

Opinnäytetyö (AMK)

Esittävän taiteen koulutusohjelma

Sirkus

2023

Annika Heinonen

Sirkusopetus lasten tunnetaitojen kehittymisen tukena

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Esittävän taiteen koulutusohjelma | Sirkus

Kevät 2023 | 34 sivua

Annika Heinonen

Sirkusopetus lasten tunnetaitojen kehittämisen tukena

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millä tavoin sirkusopettaja voi toimia opetustilanteissa tukeakseen lasta tunnetaidoissa. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota sirkusopettaja voi käyttää oman ammatillisen kehittymisen tukena sekä tiedon kautta luoda tunnetaidollista vuorovaikutusta opetukseen.

Opinnäytetyön tietoperustassa käsitellään tunteita, tunnetaitoja, sirkusta Suomessa sekä sirkusopettajan roolia lasten tunnetaitojen tukemisessa. Työssä tuodaan esille kirjoittajan omia havaintoja sekä kokemuksia sirkusopetustilanteista 1–6-vuotiaiden lasten kanssa.

Opinnäytetyön keskeisimpänä johtopäätöksenä on, että sirkusopettajan tietoisuus tunnetaidoista auttaa häntä kannattelemaan oppilaiden tunnekokemuksia. Tunnetaitoinen sirkusopetus on edellytys lämpimän vuorovaikutuksen syntymiseen opettajan ja oppilaan välille. Opettajan huomioidessa tunnetaidot mahdollistuvat turvallinen ja motivoiva oppimisympäristö. Tunteiden hallintataitoja opetellaan varhaisessa vuorovaikutuksessa, joten tunnetaitojen kasvatusta on tärkeää etenkin lapsuudessa. Koska pieni lapsi ei osaa ymmärtää omia tunnereaktioitaan, tarvitaan aikuista, joka tukee näiden taitojen oppimisessa. Opinnäytetyön perusteella voidaan todeta, että tunnetaitojen kehittäminen on tärkeää pienten oppilaiden kasvun, hyvinvoinnin ja oppimisen edistämiseksi.

Jatkotutkimuksena olisi kiinnostavaa selvittää, mitä menetelmiä sirkusopettajat käyttävät lasten tunnetaitojen tukemisessa. Lisäksi olisi mielenkiintoista luoda sirkusopettajille menetelmäkansio sirkusharjoitteista lasten tunnetaitojen tukemiseksi.

Asiasanat:

sirkus, opettaminen, oppiminen, tunteet, tunnetaidot

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Performing arts | Circus

Spring 2023 | 34 pages

Annika Heinonen

Circus teaching to support the development of children's emotional skills

The purpose of the thesis was to find out how the circus teacher can work in teaching situations to support the child in emotional skills. The goal is to produce information that the circus teacher can use to support their own professional development, and through information to create an emotional interaction in teaching. The database of the thesis discusses emotions, emotional skills, circus in Finland and the role of the circus teacher in supporting children's emotional skills.

The thesis brings out the author's own observations and experiences of circus teaching situations with children aged 1–6. The main conclusion of the thesis is that the circus teacher's awareness of emotional skills helps teacher to be supportive in the students' emotional experiences. Emotional circus teaching is a prerequisite for a warm interaction between teacher and student. When the teacher takes emotional skills into account, a safe and motivating learning environment becomes possible. Emotion management skills are learned in early interactions, so the education of emotional skills is important especially in childhood. Since a small child cannot understand their own emotional reactions, an adult is needed to support them in learning these skills. Based on the thesis, it can be concluded that the development of emotional skills is important for promoting the growth, well-being and learning of young students.

As a follow-up study, it would be interesting to find out which methods circus teachers use to support children's emotional skills. In addition, it would be interesting to create a method folder for circus teachers for circus exercises to support children's emotional skills.

Keywords:

Circus, teaching, learning, emotions, emotional skills

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Tunteet	8
2.1 Tunteiden määritelmä	8
2.2 Tunteiden syntyminen	9
2.3 Tunteiden tehtävät	10
2.4 Tunteet vuorovaikutuksessa	10
3 Tunnetaidot	12
3.1 Tunteiden tunnistaminen	12
3.2 Tunteiden ilmaiseminen	13
3.3 Tunnesäätely	14
4 Sirkusopetus Suomessa	17
4.1 Vuorovaikutus opetuksessa	17
4.2 Turvallinen oppimisympäristö	18
4.3 Kasvatuksella taitojen oppimiseen	19
5 Sirkusopettaja tunnetaitojen tukena	20
5.1 Sensitiivisyys eli emotionaalinen tilannetaju	20
5.2 Lämmin vuorovaikutus	22
5.3 Empatia	23
5.4 Itsesäätelytaitojen tukeminen	25
5.5 Myönteisten merkitysten ympäristö	26
5.6 Liikkeen ja etsimisen kautta yhteyteen ympäristön kanssa	28
6 POHDINTA	30
Lähteet	33

1 Johdanto

Sirkuksen opettaminen on tunnetyötä. Työpäivän aikana saa jakaa lasten riemun ja innostuksen tunteita sekä olla mukana lohduttamassa surun ja pettymyksen hetkissä. Myös opettajana toimivan omat tunnetilat voivat vaihdella päivän mittaan: välillä väsyttää, välillä innostuu, välillä taas saa herkistyä lapsen aitouden äärellä. Olen saanut huomata sen, miten tunteet vaikuttavat toimintamme taustalla. Tuntiessamme iloa ja hyvää mieltä, asiat sujuvat yleensä vaivattomasti. Vastaavasti, jos olemme surullisia tai huonolla tuulella, motivaatio on vähäinen ja asioiden tekeminen voi tuntua haastavalta. Emme välttämättä edes tiedosta, kuinka suuri merkitys tunteilla on toiminnassamme ja vuorovaikutuksessa.

Aloitin sirkusopettajan työt kahdeksan vuotta sitten. Minulla oli entuudestaan kokemusta varhaiskasvatuksesta sekä taide- ja liikunta-alan opetustöistä viidentoista vuoden ajalta. Kun näin jälkeenpäin tarkastelen oman opettamisen polun alkuvaiheita, ymmärrän sen, miten vähän lopulta tiesin tunnetaidoista kasvatuksessa. Toivon, että sirkusopettajana toimivat etsivät tietoa sekä tarkastelevat rohkeasti omia toimintamallejaan. Sirkusopettajana työskentelevien olisi hyvä kysyä itseltään ajoittain seuraavat kysymykset: Miten minä ymmärrän opettajana omia tunteitani ja miten osaan säädellä niitä? Millaiset tunnetaidot omaan, jotta voin parhaalla mahdollisella tavalla olla kasvattajana tunnetaidoissa? Jotta lasta voidaan tukea tunnetaitojen kehittymisessä, täytyy opettajalla itsellään olla tietoa siitä, mitä tunnetaidot ovat ja ymmärrystä siitä, miten tunnetaidot näkyvät arkipäivän kasvatustilanteissa.

Olen viime vuosina ollut kiinnostunut tunteista ja niiden vaikutuksesta ihmisten elämään. Opinnäytetyöni aihe valikoitui, koska olen opettamisen kautta ymmärtänyt sen, miten merkittäviä tunnetaidot ovat kasvatustyössä. Sirkuksen opiskelijana sekä opettajana olen kohdannut tilanteita, joissa tunteiden vaikutus oppimisprosessiin on ollut huomattava. Tämä on inspiroinut minua tutkimaan tarkemmin tunteiden merkitystä oppimistilanteissa ja kehittämään henkilökohtaista kasvua sekä opettajuutta. Aihe valikoitui myös siitä syystä, että

tunnetaidoista sirkusopetuksessa keskustellaan mielestäni varsin vähän. Tunteiden vaikutusta opetustyössä on alettu huomioida yhä enemmän, joten aihetta on ajankohtaista tutkia myös sirkusopettajan näkökulmasta.

Tutkimuskysymykseni on: millä tavoin sirkusopettaja voi toimia opetustilanteissa tukeakseen lasta tunnetaidoissa? Suomalaista tutkimustietoa tunnetaidoista sirkusopetuksessa ei ole varsinaisesti kirjoitettu. Sen sijaan tunnetaidoista sekä tunteista opetustyössä ja varhaisessa vuorovaikutuksessa kirjallisuutta ja tutkimuksia löytyy laajasti. Opinnäytetyön teoreettinen pohja on tietokirjallisuudessa sekä tieteellisissä artikkeleissa. Lähdeaineistona käytän psykologian sekä kasvatustieteen kirjallisuutta. Kirjallisuuden pohjalta on helpompi perustella oman tutkimusaiheen merkityksellisyyttä.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ymmärrystä tunnetaitojen merkityksestä pohjana sirkusopetustyölle. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa, jota sirkusopettaja voi käyttää oman ammatillisen kehittymisen tukena. Tietoa tunteista voi lukea opinnäytetyön toisesta luvusta, jossa määrittelen, mitä tunteet ovat, miten ne syntyvät, mitkä ovat niiden tehtävät sekä miten ne näkyvät vuorovaikutuksessa. Kolmannessa luvussa vastaavasti avaan käsitteen tunnetaidot, eli tunteiden tunnistamisen, ilmaisemisen ja tunnesäätelyn. Neljännessä luvussa tarkastelen lyhyesti sirkusopetusta Suomessa. Viidennessä luvussa tuon esille teorian valossa havaintoja sekä esimerkkejä siitä, miten opettaja voi olla oppilaiden tunnetaitojen tukena opetustilanteissa. Opinnäytetyön omat havainnot perustuvat opetustilanteisiin 1–6-vuotiaiden lasten kanssa.

