

Opinnäytetyö AMK

Sosionomi

2024

Iida Kantola

VARHAISKASVATUKSEEN SUUNNATTU TUNNETAITO- OPAS

– 3–5-vuotiaiden tunnetaitojen tukeminen



Opinnäytetyö AMK | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosionomi

2024 | 36 sivua 37 liitesivua

lida Kantola

VARHAISKASVATUKSEEN SUUNNATTU TUNNETAITO-OPAS

- 3–5-vuotiaiden tunnetaitojen tukeminen

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli tuottaa tunnetaitojen kehittymisen tukemiseksi tunnetaitojen opas. Opas on suunniteltu 3–5-vuotiaiden lapsien tunnetaitojen tukemiseen varhaiskasvatuksessa.

Kehittämistyön tavoite oli vahvistaa lasten tunnetaitojen kehittymistä antamalla varhaiskasvatuksen työntekijöille valmiita tunnetaitojen tukemiseen suunnattuja materiaaleja ja menetelmiä sekä lisätä tietoisuutta tunnetaidoista. Toimeksiantajana toimi Mutalan päiväkoti Ylöjärvellä.

Tietoperustassa keskeisiä teemoja ovat tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, tunteiden säätely ja ilmaiseminen, tunnetaitojen kehittyminen, epämukavuuden yhdistäminen tunteisiin ja tunnetaitojen kehittymisen ymmärtäminen sekä kasvattajan merkitys lapsen tunnetaitojen kehittämisessä.

Tuotoksena syntyi opas 3–5-vuotiaiden lasten tunnetaitojen tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Opas sisältää tunnetaitojen kehittymistä tukevaa tietoa ja tuokiota. Oppaassa on jaoteltuna tunnetaidot eri vaiheisiin.

Asiasanat:

VARHAISKASVATUS, TUNNETAIDOT, TUNNEKASVATUS

Bachelor's / Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of social services

2024 | 36 pages, 37 pages in appendices

lida Kantola

AN EMOTIONAL SKILLS GUIDE DESIGNED FOR EARLY CHILDHOOD EDUCATION

- Supporting the emotional skills of 3-5 year olds

The goal of this development work was to produce an emotional skills guide to support the development of emotional skills. The guide is designed to support the emotional skills of children aged 3–5 in early childhood education.

The aim of the development work was to strengthen the development of children's emotional skills by giving early childhood education workers ready materials and methods aimed at supporting emotional skills and increasing awareness of emotional skills. The client is Mutala daycare center in Ylöjärvi.

Key themes in the database are recognizing and naming emotions, regulating, and expressing emotions, developing emotional skills, connecting discomfort with emotions and understanding the development of emotional skills, as well as the importance of the educator in the development of a child's emotional skills.

The result was a guide for supporting the emotional skills of 3-5 year old children in early childhood education. The guide contains information, ideas and materials that support the development of emotional skills. In the guide, emotional skills are divided into different stages.

Keywords:

EARLY EDUCATION, EMOTIONAL SKILLS, EMOTIONAL EDUCATION

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Kehittämistyön lähtökohdat	8
2.1 Kehittämistyön toimeksiantaja	8
2.2 Kehittämistyön tavoite ja kehittämistehtävä	9
2.3 Kehittämistyön tavoiteltava tuotos	9
3 Lapsen tunteet ja tunnetaitojen kehittyminen	11
3.1 Tunteiden säätely ja tunnetaidot	11
3.2 Tunnetaitojen kehittyminen lapsuudessa	12
3.3 Tunnetaitojen kehittymisen haasteet	14
4 Tunnekasvatus	16
4.1 Tunnekasvatus ja pedagogiikka	16
4.2 Tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa	17
4.3 Varhaiskasvattaja tunnetaitojen kehittymisen tukena	18
4.4 Yhteistyö perheiden kanssa	21
5 Kehittämistyön toteutus	22
5.1 Kehittämismenetelmät	22
5.2 Kehittämistyön prosessi ja kehittämistyön aikataulu	24
5.3 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	27
6 Kehittämistyön tuotos	29
6.1 Opas tunnetaitojen tukemiseen	29
6.2 Kehittämistyön tuotoksen arviointi	29
7 Arviointi ja pohdinta	31
7.1 Kehittämistyön arviointi	31
7.2 Ammatillinen kasvu ja jatkokehittäminen	32
Lähteet	34

Liitteet

Liite 1. Opas 3-5 vuotiaiden lasten tunnetaitojen tukemiseen
varhaiskasvatuksessa

Liite 2. Teemahaastattelurunko

1 Johdanto

Lapsi tarvitsee tukea ja ohjausta liikuntaan, ravintoon ja lepoon. Samalla tavalla lapsi tarvitsee tukea tunnetaitojen kehittymiseen. Vaikka lapsi olisi terve ja hyvinvoiva, tarvitsee hän tukea tunteiden käsittelemiseen ja itsensä ymmärtämiseen. Kaiken pohjana on turva ja ehdoton rakkaus. (Mäkelä & Trogen 2022, 112–113.) Tunteet ovat viestejä, jotka tuntuvat aistimuksina kehossa, näkyvät ulospäin kehonkielessä, näkyvät kasvoilta ja äänenpainossa, sekä kuuluvat ajatuksissa mielessä. Tunteet koetaan ennen kaikkea kehossa erilaisina tuntemuksina ja fysiologisina muutoksina. Tunteiden ääneen sanomista, säätelystä ja ilmaisemista harjoitellaan koko elämän ajan. Tunteet viestivät meille syvistä tarpeistamme, kuten läheisyyden tai turvallisuuden kaipuusta. Tunteiden avulla pääsee syvään yhteyteen oman minän kanssa ja siksi tunteiden tunteminen on erittäin tärkeää. (Jääskinen 2017, 13.)

Tunnetaidot eli taito tunnistaa, säädellä ja ilmaista tunteitaan on lähtökohtana kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Se miten hyvin lapsi hallitsee tunnetaitojaan, on apuna esimerkiksi varhaiskasvatuksen leikeissä ja kaverisuhteiden luomisessa. Tunnetaitojen hallitseminen on lähtökohtana hyviin ihmissuhteisiin ja ympäröivässä maailmassa elämiseen. (Sandberg 2023, 159–161.)

Varhaiskasvatus kokonaisuudessaan päiväkodeissa on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jolla palvellaan lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Lasten tulee saada laadukasta ja hyvin suunniteltua arkea varhaiskasvatuksessa. (Eerola-Pennanen ym. 2022, 20–21.) Tunnetaitojen osaaminen on omalta osaltaan rakentamassa varhaiskasvatuksen laadukasta pedagogiikkaa. Lapsella ei ole valmiita tunnetaitoja syntyessään. Tunnetaitojen harjoitteluun täytyykin nähdä vaivaa, ihan niin kuin harjoittelisi pelaamaan jääkiekkoa, niin samanlailla tunnetaitojakin harjoitellaan. Lapset oppivat tunnetaitoja vuorovaikutuksessa yhdessä muiden ihmisten kanssa. Varhaiskasvatuksessa aikuinen on tukemassa lapsen kehittymistä niissä. (Opetushallitus 2022, 20–21.)

