

TUNNETAITOJEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUK- SESSA

Haarre Jenna
Rautakoski Marita
Opinnäytetyö

Sosiaaliala
Sosionomi (AMK)

2023

Tekijät	Jenna Haarre ja Marita Rautakoski	Vuosi	2023
Ohjaaja(t)	Tarja Jussila ja Seija Järvi		
Toimeksiantaja	Lapin ammattikorkeakoulu		
Työn nimi	Tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa		
Sivumäärä	42		

Kirjoitimme opinnäytetyömme lasten tunnetaitojen tukemisesta varhaiskasvatuksessa. Tavoitteenamme ja myös tutkimuskysymyksinämme opinnäytetyössä on: Miten tunnetaitoja voi tukea varhaiskasvatuksessa? Miksi tunnetaitoja täytyy tukea ja vahvistaa? Halusimme korostaa opinnäytetyössämme myös tunnetaitojen tukemisen ja opettamisen tärkeyttä. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Opinnäytetyössämme hyödynsimme vuoden 2000 jälkeen julkaistuja suomenkielisiä kirjoja ja artikkeleita. Tarkastelimme eri lähteitä kriittisesti sekä huolellisesti opinnäytetyötä tehdessä, jotta saimme mielestämme luotettavaa tietoa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu lapsen tunnetaitojen tukemisesta varhaiskasvatuksessa, tunnetaidoista, tunteista sekä lapsen tunteiden ilmaisemisesta. Lisäksi se koostuu tunnesäätelykeinoista, kuten tunteiden tunnistamisesta, ylläpitämisestä, sietämisestä, säätelystä ja käsittelemisestä. Opinnäytetyössä ilmenee lapsen tunnetaitojen sekä leikin merkitys osana kaveritaitoja sekä se, minäkalaisia varhaiskasvattajan voimavaroja tarvitaan lapsen tunnetaitojen tukemisessa.

Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää etenkin varhaiskasvatuksen työkentällä, mutta esimerkiksi myös lastensuojelussa. Vuorovaikutussuhteiden kannalta omien tunteiden tunnistaminen, säätely, niiden käsitteleminen sekä niiden kanssa toimiminen ovat merkittävän tärkeitä.

Degree programme

Bachelor's degree of Social
Services

Degree title

Bachelor of Social Services

Author	Jenna Haarre ja Marita Rautakoski	Year	2023
Supervisor(s) Commissioned by Title	Tarja Jussila ja Seija Järvi Lapland University of Applied Sciences Supporting emotional skills in early childhood educa- tion		
Number of pages	42		

The subject of this thesis is supporting children's emotional skills in early childhood education. The goal and also the research questions in the thesis are: How can emotional skills be supported in early childhood education? Why do emotional skills need to be supported and strengthened? In our thesis, we also wanted to emphasize the importance of supporting and teaching emotional skills. The thesis was implemented as a descriptive literature review. In this thesis, we used books and articles in Finnish published after the year 2000. We looked at different sources critically and carefully when doing the thesis, so that we got reliable information.

The theoretical framework of this thesis discusses supporting a child's emotional skills in early childhood education, emotional skills, emotions and expressing children's emotions. In addition, it consists of means of emotional regulation, such as recognizing, maintaining, tolerating, regulating and dealing with emotions. This thesis shows the importance of the child's emotional skills and play as part of friendship skills, as well as what kind of early childhood educator's resources are needed to support the child's emotional skills.

This thesis can be used especially in the field of early childhood education, but also in child protection, for example. Recognizing, regulating, handling and working with one's own emotions are significantly important in terms of interactions.

Keywords

Child, emotional skills, emotions, early childhood education

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	7
2.1	Tarkoitus ja tavoite	7
2.2	Tutkimusmenetelmät	7
2.3	Aineiston keruu	8
2.4	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	10
3	TUNNETAIDOT VARHAISKASVATUKSESSA	11
3.1	Miksi tunnetaitoja tarvitaan	12
3.2	Tunteiden tunnistaminen	13
3.3	Tunteiden kannattelu ja sietäminen	14
3.4	Tunteiden säätely	15
3.5	Tunteiden käsittely	17
4	MITÄ TUNTEET OVAT?	20
4.1	Perustunteet ja niiden tehtävät	21
4.2	Tunteiden ilmaisu	24
4.3	Lapsen tunteiden kehittyminen	24
4.4	Aikuisen vaikutus tunne-elämän kehitykseen	26
5	TUNNETAITOJEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA	27
6	TUNNETAITOJEN OPETTAMINEN VARHAISKASVATUKSESSA	28
6.1	Inhimillisyys ja myötätunto	28
6.2	Asenne ja myönteinen läsnäolo	29
7	LAPSEN TUNNETAIDOT OSANA KAVERITAITOJA	31
8	ERILAISET ROOLIT LAPSEN TUNNETAITOJEN TUKEMISESSA	33
8.1	Varhaiskasvattajan rooli	33
8.2	Vanhemman rooli	34
8.3	Neuvolan rooli	35
9	VARHAISKASVATTAJAN VUOROVAIKUTUSTAVAT	37
10	POHDINTA	39
	LÄHTEET	41

1 JOHDANTO

Tunteet kuuluvat mielessämme ajatuksina, tuntuvat kehossamme aistimuksina sekä näkyvät ulospäin kasvoistamme, käyttäytymisestämme, kehonkielestämme ja äänenpainostamme. Tunnetaidoilla tarkoitetaan sitä, miten me toimimme tunteiden kanssa. Tunnetaidoilla on monia eri vaikutuksia ihmisten elämiin sekä tekemisiin. Tunnetaidot vaikuttavat siihen, miten kohtaamme itsemme ja ympäristömme. Ne tukevat meitä itsetunnon kehittämisessä, ihmissuhteissa ja ihmiseksi kasvamisessa. Hyvät tunnetaidot ovat suoja elämän kolhuja vastaan. Harjoittelemalla tunnetaitoja lapsi saa kokemuksia siitä, että hän voi itse vaikuttaa omaan oloon, tunteisiin ja ajatuksiin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12 & 35.)

Tunteiden tunnistaminen, niiden sietäminen ja hyväksyminen sekä sitä kautta niiden säätelyminen ja käsitteleminen ovat merkittävimpiä tunnetaitoja. (Niemi 2014, 63.) Ihmisen hyvinvointiin liitetään vahvasti tunnetaidot, sillä ne tukevat sitä ja ne ovat osana ihmisen mielenterveyttä. Tunnetaitojen opettelu ja kehittäminen ei kuulu vain lapsille ja nuorille, vaan ne kuuluvat kaikenikäisille. (Sepänen 2021, 40.)

Tunnetaitojen ja niiden tukemisen tavoitteena on kartuttaa ja lisätä lapsen tietoisuutta omasta kehostaan sekä hänelle kuuluvasta itsemääräämisoikeudesta. Näiden asioiden tunnistaminen ja ymmärtäminen kehittää lapsen itsekunnioitusta positiiviseen suuntaan sekä lisää lapsen itsetuntemusta ja itsevarmuutta. Hyvät tunnetaidot vahvistavat lapsen kaverisuhteita ja kehittävät sosiaalisia taitoja. Lapsen tunnetaitojen kehittäminen ja niiden hallitseminen rohkaisee lasta olemaan vahva ja puolustamaan itseä haastavissa tilanteissa. Tunnetaitojen kasvattamisen tavoitteena on opettaa lapsille, että omia huolia ja murheita voi mennä kertomaan turvalliselle ja luotettavalle aikuiselle. (Lajunen, Andell, Ylenius-Lehtonen 2015, 11.)

Opinnäytetyömme perustuu lasten tunnetaitoihin varhaiskasvatuksessa sekä niiden tukemiseen. Lähestymme aihetta siitä näkökulmasta, miksi tunnetaitojen tukeminen on tärkeää ja miten varhaiskasvattajat voivat tukea lasten tunnetaitoja.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiä on: Miten tunnetaitoja voi tukea varhaiskasvatuksessa? Miksi tunnetaitoja täytyy tukea ja vahvistaa?

Valitsimme aiheeksi tunnetaitojen tukemisen varhaiskasvatuksessa, sillä omien tunteiden tunnistaminen ja niiden kanssa toimiminen on merkittävää vuorovaikutussuhteiden kannalta. Kun lapsen tunnetaitoja tuetaan, oppii hän tunnistamaan omia tunteitaan ja sitä kautta myös muiden tunteita. Koemme että opinnäytetyön aihe on jatkuvasti esillä ja aiheen tärkeys ei koskaan katoa.

Uskomme, että opinnäytetyöstämme on hyötyä tulevaisuuden työssämme. Olemme molemmat valmistumassa varhaiskasvatuksen sosionomeiksi, joten tuleva työkenttämme on todennäköisesti varhaiskasvatuksessa tai muussa vastaavallisessa ympäristössä. Opinnäytetyön pohjalta ammattitaitomme tunnekasvattajana kehittyy sekä vahvistuu.

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

2.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyössämme tarkoituksena on käsitellä lasten tunnetaitoja ja niiden tukemista varhaiskasvatuksessa. Käymme läpi perustunteita sekä tunteiden ilmaisemista ja perustunteiden opettamista varhaiskasvatuksessa. Tavoitteenamme on tuoda esille, miten varhaiskasvattaja voi tunnistaa ja tukea lapsen tunteita sekä olla opettamassa lapselle tunnetaitoja. Haluamme tuoda esille myös tunnetaitojen tukemisen tärkeyden.

2.2 Tutkimusmenetelmät

Kirjallisuuskatsaus on kriittistä kirjallisuuden keräämistä ja analysointia tutkimusongelman avulla. Hakusuunnitelma on kuvattu ja menetelmä on toistettavissa. Kirjallisuuskatsauksessa luodaan kokonaiskuva tutkimusongelmasta ja kuvataan teoriakehystä. (Marjamaa & Sinisalo 2022.) Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi kirjallisuuskatsauksen tyypeistä ja sitä voidaan luonnehtia yleiskatsaukseksi ilman tiukkoja sääntöjä ja rajoja. Aineistot ovat laajoja ja aihetta pyritään kuvaamaan laaja-alaisesti. (Salminen 2011, 6.) Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan kehittää, arvioida ja rakentaa teoriaa sekä luoda tutkimusongelmasta kokonaiskuva, kuvata teoriakehystä sekä tunnistaa ongelmia. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen alalaji on narratiivinen kirjallisuuskatsaus, joka on meidän opinnäytetyömme menetelmä. (Marjamaa & Sinisalo 2022.)

Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on menetelmänä kevyt ja se pyrkii kertovaan lopputulokseen. Aiheesta luodaan laaja kokonaiskuva ja valinta, tiedonhaku ja käsittelyprosessi ei ole usein tarkasti kuvattuja. (Marjamaa & Sinisalo 2022.) Narratiivisesta kirjallisuuskatsauksesta voidaan erottaa kolme eri toteuttamistapaa: yleiskatsaus, kommentoiva ja toimituksellinen. Toimituksellinen kirjallisuuskatsaus on lyhyehkö ja se käsittelee artikkelissa tai lehdessä käsiteltävää asiaa. Toimituksellisen katsauksen suorittaa julkaisun vieraileva kirjoittaja tai päätoimittaja. Lähde on usein suppeaa. Kommentoiva kirjallisuuskatsaus on keskustelua herättävää ja sen konteksti voi olla puolueellista. Kun puhutaan narratiivisesta kirjalli-

suuskatsauksesta, puhutaan yleensä narratiivisen kirjallisuuskatsauksen yleiskatsauksesta. Yleiskatsaus on muita narratiivisen katsauksen alalajeja laajempi ja sen tarkoitus on tiivistää aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia. Tutkimusaineisto ei ole kuitenkaan käynyt läpi systemaattista seulaa. (Salminen 2011, 7)

Opinnäytetyömme toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, tarkemmin narratiivisena yleiskatsauksena. Työn aiheen valittua mietimme, millainen työmenetelmä toimisi aiheellemme parhaiten. Pohdimme kirjallisuuskatsausta, sillä sen avulla voisimme tuoda esille aiheen kokonaisvaltaisesti. Aiheestamme löytyi paljon kirjallisuutta ja aiempia tutkimuksia, joten kirjallisuuskatsaus on mahdollista tehdä tutkimuskysymyksistämme. Opinnäytetyön menetelmäksi valikoitui narratiivinen yleiskatsaus, sillä se mahdollistaa aiheen käsittelyn laajasti ilman lähteiden systemaattista seulontaa. Kirjallisuus opinnäytetyössämme perustuu vuoden 2000 jälkeen julkaistuihin suomenkielisiin teoksiin. Etsimme kirjallisuutta opinnäytetyöhön hakusanoilla: Lasten tunnetaitojen tukeminen, varhaiskasvatus, lasten tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa, tunnetaidot sekä lasten tunnetaidot. Hakukriteereissä ilmeni aina jollain tapaa tunnetaidot.