2 Tunteet

Tunteet ja tunnetaidot voivat olla abstrakteja käsitteitä, joten on hyvä määritellä, mitä niillä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä. Tunteilla tarkoitetaan tässä yhteydessä oppilaiden ja opettajan kokemia tunnekokemuksia, kun taas tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä omia tunteita. Tunne-käsitteen sekä tunnetaitojen määrittely tutkimuksessa on tärkeää, sillä ne luovat teoreettisen perustan työlle.

2.1 Tunteiden määritelmä

Mikael Saarinen ja Marja Kokkonen (2003, 31–32) tuovat esille kreikkalaisen filosofin Platonin (427–347 eaa.) ajatuksen siitä, miten tunteet liittyvät läheisesti tavoitteellisuuteen ja muodostavat ikivanhan biologisen perustan toiminnalle. Saarisen ja Kokkosen (2003, 31–32) mukaan tunteilla on käyttäytymistä suuntaavaa voimaa. Tämän tunnevoiman saamme tietoisempaan käyttöön esimerkiksi pysähtymällä tunteiden äärelle ja käyttämällä älyämme tunteiden analysointiin ja säätelyyn.

Tunteet ovat elimistön psyykkisfysiologista toimintaa. Niiden tärkeä tehtävä on säädellä keskus- ja ääreishermostomme tilaa ja käyttäytymistämme. Tunteet syntyvät automaattisesti aivoissa, ja niihin vaikuttavat tilannetekijät, kehon toiminta ja temperamenttiero. Tunteet voivat olla lyhytkestoisia, muutaman sekunnin pituisia tai toisinaan tunnereaktion pitkittyessä voimme jäädä kiinni tunteeseen useiksi tunneiksi. Meidän on mahdotonta saada tunnetiloja kokonaan pois päältä. Tunneimme siis alati jotain tunnetta. Tunteita voidaan kuvailla samankaltaisiksi kuin pilvien liikkeitä taivaalla. Pilvet voivat liikkua hitaammin tai nopeammin. Välillä ne ovat yksittäin näkyvissä, välillä taas lomittain. Kuten pilvet, myös tunnetilat vaihtelevat. Tunteet tulevat ja menevät sekä lipuvat pois näkökentästämme ja vaikutusalueeltamme. (Sandberg 2021, 173.)

Tunnetutkijat ovat olleet jo pitkään kiinnostuneita tunteiden luokitteluista, ja he ovat jaotelleet niitä eri tavoin (Myllyviita, 2016, 21). Myllyviita toteaa, että

tunnetutkija Ekmanin (1992) mukaan tunteiden joukosta voidaan poimia ihmisille tyypilliset perustunteet, joilla jokaisella on omat tehtävänsä. Perustunteita ovat mielihyvä, pelko, viha, inho, suru ja hämmennys. Riippumatta kulttuurista ihmiset tunnistavat samat perustunteet kasvojen ilmeiden perusteella. Perustunteiden lukumäärästä on tutkijoiden keskuudessa eriäviä mielipiteitä. Voidaan ajatella, että perustunteiden lisäksi koemme lukuisia muita tunteita, jotka ovat perustunteiden yhdistelmiä tai niiden alatyyppejä. (Ekman 1992 Myllyviidan 2016, 21–23 mukaan.)

Myllyviita mainitsee (2016, 22–24), että tunnetutkijoiden Greenbergin ja Linehanin (2011) mukaan tunteita voidaan luokitella myös ensisijaisiin sekä toissijaisiin tunteisiin. Ensisijaiset tunteet ovat: viha, pelko, suru, ilo, onnellisuus, rakkaus, huolenpito ja häpeä. Ensisijaiset tunteet syntyvät usein jonkin laukaisevan tapahtuman seurauksena. Toissijaiset tunteet ovat reaktioita ensisijaisiin tunteisiin. Toissijaisia tunteita voivat olla esimerkiksi kateus, mustasukkaisuus, syyllisyys, ahdistus sekä empaattisuus. Ensisijaiset tunteet ovat tarkoituksenmukaisia kyseisessä tilanteessa. Esimerkiksi ensisijaista vihan tunnetta voimme tarvita, silloin kun jokin tärkeä päämäärämme estyy sekä surun tunne on tarkoituksenmukainen, kun kohtaamme menetyksen. (Greenberg 2001 & Linehan 2011 Myllyviidan 2016, 22–24 mukaan.)

2.2 Tunteiden syntyminen

Tunteet syntyvät ihmisen ja ympäristön yhteisvaikutuksesta. Ulkoiset tapahtumat ja niistä tekemämme tulkinnat saavat meissä aikaan reaktioita, joita nimitämme tunteiksi. Tunnereaktiot ilmenevät muutoksina kehossa ja mielessä. Aivojemme tietojenkäsittely tapahtuu suuressa määrin alitajuisesti. Kehon reaktioiden tiedostaminen saa meidät ymmärtämään, että koemme sillä hetkellä jotain tunnetta, jolle sitten annamme nimen. Tunnekokemus edellyttää muutoksia kehon fysiologiassa sekä muutosten havaitsemisen tiedollista arviointia eli tulkintaa. Tunteiden syntyminen on merkki asian tärkeydestä ja merkityksellisyydestä ihmiselle. (Myllyviita 2016, 19–20.)

2.3 Tunteiden tehtävät

Evoluution kautta kehittyneet tunteet ovat välttämättömiä yksilön sekä lajin selviämisen kannalta. Tunteilla on tehtävänsä ihmisyhteisöjen toiminnassa, hengissä säilymisessä, laumassa toimimisessa, lisääntymisessä sekä jälkeläisten lisääntymiskykyisiksi saamisessa. Tunteet ovat kokonaisvaltaisia elimistön reaktioita. Ne ovat meille motivaation lähde, sillä ne valmistavat meidät toimintaan. (Sadeniemi ym. 2019, 122–123.)

Tunteet aktivoivat aivojamme. Ne voivat toimia ennen tietoista ajattelua ja ohjata käyttäytymistämme. Esimerkiksi tunnetila voi varoittaa ihmistä uhkaavasta tilanteesta. Uhkaavassa tilanteessa koemme pelon tunnetta ja tällöin voimme paeta paikalta. Tunteiden yksi tärkeä tehtävä on suojella meitä ja parantaa suorituskykyämme. Tunteet myös auttavat meitä suuntaamaan tarkkaavaisuutta tiettyihin ärsykkeisiin ja valitsemaan kullakin hetkellä olennaisen tiedon tietoisuuteemme. (Sandberg 2021, 173–175.)

2.4 Tunteet vuorovaikutuksessa

Tunteet viriävät usein vuorovaikutustilanteissa toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutustaidot opitaan pitkälti sosiaalisissa tilanteissa mallioppimisen kautta. Vuorovaikutustaidot vaativat harjoittelua, toistoa sekä palautetta, jotta opimme muokkaamaan käyttäytymistämme joustavasti erilaisiin tilanteisiin. Vuorovaikutuksessa tulkitsemme, miten koemme toisten käyttäytymisen ja vastaamme siihen omasta kokemusmaailmastamme käsin. (Sadeniemi ym. 2019, 184–185.) Tunteet auttavat meitä ymmärtämään toisen henkilön tunnetilaa ja kohtaamaan toisemme. Tunteet tarttuvat herkästi, joten oma tunnetilamme välittyy ympäristöön sekä meihin vaikuttaa ympärillämme oleva tunneilmasto. (Sandberg 2021, 173–175.)

Myllyviita (2016, 36) toteaa, että Greenbergin ja Safranin (1987) mukaan tunteilla on kommunikoinnissa merkittävä rooli. Voidaan ajatella, että ilman sosiaalisia suhteita meillä ei olisi tunteita, kuten esimerkiksi häpeää, mustasukkaisuutta,

kateutta tai nolostumista. Voimme tunteiden avulla saada ihmisiltä sitä, mitä sillä hetkellä tarvitsemme. Surun avulla saamme empatiaa, kun taas vihan avulla voimme pyrkiä vaientamaan toiset. Myllyviita (2016, 36) tuo esille myös Darwinin (1955) näkemyksen siitä, miten tunteiden jakaminen vahvistaa koettua tunnetta. Esimerkiksi kun ihminen tuntee surua, voi hänen kärsimystään vähentää se, että muut ihmiset ympärillä osoittavat sympatiaa ilmein, elein ja äänenpainoin. Vastaavasti kokemamme ilo voi lisääntyä siitä, että iloitessamme myös muut ihmiset ympärillä ilahtuvat.

