



Maria Mettänen

Taina Ruusela

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteiden AMK-tutkinto

Sosionomi (AMK)

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Opinnäytetyö, 2023

TUNNETAITOJA ANKKURIIN

Tunnetaitojen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa

TIIVISTELMÄ

Maria Mettänen ja Taina Ruusela

Tunnetaitoja Ankkuriin – Tunnetaitojen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa

39 sivua ja liitteet 3

Kevät 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa tunnetuokioita Päiväkotin Ankkurin käyttöön. Produktina syntyneen sähköisen materiaalikansion tarkoituksena oli helpottaa tunnetaitotuokioiden suunnittelua ja toteutusta päiväkodin arjessa. Tavoitteena oli luoda helppokäyttöinen, selkeä ja muokattavissa oleva kansio tunnetuokioiden ohjaukseen, jota voidaan hyödyntää päiväkodin kaikissa ikäryhmissä. Tunnetuokioiden avulla testattiin niiden soveltuvuutta Eskarit-ryhmälle. Samalla opiskelijat pääsivät kokeilemaan ryhmänohjaajan taitojaan.

Aluksi henkilökunnalle teetettiin kartoituskysely. Näiden toiveiden pohjalta lähdettiin keräämään laajasti erilaisten toiminnallisten tuokioiden materiaalia, jota voidaan käyttää eri-ikäisille. Tuokioiden teemoiksi tulivat: tunteet tutuksi, omien vahvuuksien tunnistaminen, tunteiden säätely sekä kiukun kesytys. Kehittämistyön keskeisiksi teoreettisiksi käsitteiksi muodostuivat lapsuuden kiintymyssuhteiden merkitys, tunteiden kehitys, tunnetaitojen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa, diakoninen työote lapsen hengellisen kasvun tukena sekä lapsuuden tunnetaitojen merkitys nuoruuden ja aikuisuuden mielenhyvinvointiin. Tuokioiden onnistumista arvioitiin osallistuvan havainnoinnin, toimivuuseriaatteen sekä ohjaajalta saatujen palautteiden ja lapsilta kerättyjen tunnekuvien avulla. Ohjaajien palautelomake sisälsi neljä strukturoitua kysymystä sekä yhden avoimen kysymyksen. Lopullinen produkti toimitettiin päiväkodille helmikuussa 2023.

Palautelomakkeiden perusteella tuokiot vastasivat hyvin ikäryhmälle ajateltua toteutusta. Saatujen palautteiden ja omien huomioiden pohjalta, koottiin lopullinen versio, jonka päiväkotin hyväksyi. Lopullinen sähköinen materiaalikansio koostuu kuudesta osiosta: tunteet tutuksi, minä osaan – omat vahvuudet kehiin, tunteiden säätely, ilo – suru, suuttumus – viha sekä pelko – jännitys. Päiväkodilta saadussa loppupalautteessa kiiteltiin kansion monipuolisuutta, selkeyttä ja eri ikäryhmät huomioivaa lähestymistapaa.

Asiasanat: diakoniatyö, kiintymyssuhde, tunnetaidot, tunnetaidot varhaiskasvatuksessa

ABSTRACT

Maria Mettänen and Taina Ruusela

Emotional skills to Ankkuri – Supporting the development of emotional skills in early childhood education

39 pages, 3 appendices

Spring, 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services, Diaconal work

Bachelor of Social Services

The subject of this development-oriented thesis was to plan and execute emotional skill lessons for children to our collaborator Christian Daycare Center Ankkuri at Pori. The final product was created as a digital folder. The folder's purpose was to help everyday planning and executing these lessons. Also, the goal was to create a clear, modified and easy to use digital folder which could be used with different kind of age groups at the day care. Emotional skill lessons suitability was evaluated at the Eskarit-group. At the same time, students got to try out their own group leader skills.

At first, we made some inquiry to the staff and find out what they wanted. Based on these wishes, we started to collect different kinds of emotional skill materials that can be used in different age groups. The themes were: know your feelings, recognize your strengths, emotion regulation and taming anger. Theoretical information of the development work was: the importance of childhood attachment with relationships, the development of emotions, support for the development of emotional skills in early childhood education, the diaconal approach to support the child's spiritual growth, and the importance of childhood emotional skills for the mental well-being of adolescence and adulthood. The success of the lessons was evaluated with the help of participatory observation, the principle of functionality, received feedback from the Eskarit-group instructor and from the children. Instructor's feedback contained four structured questions and one open question. The final folder was delivered to the Ankkuri in February 2023.

The success of the lessons was evaluated with the help of participatory observation, the principle of functionality, received feedback from the Eskarit-group instructor and from the children. The feedback was positive and shows that the material is suitable for that age group. The final folder consists of total six section: know your feelings, I can - recognize your strengths, emotion regulation, happiness – unhappiness, anger – hate and fear - excitement. The final feedback from the Ankkuri Day Care Center was positive and gave credit for the folder's versatility, clarity and for that it noticed different age groups.

Keywords: childhood attachment, diaconal work, emotional skills, emotional skills in early childhood education

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	6
3 LAPSUUDEN KIINTYMYSSUHTEIDEN MERKITYS	7
3.1 Kiintymyssuhdeteoria	7
3.2 Kiintymyssuhteen kehitys	8
3.3 Kiintymyssuhdemallit	9
4 TUNNETAIDOT	10
4.1 Mitä tunteet ovat?	10
4.2 Tunnetaitojen kehitys	12
4.3 Tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen	13
4.4 Tunteiden ilmaisu ja säätely	15
5 TUNNETAITOJEN KEHITYKSEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA	16
5.1 Tunnetaidot varhaiskasvatuslaissa	16
5.2 Päiväkodin arjessa tapahtuva oppiminen	17
5.3 Tunnetuokiot	19
5.4 Diakoninen työote lapsen hengellisen kasvun tukena	20
6 LAPSUUDEN TUNNETAITOJEN MERKITYS NUORUUDEN JA AIKUISUUDEN MIELENHYVINVOINTIIN	23
6.1 Suomalaista tutkimustietoa	23
6.2 Kansainvälistä tutkimustietoa	24
6.3 Vaikutukset mielenterveyteen	25
7 TUNNETUOKIOIDEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	26
7.1 Suunnittelu ja toteutus	26
7.2 Tunnetuokio 1: Tunteet tutuksi	27
7.3 Tunnetuokio 2: Minä osaan – vahvuudet esiin	27
7.4 Tunnetuokio 3: Tunteiden säätely	28
7.5 Tunnetuokio 4: Kiukkuleijonan kesytys	29

7.6 Tunnetaitotuokioiden palautteet	30
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	34
9 POHDINTA	37
LÄHTEET.....	40
LIITE 1. Kuvauslupa.....	44
LIITE 2. Tunnetaitotuokion palautelomake ohjaajalle.....	45
LIITE 3. Valmiita tuotoksia	46

1 JOHDANTO

Varhaiskasvatus on tärkeä osa alle kouluikäisen lapsen elämää ja siellä luodaan perusta kaikelle oppimiselle sekä terveelle kehitykselle. Yhteistyö huoltajien kanssa sekä lapsen ja perheen yksilöllinen kohtaaminen ovat kaiken toiminnan pohjana. (Opetushallitus, 2022.) Varhaiskasvatuslain mukaan tavoitteena on tukea jokaisen lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä edistää oppimisen edellytyksiä. Keskeisessä roolissa varhaiskasvatuksessa on myös kehitystä tukeva turvallinen oppimisympäristö. (L540/2018 3. §.)

Lapsen tunnetaitojen ja minäkuvan perusta luodaan jo varhaisessa vuorovaikutuksessa. Varhaisessa vuorovaikutuksessa tärkeää on herkkyyys tunnistaa lapsen tarpeet ja pyrkiä vastaamaan niihin oikea-aikaisesti. Näin mahdollistetaan turvallinen kiintymyssuhde ja lapselle kehittyy myönteinen mielikuva itsestään sekä omista mahdollisuuksistaan. (Nurmi & Ahonen, 2018, s. 35.) Tunnetaitojen ja minäkuvan kehitys jatkuu varhaiskasvatuksessa. Henkilökunnan on tärkeää luoda luottamuksellinen ja turvallinen kiintymyssuhde lapseen ja huomioida jokaisen lapsen henkilökohtaiset tarpeet. (Opetushallitus, 2022.) Varhaiskasvatuslaissa yhtenä varhaiskasvatuksen tavoitteista mainitaan mahdollisimman pysyvien suhteiden luominen lapsen ja varhaiskasvatushenkilöstön välille (L540/2018 3. §). Viime vuosina varhaiskasvatuksessa on alettu enenevissä määrin kiinnittää huomioita tunnetaitoihin, koska ne tutkitusti vaikuttavat merkittävästi sosiaalisiin taitoihin. Tunnetaidoilla on merkitystä lapsen koko kehitykseen. Hyvät tunnetaidot ovat pohjana kaveritaidoille ja oppimiselle sekä kyvyille ratkaista ongelmia. Tunnetaidoilla on merkitystä minäkuvan myönteiseen kehitykseen sekä nuoruus ja aikuisiän mielen hyvinvointiin. (Opetushallitus, 2022.)

Opetushallituksen vuonna 2017 tekemän selvityksen mukaan, varhaiskasvatuksessa toteutettiin vielä tuolloin varsin vähän säännöllisiä tutkimusperusteisia menetelmiä, lasten tunnetaitojen kehityksen tukemiseksi. Tutkimuksessa selvisi, että vain 23 % vastanneista päiväkodeista käytti säännöllisesti ja suunnitelmallisesti jotakin tutkittua opetusohjelmaa tunnetaitojen kehityksen tukemiseksi. Päiväkodeista 52 % pyrki kuitenkin tukemaan kaikkien lasten sosiaalisten taitojen

kehitystä, kun taas 48 % päiväkodeista rajasi menetelmien käytön vain erityisryhmille tai tukea tarvitseville lapsille. (Opetushallitus, 2017, s. 33.) Tämän jälkeen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin on kirjattu velvollisuus opettaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja. (Kiviluode, 2019, s. 13).

Suomen evankelisluterilainen kirkko haluaa kehittää toimintaansa lapsilähtöiseksi ja perheitä huomioivaksi. Tätä varten kirkko on laatinut oman Kansallisen lapsistrategian toimeenpano kirkossa -ohjelman, jonka Kirkkohallitus hyväksyi marraskuussa 2022. Seurakunnat toteuttavat lapsiystävällistä toimintakulttuuria, jossa keskeistä on vuorovaikutus, osallisuus ja vaikuttamismahdollisuus. Yhteisön tavoitteena on tarjota tukea, turvaa sekä mahdollisuus toimijuuteen. Aikuisien tehtävänä on tarjota tukea ja auttaa omien ajatusten ilmaisemisessa. Aikuisien tehtävänä on miettiä, miten tämä pienille lapsille mahdollistetaan. Etenkin diakoniatyössä ja perheneuvonnassa on tärkeää kuulla lasten ajatuksia ja kokemuksia perhettä koskevissa asioissa, etteivät heidän tarpeensa jää aikuisten ongelmien taakse. (evl.fi/plus, i.a.)

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena on sähköisen materiaalikansion tuottaminen Porin kristillisen päiväkotiki Ankkurin käyttöön. Materiaali sisältää tunnetuokioita eri-ikäisten lasten ryhmissä käytettäviksi. Sen tavoitteena on helpottaa tuokioiden suunnittelua ja toteutusta päiväkodin arjessa. Toiveena oli selkeä, helppokäyttöinen ja muokattavissa oleva tuotos.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa tunnetuokioita, joista valmistuu produktina sähköinen materiaalikansio yhteistyökumppanille. Valmiin materiaalikansion tavoitteena on helpottaa henkilökunnan tunnetaitotuokioiden suunnittelua ja toteutusta päiväkodin arjessa. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda helppokäyttöinen, selkeä ja muokattavissa oleva materiaalikansio tunnetuokioiden ohjaukseen varhaiskasvatuksessa käytettäväksi. Se tullaan suunnittelemaan niin, että sitä voidaan hyödyntää eri ikäryhmissä käytettäväksi. Kehittämispainotteisessa tai toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkoituksena on toteuttaa jokin tapahtuma tai ohjaus. Tuloksena voi olla myös jokin opas, esite tai tuote. Kehittämispainotteinen opinnäytetyö on aina työelämälähtöinen ja työelämää kehittävä. (Diak, i.a.) Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tarkoituksena on toteuttaa viisi erilaista tunnetaitotuokiota Eskarit-ryhmälle. Tunnetuokioiden avulla kartoitetaan niiden soveltuvuutta eskari-ikäisille. Samalla opiskelijat pääsevät kokeilemaan ryhmänvetäjän taitojaan sekä saavat palautetta toiminnastaan.

Idea opinnäytetyöhön syntyi yhteistyössä Porin kristillisen päiväkotin Ankkurin henkilökunnan kanssa. Ankkurissa ilmeni tarvetta kehittää päiväkodin tarpeisiin sopivia tunnetuokioita. Tarkoituksena on kerätä valmiita materiaaleja sähköiseen kansioon helposti käytettäväksi kokonaisuudeksi eri-ikäisille lapsille. Samalla järjestetään viisi tunnetuokiota, joiden avulla selvitetään niiden sopivuutta kyseiselle ikäryhmälle. Materiaalikansion avulla helpotetaan tunnetuokioiden suunnittelua ja toteutusta päiväkodin kiireisessä arjessa. Tunnetaitotuokioiden pidetään Eskarit-ryhmässä, mutta materiaalikansioon keräämme toimintaideoita käytettäväksi niin 3–5-vuotiaiden kuin alle 3-vuotiaiden ryhmille.

Päiväkotin Ankkuri on 49 paikkainen yksityinen päiväkotin Porissa, jonka toimitilat sijaitsevat Porin kristillisen koulun yhteydessä. Se on perustettu vuonna 2000. Ankkurin toiminta perustuu kristilliseen arvopohjaan. Päiväkotin ja koulu ovat yhteiskristillisiä. Ne eivät ole sidoksissa mihinkään seurakuntaan, mutta tekevät yhteistyötä seurakuntien ja Porin koulutoimen kanssa. Päiväkodissa toimii kolme

ryhmää. Tähdet ovat 1–3-vuotiaiden lasten ryhmä. Majakat ovat 3–5-vuotiaille lapsille tarkoitettu ryhmä ja 6-vuotiaat lapset kuuluvat Eskarit ryhmään. Ankkurissa lapsi nähdään Jumalan luomana, arvokkaana ja ainutlaatuisena. Jokainen lapsi ja perhe kohdataan yksilöllisesti. (Pokri, i.a.) Keskeisiä painopisteitä kuluvana toimintakautena ovat kaveritaidot sekä tunnetaitokasvatus, joissa opinnäytetyömme ideoita ja teoriapohjaa voidaan hyödyntää. (Porin Kristillisen päiväkotin Ankkurin varhaiskasvatussuunnitelma 2022, s. 17.)

