaverisuhteet tukevat lapsen minäkuvan ja kaveritaitojen kehittymistä ja toisaalta positiivinen ja realistinen minäkuva sekä kaveritaidot tukevat lapsen kaverisuhteiden kehittymistä. Toisin sanoen rakentava vuorovaikutus kavereiden kanssa kehittää lapsen kaveritaitoja, mikä edesauttaa kaverisuhteiden muodostumista sekä hyväksyntää vertaisten keskuudessa, mikä puolestaan vahvistaa lapsen minäkuvaa ja osallisuuden tunnetta. Vahva minäkuva ja osallisuuden kokemukset taas edelleen auttavat rakentamaan vuorovaikutusta kavereiden kanssa. (Laaksonen 2022, 59.)

Varhaiskasvatuksessa on tärkeää ottaa huomioon leikkimisen merkitys lapselle. Leikki motivoi lasta ja tuottaa iloa, ja samalla lapset omaksuvat tietoa ja oppivat monia uusia taitoja. Leikin pedagoginen merkitys lapsen oppimisessa ja kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja hyvinvoinnissa on tärkeää tiedostaa varhaiskasvatuksessa. Lisäksi tulee ymmärtää leikin itseisarvo lapselle. (Opetushallitus 2022, 22.)

Lasten kaverisuhteet rakentuvat leikin ympärille. Leikin maailma muodostaa lapselle monipuolisen kokemus- ja toimintaympäristön. Leikillä on suuri merkitys lapsen tasapainoiseen kehitykseen, kuten minäkuvan muodostumiseen, osallisuuden kokemukseen ja taitojen harjoitteluun sekä lapsuudesta nauttimiseen. Etenkin 4–5 ikävuodesta eteenpäin oman vertaisryhmän merkitys lapsen kehityksessä korostuu. Vuorovaikutus vertaisten kanssa ja yhdessä toimiminen tukevat oppimista. Aikuisen on hyvä pyrkiä varmistamaan, että lapsi kiinnittyy omaan ryhmäänsä sekä tukea myönteisten kaverisuhteiden rakentumista. Lapsen osallisuuden kokemukseen vaikuttavat monet tekijät, mutta mitä vanhempi lapsi on, sitä enemmän korostuvat osallisuuden kokemukset vertaisryhmässä ja lasten keskinäisissä suhteissa. (Laaksonen 2022, 60–62.)

Leikkikäyttäytymistä havainnoimalla voidaan saada monipuolisesti tietoa lapsen senhetkisestä kehityksestä. Rakenteluleikeistä kiinnostuvat kolmivuotiaat ja sitä vanhemmat lapset. Kolmivuotiaan rakentelu on vielä lyhytkestoista, mutta viisivuotiaana lapsi saattaa viihtyä jo pitkään saman rakennelman parissa. Lapset alkavat leikkiä roolileikkejä niin ikään kolmannen ikävuoden aikana. Myös roolileikeissä leikin kesto pitenee, mitä vanhempi lapsi on. Lapsen kehittyessä roolien toteuttaminen on tarinallisempaa, sisäistyneempää ja joustavampaa sekä vastavuoroinen sosiaalinen toiminta leikkijöiden kesken lisääntyy. Esikouluikäiset osaavat jo suunnitella roolijakoa ja lelujen valintaa ennen varsinaisen leikin alkua. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 62–69.)

Lapsen aloittaessa varhaiskasvatuksen kodin ulkopuolella hänen sosiaalinen elinpiirinsä laajenee, ja hän kohtaa kodin arvojen ja toimintamallien lisäksi toisenlaisia tapoja ajatella ja toimia (Opetushallitus 2022, 46). Varttuessaan lapsi pystyy koko ajan paremmin hahmottamaan ympäristöään ja sen tapahtumia sekä kuvaamaan niitä kielellisesti. Kielen kehittyminen mahdollistaa myös uudenlaisen sosiaalisen kanssakäymisen, mikä ilmenee mielikuvitus- ja roolileikkeinä toisten lasten kanssa. Lapsi kokee kuuluvansa ryhmään ja alkaa ymmärtää sosiaalisten suhteiden pysyvyyttä. Tässä vaiheessa myös ystävyysuhteet alkavat kehittyä. Noin viisivuotiaana lapsi pystyy vastavuoroiseen kanssakäymiseen, kuten ottamaan huomioon toisten mielipiteitä ja ehdotuksia sekä vastaamaan niihin. Lisäksi hän kykenee jakamaan tavaroita toisten kanssa, odottamaan vuoroaan ja muuttamaan käyttäytymistään pyydetyllä tavalla. Leikkiminen tarjoaa erittäin tärkeän mahdollisuuden näiden asioiden opetteluun. (Nurmi ym. 2014, 62.)

4.2 Kaveritaidot ja ryhmäytymisen merkitys

Varhaiskasvatuslaki asettaa varhaiskasvatukselle monia tavoitteita. Näissä tavoitteissa tulee esille myös sosiaalisten taitojen opettaminen. Erityisesti se korostuu kohdassa kahdeksan, jossa tavoitteeksi määritellään lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen, vertaisryhmässä toimimisen edistäminen, eettisesti vastuulliseen ja kestävään toimintaan sekä toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen ohjaaminen. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 3 §; Kiviluote 2019, 28.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022) kulttuurisen osaamisen, vuorovaikutuksen ja ilmaisun osaamisen alueessa lasten sosiaalisten taitojen vahvistamisen ja harjoittelun keinoiksi mainitaan muun muassa toisen asemaan asettuminen, asioiden tarkastelu eri näkökumista ja ristiriitatilanteiden ratkaiseminen rakentavasti. Lapsia myös ohjataan ystävällisyyteen ja hyviin tapoihin sekä rohkaistaan tutustumaan toisiin ihmisiin. Osallistumisen ja vaikuttamisen osa-alueessa painotetaan lasten osallistumisen merkitystä vuorovaikutustaitojen sekä yhteisten sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkityksen oppimisessa. (Opetushallitus 2022, 25–27.)

Kaveritaidoista käytetään usein rinnakkain käsitteitä sosiaalinen kompetenssi, sosiaaliset taidot ja vuorovaikutustaidot. Kaveritaidot käsitteenä kiinnittää huomion juuri vertaisten keskinäiseen vuorovaikutukseen. Kaveritaidot, kuten sosiaaliset taidot ylipäätään, ovat opittavissa olevia taitoja. Kaveritaidot ovat tärkeitä lapsuuden kehitysprosessissa, ja ne kiinnittyvät moniin muihin lapsuuden tärkeisiin taitoihin, kuten esimerkiksi tunnetaitoihin, itsesäätelytaitoihin ja leikkitaitoihin, jotka puolestaan kytkeytyvät lapsen käsitykseen itsestään, häneen kykyynsä ilmaista itseään ja hänen toimintaansa muiden kanssa. (Laaksonen 2022, 76–77.)

Kaverisuhteet ovat tärkeitä sosiaaliselle kehitykselle. Niiden kautta opitaan myöhemmissä läheisissä suhteissa tarvittavia asioita, kun taas vertaisryhmässä puolestaan opitaan taitoja, joita tarvitaan työelämässä ja ryhmissä toimittaessa sekä yhteiskunnassa laajemmin. (Salmivalli 2005, 42.) Muita vertaissuhteita läheisempiä ovat ystävyysuhteet, joita luonnehtivat molemminpuoliset myönteiset tunteet. Ystävyysuhteet sisältävät vastavuoroisuutta ja molemminpuolista kiintymystä enemmän kuin muut kaverisuhteet (Nurmi ym. 2014, 62).

Kaveritaidot voidaan jakaa neljään osa-alueeseen: ryhmässä toimimisen taidot, vuorovaikutuksen ylläpitämisen ja vertaisten tukemisen taidot, vuorovaikutukseen liittymisen taidot ja toisten huomioon ottamisen taidot. Tällaisia taitoja voivat

olla esimerkiksi leikkiin liittyminen, jakaminen, ongelmanratkaisu ja leikin säännöistä sopiminen. Jokaista osa-aluetta voidaan havainnoida neljän osaamistavoitteen osalta. (Laaksonen & Repo 2017, 7.)

Ryhmässä toimimisen taitojen osaamistavoitteita ovat ryhmän toimintaan sitoutuminen, yhteisten pelisääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen, vertaisten ilmeiden ja mielentilojen tunnistaminen sekä erilaisiin tilanteisiin sopiva vuorovaikutus. Vuorovaikutuksen ylläpitämisen ja vertaisten tukemisen taitojen oppimistavoitteita ovat palautteen antaminen ja vastaanottaminen, konfliktien hallinta ja sovittelu, tuen antaminen sekä taito kannustaa muita. Vuorovaikutukseen liittymisen taitojen oppimistavoitteita ovat leikkiin liittyminen, muihin tutustuminen, leikkipyyntöön vastaaminen ja tavoitteiden saavuttaminen ryhmätoiminnassa. Toisten huomioon ottamisen taitojen oppimistavoitteita ovat toisten huomioiminen, kompromissien tekeminen, loukkaamisen välttäminen ja ystävällinen käyttäytyminen muita kohtaan. (Laaksonen & Repo 2017, 37.)

Osaamistavoitteet auttavat tunnistamaan ja ymmärtämään kaveritaitojen kirjoa. On hyvä tunnistaa, että lapset hallitsevat kaveritaitoja vaihtelevasti. On tärkeää kiinnittää huomio kaveritaitojen kirjoon ja siihen, että lapsi voi olla taitava eri tavoin; hänellä voi olla vahvuuksia yhdessä osa-alueessa ja enemmän harjoiteltavaa toisessa. Esimerkiksi toinen lapsi hakeutuu aktiivisesti toisten seuraan ja pääsee helposti mukaan leikkeihin kaikkien kanssa ja toisen vahvuus on pitkäaikaisen ja vastavuoroisten kaverisuhteiden ylläpitäminen muutaman parhaan ystävän kanssa. Kumpikaan osaaminen ei kuitenkaan ole toista arvokkaampi. (Laaksonen 2022, 88–89.)

Aikuisen on tärkeä muistaa, että lasten keskuudessa isoja eroja kaveritaidoissa voi näkyä jo pelkästään sen vuoksi, että toinen on harjoitellut asiaa ja toinen ei. On tärkeää välttää leimaamista ja tyypittelemistä lasta. Lapset tarvitsevat kaveritaitojen harjoittelussa aikuisen tukea, mutta taitojen karttuessa on tärkeää antaa lapsen kokeilla myös itse. Tärkeintä on, että kaveritaitojen harjoittelussa hyödynnetään lapsen vahvuuksia ja lasta tuetaan ikä- ja kehitystason mukaisesti. (Laaksonen 2022, 84–85.)

Varhaiskasvatuksessa henkilöstön sensitiivisyydellä ja vuorovaikutustavoilla on suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Lasten kokemukset kuul-
laksi tulemisesta ja siitä, että heidän aloitteisiinsa vastataan ovat tärkeitä vuoro-
vaikutustaitojen kehittymisen kannalta, mitä tukevat myös kielten rikas maailma -
oppimisen alueen tavoitteet ja sisällöt. Henkilöstöllä on tärkeä rooli rakentaa päi-
väkodin vuorovaikutusympäristöstä lasta tukeva ja rohkaiseva. Lisäksi henkilöstö
toimii tarkoituksenmukaisen ja kunnioittavan kommunikaation sekä prososiaali-
sen käyttäytymisen roolimallina. Hyvä vuorovaikutusympäristö kannustaa lasta
sosiaalisten taitojen harjoitteluun yhdessä kasvattajien ja vertaisten kanssa.
(Opetushallitus 2022, 43; Koivula & Laakso 2018, 122.)

Lapsen myönteisen ja realistisen minäkuvan kehityksen tukeminen sekä itsesää-
telytaitojen tukeminen ja harjoittelu varhaiskasvatuksessa luovat pohjan kaveri-
taidoille ja vuorovaikutussuhteille. Myönteiseen ja vahvaan minäkuvaan liittyvät
esimerkiksi seuraavat piirteet: lapsi hakeutuu mielellään erilaisiin vuorovaikutus-
tilanteisiin, lapsella on mahdollisuus osallistua ja tuoda oma äänensä esiin, lapsi
tunnistaa ja arvostaa omia vahvuuksiaan ja luottaa osaamiseensa sekä harjoitte-
lee joko itse tai aikuisen tuella uusia kaveritaitoja. Itsesäätelyn puolestaan voi-
daan ajatella olevan kaveritaitojen ja vuorovaikutussuhteiden perusta. (Laakso-
nen 2022, 46–50.)

Kaveritaitoja voidaan harjoitella yhtä lailla ohjatussa ryhmätuokiossa, pukeutumi-
sessa, käsienpesujonossa kuin mielikuvitusleikin aikana. Tärkeintä on, että het-
kestä rakentuu oppimiskokemus, sillä kaveritaidot eivät vahvistu automaattisesti
pelkästään yhdessä olemalla. Siksi onkin tärkeää kaveritaitojen harjoittelun ja op-
pimisen kannalta huomioida kokonaisvaltaisesti arjen tilanteiden ja kohtaamisten
pedagoginen arvo, eli kokopäiväpedagoginen toimintatapa. (Laaksonen 2022,
20.)

Lapsen oppimisen ja osallisuuden kannalta on keskeistä, että hän saa kokea kuu-
luvansa yhteisöön ja vertaisryhmään (Opetushallitus 2022, 22). Oma ryhmä on
parhaimmillaan lapselle turvallinen kiinne kohta, johon hän tietää kuuluvansa.
Ryhmä rakentuu lasten keskinäisistä vertaissuhteista. Sekä aikuisilta että lapsilta
vaaditaan vuorovaikutustaitoja ryhmän ylläpitämiseen. Useat tekijät vaikuttavat

ryhmän toimivuuteen sekä myönteisen kulttuurin rakentamiseen ja ylläpitämiseen. Pohjan toimivalle ryhmälle kuitenkin rakentavat lasten kaveritaidot ja lasten väliset myönteiset vertaissuhteet. Siksi onkin kannattavaa pyrkiä vaikuttamaan niihin pedagogisilla ratkaisuilla. (Laaksonen 2022, 151–155.)

Ryhmän toiminnassa voidaan tunnistaa eri vaiheita. Yleensä lapsiryhmän toimintaa hahmotetaan lukuvuosijaottelun mukaan, vaikka lapset voivat aloittaa hoidon ympärivuoden ja lomakin voivat sijoittua eri ajankohtiin. Pääsääntöisesti kuitenkin toiminta alkaa elokuussa ja touko-kesäkuussa valmistaudutaan kesäloman viettoon. Ryhmää aletaan rakentaa tutustumisella ja ryhmäytymisellä. Tavoitteena ryhmäytymisessä on rakentaa myönteinen ja avoin kulttuuri, jossa lasten on turvallista olla. (Laaksonen 2022, 165.)