3 Tunnetaidot

Tunnetaidot tarkoittavat kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä omia tunteitaan (Seppänen 2021, 40). Varhaislapsuudessa ja nuoruudessa luodaan pohja ihmisen loppuelämän tunnekäyttäytymiselle (Köngäs 2019, 8). Vaikka vanhemmat eivät opettaisi tunnetaitoja lapsilleen, lapset oppivat toimimaan tunteidensa kanssa omien kokemustensa pohjalta (Pöyhönen & Livingston 2020, 14). Se, miten lapsi on oppinut tunnistamaan, ilmaisemaan ja säätämään tunteitaan, vaikuttaa merkittävästi siihen, miten hän toimii suhteessa muihin ihmisiin ja miten hän selviää elämän vaikeuksista (Seppänen 2021, 44).

3.1 Tunteiden tunnistaminen

Tunteiden tunnistaminen on tunnetaidoista ensimmäinen, jonka päälle muut tunnetaidot voivat rakentua (Jääskinen 2017, 36). Tunteiden tunnistaminen tarkoittaa sitä, että ihminen kykenee tunnistamaan tunteita, erottamaan ne muista samankaltaisista tunteista ja antamaan niille nimen. Jo alle kaksivuotiaat osaavat erotella tunteita toisistaan ja myös nimetä niitä. (Saarinen & Kokkonen 2003, 28.) Kun lapsi on 5–6-vuotias, hän pystyy tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita, kuten iloa, surua, vihaa, pelkoa ja ujoutta. Lapsi osaa tällöin myös käyttää omia tunteitaan hyödyksi ja huijata niillä muita. (Pihlaja & Viitala 2018, 146.)

Lapsen tunteiden tunnistamisen opettelu alkaa kasvattajan omasta tunnepuheesta ja siitä, että kasvattaja arvailee ja nimeää lapsen tunteita erilaisissa arkisissa tilanteissa. Aikuinen ei voi tietää varmaksi lapsen subjektiivista tunnekokemusta, joten aikuisen sanavalinnoilla on oleellinen merkitys. Lapselle on parempi sanoa, että “näytät hermostuneelta” kuin että “olet hermostunut”. Lapsen tunteiden tunnistamisen opettelu tapahtuu yhdessä kasvattajan kanssa. Kun aikuinen ja lapsi pyrkivät tunnistamaan yhdessä lapsen erilaisia tunnetiloja, lapsi alkaa muodostaa hiljalleen mielessään syy-seuraussuhteita; tietty olotila kehossa tarkoittaa tiettyä tunnetta. Vähitellen lapsi

oppii tunnistamaan erilaisia tunteita sekä hänelle alkaa hahmottua myös vaikuttamisen mahdollisuus omiin olutiloihin. (Riihonen & Koskinen 2020, 66.)

Vaikka opimme tunnistamaan tunteita jo varhaisessa iässä, arkielämän tilanteissa tunteiden tunnistaminen voi osoittautua myös aikuiselle hyvin hankalaksi. (Saarinen & Kokkonen 2003, 28.) Esimerkiksi saatamme huomata, olevamme vihaisia, mutta pystymmekö tunnistamaan, kätkeytyykö vihan taakse pettymyksen, masennuksen, turvattomuuden vai väärinkohdelluksi tulemisen tunteita? Tunnetaitojen opettelu on mahdollista vielä aikuisenakin, kuitenkin mitä aikaisemmassa vaiheessa tunteet tulevat tutuiksi, sitä helpommin on mahdollista ottaa käyttöön toimivia ja myönteisiä työkaluja tunteiden käsittelyyn. (Jääskinen 2017, 36; Pöyhönen & Livingston 2020, 15.)

3.2 Tunteiden ilmaiseminen

Tunteiden ilmaisemisesta puhutaan silloin, kun tunteiden tunnistamisen jälkeen omat tunteet tehdään muille havaittaviksi. Tunteita voidaan ilmaista verbaalisesti nimeämällä, kuvailemalla tai kertomalla niistä. Tunteita voidaan ilmaista myös motorisesti liikkeiden, ilmeiden ja eleiden kautta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 175.) Suurin osa tunneilmaisusta on sanatonta. Sanattomaan viestintään kuuluvat kehonkieli, eli kasvojen ilmeet, eleet, katse, pään ja silmien liikkeet sekä asennot. Kehonkielen lisäksi puhetavalla sekä tilankäytöllä on paljon merkitystä, kun ilmaisemme tunteita sanattomasti. (Saarinen & Kokkonen 2003, 28.)

Vauva ilmaisee tunteitaan heti syntymästään lähtien. Vauvalla tunteiden ilmaisu on luonnostaan välitöntä ja aitoa: nälkä, kylmä tai jokin muu kehon aistima tarve tai vaaratilanne ilmaistaan itkulla. (Jääskinen 2017, 75–76, 83.) Useimpien lasten tunneilmaisu kasvaa suuresti 1,5-vuoden ikäisestä eteenpäin. Lapsen oma tahdon- ja tunteidenilmaisu tulevat selkeämmiksi äyllisen kehityksen myötä. Lapsen alkaessa liikkumaan, hän pystyy tutkimaan maailmaa entistä enemmän. Usein aikuisen on estettävä ja kiellettävä lasta tietyissä tilanteissa. Tämä saa aikaan lapsessa uudenlaisia tunteita, kuten ärtymystä, kiukkua, pettymystä ja

häpeää. Kokiessaan vahvoja tunteita 1–2-vuotias tarvitsee aikuisen välitöntä rauhoittelua, kannattelua ja tukea. (Riihonen & Koskinen 2020, 40, 45.)

Lapsen erillisyyt äidistä kehittyä minäkäsityksen myötä 2,5–3-vuoden iässä ja tästä syystä lapsen tunnekirjo laajenee entisestään. Tällöin lapsi pystyy yleensä ilmaisemaan tunteitaan moniulotteisemmin käyttäen sekä sanoja että kehonkieltä. Tunnekokemukset rakentuvat mielikuvituksen, leikin ja peuhaamisen kautta ja toimivat näin tunteiden ilmaisukanavina. (Jääskinen 2017, 75–76.) 3–5-vuotiaana lapset omaksuvat taitoja mukauttaa tunneilmaisujaan, koska he alkavat ymmärtämään, miten tunteita voi ilmaista sopivalla tavalla sääntöjen rajoissa. (Pihlaja & Viitala 2018, 147.) Tätä kautta lapsi alkaa omaksumaan vähitellen sosiaalisia sääntöjä. (Riihonen & Koskinen 2020, 46.)

Tunteiden ilmaisussa kulttuurilla on vahva merkitys. Toiset kulttuurit arvostavat ilmeiden ja eleiden tärkeyttä tunneilmaisussa, toiset taas verbaalista ilmaisua. (Keltikangas-Järvinen 2010, 153.) Jokaisessa kulttuurissa on oma tunnekielensä. Kun hallitsemme kulttuurimme mukaisen tunnekirjon, voimme vähentää kaikenlaisten väärinymmärrysten mahdollisuutta. Omien tunteiden ilmaiseminen edellyttää tarkkuutta ja aitoutta. (Saarinen & Kokkonen 2003, 28.)

3.3 Tunnesäätely

Ihmisen tunne-elämän kehitys alkaa jo kohdussa, kun vauva aistii äitinsä tunnetiloja. Äidin stressihormonit raskausaikana vaikuttavat lapseen, etenkin lapsen tunnesäätelyn alueelle. (Riihonen & Koskinen 2020, 44). Synnyttyään lapsi alkaa vähitellen oppia tunnetaitoja. Tämä tapahtuu niissä hetkissä, kun ympärillä olevat aikuiset reagoivat vauvan tarpeisiin, esimerkiksi tyydyttämällä vauvaa tämän itkiessä tai ottamalla hänet syliin säikähdysten hetkellä. Tunnetaitojen opettelu näkyy myös hetkissä, kun vauva vastaa iloiseen jокelteluun hymyllä tai, kun aikuinen auttaa vauvaa rauhoittumaan unille. Tällaiset vuorovaikutustilanteet auttavat vauvaa selviämään voimakkaista tunnetiloista. Vaikka vastasyntyneellä on jo käytössään joitakin alkeellisia tunteiden säätelykeinoja, kuten imemistä ja pään kääntämistä pois, tunteiden

säätely on vielä riippuvaista aikuisista. (Jääskinen 2017, 75–76; Pöyhönen & Livingston 2020, 15; Riihonen & Koskinen 2020, 39.)