Kirjallisuuskatsauksen muita päätyyppejä on systemaattinen kirjallisuuskatsaus sekä meta-analyysi. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on menetelmä, jossa tehdään aihepiirin aikaisempien tutkimusten keskeisimmistä sisällöistä tiivistelmä. Systemaattista kirjallisuuskatsausta tekee yleensä useampi tutkija ja siinä tärkeää on noudattaa huolellisesti menetelmää ja seuloa aineistoa asetettujen kriteerien mukaisesti. Meta-analyysi jakaantuu kahteen alalajiin, kvalitatiiviseen ja kvantitatiiviseen. Meta-analyysi sopii parhaiten teknisiin tieteisiin ja luonnontieteisiin, sillä siitä saadaan tilastotieteen keinoin numeraalisia tuloksia. (Marjamaa & Sinisalo 2022.)

2.3 Aineiston keruu

Aineiston keruu opinnäytetyöhön on tehty järjestelmällisesti sekä fokusoimalla haut sellaisiin tietolähteisiin, joista tutkimuskysymysten kannalta oletettaisiin saavan todellista ja tärkeää tietoa. Tietolähteille asetetaan paikkansapitävät ja täs-

mälliset sisäänottokriteerit ennen kuin lähde itsessään valitaan osaksi opinnäytetyötä. Ennen todellista valintaa määritellään sisäänottokriteerit. Kirjallisuuskatsauksessa voidaan puhua hyväksyttävistä eli sisäänottokriteereistä ja hylätyistä eli poissulkukriteereistä sekä niiden valitseminen tapahtuu asteittain. Teosten valinnat perustuvat siihen, vastaavatko ne hauissa saatujen tutkimusten sisäänottokriteereitä. Kun kriteerit ovat tarpeeksi hyvät ja korkeat, mahdollistaa se sen, että opinnäytetyössä ei olisi puutteellista tai väärää tietoa. (Niela-Vilén, H. & Kauhainen, L. 2015, 26–27.) Lähteeksi, jota hyödynsimme opinnäytetyötä tehdessä kaikista eniten, valikoitui teos: Jääskinen ja Pelliccioni ”Mitä sä rageet”, joka käsittelee sisällöltään lasten ja nuorten tunnetaitojen tukemista.

Kirjallisuuskatsauksemme tutkimusaineisto ja -teokset haettiin sähköisistä tietokannoista, jotka olivat Finna ja Finna.Oula.fi. Lisäksi haimme kirjoja suoraan kirjastoista, joita emme olleet hakeneet etukäteen mistään tietokannoista sähköisesti. Tietokantahaut on suoritettu touko-marraskuun aikana vuonna 2023. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit on määritelty alla olevaan taulukkoon.

SISÄÄNOTTOKRITEERIT	POISSULKUKRITEERIT
Aineisto on julkaistu vuosina 2002–2023	Aineisto on julkaistu ennen vuotta 2002
Aineisto on sosiaalialaan kuuluvaa kirjallisuutta tai tieteellinen artikkeli	Aineisto ei ole sosiaalialaan kuuluvaa kirjallisuutta tai tieteellinen artikkeli
Aineisto on kirjoitettu suomen kielellä	Aineisto on kirjoitettu muulla kuin suomen tai englannin kielellä
Aineisto vastaa tutkimuskysymyksiin	Aineisto ei vastaa tutkimuskysymyksiin
Aineisto on ilmainen ja saatavilla joko sähköisesti tai konkreettisesti	Aineisto on maksullinen ja sitä ei ole saatavilla sähköisesti tai konkreettisesti

2.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Osa tutkimusorganisaation laatujärjestelmää on hyvä tieteellinen käytäntö. Yksi lähtökohta hyvälle tieteelliselle käytännölle on tiedeyhteisön toimintatapojen noudattaminen. Toimintatavat ovat yleinen tarkkuus, huolellisuus ja rehellisyys tutkimuksen ja tulosten arvioinnissa, tutkimustyössä sekä tulosten esittämisessä ja tallentamisessa. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtiin kuuluu myös tutkimuksen eettisyys, vastuullinen tiedeviestintä sekä avoimuus. Myös muiden tutkijoiden ja heidän töiden asianmukainen huomioon ottaminen ja julkaisuihin viittaaminen kuuluu hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Vääräksi lähteiden käytöksi luokitellaan lähteiden tietoinen ja perustelematon valikoiminen, ja tärkeiden tutkijoiden tai tutkimusten huomiotta jättäminen. Lähteiden käytössä tapahtuu erilaisia versioita vilpillisyydestä. Vakavimpana rikkeenä pidetään plagiointia, jossa toisen tekstiä tai ideoita käytetään tai kopioidaan suoraan eikä käytettyä lähdettä ilmoiteta. Jonkun ilmaisun tai käsitteen kirjoittaminen ilman alkuperäislähdettä, tai suorien lainauksien ottaminen ilman lainausmerkkejä luokitellaan plagioinniksi. (Viinamäki & Saari 2007, 14–15.)

Niin kuin kaikissa tutkimuksissa, myös opinnäytetyössä täytyy soveltaa hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan sitä, että työ on tehty oikeudenmukaisesti ja rehellisesti sekä työtä tehdessä on pitänyt olla huolellinen ja tarkkaavainen. Työ täytyy tehdä tarkasti ja huolellisesti sekä kirjallisuutta ja sen tuomaa tietoa täytyy käsitellä rehellisesti. Tietoja ei voi lähteä muuttamaan ilman asian tarkempaa tutkimista. Opinnäytetyössämme tulemme käyttämään muiden tekijöiden teoksia, joten opinnäytetyötä tehdessä täytyy kiinnittää huomiota siihen, että teokset tulee huomioitua asianmukaisesti. Myös lähteet ja lähdeviitteet täytyy tehdä huolellisesti, sillä muiden tekijöiden ja tutkijoiden tulosta ja tietoa ei voi esittää omana tietonaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

3 TUNNETAIDOT VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen tavoitteellista ja suunnitelmallista opetuksen, hoidon ja kasvatuksen muodostamaa kokonaisuutta. Varhaiskasvatuksessa painottuu pedagogiikka ja se on osa suomalaista koulutusjärjestelmää. Varhaiskasvatus on tärkeä osa lapsen oppimisen kehityksen polkua. Sen tarkoituksena on kattaa lapsen kehitys ja oppiminen vauvasta peruskoulun aloittamiseen saakka. Varhaiskasvatuksen tehtäviin kuuluu tukea lapsen oppimista, kasvua ja kehitystä, sekä edistää lasten yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Varhaiskasvatuksen tehtävä on myös ehkäistä syrjäytymistä ja tukea lasten huoltajia kasvatustyössä. Varhaiskasvatus mahdollistaa myös vanhempien osallistumisen työelämään tai opiskeluun. (Opetushallitus 2023.)

Varhaiskasvatuksen järjestämistä, kehittämistä ja toteuttamista tukevat ja ohjaavat varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet edistävät myös yhdenvertaisen ja laadukkaan varhaiskasvatuksen toteutumisen koko maassa. Opetushallituksen uusimmat varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat tulleet voimaan vuonna 2022. Valtakunnallisten perusteiden pohjalta varhaiskasvatuksen järjestäjät laativat paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat laaditaan niin, että ne tukevat ja ohjaavat varhaiskasvatuksen järjestämistä paikallisesti. Näiden lisäksi varhaiskasvatuksessa laaditaan jokaiselle lapselle oma varhaiskasvatussuunnitelma lapsen tarpeiden mukaan. Lapsen oma varhaiskasvatussuunnitelma tehdään yhdessä lapsen ja huoltajien kanssa. (Opetushallitus 2023.)

Tunnetaidot toimivat ratkaisevana osana ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta. Tunnetaidot sisältävät kyvyn tunnistaa, ymmärtää ja niiden kautta hallita omia tunteita sekä tulla toimeen muiden ihmisten erilaisten tunteiden kanssa. Tunnetaitojen ansiosta osaamme toimia paremmin niin yksilöinä kuin myös yhteisöissä. Ne siis ovat osana sosiaalista käyttäytymistämme sekä ne ohjaavat tekojamme, ajatuksiamme, päätöksiämme sekä unelmiamme. Tunnetaitojen hallitsemisella on suuri merkitys oman mielenterveyden sekä hyvinvoinnin kannalta ja niiden ylläpitämisessä. Tunnetaidot auttavat meitä myös konfliktitilanteissa sekä niiden ratkaisemisessa. Kun elämässä tulee

eteen esimerkiksi kriisitilanne, auttavat tunnetaidot ratkaisemaan vaikeat tilanteet rakentavasti. Hyvät tunteiden säätelyn ominaisuudet sekä tunteiden selkeä ilmaiseminen auttavat ehkäisemään väärinkäsityksiä sekä konfliktien eskaloitumista. (Kullberg-Piilola & Peltonen 2005, 12.)

Tunnetaitokasvatuksen tarkoituksena on, että lapsen itsearvostusta, itseluottamusta ja itsetuntemusta saataisiin vahvistettua ja lapsen tunnetaitoja saataisiin ylipäättään lisättyä. Itsetuntemukseen sisältyy itseluottamus, tietoisuus omista tunteista sekä omien kykyjen arviointi. Itsehallintaan taas kuuluu muun muassa omien tunteiden hallitseminen. (Seppänen 2021, 40–41.) Lapsen kommunikatiotaidot ja hyvät kaveritaidot sekä tuntemus ja tietoisuus omasta kehosta ja itsemääräämisoikeudesta paranevat tunnetaitokasvatuksen myötä. Lapsi voi tunteiden tunnistamisen ansioista havaita uhkaavia tilanteita ja toimia rohkeasti, jämäkästi sekä itseään suojellen tällaisissa tilanteissa, lisäksi se opastaa lapsia kertomaan luotettavalle ja turvallisille aikuisille omista huolistaan ja murheistaan. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen 2015, 11.)

3.1 Miksi tunnetaitoja tarvitaan

Kun lapsille opetetaan tunnetaitoja, auttaa se kehittämään empatiakykyä muita kohtaan. Tunnetaidot auttavat tulkitsemaan muiden ihmisten tunnetiloja ja reaktioita, mikä mahdollistaa sujuvamman ja paremman kommunikaation sekä vuorovaikutuksen. (Kullberg-Piilola & Peltonen 2005, 18.)

Lapsille opetetaan pienestä pitäen, mikä on luvallista ja hyväksyttävää toimintaa ja mikä taas ei. Varhaiskasvatuksessa lapselle kerrotaan, että kaveria ei saa lyödä tai nimitellä ja näiden sallittujen ja kiellettyjen asioiden pohjalta lapsi oppii myös ymmärtämään, miltä hänestä tuntuu. Lapsi voi tuntea ilon tunnetta kaverin kanssa leikkiessä ja usein vastaan tulee tilanne, jossa lapsi kertoo leikin lomassa leikin olevan kivaa ja saattaa sanoa leikkikaveriansakin kivaksi. Pienet lapset eivät osaa vielä sanallisesti ilmaista pahaa mieltänsä, joten he ilmaisevat sen usein itkulla, kiukkuisuudella tai joskus myös satuttamalla muita lapsia tai aikuisia. Lapsen kasvaessa sanavarastoon kuitenkin usein tulee mukaan sanat

”paha mieli”, ja tämän pohjalta esimerkiksi varhaiskasvattajan on helppoa ymmärtää, jos lapsella on jokin hätä tai hänellä on ollut esimerkiksi erimielisyyksiä leikkikaverinsa kanssa. Näin ollen varhaiskasvattaja voi alkaa selvittämään asiaa tarkemmin, eli sitä, mikä on aiheuttanut lapselle pahan mielen. Kasvaessaan lapsi osaa yhdistää ”hyvän mielen” mukaviin ja iloiseihin asioihin ja ”pahan mielen” taas ikäviin ja ei-toivottuihin asioihin. (Kullberg-Piilola & Peltonen 2005, 18.)

