



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

JULIA HEINIMÄKI
JOHANNA HELMINEN

Opasvihko tunnetaitokasvatuksen tueksi

Vinkkejä tamperelaisen päiväkodin varhais-
kasvattajille

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2023

TIIVISTELMÄ

Heinimäki, Julia & Helminen, Johanna: Opasvihko tunnetaitokasvatuksen tueksi - Vinkkejä tamperelaisen päiväkodin varhaiskasvattajille
Opinnäytetyö, AMK
Sosionomi AMK
Marraskuu 2023
Sivumäärä: 45

Tunteilla tarkoitetaan tapahtumia ja tilanteita, jotka saavat ihmisessä aikaan jonkinlaisen reaktion. Tunnetaidot taas tarkoittavat kykyä tunnistaa tunteita, sekä ilmaista ja säädellä niitä. Tunteet ovat ihmisessä läsnä kaiken aikaa. Myös tunnetaitoja tarvitaan arjessa joka päivä, sillä ne yhdistyvät käyttäytymiseen, sosiaalisiin suhteisiin, sekä lisäävät henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Hyvät tunnetaidot ovat mielenterveyden hyvinvoinnin perusta.

Tunnetaidot ovat taitoja, joita voi tietoisesti harjoittaa. Lapsen tunnetaitojen kehityksessä aikuisella on suuri rooli. Aikuinen toimii mallin näyttäjänä, tukijana ja ohjaajana. Tunnetaitoja voi opettaa lapselle suoraan esimerkiksi tunteista sekä tunnesäätelytaidoista keskustelemalla. Tunteiden kanssa toimiminen on helpompaa myöhemmin elämässä, kun tunnetaitoja on harjoitettu jo varhaisesta lapsuudesta lähtien. Tunnetaitojen harjoittamisella on lukuisia myönteisiä vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen. Tunnetaitojen harjoittelu mainitaan valtakunnallisissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa, joka määrittää jokaisen kaupungin ja kunnan paikallisia sekä lasten henkilökohtaisia varhaiskasvatussuunnitelmia.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tunnetaitokasvatuksen opasvihko erään tamperelaisen päiväkodin varhaiskasvattajien käyttöön. Tavoitteena oli tuottaa varhaiskasvattajille työkalu helpottamaan tunnetaitokasvatuksen toteuttamista päiväkodin arjessa, sekä lisätä tietoisuutta tunnetaidoista ja niiden merkityksestä. Varhaiskasvattajien toiveet ja tarpeet tunnetaitokasvatusta kohtaan selvitettiin laatimalla sähköinen kysely, jossa selvitettiin erilaisten kysymysten avulla kasvattajien ajatuksia ja toiveita. Kyselyn tulosten pohjalta laadittiin juuri kyseisen päiväkodin varhaiskasvattajille suunnattu opasvihko. Opasvihkon sisältö koostui tunnetaitoihin liittyvistä, eri aihealueisiin kuuluvista ohjatuista tuokioista, materiaali- ja kirjallisuusvinkeistä, tunteita ja tunnetaitoja koskevasta teoreettisesta tiedosta, sekä vinkeistä haastavien tilanteiden sekä vanhemmuuden ja tunnetaitojen käsittelyyn. Opas luovutettiin päiväkodin varhaiskasvattajien sekä esihenkilöiden käyttöön tulostettuna vihkomuotoisena oppaana sekä sähköpostitse sähköisenä versiona.

Avainsanat: Tunteet, tunnetaidot, varhaiskasvatus, opas

ABSTRACT

Heinimäki, Julia & Helminen, Johanna: Guidebook to support emotional skills education - Tips for early childhood educators in a daycare centre in Tampere
Bachelor's thesis
Bachelor of Social Services
November 2023
Number of pages: 45

Emotions means events and situations that trigger some kind of reaction in a person. Emotional skills, on the other hand, refer to the ability to identify, express and regulate emotions. Emotions are present in a person all the time. Emotional skills are also needed in everyday life, as they are combined with behavior, social relationships, and increase mental and physical well-being. Good emotional skills are the foundation of mental health well-being.

Emotional skills are skills that can be consciously practiced. Adults play big role in the development of a child's emotional skills. The adult acts as the model's showman, supporter and instructor. Emotional skills can be taught to the child directly, for example, by discussing emotions and emotional regulation skills. It is easier to deal with emotions later in life when emotional skills have been practiced since early childhood. Practicing emotional skills has numerous positive effects on a child's growth and development. Practicing emotional skills is mentioned in the national early childhood education plan, which determines the implementation of early childhood education and local and children's personal early childhood education plans.

The purpose of the functional thesis was to produce a guidebook on emotional skills education for the use of early childhood educators at a daycare centre in Tampere. The goal was to produce a tool for early childhood educators to facilitate the implementation of emotional skills education in daycare, as well as to increase awareness of emotional skills and their significance. Early childhood educators wishes and needs towards emotional skills education were investigated by preparing an electronic survey that explored the educators' thoughts and wishes with the help of various questions. Based on the results of the survey, a guidebook was prepared for the early childhood educators of the particular daycare centre. The content of the guidebook consisted of guided lessons related to emotional skills in different topics, material and literature tips, theoretical information about emotions and emotional skills, and tips for handling challenging situations and parenting and emotional skills. The guidebook was handed over to the daycare centre's early childhood educators and supervisors as a printed guide and by e-mail as an electronic version.

Keywords: Emotions, emotional skills, early childhood education, guidebook

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TUNTEET	6
2.1 Tunteiden syntyminen	7
2.2 Tunteiden kehollisuus.....	8
2.3 Perustunteet	10
2.3.1 Mielihyvä.....	10
2.3.2 Suru	11
2.3.3 Viha	11
2.3.4 Pelko.....	12
2.3.5 Inho.....	12
2.3.6 Hämmästyminen.....	13
2.4 Tunteiden kehitys lapsuudessa	13
3 TUNNETAIDOT	14
3.1 Tunnetaidot lapsuudessa	17
4 VARHAISKASVATUS	18
4.1 Tunnetaidot osana varhaiskasvatussuunnitelmaa	19
5 OPAS	20
6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI	21
6.1 Tausta ja tavoitteet	21
6.2 Yhteistyökumppani	22
6.3 Kysely.....	23
6.3.1 Kyselyn tulosten analysointi.....	23
6.3.2 Kyselyn tulokset.....	24
6.4 Oppaan kokoaminen	26
6.5 Oppaan luovuttaminen ja esittäminen	27
7 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI	28
8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	34
9 POHDINTA	36
LÄHTEET	39
LIITE 1: KYSELYN SAATEKIRJE	42
LIITE 2: GOOGLE FORMS -KYSELY VARHAISKASVATTAJILLE	43
LIITE 3: SÄHKÖISEN OPPAAN SAATEKIRJE	45

1 JOHDANTO

Kykyä ilmaista, säädellä ja tunnistaa tunteita kutsutaan tunnetaidoiksi (Seppänen, 2021, s. 40). Ihminen tarvitsee tunnetaitoja arjessa joka päivä (Trogen, 2022, s. 24). Tunnetaitojen harjoittelu on hyödyllistä, sillä hyvien tunnetaitojen avulla ihminen tiedostaa ja ymmärtää erilaisiin tilanteisiin liittyvät tunteet ja pystyy toimimaan tavalla, jolla tunteet tulevat huomioiduiksi (Lahtinen & Rantanen, 2019, s. 26). Tunnetaidot vastaavat ihmisen perimmäisiin tarpeisiin. Silloin, kun ihminen kykenee tunnistamaan ja käsittelemään tunteitaan, voi hän nauttia tunteista, jotka voimaannuttavat, sekä käsitellä kuormittavia tunteita rakentavasti. Tunnetaidot myös parantavat vuorovaikutusta ja auttavat tunnistamaan emotionaalisen kuormituksen. Ne lisäävät itsetuntemusta sekä auttavat ongelmanratkaisussa. (Trogen, 2022, s. 24–28.)

Lasten tunnetaitojen kehityksessä aikuisella on suuri rooli. Lapsista voi kasvaa tunnetaidoiltaan vahvoja, kun lapsuudessa ympärillä olevat aikuiset toimivat tavoilla, jotka tukevat tunnetaitoja. Tunnetaitoja voi opettaa lapselle suoraan esimerkiksi tunteista sekä tunnesäätelytaidoista keskustelemalla. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 15.) Tunteiden opettamisen kautta lapselle kehittyy taito empatiaan (Cacciatore, 2007, s. 18). Tampereen yliopiston tutkimuksessa empatian määritellään olevan automaattinen taipumus jakaa toisen ihmisen tunnetila. Puutteelliset empatiakyvyt taas saattavat johtaa lapsen aggressiiviseen käyttäytymiseen ja toisten lasten kiusaamiseen. (Tampereen yliopisto, 2019.) Kiusaamisen ja väkivallan ehkäisemiseen on pyritty vaikuttamaan valtakunnallisella tasolla muun muassa Opetus- ja kulttuuriministeriön laatimalla toimenpideohjelmalla. Ohjelman ensimmäiseksi toimenpiteeksi on määritelty tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen varhaiskasvatuksessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021). Tunnetaidot sekä niiden harjoittaminen ovat siis ajan-kohtainen aihe varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksessa tunnetaidot ovat läsnä kaikissa arkipäivän tilanteissa.

Toiminnallisen opinnäytetyömme tuotoksena syntyy tunnetaitokasvatuksen opasvihko erään tamperelaisen päiväkodin varhaiskasvattajien käyttöön. Op-paan sisältö kootaan varhaiskasvattajille sähköisesti toteutetun kyselyn perus-teella heidän toiveidensa mukaisesti. Opinnäytetyönä tuotettu opas luo työy-h-teisölle työkalun tunnetaitojen harjoitteluun, antaen esimerkkejä kuinka tunne-taitoja voidaan opettaa ja tuoda näkyväksi arjen eri tilanteissa. Opinnäytetyön tavoitteena on myös lisätä tietoa ja ymmärrystä tunnetaitojen merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle.

2 TUNTEET

Opettaakseen tietoisesti lapselle tunnetaitoja, on mielestämme ensin ymmär-rettävä mitä tunteet ovat, miten ne syntyvät ja millainen vaikutus niillä on ihmi-seen. Kokemuksemme mukaan omien tunteiden tunnistaminen ja tietoisuus niiden aiheuttamista fyysisistä reaktioista auttaa käsittelemään tunteita lasten kanssa. Ajattelemme hyvien tunnetaitojen olevan siten tärkeä ominaisuus myös varhaiskasvattajalle työssään.

Tapahtumat ja tilanteet saavat aikaan reaktioita, joita kutsutaan tunteiksi. Tun-teet ovat ihmisessä läsnä koko ajan. Tunteet muokkaavat automaattisesti ke-hon vireystilaa, ohjaavat toimintaa sosiaalisissa tilanteissa ja vaikuttavat sii-hen, millä tavalla ympäristön havainnointi ja tulkitseminen tapahtuu. Tunteet toimivat säätelyjärjestelmänä, jonka tehtävä on varmistaa ihmisen hyvinvointi erilaisissa tilanteissa. (Nummenmaa, 2010, s. 11–12.)

Automaattiset tunnereaktiot saavat aikaan toimintaa tilanteissa, joissa on pakko toimia, esimerkiksi pakenemaan vaaran uhatessa. (Nummenmaa, 2010, s. 13–14.) Automaattiset tunnereaktiot ovat ihmisen lajinkehityksessä muokkautuneita biologisesti määräytyneitä elimistön puolustusjärjestelmiä, jotka perustuvat monimutkaisten aivoradastojen toimintaan ja siihen, miten

radastojen toiminta muokkaa kehon ja tietoisuuden tiloja. Automaattiset tunnereaktiot viriävät mielessä ja kehossa ilman, että ihminen välttämättä tiedostaa tunnereaktion aiheuttajaa. (Nummenmaa, 2010, s. 16.)

Tietoista osaa tunneprosessia kutsutaan tunnekokemukseksi. Tunnekokemuksessa syntyy tietoisuus tunteen aiheuttajasta ja siitä, millaisen tunnetilan se aiheuttaa. (Nummenmaa, 2010, s. 16.) Tietoiset tunnekokemukset ovat mielen reaktioita kehon sisäisiin tapahtumiin. Esimerkiksi automaattinen pelkoreaktio saa pakenemaan vaaran uhatessa, mutta tietoinen tunnekokemus saa suunnittelemaan pakenemisen lisäksi muita vaihtoehtoja kohdata tilanne. (Nummenmaa, 2010, s. 18–19.) Automaattiset tunnereaktiot syntyvät tunneprosessin alkupäässä ja ilmenevät pian tapahtuman jälkeen. Tunnekokemukset ovat tunneprosessin myöhäisempi vaihe. (Kokkonen, 2017, s. 15.) Automaattisen tunnereaktion ollessa riittävän voimakas, tulee ihminen tietoiseksi siitä, että tunnereaktio on käynnistynyt ja näin syntyy tunnekokemus (Nummenmaa, 2010, s. 40). Tietoiset tunnekokemukset ovat vain pieni osa tunteiden kokemisen prosessia, mutta arkielämässä näitä tunnekokemuksia kutsutaan yksinkertaisesti tunteiksi (Nummenmaa, 2010, s. 16).