Ihmisaivojen tietoista ajattelua ja päätöksentekoa ohjaava tunteiden säätelykeskus sijaitsee otsalohkossa (Nummenmaa 2019, 275). Lapsen tunnesäätelyn kannalta keskeistä on otsalohkon ja etenkin sen kuorikerroksen kehittyminen, jonka herkkyyskausi on lapsella 6–18 kuukauden välillä (Sandberg 2021, 170–171). Otsalohko kypsyy hitaammin suhteessa muihin aivojen alueisiin, joten tunteiden säätelyjärjestelmät eivät toimi varhaislapsuudessa kovin tehokkaasti. (Nummenmaa 2019, 275.) Otsalohkon ja sen kuorikerroksen kehittymistä edistävät turvalliset vuorovaikutuksen kokemukset eli kiintymyssuhteet. Itsesäätelyyn osallistuvien hermoverkkojen valmistumiselle on erityisen tärkeää sensitiivinen vuorovaikutus sekä se, että lapsen aloitteisiin vastataan. (Sandberg 2021, 170–171.)

Leikki-ikäisenä lapsi käyttää tunnesäätelykeinoinaan enemmän toiminnallisia kuin mielen sisäisiä keinoja. Tämä ilmenee esimerkiksi niin, että lapsi heittää pilalle menneen rakennelman lattialle tai ilmaisee pettymyksen tunnetta heittäytymällä selkä kaarella lattialle itkemään. Nämä toiminnalliset keinot ovat tärkeitä lapsen itsesäätelyn kehittymisen kannalta, sillä ne auttavat purkamaan ja käsittelemään voimakkaita tunteita. (Jääskinen 2017, 75–76.) Jos lapsen tunnesäätelytaidot eivät pääse kehittymään, lapsi voi joko alkaa tukahduttamaan tunteensa tai kokemaan ne hallitsemattoman voimakkaina. Tunteiden säätelytaidot ovat siis tärkeitä, jotta ihminen voi kohdata erilaisia tunteita turvallisesti. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14, 66.) Kun lapsi oppii, miltä erilaiset tunteet kehossa tuntuvat, sekä nimeämään ja ilmaisemaan niitä, hän voi oppia tietoisesti säätelämään tunteitaan. Tunnesäätelyn tarkoitus on hallita tunteen voimakkuutta ja sitä kautta omaa käyttäytymistä tunteen vaikutuksen alaisena. Tunnesäätely on siis itsensä hillintää ja omien reaktioiden hallintaa erilaisissa tilanteissa. (Pöyhönen & Livingston 2020, 66; Sandberg 2021, 151.)

Tunteidensäätely on usein välttämätöntä muiden ihmisten kanssa toimimisessa. Ryhmässä toimiminen edellyttää toisen ihmisen käyttäytymisen ennakoimista. Tämä on mahdollista, kun ryhmän jäsenet säätelevät tunteitaan, eivätkä

käyttäytyä ennakoimattomasti. Tällöin yhteistyö ja vastavuoroinen toiminta ryhmässä onnistuu. (Nummenmaa 2019, 276.) Oppiakseen tunnesäätelytaidot lapsi tarvitsee jonkun, joka opettaa ne hänelle. Aikuisen, etenkin vanhemman, omilla tunnesäätelytaidoilla on suuri merkitys siinä, millaisia keinoja lapsi ensisijaisesti oppii epämiellyttäviä tunteita säädelläkseen. (Myllyviita 2016, 37.) Pöyhönen ja Livingston (2020, 15) tuovat esiin, että aikuisen tehtävänä on hyväksyä lapsen tunteet ja viestiä, että kaikkien tunteiden kokeminen on sallittua.

4 Sirkusopetus Suomessa

Suomessa sirkusharrastuksen suosio on ollut viime vuodet tasaisessa kasvussa. Suomen Nuorisosirkusliiton mukaan sirkusopettajia toimii Suomessa noin 250. Vuonna 2016 liiton 45 jäsenyhteisöissä oli yhteensä n. 10 000 viikoittaista harrastajaa. Noin 20 000 ihmistä osallistui jäsenyhteisöjen viikkotoimintaan ja työpajoihin vuoden aikana. (Suomen Nuorisosirkusliitto 2023.) Opetushallitus määrittää sirkustaiteen yleisen oppimäärän perusteissaan opetuksen lähtökohdat seuraavasti:

Sirkustaiteen opiskelu on tutkivaa ja oppiminen tapahtuu harjoittelun, kokemuksen ja monipuolisen tekemisen kautta. Motoristen perustaitojen harjoittelu on keskeinen osa yleisen oppimäärän sirkustaiteen opintoja ja toimii pohjana sirkustaitojen harjoittelulle. Esiintyminen ja ilmaisu auttavat oppilasta ymmärtämään sirkustaidetta monitaiteisena kokonaisuutena, jossa yhdistyvät taiteellinen, fyysinen ja sosiaalinen osaaminen. Oppilas tutustuu sirkustaiteen sanastoon ja keskeisiin ilmaisumuotoihin. (Opetushallitus 2017.)

Sirkustaiteen opetuksen ydin muodostuu kasvamisesta sirkustaiteeseen ja kasvattamisesta sen avulla. Kasvaminen sirkustaiteeseen edellyttää sitoutumista sirkustaiteen harrastamiseen, tarvittavien taitojen ja tietojen sekä kehonhuollon harjoittelua ja kehittämistä. Kasvattamisella sirkustaiteeseen tarkoitetaan laajemmin taitoja ja ominaisuuksia, joita sirkustaide voi edistää. Se on kasvatusta luovuuteen, vuorovaikutus- ja ajattelutaitojen kehittymiseen, emotionaaliseen ja esteettiseen kasvuun sekä tavoitteelliseen työskentelyyn. (Opetushallitus 2017.)

4.1 Vuorovaikutus opetuksessa

Ihminen on sosiaalinen laumaeläin, joka kasvaa ja kehittyy vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutus on ihmisyyden ydin, sillä se on tärkeä osa kaikkien taitojemme, ymmärryksemme ja tapojemme kehittymistä. Vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa voimme löytää paikkamme maailmassa, rakentaa meille ominaisen tavan kohdata muita ihmisiä sekä ilmaista omaa yksilöllisyyttämme. (Ahonen & Roos 2001, 256.)

Sirkustaiteen opetussuunnitelman perusteissa lähtökohtana on, että sirkusharjoittelu tapahtuu yleensä aina ryhmässä. Sirkustaiteen harjoittelussa toisten kunnioittaminen ja huomioiminen on henkisen ja fyysisen turvallisuuden kannalta välttämätöntä. Ryhmätyö- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu kuuluu itsestään selvänä osana kaikkeen sirkusharjoitteluun. Ryhmätyötaidot ja sosiaaliset taidot poikkileikkaavat kaikkea sirkusopetusta ja kaikkia tavoitealueita. Ryhmän turvallinen ja motivoiva oppimisilmapiiri luo edellytyksiä tekemisen iloon ja oppimiseen. Hyvä oppimisilmapiiri rakentuu ryhmätyötaitojen ja itsenäisen työskentelyn taitojen varaan. Opetus tukee oppilaan itsetunnon kehittymistä, oppimisen iloa ja osallisuuden tunnetta sekä oppilasryhmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta. (Opetushallitus 2017.)

4.2 Turvallinen oppimisympäristö

Sirkustaiteen harjoittelussa korostuu fyysisesti, sosiaalisesti ja psyykkisesti turvallinen oppimisympäristö. Oppimisympäristön mahdollisuuksia tulee tarkastella mahdollisimman monipuolisesti eikä esimerkiksi vain sirkustaiteen käyttämänä fyysisenä harjoittelutilana. (Opetushallitus 2017.)

Opettajalla on mahdollisuus luoda oppilaille turvallinen ja myönteinen oppimisympäristö, jossa tunteiden ja tunnetaitojen kehittäminen on osa oppimista. Pienet lapset tarvitsevat vahvoja aikuisia, jotka osaavat tarvittaessa asettaa rajoja lasten toiminnalle ja ohjata heitä uusien toimintatapojen tavoitteluun. Erityisesti lapset tarvitsevat aikuisia, jotka uskaltavat puolustaa heidän oikeuksiaan. (Ahonen & Roos 2001, 62.) Ensimmäisellä sirkusopetustunnilla on tärkeää luoda selkeät säännöt yhdessä lasten kanssa. Säännöt ovat kaikkia varten, silloin myös opettajan on helppo palata niihin, kun huomaa, että toiminta sitä vaatii. Opettajan johdonmukaisuus luo turvallisuuden oppimisympäristöön. Opettajan on tärkeä huomata ja uskaltaa puuttua, jos toiminnassa ilmenee mitään epäoikeudenmukaista.