Kun lapsi opettelee itsekseen tunteiden ilmaisua, yrittää hän saada kaikki hänen sisällensä olevat tunteet johonkin järjestykseen ja sitä kautta tunnistettavissa olevaan muotoon. Kasvava lapsi alkaa myös oppimaan, että jotkin tunteet, jotka hän tuntee iloisina ja hauskoina eivät välttämättä kaverista tai aikuisesta olekaan iloisia. Esimerkkinä voidaan käyttää tilannetta päiväkodissa, jossa kaksi lasta leikkii ulkona keskenään, heillä on hyvin hauskaa ja toisen lapsen mielestä jopa niin hauskaa, että hän päättää leikin lomassa puraista kaveria kädestä. Puraistua lasta sattuu ja hän alkaa itkemään, mutta itse puraisija saattaa kokea asian vain hauskaksi ja iloiseksi, sillä heillä oli jo aiemminkin hauskaa yhdessä. (Kullberg-Piilola & Peltonen 2005, 19–20.)

3.2 Tunteiden tunnistaminen

Tunteiden tunnistaminen tarkoittaa sitä kyseistä hetkeä, jolloin lapsi tiedostaa omassa mielessään tai kehossaan tuntemansa tunteen. Aikuisena tunne voi olla helppoa tunnistaa, mutta päiväkodissa pienillä lapsilla voi mennä aikaa tunteen tunnistamiseen. (Niemi 2014, 63.) Varhaiskasvatuksessa lapsille voi opettaa tunteiden tunnistamista myös harjoittelemalla tunnetaitoja. Tunnetaitoihin kuuluu muun muassa empatia, itsehillintä sekä konfliktitilanteiden ratkaiseminen. Näitä taitoja voi harjoitella ja kehittää muun muassa tunnetaitokirjojen avulla sekä erilaisten harjoitusten ja pelien avulla. Lapsille voi opettaa empatian avulla tunteiden tunnistamista ja sitä, että myös kaikilla muilla ihmisillä on omat tunteensa. Empatiaa voi harjoitella lasten kanssa niin, että rohkaistaan ja neuvotaan lapsia asettumaan toisen ihmisen asemaan ja miettimään, mitä ja miten toinen ihminen saattaisi tuntea jossakin kuvitteellisessa tilanteessa. Tätäkin voi harjoitella lasten ikätasojen mukaisesti, esimerkiksi aivan pienillä 1–2-vuotiailla lapsilla ei ole kykyä ajatella niin empaattisesti ja laajasti kuin 5-vuotiaalla. 1–2-vuotias voi esimerkiksi

ymmärtää, että kaveria sattui, kun häntä lyötiin lelulla ja hän saattaa käydä haalamassa kaveria. Lapsilla voi joskus olla myös helpompaa ja yksinkertaisempaa samaistua fiktiivisen hahmon asemaan kuin oman leikkikaverin. Varhaiskasvatuksessa olisi hyvä olla esillä myös kuvina perustunteet, sillä tällöin lapsi oppii paremmin, että miltä esimerkiksi iloinen ja surullinen näyttää. (Kullberg-Piilola & Peltonen 2005, 71–72.)

Lapsille voi opettaa tunteiden tunnistamista myös harjoittelemalla tunnetaitoja. Tunnetaitoihin kuuluu muun muassa empatia, itsehillintä sekä konfliktitilanteiden ratkaiseminen. Näitä taitoja voi harjoitella ja kehittää muun muassa tunnetaitokirjojen avulla sekä erilaisten harjoitusten ja pelien avulla. Lapsille on tärkeää myös opettaa, että jokainen ihminen kokee omat tunteensa eri tavoin. Muiden tunteiden hyväksyminen lähtee vasta silloin, kun lapsi osaa itse ensin hyväksyä omat tunteensa. (Kullberg-Piilola & Peltonen 2005, 71–72.)

3.3 Tunteiden kannattelu ja sietäminen

Jotta tunnetta pystytään kannattelemaan, tulee se sietää juuri sellaisenaan kuin se on ja olla läsnä hetkessä. Kun tunne on tunnistettu ja se on nimetty auttaa se tunteen tietoista kannatteleamista. Lasten kanssa tunteiden kannattelutilannetta voi havainnollistaa niin, että kerrotaan lapselle esimerkiksi lapsen kokiessa vihas-tuneisuutta, että; ”Tämän tunteen nimi viha ja sallin sen. Hyväksyn sen, että olen nyt vihainen.” Tärkeää on, että lapselle annetaan mahdollisuus nostaa koke-mansa tunne pinnalle, jotta hän voi itsenäisesti sekä aikuisen kanssa tarkastella ja tunnustella tunnetta ja sitä, miltä se tuntuu. Lapsille on merkittävää opettaa, että kun tunne tulee ja sen kannattelee ja käsittelee, se menee myös ohi. (Niemi 2014, 64–65.)

Tunteiden kannattelu ja sietäminen vaatii kärsivällisyyttä, mitä esimerkiksi pienillä lapsilla ei hirveästi välttämättä ole. Kärsivällisyys voi olla haastavaa siksi, koska joudumme huonojen kokemusten jälkeen todistamaan itsellemme, että tuntemi-nen onkin turvallista ja sallittua, eikä mitään paha tapahtu. Varhaiskasvatuk-sessa lapsille voi opettaa neuvoja ja vinkkejä tunteiden kannatteluun ja sietämi-

seen. Lapselle voi kertoa, että esimerkiksi oman käden sormia voi laskea tai ympärillä oleviin ääniin voi keskittyä, mikäli tunteen sietäminen on vaikeaa. Yksi elämän merkittävimmistä taidoista on epämukavien ja epämiellyttävien tunteiden ja olosuhteiden sietäminen ja siksi sitä on tärkeää harjoitella jo pienestä pitäen lasten kanssa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 39–40.)

Lapsen tunteiden tukeminen, arvostaminen sekä hyväksyminen ovat osana lapsen tunteiden kannattelemista. Varhaiskasvatuksessa on tärkeää, että aikuinen on läsnä sekä vastaanottaa lasten tunteet, oli ne sitten positiivisia tai negatiivisia. Tunteiden kannattelu painottaa myös empatiakykyä sekä osoittaa sympatiaa ja ymmärrystä lasten tunteita kohtaan. Tunteiden kannattelemisen voi tapahtua monilla eri tavoilla. Kun aikuinen osoittaa mielenkiintoa aktiivisesti lasta kohtaan sekä kuuntelee lasta, näyttää hän näin myös myötätuntoa ja kiinnostusta lapsen asioita kohtaan. Turvallisen aikuisen tehtävänä on myös tarjota tukea ja lohdutusta lapselle sekä mikäli lapsella on vaikeuksia nimetä jotakin tunnetta, jota hän juuri sillä hetkellä tuntee, voi aikuinen auttaa lasta nimeämään kyseisen tunteen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 39–41.)

3.4 Tunteiden säätely

Tunteiden säätelyn avulla voidaan vaikuttaa sekä tunteen kestoon että siihen, miten voimakas ja voimakkaasti tunne koetaan. (Niemi 2014, 65.) Tunteiden säätely toimii niin, että ensiksi tunnistetaan tunne, jonka jälkeen sitä kannatellaan eli keitetään. Lopuksi tunne säädellään sopivan kokoiseksi, käsitellään heti tai myöhemmin tai se voidaan päästää heti menemään. (Niemi 2014, 72.)

Tunteiden sääteleminen ja sen opettaminen lapsille on tärkeää, jotta lapset ymmärtävät, että he ovat itse vastuussa omien tunteidensa kokemisesta. Lapsen kasvaessa on tärkeää opettaa, että tunteita ei pidä päästää valta-asemaan itseensä nähden ja tämä pystytään ehkäisemään tunteiden säätelyn avulla. Siihen mitä, kuinka pitkäkestoisesti ja kuinka vahvasti tunnemme milloinkin ja mitäkin tunnetta voidaan vaikuttaa tunteiden säätelyn avulla. Tunteiden säätelyn pääta-voitteena on yrittää kohdentaa tunteet homeostaasiin eli tasa-arvoiseen ja -painoiseen tilaan. Ihmisillä on synnynnäinen halu kokea tyydytystä ja balanssia,

jonka vuoksi tunteiden säätely tapahtuu ihmisen mukaan suunnitellusti tai alitajuntaisesti. (Kokkonen 2010, 19–20.)

Tunteiden säätely heijastuu myös käyttäytymiseen ja se auttaa sen säätelemisessä. Tunteiden tunteminen ja niiden yhdistäminen käyttäytymiseen voi näkyä varhaiskasvatuksessa esimerkiksi niin, että lapsi voi hyppiä ilosta, ratketa naurusta tai polkea jalkaa kiukusta. Lapsia kasvattaessa, ohjatessa ja opettaessa on tärkeää muistaa, että koska tunteet peilautuvat käyttäytymiseemme, oppii lapsi ajallaan hallitsemaan ja hillitsemään omia kielteisiä tunteitaan. Tämän vuoksi hänen lähiympäristönsä haitalliseksi havaittu käyttäytyminenkin tavallisesti laantuu ja vähenee. Lapsen positiivista sosiaalista käyttäytymistä voi parantaa myönteisiä tunteita vahvistamalla, kuten kehumalla ja kiittämällä lasta ja mikä tärkeintä, hyväksymällä positiiviset tunteet. Jokaisella lapsella on omat, erilaiset tapansa säädellä omia tunteitaan ja yksi tärkeimmistä tunteiden säätelyyn kuuluvista asioista on tunteiden tunnistaminen. Lapset oppivat iän myötä nimeämään omia tunteitaan sekä ymmärtämään, mitä juuri kyseinen tunne tarkoittaa. Varhaiskasvatuksessa voimme tukea tätä lapsen prosessia muun muassa keskustelemalla lasten kanssa tunteista sekä tarjoamalla erilaisia sanoja tunteiden ilmaisua varten. (Kokkonen 2010, 21–22.)

Yksi tärkeimmistä tunteiden säätelyyn liittyvistä asioista on se, että lapsia tulisi varhaiskasvatuksessa sekä aina muulloinkin kannustaa ilmaisemaan avoimesti omia tunteitaan sekä neuvoa ja tukea heitä, jotta he osaisivat sanoittaa omia tunteita ja tuntemuksiaan. Näin ollen myös lapsi oppii ymmärtämään omia tunnetilojaan paremmin. Varhaiskasvatuksessa erilaisissa tilanteissa, jossa lapsi kokee esimerkiksi voimakkaampia tunnekuohuja, ei tunteita välttämättä nimetä. Vasta kun asiaa pohditaan yhdessä lapsen kanssa ja todetaan, että esimerkiksi leikin keskeyttäminen sai vihastuneisuuden tunnetta lapsessa aikaan, saa tunne nimen itselleen ja näin lapsi opettelee hiljalleen itsekin yhdistämään tunnetilan tunteen nimeen. Tunteiden säätelyssä auttaa myös erilaiset rauhoittumiskeinot. Varhaiskasvatuksessa lasten kanssa voi ottaa esimerkiksi erilaisia hengitysharjoituksia, jotka soveltuvat parhaiten varhaisesi koulu- ja esikouluikäisille lapsille. Lasten kanssa voi toteuttaa myös erilaisia rentoutumisharjoituksia esimerkiksi vauhdik-

kaan liikuntatunnin jälkeen. Myös liikunnan avulla voidaan ohjata lapsi purkamaan omia tunteitaan. Tällaisia keinoja voi harjoitella yhdessä lasten kanssa ja näyttää lapsille, että tunteiden ilmaiseminen on hyväksyttävää ja hyvä asia. Varhaiskasvatuksessa joillekin lapsille siirtymätilanteet saattavat olla hyvinkin hankalia, kuten ulkoilusta sisälle siirryttäessä. Ne saattavat aiheuttaa voimakkaitakin tunteenpurkauksia, jotka ilmenevät yleensä kiukkuisuutena, itkuna, hämmennyksenä ja vihaisuutena. Lapsi voi kokea esimerkiksi turvattomuuden tunnetta, sillä hän ei tiedä, mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan. Tästä syystä selkeät ja johdonmukaiset rutiinit ja päiväjärjestys varhaiskasvatuksessa on tärkeää. Säännöllisillä rutiineilla tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että päiväkodissa lapset menevät aina syömään, nukkumaan ja ulkoilemaan samaan aikaan. Selkeä rutiini saa lapsille turvallisuuden tunteen sekä se myös auttaa lapsia hallitsemaan omia tunteitaan. Jotta päiväjärjestys olisi lapsillekin tuttu, tulisi se kuvittaa esimerkiksi työntekijän kaulanauhaan roikkumaan ja tämän lisäksi laittaa esimerkiksi oveen kiinni lapsen omalle tasolle, jotta lapsi myös itse näkee ne. Kuvista voi aina näyttää lapsille, mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan. (Kullberg-Piilola & Peltonen 2005, 15.)