Porin kristillinen päiväkotin Ankkuri sopii erityisen hyvin yhteistyökumppaniksi myös diakoniatyön näkökulmaa ajatellen. Päiväkodin jokapäiväinen työskentely pohjautuu kristilliseen ihmiskäsitykseen, jonka mukaan jokainen ihminen on arvokas juuri sellaisena kuin hän on, Jumalan kuvaksi luotuna. (Raamattu, 1992, 1. Mooseksen kirja) Diakoniatyön teologinen lähtökohta pohjautuu Jeesuksen opetukseen lähimmäisen palvelemisesta. Joka koskee erityisesti haavoittuvimmassa asemassa olevia ihmisiä, kuten lapsia. (evl.fi, i.a.) Lisäksi Päiväkotin Ankkurin omassa varhaiskasvatussuunnitelmassa tuodaan esiin, että arjen toiminnassa korostetaan kristillisen varhaiskasvatuksen arvoja. Näitä ovat ihmisen arvo, lähimmäisyys, armollisuus, yhteisöllisyys, rehellisyys, kunnioitus, luottamus, kiitollisuus ja katsomustietoisuus. (Porin Kristillisen päiväkotin Ankkurin varhaiskasvatussuunnitelma 2022, s. 59.)

3 LAPSUUDEN KIINTYMYSSUHTEIDEN MERKITYS

3.1 Kiintymyssuhdeteoria

Kiintymyssuhdeteorialle pohjan loi brittiläinen psykiatri John Bowlby, tutkiessaan äidin hoivan ja lapsen henkisen terveyden välistä yhteyttä (Bowlby, 1957, s. 70). Vanhemman kiintyminen lapseen ja halu hoivata häntä, luo vahvan tunnesiteen lapseen. Kun vanhempi vastaa lapsen tarpeisiin oikea-aikaisesti, eli lapsi saa ra-

vintoa, lämpöä ja turvaa, lapsi vähitellen kiintyy vanhempaansa myös tunneta-solla. Lapsi pyrkii syntymästään asti olemaan vuorovaikutuksessa vanhempiensa kanssa. Kun lapsen tarpeisiin vastataan oikea-aikaisesti, hän suhtautuu luotta-vaaisesti itseensä ja ympäristöönsä. Tämä on pohjana myönteisen minäkuvan muodostumiselle. (Nurmi, 2018, s. 34–35.) Syöttäminen, leikkiminen ja vaihtovaihtohetket luovat vauvalle turvaa. Ne luovat vauvan mieleen muistijälkiä, jotka toistuessaan saavat aikaan luottamusta siihen, että äiti tai muu hoitaja on lähellä, kun tarvitsen häntä. Lapsi oppii luottamaan siihen että, kun itken nälkäisenä, äiti tulee ja syöttää minut”. Vähitellen tämä aivojen työskentelymalli yleistyy muotoon ”äiti on lähellä, kun tarvitsen lohdutusta” ja vauvan kasvaessa muotoon ”äiti rakastaa minua, olen hyvä ja rakastettava”. Näillä varhaisilla opituilla aivojen työskentelymalleilla on taipumus olla pysyviä. Tämä merkitsee taipumusta pysytellä lapsuudessa opituissa vuorovaikutustavoissa, suhteessa muihin ihmisiin. Tämä näkyy erityisesti turvattomissa oloissa kasvaneilla lapsilla. He pitävät tiukasti kiinni omaksumistaan haitallisistakin selviytymistavoistaan. (Sinkkonen, 2018, s. 40–41.)

3.2 Kiintymyssuhteen kehitys

Pohja lapsen koko elämän aikaisille tunnetaidoille sekä sosiaalisille taidoille alkaa muodostua heti syntymästä lähtien. Varhaislapsuuden kiintymyssuhteen laatu on keskeisessä asemassa lapsen tunne-elämän kehityksessä. (Kiviluode, 2019, s. 14.) Kiintymyssuhteen kehitys voidaan jakaa neljään vaiheeseen. Vastasyntynyt ei vielä juurikaan tee eroa ympärillään olevien ihmisten välillä. Tätä vaihetta kutsutaan esivaiheeksi, joka kestää 12 viikon ikään asti. Kehittyvä kiintymyssuhde kattaa ikävaiheet kolmesta kuuteen kuukautta. Vauva on kiinnostunut ympärillään olevista ihmisistä, eikä vielä vierasta, mutta reaktiot ensisijaiseen hoivaajaan ovat selvästi innokkaampia. Varsinainen kiintymyssuhde alkaa muodostua 6 kuukauden iässä, jatkuen noin kahden vuoden ikään asti. Noin kaksivuotiaana lapsi alkaa vierastaa ja pysyttelee oudoissa tilanteissa vanhempiensa läheisyydessä. Neljännessä vaiheessa lapsi tunnistaa jo vanhempiensa toiveita. Tähän asti on ollut kyse vain lapsen omista tarpeista ja niiden tyydyttämisestä. Nyt lapsi oppii

vähitellen ottamaan huomioon myös vanhempansa toiveita ja tarpeita ja muuttaa käytöstään niiden mukaan (Sinkkonen, 2018, s. 41).

Tunnetaitojen ja minäkuvan kehitys jatkuu varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen henkilökunnan on tärkeää luoda luottamuksellinen ja turvallinen kiintymyssuhde lapseen sekä ottaa huomioon jokaisen lapsen henkilökohtaiset tarpeet. (Opetushallitus, 2022.) Päivähoidon aloitus on aina lapselle iso muutos ja erokokemus. Vanhempien olisi tärkeää valmistella lasta muutokseen, käymällä yhdessä tutustumassa tulevassa hoitopaikassa ja kertoa hänelle tulevasta muutoksesta. Päivähoidon työntekijän on muodostettava suhde sekä lapseen että vanhempaan, jotta kasvatusyhteistyö toimii. Lapsi tulisi nähdä aina omana yksilönään. Päivähoidon alkaessa lapsi tuntee turvattomuutta ja muodostaa usein ensin kiintymyssuhteen aikuiseen. Vasta myöhemmin he hakeutuvat rohkeammin muiden lasten seuraan. Varhaiskasvatuksessa lapsen kiintymyssuhteen sekä minäkuvan kehitystä tukevat pieni ja pysyvä ryhmä sekä henkilökunta, joka havainnoi ja sanoittaa lapsen tunteita sekä tukee tunnetaitojen kehitystä suunnitelmallisesti. (Sinkkonen, 2018, s. 71–73.)

3.3 Kiintymyssuhdemallit

Lapselle kehittyy turvallinen kiintymyssuhde, kun vanhemmat tunnistavat ja vastaavat hänen tarpeisiinsa oikea-aikaisesti. Lapselle muodostuu myönteinen käsitys itsestään ja hän tuntee olevansa rakastettu. Lapsi elää ennakoitavassa maailmassa, jossa hänen ei tarvitse pelätä joutuvansa hylätyksi. Näin hän uskaltaa vähitellen tuoda vuorovaikutukseen esimerkiksi pettymyksen tunteita. Lapselle jää voimavaroja tutkimiseen ja oppimiseen. Turvallisella kiintymyssuhteella on todettu olevan yhteyksiä hyvään tiedolliseen kehitykseen. (Sinkkonen, 2018, s. 46.) Se auttaa lasta oppimaan, tunnistamaan ja vastaanottamaan muiden erilaisia tunteita ja on siten myös yhteydessä hyviin sosiaalisiin taitoihin. (Kiviluode 2019, s. 14).

Välttelevä ja ristiriitainen kiintymyssuhde taas vaikeuttaa sosiaalisten taitojen oppimista. Välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi on vähitellen todennut, että hänen pitää itse selviytyä voimakkaista tunteista ja hoivaaja ei siedä kielteisiä tunteita. Voimakkaat tunteet vievät vanhemman pois hänen luotaan. Hän on vähitellen oppinut tukahduttamaan tunteensa ja yrittää toimia aikuisen toivomalla tavalla. Ristiriitainen kiintymyssuhde syntyy, kun aikuinen on reaktioissaan epäjohdonmukainen. Välillä hän ei ole lapsen tavoitettavissa, toisinaan lapsi taas saa toivomansa huomion. Yleensä lapsi lisää omien tunteidensa voimakkuutta ja yrittää näin saada aikuisen reagoimaan itseensä, edes kielteisellä tavalla. (Sinkkonen, 2018, s. 46.)

4 TUNNETAIDOT

4.1 Mitä tunteet ovat?

Tunteet ovat lyhytkestoisia sisäisiä reaktioita, jotka syttyvät nopeasti. Jos sisäinen reaktio kestää pidempään, voidaan puhua tunnetilasta. (Köngäs, 2019, s. 48.) Tunteet kertovat meille esimerkiksi, mistä pidämme ja mitkä asiat saavat meidät surulliseksi. Tunteiden takana ovat tarpeet. Tarpeita tässä yhteydessä ovat esimerkiksi kuulluksi tulemisen tarve, turvallisuus, luottamus ja joukkoon kuulumisen tarve. Tunteet siis saavat meidät tyydyttämään tarpeemme. Tarpeita voi olla useita samanaikaisesti. Voimme esimerkiksi tuntea iloa, kun saamme opiskelun päätökseen, koska meille jää silloin enemmän aikaa itselle ja perheellemme. Samaan aikaan voimme kuitenkin kokea haikeutta tutun ja turvallisen opiskeluajan jäädessä taakse. (Jääskinen, 2017, s. 26.) Tunteet tuntuvat aistimuksina kehossamme ja vaikuttavat ajatuksiimme. Tunteet näkyvät meistä ulospäin kehonkielenä ja kasvojen ilmeinä sekä vaikuttavat äänenpainoon ja käyttäytymiseemme. Ne ovat siis nopeita tiedostamattomia kehollisia reaktioita, jotka on tarkoitettu suojaksemme. Tunteiden sanoittamista, ilmaisemista ja säätelyä opetellemme koko elämämme. Vasta alakouluikäisenä lapsi alkaa vähitellen oppia

tunteiden tietoista säätelyä. Alle kouluikäisenä aikuinen on lapsen apuna etsimässä tunteille sanoja. Yhdessä harjoitellaan myös tunteiden säätelyä. (Jääskinen, 2017, s. 11–12.)

Tunteet saavat aikaan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia reaktioita. Fyysisillä tunnereaktioilla tarkoitetaan esimerkiksi pelon tai jännityksen aiheuttamaa sydämen sykkeen nopeutumista ja hikoilua. Tietty tunne tuntuu kehossa yleensä aina samassa kohdassa. Jokainen kokee kuitenkin reaktiot yksilöllisesti ja ne voivat tuntua eri puolilla kehoa. Kun reaktion tunnistaa, sitä voi pyrkiä hallitsemaan esimerkiksi rauhallisella hengityksellä. Psyykinen tunnereaktio saa aikaan muutoksia kognitiivisessa eli tiedonkäsittelyn toiminnoissa. Näitä toimintoja ovat esimerkiksi ajattelu, oppiminen, luovuus, ongelmanratkaisu ja muisti. Tunteet näkyvät kehosta myös muille, esimerkiksi ilmeissä, eleissä tai asennossa. Tämä tuo tunteisiin sosiaalisen ulottuvuuden. Toisen ilmeestä voi nähdä miltä hänestä tuntuu, mutta tunteen syy ei näy. Perustunteisiin kuuluvat ilmeet ovat samanlaisia ympäri maailman ja voimme tunnistaa ne ilman sanoja. Perustunteita ovat pelko, viha, inho, suru, ilo ja hämmästys. (Seppänen, 2021, s. 16–19.)

Tunne alkaa, kun havaitsemme esimerkiksi koiran haukkuvan. Tunne alkaa siis reaktiona johonkin ja sillä on aina kohde. Tämän jälkeen aivomme tunnetietokone, manteliumake, tekee tiedostamattomasti tilanteesta tulkinnan. Tämä saa aikaan reaktion kehossamme, joka voisi tässä esimerkissä olla sydämen sykkeen nousu. Myös aiemmat kokemukset aktivoituvat. Aikaisemmin tapahtunut koiran purema saa pelon ja kauhun tunteet pintaan. Nämä reaktiot saavat aikaan muutoksia myös käyttäytymisessämme. (Jääskinen, 2017, s. 16.) Tunteen aiheuttamat toiminnot ja reaktiot voivat syntyä jo yhdestä kerrasta ja jäädä pysyvästi paikalleen. Tunnekokemukset jäävät siis muistiin ja sieltä ne aktivoituvat koko elämämme ajan. Esimerkiksi lapsuudessa käsittelemättä jäänyt traumaattinen kokemus painuu muistimme ulottumattomiin, mutta aikuisena joku tietty haju tai ääni voi saada aikaan suhteettoman suuren reaktion, jonka takaa löytyy näitä tukahdutettuja muistoja. (Köngäs, 2019, s. 112.)

4.2 Tunnetaitojen kehitys

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteitaan. Hyvät tunnetaidot ovat edellytys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille (Seppänen, 2021, s. 40). Lapsuuden ja nuoruuden aikana luodaan pohja aikuisuuden tunnetaidoille (Köngäs, 2019, s. 8). Vanhempien omat hyvät tunnetaidot auttavat käyttämään lapsen kanssa myönteisiä tunneilmaisuja. Lapsen tunteiden hallinnan ja säätelyn oppimista helpottaa, kun aikuinen sanoittaa lapsen tunteita ja suhtautuu empaattisesti lapsen tunteisiin. (Kiviluode, 2019, s. 17–18.) Lapsi oppii vähitellen erottamaan eri tunnetiloja toisistaan, sanoittamaan tunteitaan, luomaan kiintymyssuhteita ja tulkitsemaan muiden tunteita. Hyvät tunnetaidot ovat myös merkittävässä roolissa lapsen itsetunnon vahvistumisessa. (Köngäs, 2019, s. 8.) Tunnetaitojen osa-alueet ovat tunteiden tunnistaminen, tunteiden sanoittaminen, tunteiden ilmaiseminen ja tunteiden säateleminen. Tärkeää on oppia myös havaitsemaan mikä tarve tunteen takana on ja miten tilanteen voi ratkaista niin, että tarve tyydyttyy. Jokaisen osa-alueen perustaidot opitaan yleensä jo varhaislapsuuden aikana, mutta osa taidoista kehittyy aivoissa vasta lapsen kasvaessa. Pikkulapselta ei näin ollen voi odottaa esimerkiksi jatkuvaa tunteiden säätelytaitoa. Kun perustaidot näistä osa-alueista ovat kehittyneet aivoissa oikein, voi vähitellen hallita näiden alueiden syvempiä taitoja. Jos perustaidoissa on puutteita ja vääränlaisia toimintamalleja, esimerkiksi varhaislapsuudessa tapahtuneiden hylkäämisten tai väkivallan vuoksi, myös syvempien taitojen oppiminen vaikeutuu. Aivojen omaksumien väärin toimintamallien, esimerkiksi aggressiivisuuden tai sosiaalisen vetäytyneisyyden korjaaminen on myöhemmin työlästä, mutta mahdollista. (Köngäs, 2019, s. 40–43.)