4.3 Kasvatuksella taitojen oppimiseen

Jotta lapsen hyvää kehitystä voitaisiin tukea muuttuvassa ja moniarvoisessa maailmassa, on tarkasteltava uudelleen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä, kuten kasvatusta ja opettamista. Muutoksen aikaansaamiseksi on ensiarvoisen tärkeää tietää, mitä lapsen taitoja tulisi erityisesti vahvistaa. Nykymaailmassa on keskeistä kyky hallita informaatiovirtoja, sietää epävarmuutta ja säädellä omaa mieltään. Kasvatuksen ja opetuksen perusta vahvistuu, kun ymmärretään sen kompleksinen luonne ja pyritään vaikuttamaan siihen oikealla tavalla. Oikeiden asioiden tekemiseksi on tärkeää ymmärtää, miksi jokin toiminta on vahvistavaa ja miksi jonkin asian huomiotta jättämisellä voi olla haitallisia pitkäaikaisvaikutuksia. (Sajaniemi ym. 2005, 10–12.)

Pelit ja leikit ovat sirkustaiteen opetuksessa erinomainen keino opettaa itsesäätelytaitoja ja kielteisten tunteiden käsittelyä. Oppilas voi kokea itsensä tärkeäksi ja merkitykselliseksi, jos hänelle annetaan oman kehitystasonsa mukaisesti vastuuta, mahdollisuus tehdä valintoja ja olla mukana itseään koskevien asioiden päätöksenteossa. Motivaatiota lisäävät mielekkyyden kokemukset ja onnistumisen ilo. Kun oppilas oppii suunnittelemaan ja tekemään päätöksiä, hänen sosiaaliset taitonsa kehittyvät ja hän edistyy rakentavassa vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä muiden kanssa. (Opetushallitus 2017.)

Sirkusopettajan näkökulmasta sirkuksen harjoittelu on monipuolista sekä luonteeltaan fyysistä. Sirkuksen harjoittelu sisältää muun muassa voimaa, notkeutta ja motoriikkaa kehittävää akrobatiaa, keskittymistä vaativaa tasapainoilua sekä useissa eri lajeissa omien uskaltamisen rajojen ylittämistä. Olen huomannut, että sirkustaiteen opetuksesta puhuttaessa keskiössä ovat sirkusteknisten, luovien menetelmien ja sosiaalisten taitojen oppiminen. Kuitenkin sirkustaiteen opettaminen on ennen kaikkea kasvatusta. Kasvatuksen avulla mahdollistuu erinäisten taitojen oppiminen.

5 Sirkusopettaja tunnetaitojen tukena

Toiminta muuttuu pedagogiseksi vasta silloin, kun osaamme tyhjentävästi vastata kysymykseen, miksi toimimme kuten toimimme. Tämän vuoksi jokaisen opettajan olisi suotavaa pysähtyä tarkastelemaan omaa pedagogista toimintaansa syvällisesti. (Ahonen & Roos 2001, 255.)

Olen opettajavuosieni aikana oppinut tarkastelemaan toimintaani sekä havaitsemaan opetustilanteita ympärilläni. Minua ovat opettaneet oppilaat ja heidän palautteensa sekä kollegoiden kanssa yhdessä toimiminen. Tämä kasvuprosessi ei varmasti tule koskaan päätökseen, mikä lienee kaiken oppimisen syvin olemus. Tällä hetkellä opetan sirkusta vauva- sekä taaperoikäisistä aikuisiälle saakka. Kuitenkin suurin osa oppilaistani ovat taaperoita, eli 1–3-vuotiaita sekä leikki-ikäisiä, eli 3–6-vuotiaita. 1–6 vuoden ikäisillä lapsilla tunteidensäätely on herkimmissä kehitysvaiheissa, jolloin kasvattajan rooli on suurimmillaan. Opinnäytetyön omat havainnot perustuvat opetustilanteisiin 1–6-vuotiaiden lasten kanssa. Poimin tähän lukuun havaintoja siitä, miten tunnetaidot voivat näkyä sirkusopettajan työssä. Havainnollistan esimerkein sitä, millaisissa tilanteissa sirkusopettajalta vaaditaan tunnetaitoja. Esimerkkien avulla toivon voivani syventää ymmärrystä siitä, mitä sirkusopettaja voi kasvatuksessa huomioida tukeakseen oppilaiden tunnesäätelytaitojen kehittymistä.

5.1 Sensitiivisyys eli emotionaalinen tilannetaju

Pienten lasten kanssa työskentelevien aikuisten ylivoimaisesti tärkein ominaisuus ja työväline on heidän sensitiivisyytensä eli sydämen kompassi, joka ohjaa aikuisen toimintaa. Sensitiivisyys on herkkyyttä tavoittaa toisen tunne ja kokemus sekä sopeuttaa oma toiminta sen mukaisesti. Mitä sensitiivisempi aikuinen on, sitä paremmin hän kykenee lukemaan lapsen sanattomia viestiä ja sitä kautta virittymään heidän tunnetilaansa. Varhaiskasvattaja voi sensitiivisyydellään pystyä päättämään, milloin on aika lohduttaa lasta

sylissään ja milloin olisi aika saada lapsen huomio suunnattua muualle. (Ahonen & Roos 2001, 48–51.)

Lapsen tunne-elämän kehitystä muovaavat useat tekijät. Tunne-elämän kehitykseen vaikuttaa esimerkiksi lapsen temperamentti. Temperamentti näkyy siinä, kuinka voimakkaasti, nopeasti tai herkästi tunteet lapsella heräävät. (Pöyhönen & Livingston 2020, 41.) Lisäksi lapsen tunne-elämän kehitykseen vaikuttavat myös informaation prosessointikyky sekä neurobiologiset kehitysedellytykset. Ympäristötekijöistä varhaislapsuuden kiintymyssuhteen laatu on keskeinen tekijä, sillä turvallinen ja luottamuksellinen kiintymyssuhde tukee tunne-elämän kehittymistä (Jääskinen 2017, 77, 93.)

Turvallinen kiintymyssuhde muodostuu, kun lapsen tarpeisiin reagoidaan sensitiivisesti (Sinkkonen & Kalland 2011, 35.) Sensitiivisyys ilmenee siinä, että aikuinen kykenee huomaamaan ja tiedostamaan lapsen emotionaalisia, sosiaalisia ja fyysisiä perustarpeita. Lisäksi kiintymyssuhteen kehittymisen kannalta on tärkeää, että aikuinen pyrkii ymmärtämään lapsen kokemusmaailmaa (Vlasov ym. 2018, 52).

Esimerkki: pienen lapsen eroahdistus

3–5-vuotiaiden pienten lasten sirkuskerhoissa lapsi voi olla erossa vanhemmastaan ensimmäistä kertaa. On luonnollista, että lapselle ero vanhemmastaan voi tuntua ahdistavalta, jos hän ei ole kokenut vastaavaa erotilannetta esimerkiksi päivähoitossa. Etenkin ensimmäisellä kerhokerralla lapsen eroahdistuksen vanhemmastaan voi näkyä opetustilaan saapumisessa siten, että lapsi voi olla hyvin itkuinen ja kiinni vanhemmassaan. Olen pyytänyt lasta sekä vanhempaa osallistumaan yhdessä alkupiirin sekä leikkeihin, jotta lapsi voi tottua uuteen erotilanteeseen. On tärkeää, että lapsi kohdataan sensitiivisesti, eikä pakoteta eroon vanhemmastaan. Lapsi saa tyyntyä rauhassa ennen kuin vanhempi poistuu tilasta. Yleensä lapsi lähtee nopeasti leikkeihin ja saa rohkeutta olla toiminnassa mukana itsenäisesti. Koen, että opettajalta vaaditaan emotionaalista tilannetajua, jossa lapselle annetaan tilaa surun ja

negatiivisen tunteen hyväksymiseen. Opettajan olisi hyvä muistaa, että lapsi tarvitsee opettajan läheisyyttä sekä sensitiivistä lähestymistä korvaamaan vanhemmalta saatua läheisyyttä. Lapsi tarvitsee myös opettajalta tukea ja turvaa selviytyäkseen kuormittavasta tilanteesta.