Ryhmän muodostumisvaiheessa tutustutaan toisiin ja haetaan omaa paikkaa. Muodostumisvaihe sisältää kaksi tasoa: aikuisten pedagogisesti ohjaamaa ryhmän rakentamista ja lasten kanssa yhdessä vahvistettavaa ryhmäytymistä. Ryhmäytyminen ei ole asia, joka tapahtuu vain kerran, vaan enemminkin jatkuva prosessi. Erityisen tärkeää ryhmäytyminen on uuden ryhmän aloituksessa, uuden lapsen tullessa ryhmään tai muussa muutostilanteessa. Ryhmän muodostumisvaiheessa tärkeää on varata riittävästi aikaa ja toimintatapoja ryhmäytymiseen. Nimien harjoittelu ja toiminnalliset leikit ovat tärkeitä ryhmäytymisessä. Lisäksi erilaiset pari- ja ryhmätehtävät auttavat lapsia tutustumaan myös muihin lapsiin, kuin vain parhaisiin ystäviin. Tällöin ne auttavat myös kaveritaitojen kehittämisessä. (Laaksonen 2022, 166–169.)

5 Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt

Mirja Köngäs (2018) on tehnyt etnografisen väitöskirjan lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Tutkimus on toteutettu etnografisen ei-osallistuvan videoinnin menetelmin kolmessa suomalaisessa päiväkodissa. Tutkimus käsittelee tunneälyä osana päiväkodin arkea sekä lasten vertaiskulttuurin erityispiirteitä. Tavoitteena oli tehdä ymmärrettäväksi lasten tunneälyn kehittämisen mahdollisuudet päivä-

kodissa. Tutkimuksen pohjana on käytetty John Mayerin ja Peter Saloveyn nelihääräistä tunneälyteoriaa sekä William Corsaron näkemyksiä lasten vertaiskulttuurista päiväkodissa. Tutkimuksessa ilmeni, että tunneäly toimii kantavana tekijänä lasten vertaiskulttuurissa. Tutkimuksessa ilmeni myös, että tunneälytaidot ovat keskeinen osa lasten emotionaalista kehitystä. Lisäksi tutkimus tarjoaa työkaluja päiväkodin toimintamallien kehittämiseen pedagogista osaamista lisäämällä. (Köngäs 2018.)

Vilja Laaksonen (2014) on tehnyt väitöskirjan lasten vertaissuhdetaidoista ja kiusaamisesta esikoulun vertaisryhmissä. Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa lasten vertaissuhdetaitoja ja selvittää niiden rakennetta ja tasoa. Lisäksi tavoitteena oli tunnistaa ja kuvata lasten käyttäytymistä kiusaamisprosesseissa sekä tutkia millaisia yhtymäkohtia vertaissuhdetaidoilla ja kiusaamiskäyttäytymisellä on. Tavoitteena oli myös kehittää käytännön työkaluja lasten vertaissuhdetaitojen arviointiin ja kehittämiseen. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että lasten vertaissuhdetaidot koostuvat neljästä osa-alueesta, ja näillä taidoilla on yhteys lasten kiusamisrooleihin. (Laaksonen 2014.)

Riina Honkamäki ja Saira Hämäläinen (2010) ovat tehneet opinnäytetyönä päiväkodissa tunnekasvatusprojektin tunnetaitojen harjoitteluun ja sosiaalisten taitojen kehittämiseksi. Projekti toteutettiin viisivuotiaiden lasten kanssa. Opinnäytetyön tarkoitus oli tukea päiväkodin henkilöstöä hyödyntämään tunnekasvatusta päiväkodin arjessa. Toiminnallinen osuus toteutettiin helsinkiläisessä päiväkodissa ohjaamalla tunnekasvatuksen menetelmiä hyödyntäen tuokioita viisivuotiaiden ryhmässä. Toimintatuokioiden tuloksena lapset oppivat nimeämään ja tunnistamaan tunteita itsessään ja toisissa sekä hyödyntämään oppimaansa päiväkodin arjessa. (Honkamäki & Hämäläinen 2010.)

Anni Koponen ja Tiina Pieninkeroinen (2019) ovat tehneet toiminnallisen opinnäytetyön tunne- ja kaveritaidoista kiusaamisen ehkäisyn näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota työkaluja varhaiskasvatukseen kiusaamisen ennaltaehkäisyyn vahvistamalla tunne- ja kaveritaitoja. Pienryhmätuokiot toteutet-

tiin viisivuotiaiden lasten kanssa. Tukioiden perusteella Koponen ja Pieninkeroinen toteavat, että tietyt menetelmät auttoivat lapsia ymmärtämään tunteiden näyttämisen merkityksen. (Koponen & Pieninkeroinen 2019.)

Milja-Maria Tolonen (2020) on tehnyt menetelmäkansion varhaiskasvattajille 4–5-vuotiaiden lasten kaveritaitojen tukemisesta. Opinnäytetyön tuotoksena oli erilaisia tunnetaitoihin, kaveritaitoihin sekä yhteistyötaitoihin ja ryhmässä toimimiseen liittyviä harjoituksia sisältävä menetelmäkansio. Toimeksiantajan tarpeet kartoitettiin kyselylomakkeella, joka ohjasi lopullisen materiaalin muodostumista. (Tolonen 2020.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoitus on vahvistaa 5-vuotiaiden lasten tunne- ja kaveritaitoja. Tavoitteena on tarjota varhaiskasvatushenkilöstölle eri oppimisen alueita tukevia monipuolisia työkaluja ja menetelmiä tunne- ja kaveritaitojen harjoitteluun. Opinnäytetyön tuotokseksi muodostui materiaalipaketti, joka sisältää tiiviitä tietopaketteja, harjoituksia, leikkejä, toimintamalleja ja ideoita tunne- ja kaveritaitojen opetteluun päiväkodin arjessa. Paketin sisältöä voi hyödyntää ohjatussa ryhmätoiminnassa, laajemmissa prosesseissa tai projekteissa sekä toimintamalleina. Kansion toimivuutta ja käytettävyyttä lisää sen muokattavuus, jolloin jokainen käyttäjä voi lisätä kansioon omia havaintojaan, hyväksi havaittuja harjoituksia sekä toimivia käytänteitä. Tällä tavoin arjen tietotaito välittyy useammalle kasvattajalle ja useampaan ryhmään.

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tähtää ammatillisessa kentässä tietyn käytännön toiminnan opastamiseen, ohjaamiseen, toiminnan järjestämiseen tai järjeistämiseen. Käytännössä toiminnallisen opinnäytetyö voi olla ohjeistus tai opastus, kuten turvallisuusohjeistus tai perehdyttämisorja. Opinnäytetyön tuotos voi olla esimerkiksi opas, kansio, kirja, vihko, portfolio, kotisivut tai johonkin tilaan järjestetty näyttely. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoja hyödyntäen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Oleellista toiminnallisessa opinnäytetyössä on se, että toiminta edellyttää eri vaiheissa mukana olevia toimijoita. Toimijoiden kanssa edetään tietyssä toimintaympäristössä dialogisessa vuorovaikutussuhteessa eri toiminnan ja kehittämisen vaiheiden kautta kohti tuotosta. Käytännössä tämä tarkoittaa keskustelua, arviointia, vertaistukea, toiminnan uudelleen suuntaamista sekä palautteen antamista ja vastaanottamista, mikä voi syntyä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa toiminnan keskellä. (Salonen 2013. 6.)

Toiminnallinen opinnäytetyö vastaa toimeksiantajan tarpeisiin kehittää menetelmiä tunne- ja kaveritaitojen vahvistamiseksi varhaiskasvatuksessa. Kyselyn perusteella tähän parhaaksi työkaluksi valikoitui materiaalipaketti, joka on tämän opinnäytetyön tuotos. Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmien avulla voitiin osallistaa varhaiskasvatuksen henkilöstöä sekä lapsia toiminnan eri vaiheissa kehittämisen- ja arviointityöhön. Koko opinnäytetyön prosessin ajan keskusteluja, arviointeja, toiminnan uudelleen suuntausta sekä palautteen antamista ja vastaanottamista ohjasi dialoginen vuorovaikutus kaikkien toimijoiden välillä.

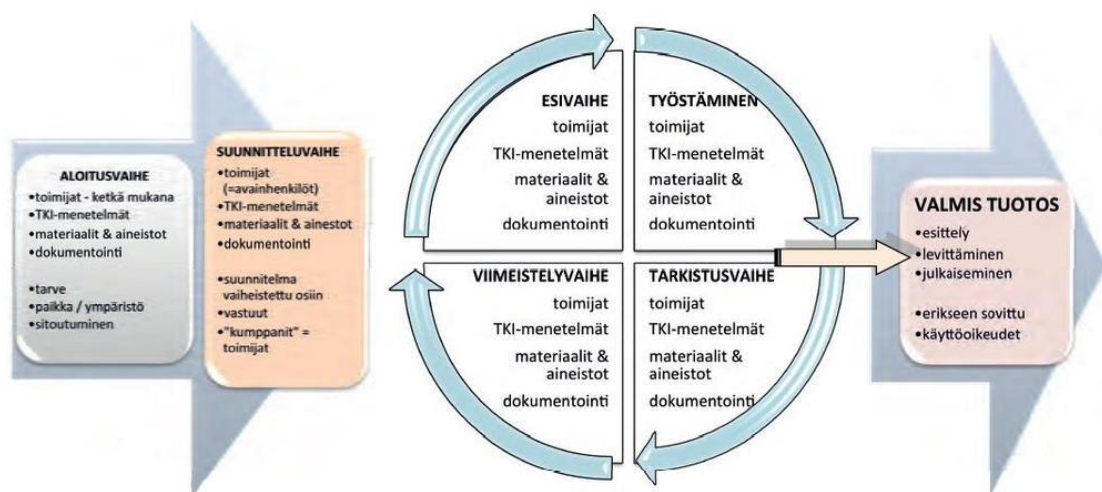
Toiminnallinen opinnäytetyö on tekemisen ja kirjoittamisen vuorovaikutusta, ja se koostuu tuotoksesta ja raportista. Opinnäytetyön raportista selviää, mitä, miten ja miksi on tehty eli siinä kuvataan työprosessin kulkua. Lisäksi siinä kuvataan, mil-

lasiin johtopäätöksiin on päädytty. Raporttiin sisältyy myös oman prosessin, tuotoksen ja oppimisen arviointi. Opinnäytetyö on ammatillisen ja henkilökohtaisen kasvun väline. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

Opinnäytetyön prosessin aikana tuli näkyväksi teorian ja käytännön kehittämistyön kiinteä yhteys: toisaalta teoria ohjaa prosessia, ja toisaalta prosessi nostaa esiin aiheita, joita on tarpeen tarkastella taas uuden teorian valossa. Lisäksi prosessin aikana korostui jatkuvan arvioinnin merkitys sekä osallistamisen tärkeys ja mahdollisuudet. Opinnäytetyön prosessin merkitys ammatillisen kasvun välineenä lienee kiistaton.

7.2 Konstruktivistinen malli

Tässä opinnäytetyössä hyödynnettiin Salosen (2013) kehittämistoiminnan konstruktivistista mallia, joka koostuu aloitusvaiheesta, suunnitelmavaiheesta, esivaiheesta, työstövaiheesta, tarkistusvaiheesta, viimeistelyvaiheesta ja valmiista tuotoksesta (kuvio 2.). Malli sisältää hankkeen vaiheistamista, toiminnassa oppimista, osallisuutta, monipuolista vuorovaikutusta, tutkimuksellista kehittämistä sekä arviointia ja eteenpäin suuntautumista. (Salonen 2013, 16–20.)



Kuvio 2. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli (Salonen 2013, 20).

7.3 Tiedontuotannon menetelmät

Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan käyttää tutkimuksellista selvitystä esimerkiksi tilanteessa, jossa selvityksen avulla kartoitetaan tai varmistetaan toiminnallisen työn lopullinen muoto. Ennen kuin selvitystä aletaan tekemään, on pohdittava, millaista tietoa tarvitaan, miksi tämä tieto on tarpeellinen opinnäytetyön onnistumisen kannalta ja missä tai keneltä tieto saadaan ja miten. Saadun tiedon laatu varmistetaan käyttämällä perustasolla valmiita tutkimuskäytäntöjä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei myöskään ole välttämätöntä kerätyn aineiston analysointi yhtä tarkasti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. (Vilka & Airaksinen 2003, 56–57.)

Tiedonhankintamenetelmänä tässä opinnäytetyössä käytettiin lomakekyselyä viisivuotiain kanssa työskentelevälle varhaiskasvatuksen henkilöstölle. Lomakekyselyssä kysytään tutkimuksen ongelmanasettelun ja tarkoituksen kannalta merkityksellisiä kysymyksiä, jotka voidaan perustella tutkimuksen viitekehyksen tai jo olemassa olevan tiedon kautta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Kyselylomake (liite 1) sisälsi kaksi avointa ja yhden monivalintakysymyksen sekä mahdollisuuden esittää omia toiveita, ideoita ja ehdotuksia. Kysymysten tavoitteena oli selvittää, miten tunne- ja kaveritaidot on huomioitu päiväkodin arjessa. Lisäksi kartoitettiin, millaisia tarpeita ja haasteita tunne- ja kaveritaitoihin liittyen arjessa esiintyy. Monivalintakysymyksen avulla selvitettiin, millaisista menetelmistä tai työkaluista olisi eniten hyötyä arjessa tunne- ja kaveritaitojen opettelussa. Kysymykseen oli mahdollista lisätä myös oma ehdotus menetelmästä.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kyselyn tavoitteena on saada selville suuntaa sisällöllisiin asioihin, jolloin kerätty aineisto ei ole tilastollisesti merkittävää. Kerätty aineisto voi olla pieni, mutta se on silti analysoitava eli ryhmiteltävä ja luokiteltava. (Vilka & Airaksinen 2003, 61–62.) Kaikki vastaukset käytiin läpi kysymys kerallaan. Avointen kysymysten vastauksista poimittiin esille nousevat asiat listaksi. Tämän jälkeen asiat ryhmiteltiin teemoittain, kuten esimerkiksi ”käytössä MiniVerso” tai ”tunnesäätelyn ja -ilmaisun haasteet”. Seuraavaksi kunkin teeman kohdalle merkittiin, monessako vastauksessa sama teema oli tullut ilmi. Myös monivalintakysymyksen vaihtoehtoista laskettiin, kuinka paljon kukin menetelmä oli saanut kannatusta. Lopuksi vastaajien ideat ja toiveet kirjattiin ylös.

7.4 Osallistamisen menetelmät

Toimintatutkimus on tutkimusstrategia, joka tutkii todellisuutta ja samalla pyrkii sen muuttamiseen. Tavoitteena on saada aikaan prosessinomaista toimintaa, joka kohdistuu sosiaalisiin käytäntöihin sekä johtaa ongelmien ratkaisuun ja muutoksiin. Keskeistä on toiminnassa mukana olevien ihmisten osallistuminen ja osallistaminen. Toiminta on siis tutkimuskohde, tutkimusväline sekä myös päämäärä. Toimintatutkimusta sovelletaan erilaisissa kehittämis- ja muutoshankkeissa. (Jyrkämä 2022.)