Kehittämistyöni toimeksiantajana oli Ylöjärven kaupungin Mutalan päiväkotitoiminta. Mutalassa on kaksi esiopetusryhmää ja yksi 3–5-vuotiaiden ryhmä. Työni keskittyy 3–5-vuotiaiden ryhmään. (Ylöjärven kaupunki, 2022.) Opinnäytetyöni tavoite on lasten tunnetaitojen kehittämisen tukeminen. Mutalan päiväkodissa oli huomattu tarve lasten tunnetaitojen kehittämiseen. Opinnäytetyön tehtävänä oli laatia tunnetaitojen opas 3–5-vuotiaiden

ryhmään. Tavoite oli vahvistaa lasten tunnetaitoja antamalla varhaiskasvatuksen työntekijöille valmiita tunnetaitojen tukemiseen suunnattuja materiaaleja ja menetelmiä. Opas sisältää tunnetietoa ja erilaisia tunnetaitoon liittyviä harjoituksia. Myös perheiden osallisuus otetaan huomioon oppaassa.

Työni eteni ideoinnista kirjallisuuteen ja tiedon hakemisen kautta suunnitteluun ja toteutukseen, valmiiseen tuotokseen sekä lopuksi arviointiin. Tietoperustan keskeisimmät teemat ovat varhaiskasvatuksen tunnetaidot ja tunnetaitojen tukeminen.

2 Kehittämistyön lähtökohdat

2.1 Kehittämistyön toimeksiantaja

Toimeksiantaja oli Ylöjärven Mutalan päiväkotitoiminta. Opinnäytetyöni aloitin alkuvuodesta 2023. Olin tällöin yhteydessä toimeksiantajaan ja ehdotin yhteistyötä. Kerroin heille ideani. Mutalan päiväkodissa oli jo huomattu tarve lasten tunnetaitojen kehittämiseen. Materiaaleja on jo ollut paljon saatavilla, mutta ne ovat toisistaan hajallaan ja sen vuoksi vaikeasti käytettävissä ja niiden säännöllistä käyttöä tuli kehittää. Tämä pohjalta päätimme ruveta yhteistyöhön ja toimeksiantajan toive oli tunnetaitomateriaalien kokoaminen oppaaksi ja helposti käytettäväksi heidän 3–5-vuotiaiden ryhmään. Myös monien lasten perheissä ei välttämättä ymmärretä tunnetaitojen merkitystä lapsien elämään ja myös kodissa tapahtuvaa tunnekasvatustietoisuutta tahdottiin kasvattaa. Varhaiskasvatus voi tukea myös kotona tapahtuvaa tunnekasvatusta. Vanhempien osallisuus oli myös toivottavaa jollain tavalla sisällyttää työhön.

Mutalan päiväkotitoiminta sijaitsee Ylöjärvellä. Ylöjärvi on Pirkanmaalla Tampereen länsipuolella sijaitseva kaupunki. Asukkaita Ylöjärvellä on reilut 33 000 vuonna 2023 ja kasvu on. (Ylöjärven kaupunki 2022.) Ylöjärven kaupungin varhaiskasvatuksen toiminnassa painottuu erityisesti: tunne- ja vuorovaikutustaidot, lasten arvostava kohtaaminen, lasten ajatusten kuuntelemista ja aloitteisiin vastaamista, huoltajien mahdollisuuksia osallistua, vaikuttaa ja arvioida toimintaa. (Ylöjärven kaupunki 2022.)

Mutalan päiväkodissa arvot ja niiden peruspilarit ovat myötätunto ja kuunnellaan enemmän kuin puhutaan. Kuuntelemisen taito ja sen oma kokemus ovat taitoja, joihin erityisesti kiinnitetään huomioita. Tunteiden näyttäminen ja niiden kantaminen nousee erityisesti esille. Jokainen lapsi on ainutlaatuinen ja arvokas. Lapsi on tärkeä kohdata omana itsenään ja jokaisella on oikeus olla sellainen kuin on, tämä kuuluu päiväkodin ajatukseen. (Ylöjärven kaupunki 2022, 2.) ”Kasva parhaaksi omaksi itsekseksi ja muita huomioivaksi sekä itsetunnon tukeminen, kannustava aikuisuus ja positiivisen kautta tapahtuva palautteen antaminen ja ohjaaminen” (Ylöjärven kaupunki 2022, 2) Positiivisen palautteen merkitys myös työntekijöiden kesken ja vanhempain kohtaaminen samalla tavalla. Tärkeä asia on yhteisöllisyys ja kaikki ovat tasavertaisia. Pohjana kaikelle on turvallinen aikuinen. (Ylöjärven kaupunki 2022, 2.)

Mutalan päiväkodissa opettajat kokoontuvat joka viikko pedagogiseen tiimiin. Myös hoitajat voivat osallistua. Tiimeissä suunnitellaan, arvioidaan ja kehitetään varhaiskasvatuksen yhteisen pedagogisen vuosikellon seikkoja. Pedagogisten tiimien lisäksi päiväkodeissa järjestetään lapsiryhmä ja tiimipalavereita sekä lastenhoitajien omia kehittämispalavereita. (Ylöjärven kaupunki 2022, 8.) Päiväkodissa on kolme ryhmää, kaksi esiopetusryhmää ja yksi 3–5-vuotiaiden ryhmä. Päivähoito aukeaa klo 6 ja aamupalaa syödään aloittaen klo 8. Päiväkoti sulkeutuu klo 17.00. Ohjattu toimintaa tapahtuu pääsääntöisesti 9–10 välisenä aikana. Päiväkodin arkea ohjaavat vuosi-, kuukausi-, viikko- ja päiväsuunnitelmat, joita kasvattajat suunnittelevat. 3–5-vuotiaiden ryhmässä on kaksi lastenhoitajaa ja yksi varhaiskasvatuksen opettaja. (Ylöjärven kaupunki 2022.)

2.2 Kehittämistyön tavoite ja kehittämistehtävä

Kehittämistyöni tavoitteena oli lasten tunnetaitojen kehittymisen tukeminen. Tunnetaidot ovat yksi elämän iso lähtökohta elossa pysymiseen. Tavoite on auttaa lasta eteenpäin siinä, että hän tunnistaisi omia tunteitaan. Omia tunteitaan tunnistettuaan lapsi pystyy tunnistamaan myös muiden tunteita. Näin muodostuu taito eläytyä toisen asemaan ja tukea toista ihmistä. Lasten tunnetaitoja tuetaan yhdessä vuorovaikutuksessa, ja ilmapiirissä, joka on empaattinen ja luottamuksellinen. (Kokkonen 2018, 85–90.)

Kehittämistehtävänä oli koota päiväkodin käyttöön opas, joka toimii materiaalipakettina ja joka on suunnattu 3–5-vuotiaiden lapsien tunnetaitojen tukemiseen. Tehtävänä oli luoda oppaasta selkeä kokonaisuus, joka ohjaa varhaiskasvattajia materiaalien säännölliseen ja monipuoliseen käyttöön varhaiskasvatuksessa. Lisäksi oppaassa huomioidaan jonkin verran myös lasten vanhempien osallisuutta lapsien tunnekasvatukseen.

