



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK)

Lasten mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksessa

Kaveri- ja tunnetaitojen toimintapäivä ja esite

Jenni Jormanainen

Miisa Inkinen

Opinnäytetyö, joulukuu 2023

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Joulukuu 2023
Sosiaalialan koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät

Jenni Jormanainen ja Miisa Inkinen

Nimeke

Lasten mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksessa
- Kaveri- ja tunnetaitojen toimintapäivä ja esite

Toimeksiantaja

Päiväkoti Oskari

Tiivistelmä

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö käsittelee lasten mielenterveyden edistämistä kaveri- ja tunnetaitojen avulla. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Päiväkoti Oskari, joka on pieni yksityinen päiväkoti Joensuussa. Kohderyhmänä oli 3–5-vuotiaat lapset. Opinnäytetyön tarkoituksena on lasten mielenterveyden edistäminen tunne- ja kaveritaitojen avulla ja tavoitteena on kehittää tunne- ja kaveritaitomateriaaleja varhaiskasvatukseen. Järjestimme lasten mielenterveyttä edistävän toiminnallisen aamupäivän, jossa harjoittelimme tunne- ja kaveritaitoja, esimerkiksi pelien, leikkien, musiikin sekä tunnekorttien avulla. Tuotoksena kokosimme esitteen pitämistämme harjoituksista sekä niiden soveltamisesta jatkossa.

Toiminnallinen aamupäivä kesti kaksi tuntia, jonka aikana ohjasimme lapsiryhmää kolmessa erilaisessa pajassa. Ensimmäisessä pajassa käytimme apuna MIELI Suomen Mielenterveys ry:n tunne- ja kaveritaitokortteja. Toisessa pajassa hyödynsimme Tacticin Opetellaan tunteet -palapeliä. Kolmas paja pidettiin ulkona ja ohjelmana oli toiminnallinen tunneleikki. Ennen pajoja pidimme tutustumisleikin ja jokaisen pajan jälkeen suoritimme arviointia. Lopuksi pyysimme laajempaa palautetta niin lapsilta kuin varhaiskasvattajiltakin.

Saamamme palautteen perusteella toimintapäivä koettiin hyväksi ja niitä toivottiin lisää. Toimintapäivästä koottua esitettä voi hyödyntää harjoitusten uudelleen pitämiseen ja soveltamiseen jatkossa. Teemana kaveri- ja tunnetaidot ovat ikäryhmälle sopiva ja harjoitukset tärkeitä.

Kieli
suomi

Sivuja 42
Liitteet 3
Liitesivumäärä 13

Asiasanat

varhaiskasvatus, mielenterveys, kaveritaidot, tunnetaidot



THESIS
December 2023
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors

Jenni Jormanainen & Miisa Inkinen

Title

Promoting Children's Mental Health in Early Childhood Education
- A Functional Day and a Brochure about Friendship and Emotional Skills

Commissioned by

Day-care Centre Oskari

Abstract

This functional thesis processes promotion of children's mental health through friendship and emotional skills. The commissioning company of the thesis was day-care centre Oskari, which is a small private day care centre in Joensuu. The target group was 3–5-years old children. The purpose of the thesis is to promote children's mental health through emotional and friendship skills and the goal is to develop emotional and friendship skills material for early childhood education. We organized a functional morning that advances children's mental health, for example we practiced emotional and friendship skills with the games, music and emotion cards. As a result, we combine a brochure about the exercises we did, and how to adapt those in the future.

The functional morning lasted two hours. During that we led a group of children in three different workshops. In the first workshop, we used MIELI Mental Health Finland's emotion and friendship skill cards as help. In the second workshop, we used Tactic's Opetellaan tunteet -puzzle. We managed the third workshop in the outdoors and the program was a functional play about feelings. Before the workshops we had familiarization through play and after each workshop we carried out of an evaluation. At the end of the day, we asked for more extensive feedback from the children and early childhood educators.

Based on the feedback we received, the activity day was good and hoped for more. The brochure compiled from the activity day can be used to repeat and apply the exercises in the future. The theme of friendship and emotional skills is suitable for the age group and the exercises are important.

Language
Finnish

Pages 42
Appendices 3
Pages of Appendices 13

Keywords

early childhood education, mental health, friendship skills, emotional skills

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Varhaiskasvatus	6
2.1	Varhaiskasvatuksen määritelmä	6
2.2	Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet	6
2.3	Varhaiskasvatuksen tarkoitus ja tavoitteet	7
3	Mielenterveys.....	10
3.1	Mielenterveyden määritelmä.....	10
3.2	Lasten mielenterveys.....	11
3.3	Mielenterveyden edistäminen	12
4	Tunne- ja kaveritaidot	13
4.1	Tunnetaidot.....	13
4.2	Kaveritaidot.....	15
5	Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt.....	17
6	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos	18
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	18
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
7.2	Opinnäytetyön toteutus lineaarisesti	19
7.3	Tiedonhankinnan menetelmät.....	20
7.4	Osallistamisen menetelmät.....	21
7.5	Arviointimenetelmät	23
8	Opinnäytetyön prosessi	25
8.1	Aloitussvaihe	25
8.2	Suunnitelmavaihe	26
8.3	Toteutusvaihe	27
8.4	Päätäminen ja arviointi	28
9	Opinnäytetyön tuotos.....	29
9.1	Esite toimintapäivästä.....	29
9.2	Palaute ja arviointi	31
10	Pohdinta.....	32
10.1	Johtopäätökset	32
10.2	Luotettavuus ja eettisyys	34
10.3	Opinnäytetyön prosessin arviointi	36
10.4	Oma oppiminen ja ammatillinen kasvu	37
10.5	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämissideat	38
	Lähteet.....	40

Liitteet

Liite 1	Saatekirje
Liite 2	Lupa alaikäisen osallistumiseen ja valokuvaukseen
Liite 3	Kaveri- ja tunnetaidot mielenterveyden tukena - Esite varhaiskasvattajille

1 Johdanto

Ajatukset, tunteet ja fysiologinen käyttäytyminen vaikuttavat vahvasti toisiinsa. Negatiiviset tunteet, kuten itsekriittisyys voi johtaa ahdistukseen ja masennukseen, jonka takia on tärkeä osata tunnistaa ja säädellä tunteita, sekä mielialaa. (Opetushallitus 2022a). Mielenterveyden häiriöt ovat yleistyneet lapsilla ja nuorilla. Noin 15 % lapsista ja 20–30 % nuorista kärsii mielenterveyden häiriöistä. Lastenpsykiatrian ylilääkäri Leena Repokarin mukaan on erittäin tärkeää, että lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöihin puututaan ajoissa, koska noin puolet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä on alkanut alle 18-vuotiaana. Repokarin mukaan on tärkeää huomioida lasten kasvuympäristössä lasten kehityksen tarpeet ja yksilöiden erilaiset kehityspolut. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri HUS 2022.) Mielenterveyspalvelut eivät yksin riitä kattamaan tarvetta, vaan mielenterveyttä on tuettava kaikilla yhteiskunnan osa-alueilla. Mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon panostaminen inhimillisesti ja taloudellisesti viisasta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.)

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Päiväkoti Oskari. Halusimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön ja se onnistui toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lasten mielenterveyden edistäminen tunne- ja kaveritaitojen avulla. Tavoitteeksi muodostui kehittää tunne- ja kaveritaitomateriaaleja varhaiskasvatukseen. Tavoitteeseen on pyritty pitämällä toiminnallinen aamupäivä, jossa tarkoituksena oli nostaa esiin keinoja tukea lasten kaveri- ja tunnetaitoja ja kokeilla harjoituksia. Toimintapäivän jälkeen kokosimme tuotokseksi esitteen kokeilemistamme harjoituksista sekä niiden käytöstä jatkossa.

Opinnäytetyön tietoperustassa kerromme, mitä varhaiskasvatuksen ja mielenterveyden käsitteet pitävät sisällään sekä avaamme hieman tunne- ja kaveritaitoja. Perehdymme myös aiheesta aiemmin tehtyihin tutkimuksiin ja avaamme tarkemmin opinnäytetyön tarkoitusta, tavoitetta sekä tuotosta. Kuvaamme tapahtumasta saamamme palautetta ja sen merkitystä. Lopuksi pohdimme opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä, omaa oppimistamme ja ammatillista kasvuamme sekä arvioimme prosessin kulkua.

2 Varhaiskasvatus

2.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä

Varhaiskasvatus on opetus- ja kulttuuriministeriön alaista toimintaa, josta kuntatasolla vastaa sivistystoimi. Toiminta perustuu varhaiskasvatuslakiin (540/2018) ja opetushallituksen antamiin valtakunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin, jotka on päivitetty vuonna 2022. Varhaiskasvatus on yhteiskunnallinen palvelu ja osa suomalaista koulutusjärjestelmää. (Opetushallitus 2022b, 10–12.) Varhaiskasvatus on osa elinikäistä oppimista (Eerola-Pennanen, Vuorisalo & Raittila 2022, luku 1).

Varhaiskasvatus on suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kokonaisuus, joka sisältää lapsen kasvatusta, opetusta ja hoitoa, ja siinä painottuu erityisesti pedagogiikka (Eerola-Pennanen ym. 2022, luku 1; Varhaiskasvatuslaki 540/2018). Varhaiskasvatuslain (540/2018, 1 §) mukaan alle kouluikäisellä lapsella on oikeus varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatuksessa on huomioitava lapsen etu ja tarpeet ikätason mukaan. Toimintaympäristön tulee olla turvallinen, terveellinen sekä oppimista edistävä. Esimerkiksi väkivalta, kiusaaminen tulee estää varhaiskasvatuksessa. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 10 §.)

2.2 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on laadittu opetushallituksessa varhaiskasvatuslain pohjalta ja sitä tarkennetaan paikallisilla varhaiskasvatussuunnitelmilla ja sovelletaan lasten varhaiskasvatussuunnitelmissa. Varhaiskasvatussuunnitelmakokonaisuus on siis kolmitasoinen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on laadittu yhdenvertaistamaan valtakunnallisesti varhaiskasvatuksen toteuttamista. (Opetushallitus 2022b, 3.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet konkretisoivat varhaiskasvatuslakia ja luovat kehykset pedagogiikalle ja käytännöille varhaiskasvatuksessa (Eerola-Pennanen ym. 2022, luku 1).

Noudattamalla varhaiskasvatussuunnitelman perusteita toteutuu varhaiskasvatustulaisissa määrättyt tavoitteet (Varhaiskasvatustulaki 540/2018, 21 §).

Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma sisältää lapsen kehitykseen ja oppimiseen liittyvät vahvuudet sekä lapsen mielenkiinnon kohteet, lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tukevat tavoitteet sekä toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi ja niiden arviointi. Suunnitelmaan kirjataan myös lapsen mahdollisesti tarvitsema tuki ja lääkehoitosuunnitelma. Suunnitelmasta tulee ilmi lapsen, henkilöstön ja huoltajan yhdessä sopimat asiat sekä suunnitelman laatimisessa mukana olleet muut mahdolliset asiantuntijat. Suunnitelmaan merkitään, milloin se on laadittu ja tarkastettu ja milloin se tarkistetaan seuraavan kerran. Lasten varhaiskasvatussuunnitelmia tarkennetaan ja päivitetään tarpeen mukaan, vähintään kerran vuodessa. (Opetushallitus 2022b, 6–7.)

2.3 Varhaiskasvatuksen tarkoitus ja tavoitteet

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia sekä edistää lapsen oppimista. Pedagoginen toiminta varhaiskasvatuksessa sisältää niin leikkiä ja liikuntaa kuin taiteita ja kulttuuria. Varhaiskasvatuksessa huomioidaan lapsen etu sekä yksilöllinen tuen tarve, kehitetään lasten vuorovaikutustaitoja ja valmiuksia toimia ryhmässä. Varhaiskasvatus pyrkii tasa-arvoiseen ja yhdenvertaiseen toimintaan sekä lapsille annetaan mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Varhaiskasvatus tekee yhteistyötä perheiden kanssa ja tukee lapsen huoltajaa tai vanhempaa kasvatustyössä. (Varhaiskasvatustulaki 540/2018.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022) mukaan varhaiskasvatuksen arvoperusta koostuu YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen (1989), varhaiskasvatustulain (540/2018) sekä YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleis-sopimuksen (2006) mukaisesti. Arvoperustan yleisperiaatteina ovat muun muassa lapsen edun ensisijaisuus, lapsen oikeus hyvinvointiin, huolenpitoon ja suojeluun, syrjintäkielto, lapsen mielipiteen huomioon ottaminen sekä tasa-arvoisen kohtelun vaatimus. (Opetushallitus 2022b, 16.) Lapsen oikeuksien

sopimuksen sisällön voi tiivistää kolmeen teemaan, jotka ovat suojeleminen, osallistuminen ja vaikuttaminen sekä oikeus yhteiskunnallisiin voimavaroihin, jotka takaavat hyvinvoinnin ja kehityksen edellytykset (Turja & Vuorisalo 2022, luku 2).

Lapsuus nähdään itseisarvona ja varhaiskasvatus suojelee sekä edistää lapsen turvallista ja hyvää lapsuutta. Varhaiskasvatus tukee lapsen kasvua ihmisyyteen opettamalla kestävän elämäntavan, ihmisoikeuksien ja elämän kunnioittamista. Väkivaltaa, kiusaamista tai rasismia ei hyväksytä varhaiskasvatuksessa missään muodossa. Kestävään elämäntapaan liittyy terveyttä ja hyvinvointia tukevat taidot, kuten tunnetaitojen ja esteettisen ajattelun kehittyminen. Lapsella on oikeus leikkiä, oppia ja iloita, ilmaista itseään sekä kuulua ryhmään. Lapsi on oikeutettu saamaan tukea tarpeidensa mukaan sekä saada tietoa, käsitellä tunteita ja ristiriitoja sekä kokeilla uusia asioita. Lasten perhesuhteita ja perheidentiteettiä tuetaan niin, jotta jokainen lapsi voi kokea oman perheensä arvokkaaksi. (Opetushallitus 2022b, 16–17.)