Toimintatutkimuksessa tietoa ja aineistoja voidaan kerätä niin laadullisesti kuin määrällisestikin riippuen tutkimuksen kohteesta ja tavoitteesta. Aineistot voivat olla esimerkiksi dokumentteja, osallistuvaa havainnointia, haastatteluita tai kyselyitä. Olennaista on, että tutkimusprosessia havainnoidaan ja arvioidaan kenttä- ja tutkimuspäiväkirjan muodossa. (Jyrkämä 2022.)

Tiedonhankinta sekä tuotoksen testaaminen ja arviointi osallistivat toiminnassa mukana olevia ihmisiä. Opinnäytetyönä tehtävä prosessi eli käytännön toiminta oli tutkimuskohde ja tutkimusväline, jota havainnoitiin ja arvioitiin jatkuvasti. Eri-tyisesti tässä prosessissa voitiin osallistamisen menetelmäksi nimetä lasten kanssa järjestettävä toiminta tuotoksen suunnittelemiseksi, jäsentämiseksi ja rajaamiseksi. Osallistamisella tarkoitetaan tässä tapauksessa lasten ohjaamista osallisiksi harjoitusten testaamiseen. Osallistamisella tarkoitetaan lapsen osallisuuden mahdollistamista, joka tarkoittaa muun muassa kuulluksi tulemistä sekä mahdollisuutta vaikuttaa kyseiseen toimintaan (Turja 2020, 45). Testaamiseen ja arvioimiseen osallistui lasten lisäksi myös varhaiskasvatuksen henkilöstöä.

7.5 Arviointimenetelmät

Tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta voidaan parantaa arvioivalla ja kriittisellä työotteella. Arviointiin liittyy myös reflektio, joka tarkoittaa oman toiminnan

kriittistä analysoimista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Kokonaisuudessaan opinnäytetyön prosessi sisälsi jatkuvaa arviointia, jossa menetelmänä käytettiin opinnäytetyöpäiväkirjaa. Arvioivan, reflektiivisen ja tutkimuksellisen kehittämisotteen tavoitteena oli saada aikaan tuotos, joka olisi mahdollisimman joustavasti varhaiskasvatushenkilöstön käytettävissä.

Dialogisen keskustelun tarkoituksena on tuottaa ymmärrystä toisten näkemyksistä sekä luoda merkityksiä toiminnan kohteena oleville asioille. Dialogissa kaikki osallistujat ovat tasa-arvoisia. Toisten osapuolten aktiivinen kuuntelu rakentavat dialogin: huomio kiinnitetään siihen mitä toinen sanoo ja tarkoittaa. Dialoginen kuuntelu sisältää myös omien näkökulmien uudelleenarviointia sekä omien taustaoletusten tarkastelua ja kyseenalaistamista. Osallistujien keskinäinen luottamus on dialogin perusta. (Innokylä 2022.)

Tuotoksen suunnittelun avuksi ja harjoitusten testaamiseksi järjestetyt ohjatut ryhmätoimintatuokiot arvioitiin yhdessä varhaiskasvatuksen opettajan kanssa dialogisen keskustelun menetelmää hyödyntäen. Toimintatuokioita arvioitiin siis kahdesta näkökulmasta: varhaiskasvatuksen opettajan tekemät havainnot toimintaa seuratessaan ja opinnäytetyön tekijän huomioiden toiminnan toteuttamisen aikana. Jokainen tuokio arvioitiin erikseen materiaalien käytettävyyden ja toimivuuden sekä harjoitusten toimivuuden kannalta. Myös muista tuotoksen suunnittelun kannalta merkityksellisistä havainnoista keskusteltiin.

Lapset osallistuivat toimintatuokioiden arviointiin tuokioiden aikana ja/tai niiden lopuksi. Jokaisen tuokion aluksi ja lopuksi käytiin yhdessä kuvakorttien avulla tuokion kulku läpi, mikä auttoi lapsia hahmottamaan ja muistamaan tuokion sisällön paremmin. Koko tuokion arviointimenetelmänä käytettiin piirtämistä ja/tai keskustelua, yksittäisen harjoituksen arvioinnissa käytettiin peukku ylös tai peukku alas -menetelmää.

Lopullinen tuotos eli materiaalipaketti arvioitiin dialogisen keskustelun menetelmää käyttäen. Arviointi käytiin keskustellen yhdessä toimintatuokioiden seuraamiseen ja arviointiin osallistuneen varhaiskasvatuksen opettajan kanssa. Kes-

kustelussa kiinnitettiin huomiota erityisesti materiaalipaketin käytettävyyteen, sisältöön ja siihen, vastaako se toimeksiantajan tarpeita. Arvioinnin perusteella tuotos hiottiin lopulliseen muotoonsa.

8 Opinnäytetyön prosessi

8.1 Aloitusvaihe

Konstruktivistisen mallin aloitusvaiheessa kartoitetaan kehittämistarve sekä alustava kehittämistehtävä ja toimintaympäristö. Lisäksi pohditaan, ketä toimijoita on mukana ja mikä on heidän osuutensa työskentelyssä. Myös alustava aihe alkaa rajautua tässä vaiheessa. (Salonen 2013, 17.)

Aloitusvaiheen palaverissa 22.9.2021 pohdittiin yhdessä varhaiskasvatuksen opettajan ja varhaiskasvatuspäällikön kanssa kehittämistarpeeksi noussutta tunnekasvatukseen ja kaveritaitoihin liittyvää kehittämistehtävää. Palaverissa keskusteltiin siitä, millaisia asioita aiheen tulisi sisältää, sekä miten aihetta tulisi rajata. Alustavasti suunniteltiin, miten ja keneltä tietoa aletaan kerätä, kuinka sitä hyödynnetään ja miten alustavaa tuotosta testataan ja arvioidaan. Lisäksi keskusteltiin tulevassa projektissa mukana olevista toimijoista ja heidän osuudestaan. Palaverissa käyty kartoitus ja aiheen rajaus olivat edellytys sille, että ideasta päästiin opinnäytetyön suunnitteluvaiheeseen.

8.2 Suunnitteluvaihe

Aloitusvaiheen jälkeen kehittämishankkeessa on suunnitteluvaihe, jossa tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma. Opinnäytetyössä se tarkoittaa opinnäytetyösuunnitelmaa, josta ilmenee muun muassa tavoitteet, ympäristö, vaiheet ja tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmät sillä tarkkuudella, kuin se tässä vaiheessa on mahdollista. Työskentely suunnitellaan mahdollisimman tarkasti, vaikka etukäteen ei voi tietää kaikkia osatekijöitä tai sitä, mikä onnistuu ja mikä ei. (Salonen 2013, 17.)

Opinnäytetyön suunnitelma valmistui joulukuussa 2021, ja sen laatimisen perustana oli aloitusvaiheen palaverissa sovitut asiat. Suunnitelma sisälsi teoriakatsauksen lasten tunne- ja kaveritaidoista, viisivuotiaan kehityksestä sekä varhaiskasvatuksesta. Lisäksi siinä määriteltiin opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite sekä valittiin menetelmiä tiedonhankintaan, osallistamiseen ja arviointiin. Myös aiempiin tutkimuksiin (väitöskirjoihin) ja opinnäytetöihin tutustuttiin tässä vaiheessa. Opinnäytetyöprosessin eri vaiheiden eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä kysymyksiä otettiin huomioon jo suunnitteluvaiheessa. Suunnitteluvaiheen päätteeksi tehtiin toimeksiantosopimus ja haettiin tutkimuslupaa varhaiskasvatuspäälliköltä.

8.3 Esivaihe

Suunnitteluvaihetta seuraa esivaihe eli kentälle siirtyminen, mikä tarkoittaa siirtymistä siihen ympäristöön, jossa varsinainen työskentely tapahtuu. Käytännössä tässä vaiheessa yleensä lyhyesti käydään suunnitelma läpi. Lisäksi organisoidaan tulevaa työskentelyä yhdessä. (Salonen 2013, 17.)

Ennen esivaihetta toimeksiantaja sai opinnäytetyösuunnitelman luettavaksi. Esivaiheessa eli kevättalvella 2022 suunniteltiin ja aikataulutettiin tulevaa toimintaa: lomakekyselyn tekeminen varhaiskasvatushenkilöstölle, saatekirjeen ja lupakyselyn (liite 2) toimittaminen lasten huoltajille, varsinaisen toiminnan toteuttaminen ja arvioiminen. Esivaiheen aikataulullinen suunnittelu jäsensi tulevaa työskentelyä ja oli näin ollen edellytys työstövaiheeseen siirtymiselle.

8.4 Työstövaihe

Työstövaihe eli käytännön toteutus on suunnitteluvaiheen jälkeen toiseksi tärkein vaihe kehittämishankkeessa. Työstövaihe sisältää kaikki osatekijät, kuten toimijat, tutkimisen ja kehittämisen menetelmät, materiaalit ja aineistot ja dokumen-

tointitavat. Tässä vaiheessa tarvitaan suunnitelmallisuutta, vastuullisuutta, vuorovaikutteisuutta, itsenäisyyttä, epävarmuuden sietämistä, itsensä kehittämistä ja sitkeyttä. (Salonen 2013, 18.)

Työstövaihe alkoi saatekirjeiden ja lupakyselyiden jakamisella lasten koteihin. Samaan aikaan alettiin kartoittaa nykytilannetta varhaiskasvatushenkilöstölle tehdyllä lomakekyselyllä. Kysely toteutettiin helmi-maaliskuussa 2022. Toimeksiantaja toimitti kyselylomakkeet kasvattajille kaikkiin varhaiskasvatusryhmiin, joissa oli sijoitettuna viisivuotiaita lapsia. Kyselyn vastausprosentiksi tuli sata, sillä kaikki kymmenen kasvattajaa vastasivat kyselyyn. Vastaajista kolme oli varhaiskasvatuksen opettajaa ja seitsemän varhaiskasvatuksen lastenhoitajaa.

Kyselyn tulosten perusteella alkoi opinnäytetyön tuotoksen suunnittelu. Kyselystä saatujen vastausten perusteella tuotokseksi määrittyi materiaalipaketti, joka sisältää materiaalia ja harjoituksia tunne-, vuorovaikutus- ja kaveritaitojen harjoitteluun varhaiskasvatuksessa, harjoituksia rauhoittumiseen ja keskittymiseen sekä tutustumiseen ja ryhmäytymiseen.

Nykytilannetta kartoittavan kysymyksen vastauksista kävi ilmi, että MiniVerso on laajasti käytössä. MiniVerso on varhaiskasvatukseen kehitetty vertaissovittelumenetelmä, jonka avulla sovittelukoulutuksen saanut henkilöstö auttaa lapsia itse löytämään ratkaisuja riitoihinsa, mikä vahvistaa lasten oikeuksia, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä ristiriitatilanteissa (Suomen sovittelufoorumi ry 2022). Tunnekortteja tai tunnemittareita on esillä ryhmätiloissa ja niitä käytetään satunnaisesti tai säännöllisesti. Lisäksi tunteista ja kaveritaidoista keskustellaan lasten kanssa ja niitä sanoitetaan lapsille arjen eri tilanteissa. Myös satuja ja tarinoita käytetään tunne- ja kaveritaitojen harjoittelun apuna. Tarpeista ja haasteista vastausten perusteella päällimmäiseksi nousivat vuorovaikutuksen haasteet, tunnesäätelyn ja -ilmaisun haasteet sekä ristiriitatilanteiden tuomat haasteet.

Tuotoksen muotoa kartoittavassa monivalintakysymyksessä suurin osa vastaajista (9/10) kannatti vaihtoehtoa ”Harjoituksia ja tehtäviä tunne- ja kaveritaitojen harjoitteluun (harjoituskansio/materiaalipankki)”. Tunne- ja kaveritaitojen vuosikelloa kannatettiin kuudessa vastauksessa. Ideat, toiveet ja ehdotukset -osiossa

toivottiin vuosikellon tyylistä tuotosta, jonka avulla tunne- ja kaveritaitojen harjoittelua voisi jaotella selkeiksi perustasosta kohti syvempiä taitoja eteneviksi aihealueiksi. Toisin sanoen tunne- ja kaveritaitojen harjoitteluun toivottiin selkeyttä sekä välinettä, jonka avulla laajan kokonaisuuden osa-alueet tulisi huomioida toimintakauden aikana.

Kyselyn vastausten perusteella tuotokseksi muodostui materiaalipaketti, joka on ryhmitelty aihealueisiin edeten toimintakauden (elo-toukokuu) kulkua mukaillen perustaidoista kohti syvempiä taitoja: tunnetaidot, vuorovaikutustaidot, kaveritaidot. Materiaalipaketissa on otettu huomioon myös lasten ryhmäytymisen merkitys toiminnalle sekä rauhoittumis- ja keskittymisharjoitusten tarve. Materiaalipaketin tavoite on tukea varhaiskasvatuksessa käytössä olevaa Kiusaamisen ehkäisemisen suunnitelmaa sekä MiniVerso -sovittelumallia. Päällekkäisten toimintamallien välttämiseksi materiaalipaketin ulkopuolelle rajautui näin ollen riitoihin ja kiusaamistilanteisiin puuttuminen. Paketin painopiste on ennaltaehkäisevässä toiminnassa.

Tuotoksen suunnittelussa käytettiin apuna osallistavana menetelmänä toukuussa 2022 järjestettyjä ohjattuja ryhmätoimintatuokioita ja niiden arviointia. Tässä vaiheessa eri toimijoita oli aktiivisesti mukana kehittämistyössä. Harjoituksia testattiin viidessä ohjatussa ryhmätoimintatuokiassa (liite 3). Tuokioihin osallistui kahdessa ryhmässä yhteensä 13 viisivuotiasta lasta sekä varhaiskasvatuksen opettaja, joka seurasi toimintaa.

Toimintatuokioista saatujen havaintojen ja arviointien perusteella sekä vuorovaikutustaitoihin erikoistuneen varhaiskasvatuksen erityisopettajan kanssa kesällä 2022 käytyjen keskustelujen pohjalta tuotoksen sisältö ja jäsentely muokkautuivat ja tarkentuivat. Materiaalipakettia koottiin kevään ja kesän 2022 aikana. Koska varsinainen kokoamistyö oli itsenäistä, käytettiin siinä kriittistä työtettä sekä jatkuvaa arviointia ja tarkastamista, jotta sisältö vastaisi kyselyllä, toimintatuokioista saadulla arvioinnilla ja keskusteluissa esiin nousseita tarpeita ja toiveita vastaaviksi. Lisäksi materiaalipaketin sisällön suuntaviivoja tarkastettiin elokuussa keskustelemalla lyhyesti viisivuotiaiden kanssa työskentelevien varhais-

kasvatuksen opettajien kanssa. Keskustelun perusteella tarkentui ja määrittyi sisällön lisäksi myös materiaalipaketin muoto, jonka toivottiin olevan selailtavissa oleva kansio.