2.3 Kehittämistyön tavoiteltava tuotos

Kehittämistyöni tavoiteltu tuotos oli varhaiskasvatuksen työntekijöille suunnattu tunnetaito-opas, joka etenee tunnetaito kerrallaan erilaisten tehtävien ja harjoitusten avulla. Valmiin oppaan tavoite oli vahvistaa lasten tunnetaitoja antamalla varhaiskasvatuksen työntekijöille valmiita tunnetaitojen tukemiseen suunnattuja

materiaaleja ja menetelmiä. Opas oli suunnattu 3–5-vuotiaiden lasten tunnetaitojen kehittämiseen. Tavoite oli saada oppaasta monipuolinen, selkeä ja helposti käytettävä. Opas tulisi antamaan uusia näkökulmia, vinkkejä ja ohjeita toteuttaa laadukasta tunnekasvatusta varhaiskasvatuksessa. Oppaassa huomioitiin myös lasten vanhempien osallisuus lasten tunnetaitojen tukemiseen. Vanhempien osallisuus opinnäytetyössä on pieni, mutta silti vanhemmille tuodaan näkyväksi tunnetaitojen merkitys lapsen kehityksen.

3 Lapsen tunteet ja tunnetaitojen kehittyminen

3.1 Tunteiden säätely ja tunnetaidot

Tunteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme. Hyvät tunnetaidot auttavat meitä voimaan hyvin. Tunteet kulkevat mukana kaikessa mitä teemme. Tunteet ovat elämästä selviytymistä varten. Kun tiedostamme omat tunteemme, meidän on helpompi ymmärtää myös muiden tunteita. Lähtökohta on, että tunnetaidot ovat itsetuntemuksen ja hyvän mielenterveyden ylläpitäjiä. Tunnetaitojen oppiminen on yksi tärkeä lähtökohta ympäröivässä maailmassa elämiseen, vuorovaikutukseen, sekä pärjäämiseen ihmissuhteissa. Tunnetietoisuus on meille hyväksi, kun ymmärrämme elämän tapahtumien ja tunteiden yhteyden ja niiden vaikutuksen toisiinsa. Tunnetietoisuus voi aiheuttaa tunneähkyn, jolloin tuntuu, että tunnetilanteita tapahtuu jatkuvasti. Tähän asiaan auttaa kärsivällisyys, ja siksi tunnetietoisuus on syytä aloittaa pienin askelin. (Trogen 2022, 24–28.)

Tunnetaidoilla tarkoitetaan miten kohtaamme itsemme ja ympäristömme. Jos tunnetaitoja ajatellaan prosessina, on keskellä prosessia ensin tunne eli kehollinen aistimus. Tunteen keskiöstä lähtee tunnistaminen eli miten tunnistamme omia tunteitamme ja tarpeita niiden alla, sekä miten tunnistamme toisten tunteita. Seuraavaksi prosessissa tulee sietäminen ja miten siedämme tunteita ilman, että lähdemme niiden mukana toimimaan impulsiivisesti. Tunteiden säätelyn hallitseminen vaikuttaa siihen, etteivät ne lamaannuta tai lataa meitä liikaa. Miten ilmaisemme tunteitamme ja tarpeitamme vaikuttaa siihen, miten voimme ylläpitää yhteyttä itseemme ja toisiin. Tunteiden purkaminen ja käsitteleminen vaikuttaa sisällämme ja kuinka pakkautuneet tunteet puretaan rakentavasti, etteivät ne jää käsittelemättä. Voimaantumisen on tärkeää, jolloin huolehdimme, että pitkällä aikavälillä epämiellyttävien tapahtumien jälkeen olemme myönteisiä itsellemme. (Jääskinen 2017, 34–35.)

Tunnetta paljon erilaisia perustunteita kuten surua, pelkoa ja vihaa. Tunnevastakohtia edellä mainituille ovat ilo, rakkaus, kiitollisuus, rohkeus, onni ja levollisuus. Jokaisella tunteella on merkityksensä ja oma tehtävänsä hyvinvoinnissamme. (Jääskinen 2017, 60–61.) Kaikkiin tunteisiin on olemassa syy. Mikään tunne ei muodostu tyhjästä, vaikka emme tietäisi tai tunnistaisi tunnettamme.

Tunteet ovat meidän omia, meillä jokaisella on niihin oikeus ja ne syntyvät meissä itsessämme. (Takanen 2018, 52.)

Tunteiden tunnistamiseen lapsi tarvitsee aikuisen apua. Tunteet voivat helposti tarttua toiseen ihmiseen. Aikuisen tulee toimia itse aidosti ja tärkeää on ilmaista myös omia tunteitaan, sekä näyttää oman toiminnan kautta lapselle mallia. Johdonmukaisuus viestinnässä edistävää lasta luomaan selkeän yhteyden tunteisiin ja niiden käsittämiseen. Joillekin tunteiden tunnistaminen on helpompaa ja hallitumpaa kun toiselle se voi olla erityisen vaikeaa. (Opetushallitus 2023.) Tunteiden nimeäminen edistää lapsen rauhoittumista ja kokoamaan ajatuksia. Itsetuntemus on tärkeä osa omia tunteita. Kuulostelemalla tunteiden erilaisia sanattomia sanomia ymmärtää paremmin itseään. (Takanen 2018, 219.)

Tunteita onnistuu ilmaisemaan helpoiten, kun tunteet on ensin ymmärtänyt, tunnistanut, sietänyt ja myös jollakin tavalla säädeltynä. Tällä tavoin tunnekuuhu on jo luultavasti hieman helpottanut, jolloin on mahdollista päästä rakentavaan tunneilmaisuun. Tunteita osoitetaan usein välittömästi. Keho on usein tunnekuuhussa puolustustilassa, jolloin koemme itsemme haavoittuvaisiksi, syytämme, sekä arvostelemme itseämme ja toisia. Tunnekuuhussa olisi hyvä pysähtyä ja hengittää. Tärkeää olisi saada yhteys omiin tunteisiin ja niihin tarpeisiin, jotka tunnekuuhun alle on jäänyt. Usein tunteiden ilmaisemisen tueksi tarvitaan sanoittamista. Piirtäminen, kirjoittaminen ja musiikki ovat luovia keinoja tunteiden ilmaisuun. Kehollisella ilmaisulla tarkoitetaan esimerkiksi huutamista, itkemistä, nauramista ja hymyilemistä. Liikkeellisiä keinoja ovat esimerkiksi tanssiminen tai muu liikunta. Omista tunteista sanallisesti kertominen on tärkeä taito, jolloin ihmissuhteista tulee läheisimpiä. Tunteista kertominen voi olla todella haastavaa ja tuntua tyhmältä, sekä tuomitsevalta, että kertoisi sisimmästään muille. Omien tunteiden kertominen muille ihmisille on kuitenkin ainoa keino, millä tavalla muut voivat ymmärtää meitä. (Jääskinen 2017, 44.)

3.2 Tunnetaitojen kehittyminen lapsuudessa

Tunteiden säätely kyky on lähtökohtaisesti liitoksissa aivojen toimintaan ja aivorakenteiden väliseen yhteistyöhön, mutta tunteiden säätely kehittyy eniten lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa. Varhainen vuorovaikutus tarjoaa siis aivojen toiminnalle parhaan mahdollisen kehittymisen. Lasten kyvykyys havainnoida ja säädellä tunteitaan alkaa kehittyä jo ensimmäisten elinkuukausien aikana ympärillä

olevien vuorovaikutussuhteiden avulla. (Kokkonen 2017, 85.) Tunteiden hallitseminen ja kyky tunnistaa muiden tunteita kehittyy lapsille muun kasvun ja kehityksen rinnalla. (Nurmi ym. 2015, luku Tunne-elämän ja sosiaalisen käyttäytymisen kehitys.)