Pedagogiikka varhaiskasvatuksessa perustuu arvoperustaan ja käsitykseen lapsesta, lapsuudesta sekä oppimisesta. Se näkyy varhaiskasvatuksen toimintakulttuurissa, oppimisympäristöissä sekä kasvatuksen, hoidon ja opetuksen kokonaisuudessa. Kasvatus ohjaa lasta mielipiteiden muodostamiseen, kriittiseen ajatteluun ja eettisesti kestävään toimintaan. Hoito on lapsen perustarpeista huolehtimista ja tunnepohjaista välittämistä, minkä kautta lapsi kokee vuorovaikutusta ja läheisyyttä. Opetuksen lähtökohtana on oppimiskäsitys ja perustana on eri alueet, kuten laaja-alainen osaaminen, oppimisympäristöt, pedagoginen toiminta sekä lapsen tuki ja näille asetetut tavoitteet. Lasta innostetaan ja motivoitetaan oppimaan uutta ja kokeilemaan eri oppimisen tapoja. Lasten luontaista uteliaisuutta ja tutkimisen halua hyödynnetään. (Opetushallitus 2022b, 18–19.) Leikki motivoi ja tuottaa iloa varhaiskasvatuksikäiselle lapselle. Se on lapsen oppimiselle merkityksellistä. Varhaiskasvatuksessa tulee ymmärtää leikin itseisarvo lapselle sekä sen pedagoginen merkitys lasten oppimisessa ja kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja hyvinvoinnissa. (Opetushallitus 2022b, 18, 35–36.)

Laadukas pedagoginen toiminta vahvistaa lasten laaja-alaista osaamista. Tiedot, taidot, arvot, asenteet ja tahto luovat laaja-alaisen osaamisen

kokonaisuuden. Laaja-alaisen osaamisen kehittyminen edistää lasten kasvua yksilöinä ja yhteisönsä jäsenenä. Osaaminen alkaa kehittymään varhaislapsuudessa ja jatkaa kehittymistään läpi elämän. Laaja-alaiseen osaamisen kehittämiseen vaikuttaa varhaiskasvatuksen toimintatavat, oppimisympäristöjen käyttö sekä lasten hyvinvoinnin ja oppimisen tukeminen. Laaja-alaiseen osaamiseen kuuluu kuusi toisiinsa liittyvää osa-alueita: ajattelu ja oppiminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, monilukutaito, digitaalinen osaaminen sekä osallistuminen ja vaikuttaminen. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää lasten taitoja jokaisella osa-alueella. Keskeisenä nousee esiin vuorovaikutuksen kehittyminen ja ymmärryksen luominen eri aiheisiin liittyen. (Opetushallitus 2022b, 19–22.)

Laaja-alaista osaamista kehitetään varhaiskasvatuksessa muun muassa eri oppimisalueiden kautta. Ne ohjaavat henkilöstöä toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa sekä kuvaavat pedagogisen toiminnan keskeisiä tavoitteita ja sisältöjä. Oppimisen alueet ovat hyvin sovellettavissa ja yhdisteltävissä erilaisiin toimintoihin lasten mielenkiinnon ja osaamisen mukaan. Henkilöstön on varmistettava, että toiminta on kehittävä ja lasten oppimista edistävää. Oppimisen alueiden kokonaisuudet ovat Kielten rikas maailma, Ilmaisun monet muodot, Minä ja meidän yhteisömme, Tutkin ja toimin ympäristössäni sekä Kasvan, liikun ja kehityn. (Opetushallitus 2022b, 37.)

Kielten rikas maailma vahvistaa lasten kielellisiä taitoja ja valmiuksia sekä kehittää kielellistä identiteettiä ja vuorovaikutustaitoja. Ilmaisun monet muodot alue tukee lasten kehittymistä musiikillisessa, kuvallisessa, käsityöllisessä, sanallisessa ja kehollisessa ilmaisussa sekä tutustuttaa kulttuuriperintöön. Minä ja meidän yhteisömme opettaa lapsille lähiyhteisöstä kodin ulkopuolella eettisen ajattelun, katsomusten, lähiyhteisön menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden sekä median näkökulmista. Lapset kohtaavat muitakin toimintatapoja, arvoja ja perinteitä kuin kotona sekä oppivat monimuotoisuudesta. Tutkin ja toimin ympäristössäni mahdollistaa ympäristön havainnoinnin, jäsentämisen ja ymmärtämisen lapsille. Se kehittää lasten matemaattista ajattelua sekä sisältää ympäristökasvatusta ja teknologiakasvatusta, Kasvan, liikun ja kehityn sisältää liikkumiseen, ruokakasvatukseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tehtäviä. Alue

tukee lasten terveyttä ja hyvinvointia luomalla pohjan hyvälle elämäntavoille yhdessä huoltajien kanssa. (Opetushallitus 2022b, 37–45.)

Vastuu lasten kasvatuksesta on ensisijaisesti huoltajilla. Varhaiskasvatus tukee ja täydentää kasvatusta ja vastaa omalta osaltaan lasten hyvinvoinnista. (Opetushallitus 2022b, 3.) Lapsi tuo varhaiskasvatukseen mukanaan aiemman elämäkokemuksensa, kuten huoltajan ja lapsen väliset vuorovaikutus- ja kiintymyssuhteet. Varhaiskasvatuksen henkilöstön tehtävänä on luoda luottamuksellinen suhde lapseen. Huoltajan ja henkilöstön välinen yhteistyö tuo lapsen elämään jatkuvuutta ja turvallisuutta. Säännöllinen yhteistyö kasvatustehtävän suhteen mahdollistaa lapsen kannalta mielekkään kokonaisuuden. Avoin, arvostava ja tasavertainen kohtaaminen on tärkeää lapsen asioista sovittaessa. (Opetushallitus 2022b, 15.) Yhteistyön merkitys korostuu etenkin tuen suunnittelussa ja toteutuksessa sekä eri siirtymävaiheissa, kuten varhaiskasvatuksen aloitus ja lopetus sekä ryhmän vaihto (Opetushallitus 2022b, 30).

3 Mielensterveys

3.1 Mielensterveyden määritelmä

Mielensterveys on psyykkisen hyvinvoinnin tila, joka koostuu elämäkulussa kehittyvistä tiedoista ja taidoista, eli ihmisen voimavaroista. Mielensterveys on tunnetta onnellisuudesta, itseluottamuksesta, sekä elämän merkityksellisyydestä ja hallinnasta. Se on tunne- ja kaveritaitoja, kykyä muodostaa ja ylläpitää ihmisuhteita, sekä tukeutua niihin tarvittaessa. Hyvä mielensterveys ei koostu vain sairauksista ja ongelmista. Myös kyky hakea apua, puhua murheista, sekä omien voimavarojen tunnistaminen on mielensterveyttä. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016, 1759; Marjamäki, Kosonen, Törönen & Hannukkala 2015, 12.)

Mielensterveys ei ole staattinen, eli pysyvä tila, vaan se muovautuu kasvun ja kehityksen myötä, sekä on sidoksissa tilanteeseen ja aikaan. Mielensterveyttä

voidaan tarkastella kahdesta näkökulmasta. Perinteisesti mielenterveyttä pidetään kaksinapaisena jatkumona, jossa mielenterveys ja mielenterveydenhäiriöt ovat vastakkain. Tämän näkökulman mukaan toisen lisääntyminen vähentää toista tai toisen olemassaolo kumoaa toisen. Uudemman näkökulman mukaan taas mielen hyvin- ja pahoinvointi ovat kaksi eri asiaa. Tämän ajatusmallin mukaan mielenterveys ei sulje mielenterveydenhäiriöitä pois. Esimerkiksi työuralla hyvin edennyt henkilö voi kokea itsensä heikosti motivoituneeksi ja työssään pärjäämättömäksi. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, 1759.)

Mielenterveys ei määrity sairauksien ja ongelmien perusteella, vaan mielenterveyttä on psyykkiset vahvuudet ja kyvyt, eli voimavarat, jotka auttavat ihmistä selviämään arjesta (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, 1759). Mielenterveys muodostuu yksilön, yhteiskunnan ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa. Käsitteemme hyvästä elämästä muokkaantuu kulttuuristen arvojen ja asenteiden mukaan, sekä yksilön mahdollisuudet osallistua ja vaikuttaa yhteisössä muokkaa jokaisen mielenterveyttä. (Marjamäki ym. 2015, 12.)

3.2 Lasten mielenterveys

Lasten mielenterveysongelmat voivat tulla ilmi monella tapaa, kuten tunteiden ja mielialan vaihteluna, keskittymisvaikeuksina, käyttäytymishäiriönä, ylivilkkautena, masentuneisuutena, ahdistuneisuutena, sekä pelkotiloina tai jopa psykoottisina oireina (Terveyskylä 2017). Usein käytösongelmat ja ahdistuneisuus korostuvat varhaislapsuudessa ja alakouluiässä, sekä masentuneisuus ja päihteiden käyttö nuoruusiässä (Paavonen & Solantaus 2009). Mielenterveyden edistäminen ja häiriöiden ennaltaehkäisy onkin hyvä aloittaa varhaisessa vaiheessa (Terveyskylä 2017).

Vanhempien toimintakyky vaikuttaa lapseen ja vanhempien mielenterveyshäiriöt lisäävät vaaraa, että lapsikin sairastuu psykiatriseen häiriöön jossain vaiheessa elämäänsä. Jos vanhemmalla on psykiatrinen häiriö, on lapsen psykiatrinen häiriö haastava ja pitkäkestoinen, sekä se alkaa varhaisemmin kuin lapsilla, joiden vanhemmilla ei ole psykiatrista häiriötä. Lapsella voi esiintyä esimerkiksi

sosioemotionaaliset ongelmat, arkuus, eroahdistus vanhemmista tai aggressiivisuus. (Paavonen & Solantaus 2009.)

Lapsen kehitys etenee portaittain vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Vauvaiällä suurin kehitystehtävä on suhtautuminen toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteiden syntyminen ja psykofysiologisten säätelymekanismien rakentuminen. Tämä kehitys voi häiriintyä vanhemman masennuksen ja siitä johtuvien vuorovaikutushaasteiden takia. Tällöin vauvalla voi esiintyä sosioemotionaalisen kehityksen ongelmia ja säätelyhäiriöitä. Leikki-iässä tärkeä kehitystehtävä on puolestaan omien tunteiden ja käyttäytymisen hallinta. Kouluun meno tuo lapselle tullessaan suuria paineita ja haasteita. Monen tutkimuksen mukaan vanhemman masennus voi liittyä tässä iässä enemmän ahdistus- ja käytöshäiriöihin. Nuoruusiässä luodaan omaa identiteettiä, jolloin vanhemmilta tarvitaan hyväksyntää, ohjausta ja kannustusta. Tässä iässä esiintyy usein masennusta ja päihteiden käyttöä. (Paavonen & Solantaus 2009.)

3.3 Mielenterveyden edistäminen

Psykososiaaliseen hyvinvointiin vaikuttaa monia riskitekijöitä. Sosiaali-, koulutus-, alkoholi-, sekä perhepoliittiset ratkaisut ja päätökset ovat merkittäviä keinoja mielenterveyden edistämiseksi. Mielenterveyden edistäminen on ensisijaisesti kuntien tehtävä, mutta siihen tarvitaan yhteiskunnan kaikkia sektoreita. Terveystalosta edistämiseksi sosiaali- ja terveydenhuollon tulee tehdä kunnallisten palveluiden, kuten varhaiskasvatuksen ja koulujen kanssa yhteistyötä. (Mielenterveystalo 2022.)

Äitiys- ja lastenneuvolapalvelut sekä kouluterveydenhuolto ovat keskeisiä mielenterveyttä ennaltaehkäiseviä palveluita. Sosiaalihuoltolaki painottaa ennaltaehkäisevää työtä etenkin sosiaalihuollon palveluissa. Näiden lisäksi esimerkiksi päiväkodeilla on käytössä kohdennettuja varhaisen tuen ja mielenterveyden ennaltaehkäisyn menetelmiä. (Mielenterveystalo 2022.) Lapsen mielenterveydestä huolehtiminen kuuluu myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvoperustaan (Opetushallitus 2022b). Lasten parissa työskentelevien ammattilaisen

tulee tukea vanhempia kasvatustyössä ja tarvittaessa ohjata heidät lisätuen ja avun piiriin (Marjamäki ym. 2015, 13). Jos lapsi taas käyttäytyy itsetuhoisesti tai uhkaavasti muita kohtaan, tulee tämä ohjata päivystykselliseen lastenpsykiatriaan (Terveyskylä 2017).

Lapsiryhmään tulee luoda kunnioittava ilmapiiri, jossa ei hyväksytä rasismia ja kiusaamista. Lapsen mielenterveyttä voi vahvistaa muun muassa olemalla läsnä ja harjoittelemalla lapsen kanssa tunne- ja kaveritaitoja. Pienen lapsen mielenterveys muodostuu, läheisyydestä, hoivasta ja kokemuksesta, että on hyväksytty ja rakastettu. (Mieli ry 2022a.) Varhaiskasvatuksessa tulee pitää huolta fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta. Kiusaaminen, väkivalta ja häirintä ei ole varhaiskasvatuksessa sallittua. Havaittaessa kiusaamista siihen puututaan ja siitä keskustellaan yhdessä lasten huoltajien kanssa ja mietitään ratkaisuja. (Mielenterveystalo 2022.)

Kiusaamista pyritään myös ennaltaehkäisemään varhaiskasvatuksessa myös harjoittelemalla sosiaalisten ja emotionaalisten taitoja yhdessä lasten kanssa. Lapsia tulee opettaa tunnistamaan ja ratkaisemaan ristiriitoja rakentavasti. (Mielenterveystalo 2022.) Vahvistamalla mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, riskitekijöiden vaikutus vähenee, esimerkiksi emotionaalinen tuki lieventää ahdistavaa tilannetta. Varhaiskasvatuksessa mielenterveyden vahvistaminen näkyy työyhteisön, sekä vanhempien kanssa käytävissä keskusteluissa, asenneilmapiirissä, toiminnan suunnittelussa, sekä päivittäisissä arvovalinnoissa. Myös päiväkoit ympäristön tulisi olla mielenterveyttä tukeva. (Marjamäki ym. 2015, 13.)

4 Tunne- ja kaveritaidot

4.1 Tunnetaidot

Tunnetaitoja ovat muun muassa omien tai toisen tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, tunteiden taustalla vaikuttavien tekijöiden tiedostaminen, tunnereaktioiden säätely, sekä toisen tunteisiin vaikuttaminen (Mieli ry 2021). Tunnetaidot

kuuluvat sosioemotionaalisiin taitoihin. Emotionaalinen kehitys etenee yksilöllisesti, usein silloin kun lapsi on vuorovaikutuksessa toisen kanssa. (Opetushallitus 2022a.) Aivoissa sijaitseva kielen ja loogisen ajattelun keskus aktivoituu tunteita nimitessä ja tämä rauhoittaa tunteita, sekä auttaa näin monissa ongelmanratkaisutilanteissa (Marjamäki ym. 2015, 56).