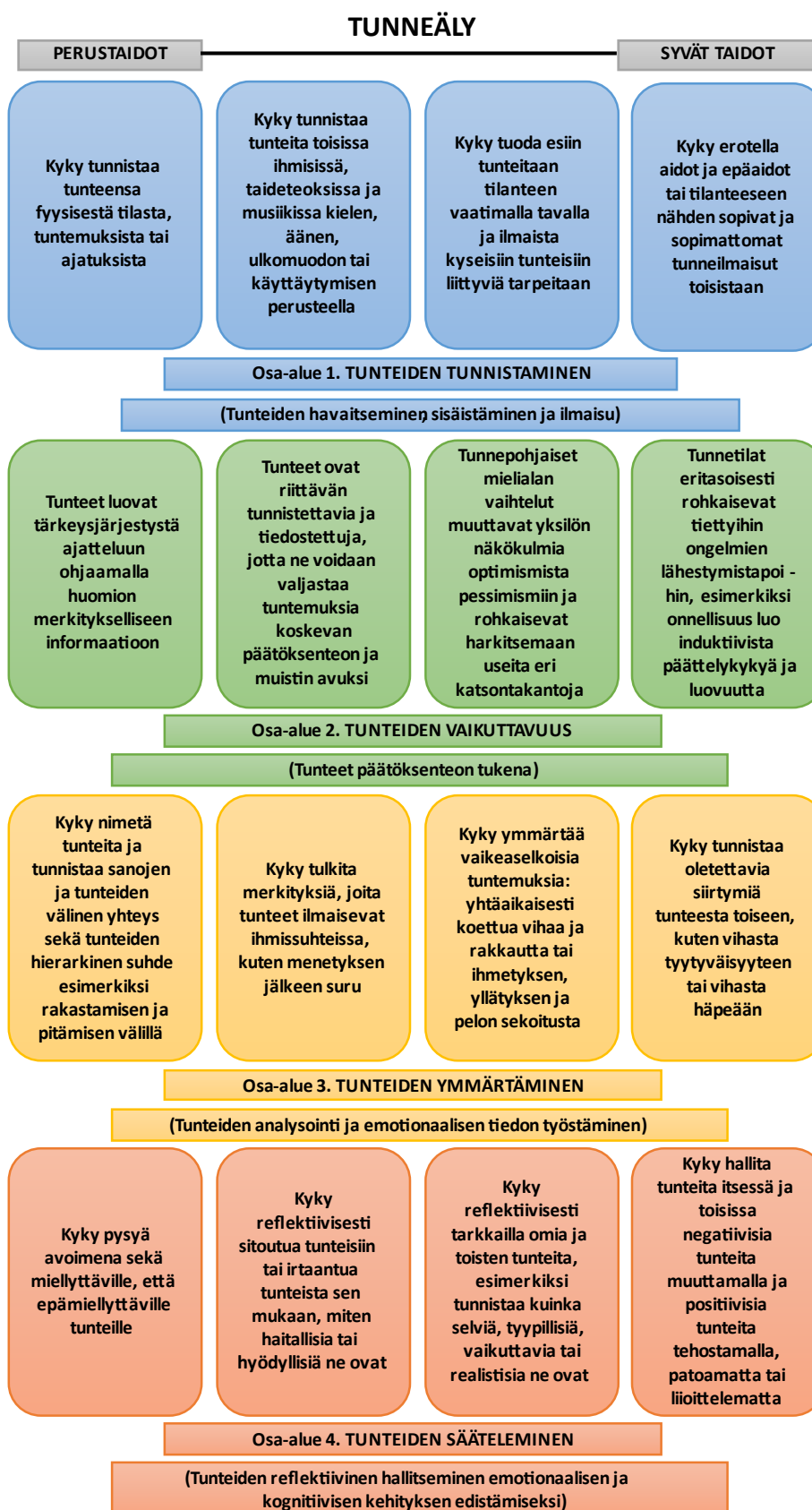
Lapsen aivojen kehitys on ensimmäisen vuoden aikana nopeaa. Vauva tarvitsee läheisyyttä ja hoivaa, vaikka normaaliin elämään kuuluvia pettymyksiäkin tarvitaan. Merkittävää on se, miten aikuinen suhtautuu lapseen ja saako lapsi rakkaudesta ja läheisyyttä, myös pettymyksen hetkellä. Lapsi oppii silloin odottamaan suojausta ja hyväksyntää kaikkien tunteidensa käsittelyssä. (Köngäs, 2019, s. 92.) Vauva oppii aikuisen kosketuksesta, äänestä ja ilmeistä tunteiden tunnistamista. Jos vauva jää epämiellyttävän tunteensa kanssa yksin, aivojen tunteiden käsittely lähtee kehittymään väärään suuntaan ja vähitellen muodostuu haitallisia

käytösmaalleja, joilla lapsi pyrkii itse tyyntymään itsensä esimerkiksi lamaantumalla. 1–2-vuotiaan aivot ovat jo kehittäneet tunnepohjaisia mielikuvia, ja näiden varaan lapsi lähtee rakentamaan minäkuvaansa sekä sosiaalisia taitojaan. Kaksivuotiaalle tunteet ovat jo kokemuksena tuttuja, mutta lapsi ei vielä osaa nimetä niitä. Tässä vaiheessa aikuisen on tärkeää olla läsnä ja sanoittaa lapsen tunteita. Ilman sitä tunteet jäävät nimettömäksi möykyksi ja hänen on kasvaessaankin vaikeaa hallita tunteitaan. (Köngäs, 2019, s. 92–93.)

Pienen lapsen tunnetaitojen opettelussa tärkeää on mallioppiminen sekä kokemuksen kautta oppiminen. Lapsen tunnetaitojen kehitys ei ole kuitenkaan aikuisten matkimista, vaan aikuisten ja toisten lasten kanssa koettujen toimintamallien kokeilua ja niiden ottamista vähitellen mukaan omaan ajatteluun ja toimintaan. (Köngäs, 2018, s. 29.) Neljävuotiaana mukaan tulevat myös tunnetilojen sanoitus ja tunteiden ymmärtäminen. Satujen ja tarinoiden kautta on helppo tehdä tunnekasvatusta. Tässä iässä on vielä hyvät mahdollisuudet myös aikaisempien tunnevaurioiden korjaamiseen. Varhain syntyneitä reagoititapoja emme enää saa pois, mutta oikealla tuella lapsen on mahdollista oppia suhtautumaan negatiivisiin tunteisiinsa uudella tavalla ja oppia tunnesäätelyn keinoja sekä positiivisempaa minäkuvaa. Huomattavasti vaikeampaa tämä on jo esikouluikäisillä lapsilla. Tässä iässä ei enää muodosteta kokonaan uusia reagoitimalleja, mutta oikealla tuella lapsi voi yhä oppia reagoimaan tunteisiinsa positiivisemmalla tavalla. (Köngäs, 2019, s. 94–95.)

4.3 Tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen

Tunnetaitojen hallinnan kehitys seurailee aivojen kehitysaskelia tunteiden oppimisessa ja se etenee hierarkkisesti osa-alueesta toiseen. Lapsi tarvitsee tukea jokaisen alueen perustaitojen oppimisessa ja sanoja tehokkaampaa on aikuisen oma esimerkki. Tunteiden tunnistamisen ja ymmärtämisen perustaidot (Taulukko 1.) kehittyvät suurelta osin varhaislapsuuden aikana.



Taulukko 1. Tunteiden hallinnan neliharainen malli

Merkittävää tällä osa-alueella on tunnistaa tunteet oikein. Tunteen havaitseminen on mahdollista, vasta kun tunne saa aikaan jonkin reaktion kehossa. Tämä tapahtuu automaattisesti silmänräpäyksessä. Lapset ovat yleensä taitavia havaitsemaan tunteita sekä itsessään että myös muissa lapsissa, esimerkiksi ystävän kohdatessa pettymyksen. Aikuisten onkin tärkeää muistaa, että emme voi piilotella tunteitamme lapsilta. Jos aikuinen hymyilee, vaikka sisällä kiehuu raivo, lapsi saa ristiriitaista viestintää. Tämä taas vaikeuttaa tunteiden oikeaa tunnistamista. Aivot eivät saa rakennettua selkeää yhteyttä tunteiden tunnistamiseen. (Köngäs, 2019, s. 44–45, 49.)

Taito yhdistää oma tunnetila ruumiillisiin tuntemuksiin sekä ymmärrys siitä että tunne voi vaikuttaa reagointiin tilanteessa on myös osa tunnetaitoja. Miltä kehosani tuntuu, kun olen vihainen tai surullinen? Entä kun olen iloinen? Tunteen ymmärtäminen on kykyä lukea signaaleja, joita tunteiden on tarkoitus välittää. Harvoin käyttäytymisemme takana kuitenkaan on vain yksi tunne. Tunteiden ymmärtäminen vahvistaa kahden ensimmäisen osa-alueen syvempien taitojen hallintaa. (Köngäs, 2019, s. 48–49.)

4.4 Tunteiden ilmaisu ja säätely

Tunnesäätely tarkoittaa kykyä säädellä kokemamme tunteen voimakkuutta ja kestoa. Tunnesäätelyn oppiminen on tärkeää, jotta voimme toimia muiden ihmisten kanssa. Tunteiden säätely kehittyy yksilöllisesti. Se edellyttää harjoittelua sekä tunteiden tunnistamista, kielellisten ohjeiden ymmärtämiskykyä sekä tilanteiden arviointikykyä. (Koivuniemi, 2021.) Tunnetaidoissa tärkeää on kyky hallita ja säädellä tunteitaan. Lapsen on tärkeää oppia esimerkiksi säätelämään vihan aiheuttamaa tunnettaan, jotta ei vahingoitaisi itseään tai muita. Oppiessaan säätelämään esimerkiksi pelon tunnettaan, hän ei lamaannu uusissa tilanteissa. (Pöyhönen, 2019, s. 36.) Pyrkimyksenä tunteiden ja järjen yhteistyössä on oppia näkemään tunteiden takana olevien tilanteiden eri puolia, jolloin voimme tavoittaa tasapainon nopeammin negatiivisten tunnepurkausten jälkeen. Tunteiden hallinta on sarja ajatusprosesseja, joita tunteiden kokeminen saa aikaan. Tunne pitää ensin tulkita oikein, jotta sitä voi tarkastella sekä jäsentää sitä mitä se saa

minussa aikaan. Tämän jälkeen reagointiaan tunteeseen voi opetella säätelemään (Köngäs, 2019, s. 50–51.) Tunteiden voimakkuutta ja kestoa sekä tunteiden aikaansaamaa toimintaa sekä omaa tulkintaa tilanteesta voidaan oppia säätelemään vähitellen. Kun tunteita osataan säädellä, tunteet eivät muodosta eslettä vuorovaikutukselle toisten kanssa. (Koivuniemi, 2021.) Tunteiden hallinta ei kuitenkaan tarkoita niiden tukahduttamista tai pitämistä sisällään, vaan niiden tuntemista ja ymmärtämistä. Mieli ja keho eivät unohda kokemiamme tunteita, vaan ne tuovat käsittelemättömät asiat eteemme jossain vaiheessa elämäämme. Jos olemme oppineet tukahduttamaan tunteemme jo lapsena, on tunnemöykyn selvittäminen haastavaa. (Köngäs, 2019, s. 50–51.)

Tunteiden säätely muissa ihmisissä on myös tärkeä taito. Sillä tarkoitetaan sitä, että tunnistaa toisen tunnetilan, toteaa tunteen vaikutuksen käyttäytymiseen sekä ymmärtää mistä tunne voi johtua. Silloin voi omalla tunteen ilmaisulla tai tunnetilallaan saada toisen peilaamaan omaa tunnettaan. Tunnetila voi muuttua siten vähitellen neutraaliksi tai positiiviseksi. (Köngäs, 2019, s. 51.)

5 TUNNETAITOJEN KEHITYKSEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

5.1 Tunnetaidot varhaiskasvatuslaissa

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua ja oppimista yhteistyössä huoltajien kanssa. Varhaiskasvatuslakiin on kirjattu tavoitteet, joihin sisältyvät myös vuorovaikutus sekä sosiaalisten taitojen oppiminen (L540/2018 3. §). Tarkemmin tunnetaitojen opettaminen on kirjattu varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Siellä se sisältyy sekä yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen että laaja-alaisiin osaamisen alueisiin. Itsestä huolehtimisen ja arjen taitojen alle on kirjattu myös lasten tunnetaitojen vahvistaminen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tulee esiin myös lasten osallistumisen ja

vaikuttamisen lisääminen. Siihen sisältyy muun muassa lasten arvostava kohtaaminen, heidän ajatustensa kuunteleminen sekä aloitteisiin vastaaminen, jotka vahvistavat lapsen vuorovaikutus- ja tunne-elämätaitoja. (Opetushallitus, 2022.)

Tunnetaitojen opettaminen varhaiskasvatuksessa on tärkeää. Tutkimuksissa on todettu, että lapset, jotka tunnistavat tunteita ja osaavat ilmaista niitä, ovat empaattisia muita kohtaan ja näin ollen myös suosittuja ikätoveriansa keskuudessa. Tunne-elämän ongelmat ovat yhteydessä myöhempisiin oppimisvaikeuksiin sekä yksilön minäkäsitykseen ja itsetuntoon. Tunteiden säätelytaitojen opettelulla voidaan ehkäistä väkivaltaisten toimintamallien kehittymistä lapselle. (Kiviluode, 2019, s. 34.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan lasten myönteisten tunnekokemusten merkitystä itsetunnon vahvistumisessa (Opetushallitus, 2022). Myönteiset tunnekokemukset lapsuudessa, vaikuttavat positiivisesti myös keskittymiskykyyn, muistiin ja ongelmanratkaisuun. Tavoitteellinen, säännöllinen ja johdonmukainen tunnetaitojen opettaminen varhaiskasvatuksessa, tukee näin ollen positiivista kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. (Kiviluode, 2019, s. 34–35.)