Tunteiden lisäksi ihmisellä on erilaisia mielialoja. Mielialalla tarkoitetaan intensiteetiltään tunnekokemusta heikompaa tilaa. Mielialalle ei välttämättä ole löydettävissä selvää kohdetta tai alkutekijää ja usein se saattaakin olla useamman tekijän summa. Mieliala on pidempikestoinen olotila, kun taas tunne syttyy alle puolessa sekunnissa kestäen muutamista sekunneista muutamiin tunteihin. Mieliala voi olla kestoaltaan jopa kuukausia. (Niemi, 2013, s. 106–107.)

2.1 Tunteiden syntyminen

Tunteen synnyssä on aina kyse ihmisen ja ympäristön yhteisvaikutuksesta. Erilaisissa tilanteissa koettaviin tunteisiin vaikuttavat ihmisen persoonallisuus sekä tapa havainnoida ja arvioida tilanteita. Tunteiden syntyminen kertoo

tilanteen merkityksellisyydestä sekä henkilökohtaisesta tärkeydestä ihmiselle. (Myllyviita, 2016, s. 19.)

Työssämme varhaiskasvatuksessa olemme oppineet, että siellä koetaan päivittäin laaja tunteiden kirjo. Lapsella saattaa syntyä voimakas tunnereaktio aikuisen näkökulmasta mitättömästä asiasta. Asia ei kuitenkaan ole näin yksinkertainen, eikä mielestämme aikuisen tulisi tulkita oman arvonsa perusteella minkään lapsen tunteen aiheuttava mitättömäksi tai vähäpätöiseksi.

2.2 Tunteiden kehollisuus

Tunteet tuntuvat kehossa erilaisilta ja tämä selittyy todennäköisesti tunteiden voimakkaalla edustuksella aivojen kehollisella alueella (Nummenmaa, 2016, kohta "Tunteet ja aivot"). Tunne voi tuntua esimerkiksi vatsassa, raajoissa, sydämen alueella tai keuhkoissa (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 12). Keholliset tuntemukset ovat hyvin samanlaisia riippumatta ihmisestä tai kulttuurista (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 13). Keho, mieli ja tunteet ovat näin ollen kokonaisuus, jossa mikään osa-alue ei ole irrallinen. Kaikki nämä vaikuttavat toisiinsa. (Mäkelä & Trogen, 2022, s. 16.)

Tunteiden kokemisen erityispiirteenä on tunteiden kokijan sisäisen tunnetilan välittyminen automaattisesti toisille ihmisille. Tunteet ovat sosiaalisia reaktioita, joihin liittyy selkeästi havaittavia käyttäytymisen muutoksia, eli tunneilmaisuja. (Nummenmaa, 2010, s. 76.) Tyypillisin tunneilmaisun kanava ovat kasvojen ilmeet, jotka ovat puheen ohella merkityksellisin sosiaalinen signaali (Nummenmaa, 2010, s. 83). Samoja kasvonilmeitä käytetään eri kulttuureissa samanlaisella tavalla, eli ne ovat yleismaailmallisia (Nummenmaa, 2010, s. 85).

Ihminen ilmaisee tunteita kasvonilmeiden ohella myös äänellä. Äänellinen tunneilmaisuus liittyy esimerkiksi puheäänien korkeuteen, puheen rytmitykseen ja painotukseen, sekä erilaisiin signaaleihin, kuten itkuun, kiljahduksiin tai nauruun. Puheella voi myös sanallisesti kertoa toiselle ihmiselle miltä tuntuu eli

kuvata tunnetilaa ja kehollista reaktiota. Tämä vaatii kuitenkin näiden tietoista tunnistamista. (Nummenmaa, 2010, s. 82.)

Tunneilmaisuja näkyy myös ihmisen kehon liikkeissä ja asennoissa. Esimerkiksi pelottavat tai vaaralliseksi tulkittavat tapahtumat saavat aikaan fyysisen pois päin vetäytymisen tai säpsähtämisen, kun taas mielihyvää tuottavat asiat tai ihmiset saavat liikkumaan niitä kohti. Tietyn tyyppiset liiketoiminnot ovat niin ikään yleismaailmallisia ja liittyvät lähes aina samaan tunteeseen. (Nummenmaa, 2010, s. 100–101.)

Toisen ihmisen tunneilmaisuuden havaitseminen saa usein vastaavan reaktion aikaan toisessa ihmisessä. Tunteet siis tarttuvat ihmisestä toiseen. Suuressa ihmisjoukossa esimerkiksi innostuminen tarttuu helposti, mutta esimerkiksi vihan ja aggression tunteiden tarttuminen saattaa pahimmillaan aiheuttaa tarttuessaan vakavia vahinkoja. Tunteiden tarttumismekanismi tehostaa erilaisiin tilanteisiin reagoimista. Esimerkiksi vaaran uhatessa väkijoukkoa riittää, että yksi joukon jäsenistä havaitsee uhan, saa tunnekokemuksen pelosta ja osoittaa sen ulospäin erilaisten tunneilmaisuuden avulla. Tällöin tieto uhkaavasta tilanteesta välittyy koko väkijoukolle ja saa koko joukon hakeutumaan turvaan tai reagoimaan uhkaan muulla tavoin. (Nummenmaa, 2010, s. 130–132.)

Lasten kanssa työskennellessä voi kokemustemme mukaan havaita tunteiden voimakkaan kehollisuuden selvästi. Lapset saattavat kirjaimellisesti hyppiä riemusta, suutuessaan heittää tavaroita tai äärimmäisessä tapauksessa lyödä toista lasta. Myös tunteiden tarttuvuus on nähtävissä selvästi lasten kanssa työskennellessä; omalla esimerkillään saa lapset helposti viritettyä esimerkiksi innostuneeseen tai jännittävään tunnelmaan. Aikuisen rauhallisuus esimerkiksi levottomassa ryhmätilanteessa rauhoittaa lapsiryhmää.

2.3 Perustunteet

Ihmisen perustunteilla tarkoitetaan joukkoa tiettyjä tunteita, joita koetaan useammin kuin muita. Perustunteita ovat ilo (eli mielihyvä), suru, viha, pelko, inho ja hämmästyminen. (Nummenmaa, 2010, s. 33.) Perustunteiden lisäksi ihmisellä on monimutkaisia tunteita, joiden ilmentyminen vaihtelee ihmisten ja kulttuurien välillä. Monimutkaiset tunteet ovat sekoitus kahta tai useampaa perustunnetta. Monimutkaisia tunteita ovat muun muassa katumus ja mustasukkaisuus. (The University of West Alabama, 2019, kohta ”Basic vs. complex emotions.”)

Tunteet jaetaan usein kahteen kategoriaan, joko positiivisiin tai negatiivisiin tunteisiin. Tunteita ei kuitenkaan tulisi arvottaa hyviksi tai huonoiksi, sillä jokainen tunne on kokijalleen tarpeellinen ja jokaisella tunteella on tarkoitus. (Niemi, 2013, s. 97.) Kuitenkin esimerkiksi pitkäkestoisella vihan tuntemisella on haitallisia vaikutuksia ihmisen fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Tunteet, jotka nostavat kehon syketaajuutta hetkellisesti, kuormittavat jatkuessaan pitkäkestoisesti kehoa tarpeettomasti ja altistavat erilaisille sairauksille. (Nummenmaa, 2010, s. 192.)

2.3.1 Mielihyvä

Mielihyvän (ilon) kokemus ohjaa ihmistä hakeutumaan hyödyllistä toimintaa kohti (Nummenmaa, 2010, s. 35). Mielihyväjärjestelmä saa aikaan aktiivisuuden ja kiinnostuksen ympäristöä kohtaan, sillä ihminen etsii jatkuvasti asioita, joita kykenee saamaan mielihyvää. Mielihyväjärjestelmän jatkuva stimuloiminen voikin pahimmillaan edesauttaa esimerkiksi haitallisten riippuvuuksien kehittymistä, sillä äärimmillään mielihyvän kokemus voi olla jopa euforinen. Ihminen voi saada iloa ja mielihyvän kokemuksia esimerkiksi liikunnasta, musiikista, ruoasta tai sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Useat mielihyvän kokemukset ovat voimakkaasti kehollisia. Ne vaikuttavat useiden keskushermostossa ja verenkierrrossa kiertävien hormonien pitoisuuksiin. (Karlsson & Tuulari, 2017, kohta ”Mielentilan suuret ja pienet tuntemattomat”.) Ilon ja

mielihyvän kokemukset ovat tärkeitä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Ne auttavat myös elimistöä palautumaan stressistä. (Niemi, 2013, s. 132–133.)

2.3.2 Suru

Surun tunteminen on seurausta jonkinlaisesta menetyksestä (Niemi, 2013, s. 125; Nummenmaa, 2019, s. 18). Surun tunteminen auttaa ihmistä sopeutumaan menetykseen. Surua tuntiessa syketaajuus pienenee, hengitys hidastuu ja ihminen voi tuntea fyysisesti olonsa väsyneeksi. (Niemi, 2013, s. 125.) Suru hidastaa motoristen järjestelmien toimintaa sekä aivojen tiedonkäsittelyä (Nummenmaa, 2010, s. 35). Surun tunneilmaiseminen, esimerkiksi itkeminen viestittää toisille ihmisille henkilön tarvitsevan apua ja näin herättää toisessa ihmisessä halun auttaa (Myllyviita, 2016, s. 188).

2.3.3 Viha

Vihan tunne syntyy usein jostakin toisen ihmisen teosta, tekemättä jättämisestä tai aikomuksesta tehdä jotain. Vihan tunne voi syntyä, kun ihminen huomaa jonkin asian uhkaavan omia oikeuksia. (Myllyviita, 2016, s. 147.) Vihan tunne aikaansaa ihmisessä toimintavalmiuden kohoamisen ja ylläpitämisen. Ihmisen psyykkiset ja fyysiset resurssit keskittyvät tällöin joko puolustautumiseen tai hyökkäämiseen. (Nummenmaa, 2010, s. 35.) Vihan tunteesta vain noin 10 % johtaa väkivallantekoihin (Myllyviita, 2016, s. 147). Viha tuntuu kehossa voimakkaasti esimerkiksi syketason nousuna ja veren virtaamisena käsiin, joka nostaa puolustautumisvalmiutta. Vihalla on vaikutus myös muihin osiin kehossa; verenkiertoon, vatsaan, ihoon ja lihaksiin. (Niemi, 2013, s. 112.)

2.3.4 Pelko

Pelko on reaktio fyysiseen tai psyykkiseen uhkaan (Nummenmaa, 2010, s. 35). Pelon tunteen tarkoituksena on saada ihminen suuntautumaan pois asioista, jotka voivat olla uhkaavia (Niemi, 2013, s. 120). Pelko aiheuttaa kehon vauhdin hidastumista. Tätä voidaan kuvata paikalleen lamaantumisenä tai pelosta jähmettymisenä. Reaktion tarkoituksena on ennakoida, mitä tapahtuu, miten tilanteessa tulisi toimia sekä suunnata kaikki huomio pelon kohteeseen. Ihmisen keho analysoi tuleeko taistella, paeta vai piiloutua. Pelon tunteen hetkellä ihmisen olotila saattaa olla yhtä aikaa sekä hermostunut, että valpas. Kehossa pelko näyttäytyy veren voimakkaampana virtaamisena raajoihin ja sydämeen, jolloin kasvot saattavat kalveta. Silmät laajenevat, joka auttaa ihmistä näkemään pelon kohteen selvemmin. (Niemi, 2013, s. 121–122.)

2.3.5 Inho

Inho syntyy ulkoisesta ärsykkeestä ja liittyy yleensä hajuun, makuun tai näkyyn (Niemi, 2013, s. 136). Inhon tunteen tarkoituksena on pitää ihminen poissa haitallisten ja esimerkiksi pilaantuneiden tai myrkyllisten ruokien ja juomien luota (Nummenmaa, 2010, s. 35). Inho on suojausmekanismi, joka puolustaa ihmiskehoa erilaisia taudinaiheuttajia vastaan. Ihminen voi kokea inhon tunnetta myös sosiaalisia tai moraalisia asioita kohtaan, jolloin nämä tunteet pitävät ihmisen etäällä tuntemattomista ja oudoista asioista. (Nummenmaa, 2019, s. 89.) Kehossa inho tuntuu vatsanväänteinä ja pahoinvointina. Inhon tunneilmaisuna toimii suun sulkeutuminen tai kakominen sekä nenän nyripistyminen, etenkin ihmisen kohdatessa vastenmielisen hajun. (Nummenmaa, 2019, s. 90.)