Tunne muodostuu kehollisesta reaktiosta, tunnekokemuksesta, sekä mahdollisesti tunteen tiedostamisesta ja ilmaisusta (Mieli ry 2021). Tunteita tulee ja menee, sekä ne näkyvät, kuuluvat ja tuntuvat niin kehossa kuin mielessäkin (Marjamäki ym. 2015, 55). Tunteet voivat joko tuoda tai viedä energiaa. Osa tunteista kestää vain hetken ja voivat olla huomaamattomia, kuten pelko tai hämmästyminen. Osa tunteista voi kestää kuitenkin pitkiä aikoja. Pitkäkestoista tunnetilaa kutsutaan mielialaksi, tällaisia ovat esimerkiksi surumielisyys tai tyytyväisyys. Mielialalla ei yleensä ole selkeää kohdetta. (Opetushallitus 2022a.)

Tunteet liittyvät lähes kaikkeen toimintaan, kuten havainnointiin, päätöksen tekkoon ja toiseen luottamiseen ja niiden voimakkuus tai niihin reagointi riippuu ihmisestä. Yksilön kokemus tunteesta riippuu temperamentista, eli synnynnäisestä reagoitaitapumuksesta. Myös syntymästä lähtien kasvatuksessa opitut ja omaksutut tunneilmaisun tavat lapsen ja kasvattajan välisessä vuorovaikutuksessa voivat vaikuttaa läpi elämän. (Mieli ry 2021.) Jo pieni vauva tunnistaa ilmeistä toisen tunteita. Kaksivuotias osaa vaikuttaa toisen tunteisiin kiusaamalla ja lohduttamalla, sekä kolmevuotias osaa miettiä miltä toisesta tuntuu. Nelivuotias osaa piilottaa tunteita ja viisivuotias osaa tunnistaa niitä. (Opetushallitus 2022a.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022) mainittuun "Ilmaisun monet muodot" oppimisen alueeseen kuuluu sanallisen ja kehollisen ilmaisun tavoitteellinen kehittäminen. Se tukee lasten tunnetaitokasvatusta, kun lapset oppivat ilmaisemaan itseään ja tunteitaan eritavoin. (Opetushallitus 2022b, 39–41.) Aikuisten on hyvä opettaa, että erilaiset tunteet ovat sallittuja. Varsinkin kun lapsen tunteet saattavat vaihdella hetkessä, eikä niitä välttämättä osaa tunnistaa tai ilmaista. (Marjamäki ym. 2015, 55.) Näitä asioita voi kuitenkin kehittää missä

iässä tahansa ja tunnetaitojen opettaminen kuuluukin opetussuunnitelmaan päiväkodista lukioon asti.

Tunnetaidot ovat merkityksellisiä elämänhallinnan kannalta. Ryhmätoiminnoissa oppimiselle on myös hyvä mahdollisuus esimerkiksi riitoja selvittäessä tai luku-tuokioiden yhteydessä. Kiusaamistilanteessa aikuisen tulisi ohjata sekä kiusaajaa, että kiusattua miettimään, mitä tunteita ja tapahtumia tilanteessa oli, miten ne vaikuttivat, sekä mitä voisi tehdä toisella tavalla. (Opetushallitus 2022a.) Omien tunteiden tunnistamisen lisäksi, lapsen on tärkeä oppia kysymään ja miettimään, miltä toisesta tuntuu. Tämä voi esimerkiksi vähentää riitatilanteita ja väärinymmärryksiä, sekä auttaa ymmärtämään asioiden syy-seuraussuhteita. (Mielenterveystalo 2023.)

Tunnetaitojen harjoittelussa keskeistä on itsehavainnointi ja reflektointi. Tämä tarkoittaa mahdollisimman rehellistä ja objektiivista omien kokemusten tunnistamista. (Opetushallitus 2022a.) Lapset oppivat tuntemaan tunteitaan, kun niistä keskustellaan ja niitä nimetään aikuisen kanssa (Marjamäki ym. 2015, 55). Ilman aikuisen ohjausta lapsiryhmissä piilee kuitenkin monia vaaroja tunnetaitojen vinoutumiselle. Jotkut lapset voivat oppia määrittämään muita ja toiset saattavat altistua tälle ja vähätellä itseään. (Opetushallitus 2022a.) Vaikka kaikki tunteet ovat sallittuja, tulee lapsille myös opettaa kaikenlainen käyttäytyminen tunteiden vallassa ei ole, kuten vihaisena ei saa käyttäytyä aggressiivisesti (Marjamäki ym. 2015, 55).

4.2 Kaveritaidot

Kaveritaidoilla tarkoitetaan sosiaalisia taitoja, joita tarvitsee, kun on toisen ihmisen kanssa vuorovaikutuksessa. Tunnetaidot toimivat hyvänä pohjana kaveritaidoille. (Opetushallitus 2022a.) Ihmissuhteet ja kanssakäymiset vaikuttavat suuresti lapsen kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Sosiaalisten suhteiden ulkopuolelle jääminen altistaa mielenterveysongelmille ja somaattisille sairauksille. Sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelmat ovatkin yksiä yleisimmistä syistä

lastenpsykiatriseen tutkimukseen. Tällaisia ongelmia voi olla esimerkiksi kaveritomuus, jatkuvat riidat ja haasteet ryhmätilanteissa. (Korhonen 2021).

Kaveritaitojen opettelu varhaiskasvatuksessa kuuluu Minä ja meidän yhteisöimme oppimisen alueeseen, jonka tavoitteena on opettaa lapsia toimimaan yhteisöissä kodin ulkopuolella. Alue tukee muun muassa lasten vuorovaikutukseen ja ilmaisuun sekä ajatteluun ja oppimiseen liittyvää laaja-alaista osaamista. (Opetushallitus 2022b, 41.)

Usein päiväkotitai perhepäivähoito on ensimmäinen paikka, jossa lapsi kuuluu osaksi laajempaa vertaisryhmää ja muodostaa käsitystä itsestään kaverina. Vertaisryhmässä voidaan jakaa kokemuksia ja leikkien kautta opitaan uusia taitoja. Kavereiden kesken lapsille muodostuu omanlaiset säännöt ja kulttuuri, samalla lapsi pääsee harjoittelemaan kavereiden seurassa tarvittavia taitoja. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi ajatuksien jakaminen, muiden kuunteleminen sekä kompromissien teko. Kaveritaidot tukevat myönteisen minäkuvan kehittymistä, sekä niiden avulla rakennetaan ja ylläpidetään vuorovaikutussuhteita. Nämä taidot voivat tukea elämää pitkälle aikuisuuteen saakka. (Laaksonen 2022, 9–10.)

Varhaiskasvatuksen ammattilaisten on tärkeää purkaa normeja ja stereotyyppiä. Lapsille tulee opettaa yhdenvertaisuutta, esimerkiksi sukupuolesta tai ihonväristä riippumatta. Normit ja oletukset vaikuttavat paljon lasten kaverisuhteiden kehittymiseen. He hakeutuvat usein leikkimään samaa sukupuolta olevien ja kieltä puhuvien kanssa. Lapsilla, jotka poikkeavat normista, kuten kehitysvammaiset, on usein suurempi riski tulla kiusatuksi. Moninaisuutta onkin hyvä tuoda ilmi päiväkodin arjessa esimerkiksi saduissa, keskusteluissa ja pedagogisissa hetkissä. (Tasa-arvoinen varhaiskasvatus 2023.)

Vertaisryhmän ulkopuolelle jäämisestä voi seurata inhimillistä kärsimystä ja se voi pahimmillaan vaarantaa lapsen tasapainoisen kehityksen. Ulkopuolelle jääminen voi tuntua ikävyyttävältä, surulliselta tai aiheuttaa vihaa. Kaveripulmat ovat kuitenkin normaalisti osa varhaiskasvatuskäisen lapsen elämää. Keskeinen painotus kaveritaidoissa onkin vuorovaikutuseettisillä periaatteilla, sekä taidolla ottaa toinen huomioon. Lähtökohtaisesti kaveritaitojen harjoittelu ja

vahvistus auttavat ehkäisemään kiusaamista ja yksinäisyyttä. (Laaksonen 2022, 10–11.)

5 Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt

Anna Rouhiainen (2017) on tehnyt opinnäytetyön ehkäisevästä mielenterveystyöstä varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia varhaiskasvattajien tietoutta varhaiskasvatuksessa tehtävästä mielenterveystyöstä sekä ehkäisevän mielenterveystyön menetelmien käytöstä. Opinnäytetyö toteutettiin Kotkan kaupungin varhaiskasvatuksessa tutkimuksellisesti. Työstä kävi ilmi, että saman ikäiset lapset ovat taidoltaan hyvin eritasoisia ja aikuisen tuki ja ohjaus on merkityksellistä. Selvisi myös, että varhaiskasvatuksessa opetetaan lapsille erilaisia lapsen kehitystä tukevia taitoja, mutta varhaiskasvatuksen työntekijät eivät tiedosta ja tunnista tekevänsä työtavoillaan ehkäisevää mielenterveystyötä. (Rouhiainen 2017.)

Salla Hosia, Katja Liuha ja Ritva Tuppurainen (2018) tekivät opinnäytetyön FinFamin hankkeessa tunnetaitoja tukevan draamankokonaisuuden varhaiskasvatuksen käyttöön. Tavoitteena oli lisätä tunne- ja vuorovaikutustaitojen käsittelyä varhaiskasvatuksen arjessa ja siten tukea alle kouluikäisten lasten hyvinvointia ja mielenterveyttä. Draamamateriaali tehtiin FinFamin Mielelön Mahdollisuus (2014–2018) –hankkeen kautta varhaiskasvatuksen käyttöön. (Hosia, Liuha & Tuppurainen 2018.)

Anna Suutarla (2001) on tehnyt tutkimuksen alle kouluikäisten lasten mielenterveyttä edistävästä toiminnoista Suomessa. Tutkimuksen tarkastelun kohteena olivat toimintojen toteuttajat, sekä niiden kohderyhmät, toiminnoille asetetut tavoitteet ja keinot, joilla niihin pyritään. Tutkimusaineisto on kerätty Mental Health Promotion for Children up to 6 Years -projektissa olleilta 223 suomalaiselta, alle kouluikäisten lasten mielenterveyttä edistävältä organisaatiolta. (Suutarla 2001.)

Outi Savolainen (2021) on tehnyt väitöskirjan lasten mielenterveyden edistämisestä. Väitöstutkimuksessa selvitetään, miten Pohjois-Savossa edistetään lasten mielenterveyttä käytännössä, sekä miten tämä huomioidaan kuntien suunnitelmissa ja päätöksentekoprosessissa. Kirjan dokumenttianalyyssissa puolestaan selvitetään, miten lasten mielenterveyden edistäminen otetaan huomioon kuntien suunnitelma-asiakirjoissa ja päätöksenteossa. (Savolainen 2021.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos

Opinnäytetyön tarkoituksena on lasten mielenterveyden edistäminen tunne- ja kaveritaitojen avulla, ja opinnäytetyön tavoitteena on kehittää tunne- ja kaveritaitomateriaaleja varhaiskasvatukseen. Tuotoksena kokosimme esitteen (liite 3) tunne- ja kaveritaitoja kehittävästä harjoituksista, kuten peleistä, leikeistä ja tunnekorteista, joita testasimme järjestämässämme lasten mielenterveyttä edistävissä toiminnallisissa aamupäivässä. Kirjoitimme esitteeseen myös jatko- ja kehitysideoita harjoituksiin.

Hyödynsimme esitteen suunnittelussa lapsien ja päiväkodin työntekijöiden antamaa palautetta, sekä omia havaintojamme siitä kuinka toimivia ja mieluisia harjoitukset olivat. Havainnollistimme harjoituksia muun muassa toimintapäivässä otetuilla kuvilla. Esitteen avulla työntekijät voivat jatkaa kaveri- ja tunnetaitojen harjoittelua samoin menetelmin ja soveltaa harjoituksia eri ikäisille lapsille.

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännönläheinen ja työelämälähtöinen tapa toteuttaa opinnäytetyö. Se voi olla työelämään tehtyä toiminnan ohjeistusta, opastusta, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallisen

opinnäytetyön tuotos voi olla esimerkiksi kirjan, oppaan, ohjeen, kansion, kotisivujen tai muun materiaalin tekeminen. Myös näyttelyn tai tapahtuman järjestäminen on mahdollista. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että käytännön toteutus ja sen raportointi yhdistyvät. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.)

Toimeksiannetun toiminnallisen opinnäytetyön avulla pystyy luomaan suhteita työelämään sekä syventämään tietoa ja taitoja itseä kiinnostavasta aiheesta. Työelämän tarpeesta noussut opinnäytetyöaihe tukee myös ammatillista kasvua. Toimeksiantajan avulla omaa osaamistaan voi näyttää laajemmin ja mahdollisesti työllistyä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä oppii projektinhallintaa täsmällisen suunnitelman, tavoitteiden, aikataulutuksen ja tiimityöskentelyn kautta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 10–11.)

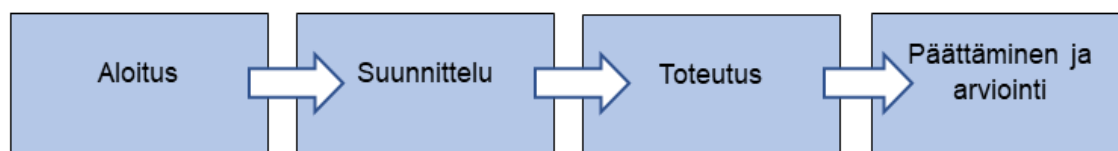
Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön, koska se kiinnosti meitä enemmän kuin tutkimuksellinen. Halusimme päästä tekemään työelämään tarpeellista tuotosta ja oppimaan käytännössä. Löysimme toimeksiantajan helposti vanhasta harjoittelupaikasta. Toimintapäivän järjestäminen nousi toimeksiantajan kanssa keskustellessa ja innostuimme siitä heti. Mielenterveyttä tukevien taitojen, kuten kaveri- ja tunnetaitojen harjoitteluun käytännössä valitsemallemme kohde-ryhmälle toimii hyvänä pohjana esitteen kokoamiseen. Näin pääsimme itsekkin kokeilemaan, toimiiiko valitsemamme harjoitukset.

7.2 Opinnäytetyön toteutus lineaarisesti

Toteutimme opinnäytetyön lineaarisesti vaiheistettuna. Se on selkein ja suoraviivaisin tapa edetä opinnäytetyön prosessissa. Työskentely etenee suoraviivaisesti tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, toteutukseen, prosessin päättämiseen, sekä arviointiin (kuviokuva 1). (Toikko & Rantanen 2009, 64.)