8.5 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe

Konstruktivistisessa mallissa tarkistusvaihe sisältyy yhtä lailla kaikkiin vaiheisiin, vaikka sen voi myös sijoittaa seuraamaan työstövaihetta. Tarkistusvaiheessa eli arvioinnissa arvioidaan yhdessä syntynyttä tuotosta. Tässä vaiheessa tuotos voidaan siirtää takaisin työstövaiheeseen tai viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 18.)

Viimeistelyvaiheessa arvioitiin tuotosta eli materiaalipakettia yhdessä ohjattujen ryhmätoimintatuokioiden seuraamiseen ja arviointiin osallistuneen varhaiskasvatuksen opettajan kanssa. Menetelmänä arvioinnissa käytettiin dialogista keskustelua, jossa kiinnitettiin erityisesti huomiota materiaalipaketin käytettävyyteen, sisältöön ja siihen, vastaako se toimeksiantajan tarpeita. Keskustelun jälkeen tuotos viimeisteltiin tulostettavaan muotoon.

Viimeistelyä seuraa valmis tuotos. Tämä viimeinen vaihe sisältää päätöksen, esittämisen ja levityksen. Tuotos on jokin konkreettinen tuote, kuten esimerkiksi opas, esite, toimintapäivä tai kansio. (Salonen 2013, 19.)

9 Ohjatut ryhmätoimintatuokioiden ja harjoitusten arviointi

Toukokuussa 2022 järjestettiin viisi ohjattua ryhmätoimintatuokiota (liite 3) kahdelle ryhmälle, joissa oli kummassakin 6–7 viisivuotiasta lasta. Kaksi ensimmäistä tuokiota liittyi tunnetaitoihin, kolmas vuorovaikutustaitoihin ja kaksi viimeistä kaveritaitoihin. Toimintatuokioita oli joka kerta seuraamassa ryhmän oma opettaja. Tuokioiden järjestettiin kahden viikon aikana aamupäivisin, ja ne olivat noin tunnin mittaisia. Tuokioiden pidettiin peräkkäin, jolloin myös kahden ryhmän välisistä

eroista voitiin tehdä havaintoja. Tuokioiden tarkoitus oli testata tunne- ja kaveritaitoharjoituksia käytännössä ja saada niistä palautetta lapsilta sekä arvioida harjoitusten toimivuutta varhaiskasvatuksen opettajan kanssa. Tavoitteena oli saada tietoa, minkä tyylliset harjoitukset ovat toimivia tunne- ja kaveritaitoja harjoitellessa sekä millaisia asioita tulisi toiminnassa ottaa huomioon.

Ennen ensimmäistä tuokiota lapsille kerrottiin mihin he ovat osallistumassa. Heille kerrottiin tekeillä olevasta opinnäytetyöstä, johon tuokiot ja niiden arviointi liittyivät. Heitä pyydettiin osallistumaan toimintaan ja sen arviointiin, joiden avulla opinnäytetyötä varten saataisiin tärkeää tietoa.

Kaikkien tuokioiden alussa pohdittiin tunteiden ilmaisun, nimeämisen ja sanoittamisen tueksi tarkoitettujen MAHTI-tunnekorttien avulla jokaisen sen hetkistä tunnetilaa (Kehitysvammaisten Tukiliitto ry 2017). Seuraavaksi keskusteltiin yhdessä päivän aiheesta, ja käytiin kuvakorttien avulla tuokion kulku läpi. Jokainen tuokio sisälsi 2–4 harjoitusta. Harjoituksissa pyrittiin hyödyntämään mahdollisimman monia eri menetelmiä, kuten piirtämistä ja maalaamista, musiikkia, draamaa, liikumista sekä mielikuvaharjoituksia, jotta tulevaa materiaalipakettia varten saataisiin tietoa siitä, mitkä menetelmät toimivat ja mitkä puolestaan eivät. Harjoitusten jälkeen käytiin kuvakorttien avulla läpi, mitä tuokion aikana tehtiin. Sen jälkeen pohdittiin omaa sen hetkistä tunnetilaa tunnekorttien avulla. Yhdessä keskusteltiin myös siitä, miltä harjoitusten tekeminen tuntui, mikä harjoitus tuntui hyvältä ja mikä huonolta, mitä voisi hyvää voisi napata tuokiosta mukaansa. Joidenkin tuokioiden lopuksi lapset saivat piirtää kuvan siitä, mitä tuokion aikana opittiin tai siitä mistä harjoituksesta piti eniten. Piirustusten pohjalta keskusteltiin yhdessä.

Toimintatuokiot jäseneltiin perustaidoista syvempiin taitoihin eteneviin teemoihin: 1. Tutustutaan tunteisiin, 2. Tutkitaan kiukkua ja rauhoittumista, 3. Kiva kohdata, 4. Ystävyys yhdistää ja 5. Otetaan kaikki mukaan. Toimintatuokioiden teemat ja sisällöt noudattivat alustavaa materiaalipaketin rakennetta. Myös lopullinen materiaalipaketti sisältää samat aihealueet, kuten tunnetaidot, vuorovaikutustaidot, vireystilan säätelyn taidot, kaveritaidot sekä yhteisöllisyyden tukeminen.

Ensimmäisellä kerralla tutustuttiin erilaisiin tunteisiin sekä harjoiteltiin tunne- ja itsesäätelytaitoja, kuten rauhoittumista ja keskittymistä. Tunteisiin tutustuttiin draamaleikin ja musiikin keinoin. Lapset saivat kokeilla viiden eri tunteen ilmaisua liikunnallisissa draamaleikissä sekä tutkia soittimien avulla, miltä eri tunteet kuulostavat. Toisen tuokion aihe oli tutkia kiukun tunnetta sekä harjoitella rauhoittumista ja rentoutumista. Kiukkua sai kokeilla ja tutkia kiukuttelumusiikin säestämänä repimällä sanomalehtiä silpuksi. Silpusta jokainen sai askarrella itselleen kiukkuolion (kuva 1). Kiukuttelun jälkeen harjoiteltiin rentoutumista kehollisin keinoin sekä tehtiin mielikuvaharjoitus omasta turvapaikasta. Lopuksi omista turvapaikoista maalattiin kuvat (kuva 2).



Kuva 1. Esimerkkikuva kiukkuolioista.



Kuva 2. Esimerkkikuva turvapaikoista.

Kolmannella kerralla harjoiteltiin vuorovaikutustaitoja, toisten huomioon ottamista, vastavuoroisuutta, ystävällisyyttä ja oman vuoron odottamista erilaisten leikkien avulla. Vastavuoroisuutta ja ystävällisyyttä harjoiteltiin pohtimalla, mitä hyviä sanoja voisi kaverille sanoa sekä sen jälkeen pareittain sanomalla vuorotellen toiselle hyviä asioita. Neljännellä kerralla harjoiteltiin ja pohdittiin yhdessä toimimista ja leikkimistä eli kaveritaitoja sekä ystävyyttä. Leikkipadassa keitettiin yhdessä hyvän leikin keittoa, jonne jokainen sai laittaa mausteeksi jonkin asian, mikä tekee leikistä kaikille kivan. Hyvän ystävän tunnusmerkkejä pohdittiin omien ystävyiden supervoimien kautta. Ystävyiden tunnusmerkeistä kiinnipitämiseksi tehtiin ”kättä päälle -sopimus” painamalla kädenjäljet paperille (kuva 3). Viimeinen kerta koostui harjoituksista, joissa pohdittiin ristiriitojen selvittelyä ja kaikkien mukaan ottamista sekä kiusaamista ja sen ehkäisemistä. Teemoja pohdittiin hyödyntäen pöytäteatteria, jonka aiheena oli leikin ulkopuolelle jättäminen. Esityksen jälkeen aiheesta keskusteltiin yhdessä ja lapset saivat pareittain piirtää kieltomerkit kiusaamiselle (kuva 4). Lopuksi pidettiin pienet juhlat, jossa tanssittiin, juotiin mehua ja lapset saivat omalla nimellä varustetut mitalit muistoksi osallistumisesta (kuva 5).



Kuva 3. Ystävyiden supervoimia.



Kuva 4. Kiusaamisen kieltäviä merkkejä.

Ryhmätoimintatuokioiden harjoituksia ja käytettyjä materiaaleja arvioitiin myös yhdessä varhaiskasvatuksen opettajan kanssa dialogisesti keskustellen. Arvioinnit tehtiin ensin kahden ja sitten kolmen tuokion jälkeen. Keskusteluissa arvioitiin materiaalien käytettävyyttä ja toimivuutta ja harjoitusten toimivuutta sekä keskusteltiin mahdollisista muista havainnoista, jotka liittyvät harjoitusten toimivuuteen.

Keskusteluissa todettiin, että ohjattujen ryhmätoimintatuokioiden etenemisen havainnollistamisessa käytetyt kuvat auttoivat lapsia hahmottamaan mitä missäkin vaiheessa tapahtuu. Ennakoitavuus selvästi tuki lasten itsesääätelyä auttaen keskittymään. Kuvien avulla oli myös helppo palauttaa tehdyt harjoitukset mieleen toimintatuokion lopuksi arviointia varten. Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen välineenä käytettiin Mahti-tunnekortteja, jotka sisältävät 50 erilaista susihahmolla varustettua kuvakorttia. Todettiin, että korttien runsas määrä vaati alkuun harjoittelua, mutta toisaalta ne toivat hyvin esiin tunteiden eri vivahteita. Korttien käytön tullessa tutuksi oman tunteen hahmottaminen ja sopivan kortin löytäminen nopeutui. Toisaalta joillekin lapsille tutuista korteista valikoitui jokin tietty suosikki, joka valittiin aina, miettimättä sen hetkistä omaa tunnetilaa sen tarkemmin. Tämän voisi välttää vaihtelemalla eri tunnekorttisarjoja tai valitsemalla ”neutraalimmat” kortit. Tärkeäksi tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä osoittautui aikuisen antama ohjeistus ja sanoittaminen.

Harjoitusten arvioinnissa hyödynnettiin toiminnassa tehtyjä havaintoja sekä lapsilta saatua palautetta. Ryhmätoimintatuokioiden olivat kestoiltaan melko pitkiä, mutta lapset jaksoivat pääsääntöisesti keskittyä hyvin, koska leikit ja harjoitukset olivat vaihtuvia. Tästä huolimatta harjoitusten määrään ja toiminnan keston kannattaa kiinnittää huomiota. Eniten lapset pitivät niistä kerroista, kun leikittiin jotain leikkiä ja sen lisäksi tehtiin jotain konkreettista ja näkyvää, kuten maalattiin, askarreltiin tai soitettiin soittimilla. Lapset hyötyivät selvästi siitä, että saivat tehdä jotain näkyvää. Seinälle kiinnitettyinä maalaukset ja askartelut jäivät lasten mieleen, ja niitä pystyi palaamaan tutkimaan ja pohtimaan uudelleen toisessa tilanteessa. Konkreettisen tekemisen lisäksi lapset pitivät myös rentoutusharjoituksista. Kaikissa harjoituksissa aikuisen antama ohjeistus ja toiminnan sanoittaminen osoittautuivat tärkeiksi.

10 Materiaalipaketti ja sen arviointi

Tuotokseksi valikoitui materiaalipaketti varhaiskasvatuksen henkilöstölle tehdyn kyselyn perusteella. Materiaalipaketin sisältöä ja jäsentelyä tarkennettiin useaan kertaan prosessin aikana. Sisältöön ja jäsentelyyn vaikuttivat kyselytutkimuksen lisäksi lasten kanssa pidetyissä ryhmätoimintatuokioissa saatu tieto, varhaiskasvatuksen opettajan ja erityisopettajan kanssa käydyt keskustelut sekä keskustelut viisivuotiaiden kanssa työskentelevien opettajien kanssa. Lopuksi valmis tuotos arvioitiin dialogisen keskustelun menetelmää käyttäen yhdessä ohjatuissa ryhmätoimintatuokioissa mukana olleen varhaiskasvatuksen opettajan kanssa.

Materiaalipaketti lasten tunne- ja kaveritaitojen tukemiseen koostuu viidestä teemasta: tutustuminen ja ryhmäytyminen, tunnetaidot, vireystilan säätelyn taidot, vuorovaikutustaidot ja kaveritaidot. Materiaalipaketin tarkoitus ja tavoite on tarjota varhaiskasvatushenkilöstölle eri oppimisen alueita tukevia monipuolisia työkaluja ja menetelmiä tunne- ja kaveritaitojen harjoitteluun viisivuotiaiden lasten kanssa. Niitä voidaan kuitenkin käyttää suurelta osin joko sellaisenaan tai mukautettuna myös pienempien lasten kanssa. Paketin sisältöä voidaan hyödyntää ohjatussa ryhmätoiminnassa, laajemmissa prosesseissa tai projekteissa sekä toimintamalleina.

Materiaalipaketti otetaan käyttöön kahdessa päiväkodissa tulostettuna kansion muodossa. Materiaalipaketti sisältää viiden teeman lisäksi johdannon, jossa kerrotaan ohjeita kansion käyttämiseen. Lisäksi jokaisen teeman alussa ennen varsinaisia harjoituksia on lyhyt katsaus teeman tietoperustaan. Lopuksi on listattu päiväkodilla oleva kirjallisuus ja muu materiaali sekä linkkejä ja vinkkejä. Kansion toimivuutta ja käytettävyyttä lisää sen muokattavuus, jolloin jokainen käyttäjä voi lisätä kansioon omia hyväksi havaittuja harjoituksia sekä vinkkejä ja linkkejä tyhjille riveille. Tällä tavoin arjen tietotaito välittyy useammalle kasvattajalle ja useampaan ryhmään.

Dialogisen keskustelun keinoin arvioitiin materiaalipaketin käytettävyyttä, sisältöä ja sitä, vastaako se toimeksiantajan tarpeita. Keskusteluissa todettiin, että materiaalipaketin käytettävyyttä tukee toimiva teemoittelu ja nimetyt harjoitukset sekä selkeä ohjeistus. Kansion sisältämät harjoitukset ovat monipuolisia sekä oppimisen osa-alueet huomioon ottavia. Keskustelussa tultiin myös siihen tulokseen, että materiaalipaketti vastaa toimeksiantajan tarpeita lasten tunne- ja kaveritaitojen tukemisessa: varhaiskasvattajat voivat hyödyntää sitä monipuolisesti ja joustavasti monen ikäisten lasten kanssa sekä saada siitä ideoita omaan työhönsä. Keskustelussa kehittämiskohteeksi nousivat kansion kuvitus ja muutama tarkennus ohjeistukseen. Lisäksi todettiin, että kansion käyttöönottamisen yhteydessä on hyvä tehdä lyhyt esittely sen sisällöstä ja käytöstä. Lopullinen arvio kansion toimivuudesta ja käytettävyydestä arjessa on mahdollista saada vasta sitten, kun sitä on jonkin aikaa käytetty.