Noin 2–3-vuotiaina lapset alkavat osoittaa tietoisuutta itsestään tunteiden kokemisella ja ilmaisulla. Nämä tunteet ovat syyllisyys, häpeä, kateus ja ylpeys. Lapsi esimerkiksi ymmärtää, että toisella kaverilla on jotain mitä hänellä ei ja tästä syntyy kateuden tunne. Kolmevuotiaiden lasten on kuitenkin vielä vaikea hahmottaa syy seuraamussuhteita. Lapsen ajattelu on vielä kovin minäkeskeistä. Lapsi voi kokea häpeää tapahtumasta, joka ei liity häneen. Kolmevuotias ei välttämättä hahmota tilanteen ohimenevyyttä, jolloin esimerkiksi vaatteiden kastuminen voi tuntua lopullisesta. (Saarinen ym. 2023, 74–76.) Kolmevuotiaana lapsen aivot käyvät kaksinkertaisella nopeudella aiempaan vuoteen verrattuna. Kolmevuotias lapsi kasvaa nopeasti, aivojen jokainen osa-alue kehittyy nopeaan ja uusia yhteyksiä rakentuu tiuhaan tahtiin. (Köngäs 2019, 90–95.)

Neljävuotiaan aivot alkavat keskittymään tärkeiksi havaittuihin asioihin. Neljävuotiaan lapsen aivot ovat vielä todella vastaanottavat uusille tunnemalleille. Aikuisen tukemana lapsi voi tällöin oppia itsenäisesti säätämään tunteitaan. (Köngäs 2019, 90–95.) Mielen teorian kypsyessä noin neljän ikävuoden aikana lapsi alkaa ymmärtämään sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Nämä tekijät vaikuttavat tunteisiin ja lapsi oppii vähitellen ymmärtämään omia ja toisten tunnetiloja eri tilanteissa. Lapsi esimerkiksi ymmärtää, että nälkäisenä voi harmittaa enemmän kuin kylläisenä ja ystävä voi ilahtua, jos annan tämän lelun hänelle. (Saarinen ym. 2023, 76.)

Viisivuotias lapsi omaa jo laajan sanavaraston, jolloin keskustelut sujuvat jo hyvin. Lapsi pystyy keskittymään kuuntelemiseen ja oppii keskustelemaan muiden kanssa. Viisivuotias lapsi on jo hyvin omatoiminen ja alkaa huomioida toisia ihmisiä enemmän. Vaikka lapsi on jo hyvin monessa asiassa itsenäinen, niin paljon hän kaipaa vielä aikuisen tukea. Lapset nauttivat huomiosta ja omien taitojen kehittymisestä. Huomio ja kehuminen kasvattavat itsetuntoa ja kannustavat taitojen kehittymisessä. Viisivuotias alkaa jo ymmärtämään hyvin pelisääntöjä. Lapsi pystyy aikuisen avustuksella miettimään tekemisten seurauksia, vaikka uskookin paljon vielä omaa näkökulmaansa asioihin. (Kirveslahti ym. 2014, 157.)

3.3 Tunnetaitojen kehittymisen haasteet

Lapsena olemme omaksuneet erilaisia tunnesääntöjä lapsuuden kokemuksiemme myötä. Usein hylkäämme itsestämme ne puolet, joista emme pidä tai minkälaisia emme haluaisi olla. Luopuessamme näistä puolista itsessämme kerromme itsellemme, että näillä persoonallisuuden osillamme ei ole lupaa olla olemassa. Vääristyneitä toimintatapoja voi syntyä siitä, kun emme ole lapsena saaneet tuntea ja jos lapsena tunteitamme ei ole pidetty aitoina tai tärkeinä. Emme luultavasti voi kovin hyvin, jos emme anna itsemme tuntea ja kätkemme itsestämme osia. Nämä kätkeytyt ja piilotetut puolemmme pysyvät kuitenkin meidän sisällämme ja saattavat ruveta oireilemaan hylätyksi tulemistaan ja torjumme niitä haitallisilla tavoilla, kuten erilaisilla riippuvuuksilla. Jos lapsena meitä torjuttiin, kun olimme vihaisia, torjumme tätä samaa vihaista lapsipuolta edelleen itsessämme. Eli emme pidä välttämättä edelleenkaan itsestämme vihaisena ja suuntaamme huomiomme muualle, ettei meidän tarvitsisi kokea nousevaa tunnetta. Tärkeää olisi hyväksyä, että meidän kuuluu olla se mitä olemme ja tuntea niin kuin tunnemme. Tämä lupa pitäisi olla jokaisella meistä, jo lapsena. (Takala, 150–151.)

Vääränlaiset uskomukset, säännöt ja toimintamallit tunteista ovat hyvin yleisiä ja moni lapsi kantaa sitä taakkaa mukanaan. Niitä voivat olla esimerkiksi: Olen heikko koska tunnen, epä mukavista asioista ei kannata puhua, kaikki kiusaantuvat, jos tunnen, tunteita ei saa näyttää, minussa on jotain vikana koska tunnen näin, jos annan tunteen tulla en pysty niitä hallitsemaan, jos välttelen tunnetta, se menee pois, tunteet on pidettävä sisälläni. (Takala, 151–153.) Edellä mainitut uskomukset ovat väärä ja johtavat tunteiden harhaan. On siis erityisen tärkeää muistaa lapsen kasvun ja kehityksen tukemiseksi ymmärtää se, mitä lapselle olisi hyvä opettaa ja sanoa esimerkiksi surullisen hetken äärellä. (Takala, 150–151.)

Erilaiset lapsuuden jarrutekijät voivat olla tunnetaitojen kehittymisen haasteena. Lapsuudella on suuri vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, johon tunnetaidot vahvasti liittyvät. Minäkuvan muodostuminen vaikuttaa tunnetaitoihin laajasti. Se vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme eri tunteisiin, miten harjoittelemme tunnetaitoja, uskommeko itseemme ja mielikuvaamme itsesäätelystämme ja kyvystämme keskittyä. Tähän on syynä lapsuudessa ja myös myöhemmin tapahtuneet asiat. Haasteena tunnetaitojen kehittymisessä on täyttämättömien tarpeiden eli traumojen haitalliset

ajatus- ja toimintamallit, jotka vaikuttavat sietokykyymme ja selviytymiskeinoihimme eri tunnetilanteissa. (Trogen 2022, 44–47.)

4 Tunnekasvatus

4.1 Tunnekasvatus ja pedagogiikka

Jokainen lapsi oppii omaan tahtiinsa ja menetelmillä, jotka hänelle itselleen sopivat. Kaiken avuksi tarvitaan kuitenkin pedagogiikkaa. (Sandberg 2023, 19.)

Varhaiskasvatuksen pedagogiikka on käytännön toimintaa, joka todentuu sekä arjen kulttuurisessa käytännössä, lasten sekä aikuisten vuorovaikutuksessa. Pedagogiikka on yksittäisten opettajien työn tekemistä ja sitten myös laajemmin päiväkodin kasvatusyhteisöön ja sen toimintakulttuuriin liittyvä asia, niin että sitä toteutetaan moniammatillisessa yhteistyössä. Pedagogiikka on varhaiskasvatustieteelliseen tietoon perustuvaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa lasten oppimisen ja kehityksen toteuttamiseksi. (Opetushallitus 2022, 8–9.)