Ensimmäisenä projektille eli opinnäytetyölle määritellään selkeä ja rajattu tavoite sekä mahdollisesti pienempiä alatavoitteita. Tavoite perustuu tarpeeseen, yksittäiseen ideaan tai ulkoiseen paineeseen. Tavoitteen määrittely on projektin perusta, johon muu prosessi perustuu. Suunnitteluvaiheessa kartoitetaan muun

muassa projektin aikataulua, osallistuvat jäsenet sekä luodaan kattava suunnitelma projektin toteuttamista varten. Toteutusvaiheessa aiempi suunnitelma saattaa hieman muuttua tai täydentyä. Toteutuksen aikana pyritään vastaamaan suunnitelmiin ja toteuttamaan projektiin kuuluva toteutus eli esimerkiksi opinnäytetyöhön kuuluva tuotos. Viimeisenä vaiheena on päättäminen ja arviointi, jolloin suoritetaan projektin raportointi ja mahdollinen muu purku. (Toikko & Rantanen 2009, 64–65.)



Kuvio 1. Lineaarinen malli opinnäytetyössä (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, 64).

Valitsimme lineaarisen mallin ohjaamaan opinnäytetyömme prosessia, koska tuotoksena oli toimintapäivä ja se sopi siihen mielestämme hyvin. Opinnäytetyö eteni johdonmukaisesti ja suoraviivaisesti kohti päämääräämme eli toimintapäivää. Asetimme tavoitteet ja teimme suunnitelman, jonka jälkeen pääsimme toteuttamaan tuotostamme ja raportoimaan siitä. Arviointi kulki mukana, mutta painottui prosessin loppuun.

7.3 Tiedonhankinnan menetelmät

Etsimme opinnäytetyöhön teoriatietoa monipuolisesti kirjaston kirjoista, e-kirjoista sekä nettilähteistä. Sovelsimme aiemmin opinnoissamme saatua tietoa ja kurssimateriaaleja. Käytimme lähteitä kriittisesti. Pyrimme löytämään mahdollisimman tuoreita lähteitä ja käyttämään luotettavia lähteitä.

Kehittämistoiminnan tiedontuotannolla pyritään vastaamaan erilaisiin tehtäviin ja organisaation vaatimuksiin. Tiedon tehtävänä on osoittaa, että toiminta on suunnitelman mukaista. Tällaiseen tiedontuotantoon ei tarvita tutkimuksellista otetta, mutta kyse on kuitenkin systemaattisesta tiedon keräämisestä. Tiedon tuottamisella voi tavoitella myös toimijoiden omaa oppimista ja toiminnan kehittämistä. Tiedolla on merkitystä myös kehittämistoiminnan toiminnan suuntaamisessa ja

arvioinnissa. Tieto tukee toiminnan tuloksia ja siirrettävyyttä. (Toikko & Rantanen 2009, 113–115.)

Käytimme aineiston keräämiseen dialogista keskustelua toimeksiantajan kanssa selvittääksemme päiväkodin toiveita ja tarpeita yhteistyöhön, toimintapäivään ja siellä tekemiimme harjoituksiin liittyen. Dialogi mielletäänkin tasavertaiseksi keskusteluksi, joka on kuuntelevaa ja yhdessä ajattelua (Mälkki & Mansikka-aho 2020, 20). Keskustelun tueksi meillä oli mukana apukysymyksiä. Toimeksiantaja toivoi harjoitteita lasten kaveri- ja tunnetaitoihin. Olemme yhdessä keskustelleet myös muun muassa toimintapäivän ajankohdasta. Toimintapäivän päivämäärällä ei ollut väliä, mutta toiveena oli, että se sijoittuisi aamupäivään ennen lounasta. Haastattelu suoritettiin päiväkodissa kasvotusten ja samalla saimme paljon käytännön tietoa lapsista ja toimintaympäristöstä.

Laadullista tutkimusmenetelmää käytetään, kun ilmiötä halutaan ymmärtää kokonaisvaltaisesti. Haastattelemalla saadaan kirjoittamatonta faktatietoa, siitä millaiset tekijät ihmisen toiminnan taustalla vaikuttavat. Kysymysten tulee olla avoimia ja niiden tulee alkaa sanoilla miksi, mitä tai miten, jotta vastaajan on helpompi avata näkemyksiään. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63.)

7.4 Osallistamisen menetelmät

Osallistimme päiväkodin työntekijöitä toimintapäivän suunnitteluun ja toteutukseen dialogisella keskustelulla pitkin prosessia. Suunnittelimme toimintapäivää yhdessä ja keskustelimme päiväkodin johtajan ja työntekijöiden kanssa heidän aiemmin käyttämistä tunne- ja kaveritaitoharjoituksista, jotta pystyimme kohdentamaan toimintaa sopivaksi lapsille. Toimintapäivässä työntekijät auttoivat tarvittaessa lasten ohjaamisessa, varsinkin siirtymätilanteissa. Lapsia osallistimme toiminnan lisäksi arviointiin pitkin toimintapäivää sekä sen lopussa, sekä pyysimme kirjallista palautetta työntekijöiltä suullisen palautteen lisäksi.

Osallisuus on toimintaa, joka perustuu vastavuoroisuuteen muiden läsnä olevien kanssa, ja jossa ihmisellä on mahdollisuus tietoisesti vaikuttaa

sosiaalisessa ympäristössä (Turja & Vuorisalo 2022, luku 2). Asiakkaiden ja työntekijöiden osallistamisesta on monenlaista hyötyä. Osallistuminen rakennetaan yleensä dialogin pohjalle. Dialogisuus on vastavuoroisen kommunikaation hyödyntämistä keskustelussa. (Kekoni, Mönkkönen, Hujala, Laulainen & Hirvonen 2019, 16) Dialoginen keskustelu käyttäjien ja toimijoiden kanssa mahdollistaa esimerkiksi yrityksen intressien ja tarpeiden paremman huomioimisen (Toikko & Rantanen 2009, 90). Dialoginen keskustelu pyrkii kaikkien osapuolten näkemysten ymmärtämiseen merkityksen luomiseen toiminnan kohteelle. Tämä edellyttää sitä, että osallistujiin suhtaudutaan tasa-arvoisesti, heitä kuunnellaan aktiivisesti ja myötäelävästi, sekä kaikkien osallistujien välillä vallitsee keskinäinen luottamus. Dialogiin osallistuvien tulee tarkastella ja kyseenalaistaa myös omia näkemyksiään. (Innokylä 2023.)

Kehittämistoiminta on sosiaalinen prosessi, joka edellyttää henkilöiltä aktiivista osallistumista ja vuorovaikutusta. Osallistuminen on dialogiin perustuvaa kehitystoiminnan perusteiden, toimintatapojen sekä tavoitteiden tarkastelua. Osallistuminen on mahdollisuuksien hyödyntämistä, kun taas osallistaminen on niiden tarjoamista. Osallistuminen käsitteenä nähdään siis omatahtoisena tekona, kun taas osallistaminen nähdään ohjattuna, opastettuna tai pakotettuna toimintana. (Toikko & Rantanen 2009, 89–90.)

Osallistumisen kokemukset luovat pohjan demokraattiselle ja kestäväälle tulevaisuudelle, jota kunnioitetaan varhaiskasvatuksessa. Yksilöltä edellytetään kuitenkin taitoa ja halua osallistua sekä luottaa omiin vaikutusmahdollisuuksiin. Osallistuminen ja kuulluksi tuleminen ovat lasten oikeus. Varhaiskasvatuksen tehtävä on tukea näitä mahdollisuuksia ja taitoja sekä kannustaa oma-aloitteisuuteen. (Opetushallitus 2022b, 22.) Lasten osallisuutta vahvistaa sensitiivinen kohtaaminen ja myönteinen kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Lasten aloitteita, näkemyksiä ja mielipiteitä arvostetaan. Osallisuuden kautta lasten ymmärrys itsestä, yhteisöstä, oikeuksista, vastuusta ja valintojen seurauksista kehittyy. Inklusiivinen toimintakulttuuri huomioi osallisuuden, yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon kaikessa toiminnassa. (Opetushallitus 2022b, 26.)

Varhaiskasvatuksessa toimiessa hyödynnetään joustavasti erikokoisia ryhmiä, jotta jokaisella jäsenellä on mahdollisuus osallistua toimintaan ja vuorovaikutukseen. Pedagogisesti tarkoituksenmukaisissa ryhmissä toimiminen edistää keskittymistä ja lapsilähtöistä toimintaa. (Opetushallitus 2022b, 29.) Työpajatyöskentely parantaa vuorovaikutusta, mahdollistaa vahvuuksien hyödyntämisen sekä syvällisen perehtymisen käsiteltävään aiheeseen yhteistyössä (Lappalainen 2023). Toimintapäivässä käytettävänä menetelmänä käytimme työpajoja ja pienryhmää. Tämä paransi jokaisen lapsen mahdollisuutta osallistua harjoitukseen sekä pitää ryhmä ja toiminta maltillisen kokoisena. Pienryhmässä vuorovaikutus korostui ja jokaisen lapsen ääni pääsi paremmin kuuluviin sekä osallisuus varmistui.

7.5 Arviointimenetelmät

Kokosimme yhteisen opinnäytetyöpäiväkirjan Wordiin ja merkkasimme siihen kaikki tapaamiset sisältöineen ja tapaamisten jälkeen suunnitelman jatkoa varten. Opinnäytetyöpäiväkirja sisälsi taulukon, joka on helpottanut jäsentämään opinnäytetyön prosessia ja siitä on ollut helppo seurata edistymistä. Opinnäytetyöpäiväkirja toimii myös jatkuvan arvioinnin menetelmänä. Arvioimme omaa toimintaamme myös itsearvioinnin avulla ja vertaisarvioimme toisiamme matallalla kynnyksellä. Olemme olleet avoimia toisillemme ja emme ole pelännyt antaa tai vastaanottaa kritiikkiä.

Opinnäytetyöpäiväkirja on henkilökohtainen dokumentti opinnäytetyöprosessista. Se auttaa muistamaan minkälaisia ratkaisuja opinnäytetyön prosessin aikana on tehnyt. Raportin kannalta olisi hyvä, että päiväkirjaan laittaa ylös opinnäytetyön idean, tavoitteet ja kaikki niihin liittyvät muutokset ja ajatukset. On myös hyvä kirjata ylös kaikki aiheesta löytyneet kirjat ja artikkelit, jotta niihin voi myöhemmin palata. Opinnäytetyöpäiväkirja mahdollistaa ajatusten pidempään hautamisen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 19–22.) Oman toiminnan reflektointi helpottui opinnäytetyön prosessin aikaisen päiväkirjatyöskentelyn avulla. Myöhemmin saadun palautteen avulla pystyi vertaamaan suunniteltua ja toteutunutta palautteeseen ja kehittää itseään ja toimintaansa jatkossa.

Asetettujen tavoitteiden ja saavutettujen tulosten välistä vertailua kutsutaan arvioinniksi. Arviointi kohdistuu aina tavoitteisiin sekä niiden saavuttamiseen. Arviointia voi toteuttaa monin eri keinoin ja eri näkökulmista. (Opetushallitus 2023.) Reflektio tarkoittaa oman toiminnan jäsentynyttä arviointia (Opetushallitus 2023). Reflektio on ajattelumme, toimintamme ja tunteittemme tiedostamista ja näiden pätevyyden sekä kulttuurisidonnaisten ja yhteiskunnallisten juurien tarkastelua. Tärkeä osa reflektiota on myös miettiä, mitä tekisi jatkossa toisin. (Mälkki & Mansikka-aho 2020, 64.)

Toimintaan osallistuneiden lasten osallistaminen on tärkeä osa harjoittelussa vaikuttamista ja osallisuutta. Lapsille on mahdollistettava osallisuus suunnittelun ja toiminnan lisäksi myös arviointiin. (Opetushallitus 2022b, 22–23.) Osallitimme lapsia arviointiin pajojen jälkeen sekä toimintapäivän päätteeksi. Jokaisen pajan jälkeen arviointi tapahtui muun muassa peukkuäänestyksellä ja koko päivän päätteeksi yksinkertaisilla hymiötunnukorteilla jana-arviointia soveltaen ja keskustelua apuna käyttäen. Havainnoimme myös lasten toimintaa osana arviointia. Pyysimme toimintapäivästä sekä siellä pitämistänne harjoituksista palautetta ja arviointia toimeksiantajalta välittömästi päivän päätteeksi dialogista keskustelua hyödyntäen sekä erikseen kirjallisena.

Palautteen saanti auttaa ymmärtämään, miten osallistujat kokivat tilanteen. Palautteen avulla on myös helpompi lähteä kehittämään toimintaa. Dialogisella keskustelulla palautteen saa parhaiten heti toiminnan päätyttyä, koska toiminta on vielä tuoreessa muistissa. Kun palautetta kerätään kysymyksillä, tulee kysymykset esittää epäsuorasti, kuten “Mikä onnistui ja mitä kehittäisit vielä?”. (Erätauko 2023.)

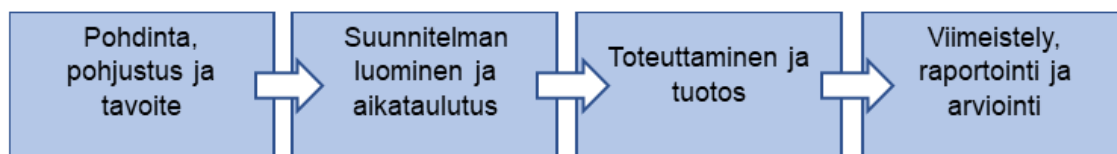
8 Opinnäytetyön prosessi

8.1 Aloitusvaihe

Aloitusvaiheessa pohdimme omia mielenkiinnon kohteitamme ja miten ne voitaisiin sovittaa yhteen. Molemmat halusivat tehdä toiminnallisen opinnäytetyön. Valitsimme toimeksiantajaksi päiväkodin, jotta opinnäytetyöllä saa varhaiskasvatuksen pätevyyden. Pohdimme aiempia työ- ja harjoittelupaikkojamme ja otimme yhteyden yhteen niistä. Saimme toimeksiantajan Päiväkoti Oskarista. Aloitusvaiheessa kävimme jonkin verran keskustelua sähköpostitse sekä kasvotusten toimeksiantajan kanssa, jotta tavoitteet ja tuotos selkeytyivät. Olemme edistäneet opinnäytetyötä Teamsin välityksellä sekä kasvokkain tapaamisissa, koska yhdessä tekeminen sopi meille parhaiten ja ongelmakohdat sai heti purettua toisen kanssa.