5.2 Päiväkodin arjessa tapahtuva oppiminen

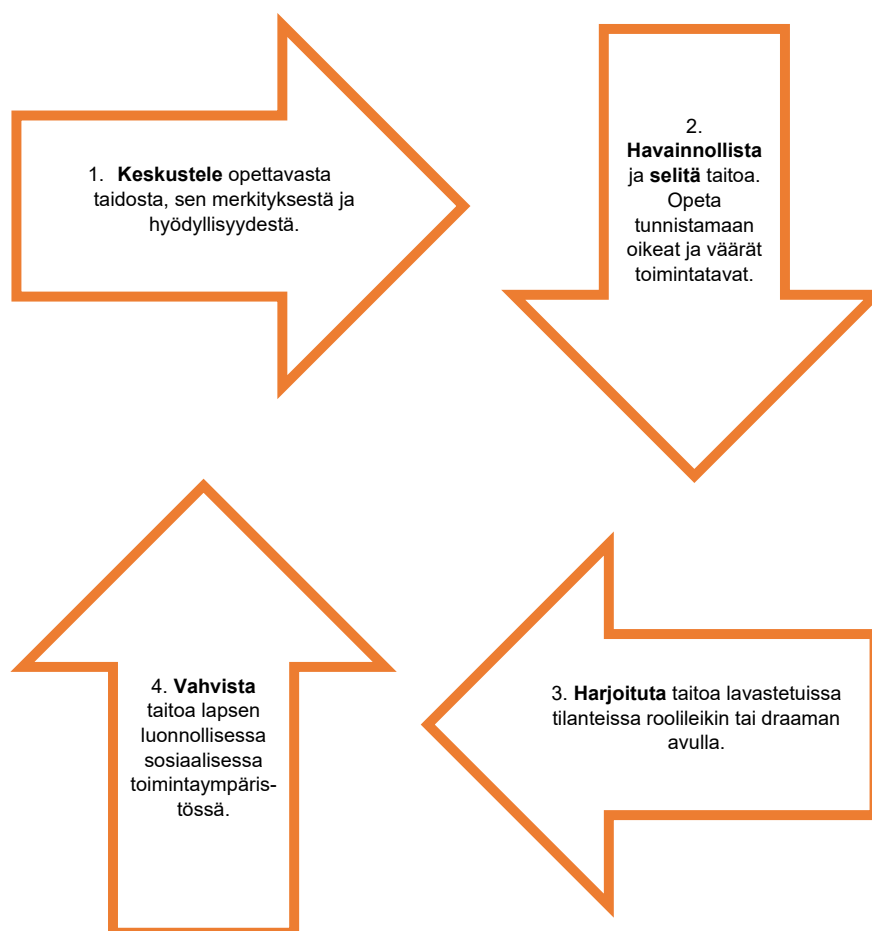
Arjessa tapahtuva päivittäinen tunteiden säätelyn harjoittelu, aikuisilta saadun positiivisen vahvistuksen avulla, edesauttavat lasta sisäistämään kyvyn itsenäisesti hillitä epämiellyttävien tunteiden syvyyttä ja kestoa. Tämä harjoittelu jatkuu vielä nuoruudessakin. (Köngäs, 2018, s. 148–150.) Varhaiskasvatuksessa aikuisten on oltava aidosti läsnä lapsille ja ohjattava heitä yksilöllisten tarpeiden mukaan myös tunnetaidoissa. Turvallinen toimintaympäristö ja selkeä päivärytmi tukevat lapsen emotionaalisten taitojen kehitystä. Varhaiskasvatuksessa tulee jokapäiväisessä arjessa jatkuvasti tilanteita, joissa lapset saavat harjoitusta esimerkiksi pettymystilanteista sekä oman vuoron odottamisesta. Aikuinen on näissä tilanteissa lapsen tukena ja ohjaa tunteiden hallintaa ehdottamalla eri tunteidenhallintakeinoja. Näin tunnetuokioiden aikana harjoitellut keinot tulevat käyttöön. (Kiviluode, 2019, s. 19–22.) Nämä arkiset tilanteet tukevat tehokkaasti lasten tunnetaitojen kehitystä, sillä varhaiskasvatuskäisen lapsen voi olla vielä

haastavaa siirtää tunnetuokioissa harjoiteltuja asioita arkeen. (Koivuniemi, 2021.) Tämän ikäiset lapset keräävätkin joka päivä itselleen tunnetaitovalmiuksien varastoa ja huomioivat vuorovaikutustilanteissa sekä aikuisten että toisten lasten reaktiota tarkasti (Köngäs, 2018, s. 184).

Päiväkodin arjessa on hyvä kiinnittää erityisesti huomiota henkilökunnan kykyyn ja keinoihin havaita lasten yksilölliset tarpeet. Tämä tarkoittaa myös tunnetaitojen harjoittelua. Tämä edellyttää henkilökunnalta hyviä omia tunnetaitoja ja mahdollisuutta käyttää tunneälyään ilman kiireen, melun tai stressin tuomia häiriöitä. (Köngäs, 2019, s. 185.) Tätä asiaa käsitellään myös Mirja Köngään väitöskirjassa Eihän lapsil ees oo hermoja. Tutkimuksessa todetaan, miten myös lasten tunne-reaktioihin ja niiden voimakkuuteen vaikuttavat melun aiheuttama stressitason nousu. Väitöskirjasta selviää, että lasten oli vaikeaa keskittyä leikkiin sekä ilmaista tunteitaan rauhallisesti, jos tilassa oli monia leikkiryhmiä. (Köngäs, 2018, s. 129.) Samassa tutkimuksessa käy ilmi myös, että lapset ovat taitavia vertaistensa tunteiden havaitsemisessa. Havaitseminen perustuu enemmän eleisiin, ilmeisiin ja tempoon kuin sanoihin. Tutkimuksessa tämä tuli ilmi ensisijaisesti vapaan leikin aikana. Tutkimuksissa pohdittiin myös sitä, mitkä ovat leikin tunnuspiirteet ja miten se näyttäytyy tunteiden säätelyssä. Onko leikki aikuisten määrittelemää ja rajoittamaa, vai onko se todella lasten yhdessä rakentamaa ja mielihyvää tuottavaa. Myös tämä kaikki on osa tunnetaitojen kehityksen tukemista (Köngäs, 2018, s. 152–158.) Varhaiskasvatuksessa tulisikin kiinnittää huomiota leikin aikana, sen tukemiseen ja mahdollistamiseen. Huomiota pitäisi kiinnittää myös tunneälyn positiivisen kehityksen kannalta siihen, miten tärkeää on sallia ja osoittaa sosiaalisesti läheisten ystävyys-suhteiden merkitys ja tukea myös niitä hetkiä. Tämä edellyttää aikuiselta aitoa läsnäoloa ja lasten tunteiden aitoa havainnointia. Milloin pitää sallia kaverusten yhteinen suljettu leikki, sen sijaan että vaatii heitä ottamaan muita leikkiin mukaan, päiväkodin käytännön mukaan. Näissä hetkissä tutkimuksen mukaan lapset toivovat aikuisilta usein juuri sitä, että aikuinen näkisi heidän leikkinsä merkityksen ja suojelisi sitä, mutta samalla huolehtisi ja kiinnittäisi huomionsa leikistä ulosjääneen tunteisiin ja ottaisi vastuun niistä. (Köngäs, 2018, s. 158–159.)

5.3 Tunnetuokiot

Lasten tunnetaidot kehittyvät ensisijaisesti päiväkodin arkisissa tilanteissa. Tärkeää on myös suunnitelmallinen tunnetaitojen tukeminen. Tunteita sisältävät sadut toimivat usein hyvänä keskustelun pohjana. On hyvä muistaa, että lapset oppivat tunteiden säätelytaitoja aikuisilta koko ajan. Aikuisen oma käyttäytyminen ja tunteiden ilmaisu, toimii mallina lapsille. Tunteiden ja tapahtumien seurauksia on hyvä keskustella ja pohtia lapsen kanssa. Miksi tapahtui näin ja mitä tunteita minulla oli ennen tapahtunutta, sen aikana ja tapahtuneen jälkeen. (Kiviluode, 2019, s. 24.) Leikki ja draama ovat hyviä tunnetaitojen oppimisen tapoja. Mielikuvituksen avulla lapset voivat leikeissä harjoitella erilaisia rooleja ja käsitellä vaikeita kokemuksia turvallisesti. Leikkiessään toistensa kanssa lapset oppivat ottamaan toiset huomioon sekä säätelämään omia tunteitaan. Tunnetaitotuoki-oissa leikkiin voidaan yhdistää myös satuja tai draamaa. (Kiviluode, 2019, s. 37.) Tietyn tunnetaidon opettamisessa on neljä vaihetta (Taulukko 2.).



Taulukko 2. Kaavio sosioemotionaalisen taidon opettamisen vaiheet (Hintikka 2018)

Tunnetuokion voi aloittaa keskustelemalla opeteltavasta tunnetaidosta ja sen käytöstä, esimerkiksi jonkin tunnekortin tai sopivan tarinan avulla. Lapsille havainnollistetaan ja selitetään tarinassa esiintyvää tunnetaitoa ja opetetaan tunnistamaan oikeat ja väärät toimintatavat. Lapsille kerrotaan myös tunteiden hallinta-keinoista, esimerkiksi siitä miten suuttumuksen tunnetta voi säädellä ajattelemalla kivoja asioita tai laskemalla hitaasti kymmeneen. Tämän jälkeen taitoa voidaan harjoitella vaikkapa sopivien pohdintatehtävien, roolileikkien, musiikin, liikkeen tai taiteen keinoin. Neljännessä vaiheessa opittua taitoa vahvistetaan varhaiskasvatuksen arjessa esiin tulevilla tilanteilla. (Kiviluode, 2019, s. 48.)

5.4 Diakoninen työote lapsen hengellisen kasvun tukena

Kirkko ja kaupunki -verkkolehdeissä nostettiin esiin lapsiasiavaltuutettu Tuomas Kurttilan opetus- ja kulttuuriministeriölle tekemä ehdotus asiantuntijalautakunnan perustamisesta valvomaan uskonnollisten yhdyskuntien toimintaa. Sen tehtävänä olisi valvoa, että lasten ihmisoikeuksia ei rikottaisi. Keskusteluun osallistui myös lastenpsykiatri Janne Rantala, jonka mukaan uskonnollinen kasvatus voi olla lapsen psyykkiselle kehitykselle hyväksi. Parhaimmillaan Rantalan mukaan, se luo lapselle turvaa. Rantalasta itse uskonto ei ole vaarallista, vaan se, jos siihen liittyy painostusta, pakkoa tai syyllistämistä. Teologi ja terapeutti Janne Villalla on kokemusta työskentelystä suomalaisten uskontojen uhrien kanssa. Hänen mukaansa lapsuuden tärkein kehitystehtävä on luoda luottavainen ja turvallinen suhde maailmaan, jossa lapsi voi ajatella olevansa Jumalan kämmenellä. (Haikala, 2017.)

Saara Kinnusen (2011, s. 23) mukaan, meissä kaikissa on jo syntyessämme hengellisen elämän itä, joka tarvitsee hoitoa kasvaakseen ja puhjetakseen kukkaan. Lapsen elinympäristö määrittää sen, lähtevätkö silmut kasvuun. Varhaislapsuuden aikaiset ihmissuhteiden virittämät tunnekokemukset ovat sidoksissa lapsen uskonnolliseen kehitykseen. Ensimmäiset hengelliset kokemukset tapahtuvat syllissä, turvallisen vanhemman läheisyydessä. (Kinnunen, 2011, s. 23.) Luottamuksen käsite liitetään uskon käsitteeseen. Tämä mukailee Eriksonin klassista kehitysteoriaa. (Kilpeläinen, 2016, s. 81; Surr, 2012, s. 83; Yust, 2003, s. 134; Ratcliff,

1992, s. 117; Erikson, 1982, s. 239–242.) Jo taaperoikäinen voi oppia tuntemaan uskontonsa kertomuksellista perinnettä, jota hän tulkitsee omasta kokemuksesta ilmastaan ja kehitystasostaan käsin (Kilpeläinen, 2016, s. 83). Lapsen uskon tueksi saattaa aluksi riittää, jos hänellä on yksikin läheinen ihminen, joka jakaa omaa uskonelämäänsä tämän kanssa. Leikki-ikäinen lapsi elää tunnepitoista vaihetta elämässään. Hän tunnistaa pelottavia ja turvallisia mielikuvia. Raamatun kertomukset ja vertaukset sopivat tiedolliseksi materiaaliksi tämän ikäisille. Lapsen käsitystä Jumalasta voidaan vahvistaa myös rukouksen avulla. Vanhemmilta opitun mallioppimisen kautta, lapsi oppii myös kristillisiä käyttäytymis- ja toimintatapoja. (Kinnunen, 2011, s. 22–26.)

Viimeisten vuosikymmenien aikana ajatus lasten hengellisistä valmiuksista on muuttunut. Tänä päivänä useat tutkijat ajattelevat, että meillä on synnynnäinen herkkyys kokea hengellisyyttä ja tämän johdosta valmius oppia uskonnon kieltä ympäristöstämme oman hengellisyyden ilmaisemiseksi. Uskontopedagogisessa tutkimuksessa tätä luontaista taipumusta kutsutaan usein käsitteellä spiritualiteetti. Spiritualiteetti ja uskonto nähdään usein erillisinä ilmiöinä. Jo 1990-luvulta lähtien on ajateltu, että lapsilla on paljon spirituaalisia kokemuksia. Spirituaalinen kehitys kaipaa kielen osaamista, jolla lapsi voi ilmaista omaa hengellisyyttään. Tämä kieli voi olla uskonnollista tai ei-uskonnollista. Joskus kokemuksille voi olla vaikea keksiä sopivia ilmauksia. Tällöin aikuinen voi lapsen kanssa keskustelemalla, keksiä heille sopivan yhteisen ilmauksen. (Kilpeläinen, 2019) Aino-Elina Kilpeläinen (2016, s. 86–87.) on toteuttanut kirjallisuuskatsauksen, jossa hän tarkasteli millaisia ajatuksia pikkulasten uskonnollisuudesta ja spiritualiteetistä on esitetty. Artikkeleiden pohjalta nousi esiin, että uskonto opitaan spirituaalisten kokemusten pohjalta. Varhaisilla kokemuksilla on keskeinen merkitys myöhemmälle spiritualiteetille ja uskonnolle, esimerkiksi uskoon liittyvälle luottamukselle, jumalakuvalle, rituaalien kokemiselle ja moraaliseen arvioimiseen. Ensimmäiset ikävuodet ovatkin erityisen merkittäviä uskonnollisen ja spirituaalisen kehityksen kannalta. Kirjallisuuskatsaus osoitti myös sen, kuinka rajoittunutta tietomme on, kun on kyse pienten lasten hengellisestä elämästä.

Kotona opittuja kristillisiä käyttäytymis- ja toimintatapoja voidaan vahvistaa varhaiskasvatuksessa. Päiväkotiki Ankkuri erottuu muista varhaiskasvatuksen toimijoista omaamalla selkeästi kristillisen arvomaailman, joka näkyy arjen toimintakulttuurissa. Päiväkodin arjessa kristillinen maailman- ja ihmiskuva näkyy esimerkiksi kunnioittavassa kohtaamisessa, jokaisen ainutlaatuisuuden arvostamisessa ja yhteisöllisyydessä. (Pokri, i.a.) Siinä missä varhaiskasvatuksen henkilökunta toimii lapsen kumppanuuskasvattajana vanhempien rinnalla, voi myös seurakunnan diakoni toimia lasten ja perheiden sekä henkilökunnan rinnalla vierellä kulijana. Päiväkotityön kontekstissa diakonin tehtävä on tukea lapsien ja perheiden arkea. Diakonia on yksi osa kirkon missiota eli perustehtävää (KL 1054/1993). Suomen evankelis-luterilainen kirkko tulkitsee diakoniatyön vaikeuksissa olevan ihmisen kokonaisvaltaisena auttamisena. Sen ulottuvuuksia ovat sosiaalinen ja terveydellinen tukeminen, yhteiskunnallinen vaikuttaminen, ihmisen toimintakyvyn tukeminen, diakoniakasvatus sekä aineellinen, henkinen ja hengellinen tukeminen. (Kuusimäki, 2012, s. 12.)

Päiväkodin opetus perustuu Raamatun (i.a.) ilosanomaan uskosta, toivosta ja rakkaudesta. Diakoniatyöntekijänkin eettisissä ohjeissa (Diakoniatyöntekijöiden liitto ja Diak, 2016) yhdeksi tavoitteeksi nostetaan tuoda iloa ja toivoa sekä mahdollistaa ihmisarvo kaikille. Diakonian tärkein tehtävä eli lähimmäisen palveleminen pohjautuu Jeesuksen esimerkkiin ja opetukseen. Tämä ei ole vain diakonien tehtävä, vaan kaikkien kristittyjen elämänohje. (evl.fi, i.a.) Päiväkodin varhaiskasvatuksen opettaja Anna-Maija Huhtanen (henkilökohtainen tiedonanto, 3.2.2023) kertoi, että päiväkodissa järjestetään viikoittain pikkukirkko, joka toimii ikään kuin pyhäkouluhetkenä, jolloin käsitellään Raamatun kertomuksia tai muita eettisiä teemoja. Arkeen kuuluu myös päivittäinen rukoileminen esimerkiksi lasten esiintuomien aiheiden puolesta. Yksi diakoniatyön hengellisen tuen muodoista on rukous. Suomen evankelis-luterilainen kirkko (i.a.) määrittelee rukouksen sydämen puheeksi Jumalan kanssa, joka voi olla sanallista tai sanatonta.