Varhaiskasvatuksesta on pitkän ajan hyöty lapselle ja näin myös säästö koko yhteiskunnalle. Lapsen varhaiskasvatus tarjoaa laadukasta pedagogiikkaan painottuvaa kasvatusta, että perusta tasa-arvolle, motivaatiolle ja oppimisen ilolle tulevaisuuteen ovat tärkeitä. (Leskisenoja 2019, 29.) Varhaiskasvatuksen tavoite on edistää lapsien oppimista, hyvinvointia sekä laaja-alaista osaamista. Laaja-alaisen osaamisen tavoitteet ohjaavat osaltaan toiminnan suunnittelua. Oppimisen alueet ovat: kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. (Opetushallitus 2022, 39.) Pedagoginen toiminta toteutuu vuorovaikutuksessa yhdessä lasten ja henkilöstön kanssa. Lasten osallisuus ja omaehtoisuus, henkilöstön ja lasten yhdessä ideoima sekä henkilöstön suunnittelema toiminta täydentää toisiaan ja luovat toiminnalle kokonaisuuden. (Niikko 2008, 69–70.) Varhaiskasvatuksen toiminnan tavoitteet ja periaatteet ovat aina paikallisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa. (Opetushallitus 2022, 8–9.) Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma ja lasten varhaiskasvatussuunnitelmat ovat toiminnan suunnittelun perusteita. (Ylöjärven kaupunki 2022, 53.)

4.2 Tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Aikuiset usein unohtavat oman hyvinvointinsa kiireisen arjen keskellä. Hyvinvoiva kasvuympäristö edellyttää aikuiselta rehellistä ja avointa oman arvopohjan tarkastelua, joka on jokaisen lapsen oikeus. Kaikkea ihmisyyttä opitaan mallintamalla, eli lapsen esimerkkinä on aikuinen. Hyväksyvä, salliva ja myötätuntoinen ilmapiiri tukee lapsen tunnetaitojen kehittymistä oikeaan suuntaan. (Wiman 2023, 17.) Se mitä emme pysty tunnistamaan itsestämme, emme pysty tunnistamaan muissakaan ihmisissä. Jotta voimme vastata lapsen tarpeisiin, tulee meidän ensin tuntea itsemme. Tärkeää on kuitenkin ymmärtää, että opimme aikuisenakin jatkuvasti ja löydämme itsestämme erilaisia uusia negatiivisia ja positiivisia puolia. Lasten tunnekasvatuksessa aikuisen rooli on iso ja merkityksellisin. Aikuisen on hyvä pohtia omia lapsuuden kokemuksia ja omien tunteiden säätelytaitoja, tunteiden näyttämistä, vuorovaikutustaitoja, uskomuksia ja opittuja malleja. (Wiman 2023, 17–19.)

Tunteilla on suuri arvo ihmissuhteissa, oppimisessa ja onnellisuudessa. Kasvatuksen osana tunteilla on todella suuri arvo. Kasvatuksessa vaikutetaan toiseen ihmiseen vuorovaikutuksen avulla. (Alijoki & Pihlaja, 274–275.) Jokainen lapsi on oikeutettu hyvään hoitoon ja kasvatukseen. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on hyvinvoiva lapsi ja lapsille annettavat hyvät kokemukset. Kun lapsi voi hyvin ja kokee olonsa arvostetuksi, hänellä on tällöin edellytykset kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle. Lapset hyväksytään omana itsenään ja heitä tuetaan terveen itsetunnon kehitykselle. (Opetushallitus 2022, 19–23.)

Lapsilla ei välttämättä ole tunteille sanoja. Varhaiskasvatuksessa opetellaan ja keskustellaan, sekä nimetään tunteita. Opettelemalla ja tunteista keskustelemalla tunteet saavat vähitellen nimiä. (Opetushallitus 2022, 19–23.) Varhaiskasvattajan haaste on tukea lasta erityisesti siinä vaiheessa, kun lapsen tunteet ovat voimakkaimmillaan. Kaiken salaisuus on siinä, miten kasvattaja toimii, kun lapsella on päällä jokin voimakas tunne. (Kanninen & Sigfrids 2012, 75.) Varhaiskasvatuksen työntekijät ovat suunnannäyttäjinä ja esimerkkinä lasten tunnetaitojen tukemisessa ja kehittämisessä. Varhaiskasvatuksen ilmapiirin ollessa turvallinen lapsi rohkaistuu ilmaisemaan erilaisia tunteita. Varhaiskasvatuksen perusteissa kerrotaan, että lapsia autetaan tunteiden ilmaisussa sekä itsetuntemuksen kehittymisen kanssa. (Opetushallitus 2022, 19–23.) Lasten tunnetaitoja tuetaan niin, että heidän kanssaan opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään eri tunteita. Lapsia opetetaan

kunnioittamaan sekä suojelemaan omaansa ja toisten kehoa. Varhaiskasvatuksessa säännölliset rutiinit ja strukturoitu toiminta lisäävät lapsien turvallisuuden tunnetta. (Ylöjärven kaupunki 2022, 30–31.) Lasten omille leikeille on tärkeää antaa aikaa. Leikki on tärkeä osa lapsen oppimista, varhaiskasvatuksen toimintaa ja myös muuta lapsuutta. Leikeissä yhdessä muiden lasten kanssa lapsi oppii tunnesäätelytaitoja ja muiden huomioimista, empatiakykyä ja sosiaalisia taitoja. Varhaiskasvattajalla on iso vaikutus lapsien leikeissä, sanoittaen ja ylläpitäen koko tunneviestintää. (Opetushallitus, 2022, 40–41.)

Varhaiskasvatuksessa tunteista keskusteluiden avuksi ja tueksi voi käyttää esimerkiksi kuvia, satuja, kirjoja ja tunnekortteja. Lapsen voi olla hankalaa tai mahdotonta yksin tarkastella, mistä on kyse, kun tunteita menee ja tulee. Tunteiden säätelystä voi harjoitella tunnistamalla eri tilanteita, joissa tunteet sekä ajatukset vaikuttavat lapsen toimintaan. Tapahtuman käsittely jälkikäteen auttaa lasta näkemään, miten tunne vaikutti ja vaikuttaa toimintaan. (Sandberg 2023, 177–179.)

Ylöjärvellä tunnetaitoja opetellaan johdonmukaisesti, niin arjentalanteissa kuin ohjatuissa pienryhmissä. Lapsille sanotaan sekä ilmentetään tietoisesti ajatuksia, toimintaa ja tunteita. Taitojen kehittymistä arvioidaan yhteistyössä lasten kanssa. Varhaiskasvattajat toimivat vuorovaikutuksen esimerkkinä. Aikuisen tulee olla empaattinen, ymmärtäväinen, helposti lähestyttävä, läsnä oleva sekä kannustava. Kasvattajat toimivat sekä keskinäisesti saman arvopohjan mukaisesti lasten huoltajien kanssa, sekä samoin vuorovaikutteisesti pelisäännöin lasten kanssa. Tavoiteltava asia on avoimuus, myönteisyys sekä kunnioittava toimintakulttuuri kaikkia kohtaan. (Ylöjärven kaupunki 2022, 31.)