11 Pohdinta

11.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoitus on vahvistaa 5-vuotiaiden lasten tunne- ja kaveritaitoja. Tavoitteena on tarjota varhaiskasvatushenkilöstölle eri oppimisen alueita tukevia monipuolisia työkaluja ja menetelmiä tunne- ja kaveritaitojen harjoitteluun. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi materiaalipaketti, joka sisältää tiiviitä tietopaketteja, harjoituksia, leikkejä, toimintamalleja ja ideoita tunne- ja kaveritaitojen opetteluun päiväkodin arjessa.

Moninaiset vuorovaikutussuhteet ja toiminnot mahdollistuvat lapselle tunteiden säätelyn kehittymisen myötä. Tunteiden säätely on itsesäätelyä, joka onnistuessaan mahdollistaa joustavan vuorovaikutuksen ympäristön kanssa. (Aro 2014, 11.) Tunnesäätelykyky eli kyky selviytyä erilaisten tunnereaktioiden kanssa kehittyy lapsen kasvaessa hänen oppiessaan lisää tunnesäätelykeinoja (Riihonen & Koskinen 2020, 36). Varhaiskasvattajien työssä on tärkeää ymmärtää itsesäätelyn ja tunteiden säätelyn yhteys sekä se, miten lapset näissä asioissa kehitty-

vät. Aikuisen tuki lapsen sosiaalisemotionaalisten taitojen, kuten itsesäätelytaitojen taitojen, kehityksessä on erittäin keskeinen (Ahonen 2017, 20). Sitä, miten kasvattaja toimii lapsen kanssa, ohjaa hänen odotuksensa ja oletuksensa lapsen kyvystä säädellä omia tunnetilojaan (Aro 2014, 11). Kasvattajalla on siis tärkeää olla tietämystä lapsen itsesäätelytaitojen kehityksestä, mutta myös herkkyyttä ja tietotaitoa toimia lapsen itsesäätelytaitojen kehittymisen tukijana. Tämä korostuu varsinkin tilanteissa, joissa kasvattajalla on liian suuret odotukset lapsen kyvystä säädellä itseään ja tunnereaktioitaan.

Varhaiskasvatuksessa tarjoutuu runsaasti tilaisuuksia itsesäätelyn ja tunteiden säätelyn harjoitteluun. Lapsen itsesäätelyn kehitystä voidaan tukea muun muassa suunnittelun keinoin. Suunnittelun avulla voidaan tarkentaa toiminnan tavoitteita, tehdä tavoitteet lapsille näkyviksi esimerkiksi kuvien avulla, kiinnittää huomiota ennakointiin, toimia johdonmukaisesti ja laatia säännöllinen päivä- ja viikkorytmi (Eklund & Heinonen 2014, 216–229). Suunnittelun merkitys toiminnan sujumuudelle ja johdonmukaisuudelle lienee kiistaton. Tämän lisäksi on tärkeää ymmärtää sen merkitys myös lapsen itsesäätelytaitojen kehittymisen tukemisessa. Suunnittelu kattaa ohjatun ryhmätoiminnan lisäksi kaiken päivän aikana tapahtuvan toiminnan, kuten ruokailut, vessassa käynnit, siirtymät, ulkoilun ja päivälevon. Erityisesti toiminnan suunnittelussa korostuu tavoitteiden asettamisen merkitys. Tavoitellaanko esimerkiksi musiikkihetkellä ensisijaisesti rytmien oppimista vai oman vuoron odottamista ja toisten huomioon ottamista. Tavoitteet tietenkin muuttuvat sen mukaan, mikä milloinkin on lapsiryhmän tarve. Jos oman vuoron odottaminen jo sujuu hyvin, voidaan keskittyä rytmien opettelemiseen.

Lapsen itsesäätelyn kehittymistä tukee aikuisen ja lapsen lämmin vuorovaikutussuhde. Myönteisen palautteen antaminen ja kannustaminen ovat parhaimmat keinot ohjata lapsen käyttäytymistä haluttuun suuntaan. (Eklund & Heinonen 2014, 222.) Myönteisen palautteen antamisessa näin ollen korostuu aikuisen kyky havainnoida ja huomioda tilanteet, joissa lapsella sujuu hyvin. Usein on helpompaa huomata tilanteet, joissa lapsi toimii vastoin sääntöjä tai tavalla, joka ei ole hyväksyttävää. Kiinnittämällä huomionsa hyvään kasvattaja tukee lapsen myönteisen minäkuvan kehitystä, minkä myötä lapsella sujuu jatkossakin hyvin.

Tässä siis pätee palautteen antamisen periaate: se, mistä antaa palautetta, tulee toistumaan (Eklund & Heinonen 2014, 224).

Tunneäly on perinteisen älykkyyden tavoin synnynnäinen osa ihmistä, ja tunnetaidot ovat osa ihmisen persoonallisuutta (Köngäs 2019, 36; Haapsalo 2016, 6). Neurologisten valmiuksien lisäksi tunneälyllä tarkoitetaan myös ihmisen kykyä kehittää näitä valmiuksia taidoiksi säädellä tunneprosessejaan ja tunnereaktioitaan (Köngäs 2019, 36). Tunneäly ja tunnetaidot liittyvät siis vahvasti ihmisen persoonaan, mutta ovat samalla opittavissa olevia taitoja. Tunteiden kokeminen on aina yksilöllistä, ja tunnetaidot voivat olla sekä tietoisia että tiedostamattomia. Tunnetaitojen opetteleminen alkaa tunteiden tunnistamisesta ja nimeämisestä edeten niiden ymmärtämiseen ja säätelyyn. Varhaiskasvatuksessa tarjoutuu hyvä mahdollisuus tunnetaitojen opetteluun, sillä tunteet ovat koko ajan läsnä ihmisen elämässä. Tunnetaitojen harjoittelulla on suuri merkitys lapsen hyvinvoinnin edistämässä sekä nykyhetkessä, että hänen tulevaisuuttaan ajatellen.

Myös vireystilan säätelyllä on yhteys tunnetaitoihin. Vireystilansäätelyn keinoja voidaan käyttää myös tunteiden käsittelyssä (Saarinen 2020, 15). Vireystilan säätelyllä voidaan vaikuttaa myös lasten oppimiseen ja keskittymiseen. Se, millaista vireystilaa kulloinkin tarvitaan, riippuu toiminnan luonteesta. Monesti päiväkodin arjessa vireystilat saattavat kasvaa suuremmaksi kuin on tarkoituksen mukaista. Tämän vuoksi varhaiskasvatuksessa on hyvä harjoitella vireystilan laskemista esimerkiksi rauhoittumis-, keskittymis- ja rentoutusharjoitusten avulla. Kun lapsen vireystila on sopivalla tasolla, on hänen helpompi myös hallita ja harjoitella tunteidensa ilmaisemista ja säätelyä.

Tunnetaitojen opettelu voidaan varhaiskasvatuksessa ottaa huomioon suunnitelmallisella tunneopetuksella sekä kokemusperäisten tunnehetkien avulla (Köngäs 2019, 183–184). Tärkeää on huomioida tunnetaitojen opettelu erilaisten menetelmien jatkumona. Tunnetaitoja voidaan siis opetella vaikkapa ohjatussa ryhmätoiminnassa, mutta yhtä lailla niitä on tärkeää opetella niissä tilanteissa, joissa tunteita syntyy. Ehkäpä merkittävimmät keinot tunteiden tunnistamisen ja muiden tunnetaitojen opettelussa kokopäiväpedagogisesti ajateltuna ovat aikuisen oma tunnepuhe sekä lapsen tunteiden nimeäminen ja validointi.

Kun aikuinen validoi lapsen tunteita eli vahvistaa ne oikeiksi, hän auttaa lasta tulemaan kuulluksi ja ymmärretyksi. Aikuinen validoi lapsen tunteita ilmaisemalla sekä sanoin että teoin ymmärtävänsä lapsen tunnekokemuksen. (Riihonen & Koskinen 2020, 68.) Näin ollen tunteiden validoinnin tietoinen lisääminen arkeen lisää lapselle kuulluksi tulemisen tunnetta, mutta myös opettaa hänelle tunteen tunnistamisen, nimeämisen ja säätelyn taitoa. Se myös auttaa lasta ymmärtämään omia tunteitaan ja sen, että ne kuuluvat joka hetki elämään. Erityisesti vaikeiden tunteiden kohdalla validoinnista on iso hyöty, sillä lapsi saa kokemuksen, että kaikki tunteet ovat sallittuja eikä mikään tunne itsessään ole väärä, ja kaikkien tunteiden kanssa voi oppia tulemaan toimeen. Samalla hän oppii ymmärtämään tunteen kokemisen ja tunteen aiheuttaman toiminnan eron sekä sietämään sitä tosiasiaa, että voimakkaatkin tunteet tai tunnereaktiot eivät automaattisesti saa asioita menemään lapsen toivomalla tavalla. Yhteenvetona voidaan todeta, että tunteiden validoiminen ei siis ole lapsen säälimistä, toimimista lapsen mielihalujen mukaan tai ei-toivotun käytöksen hyväksymistä, vaan lapsen tunnekokemuksen huomioon ottamista ja empatian osoittamista.

Tunnetaitoihin liittyy olennaisesti kyky tunnistaa ja tulkita omien tunteiden lisäksi myös toisten tunteita, mikä on toimivan sosiaalisen vuorovaikutuksen edellytys (Ahonen 2017, 21). Sosioemotionaalinen kompetenssi tarkoittaa ihmisen kokonaisvaltaista tunne-elämän ja vuorovaikutussuhteiden pysyvyyttä, pätevyyttä ja kyvykkyyttä. Emotionaalisisessa kompetenssissa korostuu kyky käsitellä ja säädellä omia tunteitaan, taito tunnistaa toisten tunteita sekä kyky tulla toimeen omien ja toisten tunteiden kanssa. Emotionaalinen kompetenssi on perusedellytys vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaidoille. Tunteet vaikuttavat sekä suoraan että sosiokognitiivisten taitojen kautta sosiaaliseen kompetenssiin. Sosiaalinen kompetenssi sisältää sosiaaliset taidot, sosiaalisen informaation käsittelyn sekä emotionaalisen sopeutumisen, johon kuuluu tunteiden tunnistaminen, ymmärtäminen ja säätely. (Kiviluote 2019, 14.) Tunnetaidot ja kaveritaidot näin ollen linkittyvät tiiviisti toisiinsa. Tunnetaidot luovat perustan vuorovaikutustaidoille, joka on edellytys kaverisuhteiden luomiselle. Vuorovaikutus vertaisten kanssa puolestaan vahvistaa tunnetaitoja, kuten esimerkiksi kykyä tunnistaa ja tulkita toisten tunteita sekä empatiataitoja.

Lapset tarvitsevat ja opettelevat erilaisia vuorovaikutustaitoja toimiessaan vertaistensa kanssa (Laaksonen & Repo 2017, 6–7). Leikillä on siis merkittävä rooli lasten elämässä, sillä muun muassa vertaissuhteet rakentuvat leikin ympärille. Leikillä on suuri merkitys lapsen tasapainoiseen kehitykseen, kuten minäkuvan muodostumiseen, osallisuuden kokemukseen ja taitojen harjoitteluun sekä lapsuudesta nauttimiseen (Nurmi ym. 2014, 62). Leikkimisen mahdollistaminen ja leikin tukeminen ovat varhaiskasvatuksessa avainasemassa lasten kaveritaitojen harjoittelussa ja tukemisessa. Leikkiympäristöihin ja pitkäkestoisen leikin mahdollistamiseen panostaminen sekä aikuisen läsnäolo leikissä todennäköisesti lisäävät lasten leikkimistä ja näin ollen tukevat lapsia kaveritaitojen harjoittelussa. Havainnoimalla lasten leikkiä voidaan saada monipuolisesti tietoa lapsen kaveritaidoista.

Lapset hallitsevat kaveritaitoja vaihtelevasti, ja kasvattajan on tärkeää muistaa, että lasten kesken voi olla isoja eroja pelkästään sen vuoksi, että joku toinen lapsi on harjoitellut taitoja enemmän kuin toinen (Laaksonen 2022, 84). Varhaiskasvatuksessa voidaan luoda avoin ja vuorovaikutuksellinen ympäristö, jossa kaikilla lapsilla on mahdollisuus harjoitella kaveritaitoja toisten lasten ja kasvattajien kanssa. Monissa tilanteissa lapset tarvitsevatkin aikuisen tukea esimerkiksi sanoittamaan ristiriitatilannetta. Kasvattajan tehtävä ei kuitenkaan ole tarjota valmiita ratkaisuja, vaan saada lapset pohtimaan tilannetta ja ratkaisuvaihtoehtoja. Kasvattajan rooli on olla myös kunnioittavan vuorovaikutuksen ja prososiaalisen käyttäytymisen roolimallina (Koivula & Laakso 2018, 122).

Varhaiskasvatuksessa lapsi kuuluu aina johonkin ryhmään, minkä vuoksi ryhmällä ja ryhmäytymisellä on suuri merkitys lapsen hyvinvoinnille. Oma ryhmä on parhaimmillaan lapselle turvallinen kiinnekohta, johon hän tietää kuuluvansa. (Laaksonen 2022, 151). Hyvin toimivassa ryhmässä vuorovaikutus on avointa ja jokainen saa olla oma itsensä. Siksi onkin tärkeää panostaa ryhmäytymiseen etenkin toimintakauden alussa tai silloin, kun ryhmässä tapahtuu muutoksia. Ryhmän voisi ajatella olevan kuin henkinen koti, johon saa tuntea kuuluvansa ja jossa voi turvallisesti harjoitella erilaisia taitoja.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tunne- ja kaveritaitojen opettelu sisältyy niin laaja-alaisen osaamisen, kuten muun muassa itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu sekä osallistuminen ja vaikuttaminen, kuin oppimisenkin alueisiin, kuten muun muassa ilmaisun monet muodot sekä minä ja meidän yhteisömme. Lisäksi lapsen oppiminen huomioidaan kokonaisvaltaisena ja jatkuvasti tapahtuvana asiana, jota myönteiset tunnekokemukset ja vuorovaikutussuhteet edistävät. Lasten osallisuus ja osallistuminen ovat avainasemassa muun muassa vuorovaikutustaitojen ja yhteisten sääntöjen oppimisessa. (Opetushallitus 2022, 22, 25–27, 44–48.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on ohjannut materiaalipaketin sisältämien harjoitusten ja menetelmien valintaa. Harjoitukset ja menetelmät pyrkivät mahdollisimman monipuolisesti huomioimaan laaja-alaisen osaamisen alueiden sisältöjä sekä tukemaan eri oppimisen alueiden tavoitteita. Tällä tavoin voidaan huomioida lasten erilaiset tavat oppia sekä tukea heidän kehitystään kokonaisvaltaisesti.