Kristilliset teemat nousevat hyvin arkisissa tilanteissa lasten keskusteluihin. Anteeksianto, armollisuus, toisen kunnioittaminen ja arvostaminen ovat esillä mm. erilaisissa ristiriitojen selvittelyissä. Lapsituntemuksen myötä päiväkodin aikuiset ovat kuitenkin hyvin tietoisia, että kristillinen sanasto ei esimerkiksi sekoitu asiaan

torumisen hetkissä, jotta lapselle ei tule esimerkiksi vääränlaista syyllisyyttä. (Anna-Maija Huhtanen, varhaiskasvatuksen opettaja, henkilökohtainen tiedonanto 3.2.2023) Tällainen lapsituntemus vaatii hyvää vuorovaikutussuhdetta. Hyvän vuorovaikutussuhteen syntymisen edellytys on luottamus. Diakoniatyössä puhutaan asiakaslähtöisestä auttamisesta, joka tarkoittaa, että yhteistyö asiakkaan kanssa tapahtuu hänen ehdoillaan ja hänen tarpeistaan käsin. (Rättyä, 2012, s. 83.) Kirkossa osallisuutta, yhteyttä ja jakamista kuvaavista sanoista käytetään käsitettä koinonia. Tähän liittyy vastavuoroisuus. Yhteys tapahtuu samalla tasolla ja vuorovaikutussuhde on samanarvoinen. (Hietaniemi, 2022, s. 55.) Tällaiset lähestymistavat näkyvät myös Päiväkoti Ankkurin ohjaajien toiminnassa, jossa kohtaamisissa välittyy lapsen ja aikuisen molemminpuolinen keskinäinen kunnioitus (Pokri, i.a.). Niin seurakunnassa kuin Ankkurissakin, työtä tehdään suurien tunteiden äärellä. Molemmille tärkeää on Raamatun (i.a.) sanoman eli uskon, toivon ja rakkauden jakaminen.

6 LAPSUUDEN TUNNETAITOJEN MERKITYS NUORUUDEN JA AIKUISUUDEN MIELENHYVINVOINTIIN

6.1 Suomalaista tutkimustietoa

Kuten tässä työssä on jo aiemmin tuotu esiin, tunnetaitojen kehityksen tukeminen varhaislapsuudesta lähtien on erittäin tärkeää. Tunnetaidot ovat tärkeä osa sosiaalisia taitoja ja näin ollen vaikuttavat yksilön vuorovaikutustaitoihin, empatiakykyyn, minäkäsitykseen ja itsetuntoon koko elämän ajan. (Kiviluode, 2019, s. 22.) Mielen hyvinvointiin kuuluu itsensä hyväksyminen, kyky tunnistaa ja ilmaista tunteita, taito olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa, paineensietokyky, joustavuus ja kyky sietää pettymyksiä ja menetyksiä. (Aalto-Setälä, 2020, s. 18.) Tästä syystä nuoruuden ja aikuisuuden mielenterveyttä voidaan edistää vahvistamalla tunnetaitoja, itsetuntemusta ja kaveritaitoja. (Aalto-Setälä, 2020, s. 22.) Riski väkivaltaiseen käyttäytymiseen ja päihteiden käyttöön nuoruudessa vähenee, kun

lapsi osaa tunnistaa ja säädellä omia tunteitaan. Tunnetaidot vaikuttavat nuoruudessa myös aloitteellisuuteen, yhteistyökykyyn sekä menestymiseen opiskeluissa. (Kiviluode, 2019, s. 22–23.)

Suomessa sosiaalisten taitojen kehityksen vaikutusta aikuisuuden terveyteen ja yhteiskuntaan sopeutumisessa on tutkittu Jyväskylän yliopiston pitkittäistutkimuksessa Lapsesta aikuiseksi. Tutkimus alkoi jo vuonna 1968 ja siihen osallistui 369 satunnaisesti valittua kansakoulun kakkosluokalla olevaa. Tutkimus toteutettiin samoille ihmisille 14-, 20-, 27-, 33-, 36-, 46-, 50-, 60-vuotiaana. Tutkimuksen aiheet olivat sosioemotionaalinen kehitys, persoonallisuus, koulutus, työura, perhetausta, oma perhe, terveystyötyminen ja terveys sekä yhteiskuntaan sopeutuminen. (Tietoarkisto, 2022.) Tässä tutkimuksessa on ilmennyt muun muassa, että hyvät tunteiden hallintakeinot kouluiässä ennakoivat monen osa-alueen suotuisaa kehitystä aikuisena. Ne liittyvät aikuisen sopeutumiskykyyn, sosiaalisiin taitoihin ja hyvään työuraan. Tutkimuksessa on havaittu myös yhteys lapsen huonojen tunteiden hallintataitojen ja aikuisuuden päihde- ja mielenterveysongelmien välillä. Lisäksi pojilla havaittiin aggressiivisen käytöksen kouluiässä, johtavan nuoruudessa ja aikuisuudessa usein rikollisuuteen ja näkyvän myös muuna yhteiskunnan sääntöihin sopeutumattomuutena. (Kokko & Pulkkinen, 2001, s. 2.)

6.2 Kansainvälistä tutkimustietoa

Myös Sarah K. Davis on yhdessä kollegoidensa kanssa tutkinut Isossa Britanniassa Worcesterin yliopistossa sekä USA:ssa Manchesterin yliopistossa tunneällyn merkitystä lasten masennusoireiden ja yksinäisyyden taustalla. Se miten ymmärrämme, käytämme ja hallitsemme tunteita lapsuuden aikana, vaikuttaa mielenterveyteen ja sosiaalisiin taitoihin murrosiässä sekä aikuisuudessa. Näillä taidoilla on merkitystä kuitenkin jo lapsuuden aikaiseen mielenterveyteen. Nuorten masennusoireilu ja yksinäisyys on lisääntynyt valtavasti viime vuosina. Kuu-sivuotiaana raportoitu vaikeus tunteiden ymmärtämisessä ja säätelyssä havaittiin ennustavan suurempaa riskiä masennus- ja ahdistusoireiluun 19 vuotta myöhemmin. Davisin tutkimukseen osallistui 417 lasta USA:ssa ja iältään he olivat 9–11-

vuotiaita. Tutkimuksessa havaittiin, että lapsilla, joilla oli vaikeuksia lukea toisten tunteita, oli ikätovereitaan todennäköisemmin masennusoireita. (Davis, 2019.)

6.3 Vaikutukset mielenterveyteen

Tunne-elämän ongelmat lapsuudessa ovat yhteydessä koulu- ja oppimisvaikeuksiin myöhemmin. Usein ongelmia ilmenee myös toiminnanohjauksessa ja itesesäätelyssä. On myös huomattu, että lapsilla, joilla on motorisessa kehityksessä haasteita, voi olla vaikeuksia tunnistaa toisten kasvojen ilmeitä. Silloin tähän pitäisi varhaiskasvatuksessa kiinnittää erityistä huomiota ja tukea näiden taitojen kehittymistä. (Kiviluode, 2019, s. 20–22.) Syrjäytymisen, väkivaltaisuuden ja päihteiden väärinkäytön taustatekijänä on usein lapsuudessa koettu vaillinainen tunneyhteys aikuiseen. Kaikista traumaattisen lapsuuden tai turvattoman kiintymyssuhteen omaavista lapsista ei kasva päihteiden väärinkäyttäjiä tai rikollisia. Toisaalta Mirja Köngään kirjassa *Tunneäly varhaiskasvatuksessa* todetaan, että jokaisen väkivaltarikollisen lapsuuteen liittyy turvattomuutta, traumaattisia kokemuksia ja laiminlyöntejä (Köngäs, 2019, s. 186). Tunteiden nimeämiseen liittyvät huomioimatta jääneet haasteet lapsuudessa, näkyvät aikuisenakin vaikeutena säädellä tunteitaan ja johtavat usein hallitsemattomiin reagoititapoihin ja tunteesäätelyn ongelmiin. Tunteiden nimeämisen hallitseminen on yhteydessä myös aikuisuuden minäkäsitykseen. (Köngäs, 2019, s. 93.) Jos on lapsuudesta asti oppinut tukahduttamaan tunteensa tai kätkemään ne, toimii aikuisenakin samoin. Mieli, keho ja tunteet eivät kuitenkaan unohda kokemiamme asioita tai traumoja. Käsittelemättömät tunteet nousevat pintaan jossain kohtaa elämää ahdistuksena tai masennuksena. Silloin niiden työstäminen vaatii aikaa, kärsivällisyyttä ja usein ammattiapua. (Köngäs, 2019, s. 51.)

7 TUNNETUOKIOIDEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

7.1 Suunnittelu ja toteutus

Suunnitteluvaihe alkoi huhtikuussa 2022 opinnäytetyön suunnitelman kirjoittamisella. Tässä vaiheessa tutustuttiin alustavasti keskeisiin teorialähteisiin, joita käytettäisiin opinnäytetyön kirjoittamisessa. Toukokuussa allekirjoitettiin sopimus opinnäytetyön tekemisestä yhteistyökumppanin kanssa. Samalla henkilökunnalle teetettiin kartoituskysely tunnetaitokansion sisällöstä. Alkukartoituksesta kävi ilmi, että tunnetuokiota on pidetty joka ryhmässä. Joko koko ryhmälle kerrallaan tai pienryhmille suunnattuina. Tunnetuokioissa oli käytetty tunnekortteja ja Tunnetuokumateriaalia. Edellisellä toimintakaudella Eskarit-ryhmässä oli ollut käytössä myös Vahvuusvaris -materiaali. Kyselyn perusteella, ryhmissä kaivattiin materiaalia erityisesti pettymyksen ja kiukun tunteiden säätelyyn. Myös monipuolista tunteiden tunnistamisen harjoittelua sekä itsensä rauhoittamiseen tarkoitettua materiaalia toivottiin. Esiin nousi myös kaveritaidot sekä omien ja toisen vahvuuksien huomioimisen harjoittelu.

Touko-kesäkuun aikana kerättiin materiaalia ja suunniteltiin alustavasti tunnetuokioita. Samalla ryhdyttiin keräämään monipuolisesti teorial tietoa aiheesta sekä suunniteltiin alustavasti millä menetelmillä kerätään palautetta. Elokuussa päiväkodin kanssa sovittiin päivämäärät tuokioiden toteuttamiseksi sekä päätettiin palautteen keräämismenetelmät. Aikomuksena oli toteuttaa yhteensä viisi tunnetuokiota kerran viikossa syys-lokakuun 2022 aikana Eskarit-ryhmälle, jossa on yhteensä 14 lasta. Lopulta tunnetuokioita järjestettiin neljänä eri kertana. Nämä kerrat toteutettiin 6.9., 15.9., 23.9. ja 27.9. Teemoiksi valikoitui tunteet tutuksi, omien vahvuuksien tunnistaminen, tunteiden säätely sekä kiukun kesytys. Tuokiosta pyrittiin tekemään mahdollisimman monimuotoisia, jotta lapset pääsivät käyttämään erilaisia luovia menetelmiä.

7.2 Tunnetuokio 1: Tunteet tutuksi

Ensimmäisen tunnetuokion tavoitteena oli puhua lasten kanssa erilaisista tunteista. Missä ja miten tunteet tuntuvat kehossamme. Ja siitä, että olemme kaikki erilaisia, myös siinä, miten näytämme ja koemme tunteet. Tarkoituksena oli myös nähdä miten lapset jo tunnistavat eri tunteita. Olimme etukäteen päättäneet jakaa ryhmän kahteen osaan, joka olikin hyvä ratkaisu. Aloitimme tuokion aamupiirissä nimikierroksella, jotta myös Taina tulisi tutuksi lapsille. Tämän jälkeen luimme kirjan Fanni ja suuri tunnemöykky sekä keskustelimme kirjasta kysymysten avulla. Lapset lähtivät hyvin mukaan muistelemaan, miten Fanni sai tunnemöykyn sulamaan pois. Lopussa kuitenkin huomasimme muutamassa lapsessa levottomuutta ja niinpä toisen ryhmän kanssa lyhensimme tätä keskusteluosuutta hie-man. Keskustelun jälkeen siirryimme pöydän ääreen, jossa jokaisen edessä oli paperi, johon oli piirretty ihmisen ääriviivat valmiiksi. Luettelimme tunteen kerrallaan ja yhdessä ryhmänä sopien, päätimme mitä väriä tulemme käyttämään. Sovitulla värillä, jokainen lapsi väritti sen kohdan kehostaan, jossa kokee tunteen tuntuvan. Tunteet olivat, jännitys/pelko, ilo, suru sekä viha. Ensimmäisen ryhmän kanssa yhdessä käyttämämme värit olivat melko yleiset. Jännitys/pelko oli ruskea, ilo punainen, suru sininen ja viha musta. Toisessa ryhmässä lapset kuitenkin halusivat poiketa totutusta, mikä oli mielestämme hyvin oivallettu. Jännitys/pelko oli vihreä, ilo keltainen, suru sininen ja viha punainen. Olimme myös suunnitelleet tunnekelloaskartelun, jonka lapset toteuttivat myöhemmin samalla viikolla, omana erillisenä toimintana.

7.3 Tunnetuokio 2: Minä osaan – vahvuudet esiin

Toisella kerralla koko ryhmä oli samaan aikaan paikalla. Tämän kerran aiheena oli *Minä osaan* eli opettelimme tunnistamaan omia ja toistemme vahvuuksia. Aloitimme tuokion kertomalla lapsille tämän kertaisen aiheen liittyvän Jeesuksen opetukseen, jossa Jumala on luonut meistä jokaisen sellaiseksi kuin olemme ja kuinka olemme kaikki erilaisia. Kuitenkin yhtä arvokkaita. Eroamme toisistamme siinäkin, että koemme ja näytämme tunteemme eri tavoin. Toiset lievemmin ja toiset voimakkaammin. Jokaisella on myös omia vahvuuksia, eli taitoja, joissa

olemme erityisen hyviä. Tämän alustuksen jälkeen esitimme pehmoeläinten avulla nukketheateriesityksen, jossa eskarilaisille tuttu Vahvuusvaris kannusti toisia pehmoeläimiä huomaamaan omia vahvuuksiaan. Lapset innostuivat esityksestä ja kommentoivat eläinten kommelluksia. Esityksen jälkeen siirryimme toiminnalliseen osioon. Huoneen toiselle puolelle seinään kiinnitettiin kuva aurinkosta ja toiselle seinälle kuva sadepilvestä. Ohjeistimme lapsia seuraavasti: aurinkoajatukset antavat voimaa, tekevät iloiseksi sekä rauhoittavat. Sadepilviajatukset ovat ikäviä ajatuksia, jotka tekevät surulliseksi tai saavat olon tuntumaan kurjalta ja yksinäiseltä. Sanoimme lauseen ja lasten tuli kävellä sen kuvan alle, jotka sopivat heidän mielestään parhaiten lauseeseen. Lauseet olivat esimerkiksi ”En opi tätä ikinä”, ”Minä selviän tästä”, ”Pelkään pimeää” tai ”Olen rohkea”. Toiminnallisen osuuden jälkeen siirryimme askartelemaan vahvuustornin, jossa oli kolme eri kokoista laatikkoa, joihin lopuksi kirjoitettiin omia vahvuuksia.

