



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Karoliina Keltikangas

”Vähän ärisen ja purisen ja puristan kädet nyrkkiin”

Kehotietoisuus tunteiden säätelyn tukena - opas varhaiskasvattajille

Opinnäytetyö
Kevät 2023
Sosionomi (AMK)



Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Tekijä: Karoliina Keltikangas

Työn nimi: ”Vähän ärisen ja purisen ja puristan kädet nyrkkiin”: kehotietoisuus tunteiden säätelyn tukena – opas varhaiskasvattajille

Ohjaajat: Virpi Nikkola ja Aino Alaverdyan

Vuosi: 2023

Sivumäärä: 55

Liitteiden lukumäärä: 2

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää lasten kokemuksia eri tunteista ja minkälaisia kehollisia tuntemuksia he osaavat tunnistaa. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, kuinka varhaiskasvattajat osaavat tunnistaa omia kehollisia tunteitaan ja kuinka tuttu kehotietoisuus on käsitteenä ja kuinka sitä käytetään osana tunnekasvatusta. Tutkimuksen tavoitteena oli luoda opas yhteistyötahon yksiköiden käyttöön. Tavoitteena oli antaa uusia työvälineitä lasten tunnetaitojen kehityksen tukemiseen. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyönä erään eteläpohjalaisen kunnan varhaiskasvatuksen kanssa.

Kyselytutkimus toteutettiin yhteistyötahona toimineen kunnan varhaiskasvatusyksiköiden varhaiskasvattajille. Tutkimus toteutettiin laadullisin ja määrällisin tutkimusmenetelmin. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin Webropol-kyselyä sekä haastatteluja. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa, kuinka varhaiskasvattajat käyttävät kehotietoisuutta lasten tunnetaitojen tukena. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää myös varhaiskasvattajien toiveita ja tarpeita oppaan sisällöstä.

Kyselyn lisäksi 3–6-vuotiaille lapsille toteutettiin haastattelu, jonka tarkoituksena oli selvittää, kuinka tietoisia lapset ovat omista tunteistaan ja miten he kokevat keholliset tunteet. Tutkimusaineisto kerättiin maaliskuussa 2023. Aineiston analysoinnissa käytettiin sisällönanalyysia ja teemoittelua. Tulosten pohjalta syntyi opas varhaiskasvattajien työn tueksi kehotietoisuuden lisäämiseksi.

Tutkimustuloksista ilmeni, että kehotietoisuus on käsitteenä varhaiskasvattajille tuttu. Varhaiskasvattajat ovat käyttäneet erilaisia menetelmiä tunteiden keholliseen kohtaamiseen, mutta kaipasivat kuitenkin lisää keinoja kehotietoisuuden lisäämiseksi. Varhaiskasvattajat olivat käyttäneet monipuolisesti erilaisia rauhoittumis- ja hengitysharjoituksia lapsiryhmissä. Tunteista puhumisen tärkeys korostui monissa vastauksissa. Lapset osasivat nimetä itse eri tunteita vaihtelevasti, mutta osasivat kuvailla tilanteita, joissa eri tunteet syntyvät. Lasten tunteiden keholliset tuntemukset yhdistyivät eri kehon osiin kuvien avulla.

¹ Asiasanat: kehotietoisuus, tunnekasvatus, varhaiskasvatus, mindfulness

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Social Services

Author: Karoliina Keltikangas

Title of thesis: "I grunt and moan a little and clench my fists": Supporting children's body awareness – a guide for early childhood educators

Supervisors: Virpi Nikkola and Aino Alaverdyan

Year: 2023

Number of pages: 55

Number of appendices: 2

The aim of the study was to research the experiences of children with different emotions and what kinds of physical feelings they can identify. In addition, the aim was to study how early childhood educators can identify their own physical feelings and how familiar body awareness is as a concept and how it is used as part of emotional education. As a result of the thesis, a guide was created for the use of the cooperation services. Moreover, the guide's purpose was to provide new tools to support the development of children's emotional skills. The thesis was carried out in cooperation with early education in a southern Ostrobothnian municipality.

The survey was implemented for early childhood educators in the early childhood education units of the municipality. The study was both qualitative and quantitative. The data collection method was a Webropol survey and interviews. The survey and interviews focused on researching early childhood educators' body awareness practices to support children's emotional skills. Moreover, the wishes and needs of early childhood educators for the contents of the guide were outlined.

In addition to the survey, an interview was conducted with children aged 3-6 to study the awareness of their own feelings. The research material was collected in March 2023. In the analysis of the data, content analysis and themes were used. Based on the results, a guide was created to support the work of early childhood educators to increase body awareness.

The results of the study showed that the concept of body awareness is familiar to early childhood educators. Early educators have used different methods to treat emotions. However, the educators needed more tools to increase body awareness. Educators used various calming and breathing exercises in child groups. The importance of talking about emotions was highlighted in several answers. Children named different emotions themselves differently, but they could describe the situations in which different feelings arise. The physical emotions of children were combined with different parts of the body by using images.

¹ Keywords: body mind connection, body awareness, early childhood education, mindfulness

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuvioluettelo	6
1 JOHDANTO	7
2 KEHOTIETOISUUS.....	9
2.1 Osana omaa kehoamme	9
2.2 Mieli- ja kehoysteys.....	10
2.3 Kehotietoisuus varhaiskasvatussuunnitelmassa	11
3 TUNNETAIDOT JA NIIDEN TUKEMINEN	12
3.1 Tunteiden tunnistaminen, säätely ja ilmaisu	12
3.2 Tunteiden kuunteleminen	15
3.3 Keholliset tunteet.....	17
3.4 Tunteiden näyttäminen.....	20
3.5 Keholliset menetelmät tunnetaitojen tukena	23
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	27
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	27
4.2 Laadullinen ja määrällinen tutkimus	28
4.3 Aineiston keruu.....	29
Lasten haastattelut	31
Kysely varhaiskasvattajille	32
4.4 Aineiston analyysi.....	33
4.5 Oppaan suunnittelu, toteutus ja sisältö.....	34
4.6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	34
5 TULOKSET	37
5.1 Lasten haastatteluiden tulokset	37
5.2 Varhaiskasvattajien kysely	40
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	46
7 POHDINTA.....	48

8 OPAS VARHAISKASVATTAJILLE	51
LÄHTEET	63
LIITTEET	68

Kuvioluettelo

Kuvio 1. Onko käsite kehotietoisuus entuudestaan tuttu?	41
Kuvio 2. Omien tunteiden säätely	42
Kuvio 3. Käytetäänkö lapsiryhmässä tunnekasvatuksen menetelmiä?	44

1 JOHDANTO

Lasten stressaantuneisuus ja tietoisuustaidot ovat nousseet useasti esille keskusteluissa viime aikoina ja niiden eteen työskentelyn tärkeys tiedostetaan. Kehotietoisuuden toteutuminen on kuitenkin varhaiskasvatuksessa vielä lapsen kengissä ja tunnekasvatus on hyvin keskustelupainotteista. Monet käytössä olevat kirjat tai tunnekortit eivät nosta esiin tunteiden kehoillisuutta, vaan niitä tarkastellaan vain pään tasolla.

Kehotietoisuus on kykyä aistia, mitä omassa kehossa tapahtuu (Saarikko, 2016, 0:25). Kehotietoisuus vahvistaa hyvinvointia, stressinsäätelyä, omia tunteiden ja tarpeiden tunnistamista, läsnäoloa ja itsemyötätuntoa. Kehotietoisuuden avulla olemme paremmin yhteydessä itseemme, jolloin tunnistamme tunteemme ja kokemuksemme ja tätä kautta itsetuntemuksemme paranee. Kun tunnistamme omat aidot tarpeemme, tiedämme, kaipaammeko esimerkiksi ruokaa, lepoa vai liikuntaa (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 8). Kehon tuntemukset ja viestit ohitetaan usein jo lapsuudesta asti, minkä vuoksi moni kokee aikuisena uupumusta, ahdistuneisuutta ja stressiä sekä elää kaukana omista tunteistaan.

Kehotietoisuus alkaa muodostua jo sikiökehityksen aikana (Mäkelä, 2022). Lapsena tärkeässä roolissa on vanhempien sekä kasvattajien suhtautuminen lapsen tunteisiin, tarpeisiin ja kehon viesteihin. Pieni lapsi ei järkeile tarpeidensa tai tunteidensa olemassaoloa, vaan lapsi luottaa omiin tunteisiinsa ja odottaa, että myös aikuiset luottavat niihin ja täyttävät hänen tarpeensa. Kun lapsi oppii pysähtymään ja kuuntelemaan oman kehonsa viestejä, hänelle kasvaa vahva kehon ja mielen yhteys, jolloin hän osaa ottaa omat tarpeensa laaja-alaisesti huomioon (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 125).

Opinnäytetyön tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä varhaiskasvattajat kehotietoisuudesta tietävät, kokevatko sen tärkeäksi ja minkälaisia työkaluja heillä sen toteuttamiseen on sekä minkälaisia työkaluja tai tukea he tarvitsisivat työhönsä aiheesta. Aihetta selvitin Webropol-kyselyllä, johon vastasi 21 varhaiskasvattajaa. Kysely sisälsi monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä, jolloin tutkimuksessani oli määrällisen sekä laadullisen tutkimusotteen piirteitä. Lisäksi tavoitteena oli myös selvittää aihetta lapsen näkökulmasta, eli miten lapset osaavat nimetä tunteiden kehoillisia tuntemuksia ja miten he toimivat erilaisten tunnetilojen kanssa. Näitä selvitin lapsille tehtyjen haastattelujen pohjalta. Haastattelin viittä 3–6-vuotiasta lasta ja tutkimustulokset esitän työssäni. Tutkimustulosten pohjalta rakensin varhaiskasvattajille suunnatun oppaan kehotietoisuudesta tunnetaitojen tukena. Opinnäytetyö

toteutettiin yhteistyössä eteläpohjalaisen kunnan varhaiskasvatuksen kanssa. Käytän työssäni termiä varhaiskasvattaja tarkoittaen kaikkia varhaiskasvatuksessa työskenteleviä ammattilaisia.

2 KEHOTIETOISUUS

2.1 Osana omaa kehoamme

Keho ja sen kokemukset ovat hyvin moniulotteisia (Siira & Saarinen, 2021, s. 53). Asettamamme odotukset saattavat heijastaa ja muovata kehojamme. Esimerkiksi odottaessamme jotain mieluista tapahtumaa, kehomme virittyy avoimeksi ja vastaanottavaiseksi. Toisaalta taas pelko saa kehon sulkeutumaan ja vetäytymään kasaan. Jos tunteita tukahdutetaan, voi seurauksena olla negatiivisia kehollisia tuntemuksia kuten kipua, epämääräisiä aistimuksia ja suolisto-ongelmia. Voidaan ajatella, että tunteet paikantuvat tiettyihin kehon osiin, esimerkiksi lihaksiin tai sisäelimiin ja ilmaisevat itseään niiden kautta. Kun tunne ei saa kulkea vapaasti, se heijastuu moninaisesti kehoamme. Sen vuoksi on tärkeää antaa tunteiden näkyä. Jos yritämme välttää tunteen näkymistä esimerkiksi peittämällä jännittyneisyytemme, tunne pyrkii tulemaan nähdyksi muun muassa fyysisinä tuntemuksina.

Tunnetaidoista puhuminen on lisääntynyt viime vuosina ja niiden merkitys tunnistetaan (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 25). Tiedämme, että lapsille on tärkeää sallia tunteita. Kuitenkin lasten todellinen tunteiden kohtaaminen voi tuntua todella haastavalta. Lapsen raivareiden, itkun, pettymyksen ja joskus myös innostuksen ja ilon sietäminen voi olla vaikeaa. Jos yhteys omiin tunteisiimme on heikko ja koemme itse sisäistä turvattomuutta, lapsen tunteiden kohtaaminen ja niiden kanssa oleminen on haastavaa. Tällöin emme luota, että lapsen tunteet menevät kyllä ohi, kunhan tarjoamme lapselle tukea ja turvaa, vaan alamme helposti siirtämään lapsen huomiota pois tilanteesta eri keinoin pyrkimyksenä lopettaa lapsen tunne nopeasti. Jos aikuinen on tottunut pakenemaan ja turruttamaan omia tunteitaan, tarjoaa hän samaa mallia myös helposti lapsille. Kun aikuinen pystyy kohtaamaan omat tunteensa hyväksyen ja sellaisina kuin ne tulevat, hän pystyy auttamaan myös lasta tunteiden hyväksyvässä kohtaamisessa.

Lasten kanssa kehon tuntemusten ja tunteiden yhdistämistä on hyödyllistä harjoitella aivan arkisissa tunnetilanteissa (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 159). Tunteen nimeämisen lisäksi voidaan opetella linkittämään kehoa, tunnetta ja tuntemusta yhteen. Aikuinen on tässä lapsen tukena kertomalla ensin, mitä hänen omassa kehossaan tapahtuu ja sen jälkeen voi kysyä lapselta, miltä hänestä tuntuu.

2.2 Mieli- ja kehoyhteys

Mieli vaikuttaa aivojen limbiseen järjestelmään, johon kuuluvat aivojen tunnekeskukset sekä hypothalamus, joka säätelee koko elimistön hormonituotantoa ja sitä kautta aineenvaihduntaa (Wiren, 2014, s. 21). Limbistä järjestelmää voisi kutsua eräänlaiseksi risteysasemaksi, joka yhdistää tunnetilat sekä fyysiset reaktiot. Se myös säätelee koko autonomisen hermoston toimintaa sekä kommunikoi kehon kaikkien osien kanssa neuropeptidien välityksellä. Ja näin ollen limbinen järjestelmä ja siihen kuuluva hypothalamuksen säätelevät koko elimistön toimintaa niin tunne- kuin fyysiselläkin tasolla. Ajatus (mieli) aiheuttaa tunteen (limbinen järjestelmä) ja siitä seuraa fyysinen reaktio kehossa (hormonit ja autonominen hermosto).

Tietoisuuden käsite voi viitata useaan eri mielen ilmiöön (Revonsuo & Arstila, 2011, s. 1219). Viime aikana yleistyneen ajatuksen mukaan tietoisuuden käsite voidaan määritellä kyvyksi tuntea tai kokea elämyksellisesti subjektiivisia tiloja kuten kipua, mielihyvää, aistimuksia ja tunnetiloja. Nummenmaan (2019, s. 48–50) mukaan tietoisuutemme täytyy niistä kaikista ulkoiseen tai sisäiseen maailmaan liittyvistä kokemuksistamme, joita meillä kullakin hetkellä on, esimerkiksi nälkä, väsymys tai mitä juuri tässä hetkessä kuulemme tai näemme. Tietoisuutta ei voi erottaa tunteista. Ollessamme tietoisia jostain, tunnemme samalla, onko asia meille hyvä vai paha. Nummenmaa (2021, s. 50) pitääkin mahdollisena, että tietoisuus on alkujaan kehittynyt tunteiden perustalle. Tieto oman kehon tilasta ja toiminnasta on tärkeää, koska sen avulla pystymme arvioimaan tarpeitamme ja edistämään hyvinvointiamme. Tunteiden tehtävänä on myös säädellä tietoisuuden muita sisältöjä: tunteet ohjaavat aisteja, muistia ja tarkkaavaisuutta sekä ne valitsevat minkälaisella sisällöllä kokemusmaailmamme täytyy (Nummenmaa, 2019, s. 48–50).

Alitajuinen mielemme tarkkailee ympäröivää maailmaa ja kehon sisäistä tietoisuutta, tulkitsee ympäristön merkkejä ja käynnistää välittömästi aikaisemmin opitut käyttäytymismallit tiedostamatta ja täysin ilman tietoisien mielen apua (Lipton, 2014, s. 232). Kun alitajuinen ja tietoinen mieli toimivat yhdessä, voi tietoinen mieli käyttää resurssejaan ja keskittyä tiettyyn asiaan esimerkiksi viikonlopun suunnitelmiin ja alitajuinen mieli voi samaan aikaan ohjata autoa niin, ettei aja ojaan – vaikka ei tietoisesti keskittyisikään autolla ajamiseen. Noin neljän vuoden iässä lapselle kehittyy niin sanottu mielen teoria (Huttu & Heikkinen, 2017, s. 132). Lapsi tulee tietoiseksi ajatusten, havaintojen, muistin ja uskomusten eroista. Lapsi myös alkaa käsittämään, ettei toinen ihminen jaa hänen kokemuksiaan ja ajatuksiaan, vaan jokaisella on oma mielensä.

2.3 Kehotietoisuus varhaiskasvatussuunnitelmassa

Lasten oppiminen on kokonaisvaltaista ja sitä tapahtuu kaikkialla (OPH, 2022, s. 22). Oppimisessa yhdistyvät tiedot, taidot, toiminta, tunteet, aistihavainnot, keholliset kokemukset, kieli sekä ajattelu. Oppimista tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristön sekä muiden lasten ja aikuisten kanssa. Lapset oppivat myös leikkien, liikkuen, tutkien, erilaisia askareita tehden, itseään ilmaisten sekä taiteisiin perustuvassa toiminnassa. Lapset oppivat parhaiten voidessaan hyvin ja kokiessaan olonsa turvalliseksi. Lisäksi myönteiset tunnekokemukset ja vuorovaikutussuhteet edistävät oppimista. Opetuksen yksi tarkoituksista on auttaa lapsia luomaan merkityksiä itsestään.

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on vahvistaa lasten hyvinvointiin liittyviä taitoja (OPH, 2022, s. 25). Lepo, ravinto, liikunta ja mielen hyvinvointi muodostavat hyvinvointia edistävän kokonaisuuden, jota varhaiskasvatuksessa lasten kanssa tulisi käsitellä.

Lapsia rohkaistaan keholliseen ilmaisuun esimerkiksi leikin, tanssin tai draaman keinoin (OPH, 2022, s. 49-51). Harjoitusten tavoitteena on saada lapsille mahdollisuus monipuoliseen keholliseen kokemiseen, ilmaisuun ja viestintään. Lapsi voi muun muassa tanssin avulla ilmaista heidän kokemuksiaan tai mielikuvituksesta nousevia asioita. Oppimisen alueisiin kuuluvat muun muassa lasten liikkumistaitojen, kehotuntemusten ja -hallinnan kehittäminen. Liikkumisessa hyödynnetään eri aisteja.

Aikuisen omat kokemukset ja käsitykset maailmasta vaikuttavat siihen, miten hän puhuu lapsen kanssa, millaisia asioita hän huomioi lapsessa ja tämän tunteissa ja toiminnassa sekä millaista palautetta hän tietoisesti ja tiedostamatta lapselle antaa (Laaksonen, 2022, s. 47). Lapsi tuntee aikuisten reaktiot eri tilanteissa ja kopioi sen omaksi käsitykseen maailmasta tai itsestään (Remes-Koponen, 2020). Jos esimerkiksi vihaa pidetään kiellettyinä tunteena lapsi voi oppia varomaan vihaisia ihmisiä tai välttelemään tilanteita, jotka aiheuttavat vihaa tai riitaa. Lasta ei tarvitse eikä voikaan suojella kaikilta ikäviltä asioilta. Tasapainoiseen lapsuuteen kuuluvat ristiriidat, pettymykset ja lapsen toiveita rajoittavia sääntöjä (Laaksonen, 2022, s. 48). Kun epäonnistumisia käydään läpi turvallisesti ja tuetusti, auttaa se lasta yrittämään uudestaan sekä luottamaan omaan osaamiseensa. Lasta ei tule jättää yksin kielteisten kokemustensa kanssa ja alle kouluikäinen lapsi tarvitsee kielteisten tunteiden hallinnassa aikuisen tukea, hoivaa ja esimerkkiä.

3 TUNNETAIDOT JA NIIDEN TUKEMINEN

3.1 Tunteiden tunnistaminen, säätely ja ilmaisu

Tunnetaidot edistävät hyvinvointiamme (Trogen, 2022, s. 24). Hyvät tunnetaidot auttavat meitä voimaan paremmin ja ne vahvistavat ihmissuhteitamme. Kun tutustumme omaan kehoomme, tulemme paremmin tietoiseksi myös tunteistamme. Ensimmäinen askel tunteiden ymmärtämiseen on huomion kiinnittäminen kehon tuntemuksiin (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 16). On haastavaa tunnistaa tunteita ja tarpeita, jos ei tunnista oman kehon erilaisia viestejä. Tunteiden havainnointia voi harjoitella kehon ja mielen yhteyttä vahvistamalla, eri tunnekokemuksiin pysähtymällä ja opettelemalla yhdistämään kehomme reaktioita tiettyihin tunteisiin. Havainnoinnin tueksi voi ottaa avuksi monimenetelmälliset keinot hengitysharjoituksista luovaan ilmaisuun, kuten maalaamiseen (Trogen, 2022, s. 157). Keho tekee havainnot aina ennen mieltä, jonka vuoksi tunnetta havainnoidaan kehon kautta ja voi pohtia muun muassa seuraavia kysymyksiä: Millainen on sydämen syke? Mitä tuntemuksia on mahassa, rintakehässä, olkapäillä, käsissä tai jaloissa? tuntuuko kehossa jossain kohtaa värinää, kutinaa, painetta, painavuutta, keveyttä, kolotusta tai kipua?

Kehotietoisuuden vahvistaminen on keino parempiin tunnesäätelytaitoihin (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 93). Kehotietoisuutta vahvistaessa tarkastellaan muun muassa mitä kehossa tapahtuu vihan noustessa pintaan, missä ja miltä se tuntuu ja myllertääkö vatsassa tai onko koko keho jännittynyt? Monista haastavista tilanteista voi selvitä paremmin, kun oppii ymmärtämään oman kehon ja mielen reaktioita. Tunteen kehollisuuden tunnistaminen antaa myös keinoja tunnesäätelyyn. Vihan kiristäessä koko kehoa, voi koittaa tietoisesti rentouttaa kasvot ja koko kehon. Surun puristaessa rintaa ja käpertäessään koko kehon kasaan voi yrittää avata rintakehän ja hengittää surun läpi ja vain olla tunteen kanssa. Kehoa rauhoittamalla myös mieli rauhoittuu. On tärkeää oppia löytämään turva ja rauha omasta kehosta. (mts.94)

Tunteet ovat osa meitä (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 163). Tunteiden käsittelyä ei tarvitse nopeuttaa, vaan niiden äärelle pysähtyminen on tärkeää. Vaikka tunne tekisi kipeää, sen väliaikaisuuden tiedostaminen on tärkeää. Tunteet tulisi hyväksyä kehon sekä mielen tasolla. Tunteen tuomat ajatukset sekä sen herättämät kehon reaktiot tulisi ottaa avoimesti vastaan. Tunteille voi mielikuvissa puhua rauhoittavasti, eivätkä tunteet määritle sitä mitä me olemme. Myötätuntoinen puhe itselle voi auttaa kehoa tunteen kannattelussa. Usein meiltä saattavat

jäädä huomaamatta energiaa tuovat, mielihyvää herättävät tai voimaannuttavat tunteet, sillä selviytymisen kannalta meidän on täytynyt olla aina varuillamme. Näihin tunteisiin kuitenkin kannattaa jäädä viipyilemään ja ottaa niistä kaikki irti ja palata näihin tunnemuistoihin iloitsemaan niistä uudelleen.