4.3 Varhaiskasvattaja tunnetaitojen kehittymisen tukena

Aikuiset osaavat usein toimia aikuismaisesti tilanteissa ja hoitaa aikuisten asioita, kun taas lapsi toimii lapsenomaisesti ja hoitaa lapselle kuuluvia asioita. Vaikka aikuinen toimii aikuismaisesti päivittäin arjessa ja muissa toiminnoissa on mahdoton välttää meissä elävän lapsen esille tuleminen. Päivittäin on tilanteita, jossa oma lapsenomainen puolemmme esiin nousee, ilman että sitä edes huomaa aina. Lapsenkaltaisuus tarkoittaa huolettomuutta, rentoutta, hyväntuulisuutta, jolloin saatamme vihellellä, laulaa ja annamme luovuuden ottaa vallan. Lapsenkaltaisena oleminen ja ne hetket voivat olla onnellisimpia hetkiämme. Joskus myös meissä asuva lapsi käyttäytyy impulsiivisesti,

alistuvasti, hyökkäävästi ja kriittisesti. Lapsi meissä on meille siis sekä pahasta ja hyvästä. Lapset käyttäytyvät tunteiden ja ajatusten ohjaamina. Aikuisen tulee toimia vastuullisesti, tunteita halliten, hankalissakin tilanteissa toimia vastuullisena aikuisena ja silti samalla meissä saa asua ikuinen lapsi. (Takanen 2018, 60–61.)

Lasten tunteiden kohtaamiseen aikuisen täytyy ymmärtää tunteiden merkitys kokonaisuutena. Ensin varhaiskasvattajien on hyvä miettiä omia tunteitaan. Kuinka itse kokee surua, iloa ja kiukkua. Sitten on helpompaa tehdä havaintoja lasten erilaisista tavoista näyttää tunteita, mutta siltikin välillä niitä voi olla vaikeaa ymmärtää. Usein lapsi ilmaisee tunteitaan leikeissä, jolloin kasvattajan on hyvä seurata leikkejä tunnetietoisesti. Kasvattajat voivat nähdä hyvin eri lapsien, erilaisia tapoja näyttää tunteitaan esimerkiksi kasvojen ilmeillä tai muilla eleillä. Välillä voi myös olla tarpeellista asettua lapsen asemaan. (Kanninen & Sigfrids 2012, 83–84.)

Tunteet salliva ilmapiiri on erityisen tärkeä, johon varhaiskasvatuksessa tulee kiinnittää huomiota. Kaikki tunteet ovat sallittuja. Lapsi tarvitsee kasvattajan apua useimmiten eniten vihaisena, pelokkaana ja surullisena. Edellä mainittujen tunnetilojen aikana lapsi voidaan ohjata rauhoittumaan, mutta ei kuitenkaan vältetä tunnetta. Hyvin tärkeä on kuitenkin opettaa lapselle rauhoittumisen taito. Lapselle suuri lahja on kasvattaja, joka kuuntelee, rohkaisee, opettaa tunnistamaan ja nimeämään hänen tunteitaan. (Kanninen & Sigfrids 2012, 84.) Eläytyvä kuuntelu ja lapsen tunteiden vahvistaminen tarkoittaa pysähtymistä oikeasti empaattisesti, eläytyvästi kertoa lapselta kuulemaansa ja sanoittaa sitä lapselle omin sanoin. Laittamalla muut asiat hetkeksi sivuun ja kuuntelemalla vain lasta. Syvään hengittäminen, keskittyminen sekä rentoutuminen ovat tässä vaiheessa hyvä asioita, joita kasvattajan kannattaa itse tehdä. Jos kasvattaja huomaa olevansa tilanteessa itse ärtynyt tai jonkun muu empaattisuuden estävän tunteet valloissa, täytyy hänen rauhoittaa ensin itsensä. Vasta sitten voi keskittää asian lapseen. Hyvä olisi mennä lapsen tasolle ja katsoa lasta silmiin, olla lähellä. Lapsi ei välttämättä osaa eritellä tunteitaan, jolloin hoitaja auttaa. Pelkästään eläytyvä kuunteleminen usein myös auttaa lasta. (Kanninen & Sigfrids 2012, 84–85.)

Perustarpeiden sekä ydintunteen löytäminen ja nimeäminen tarkoittaa, että kasvattajan tehtävä on auttaa lapsia tunnistamaan ja nimeämään tunteensa. Kasvattajan ei kuitenkaan tule kertoa lapselle, mikä tunne hänellä pitäisi olla. Tunteiden nimeäminen todennäköisesti on lapsen apuna rauhoittumisessa ja ajatusten kokoamisessa. Epämukavat ja ahdistavat asiat voivat löytää oikean muodon osana jokapäiväistä elämää, joita voidaan käsitellä. Kasvattajan rooli on auttaa löytämään sanat eri

tunteille. Tässä vaiheessa on hyvä huomioida, että esimerkiksi lapsen kyky ymmärtää, että tunteita voi olla samaan aikaan monta erilaista, mutta tämä vaatii jo neljän vuoden ikää lapselta. Lapsen ikätaso on siis huomioitava. (Kanninen & Sigfrids 2012, 85.)

Neuvotteleminen ja toimivien ratkaisujen löytäminen on kasvattajan tehtävänä. Rajojen asettamisella ja vaihtoehtoisten ratkaisujen löytäminen ristiriitatilanteissa on tärkeää. Lapsien kanssa on hyvä miettiä, minkälainen käyttäytyminen on missäkin tilanteessa sopivaa. Jos lapsi käyttäytyy huonosti, auta häntä tunnistamaan tunteensa ja aseta selkeät rajat. Kerro lapselle miksi hänen käytöksensä ei ole tilanteeseen sopivaa. (Kanninen ja Sigfrids 2012, 86.)

Varhaiskasvattajien omat ajatukset lapsen toiminnasta ja käyttäytymisestä ovat tärkeitä. Varhaiskasvattajien on äärettömän tärkeä tietoisesti kaikissa tilanteissa olla jokaiselle lapselle turvallinen aikuinen. Välillä vastaan saattaa tulla epämiellyttäviä tilanteita, mutta oman itsensä ja mielen rauhoitus on tärkeä taito hallita. Aikuinen ei saa provosoida, uhkailla tai muuten pelotella lasta. Lähtökohtaisesti voidaan ajatella, että jokainen lapsi haluaisi, vaikka käyttäytyä oikein. Lapsi ei tahallisesti tahdo potkaista suutuksissaan seinään, toimia jossain tilanteessa aggressiivisesti tai olla huomioimatta aikuisen ohjeita. Aikuisen tehtävänä on ymmärtää, että lapsentunnetaitojen kehittämisen lähtökohta on se, että lapsilta puuttuu tarvittavia taitoja ja niitä halutaan kehittää vahvistamalla toimintatapoja, sekä pedagogisella tuella. (Sandberg 2023, 173.)

Hyvässä hoivasuhteessa varhaiskasvatuksessa lapsella on perusturvallisuuden tunne. Tällöin aikuinen pystyy onnistuneesti lukemaan ja säätämään lapsien tunnetiloja. Kasvattajan on hyvä ymmärtää jokaisen lapsen erilaisuus, yksilöllisen tavan kokea asioita ja päivän aikana seuramaan lasten mielentilan vaihteluja sekä koko lapsen kasvun aikana. Lapsen aito kuuntelu edellyttää virittymistä lasten kokemuksiin ja tunteisiin. Hyvän ohjauksen tuloksena voidaan saada lapsen ison sekavan pahan olon takaa löytymään surua, ikävää, kateutta, mustasukkaisuutta tai mitä muuta vaan. Kasvattaja voi nähdä lapsen tullessa päiväkotiin hänen olemuksestaan, että jotain on mielenpäällä. Kasvattajan on hyvä virittäytyä lapseen ja tarkkailla hänen tunnelmiaan. (Kanninen & Sigfrids 2012, 80.)