Aloitusvaiheeseen liittyy suunnitelman pohjustus ja tavoitteiden määrittely (kuviokuva 2). Lineaarisen mallin mukaan tavoitteiden määrittely on projektin perusta, jonka pohjalta prosessi alkaa rakentua. Tavoite voi perustua yksittäiseen ideaan, tarpeeseen tai ulkoiseen paineeseen esimerkiksi toimintaympäristön muutoksen myötä. Tavoitteen pyritään rajaamaan mahdollisimman selkeiksi. Tarvittaessa tavoitteille voidaan laatia myös alatavoitteita. (Toikko & Rantanen 2009, 64.)

Opinnäytetyön suunnitelman kirjoittaminen alkoi keskeisten käsitteiden valinnalla ja niiden avaamisella. Etsimme aiheeseen sopivia lähteitä, joista tärkeimpiä ovat varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja varhaiskasvatustilain laki sekä eri mielenterveyteen liittyvät lähteet. Päätimme toteuttaa opinnäytetyön lineaarisesti vaiheistettuna ja pohdimme sopivia menetelmiä prosessin eri vaiheisiin. Opinnäytetyömme tavoitteeksi muodostui kehittää lasten kaveri- ja tunnetaitoja harjoitteiden avulla, joita kokeilimme järjestämässämme toimintapäivässä. Tavoite nousi tarpeesta, koska kyseiset taidot ovat tärkeitä oppia jo lapsena ja ne tukevat lasten mielenterveyttä.



Kuvio 2. Prosessin kulku lineaarisen mallin mukaan (mukaillen Toikko & Rantanen 2009, 64).

8.2 Suunnitelmavaihe

Lineaarisen mallin mukaan seuraava vaihe on suunnitteluvaihe, jossa mietitään ketkä osallistuvat projektin toteuttamiseen ja pohditaan mahdollisia riskitekijöitä. Tarvittaessa tehdään myös esiselvitys tai -tutkimus, jolla kartoitetaan hankkeen teknistaloudelliset edellytykset sekä varmistetaan että projekti tukee organisaation tavoitteita. Suunnitelmavaiheessa luodaan tarkennettu projektisuunnitelma, joka sisältää aikataulun, mahdollisen budjetin, resurssianalyysin, riskianalyysin, projektiorganisaation, työsuunnitelman, vastuiden määrittelyn sekä viestintä- ja dokumentointisuunnitelman (kuvio 2). (Toikko & Rantanen 2009, 64–65.)

Sovimme tapaamisen toimeksiantajan kanssa, jolloin mietimme aihetta yhdessä. Keskustelimme millaiselle tuotokselle päiväkodilla olisi tarvetta. Toimeksiantaja koki tärkeäksi tunne- ja kaveritaitojen opettamisen lapsille, joten päädyimme järjestämään mielenterveyttä edistävän toimintapäivään, jonka sisällön pohjalta kokosimme esitteen tunne- ja kaveritaitoja kehittävästä harjoitteista. Pohdimme yhdessä, missä ja miten toimintapäivä toteutetaan sekä kuinka osallistaisimme siihen työntekijöitä, lapsia tai vanhempia. Tulimme siihen tulokseen, että pidämme toimintapäivän vain lapsille, jotta aiheemme ei laajene perheisiin.

Suunnittelimme toimintapäivän sisällön ja aikataulun tavoitteet ja lasten ikätason huomioiden. Suunnitelmavaiheessa yhteistyö päiväkodin kanssa lisääntyi. Suunnitteluvaiheessa työntekijöiden ja lasten mielipiteet kysyttiin ja otettiin huomioon. Tarkempi aikataulu toimintapäivästä ja toimintapäivän ajankohta neuvoteltiin yhdessä työntekijöiden kanssa ja lapsilta kysyttiin muun muassa heidän mielileikeistänsä ja teemoista. Tarpeeksi kattavan suunnitelman luominen yhdessä helpotti toteutusta.

Ennen siirtymistä toteutusvaiheeseen teimme toimeksiantosopimuksen toimeksiantajan eli Päiväkoti Oskarin ja koulun kanssa. Lähetimme päiväkodin kautta lasten vanhemmille tiedotteen toimintapäivästä, jossa selvitimme samalla luvat lasten osallistumiseen ja valokuvaamiseen (liite 1; liite 2).

8.3 Toteutusvaihe

Lineaarisen mallin kolmas vaihe on toteutusvaihe. Sen aikana suunnitelmat saattaa muuttua jonkin verran, joten projektisuunnitelmaa saatetaan joutua muokkaamaan. Toteutusvaiheessa käsitellään tuloksia ja varmistetaan, onko ne hyödynnettävissä tai yleistettävissä. Tässä vaiheessa valmistetaan myös suunnitelmaa vastaava prosessi, malli tai tuote. (Toikko & Rantanen 2009, 65.)

Ennen toimintapäivän alkua tarkistimme lasten luvat osallistua ja mahdollisuuksiemme kuvata toimintaa. Toteutimme toimintapäivän päiväkodin tiloissa sekä sen lähiympäristössä ulkona. Toimintapäivässä pidimme kolme työpajaa, joihin lapset osallistuvat yhdessä ryhmässä meidän ohjatessa toimintaa heille. Toimintapäivän pajoissa käsiteltiin tunne- ja kaveritaitoteemaa pelien, leikkien ja muun materiaalin avulla. Ensimmäisessä pajassa käsitelimme tunne- ja kaveritaitokortteja kolmen eri harjoituksen avulla. Toisessa pajassa teimme harjoituksia Opetellaan tunteet –palapelin avulla. Kolmannessa pajassa leikimme toiminnallista tunneleikkiä ulkona. Jokaista pajaa arvioimme peukkuäänestyksellä ja keskustelemalla lasten kanssa. Päivän päätteeksi syvensimme arviointia myiötunnekorttien ja jana-arvioinnin avulla, sekä dialogisella keskustelulla.

Päiväkodin työntekijät olivat pajojen ajan pienempien lasten kanssa puuhassa omia juttujaan. Yksi työntekijä oli avustamassa ja seuraamassa meitä pajoissa kasvatusvastuun täyttymiseksi. Toimintapäivä kesti yhden aamupäivän ajan, jotta lapset jaksoivat keskittyä toimintaan, ja ettei toteutus tehnyt suuria muutoksia päiväkodin normaaliin päivärytmiin. Lopuksi kokosimme pidetystä toimintapäivästä esitteen varhaiskasvattajille, joka sisältää tekemämme

harjoitukset, sekä kehitys- ja jatkotoimintaehdotuksia tunne- ja kaveritaitojen harjoitteluun samoja välineitä ja harjoituksia hyödyntäen.

Toteutusvaiheen aikana pyrimme vastaamaan suunnitelmaamme ja toteuttamaan opinnäytetyöhön liittyvän toimintapäivän ja tuotoksen eli esitteen (liite 3), joka koostuu toimintapäivänä pitämistämme tunne- ja kaveritaitoja kehittävistä harjoituksista, sekä kehitys- ja jatkotoimintaehdotuksista samoja välineitä hyödyntäen. Esitteen ja toimintapäivän teemana oli kaveri- ja tunnetaidot, mikä tukee lasten mielenterveyttä. Järjestimme toimintapäivän kesäkuussa 2023 Päiväkoti Oskarin 3–5-vuotiaille lapsille.

8.4 Päättäminen ja arviointi

Viimeisenä lineaarisen mallin vaiheena on projektin päättäminen ja arviointi. Projekti saattaa jatkua, kun siitä esiin nousseita kehitysehdotuksia ryhdytään toteuttamaan. Jatkumista voidaan kuitenkin projektoida erikseen, ettei opinnäytetyö veny hyvin laajaksi. Projekti pyritään lopettamaan suunnitelman mukaisesti loppuraportointiin, projektiorganisaation purkamiseen sekä jatkoideoiden esittelyyn. (Toikko & Rantanen 2009, 65.)

Teimme pitämästämme toimintapäivästä raportin, johon arvioimme onnistumistamme tavoitteisiin peilaten ja opinnäytetyöpäiväkirjaa hyödyntäen. Pyysimme kohderyhmältä sekä toimeksiantajalta palautetta ja arviointia toiminnastamme. Käytimme arviointiin aiemmin mainittuja menetelmiä, kuten opinnäytetyöpäiväkirjaa, oman toiminnan reflektointia, dialogista keskustelua toimeksiantajan ja lasten kanssa sekä lapsilta kerättyä palautetta peukkuäänestystä ja jana-arviointia soveltaen.

Oman opinnäytetyön arviointi kuuluu oppimisprosessiin. Arvioinnissa tulee ottaa huomioon muun muassa työn idea, aihepiiri, tietoperusta, teoreettinen viitekehys, sekä kohderyhmä. Myös opinnäytetyön aikana ilmenneitä ongelmia tulee kuvata ja arvioida. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154.)

Tärkein osa toiminnallisen opinnäytetyön arviointia on tavoitteiden saavuttaminen. Jos osa tavoitteista jäi saavuttamatta tai ne muuttuivat prosessin aikana, tulee arvioida, miksi näin kävi. Toisena tärkeänä arvioinnin kohteena on toimintatavat, joilla kerätään aineistoa ja pyritään tavoitteisiin. Tulee pohtia, oliko toiminta mielekästä, onnistunutta ja millä muilla tavoin sen olisi voinut toteuttaa. Myös kaikkia toiminnassa käytettyjä materiaaleja on hyvä arvioida. Kolmas keskeinen arvioitava asia on prosessin raportointi ja kieliasu. Tämä tarkoittaa muun muassa työn johdonmukaisuuden ja vakuuttavuuden arviointia sekä pohdintaa siitä, onko teksti tarpeeksi kriittistä ja pohtivaa. (Vilka & Airaksinen 2003, 155–159.)

9 Opinnäytetyön tuotos

9.1 Esite toimintapäivästä

Opinnäytetyömme tuotoksena oli esite (liite 3), jonka kokosimme toimintapäivänä pidettyjen harjoitusten pohjalta. Toimintapäivän aluksi menimme Päiväkoti Oskariin hyvissä ajoin valmistelemaan tarvittavia tiloja sekä tarkistamaan lasten tarvittavat luvat sekä paikalla olijat. Osallistujia oli suunniteltua vähemmän alkaneen lomakauden vuoksi, mutta toimintapäivä oli silti yhä toteutettavissa. Toimintapäivä koostui kolmesta työpajasta. Aloitimme toiminnan kuitenkin tutustumisella ja lämmittelyllä nimikierroksen avulla. Nimen lisäksi jokainen sanoi itseään viime aikoina ilostuttaneita asioita.

Ensimmäisessä pajassa käytimme Mieli ry:n tunne- ja kaveritaitokortteja (Mieli ry 2014; Mieli ry 2022b). Aluksi levitimme tunnekortit pöydälle ja esitimme lapsille erilaisia tilanteita ja heidän piti valita siihen sopivia tunteita ja sanoittaa niitä, esimerkiksi ”Miltä sinusta tuntuu, kun et pääse leikkiin mukaan?”, johon lapset vastasivat usein sanallisesti ja sitten etsivät tilanteeseen sopivan kortin ja kuvailivat sitä. Toinen tunneharjoitus oli tunteiden näyttäminen ja tunnekuvien esittäminen toisille. Lapset saivat vuorollaan valita kortin, jota esittää muille ja muut arvailivat mikä tunne tai tilanne olisi kyseessä. Kolmannessa

harjoituksessa laitoimme pöydälle hymy- ja surunaaman, joiden alle lapset saivat jakaa kaveritaitokortit hyviin ja huonoihin käytöstapoihin. Lapset saivat kuvailla kaverikortin ilmeistä ja eleistä, minkälaisia tunteita kuvan tilanteessa kokeaan. Pohdimme yhdessä, mitä kuvassa tapahtuu ja mitä tilanteessa tulisi tehdä. Jos esimerkiksi kuvassa oli kaksi lasta, jossa toinen tukisti toista, pohtivat lapset, että tukistaminen sattuu ja niin ei saa tehdä. Lapset kertoivat, että riitatilanteessa voi pyytää aikuisen paikalle ja pitää pyytää anteeksi toiselta osapuolelta.

Toisessa pajassa otimme esille Tacticin Opetellaan tunteet -palapelin (Tactic 2022), jonka lapset saivat koota yhdessä. Me seurasimme kokoamista pääasiassa vierestä, mutta autoimme tarvittaessa ja huolehdimme, että jokainen saa osallistua tekemiseen. Valmista palapeliä tutkittiin lasten kanssa tehtäväkorttien avulla. Korteissa oli kysymyksiä, joihin lapset etsivät kuvasta vastauksia ja saivat pohtia tilanteita ääneen. Kuvasta piti etsiä esimerkiksi surullinen, onnellinen ja yksinäinen henkilö, ja sen jälkeen keskustelimme, miksi hän mahdollisesti kokee kyseistä tunnetta. Keskustelukorteissa lapset saivat etsiä kuvasta tilanteen tai henkilön, jossa itse haluaisi olla ja kertoa miksi sekä pohtia muun muassa kenen olisi syytä pyytää anteeksi.

Toisen pajan jälkeen oli vessatauko, josta siirryimme pukemaan ulkovaatteita ja menimme päiväkodin viereiselle kentälle pitämään päivän viimeistä pajaa. Pajan aktiviteettina oli toiminnallinen tunneleikki, joka on muokattu kaveritaitoja muumien tapaan -ohjelmasta (Suomen Punainen Risti 2023). Ennen leikkiä kuuntelimme Mieli ry:n tunnelaulun, ja lapset saivat tanssia musiikin tahtiin. Leikissä kuuntelimme samaa kappaletta ilman sanoja ja lapset saivat kappaleen soidessa liikkua vapaasti haluamallaan tavalla. Kun kappale pysäytettiin, esitimme lapsille tilanteen kuten "Hyvä kaveri muuttaa toiseen kaupunkiin" ja lasten tehtävänä oli miettiä, millainen tunne henkilöllä on ja esittää tunne itse ilmein, elein ja asennoin. Tämän jälkeen musiikki jatkui ja liikuttiin, kunnes oli uuden tilanteen aika.

Jokaisen pajan jälkeen suoritimme saman arvioinnin peukkuäänestyksellä. Lapset saivat kertoa, oppivatko he uutta ja oliko paja kiva. Myös suullista palautetta

otettiin vastaan ja vastauksista keskusteltiin hieman. Päivän päätteeksi jatkoimme arviointia dialogisella keskustelulla sekä hymiötunnokorttien ja jana-arvioinnin avulla. Kysyimme lapsilta muun muassa oliko tekemistä tarpeeksi ja mikä oli parasta ja mikä huonointa.

Päivän päätteeksi kokosimme toimintapäivästä esitteen (liite 3) päiväkodin työntekijöille, jossa kuvasimme toimintapäivän pajat ja lisäsimme sinne ideoita välineiden jatkokäyttöä varten. Annoimme käyttämämme välineet päiväkodille omaksi.