On tärkeää löytää nimi keholliselle reaktiolle, sillä se auttaa erottamaan tunteita toisistaan sekä viestimään niistä myös muille (Trogen, 2022, s. 166-167). Kokemisen ja säätelyn kannalta on tärkeää, että osaamme kertoa itsellemme mistä on kyse. Keho on tärkeä osa tunteen tunnistamista, sillä käytämme havaintojen tekemiseen sisäisiä aistejamme. Oman elämän tunteiden ja toiminnan yhteyttä tutkimalla voi harjoitella tunteiden ymmärtämistä. (Trogen, 2022, s. 171) Mitä teen, kun innostuksen tunne valtaa kehon? mitä tapahtuu surun tunteen aikana? mitä tunteita koen, kun en saa haluamaani?

Lapset oppivat tunteiden ilmaisun ennen säätelyä (Trogen, 2022, s. 173). Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan selviytymiskykyä erilaisten tunnereaktioiden kanssa (Riihonen & Koskinen, 2020, s. 36). Jos tunteitaan ei osaa säädellä, voi seurauksena olla hallitsemattomia tunteenpurkauksia, ajautumista tunteiden vietäväksi ja tunteesta irti päästäminen voi olla haastavaa. Tunteiden säätely ei ole tunteiden pois työntämistä, vaan ennemminkin tunteen hyväksymistä ja aitoa kohtaamista. Tunteiden säätelykyky auttaa positiivisen minäkuvan luomisessa ja kasvattaa itseluottamusta. Lapselle on merkityksellistä, kun hän oppii itse vaikuttamaan tunteisiinsa, eivätkä ne vie häntä aina mukanaan. (Mäkelä, 2022). Tunteisiin ehtii reagoida ja omaa olotilaa pystyy tyyntyttämään ennen tunnemyrskyä, kun tunteet osaa huomata riittävän ajoissa. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 16) Lapsen tunnesäätely kehittyy vain sitä kautta, että ensin aikuinen on toiminut kanssasäätelijänä ja aikuinen on omalla rauhallisella hermostollaan tukenut lasta rauhoittumaan. Jos tätä ei tapahdu, lapsen hermostoon voi jäädä yli- tai alivireystiloja, jotka johtavat arjen erilaisiin haasteisiin.

Tunteita voi kohdata hyväksymisen ja uteliaan asenteen kautta. Jos tunnetta vastustelee, voi epämiellyttävä tunne vain voimistua, mutta hyväksymisen kautta tunne saa tilaa tulla kohdaksi (Hellamieli, 2019). Tunteen hyväksyminen ei tarkoita, että tunteesta tulisi pitää. Se tarkoittaa sen hyväksymistä, että juuri näissä olosuhteissa ja tässä tilanteessa on tällainen, havaittu tunnereaktio. (Myllyviita, 2016, s. 73) Tunne alkaa lieventyä, kun se on saavuttanut huippunsa. Uteliaan asenteen kautta voi muuttua tunteen kokijasta tunteen havainnoijaksi. Huomion voi viedä kehoon ja havainnoida missä kohtaa kehoa tunne tuntuu (esimerkiksi vatsassa, sydämessä, hartioissa) ja millaisen tuntemuksen tunne saa aikaan (esimerkiksi

puristus tai paine). Tunnetta voi myös yrittää nimetä. Samalla kun tunteen hyväksyy ja sitä havainnoi uteliaasti, on hyvä hengittää rauhallisesti. Voi myös vielä muistuttaa itseään siitä, että on turvassa ja tämä on vain tunne ja se helpottaa pian (Minaya, 2022).

Lapsi tarvitsee tunteidensa säätelyn tueksi aikuisen apua (Trogen, 2018). Tunteenpurkaus, esimerkiksi kiukunpuuska on lapsen avunpyyntö aikuiselle. Aikuisen tehtävä on olla lapsen kanssa ja auttaa häntä sekä opettaa itsesäätelytaitoja ja tunteiden säätelyä.

Itsesäätelytaidoissa on olennaista oppia tunnistamaan tunnekaappauksen ensimerkit ja pysäyttää tunnekaappaus (Sainio, Pajulahti, & Sajaniemi, 2020, s. 59). Jos mieltä ei opi rauhoittamaan, ohjaavat automatisoituneet reaktiot toimintaa. Kun lapsi oppii tunnistamaan ajoissa tunteen aktivoitumisen merkit, hän voi ohjata toimintaa tilanteen kannalta tarkoituksenmukaiseen suuntaan. Tunnekaappauksen pysäyttämiseen tarvitaan pysähtymisen ja rauhoittumisen taitoa. Jos tunteita ja niihin liittyviä kehollisia viestejä ei tunnisteta, on myös tunnetiloja vaikea ohjata. Tunnistaminen on siis edellytys säätelylle, kyvylle hallita omaa mieltään. Tunteiden havaitseminen vaatii pysähtymistä ja tietoista havainnointia. Lapsen opittua havaitsemaan tunteitaan ja niihin liittyviä kehollisia tuntemuksia, hän voi mukautua erilaisiin tilanteisiin tarkoituksenmukaisesti.

Kun lapsella on kykyä tunnistaa sietämättömäksi kääntyvän stressin keholliset merkit, hän pystyy vaikuttamaan reaktioihinsa. (Sainio, Pajulahti, & Sajaniemi, 2020, s. 54) Lapselle tulee tarjota keinoja mantelitulmakkeen nopeasti ja automaattisesti käynnistyvän taistele-pakene-jähmety-valmiuden ja sitä seuraavan välittömän reagoinnin sammuttamiseksi. Kun lapsi onnistuu malttamaan mieltään ja olemaan tekemättä pikavalintoja, hän vahvistaa omia hermoverkkojen yhteyksiään. Mitä toistuvammin mielenhallintataitoja harjoitellaan ja lasta autetaan odottamisessa sekä mielen malttamisessa, sitä todennäköisemmin itsesäätelytaidot vahvistuvat. (mts. 55)

Pienet lapset kokevat usein tunnekuohuja, jolloin he kokevat äärimmäisen voimakkaita tunteita (Pöyhönen & Livingston, 2023, s. 84). Tunnekuohussa lapsi saattaa toimia tunteen vallassa epäloogisesti, eikä häntä saa rauhoittumaan järkeilemällä. Tunnekuohussa lapsi ei pysty keskustelemaan eikä pysty kuuntelemaan. Lapsi saattaa satuttaa muita fyysisesti tai sanallisesti, heitellä tavaroita, lähteä tilanteesta pois tai lamaantua niin, ettei häneen saa kontaktia. Voimakkaat tunteet aktivoivat taistele, pakene tai jähmety-reaktion, jolloin tunnesäätelyn on lähes mahdotonta (mts. 85). Kun lapsi oppii tunteiden merkkien tunnistamista kehossa

ja kehon rauhoittamista rauhallisessa tilanteessa etukäteen, hänen on mahdollista säädellä tunteet voimakkuutta lievemmäksi jo ennen kuin se kasvaa tunnekuohuksi. Tunteiden säätelyä voi kehittää muun muassa meditaation ja joogan avulla ja hermoston tasapainoon voi vaikuttaa muun muassa hengityksen avulla (Sofia & Paloniemi, 2022, s.12).

3.2 Tunteiden kuunteleminen

Lasten tunteille ja käytökselle voi olla monia syitä (Trogen, 2021, s. 129–130). Onkin tärkeää kuunnella lasta ja yrittää päästä sitä kautta selville, mikä ajattelemistamme syistä on mahdollinen alkupiste. Jos lapsi ei vielä puhu, ei osaa kertoa tai emme ymmärrä lasta, pienen lapsen kuuntelu saatetaan usein ohittaa. Kuuntelu kuitenkin vahvistaa ymmärtämisen tunnetta ja arvostuksen kokemusta. Kuuntelun avulla lapsi kasvaa uskomaan, että hänen äänellään on merkitystä tässä maailmassa. Vaikka lapsen puheesta saisi poimittua vain muutaman sanan, nekin voivat olla erittäin arvokkaita päästäkseen toiminnan syyn ytimeen. Esimerkiksi sana ”maha” voi kertoa, että kyse on ehkä nälästä tai jännityksen aiheuttamasta vatsan myllerryksestä.

Tunne-elämän kehityksen kannalta on hyväksi, jos aikuinen keskustelee lapsen kanssa niin omista kuin lapsenkin tunnekokemuksista (Nurmi ym. 2014, s. 119). Etenkin kielteisinä pidettyjen tunteiden säätely on edellytys yhteiskuntaan sosiaalistumiselle. Jos aikuisen on vaikea hyväksyä itsessään esimerkiksi pelon, surun tai vihan tunteita, voi hänen olla vaikea tunnistaa ja hyväksyä kyseisen tunteiden ilmaisuja lapsessa (Myllyviita, 2016, s. 92). Lapsi oppii välttelemään tiettyjä tunteita, jos ne aiheuttavat ikäviä seurauksia kuten yksin jäämistä tai rangaistuksen. Lapsi oppii tarkkailemaan ympäristöään ja sopeuttaa omat tunnereaktionsa ympäristöön sopiviksi (mts. 93).

Lapsen tulee saada kokea, että hän on tärkeä ja arvostettu juuri sellaisena kuin hän on (Takanen, 2011, s. 192–195). Kun lapsi saa itse arvostusta, oppii hän myös arvostamaan itseään. Lapsella on myös tarve kokea yhteenkuuluvuutta, mikä edellyttää välittämistä, huomion saamista, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemistä, tärkeänä pitämistä, hyväksyntää, läheisyyttä, kosketusta, hellyyttä, lohtua, syliä, hoivaa, opastusta ja huolenpitoa.

Tunteiden kohtaamiseen ja tuntemiseen tarvitaan sisäistä turvaa (Mäkelä, 2022). Sisäisen turvan tunne syntyy hermostossa ja hermosto kehittyy voimakkaimmin lapsuudessa. Turvan tunteen muodostumiseen vaikuttaa varhaiset kiintymyssuhteet ja se, kuinka lapsen tarpeisiin

ja tunteisiin on vastattu. Jos turvan tunnetta ei ole, tunteet saattavat tuntua liian pelottavilta kohdata ja näin niitä ohitetaan erilaisin harhautuskeinoin. Harhautuskeinoja voivat olla muun muassa suorittaminen, tunteiden älyllistäminen, tilanteiden selittely, itsensä jatkuva kiireisenä pitäminen, somen selailu tai jopa päihteiden käyttö. Vahva sisäinen turva näkyy rauhallisuutensa sekä rentona kehona. Mielessä ei pyöri jatkuvasti stressaavia ajatuksia, huolia tai murheita. Luova ideointi on helppoa ja turvan tunteesta käsin on helpompi sanoa ei ja vetää rajat omalle jaksamiselle. Sisäisen turvan vallitessa näkee enemmän mahdollisuuksia kuin uhkia. Sisäinen turvattomuus luo kehoon paljon jännitystiloja, jolloin on vaikea pysyä rentona ja pysähtyä itsensä äärelle. Pienetkin vastoinkäymiset saattavat tuntua ylitsepääsemättömiltä. Ajatukset pyörivät joko menneessä tai tulevassa ja on vaikeaa olla läsnä ja nauttia meneillään olevasta hetkestä.

Kaikki kokemamme tunteet ovat sallittuja ja tärkeitä, sillä tunteet kertovat tarpeistamme (Sofia & Paloniemi, 2022, s. 15) Miellyttävät tunteet kertovat tarpeidemme tyydyttymisestä, kun taas epämiellyttävät tunteet, kuten viha tai ahdistus, kertovat, ettei tarpeemme ole tyydytetty. Tarpeemme kertovat siitä, mikä on meille tärkeää eli keitä olemme. Tunteiden tunnistamisen kautta voi saada sen, mitä tarvitsee. Pelon tunne voi kertoa turvan tarpeesta, viha rajojen ja suru lohdutuksen tarpeesta. Tunteista eroon pääseminen ei ole olennaista, vaan on tärkeää ymmärtää mistä ne kertovat. Tärkeintä on saada tarve täytetyksi. Lapsuudessa kaksi tärkeintä tarvetta ovat yhteys eli tarve olla turvassa sekä aitous eli tarve olla hyväksytty sellaisena kuin on (mts.15). Turvan tunne tuo sisäistä motivaatiota ja auttaa tunnistamaan helpommin meitä miellyttävät asiat (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 113). Myönteiset tunteet lisääntyvät, ajattelu, läsnäolo ja asioista suoriutuminen helpottuu, kun olemme turvassa. Turvan tunne myös tukee tunteiden säätelyä.

Varhaiskasvatuksessa tapahtuva aikuisten ja lasten välinen tunnepitoinen, eloisa ja ilmeikäs vuorovaikutus muokkaa jatkuvasti lasten taitojen ja itsesäätelyn kehitystä (Sainio, Pajulahti, & Sajaniemi. 2020, s. 79). Lapsen aloitteisiin vastaava hoiva sekä tunnepitoinen läsnäolo vahvistavat kiihtymyksen ja työntymisen välistä tasapainoa. Toistuvat tyyntyttävät kokemukset reaktiivisuuden käynnistymisen jälkeen auttavat lapsia käsittelemään stressiä myös myöhemmin elämässä. Jokainen lapsen elämään kuuluva aikuinen voi vaikuttaa lapsen itsesäätelyn kehitykseen auttamalla lasta tulla kuulluksi ja nähdyksi ja tyyntyttelemällä sekä tarvittaessa aktivoimalla.

3.3 Keholliset tunteet

Tunteet heräävät jostakin ärsykkeestä ja ne valmistelevat kehoa asianmukaiseen toimintaan (Pöyhönen & Livingston, 2023, s. 52). Näin ollen tunteet ovat kehollinen reaktio. Ärsyke voi olla ulkoinen, kuten käärmeen näkeminen lenkkipolulla ja sen aiheuttama pelästymisen tai sisäinen, kuten tulevan esitelmän miettiminen ja sen aiheuttama jännityksen tunne. Moni ihminen saattaa olla vieraantunut tunteiden kehollisuudesta. Tunteita ajatellaan, mutta kehollisten reaktioiden tunnistaminen sekä yhdistäminen eri tunteisiin voi olla haastavaa. Kehon viestien kuuntelu on hyvinvoinnin kannalta tärkeää, sillä niiden avulla voi ymmärtää omia tarpeita, kohdata ne ja säädellä tunnekokemuksia. Eri tunteiden kehollisia reaktioita voivat olla muun muassa hakkaava sydän, hikoilu, vatsakipu, pääkipu, oksettava olo, heikotus, punastuminen, nopea hengitys, voimakas hyvä olo, kiristyneet lihakset, äkillinen vessahätä, kehon vapina tai käsien tärinä.

Tunne on aina henkilökohtainen kokemus, mutta myös objektiivinen tapahtuma fysiologisella ja biologisella eli kehollisella tasolla (Dunderfelt, 2022, s. 92). Kun tuntee, kehossa ja aivoissa tapahtuu aina jotain, vaikka sitä ei itse huomaisi. Tunteet ilmenevät myös ulkoisena sosiaalisesti havaittavana käyttäytymisenä, eli eleinä, ilmeinä ja kehon erilaisena liikehdintänä sekä puheena. Tunnereaktioon kuuluu kolme elementtiä: kehon fysiologiset muutokset, käyttäytymisen muutokset sekä tunteesta tietoiseksi tuleminen (Sofia & Paloniemi, 2022, s. 10). Yksinkertaistettuna elimistön reaktio on aina sama, kun jokin voimakas tunne nousee. Aistien välityksellä aivot saavat tietoa ympäristöstä. Mantelitulmake tarkkailee ympäristön mahdollisia uhkia ja pyrkii ja reagoimaan niihin. Joskus tilanteisiin ylireagointi johtuu siitä, että mantelitulmake tekee arvion mahdollisesta uhasta salamannopeasti ja siksi tekee myös virheitä. Samalla mantelitulmake säätelee hermostoa, minkä seurauksena on kehon fyysiset muutokset: lisämunuaiset alkavat pumpata stressihormoneja ja hermosto valmistautuu selviytymään uhasta joko taistelemalla, pakenemalla tai lamaantumalla. Fysiologiset muutokset näkyvät muun muassa hengityksessä, sydämen sykkeessä ja lihasten jännittymisessä. Näiden seurauksena syntyy ajatuksia, jotka ovat sisäisiä ärsykeitä tunteiden syntyyn. Epämukavan tuntemuksen vallassa syntyy helposti ikäviä ajatuksia, mikä puolestaan luo arvottomuuden tunteen ja ruokkii lisää tunnetta vahvistavia ajatuksia (mts. 11).

Kun tuntemuksista ja ajatuksista ei olla tietoisia, reagoidaan automaattisen selviytymiskeinon avulla tunteesta käsin ja mahdollisesti haitallisella tavalla, kuten kiukuttelemalla, raivoamalla, vetäytymällä, kontrolloimalla, tai miellyttämällä (Sofia & Paloniemi, 2022, s. 11-12).

Aivokuoren etuotsalohkon avulla tunteesta tullaan tietoiseksi. Etuotsalohkot vastaavat ajatusten, ja tunteiden ja käyttäytymisen tietoisesta säätelystä ja ne auttavat valitsemaan, kuinka niiden kanssa toimii. Automaattisen reagoinnin tai vatvomisen voi katkaista, kun tuntemus koetaan kehossa tietoisesti ja hyväksytään se ilman ajatusten luomaa tulkintaa. Huomion suuntaaminen tunteeseen ja läsnäolo itselle toimii tietoisena rauhoituskeinona.

Nummenmaa (2013, s. 11–13) on tutkinut, kuinka eri tunteet tuntuvat eri puolella kehoa. Tutkimus osoitti ihmisten tuntevan samat tunteet samoissa kehonosissa. Kaikkein yleisimmät tunteet aiheuttavat voimakkaita tunteita kehossa ja eri tunteet aiheuttavat keskenään erilaisia kehollisia tuntemuksia. Tunteisiin liittyvät keholliset tuntemukset olivat samanlaisia kulttuurista riippumatta, mikä puolestaan osoittaa tunteiden olevan biologisesti määräytyneitä, lajinkehityksessä syntyneitä selviytymismekanismia. Omien tunteiden ja kehon tilojen tunnistaminen antaa meille tietoisesta tunnekokemuksen. Usein miellyttäviltä tuntuvat tunteet, kuten ilo, innostus tai kiitollisuus tuntuvat kehossa laajentavina ja avaavina tuntemuksina. Epämiellyttäviltä tuntuvat tunteet kuten ahdistus, pelko tai turvattomuus koetaan usein supistavina ja kutistavina tuntemuksia. Kehomme viestii olotilastamme esimerkiksi ilon kuplintana, keveytenä, tilana hengittää tai avoimena rintakehänä. Toisaalta se voi myös viestiä kehon raskautena, väsymyksenä, hengityksen pinnallisuutena tai kireinä olkapäinä ja leukaperinä sekä lyyhistyneenä rintakehänä.

Voimakkaita tunteita tunniessa olo usein helpottuu, kun sitä pääsee purkamaan toimintaan (Seppänen, 2021, s. 63). Hallintakeinot ovat aina tietoisia ja rakentavia, mielen tasapainoon tähtäviä toimia. Hallintakeino voi olla fyysinen (esimerkiksi liikunta), kognitiivinen (vaikean tunteen käsitteleminen) tai sosiaalinen (ystävän tuki). Tunnetiloihin voidaan vaikuttaa ajatuksia ja asenteita muuttamalla, mutta myös eleillä ja ilmeillä. Yleisiä eleitä ovat muun muassa pään nyökyttely myöntämisen merkinä ja puristelu kieltämisen merkiksi. Eleitä voidaan tehostaa, jos nyökyttelyyn lisätään posken kohottajalihasten nosto tai pään puistelun yhteydessä kurtistetaan kulmia. Eleet vaikuttavat kehomme tilaan joko kehomme vahvistaen tai heikentäen. Perustunteet voidaan havaita selkeästi ilmeistä (Siira & Saarinen, 2021, s. 77-78). Ilossa poskien kohottajalihakset sekä silmän pyöreät ympäräslihakset jännittyvät ja suuttuneena kulmat kurtistuvat kurtistajalihaksen jännittyessä. Otsaa kurtistamalla voi tietämättä aiheuttaa kielteisiä tunteita. Pidemmällä aikavälillä otsan kurtistaminen voi saada aikaan niin päänsärkyä kuin myös sen, että muut kokevat kurtistamaan

ärtyisenä henkilönä. Myös keho tulkitsee kulmien kurtistuksen kielteisenä kokemuksena ja lisää stressihormonien eritystä (mts. 79).

Tunteet säätelevät kehon toimintaa kaikilla tasoilla keskushermostosta hengityselimistöön, jopa ruuansulatukseen asti (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 14). Näin ollen tunne-elämän muutokset saattavat näkyä jopa somaattisina sairauksina esimerkiksi pitkään jatkuva kiukku ja viha kuormittavat sydän- ja verenkiertoelimistöä. Jännittyneet ja kireät lihakset voivat viestiä huolista, murheista, peloista, jännityksistä ja purkamattomasta kiukusta. Päänsärky voi kertoa elämässä olevista huolista, murheista, stressistä ja ilmaisemattomasta ja purkamattomasta vihasta.

Lapsen tunteen käsittelyyn ja purkuun monimenetelmälliset keinot ovat parhaimpia (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 175). Surun voi maalata, muovilla siitä patsaan, tehdä siitä laulun, tanssia tunteen mukana tai lähteä mielessä, vaikka surumatkalle. Lasta voi tietoisesti auttaa menemään huomioissaan kohti kehoa ja pohtimaan miltä kehossa juuri nyt tuntuu, mitä keho kertoo tunteista tai missä kohtaa kehoa tunne tuntuu (Mäkelä, 2019). Lasta voi kannustaa kertomaan, mitä hänen kehossaan tapahtuu ja näin lapsi oppii yhdistämään kehon tuntemuksia tunteisiin ja tämä tukee lapsen tunnekehoityhteyden vahvistumista.

Lasten kanssa voi ottaa leikillisyyden avuksi kehon kuunteluun juttelemalla esimerkiksi omalle vatsalle (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 126). Keholle jutustellessa huomion vieminen sen tuntemuksiin ja tarpeisiin helpottuu ja samalla syntyy luonnollinen tapa kuunnella kehoa. Päivittäinen pysähtyminen tunteiden ääreen auttavat tunnetaitojen kehittymisessä aina havainnosta säätelyyn asti. Tilanteista ja tunteista tulee puhua myös kehon näkökulmasta. Aikuisen tulisi tukea lasta toimimaan lapsen sisäisen motivaation kautta. Kun lasta ohjataan kuuntelemaan itseään, ajatuksiaan ja tarpeitaan, myös lapsen motivaatio toimia kaikkien hyväksi kasvaa (mts. 128).