Lapset oppivat todella hyvin myös malliesimerkistä. Voimme varhaiskasvatuksessa aikuisina näyttää hyvää esimerkkiä tunteiden säätelystä. Se miten hallitsemme ja ilmaisemme omia tunteitamme sopivalla tavalla, antaa lapsille esimerkkiä ja lapset alkavat omaksumaan muiden aikuisten mallikäyttäytymistä. Jotta varhaiskasvatuksessa työskentelevä henkilö voi olla lapselle hyvä tunnemalli, on turvallinen ilmapiiri lapsen ja aikuisen välille perusedellytys. Se miten kasvattaja kommunikoi ja ratkaisee erilaisia ongelmia, vaikuttaa lapsen näkökulmaan ja ne ovat lapselle myös käyttäytymis- ja toimintamalleja. Lapsi ottaa mallia aikuisesta ja näin alkaa myös muodostamaan itselleen omaa näkökulmaa siitä, miten erilaisissa tilanteissa tulisi toimia ja tuntea. (Jalovaara 2005, 96.)

3.5 Tunteiden käsittely

Tunteiden käsittelyä tarvitaan silloin, kun halutaan ilmaista aktiivisena olevaa tunnetta ja purkaa sitä. Joidenkin tunteiden kohdalla riittää, että ne vain tunnustetaan ja niitä kannatellaan tarvittava aika eli sen verran, kuinka kauan tunne kestää.

Tästä syystä kaikki tunteet eivät vaadi tietynlaista ilmaisemista. Varhaiskasvatuksessa tunteiden pukeminen sanoiksi on hyvä keino käsitellä yhdessä lapsen kanssa tai ohjata lasta käsittelemään yksin aktiivisena olevaa tunnetta. Lapsille tulee myös opettaa, että voimakkaitakin tunteita saattaa joskus ilmentyä sellaisissa paikoissa, missä ei uskoisi, että ne tulisivat ilmenemään. Tällaisia paikkoja ovat esimerkiksi oma harrastuspaikka, kauppa tai kaverin syntymäpäiväjuhlat. (Niemi 2014, 71.)

Tunnetaidot ja tunteiden käsitteleminen on aina oma prosessinsa. Lapsen kanssa voi aluksi lähteä yhdessä tunnistamaan, että mitä tunnetta juuri sillä hetkellä koetaan. Lapsi voi tuntea esimerkiksi suuttumuksen tunnetta, koska kaveri otti häneltä lelun kädestä. Seuraavaksi ohjataan lapsi hyväksymään oma tunne ja, että juuri sillä hetkellä suututtaa ja se on hyväksyttävää. Seuraavana vaiheena on tunteiden säätely eli ajatellaan kyseistä tunnetta, mitä tuntemuksia se aiheuttaa esimerkiksi lapsen kehossa. Lapsi voi myös hakea tukea ja läheisyyttä turvalliselta aikuiselta. Lapsille tulee opettaa, että tunteiden ilmaiseminen on normaali ja hyväksyttävä asia. Lapsi voi siis joko itsenäisesti ilmaista itselleen mitä tunnetta kokee tai hän voi kertoa siitä varhaiskasvatuksessa tutulle aikuiselle. Lopuksi joko lapsi yksin tai lapsi voi yhdessä aikuisen kanssa käsitellä ja purkaa tunnetta, esimerkiksi liikunnan ja musiikin avulla. Lopuksi lapsi kokee voimaantumisen tunnetta, sillä hän on tietoinen uudesta tunteesta tai asiasta ja näin ollen lapsen tiedot myös kasvavat. Tunteiden hyväksyminen turvallisena aikuisena on merkittävän tärkeää lapsille. Meidän tulee antaa lapselle lupa tuntea erilaisia, uusiakin tunteita ja osoittaa, että niiden tunteminen on hyväksyttävää ja normaalia. Lapsille tulee opettaa, että tunteita voi käsitellä terveellä tavalla tunteesta riippumatta. Lasten kommunikaatiotaitojen opettaminen ja tukeminen, kuten tunteiden ilmaiseminen sanallisesti, toisten huomioon ottaminen sekä kuunteleminen ovat tärkeitä asioita tunteiden käsittelyn harjoittamisessa. Voimme opettaa lapsia löytämään sanoja omille tunteilleen sekä rohkaista lapsia puhumaan ja vuorovaikuttamaan avoimesti ja rehellisesti muiden kanssa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 35.)

Lasten kanssa voi harjoitella ongelmanratkaisutaitoja rakentavalla ja positiivisella tavalla. Varhaiskasvatuksessa voimme opettaa lapsia tunnistamaan erilaisia

vaihtoehtoja ja arvioida ja pohtia myös näiden vaihtoehtojen seurauksia. Omien tunteiden kyseenalaistamiseen ja uusien näkökulmien etsimiseen on hyvä myös kannustaa lasta, jotta lapselle avautuu paljon uusia ja erilaisiakin näkemyksiä ja mielipiteitä asioista. Tunteita voi ilmaista ja käsitellä myös luovuuden sekä taiteen avulla, kuten musiikin, kirjoittamisen ja piirtämisen avulla. Lapsen voi esimerkiksi laittaa piirtämään, että miltä hänestä tuntuu. Joskus lasten kanssa voi ottaa myös harjoituksia, jossa soitetaan erilaisia lauluja, synkempää, iloisempaa, surullisempaa, äänekästä ja hiljaista. Tarkoituksena on, että lapset saavat piirtää jokaisen laulun kohdalla, että minkälaisen olotilan ja/tai tunteen se heissä herätti. Tällaiset luovat tavat tunteiden käsittelemisessä voivat auttaa lapsia jäsentämään omia tunteitaan sekä löytämään terveellisiä tapoja ilmaista omia tunteitaan.

4 MITÄ TUNTEET OVAT?

Tunteet herättävät meissä ajatuksia, tuntuvat kehossamme aistimuksina sekä näkyvät ulospäin kasvoistamme, käyttäytymisestämme, kehonkielestämme ja äänenpainostamme. Tunnekokemukset ovat kehollisia, joten tunteet koetaan fysiologisinä muutoksina ja kehollisina tuntemuksina. Tunteiden säätelyä, ilmaisua ja sanallistamista opettelemme puolestaan läpi elämän. Lapsi oppii tunteiden tietoista säätelyä vasta alakouluikäisenä. Ennen sitä aikuisen tehtävä on sanoittaa lapsille tunteita sekä olla lapsen vierellä auttamassa tunteiden käsittelyssä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12.)

Epämiellyttäviä tunteita on vaikea sietää, jonka seurauksena saatamme välttää tunteen kohtaamista kokonaisuudessaan. Tunteet pyrkivät ohjaamaan meitä elämässämme tiettyyn suuntaan; kohti mielihyvää ja turvaa sekä pois päin mielihavahasta. Jos tunteita ei kohtaa, tunteen viesti ja tarkoitus voi jäädä saavuttamatta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12.)

Tunteet muodostuvat ulkoisten ja sisäisten havaintojen sekä niistä tietoisesti tai tiedottomasti tekemämme tulkintojen seurauksena. Sisäiset havainnot havaitsemme ajatuksina ja kehollisina tuntemuksina. Tunteet auttavat meitä toimimaan erilaisissa tilanteissa tarpeemme mukaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 12.)

Siihen, miten tunteisiin reagoimme, vaikuttaa perimä ja temperamenttimme. Toiset reagoivat tunteisiin voimakkaasti, toiset taas syttyvät hitaasti. Tunteiden voimakkuuteen ja niihin reagoimiseen vaikuttavat myös sen hetkinen fyysinen ja henkinen vointi. Väsyneenä tunteet voivat tuntua voimakkaammilta ja niihin syttyään nopeammin. Levänneenä puolestaan olemme herkemmin tyytyväisiä ja suhtaudumme asioihin ja tilanteisiin myönteisemmin. Harjoittelemalla saamme sekä mielen sisäisiä, että kehollisia valmiuksia säädellä tunteitamme. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 13.)

4.1 Perustunteet ja niiden tehtävät

Perustunteilla tarkoitetaan yleisimmin kasvoilta luettavia tunteita, joita ovat pelko, viha, suru, ilo, hämmennys ja inho. Perustunteita pidetään yleisesti kaikkien yhteiskuntien ja kulttuurien tunnistamina. Nämä tunteet ovat luonteeltaan maailmanlaajuisia ja niitä voidaan tunnistaa eri kulttuureissa ja kielissä. Jokainen perustunteista ilmenee omalla, ainutlaatuisella tavallaan sekä ihmisten fyysiset ja psyykkiset reaktiot voivat vaihdella niihin yksilöllisesti. Perustunteet ovat olennainen osa ihmisen tunne-elämää ja ne auttavat ihmisiä ymmärtämään ja reagoimaan ympäristön tapahtumiin sekä vuorovaikuttamaan muiden ihmisten kanssa. Perustunteet ovat myös merkittäviä viestinnän välineitä, sillä ne välittyvät äänenpainon, ilmeiden sekä kehonkielen kautta. Perustunteet eivät aina välttämättä ole selkeästi erotettavissa toisistaan. Joskus tunteet voivat sekoittua ja ilmetä eri voimakkuuksina eri tilanteissa. Omien perustunteiden ymmärtämien, tiedostaminen ja tunnistaminen ovat tärkeitä taitoja tunneälyn kannalta. Perustunteiden ymmärtämisen ja tunnistamisen kautta voimme paremmin ymmärtää itseämme ja omia tarpeitamme. Nämä asiat auttavat meitä muun muassa kommunikoimaan muiden ihmisten kanssa paremmin sekä kehittämään terveitä ihmissuhteita. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 60.)

Tunteena viha on fyysinen, sillä se saa kehomme asettumaan puolustus ja taisteluvälmiuteen. Vihan tunteen aikana pupillit laajentuvat, hengitys tihentyy ja syke kiihtyy. Vihan tehtävä on puolustaa itseämme ja toisiamme sekä asettaa rajoja. Vihan tehtävät onnistuvat, jos käytämme vihan rakentavasti itseään puolustaen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 64–65.)

Viha on yksi padotuimmista tunteista. Vihan tunteeseen liittyy usein kieltämistä, paheksuntaa, pelkoa ja torjumista. Pitkään padottu vihan tunne voi kääntyä itseään vastaan ja purkautua itseä tai toista vahingoittavasti. Koska vihan tunne on fyysinen, sen purkamiseen tarvitaan useasti ääntä ja fyysistä toimintaa. Hyvä keino vihan purkamiseen on siitä puhuminen. Lapselle voi jäädä vihan tunteesta pelottava ja paha kokemus, jos lapsi kokee paljon arvaamatonta ja ennakoimatonta vihan ilmaisua. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 64.)

Pelon tehtävänä on ohjata turvaan ja hälyttää vaarasta. Pelko siis suojelee ja tukee elämässä selviytymistä. Pelko ohjaa vahvasti toimintaamme, saatamme jättää asioita tekemättä pelon ohjaamana. Välillä mieleemme voi kokea asiat vaarallisempina kuin ne ovatkaan, jonka seurauksena pelko hälyttää turhaan. On rohkeutta toimia niin, että toimii ja tekee pelosta huolimatta. (Sofia & Paloniemi 2022, 73.) Lapsi voi pelätä muun muassa hammaslääkärinä, pimeää tai kiusaajaa. Osa peloista pysyy läpi elämän, toiset taas häviävät lapsen kasvaessa. Jotkut pelot voivat pahentua ja saada aikaan pelon kierteen. (Nevalainen 2005, 142.)