2.3.6 Hämmästy

Hämmästyksen saa aikaan jokin odottamaton tapahtuma (Niemi, 2013, s. 137). Hämmästyksen kokeminen keskeyttää hetkellisesti ihmisen toiminnan ja valmistaa ihmistä muuttamaan toimintaa odottamatonta tilannetta vastaavaksi (Nummenmaa, 2010, s. 35). Hämmästy

2.4 Tunteiden kehitys lapsuudessa

Huolimatta siitä, että tunteet ovat biologisesti määräytyneitä, eivät ne toimi varhaisessa lapsuudessa samalla lailla, kuin ne toimivat aikuisella. Mielihyvän ja inhon tunteet ovat hyvin koordinoituja jo vastasyntyneillä, mutta muiden perustunteiden mekanismien toiminnan tarkka jäsentyminen edellyttää noin vuoden mittaista kehitystä syntymän jälkeen. Monimutkaisten tunteiden, esimerkiksi häpeän tunteen kehittyminen alkaa toisella ikävuodella ja jatkuu koko leikki-iän. (Nummenmaa, 2010, s. 173.) Monimutkaisten sosiaalisten tunteiden kehitys edellyttääkin minäkäsityksen syntymistä. Lapsen tulee ymmärtää olevansa erillinen, yksin ajatteleva ja tunteva ihminen muiden joukossa (Nummenmaa, 2010, s. 172.)

Nopea kielenkehitys 2–3 vuoden iässä saa aikaan tunteita koskevan sanaston kehittymisen ja tämä johtaa omien ja toisten tunteiden käsittelyn kielelliseen käsittelyn mahdollisuuteen. Noin 3-vuotias lapsi kykenee päättelämään ja sanallisesti kuvaamaan, millaisen tunteen jokin tapahtuma aiheuttaa toisessa ihmisessä. Lapsen ymmärtäessä millaisia tunteita erilaiset tapahtumat toisissa aiheuttavat, oppii lapsi oman käyttäytymisensä avulla vaikuttamaan toisten tunteisiin. 6-vuotiaana lapsi pystyy tutkimuksen mukaan muuttamaan tunneilmaisuaan, esimerkiksi hymyilemään, vaikka esimerkiksi lahjaksi saatu tavara ei olisi mieluista. (Nummenmaa, 2010, s. 174–175.) Oman kokemuksemme mukaan lapsen kielellisten taitojen ja kielellisen ilmaisun kehittyessä on tietoisella tunnetaitojen harjaannuttamisella mahdollista saada esimerkiksi tunteita

ilmaisevia sanoja lapsen päivittäiseen sanavarastoon. Tällä tavalla tunnetaidot tulevat vähitellen luonnolliseksi osaksi lapsen arkipäivää jo varhaisista vuosista lähtien.

Tunneilmaisun säätelyn kyky paranee iän myötä. Tämä helpottaa yhteistyötä sosiaalisissa tilanteissa ja on tärkeä tunteiden tulkitsemiseen liittyvä taito. (Nummenmaa, 2010, s. 174–175.) Tunteet ohjaavat ihmistä lapsuudesta alkaen kohti sosiaalista vuorovaikutusta. Sosiaalinen vuorovaikutus on välttämätöntä, jotta ihminen kykenee toimimaan ympäristössään sosiaalisten vaatimusten mukaisesti. (Nummenmaa, 2010, s. 186.) Omassa työssämme olemme hyvin konkreettisesti huomanneet puutteellisen tunneilmaisujen säätelyn kyvyn vaikuttavan negatiivisesti lapsen sosiaalisiin suhteisiin lapsiryhmässä. Toiset lapset saattavat esimerkiksi vältellä helposti hermostuvaa lasta ja jättää lasta leikkien ulkopuolelle. Työssämme varhaiskasvatuksessa haluamme olla ehkäisemässä syrjäytymistä ja oman kokemuksemme mukaan lapsen tunnetaitojen vahvistamisella on positiivisia vaikutuksia lapsen sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja sitä kautta hyvinvointiin. Myös useiden tutkimusten mukaan hyvät tunnetaidot ovat yhteydessä lapsen hyvinvointiin ja suotuisaan kehitykseen (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 27).

3 TUNNETAIDOT

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa, säädellä ja ilmaista omia tunteitaan (Seppänen, 2021, s. 40). Ne ovat itsetuntemuksen ja hyvän mielenterveyden perusta (YTHS Ylioppilaiden terveyden-hoitosäätiö, n.d.). Tunnetaidot vaikuttavat elämässämme hyvin monin eri tavoin, ne yhdistyvät käyttäytymiseemme, edistävät tavoitteiden saavuttamista sekä oppimista, syventävät ja ylläpitävät ihmissuhteita, lisäävät henkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä edistävät itseymmärryksen ja itsemyötätunnon kehittymistä. Hyvät tunnetaidot antavat suojaa elämän kolhuja vastaan sekä auttavat selviytymään eteen

tulevista vastoinikäymisistä. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 35; Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 28.)

Jääskisen ja Pelliccioniin (2017, s. 34–36) mukaan tunnetaitoihin sisältyy tunteiden tunnistamista, niiden sietämistä, tunteiden säätelyä, tunteiden ja tarpeiden ilmaisemista, tunteiden purkamista ja käsittelemistä sekä omasta voimaantumisestamme huolehtimista. Nämä vaiheet usein kietoutuvat ja loittuvat toisiinsa arjen tilanteissa eivätkä välttämättä kulje loogisesti eteenpäin, vaan ihminen kulkee edestakaisin eri vaiheiden välillä. Tunnetaidot ovat siis sitä, miten ihminen kohtaa niin itsessään kuin ympärilläänkin tapahtuvia asioita. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, 34–36.)

Ensimmäinen askel tunnetaitojen opettelussa on tunteen tunnistaminen. Tunnistaminen edellyttää tunne-kehoyhteyttä eli tietoisuutta kehon tunneaistimuksesta. Lisäksi tarvitaan ymmärrystä tunnesanoista sekä taitoa yhdistää nämä sanat ja tunneaistimukset. Usein jo pelkkä kyky nimetä tunne rauhoittaa mieltä ja tunnekuohua. Seuraavaksi tulee kyky sietää tunnetta. Tunteen sietämisen on sanottu olevan vaikein tunnetaito, sillä tunteet eivät ole aina mukavia siedettäviä. Sietämistä kuitenkin edistää tunteen tunnistaminen ja siihen suostuminen, tahdonvoima, jonka avulla havainnoidaan impulsseja, mutta ei reagoi niihin sekä myötätunto itseään kohtaan. Tietoinen tunteen sietäminen kasvattaa aikaa ärsykkeeseen ja siihen reagoimisen välissä, jolloin on enemmän aikaa valita, kuinka tunteen kanssa kannattaa toimia. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 36–39.)

Tunteen voimakkuuden säätely on mahdollista, kun tunne on jo virittynyt ja sitä on sietänyt hetken. Tässä olennaista on tunnistaa ja sietää tunnetta sekä käyttää päättäväisyyttä tunteen säätelyyn. Usein tunnetta on tarvetta säädellä pienemmäksi ja näin saavuttaa itselleen tarpeeksi hyvä olotila, jolloin rakentavampi toiminta onnistuu paremmin tunteen kanssa. Tunteen säätely keinoja on esimerkiksi kosketus, hengitys, kehon tuntoaisteihin keskittyminen, omat ajatuksemme, mielikuvat ja erilaiset visualisoinnit sekä toisen ihmisen tuki ja läsnäolo. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 42.)

Tunteen tunnistamisen, sietämisen sekä jonkinlaisen säätelyn jälkeen tunnekuuhu on laantunut ja seuraa tunteen ilmaiseminen. Keinoja tunteen ilmaisuun on esimerkiksi tunteen sanoittaminen, minkä myötä tunne tulee todeksi niin itselle kuin muillekin. Taito rakentavaan sanalliseen tunneilmaisuun edesauttaa muodostamaan välittömämpiä sekä läheisempiä ihmissuhteita. Muita keinoja on keholliset keinot kuten itkeminen, nauraminen tai huutaminen, luovuus kuten musiikki, piirtäminen ja maalaaminen sekä liike, esimerkiksi juokseminen tai tanssiminen. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 44.)

Yllä kuvattujen vaiheiden jälkeen on usein vuorossa tunteen purkaminen ja käsittely. Purkamisella tarkoitetaan tunteen purkamista ulos kehosta ja mielestä, jottei se kuormita ja vie energiaa. Käsittely taas tarkoittaa tunteen tutkimista, muokkaamista ja katsomista luovin sekä kehollisin keinoin, puhutaan eräänlaisista tunteen näkyville tuottamisen keinoista. Purkamis- ja käsittelykeinoja voivat olla esimerkiksi maalaaminen, laulaminen, kirjoittaminen, liikkuminen tai huutaminen. Näiden avulla tunne tulee konkreettisesti näkyväksi. Tunteesta puhuminen on myös osittaista purkamista, mutta tärkeää on, ettei purkaminen tapahdu pelkästään mielessä tai puheen tasolla. Aina tunteen säätelylle ja purkamiselle ei ole tarvetta, tällöin tunteen sietäminen, säätely ja ilmaiseminen ovat vaikuttaneet jo niin vahvasti, että tunne on päässyt haihtumaan. Lopullinen tavoite ja luonnollinen seuraus tunnetaitojen harjoittelun myötä on voimaantuminen. Se tarkoittaa kehittyneiden taitojen myötä tullutta varmuutta toimia omien tunteidensa kanssa erilaisissa tilanteissa. Voimaantumisen kokemusta tukee käytännön kokemuksen myötä kertyneen varmuuden lisäksi kannustava palaute, ymmärrys itsestä, erilaiset onnistumisen kokemukset sekä omien vahvuuksien näkyväksi tekeminen. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 45–47.)

Toiminnallisena opinnäytetyönä tuotetun oppaan avulla varhaiskasvattajat saavat työnsä tueksi vinkkejä, ideoita sekä tietoa siitä, miten tätä tunnetaitokasvatuksen kokonaisuutta voidaan toteuttaa suunnitelmallisesti päiväkodin arjen toimintahetkissä. Oppaan sisältämissä ohjattuihin hetkiin kootuissa ideoissa harjoitetaan tunteiden tunnistamista, sietämistä sekä säatelemistä,

tunteiden ja tarpeiden ilmaisemista, tunteiden purkamista ja käsittelemistä sekä voimaantumisesta huolehtimista.

3.1 Tunnetaidot lapsuudessa

Tunnetaidot ovat läsnä arjessa jatkuvasti, vaikka lapselle ei niitä tietoisesti opetettaisi. Tällöin lapsi oppii toimimaan tunteidensa kanssa omien kokemustensa pohjalta. Kuitenkaan tunteiden tunnistaminen, säätely ja ilmaisu eivät ole yksinkertaisia taitoja, joten aikuisella on suuri rooli lapsen tunnetaitojen kehityksessä kärsivällisenä mallin näyttäjänä, tukijana ja ohjaajana. Tunnetaitoja opitaan pikkuhiljaa harjoittelemalla ja onnistumiset sekä epäonnistumiset kuuluvat uuden opetteluun. Tunnetaitoja harjoittelemalla lapsi saa kokemuksia ja varmuutta siitä, että voi itse vaikuttaa ajatuksiinsa, oloonsa sekä tunteisiinsa sekä kasvattaa itsetuntemustaan. Lapselle, joka on opetellut tunnetaitoja jo lapsuudessa, tunteiden kanssa toimiminen on helpompaa myös myöhemmin elämän aikana. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 35–36; Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 14.)

Tunnetaitojen oppiminen alkaa jo aivan vastasyntyneenä vauvana, kun aikuiset vastaavat vauvan jokelteluun hymyilemällä, tyyntyttelevät itkevää vauvaa silittämällä, ottavat syliin säikähdysten tai pelon hetkellä sekä auttavat rauhoittumaan unille. Vauvan tunnesäätely on vielä aikuisesta riippuvaista. Taaperon ja leikki-ikäisen lapsen tunnesäätely on myös aikuisesta riippuvaista, mutta hän osaa tämän lisäksi jo ilmaista omia toiveitaan, tunteitaan ja tarpeitaan vauvaa monipuolisemmin. (Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 14–15.) Lapsen on kuitenkin vielä usein vaikea tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteitaan. Etenkin ikätovereiden kanssa toimiessa, ristiriitatilanteissa ja leikeissä lapsen tunnetaitojen kehittymättömyys saattaa näkyä vaikeutena ilmaista itseään tai asettua tilanteessa toisen asemaan. Tämä on normaali vaihe lapsen kehityksessä. (Jääskinen & Pelliccioni, 2017, s. 35–36.) Kouluikäinen pystyy säätelämään tunneilmaisuaan sosiaalisten odotusten mukaisesti ja kouluikäiseltä sekä teini-ikää lähestyvältä lapselta odotetaan jo paljon itsenäisempää tunteiden

käsittelytaitoa. Kuitenkin vielä moni aikuinenkin tarvitsee toista ihmistä erityisesti voimakkaiden ja haastavien tunteiden käsittelyssä. (Jääskinen & Pellicioni, 2017, s. 76; Pöyhönen & Livingston, 2020, s. 15.)