On tärkeää antaa tunteen tulla ja käsitellä se (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 169). Aikuisen ei tulisi vaatia lapselta tunteen pikaista laskua tai nopeaa käsittelyä. Lapsella tulisi olla erilaisia purkukeinoja, jotta tunteet eivät tulisi tukahdutetuiksi. Keholliset keinot ovat tehokkaita, kuten seinän työntäminen, pomppiminen, ravistelu tai kehon tärinä, keinuttelu, vapaa liike ja tanssi. Jos lapsi jää tunteen kanssa yksin, hän ei osaa turvautua liikkeeseen tai hengityksen havainnointiin, vaan sisältä tuleva biologinen suojareaktio välttää ja piilottaa tunteen. Yksin jätettynä lapsi vain oppii tukahduttamaan tunteensa ja tunteiden tukahduttaminen on vaaraksi lapsen

kehon- ja mielenterveydelle. Lisäksi yksin jättäminen vahingoittaa lapsen ja aikuisen välistä yhteyttä.

Aikuisen kehonkielen merkitys korostuu tunnekuohun aikana, sillä silloin lapsi on kaikilla aisteillaan virittynyt aistimaan mahdolliset uhat (Pöyhönen & Livingston, 2023, s. 87). Parhaimmillaan aikuisen kehonkieli viestittää lapselle sanattomasti, että hän on tässä lasta varten ja hänen puolellaan. Kasvattaja voi viestittää kehollisesti turvasta kehon avoimella asennolla, pehmeällä katsekontaktilla ja rauhallisilla eleillä (Suokas-Cunliffe, 2015). Kasvattajan tuottamat äänet, äänensävyt sekä äänenkorkeudet vaikuttavat lapsen turvan tunteeseen. Kasvattaja voi havaita lapsen fyysisistä merkeistä, kuten avoimesta asennosta, rauhallisesta hengityksestä ja pehmeistä kasvonpiirteistä, kokeeko lapsi turvallisuutta. Tällöin puhutaan vuorovaikutuksellisesta tunteiden säätelystä, jonka avulla lasta autetaan säätelemään autonomisen hermoston stressireaktioita.

3.4 Tunteiden näyttäminen

Jokaiseen perustunteeseen liittyy tapahtumia, joista osa tapahtuu kehon sisällä ja osa ulkoisesti esimerkiksi ilmeinä, eleinä, liikkeinä tai äännähdyksinä (Toiminta-akatemia, i.a.). Kykenemme tunnistamaan ja yhdistämään erilaiset tuntemukset ja reaktiot tunteiksi ja tunnistamme niitä myös muissa ihmisissä.

Sureminen kuormittaa elintoimintojamme monella tapaa (Lahti & Partonen, 2020, s. 141). Suru kasvattaa sydämen lyöntitiheyttä ja aivojen hapen- ja energiansaanti lisääntyvät. Myös aistimiin ja suuriin lihaksiin suuntautuva verenkierto vilkastuu. Suruun voi myös liittyä kipua, lamaantuneisuutta ja tunnottomuutta.

Itkeminen on tapa purkaa ja käsitellä tunnetta (Mäkelä & Trogen, 2022, s.113). Lisäksi itkeminen vapauttaa aivojen mielihyvähormoneja, jotka helpottavat kivun tuntemusta. Olennaista on, ettei lapsi jää itkun kanssa yksin, vaan voi tarvittaessa tukeutua aikuiseen, jolloin hänen turvan tunteensa vahvistuu. Trogen (2017) kirjoittaa, etteivät lapset itke ilman syytä. Aikuiselle mitättömältä tai pieneltä tuntuva asia voi lapsesta tuntua suurelta. Itku on aina viesti jostain. Aikuisen ei tulisi kieltää tai väheksyä asioita, joita lapsi käy läpi, vaan antaa arvoa lapsen kokemille asioille yhteyden ja ymmärryksen kautta. Monet tunteet ovat lapselle uusia ja voivat tuntua pelottavilta. Lapsi ei aina osaa tunnistaa, säädellä eikä aina edes ymmärrä mitä

tapahtuu. Näinä hetkinä aikuisen tehtävä on olla lapsen tukena ja opettaa kuinka tunteen kanssa ollaan.

Viha on kupliva tunne, joka syntyy, kun alkaa näyttämään siltä, että oikeuksiasi ollaan rikkomassa (Myllyviita, 2016, s. 147). Viha voi antaa lisävoimia puolustaa itseään sekä lähimäisiään. Vihan vallassa on vaikea ilmaista itseään tarkasti ja kovin voimakkaan tunteen valitessa voikin olla turhauttavaa yrittää neuvotella. Silloin kannattaa pyytää lyhyt aikalisä, jonka aikana voi hengitellä ja suunnata huomiota oman kehon tuntemuksiin.

Kun vihan tuntemuksia alkaa tulla, eli sydämenlyönnit tihentyvät, päässä alkaa kohista ja keho jännittyy, voi itse päättää antaako tunteen nousta suuremmaksi vai yrittääkö rauhoittaa itsensä (Mielenterveystalo i.a). Ennen kuin sanoo tai tekee mitään, voi ottaa pienen aikalisän ja hengittää ja laskea vaikka kymmeneen. Kun suurin tunnekuuhu tulee, sitä voi yrittää laannuttaa vaikkapa hyppimällä, juoksemalla tai huutamalla tyynyyn. Kun kertoo tunteista jollekin muulle auttaa se tunteiden käsittelyssä. Lasten on tärkeää osata tunnistaa vihan tunne, että he osaisivat asettaa rajat sille, kuinka toiset voivat heitä kohdella (Remes-Koponen, 2020).

Viha ei ole tunteena paha, vaan olennaista on se, miten sitä ilmaisee (Sofia & Paloniemi, 2022, s. 74). Vihalla on tärkeä tehtävä rajojemme ilmaiseksi eli mitä siedämme ja mikä on meille hyväksi. Näin ollen viha voi kertoa rajojen tarpeesta ja se puolustaa niin itseämme kuin toisiammekin. Vihaan liittyviä tunteita voi olla katkeruus, turhautuminen, loukkaantuminen ja ärsyyntyminen. Vihan alta voi löytyä myös muita haavoittuvampia tunteita kuten surua ikävää ja pelkoa, joita se koittaa suojella.

Ilo tuo lämmön tunteen ja keveyden koko kehoon (Myllyviita, 2016, s. 70). Myönteiset tunteet viestivät sitä, että sisällämme sekä ympärillämme on kaikki hyvin eivätkä välittömät vaarat uhkaa meitä (Nummenmaa, 2019, s. 66). Mielihyvä ja onni vapauttavat mielemme ja kehomme ja saavat meidät kokeilemaan vapautuneesti taitojamme, tietojamme ja rajojamme sekä lisäävät luovuutta elämän kaikilla osa alueilla. Se mitä kuvittelemme tai luulemme jostakin asiasta, on olennaisempaa kuin se mitä asia oikeasti on. Mielikuvitus, muisti ja odotukset tuottavat suuren osan kokemuksista ja täydentävät todellisuutta mielessä (mts. 72)

Ilo ja leikkisyys ovat ihmisille ja monille muille eläinlajeille tärkeitä keinoja rentoutua, saada käyttöön luovia voimavaroja ja lisätä fyysistä hyvinvointia (Ruismäki, 2016, s. 201-203).

Nauru, ilo ja onni tarttuvat helposti ja yhdistävät ihmiset toisiinsa (Nummenmaa, 2019, s.

136). Nauraessa aivoissa ja kehossa vapautuu rentouttavia ja rauhoittavia endorfiineja. Ilo ohjaa kohti mielekkäältä tuntuva elämää (Pöyhönen & Livingston, 2023, s. 56). Ilon tunne tuo energiaa sekä toivoa ja vaalii luovaa ongelmanratkaisukykyä. Ilo on hyvinvoinnin kannalta kaikkein tärkein tunne.

Inho on kehon tehokkaimpia psykologisia puolustajia (Nummenmaa 2021, s. 88). Vatsanväänteet ja kouristukset saavat meidät karttamaan pilaantunutta ruokaa ja työntävät meidät pois bakteereita ja tartuntatauteja kantavien eläimien luota. Nenän nyrpistäminen estää tuoksuja ja taudinaiheuttajia pääsemästä elimistöömme. Kun haju- tai makuaistimme sekä tunteemme tunnistavat esimerkiksi mädäntymiseen liittyviä tuoksuja ja makuja, syntyy meissä välitön puolustusreaktio. Sosiaalinen inho on yhteydessä moraalikäsitteemme ja se auttaa ylläpitämään yhdessä sovittuja käyttäytymissääntöjä. Inhon tunne voi herätä esimerkiksi kohdatessa ihmisoikeusrikkomuksia tai eläinten kaltoinkohtelua (Pöyhönen & Livingston, 2023, s. 56).

Pelko toimii pelastajanamme, kun henkemme on uhattuna (Nummenmaa, 2019, s. 108). Aivot inhoavat yllätyksiä ja rakastavat ennakoitavuutta ja järjestystä. Pelko yrittää suojata yllätyksiltä, varsinkin ikäviltä sellaisilta. Niskakarvojen noustessa pystyyn, jalkojen jähmettyessä ja kylmän hien kohotessa kehomme pyrkii pitää meidän loitolla siitä, mikä voisi olla vahingollista.

Kun lasta jännittää, on silloin aikuisen suhtautumisella siihen merkittävä rooli (Mäkelä, 2020). Parhaiten aikuinen auttaa jännittävää lasta ymmärtävällä, hyväksymällä sekä myötätuntiosella asenteella. Vähättelevät lauseet, kuten ”ei tässä ole mitään jännitettävää” saattavat saada lapsen tuntemaan, ettei hänen tunteensa olisi oikeutettu tai että hänen tunteensa olisi väärä. On tärkeää antaa lupa sekä itselle että muille jännittää. Kun tunteen hyväksyy ja antaa tunteen olla, alkavat tunteet myös hellittämään nopeammin. Kun lasta jännittää, hän tarvitsee tuekseen empaattista ja ymmärtävää aikuista. Kun huomaa jännityksen tuottamia tuntemuksia kehossa, voi omaa kehoa ja mieltä silloin rauhoitella. Tehokas kehon rentoutus- ja rauhoitustekniikka on muun muassa erilaiset hengitysharjoitukset. Lapsen kanssa voi myös miettiä minkälaiset ajatukset lisäävät jännitystä ja minkälaiset ajatukset ja taas kannustavat itseä ja rauhoittavat oloa. Kun tilanteita miettii etukäteen lapsen kanssa ja kokeilee erilaisia keinoja helpottaa jännitystä, auttaa se lasta löytämään itselle sopivia rahoituskeinoja jännittävässä tilanteissa.

Pelon tehtävänä on hälyttää vaarasta ja kertoa turvan tarpeesta (Sofia & Paloniemi, 2022, s. 73). Pelko voi ohjata toimintaa hyvinkin tiedostamattomasti, voimakkaasti ja huomaamatta, ja asioita voi jäädä tekemättä pelon ohjaamana. Voimme kokea pelkoa tulla hylätyksi, joutua ulkopuolelle epäonnistua tai jäädä yksin.

Hämmästyminen toimii kaikkien perustunteiden välimaastossa, jota voi kutsua aivojen ”sulakejärjestelmäksi” (Toiminta-akatemia, i.a.). Se reagoi ympäristössä ilmenneeseen yllätykseen katkaisemalla käynnissä olevat ajatukset ja toiminnot. Hämmästyminen voi kokemuksena vaihdella hyvin paljon positiivisesta neutraalin kautta negatiiviseen ja se on perustunteista kestoiltaan kaikista lyhin. Se sulautuu toisiin tunteisiin kuten iloon, pelkoon tai vihaan. Hämmästyminen saattaa lamauttaa toiminnan hetkeksi, mutta usein hämmästyminen seuraa energiatason kasvaminen. Jos pitkästyttävä tilanne keskeytyy lumien pudotessa rymisten katolta saattaa se herättellä ja muuttaa vireystilaa ainakin hetkeksi. Hämmästyminen syventää ajattelua sekä tehostaa muistin toimintaa. Yllättävät ja tunteita herättävät tilanteet saattavat jäädä voimakkaasti ja yksityiskohtaisesti mieleen (Emergy, 2021). Hämmästyminen valmistelee kehon toimimaan ja antaa lisäaikaa arvioida kuinka yllättävään asiaan kannattaa reagoida: Onko se pelottavaa vai tekeekö se iloiseksi? (Pöyhönen & Livingston, 2023, s. 55).

3.5 Keholliset menetelmät tunnetaitojen tukena

Tunnetiloja on vaikea ohjata ilman tunteiden ja niihin liittyvien kehollisten viestien tunnistamista (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi, 2020, s. 59). Kun osaamme rentoutua ja rauhoittua, on tunteiden kuuntelu silloin helpointa. Hiljentymisen ja rauhoittumisen auttavat havainnoimaan itseä ja omia tunteita sekä ajatuksia. Rentoutuminen voi vapauttaa ja lievittää myös hankalia tunteita kuten levottomuutta, pelkoa ja ahdistusta (Sofia & Paloniemi, 2022, s. 67). Kun lapsi oppii havaitsemaan omia tunteitaan ja niihin liittyviä kehollisia tuntemuksia, hän pystyy mukautumaan tarkoituksenmukaisesti erilaisiin tilanteisiin. Aikuisen sensitiivinen ohjaus ja sitoutunut läsnäolo auttavat lasta huomioimaan mitä itsessä ja ympäristössä tapahtuu. Aikuisen rooli lasten itsesäätelyn harjoittelussa on ohjata lapsia pysähtymään tarvittaessa, rauhoittamaan mieltään esimerkiksi hengittämällä ja sen jälkeen havainnoimaan, mitä juuri tällä hetkellä tapahtuu. Toistuvat harjoitukset vahvistavat lasten toiminnanohjauksen taitoa ja ehkäisevät joutumasta tunnekaappauksen valtaan. Rauhoittumisen hetkinä lapsia tulee ohjata havainnoimaan omaa kehoaan kokonaisuutena: hengitystä, kehon tuntemuksia, ajatuksia ja tunteita (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi, 2020, s. 59–62).

Parasympaattinen hermosto, joka vastaa lepotoiminnoista, aktivoituu rentoutuessa, jolloin syke ja hengityksen rytmi hidastuvat, lihakset rentoutuvat ja ruoansulatus tehostuu (Trogen, 2022, s. 72). Lisäksi ääreisverenkierto lisääntyy, verisuonet laajenevat sekä verenpaine laskee. Rauhoittumiskeinoja voi olla muun muassa itsensä halaaminen tai silittäminen ja kehon keinuttelu.

Hengittämistä pidetään usein itsestäänselvyytenä, eikä siihen kiinnitetä huomiota (Hengityслиitto, i.a.). Hengitys reagoi tunteisiin ja hengityslihakset saattavat jännittyä varuillaan olosta ja tunteiden tukahduttamisesta. Apuhengityslihasten pitkäaikainen jännittäminen ja niiden käyttö samaan aikaan aiheuttavat lihaskipua. Nestorin (2021, s. 16) mukaan jopa 90 prosenttia ihmisistä hengittää väärin. Haitallinen hengitystapa aiheuttaa monia eri kroonisia sairauksia ja pahentaa niihin liittyvää oirehdintaa. Hengitystavan muuttamisella voidaan vaikuttaa yleiseen terveydentilaan ja sen avulla voidaan myös säädellä hermo- ja immuunijärjestelmää.

Hengitystä käytetään kehotietoisuuden, itsesäätelyn, tunnesäätelyn, vireystilan, vuorovaikutuksen ja itsetuntemuksen tukena (Trogen, 2022, s. 70). Hengityksen avulla voidaan säädellä ja tunteiden voimakkuutta, tiedostamista, ilmaisua ja sietämistä sekä ahdistuksen, stressin ja kivun voimakkuutta. Hengittäessämme syvään sisään sympaattinen hermosto aktivoituu, adrenaliinin tuotanto tehostuu ja syke kiihtyy (Van Der Kolk, 2017, s. 98). Uloshengitys aktivoi puolestaan parasympaattisen hermoston, mikä hidastaa sykettä. Pitkät ja syvät uloshengityksen rauhoittavat oloa.

Markkanen (2018, s. 19) kirjoittaa tutkimuksista, joiden mukaan tietoisien läsnäolon harjoittaminen tukee lapsen sosio-emotionaalista kasvua itseään arvostavaksi, mukavaksi ystäväksi. Lisäksi on havaittu, että lapsen kyky rauhoittua, keskittyä, ohjata toimintaansa sekä kyky oppia lukemaan tai laskemaan paranevat. Tietoisien läsnäolon harjoitusten avulla on mahdollista oppia monia tunteiden käsittelyn kannalta tärkeitä taitoja, kuten havainnoimaan kehon tuntemuksia ja vähentämään liiallista ajattelua sekä analysointia palauttamalla huomion yhä uudestaan kehoon ja oppimalla olemaan läsnä tässä hetkessä (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 88). Tietoisien läsnäolon harjoitusten avulla voi oppia sietämään tunteita ja odottamaan hetken ennen reagointia. Kehossa voi kiinnittää huomiota hengitykseen, kehon tuntemuksiin ja eri aistimuksiin ja niiden kautta palauttaa itseään tähän hetkeen. On hyvä keskittyä siihen, mitä tapahtuu juuri tällä hetkellä, eikä lähteä mukaan ajatusten ja tunteiden pyörteisiin.

Nyky-yhteiskunnassa on lukuisia kuormittavia tekijöitä, jolloin on tärkeää kehittää omia läsnäolotaitoja (Mieli, i.a.). Itsensä ja omien tunteiden hyväksyminen sekä taito olla nykyhetkessä läsnä korostuvat mindfulnessissa. Mindfulness voi olla apuna masennuksen, ahdistuksen, stressin ja kivun lievittämisessä. Samalla se voi olla tie onnellisempaan, rennompaan ja tietoisempaan elämään. Näiden taitojen säännöllinen harjoittaminen tukee fyysistä terveyttä sekä lisää vastustuskykyä. Lapset voivat saada niistä apua keskittymiseen, rauhoittumiseen ja oppimiseen. Lisäksi tietoisuustaidot auttavat tunteiden säätelyssä, vahvistavat sosiaalisia taitoja sekä itsetuntoa, parantavat oppimiskykyä ja muistia sekä lisää positiivisia tuntemuksia ja luovuutta.

Kun mieli rauhoittuu ja huomio on kohdistettu yksi asiaan kerrallaan, vahvistaa se toiminnanohjauksen, tarkkaavuuden ja itsesäätelyn hermoverkkoyhteyksiä (Sainio, Pajulahti, & Sajaniemi. 2020, s. 61). Mitä enemmän lasta tuetaan mielen hallitsemisessa, sitä helpompaa se hänelle myöhemmin on. Lasten opetellessa mielenhallintaa, tarkoittaa se heille erityisesti rauhoittumista ja pysähtymistä. Rauhoittumisen hetkellä lasta ohjataan havainnoimaan kehoa kokonaisuutena: hengitystä, kehon tuntemuksia, ajatuksia ja tunteita. Heitä autetaan oivaltaamaan, että nämä ovat ikioman mielen liikkeitä ja että ulkopuoliset asiat liikuttavat mieltä. Lapset hyötyvät mahdollisimman yksinkertaisesta harjoittelusta, jossa tarkkaavuus kohdistetaan yhteen valittuun kohteeseen kerrallaan, kuten hengitykseen, katselemiseen, kuuntelemiseen, tai maisteleamiseen.

Lasten tutustuttaminen mindfulnessiin voidaan toteuttaa monella eri tapaa (Markkanen, 2018, s. 25, 28). Sopivan tavan löytäminen vaatii aikuiselta herkkyyttä aistia lasta ja lapsiryhmää. Sen lisäksi, että harjoitushetket ovat lapsille mieluisia, on tärkeää tarjota heille onnistumisen kokemuksia; mindfulness-harjoituksissa onkin hyvä lähteä etenemään pienin askelin, korostaen samalla onnistumisia. Mindfulnessin oppimista edistää samojen harjoitusten toistaminen sekä se, että menetelmää hyödynnetään säännöllisesti. Menetelmän harjoittaminen kannattaa aloittaa kehosta, sillä esimerkiksi hengityksestä liikkeelle lähteminen voi olla lapselle usein hankalaa: erilaiset liike- ja aistiharjoitukset ovatkin erittäin hyviä lapsille. Myöhemmin mukaan voi ottaa hengitysharjoitukset, ja niissä on hyvä lähteä liikkeelle yksinkertaisimmista harjoituksista, sillä meditaatio- tai hengitysharjoitusta voi olla vaikeaa viedä läpi pienimpien lasten kanssa (Fowelin, 2014, s. 58, 100). Kaikkein nuorimpien lasten kanssa työskennellessä mindfulness-harjoitukset kannattaa myös pitää lyhyinä; harjoituksia voidaan vähitellen alkaa pidentää niin, että huomioidaan kuitenkin juuri sen hetken ilmapiiri (Markkanen 2018, s. 28-29).

Aikuinen, joka harjoittaa mindfulnessia sekä kohtaa lapsen avoimuudella ja ystävällisyydellä, tukee lapsen tunnetasapainoa silloinkin, kun hän ei opeta lapselle yhtään tietoisien läsnäolon harjoitusta (Markkanen, 2018, s. 15).

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tutkimuskysymykset olivat

Miten hyvin varhaiskasvattajat huomioivat kehotietoisuutta tunnekasvatuksessa?

Minkälaisia menetelmiä varhaiskasvattajilla on tietoisuustaitojen tukemiseksi?

Kuinka lapset osaavat tunnistaa ja nimetä omia tunteitaan?

Tuotoksena syntyneen oppaan tarkoituksena on tuoda varhaiskasvattajille tietoa kehotietoisuudesta ja koota yhteen harjoituksia, joita lasten kanssa voi tehdä. Tuotoksessa on lyhyt teoriaosuus kehotietoisuudesta ja sen merkityksestä. Sen lisäksi oppaassa on mindfulness- ja läsnäoloharjoitteita sekä hengitysharjoituksia, joilla lapsi oppii kehollisia taitoja tunteiden säätelyyn. Lisäksi oppaasta löytyy ajankohtainen listaus aihepiiriin sopivista lastenkirjoista. Lapset tarvitsevat aikuisen apua ja mallia tunteidensa säätelyyn ja siksi aikuisten on tärkeä työskennellä omien tunnetaitojen kanssa, että voi toimia oppaana lapselle. Usein lapsille siirtyy myös aikuisen taitamattomat tavat (Markkanen, 2018, s. 9). Siksi oppaassa on harjoituksia myös kasvattajille omien tunteiden säätelyyn.