9.2 Palaute ja arviointi

Pyysimme lapsilta palautetta jokaisen työpajan jälkeen, apuna käytimme peukkuäänestystä ja dialogista keskustelua. Kysyimme myös kaikkien harjoitusten jälkeen, pitivätkö he rastista ja oppivatko lapset jotain uutta. Lapsilla oli mahdollisuus antaa myös avointa palautetta.

Ensimmäisessä pajassa oli paikalla vain neljä viidestä osallistujasta. Lapsissa oli havaittavissa ujoutta ja alkujännitystä harjoituksen aikana. Ensimmäisessä arvioinnissa kaikki laittoivat peukun alaspäin, sekä sanoivat etteivät oppineet mitään uutta. Toiminta ei oikein lähtenyt halutulla tavalla liikkeelle ja jouduimme soveltamaan tekemistä tilanteen mukaan. Toisessa pajassa paikalla oli kaikki viisi lasta, joista neljä näyttivät peukua ylös ja yksi alas. Lapset eivät kokeneet oppineensa uutta myöskään tästä harjoituksesta. Kolmannessa pajassa kaikki viisi lasta näyttivät peukua ylös. Lapset eivät sanojensa mukaan oppineet mitään uutta, mutta tykkäsivät harjoituksen liikunnallisuudesta ja musiikista. Havaitimme, että lapsien oli vaikeaa kuvailla ja arvioida uuden oppimista, mutta mielekkyyden ilmaisu oli paljon helpompaa. Arvioinnissa lapset myös hieman menivät sen mukaan mitä muut näyttivät, joten tulokset eivät ehkä olleet kovin todenmukaisia.

Toimintapäivä kokonaisuudessaan oli kaikkien lasten mielestä kiva. Parasta heistä oli toisen pajan palapelin kokoaminen ja kolmannessa pajassa musiikin

aikana juokseminen. Teema oli lasten mielestä hyvä ja lapset toivoivat, että vastaavanlaisia teemapäiviä olisi päiväkodilla enemmän. Kolme lasta olivat sitä mieltä, että tehtävät olivat liian helppoja ja tekemistä oli liian vähän. Heidän mielestään toimintapäivä olisi saanut kestää pidempää ja musiikkia olisi ollut kiva kuunnella enemmän. Kaksi lasta ei osanneet sanoa tehtävien haastavuudesta, mutta heidän mielestään tehtäviä oli tarpeeksi. Yhden lapsen oli haastava perustella vastauksiaan, eikä jaksanut oikein arvioinnin aikana keskittyä vaan näytti aina alapeukkaa leikkimielessä, mutta sanoi silti olevan hauskaa.

Toimeksiantaja ja työntekijät lähettivät palautteen sähköpostitse. Palautteen mukaan ohjaus oli sujuvaa ja selkeää sekä tehtävien muokkaaminen onnistui, jos joku ei mennytkään suunnitelmien mukaan. Tehtäviä oli sopivasti ja tunteista puhuminen ja niiden nimeäminen on aina hyödyllistä. Jotkut tunteet olivat kolmevuotiaille kuitenkin ehkä hieman haastavia tunnistaa. Alku meni lapsilla meihin tutustuessa ja tottuessa, joten työntekijät pohtivat, olisiko palapeli ollut ensin parempi vaihtoehto, kun lapset olivat siitä niin innoissaan. Työntekijät kokivat välineet jatkokäyttökelpoisiksi ja lunastivat palapelin itselleen. Heidän mielestään se oli oikein hyvä ja monikäyttöinen. Toimintapäivän ajankohta olisi ollut toimeksiantajan mielestä keväällä parempi, sillä vanhempia osallistujia olisi ollut silloin useampia ja toiminnasta olisi voinut saada enemmän irti. Pohdimme itse samoja epäkohtia ja olimme palautteesta samaa mieltä.

10 Pohdinta

10.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lasten mielenterveyden edistäminen tunne- ja kaveritaitojen avulla ja tavoitteena oli kehittää tunne- ja kaveritaitomateriaaleja varhaiskasvatukseen. Pidimme kaveri- ja tunnetaitoihaisen toimintapäivän sekä tuotoksena kokosimme harjoituksista esitteen (liite 3) varhaiskasvattajille. Päivä sisälsi harjoituksia, jotka vahvistivat lapsen tunne, vuorovaikutus ja mielenterveysosaamista. Pitkällä tähtäimellä vuorovaikutustaidot vähentävät

kiusaamista (Mielenterveystalo 2022). Lapset saivat harjoituksissa sanoittaa ja tunnistaa tunteita ja tilanteita sekä harjoitella ilmaisemaan niitä. Erilaisia harjoituksia tekemällä lapset saavat valmiuksia toimia kavereiden kanssa sekä käsitellä tunteita. Näiden taitojen harjoittelu edistää mielenterveyttä, ja lisäksi ryhmässä toimiminen edistää yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja. (Laaksonen 2022, 9–11; Mieli ry 2022a.) Mielestämme tavoite toteutui melko hyvin. Kokosimme ja sovelsimme tunne- ja kaveritaitoharjoituksia, ja niiden käyttö auttaa lapsien mielenterveyden edistämässä.

Onnistuimme tekemään toimintapäivästä lapsille mielekkään. Harjoitukset olivat hyödyllisiä ja jatkokäyttökelpoisia. Osasimme muokata suunnitelmaa, jos vastaan tuli yllättäviä käännteitä, kuten kun ajankohta siirtyi ja lapsia tuli paikalle vähemmän kuin piti. Päiväkodin henkilökunnan mukaan kevät olisi ollut parempia ajankohta kokoonpanon kannalta, mutta se ei sopinut omaan aikatauluunne. Isommalle ryhmälle tehtynä lopputulos olisi ollut erilainen varmasti, mutta pieneen päiväkotiin tehtynä toteutus onnistui mielestämme kuitenkin lopulta hyvin.

Osallisuuden kokemus itsessään voi myös vahvistaa lapsen mielenterveyttä, kun lapsi saa myönteisiä kokemuksia kohtaamisessa, tulee nähdyksi ja kuuluksi sekä oppii yhteistyötaitoja (Opetushallitus 2022b, 22, 26). Pienessä päiväkodissa ja lapsiryhmässä lapset saavat yksilöllisempää tukea kehitykseensä. Päiväkoti Oskarin lapset ovat 0–5-vuotiaita. Lasten kehitys ja luonne tulee paremmin esille ryhmässä, joka koostuu eri-ikäisistä lapsista.

Leikki on avainasemassa ryhmäytymisessä ja kaverisuhteiden luomisessa (tasa-arvoinen varhaiskasvatus 2023), joten olisi ollut hyvä, että olisimme tutustuneet lapsiin etukäteen osallistumalla heidän leikkeihinsä. Myös päivän harjoitukset olisivat voineet olla eri järjestyksessä, alkujännityksen ja tutustumisen kannalta. Leikki on lapsille luontaista, joten sen kautta toimiminen on tehokasta. Leikin hyödyntäminen harjoituksissa poisti jännitystä ja innosti lapsia toimintaan.

Mielestämme on tärkeää, että lasten mielenterveydestä huolehtiminen on huomioitu varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Se on valtakunnallisesti määriteltyä, joten tämä tulisi ottaa huomioon kaikkialla varhaiskasvatuksessa,

kaikille lapsille yhdenvertaisesti. Mielenterveystaitojen oppiminen varhaislapsuudessa antaa pohjan tulevaisuuteen. Hyvät tunne- ja kaveritaidot auttavat tulevaisuuden haasteissa ja muissa tilanteissa. Aiheen nostaminen pintaan luo näkyvyyttä sille. Ennaltaehkäisevä työ mielenterveysasioiden parissa on tärkeää ja vähentää kuormitusta mielenterveyspalveluissa tulevaisuudessa.

Aiemmissä opinnäytetöissä on käynyt myös ilmi tarve tehdä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä varhaiskasvatuksessa. Rouhiainen (2017) tutki opinnäytetyössään tietoisuutta ja menetelmiä ehkäisevän mielenterveystyön osalta varhaiskasvatuksessa. Tietoisuuden pitäisi lisääntyä varhaiskasvattajien keskuudessa ja varhaiskasvatukseen pitäisi luoda enemmän juuri ehkäisevään mielenterveystyöhön kohdistettua materiaalia. Esimerkiksi Hosia, Liuha ja Tuppurainen (2018) ovat koonneet FinFamille opinnäytetyössään tunnetaitoja tukevan kokonaisuuden varhaiskasvatukseen tukemaan hyvinvointia ja mielenterveyttä. Tällaisia materiaaleja ja menetelmiä voisi olla enemmänkin. Yhteistyö mielenterveysjärjestöjen ja -yhdistysten kanssa voisi olla merkittävä tuki varhaiskasvatukselle. Aiheeseen liittyen on tutkittu myös keinoja, joilla lasten mielenterveyttä edistetään käytännössä. Suutarla (2001) tutki asiaa koko Suomen mittakaavassa, kun taas Savolainen (2021) painotti tutkimuksensa Pohjois-Savon alueelle. Tutkimukset ovat mielestämme olleet tarpeellisia ja hyödyllisiä, jotta lasten mielenterveyttä voidaan jatkossa edistää entistä tehokkaammilla keinoilla ja ne keinot tulisivat laajasti tietoisuuteen ja käyttöön. Hienoista menetelmistä ja välineistä ei lopulta ole hyötyä, jos ne eivät pääse käyttöön.

10.2 Luotettavuus ja eettisyys

Vaikka opinnäytetyö on toiminnallinen, tulee sitä tehdä myös tutkivalla asenteella. Tämä tarkoittaa valintojen tarkastelua ja perustelua tietoperustaan peilaten. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154.) Tutkiva lähestymistapa edellyttää lainsäädännön ja ajankohtaisen tutkimustiedon tuntemista, sekä avointa vuorovaikutusta. Toiminnan ja arvioinnin tulee olla perusteltua, sekä omaa toimintaa tulee arvioida kriittisesti ja moniammatillisesti, jotta toimintaa voidaan kehittää tarpeiden mukaisesti. (Pesonen 2020, 7.)

Lähteitä tulee käyttää harkiten ja kriittisesti. On tärkeä ottaa huomioon, mikä on lähteen ikä ja laatu sekä tiedonlähteen auktoriteetti, tunnettavuus ja uskottavuuden aste. (Vilka & Airaksinen 2003, 72.) Tämän takia pyrimmekin käyttämään opinnäytetyössämme mahdollisimman ajankohtaisia lähteitä, sekä etsimään tietoa sekä netistä, että kirjoista. Jos teksteissä oli viitattu muihin lähteisiin, pyrimme etsimään alkuperäisen lähteen.

Tutustuimme humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettisiin ohjeisiin sekä ajankohtaiseen lainsäädäntöön ja noudatimme niitä opinnäytetyötä tehdessä. Esimerkiksi kunnioitamme kohderyhmämme itsemääräämisoikeutta ja yksityisyyttä, emmekä ole käsitelleet henkilötietoja. Turvaamme näin tietosuojan toteutumisen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7, 11–13.)

Eettisiin periaatteisiin kuuluu lähtökohtaisesti humanistinen ihmiskäsitys ja ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmisarvon kunnioittaminen tarkoittaa muun muassa, että uskonnon, etnisyyden, kansalaisuuden, sukupuolen sekä seksuaalisen suuntautumisen moninaisuus tiedostetaan, ja että kaikkien ihmisten yksilöllisyyttä kunnioitetaan. (Pesonen 2020, 7; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7.) Moninaisuutta kunnioitetaan ja kaikille annetaan mahdollisuus osallistua toimintaan ja arviointiin yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti (Opetushallitus 2022b, 17). Ohjeiden mukaan toiminta pidetään luottamuksellisena ja suunnitellaan sekä toteutetaan siten, ettei se vahingoita tai aiheuta merkittäviä riskejä tai haittoja mukana oleville ihmisille, yhteisölle tai muille tutkimuskohteille. Osallistuminen toimintaan on vapaaehtoista, ja se on mahdollista keskeyttää milloin vain ilman kielteisiä seuraamuksia. Mukana oleville annetaan ymmärrettävä kuva toiminnasta ja sen tavoitteista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7–9.)

Eettiset periaatteet ovat voimassa aina ihmisiä tutkittaessa riippumatta iästä. Alaikäisten ollessa mukana tutkimuksessa noudatetaan samoja ohjeita, mutta otetaan huomioon kehitystaso ja ikä. Lapsen etu ja tahto on ensisijaista, ja asiat tulee kertoa alaikäiselle ymmärrettävästi. 15-vuotias voi itse osoittaa

suostumuksensa tutkimukseen ja päättää osallistumisestaan, mutta yleensä huoltajia kuitenkin informoidaan asiasta. Alle 15-vuotiaan osallistumisesta päättää ensisijaisesti huoltaja, mutta suurissa tutkimuksissa tai tutkimuksissa, joissa ei käsitellä henkilötietoja, riittää pelkkä informointi. Osallistuvan alaikäisen itsemääräämisoikeus ja vapaaehtoisuus on muistettava huoltajan suostumuksesta riippumatta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 9–10.)

Toimintapäivän harjoitukset suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin lasten kehitystaso ja tarpeet huomioiden. Lapsia kohdeltiin yksilöinä tasa-arvoisesti ja toiminnassa tuettiin jokaisen lapsen osallisuutta. (Pesonen 2020, 9–10.) Opinnäytetyön prosessissa huomioimme salassapitovelvollisuuden, emmekä käyttäneet lasten henkilökohtaisia tietoja.

Teimme toimeksiantosopimuksen toimeksiantajan ja koulun kanssa. Lähetimme päiväkodin kautta lasten vanhemmille tiedotteen toimintapäivästä, sekä hoimme päiväkodin ja lasten vanhempien kanssa tarvittavat lupa-asiat kuntoon liittyen lapsien osallistumiseen ja toiminnan taltioimiseen kuvin (liite 1; liite 2). Annoimme vanhemmille ja huoltajille mahdollisuuden ottaa meihin yhteyttä ja kysyä lisätietoja. Tarkastimme luvat ennen toimintapäivän alkua.