4.4 Yhteistyö perheiden kanssa

Yhteistyö lasten vanhempien kanssa on merkittävä osa ammatillista varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatuksen työntekijöiden tukiessa lasten kasvua, kehitystä ja oppimista on vanhemmatkin siinä vahvasti mukana. Varhaiskasvatuksessa tuetaan lapsen ja tämän vanhempien välisen suhteen myönteistä kehittymistä. (Varhaiskasvatuksen opettajaliitto 2020, 10.) Lapsen ja vanhempien välinen suhde on aina ensisijainen, se tärkein suhde. Varhaiskasvatuksessa on syytä kiinnittää huomiota lapsen ja vanhemman väliseen suhteeseen. Varhaiskasvatuksessa on tärkeää tukea lapsen ja vanhemman suhdetta lisäämällä vanhemman ymmärrystä lapsen tarpeista ja kehitysvaiheista. (Kanninen & Sigfrids 2012, 133.) Lasten tapahtumat ja kokemukset jaetaan aina huoltajien kanssa. Kannustavat viestit ovat tärkeitä sekä lapsen kehitystä ja oppimista myönteisesti tukevat keskustelut. Huoltajien ja varhaiskasvattajien välinen keskusteluyhteys luo pohjaa lapsen turvalliselle ja kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Yhteistyö vanhempien kanssa erityisen tärkeää siirtymävaiheissa, esimerkiksi lapsen aloittaessa varhaiskasvatuksessa. (Opetushallitus 2022, 38.)

Varhainen kiintymyssuhde lapsen omiin vanhempiin luo hänelle perustukset tuleviin ihmissuhteisiin, tunne-elämän kehittymiseen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lapsien persoonallisuus muovautuu vanhemmilta tulleesta käyttäytymismallista. Vanhempien olemus on osa lasta, halusi sitä tai ei. Turvalliset tunnekokemukset lähtevät jo syntymästä. Kohtu aika ja syntymä, varhaiset hoivakokemukset ja kiintymyssuhteet, lähellä olevien aikuisten ja sisarusten kohtaamistaidot, kaverisuhteet ja sosiaaliset ryhmät, satunnaiset ja lyhyet kohtaamiset, sekä parisuhdekokemukset muokkaavat lapsen tunnekokemuksia läpi elämän. Edellä mainituilla portailla on siis merkitystä ja vanhempien tietoisuus niistä on tärkeä. (Jääskinen 2017, 77–79.)

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Kehittämismenetelmät

Menetelmiä, joita käytin opinnäytetyössäni, olivat dialoginen keskustelu, haastattelu, aikaisemman tiedon käyttäminen, kokeileva toiminta ja havainnointi. Perehdyin myös kirjallisuuteen, tutkimuksiin ja työni aihealueeseen liittyviin aikaisempiin kehittämistöihin. Käytin myös omaa kokemustani tekemästäni varhaiskasvatustyöstä.

Kehittämistyöhöni sisältyi keskustelua edistäviä menetelmiä. Käytin suurimmaksi osaksi dialogista keskustelua ja yhteistyötä tiimin kanssa. Dialoginen menetelmä pitää sisällään keskustelua, arviointia ja yhteistyö palavereita työntekijöiden kanssa. (Salonen ym. 2017, 55.) Keskusteluissa sain lisää tietoa kehittämisen tarpeista ja toiveista. Dialogisen keskustelun avulla sain toimeksiantajalta hyödyllistä ja tärkeää tietoa, jotta tästä työstä tuli heille paras mahdollinen työkalu. Toimin yhteistyössä ryhmän tiimin kanssa ja pyrin pitämään keskustelut ja tapaamiset osallistavana ja ajatuksena, että aitoa dialogia ylläpidetään ja sen avulla voidaan saada käyttöön ihmisten osaaminen, motivaatio ja luovuus. (Salonen ym.2017, 61.) Kehittäminen tapahtui toimijoiden välisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toiminnan tapahtuessa toiminta ympäristössä.

Toteutin dialogista keskustelua kehittämisprosessin menetelmänä läpi koko prosessin. Käytin dialogista keskustelua keskusteluissa Mutalan päiväkodin varajohtajan ja päiväkodin varhaiskasvatusopettajan kanssa, jotka olivat kanssani yhteydessä kehittämistyöni tavoitteista sekä oppaasta. Olimme myös ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan kanssa yhteisessä palaverissa. Keskustelin myös ohjaavan opettajani kanssa työni eri vaiheissa.

Tiedonhankinnan menetelmänä käytin teemahaastattelua, jonka tein ryhmän työntekijöille. Teemahaastattelun perusidea on se, että haastattelun aihepiiri tiedetään mutta kysymyksiä ei ole mietitty sanatarkasti valmiiksi. (Hirsjärvi ym. 2014, 208–212.) Työtä tehdessä haastatteluiden litterointi ja puhtaaksi kirjoittaminen ei ole välttämättömiä, jos tieto on suuntaviivassa. Puhtaaksi kirjoittaminen ja litterointi voidaan tässä tapauksessa tehdä vain siltä osin, kuin se on työn kannalta hyödyllistä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63–64.) Toteutin teemahaastattelun Mutalan päiväkodissa varajohtajalle ja varhaiskasvatuksen opettajalle. Olin jo ennen haastattelua pohtinut

valmiiksi muutamia kysymyksiä, jotka toimivat rakenteena keskustelussa ja sen etenemisessä. Keskustelimme päiväkodin käytänteistä ja sitä kautta esille nousi uusia ideoita ja tarpeita siihen, mitä tuotoksen olisi hyvä sisältää.

Yhtenä menetelmänä opinnäytetyössä toimi myös havainnointi. Havainnointi menetelmää voi hyödyntää itsenäisesti, haastatteluiden sekä kyselyiden lisänä ja niitä tukemisessa. Havainnointi voi tuoda näkyväksi välitöntä tietoa ihmisten toiminnasta ja käyttäytymisestä luonnollisessa ympäristössä. Havainnoinnin avulla voi saada monipuolista sekä vaikuttavaa materiaalia ja näyttöä. Havainnointi menetelmänä sopii hyvin kehittämistehtäviin, joiden kohteena on yksilöiden vuorovaikutus toisten kanssa. (Ojasalo ym. 2014, 114.)

Tarkoitukseni oli heti aluksi päästä päiväkotiin näkemään heidän näkemyksiään, lasten mielenkiinnonkohteita ja päiväkodin nykyisiä tapoja, käytänteitä ja jo käytössä olevia materiaaleja. Kävin heti opinnäytetyöni alkuvaiheessa havainnoimassa päiväkodin toimintaa. Tein havaintojani päiväkodin tiloista, ryhmän dynamiikasta ja esillä olevista materiaaleista. Huomasin, että havainnointi antaa paljon lisätietoa siihen minkälainen työni sisältö tulisi olla, jolloin siitä tulee paras mahdollinen työkalu päiväkodille. Toimin alkuvaiheessa vain ulkopuolisena osallistujana ja havainnoitsijana. Kävin tekemässä havaintoja myös opinnäytetyöni loppuvaiheessa, jolloin toimin enemmän aktiivisena osallistujana. Tein huomioita ryhmän lapsista ja heidän tarpeistaan sekä sen hetkisten toimintamallien toimivuudesta, jolloin pystyin muokkaamaan opinnäytetyöni sisältöä ajankohtaisemmaksi.