Aikuisen tehtävä on kohdata pelkoa kokeva lapsi lempeästi ja rohkaisevasti. Vähättelyn sijaan aikuisen tulee ottaa lapsen pelon tunteet vakavasti ja kunnioittaen. Pelon tunne vähenee tarjoamalla lapselle riittävää turvaa, ei faktoilla perustellen, ettei lapsella ole pelättävää. Lasta voi kuitenkin rohkaista toimimaan jännittävästä tilanteesta huolimatta. Mieltä ja kehoa auttaa rauhoittamaan lempeä kosketus. Jännittävissä tilanteissa ja jännittävien tilanteiden odotushetkellä lasta voi hieroa lempeästi tai ottaa syliin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 67–68.)

Suru on tunnetila, jonka tehtävänä on ohjata meitä pysähtymään. Surua voi hoitaa ainoastaan suremalla. Jos surun tunteen patoaa ja hukuttaa, tunne jää keuhomme kannettavaksi ja pitkään padottuna tunne voi johtaa jopa masennukseen. Kytkemällä surun pois, voi myös muut tunteet kuten ilo lakata tuntumasta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 68.)

Kriisitilanteessa käymme läpi tietynlaisen suruprosessin. Prosessin alkuvaiheessa ihmisen mieli kieltää tapahtuneen, jonka jälkeen viha nousee pintaan. Tämän jälkeen mieli ensin kieltää tapahtuneen, jota seuraa prosessin tuskallisin vaihe. Tuskallisimmassa vaiheessa vaivumme toivottomuuteen ja suru on syvää ja tuskallista. Mieli alkaa hyväksyä tapahtuneen osaksi elämää silloin, kun surua on riittävästi surrut. Surun hetkellä olo on voimaton ja sureminen uuvuttaa. Jotkut kaipaavat surun hetkellä lohtua ja toisten läsnäoloa, kun toiset taas omaa rauhaa ja tilaa. Surevan avuksi riittää vain läsnäolo ja hyväksyvä kosketus, sanoja ei aina tarvita. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 68–69.)

Lapselle muodostuu kosketuspinta omaan suruun silloin, kun hän näkee aikuisten surua. Lapsi ei osaa sanoittaa omaa suruaan. Suru tekee lapsen hauraaksi ja haavoittuvaiseksi ja tunnetta voi olla vaikea sietää. Kiukuttelu ja tiuskiminen purkavat lapsen sisäistä painetta silloin kun lapsi ei osaa tunnetta sanoittaa. Jos lapsi kokee, ettei ympärillä olevat aikuiset ota hänen tunteitaan vastaa, lapsi voi kantaa surun tunnetta pitkäänkin. Lapsi voi ajatella tunteen katoavan myös silloin, kun tunteeseen ei kiinnitä mitään huomiota. Surun ilmaisussa lasta auttavat esimerkiksi luovat keinot, sadut, leikki, hyväksyvä kosketus ja satuhieronta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 69.) Suremalla elämä alkaa normalisoitua ja ilolle alkaa tulla tilaa. Ajan kanssa suru voi tuntua ikävänä ja haikeutena. Suru ei vie enää kaikkia energioita ja elämään alkaa tulemaan uusia mahdollisuuksia. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 70.)

Ilo on mielihyvän tunne. Mielihyvän tunteiden tehtävänä on tasapainottaa elämämme kolhuja. Ne auttavat palautumaan negatiivisista kokemuksista ja stressistä. Aito ilo on merkki siitä, että toimimme itsellemme oikealla tavalla. Ilon ja mielihyvän tunteita voi joutua työstämään tietoisesti, sillä ihmisen suoja-asetukset ovat laadittu huomaamaan herkemmin vaarat ja uhat. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 70.)

Elämämme onnellisuus ei ole kiinni ulkoisista tekijöistä, vaan siihen vaikuttavat se, mitä valitsemme elämäämme. Onnellisuuteen voi pyrkiä tekemällä hyvää oloa kasvattavia valintoja elämässä. Myönteisiä ajatuksia lisää muun muassa kehon hyvinvointi. Riittävä lepo, liikunta ja terveellinen ruokavalio ovat merkittävässä roolissa kehon hyvinvoinnissa ja myönteisissä ajatuksissa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 70–71.)

Uuden oppimisessa tärkeässä roolissa on ilo. Siksi on tärkeää, että aikuinen vaa-
lii lapsen kanssa ilon kokemuksia ja kannustaa lasta hauskanpitoon. Oppimisen lisäksi ilo ja nauraminen tuottavat mielihyvän hormoneja, joka puolestaan vähentää kivun tunnetta sekä vahvistaa sydäntä ja nostaa veren happipitoisuutta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 71.)

4.2 Tunteiden ilmaisu

Tunteet haihtuvat mielestä tuntemalla. Vaikka tunteiden hetkellinen kokemus olisi vaikeasti siedettävä tai raju, tunteen kokeminen tuo helpotuksen. Jokaisen tunnekokemuksen jälkeen kasvaa ymmärrys tunteista sekä tieto siitä, että tunteet kuuluvat elämäämme. Antamalla lapsen ilmaista tunteensa, lapselle tulee kokemus, ettei tunteissa ole mitään väärää ja tuntemalla ei tapahdu mitään pahaa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 17.)

Tunteiden ilmaisuun vaikuttavat monet asiat. Tunteet tarttuvat toisiin ihmisiin helposti ja toisille on haastavaa tunnistaa ja ilmaista tunteitaan, kun toisille taas se on helppoa. Tunteiden tunnistamiseen ja ilmaisemiseen vaikuttavat myös esimerkiksi nälkä, väsymys ja stressi. (Seppänen 2021, 49.)

Tunteita voidaan ilmaista kirjoittamalla, puhumalla tai fyysisesti. Fyysiset tunneilmaukset ovat suoria ja välittömiä. Fyysisiä tunteiden ilmaisun tapoja ovat muun muassa itkeminen, nauraminen, potkiminen, huutaminen ja koskettaminen. Fyysisen ilmaisemisen lisäksi tunteita voidaan ilmaista myös puhumalla ja kirjoittamalla. Tunteiden sanoittaminen voi auttaa tunteiden purkamisessa ja niiden kohtaamisessa. Kirjoittaminen on hyvä vaihtoehto tunteiden purkamiselle silloin, kun ei halua jakaa tunteita kenenkään kanssa tai silloin, kun tilanteessa ei ole ketään, joka kuuntelisi. Kirjoittaminen mahdollistaa voimakkaiden tunteiden purkamisen, jos niitä ei ole mahdollista purkaa muulla tavalla. Kirjoittaminen on hyvä tapa pohdita tunteiden syy- ja seuraussuhteita. (Mieli.fi 2023.)

4.3 Lapsen tunteiden kehittyminen

Tunneilmaisuus vauvalla on välitöntä ja aitoa. Itkulla ilmaistaan muun muassa nälkä ja kylmyys. Itkun avulla vauva saa luokseen turvallisen aikuisen rauhoittamaan kehon ja tyydyttämään tarpeet. Leikki-ikäisen tunnekirjo alkaa olla vauvan tunnekirjoa laajempi. Leikki-ikäinen kykenee ilmaisemaan tunteitaan kehon ja sanojen kautta. Tunteiden työstämisen ja purkamisen kanavana leikki-ikäisellä lapsella toimivat mielikuvitus, leikki ja peuhaaminen. Tunteiden säätelykeinona

leikki-ikäinen käyttää enemmän toiminnallisia kuin mielen sisäisiä keinoja. Toiminnallisia keinoja ovat esimerkiksi jännittyneenä lattialla itkeminen, tavaroiden heitteleminen ja selkä kaarelle heittäytyminen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 75.)

Kehityksessä lapsen tunteiden säätelytaidot alkavat näkyä 5–7 vuoden iässä. Varsinainen tunnetaitojen opettelua vaativa elämä alkaa seitsemän vuoden iässä. Tällöin lapsi lähtee itsenäiseen koulumaailmaan, jossa tunne- ja sosiaaliset taidot korostuvat entisestään. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 75.)

Kehittymisen ja oppimisen seurauksena lapsi alkaa ilmaisemaan monia eri tunteisävyjä, kuten iloa, tyytyväisyyttä ja arastelua. Lapsen kanssa voi yhdessä kuvata tunteen tuomaa kokemusta, miettiä syytä tunteen syntymiselle sekä etsiä tunteelle nimeä. Tunnemittarin avulla lasta voidaan auttaa konkretisoimaan tunteen voimakkuutta. Kuvat voivat selkeyttää lasta ja konkretisoida lapselle tunteita. Lapsen kielellisen kommunikoinnin ollessa toimivaa, tunnekasvatuksen tukena on mahdollista käyttää tarinoita, elokuvia ja keskustelua. Kielellisen kommunikoinnin ollessa puutteellista, tunnekasvatuksessa voidaan käyttää apuna kuvia. Piirtämällä ja nimeämällä tunteita, voidaan lapsen kanssa opetella yhdistämään tunne ja ilme. Tunnekasvatuksessa tärkeää on myös kuvata toisen henkilön kokemia tunteita, jotta lapsi oppii tunteiden tärkeyden ilmenemistavasta riippumatta. (Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla 2022.)

Tunne-elämän kehittymiseen parhaimmat eväät lapsi saa, jos hän saa ilmaista vapaasti itseään aikuisten toimiessa turvallisena mallina, ohjaajana ja sanoittajana tunteiden säätelyssä. Kokemuksen kelpaavuudesta lapsi saa myös silloin, kun hän saa kehittyä luonnollisessa tahdissaan. Vanhempiin luotu varhainen kiintymyssuhde luo lapselle perustan myöhemmälle tunne-elämän kehitykselle, ihmissuhteille sekä kehon ja mielen hyvinvoinnille. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 77.)

4.4 Aikuisen vaikutus tunne-elämän kehitykseen

Lapsen tunne-elämän kehityksessä olennaista on se, miten aikuinen ilmaisee ja käsittelee omia tunteitaan ja miten hän suhtautuu itseensä. Ilmaiseeko hän tunteensa torjuen tai hallitsemattomasti ja arvostaako itseään. Aikuisten puhuessa tunteistaan, syntyy ilmapiiri, jossa lapsetkin voivat rohkaistua ilmaisemaan itseään. Jokaisen elämään kuuluvat myös hermojen menetykset ja epäonnistumiset. Tärkeää on, miten tällaiset tunnepurkaukset käsitellään ja miten niiden jälkeen toimitaan. Aikuisen tarjotessa korjaavia kokemuksia ja liikkeitä, lapsi saa luvan olla itsekkin erehtyväinen ja inhimillinen sekä hän saa kokemuksen omasta arvokkuudestaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 80.)

Se, miten aikuiset kohtaavat lapsen ja lapsen tunteet, vaikuttavat lapsen tunnekehitykseen. Lapsen yhteys itseän ja tunnekehoyhteys vahvistuu silloin, kun lapsi saa sanoitusta ja hyväksyntää tunteilleen. Jos aikuinen reagoi vain voimakkaisiin tunnereaktioihin, lapsi oppii korostamaan ja dramatisoimaan tunnekokemuksiinsa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 80.)

Fyysisesti tunteen kehitys tapahtuu tunteita ja tietoa välittävän hermoston avulla. Vaikka hermosto muovautuu läpi elämän, hermoston kehitykseen vaikuttavat eniten lapsuuden kokemukset ja jopa kohtuaikamme. Aivoissa hermosolut liittyvät toisiinsa synapsien välityksellä, joita puolestaan syntyy kokemusten kautta. Näin ollen hermosto muovautuu kokemuksista. Lapsilla on aivoissa paljon hermoyhteyksiä, joita ei käytetä. Käyttämättömät hermoyhteydet karsiutuvat pois murrosiässä. Puolestaan hermoyhteydet, joita käytetään aktiivisesti, vahvistuvat. Tämän seurauksena lapsi muovautuu ympärillä olevaan ympäristöön. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 83.)