Opinnäytetyön prosessissa materiaalipaketin sisältämien harjoitusten toimivuutta testattiin kahdessa 5-vuotiaista lapsista koostuvassa ryhmässä viidessä ohjatussa ryhmätoimintatuokiossa. Toimintatuokioissa havaittiin, että lapset hyötyvät eniten sellaisesta ohjatusta ryhmätoiminnasta, jossa leikkien lisäksi tehdään jotain konkreettista tai näkyvää. Tällöin toiminnan sisältö jää lapsille paremmin mieleen ja siitä heränneisiin ajatuksiin on helpompi palata myöhemmin.

Kuvien käyttäminen ryhmätoimintatuokioiden etenemisen havainnollistamisessa auttoi lapsia seuraamaan harjoitusten kulkua ja ennakoimaan tulevia harjoituksia, mikä oli omiaan tukemaan lasten itsesäätelyä ja keskittymistä. Jos ohjatuissa tunne- tai kaveritaitoharjoituksissa käytetään tunnekortteja, on hyvä kiinnittää huomiota korttien määrään ja ulkoasuun. Kortteja kannattaa myös välillä vaihdella, koska lapsille saattaa tutusta korttisarjasta muodostua jokin lempikortti, joka valitaan aina omasta tunnetilasta riippumatta. Tunne- ja kaveritaitoharjoituksissa korostuu myös kasvattajan antama ohjeistus ja yleensä koko harjoituksen ajan jatkuva toiminnan sanoittaminen.

Materiaalipakettiin päätyneet leikit, harjoitukset ja toimintamallit on pyritty kokoaamaan mahdollisimman monipuolisesti eri oppimisen alueita hyödyntäen, jotta erilaiset tavat oppia tulisi huomioitua. Monipuoliset harjoitukset myös pitävät lasten mielenkiintoa yllä. Materiaalipaketin muokattavuus parantaa sen käytettävyyttä sekä mahdollistaa tietotaidon jakamisen kasvattajien ja ryhmien kesken.

11.2 Luotettavuus ja eettisyys

Keskeinen eettinen periaate ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa on tietoon perustuva suostumus. Kun tutkimuksen kohteena on alaikäinen lapsi, on otettava huomioon seuraavia asioita. Lapselle annetaan tietoa tutkimuksesta tavalla, jonka hän pystyy ymmärtämään. Huoltaja päättää alle 15-vuotiaan osallistumisesta tutkimukseen, sitä vanhempi voi itse päättää osallistumisestaan. Alaikäinen kuitenkin päättää itse suostuuko osallistumaan tutkimukseen, ja hänen itsemääräämisoikeuttaan ja vapaaehtoisuuden periaatteita on kunnioitettava, vaikka huoltaja olisi osallistumisen hyväksynytkin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8–10.)

Ennen tutkimuksen alkamista lapsia ja lasten huoltajia tiedotettiin opinnäyte-työstä, sen aiheesta ja mahdollisesti käytettävistä menetelmistä. Lasten osallistumiseen kysyttiin huoltajilta kirjallinen lupa, johon sisältyi saatekirje. Lupa kysyttiin kaikilta ikäryhmän lasten huoltajilta, vaikka tutkimukseen ja toimintaan osallistuihin vain osa lapsista. Lisäksi kerrottiin, kuinka osallistujien ja heidän perheidensä yksityisyyttä ja tunnistamattomuutta suojataan. Huomiota kiinnitettiin myös siihen, että tutkimukseen eli ohjattuun ryhmätoimintaan osallistuvat lapset ymmärsivät, mihin olivat osallistumassa ja, että he voivat itse päättää haluavatko osallistua.

Tutkimukseen osallistuvien ja julkaisussa mainittujen henkilöiden yksityisyyttä suojellaan siten, ettei henkilöitä voida tunnistaa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 12–13). Tämä otettiin huomioon jo tutkimusasetelmaa suunniteltaessa. Lisäksi toimeksiantaja halusi pysyä nimettömänä suojatakseen varhaiskasvatuksen henkilöstön sekä lasten ja vanhempien yksityisyyttä ja tunnistamatto-

muutta. Missään vaiheessa tutkimusta ei kirjattu ylös kenenkään osallistujan nimeä tai muutakaan yksilöivää tunnistustietoa. Kaikki aineisto käsiteltiin luottamuksellisesti.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa muun muassa huolellisuus ja rehellisyys tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tulosten arvioinnissa. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien on oltava eettisesti kestäviä sekä tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia. Tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja siitä raportoidaan asianmukaisesti. Tutkimuksiin ja muihin lähdeaineistoihin viitataan asiaankuuluvalla tavalla. Tutkimuksesta sovitaan asianosaisien kanssa, mahdolliset tutkimusluvut hankitaan ja mahdollisista rahoituslähteistä ja muista sidonnaisuuksista ilmoitetaan asianosaisille ja tutkittaville sekä raportoidaan tuloksia julkaistaessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6.) Tutkimuslupaa haettiin varhaiskasvatuspäälliköltä tutkimussuunnitelman eli opinnäytetyösuunnitelman perusteella. Liitteinä suunnitelmassa oli vanhemmille lähetettävä saatekirje ja lupakysely sekä henkilöstölle esitettävä lomakekysely. Koko opinnäytetyön prosessin aikana käytettiin kaikissa vaiheissa kriittistä työotetta ja reflektiota sekä jatkuvaa arviointia ja tarkastamista luotettavuuden ja eettisyyden varmistamiseksi.

11.3 Oma ammatillinen kasvu

Työelämästä saatu opinnäytetyön toimeksianto tukee opiskelijan ammatillista kasvua. Sen etuna on myös se, että opiskelija pääsee peilaamaan tietojaan ja taitojaan työelämään ja sen tarpeisiin. (Vilkka & Airaksinen 2003, 17.) Ajattelen, että ammattikorkeakoulutuksen ydintä on työelämlähtöisyyden eli käytännön tekemisen ja korkeakoulutasoisen teoreettisen osaamisen yhdistyminen. Mielestäni tämä toteutuu kaikkine piirteineen opinnäytetyöprosessissa. Koko prosessin ajan kehittyvät taidot yhdistää teorian tietoa käytännön työhön sekä tulkita käytännön tekemisessä havaittuja asioita teorian valossa, mikä syventää asioiden ymmärtämistä ja siten ammatillista osaamista merkittävästi.

Tämä prosessi on ollut pitkä ja monivaiheinen sekä sisältänyt myös vaihteita, joissa projekti ei ole edennyt. Opinnäytetyö on laaja ja itsenäinen opintokokonaisuus, jossa opiskelija pääsee ratkaisemaan työelämälähtöistä ja käytännönläheistä ongelmaa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 17). Prosessin laajuus ja itsenäisen työskentelyn määrä ovat tuoneet esiin itsensä johtamisen taidon sekä sen puutteen. Huomasin prosessin aikana, että suunnittelu ja aikataulutus ovat avainasemassa työn etenemisessä. Tämä on luonnollisesti erityisen tärkeää prosessin vaiheissa, joissa on muita tekijöitä mukana, mutta sillä on yllättävän suuri merkitys myös silloin, kun itsenäistä työskentelyä on paljon.

Kaikkiaan tämä prosessi on opettanut minulle paljon itsestäni, työelämästä varhaiskasvatuksessa, kaveritaidoista sekä tunnetaidoista. Prosessin aikana on joutunut refleктоimaan monia asioita, kuten esimerkiksi omia tunnetaitojaan. Aikui-nen voi olla tunnetaidoissa ja muissa vastaavissa taidoissa hyvin alkuvaiheessa, jos näitä taitoja ei ole opetettu tai niitä ei ole sisäistänyt lapsena (Trogen 2022, 22). Omassa lapsuudessani ei tunnetaitoja opetettu missään. Yksi ammatillisen kasvun paikka onkin ollut omien tunnetaitojen tutkailu ja sen hyväksyminen, että on itsekkin keskeneräinen taitojensa kanssa. Tämä on tärkeä ottaa huomioon, kun työelämässä työskentelee lasten tunnetaitojen parissa. On hyvä myös ymmärtää se, että myös kasvattaja on ja saa olla keskeneräinen, ja hänellä on myös mahdollisuus oppia tunnetaitoja.

Prosessin aikana ammatilliset valmiuteni ovat lisääntyneet, ja kiinnostukseni varhaiskasvatuksessa työskentelyyn ja sen kehittämiseen ovat kasvaneet. Koen, että olen nyt taas askeleen lähempänä ammatillisuutta, mutta samalla myös hyväksyn sen, että koskaan en voi olla ammattilaisenaan valmis. Aina on kehitettävää ja kasvettavaa, ja niin kuuluu ollakin, jotta työssään pysyisi uteliaana sekä pystyisi jatkuvasti kehittymään ja oppimaan uutta. Huomaan myös tässä vaiheessa opintojani mieleeni hiipivän hienoisen ammattiylpeyden, mikä mielestäni kertoo oman ammattialan arvostamisesta, ammatillisesta kasvusta opiskelijasta ammattilaiseksi sekä ainakin varovaisesta luottamuksesta omaan osaami-seensa.

11.4 Jatkokehittämisaajatukset

Aikuisen tunnetaidoissa on kyse sekä menneisyyden käsittelystä että uusien taitojen opettelusta. Vuosien saatossa tunnekuorma on saattanut kasvaa suureksi, ja kuormaa saattaa kerääntyä koko ajan lisää, jos tunteitaan ei kohtaa ja käsittele. Aiemmat tavat säädellä tunteita ovat voineet olla välttely, tukahduttaminen tai korvaaminen jollain sijaistoiminnalla, kuten esimerkiksi tunnesyömisellä. (Trogen 2022, 57.) Näin ollen aikuinen voi olla tunnetaidoissaan aivan alkuvaiheessa varsinkin, jos näitä taitoja ei ole lapsuudessa opetettu (Trogen 2022, 22).

Opinnäytetyöprosessin aikana huomasin usein pohtivani aikuisen ja kasvattajan omia tunnetaitoja ja niiden merkitystä työssä, jossa tunnetaitoja harjoitellaan lasten kanssa. Hyvinvointia tukevia taitoja tai itsesäätelyä ei ole juurikaan opetettu lapsuudessamme, joten opettelemme ja opetamme niitä samanaikaisesti (Trogen 2020, 13–14). Tunnetaitojen opettaminen on noussut pinnalle vasta viime aikoina, joten monet kasvattajat eivät ole välttämättä saaneet lapsuudessaan tukea tai opetusta tunnetaitojen harjoitteluun. Jotta näitä taitoja voisi opettaa lapsille, niitä tarvitsee myös itse (Trogen 2020, 13). Yksi tämän opinnäytetyön jatkokehittämisaajatukset voisi olla aikuisten tunnetaitojen tukemiseen liittyvä tutkimus tai opastus. Aikuisen itsetuntemus, elämän tasapaino ja omat voimavarat vaikuttavat paljon siihen, miten he lapsia kasvattavat (Trogen 2020, 33). Aikuisen omia tunnetaitoja tukemalla voitaisiin tukea myös lasten tunnetaitojen kehittymistä. Lasten kasvatuksen pohjana on aikuisen oma positiivinen kasvu (Trogen 2020, 33).

Toinen jatkokehittämisaajatukset liittyy tämän opinnäytetyön tuotoksen eli materiaalipaketin käyttöön, arviointiin ja kehittämiseen. Materiaalipaketin käyttöä ja toimivuutta voisi seurata ja arvioida arjessa. Arvioinnin perusteella materiaalipakettia voisi kehittää edelleen vastaamaan arvioinnissa esiin tulleisiin tarpeisiin. Toisaalta materiaalipakettiin voisi liittää edellä kuvatun kaltaisen osion aikuisten tunnetaitojen harjoittelusta.

Lähteet

- Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Aro, T. 2014. Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, T. & Laakso M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 10–18.
- Eklund, K. & Heinonen, J. 2014. Lapsen itsesäätelyn tukeminen arjessa. Teoksessa Aro, T. & Laakso M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 216–234.
- Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo, L. 2016. Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten keskus.
- Honkamäki, R. & Hämäläinen, S. 2010. ”Nyt se itkee, sillä on tommonen surullinen tunne” – Päiväkodissa toteutettu viisivuotiaiden lasten tunnekasvatustutkimusprojektin tunnetaitojen harjoitteluun ja sosiaalisten taitojen kehittämiseksi. Metropolia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21813/Nytseit2.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 12.10.2021.
- Innokylä. Erätauco – Dialoginen keskustelu. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/era-tauco-dialoginen-keskustelu>. 19.12.2021.
- Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus Oy.
- Jyrkämä, J. 2022. Toimintatutkimus. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/toimintatutkimus/>. 19.12.2021.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. 2017. MAHTI-tunnekortit. <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/> 11.12.2022.
- Kiviluote, J. 2019. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat -opetusohjelman avulla. Varhaiskasvattajan käsikirja. Turku: JK-Kustannus ja koulutus Oy.
- Koivula, M. & Laakso, M-L. 2018. Lapsen varhainen kehitys kommunikaation, vuorovaikutussuhteiden ja leikin näkökulmista. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.) Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino, 108–128.
- Koponen, A. & Pieninkeroinen, T. 2019. Tunne- ja kaveritaidot. Kiusaamisen ehkäisyn näkökulma. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/344624/koponen_anni_pieninkeroinen_tiina.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 12.10.2021.
- Köngäs, M. 2018. ”Eihän lapsil ees oo hermoja.” Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä varhaiskasvatuksessa. Lapin yliopisto. Väitöskirja.

- https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63145/K%c3%b6ng%c3%a4s_Mirja_Ac-taE_235pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 10.10.2021.
- Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Laaksonen, V. & Repo, L. 2017. Kaveritaitoja. Tietoa ja harjoituksia toimivan ryhmän rakentamiseen varhaiskasvatuksessa. Folkhälsan.
- Laaksonen, V. 2014. Lasten vertaissuhdetaidot ja kiusaaminen esikoulun vertaisryhmissä. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42805/978-951-39-5564-9_vaitos25012014.pdf?sequence=1&isAllowed=y 18.8.2022.
- Laaksonen, V. 2014. Lasten vertaissuhdetaidot ja kiusaaminen esikoulun vertaisryhmissä. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42805/978-951-39-5564-9_vaitos25012014.pdf?sequence=1&isAllowed=y 17.11.2022.
- Laaksonen, V. 2022. Kaveritaidot varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus. 2021. Varhaiskasvatus. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatus>. 12.10.2021.
- Opetushallitus. 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Määräykset ja ohjeet 2022:2a. Opetushallitus. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_1.pdf 20.11.2022.
- Riihonen, R. & Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Saarinen, S.L. 2020. Piupalipotti. Vakautta ja virtaa vireystilojen ja tunteiden säätelystä. Valkeakoski: MeTree Educating Oy.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 20.6.2022.
- Suomen sovittelufoorumi ry. 2022. MiniVerso varhaiskasvatukseen. <https://sovittelu.com/vertaissovittelu/koulutukset/miniverso/>. 11.12.2022.
- Tolonen, M-M. 2020. Kaveritaitojen tukeminen – menetelmäkansio varhaiskasvattajille. Karelia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/346628/Tolonen_Milja_2020_10_26.pdf.pdf?sequence=2&isAllowed=y. 12.10.2021.
- Trogen, T. 2020. Positiivinen kasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Trogen, T. 2022. Lempeän kasvattajan opas. Aikuisen itsesäätely ja itsemyötätunto. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turja, L. 2020. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 38–55.