Ahosen ja Roosin (2001, 49–50) mukaan tutkimusnäyttöjen ja asiantuntijalausuntojen valossa näyttää ilmeiseltä, että toistuvat turvattomat erokokemukset ovat yhteydessä lapsen kokemaan pitkäkestoiseen stressiin. Muun muassa tämän vuoksi opettajan ei tulisi mitätöidä lapsen eroahdistusta esimerkiksi hätyyttämällä vanhempi pois tilasta. Varhaiskasvatuksessa on huomattu, ettei lapsen harhauttaminen kivoilla leikeillä pois ikävän itkusta aina olekaan paras mahdollinen tapa toimia, vaan lapsen kokema stressi ja eron aiheuttama suru tulisi ottaa todesta. Lapsen kokema surun tunne on tärkeä viesti sekä lapselle itselleen että aikuisille. Suru osoittaa, että vanhempi on lapselle rakas. Lapsi on rakentanut vanhempaan lujan kiintymyssuhteen, joten hän kaippaa vanhempaansa eroon joutuessaan. Varhaiskasvattajan tärkeä tehtävä on kannatella lapsen uskoa omasta pärjäämisestä ilman vanhempiaan.

5.2 Lämmin vuorovaikutus

Laadukkaan pedagogiikan perusta on lämmin vuorovaikutus. Lämmin vuorovaikutustapa on paljon enemmän kuin nätti ja herttainen tapa jutella lapsen kanssa. Lämpimän vuorovaikutuksen juuret ovat aidossa läsnäolon kokemuksessa sekä sitoutumisessa vuorovaikutuskumppaniin, oli kyseessä sitten yksittäinen lapsi, kokonainen ryhmä, kollega tai vaikka vanhempi. Sitoutuminen merkitsee tietoista ja hetkeen tarttuvaa läsnäoloa sekä kokonaisvaltaista kehon kielen ja verbaalisen viestinnän yhtälöä, joka kertoo, että olen tässä sinua varten. Sinun asiasi, ajatuksesi, tunteesi ja kokemuksesi ovat minulle merkityksellisiä. (Ahonen & Roos 2001, 57–58.) Lapsen tunnesäätelyn kehitykselle suotuisa kasvuympäristö rakentuu aikuisen turvallisesta, johdonmukaisesta, hyväksyvistä ja lämpimästä kasvatustyylistä (Sandberg 2021, 171).

Lämpimän vuorovaikutuksen merkitystä lapsen emotionaaliselle hyvinvoinnille ei voi liikaa korostaa. Lämmin vuorovaikutus on tietoinen valinta. Se ei synny itsestään vaan edellyttää itsetutkistelua ja oman toiminnan reflektointia. Loistavana apuna ovat lapset, jotka antavat käyttäytymisellään erittäin suoraviivaista palautetta kunkin aikuisen tavasta olla vuorovaikutuksessa. Lapset lähestyvät aikuista, jolta tietävät saavansa vastakaikua. (Ahonen & Roos 2001, 223.)

Esimerkki: opettajan läsnäolo

Jokainen sirkustunti alkaa alkupiiristä, jossa kokoonnutaan yhteen sekä tarkistetaan ketkä ovat paikan päällä. Alkupiirissä opettaja pyytää kertomaan, missä kukin on mielestään hyvä. Jokainen lapsi vuorollaan sanoo oman nimensä sekä vastauksen kysymykseen. Alkupiirissä opettajan läsnäolon merkitys korostuu. Opettajan on tärkeää huomioida jokainen lapsi tasapuolisesti, pysähtyä kuuntelemaan sekä rohkaisemaan lasta ilmaisemaan itseään. Yleensä lapsella on halu saada sanottua myös jotain muuta, kuin vastaus kysymykseen. Opettajalla on tärkeä taito antaa lapselle kuulluksi tulemisen kokemus, mutta samalla johdatella tuntia eteenpäin. Lapset ovat tarkkoja huomaamaan onko aikuinen läsnä vai ei. Tärkeää onkin sirkusopettajan kyky orientoitua tuntiin ja olla tietoisesti läsnä opetustuokiossa.

Läsnäolo ja vuorovaikutukseen sitoutuminen eivät vaadi pitkiä ja intensiivisiä vuorovaikutustuokioita. Pelkistetyimmillään se tarkoittaa sitä, että aikuinen kuuntelee lapsen viestin kiireisessä tilanteessa ja ymmärtää viestistä oleellisimman sanoman. (Ahonen & Roos 2001, 58.)

5.3 Empatia

Empatiakyky on keskeinen tunnetaito, joka tarkoittaa toisen ihmisen asemaan asettumista ymmärtämällä toisen tunteita. Empatiataidot kehittyvät lapsella

vähitellen. Merkkejä empatiasta voidaan havaita jo vauvaiässä, sillä ihmisillä on synnynnäinen taipumus vastavuoroisuuteen. Pienen lapsen ajattelu on kuitenkin vielä hyvin minäkeskeistä, eikä taaperoikäinen vielä kykene ajattelemaan, miltä hänen tekonsa toisesta tuntuvat. (Riihonen & Koskinen 2020, 40, 45.) Tyypillisesti noin kolmen vuoden iässä lapsi alkaa ymmärtää, että muilla ihmisillä on hänestä erillinen mieli, joka voi poiketa hänen omasta mielestään ja haluistaan. Tämä kehitysvaihe antaa lapselle kyvyn kuvitella toisen ihmisen olotilaa, havaintoja, aikomuksia ja tunteita. (Pihlaja & Viitala 2018, 146; Riihonen & Koskinen 2020, 45.)

Sirkusopettaja voi auttaa oppilaita kehittämään empatiakykyään ja asettumaan muiden ihmisten asemaan. Empatiakyvyn avulla oppilaat osaavat kommunikoida paremmin toistensa kanssa sekä ymmärtävät sen, miten heidän toimintansa vaikuttaa toisiin ihmisiin.

Esimerkki: tunnekokemuksen kannattelu surun hetkellä

Sirkustunnilla, kun lapsi esimerkiksi juostessaan kaatuu ja kolhaisee polvensa, seuraa usein säikähdys ja itku. Opettajan on hyvä lohduttaa lasta olemalla lähellä ja muistaa, että mitä pienempi lapsi sitä enemmän hän kaipaa aikuisen syyliä. Opettajan on tärkeää antaa aikaa lapsen rauhoittumiselle. Hän voi kertoa, että lapsi saa olla rauhassa sylissä niin kauan kuin itse haluaa. Sirkusopetuksessa tunneilla on lähtökohtaisesti kaksi opettajaa. Tämä mahdollistaa, sen että toinen opettajista voi viedä toimintaa eteenpäin, kun joku lapsista vaatii henkilökohtaista lohdutusta.

Esimerkiksi surun hetkellä opettaja voi sanoittaa lapsen tunnekokemusta antamalla tunteelle nimen. Asioiden kertominen lapselle ääneen osoittaa, että aikuinen ei vähättele lapsen kokemaa mielipahaa. Lapsella on lupa olla aikuisen lähellä ja tulla mukaan leikkeihin vasta, kun on valmis siirtymään toimiin muiden lasten kanssa. (Ahonen & Roos 2001, 50–52.)

5.4 Itsesäätelytaitojen tukeminen

Opettajan yksi tärkeimmistä tehtävistä on toimia lasten tunteiden kanssasäätelijänä, sillä pienten lasten itsesäätelytaidot ovat vasta kehittymässä. Yksinkertaisimmillaan tunteiden kanssasäätely tarkoittaa, että aikuinen antaa lapselle luvan, tilan ja aikaa tunteilleen. Aikuinen osoittaa omalla käytöksellään, että kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä, koska jokainen tunne välittää tärkeää viestiä. Aikuinen näyttää selkeästi, että vaikka lapsella olisi voimakas tunne, hän ei pelästy sitä. Hän pysyy lapsen rinnalla auttaakseen säätelämään tunnetta ja osoittaakseen, että tunteiden kanssa on mahdollista pärjätä. Varhaiskasvattajan tehtävä ei ole välttämättä ratkaista tilannetta lapsen puolesta, vaan tukea lasta tunnekokemuksen läpi. Lapsi voi halutessaan olla lähellä aikuista, esimerkiksi sylissä. (Ahonen & Roos 2001, 50.)

Esimerkki: pettymyksen sietäminen

Vaikka elämämme muodostuisi pääosin hyvistä hetkistä, joudumme kohtaamaan myös epämiellyttäviä tunteita. Keskimäärin 20–50 % kokemistamme tunteista on epämiellyttäviä. Meistä jokainen joutuu siis kohtaamaan epämiellyttäviä tunteita. (Myllyviita 2016, 24–25). Sirkusopetustilanteissa lapsi joutuu kohtaamaan onnistumisen kokemusten lisäksi myös erilaisia pettymyksiä sekä ristiriitatilanteita. Pettymyksen voi tuottaa esimerkiksi se, että lapsi hippaleikissä ei pääse olemaan siinä roolissa kuin olisi halunnut. Lapsi voi ilmaista ensisijaista pettymyksen tunnetta, toissijaisella vihantunteella, joka voi purkautua esimerkiksi kiukutteluna. Lapsi voi myös reagoida pettymykseen murjottamalla tai osoittaa mieltään vetäytymällä salin reunalle. Vaikka mitään vääryyttä ei olisi päässyt tapahtumaan, niin lapsi voi kokea, että asiat eivät menneet kuten juuri hän olisi toivonut.