5 TUNNETAITOJEN TUKEMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

Kun lapsi saa ilmaista itseään, lapsen tunnetaidot kehittyvät parhaalla mahdollisella tavalla. Kasvattajan rooli on olla auttamassa tunteiden säätelyssä ja sanoittaa ja ohjata lasta tunnekokemuksissa. Kasvattajan tarkoitus ei ole kertoa lapselle, miten hänen tulisi tuntea, vaan tehtävä on auttaa ja opastaa tunteiden käsittelyssä ja ilmaisemisessa. Kokemistaan tunteista riippumatta jokaisen lapsen tulisi kokea itsensä hyväksytyksi juuri sellaisenaan kuin hän on. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 77.)

Varhaiskasvattajan on erityisen tärkeää nähdä lapsen käyttäytymisen taakse, sillä lapsi voi tiedostamattaan toimia väärin. Tällöin lapsi ei osaa toimia muulla tavalla. Tunnetaitojen harjoitteluun lapset tarvitsevat systemaattista tukea. (Sandbergin 2021, 151.)

Lapsen tunnetaitoihin vaikuttavat ympäristö, lapset oppivat niin aikuisilta kuin toisilta lapsilta. Tunnetaitoja lapset oppivat mallin ja kokemuksen kautta, joten kasvattajana on tärkeää myös omien tunteiden näyttäminen. Kasvattajan on myös hyvä osata reflektoida omia tunteitaan, sillä omat tunne-elämän haasteet voivat hankaloittaa myös lapsen tunnetaitojen oppimista. Lapsi oppii aikuisen ottaessa vastuun sanoistaan ja teoistaan. Kasvattajan toiminnan kautta lapsi voi oppia, ettei kaikkia tarvitse osata heti ja väärässä oleminen on hyväksyttävää. Toistomäärien täytyy kuitenkin olla riittävä, sillä lapsi ei opi kerrasta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 47.)

Lapsi tarvitsee kasvattajan apua tunteiden ilmaisussa ja niiden kanssa toimimisessa. Varhaiskasvattaja voi tiedostamatta kieltää lapsen tunteiden ilmaisua muun muassa kieltämällä lasta heittelemästä leluja. Tällöin lapselle voi tulla kokemus, että kokemansa tunteet ovat kiellettyjä. Tämän kaltaisissa tilanteissa on hyvä osoittaa lapselle empatiaa ja ymmärrystä sekä tilanteen rauhoituttua ohjata ilmaisemaan tunteet muilla keinoin. Tunne sanoitetaan lapselle ja kerrotaan tunteen olevan sallittu. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 106–107.)

6 TUNNETAITOJEN OPETTAMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

Lapsen tunnetaidoilla voidaan tarkoittaa esimerkiksi kykyä leikkiä leikkikaverin kanssa yhdessä tai lapsen oppimista hillitsemään omia mielihalujaan jonkinlaisen päämäärän hyväksi, josta lapsi itse hyötyisi. Varhaiskasvatuksessa tarkoituksena on opettaa lapsille uusia asioita. Tunnetaitoja harjoitellaan lasten kanssa esimerkiksi erilaisten tunnetaitokorttien avulla sekä sanoittamalla kortteja lapsen ikätason mukaisesti. Tunnetaidot tarkoittavat ongelmien ja aggression käsittelykykyä, turhautumisen sietoa sekä impulssien eli hetken mielihohteiden hallintaa. Varhaiskasvatuksessa lapset purkavat usein turhautumistaan heittelemällä leluja tai he yrittävät saada aikuisten huomion jollakin muulla tavoin. Lapset toimivat usein hetken mielihohteesta, he saattavat yrittää esimerkiksi repäistä kaveria hiuksista, mikäli odotusaika ulkoa sisälle menemisen välillä on liian pitkä. Vuoro-vaikutustaitoja kehitetään varhaiskasvatuksessa tunteiden nimeämisen ja niiden kuvittamisen avulla. Varhaiskasvatuksessa harjoitellaan sekä omien, että toisten tunteiden nimeämistä. Erilaisten elämysten ja kokemusten avulla lapsi pääsee myös tutustumaan erilaisiin tunteisiin. (Jalovaara 2005, 96.)

6.1 Inhimillisyys ja myötätunto

Inhimillisyys ja myötätunto ovat tärkeitä periaatteita varhaiskasvatuksessa ja ne edistävät lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia. Inhimillisyydellä tarkoitetaan ihmislähtöisyyttä ja ymmärrystä jokaisen lapsen yksilöllisiä tarpeita kohtaan. Inhimillisyys varhaiskasvatuksessa ilmenee kuuntelemalla lapsen tunteita, osoittamalla myötätuntoa sekä luomalla ja antamalla lapselle turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin. Toisten kuunteleminen ja mielenkiinnon osoittaminen toisen ihmisen asioita kohtaan on myös inhimillisyyttä. Myötätunnolla tarkoitetaan kykyä eläytyä toisen ihmisen asemaan ja tunteisiin. Varhaiskasvattajien toiminnassa ilmenee myötätunto sekä lapsille voi osoittaa myötätuntoa muun muassa kuuntelemalla heitä, tarjoamalla läheisyyttä ja lohdutusta sekä kannustamalla ja rohkaisemalla heitä. Lapsi kokee itsensä arvostetuksi ja hyväksytyksi, kun luomme myötätunnon avulla lämpimän, turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin. Inhimillisyyden ja myötätunnon taitoja lapsille voidaan opettaa jo pienestä pitäen varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvattajana voidaan näyttää lapsille esimerkkiä, miten

toisia ihmisiä tulee kohdella myötätuntoisesti ja oikeaoppisesti sekä kerromme, miten voimme ymmärtää myös toisten tarpeita. Tärkeää on opettaa lapsia olemaan huomaavaisia ja auttamaan toisia esimerkiksi lelujen siivoamisessa. (Sepänen 2021, 126.)

Lapsia voi asettaa tilanteisiin, jossa harjoitellaan myötätuntoa ja inhimillisyyttä. Lapset voi laittaa keskenään esimerkiksi leikkimään leikkihuoneeseen. Toinen tyttö leikkii nukella, jolla on vaaleat hiukset ja toinenkin tyttö haluaisi leikkiä samalla nukella. Kesken leikkien lapsia voidaan kannustaa ottamaan huomioon myös toisen tunteet ja tarpeet kyseisessä tilanteessa. Voidaan yhdessä keskustella siitä, miltä toisesta työstä tuntuu, kun hän ei saa ollenkaan leikkiä vaaleahiuksisella lempinukellaan. Lasten kanssa voi keskustella myös siitä, miten erilaiset teot ja sanat voivat vaikuttaa toisiin. Lopuksi voidaan yhdessä sopia, että tytöt vuorottelevat esimerkiksi kahden minuutin välein nukella leikkimistä. Lasten erilaisten leikkiolosuhteiden mahdollistaminen takaa laadukkaan varhaiskasvatuksen lapselle, joka taas antaa lapselle oppimisvalmiudet uuteen. Monipuolisten leikkien ansiosta lapsi oppii käsittelemään ja hallitsemaan myös tunnetaitojaan paremmin. (Hintikka, Helenius, Vähänen 2004, 5.)

6.2 Asenne ja myönteinen läsnäolo

Varhaiskasvatuksen työntekijän asennoituminen eri tilanteisiin, ennakkoluulot sekä oma mielentila vaikuttavat huomattavasti vuorovaikutustilanteisiin. Varhaiskasvatuksessa erittäin merkittävässä asemassa ovat asenne sekä myönteinen läsnäolo. Ne yhdessä luovat lapsille kannustavan ja turvallisen oppimisympäristön, jossa heidän kasvuaan ja kehitystään voidaan tueta kokonaisvaltaisesti. Kasvattajan myönteinen asenne sekä läsnäolo välittyvät lapsille ja näin ollen ne heijastuvat myös lasten hyvinvointiin. Kasvattajan tulee olla aidosti läsnä lasten arjessa ja askareissa sekä kuunnella lapsia, havainnoida lasten tarpeita sekä vastata niihin oikealla tavalla. Kasvattajan tulee huomioida lapset myös omina ainutlaatuisina yksilöinä sekä huomioida heidän omat tunteensa ja ajatuksensa. Varhaiskasvatuksessa vallitseva positiivinen ja iloinen asenne luo mukavan ja kannustavan ilmapiirin, joka rohkaisee lapsia kokeilemaan ja oppimaan uusia asi-

oita omassa tahdissaan. Lasten kuunteleminen, arvostaminen sekä kannustaminen luovat vahvan perustan lapsen kehitykselle ja uuden oppimiselle. (Seppänen 2021, 132.)

Kasvattajan avoimuus ja aitous ovat myös avainsanoja asenteeseen ja läsnäoloon. Kuunteleminen, ymmärtäminen ja erilaisuuksien hyväksyminen, lapsen asemaan asettuminen, hänen tarpeidensa ja tunteidensa ymmärtäminen sekä niihin vastaaminen lämpimällä ja kannustavalla tavalla ovat taitavan kasvattajan merkkejä. Kasvattajan myönteinen, hyväksyvä asenne sekä läsnäolo luovat vahvan pohjan lapsen sekä aikuisen välille. Vahva vuorovaikutus edistää myös lapsen emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä. Myönteinen läsnäolo näkyy varhaiskasvatuksen arjessa esimerkiksi pukemis-, ruokailu- ja leikki-tilanteissa. Läsnäolollaan kasvattaja voi olla aktiivisesti mukana lapsen leikeissä ja toiminnassa sekä tarjota hänelle apua, tukea ja ohjausta lapsen sitä tarvittaessa. Myönteinen läsnäolo varhaiskasvatuksessa vaikuttaa lapsen hyvinvointiin ja terveeseen kehitykseen. Lapsella on paremmat mahdollisuudet kehittyä fyysisesti, emotionaalisesti ja sosiaalisesti, kun lapsi kokee olonsa hyväksytyksi ja turvalliseksi varhaiskasvatuksessa. Myönteisen läsnäolon avulla voidaan edistää lasten kehitystä näillä kolmella osa-alueella. Lisäksi myönteinen läsnäolo auttaa lapsia oppimaan ja kehittämään heille tärkeitä taitoja, kuten tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Asenne ja myönteinen läsnäolo varhaiskasvatuksessa vaikuttavat myös lapsen itsetuntoon, sosiaalisiin taitoihin, oppimiseen, tunnetaitojen hallintaan sekä pitkäaikaiseen hyvinvointiin sekä lapsen kokonaisvaltaiseen kokemukseen omasta itsestään ja omasta arvostaan. (Seppänen 2021, 135.)

7 LAPSEN TUNNETAIDOT OSANA KAVERITAITOJA

Lapsen tunnetaidot ovat tärkeänä osana lapsen kaveritaitoja sekä sosiaalista vuorovaikutusta. Sosiaalisuudeksi kutsutaan ihmisen temperamenttipiirrettä, kun ihminen kokee merkittävän tärkeäksi viettää aikaa muiden ihmisten kanssa sekä viettää mieluummin aikaa heidän kanssaan kuin on yksikseen. Kykyä tulla toimeen muiden kanssa kutsutaan nimityksillä sosiaaliset taidot sekä sosiaalinen kompetenssi. Sosiaaliset taidot sekä sosiaalinen kompetenssi kattaa kyvyn ymmärtää ja tulkita muiden ihmisten tunnetiloja ja mielialoja sekä tarkastella sosiaalisia tilanteita. Lisäksi ne pitävät sisällään kyvyn neuvotella, sovitella, tehdä kompromisseja sekä näin ollen myös ratkaista ongelmia. (Keltikangas-Järvinen 2012, 49.)

Kaikki ihmiset eivät ole luonteeltaan sosiaalisia, sillä se on synnynnäinen temperamenttipiirre. Kokemuksen ja etenkin lapsen kasvattamisen kautta lapsi oppii sosiaalisia taitoja osaksi elämäänsä. Varhaiskasvatusikäisten lasten sosiaalisuus ei näy niin, että he hakeutuvat jatkuvasti muiden ihmisten seuraan, vaan lapset ennemminkin näyttävät omaa kiinnostustaan muita ihmisiä kohtaan. Lapset saattavat vierastaa tuntemattomia aikuisia, mutta voivat hymyillä heille ujosti sekä tarkkailla heitä uteliaasti ja tuumailla yksikseen, että miltä uusi, tuntematon aikuinen vaikuttaa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 50.)