7.4 Tunnetuokio 3: Tunteiden säätely

Kolmannen tunnetuokion toteutuksen ajaksi jaoimme lapset taas kahteen ryhmään, näin keskustelulle ja lasten ajatuksille jää enemmän tilaa. Tavoitteena tällä kerralla oli se että, lapsi ymmärtää tunteiden voimakkuuden vaihtelevan ja oppii itse tunnistamaan omien tunteidensa voimakkuuden. Tavoitteena oli myös se, että lapsi tiedostaa mitä haittaa liian voimakkaista tunteista voi olla ja miksi tunteiden voimakkuutta kannattaa säädellä. Luimme ensin Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari kirjan. Molempien ryhmien keskusteluosuudessa huomasimme, että lapset olivat kuunnelleet tarinaa tarkasti ja osasivat vastata tarinaa koskeviin kysymyksiin hienosti. Esittelimme tunnelämpömittarin ja sen käytön tunteiden säätelyn harjoittelussa. Ohjeet tunnelämpömittarin askarteluun jätimme ryhmän toteutettavaksi myöhemmin. Tuokio olisi muuten venynyt liian pitkäksi. Tämän jälkeen pohdimme Lennin tunnetäplä -tehtävän avulla, esimerkiksi sitä, miten vihaiseksi lapset tulisivat, jos joutuisivat jonon viimeiseksi, kuinka peloissaan olisivat, jos edessä luikertelisi käärme tai kuinka iloisia olisivat, jos viettäisivät syntymäpäiväjuhliään. Lapset saivat näyttää olisiko tunne vihreällä, keltaisella vai punaisella eli voimakkaan tunteen alueella. Lapset pohtivat kysymyksiä hyvin, osa kuitenkin tuntui helposti matkivan kaverinsa vastausta. Iloisuus tunteen kohdalla

lapsilla oli ensin haastetta huomata, että myös positiivinen tunne voi nousta liian voimakkaaksi. Päätimme tämän kertaisen tuokion hengellisen musiikin avulla toteutettuun harjoitukseen. Vauhdikkaan musiikin soidessa lapset saivat pomppia, tömistää tai tanssia ja kun musiikki taukosi, piti mahdollisimman nopeasti rauhoittaa itsensä aivan liikkumattomaksi. Tällaiset liikunnalliset toiminnot tuntuvat olevan lasten mieleen, mutta niiden ohjaaminen vaatisi hyvää ryhmän jäsenten tuntemista. Ryhmästä löytyy aina muutama, joka kaipaa henkilökohtaista ohjausta tai käyttäytymiseen puuttumista.

7.5 Tunnetuokio 4: Kiukkuleijonan kesytys

Tässä tuokiossa tavoitteena oli pohtia keinoja vihan ja pettymyksen tunteiden hallintaan. Aloitimme aiheen pohdinnan kuuntelemalla ja katsomalla Kielinupusta laulun Minua harmittaa. Tämän jälkeen luimme Aada ja kiukkuleijona -kirjaa. Tämän kertaiseen tuokioon otimme poikkeuksellisen työskentelytavan eli teimme kirjan lukemisen ohessa tehtäviä, joita kirjan päähenkilökin teki. Lapset saivat ensin piirtää oman kiukkuleijonansa, jotta tietäisimme, minkä näköistä eläintä olemme kesyttämässä. Ensimmäisessä ryhmässä lapset työskentelivät todella innostuneesti ja keskustelivat vilkkaasti kesytyskeinoista. Toisessa ryhmässä oli ensin haastetta saada lapset piirtämisen alkuun ja vakuuttuneeksi siitä, että jokainen voi tehdä juuri sellaisen leijonan kuin haluaa ja osaa. Osa lapsista päätyi tässä ryhmässä tekemään esimerkiksi kiukkukäärmeen tai kiukkumonsterin, koska kokivat leijonan piirtämisen haasteelliseksi. Tässä ryhmässä oli myös enemmän lapsia, joten osa joutui odottamaan hetken, kun toiset vielä piirsivät ennen kuin pääsimme eteenpäin. Piirtämisen jälkeen autoimme lapsia kirjamaan kuvan viereen asioita, joista he tietävät oman kiukkuleijonansa olevan karkaamassa. Luimme kirjaa eteenpäin ja tutkimme, mitä leijonankesytys keinoja Aada käytti. Tämän jälkeen kirjasimme taas lasten leijonakuvien viereen heidän omat vihan kesytyskeinonsa. Osa halusi kirjata samoja asioita, joita kirjassa, toiset taas keksivät omia. Lopuksi kokoonnuimme vielä piiriin lattialle ja rauhoituimme leijonantassu- hengitysharjoituksen avulla. Tämän kertainen tuokio tuntui olevan varsinkin poikien mieleen. Se näkyi sekä innostuksesta tuokion aikana, että lapsilta saamastamme palautteesta.

7.6 Tunnetaitotuokioiden palautteet

Tunnetaitotuokioiden onnistumista arvioitiin osallistuvan havainnoinnin, toimivuusperiaatteen sekä ohjaajalta kerättyjen palautelomakkeiden (LIITE 2.) avulla. Lapsilta palautetta pyydettiin tunnekuvien (Taulukko 5.) avulla. Osallistuvan havainnoinnin metodissa tutkija osallistuu mukaan toimintaan yhdessä tutkimuskohteen jäsenten kanssa ja heidän ehdoillansa, ennalta sovittuna ajankohtana (Vilka, 2006, s. 44). Koska molemmat tutkijat osallistuvat toimintaan sen ohjaajina, tiedostetaan se tosiasia, että ei välttämättä huomata kaikkea olennaista. Toiseksi henkilökunnalta löytyy ryhmänohjauksen asiantuntijuutta, erityisesti lasten ohjauksesta. Näiden asioiden vuoksi palautetta kerättiin päiväkodin henkilökunnalta, palautelomakkeen (LIITE 2.) avulla. Lomake sisälsi neljä kysymystä, joihin löytyi valmiit vastausvaihtoehdot sekä yhden avoimen kysymyksen.



KYSYMYS:	KYLLÄ	EI	KYLLÄ	EI	KYLLÄ	EI	KYLLÄ	EI
Oliko tuokio mielestäsi hyödyllinen?	✓		✓		✓		✓	
Soveltuiko tuokio kyseiselle ikäryhmälle?	✓		✓		✓		✓	
Oliko tuokio sopivan pituinen?	✓		✓		✓		✓	
Onnistuivatko opiskelijat ohjaajina?	✓		✓		✓		✓	

Taulukko 3. Strukturoidut kysymykset ohjaajille.

Yllä olevasta taulukosta (Taulukko 3.) näkyy strukturoitujen kysymysten tulokset järjestetyistä tunnetuokioista. Kahden ensimmäisen kysymyksen tarkoituksina oli selvittää tuokion aiheen hyödyllisyys sekä käytettyjen menetelmien soveltuvuus kyseiselle ikäryhmälle. Kolmannella kysymyksellä kartoitettiin, oliko tuokio sopivan pituinen. Tässä pohdimme, oliko johonkin tiettyyn toimintaan varattu sopivasti aikaa ja oliko tuokio mitoitettu oikein. Viimeisellä kysymyksellä arvioitiin meidän opiskelijoiden ryhmänohjaustaitojamme. Halusimme tietää, miten onnistuimme niin ryhmänvetäjinä kuin ryhmätyöskentelytaidoistamme yleisesti. Tämä siksi, että ryhmänohjaajan pätevyys on keskeisessä asemassa onnistuneen ohjauksen kannalta. Yksi kompetenssi sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksessa on asiakastyönosaaminen, joka pitää sisällään tavoitteellisen, voimavaraistavan

ja osallisuutta tukevan asiakkaan, asiakasryhmän ja yhteisöjen tukemisen eli ryhmänohjauksen. (DIAK, 2016) Lomakkeen lopussa avoimella kysymyksellä haluttiin antaa ammattitaitoiselle henkilökunnalle mahdollisuus vapaamuotoiseen palautteen antoon, jossa kertoa tekemistään havainnoista. Palautekysely toteutettiin jokaisen tuokion jälkeen.

Ensimmäisen kerran avoin palaute oli pääosin positiivista. Siinä huomioitiin positiivisena asiana ryhmänjako. Palautteen mukaan jako kahteen pienempään ryhmään, antoi tilaa osallistua keskusteluun. Kirjavalinta oli onnistunut ja toiminnallinen tehtävä sopivasti mitoitettu. Palautteen mukaan toisen ryhmän kanssa toimittaessa keskustelun ohjaus oli jo tiivistynyt, ensimmäiseen verrattuna. Ensimmäisen ryhmän kanssa tuokio oli henkilökunnan mukaan vähän liian pitkä, joka aiheutti osallistujissa levottomuutta/herpaantumista. Toisen ryhmän kanssa tiivistettympi ohjaus osoitti henkilökunnan palautteen mukaan tutkijoiden itsereflektion vahvaa läsnäoloa.

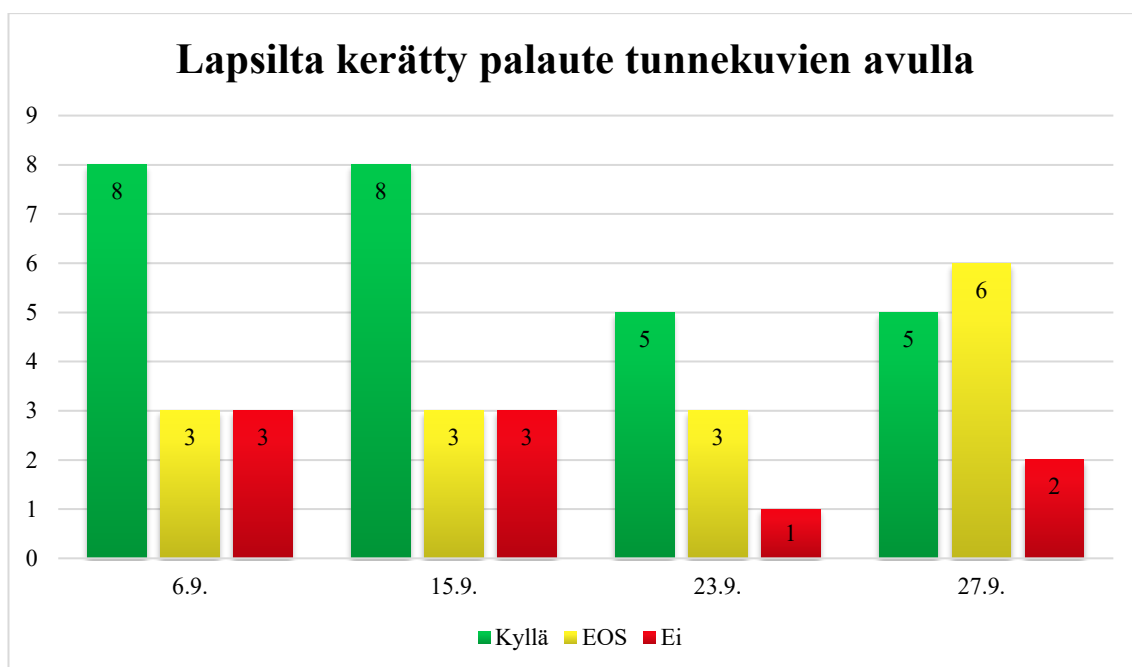
Toisen kerran palautteessa kerrottiin, että esitys oli kiva ja lapset seurasivat sitä kiinnostuneina. Tällä kertaa koko ryhmä oli kokonaisuudessaan paikalla. Positiivisena asiana pidettiin heille jo entuudestaan tutun Vahvuusvariksen liittämistä mukaan esitykseen. Torniaskarteluun olisi kaivattu valmiiksi piirrettyjä aihioita, jotka olisivat helpottaneet työskentelyä. Toisaalta itse suunnitellut omat palat toivat tehtävään juuri sopivasti haastetta. Sadepilvi – Aurinkoajatus -harjoitusta pidettiin hyvänä ja lapsille ymmärrettävänä, mutta vähän irralliseksi, koska esityksessä ei ollut mitään samaa.

Kolmannen kerran avoimen palautteen mukaan aihe oli hyvä ja tarpeellinen. Hyvänä pidettiin kertausta kirjan sisällöstä keskustellen. Tälläkin kertaa hyvänä asiana pidettiin lasten jakoa kahteen pienempään ryhmään. Palautteen mukaan tämä mahdollisti hyvin kaikkien osallistumisen. Henkilökunnan mukaan lapset olivatkin kuunnelleet tarkasti tuokion aikana. Askartelun jättäminen ryhmälle toiseen tilanteeseen tehtäväksi sai myös positiivista palautetta. Sen mukaan on hyvä, että opittu asia voidaan palauttaa uudelleen mieleen. Palautteen mukaan ohjauksen oli tasapainossa. Molemmat tutkijat ohjasivat ja vetivät tilannetta, välillä vähän

samaankin aikaan. Palautteessa toivottiin erikseen omaa tuokiota, jonka aiheena olisi rauhoittumisen keinoja.

Neljännän kerran palautteessa koettiin jälleen hyväksi ryhmän jakaminen kahteen osaan. Molemmissa ryhmissä syntyi hyvin keskusteluja. Aihe oli tarpeellinen. Hyvää oli, että käsiteltiin keinoja kiukun tunteen kanssa selviämiseksi. Ohjaajan mukaan positiivista oli opitun kertaaminen keskustellen, tunnemittaria apuna käyttäen. Hyvänä asiana pidettiin toiminnallisuuksien vaihtelevuutta. Piirtämistehtävässä ajoitus oli haastavaa, koska ryhmässä oli eritahtisia piirtäjiä. Palautteessa kuitenkin huomioitiin ryhmänvetäjän kyky havainnoida nopeampien piirtäjien orastava rauhattomuus ryhtymällä keskustelemaan heidän kanssaan valmistuneista töistä. Palautteessa nostettiin esiin, että aihetta olisi voitu jatko työstää kokonaisvaltaisesti enemmänkin, esimerkiksi tekemällä leijonapehmot. Mutta palautteessa huomioitiin, että se ei ole meistä ohjaajista kiinni, vaan ajan rajallisuudesta.

Osa tuokioista toteutettiin kahdessa erässä, riippuen käsiteltävästä aiheesta ja ryhmädynamiikasta. Maria oli miettinyt ryhmäjaot etukäteen valmiiksi, koska hän tunsu lapset entuudestaan. Laadimme kuvauslupa -lomakkeen (LIITE 1.), joka jaettiin elokuun alussa vanhemmille kotiin täytettäväksi. Syyskuun alkupuolella aloitimme viikoittaiset tunnetuokiot Eskarit-ryhmässä. Aineistonkeräysmenetelmäksi valitsimme osallistuvan havainnoinnin. Palautteen keräämisessä huomioitiin myös lapset. Heitä varten suunniteltiin oma erillinen palautteenantojärjestelmä. Lapset antoivat oman palautteensa (Taulukko 4.) tunnekuvien (Taulukko 5.) avulla heti tuokioiden jälkeen.



Taulukko 4. Lapsilta kerätty palaute tunnekuvien avulla.