Pettymyksen tuottaa usein se, että lapsella on oma tahto ja halu, mikä ei hänen kokemuksessaan toteudu. Halu on elämisen perusehto: se on eloonjäämisen kannalta aivan yhtä tärkeä kuin vaaran välttäminen. Haluaminen johtaa usein ponnisteluun, eli pyrkimykseen saavuttaa jokin palkitseva ja tavoiteltava asia.

Haluaminen on osoitus siitä, että on ponnisteltava kohti jotakin sellaista, minkä tietää palkitsevaksi tai minkä on sosiaalisessa vuorovaikutuksessa oppinut liittämään palkitsevuuteen. Pieni lapsi haluaa, ja hän on joskus valmis raivokkaasti taistelemaan saadakseen sen, mitä tahtoo. Kaikkea haluamaansa ei voi kuitenkaan koskaan saada, joten lapsen on välttämätöntä oppia pettymyksen sietämisen taitoja. Lapselle on uskallettava tuottaa sopivasta pettymyksiä ja häntä on autettava kohtaamaan siitä aiheutuneet kielteiset tunteet. Tunteet tulevat ja menevät, sillä ihmisen mieli on alati liikkeellä. (Sa janiemi ym. 2005, 42.)

Pettymyksen hetkissä lapsi on usein kiihtynyt. Uuden oppiminen sekä uuden tiedon vastaanottaminen on hankalaa. Tällöin opettajan merkitys on suuri. Opettajana on hyvä osata pysähtyä kuuntelemaan sekä auttaa lasta säätelemään omia tunnekokemuksia. Opettajan on hyvä ymmärtää, että pettymyksen tunne lapselle on todellinen. Hän voi kertoa rauhallisesti sekä johdonmukaisesti lapsella, mistä tilanteesta on kysymys. Opettajan tehtävä on auttaa lasta ristiriitatilanteissa kuuntelemalla sekä ymmärtämällä. Opettaja voi myös lähestyä lasta tarkentavien kysymysten avulla. Oleellista olisi, että lapsi pikkuhiljaa oppii hillitsemään impulssejaan ja aggressioitaan opettajan tuen avulla. (Sajaniemi ym. 2005, 38–39, 111.)

5.5 Myönteisten merkitysten ympäristö

Tunteet, niin ilot kuin surutkin, tarttuvat tehokkaasti ihmisestä toiseen. Mielestäni opettajan omien tunnetaitojen kehittymisen seurauksena on hänellä kykyä ymmärtää oppilaita paremmin sekä jakaa iloa ja tyytyväisyyttä ympäristöön.

Kaikkien elollisten olentojen perustaipumuksiin kuuluu hakeutua kohti myönteistä ja pois päin kielteisestä. Motivaatio ei synny koskaan itsestään ja kyky pysyä motivoituneena on pitkällisen kehityksen tulos. Myönteisesti latautuneet ärsykkeet vetävät puoleensa ja kielteisiä opitaan välttämään. Sisäisen motivaation syntyminen edellyttää myönteisten merkitysten ympäristöä. Jokainen

lapsi haluaa oppia. Opettajan vastuulla on vahvistaa ja luoda oppimisympäristöön myönteisiä merkityksiä. (Sajanemi ym. 2005, 18–20.)

Lapsi kohtaa päivän aikana lukuisia tilanteita, joissa hänen omat taitonsa eivät ihan riitä. Aikuisen läsnäolo ja sopiva avustaminen auttavat lasta toimimaan pulmallisessa tilanteessa. Kohdatessaan uusia haasteita lapsen on mukautettava toimintansa oivaltaakseen uutta. Toiminnan mukautuminen ja uuden järjestyksen löytyminen on vahvasti mielihyvästä ja siten palkitsevaa. Lapsi oppii suhtautumaan vastaantuleviin haasteisiin sitä myönteisemmin, mitä enemmän hänelle on kertynyt myönteisiä kokemuksia oppimistilanteista. Ennakointi tulevasta oivaltamisesta ja onnistumisen palkitsevuudesta kytkeytyy vaivannäköön ja yrittämiseen. Lapsen herkistyminen hyväksyvälle palautteelle tukee oppimista vahvasti. (Sajaniemi ym. 2005, 41.)

Esimerkki: myönteinen palaute motivaation perustana

Opettamiskokemuksen kautta olen havainnut yhdeksi opettajan tärkeimmistä taidoista kyvyn antaa myönteistä palautetta. Myönteinen palaute sirkusharjoittelussa ei tarkoita sitä, että oppilasta kannustettaisiin ainoastaan onnistumisen hetkellä. Myönteistä palautetta tulee antaa muun muassa yrittämisestä, toisten huomioimisesta, sekä kuuntelemisesta. Myönteisen palautteen antaminen on tärkeää myös silloin, kun opettaja havaitsee tapahtuneen kehitystä asioissa, joissa oppilaalla on ollut haasteita.

Jokaisen lapsen tulee saada vuorollaan myönteistä sekä kannustavaa palautetta omasta toiminnastaan. Myönteistä palautetta voi antaa ryhmätasolla, jotta harjoittelussa syntyy motivoiva ilmapiiri. Opettajan on hyvä myös tarkastella toiminnan aikana oppilaiden kehonkieltä. Lapset kertovat kehonkielellään onko toiminta motivoivaa. Opettaja voi pohtia sitä, miten itse suhtautuu omiin harjoitteisiin, esimerkiksi pitääkö niitä mielekkäinä, innostavina ja hyödyllisinä. Hyvin suunnitellut sekä monipuoliset tunnit lisäävät motivaatiota. Myönteisen palautteen kautta sirkusopettaja voi auttaa oppilaita kehittämään itsetuntemustaan ja ymmärtämään omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Tämä

voi auttaa oppilaita asettamaan realistisia tavoitteita harjoittelulle sekä kehittämään omaa osaamistaan.

5.6 Liikkeen ja etsimisen kautta yhteyden ympäristön kanssa

Liike on elämän perusominaisuus. Liike mahdollistaa yhteyden ympäristöön ja siten elämälle välttämättömään jatkuvaan hienovireiseen muutokseen. Kaikki elävä etsii tavalla tai toisella yhteyttä omaa olemista vahvistaviin ja turvaaviin ympäristön tekijöihin. Liike on myös oppimisen perusedellytys. Lapsella etsivä käyttäytyminen voi kehityksen myötä vahvistua uteliaaksi tutkimiseksi ja pysyväksi kiinnostumiseksi uusista asioista tai kapeutua kehitykselle haitalliseksi toiminnaksi. Lasten biologisten taipumusten suuntaaminen riippuu siitä, millä tavalla heidän ympärillensä olevat ihmiset rohkaisevat tai ovat rohkaisematta heitä ja kuinka turvalliseksi tai turvattomaksi he oppivat kokemaan olonsa uusien haasteiden edessä. Etsiminen ja suuntaaminen kohti uutta lisää aivojen muovautuvuutta läpi elämän ja vahvistaa siten pohjaa myös elinikäiselle oppimiselle ja avoimen mielenlaadun kehittymiselle. (Sajaniemi ym. 2005, 16–17.)

Esimerkki: luova toiminta

Sirkusopetukseen tulee sisällyttää sopivassa määrin luovaa tutkimista sekä ohjattuja harjoitteita. Taidon oppiminen sekä opettaminen voi tapahtua monella eri tavalla sekä monista eri lähtökohdista. Mitä pienempi lapsi on, sitä enemmän hän tarvitsee ohjausta sekä leikin kautta tekemistä. Myös opettaja pääsee oman luovuuden äärelle esimerkiksi keksiessään, miten kertoa mielikuvituksellisesti eri sirkusvälineiden käytöstä. Opettaja voi värittää harjoittelua tarinoilla, mielikuvilla ja eri luovien menetelmien yhdistämisellä. Osa lapsista tarttuu helpommin juuri siihen, mitä opettajana välineellä näyttää ja opastaa, toiset taas vahvemmin haluavat tutkia ja keksiä liikkeet itse. Opettajan olisi hyvä pohtia, pitääkö liikaa kiinni omasta ajatuksestaan siitä, millaiseksi on ajatellut harjoitteen rakentuvan.

Miten harjoitteissa on otettu huomioon lasten iän mukaiset kehitysvaiheet sekä yksilöllinen kehittyminen?

Opetustilanteissa pyrin tietoisesti antamaan tilaa lasten luoville tavoille lähestyä tekemistä, kun tekeminen on turvallista voi luotujen raamien sisällä toimia luovasti. Pyrin suhtautumaan opettamiseen joustavasti esimerkiksi siten, että olen kykenevä muokkaamaan omaa toimintaani, jos joku lapsista tarjoilee mahdollisuuden nähdä ja tehdä asia eri tavoin. Tärkeää on antaa lapsen kokeilemiselle, etsimiselle ja innostumiselle tilaa. Etsiminen ja luovuus antavat osallisuuden kokemuksen myös minulle opettajana.