Erilaiset ristiriitatilanteet ovat hyvin tavanomaisia työssämme varhaiskasvatuksen toimintaympäristössä. Olemme kuitenkin huomanneet tunnetaitoharjoitteiden positiivisen vaikutuksen esimerkiksi lasten kyvyssä asettua toisen asemaan. Lapsen tiedostaessa ja mahdollisesti jopa sanoittaessa, että toinen tulee surulliseksi, jos häneltä ottaa lelun kädestä, on konkreettinen esimerkki lapsen kyvystä asettua toisen asemaan. Kokemuksemme mukaan tällaisia yksinkertaisia tilanteita tietoisesti harjoittelemalla kehitetään lapsen tunnetaitoja ja sitä kautta kykyä toimia sosiaalisissa tilanteissa.

4 VARHAISKASVATUS

Opinnäytetyömme sijoittuu varhaiskasvatuksen toimintaympäristöön päiväkoitin, sillä tunnetaitokasvatuksen opasvihkon materiaalit on suunniteltu varhaiskasvatuksessa työskenteleville kasvattajille. Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista opetuksen, kasvatuksen sekä hoidon muodostamaa kokonaisuutta. Tässä kokonaisuudessa painottuu erityisesti pedagogiikka. (Varhaiskasvatustalaki 540/2018, 1 luku 2§) Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulujärjestelmää ja tärkeässä roolissa lapsen kasvun ja oppimisen polulla (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022, s. 7). Varhaiskasvatustalain (540/2018, 1 luku 1§) mukaan varhaiskasvatus voidaan järjestää päiväkotitoimintana, perhepäivähoitona tai avoimena varhaiskasvatuksena ja se on tarkoitettu alle oppivelvollisuusikäisille lapsille.

Varhaiskasvatuksen suunnitelmallisuutta ohjaa varhaiskasvatussuunnitelma. Opetushallitus määrittää varhaiskasvatustalakiin perustuen varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (Varhaiskasvatustalaki 540/2018, 5 luku 21§). Kunnat, kuntayhtymät sekä yksityiset toimijat laativat paikalliset

varhaiskasvatussuunnitelmat varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022, s. 4). Lisäksi jokaiselle päiväkodissa tai perhepäivähoidossa varhaiskasvatukseen osallistuvalla lapsella laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma yhdessä varhaiskasvatusyksikön henkilöstön sekä lapsen huoltajan kanssa (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 5 luku 23§).

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen oppimisen edellytyksiä sekä edistää elinikäistä oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteutumista huomioiden inklusiiviset periaatteet. Näihin periaatteisiin kuuluu kaikkia lapsia koskevat yhtäläiset oikeudet, tasa-arvoisuus ja yhdenvertaisuus, syrjimättömyys ja moninaisuuden arvostaminen sekä sosiaalinen osallisuus ja yhteisöllisyys. Varhaiskasvatus tukee ja täydentää huoltajien kasvatustehtävää ja vastaa omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022, s. 7.)

4.1 Tunnetaidot osana varhaiskasvatussuunnitelmaa

Koemme opinnäytetyönä tuottamamme opasvihkon palvelevan varhaiskasvatussuunnitelman perusteita, sillä niissä mainitaan (2022, s. 21), että lapselle tulee tarjota mahdollisuuksia kehittää tunnetaitojaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kerrotaan myös (2022, s. 26) tunteiden havaitsemisen, tiedostamisen ja nimeämisen vahvistavan lapsen tunnetaitoja.

Tampereen kaupungin paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman laatimiseen ovat sähköisen kyselyn kautta osallistuneet myös lapset sekä lasten huoltajat. Huoltajilta saaduissa kommentteissa tunnetaitojen harjoittelu nähtiin tärkeänä. (Tampereen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma, 2022, s. 9). Tästä syystä uskomme opasvihkon sopivan erityisen hyvin juuri yhteistyötahonamme toimivan tamperelaisen päiväkodin käyttöön. Tampereen kaupunki aloittaa tunnevuorovaikutus- ja turvataitojen opetuksen peruskoulussa neljäs- ja kuudesluokkalaisille syyslukukaudella 2023. Lisäopetus on lisätty

vuosiviikkotunteihin. Taitojen opetus koetaan tärkeänä ja sen ajatellaan vastaavan monenlaisiin perusopetusikäisillä esiintyviin haasteisiin. (Tampereen kaupunki, 2023.) Tampereen voidaan siis ajatella panostavan tunnetaitojen opettamiseen, jolloin opinnäytetyönämme tuottama opasvihko tunnetaitokasvatuksen tueksi tukee omalta osaltaan Tampereen kaupungin näkemystä tunnetaitojen merkityksellisyydestä.

5 OPAS

Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi vihkomuotoinen opas, joka sisältää vinkkejä tunnetaitokasvatushetkiin, tietoa tunnetaitojen harjoittamisesta sekä materiaalivinkkejä. Oppaalla tarkoitetaan esimerkiksi ohje- tai käsikirjaa (Kielitoimiston sanakirja, 2022). Vihkolla tarkoitetaan useimmiten, sekä tässä yhteydessä taitettujen arkkien nidosta (Tieteen termipankki, 2023).

Erilaisia ohjeita sekä muita tekstejä on olemassa runsaasti (Kotimaisten kielten keskus, n.d.). Ohjeet voivat sisältää kuvia tai ainoastaan sanoja (Kankaanpää & Piehl, 2011, s. 295). Ohjetta laatiessa toimintaa miettiä lukijan näkökulmasta. Erikoissanasto tulee huomioida ja selventää käytettävät termit ja lyhenneet. Selkeä kokonaisrakenne, osuvat väliotsikot sekä tarvittaessa tekstiä tukevat kuvat palvelevat helppolukuisuutta. (Kotimaisten kielten keskus, n.d.) Hyvää ohjetta ja mitä tahansa tekstiä laatiessa kirjoittajan on esitettävä tarpeelliset asiat järjestyksessä, joka vastaa tarpeisiin parhaiten. Kirjoittajan kannattaa arvioida, miten tekstiä tulee kirjoittaa, jotta ohje tai opas auttaa lukijaansa ymmärtämään ja tekemään sen, mikä on tavoitteena. (Kankaanpää & Piehl, 2011, s. 295.)

Opinnäytetyönä tuotetun vihkon tarkoituksena ei ole olla erityisiä tarkkoja ja tarkoin noudatettavia ohjeita sisältävä opas, vaan toimintaan vinkkejä antava matalalla kynnyksellä käyttöön otettava, lukijan omalle ajattelulle tilaa jättävä vinkkivihko. Opasvihkon tavoitteena on nimenomaan tarjota sen lukijalle paitsi

helposti toteutettavaa toimintaa, myös herätellä lukijan omia ajatuksia ja kiinnostusta tunnetaitokasvatukseen liittyen.

6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

6.1 Tausta ja tavoitteet

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi syksyllä 2022 aiheiden ideoinnilla. Ajatus parityönä tehtävästä opinnäytetyöstä oli syntynyt jo aiemmin opintojemme aikana, sillä olimme huomanneet aikaisempia opiskeluprojekteja toteuttaessamme toimivamme sujuvasti yhdessä ja täydentävämme toistemme osaamista. Keskusteluissamme oli myös noussut esiin kummankin kiinnostus tunnetaitoja kohtaan. Väitöskirjassaan ”Eihän lapsil ees oo hermoja” -Etnografisen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa (2018, s. 5) Mirja Köngäs on tutkinut, miten lasten tunnetaidot ovat keskeinen osa emotionaalista kehitystä ja miten kehitykseen mahdollistavia tilanteita on päiväkotiarjessa useita. Omassa työssämme varhaiskasvatuksen eri toimintaympäristöissä olimme huomanneet saman asian ja juuri se olikin yksi syy kiinnostuksellemme tunnetaitoja kohtaan. Jenna Peltokorpi ja Iida Saarela ovat opinnäytetyössään (2019, s. 15) maininneet tunnetaitojen olevan olennainen osa mielenterveyttä. Viime vuosikymmeninä tehdyt epidemiologiset tutkimukset osoittavat, että lasten mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä, kun mukaan lasketaan lievätkin häiriöt (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2020). Haluamme omalta osaltamme tulevaisuuden sosionomeina olla ehkäisemässä lasten mielenterveyden häiriöitä ja olla tukemassa mielenterveyden edistämistä.

Pidimme tunnetaitoja kiinnostavana opinnäytetyön aiheena ja lopullinen ajatus aiheesta syntyi helposti löydettyämme yllättäen Julia Heinimäen työpaikalta päiväkodista tarpeen jonkinlaiselle tunnetaitokasvatuksen oppaalle. Tarve oppaalle tuli ilmi jokapäiväisistä päiväkodin arjen hetkistä ja varhaiskasvattajien

toiveista. Toiveet nousivat esiin erilaisissa vapaamuotoisissa keskusteluhetkissä. Tunnetaidot näkyivät usealla eri tavalla päiväkodin arjessa päivittäin. Myös erilaista materiaalia tunnetaitokasvatuksen tueksi löytyi paljon. Päiväkodissa oli kuitenkin todettu, että heikisessä arjessa ei ole ollut aikaa tutustua kaikkeen tarjolla olevaan materiaaliin. Kasvattajat vaikuttivat vapaamuotoisten keskustelujen perusteella kaipaavan työkalukseen materiaalipakettia, josta löytyisi yhteen koottuna ideoita ja harjoituksia, joita olisi mahdollista hyödyntää nopeasti ja joiden avulla olisi helppo päästä alkuun tunnetaitojen tietoisessa harjoittamisessa. Tartuimme tähän tarpeeseen ja toiveeseen ja näin opinnäytetyömme varsinainen toteuttamisprosessi käynnistyi.

Opinnäytetyömme toteutustavaksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö, sillä prosessin tuotoksena syntyy konkreettinen materiaali. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on kehittää ammatillinen tuotos, joka palvelee työelämän yhteistyökumppania (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä, 2022, s. 11).

6.2 Yhteistyökumppani

Yhteistyökumppanimme toimi Tampereen kaupungissa sijaitseva kunnallinen päiväkotitoimi. Päiväkodissa on alle esiopetusikäisiä lapsia viidessä ryhmässä. Oppaan kohderyhmän ulkopuolelle jäivät näin ollen esiopetusikäiset ja sitä vanhemmat lapset. Opas soveltuu kuitenkin kaikenikäisille lapsille tai erilaisille ryhmille. Päiväkodin käytössä on tavanomaisten päiväkotitilojen sekä piha-alueen lisäksi liikuntasali sekä hiekkakenttä.

Aiheiden ideoinnin jälkeen aihe esiteltiin varhaiskasvatusyksikön apulaisjohtajalle ja hänen kanssaan sovittiin yhteistyöstä. Apulaisjohtaja suhtautui projektiin positiivisesti. Tästä käynnistyi opinnäytetyön suunnitelman kirjoittaminen. Suunnitelma hyväksyttiin ja allekirjoitettiin joulukuussa 2022. Tällöin sovittiin myös opinnäytetyön alustavasta aikataulutuksesta. Alustavaksi oppaan luovutusajankohdaksi ilmoitettiin syyskuu 2023. Yhteistyökumppanin taholta ei esitetty

erityisiä toiveita työtä kohtaan, joten oppaan toteuttamiseen saatiin niin sanotusti ”vapaat kädet”.

6.3 Kysely

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi opasvihko tunnetaitokasvatuksen tueksi päiväkodin varhaiskasvattajien käyttöön. Juuri tämän päiväkodin kasvattajien toiveet ja tarpeet selvitettiin laatimalla Google Forms- kyselynhallintaohjelmiston avulla kysely, joka sisälsi monivalintakysymyksiä sekä vastustilaa avoimiin kysymyksiin. Verkossa toteutettavaan kyselyyn päädyttiin, sillä sen arvioitiin olevan tehokkain keino tavoittaa kyseisen päiväkodin kaikki varhaiskasvattajat. Kysely on opinnäytetöissä käytetty yleinen tutkimusmenetelmä, jolla saa helposti ja tehokkaasti tietoa tutkittavasta aiheesta (Kause, 2022). Linkki kyselyyn lähetettiin helmikuussa 2023 seitsemälletoista päiväkodin varhaiskasvattajalle sähköpostitse työpaikan postituslistaa hyödyntäen saatekirjeen kera. Saatekirjeestä ilmeni opinnäytetyön aihe sekä tavoite. Kysely toteutettiin anonymisti ja vastausajaksi määriteltiin kaksi viikkoa. Opinnäytetyöprosessissa tulee kiinnittää huomioita henkilötietojen käsittelyyn sekä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden tietosuojan toteutumiseen (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvos Arene Oy, 2020, s. 7). Sähköisesti toteutetussa kyselyssä vastaajien henkilötiedot sekä vastaukset eivät ole yhdistettävissä. Kahden viikon aikana vastauksia tuli vain kaksi kappaletta, joten vastausaikaa koettiin tärkeänä pidentää vielä kahdella viikolla lisävastausten saamiseksi. Vastausajan pidentämisestä informoitiin työntekijöitä taukotilan pöydälle laitetulla paperisella tiedotteella sekä suullisesti. Kyselyyn vastasi lopulta seitsemän varhaiskasvattajaa.