10.3 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Valintana toiminnallinen opinnäytetyö oli meille sopiva ja hyvä, koska se on käytännönläheinen ja työelämälähtöinen tapa toteuttaa opinnäytetyö (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10) sekä sen toteuttaminen lineaarisesti oli toimiva, koska se oli selkein ja suoraviivaisin tapa toimia (Toikko & Rantanen 2009, 64). Suunnitelman tekeminen lähti hyvin vauhtiin yhteisen aiheen ja toimeksiantajan löydyttyä. Eteneminen kuitenkin välillä hidastui ja tekeminen takkusi, kunnes löysimme uuden innon tekemiseen. Suunnitelmavaiheen ohjaukset koimme tärkeinä, koska saimme vastauksia mieltä askarruttaviin asioihin sekä tukea haasteista selviämiseen. Toteutusvaiheen teimme kesän aikana, jolloin emme päässeet osallistumaan toteutuspajoin tai saaneet ohjausta. Selvisimme tästä

kuitenkin muiden opiskelijoiden kanssa keskustelemalla ja yhdessä pohtien sekä muista opinnäytetöistä mallia ottaen.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli riittävää mutta niukkaa. Kommunikointi sujui niin kasvotusten kuin puhelimen ja sähköpostin välityksellä. Toimeksiantaja antoi meille todella vapaat kädet alusta alkaen, mutta heiltä saimme kuitenkin vahvistuksen ideallemme ja toteutustyyliille. Liika vapaus haastoi aluksi, mutta oli lopulta hyvä asia.

Haimme materiaalia Joensuun kaupungin ja koulun kirjastosta. Materiaalien löytäminen oli kuitenkin vaikeaa, koska sitä oli niukasti. Onneksi internetistä löytyy laaja valikoima materiaaleja, joita hyödynsimme. Varhaiskasvatuksen teoria on laajasti lakiin ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin pohjaavaa, ja siksi sitä tuntui vaikealta täydentää.

Lasten osallistaminen suunnitelmavaiheessa olisi voinut olla laajempaa ja monipuolisempaa. Lapsia oli paikalla vähän, koska suurin osa oli päiväunilla. Ajoituksemme oli huono, koska jäimme sovitun palaverin jälkeen yllättäen osallistamaan lapsia.

Arvioinnin ja palautteen saantia hankaloitti lapsiryhmässä ryhmäpaine, sillä lapset katsoivat usein mitä muut olivat mieltä ja äänestivät sen mukaan. Palautteen anto meni usein leikiksi. Arviointia tuki meidän omat havaintomme ja arvioinnin antoa tarkentavat kysymykset. Palautteen saanti olisi kuitenkin voinut olla vielä yksilöllisempää.

10.4 Oma oppiminen ja ammatillinen kasvu

Opimme huolellisen suunnittelun merkityksen ja varasuunnitelman tärkeyden, kun ryhmäkoko ei täsmännytkään ja pajoja jouduttiin hieman soveltamaan. Haasteisiin oli helpompi vastata, kun erilaisia keinoja ja vaihtoehtoja oli mietitty jo ennakkoon. Työn aikainen ohjaus ja tuki koulun puolesta on ollut merkityksellistä, kuten myös vertaistuki muilta opiskelijoilta. Käytännön tekeminen ja

ohjaaminen antoi uutta kokemusta sekä kehitti taitoja hallita ryhmää ja toteuttaa tapahtuma alusta loppuun itse. Toiminnallisen opinnäytetyön myötä saimme uusia yhteyksiä työelämään, opimme projektinhallintaa ja projektin eri vaiheita sekä tiimityöskentelyä (Vilkka & Airaksinen 2003, 10–11). Parityöskentely antoi paljon mahdollisuuksia pohtia asioita yhdessä ja jakaa tehtäviä. Toinen hoiti enemmän yhteistyötä toimeksiantajan ja koulun kanssa ja toinen puolestaan otti vastuulleen materiaalien suunnittelun, hankkimisen ja tekemisen. Tekeminen oli tasapuolista ja kommunikointi tärkeää.

Aihe on ollut mielenkiintoinen ja hyvin laaja käsitellä, mikä on pitänyt mielenkiinnon yllä, mutta toisaalta hieman haastanut pysymään oleellisessa. Aihe on tärkeä ja mielestämme aina ajankohtainen. Työn edetessä havaitsimme kuinka asiat linkittyvät toisiinsa todella paljon. Työtä tehdessä tietotaitomme lisääntyi ja opimme paljon uutta lasten ohjaamisesta, ajankäytön ja projektin hallinnasta sekä teorian soveltamisesta käytännössä. Opinnäytetyön työstäminen on antanut intoa toimia lasten kanssa ja kehittää erilaisia toimintatapoja. Tästä työstä saimme itsellekin välineitä lasten mielenterveyden tukemiseen tulevaisuudessa työelämässä. Ymmärrämme paremmin tunne- ja kaveritaitojen merkityksen ja osaamme huomioida sitä jatkossa paremmin. Voimme lisätä nämä harjoitteet myös omiin työkalupakkeihimme ja hyödyntää niitä jatkossakin tällaisenaan tai soveltaa vielä entisestään.

10.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat

Tunne- ja kaveritaitoharjoitusten avulla tuetaan muun muassa lapsen myönteisen minäkuvan ja itsetuntemuksen kehitystä, vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja, jotka auttavat mielenterveystaitojen oppimiseen. Lapset oppivat leikin kautta, joten harjoitukset ovat heille luonnollisia toteuttaa. Näiden taitojen harjoittelu varhaisessa lapsuudessa auttaa ehkäisemään kiusaamista ja yksinäisyyttä sekä edistää kiusaamisen vastaista työtä (Laaksonen 2022, 9–11; Mieli ry 2022a).

Aihe on tärkeä ja aina ajankohtainen, jonka myötä myös harjoitukset ja välineet ovat käytettävissä pitkäaikaisesti, myös muiden eri ikäisten lasten kanssa. Olemme koonneet esitteeseen harjoitusten jatkokehittämisideoista. Esite (liite 3) lisää työkaluja varhaiskasvattajien työkalupakkeihin. Annamme esitteen Päiväkoti Oskariin, mutta harjoitukset on koottu esitteeseen niin tarkasti, että ne ovat hyödynnettävissä muuallakin kuin toimeksiantajalla. Aiheeseen liittyen tulee jatkuvasti uutta materiaalia, jota voi hyödyntää myös yhtä lailla kaveri- ja tunnetaitojen harjoitteluun. Harjoituksia voi kehittää ja muokata yhä eteenpäin havaitun tarpeen mukaan.

Lasten tunne- ja kaveritaitojen kehitystä voisi tutkia esimerkiksi koko varhaislapsuuden ajan tai jonkin lyhyemmän ajanjakson, kuten varhaiskasvatuksen toimintakauden. Lapsuudessa saadun tunne- ja kaveritaitokasvatuksen vaikutuksia myöhemmän iän mielenterveystaitoihin voisi myös tutkia laajemmin.

Lähteet

- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, K., Nordling, N & Solin, E. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen Lääkärilehti 71. (24). 1759–1764. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/e2fb3a0a-7b1d-40bd-b932-beb8c4d6c92c/content>. 15.11.2023.
- Eerola-Pennanen, P., Vuorisalo, M. & Raittila, R. 2022. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.). Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino, Luku 1. 14.11.2023.
- Erätauko. 2023. Osallistujapalaute. <https://www.eratauko.fi/tyokalu/osallistujapalaute/>. 18.1.2023.
- Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri HUS. 2022. Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelujen kysyntä on kasvanut – tarvetta on erityisesti matalan kynnyksen palveluille. <https://www.hus.fi/ajankohtaista/lasten-ja-nuorten-mielenterveyspalvelujen-kysynta-kasvanut-tarvetta-erityisesti>. 9.11.2023.
- Hosia, S., Liuha, K. & Tuppurainen, R. 2018. Tunnetaitoja tukevan draamakokonaisuuden kehittäminen varhaiskasvatukseen käyttöön FinFamin hankkeessa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152458/Hosia_Salla_Liuha_Katja_Tuppurainen_Ritva.pdf?sequence=1. 20.10.2022.
- Innokylä. 2023. Erätauko - dialoginen keskustelu. <https://innokyla.fi/fi/tyokalu/eratauko-dialoginen-keskustelu>. 9.1.2023.
- Juuso, K. & Grahn-Laasonen, S. 2023. Mielenterveys on jokaisen oikeus. Sosiaali- ja terveysministeriö. 10.10.2023. <https://stm.fi/-/mielenterveys-on-jokaisen-oikeus>. 9.11.2023.
- Kekoni, T., Mönkkönen, K., Hujala, A., Laulainen, S. & Hirvonen, J. 2019. Moniammatillisuus käsitteinä ja käytänteinä. Teoksessa Mönkkönen, K., Kekoni, T. & Pehkonen, A. (toim.). Moniammatillinen yhteistyö. Vaikeuttava vuorovaikutus sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Gaudeamus, Luku 2. 13.11.2023.
- Korhonen, L. 2021. Terveyskirjasto. Pulassa lapsen kanssa. Kaverisuhteiden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelmat. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00027>. 2023.
- Laaksonen, V. 2022. Kaveritaidot varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus. 27.11.2022.
- Lappalainen, N., 2023. Onnistunut työpaja - mitä se edellyttää? PROINNO. <https://proinno.fi/blogi/onnistunut-tyopaja-mita-edellyttaa>. 21.3.2023.
- Marjamäki, Elina., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli – Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2. painos. MIELI Suomen Mielenterveysseura. 9.11.2022.
- Mielenterveystalo. 2022. Mielenterveyden edistäminen. https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/yleista_tietoa/Pages/mielenterveyden_edistaminen.aspx. 7.9.2022.
- Mielenterveystalo. 2023. Tunnetaidot. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oma-hoito/nepsyypirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/tunnetaidot>. 9.11.2023.

- Mieli ry. 2014. Kaverikortit varhaiskasvatukseen. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/kaveritaitokortit-varhaiskasvatukseen/>. 19.7.2023.
- Mieli ry. 2021. Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>. 27.11.2022.
- Mieli ry. 2022a. Miten varhaiskasvatuksessa voi vahvistaa pienen lapsen mielenterveyttä? <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveystaidot-varhaiskasvatuksessa/miten-varhaiskasvatuksessa-voi-vahvistaa-pienen-lapsen-mielenterveytta/>. 13.9.2022.
- Mieli ry. 2022b. Tunnekortit varhaiskasvatukseen. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen/>.
- Mälkki, K. & Mansikka-aho, A. 2019. Kasvatustieteen taskutuutori - Raketti ajattelun avaruuteen. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/119788/978-952-03-1438-5.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 21.3.2023.
- Opetushallitus. 2022a. Tunteesta tunteeseen – Ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Opettajan aineisto. 3 Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>. 27.11.2022.
- Opetushallitus. 2022b. Varhaiskasvatuksen perusteet. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_0.pdf. 27.11.2022.
- Opetushallitus. 2023. Arviointisanasto opettajille. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/arviointisanasto-opettajille>. 21.3.2023.
- Paavonen, J. & Solantaus, T. 2009. Vanhempien mielenterveyshäiriöt ja lasten psykiatriset ongelmat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98270>. 16.11.2023.
- Pesonen, J. 2020. Varhaiskasvatuksen opettajan ammattieettiset ohjeet. Varhaiskasvatuksen Opettajien Liitto VOL. https://www.vol.fi/uploads/2020/09/6a555d2b-ammattieettiset-ohjeet_1.painos_low.pdf. 14.11.2022.
- Rouhiainen, A. 2017. Ehkäisevän mielenterveystyön mahdollisuudet varhaiskasvatuksessa. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sosionomi. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/handle/10024/131263>. 20.10.2022.
- Savolainen, O. 2021. Tutkimus: Lasten mielenterveyden edistäminen toteutuu puutteellisesti Pohjois-Savossa. University of eastern Finland. <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/tutkimus-lasten-mielenterveyden-edistaminen-toteutuu-puutteellisesti-pohjois-savossa>. 20.10.2022.
- Suomen Punainen Risti. 2023. Kaveritaitoja muumien tapaan -Myötätunto ja itsemyötätunto. <https://www.sproppimateriaalit.fi/web/site-474591/state-jurdeojqgircytr/page-474665>. 4.7.2023.
- Suutarla, A. 2001. Vartu Vahvaksi: Tutkimus alle kouluikäisten lasten mielenterveyttä edistävästä toiminnoista. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma. Jyväskylä. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Terveystieteiden laitos. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/12295>. 20.10.2022.
- Tactic. 2022. Opetellaan tunteet palapeli. Tactic Games Oy. <https://games.tactic.net/tuote/opetellaan-tunteet-palapeli/>. 4.7.2023.

- Tasa-arvoinen varhaiskasvatus. 2023. <https://tasa-arvoinenvarhaiskasvatus.fi/aiheet/leikki-ja-vertaisryhmatoiminta/kaveritaidot/>. 14.11.2023.
- Terveyskylä. 2017. Mielenterveys. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/mielenterveys>. 7.9.2022.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press. 9.11.2022.
- Turja, L. & Vuorisalo, M. 2022. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.). Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino, Luku 2. 14.11.2023.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa -Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarviointin_ohje_2020.pdf. 13.11.2023.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>. 7.9.2022.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi. 9.11.2022.

Saatekirje

Hei!

Olemme kaksi kolmannen vuoden sosionomiopiskelijaa Karelia Ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Päiväkoti Oskarin kanssa. Opinnäytetyömme aiheena on lasten mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksessa. Pidämme toimintapäivän päiväkodilla 14.6.2023 aamupäivän aikana. Toimintapäivä sisältää pienryhmäharjoituksia tunne- ja kaveritaidoista. Toimintapäivä on suunnattu 3–5-vuotiaille lapsille.

Liitteenä lupalappu lapsen osallistumiseen sekä lapsen ja lapsen tuotoksien kuvaamiseen.

Ystävällisin terveisin Miisa Inkinen & Jenni Jormanainen

Lisätietoja saat meiltä etunimi.sukunimi@edu.karelia.fi tai päiväkodin johtaja

████████████████████.

Lupa alaikäisen osallistumiseen ja valokuvaukseen

Toimintapäivä toteutetaan tavallisen varhaiskasvatus päivän sisällä aamupäivällä ennen lounasta. Jos lapsi ei osallistu toimintapäivään, hän on päiväkodin henkilökunnan seurassa sen aikana.

Kuvaamme toimintapäivän tapahtumia dokumentoidaksemme toimintaa. Kuvia käytetään päiväkodin henkilökunnalle annettavassa esitteessä, joka sisältää muun muassa toimintapäivänä tekemämme harjoitukset sekä ideoita tunne- ja kaveritaitojen kehittämiseen. Havainnollistamme esitteessä harjoituksia toimintapäivässä otetuilla kuvilla. Esitteen avulla työntekijät voivat jatkaa kaveri- ja tunnetaitojen harjoittelua samoin menetelmin ja soveltaa harjoituksia eri ikäisille lapsille. Kyseinen esite tulee myös liitteeksi opinnäytetyöhömmme. Kuvissa ei näy lasten kasvoja ja lapset esiintyvät kuvissa nimettöminä.