Yhteistyötaho haluaa pysyä anonyyminä. Opinnäytetyön aihe nousi esiin omasta kiinnostuksestani aiheita kohtaan. Kyseisellä kunnalla on 12 päiväkotia, joista yksi on avoin päiväkotia. Lisäksi kunta tarjoaa perhepäivähoitoa yhtenä varhaiskasvatusmuotona. Kunnan varhaiskasvatuksen arvot ovat lasten oikeus tasa-arvoiseen kohteluun, turvalliseen oppimisympäristöön, päivittäiseen leikkiin sekä oppimisen iloon. Varhaiskasvatuksen visiona näyttäytyy onnellinen ja leikin iloa täynnä oleva lapsuus, joka pohjautuu ajatukseen siitä, että lapsi saa olla lapsi ja toimia itselleen ominaisilla tavoilla (Yhteistyötahon varhaiskasvatussuunnitelma, 2019, s. 20).

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä (Vilka & Airaksinen, 2003 s. 9, 41–42). Tuotoksena voi olla esimerkiksi ohje, opas tai ohjeistus. Toteutustavaksi voi valikoitua muun muassa kirja, kansio, vihko, kotisivut tai tapahtuma. Pelkkä lopputuotoksena tuotettu konkreettinen tuotos ei yksinään kuitenkaan riitä ammattikorkeakoulun opinnäytetyöksi, vaan käytännön toteutuksen

lisäksi sen raportointi on tärkeää. Raportista tulee käydä ilmi seuraavat asiat: mitä, miksi ja miten on tehty, millainen prosessi on ollut sekä minkälaisia tuloksia on saatu ja mitä johtopäätöksiä niistä voidaan vetää (mts. 65).

Lopullisen tuotoksen määrittää aina ennen kaikkea kohderyhmä, eli kenelle tämä tuote tehdään, koska tuotoksen tavoitteena on saada ihmiset osallistumaan tai selkeyttää toimintaa (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 38). Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla itsenäinen kokonaisuus, joka vastaa johonkin ammattikäytännöistä nousevaan tunnistettuun tarpeeseen. (Vilkkä, 2021, s. 32). Minulla kohderyhmänä oli varhaiskasvattajat, joiden työn tueksi oppaan tein.

Toiminnallisen aineiston kokoamisessa ja jäsentämisessä voi käyttää määrällisen tai laadullisen tutkimuksen keinoja riippuen aineistosta. (Vilkkä, 2021 s. 32) Kehittämisen toiminnallinen kohde tulisi vastata oman koulutusohjelman ammatillisia sisältöjä sekä työelämää. On hyvä myös miettiä, kuinka valmis tuotos ja siihen liittyvä prosessi palvelee omaa asiantuntijaksi kehittymistä (mts. 34).

Kuten Vilkkäkin (2021 s. 34) mainitsee, on toivottavaa, että tälläkin työllä olisi käytännön merkitystä. Siksi olen ottanut mukaan lapsia kehittämään toiminnallista osuutta tiedon tuottajina. Tämän opinnäytetyön tavoite on tuoda varhaiskasvattajille tietoa kehotietoisuudesta ja koota materiaalia, jota he voivat työssään käyttää tukiessaan lasten tunnekasvatusta. Vilkkä ja Airaksinen (2003, s. 7–8) tuovat esille sanoittamisen merkitystä: ihmiset tarvitsevat sanoja ja käsitteitä, jotta toiminnasta syntyvän tiedon jakaminen muiden kanssa mahdollistuu. Ilmiöiden ja kokemusten sanallistaminen tekee näkyväksi ne asiat, joita halutaan tarkastella. Ymmärtäminen siis mahdollistaa kehittämisen. Tämän opinnäytetyön toiminnallisen osion tuotos on opas varhaiskasvattajille työn tueksi. Opas valikoitui toteutustavaksi, koska se on tehokas keino välittää tietoa uudesta aiheesta sitomatta lukijaa aikaan tai paikkaan.

4.2 Laadullinen ja määrällinen tutkimus

Määrällistä ja laadullista tutkimusta voidaan hyvin soveltaa samassa tutkimuksessa ja tutkimusaineiston analysoinnissa (Alasuutari, 2011, s. 32). Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmänä käytettiin sekä määrällistä eli kvantitatiivista että laadullista eli kvalitatiivista tutkimusotetta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä määrällisen tutkimusotteen tavoitteena on täsmentää, selittää, perustella ja kuvailla aihetta (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 58). Laadullisen tutkimusotteen

tavoitteena on saada selville kohderyhmän näkemyksiä aiheesta (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 63). Laadullinen tutkimus lisää määrällisen tutkimuksen ilmiöiden ja ongelmien syvällisempää analysointia sekä lisää tutkimustiedon ymmärrystä (Kananen, 2017, s. 171).

Oleennaista laadullisessa tutkimuksessa on osallistujien näkökulma ja vuorovaikutus tutkimuksen tekijän yksittäisen havainnon kanssa (Puusa & Juuti, 2020, s. 75–77). Laadullinen lähestymistapa soveltuu ihmisten tajuntaan ja vuorovaikutukseen perustuvien ilmiöiden tutkimukseen. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on kuvata ihmisten kokemusten avulla jokin ilmiö tai ymmärtää ihmisten tuottamia monitulkintaisia ja subjektiivisia merkityksiä. Laadullinen tutkimus toimii myös silloin, kun halutaan tutkia ihmisten arkipäivän monimuotoista sosiaalista todellisuutta tutkimukseen osallistuvien näkökulmasta tai saada tutkimuskohde tietoisiksi asioille antamistaan ei-ilmeisistä merkityksistä (Vilka, 2021, s. 17–18).

4.3 Aineiston keruu

Lapsi on aina oman elämänsä asiantuntija (Roos, 2016, s. 13). Lasten ajatuksia ja tunteita ei pystytä päätellä pelkkien havaintojen perusteella, ja siksi heidän kanssaan käydyt keskustelut ovat tärkeitä. Lasten kanssa keskustelemalla voidaan saada arvokasta tietoa niin heistä itsestään kuin myös tietoa, jota voidaan hyödyntää varhaiskasvatusta suunniteltaessa, toteutettaessa sekä arvioidessa (mts. 15). Lasta haastateltaessa on tärkeää puhua lapsen kielellä ja viedä keskustelua eteenpäin lapsen elämäkokemus huomioon ottaen (Alasuutari, 2005, s. 148). Haastattelijalta tulisi löytyä herkkyyttä sekä refleksiivisyyttä haastattelussa tapahtuvaa vuorovaikutusta kohtaan, jotta lapsen kehitysvaihe ja lapseus tulisivat huomioiduksi. Lapsia haastateltaessa niin haastattelutilanteeseen kuin saatavaan tietoonkin vaikuttavat lapsen puheen kehitys sekä hänen valmiutensa ilmaista itseään puheen avulla. Myös lapsen tapa ajatella ja logiikka eroavat aikuisen ajattelutavasta. Lapsi ajattelee ja miettii asioita usein omasta näkökulmastaan, mutta kuitenkin ihan oikealla tavalla. Lisäksi muun muassa haastattelun ajankohdalla, läsnäolijoilla sekä paikalla on vaikutusta siihen, mitä lapset kertovat (Roos, 2016, s. 32).

Tyypillisesti aineisto kerätään laadullisessa tutkimuksessa haastatteluin, kyselyin, havainnoin ja erilaisia dokumentteja hyödyntäen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 83). Menetelmiä voidaan käyttää joko vaihtoehtoisesti tai eri tavoin yhdistellen. Tässä tutkimuksessa haastattelin neljää lasta kysellen heidän kokemuksiaan eri tunteista. Teemahaastattelulla

tarkoitetaan kahden ihmisen välistä keskustelua tutkijan etukäteen miettimistä teemoista (Kananen, 2017, s. 88). Teemahaastattelussa ei ole tehty tarkkoja, yksityiskohtaisia, valmiiksi muotoiltuja kysymyksiä, vaan haastateltaville annetaan tilaa vapaalle puheelle. Tarkoituksena kuitenkin on päästä keskustelemaan ennalta päätetyistä teemoista, joihin haastateltavan tulee perehtyä ensin huolellisesti. Teemojen keskustelujärjestyksellä ei ole väliä eikä kaikista teemoista välttämättä puhuta jokaisen kanssa yhtä laajasti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Aineistoa keräsin teemahaastattelulla. Lisäksi keräsin aineistoa varhaiskasvattajilta Webropol-kyselyllä. Varhaiskasvattajille kohdistetun kyselyn tavoitteena oli selvittää mitä he tietävät kehotietoisuudesta ja kuinka he ottavat sen arjessa huomioon. Lisäksi kyselyn avulla selvitin, minkälaisia menetelmiä he ovat käyttäneet lasten tunteiden säätelyn tukemiseksi.

Kyselylomake on määrällisen tutkimusotteen yleisin aineistonkeruumenetelmä (Vilkkä, 2021, s. 76). Kyselylomaketta käytetään, kun halutaan selvittää henkilöä ja häntä koskevia asioita kuten asenteita, mielipiteitä tai käyttäytymistä (Vilkkä, 2007, s. 28). Kyselylomake aineistonkeruumenetelmänä mahdollistaa tutkimuksen suuremmalle ja hajallaan olevalle joukolle ihmisiä sekä käsittelemään arkaluontoisia kysymyksiä (Vilkkä, 2021, s. 77). Kyselylomakkeella vastaajille on helppo taata anonymiteetti. Kyselylomakkeen riskinä on se, että vastausprosentti jää alhaiseksi. Määrällisessä tutkimuksessa tärkein asia on kyselylomakkeen suunnittelu (Vilkkä, 2021, s. 84). Kyselylomake valikoitui tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi, sillä ajattelin saavuttavan sillä mahdollisimman korkean vastausprosentin. Aihe ei ole kaikille helppo ja lisäksi kohderyhmän arki saattaa olla hektistä, jolloin kyselylomakkeeseen vastaamiselle sai miettiä itse sopivan vastausajankohdan.

Tutkimukseni kyselyssä oli yhteensä 24 kysymystä. Suurin osa niistä oli valintakysymyksiä ja vain muutama avoin kysymys. Kysymykset pohjautuivat tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen ja vastausten pohjalta lähdin suunnittelemaan varhaiskasvattajille suunnattua opasta.

Keräsin tutkimusaineiston internetkyselylomakkeella, jonka tein Webropol-ohjelmalla (Liite 1). Ennen kyselyn avaamista tein testikyselyn, jonka lähetin testivastaajalle. Kyselyn testaamisella tarkoitetaan sitä, että muutama tutkimuksen kohderyhmään kuuluvaa vastaava ihminen arvioi kyselylomaketta (Vilkkä, 2021, s. 87). Testivastaajat arvioivat kysymysten selkeyden ja yksiselitteisyyden, vastausvaihtoehtojen toimivuuden, kyselylomakkeen pituuden sekä siihen vaadittavan ajan. Testikyselyn jälkeen lähetin linkin kunnan varhaiskasvattajille

sähköpostitse. Kysely oli auki 13.3.-26.3.2023. Ensimmäisen viikon jälkeen kohderyhmää muistutettiin kyselyyn vastaamisesta.

Lasten haastattelut

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden alkaessa, olin yhteydessä kyseisen kunnan varhaiskasvatuspäällikköön lupa-asioissa ja sain häneltä tutkimusluvan. Tutkimusluvan saatuani pyysin lasten huoltajilta kirjallisen suostumuksen heidän lapsensa osallistumisesta haastatteluun. Hirsjärvi ym. (2009, s. 25) korostavat, että tutkimuksen lähtökohtana on aina ihmisarvon kunnioittaminen, johon sisältyy myös itsemääräämisoikeus. Minun työväni tämä näyttäytyi siinä, että kaikilla lapsilla oli halutessaan mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta. Johtopäätöksiä ei voida liittää yksittäisiin lapsiin ja kaikkien lasten anonymiteetti säilyy. Lupalappuja jaoin satunnaisotannalla kymmenelle lapselle ja annetun aikataulun sisällä sain sen kolmelta lapselta takaisin. Myöhemmin sain vielä kahdelta ja heidän haastattelunsa toteutin eri aikaan. Haastattelut nauhoitin nauhurilla.

Haastattelin lapsia heidän omissa tiloissaan. Olin itse lapsille jo varhaiskasvattajana tuttu, minkä ajattelin tuovan luottamusta ja sitä kautta sujuvoittavan haastattelujen etenemistä. Halusin haastatella jokaista lasta erikseen, jotta jokainen haastateltava lapsi saisi äänensä kuuluviin, eikä muiden lasten läsnäolo vaikuttaisi lasten vastauksiin. Lasten haastattelemisen kannattaa aloittaa kysymällä lapselle tutuista asioista, kuten perheestä tai lapsen mielialaiheista. Varsinaisiin tutkimusaiheisiin siirtymisen jälkeenkin tutkijan on hyvä liittää kysymykset lapsen arkeen ja kokemuksiin (Aarnos 2001, s. 148). Tämä voidaan tehdä esimerkiksi kysymällä lapsen lähimenneisyyden tapahtumista tai tavallisen päivän puuhista. Lapsen on usein helpompi vastata tällä tavoin muotoiltuihin kysymyksiin. Juttelimme ensin arkisista asioista ja kuulumisista, että saisin luotua rennon ilmapiirin. Sen jälkeen aloitin haastattelun, jossa etenimme lasten ehdoilla. Aloitin kysymällä heidän mielipuhistaan ja etenin tilannetta tunnustellen tutkimusaiheeseen. Välillä lapset innostuivat kertomaan ja keskustelemaan myös aiheen vierestä, mutta tähän olin etukäteen muun muassa aikatauluissanikin varautunut.

Haastattellessani lapsia, lapset eivät osanneet kertoa, missä kohtaa kehoa he tunteita tuntevat. Haastattelun lopulla tarkastelimme yhdessä kuvaa kehosta ja mietimme kuvan

avulla, missä kohtaa kehoa eri tunteet tuntuvat. Tämä oli lapsille jo helpompaa ja he osasivat yhdistää eri tunteita kehon eri kohtiin.

Kysely varhaiskasvattajille

Varhaiskasvattajille laaditun kyselyn (Liite 1) loin tutkimusluvan saatuani. Lähetin linkin kyselyyn erään päiväkodin esihenkilölle, joka välitti sen eteenpäin muiden kunnan yksiköiden esihenkilöille ja he osaltaan omien yksiköiden varhaiskasvattajille. Kysely oli auki kaksi viikkoa keväällä 2023. Muistutusviesti lähetettiin sähköpostiin viikon kuluttua ensimmäisen viestin lähetyksestä.

Kyselyä laadittaessa on tärkeää panostaa suunnitteluun (Luoto, 2009). Tutkimuskysymykset sekä keskeiset käsitteet ja teemat tulee olla selvillä ennen tutkimuskysymysten luomista. Opinnäytetyöni teoriaosuus oli lähes valmis ennen kyselyn luomista. Tämä helpotti kyselyn kysymyksiä keksimistä ja onnistuin perustelemaan kirjoittamallamme teorian avulla jokaisen kysymyslomakkeen kysymyksen. Kyselyn vastaajien kannalta on tärkeää, että kysymykset etenevät johdonmukaisesti ja kysymykset on ryhmitelty asiasisältöjen mukaisesti kokonaisuuksiksi. Tutkimukseni kyselylomake muodostui neljästä eri osiosta, joita olivat vastaajien taustatiedot, kehotietoisuus, tunnetaidot sekä mindfulness. Kyselylomakkeen eri osioiden avulla pyrin luomaan kyselystä vastaajille mahdollisimman selkeän ja johdonmukaisen.

Kyselylomaketta tehdessä huomioin sen, että kysymykset vastaavat tutkimuksen tavoitteisiin sekä kysymykset vastasivat tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen. Kyselylomakkeen kysymykset ja vastausvaihtoehdot luotiin arkikielellä ja yksiselitteisesti siten, että ne olivat tutkimuksen kohderyhmälle ymmärrettäviä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkoituksena on, että tutkimusaineistosta kerätty tieto antaa suuntaa tulevan tuotoksen sisältöön (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 60). Kyselylomakkeen tavoitteena oli, että sen avulla saadaan suuntaa oppaan sisällöllisiin päätöksentekoihin. Keräsin tutkimuksen aineiston internetkyselylomakkeella, jonka tein Webropol-kyselylomakeohjelmalla. Lähetin testikyselyn testivastaajalle ennen kyselyn julkaisua. Lomakkeen testaus on tärkeää, jos kyse on uusista kysymyksistä, joiden toimivuudesta ei voida olla varmoja (Luoto, 2009).

4.4 Aineiston analyysi

Käytin sisällönanalyysiä analysoidessani aineistoa. Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on valita jokin ilmiö, jota kuvaillaan mahdollisimman tarkasti (Tuomi & Sarajärvi, 2018 s. 103–105, 107). Toisessa vaiheessa saatu aineisto litteroidaan, jonka jälkeen se teemoitetaan. Teemoittelu tarkoittaa aineiston pilkkomista ja ryhmittelyä erilaisten aihepiirien mukaan.

Haastattelujen jälkeen litteroinnin, eli purin tekstiksi nauhoitetut haastattelut. Kuuntelin haastattelut monta kertaa läpi ja varmistin, että sain kirjoitettua kaikki haastattelussa sanotut asiat ylös. Litteroitua aineistoa tuli haastatteluista yhteensä viisi tekstisivua. Litteroinnin jälkeen oli aineiston teemoittelun vuoro. Teemoittelussa on kyse aineiston laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä erilaisten aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018 s. 105, 107). Näin aineistosta on helpompi vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä. Kävin haastattelut läpi useaan kertaan ja keräsin sieltä samankaltaisia asioita ylös sekä rajasin pois epäolennaista tietoa. Esimerkiksi lasten kanssa juttelimme paljon muutakin kuin vain haastatteluun liittyviä asioita. Yhdistelin jokaisen tunteen ja sen tuomat tuntemukset yhteen. Näitä tuloksia havainnollistan sitaatein.

Määrällisessä tutkimuksessa tieto on aina numeerisessa muodossa, jolloin se on helpoin esittää lukijalle taulukon tai graafisesti kuvioiden, kuten pylväs-, piirakka-, viiva- ja aluekuvioiden avulla muodossa (Vilkka, 2007, s. 136). Tavoitteena näiden avulla on esittää olennaiset tulokset tutkimusaineistosta, siten että niiden ja raportin tekstin sisältö tukevat, täydentävät ja havainnollistavat toisiaan (mts. 106). Tutkimusaineistoa on havainnollistettu lukumäärin ja prosenttein. Tutkimusaineiston tuloksia on havainnollistettu kuvioiden avulla siten, että lukijalle muodostuisi selkeä kuva tuloksien yleisestä jakaumasta sekä ne helpottaisivat lukijaa ymmärtämään tutkimuksesta saatuja tuloksia. Määrällisen tutkimuksen analyysissä on tärkeää kirjoittaa tulokset lukijaystävällisesti, eli pelkät numeraaliset tulokset eivät ole suotavia (mts. 151).

Käytin sisällönanalyysia kyselyn avoimien vastauksien analysoinnissa. Sisällönanalyysin avulla pyrin tuomaan tutkimusaineistosta esille merkityskokonaisuuksia, yhtäläisyyksiä ja eroja sekä kuvaamaan niitä sanallisesti. Analysoin sisällönanalyysilla kyselylomakkeen kysymyksiä käyttäen teemoittelua. Teemat on käyty läpi useamman kerran varmistuakseni niiden tärkeydestä tutkimuksen kannalta. Tutkimustulokset on tuotu esille sisällönanalyysissa esille nousseiden teemojen kautta. Tutkimustuloksissa on tuotu esille myös aineistosta nousseita sitaatteja, joiden tarkoituksena on havainnollistaa teemoittelua lukijalle.

4.5 Oppaan suunnittelu, toteutus ja sisältö

Halusin tuottaa oppaan, joka vastaisi mahdollisimman hyvin varhaiskasvattajien kokemia tarpeita. Varhaiskasvattajille luodun kyselyn pohjalta sain tietää, mitä varhaiskasvattajat kehoitietoisuudesta jo tietävät ja mitä saattaisivat haluta tietää lisää. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapaa valitessa tulee pohtia sitä, mikä palvelee parhaiten kohderyhmää (Vilkka & Ayraksinen, 2003, s. 51). Valitsin oppaan toteutustavaksi, sillä koin sen avulla saavuttavan parhaiten jokaisen kohderyhmän henkilön. Opas on toimiva varhaiskasvatuksen kiireisessä arjessa, sillä se on helposti saatavilla ja jokainen voi lukea sen itselle sopivalla ajalla sekä tarvittaessa palata siihen.

Teoriaan perehtymisen ja aineiston analyysin jälkeen aloin suunnittelemaan opasta. Toteutin oppaan Canva-ohjelmalla. Opas koottiin teorian tiedon sekä tutkimuksessa esille nousseiden toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Pyrin tekemään oppaasta mahdollisimman helppolukuisen, selkeän ja käytännöllisen. Oppaan tarkoituksena oli tietoisuuden lisäämisen lisäksi tuoda kasvattajille lisää menetelmiä arkeen.

Opas tuo esiin kehoitietoisuuden merkitystä tunnetaitojen tukena. Opas tarjoaa erilaisia menetelmiä niin omien tunteiden kuin lastenkin tunteen säätelyyn. Oppaassa on lyhyt teoriaosuus, joten lukijat, joille aihe on vieraampi, on huomioitu. Oppaassa on lisäksi lista kirjoista, joita lapsille voi lukea ja kirjoista, jotka on suunnattu varhaiskasvattajille sisältäen kattavaa tietoa kehoitietoisuudesta ja tunteiden säätelystä. Jokainen varhaiskasvattajille suunnattu kirja sisältää monipuolisia tunnetaitotehtäviä lasten kanssa toteutettavaksi.

4.6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Eettisyydellä tarkoitetaan eettisten periaatteiden noudattamista tutkijan tehdessä tutkimusta (Puusa & Juuti, 2020, s.175). Tutkimuksen tekoon liittyy aina useita eettisiä kysymyksiä, jotka on otettava huomioon. Eettisyydessä huomioidaan koko aineiston elinkaari, mihin kuuluvat aineiston kokoaminen, käsittely, säilytys ja hävittäminen (Vilkka, 2021, s. 115). Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuksen teossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 1997, s. 23). Hyvää tieteellistä käytäntöä voi loukata monin tavoin, kuten esimerkiksi tiedonhankintatavat voivat aiheuttaa eettisiä ongelmia. Lähteitä valittaessa tulee suhtautua kriittisesti niiden alkuperään sekä sisältöön. (mts. 113-114) Myös tutkimuskohteen ihmisten tulee tietää aineiston kokoamisesta ja sen tarkoituksesta.