Taulukko 5. Tunnekuvat

Arviointivaiheessa tarkastelimme toteuttamiemme tunnetaitotuokioiden käyttökelpoisuutta omien havaintojemme, toimivuusperiaatteen sekä saadun palautteen avulla. Palautteiden perusteella, tuokiot onnistuivat hyvin. Tunnetuokioissa käytetyn materiaalin toimivuuden, tehtyjen havaintojen sekä palautteiden pohjalta koottiin sähköisen kansion aineisto, joka toimitettiin päiväkodin henkilökunnalle hyväksyttäväksi helmikuussa 2023. Lopullinen produkti koostuu kuudesta osiosta: tunteet tutuksi, minä osaan – omat vahvuudet kehiin, tunteiden säätely, ilo – suru, suuttumus – viha sekä pelko – jännitys.

Kansion palautuksen jälkeen, saimme päiväkodilta lopullisen palautteen maaliskuun 2023 lopulla. Lopullinen palaute tuli koko henkilökunnalta. Palautteessa kerrottiin, että valmiiksi mietittyjä tuntisuunnitelmia on käyttäjän näkökulmasta helppo ottaa käyttöön ja toteuttaa. Tuokioissa käytettiin monipuolisesti erilaisia työskentelytapoja, joka oli ohjaajista hyvä asia, ettei tule ”taas tätä” -kommentteja. Vierailumme koettiin antoisiksi ja toi vaihtelua päiväkodin arkeen. Eskariryhmän ohjaajan mukaan vierailun ajankohta syksyyn, osui hyvin juuri ryhmäytymisen kannalta. (Anna-Maija Huhtanen, varhaiskasvatuksen opettaja, henkilökohtainen tiedonanto 3.2.2023.) Palautteessa mainittiin myös, että aihekokonaisuutta oli lähestytty monipuolisesti eri tulokulmista. Ohjeita pidettiin selkeinä. Harjoitteiden suunnittelussa oli huomioitu lasten tarpeita. Tuokiot olivat osallistavia ja niiden suunnittelusta tuli sellainen vaikutelma, että mahdollistetaan kunkin lapsen osallistuminen omana itsenään. (Hannu Salokangas, päiväkodin johtaja, henkilökohtainen tiedonanto 20.3.2023.)

8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Prosessin kaikissa vaiheissa, olemme pyrkineet pohtimaan, huomioimaan ja noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä sekä eettistä ja luotettavaa tekotapaa. Näitä ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s. 12.) Olemme pyrkineet huomioimaan toimintaympäristön kokonaisuudessaan sekä siihen myös välillisesti liittyvät tahot, kuten lasten vanhemmat. Ennen tuokioiden aloittamista päiväkodilla, lähestyimme lasten vanhempia kuvausluvalla (LIITE 1.) Kuvausluvalla selvitettiin lupaa kuvata lapsia ja valmiita tuotoksia (LIITE 3.), käyttää otettuja kuvia materiaalikansiossa sekä opinnäytetyössämme. Luvan yhteydessä oli lyhyt saateosuus. Esittelimme siinä itsemme, työmme aiheen sekä alustavan suunnitelmamme siitä, missä tulimme kuvia käyttämään. 14 lomakkeesta yhdessä kiellettiin materiaalin kuvaaminen. Kunnioitimme tätä kieltoa. Emme kuvanneet kyseisen lapsen teoksia. Sähköisen

materiaalin kasaamisessa olemme käyttäneet suurimmaksi osaksi itse ottamiimme kuvia, elävöittääksemme kansiota. Joissain tuokioissa käytimme tulostettuja valmiita kuvia apuna, kuten esimerkiksi askartelutuokioissa. Nämä valmiit kuvat tulostettiin Pixabay -sivustolta, josta löytyy ilmaisia kuvia vapaaseen kaupalliseen käyttöön. Ohjaajalle tarkoitetun palautelomakkeen (LIITE 2.) kysymykset pyrittiin suunnittelemaan huolellisesti selkeiksi ja yksiselitteisiksi, koska nämä luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle (Valli, 2018, s. 93). Opinnäytetyön valmistuttua, tulemme poistamaan kaikki otetut kuvat sekä hävittämään allekirjoitetut kuvausluvut ja ohjaajilta saadut palautelomakkeet asianmukaisesti.

Varhaiskasvatuksessa työn perusarvona toimii lapsen ihmisarvo. Lapsuus on tärkeä ja arvokas elämänvaihe. Työ varhaiskasvatuksessa perustuu lapsi- ja perhelähtöisyyteen. Lapsen etu tulee ensisijaisena esille kaikessa päätöksenteossa. (Kivelä ym., 2015, s. 40–41.) Tämä tarkoittaa sitä, että lapsen etu ohittaa aina myös aikuisen edun. Tämän teorian pohjalta lähdimme pohtimaan, miten ja missä kohtaa saisimme myös lasten äänet työssämme kuuluviin. Lopulta päädyimme siihen tulokseen, että pyydämme lapsilta palautetta tunnetuokioista heti tuokion päätyttyä henkilökohtaisesti. Tämä toteutettiin kolmen erilaisen tunnekuvan (Taulukko 5.) avulla. Saadulla palautteella ei ollut syvällisempää merkitystä. Tässä kohtaa tiedostimme, että vastaukset eivät välttämättä tule olemaan totuudenmukaisia ja siksi niistä saatavaa tietoa ei voi sisällyttää lopulliseen tulokseen. Palautteita kerätessä havaitsimmekin, että osalla vastaamiseen vaikutti se, miten kaveri vastasi tai punainen väri koettiin kivemmaksi kuin vihreä. Vaikka jokaiselle lapselle vielä selitettiin mitä väri ja sen yhteydessä oleva kuva tarkoitti. Kaverien vaikutusta pyrittiin vähentämään, ottamalla lapset yksitellen paikalle. Tässä emme kuitenkaan aina täysin onnistuneet. Koska toiset seurasivat tilannetta mielenkiinnolla. Tunnekuvien avulla kerätyn palautteen tarkoituksena oli ennemminkin vahvistaa lapselle tunnetta, että hän pääsee vaikuttamaan ja saa äänensä kuuluviin.

Varhaiskasvatuksessa ammattietiikka nähdään kykynä tehdä järkeviä valintoja. Näissä valinnoissa näkyy sekä oma että koko työyhteisön hyvä ja vastuullinen toiminta. Käytännön työssä etiikka ja moraalit sulautuvat yleisesti yhteen, koska niitä on hyvin vaikea erottaa toiminnassa toisistaan. (Fonsén ym., 2021, s. 22.)

Varhaiskasvatuksessa ammattilaiselta vaaditaan aivan erityistä eettistä herkkyyttä havaita ja tunnistaa lapsen tunnetiloja. Eettinen herkkyys on subjektiivista eli jokaisella on erilainen kyky havaita eettisiä tilanteita. Tätä voidaan kuitenkin opetella ja vahvistaa. (Kivelä ym., 2015, s. 48–49.) Toimintatuokioiden avulla pääsimme vahvistamaan koulussa opittuja ryhmänohjaajan taitojamme. Sovimme aina ennen tunnetuokiota ennakkoon, kumpi ohjaa ryhmää missäkin vaiheessa. Tällöin toisen olisi helpompi tarkkailla ryhmän toimintaa. Osa tuokiosta vaati molempien aktiivista osallistumista. Tällöin havainnoijan roolia oli hankala toteuttaa, jolloin jotain jäi varmasti huomaamatta. Roolien jako ei käytännössä ollut kovinkaan tarkasti rajattua ja aiheutti välillä ehkä päällekkäisyyttäkin. Toisella meistä, on vähän kokemusta ryhmänohjaajana toimimisesta. Henkilökohtaisen ammatillisen kehityksen kannalta, ohjaajalta saatu palaute oli arvokasta.

Toimivuuksiperiaatteen näkökulmasta, toimintatuokioita voidaan arvioida käytännön vaikutusten kannalta. Tässä keskeistä on, että toimijatutkija kuvaa kehittämistyön vahvuudet sekä heikkoudet. Toimivuuksiperiaate ottaa myös huomioon tutkimuksen eettisen näkökulman (Heikkinen & Syrjäla, 2007, s. 155–158). Tämän tutkimuksen heikkouksena pidetään sitä, että toimivuutta on kokeiltu vain yhden ryhmän kanssa. Palaute on kerätty yhdeltä ryhmältä ja sen ohjaajalta. Tutkimuksen vahvuus, perustuu sähköisen kansion muokattavuuteen. Eli sitä pystytään muokkaamaan jatkuvasti, poistamalla tai lisäämällä materiaalia.

9 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessin aloitus yhdessä oli helppoa, koska olimme toisillemme entuudestaan tuttuja. Aiheemme tosin vaihtui matkan varrella, ideapaperin ja suunnitelman kirjoittamisen välillä. Alun takkuilun jälkeen aihe ja yhteistyökumppani löytyivät helposti. Päiväkoti Ankkurilla ilmeni tarve tunnetaitokansiolle ja tunnetaidot aiheena, kuulosti meistä molemmista mielenkiintoiselta. Työmme aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Haastetta loi aiheen rajaaminen. Vaarana oli hukkaa materiaalien paljouteen. Lopulta päätimme keskittyä teoriaosuuksissa juuri meitä eniten kiinnostaviin ja mielestämme tämän opinnäytetyön kannalta keskeisiin aihealueisiin. Itse kansion aiheissa halusimme käyttää perustunteita.

Eräs haaste opinnäytetyölle muodostui syksyn aikataulun vuoksi. Eräälle tiistaille sovittu tuokio jouduttiin siirtämään nopealla aikataululla, mutta tämä saatiin sovittua vielä samalle perjantaille, koska kaikki pystyivät joustamaan aikatauluistaan. Tarkoituksena oli toteuttaa viisi tunnetuokiota, joista lopulta pystyimme toteuttamaan neljä. Tähän vaikutti suuresti toisen tiimin jäsenen sairastuminen koronaan. Tämän jälkeen työ- opiskelu- ja perhekiireiden takia, päädyimme siihen, että materiaalia opinnäytetyötä varten oli kertynyt tarpeeksi. Päiväkodin henkilökunta lupautui kuitenkin kokeilemaan viidennen tuokion itsenäisesti, jotta myös tämän suunnitellun kerran toimivuus saatiin kokeiltua. Koko tämän prosessin ajan olemme olleet aina tarvittaessa yhteydessä päiväkotiin ja käyneet vuoropuhelua puolin ja toisin. Yhteistyö henkilökunnan kanssa oli helppoa ja joustavaa. Lopullinen produkti koostuu kuudesta osiosta. Olemme tyytyväisiä työmme lopputulokseen ja saavutimme sille asettamamme tavoitteet.

Niin varhaiskasvatuksessa kuin diakoniatyössäkin, ammattilaiselta edellytetään hyviä vuorovaikutus- ja ohjaustaitoja. Näihin molempiin liittyy vahvasti myös tunteet ja tunneäly. Yksilö- ja ryhmänohjaajalta vaaditaan tietynlaista herkkyyttä tunnistaa erilaisia tunteita sekä pystyä kohtaamaan ja vastaanottamaan niitä ammattimaisesti. Varhaiskasvatuksen ammattilaisista näkyy niin sanottu diakoninen elämänasenne, joka välittyy lähimmäisenrakkautena päiväkodin arjen keskellä. Päiväkoti Ankkurin erityispiirteenä on myös sen avoin kristinuskon välittäminen

arjen toimintojen ohessa. Esimerkiksi juhlapyyhinä huomioidaan tämän kristillinen tausta ja se myös opetetaan lapsille (Anna-Maija Huhtanen, varhaiskasvatuksen opettaja, henkilökohtainen tiedonanto 3.2.2023). Toiseksi havaitsimme, että näiden molempien alojen ammattilaiset työskentelevät pitkälti omalla persoonallaan eli työn jälki on yleensä tekijänsä näköistä. Näemmekin varhaiskasvatuksessa sekä diakoniatyössä, paljon samankaltaisia piirteitä. Molempien ammattiryhmien tulee myös osata opastaa ja ohjata lasta yksilöllisesti uskonnollisten käsitteiden käytössä, jotta hänen kasvaessaan esimerkiksi Raamatun tekstien syvempi sisältö tai lapsen jumalakuva saa laajemman ulottuvuuden. Uskonnollisuus tai spiritualiteetti voi olla suuri osa ihmisen identiteettiä ja jonka avulla vahvistetaan omaa itsetuntemusta.

Opinnäytetyöprosessi on kehittänyt meitä molempia kohti tulevaisuuden sosiaalialan ammattilaisuutta. Näiden sosionomiopintojen aikana on useissa kursseissa vaadittu itsereflektion tuottamista. On tullut pohdittua omaa arvomaailmaa sekä heikkouksia ja vahvuuksiaan. Perehtyessämme työssämme käyttämiemme käsitteiden teoriatietoihin tarkemmin, ymmärsimme kuinka suuri merkitys tunnetaitojen oppimisella ja opettamisella on läpi koko elämänkaaren. Nämä lapsena opitut tai oppimatta jääneet asiat, kulkevat aina mukamme ja vaikuttavat monella taholla elämäämme. Niin sanotun mallioppisen kautta vaikutetaan myös lapsen uskonnollisen kehityksen kasvuun. Vaikka tunnetaitojen oppimisen tärkeys lapsen kehitykseen on tiedostettu jo kauan, tunnetaitokasvatus on kuitenkin vasta nyt alkanut näkyä selvemmin osana päiväkotien ja koulujen opetussuunnitelmia. Tunnetaitokasvatus on kuitenkin kirjattu osaksi varhaiskasvatussuunnitelmaan, joka pohjautuu varhaiskasvatukseen. Pohdimmekin tämän projektin aikana useaan otteeseen, miksi tämä asia on nyt vasta huomioitu ja siitä puhutaan lähes kaikkialla. Maailma on muuttunut paljon omista lapsusajoistamme. Käsitteistä ajasta on muuttunut. Kiireentuntu on lisääntynyt ja suorituspaine kasvanut. Digitalisaatio ja sosiaalinen media vaikuttavat mielestämme myös paljon ihmisten tunteisiin ja käyttäytymiseen. Esimerkiksi vihapuhe on tätä kautta lisääntynyt. Myös yksinäisyys on lisääntynyt. Osalla taas tunteiden tukahduttaminen on voinut kulkea suvussa useidenkin sukupolvien ajan. Mallia on voitu saada jo isovanhemmilta asti. Tähän liittyy myös vahvasti puhumattomuuden kulttuurimme. Tällaisten opittujen asioiden ja tapojen muuttaminen ei tapahdu hetkessä. Kuitenkin

nykyajan tietoisuus tunnetaitojen merkityksestä esimerkiksi mielenterveyteen ja ihmissuhteisiin on valtavasti lisääntynyt. Kun tiedostamme asian, siihen on helpompaa puuttua ja ryhtyä harjoittamaan näitä tärkeitä taitoja.

Tämän prosessin aikana olemme pohtineet paljon tunnetaitotyöskentelyn merkitystä kaikkeen ihmisten kanssa tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Niin kahdenkeskiseen kuin ryhmässä tapahtuvaan. Tunnetaitokasvatusta olisi mielestämme tärkeää lisätä myös osaksi työpaikoilla tapahtuvaa koulutusta. Tunnetaidot ovat keskiössä kaikessa yhdessä toistemme kanssa tehtävässä työssä, koko ikäkaari huomioiden. Vaikka otollisin hetki opettaa tunnetaitoja on lapsuudessa, niin koskaan ei ole liian myöhäistä harjoittaa näitä taitoja.