- Annan suostumuksen toimintapäivään osallistumiseen
- En anna suostumusta toimintapäivään osallistumiseen
- Lasta ja hänen tuotoksiaan saa kuvata
- Lasta ja hänen tuotoksiaan ei saa kuvata

Aika ja paikka

Lapsen nimi

Vanhemman allekirjoitus ja nimen selvennys



Kaveri- ja tunnetaidot mielenterveyden tukena

Esite varhaiskasvattajille

Jenni Jormanainen ja Miisa Inkinen

2023

Sisällys

Alkusanat
Toimintapäivä
Nimikierros
Opetellaan tunteet -palapeli
Mieli ry tunnekortit
Mieli ry kaveritaitokortit
Toiminnallinen tunneleikki
Lähteet



Alkusanat

Tämä esite on luotu osana opinnäytetyötä kokoamaan lasten mielenterveyttä tukevia kaveri- ja tunnetaitoharjoituksia. Esite sisältää toimintapäivässä kokeiltuja harjoituksia sekä mahdollisia soveltamisehdotuksia. Esitteeseen on lisätty muutamia havainnollistavia kuvia harjoituksista ja materiaaleista. Harjoitukset ovat suunnattu varhaiskasvatukseen noin 3-5-vuotiaille lapsille.

Toimintapäivä

Toimintapäivässä harjoittelimme tunne- ja kaveritaitoja muun muassa pelien, leikkien, musiikin sekä tunnekorttien avulla. Toiminnallinen aamupäivä kesti kaksi tuntia, jonka aikana ohjasimme lapsiryhmää kolmessa erilaisessa pajassa. Ensimmäisessä pajassa käytimme apuna Mieli ry:n tunne- ja kaveritaitokortteja. Toisessa pajassa hyödynsimme Tacticin Opetellaan tunteet -palapeliä. Kolmas paja pidettiin ulkona ja ohjelmana oli toiminnallinen tunneleikki. Ennen pajoja pidimme tutustumisleikin ja jokaisen pajan jälkeen suoritimme arviointia. Lopuksi pyysimme laajempaa palautetta niin lapsilta kuin varhaiskasvattajiltakin.



Nimikierrros

Lämmittelynä ja tutustumisleikkinä lapsien kanssa voi käydä nimikierroksen, jossa jokainen sanoo oman nimensä ja itseään viime aikoina ilostuttaneita asioita 1–3.

Esimerkiksi: Minä olen Majja ja minut tekee iloiseksi jäätelö ja koira.

Kierrosta jatketaan niin pitkään, että jokainen on saanut kertoa itsestään. Aikuinen voi tarvittaessa auttaa lasta keksimään oman asian.

Illostuttaneista asioista voi kierroksen jälkeen jutella yhdessä.

Opetellaan tunteet -palapeli

Opetellaan tunteet -palapeli on suomalaisen Tactic Games Oyn valmistama, lapsille suunnattu peli, joka kuuluu Opetellaan -pelisarjaan. Palapelissä on 56 palaa ja pelaajan suositusikä on 5–8 vuotta. Peli sisältää myös 33 tehtäväkorttia kuvan tutkimiseen. Palapeliä voi pelata yksin tai muiden kanssa, ohjattuna tai itsenäisesti. (Tactic 2022.)

Palapelin kokoaminen kehittää itsessään jo lasta monella tapaa. Hienomotoriikka ja ongelmanratkaisutaidot paranevat sekä prosessin hallinta kehittyy. Palapelit kehittävät lapsen keskittymiskykyä ja kokoaminen vaatii kärsivällisyyttä, pitkäjänteisyyttä ja yrittämistä.

Yhdessä tehtynä palapeli opettaa tiimityötä. Toisen auttaminen, yhdessä suunnittelu ja neuvottelu kehittävät sosiaalisia- ja yhteistyötaitoja. Yhteistyö vähentää myös turhautumista, jos jonkun lapsen osaaminen ei riitäkään, niin muut auttavat ja yhdessä onnistuminen tuo iloa kaikille. (Varhaista Aikaa 2018.) Kuvaa tutkimalla ja käsittelemällä muun muassa korttien avulla lasten tunne- ja kaveritaidot kehittyvät. Palapeli on hyvin sovellettavissa ja käytettävissä jo ennen 5–8 vuoden ikää.

Käyttöideoita:

I. Palapeli

Palapelin voi koota ihan vaan sellaisenaan yksin tai yhdessä. Palapelin tekeminen on kehittävä puuhaa lapsille.

2. Tutkiminen

Kasatessa/kasattuna palapeliä voi tutkia ja sen tilanteita ja kuvia sanoittaa sekä ihmetellä vapaasti tai ohjatusti. Esimerkiksi Mitähän tuossa tapahtuu? Mitä nuo lapset tekevät? Tiedätkö mikä tuo on? Kuvan tutkiminen sopii myös pienemmille lapsille.

3. Korttipakka

Kortit voi laittaa pinoon, josta jokainen vuorotellen nostaa kortin ja tekee kortin tehtävän. Aikuinen tai lukutaitoinen lapsi voi lukea kortin muille. Tehtävän voi tehdä yksin tai yhdessä. Laskemis- ja etsimiskorteissa tehtävän voi tehdä myös nopeuskilpailuna.

4. Keskustelu

Keskustelukortit auttavat luomaan keskustelua lasten kanssa kuvan tapahtumista. Korttien kysymykset herättävät ajattelemaan omia sekä muiden tunteita. Kuvassa ilmenee paljon eri tilanteita ja tunteita. Lapsen kanssa voi opetella puhumaan tunteista ja tunnistamaan niitä tilanteista ilmeiden ja asentojen tulkinnan kautta.

5. Arvuuttelu

Yksi kerrallaan valitaan jokin tilanne kuvasta ja kerrotaan siihen liittyviä vihjeitä ja muut koittavat arvata mistä on kyse. Pienemmille lapsille aikuinen voi olla kertomassa vihjeitä.



Opetellaan tunteet palapeli (Tactic 2022) Esimerkkejä tehtäväkorteista (Tactic 2022)

Mieli ry Tunnekortit

Mieli ry:n sivuilta tulostettavien tunnekorttien avulla lapset voivat tutustua erilaisiin tunteisiin, sekä oppia tunnistamaan tunteita ja keskustelemaan niistä.

Tunnekorteissa on erilaisia tunteita ilosta suruun ja vihasta ihastumiseen. Korttien avulla voidaan tutustua erilaisiin tunteisiin, tunnistaa niitä, sekä keskustella niistä. Niillä voidaan tehdä erilaisia harjoituksia lasten kanssa.

Käyttöideoita:

1. Aikuinen levittää erilaisia tunnekortteja lattialle ja pyytää sitten lasta osoittamaan tunnetta esimerkiksi seuraavien kysymysten johdantelemana:

Miltä sinusta tuntuu...

-juuri nyt?

-kun sinulle ei osteta haluamaasi lelua?

-kun sinulta pyydetään anteeksi?

-kun sinut herätetään kesken unien?

-kun sinulla on ikävä?

2. Lapsi tai pari nostaa pinosta kortin ja näyttölee sen kuvaamaa tunnetta. Toiset koittavat arvata tunteen, jonka jälkeen voidaan keskustella siitä minkälaisessa tilanteessa tunne voi tulla esille.

3. Luetaan satua ja tunnistetaan siinä esiintyvien henkilöiden tunteita korttien avulla.

4. Tunnekortteja voidaan käyttää auttamaan lasta sanoittamaan omia tuntemuksiaan muun muassa niitä tilanteissa. Kortteihin voi kirjoittaa myös sitä kuvaavan tunteen.

5. Tunnekortit sopivat myös värityskuviksi. Lapset voivat värittää kuvan tunteen mukaisesti. Esim. missä tunne tuntuu tai mikä värinen tunne voisi olla.



Esimerkkejä Mieli ry:n tunnetaitokorteista

Mieli ry Kaveritaitokortit

Mieli ry:n sivuilta tulostettavat kaveritaitokortit on suunniteltu lasten sosiaalisten taitojen kehittämiseen. Kaveritaitokorteissa on tilanteita lasten välisistä suhteista, puolet tilanteista ovat ikäviä ja puolet myönteisiä. Korteilla lapsille voidaan havainnollistaa esimerkiksi erilaisia riitatilanteita ja pohtia yhdessä, kuinka niissä tulisi toimia. Kuvissa on myös hyvään käytökseen ohjaavia kuvia. Kaveritaitokortit ovat selkeät ja helppokäyttöiset, niiden avulla pystytään monella tapaa harjoittelemaan tärkeitä sosiaalisia taitoja.

Käyttöideoita:

1. Lapset esittävät yhden valitsemansa kuvan tilanteen tai selittävät suullisesti, mitä kuvassa tapahtuu. Muut koittavat arvata tilanteen, esimerkiksi anteeksipyyntö. Harjoituksen voi toteuttaa yksin tai pareittain.

2. Pohditaan mitä kuvissa tapahtuu ja luokitellaan kaveritaitokortit yhdessä tai vuorotellen hyviin ja huonoihin käytöstapoihin, esimerkiksi hymynaaman ja surunaaman alle. Kysytään lapsilta tunnistavatko he tilanteita omasta arjestaan. Huonoista käytöstavoista olisi hyvä miettiä sitä, miten tilanteessa tulisi toimia.
3. Käydään kaverikortteja läpi lasten kanssa ja sanoitetaan tunteita esimerkiksi kysyen "Minkälainen tunne olisi tässä tilanteessa?" ja "Miltä tilanne voisi tuntua kehossa?".
4. Pohditaan yhdessä mitä jossakin kuvassa tapahtuu ja keksitään sen ympärille tarina. Apuna voi käyttää esimerkiksi kysymyksiä "Mitä kuvassa tapahtuu?", "Mitä tätä ennen on tapahtunut?" tai "Mitä kuvan jälkeen voisi tapahtua?".
5. Kaveritaitokorteista voidaan myös laatia säännöt lapsiryhmään tai päiväkotiin. Kuvat liimataan suurelle kartongille ja otsikoksi laitetaan meidän ryhmämme säännöt. Kuvat voidaan jakaa myönteisiin ja kielteisiin sääntöihin. Esimerkiksi auttamiskuva voi tarkoittaa, että kaveria tulee auttaa tarpeen vaatiessa ja kiusaamiskuvalla voidaan sanoa, että ryhmässä ei saa kiusata muita.



Mieli ry:n kaveritaitokortit lajiteltuna huonoihin ja hyviin käytöstapoihin

Toiminnallinen tunneleikki

Harjoitus on muokattu ja sovellettu Suomen Punaisen Ristin Kaveritaitoja Muumien tapaan materiaalista Myötätunto ja itsemyötätunto osion harjoituksesta Monenlaiset tunteet (10–15 min). (Suomen Punainen Risti 2023.)

Musiikkina käytimme Youtubesta löytyvää Tunnelaulu instr lastenlaulua, jonka on julkaissut Suomen Mielenveysseura Lapsen mieli -aineistossaan vuonna 2015. Kuuntelimme aluksi myös Tunnelaulu laulu -version, jossa on säestyksen lisäksi myös laulu. Kappaleen on säveltänyt ja sanoittanut Tuuli Paasolainen.

Harjoituksen kulku:

Kerro lapsille, että tässä leikissä ei ole tarkoitus puhua. Kerro, että kun laitat musiikin soimaan, lapset voivat liikkua tilassa vapaasti haluamallaan tavalla. Kun musiikki lakkaa, pysähdytään kuuntelemaan lyhyt tilanne, joka koskee jotakin hahmoa. Kuultuaan tilanteen lasten tehtävänä on miettiä, millainen tunne hahmolla on ja esittää tunne itse ilmein, elein ja asennoin. Kun musiikki jatkuu, lähdetään taas liikkumaan tilassa.

Harjoituksen lopuksi istutaan alas. Käykää tilanteet uudelleen läpi ja pohdika, mitä hahmot tunsivat kussakin tilanteessa. Huomaatte ehkä, että sopivia vastauksia on useita! Pohdika, oliko joihinkin tilanteisiin vaikea keksiä tunnetila tai oliko jotakin tunnetta vaikea esittää. Voitte lopuksi keskustella siitä, että välillä tunnemme joskus monenlaisia tunteita yhtä aikaa.

Vinkki: Ennen harjoitusta voitte miettiä, mitä tunteita on olemassa. Varmista, että mainitsette ainakin seuraavat: rakkaus, viha, noloisuus, suru, yllätys, pelko, mielihyvä, ilo, inho. Voitte pohdita, millaisissa tilanteissa näitä tunteita tunnetaan ja missä kohtaa kehoa tunteet tuntuvat.

Esimerkki tilanteita:

Pikkuveli katsoo keittiönkaappiin ja löytää sieltä yllätyksekseen paljon karkkia. (yllätys / ilo/mielihyvä)

Kaverukset ovat retkellä pimeässä luolassa ja yhtäkkiä heidän ylitseen lentää kolme suurta lepakkoa (pelko/ yllätys)

Mummo on hukannut rakkaan käsilaukkunsa (suru / ärtymys / viha)

Naapurin tyttö poimii lammikosta kiven, mutta koskeekin vahingossa limaiseen sammakkoon (inho / ilo / yllätys)

Sinä haluaisit lähteä aarrejahtiin, mutta kukaan kaveri ei jaksa tulla sinun mukaasi (suru / pettymys)

Isä saa pitkään kestäneen työnsä valmiiksi (ilo / helpotus)

Sisko löytää pehmolelunsa rikkiinäisenä sängyltä (viha / suru)

Hyvä kaveri muuttaa toiseen kaupunkiin (ikävä/suru)

Lähteet

MIELI Suomen mielenterveys ry. 2022. Tunnekortit varhaiskasvatukseen. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen/>. 4.7.2023.

MIELI Suomen mielenterveys ry. 2014. Kaverikortit varhaiskasvatukseen. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/kaveritaitokortit-varhaiskasvatukseen/>. 4.7.2023.

Suomen Punainen Risti. 2023. Kaveritaitoja muumien tapaan -Myötätunto ja itsemyötätunto. <https://www.sproppimateriaalit.fi/web/site-474591/state-jurdeojqgircytr/page-474665>. 4.7.2023.

Tactic. 2022. Opetellaan tunteet palapeli. Tactic Games Oy. <https://games.tactic.net/tuote/opetellaan-tunteet-palapeli/>. 4.7.2023.

Varhaista Aikaa. 2018. Miksi palapelejä pitäisi tehdä? Varhaista Aikaa – Varhaiskasvatuksen Aikaa. 17.7.2018. Blogi. <http://varhaista-aikaa.blogspot.com/2018/07/miksi-palapeleja-pitaisi-tehda.html>. 4.7.2023.