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf . 13.10.2021.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hei!

Opiskelen sosionomiksi Karelia ammattikorkeakoulussa. Teen toiminnallisen opinnäytetyön _____ varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyöni tarkoitus on tunnekasvatuksen avulla tukea lasten sosiaalisia taitoja varhaiskasvatuksessa eli lisätä lasten tunne- ja kaveritaitoja. Tavoitteena on laatia esimerkiksi työkalupakki, materiaalipaketti tai vuosikello varhaiskasvatuksen henkilöstölle 5-vuotiaiden lasten tunne- ja kaveritaitojen harjoitteluun. Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa tunnekasvatuksen ja kaveritaitojen harjoittelun tämänhetkistä tilannetta sekä selvittää, millaisia tarpeita arjessanne on tunne- ja kaveritaitoihin liittyen sekä kuulla ideoitanne ja toiveitanne. Hyödynnän vastauksia tuotoksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Palauttaisitko vastauksesi _____ mennessä, kiitos!

Ystävällisin yhteistyöterveisin,
Niina Kuosmanen

Miten tunnetaidot ja kaveritaidot on huomioitu arjessa tällä hetkellä?

Millaisia tunnetaitoihin ja kaveritaitoihin liittyviä tarpeita tai haasteita arjessa esiintyy?

Liite 1

Mistä seuraavista olisi sinulle eniten hyötyä arjessa viisivuotiaiden tunne- ja kaveritaitojen lisäämiseksi?

- Harjoituksia ja tehtäviä tunne- ja kaveritaitojen harjoitteluun (harjoitus-kansio / materiaalipankki)
 - Tunne- ja kaveritaitojen vuosikello
 - Tunnetaitomaskotti, kaveritaitomaskotti
 - Toimintamalleja tunne- ja kaveritaitojen tukemiseen ja harjoitteluun arjen eri tilanteissa (kokopäiväpedagogiikka)
 - Jonkin kirjasarjan (esim. Fanni) käyttöönotto
 - Jokin muu, mikä?
-

Muita ideoita, toiveita tai ehdotuksia?

Kiitos vastauksistasi!

Hei!

Opiskelen sosionomiksi Karelia ammattikorkeakoulussa. Teen toiminnallisen opinnäytetyön _____ varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyöni tarkoitus on lisätä lasten tunne- ja kaveritaitoja. Tavoitteena on laatia esimerkiksi työkalupakki, materiaalipaketti tai vuosikello varhaiskasvatuksen henkilöstölle 5-vuotiaiden lasten tunne- ja kaveritaitojen harjoitteluun. Tätä varten olen toteuttamassa ryhmätuokioita tai muuta toimintaa lapsille kevään 2022 aikana. Toiminnan sisältö rakentuu tunne- ja kaveritaitojen ympärille.

En kerää tai julkaise lapsista henkilökohtaisia tietoja, valokuvia tai videoita. Opinnäytetyöni julkaistavassa versiossa ei mainita päiväkodin eikä kunnan nimeä. Toiminta toteutetaan kevään 2022 aikana päiväkodin tiloissa normaalin päiväkotipäivän aikana. Toiminnassa on aina läsnä ryhmän tutut aikuiset. Tämän lupakyselyn saavat kaikki 5-vuotiaiden vanhemmat, vaikka kaikki lapset eivät osallistu toimintaan.

Ystävällisin yhteistyöterveisin,
Niina Kuosmanen



Saako lapsesi osallistua järjestämäni toimintaan?

Kyllä

Ei

Saako lapsesi mahdollisia töitä (esim. piirustukset, maalaukset) julkaista nimettömänä opinnäytetyön raportissa?

Kyllä

Ei

Palautathan tämän kyselyn täytettynä päiväkotiin lapsen omaan ryhmään _____ mennessä.

Lapsen nimi:

Huoltajan allekirjoitus:

Ryhmätoimintatuokiosuunnitelma

Ennen ensimmäistä tuokiota lasten kanssa käydään läpi, mihin he ovat osallistumassa. Heitä pyydetään osallistumaan toimintaan ja sen arviointiin ja heille kerrotaan, että heidän osallistumisensa ja arviointinsa antaa tärkeää tietoa opinnäytetyön tekemiseen. Heille kerrotaan opinnäytetyöstä, tuokioista ja arvioinnista ikätaso huomioon ottaen.

Tuokiot ja harjoitukset arvioidaan siten, että varhaiskasvatuksen opettaja seuraa toimintaa ja lopuksi keskustelemme siitä dialogisen keskustelun menetelmin. Lasten kanssa käytetään sekä dialogista keskustelua että piirtämistä arvioinnin välineinä. Tuokion sisältö käydään kuvakorttien avulla läpi (tuokion aluksi ja lopuksi) ja tuokion herättämistä tunteista keskustellaan tunnekorttien avulla. Lapset saavat tuokion lopuksi ensin itsenäisesti piirtäen pohtia, mitä tuokion aikana opittiin ja mitä hyvää voisi itselleen ottaa mukaan. Piirustusten pohjalta käydään siten yhdessä keskustelua, oliko tuokio onnistunut tehtävässään. Lisäksi jokaisen harjoituksen jälkeen pyydän lapsia näyttämään hyvä-, ok- ja ei hyvä -peukkuja.

Tuokio 1: Tutustutaan tunteisiin!

Harjoitellaan tunne- ja itsesäätelytaitoja (rauhoittumista ja keskittymistä)

Aloitus

Asetutaan piiriin istumaan. Aluksi keskustellaan yhdessä, millaisia erilaisia tunteita on olemassa, kuinka monta tunnetta lapset osaavat nimetä, osataanko ilmeillä omilla kasvoilla perustunteet (ilo, suru, pelko ja viha), tunnistetaanko tunteet toisten kasvoilta (Riihonen & Koskinen 2020, 65). Miksi meillä on tunteita? Mikä on tunteiden tehtävä? Miten tunteet ilmenevät ja miltä ne tuntuvat? Missä kohtaa kehossa perustunteet tuntuvat (Riihonen & Koskinen 2020, 67)? Seuraavaksi tutustutaan jokaisen sen hetkiseen tunteeseen tunnekorttien avulla. Jokainen saa valita lattialle levitetyistä korteista parhaiten omaa senhetkistä tunnetta kuvaavan kortin ja kertoa vuorollaan omasta tunteestaan sen verran, kuin itsestä tuntuu hyvältä.

Toiminta

Ilon kukkulat ja surun laakso

Tässä harjoituksessa on tarkoitus kokeilla ilmaista viittä eri tunnetta: iloa, surua, kiukkua, inhoa ja hämmästyä. Tilan toisessa päässä on Ilon kukkulat ja toisessa päässä Surun laakso. Aluksi keskustellaan, millaista näissä kahdessa maassa on ja mikä niissä voi tuottaa iloa ja mikä surua. Leikissä aikuinen huutaa "Ilon kukkulat!", jolloin lapset juoksevat kyseiseen päähän iloitsemaan. Jos aikuinen

huutaa ”Surun laakso!”, lapset juoksevat Surun laaksoon murehtimaan. Päädyt voidaan merkitä ilo- ja surunaamoilla. Matkalla voi sattua yllätyksiä, jotka kestävät hetken, kunnes taas aikuisen merkistä matka jatkuu. Yllätyksiä:

- ”Kiukkumyrsky!”, jolloin tuuli vie leikisti lasten ilmapallot ja lapset saavat kiukutella vapaasti, toisiaan vahingoittamatta.
 - ”Iilimatoja!” Tie on täynnä iilimatoja, joita lapset hyppelivät pakoon inhon vallassa.
 - ”Lentäviä lehmiä!” Pysähdytään ihmettelemään lentäviä lehmiä.
- (Martinez-Abarca & Nurmi 2015, 69.)

Leikin jälkeen harjoitellaan rauhoittumista ja keskittymistä pienen loruhieronnan avulla. Lasten kanssa voidaan keskustella yhdessä siitä, että

- milloin keskittymistä tai rauhoittumista tarvitaan
- keskittymistä ja rauhoittumista voi opetella ja tapoja on niin monia erilaisia, että jokainen löytää varmasti itselleen sopivan, osaavatko lapset nimetä itseään rauhoittavia ja rentouttavia asioita
- mitä hyvää seuraa siitä, että osaa keskittyä ja rauhoittua

Loruhieronta itselle

”Rauhallinen mieli,
rauhallinen massu,
rauhallinen varvas,
rauhallinen tassu.
Helposti löydän hengityksen syvän,
kaikille tassuille asennon hyvän.”

naputellaan päätä sormenpäillä
taputellaan vatsaa
naputellaan varpaita
naputellaan sormenpäitä yhteen
nostetaan käsi rintakehän päälle
seisotaan rauhallisessa asennossa

(Saarinen 2020, 58.)

Soitetaan tunteita

Otetaan erilaisia soittimia. Kokeillaan yhdessä soittaa iloa, kiukkua, surua ja lohdutusta. Mukaan voidaan ottaa lasten omia ehdotuksia soitettavista tunteista Mietitään yhdessä, miltä ilo kuulostaa. Millaisia erilaisia iloja ja ilonaiheita on? Miltä ja missä ilo tuntuu? Miten iloa soitetaan? Mistä soittimista lähtee iloinen ääni? Seuraavaksi mietitään miltä kiukku kuulostaa. Mikä kiukuttaa? Missä ja miltä kiukku tuntuu? Miten kiukkua soitetaan? Seuraavaksi mietitään, miltä suru kuulostaa. Mikä aiheuttaa surua? Miltä ja missä suru tuntuu? Lopuksi soitetaan lohdutusta. Milloin tarvitaan lohdutusta? Mikä lohduttaa? Aletaan soittaa lohtusäveliä. Miltä lohduttavat sävelet kuulostivat? Voisiko niihin lisätä lohduttavia sanoja? Mitä ne olisivat? (Osittain mukaillen Haapsalo ym. 2016, 34, 42.)

Rumpuna

Istutaan piirissä mukavassa asennossa. Kuvitellaan, että oma keho on rumpu, jota voi soittaa. Aloitetaan näpäyttämällä aluksi sormenpäillä päätä ja poskia, seuraavaksi läpsytellään kämmenillä käsivarsia ylös ja alas, seuraavaksi rummutellaan rintaa samalla äännellen kuin rumpu. Jatketaan rummuttelemalla vatsaa

ja kylkiä, sitten taputetaan selkää ja nyrkillä polvia. Lapset voivat keksiä itse lisää muita soitettavia rummunosia kehossaan. Jokainen päättää itse kuinka kovaa rumpuaan soittaa. Lopuksi voidaan venytellä ja rentoutua. (Haapsalo ym. 2016, 66.)

Lopetus

Lopuksi käydään korttien avulla läpi mitä tehtiin sekä tunnekuulumiset tunnekorttien avulla. Miltä tehtävien tekeminen tuntui? Onko oma tunnetila muuttunut tuokion aikana? Mitä hyvää voisin napata tuokiosta mukaan itselleni? Aikuinen voi ensin kertoa esimerkkinä, mitä hyvää itse ottaa tuokiosta mukaansa (esim. yhdessä soitettun iloisen musiikin säveliä, lohduttavia sanoja tai rauhoittumistaitoja). Jokainen saa piirtää omassa rauhassa kuvan siitä, miltä harjoitusten tekeminen tuntui tai siitä, mitä nappaa tuokiosta mukaan itselleen. Lopuksi keskustellaan yhdessä piirustusten pohjalta. Lasten ajatuksia kirjataan ylös tuokioiden arviointia varten.

Tuokio 2: Tutkitaan kiukkuja ja rauhoittumista!

Pohditaan ja tutkitaan, miksi kiukun tunne on olemassa, mikä kiukuttaa, miltä kiukku tuntuu ja miten kiukku ilmenee sekä harjoitellaan rauhoittumista ja rentoutumista

Aloitus

Istutaan piiriin ja tutustutaan jokaisen sen hetkiseen tunteeseen tunnekorttien avulla. Jokainen saa valita lattialle levitetyistä korteista parhaiten omaa senhetkistä tunnetta kuvaavan kortin ja kertoa vuorollaan omasta tunteestaan sen verran, kuin itsestä tuntuu hyvältä. Seuraavaksi keskustellaan päivän aiheesta eli kiukusta: mikä kiukuttaa, miten se ilmenee, miten kiukkuja voisi kesyttää? Pohditaan yhdessä myös sitä mihin kiukkuja tarvitaan (rajojen asettaminen, itsensä puolustaminen, väärän tunnistaminen, asioiden muuttaminen, itsetunnon kehittyminen, auttaa yrittämään kovemmin) (Riihonen & Koskinen 2020.)

Toiminta

Revitään kiukkuja

Leikkiin varataan sanomalehtiä. Aikuinen laittaa taustalle reipasta musiikkia. Lapset saavat näyttää miten he revivät kiukkuisina sanomalehtiä silpuiksi. Kuinka pieneksi paperinpalanvoikaan saada? (Haapsalo ym. 2016, 35.) Tämän jälkeen pohditaan, miltä repimien tuntuu. Yhdessä voidaan miettiä, millaisia tunteita voidaan purkaa sanomalehtiä silppuamalla. (Haapsalo 2020, 59.) Lopuksi askarrelaan lehtisilpusta yhteinen **Kiukkuolio**. Valmista oliota tarkastellaan ja pohditaan yhdessä, millainen kiukuttelija olio on. (mukaillen Haapsalo 2016, 35.)

Loruhieronta itselle

”Rauhallinen mieli, rauhallinen massu jne.”
(Saarinen 2020, 58.)

Rentoutusharjoitus

Harjoitellaan rentoutumista kahden kehollisen harjoituksen avulla. Aluksi tehdään lihasten jännitys ja rentoutusharjoitus: lapset asettuvat mukavaan asentoon makaamaan, koko keho jännitetään suoraksi kuin rautatanko noin 10 sekunnin ajaksi, sitten keho rentoutetaan löysäksi kuin keitetty spagetti noin 10 sekunnin ajaksi. Jännityksen ja rentoutuksen välillä vuorotellaan muutamia kertoja. Seuraavaksi harjoitellaan pehmoeläinhengitystä: lapset asettuvat makaamaan mukavasti selälleen, mahan päälle asetetaan pehmolelu (tavallinen hengitys ei juurikaan liikuta pehmolelua), lapsia ohjataan hengittämään napaan, jolloin pehmolelu mahan päällä nousee ja laskee selvästi. Hengitellään syvään noin viisi kertaa. (Riihonen & Koskinen 2020, 90–91).