Tunnetaidot kattavat eri osa-alueita, jotka liittyvät vahvasti kaveritaitoihin. Osa-alueita on muun muassa tunneilmaisuus, jolla tarkoitetaan sitä, että lapsen tulisi oppia tunnistamaan omia tunteitaan ja sen avulla myös ilmaisemaan niitä oikealla ja sopivalla tavalla. Näiden avulla lapsen kommunikointi toiveistaan ja tarpeistaan muiden lasten kanssa helpottuu. Toisena osa-alueena on tunteiden säätely, jolla tarkoitetaan lapsen kykyä hallita ja ilmaista omia tunteitaan niin, ettei lapsi loukkaa muita ja etteivät hänen tunteensa aiheuta pahaa mieltä tai haittaa muille tai lapselle itselleen. Konfliktien välttäminen onnistuu tunteiden säätelyn hallitsemisen avulla ja lapsen olisikin hyvä oppia ratkaisemaan mahdollisia konfliktitilanteita rakentavalla sekä rauhallisella tavalla. Lasta voi opettaa, miten konfliktitilanteissa tulisi toimia sekä miten omat tunteensa voi ilmaista sellaisissa tilanteissa. Näin myös mahdolliset väkivaltatilanteet lasten välillä vältetään. Etenkin alle 3-

vuotiaiden lasten kohdalla konfliktitilanteita syntyy, kun lapset haluaisivat leikkiä samalla lelulla tai samassa leikkillassa. Yli 3-vuotiailla konfliktitilanteita voi aiheutua samoista asioista, mutta myös esimerkiksi sukupuoliroolit leikkien yhteydessä voi olla konfliktitilanteen aiheuttajana. Valitettavan usein varhaiskasvatuksessa kuulee vieläkin, että tytöt eivät halua leikkiä poikien kanssa ja myös toisin päin. Konfliktitilanteita voi ratkaista joko suorasti tai psykologisia keinoja käyttäen. Suoria keinoja ovat väkivaltaiset keinot, kuten kaverin lyöminen, potkiminen tai lelun repiminen kädestä. Psykologisia keinoja taas ovat lapsen itku sekä jalan polkeminen maahan. Iän lisääntyessä lapsi osaa ilmaista myös sanallisesti tunteitaan, kuten sanomalla leikkikaverille ”mene pois” tai ”anna se lelu minulle”. Kolmantena osa-alueena on tunnetietoisuus, jonka avulla lapsi oppii tunnistamaan ja sitä kautta ymmärtämään monipuolisesti erilaisia tunteita, niin omia kuin myös muiden tunteita. Tämän avulla myös lapsen empatiakyky kehittyy ja lapsi oppii huomioimaan muiden tunteita paremmin. Empatialla tarkoitetaan taas kykyä asettua toisen asemaan ja ymmärtämään näin hänen tunteitaan ja tuntemuksiaan. Lapsi oppii empatian avulla olemaan huomaavainen sekä ymmärtäväinen leikkikaveria sekä hänen tunteitansa kohtaan. (Helenius, Karila, Munter, Mäntynen & Sirenius 2002, 120–121.)

8 ERILAISET ROOLIT LAPSEN TUNNETAITOJEN TUKEMISESSÄ

8.1 Varhaiskasvattajan rooli

Niin lapsen vanhemmat kuin myös varhaiskasvattajat ja kaikki muut lapsen elämässä olevat ihmiset ovat vastuussa lapsen tunnetaitojen oppimisessa. Lapsi oppii hallitsemaan ja käsittelemään omia tunteitaan silloin, kun hänellä on ympärillään turvallisia aikuisia, jotka antavat lapsen ilmaista tunteitaan vapaasti. (Isokorpi 2004, 127.)

Empatiaa ja konfliktien ratkaisemista voi harjoitella erilaisten leikkien sekä ryhmätoiminnan avulla. Kasvattajat voivat keskustella lasten kanssa tunteista sekä opettaa heille erilaisia tunneilmaisuja. Merkittävään tärkeää on, että he antavat lapsille tilaa heidän omien tunteidensa ilmaisemiselle. Näin lapsi saa rauhassa harjoitella omien tunteiden ilmaisemista sekä havainnoida itse sitä, miltä jokin tunne hänessä aina tuntuu ja mikä auttaa tunteen ohi menemisessä. Varhaiskasvatuksessa leikkitilanteita ohjaamassa, havainnoimassa ja tarkastelemassa etenkin pienien lasten kanssa on kasvattaja. Leikkitilanteissa lapsi oppii, miten leikkikaverien ja muiden aikuisten kanssa toimitaan ja tullaan toimeen sekä mikä on sallittua ja mikä kiellettyä. Lapsi oppii myös sen, miten hän tulee toimeen omien toiveiden ja tarpeidensa kanssa. Kavereiden ja kasvattajien avulla lapsille tulevat tutuksi yhteiset säännöt, ohjeet sekä rajat. Merkittävään tärkeää on, että lapselle sanoitetaan se, mitä hän saa tehdä ja mitä hän ei saa tehdä ja mitä siitä seuraa, jos tekee jotakin kiellettyä. (Isokorpi 2004, 127–128.)

Varhaiskasvattajat ovat suuressa roolissa lapsen tunteiden kehittämisessä, opettelemisessa ja niiden käsittelemisessä. Lapsi oppii uusia tunteita tarkastelemalla ja katsomalla muita, samaistumalla sekä itse kokemalla. Lapsen kyky tunteiden havaitsemiseen ja ymmärtämiseen kehittyy iän myötä ja joillakin lapsilla se voi kehittyä eri tahtiin kuin toisilla. Varhaiskasvattajan tulee antaa lapsen tuntea kaikenlaisia tunteita ja hänen tulee jutella ja pohtia lapsen kanssa yhdessä, minkä niminen tunne on kyseessä sekä miten lapsi ja myös aikuinen kokevat kyseisen tunteen. He voivat yhdessä esimerkiksi pohdiskella, mikä aiheutti lapselle vihan tunteen. Kun syy vihalle löytyy, auttaa se lasta ymmärtämään häntä itseään

sekä sitä, miksi joku toinenkin ihminen voi tuntea samalla tavalla. Varhaiskasvattajan tehtävänä on ohjata ja opettaa lasta toimimaan ryhmässä ja hänen tehtävänä on opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja, kuten toisen kuuntelemista, huomioon ottamista sekä puheenvuoron antamista toiselle. Varhaiskasvattajan tehtävänä on opettaa sosiaalisia taitoja leikin ja muiden lasten kanssa tehtävien yhteistöiden avulla, kuten yhteisten askartelutilanteiden avulla. Kasvattajan tehtävänä on myös toimia esimerkkinä lapselle sosiaalisessa kanssakäymisessä sekä omien tunteiden havainnoinnissa ja hallinnassa. Varhaiskasvattajan rooli lapsen tunnetaitojen ja kaveritaitojen tukemisessa on merkittävä, sillä kasvattajalla on mahdollisuus luoda pohja lapsen myöhempää kehitystä ja oppimista varten. Varhaiskasvattaja voi myös leikkiä ja lapsen toimintaa havainnoimalla huomata, mikäli jollakin lapsella on hankaluuksia ja haasteita tunnetaitojen tai kaveritaitojen kanssa ja tarjota lapselle lisätukea hänen sitä tarvittaessa. (Isokorpi 2004, 129–130.)

8.2 Vanhemman rooli

Vahvimmin lapsen tunne-elämän kehittymiseen vaikuttaa se, miten lapsi kohdataan. Kohtaaminen rakentaa lapselle uskomuksia maailmasta, minäkuvaan sekä tunnetaitoja. Kun vanhempi on kehittänyt omia tunnetaitojaan, hänellä on kyky ja ymmärrys toimia lapsen tunnetilanteissa tunnetaitoja vahvistavasti. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 105–106.)

Vanhempien esimerkillä lapset oppivat tunteisiin asennoitumista. Lapselle on merkityksellistä, miten vanhemmat käyttäytyvät tunneilmaisultaan. Vanhempien käyttäytymisestä lapsi osaa päätellä, onko tunne välttämätön pahan tunne vai mielihyvän tunne. Keskeistä lapsille on se, millaisin keinoin ja miten tunteita on missäkin tilanteessa tarpeen säädellä. Vanhempi ei anna lapselle rakentavaa esimerkkiä tunteiden säätelystä esimerkiksi silloin, jos vanhempi turhautuessaan korottaa ääntä. Tehokkaimmin lapset oppivat säätelemään tunteitaan, kun he toimivat aktiivisesti vanhempien kanssa. (Kokkonen 2017, 90.)

Vanhemman suhtautuminen myönteisesti itseensä on lapselle tärkeää. Vanhemman tehdessä sen lapsen kuullen, lapsi saa mallia rakentavasta asennoitumisesta. Tilanteissa lapsi näkee myös, että tarvittaessa asian suhteen voi tehdä korjaavia liikkeitä, esimerkiksi pyytää anteeksi. Samalla annetaan esimerkkiä armollisesta itseensä suhtautumisesta sekä siitä, ettei ikäviin asioihin tarvitse jumiututtua. (Kärkkäinen 2017, 41)

Tunnetaidoissa toimiessa eri ikäisten lasten ohjaamisessa ja toimimisessa on eroja. Pienet lapset tarvitsevat teini-ikäistä enemmän fyysistä kontaktia. Pienten tunnetaitojen tukeminen painottuu sanattomaan viestintään ja fyysiseen läheisyyteen. Vanhempi voi ottaa lapsen syliin ja sitä kautta käydä tilannetta tunnepitoisemmin läpi. Kun vanhempi toimii näin useamman kerran lapsen lapsuuden aikana, lapsi pääsee aikuisen avulla pois vahvasta tilasta rauhallisempaan tilaan. Kasvaessa lapsella vahvistuu taito rauhoittaa itse itsensä. Jos lapsen tunne on raivo vanhempaa kohtaan, vanhempi voi joutua tarjoamaan syliä useamman kerran. (Kärkkäinen 2017, 45)

8.3 Neuvolan rooli

Neuvolan vastaanotolla näkyvät ja kuuluvat lapsen osalta erilaiset tunteet. Lapsi voi jännittää neuvolakäyntiä tai häntä voi ujostuttaa. Uusien taitojen esittely voi riemastuttaa tai rokotteen saaminen itkettää. (Mieli.fi 2022.)

Neuvolan yleistavoitteena on perheen hyvinvoinnin sekä lapsen psyykkisen ja fyysisen terveyden tukeminen. Neuvolan tehtävä on tukea ja seurata lapsen muun muassa lapsen sosiaalista ja tunne-elämän kehitystä. Neuvola toimii lapsi- ja perhekeskeisesti, sillä lapsen ensisijaiset kehityksen edistäjät ovat vanhemmat, ja lapsen hyvinvointi riippuu koko perheen hyvinvoinnista. (STM 2004, 20–22, 24, 27, 80.)

Neuvolan tehtävä on olla vanhempien tukena lapsen kasvatuksessa. Neuvolasta kerrotaan vanhemmille, millaiset tekijät hidastavat tai edesauttavat lapsen kehitystä. Neuvola korostaa rajojen asettamisen merkitystä sekä huolenpitoa ja lap-

silähtöisyyttä. Neuvola voi auttaa vanhempia ajattelemaan asioita lapsen näkökulmasta sekä ottamaan huomioon lapsen yksilölliset piirteet ja lapsen kehityksen tason. Neuvolassa menetelmät perustuvat perheen ja lapsen tarpeisiin ja niitä sovelletaan perhekohtaisesti. Neuvola antaa vanhemmille mahdollisuuden tuoda omia tunteitaan esille sekä sanoittaa niitä. Tällä tavoin neuvola tukee vanhempia heidän omissa tunnetaidoissaan. (STM 2004, 89–90, 94, 100, 105.) Vanhemman suuttumuksen kohdistumista lapseen voidaan ehkäistä muun muassa sillä, että vanhempi saa turvallisessa ilmapiirissä kertoa kokemistaan tilanteista ja tunteista. Neuvolassa on tarpeellista jutella myös siitä, millaiset asiat aiheuttavat perheessä hyvää mieltä ja iloa sekä siitä, miten ilon ja onnen tunteita voisi perheessä ja lapsessa lisätä. Neuvola voi auttaa vanhempia myös siinä, miten haitallista ylisukupolvisuutta voidaan estää tai katkaista ja millaisia ylisukupolvisia tunnetaitomalleja vanhempi haluaa siirtää lapselleen. Neuvola antaa myös yhteisten keskustelujen lisäksi mallia siitä, millä tavoin voi kohdata erilaisia tunteita. (Mieli.fi 2022.) Tunne-elämän säätelyn kehitystä tukee puheen kehittyminen. Neuvolassa korostetaan vanhempien ja lasten välistä keskustelua. Lapsen kanssa tulee keskustella avoimesti tunteista, sillä lapsi aistii ja havainnoi toisista ihmisistä erinomaisesti erilaisia tunteita. Samalla lapsi oppii myös nimeämään ja tunnistamaan omia tunteitaan. (STM 2004, 91, 169.)