6.3.1 Kyselyn tulosten analysointi

Varhaiskasvattajille suunnattu kysely oli menetelmältään laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisen tutkimusmenetelmän lähtökohtana on

todellisen elämän, eli tässä tapauksessa ihmisten todellisten ajatusten ja tuntemusten kuvaaminen. Tutkimusaineiston keräämisen jälkeen tulee aloittaa mahdollisimman pian aineiston käsittely ja analysointi. Tutkimuksen ydinasiانا voidaankin pitää kerätyn aineiston analysointia, tulkintaa ja niistä syntyneitä johtopäätöksiä. (Kause, 2022.) Aineistoa on mahdollista analysoida monin eri tavoin, kuitenkin jakaen analysointitavat joko selittämiseen- tai ymmärtämiseen pyrkivään lähestymistapaan (Hirsijärvi ym., 2007, s. 219). Tätä aineistoa lähestyttiin ymmärtämiseen pyrkien, käyttäen laadullista analyysia ja päätelmien tekoa.

Kyselyn tulosten analysointi suoritettiin käymällä jokainen kysymys kohta kohdalta läpi. Varsinaista aineiston järjestelyä ei tarvittu, sillä kysely sisälsi melko vähän kysymyksiä ja kyselyn vastausmäärä oli myös verrattain vähäinen. Kysely toteutettiin Google Forms -ohjelmalla, joka näyttää monivalintakysymysten vastausmäärät automaattisesti pylväsdiagrammina. Pylväsdiagrammin avulla on tutkijan helppo tehdä yhteenveto vastauksista. Avoimet kysymykset analysoitiin keskustelemalla vastauksista, sekä etsimällä vastauksista samankaltaisuuksia. Näistä tehtiin erikseen käsin pylväsdiagrammia muistuttava kuvio, josta voitiin helposti nähdä samankaltaisten vastausten määrä. Laadullisille menetelmille onkin tyypillistä, että ensin aineistoon tutustutaan perusteellisesti, jonka jälkeen siitä aletaan nostaa esiin asioita, jotka toistuvat usein (Opinkirjo kehittämiskeskus, n.d.).

6.3.2 Kyselyn tulokset

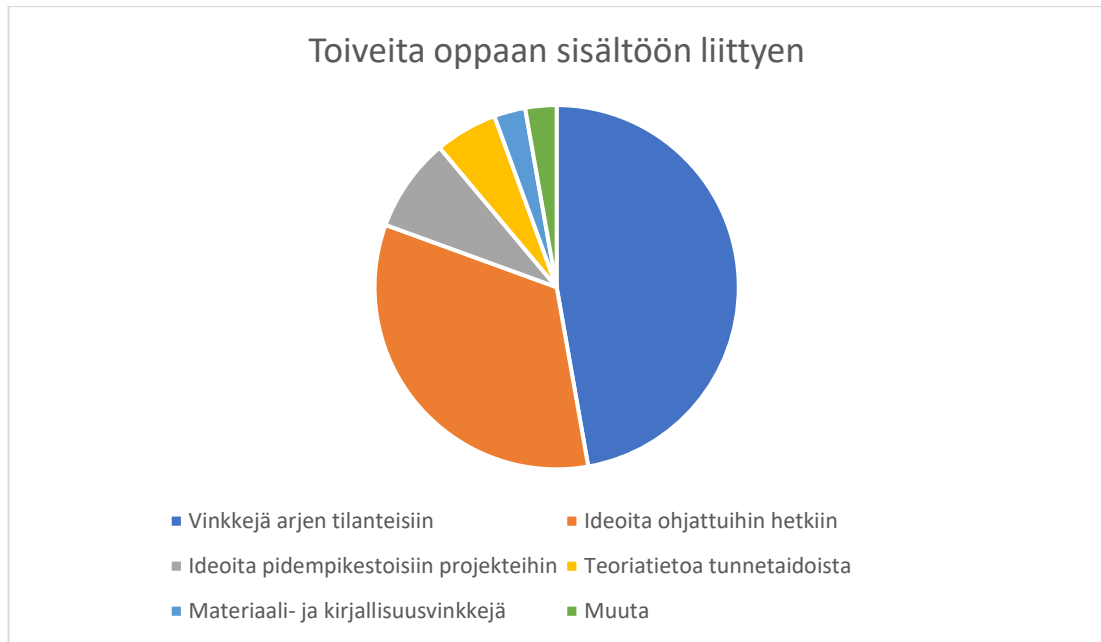
Varhaiskasvattajille lähetetty kysely sisälsi kuusi kysymystä. Näistä kaksi ensimmäistä olivat taustakysymyksiä, joilla selvitettiin vastaajien koulutustaustaa sekä varhaiskasvatuksessa työskenneltyjen vuosien määrää. Vastaajien koulutustaustoja olivat opistotaso, sosionomi, lähihoitaja ja varhaiskasvatuksen opettaja. Työvuosia vastaajille oli kertynyt yhdestä vuodesta yli 40 vuoteen. Keskimäärin työvuosia oli kertynyt noin 16. Näiden taustakysymysten vastausten hajonta oli vastausmäärään nähden suurta, eikä niistä voitu tehdä

johtopäätöksiä koulutustaustan tai työkokemuksen vaikutuksesta ajatuksiin tai toiveisiin tunnetaitokasvatukseen liittyen.

Kolmas kysymys oli valmiit vastausvaihtoehdot sisältävä monivalintakysymys, jolla haluttiin kuulla varhaiskasvattajien henkilökohtainen kokemus tunnetaitokasvatuksen toteutumisesta omassa työssään. Valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi oli mahdollista vastata kysymykseen myös avoimella vastauksella. Yli puolet vastaajista oli sitä mieltä, että tunnetaitokasvatus toteutuu heidän työssään hyvin. Loput vastaajat olivat sitä mieltä, että tunnetaitokasvatus toteutuu kohtalaisesti tai erittäin hyvin. Yksikään vastaajista ei kokenut tunnetaitokasvatuksen olevan heikolla tasolla tai ettei sitä olisi lainkaan.

Neljäs kysymys koski tunnetaitokasvatukseen liittyviä haasteita. Avoimissa vastauksissa korostui yleisesti arjen haasteisiin liittyvät asiat, kuten ajan puute ja resurssien riittämättömyys sekä erilaisten materiaalien suuri määrä. Haasteeksi koettiin myös yhteistyö tunnetaitoihin liittyen kodin ja varhaiskasvatuksen välillä sekä lasten luontaiset erot tunnetaidoissa, kuten tunteiden tunnistamisessa ja käsittelyssä. Yleisesti haasteeksi koettiin myös se, miten on mahdollista toteuttaa tunnetaitokasvatusta arjessa niin, että sitä on jokaisen lapsen tarpeita ajatelleen riittävästi.

Viidennessä kysymyksessä selvitettiin monivalintakysymyksen avulla varhaiskasvattajien toiveita oppaan sisältöihin liittyen. Kysymykseen oli mahdollista vastata myös avoimella vastauksella. Eniten vinkkejä kaivattiin arjen tilanteisiin (ruokailut, pukemistilanteet, siirtymätilanteet, haastavat tilanteet). Paljon ideoita kaivattiin myös ohjattuihin hetkiin (musiikki, kädentaidot, liikunta, kielelliset harjoitteet). Pidempi aikaiset projektit, teoretietoa tunnetaitoihin liittyen sekä materiaali- ja kirjallisuusvinkkejä kaipasivat muutamat varhaiskasvattajat. Alla olevasta kuviosta 1 nähdään varhaiskasvattajien toiveet oppaasta löytyvälle materiaalille.



Kuvio 1. Vastaajien toiveet oppaan sisältöön liittyen.

Viimeisessä eli kuudennessa kysymyksessä toivottiin avoimia vastauksia liittyen varhaiskasvattajien ajatuksiin, toiveisiin, ideoihin tai vinkkeihin tunnetaitoihin tai oppaaseen liittyen. Toiveiksi opasta kohtaan nousivat helppolukuisuus, selkeys sekä pieni koko. Sisältöön liittyen nostettiin esiin käytännönläheisyys, helposti toteutettavat ideat, valmis materiaali tuokioihin sekä vinkkejä esimerkiksi siihen, kuinka kohdata vanhemmat tunnetaitoasioihin liittyen.

6.4 Oppaan kokoaminen

Tunnetaitokasvatuksen tueksi laadittavan opasvihkon kokoaminen aloitettiin kirjoittamalla lyhyesti alkusanat. Alkusanoissa kerrottiin opinnäytetyöstä lyhyesti, jotta lukija tietää miten ja miksi opas on koottu.

Seuraavaksi oppaaseen kerättiin teoriatietoa tunteista ja tunnetaidoista. Teoriatiedoissa kerrottiin tiivistetysti mitä tunteet ja tunnetaidot ovat ja miksi niitä on tärkeä harjoittaa. Teoriatiedon osuudessa hyödynnettiin opinnäytetyöhön kerättyä tietoperustaa. Teoriatiedon osuus haluttiin kuitenkin pitää lyhyenä

oppaan luettavuuden vuoksi, sillä kyselyssä oppaalta toivottiin pientä kokoa ja helppolukuisuutta.

Lähes jokainen kyselyyn vastanneista varhaiskasvattajista toivoi vinkkejä haastaviin tilanteisiin. Oppaaseen koottiin käytännön ohjeita lapsen haastavien tunteiden käsittelemiseen ja aikuisen toimintaan liittyen. Vinkkejä toivottiin myös vanhemmuuteen ja lapsen tunnepurkauksiin liittyen, joten näistä koottiin osio oppaan loppuun.

Oppaaseen koottiin monipuolisesti ideoita ohjattuihin hetkiin kyselyn vastausten perusteella jokaisesta toivotusta osa-alueesta. Vastausten hajonta oli suurta, joten rajausta ei vastausten lukumäärän perusteella tehty, vaan jokaiseen toivottuun osa-alueeseen etsittiin materiaalia. Erilaisia ohjattujen tuokioiden ideoita oppaaseen tuli 30 kappaletta. Lisäksi toiveiden perusteella oppaaseen sisällytettiin ideoita pidempikestoisiin projekteihin.

Oppaaseen kerättiin kyselyyn vastanneiden toiveiden mukaisesti erilaisia materiaali- ja kirjallisuusvinkkejä. Materiaalivinkit sisälsivät tunnekortteja, tunnepelejä, tunnemittareita sekä lukuvinkkejä varhaiskasvattajille oman ammattitaidon kehittämiseksi.

6.5 Oppaan luovuttaminen ja esittäminen

Vihkomuotoinen tulostettu opas luovutettiin yhteistyökumppanina toimineen päiväkodin varhaiskasvattajien käyttöön syyskuun 2023 puolella välissä. Opasta luovuttaessa läsnä vapaamuotoisessa tilanteessa päiväkodin taukotilassa olivat varhaiskasvatusyksikön johtaja, varhaiskasvatusyksikön apulaismojohtaja sekä useita varhaiskasvattajia päiväkodin eri ryhmistä. Opasta luovuttaessa kerrottiin lyhyesti oppaan valmistumisesta. Vihkomuotoisen tulostetun oppaan lisäksi opas jaettiin sähköisesti pdf-muodossa varhaiskasvattajien sähköpostiosoitteisiin saatekirjeen kera.

Lokakuun 2023 lopussa opas esiteltiin etäyhteyden avulla yhteistyökumppanina toimineen päiväkodin palaverissa esihenkilöille ja osalle kasvattajista sekä varhaiskasvatuksen erityisopettajalle. Paikalla palaverissa oli mukana myös varhaiskasvattajia toisesta saman esihenkilön alaisuuteen kuuluvasta päiväkodista. Esitys toteutettiin Power Point-ohjelmalla ja diojen avulla kerrottiin opinnäytetyön aikataulutuksesta, taustasta ja tavoitteista, varhaiskasvattajille tehdyn kyselyn toteuttamisesta ja tuloksista sekä oppaan kokoamisesta ja luovuttamisesta.

7 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI

Lähdimme opinnäytetyöprosessiin rauhallisin ja realistisin ajatuksin työmme aiheen varmistuttua. Tunteet ja tunnetaidot kiinnostivat aiheena meitä molempia, mutta tiesimme, ettei aiheeseen ole mahdollista perehtyä nopealla aikataululla. Meillä kummallakin oli selkeä ajatus siitä, että opinnäytetyön aikataulutusta ei ole syytä tehdä liian tiukaksi. Opinnäytetyön tekemisen yhdistäminen kummallakin meneillään olleisiin harjoitteluihin, muihin opintoihin, sekä työtehtävien ja perhe-elämään asetti haasteita koko prosessin ajan. Haasteisiin helpotusta toi jo varhain prosessin alussa luotu työnjako. Sovimme myös muuttamista tietyistä päivämääristä kuten varhaiskasvattajille lähetetyn kyselyn ajankohdasta sekä tulosten analysoinnin ajankohdasta. Ajankohtien sopiminen helpotti henkilökohtaisesti meidän kummankin ajankäytön suunnittelua. Tarkkaa päivämäärää opinnäytetyön valmistumiselle emme kuitenkaan missään vaiheessa projektia sopineet.

Olimme tehneet yhteistyötä opintojemme aikana jo ennen tähän opinnäytetyöprojektiin ryhtymistä, joten tunsimme toistemme tavan toimia. Yhteistyömme sujui ongelmitta koko prosessin ajan. Tunsimme toistemme vahvuusalueet ja pystyimme hyödyntämään niitä työjaon osalta. Parityönä tehty opinnäytetyö sopi työskentelytapoihimme ja koimme sen olleen oikea valinta.