Tutkimukseen osallistuminen perustuu aina suostumukseen ja osallistuminen on aina vapaaehtoista (Vilkkä, 2021 s. 115-116).

Eettisyys on osa ammattikäytäntöä ja ammattitaitoa (Talentia, 2017, s. 25). Päätökset, joita sosiaalialan työssä tehdään eivät perustu vain tietoon ja kokemukseen, vaan niihin sisältyy myös eettistä harkintaa. Työntekijän tulee tiedostaa omat arvonsa ja päämääränsä, niitä voi joutua jokainen useinkin pohtimaan. Päätöksentekoon vaikuttavat myös tunteet, kokemukset ja elämänkulku. Sosiaalialan ammattihenkilöllä on vastuu tehdyistä ratkaisuksista ja valinnoista. Eettinen harkinta on ammatilliseen toimintaan liittyvien valintojen, keinojen, kohteiden ja seurausten tutkimista ja käsittelyä. Ammattietiikka on sosiaalialan tavoitteiden mukaista ratkaisujen etsimistä, löytämistä ja valitsemista. Työntekijän tulee voida arvioida omaa toimintaansa ja kehittää sitä kaiken aikaa.

Tutkimusta tehdessäni noudatin tutkimuseettisiä periaatteita. Yksi keskeisin hyvän tieteellisen käytännön edellytys on, että tutkijat ovat hankkineet kaikki tarvittavat tutkimusluvut (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, s. 6). Toteutin tutkimukseni eräässä eteläpohjalaisessa kunnassa, minkä vuoksi hain tutkimuslupaa kyseisen kunnan varhaiskasvatuspäälliköltä. Yhteistyötahon pyynnöstä kuntaa ei mainita nimeltä. Lisäksi kysyin lasten haastatteluja varten lupaa lasten huoltajilta heille jaetuilla lupahakemuksilla. Lupahakemuksessa kerroin opinnäytetyöni tarkoituksesta, tutkimustavasta sekä haastateltavien anonymiteetistä. Haastattelu-
jen alussa kerroin jokaiselle lapselle, miksi haastattelen heitä ja mitä heidän kanssaan tulen tekemään.

Webropol-kyselylomaketta luodessani huolehdin vastaajien anonymiteetin säilymisestä. Keräsin kyselyssä vain niitä tietoja, joita tarvitsimme. Taustatiedoista keräsin tehtävänkuvan, koulutuksen sekä työhistorian keston. En kerännyt kyselyssä lainkaan henkilötietoja, joista vastaaja olisi mahdollista tunnistaa. Liitin kyselyn alkuun tietosuojaselosteen, joka antaa vastaajalle tietoa siitä, miten hänen henkilötietojaan käsitellään. Tietosuojaseloste lisää myös tutkimuksen luotettavuutta, sillä se on saatavilla vain Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Poistan kerätyn aineiston Webropolista, kun en enää tarvitse aineistoa tutkimustani varten.

Nauhoitettu aineisto oli salasanojen takana ja analyysin jälkeen tuhosin sen. Tutkimustuloksia raportoi edessäni pyrin olemaan hyvin tarkka, että ne tulisi raportoitua totuudenmukaisesti ja viittaukset on kirjoitettu sanatarkasti, niin kuin lapset ovat ne sanoneet. Anonymiteetin

säilyttämiseksi en mainitse missään lasten nimiä, enkä myöskään mainitse päiväkodin nimeä, joten lasten tunnistaminen on lähes mahdotonta.

Tutkimuksen luotettavuutta voi heikentää monet tekijät (Hirsjärvi ym., 2009, s. 229). Tulkintaongelmia ja tulkinnan kohteita voi tulla eteen useita. Tutkimuksen eri osapuolet tulkitsevat tutkimusta omalla tavallaan, eivätkä nämä tulkinnat usein täydellisesti yhdy. Tosiasioistakin voi syntyä tulkinnallisia erimielisyyksiä. Esimerkiksi vastaajat voivat ymmärtää kyselylomakkeessa käytetyt käsitteet ja termit eri tavoin, sillä kehotietoisuus saattaa tarkoittaa vastaajille eri asioita. Tutkimusta suunnitellessani pyrin huomioimaan käsitteiden määrittelyn, kyselylomakkeen huolellisen suunnittelun sekä sen, että kyselylomake kattaisi kaikki tutkimuskysymykset. Tutkijat eivät välttämättä ole aina samaa mieltä tutkittavien kanssa, mutta tällä ei saa olla vaikutusta saatuihin tuloksiin (Vuori, 2021). En siis tuo työssäni ilmi omia mielipiteitäni tai ajatuksia.

Kyselytutkimukseen liittyy usein heikkouksia (Hirsjärvi ym., 2009, s. 195). En voi varmistua siitä, kuinka vakavasti vastaajat ovat kyselyyn vastanneet. On mahdotonta tietää, kuinka huolellisesti ja rehellisesti vastaajat ovat kyselyyn vastanneet. Ei ole myöskään selvää, kuinka onnistuneita laatimani kysymykset olivat vastaajien näkökulmasta. Väärinymmärryksiä on vaikea kontrolloida. Kato eli vastaamattomuus nousi myös opinnäytetyössäni luotettavuuden heikentäväksi tekijäksi. Tarkkaa lukua siitä, kuinka monelle kysely on lähetetty, en tiedä. Kyselyyn vastanneita oli yhteensä 21, kyselyn oli avannut 62 ja 33 oli aloittanut vastaamisen.

5 TULOKSET

Tässä osiossa käsitellään tutkimustulokset, jotka muodostuvat haastattelujen sekä kyselyn avulla kerätystä aineistosta. Ensin käyn läpi esiin nousseet seikat lasten haastatteluista ja sen jälkeen paneudun varhaiskasvattajille suunnatun Webropol-kyselyn tuloksiin. Liitän työn loppuun kyselyn tutkimuskysymykset (Liite 1).

Haastattelin viittä lasta, joista neljä oli 6-vuotiaita ja yksi 3-vuotias. Halusin ottaa mukaan myös selvästi nuoremman lapsen, saadakseni selville, kuinka laaja tunnesanasto sen ikäisellä on, verrattuna hieman vanhempiin. Varhaiskasvattajille suunnattuun kyselyyn vastasi 21 kasvattajaa.

5.1 Lasten haastatteluiden tulokset

Aineiston perusteella tärkeimmäksi tekemiseksi päiväkodissa lapsilla nousi leikki. Erilaiset roolileikit olivat tärkeitä ja leikin lomassa tunnettiin myös erilaisia tunteita. Eräs lapsi nosti esiin varhaiskasvattajan kanssa leikityn leikin, mikä korostaa aikuisen läsnäolon tärkeyttä leikissä.

Monelle lapselle tunteiden nimeäminen muistin varassa oli haastavaa, mutta kuvien tukena he onnistuivat nimeämään perustunteet. Osa lapsista kehitti myös tarinoita tunnekuvien taustalle. Yksi lapsi esitti yhdeksi tunteeksi leikkiä, mikä osaltaan korostaa leikin roolia lapsen maailmassa.

Ton tunne on että ku kukaan ei leiki sen kanssa nii sillä on paha mieli. Sit noilla on ilonen mieli kun on kavereita. Tolla on tota noin paha mieli myös ku sen kans ei leiki kukaan. Sit toi on vihanen ku sen äiti ei puhu sen kans. Ja sit toi uneksii ku se on ilonen nii se uneksii kissoista. Ja sit noi on ilosia ku ne leikkii kahdes-taan. Ja sit toi on suuttunu ku kukaan ei leiki sen kanssa. L4

Rakkaus L2

Ilosia ja no jotain erityistä ja sitten erityinen, mahtava, joku, menevä, meno. Pahamielinen, surullinen, iloinen. L5

Tunteiden heräämisen syyksi siis löytyi usein leikissä tapahtuneet tai tapahtumatta jääneet asiat. Leikkiin pääseminen ja kaverit herättivät ilon tunnetta ja taas toisaalta leikin ulkopuolelle jääminen sai aikaan pahan mielen.

Seuraavaksi kävimme yksityiskohtaisemmin kaikki perustunteet läpi. Kyselin lasten kokemuksia siitä, miksi he ovat joskus kyseisiä tunteita kokeneet ja mitä ovat silloin tehneet. Lisäksi kysyin, missä kohtaa kehoa kyseiset tunteet tuntuvat. Kehollisia tuntemuksia lapset eivät osanneet sanoittaa, mutta kehokuvan tukemana he osasivat tunteen yhdistää johonkin tiettyyn kehon kohtaan.

Kun A saa mun aina nauramaan. Se nauraa mulle ja mä nauran sille. Kun mä oon iloinen mä oon utelias ja mä leikin kaverin kanssa ja teen palapelin. L5

Iloa tuotti muun muassa pupun näkeminen pihalla, nauraminen, veljen kiroileminen ja kavereiden kanssa leikkiminen. Ilo tuntui vaatteissa, jaloissa ja mahassa.

Vihaisena mun tekee mieli tönäistä ja tekee mieli huutaa. L1

Sillon mä potkin ja raivoan ja tekis mieli hajottaa mun kämpän seiniä. L3

Vähän ärisen ja purisen ja puristan kädet nyrkkiin. L5

Ulkopuoliseksi jääminen ja kiusaaminen oli herättänyt vihan tunnetta. Viha tuntui päässä, aivoissa ja käsissä. Vihaa lasten teki mieli purkaa kehollisesti tönimällä, huutamalla ja jopa hajottamalla seiniä. Tässä kohtaa korostin, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja niitä saa tuntea, mutta mitään ei saa hajottaa eikä ketään satuttaa. Kaksi lapsista osasi kertoa, että vihaisena menevät omaan huoneeseensa ja sänkyyn. Osalle siis oma tila ja yksinolo suuren tunnekuohun vallassa on tärkeää.

Jos syö sellasta ruokaa mikä ei maita, esimerkisi ruoka mikä on vähän tulinen lapsille. L1

Vessasanat. L2

Kasvikset. Inho tuntuu ihan sikahuonolta. L3

No kun toi nahka toi kypärälakin nahka kutittaa. Sit mä raavin mun poskea. L5

Inho yhdistyi monella ruokailuun. Tulinen ruoka, kasvikset ja pienempien lasten ruokailun seuraaminen sai aikaan inhon tunnetta. Myös vessasanat inhottivat. Inhon kehollinen tuntemus oli helpoiten kuvailtavissa ja se tuntui yksiselitteisesti mahassa.

Mua pelottaa piiloksessa laskeminen ku mun tuloo veljeä ikävä ku se tietää sen markin hyvin ku omat taskunsa. L3

Mua yleensä pelottaa aina ku mun pitää nukkua yksin mun huoneen sängys vaikka mulla on se tähtivalo. L4

Pelkoa aiheutti yksin jääminen ja pimeä. Eräs haastateltava kertoi häntä pelottavan nukku-
maan mennessä hänen huoneessaan oleva nukkekoti ja hän sanoi näkevänsä siitä kauhu-
unia. Mietimme yhdessä, mikä tilannetta voisi helpottaa ja voisiko nukkekodin vaikka siirtää
toiseen huoneeseen. Lapsi itse osasi sanoittaa, että nukkekodin vieminen välikattoon voisi
helpottaa paljon. Pelko tuntui käsissä sekä jaloissa.

Mä hämmästyin jos on vaikka luvattu et on viis viikkoa jossain paikassa ja sit ku
tuntuu et ne kuluu nopeasti että hämmästyttää että joko nyt me lähdetään. L1

Toi ku mä sain synttärilahjaksi pleikkarin. L3

No mä oon hämmästyne ku vaikka jos mulla on joskus synttärit nii mä nukun nii
pitkään ja sit vieraat kaikki olis jo siellä ja sit vieraat säikäyttäis mut ku siellä mä
avaan oven nii sit se mua hämmästyttää. L4

Jos joku olis tuonu mulle lahjan ja siellä olis sellanen autorata. L5

Hämmästyminen liittyi monella omaan syntymäpäivään ja sen tapahtumiin. Hämmästyminen näin yh-
distettiin yllätyksiin ja lahjoihin. Eräs lapsi kertoi hämmästyneensä ajan kulun nopeudesta
mukavan tekemisen parissa. Hämmästyminen tuntui päässä, mahassa ja varpaissa.

Kun äiti kieltää, että me ei saada tällä viikolla kattoa pikku kakkosta ku mä oon
kitissy. L1

Kun mä yritän pelata veljen pleikkarilla ja sit se heittelee mua seiniin. Suru tuntuu
ällöttävältä jaloissa. L3

Jos joku lyö mua. L4

Kun A tönii mua. L5

Suru aiheutti mieluisan tapahtuman tapahtumatta jääminen tai koettu satuttaminen. Suru koettiin tuntuvat jaloissa sekä päässä.

Haastattelujen tuloksista kävi ilmi, että lapset osaavat kertoa, mitkä tapahtumat ovat heränneiden tunteiden takana. Kuitenkin kehollisten tuntemusten nimeäminen oli lapselle haastavampaa. Kuvaa apuna käyttäen tunteen kehollinen tuntemus oli helpompi yhdistää tunteeseen.

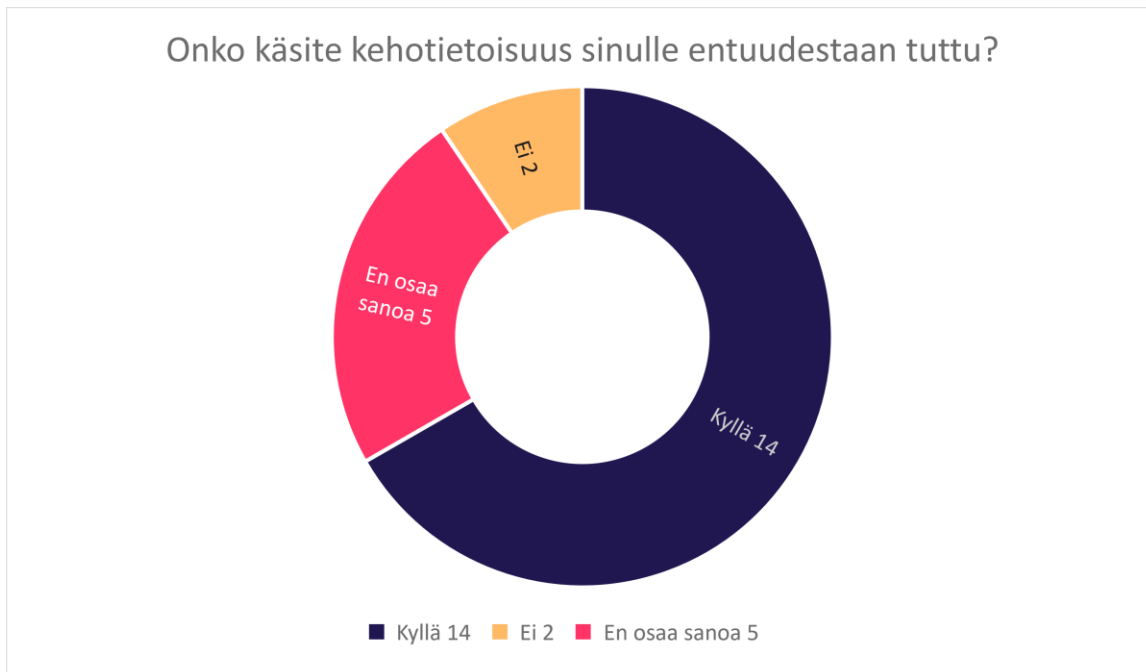
5.2 Varhaiskasvattajien kysely

Varhaiskasvattajille toteutetusta kyselystä (liite 1) sain vastauksia 21. Tutkimuksen kyselyn neljässä ensimmäisessä kysymyksessä selvitin varhaiskasvattajien taustatietoja. Halusin selvittää vastaajien työnkuvan, koulutuksen, työkokemuksen varhaiskasvatuksessa sekä missä lapsiryhmässä he työskentelevät.

Seuraavaksi halusin selvittää, mitä käsite kehotietoisuus vastaajien mielestä tarkoittaa. Tarkoitus oli selvittää vastaajien tietämystä aiheesta. Sen jälkeen kysely kohdistui tunnekasvatukseen ja miten se näkyy kasvattajan työssä. Lisäksi selvitin, käyttävätkö kasvattajat mindfulnessin menetelmiä työssään. Lopuksi kysyin, kokevatko he toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyvän oppaan tarpeellisena omassa työssään. Viimeiseksi oli mahdollisuus vapaaseen sanaan aiheeseen liittyen.

Kyselyyn vastanneista varhaiskasvatuksen opettajia oli seitsemän, lastenhoitajia yhdeksän ja perhepäivähoitajia neljä. Vastanneiden työhistoria vaihteli 0–2 vuoden väliltä yli 15 vuoteen. Alle 3-vuotiaiden kanssa työskenteli 10, 3–5-vuotiaiden kanssa työskenteli 9 sekä esikoulussa vastanneista työskenteli 5. Kaksi vastanneista kertoi työskentelevänsä 1–5-vuotiaiden kanssa.

Kehotietoisuus. Suurimmalle osalle vastaajista kehotietoisuus oli käsitteenä tuttu. Kahdelle vastaajalle se ei ollut ja viisi vastaajista ei osannut sanoa.



Kuvio 1 Onko käsite kehotietoisuus entuudestaan tuttu? (n=21)

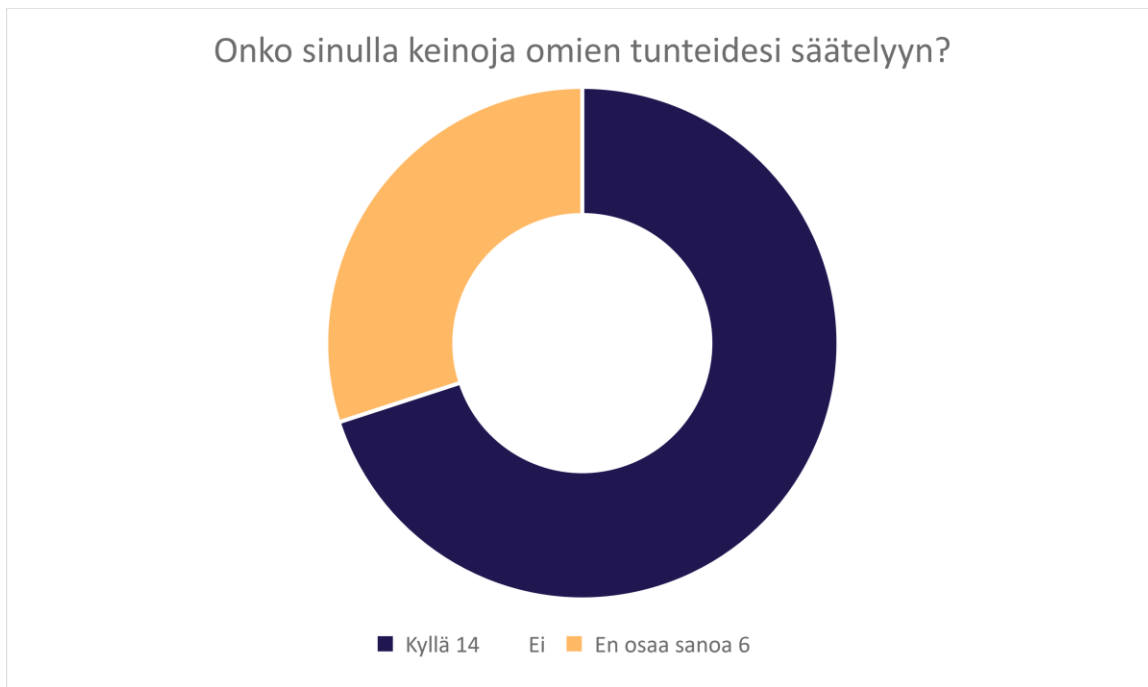
Heitä, joille käsite oli tuttu, pyydettiin määrittelemään sanaa kehotietoisuus kysymällä, mitä se vastaajien mielestä tarkoittaa. Tarkoitus oli selvittää vastaajien tietämystä aiheesta avoimen kysymyksen avulla. Yksi vastaajista kuvaili tunteiden kehollisia tuntemuksia. Osalle vastaajista kehotietoisuus oli selvästi tuttu ja osa yhdisti kehotietoisuuden kehotunnekasvatukseen eli lasten seksuaali- ja turvataitokasvatukseen, joka osaltaan myös sisältää tietoa lapsen kehosta ja tunteista. Vastauksista pystyi päättämään, että aiheeseen oli joltain osin perehdytty.

Keho on kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Tunteet tunnetaan koko kropalla, esim. kiukku voi tuntua kiveltä rinnassa, ilo kutittaa masussa jne.

Lapsi tunnistaa ja osaa nimetä omia kehonosiaan ja tunteitaan, hallitsee ns. uimapukusäännön.

Pienten lasten kanssa opetellaan esim. nenä ja silmät ovat. Ohjataan lasta koskemaan toiseen nätisti ja hellästi. Vähän isompien lasten kanssa opetellaan "rajoja" mihin minussa saa toinen koskea, Uimapuku -rajat. Sekä miltä minusta tuntuu ja missä se tuntuu. Kun olet kiukkuinen, miten rauhoitat itsesi yms.

Jokainen vastaaja osasi tunnistaa omassa kehossaan tunteita ja oma tunnesanasto koettiin monipuoliseksi.



Kuvio 2 Omien tunteiden säätely (n=21)

Suurimmalla osalla vastaajista oli keinoja omien tunteiden säätelyyn. Kukaan ei tähän vastannut kieltävästi, mutta osa vastaajista ei osannut sanoa. Keinot olivat vastaajilla samantapaisia, kuten hengityksen huomioiminen ja rauhoittuminen. Vastauksista pystyi huomaamaan, että vastaajat olivat löytäneet itselleen sopivia ja toimivia tapoja omien tunteidensa säätelyyn. Monessa vastauksessa ei kuitenkaan noussut esiin kehon tunteusten huomioiminen tai tunteiden kehollinen kohtaaminen ja käsittely.

Asian muuttaminen positiiviseksi ajatuksissa, aina voi hakea asiasta hyvää,, hengittäminen. Vapaalla ajalla pidän huolta riittävästä levosta ja otan omaa aikaa liikunnan parissa.

Syvään hengittely, silmien sulkeminen, tilanteesta hetkeksi poistuminen.

Luonnossa oleminen, musiikki.

Sanoittaminen.

Tunnekasvatus. Lähes jokainen vastaajista puhuu lapsille avoimesti itse kokemistaan tunteistaan. Yksi vastaaja ei osannut sanoa. Lasten tunteiden säätelyn tukemiseen käytettiin monipuolisesti eri menetelmiä. Käytössä oli muun muassa sanoittamista, tunteiden sallimista sekä kuvia. Pienten lasten kanssa toteutettu tunneyöskentely koettiin haastavaksi, mutta aikuisen rooli kanssasäätelijänä korostuu, mitä pienemmästä lapsesta on kyse. Aikuisen läsnäolon tärkeys tunteiden säätelyssä tunnistettiin. Monessa vastauksessa korostui lapsen kanssa tunteista puhuminen ja keskustelu.