Turvapaikkaharjoitus

Kehollisen rentoutusharjoituksen jälkeen tehdään rauhoittava mielikuvaharjoitus omasta turvapaikasta. Lapset ovat jo mukavassa asennossa ja hengitelleet palleahengitystä muutamia kertoja. Nyt lapsia pyydetään kuvittelemaan kaikkein mukavinta paikkaa, jonka tietää. Paikka voi olla tuttu tai täysin tuntematon, oikeasti olemassa tai kuviteltu. Lapsia pyydetään kuvaamaan hiljaa mielessään yksi asia kerrallaan:

- miltä paikassa näyttää
- miltä siellä tuntuu
- miltä tuoksu
- onko siellä tuttuja ihmisiä
- jne.

Kysymysten välissä voi pyytää lapsia hengittämään muutaman palleahengityksen. Lapsille kerrotaan, että hänen mielessään kuvittelemansa paikka on hänen ikioma turvapaikkansa, joka on aina hänen saatavillaan silloin, kun lapsi haluaa tuntea olonsa hyväksi ja rauhoittua. Mitä useammin turvapaikkaan menemistä harjoittelee, sitä helpommaksi se tulee. (Riihonen & Koskinen 2020, 94.) Jos aikaa jää mielikuvaharjoituksen jälkeen, jokainen saa maalata oman turvapaikkansa ja halutessaan esitellä sen muille. Turvapaikan merkityksestä voidaan keskustella yhdessä maalausten pohjalta. Keskustella voidaan toki myös siinäkin tapauksessa, että maalausta ei ehditä tekemään.

Lopetus

Lopuksi käydään läpi korttien avulla, mitä tuokion aikana tehtiin. Seuraavaksi käydään läpi tunnekuulumiset tunnekorttien avulla. Miltä tehtävien tekeminen tuntui? Onko oma tunnetila muuttunut tuokion aikana? Mitä hyvää voisit napata tuokiosta mukaan itselleni? Jokainen saa piirtää omassa rauhassa kuvan siitä,

miltä harjoitusten tekeminen tuntui tai siitä, mitä nappaa tuokiosta mukaan itselleen. Lopuksi keskustellaan yhdessä piirustusten pohjalta. Lasten ajatuksia kirjaan ylös tuokioiden arviointia varten.

Tuokio 3: Kiva kohdata!

Harjoitellaan vuorovaikutustaitoja, toisten huomioon ottamista, vastavuoroisuutta, ystävällisyyttä ja oman vuoron odottamista

Aloitus

Pohditaan omaa senhetkistä tunnetilaa tunnekorttien avulla. Jokainen saa valita lattialle levitetystä korteista parhaiten omaa senhetkistä tunnetta kuvaavan kortin ja kertoa vuorollaan omasta tunteestaan sen verran, kuin itsestä tuntuu hyvältä. Lisäksi mietitään mitä on ystävällisyys? Miten toiset otetaan huomioon?

Toiminta

Hassu tervehdys

Istutaan piirissä. Yksi leikkijöistä menee jonkun toisen luo ja sanoo esim.: ”Peukaloni tervehtii polveasi.” Leikkijä, jota tervehdittiin, jatkaa jonkun toisen luo ja tekee tervehdyksen jollain toisella ruumiinosalla. Leikki jatkuu niin kauan, että jokainen on saanut tervehtiä ja tullut tervehdityksi. (Haapsalo ym. 2020, 31.) Aikuisen voi aluksi näyttää mallia.

Tule mukaani

Seisotaan piirissä. Leikin aloittaja tekee jonkin liikkeen, äänen, tms. Vieruskaveri toistaa liikkeen tai eleen mahdollisimman tarkasti, ja sen jälkeen seuraava toistaa jne. Liikkeet kulkevat siis aaltolina eteenpäin. Leikkiä jatketaan niin, että kaikki saavat keksiä liikkeen. (Haapsalo ym. 2020, 26.) Vaihtoehtoisesti muut piirissä olijat voivat matkia aloittajan liikkeen yhtä aikaa, silloin oman vuoron odottamisen harjoittelua ei tule niin paljon, jolloin leikki on helpompi.

Liikkumisen jälkeen harjoitellaan rauhoittumista ja keskittymistä seuraavaa harjoitusta varten:

Loruhieronta itselle

”Rauhallinen mieli, rauhallinen massu jne.”
(Saarinen 2020, 58.)

Hyvät sanat

Aluksi mietitään yhdessä, mitä mukavia sanoja voi toiselle sanoa, jotta hänelle tulisi hyvä mieli. Seuraavaksi mennään seisomaan tai istumaan pareittain kasvotusten. Toinen pareista sanoo ensin keksimiään tai yhdessä mietittyjä hyviä sanoja toiselle, toinen kuuntelee ja näyttää tunnekorttien avulla, miltä kuultu tuntui. Vaihdetaan osia. (Haapsalo ym. 2016, 26.) Kirjoitetaan ystävälliset sanat ja lauseet korteiksi vaikkapa seinälle laitettavaksi. Lapset saavat kuvittaa kortit?

Lopetus

Lopuksi pohditaan yhdessä miltä hyvien sanojen sanominen ja kuuleminen tuntui (apuna voidaan käyttää tunnekortteja)? Voisiko niitä napata mukaansa? Lisäksi käydään läpi tunnekuulumiset tunnekorttien avulla. Miltä tehtävien tekeminen tuntui? Onko oma tunnetila muuttunut tuokion aikana? Mitä hyvää voisin napata tuokiosta mukaan itselleni? Aikuinen voi ensin kertoa esimerkkinä, mitä hyvää itse ottaa tuokiosta mukaansa. Jokainen saa piirtää omassa rauhassa kuvan siitä, miltä harjoitusten tekeminen tuntui tai siitä, mitä nappaa tuokiosta mukaan itselleen. Lopuksi keskustellaan yhdessä piirustusten pohjalta. Lasten ajatuksia kirjataan ylös tuokioiden arviointia varten.

Tuokio 4: Ystävyys yhdistää!

Harjoitellaan ja pohditaan yhdessä toimimista ja leikkimistä eli kaveritaitoja

Aloitus

Pohditaan omaa senhetkistä tunnetilaa tunnekorttien avulla. Jokainen saa valita lattialle levitetyistä korteista parhaiten omaa senhetkistä tunnetta kuvaavan kortin ja kertoa vuorollaan omasta tunteestaan sen verran, kuin itsestä tuntuu hyvältä. Pohditaan yhdessä myös sitä, millainen on hyvä ystävä. Jokainen saa vuorollaan kertoa miksi haluaa/osaa olla hyvä ystävä toiselle.

Toiminta

Kättä päälle

Jokainen lapsi painaa kätensä kuvan sormiväreillä isolle kartongille haluamallaan värillä. Tarkoitus on, että kädet koskettavat paperilla toisiaan. Valmis kuva asetetaan piirin keskelle. Seuraavaksi sanoitetaan ja mietitään yhdessä hyvän ystävän tunnusmerkkejä. Aikuinen kirjaa niitä kunkin käden kohdalle. Lopuksi lyödään piirissä kättä päälle sopimus, että näistä tunnusmerkeistä pidetään kiinni. (Haapsalo ym, 2016, 75.)

Leikkipata (tämä leikki leikitään sillä välin, kun painetut kädenjäljet kuivuvat)
Pataan laitetaan puuhelmiä, keitetään hyvän leikin keittoa. Mausteena eriväriset puuhelmet; mitä hyviä asioita, tapoja toimia tarvitaan leikkiin, jota on hyvä leikkiä yhdessä ja joka on kaikista kivaa? Nimetään asioita ja viedään kunkin asian merkiksi puuhelmi keittoon. Lopuksi mietitään, miltä keitto mahtaa maistua. (Haapsalo ym. 2016, 78.)

Rauhoitutaan ja keskitytään vielä ennen yhteistä pohdintaa.

Loruhieronta itselle

”Rauhallinen mieli, rauhallinen massu jne.”
(Saarinen 2020, 58.)

Lopetus

Lopuksi käydään läpi mitä tehtiin kuvakorttien avulla ja tunnekuulumiset tunnekorttien avulla. Miltä tehtävien tekeminen tuntui? Onko oma tunnetila muuttunut tuokion aikana? Mitä hyvää voisin napata tuokiosta mukaan itselleni? Millaisia hyviä leikki- ja kaveritaitoja opittiin? Muistin tukena voidaan käyttää kädenjälkiä ja leikkipataa. Jokainen saa piirtää omassa rauhassa kuvan siitä, miltä harjoitusten tekeminen tuntui tai siitä, mitä nappaa tuokiosta mukaan itselleen. Lopuksi keskustellaan yhdessä piirustusten pohjalta. Lasten ajatuksia kirjataan ylös tuokioiden arviointia varten.

Tuokio 5: Otetaan kaikki mukaan!

Harjoitellaan ristiriitojen selvittelyä, kaikkien mukaan ottamista ja pohditaan kiusaamista ja sen ehkäisemistä

Aloitus

Pohditaan omaa senhetkistä tunnetilaa tunnekorttien avulla. Jokainen saa valita lattialle levitetyistä korteista parhaiten omaa senhetkistä tunnetta kuvaavan kortin ja kertoa vuorollaan omasta tunteestaan sen verran, kuin itsestä tuntuu hyvältä. Lisäksi pohditaan hetki kiusaamista. Mitä se on? Miltä se tuntuu, jos kiusataan? Mitä voitaisiin tehdä, ettei kukaan jäisi yksin?

Toiminta

Saanko tulla mukaan? (Forum-teatteria arjen konfliktitilanteista)

Tarinan teemana on leikin ulkopuolelle jättäminen. Tämän tarinan voi yksikin aikuinen toteuttaa pöytäteatterin keinoin. Tarinan tavoitteena on kokea empatiaa

ulkopuolelle jätettyä kohtaan sekä harjoitella kaveritaitoja, jotta ketään ei jätettäisi yksin.

”Emppu, Allu ja Mallu leikkivät peiliä. Emppu on peili.

Emppu: Allu nähty! Mallu nähty!

Mallu: Höh!

Emppu kääntyy pois päin. Allu ja Mallu palaavat tilan perälle. He eivät ehdi ottaa askeltakaan, kun Emppu kääntyy heitä kohti.

Emppu: Taas molemmat nähty! Palatkaa viivalle!

Allu: Eihän me ehditty liikkua mihinkään!

Pippa saapuu.

Pippa: Saanko mä tulla mukaan leikkiin?

Emppu: Et saa. Meillä on leikki kesken.

Allu: Et niin.

Mallu: Niin. Älä häiritse meitä!

Emppu (Allulle ja Mallulle): Ei se osaa edes leikkiä tätä. Eikä me tyhmiä oteta. Meillä on paljon hauskeempaa ilman tota. ”

Aikuinen keskeyttää esityksen tähän esimerkiksi kelloa soittamalla. Aiheesta keskustellaan lasten kanssa: Miltä Pipasta nyt tuntuu? Miksi Pipalle tuli paha mieli? Miten tilanteessa toimintaisiin reilusti? Miten Emppu, Allu ja Mallu toimisivat reilusti?

Lapsia, jotka ehdottavat reiluja toimintatapoja Empulle, Allulle ja Mallulle, pyydetään astumaan näiden henkilöiden rooliin ja kokeilemaan ehdotustaan käytännössä. Pipan rooli on aikuisella, jotta hän voi säädellä tilanteen haastavuutta, jolloin tilanne ei ratkea ”liian helposti” vaan tarvitaan lepyttelyä, anteeksi pyytämistä, hyvittämistä ja leikkiin mukaan pyytämistä. Erilaisia vaihtoehtoja loppuratkaisuksi voidaan kokeilla useita, jolloin useimmat lapset pääsevät osallistumaan rooleihin. (Martinez-Abarca & Nurmi 2015, 73.)

Lopuksi on hyvä keskustella yhdessä ajatuksista, joita esitys lapsissa herätti (olivatpa he olleet roolissa tai eivät). Aikuinen voi keksiä myös itse tarinan, esimerkiksi mukaillen ryhmän arjessa tapahtuneita ristiriitatilanteita. Jos lasten on vaikea astua rooliin, voidaan aihetta käsitellä keskustelemalla ja miettimällä vaihtoehtoisia toimintatapoja yhdessä pöytäteatteriesityksen jälkeen.

Jos näyttää siltä, että rauhoittuminen tai keskittyminen seuraavaa tehtävää varten on tarpeen, tehdään rauhoittumisharjoitus:

Loruhieronta itselle

”Rauhallinen mieli, rauhallinen massu jne.”

(Saarinen 2020, 58.)

Stop-kiusaamiselle

Jakaudutaan ryhmiin tai pareittain. Kukin ryhmä tai pari saa piirtää oman stop-merkin kiusaamiselle. Merkit kootaan näyttelyksi. Keskustellaan, miten merkeissä näkyy kiusaamisen kieltäminen. (Haapsalo ym. 2016, 55.)

Lopetus

Lopuksi käydään läpi tunnekuulumiset tunnekorttien avulla. Miltä tehtävien tekeminen tuntui? Onko oma tunnetila muuttunut tuokion aikana? Mitä hyvää voisin napata tuokiosta mukaan itselleni? Mitä opittiin kiusaamisesta? Miksi on tärkeää, että kaikki pääsevät mukaan leikkiin? Jokainen saa piirtää omassa rauhassa kuvan siitä, miltä harjoitusten tekeminen tuntui tai siitä, mitä nappaa tuokiosta mukaan itselleen. Lopuksi keskustellaan yhdessä piirustusten pohjalta. Lasten ajatuksia kirjataan ylös tuokioiden arviointia varten.

Loppujuhlat! Lopuksi voidaan pitää pienet juhlat tanssin merkeissä. Tässä voisi olla kaikki lapset kerralla mukana. Lapsille voisi jakaa myös pienet Kiva kaveri - mitalit tai diplomit tuokioihin osallistumisen merkiksi. Juhlissa voi olla myös pientä hyvää herkuteltavaksi.

Kaveritanssi

Laitetaan soimaan iloista musiikkia ja pyydetään lapsia liikkumaan musiikin tahdissa. Ensin liikutaan hetken aikaa yksin, minkä jälkeen jokainen hakee itselleen parin, jonka kanssa liikutaan yhteisesti löydetyllä tavalla. Seuraavaksi pari etsii toisen parin ja yhteinen tanssiliike jatkuu neljän lapsen voimin jne. Samaan tapaan jatketaan niin kauan, että kaikki ovat mukana kaveritanssissa. (Haapsalo ym. 2020, 62.)

Lähteet:

Haapsalo, T., Kauppila, E., Kirkkopelto, K., Nousiainen, K. & Repo, L. 2020. Meidän juttu! Kiusaamisen ehkäisy lasten vertaisryhmissä. Helsinki: Lasten keskus.

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

Martinez-Abarca, T. & Nurmi, R. 2015. Loikaten leikkiin – rohkeasti rooliin! Draamakasvatusta 1–7-vuotiaille. Helsinki: Lasten keskus.

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