Opinnäytetyöprosessin ajan pidimme tiiviisti yhteyttä viestein, etätapaamisin ja tapaamalla kasvokkain. Vaihdoin aktiivisesti ajatuksia ja näkökulmia tekstistä sekä lähdekirjallisuudesta, eikä näin ollen työnjaostamme huolimatta opinnäytetyömme osat ole toisistaan erilliset, vuorotellen toisen tekijän kirjoittamat tekstit.

Opinnäytetyömme tietoperustan loivat käsitteet tunteet, tunnetaidot, varhaiskasvatus ja opas. Varhaiskasvatuksen ja oppaan käsitteet avattiin opinnäytetyön teoriaosuuteen, sillä ne liittyvät opinnäytetyömme toimintaympäristöön sekä toteutustapaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet sekä Tampereen kaupungin paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma ohjaavat tunnetaitokasvatuksen toteuttamista. Tunteista kirjoitettu tietoperusta loi pohjan sen ymmärtämiselle, miten kokonaisvaltaista tunteiden kokeminen on. Tätä kautta syntyy ymmärrys siitä, miten tunnetaitojen harjoittaminen vaikuttaa ihmiseen.

Tietoa tunteista ja tunnetaidoista löytyi valtavasti ja haastavaksi osoittautui aiheen rajaaminen vain opinnäytetyömme kannalta oleelliseen tietoon. Kankaanpää ja Piehl mainitsevat kirjassaan Tekstintekijän käsikirja (s. 85) liiasta tiedosta olevan tekstille haittaa ja liika tieto voi estää sen lukijaa näkemästä, mikä on tekstissä tärkeää. Tunteista sekä tunnetaidoista ja niiden merkityksestä eri ikäryhmille on kirjoitettu opinnäytetöitä, pro gradu -tutkielmia sekä väitöskirjoja. Lisäksi muuta kirjallisuutta ja materiaalia löytyi runsaasti. Aihe ei siis ollut uusi ja koimme hankaluuksia löytää erilaisia näkökulmia aiheeseen. Keskustelimme tiedon rajaamisesta paljon ja muokkasimme tekstiä useita kertoja. Lopullinen versio hioutui vasta aivan prosessin loppupuolella pitkällisen pohdinnan tuloksena.

Vain murto-osa oppimastamme päättyi kirjoitetuksi tekstiksi opinnäytetyöhön, sillä kaikki tieto ei ollut opinnäytetyömme aiheen kannalta oleellista. Oleellisen tiedon poimiminen kehitti kykyämme referoida lukemaamme sekä arvioida omaa tekstiämme kriittisesti, sillä karsimme tekstiämme paikoin runsaastikin. Koemme myös oppineemme tunnetaidoista ja erityisesti niiden merkityksestä lisää, vaikka kokemuksemme olikin jo osoittanut niiden merkityksen käytännössä lasten kanssa toimiessa. Luotettavaan teoreettiseen tietoon

perehtyminen on luonut vankan pohjan työllemme varhaiskasvatuksen sosio-
nomeina tulevaisuudessa.

Opinnäytetyötä tehdessämme koimme oppineemme valtavasti tunteiden syn-
tymisen ja kokemisen koko prosessista niin fyysisellä kuin psyykkisellä tasolla.
Tämä on ollut yksi opinnäytetyömme tärkeimmistä vaikutuksista omaan am-
matilliseen kehitykseen. Tunnetaitoihin perehtyminen sai meidät myös ref-
lektomaan omia henkilökohtaisia tunnetaitojamme ja omaa toimintaamme las-
ten kanssa. Mäkelä ja Trogen kirjoittavatkin kirjassaan Tunteita päästä var-
pasiin (s. 27), miten aikuisen on mahdotonta viedä lasta pidemmälle hänen
tunnetaidoissaan, kuin missä aikuinen on itse omien tunnetaitojensa kanssa.
Opinnäytetyöprosessi sai meissä aikaan kasvua omien tunteidemme moni-
puolisessa käsittelemisessä. Näistä taidoista on ollut hyötyä myös henkilökoh-
taisessa elämässämme. Eniten kasvua opinnäytetyöprosessin myötä olemme
kuitenkin kokeneet ammatillisesti. Tunteisiin ja tunnetaitoihin liittyvään kirjalli-
suuteen perehtyminen on saanut meidät toimimaan työssämme varhaiskas-
vattajina suunnitelmallisemmin lapsen tunnetaitoja tukien. Olemme saaneet
kokoamastamme oppaasta myös konkreettisen työkalun omaan työhömmе,
vaikka opas onkin suunnattu varsinaisesti yhteistyökumppanimme toimi-
neen päiväkodin kasvattajien käyttöön.

Opinnäytetyömme alkuvaiheessa toteutettu kyselyn saatekirje, johdanto ja ky-
selyn kysymykset mietittiin huolella. Saatekirjeellä ja johdannolla pyrittiin saa-
maan näiden lukija virittäytymään kyselyn aiheeseen. Hirsijärvi ym. ohjeistavat
kirjassaan Tutki ja kirjoita (2007, s.199) kertomaan kyselyn tarkoituksesta, tär-
keydestä sekä merkityksestä vastaajalle. Kirjassaan he kehottavat myös roh-
kaisemaan saatekirjeen lukijaa vastaamaan kyselyyn. Kyselyn kysymyksillä
haluttiin saada mahdollisimman tarkasti selville, millaista materiaalia oppaa-
seen tullaan kokoamaan. Lisäksi kyselyyn sisällytettiin kysymyksiä muun mu-
assa vastaajien koulutustaustasta sekä työkokemuksesta. Avoimiin kysymyk-
siin vastaamiseen kannustettiin kertomalla kyselyn johdannossa miten arvo-
kasta tietoa avoimet vastaukset antavat. Tukea saatekirjeen, johdannon ja ky-
symysten laatimiseen saimme opinnäytetyömme ohjaavalta opettajalta. Kyse-
lystä tuli mielestämme kaikkineen selkeä kokonaisuus Google Forms -

ohjelmistolla luotuna. Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa olimme varautuneet vähäiseen vastausten määrään, joten tämä ei yllättänyt. Kyselyn ajankohtaan osui Tampereen seudun koulujen talvilomaviikko. Tätä emme osanneet ottaa huomioon ennen kyselyn lähettämistä ja päätelimme talvilomaviikon vaikuttaneen päiväkodin henkilökunnan lomajärjestelyihin. Lähetimme kyselyn sähköpostitse kasvattajien työsähköpostiosoitteisiin ja oletimme kasvattajien vastaavan kyselyyn nimenomaan työajalla. Suunnitelmanamme oli pidentää vastausaikaa, mikäli vastausten määrä jää ensimmäisen kahden viikon aikana vähäiseksi. Pidensimme vastausaikaa kahdella viikolla ja tämä oli tarpeellista, sillä sen jälkeen vastauksia saatiin yli kolminkertainen määrä ensimmäiseen vastausaikaan nähden. Lopulta suoritimme kyselyn tulosten analysointia kahtena eri ajankohtana, sillä se osoittautui aikaa vieväksi. Kävimme jokaisen kysymyksen kohta kohdalta läpi ja mietimme, miten vastaukset vaikuttavat oppaan kokoamiseen. Tulosten analysoinnin jälkeen saimmekin selkeät raamit oppaan kokoamiselle. Kyselyn kysymyksillä saimme mielestämme kartoitettua onnistuneesti varhaiskasvattajien toiveet, eli kyselyn toteutus oli kaikkineen onnistunut.

Yhteistyökumppanimme kanssa toimiminen oli helppoa ja sujuvaa. Varsinaista yhteydenpitoa kyselyä lukuun ottamatta ei prosessin aikana ollut, emmekä kokeneet sitä tarpeelliseksi. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi opinnäytetyön tekijän työpaikka, joten arjen keskusteluissa opinnäytetyön edistymisestä toisinaan keskusteltiin.

Opinnäytetyö oli ensimmäinen isompi projektimme. Saimme työhömmme tukea paitsi toisiltamme, myös opiskelutovereiltamme sekä opinnäytetyömme ohjaajalta. Tieteellisen, ammatillisesti vakuuttavan tekstin tuottaminen lähteisiin tukeutuen tuntui ajoittain haastavalta, sillä erilaisiin opintojaksoihin liittyvissä tehtävissä olimme tottuneet tuottamaan vapaamuotoisempaa tekstiä. Tukea tieteellisen tekstin tuottamiseen saimme erilaisista opinnäytetyön tekemisestä kertovista kirjallisuuslähteistä sekä opintojemme kurssimateriaaleista.

Opinnäytetyöprosessimme luovin osuus oli opasvihkon kokoaminen. Oppaan kokoamisen aloitimme kyselyn tulosten analysoinnin jälkeen kokoamalla

tulosten perusteella erilaisia internet-linkkejä ja muita ajatuksia yhteiseen, jaettavaan tiedostoon. Selailimme lukemattoman määrän erilaisia internet-sivustoja. Ideoita tuli vastaan lähes joka päivä ja mielestämme sopivan idean tullessa vastaan tallensimme sen tiedostoon. Kokoamisprosessi kesti kaikkineen noin kahden kuukauden ajan ja sitä tehtiin limittäin muun opinnäytetyön kirjoittamisen ohessa. Kävimme yhdessä läpi tiedostoon kokoamamme ideat kolmena eri ajankohtana. Lopulta oppaaseen kokoamamme ideat ohjattuihin tuokioihin valitsimme niiden toteutettavuuden perusteella oman arviointimme mukaan. Käytimme hyödyksi omaa monivuotista työkokemustamme varhaiskasvatuksen toimintaympäristöistä ja uskoimme osaavamme kokemustemme perusteella valita oppaaseen päiväkodin lapsiryhmässä toteutettavissa olevia tuokioita. Otimme tuokioiden valinnassa huomioon myös yhteistyökumppanimme toimineen päiväkodin fyysisten tilojen suomat mahdollisuudet. Vinkit haastaviin tilanteisiin sekä vanhemmuuteen ja lapsen tunnepurkauksiin etsimme niin ikään internet-lähteistä. Näiden vinkkien halusimme olevan selkeitä ja helposti ymmärrettäviä, sillä oppaan tuli olla helppolukuinen. Materiaali- ja kirjallisuusvinkkien kokoamisessa käytimme jälleen hyödyksi omia kokemuksiamme, kuten hyväksi havaitsemiamme kirjoja ja erilaisia internet-lähteitä. Kyselyn vastauksissa kasvattajat mainitsivat tunnetaitokasvatukseen liittyvinä haasteina ajan ja resurssien puutteet. Oppaaseen koottujen tuokioiden valinnassa huomioimme sen, ettei tuokioiden valmisteluun ole välttämättä aikaa. Suurimmassa osassa oppaan tuokioista ei tarvita minkäänlaista materiaalia tai alkuvalmisteluita. Tällöin kasvattaja pystyy toteuttamaan oppaasta tuokion esimerkiksi silloin, kun aikaa suunnittelulle ei ole ollut lainkaan. Oppaan ulkoasun toteuttamisessa otimme niin ikään huomioon sen, että erilaiset sisällöt löytyvät vaivattomasti. Laadimme oppaaseen sisällysluettelon ja merkitsimme otsikot selkeästi. Kaikki tämä palvelee oppaan helppolukuisuutta, jota kyselyssä toivottiin.

Tiedostoon kokoamisen ja valinnan tekemisen jälkeen materiaalit siirrettiin graafisen suunnittelun verkkotyökaluun, Canva-ohjelmaan. Canva-ohjelman avulla oppaalle luotiin visuaalisesti selkeä, yhtenäinen teema. Visuaalisuus on mielestämme tärkeä elementti, sillä se saa aikaan joko myönteisen tai kielteisen ensivaikutelman. Halusimme luoda oppaan ulkoasusta lukijaa

houkuttelevan, selkeän kokonaisuuden ja mielestämme onnistuimme tässä tavoitteessamme.

Opas tulostettiin yhteistyökumppanimme toimineen päiväkodin tulostimella A5 kokoiseksi nidotuksi vihkoksi. A5 kokoon päädyttiin, sillä varhaiskasvattajille tehdyn kyselyn tulosten perusteella oppaasta toivottiin ”taskukokoista”. Ensimmäisen suunnitelman mukaan opas olisi luovutettu varhaiskasvattajien käyttöön ainoastaan konkreettisena vihkona. Kyselyyn vastanneiden toiveiden perusteella oppaaseen koottiin erilaisia materiaaliveikkejä. Suurin osa materiaaleista löytyy sähköisessä muodossa internet-sivustoilta. Internet-osoitteen lukeminen paperilta ja sen jälkeen osoitteen kirjoittaminen käsin selaimen osoitekenttään on kuitenkin kokemuksemme mukaan hyvin työlästä ja aikaa vievää. Tästä syystä opas päädyttiin lähettämään myös sähköpostitse pdf-tiedostona päiväkodin varhaiskasvattajille. Sähköinen opas on näin ollen myös tarvittaessa mahdollista tulostaa uudelleen tai esimerkiksi henkilökohtaiseksi omaan käyttöön. Sähköpostiin laadittiin saatekirje. Saatekirjeessä kiitettiin kyselyyn tulleista vastauksista sekä kerrottiin lyhyesti oppaan sisällöstä. Saatekirjeeseen lisättiin myös oppaan tekijöiden yhteystiedot, jotta oppaan lukija voi halutessaan ottaa yhteyttä.