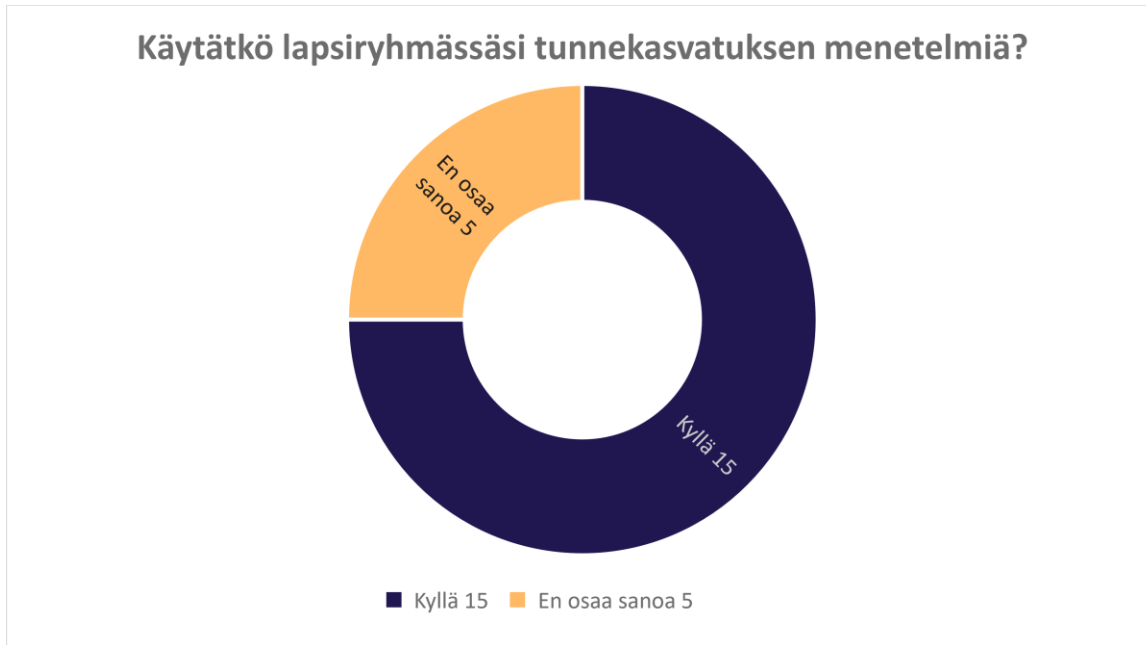
Olemalla ymmärtäväinen/empaattinen. Pysyn rauhallisena, huomaan hyvän ja annan läheisyyttä tarjoamalla syliä, halaamalla, silittämällä... Kuuntelen lasta, keskustelun aikana sanoitan lapselle tunnetilaa. Kannattelen lapsen odottamista/jakamista sanoin ja elein. Pienryhmätoimintaa käytämme siirtymätilanteissa ja toiminnoissa. Puhutaan päiväjärjestyksestä lapsen/lasten kanssa. Tunnekuvat, kirjallisuus; mikä tulee lapsen tunteiden säätelyä.

Kerron että saa olla vihainen, itkeä, iloinen, surullinen, mutta puhumme lasten kanssa myös näistä tunnetiloista ja syli on paras paikka puhua lasten tunnetiloista.

Otan kasvattajana tunteet vastaan, sallin ne, en pelkää. Autan lasta tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä kuvien ja tunnelämpömittarin avulla. Säätelykeinot riippuvat tunteen voimakkuudesta. Voimakkaan tunteen äärellä on vain hyvä istua lapsi sylissä hiljaa ja hengittää. Validointi auttaa aina. Pienemmän tunteen kohdalla voi auttaa esim. lapsen ohjaaminen mielipuuhan ääreen. Vetäytymissopukka ja rauhoittumiskori myös käytössä. Olemme harjoitelleet lasten kanssa hengitysharjoituksia.

Pienillä lapsilla tämä on vielä haastavaa. Pidetään tarvittaessa sylissä, selitetään lapselle pinnalla oleva tunne, kiukun iskiessä ei lähdetä mukaan lapsen tunteeseen vaan pyritään omalla toiminnalla rauhoittamaan tilannetta jne.

Suurin osa vastaajista kertoi käyttävänsä lapsiryhmässään tunnekasvatuksen menetelmiä.



Kuvio 3 Käytetäänkö lapsiryhmässä tunnekasvatuksen menetelmiä? (n=21)

Seuraavaksi selvitin, minkälaisia tunnekasvatuksen menetelmiä kasvattajilla on ollut käytössään. Käytössä olevia menetelmiä oli monipuolisesti ja erilaisiakin, vaikka yhteneväisyyksiäkin löytyy. Yleisimpiä käytettyjä menetelmiä olivat kuvakortit, sadut ja tunteiden sanoittaminen. Osa vastaajista nosti esiin leikin sekä arjen kasvatustilanteet. Kaksi vastaajaa kertoi käyttäneensä nukke- ja pöytäteatteriesityksiä tunnekasvatuksen tukena. Tunteiden sanoittaminen ja eri tilanteissa nousseista tunteista keskustelu koettiin tärkeimmiksi menetelmiksi.

Tietoisuusharjoitukset. Vastaajista neljä olivat käyttäneet mindfulnessia lapsiryhmässä. Menetelminä olleet Youtube-videot, rentoutustuokiot, musiikki sekä ryhmätilan seinällä olevat hengitysharjoituskuvat. Vastauksissa yhdistyivät valmiiden materiaalien hyödyntäminen harjoituksissa. Vastaajista 14 kertoivat, etteivät olleet käyttäneet mindfulnessia ja kaksi vastaajaa ei osannut sanoa.

Vastaajista 16 kertoivat harjoittelevansa rauhoittumistaitoja lasten kanssa. Yleisimpiä rauhoittumisen menetelmiä olivat hengitysharjoitukset, satuhieronnat ja rauhallinen musiikki. Käytössä oli myös ollut jooga, läsnäolo ja sanoittaminen. Yksi vastaajista kertoi käyttävänsä lapsille hyväksi havaittuja keinoja, jotka ovat kaikilla erilaisia, mikä nostaa lapsen esiin lapsen yksilöllisen huomioimisen. Toinen vastaaja oli käyttänyt menetelmänä maalaamista ja heidän

ryhmässään oli lisäksi käytössä kori, jossa oli erilaisia rauhoittumisvälineitä. Myös vastauksien monipuolisuus ja laajuus kertoo siitä, että lapsiryhmissä huomioidaan lasten erilaisuus ja erilaiset tarpeet.

Pienryhmittäin keskustellen keräsimme a4 julisteen ryhmälle sopivista rauhoittumiskeinoista. Se on esillä ryhmätilassamme. Harjoitteleimme paljon myös satuhieronnan avulla.

Lasten keksimät hengitysharjoitukset, mielikuvaharjoitukset, lapset valmistaneet puristelupalloja ja hypistelyhelminauhoja, mielimaiseman maalausta, taulussa kuvia, joista voi valita rauhallista mielipuhua (esim. palapelit, väritykset ym.), korissa rauhoittumisvälineitä (esim. telat, pensselit, kuorintahanskat, Popitit jne.)

Kuusi vastaajista kertoi käyttäneensä hengitysharjoituksia lapsiryhmässään. Hengitysharjoitusten tukena on käytetty satuja ja valmiita hengitysharjoitusmateriaaleja. Yksi vastaajista kertoi käyttäneensä rauhassa hengittelyä yhdistettynä ympäröivien äänien kuunteluun, mikä on myös yksi mindfulnessin menetelmä. Myös hengitysharjoituksia harjoitellessa oltiin hyödynnetty valmista materiaalia. Yksi vastaaja kertoi käyttävänsä hengitysharjoituksia päivittäin lapsiryhmässä.

Jossain lauluissa ollut hengitysharjoituksia.

Fannin ja Pikin harjoitukset, joista innostuneena lapset ovat keksineet omiaan, niistä kuvat seinällä ja niitä teemme päivittäin eri tilanteissa.

Siinä tilanteessa olevan tarinan mukaan ns extempore.

Varhaiskasvattajien arkeen kehotietoisuuden lisäämiseksi toivottiin helppoja harjoituksia alle kolmevuotiaalle, koulutusta, konkreettisia keinoja sekä materiaalia. Yksi vastaajista kertoi hänellä olevan valmiudet edellä mainittuun. Kuitenkin toinen vastaaja toivoi keinoja ”alkaen aasta ja päättyen ööhön”. Tietämys kehotietoisuudesta ja sen menetelmien käyttäminen vaihtelee kasvattajien kesken runsaasti.

Vastaajista 16 kokivat kehotietoisuusmenetelmien tueksi rakennetun oppaan tulevan käyttöön omassa työssään. Lopuksi vastaajilla oli mahdollisuus vapaaseen sanaan. Yksi vastaajista halusi nostaa aiheen tärkeyden esiin ja toinen vastaaja tuotti varsinkin erityislasten hyötyvän kehon ja tunteiden yhteyden vahvistamisesta.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa käyn läpi tutkimuksessani nousseita mielenkiintoisia tuloksia. Rinnastan pohdintojani sekä haastatteluissa ja kyselyssä nousseita tuloksia teoriaosuuteeni. Haastattelut sekä kysely tuotti kattavan määrän tietoa, jota analysoida.

Lapsille suunnatun haastattelun pohjalta huomasin, että lapset osaavat, varsinkin kuvien avulla, nimetä erilaisia tunteita. Kuitenkaan kehollisia tuntemuksia näille tunteille he eivät osanneet sanoittaa. Vihan tunne ja sen tuomat keholliset tuntemukset olivat lapsille helppoiten havaittavissa. Lapset osasivat kertoa hyvin tilanteita, joissa eri tunteet syntyivät. Usein tilanteet olivat erilaisia leikkitilanteita, joissa joko saatiin olla leikissä mukana tai jäätiin leikistä ulkopuolelle. Tämä korostaa leikin merkitystä lapselle. Leikillä on havaittu olevan hyvinvointia edistäviä vaikutuksia (Brotkin & Pasanen, 2017, s. 28–29). Parhaimmillaan leikkijä voi kokea leikissä osallisuutta ja omana itsenään hyväksytyksi tulemista. Nämä kokemukset vahvistavat minäkuva ja antavat selviytymiskeinoja elämään lisäten näin yleistä hyvinvointia. Päiväkodissa lapset ilmaisevat omaa vointiaan monin eri tavoin, ja leikki tukee heidän tunneilmaisuaan. Lasten itseilmaisua päiväkodissa kuvaavat kokonaisvaltaisuus, kehollisuus, monikanavaisuus ja vuorovaikutuksellisuus (Vuohelainen, 2019, s. 22). Lapset ilmaisevat itseään puheen lisäksi fyysisin keinoin, esimerkiksi ilmeillä, eleillä, äänenpainoilla, toiminnalla, kehonkielellä, piirtämällä, laulamalla, liikkumalla ja leikkimällä.

Varhaiskasvattajat määrittivät kehotietoisuutta muun muassa oman kehonsa tuntemuksina, ja kyynä tuntea ja tunnistaa oman kehon reaktioita. Oli mielenkiintoista huomata, että jokainen vastaaja kertoi osaavansa tunnistaa omassa kehossaan tuntuja tunteita, sillä tunteiden aiheuttamat keholliset tuntemukset voivat joskus olla vaikeita tunnistaa, jos ei osaa pysähtyä oman itsensä äärelle. Kuitenkaan kaikilla vastaajista ei ollut keinoja omien tunteidensa säätelyyn. Omien tunteiden säätelyyn käytettiin muun muassa hengittämistä, pysähtymistä sekä rauhoittumista. Lähes jokainen vastaajista puhuu lapsille avoimesti itse kokemistaan tunteistaan. Lasten tunteiden säätelyyn tukemiseen käytettiin monipuolisesti eri menetelmiä. Käytössä oli muun muassa sanoittamista, tunteiden sallimista sekä kuvia. Kehotietoisuus ei vastauksissa kuitenkaan korostunut ja käytössä olleet materiaalit tukivat enemmänkin tunteiden tunnistamista muissa kuin omien kehollisten tuntemusten tarkastelua.

Vain neljä vastaajista kertoi käyttäneensä mindfulnessia lapsiryhmässä ja hengitysharjoituksia oli harjoitellut kuusi. Rauhoittumistaitoja oli kuitenkin harjoitellut lähes kaikki (n=16).

Tähän voi vaikuttaa se, että mindfulnessia saatetaan pitää paljon monimutkaisempana toteuttaa, mitä se oikeasti on. Yksinkertaisimmillaan mindfulness on hetkeen pysähtymistä ja oman kehon, kuten hengityksen, tarkkailua. Rauhoittumis- sekä hengitysharjoituksia harjoiteltiin valmiiden materiaalien avulla esimerkiksi netistä löytyvien videoiden avulla. Pienten lasten kanssa toteutettu tunnetyöskentely koettiin haastavaksi, mutta aikuisen rooli kanssasäätelijänä korostuu, mitä pienemmästä lapsesta on kyse. Alle kaksivuotiaille toiminnallisia tunnetaitoharjoituksia ei voi vielä juurikaan tehdä, joten tärkeintä on luoda turvallinen ympäristö ja käyttää lapsen kanssa keho- ja aistikeinoja, joilla lohduttaa sekä rauhoittaa kehoa ja mieltä (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 132).

Kaikki vastaajat eivät myöskään kokeneet tunnekasvatusta helpoksi toteuttaa. Suurin osa (n=16) kuitenkin koki, että tunnekasvatusta oli helppo toteuttaa lapsiryhmässä. Tähän olisi ollut mielenkiintoista saada tarkentavia vastauksia kielteisen vastauksen antaneilta. Puolet vastaajista (n=10) kokivat ettei tunnekasvatuksesta ole luontevaa puhua tiimissä.

On todettu, että tietoisuustaitojen harjoittaminen tuo mukanaan paljon positiivisia vaikutuksia lapsille, kuten sosiaalisten taitojen, onnellisuuden, emotionaalisen tasapainon ja tarkkaavaisuuden kehittymistä (Mindfulness lapsille i.a.). Varhaiskasvattajille tehdyn kyselyn perusteella, suurimmalla osalla heistä on jo käytössään erilaisia tietoisuustaitojen harjoittamisen menetelmiä kuten hengitys- ja mielikuvaharjoituksia sekä sanoittamista. Kuitenkin kasvattajat toivovat lisää keinoja kehotietoisuuden lisäämiseksi varhaiskasvatuksen arkeen.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda opas varhaiskasvattajien työn tueksi, joka sisältää tietoa kehotietoisuudesta sekä menetelmiä lapsiryhmissä käytettäväksi. Tavoitteena oli tehdä oppaasta helppo- ja selkeälukuinen, jota olisi mielekästä käyttää konkreettisenä työvälineenä arjessa. Opas syntyi varhaiskasvattajille tehdyn kyselyn ja lapsille suunnatun haastattelun pohjalta. Opas sisältää lyhyen teoriaosuuden, kehollisia menetelmiä aikuisen tunteiden säätelyyn sekä kehotietoisuusharjoituksia lapsille. Oppaassa on myös lista lapsille suunnatuista kirjoista, jotka käsittelevät kehotietoisuutta.

7 POHDINTA

Tässä luvussa pohdin opinnäytetyötäni koko prosessina. Aloitin opinnäytetyöprosessin keväällä 2022. Prosessi alkoi aiheen pohdinnalla ja pyörittelyni mielessäni monia mielenkiintoisia aiheita. Tiesin, että haluan sen liittyvän lasten tunnekasvatukseen, sillä koen sen erittäin tärkeänä. Aihetta pyöritellessäni vastaan tuli yhä enemmän ja enemmän artikkeleita kehotietoisuudesta. Olen harrastanut vuosia joogaa, joten kehotietoisuus sinänsä oli minulle tuttua, mutta en itse juurikaan ollut sitä tietoisesti käyttänyt tunnetaitojeni tukena. Aihe alkoi kiinnostamaan minua, ja sain muodostettua selkeitä näkemyksiä ja tavoitteita oman työni suhteen. Teoreettisen viitekehyksen rajaaminen oli aluksi haastavaa. Mielenkiintoista ja ajankohtaista tietoa löytyi yhä enemmän, mitä asiaa tutki. Pyrin kuitenkin rajaamaan aihetta tutkimuskysymysten kautta miettien, miten teoria nivoutuu siihen. Koska kehotietoisuus on vielä hyvin vähän tutkittu aihe, piti lähteiden luotettavuutta pohtia ja tarkastella erityisen tarkasti.

Sain yhteistyötahoksi kunnan, jossa olen suorittanut omia harjoittelujaksojani, joten se oli entuudestaan tuttu. Tunnekasvatus koettiin tärkeänä aiheena myös yhteistyön taholta. Halusin tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, sillä halusin tuottaa jotain konkreettista. Aluksi pohdin videointia, mutta työn edetessä koin oppaan olevan käytännöllisempi.

Melko alusta asti oli selvää, että haluan saada lapset osalliseksi omaan työhöni. Halusin saada lapsen ajatukset, kokemukset ja mielipiteet kuuluviin. Ajattelen, että lapsien kautta saan parhaiten tietoa siitä, mitä varhaiskasvatuksessa tulisi kehittää. Päädyin siis haastattelemaan lapsia, mutta tiedostin, että lapsilta saadut vastaukset eivät välttämättä vastaa täysin kysymyksiini. Sen vuoksi toteutin myös varhaiskasvattajille Webropol-kyselyn. Haastattelujen sekä kyselyiden tulosten pohjalta lähdin muodostamaan varhaiskasvattajille suunnattua opasta kehotietoisuudesta tunnetaitojen tukena.

Oppaassa toteutui kaikki ne elementit ja tavoitteet, jotka sille asetin. Opas on selkeä ja johdonmukainen ja se antaa vinkkejä varhaiskasvattajien omaan tunnetaitokentelyyn sekä keinoja lasten tunteiden käsittelyyn. Pyrin huomioimaan myös visuaalisen ilmeen, että opas olisi houkutteleva myös ulkoasultaan. Pyrin pitämään teoriaosuuden lyhyenä ja saamaan siihen tiivistettyä kaikista tärkeimmän. Halusin panostaa konkreettisiin menetelmiin. Teoriaosuuden koin kuitenkin välttämättömäksi, sillä sen avulla perustelin aiheen tärkeyttä sekä toimintojen pedagogista näkökulmaa. Pyysin oppaasta palautetta, ja se oli pelkästään positiivista.

Opasta pidettiin mielenkiintoisena ja menetelmiä monipuolisina. Kiitosta sai myös laaja listaus lapsille suunnatuista kirjoista, jotka käsittelevät kehotietoisuutta.

Olen oppinut tämän prosessin aikana paljon muun muassa tutkimuksen tekemisestä sekä omaan teoriaani liittyvistä aiheista. Kehityin erityisesti tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kompetenssin alueella (Arene, 2020). sillä pääsin opinnäytetyöprosessin aikana kokemaan, minkälaista on kehittää uusi työväline varhaiskasvatukseen alusta alkaen. Teoriakirjallisuuden kautta ymmärsin toiminnallisen ja tutkimuksellisen opinnäytetyön eroavaisuudet. Opinnäytetyön eri vaiheissa reflektoin omaa toimintaani ja työn etenemistä, että saisin työskentelystä mahdollisen sujuvaa. Mielenkiintoni aiheittani kohti vain lisääntyi työni edetessä ja voin olla varma, että tulen ottamaan siitä vielä lisää selvää, sillä koen sen hyvinvoinnin kannalta tärkeäksi. Haluan myös sisällyttää kehotietoisuuden työhöni varhaiskasvatuksen opettajana.

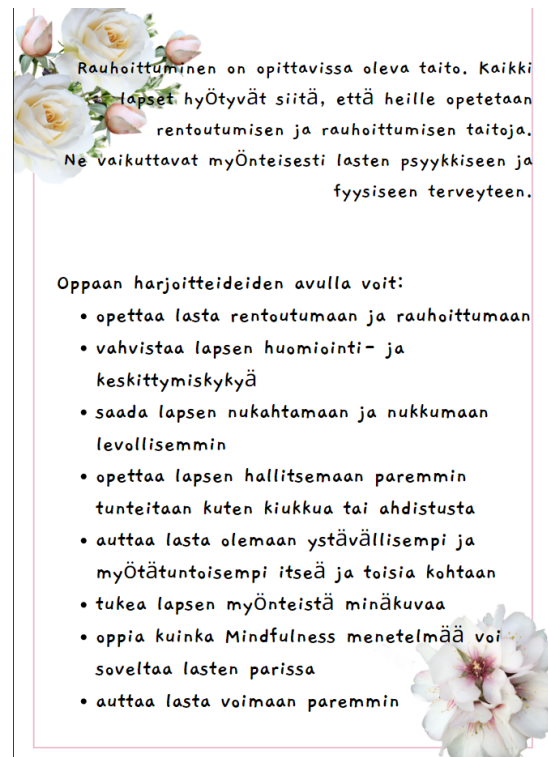
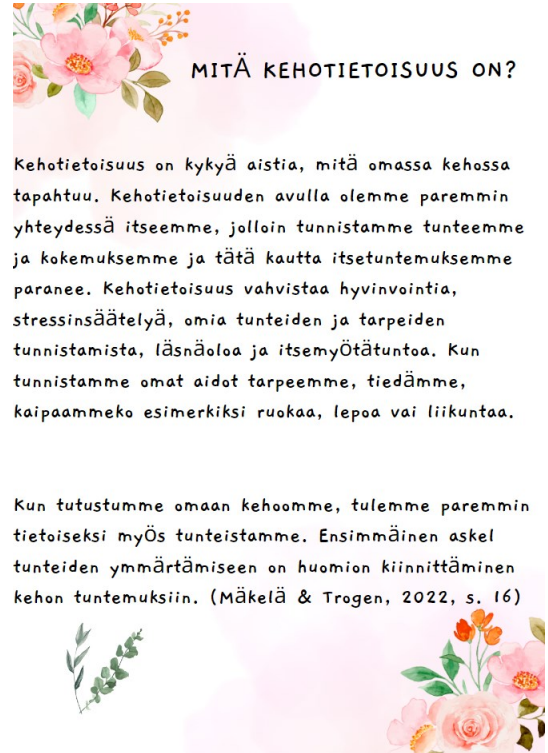
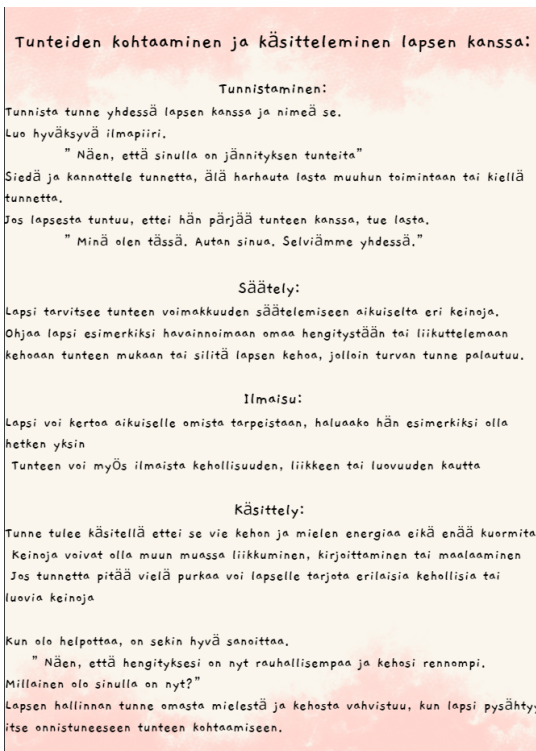
Varhaiskasvatuksen opettajan yhtenä keskeisenä osaamisena pidetään vuorovaikutus- ja yhteistyöosaamista (Nummenmaa & Karila, 2011, s. 17). Tehdessäni opinnäytetyötä näin konkreettisesti sen, kuinka suuri vastuu varhaiskasvatuksen opettajilla voi olla lasten tunnekasvatuksessa. Tärkeää on muistaa kaikessa toiminnassa tavoitteellisuus. Varhaiskasvatuksessa nähdään lasten vaihtelevia tunteita ja joskus se voi aiheuttaa kasvattajille haastavia tilanteita. On tärkeää kasvattajana pysyä rauhallisena ja varmistaa jokaisen lapsen turvallisuus ja turvan tunteen säilyminen. Opinnäytetyön tekemisen aikana pohdin opimiani asioita sosiaalialan kompetenssien (Arene, 2020) näkökulmasta ja varsinkin sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen sekä tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen nousivat esille. Sosiaalialan eettinen osaaminen näkyi siinä, että huomioin koko prosessin ajan toiminnassani Opetushallituksen (2022, s. 20–21) varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvoperustan. Huomioin lasten osallisuuden haastattelemalla heitä, joten he olivat mukana vaikuttamassa oppaan sisältöön. Asiakastyön osaamiseni näkyi suunnitelmallisuutena sekä toimeksiantajan että lasten tarpeiden ja toiveiden huomioimisena. Huomioin lasten huoltajat opinnäytetyöni lupa-asioissa kysymällä lupaa lasten osallistumiselle haastatteluun. Dokumentoin kaikki opinnäytetyöni vaiheet ja haastatteluaineiston poistin opinnäytetyöni valmistuttua. Kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen näkyi toimeksiantajan ja lasten osallistamisen lisäksi siten, että kuuntelin lasten sekä varhaiskasvattajien toiveita ja mielipiteitä.