Jokainen kohtaaminen lapsen kanssa on ratkaisevaa myöhemmän elämän kannalta. Lapsi aistii herkästi sanatonta viestintää, joten on tärkeää, että lapselle tulee neuvolassa tunne siitä, että häntä kuunnellaan ja hän on tärkeä ja arvokas. Tärkeää lapselle on myös kokemus, että häntä suojellaan ja tuetaan. Neuvolassa kysytään lapsen kehitystason mukaisesti lapsen omasta voinnista sekä suruista ja iloista. (STM 2004, 94.)

9 VARHAISKASVATTAJAN VUOROVAIKUTUSTAVAT

Avainsana varhaiskasvattajan vuorovaikutustapoihin on empaattisuus. Varhaiskasvattaja vuorovaikuttaa empaattisesti niin lasten kuin lasten vanhempien kanssa ja näin hän löytää heidän elämästään ja elämäntilanteestaan myönteisiä samaistumisen kohteita. Tunteet osaavat myös kertoa asioita, kuten sen, mitä tilanteet ja toiset ihmiset hänelle ovat ja mitä ne hänelle merkitsevät. Tunteet tarttuvat ihmisestä toiseen, iloiset ja naurattavat asiat voivat saada toisenkin ihmisen nauramaan. Myös suru tarttuu, niin kuin myös pelko ja innostus. (Kaskela & Kekkonen 2006, 29.)

Tunteiden samaistumisiin ja asiakkaiden elämäntilanteisiin on myös omat riskinsä. Joskus perheet voivat tuoda päiväkotiin ja sen henkilökunnalle ilmi hyvin hankalia asioita, kuten jonkin kriisin, mikä heillä on juuri sillä hetkellä elämässään menossa. Tällöin työntekijän tulee tiedostaa se, ettei hänen tule mennä, perehtyä ja uppoutua liikaa näihin asioihin. Tämä voi vaikuttaa siihen, että samankaltaistuminen perheen tilanteeseen ylettää niin pitkälle, että työntekijä menettää mahdollisuutensa olla avuksi itse tilanteeseen. Perheen tilanne tai kriisi herättää työntekijässä erilaisia tunteita ja tällöin työntekijällä jää huomaamatta se, että hän toimii, puhuu, ajattelee ja reagoi tunnepohjaisesti eikä niinkään puheena olevan asian pohjalta. Kasvattajan tulee olla siis tietoinen siitä, minkälaisia tunteita erilaisten perheiden tilanteet hänessä herättävät, miksi kyseiset tunteet heräävät ja millä tavalla ne vaikuttavat kasvattajan tapaan tulkita, havainnoida ja toimia erilaisissa kohtaamisissa lasten ja vanhempien kanssa. Kasvattajan tulee myös tiedostaa, että minkälaisia tunteita on hyväksyttävää päästää perheiden kohdalla valloilleen sekä miten ne vaikuttavat työntekijän ammatilliseen kasvattavuuteen. (Kaskela & Kekkonen 2006, 29–30.)

Kasvattajien omat asenteet, arvot, tunteet ja olettamukset ovat koetuksella erilaisissa haastavissa vuorovaikutustilanteissa. Kasvattajan tulee osata luoda emotionaalinen raja hänen ja lapsen vanhemman tai huoltajan välille, sillä sen avulla voidaan analysoida tilannetta sekä sitä, kenen surusta tai hämmennyksestä oikein on kysymys sillä hetkellä. (Kaskela & Kekkonen 2006, 30.)

Varhaiskasvatusikäisten lasten vuorovaikutuksessa alle 3-vuotiaiden lasten kohdalla painottuvat hoito, huolenpito ja hoivaaminen. Mikäli alle 3-vuotias lapsi ei saa muodostettua läheistä ja tutunomaista suhdetta kasvattajansa kanssa, voi lapsi kokea turvattomuuden tunnetta. Kasvattajan ja lapsen hyvä, turvallinen ja vuorovaikutuksellinen suhde takaa lapselle sen tunteen, että hän selviää päiväkodissa ja sen arjesta ilman omia vanhempiaan/hoitajiaan. Periaatteena lapsen ja aikuisen vuorovaikutuksessa on se, että lapset luovat ensin yhden aikuisen kanssa turvallisen suhteen, jotta he uskaltavat ja voivat luoda sellaisen myös muiden aikuisten kanssa. (Kaskela & Kekkonen 2006, 83.)

Empaattisuus, sydämellisyys, lämminhenkisyys sekä aitous ovat piirteitä, joita lapset tarvitsevat kasvaessaan ympärillensä. Varhaiskasvattajien tehtävänä on ilmaista ja näyttää näitä luonteenpiirteitä lapsille ja myös opettaa niitä heille. Tärkeintä kuitenkin on, että varhaiskasvattajat luovat turvallisen ja kannustavan ympäristön lapsille, jossa he voivat ilmaista omia tunteitaan vapaasti sekä oppia ja harjoitella niiden hallitsemista. (Kaskela & Kekkonen 2006, 97.)

10 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe on molemmille hyvin tärkeä. Olemme valmistumassa varhaiskasvatuksen sosionomeiksi ja molempien haave on työskennellä tulevaisuudessa lasten parissa. Tunnetaidot ovat tärkeä osa lasten kasvatusta ja tulevaisuutta ja varhaiskasvattajilla, huoltajilla ja muilla lapsen elämässä olevilla aikuisilla on merkittävä rooli lapsen tunne-elämän kehityksessä. Hyvä tunnekasvatus vaikuttaa muun muassa lapsen itsetuntoon ja minäkuvaan sekä kykyyn tuoda omia tuntemuksiaan esille. Hyvä tunnekasvatus opettaa myös ymmärtämään toisten tunteita sekä toimimaan sosiaalisissa tilanteissa.

Opinnäytetyötä tehdessämme havaitsimme, että lasten tunnetaidoista löytyy paljon tietoa. Aiheemme on rajautunut tunnetaitojen tukemiseen varhaiskasvatuksessa, joten opinnäytetyötä tehdessä täytyi paljon pohtia sitä, mitä asioita työssä täytyy tuoda esille, ja mitkä puolestaan rajautuvat aiheen ulkopuolelle. Koko prosessin ajan pyrimme huomiomaan lähteiden luotettavuuden ja eettisyyden sekä tarkastelemaan niitä kriittisesti. Koska lähdemateriaalia löytyi paljon, rajasimme lähteet 2000-luvun suomenkielisiin kirjoihin ja artikkeleihin.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa meillä oli tarkoitus tehdä työ toisesta aiheesta. Työn alkuvaiheessa kuitenkin huomasimme, ettei aihe kiinnostanut kumpaakaan niin paljon, että olisimme saaneet toteutettua työn hyvällä motivaatiolla. Päätimme, että vaihdamme meitä kiinnostavamman aiheen. Uuden aiheen valinta syntyi molempien kiinnostuksesta varhaiskasvatukseen sekä tunnekasvatukseen. Aiheen vaihdon myötä innostus työtä kohtaan palasi ja opinnäytetyön suunnittelu toteutui nopeasti.

Työn tekeminen eteni suunnitellussa aikataulussa. Välillä tekemisessä oli pieniä taukoja oman jaksamisen ja töiden vuoksi. Saimme aikataulut pitämään kuitenkin toisiamme kannustaen. Haasteena opinnäytetyössämme oli se, että molemmilla oli rajallinen määrä aikaa töiden ja muun koulun ohessa. Haasteesta selvitettiin kuitenkin aikatauluttamalla sekä asettamalla yhteisiä ja omia tavoitteita. Yhdessä tekeminen opetti meille työparina työskentelyä. Opimme tekemään tiiviisti töitä

yhdessä sekä jakamaan vastuuta ja antamaan luottamusta. Koemme, että näitä taitoja pääsemme hyödyntämään työelämässä.

Koemme, että opinnäytetyön prosessi on kasvattanut molempia tunnekasvattajana ja ammattilaisena. Työtä tehdessämme olemme oppineet ja ymmärtäneet lasten tunnetaitojen lähtökohdat. Lapsen tulee ensin oppia nimeämään ja tunnistamaan tunteita, jonka jälkeen hän voi oppia sietämään ja säätämään niitä. Kasvattajan merkitys tunnetaitojen tukemisessa on olla läsnä lapselle sekä auttaa tunnistamaan erilaisia tunteita.

LÄHTEET

- Helenius, A., Karila, K., Munter, M., Mäntynen, P. & Siren-Tiusanen, H. 2002. Pienet päivähoitossa. Alle kolmevuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. WSOY. Helsinki. 120–121.
- Hintikka, M., Helenius, A. & Vähänen, L. 2004. Leikistä totta. Omaehtoisen leikin merkitys. Tammi. Helsinki. 5.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. PS-kustannus. 127–130.
- Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus Oy. 96.
- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, M. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja Oy. 12–13, 17, 35, 39–41, 47, 60, 64–65, 67–71, 75, 77, 80, 83–85, 92, 105–107.
- Kaskela, M. & Kekkonen, M. 2006. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta – Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. 29–30, 83, 97.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. WSOY. Helsinki. 49–50.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet - Opi tunteiden säätelyn taito. PS-kustannus. 19–22.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet - Opi tunteiden säätelyn taito. 3. uudistettu painos. PS-kustannus. 90.
- Kullberg-Piilola, T. & Peltonen, A. 2005. Tunnemuksuu. 12, 15, 18–20, 71–72. Lasten keskus: Helsinki. Painopaikka: Saarijärven Offset.
- Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. Helsinki: Duodecim. 41, 45.
- Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. 11.
- Marjamaa, M. & Sinisalo, R. 2022. Kirjallisuuskatsauksen ohjaus – perustana tutkimuskysymys ja ohjaushaastattelu. Kreodi. Viitattu 11.5.2023. <https://www.kreodi.fi/arkisto/artikkelit/kirjallisuuskatsauksen-ohjaus-perustana-tutkimuskysymys-ja-ohjaushaastattelu.html>
- Mieli.fi. 2022. Tunnetaitojen vahvistaminen neuvolassa. Viitattu 3.11.2023. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/neuvola/tunnetaitojen-vahvistaminen-neuvolassa/>
- Mieli.fi. 2023. Tunteen ilmaiseminen. Viitattu 2.11.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteen-ilmaiseminen/>

Nevalainen, V. 2005. Aikuinen ja lapsi. Kasvatuksesta voi selvitä hengissä. Edita: Suomen psykologiliitto. 142.

Niela-Vilén, H. & Kauhanen, L. 2015. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja A:73/2015. Turku: Turun yliopisto, 26–27.

Niemi, P. 2014. Hyvää mieltä & tunnetaitoja. Latvia: Jelgava Printing Housu. 63–65, 71–72.

Opetushallitus. 2023. Mitä varhaiskasvatus on? Viitattu 2.11.2023.

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Viitattu 23.11.2023. 6–7. https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Sandberg, E. 2021. Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 151

Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveystalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 40–41, 49, 126, 132, 135.

Sofia, J & Paloniemi, M. 2022. Miksi siili kiroilee. Tunnetaitokirja. Otava. 73.

STM. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena – opas työntekijöille. Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu: 4.011.2023. 20–22, 24, 27, 80, 89–91, 94, 100, 105, 169.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. OPH. 2022. Viitattu 10.10.2023.

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitojaoppi-harjoittelemalla>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunta. Viitattu 11.5.2023.

https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 24.11.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Viinamäki, L. & Saari, E. (toim.) 2007. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi. 12, 14–15.