Oppaan luovutustilaisuudessa läsnä olleet henkilöt ottivat oppaan vastaan positiivisesti. Opasta kohtaan oli osoitettu kiinnostusta jo etukäteen ja valmiista, konkreettisesta oppaasta oltiin innostuneita. Saimme hyvää palautetta oppaasta luovutustilaisuudessa. Oppaan ulkonäköä keuhuttiin hienoksi ja houkuttelevaksi. Sähköisen oppaan lähettämisen jälkeen saimme niin ikään positiivista palautetta. Eräs varhaiskasvattaja kiitti erikseen oppaasta, kertoi löytäneensä siitä uusia ideoita ja kertoi ottavansa oppaan käyttöön ryhmässään. Palautetta oppaasta ei pyydetty erikseen tai laadittu esimerkiksi valmista palautelomaketta, sillä oppaan hyödyllisyyden ja käytettävyyden uskottiin selviävän varhaiskasvattajille vasta pidemmän ajan kuluessa.

Oppaan luovuttamisen jälkeen yhteistyökumppanimme toimineen päiväkodin apulaisesihenkilön kanssa pidettiin osin etäyhteydellä lyhyt palaveri, jossa keskusteltiin tilaajatahon antamasta opinnäytetyön arvioinnista.

Keskustelussa nousi apulaisesihenkilön taholta esiin toive oppaan tarkemmasta esittämisestä päiväkodin palaverissa. Tällöin tilaajataho pystyy keskittymään antamassaan arviossa laajemmin myös esittämisen arviointiin. Koimme opinnäytetyön tekijöinä laajemman esittämisen olevan myös mahdollisuus tuoda tekemäämme työtä entistäkin näkyvämmäksi varhaiskasvattajille.

Opas esiteltiin niin sanotussa ”talon palaverissa” lokakuun 2023 loppupuolella. Palaverissa läsnä olivat yhteistyökumppanina toimineen varhaiskasvatustieteiden johtaja, apulaisjohtaja, varhaiskasvatuksen erityisopettaja, henkilöstöä toisesta saman esihenkilön alaisuuteen kuuluvasta yksiköstä, sekä kasvattajia yhteistyökumppanina toimineesta päiväkodista. Esitys toteutettiin Teams -etäkokouksessa Power Point -diaesityksen muodossa. Diaesitykseen koottiin kerroksen tueksi ranskalaisin viivoin tietoa opinnäytetyön aikataulusta, taustasta ja tavoitteista, tekemämme kyselyn toteuttamisesta ja tuloksista sekä oppaan kokoamisesta ja luovuttamisesta. Diojen teksteissä hyödynnettiin opinnäytetöihomme kirjoittamaamme kuvausta näistä asioista. Dioissa hyödynnettiin myös kuvia Google Forms -kyselystä sekä ympyrädiagrammia, joka kuvasi kyselyn vastausten jakaantumista varhaiskasvattajien toiveiden osalta. Esityksestä toivottiin noin 15 minuutin mittaista ja kerrottavien asioiden huolellisella pohtimisella pysyimme tilaajatahon toivomassa aikataulussa. Saimme positii- vista palautetta esityksestä heti sen jälkeen, sekä kiitokset työstämme. Apulaisesihenkilö pyysi lupaa saada ottaa kokoamamme opas käyttöön eräässä uudessa Tampereelle myöhemmin valmistuvassa päiväkodissa, jonka esihenkilönä hän myös toimii. Annoimme luvan oppaan käyttämiseen; se oli meille oppaan tekijöinä suuri ilo ja kunnia. Sen myötä koimme onnistuneemme oppaan kokoamisessa ja koko opinnäytetyömme tavoitteessa.

8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyömme tietoperustassa olemme käyttäneet monipuolisesti erilaista lähdemateriaalia, kuten kirjoja, internet-sivustoja, artikkeleita, pro gradu -

tutkielmia sekä ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä. Olemme kiinnittäneet huomiota lähteinä käyttämämme materiaalin ajantasaisuuteen ja luotettavuuteen. Hyvän lähdeaineiston tunnusmerkkeinä mainitaankin olevan riippumattomuus, luotettavuus sekä ajankohtaisuus (Satakunnan ammattikorkeakoulu, n.d.). Pyrimme käyttämään työssämme mahdollisimman uusia lähteitä. Vanhemman lähdemateriaalin kohdalla arvoimme lähteen luotettavuuden huolellisesti. Olemme työskentelyssämme kiinnittäneet huomiota myös huolelliseen lähdeviittaukseen. Satakunnan Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeissa mainitaan lähteiden käytön kertovan opiskelijan tutkimus- ja kehittämisosaamisesta, joka on korkeakoulutasoista (Satakunnan ammattikorkeakoulu, n.d.).

Yhteistyökumppanimme toimineen päiväkodin nimeä emme maininneet opinnäytetyössä yksityisyyden suojaamisen vuoksi. Opinnäytetyö sijoittui opinnäytetyön tekijän omalle työpaikalle, eikä opinnäytetyön tekijä halunnut henkilökohtaisista syistä henkilöllisyytensä ja työpaikkansa olevan yhdistettävissä. Päiväkodin varhaiskasvattajille toteutetussa kyselyssä huolehdimme niin ikään yksityisyyden suojasta, eli kyselyyn vastanneiden anonymiteetti säilyi koko prosessin ajan. Tätä korostettiin myös kyselyn saatekirjeessä. Kyselyn vastaukset eivät ole olleet yhdistettävissä vastaajiin. Pidimme anonymiteetin toteutumista erityisen tärkeänä siksi, että kysely toteutettiin opinnäytetyön tekijän omassa työyhteisössä. Tässä törmäsimme myös eettiseen ristiriitaan kyselyä laatiessamme. Huomasimme, että joistakin kyselyn vastauksista olisi saattanut tunnistaa vastaajan. Ratkaisimme ristiriidan asettelemalla kysymykset niin, ettei kyselyssä kysytty esimerkiksi juuri kyseisessä päiväkodissa työskenneltyjen työvuosien määrää, sillä tämä olisi mahdollisesti paljastanut vastaajan henkilöllisyyden. Kyselyssä ei myöskään kysytty muita liian yksilöitäviä tietoja, esimerkiksi vastaajan ikää.

Kyselyn toteuttamisen helppouden ja tehokkuuden vuoksi valitsimme sen tiedonkeruun tavaksi opinnäytetyöhömme. Kyselyn huonona puolena on kuitenkin se, että kyselyyn vastaamiseen olosuhteet voivat vaihdella ja vastaaja esimerkiksi häiriintyä jostain tai kyllästyä vastaamiseen. Vastaaja voi myös ymmärtää kysymyksen väärin. Kyselyn tulokset eivät näissä tapauksissa välttämättä ole luotettavia. (Kause, 2022.) Pyrimme muotoilemaan avoimet

kysymykset mahdollisimman ymmärrettäviksi, jotta väärinkäsityksiltä vältyttäisiin. Valmiit vastausvaihtoehdot sisältäneissä kysymyksissä emme halunneet rajoittaa vastausvaihtoehtoja liikaa ja tällä tavoin ohjailla liikaa vastaajia, joten vastauksen lopussa oli vaihtoehtona myös kirjoittaa avoin vastaus. Kyselyyn vastaamisen olosuhteet eivät tulleet tietoomme, emmekä voineet kyselyn laatijoina niihin vaikuttaa. Vastausten luotettavuuden arviointi on siis tältä osin hankalaa. Opas koottiin lopulta niin, että jokaiseen vastauksissa esiin tulleen toiveeseen vastattiin. Tällä tavoin oppaasta tuli juuri toiveiden mukaan räätälöity kokonaisuus.

9 POHDINTA

Työkokemuksemme varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä on osoittanut arjen olevan toisinaan hyvin kiireistä. Tämä oli tullut usein esiin myös yhteistyökumppanimme toimivan päiväkodin henkilökunnan keskusteluissa, joista opinnäytetyömme aihe sai alkunsa. Varhaiskasvattajille tekemämme kyselyn perusteella haasteina tunnetaitokasvatuksen toteuttamiselle esille nousivat myös ajan ja resurssien puute. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia teetti jäsenistönsä keskuudessa selvityksen kunta-alan varhaiskasvatuksen työolosuhteista. Tiedote kyselyn tuloksista julkaistiin keväällä 2023, eli sen voidaan ajatella kuvaavan varsin tarkasti myös kunta-alan varhaiskasvatuksen tämänhetkisiä olosuhteita. Tulosten perusteella yli puolet varhaiskasvatuksen henkilöstöstä tunsu työolosuhteidensa olevan kuormittavia. Yhdeksi kuormittavuustekijäksi mainittiin työn määrä. Eräs Talentian kyselyyn vastanneista kertoi, ettei ehdi työpäivänsä aikana tehdä kaikkia työtehtäviään. (Talentia, 2023.) Olemme henkilökohtaisesti kokeneet saman työsamme. Aikaa toiminnan suunnittelulle ei jää riittävästi. Samanlaisia tuntemuksia olivat kokeneet yhteistyökumppanimme toimineen päiväkodin varhaiskasvattajat. Toivomme opinnäytetyönämme tuottaman tunnetaitojen opasvihikosen vastaavan omalta osaltaan kiireiseen ja kuormittavaan varhaiskasvatuksen arkeen. Uskomme, että oppaasta on helppo toteuttaa harjoituksia

lyhyelläkin perehtymisellä sekä olemassa olevilla välineillä arjen muuttuvissa tilanteissa, joissa ei ole aikaa perehtyä monimutkaiseen sisältöön tai tehdä aikaa vieviä alkuvalmisteluja. Koemme onnistuneemme opinnäytetyömme toteuttamisessa, jos yksikin varhaiskasvattaja saa oppaan avulla helpotusta kiireen tuntuun ja välttää riskiltä kuormittua.

Tampereen kaupunki teetti vuoden 2021 lopussa varhaiskasvatuksen asiakaskyselyn, jossa kartoitettiin toiveita ja ajatuksia tamperelaisesta varhaiskasvatuksesta. Huoltajat näkivät tärkeänä kaveri- ja tunnetaitojen harjoittelun, jonka myötä Tampereen varhaiskasvatussuunnitelmaa päivitetään. (Tampereen kaupunki, 2022.) Opinnäytetyönä tuottamamme opas vastaa varhaiskasvatukseen lasten vanhempien tärkeäksi kokemiin asioihin tuoden varhaiskasvattajille työkalun toteuttaa tunnetaitokasvatusta. Tällöin kasvattajat pystyvät noudattamaan paikallista varhaiskasvatussuunnitelmaa oppaan materiaaleja käyttämällä sekä vastaamaan asiakaskyselyssä esiin tulleisiin lasten vanhempien toiveisiin.

Tunnetaitojen oppimisella on lukuisia myönteisiä vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykselle. Hyvät tunnetaidot tukevat lapsen itsetuntoa ja pärjäämistä sosiaalisissa suhteissa sekä tukevat lapsen psyykkistä terveyttä (Tunnetaitoja lapselle, 2021). Noin 15 % lapsista kärsii mielenterveyden häiriöistä (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri, 2022). Lastenpsykiatrian ylilääkäri, linjajohdaja Leena Repokari kertoo Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin uutisjulkaisussa (2022), että noin puolet aikuisten mielenterveyden häiriöistä on alkanut alle 18-vuotiaana. Hän kertoo ajoissa puuttumisen olevan erittäin tärkeää. Kun tunnetaitoja harjoitellaan jo varhaisista vuosista alkaen ja niiden avulla vahvistetaan lapsen itsetunnon kehitystä ja selviytymistä sosiaalisissa suhteissa, voi sillä mielestämme ehkäistä mielenterveyden häiriöiden syntymistä. Opinnäytetyönä tuottamamme opas lisää osaltaan lasten psyykkistä hyvinvointia ja voin näin olla ehkäisemässä mielenterveyden häiriöiden kehittymistä.

Opinnäytetyönä tuottamamme opas loi juuri yhteistyökumppanimme toimineen päiväkodin varhaiskasvattajille räätälöidyn työkalun tunnetaitojen

harjoitteluun, antaen esimerkkejä kuinka tunnetaitoja voidaan opettaa ja tuoda näkyväksi arjen eri tilanteissa. Tavoitteenamme oli lisätä tietoa ja ymmärrystä tunnetaitojen merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Näitä asioita käsiteltiin oppaassa myös varhaiskasvattajien toiveiden mukaisesti. Ajatteleimme oppaalla olevan laajempi merkitys. Opas vastaa erään tamperelaisen varhaiskasvatusyksikön kasvattajien toiveisiin, mutta se vastaa osaltaan myös tällä hetkellä yhteiskunnassa esillä oleviin haasteisiin; lasten ja nuorten mielenterveysongelmien kasvuun sekä varhaiskasvatusalan kuormittavuuteen.