Toivomme, että tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tuloksena syntynyt sähköinen kansio ei jäisi vain hetkelliseksi työvälineeksi, vaan juurtuisi osaksi päiväkotia Ankkurin arkea. Päiväkodilta saatu loppupalaute kansiosta oli erittäin positiivinen. Meille opiskelijoille jäi tästä työstä hyvä tunne. Tämän merkitystä lisää tieto siitä, että pystyimme helpottamaan päiväkodin ammattilaisten arkea ja vierailumme tuntien toteuttajina oli odotettuja. Tulevaisuus näyttää, hyödyttikö tämä produkti päiväkodin henkilökuntaa tunnetuokioiden toteuttamisessa arjen kiireiden keskellä.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T. (2020) Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito. THL. Vantaa. Saatavilla 30.8.2022
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Bowlby, J., & Jokinen, L. (toim.). (1957). *Lasten hoivan ja hellyyden tarve*. WSOY.
- Davis, S., Nowland R., Qualter P. (2019) *The Role of Emotional Intelligence in the Maintenance of Depression Symptoms and Loneliness Among Children*. Front. Psychol., 17 July 2019. Saatavilla 2.9.2022
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01672/full>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.). *Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK)*. Saatavilla 2.1.2023 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijanpolku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Diakoniatyöntekijöiden Liitto ja Diak (22.9.2016). *Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet*. Saatavilla 8.1.2023 https://www.dtl.fi/media/dtl_eettisetohjeet_2016.pdf
- evl.fi. (i.a.). *Diakonia*. Saatavilla 11.1.2023 <https://evl.fi/diakonia>
- Fonsén, E., Koivula, M., Korhonen, R., Ukkonen-Mikkola, T., & Alila, K. (2021). *Varhaiskasvatuksen asiantuntijat: Yhteistyössä eteenpäin*. Suomen varhaiskasvatus ry.
- Haikala, T. (24.04.2017). Uskonnollisen kasvatuksen pitäisi luoda turvaa, ei pelkoa. *Kirkko ja kaupunki*.
- Heikkinen, H. & Syrjälä, L. (2007). Tutkimuksen arviointi. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E., Syrjälä, L. (toim.), *Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat* (s. 144–162). (2. tark. p.). Kansanvalistusseura.
- Hietaniemi, M. (2022). Vapaaehtoistoiminta ja osallisuus kirkon diakonian kysymyksenä. Teoksessa Hammarén, S., Hietaniemi, M., Kainulainen, S., Kalanti, M., Ryökäs, E., Gävert, T., . . . Salminen, V.

- (2022). *Diakoniabarometri 2022: Muuttuva ja muuttava diakonia*. Kirkon tutkimus ja koulutus.
- Jääskinen, A. (2017) *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Lasten keskus ja Kirjapaja Oy. Helsinki.
- Kilpeläinen, A-E. (2016). Pikkulapsen uskonnollisuus ja spiritualiteetti. Teoksessa Hietamäki, J., Juntunen, E., Kilpeläinen, A., Pihkala, J., Porkka, J., Räsänen, A., . . . Salminen, J. (2016). *Miten Suomi uskoo? : Suomalaisen Teologisen Kirjallisuusseuran symposiumissa marraskuussa 2015 pidetyt esitelmät*. (s. 77–89). Suomalainen Teologinen Kirjallisuusseura.
- Kilpeläinen, A-E. (15.05.2019). *Lapsi tarvitsee tilaa ja tukea hengelliselle kehitykselleen*. <https://teologia.fi/2019/05/lapsi-tarvitsee-tilaa-ja-tukea-hengelliselle-kehitykselleen/>
- Kinnunen, S. (2011). *Lapsen usko: Miten tukea lapsen hengellistä kasvua?* Uusi Tie.
- Kivelä, N., Liukkonen, T., & Niemi, A. (2015). *Kasvun ja hoidon osaaja* (1. p.). Sanoma Pro.
- Kiviluode, J. (2019) *Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa*. JK-Kustannus ja koulutus oy
- Koivuniemi, M., Kinnunen S., Mänty K., Järvenoja H., Näykki P. (10/2021) *Varhaiskasvatushenkilöstön käsityksiä lasten tunteidensäätelytaitojen kehittymisestä*. Journal of Early Childhood Education Research (Jecer) <https://journal.fi/jecer/article/view/114166/67365>
- Kokko, K. & Pulkkinen L. (2001) Lapsesta aikuiseksi- miten ehkäistä työelämästä syrjäytymistä. *Tieteessä Tapahtuu*, 19(5). <https://journal.fi/tt/issue/view/4108>
- KL 1054/1993. Kirkkolaki 26.11.1993/1054. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931054>
- Kuusimäki, K. (2012). Diakonia kirkon perustehtävänä. Teoksessa Gothóni, R., Helosvuori, R., Kuusimäki, K., & Puuska, K. (toim.), *Kantakaa toistenne kuormia: Diakoniatyön perusteet ja käytäntö*. (s.11–48). Kirjapaja.
- Köngäs, M. (2018). *Eihän lapsil ees oo hermoja- etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa*. Lapin yliopisto. Saatavilla 15.8.2022

https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63145/K%c3%b6ng%c3%a4s_Mirja_ActaE_235pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Köngäs, M. (2019). *Tunneäly varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus. Keuruu L540/2018 *Varhaiskasvatuslaki*. Saatavilla 26.6.2022 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>

Nurmi, J. & Ahonen, T. (2018). *Ihmisen psykologinen kehitys*. PS-kustannus Opetushallitus (2017). *Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa*_ Saatavilla 31.3.2022 https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa.pdf

Opetushallitus (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. Saatavilla 26.6.2022 https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_0.pdf

Opetushallitus (2022). *Tunteesta tunteeseen, ohjaajan opas*. Saatavilla 22.3.22 <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Porin Kristillinen päiväkoti Ankkurin varhaiskasvatussuunnitelma 2022. (2022). Saatavilla 13.12.2022 <https://pokri.fi/wp-content/uploads/2022/08/Paivakoti-Ankkurin-vasu-2022.pdf>

Pöyhönen, J. (2019). *Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari*. Otava. Keuruu. *Raamattu*. (1992). Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Kirjapaja.

Rättyä, L. (2012). Diakoniatyö yksilöiden ja perheiden parissa. Teoksessa Gothóni, R., Helosvuori, R., Kuusimäki, K., & Puuska, K. (s. 80–110). *Kantakaa toistenne kuormia: Diakoniatyön perusteet ja käytäntö*. Kirjapaja.

Seppänen, M. (2021) *Tunnetaidot voimavarana – opas sosiaali- ja terveysalalle*. PS-Kustannus. Keuruu

Sinkkonen, J. (2018). *Kiintymyssuhteet elämänkaareissa*. (1. Painos). Duodecim.

Tietoarkisto (2022). *Lapsesta aikuiseksi pitkäikäistutkimus (Laku)*. Tampereen yliopisto. Saatavilla 30.8.2022 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/aineistot/taustatietoa/laku/>

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023* (1. painos.). Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavilla 24.3.2023 https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Valli, R. (2018). Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Valli, R. & Aarnos, E. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (5., uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Vilkkä, H. (2006). *Tutki ja havainnoi*. Tammi.

LIITE 1. Kuvauslupa

KUVAUSLUPA

Hei huoltaja/huoltajat,

olemme Maria ja Taina. Opiskelemme Diakonia-ammattikorkeakoulussa, Porin kampuksella sosionomeiksi ja toinen meistä opiskelee sosionomidiakoniksi. Olemme parhaillaan aloittamassa opinnäytetyötämme, jonka teemme yhteistyössä lapsenne päiväkoti Ankkurin kanssa.

Opinnäytetyömme aiheena on lasten tunnetaitojen kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Tarkoituksenamme on järjestää viisi eri sisältöistä tunnetaitotuokiota lapsenne ryhmässä. Opinnäytetyömme tuotoksena teemme sähköisen materiaalikansion päiväkodin käyttöön, jonka tarkoituksena on helpottaa tunnetuokioiden suunnittelua ja käyttöä jokapäiväisessä toiminnassa. Toimintatuokiot tulemme järjestämään syys-lokakuun aikana.

Lasten tuotoksia (piirroksia, askarteluja, muistiinpanoja lapsen kerronnasta tms.) voimme käyttää opinnäytetyössämme sekä materiaalikansiossa. Videomateriaalia käytämme ainoastaan apuna opinnäytetyömme havainnoinnissa. Se on tarkoitettu vain meidän käyttöömme ja hävitämme sen asianmukaisesti opinnäytetyömme valmistuttua. Lasten tuottamaa tietoa käsitellään niin, ettei kenenkään yksittäisen lapsen henkilökohtaiset kokemukset, henkilötiedot tai kasvot ole muiden tunnistettavissa. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyvä materiaalikansio tulee ainoastaan päiväkoti Ankkurin omaan käyttöön. Kuvia tuotoksista voidaan julkaista valmiissa opinnäytetyöraportissa, joka julkaistaan Theseus – tietokannan Internetsivuilla.

Toivomme lapsenne saavan osallistua opinnäytetyöhömmme.

Palautathan täytetyn lomakkeen päiväkotiin viimeistään 29.8.2022 mennessä.

Ystävällisin terveisin

Maria ja Taina

Lastani _____ (nimi)

saa / ei saa kuvata _____ (ympyröi jompikumpi)

Oma nimi: _____ päiväys _____

Allekirjoitus: _____



Lisätietoja saa tarvittaessa postilla Maria.Mettanen@student.diak.fi tai Taina.Ruusela@student.diak.fi

LIITE 2. Tunnetaitotuokion palautelomake ohjaajalle

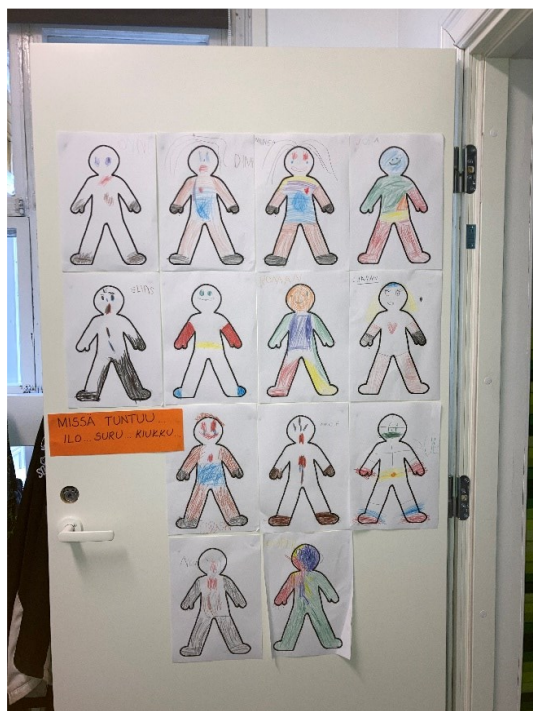
TUNNETAITOTUOKION PALAUTELOMAKE OHJAAJALLE

	KYLLÄ	EI
Oliko tuokio mielestäsi hyödyllinen?	_____	_____
Soveltuiko tuokio kyseiselle ikäryhmälle?	_____	_____
Oliko tuokio sopivan pituinen?	_____	_____
Onnistuivatko opiskelijat ohjaajina?	_____	_____

Vapaa sana

KIITOS PALAUTTEESTASI!

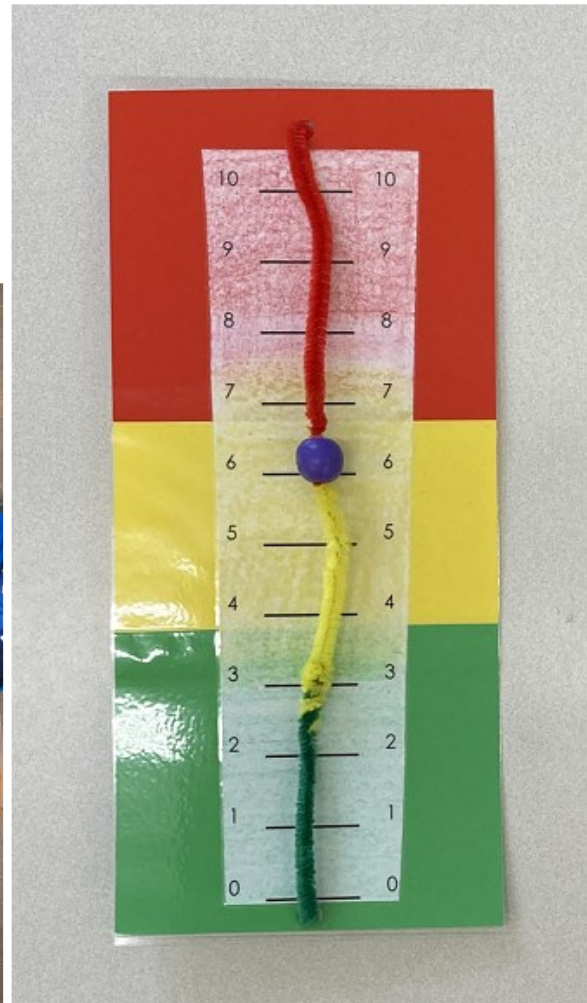
LIITE 3. Valmiita tuotoksia

KUVAKOLLAASI TUOKIOISTA

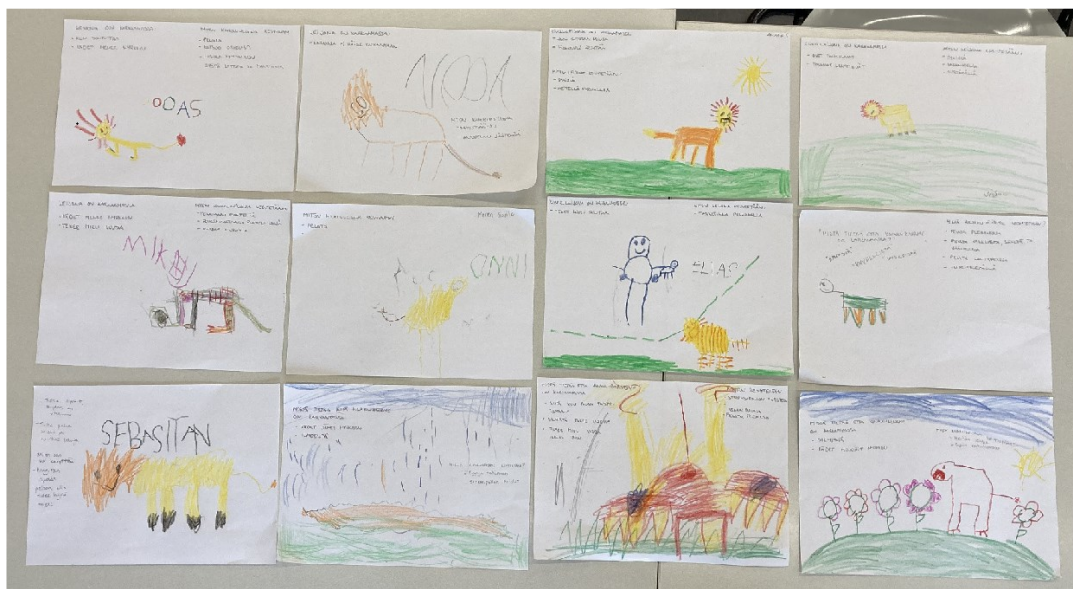
Tunnetuokio 1 – Tunteet tutuksi



Tunnetuokio 2 – Minä osaan – vahvuudet esiin



Tunnetuokio 3 – Tunteiden säätely



Tunnetuokio 4 – Kiukkuleijonan kesytys