6 POHDINTA

Idea opinnäytetyön aiheeseen nousi omasta kiinnostuksestani tunteisiin sekä tunnetaitoihin liittyen. Olin jo pitkään halunnut syventyä kyseiseen aiheeseen paremmin ja tästä syystä opinnäytetyö oli oiva tapa lisätä tietoutta tunnetaidoista itselleni sekä muille sirkusta opettaville. Mielestäni opinnäytetyön aihe on erittäin ajankohtainen ja tärkeä. Tunnetaidot ovat monitieteinen tutkimusala, joka kiinnostaa kasvatustieteen, psykologian sekä muiden alojen tutkijoita. Tunnetaidot ovat olleet paljon esillä viime vuosina etenkin varhaiskasvatuksessa. Työkokemusteni kautta olen saanut huomata, että tunnetaidot ovat aivan oleellisia sirkusopettajan työssä. Olen ihmetellyt sitä, miten tunnetaidoista sirkusopetuksessa keskustellaan varsin vähän, sirkuksen opettaminen, kun on ennen kaikkea arvokasta kasvatustyötä.

Teoriaan perehtyminen lisäsi ammatillista osaamistani aiheesta ja koin saavani samalla työkaluja työhöni kasvatuksen parissa. Sain vastauksia tutkimuskysymykseeni, millä tavoin sirkusopettaja voi toimia opetustilanteissa tukeakseen lasta tunnetaidoissa.

Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa sirkusopettajina työskenteleville siitä, millä tavoin opetustilanteessa voi lasten tunnetaitojen kehittymisessä olla tukena. Tuotin mielestäni hyödyllistä tietoa aiheesta, jota sirkusta opettava voi hyödyntää tunnekasvatuksellista opetusta toteuttaessaan. Tietoperustaan perehtymällä kehitin omaa ammatillista kasvuani sirkusopettajaksi sekä lisäsin valmiuksia toimia tulevaisuuden työelämässä tunnetaitoja tukevilla tavoilla. Sain arvokasta tietoa siitä, millä tavoin sirkusopettajan olisi hyvä toimia lasten kanssa tukeakseen häntä tunnetaidoissa. Kävin opinnäytetyöprosessin aikana pohdintaa lapsen tukemisesta tunnetaidoissa aikaisempien opetuskokemusteni kautta. Esimerkkeihin nousi havaintoja opetustilanteista myös kirjoitusprosessin aikana. Opinnäytetyöprosessin aikana kävin keskusteluja tunnetaidoista sirkusopetuksessa muiden opettajien kanssa. Edellytyksenä tunnetaitoiseen kasvatukseen on kasvattajan omien tunnetaitojen tiedostaminen, joka herätti pohdintaa omista tunnetaidoistani sekä roolistani tunnetaitojen tukijana.

Koska tunnetaidoista sirkuksen näkökulmasta ei ole tehty varsinaisesti tutkimusta, käsittelin aihetta perusteista käsin. Olisin voinut rajata aiheen tarkemmin, joten olisi mielenkiintoista toteuttaa jatkotutkimus, jossa rajattaisiin aihetta esimerkiksi tiettyyn tunnetaidon teemaan. Kiinnostavaa olisi myös jatkossa tutkia sitä, mitä menetelmiä sirkusopettajat käyttävät lasten tunnetaitojen tukemisessa. Yksi jatkokehitysidea opinnäytetyölleni on tunnekasvatusaiheinen menetelmäkansio. Menetelmäkansioon kerättäisiin erilaisia luovia menetelmiä, joilla tukea lasta tunnetaidoissa sirkusopetuksessa. Menetelmiä voitaisiin testata eri sirkuskouluissa, joissa opettajat saisivat menetelmäkansion osaksi opetuksen suunnittelua sekä käytännön opetusta. Kansiossa olisi opettajan tueksi valmiita materiaaleja sekä menetelmiä jaoteltuna esimerkiksi ikäryhmän kehityksen mukaisesti. Menetelmäkansion kautta sirkusopettajana työskentelevät saisivat mahdollisimman varhaisessa vaiheessa tuettua lapsen tunnetaitoja sirkusopetuksen kautta.

Tämän opinnäytetyön kautta toivon lisääväni ymmärrystä siitä, miten suuri merkitys opettajan tunnetaidot huomioivalla kasvatuksella on sirkusopetuksessa. Toivon, että opinnäytetyöni lisäisi lukijassa kiinnostusta tunnetaito teemoihin liittyen sekä herättelee lasten kanssa toimivien aikuisten keskuudessa pohdintaa siitä, millä tavoin itse edistää lapsen tunnetaitojen kehitystä ja mihin asioihin voisi yhä edelleen kiinnittää huomiota. Oma ymmärrykseni tunnetaidoista on lisääntynyt valtavasti ja opinnäytetyöni pohjalta olen saanut kattavan käsityksen siitä, kuinka suuri vaikutus tunnetaidoilla on yksilön hyvinvointiin. Olen sirkuksen opiskelijana sekä opettajana havainnut sen, miten sirkusharjoittelussa taitojen oppiminen on usein keskiössä. Olen pohtinut sitä, miten toimia opettajana siten, että tunnetaidot kulkisivat taitojen oppimisen kanssa käsi kädessä.

Mitä pienempien lapsien kanssa teen töitä, sitä enemmän ymmärrän, miten helposti opettajalta voi hämärtyä se, missä opetuksessa kuuluisi olla pääpaino. Pohdin itse usein sitä, miten luoda opetukseen realistiset tavoitteet ja mielekkäät harjoitteet. Olenko rakentanut tuntini mielenkiintoisiksi, siten että lapsen leikille, luovuudelle ja tutkimiselle on tilaa? Toivon, että sirkusopettajan työtä tekevät ymmärtäisivät, miten pienet opetustilanteiden yksityiskohdat voivat vaikuttaa

lapsen tunnekokemukseen harrastuksen mielekkyydestä. Pohdin itse opetuksissani sitä, miten osaan havaita ja reagoida pieniin, mutta merkityksellisiin yksityiskohtiin opetuksissa, olivatpa ne sitten iloa, innostusta, pettymystä tai vihastumista.

Uskon, että tunnetaitoihin perustava opettaminen sekä myönteiset tunnekokemukset opetustilanteissa luovat pohjan oppilaan, opettajan ja ryhmän vuorovaikutukseen. Vuorovaikutus luo motivaation sirkustaitojen harjoitteluun sekä kiinnostuksen harrastuksen jatkumiselle. Omalta osaltani toivon, että opettajana voin sytyttää oppilailleni halun liikkumiseen, oppimiseen, tutkimiseen ja luovuuteen siten, että se kantaa pitkälle tulevaisuuteen. Ennen kaikkea toivon, että voin olla lapselle turvallinen aikuinen, jonka kanssa saa tuntea.

Lähteet

Ahonen, L. & Roos, P. 2021. Untuvikot: alle 3-vuotiaiden pedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jääskinen, A. M. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Tunne itsesi suomalainen. 9. uudistettu painos, Helsinki: WSOY.

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

Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.

Nummenmaa, L. 2019. Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä? Helsinki: Tammi.

Opetushallitus 2017. Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2017. Määräykset ja ohjeet 2017:12a. Viitattu 5.3.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/sirkustaide-taiteen-perusopetuksessa-2017>

Pihlaja, P. & Viitala, R. 2018. Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020. Tunnetaitojen käsikirja. Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Karkkila: Mäkelä.

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

Saarinen, M. & Kokkonen, M. 2003. Tunneäly. Kohti kokonaista elämää. Juva: WS Bookwell Oy.

Sadeniemi, M.; Häkkinen, M.; Koivisto, M.; Ryhänen, T. & Tsokkinen, A. 2019. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Sajaniemi, N.; Suhonen, E.; Nislin, M. & Mäkelä, J. 2015. Stressin säätely: Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sandberg, E. 2021. Pedagoginen tuki perusopetuksessa ja toisella asteella. Jyväskylä: PS-kustannus.

Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sinkkonen, J. & Kalland, M. 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro.

Suomen Nuorisosirkusliitto 2017. Tietoa sirkuksesta. Viitattu 5.4.2023. <https://snsl.fi/tietoa-sirkuksesta/#.ZC1GtHZBw2w>

Vlasov, J.; Salminen, J.; Repo, L.; Karila, K.; Kinnunen, S.; Mattila, V.; Nukarinen, T.; Parrila, S. & Sulonen, H. 2018. Varhaiskasvatuksen laadun arvioinnin perusteet ja suositukset. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. Julkaisut 24:2018. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavissa <https://karvi.fi/publication/varhaiskasvatuksen-laadun-arvioinnin-perusteet-ja-suositukset/>