Olen tyytyväinen opinnäytetyöprosessin kokonaisuuteen. Pysin suunnittelemaan tutkimuksen toteutuksen mahdollisimman hyvin, vaikka kaikkia asioita en pystynyt etukäteen tietämään, kuten kuinka moni kasvattajista vastaisi laatimaani kyselyyn ja kuinka tarkasti kyselyyn vastataan. Myöskään lasten kanssa tapahtuvia haastatteluja ei voi liian tarkkaan suunnitella etukäteen. Osalla lapsista keskittyminen haastatteluun oli välillä haasteellista, joka saattoi johtua aiheen vaikeudesta tai lapselle vieraasta tilanteesta.

Opinnäytetyöni jatkokehitysmahdollisuutena voisi olla oppaani käyttöönotto ja sen kehittäminen varhaiskasvatuksessa esimerkiksi säännöllisesti järjestettävien tunnekasvatustuokioiden muodossa. Olisi mielenkiintoista tutkia sitä, miten oppaan menetelmät auttavat lapsia tunnistamaan tunteita kehossaan sekä kuinka oppaan menetelmät tukevat lasten hyvinvointia ja tunteiden säätelyä. Toivon, että opasta tultaisiin hyödyntämään sekä yksilö- että ryhmätilanteissa. Tunnetaitoihin liittyvät haasteet saattavat kuormittaa varhaiskasvattajia ja toivonkin, että tunnetaitoihin ja kehotietoisuuteen panostettaisiin ja keskityttäisiin yhä enemmän.

8 OPAS VARHAISKASVATTAJILLE

Digiversio: https://www.canva.com/design/DAFcCUQL9Ws/9pO-xrk-ijwQ1MDYEGqM6JFA/view?utm_content=DAFcCUQL9Ws&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink



Keinoja omien tunteiden säätelyyn:

- Kehon tuntemusten tarkkailu ja niihin vaikuttaminen, esimerkiksi kehon rentouttaminen
- hengityksen rauhoittaminen uloshengitystä pidentämällä
- asennon muuttaminen, ryhdin parantaminen
- jalkojen maadoittaminen lattiaa vasten
- toimiminen päinvastoin kuin tunne yllyttää
- aisteihin keskittyminen
- rauhoittava koskettaminen (itsensä silittäminen, hieronta tms.)
- liikkuminen, venytteleminen, tanssiminen, kehon keinottelu
- huomion kiinnittäminen ajatuksiin ja ajatusten muuttaminen itseä kannustavaksi ja tukeviksi
- etäisyyden ottaminen ajatuksiin
- mielikuvituksen käyttö, esimerkiksi rauhoittavan turvapaikan visualisointi
- kylmän veden juominen
- Kerro ääneen tunteistasi: ”Huomaan, että minua ärsyttää nyt tosi paljon. Tarvitsen vähän aikaa rauhoittumiseen.”
- Heijaa kehoasi rauhallisesti kuin tehden pientä ympyrää.
- Pura kiukkaa puristamalla kätesi voimakkaasti nyrkkiin ja rentouttamalla ne. Toista viisi kertaa.

Aikuisen kehonkielen merkitys korostuu tunnekuohun aikana, sillä silloin lapsi on kaikilla aisteillaan virittynyt aistimaan mahdolliset uhat. (Pöyhönen & Livingston, 2023, s.87) Parhaimmillaan aikuisen kehonkieli viestittää lapselle sanattomasti, että hän on tässä lasta varten ja hänen puolellaan.

Empaattinen kehonkieli voi olla muun muassa:

• Äänensävy ja -paino

Lapsi ei pysty tunnekuohussa vastaanottamaan puhetta ja pahimmillaan se voi vain yllyttää tunnetta lisää. Lasta voi auttaa hyräily, laulaminen tai lyhyet turvaa vahvistavat lauseet, mutta pääasiassa kannattaa pysytellä mahdollisimman hiljaa. Keskity kuitenkin pitämään äänensävy rauhallisena ja empaattisena, sillä tunnekuohussa lapsi saattaa tulkita pienetkin kielteiset äänenpainot syytöksi häntä vastaan.

• Läheisyys

Anna lapselle tilaa, mutta ole riittävän lähellä. Lapsella kosketuksen sietäminen on yksilöllistä ja jos lapsi haluaa olla itsekseen, tulee sekun sallia fyysisen turvallisuuden rajoissa.

• Asento

Asetu lapsen tasolle istumaan

• Katse

Suora katsekontakti saattaa provosoida, mutta jos lapsi sallii, voit katsoa hänen esimerkiksi hänen hiuksiaan tai vaatteita. Omia tunteitasi voit säädellä kiinnittämällä oman katseesi ympäristöön. Voit esimerkiksi etsiä tietyn värisiä asioita.

• Ilme

Keskity rentouttamaan kasvosi ja leukasi. Kun emme hymyile, saatamme herkästi näyttää vihaisilta, minkä lapsi voi tulkita uhkaavaksi.

• Hengitä syvään

Se rauhoittaa sekä sinua että lasta

Lasten kanssa kehon tuntemusten ja tunteiden yhdistämistä on hyödyllistä harjoitella ihan arkisissa tunnetilanteissa. Lapsen kanssa voi lähteä liikkeelle hyvistä hetkistä, jolloin tunnetaan iloa, innostusta ja muita miellyttäviltä tuntuja tunteita. Aikuisen voi auttaa lasta kertomalla ensin, mitä hänen omassa kehossaan tapahtuu ja kysyä sen jälkeen lapselta, miltä hänestä tuntuu:

”Tunnen auringon kasvoillani. se lämmittää kasvojeni ja oloni on hyvä. Miltä auringon säteet tuntuvat sinun kasvoillasi?”

”Sain tänään kordin ystäväiltäni ja tulini siitä iloiseksi. Ilo tuntui keveytenä kehossani ja kuplintana vatsassa. Miltä sinusta tuntuu, kun olet saanut kordin ystäväiltä? Entä missä kohtaa kehoasi sinun ilosi tuntuu?”

Kun on käyty läpi miellyttäviltä tuntuja tunteita ja tilanteita, voidaan siirtyä myös haastavampiin tunteisiin:

”Kylläpä minua jännitti uuteen paikkaan meneminen. Jännitys kipristi vatsaani. Tein rauhallisia ja pitkiä uloshengitysyksiä, mikä auttoi kehoani ja mieltäni rauhoittamaan. Milloin sinua on jännittänyt? Missä kehoasi se on tuntunut? Mikä sinulla on auttanut jännittäviin hetkiin?”

Voit itse käyttää haastavissa tunnetilanteissa lapsen kanssa erilaisia kehollisia rauhoittumisen menetelmiä:

Pidennetty uloshengitys

Jalkojen maadoittaminen lattiaan

Pähän kääntelypuolelta toiselle huomioiden esimerkiksi tilassa olevia värejä.

Lapsi saa rauhaa ja turvaa aikuisen rauhallisesta hermostosta ja kehosta. Turvaa lapselle tuovat aikuisen hymy, pehmeä katse ja äänensävy, rento olemus, rauhallinen kosketus, lapsen ja hänen tunteensa hyväksyminen sekä lapsen empaattinen kuuntelu liiallisen puhumisen sijaan. Myös lapsen tasolle laskeutuminen on tärkeää

Tunteiden opettelu ja havainnoinnin apuna käytetään usein tunnekuvia. Kuvissa on ihmisiä tai muita hahmoja eri tunnetiloissa. Tämä saattaa siirtää tunnetarkastelun lapsen ulkopuolelle havainnoimaan vain muiden tunteita, jolloin lapsi voi oppia tunnistamaan tunteen hahmon ilmeestä, mutta ei itsestään. Jos haluamme opettaa lasta havainnoimaan ja miettimään omia tunteitaan voi kokeilla suunnata lapsen huomiota toisenlaisiin kuviin:

- Taidekirjoihin, joissa on isoja kuvia esimerkiksi erilaisista maalauksista
- postikortteihin, joissa on maisemia tai tilannekuvia, jotka eivät selkeästi edusta mitään tunnetta
- lasten kuvakirjoihin, joissa on tähän tarkoitukseen sopivia isoja kuvia.

Kirjallisuuskvinkkejä

- Ballard, B & Carlin L. (2019). Mieli on kuin taivas.
 Brooks, F. (2020). Monen sortin tunteet.
 Bryan, L. (2022). Kysy ja kirkista: tunteet.
 Cotton, F. (2018). Joogavauavat.
 Grossmann-Hensel, K. (2022). Minusta tuntuu...Kirja kikatuksesta, kiukusta, itkusta ja ilosta.
 Erkintalo, J. (2016). Millainen minä.
 Hoffman, M. (2013). Meidän ja muiden tunteet.
 Jones, R. & Walden L. (2016). Tunteet.
 Kangaskortet, M. (2022). Unitalon tarinoita: nukutussatuja pienille.
 Kauppila, E. (2016). Kamalan ihana päivä: lasten mindfulness.
 Kivelä, Oona. (2022). Kukkumuu. Tarinatreeniä jokaiseen päivään.
 Lang, S. (2022). Kiukkuinen apina.
 Marcero, D. (2022). Purkista.
 McDonald, A. Jukka Hukka-sarjan kirjat.
 Nyström, E. (2018). Tassun toimintakortit: kokeile kanssani mindfulnessia.
 Pajalunga, S. (2019). Hyvän yön jooga.
 Pöyhönen, J. & Livingston, H. (2023). Miu ja tunteikas päivä.
 Reittu, N. (2017). Sinä olet superrakas.
 Reittu, N. (2018). Oma rakas supernapa.
 Reittu, N. (2019). Silloin kun on superolo.
 Sainio, T. & Sajaniemi, N. (2023). Nestori Neuronin ja hämmästyttävät aivot.
 sjöblom, K. (2018). Pikkumulperi ja pienet suuret tarinat. Mindfulness-satuja ja -harjoituksia.
 Wikström, S. (2018). Lasten omat voimakortit: seikkaile Poppa Kattilan kanssa.
 Wikström, S. (2020). Lasten supersankarikortit.



Pysy lapsen lähellä, mutta kunnioita samalla hänen tilan tarvettaan. Luota siihen, että pystyt olla lapsen tukena ja siihen, että lapsen on turvallista tuntee tunne ja elää se läpi.

Anna lapsen tuntea tunteet ja olla yhteydessä itseensä ja tunteeseensa. Älä puhu liikaa tai järkeistä asioita varsinkaan haastavissa tunnetilanteissa. Tunteita ei tarvitse sanoittaa heti. Joskus tunteen kanssa voi vain olla antaen sille aikaa ja tilaa, ilman nopeaa sanallistamista. Jos lapsen huomion vie muualle, yhteys kehon katkeaa ja tunnen jää läpielämättä. Vältä siis "tule, mennään leikkimään" tai "katso mikä tuolla on" -tyyppisiä lauseita.

Lapsen pitää saada elää tunteet läpi. Saa itkeä, saa kiukutella, ja saa jännittää. Usein vihan tunne tukahdutetaan tai sen äärellä menetetään yhteys kehoon. Jos yhteys menetetään, se ilmenee esimerkiksi lyömisellä tai potkimisena.

"Näytä minulle toinen tapa kiukun ilmaisuun"

Turvallisia tapoja vihan energian purkamiseen ovat esimerkiksi

- seinän työntäminen
- jalkojen polkeminen lattiaan
- tömistely tai pomppuminen
- tunteen värittäminen
- käsien puristaminen nyrkkiin ja nyrkin avaaminen
- käsien ja jalkojen ravistelu
- kiukkumurinan tekeminen.

Näin viha saa ilmentyä ja vihan energia pääsee liikkumaan niin, että tunne kulkee kehon läpi.



Kirjoja kasvattajille, jotka sisältävät tietoa kehotietoisuudesta sekä harjoituksia lasten kanssa tehtäväksi

Kerminen, M. (2022). Virhusaaren seikkailut. Mukaansatempaavia tunnetaidetehtäviä.

Markkanen, S. (2018). Tipsun tempukirja. Mindfulnessia ja myötätuntoa kasvatustyöhön.

Mäkelä, Heli & Trogen, Tiia. (2022). Tunteita päästä varpaisiin.

Saarinen, S. (2022). Piupalipotti. Vakautta ja virtaa viireystilojen ja tunteiden säätelystä

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). Näin tuet lapsen itsesäätelyä.

Sofia, J. & Paloniemi, M. (2022). Miksi siili kiroilee?

Tompuri, M. (2016). Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätämään vireyttä ja kuormitusta.

Mindfulness-harjoituksia:

Hissimassu

Pyydä lasta menemään selinmakuulle. Aseta pehmolelu tai lapsen omat kädet lapsen vatsan päälle. Pyydä lasta huomioimaan kuinka kädet tai pehmolelu nousevat sisäänhengityksen mukana ja laskeutuvat uloshengityksellä.

Mitä ympärillä kuuluu?

Hiljentykää lapsen kanssa ja kuunnelkaa, millaisia ääniä ympäristöstä kuulette.

Kiitollisuusharjoitus

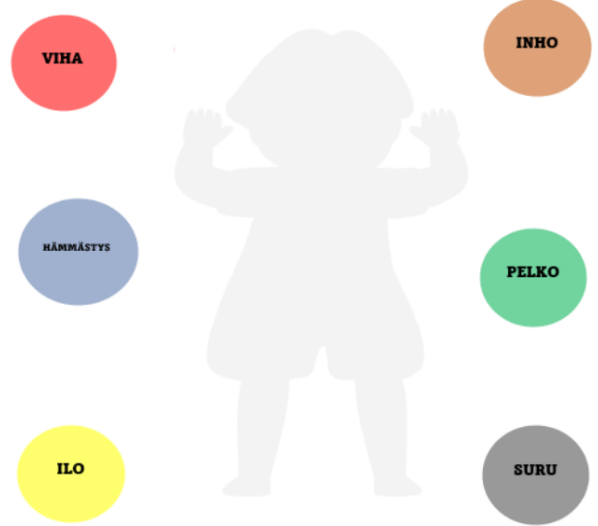
Pyydä lasta kertomaan mistä on kiitollinen tai onnellinen juuri tällä hetkellä.

Olen ihana

Pyydä lasta silittämään itseään ja sanomaan "olen ihana". Jos lapsi haluaa, hän voi kertoa missä on hyvä.

MISSÄ KOHTAA KEHOASI TUNTEESI TUNTUVAT

Väritä se kehon kohta, missä tunne tuntuu



Miltä eri tunteet tuntuvat kehossasi? Kerro, piirrä tai esitä!

Hengitysharjoituksia lapsille

KÄÄRMEHENGITYS



Hengitä sisään nenän kautta ja uloshengittäessä tee sihisevää äännettä.

PUPUHENGITYS



Ota nenän kautta kolme nopeaa sisäänhengitystä ja puhalla nenän kautta pitkään ulos!



Pida kättäsi suusi edessä. Hengitä nenän kautta syvään sisään. Hengitä suun kautta ulos ja samalla kuiskaa käteesi "HAH". Tunne milta lämpö tuntuu kädessäsi.



Hengitä syvään sisään aivan kuin haistaisit milta kaakao tuoksu. Puhalla rauhallisesti ulos jäähdyttääksesi kuumaa kaakaota.





Graafinen toteutus: ©viitotturakkaus.fi. Kuvat: Canva.com

TAISTELE, PAKENE TAI JÄHMETY

AJATUSTEN JUOKSU

Nopeampi ajatus juoksu auttaa meitä arvioimaan vaaraa ja tekemään viikkeä päätöksiä. Muuhun kuin uhkaan (tai pakoreitteihin) keskittyminen on vaikeaa.

KASVOJEN KALPEUS TAI PUNOITUS

Verekierto ihon pinnalle heikentyy, sillä verta virtaa enemmän lihaksille ja aivoille. Kalpeus ja punoitus saattavat viitata veren virtauksen vähenemiseen.

KIIHTYNYT SYDÄMEN SYKE

Sydän pumpkaa verta nopeammin lihaksien toimintakyvyn parantamiseksi.

PAHOINVOINTI TAI KUPLIVA OLO

Sydän ohjaa verta lihaksiin ja ruuansulatus menee laualle, jotta olemme valmiita taistelemaan tai pakenemaan. Tällöin vatsassa oleva ruoka jää sulattamatta ja voi tulla paha olo.

JÄNNITTYNEET LIHAKSET JA TÄRINÄ

Koko kehon lihakset jännittyvät valmistautuessaan pakenemaan tai taistelemaan. Lihakset saattavat myös värähdellä, etenkin jos olemme alitilassa.

SUU KUIVUU

Suu saattaa kuivua, koska hengitämme nopeammin ja enemmän suun kautta. Lisäksi ruuansulatusjärjestelmän lopetessa väliaikaisesti toimintansa syljen erityksen väheneminen ja suu kuivuu.

HENGITYS TIHENEÄ

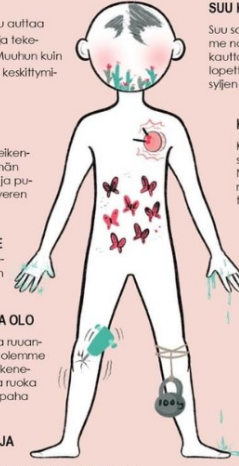
Kun hengitämme nopeammin, saamme happea nopeammin. Näin kehomme varmistaa lihasten riittävän hapensaannin taistelemaan tai pakenevat varten.

HUIMAUS

Elämme taistele tai pakene keräytyneen lisähappi saattaa saada pään pyöräilevä tai aiheuttaa huimauksia.

KÄNTÄMÄN HIKOAMINEN TAI KYLMÄT KÄDET

Tämä auttaa kehon viilentämisessä. Lisäksi kättä lämmittäminen, jotta voimme helpoimmin vaihtaa lämpöä pukeutumiseen. Kädet saattavat tuntua kylmillä veren ohjautuessa lihaksiin.