LÄHTEET

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvos Arene Oy. (2020). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Cacciatore, R. (2007). Aggression portaat. Opetushallitus.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. (2007). Tutki ja kirjoita. 13.painos. Tammi.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. (22.8.2022). Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelujen kysyntä on kasvanut – tarvetta on erityisesti matalan kynnyksen palveluille. Haettu 26.9.2023 osoitteesta <https://www.hus.fi/ajankoh-taista/lasten-ja-nuorten-mielenterveyspalvelujen-kysynta-kasvanut-tarvetta-erityisesti>

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. (2017). Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

Kankaanpää, S. & Piehl, A. (2011). Tekstintekijän käsikirja. Opas työssä kirjoittaville. Suomen Yrityskirjat Oy.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. (2012). Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. PS-kustannus.

Karlsson, H. & Tuulari, J. (2017). Mielihyvä, mielipaha & ihmisen aivot. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14049>

Kause, B. (2022). Kehittämisen ja tutkimustoiminta. Opinnäytetyö. [Power Point-diat]. SAMK Moodle. <https://moodle.samk.fi/>

Kielitoimiston sanakirja. (2022). Opas. Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. Haettu 13.4.2023 osoitteesta <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/opas?searchMode=all>

Kokkonen, M. (2017). Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 3., uudistettu painos. PS-kustannus.

Kostamo, P., Airaksinen, T., & Vilkkä, H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House Oy.

Kotimaisten kielten keskus. (n.d.). Ohjeita ohjeiden tekijöille. Haettu 13.4.2023 osoitteesta https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/millaisia_ovat_toimivat_ohjeet_ja_kysymykset/ohjeita_ohjeiden_tekijoille

Köngäs, M. (2018). "Eihän lapsil ees oo hermoja" - Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. [Väitöskirja, Lapin yliopisto] Lauda. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-064-7>

Lahtinen, A. & Rantanen, J. (2019). Tunnetaidot opetustyössä - Opas haastaviin tilanteisiin. PS-Kustannus.

Myllyviita, K. (2016). Tunne tunteesi. Kustannus Oy Duodecim.

Mäkelä, H. & Trogen, T. (2022). Tunteita päästä varpaisiin. Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena. Kirjapaja.

Niemi, P. (2013). Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto. Päivä Osakeyhtiö.

Nummenmaa, L. (16.3.2016). Tunteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme. Potilaan lääkirilehti. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/tunteet-ovat-osa-jokapaivaista-elamaamme/>

Nummenmaa, L. (2010). Tunteiden psykologia. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Nummenmaa, L. (2019). Tunnekartasto: kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (26.1.2021). Toimenpideohjelma kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän ehkäisemiseksi varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja opilaitoksissa. <https://okm.fi/documents/1410845/57515679/Toimenpideohjelma+kiusaamisen+v%C3%A4kivallan+ja+h%C3%A4irinn%C3%A4n+ehk%C3%A4isemiseksi+muis-tio.pdf/9a686c7f-60f7-2677-c182-b5fd21433367/Toimenpideohjelma+kiusaamisen+v%C3%A4kivallan+ja+h%C3%A4irinn%C3%A4n+ehk%C3%A4isemiseksi+muistio.pdf?t=1611661280060>

Opinkirjo kehittämiskeskus. (n.d.). Aineiston analysointi ja tulosten visualisointi. Haettu 24.9.2023 osoitteesta <https://opinkirjo.fi/tutkimuksen-perusteet/aineiston-analysointi/>

Peltokorpi, J. & Saarela, I. (2019). Tunnetaidoista hyvinvointia. Tunnetaito-opas. [AMK-opinnäytetyö, Diakonia Ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905037444>

Pöyhönen, J. & Livingston H. (2020). Tunnetaitojen käsikirja – Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Kustannus-Mäkelä Oy.

Satakunnan ammattikorkeakoulu. (n.d.). Opinnäytetyön ohjeet. Haettu 25.8.2023 osoitteesta <https://www.samk.fi/opinnaytetyon-ohjeet/>

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

Talentia. (24.3.2023). "Joka aamu töihin tullessa pitää rakentaa henkilöstöpalapeli uudelleen" – Työtehtävien määrä, henkilöstöpula ja johtamisen puutteet

kuormittavat varhaiskasvatuksen henkilöstöä. Haettu 24.9.2023 osoitteesta <https://www.talentia.fi/uutiset/joka-aamu-toihin-tullessa-pitaa-rakentaa-henki-lopapalapelii-uudelleen-tyotehtavien-maara-henkilostopula-ja-johtamisen-puutteet-kuormittavat-varhaiskasvatuksen-henkilostoa/>

Tampereen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. (2022). Tampereen kaupunki. Haettu 6.4.2023 osoitteesta <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/25368558>

Tampereen kaupunki. (8.3.2022). Kysely kartoitti huoltajien ja lasten toiveita varhaiskasvatuksesta. Haettu 26.9.2023 osoitteesta <https://www.tampere.fi/ajankohtaista/2022/03/08/kysely-kartoitti-huoltajien-ja-lasten-toiveita-varhaiskasvatuksesta>

Tampereen kaupunki. (18.4.2023). Tampereen perusopetuksessa alkaa tunne-, vuorovaikutus- ja turvataitojen opetus. Haettu 20.9.2023 osoitteesta <https://www.tampere.fi/ajankohtaista/2023/04/18/tampereen-perusopetuksessa-alkaa-tunne-vuorovaikutus-ja-turvataitojen>

Tampereen yliopisto. (27.3.2019). Jo alle vuoden ikäinen lapsi tunnistaa kivun toisen ihmisen kasvoilla. Haettu 23.11.2022 osoitteesta <https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/jo-alle-vuoden-ikainen-lapsi-tunnistaa-kivun-toisen-ihmisen-kasvoilla>

The University of West Alabama. (17.5.2019). Our basic emotions. Haettu 30.1.2023 osoitteesta <https://online.uwa.edu/infographics/basic-emotions/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (10.8.2020). Lasten mielenterveys ja mielen-terveyden häiriöt. Haettu 28.11.2022 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/lasten-mielenterveys-ja-mielen-terveyden-hairiot>

Tieteen termipankki. (25.8.2023). Vihko. Haettu 25.8.2023 osoitteesta [https://tieteentermipankki.fi/wiki/Tekstuaalitieteet:vihko\(1\)](https://tieteentermipankki.fi/wiki/Tekstuaalitieteet:vihko(1))

Trogen, T. (2022). Lempeän kasvattajan opas. Aikuisen itsesäätely ja itsemyötätunto. PS-Kustannus.

Tunnetaitoja lapselle. (10.5.2021). Mitä ovat tunnetaidot ja miksi niitä täytyy opetella? Haettu 26.9.2023 osoitteesta <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/artikkelit/tunnetaidot>

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Haettu 6.4.2023 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. (2022). Opetushallitus. Haettu 6.4.2023 osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_1.pdf

YTHS Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. (n.d.). Tunnetaidot. Haettu 10.4.2023 osoitteesta <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

LIITE 1: KYSELYN SAATEKIRJE

Hei *** päiväkodin varhaiskasvattajat!**

Olemme Satakunnan ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita. Suoritamme varhaiskasvatuksen sosionomin tutkinto-ohjelmaa ja teemme parhaillaan opinnäytetyötä. Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena syntyy tunnetaitokasvatusopas ***** päiväkodin käyttöön. Tunnetaitokasvatusopasta varten haluammekin kuulla teidän varhaiskasvattajien ajatuksia tunnetaitokasvatuksesta. Ajatustenne pohjalta kokoamme juuri teidän käyttöönne räätälöidyn oppaan.

Tämän sähköpostiviestin lopusta löytyy linkki, josta pääsette vastaamaan kyselyyn. Kyselyyn vastaaminen vie muutaman minuutin. Kyselyyn vastaaminen on tärkeää, jotta voimme toteuttaa tunnetaitokasvatusoppaan juuri teitä varten. Vastaukset käsitellään täysin nimettömänä ja luottamuksellisesti. Toivomme, että vastaatte kyselyyn tiistaihin 28.2.2023 mennessä. Kiitos!

[Linkki]

Mikäli teillä herää kysymyksiä tai kommentteja aiheeseen liittyen, otattehan rohkeasti yhteyttä!

Ystävällisin terveisin,

Julia Heinimäki julia.heinimaki@student.samk.fi

Johanna Helminen johanna.helminen@student.samk.fi

LIITE 2: GOOGLE FORMS -KYSELY VARHAISKASVATTAJILLE

KYSELY ***** PÄIVÄKODIN VARHAISKASVATTAJILLE

Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa varhaiskasvattajien ajatuksia tunnetaitokasvatuksesta. Ajatusten pohjalta tuotetaan tunnetaitokasvatuskansio päiväkodin käyttöön.

Tunteet ovat viestejä, jotka kertovat tarpeista ja auttavat niiden tyydyttämisessä. Tunnetaidot tarkoittavat kykyä tunnistaa tunteita, tunnesanojen osaaamista, tunteiden ilmaisemista, tunteiden voimakkuuden säätelystä, tunteiden takana olevien tarpeiden ymmärtämistä sekä tilanteiden ratkaisemista niin, että tarpeet tyydyttyvät. Lapsi ei synny valmiiden tunnetaitojen kanssa, vaan niitä täytyy harjoitella, kuten mitä tahansa muitakin taitoja. Lapsi oppii vuorovaikutuksessa muiden kanssa, minkä vuoksi aikuinen voi tukea lapsen tunnetaitojen kehittymistä monella tavalla. Tunnetaitojen oppiminen tukee muun muassa lapsen itsetunnon kehitystä, kaverisuhteissa pärjäämistä sekä psyykkistä ja fyysistä terveyttä. (Tunnetaitoja lapselle -verkkosivusto)

Kysely koostuu avoimista kysymyksistä sekä monivalintakysymyksistä, joissa voi valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon. Jokaisen monivalintakysymyksen kohdalla on mahdollista valita myös vaihtoehto "muu", joka on avoin vastausvaihtoehto. Avoimeen vastausvaihtoehtoon voi kirjoittaa vastauksen tai ajatuksia aiheesta omin sanoin. Nämä avoimet vastaukset antavat arvokasta tietoa teidän varhaiskasvattajien ajatuksista tunnetaitokasvatukseen liittyen.

1. Koulutustaustasi

2. Kuinka kauan olet työskennellyt varhaiskasvatuksessa?

3. Miten koet tunnetaitokasvatuksen toteutuvan työssäsi tällä hetkellä?

- ☐ Erittäin hyvin
- ☐ Hyvin
- ☐ Kohtalaisesti
- ☐ Heikosti
- ☐ Ei lainkaan
- ☐ Muu...

4. Millaisia haasteita koet tunnetaitokasvatukseen liittyvän?

5. Millaista materiaalia toivoisit tunnetaitokasvatusoppaan sisältävän?

- ☐ a) Vinkkejä arjen tilanteisiin
- ☐ - ruokailut
- ☐ - pukemistilanteet
- ☐ - siirtymätilanteet
- ☐ - haastavat tilanteet
- ☐ b) Ideoita ohjattuihin hetkiin
- ☐ - musiikki
- ☐ - kädentaidot (esim. maalaus, askartelu)
- ☐ - liikunta
- ☐ - kielelliset harjoitteet (esim. sadut, lorut)
- ☐ - ulkoilu
- ☐ c) Ideoita pidempikestoisiin projekteihin
- ☐ d) Teoriatietoa tunnetaidoista
- ☐ e) Materiaali- ja kirjallisuusvinkkejä
- ☐ Muu...

6. Muita ajatuksia, toiveita, ideoita tai vinkkejä tunnetaitoihin tai tunnetaitokasvatusoppaaseen liittyen

Kiitos vastauksistasi!

LIITE 3: SÄHKÖISEN OPPAAN SAATEKIRJE

Hei *** päiväkodin varhaiskasvattajat!**

Sosionomiopintomme Satakunnan ammattikorkeakoulussa ovat loppusuoralla ja toiminnallisen opinnäytetyömme pohjalta syntynyt varhaiskasvattajille suunnattu Opasvihko tunnetaitokasvatuksen tueksi on valmis. Kiitämme kaikista saamistamme vastauksista sähköpostitse lähetettyyn Google Forms -kyselyyn. Näiden vastausten pohjalta olemme koonneet juuri teidän toiveisiinne pohjautuvat oppaan ***** päiväkodin käyttöön. Opas sisältää muun muassa teorian tietoa tunnetaitoihin liittyen, materiaali- ja kirjallisuusvinkkejä sekä ideoita ohjattuihin tunnetaitohetkiin.

Opasvihko tunnetaitokasvatuksen tueksi löytyy tämän sähköpostin liitteistä. Mukavia hetkiä tunnetaitojen parissa!

Mikäli teillä herää kysymyksiä opinnäytetyöhömmme tai kokoamaamme oppaaseen liittyen, otattehan rohkeasti yhteyttä!

Ystävällisin terveisin,

Julia Heinimäki julia.heinimaki@student.samk.fi

Johanna Helminen johanna.helminen@student.samk.fi