© HUS Lastenpsykiatrian seurojen yhdistys

Kuvitus:



Lasten Mindfulness



Kortit lempeään oloon

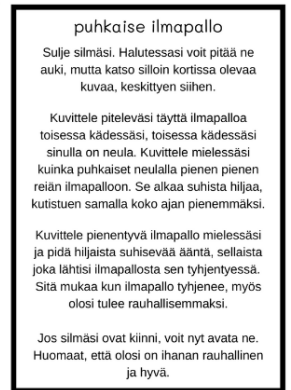
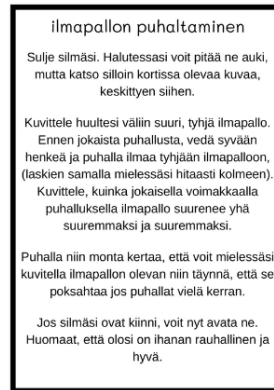
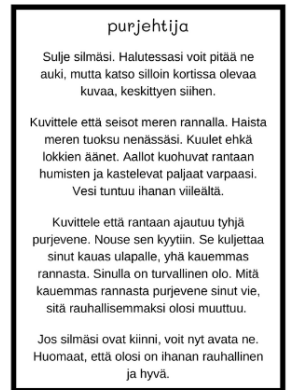
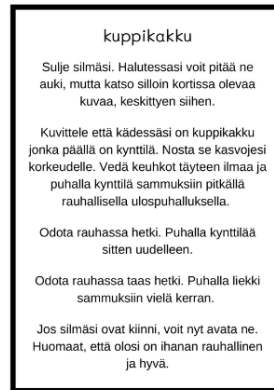
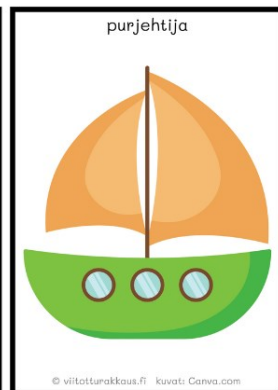
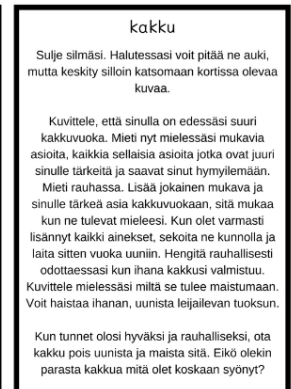
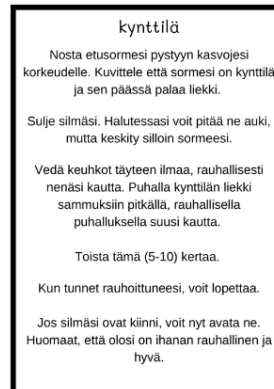
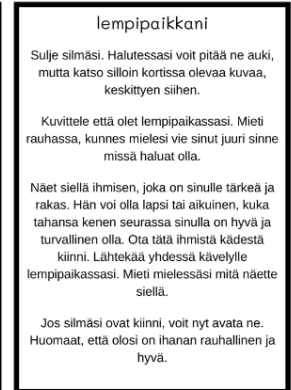
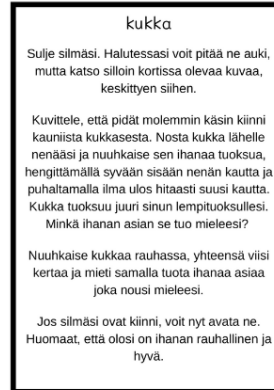
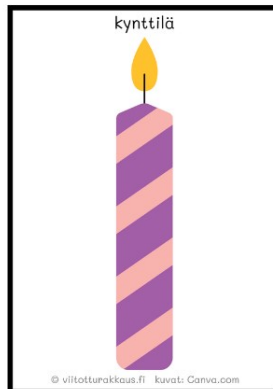
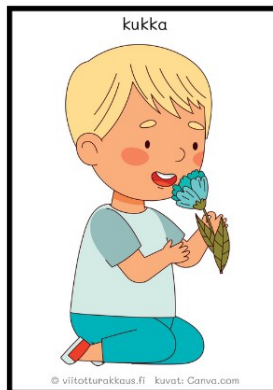
Leikkaa kuvakortit ja laminoi. Voit lisätä värillistä paperia tai kartonkia halutessasi kuvien taakse ennen laminointia, niin saat kortteihin kivan taustan. Tekstit kuviin löytyvät erillisinä materiaalin lopusta. Tekstit ovat siinä koossa, että ne voi halutessaan leikata ja lisätä kuvien kääntöpuolelle ja laminoida sitten ne yhdessä kortiksi. Voit käyttää tätä materiaalia myös muulla tavalla.

Kortteja voi käyttää kahdella eri tavalla: Silmät voi sulkea ja kuvitella tilanteen joka esitetään kortissa tai korttia voi pitää kädessä ja katsoa sitä, keskittyen vain kuvaan. Silmien sulkemisen tulisi aina olla vapaaehtoista, joten anna lapselle vapaus valita pitääkö hän silmiä auki vai kiinni.

- Valitse lapselle sopiva kortti tai anna lapsen valita se itse.
- Jos luet kortin tekstin ääneen lapselle, puhu hitaasti, ystävällisesti ja rauhallisesti.
- Anna lapselle aikaa suorittaa kortin rauhoittumisrutiini.
- Auta lasta tarvittaessa rauhoittumisessa.

Kortteja voi käyttää myös vaikkapa isomman lapsiryhmän rauhoittumisrutiinina, esimerkiksi aamunavauksena.

© viitotturakkaus.fi kuvat: Canva.com





niitty

Sulje silmäsi. Halutessasi voit pitää ne auki, mutta katso silloin kortissa olevaa kuvaa, keskittyen siihen.

Kuvittele käveleväsi rauhallisesti kauniilla niityllä, joka on täynnä ihania kukkia. Kukkaset tuoksuvat lempituoksullesi. Haisetele niiden tuoksua ja anna sormenpäidesi koskettaa kukkia kävellessäsi. Liikuttele sormenpäitäsi rauhallisesti ja tunnustele kukkusten pintaa. Ne ovat niin pehmeitä ja ihanan tuntuisia.

Tunne kuinka aurinko lämmittää kasvojesi ja kukkaset kuittelevat sormiasi. Se saa sinut hymyilemään. Sitä mukaa kun lähestyt niityn reunaa, tunnet kuinka olosi muuttuu koko ajan rauhallisemmaksi.

Kun saavutat niityn reunan, voit avata silmäsi, jos ne olivat kiinni. Huomaat, että olosi on ihanan rauhallinen ja hyvä.

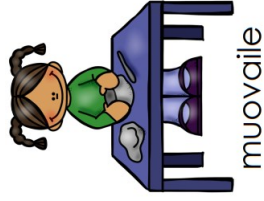
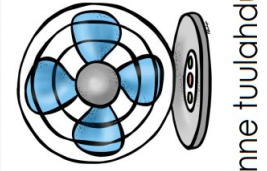
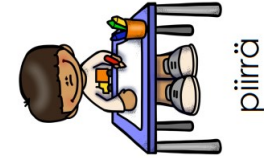
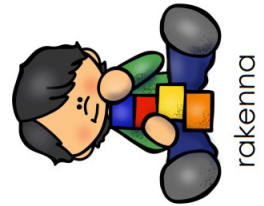
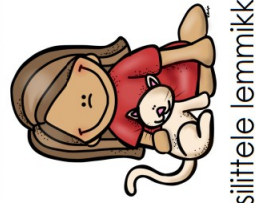
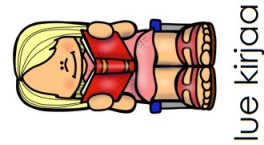
laiskiainen

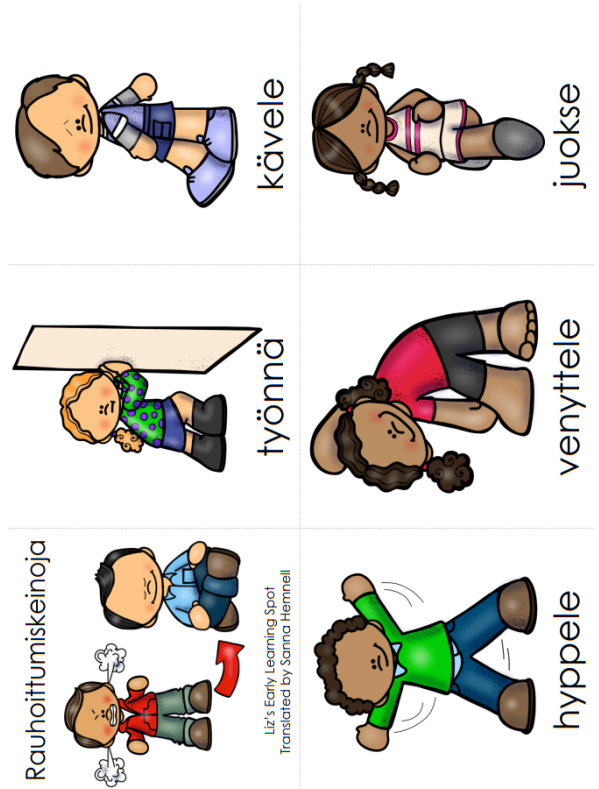
Sulje silmäsi. Halutessasi voit pitää ne auki, mutta keskity silloin katsomaan kortissa olevaa kuvaa.

Kuvittele olevasi laiskainen joka roikkuu rennosti suurella oksalla. Ympärilläsi oleva trooppinen metsä tuoksuu ihanalle. Kuulet ympärilläsi vain lintujen laulua ja puiden lehtien havinaa.

Voit välillä irrottaa puunoksasta lehden ja laittaa sen suuhusi. Se maistuu lompimaultasi. Pureskele hitaasti ja nauti lehden mausta sekä metsän äänistä ympärilläsi.

Roiku oksalla rauhassa ja nauti rennosti olostasi. Kun olet syönyt kaikki tarttuma-etàisyydellä olevat lehdet, voit avata silmäsi mikäli ne olivat kiinni. Huomaat, että olosi on ihanan rauhallinen ja hyvä.





Liz's Early Learning Spot
Translated by Sanna Hemmell

LÄHTEET

Liz's early learning spot. (14.11.2015). Anger Management: 23 calming strategy cards. <https://www.lizs-early-learning-spot.com/anger-management-23-calming-strategy-cards/>

Mäkelä, H. & Trogen, T. (2022). Tunteita päästä varpaisiin. Kirjapaja.

Viitottu rakkaus. (i.a.) Kehotunne-kortit.
<https://viitotturakkaus.fi/tuote/kehotunne-kortit/>

Viitottu rakkaus. (i.a.). Lasten mindfulness-kortit.
<https://viitotturakkaus.fi/tuote/lasten-mindfulness-kortit/>

LÄHTEET

- Aarnos, E. (2001). *Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit*. Teoksessa J., Aaltola & R., Valli. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin* 1. PS-kustannus, 144–157.
- Ahlstrand, A. (2017). *Moikataan varpailla*. Opike.
- Aivoliitto. (2021). *Keho ja mieli*. [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=w2yCG40ZnUw>
- Alasuutari, M. (2005). Mikä rakentaa vuorovaikutusta lapsen haastattelussa?. Teoksessa: J. Ruusuvoori & L. Tiittula (toim.) *Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Gummerus kirjapaino Oy.
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0* (4., uudistettu painos). Vastapaino.
- Arene. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportti/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>
- Brotkin, H. & Pasanen, H. (2017). *Leikin suoja: Ajatuksia leikin merkityksestä taidekasvattajan elämässä*. [Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. JYX. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54079/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201705232471.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Dunderfelt, T. (2022). Hyvä fiilis. *Mielen hyvinvoinnin kehittäminen*. Basam Books.
- Emergy. (2021). *Hämmästyks – ajatusten järjestäjä*. <https://emergywork.com/fi/hammastys-ajatusten-jarjestaja/>
- Fowelin, P. (2014). *Mindfulness luokkahuoneessa*. Basam Books.
- Harburg, E., Julius, M., Kaciroti, N., Gleiberman, L., & Schork, A. M. (2003). Expressive/suppressive anger-coping responses, gender, and types of mortality: a 17-year follow-up [Te-cumseh, Michigan, 1971-1988]. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 588-597.
- Hawkins, D. (2014). *Power vs. Force*. Hay House, Inc.
https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=3V_6DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR9&dq=power+vs+force+and+David+Hawkins&ots=PRtq_2tucP&sig=1o0JFQaulW6mbKwPuhSdFLZZ-bls&redir_esc=y#v=onepage&q=power%20vs%20force%20David%20Hawkins&f=false
- Hengitysliitto. (i.a.) *Hengittäminen*. <https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinvointi/hengitysterveys/hengittaminen/>

- Hirsjärvi, S., Sajavaara, P. & Remes, P. (1997). *Tutki ja kirjoita*. Kirjayhtymä.
- Neuvokas perhe. (2019). *Mindfulness-harjoitus lapselle ja aikuiselle*. <https://neuvokas-perhe.fi/artikkeli/mindfulness-harjoitus-lapselle-ja-aikuiselle/>
- Mielenterveystalo. (i.a.) *Opi tunnistamaan tunteesi*. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro8Kehonkieli.aspx
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Tammi.
- Huttu, T. & Heikkinen, K. (2017). *Pää edellä. Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä*. WSOY.
- Hyväkysymys. (2021). *Kehollisuus ja tunnetaidot*. <https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/tukea-aideille-itseopiskelukurssi/kehollisuus-ja-tunnetaidot/>
- Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Laaksonen, V. (2022). *Kaveritaidot varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Lahti, T & Partonen, T. (2020). *Keho reagoi suruun*. Teoksessa T. Lahti (toim.), *Suru* (141-146). Duodemic.
- Lipton, B. (2014). *Ajatuksen biologia*. Viisas elämä.
- Luoto, R. (2009). *Kyselytutkimuksen suunnittelu*. Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98221>
- Markkanen, S. (2018). *Tipsun temppukirja. Mindfulnessia ja myötätuntoa kasvatustyöhön*. Avain.
- Mieli. (25.3.2022). *Mitä ovat mindfulness – tietoisuustaidot?*. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.9.2022]. Saatavana: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/>
- Mindfulness lapsille. (i.a.). *Mindfulness – mitä se tarkoittaa?* <https://mindfulnesslapsille.fi/>
- Minaya, T. (3.9.2022). Sosiaalinen jännittäminen voi johtaa uupumukseen. *Hellä Mieli*. <https://hellamieli.fi/2022/09/03/sosiaalinen-jannittaminen-voi-johtaa-uupumukseen-3-keinoja-joiden-avulla-helppotat-oloasi/>
- Myllyviita, K. (2016). *Tunne tunteesi*. Duodemic.
- Mäkelä, H. (17.5.2022). Mitkä asiat vaikuttavat lapsen tunnekehoyhteyden rakentumiseen? *Kasvuntaika*. <https://kasvuntaika.fi/blog/2022/05/17/tunnekehoyhteyden-rakentuminen/>

- Mäkelä, H. (29.11.2020). Lapsen jännitys – näin voit helpottaa lapsen jännitystä. *Kasvun-
taika*. <https://kasvuntaika.fi/blog/2020/11/29/helpota-lapsen-j%C3%A4nnityst%C3%A4/>
- Mäkelä, H. (6.9.2021). Näin voit vahvistaa lapsen kykyä säädellä tunteita. *Kasvun-
taika*. [https://kasvuntaika.fi/blog/2021/09/06/n%C3%A4in-vahvistat-lapsen-tun-
nes%C3%A4%C3%A4telytaitoja/](https://kasvuntaika.fi/blog/2021/09/06/n%C3%A4in-vahvistat-lapsen-tun-
nes%C3%A4%C3%A4telytaitoja/)
- Mieli. (i.a.). *Mitä ovat mindfulness – tietoisuustaidot?* [https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyt-
tasi/harjoitukset/mindfulness/](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyt-
tasi/harjoitukset/mindfulness/)
- Mäkelä, H. & Trogen, T. (2022). *Tunteita päästä varpaisiin*. Kirjapaja.
- Nestor, J. (2021). *Hengitys. Uutta tietoa kadonneesta taidosta*. Viisas elämä.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen J. (2013). *Bodily maps of emotions*. <https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.1321664111>
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen
psykologinen kehitys*. PS-kustannus.
- Opetushallitus (OPH). (2017). *Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasva-
tuksessa*. [https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/lasten-sosioemotionaalisten-to-
jen-tukeminen-varhaiskasvatuksessa](https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/lasten-sosioemotionaalisten-to-
jen-tukeminen-varhaiskasvatuksessa)
- Opetushallitus (OPH). (18.2.2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman perus-
teet_2022_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perus-
teet_2022_0.pdf)
- Positiivinen kasvatus. (2018). *Rauhoittumispaikka lapsen itsesäätelyn tueksi*. [https://positiivi-
nenkasvatus.fi/itsesaatelyn-abc/rauhottumispaikka-lapsen-itsesaatelyn-tueksi/#comment-
95](https://positiivi-
nenkasvatus.fi/itsesaatelyn-abc/rauhottumispaikka-lapsen-itsesaatelyn-tueksi/#comment-
95)
- Puusa, A & Juuti, P. 2020. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Remes-Koponen, R. (6.8.2020). *Näin pääset eroon ikävistä tunteista*. [https://www.tietoisuus-
akatemia.com/blog/eroon-negatiivista-tunteista](https://www.tietoisuus-
akatemia.com/blog/eroon-negatiivista-tunteista)
- Revonsuo, A., & Arstila, V. (2011). Can consciousness be measured?. *Duodecim; Laaketie-
teellinen Aikakauskirja*, 127(12), 1219-1225.
- Riihonen, R. & Koskinen, M. (2020). *Kuinka kiukku kesytetään*. PS-kustannus.
- Roos, P. (2016). *Mitä kuuluu?: Lapsen kertomukset ja osallisuus päiväkotiarjessa*. Waasa
Graphics Oy.

- Ruismäki, M., Friberg, L., Keskitalo, K., Lampinen, A-M., Mankila, P & Vänskä, V. (2016). *Hoivattavaa vanhemmuutta. Opas lapsuuden kaltoinkohteluista toipuvien vanhempien ryhmämuotoiseen tukemiseen*. Traumaterapiakeskus ry.
- Ruotsalainen, S-M. (2020). *Hyppää hippaa*. Lasten keskus.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/menetelma-opetus/kvali/L7_3_4.html
- Saarikko, A. (19.12.2016). *Mitä kehotietoisuus on?* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=H1HSMgeqMtA>
- Saarinen, S. (2022). *Piupalipotti. Vakautta ja virtaa vireystilojen ja tunteiden säätelyä*. MeT-ree Educating.
- Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). *Näin tuet lapsen itsesäätelyä*. PS-kustannus.
- Sarvela, K. & Auvinen, E. (2020). *Yhteinen kieli traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen*. Basam Books Oy.
- Seppänen, M. (2022). *Tunnetaidot voimavarana: opas sosiaali- ja terveysalalle*. PS-kustannus
- Siira, J. & Saarinen, M. (2021). *Tunteet kehossa*. Kirjapaja.
- Sofia, J. & Paloniemi, M. (2022). *Miksi siili kiroilee?* Atena.
- Sosiaalialan AMK verkosto. (29.4.2016). *Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit*. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>
- Suokas-Cunliffe, A. (2015). *Vakava varhainen traumatisoituminen ja persoonallisuuden rakenteellinen dissosiaatio*. Teoksessa Suokas-Cunliffe, A. (toim.) Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Kopio Niini Oy.
- Takanen, K. (2011). *Tunne lukkosi*. WSOY.
- Talentia. (2017). *Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet*. https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/docs/Talentia_Etiikkaopas_2017.pdf
- Toiminta-akatemia. (i.a.). *Perustunteet tienviittoina hyvään elämään*. <https://toimintaakatemia.fi/perustunteet-tienviittoina-hyvaan-elamaan/>
- Trogen, T. (2021). *Ilo olla yhdessä. Positiivisen vanhemmuuden voima*. Kirjapaja.
- Trogen, T. (2022). *Lempeän kasvattajan opas*. PS-kustannus.

- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje*.
- Van Der Kolk, B. (2017). *Jäljet kehossa*. Viisas elämä.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Tammi.
- Vilka, H. (2021). *Näin onnistut opinnäytetyössä*. PS-kustannus.
- Vuohelainen, E. (2019). "Niin tai sit voi olla ihan, että ei oo kaveria" Lasten hyvinvointi vuoropäiväkodissa. [Pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto]. JYX.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/65515/URN%3aNBN%3afi%3ajyu201909164161.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vuori, J. (2021). Tutkimusetiikka ihmistieteissä. *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*.
[https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimuseiikka-tutkimuseiikka-ihmistieteissa/](https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimuseiikka-ihmistieteissa/)
- Yhteistyötahon varhaiskasvatussuunnitelma.
- Yle. (2015). *Aistit*. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/12/15/aistit>

LIITTEET

Liite 1. Kysely varhaiskasvattajille

Kehotietoisuus tunnetaitojen tukena

Hei sinä varhaiskasvatuksen ammattilainen!

Olen viimeisen vuoden sosionomiopiskelija Seinäjoen ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötä aiheena kehotietoisuus tunnetaitojen tukena. Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää, kuinka tuttua kehotietoisuus on varhaiskasvattajille. Tarkoituksena on myös selvittää kasvattajien omia ajatuksia ja kokemuksia kehotietoisuudesta tunnetaitojen tukena. Tiedot kerätään anonyymisti eikä lopullisista tuloksista ole mahdollista tunnistaa yksittäistä vastaajaa. Tietoja käsitellään huolellisesti tietosuojalakien edellyttämällä tavalla. Kyselyyn vastaamiseen menee noin 10-20 minuuttia. Tietosuojaselosteen löydät [täältä](#) _____

Toivon saavani vastaukset 26.3.2023 mennessä.

Kiitos jo etukäteen kyselyyn vastaamisesta!

Yhteistyöterveisin

Karoliina Keltikangas, Sosionomi (AMK)

Taustatiedot

Missä tehtävässä työskentelet tällä hetkellä?

Varhaiskasvatuksen opettaja

Varhaiskasvatuksen lastenhoitaja

Ryhmäavustaja

Varhaiskasvatuksen erityisopettaja

Perhepäivähoitaja

Muu, mikä

Kauanko olet ollut töissä varhaiskasvatuksessa?

0-2 vuotta

3-5 vuotta

5-10 vuotta

10-15 vuotta

15 vuotta tai enemmän

Taustakoulutuksesi?

Minkä ikäisten ryhmässä työskentelet?

Alle 3-vuotiaat

3-5-vuotiaat

Esikoulu

Muu, mikä?

Kehotietoisuus

Onko käsite kehotietoisuus sinulle entuudestaan tuttu?

Kyllä

En osaa sanoa

En osaa sanoa

Mitä mielestäsi kehotietoisuus on?



Osaatko tunnistaa omassa kehossasi tunteita?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Kuinka laajaksi koet oman tunnesanastosi?

Erittäin suppea 0

Erittäin monipuolinen 10

Onko sinulla keinoja omien tunteidesi säätelyyn?

Kyllä, jos mitä?

Ei

En osaa sanoa

Puhutko lapsille avoimesti itse kokemistasi tunteista?

Kyllä

En

En osaa sanoa

Miten autat lasta tunteiden säätelyssä?

Koetko, että kehotietoisuudesta on luontevaa puhua tiimissänne?

Kyllä

En

En osaa sanoa

Tunnetaidot

Käytätkö lapsiryhmässäsi tunnekasvatuksen menetelmiä?

Kyllä, mitä?

En

En osaa sanoa

Koetko, että tunnekasvatus on vaikuttanut lasten hyvinvointiin?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Koetko tunnekasvatuksen itsellesi helpoksi toteuttaa lapsiryhmässä?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Koetko, että tiimissänne keskustellette riittävästi tunnekasvatuksesta?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Mindfulness

Oletko käyttänyt mindfulnessia lapsiryhmässä?

Kyllä, mitä menetelmiä?

Ei

En osaa sanoa

Harjoitteletko arjessa lasten kanssa rauhoittumistaitoja?

Kyllä, miten?

En

En osaa sanoa

Oletko käyttänyt hengitysharjoituksia lapsiryhmässä?

Kyllä, minkälaisia?

En

En osaa sanoa

Koetko, että tietoisuusharjoitusten harjoittelulla on ollut vaikutusta lasten hyvinvointiin?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Koetko, että tiimissänne harjoitellaan riittävästi tietoisuusharjoituksia?

Kyllä

En

En osaa sanoa

Millaisia keinoja toivoisit saavasi kehotietoisuuden lisäämiseksi varhaiskasvatuksen arkeen?

Käyttöönne on tulossa kehotietoisuusmenetelmien tueksi rakennettu opas varhaiskasvatuksessa käytettäväksi. Uskotko sille tulevan käyttöä omassa työssäsi?

Kyllä

En

En osaa sanoa

Vapaa sana: Mitä muuta haluaisit tuoda esiin aiheeseen liittyen?