Menetelmänä aikaisemman tiedon käyttäminen oli myös iso osa kehittämistyötäni. Kehittämiskohteen tunnistettua aloin hakemaan siihen liittyvää tietoa kirjallisuudesta sekä kehittämistöistä. Pehdyin jo olemassa olevaan kirjoitettuun teoriaan ja kirjallisuuteen. Tiedon kerääminen on kehittämistöissä ensimmäinen työvaihe, joka edellyttää hyvälaatuista perehtymistä kehittämiskohteen aiheeseen. (Ojasalo ym. 2014, 24.) Aikaisemman tiedon hyödyntäminen oli isossa osassa kehittämistyöni etenemisille oikeaan suuntaan. Hyödynsin paljon jo valmista teoriaa liittyen tunnekasvatukseen. Haastavaksi osoittautui tiedon irrallisuus ja sen kokoaminen yhteen.

Osallistavista menetelmistä työssäni oli kokeileva toiminta. Toteutusvaiheessa tavoitteiden toteutumista, suunnitelmallisuutta ja toimivuutta voidaan tarkastella kokeilevan toiminta menetelmän avulla. (Salonen ym., 2017, 62.) Kävin kokeilemassa tuotokseni valmista sisältöä Mutalan päiväkodissa marraskuussa 2023, jolloin sain tutustuttaa ryhmän kasvattajia tulevan tuotoksen käyttämiseen. Kokeilen oppaassa

olevaa materiaalia lapsien kanssa pienryhmissä. Kokeilin toimintaa kahden pienryhmän kanssa ja yhdessä pienryhmässä oli 5–6 lasta. Tein toimintahetken ensin toiselle ryhmälle ja sitten toisille. Toimintatuokiossa oli mukana myös kaksi eri kasvattajaa, jotka olivat vuorotellen mukana toiminnassa. Valitsin kokeilevaan toimintaan materiaaleista sellaisen, jonka avulla sain enemmän käsitystä ryhmän lapsista ja heidän tarpeista, sekä sain työntekijät toimintaan mukaan.

5.2 Kehittämistyön prosessi ja kehittämistyön aikataulu

Kehittämistyön vaiheet ovat kehitys tarpeen tunnistaminen, Ideointivaihe, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe, tuotos ja tulokset. Lopuksi on arviointivaihe ja päätösvaihe. (Salonen ym. 2017, 52.) Kehittämistyöni etenemistä voi kuvata etenevän lineaarisesti. Työskentely menee eteenpäin tavoitteen määrittelyllä, suunnittelulla, toteutuksella ja lopuksi prosessin päättämällä. Lineaarista mallia on arvosteltu sen liiallisesta suoraviivaisuudesta koska koko prosessi näyttää todellisuutta yksinkertaisemmalta. Hankkeen vaiheet eivät kuitenkaan aina etene ihan täysin lineaarisestikaan, vaan vaiheet voivat edetä silti myös päällekkäin. (Salonen ym. 2017, 52.) Kehittämistyöni alkoi alkuvuodesta 2023. Aloitussvaiheessa olin yhteydessä toimeksiantajaan. Pyörittelin aihetta mielessäni ja esitin sen toimeksiantajalle. Olimme ensin yhteydessä sähköpostitse. Kävin tutustumassa ja keskustelemassa päiväkodilla helmikuussa 2023. Kehittämistarpeen selvityksen jälkeen jouduimme rajaamaan alkuperäistä aihetta paljon, koska se osoittautui liian laajaksi kokonaisuudeksi. Aiheen rajaus vei paljon aikaa opinnäytetyöni aloitussvaiheessa. Aloitusvaiheen vaikeuksien jälkeen saimme rajattua tunnetaidot kehittämistarpeeksi. Tiedossani oli tässä vaiheessa, että Mutalan päiväkotitoivoi tunnetaitojen tukemiseen työvälineitä. Aiheen valinnassa on huomioitava, että se motivoisi ja kiinnostaisi tekijää (Vilka & Airaksinen 2003, 23).

Aloitussvaiheen jälkeen alkoi kehittämistehtävän suunnitteluvaihe. Suunnitteluvaiheessa tehdään tausta ja selvitys työtä tietoperustaan pohjautuen, perehdytään kirjallisuuteen ja tutkimustietoon sekä mietitään kehittämisprosessin etenemistä ja mitä menetelmiä käytetään. Suunnitelmissani toin ilmi työn tavoitteet ja vaiheet, toimijat ja ympäristön. (Salonen 2013, 17.) Ideoin tulevia oppaan toimintamalleja, keräsin lisää tietoa kirjallisuudesta ja kehittämismenetelmistä. Löysin paljon erilaista kirjallisuutta aiheesta, mutta niiden yhteen kokoaminen osoittautui heti hyvin aikaa vieväksi. Keräsin erilaista

tietoa kirjallisuudesta ja päätin koota kaiken yhteen ja lopuksi karsia pois ne, jotka eivät sovellu työni tavoitteisiin. Keräämääni aineistoa oli paljon ja helposti löydettävissä, mutta tieto oli hyvin irrallista ja hajanaista. Sain mielestäni valikoitua aineistoista tärkeimmät pääkohdat. Teorian jäsentäminen ilman tuotosta oli hankalaa, joten luonnostelin tuotosta heti hieman valmiiksi, joka helpotti teoriapohjan jäsentelyä sekä sain valikoitua tuotokseen mielestäni laadukkaimmat.

Toteutusvaiheessa etenin suunnitelman mukaan ja hyvä huomio on, että hyväkin suunnitelma rakentuu sen edetessä, jonka sain todellakin oppia työn edetessä. Kehittämistoiminnan vaateena on sen perustuvuus näyttöön tai tutkitun tietoon. Lopullisessa materiaalityöskessä sitten käy ilmi kehittämishankeen hyöty. Tuloksen tavoite on aina tuoda lisäarvoa työyhteisöön. (Salonen ym. 2017, 60–61.)

Teoriaosuuden jälkeen aloin tekemään tuotosta. Aloin etsimään erilaisia ideoita ja tietoa kirjallisuudesta. Olin puhelimitse ja sähköpostitse yhteydessä toimeksiantajaan ja keskustelimme siitä, millaiselle tuotokselle on tarve. Toimeksiantaja toivoi työkalua kasvattajille, joka olisi selkeästi luettavissa ja helposti löydettävissä opas tyyliä. Päädyimme keskusteluissa toimeksiantajan kanssa lähteä tekemään työstä vuosikellotyylisestä opasta.

Keskustelun jälkeen aloin miettimään ja ideoimaan tuotosta. Rupesin ideoimaan teemaa ja valitsin vuodenajat sekä kuukaudet pitämään teemaa yllä. Mietin, että mitä arvoa vuodenajoilla on työssä, mutta ne luovat oppaaseen selkeyttä, jolloin kasvattajien on sitä helpompi ja nopeampi käyttää. Huomasin työn edetessä, että tunnetaitojen kehittymisen tukeminen ja sen saaminen yhdeksi oppaaksi on merkittävän iso asia, joista suurin osa opitaan vanhanaikaisesti opettamalla. Huomasin erilaisia materiaaleja ja kirjallisuutta lukiessani, että opasta olisi hyvä käyttää ainakin aluksi johdonmukaisesti, koska tunnetaitojen erilaisia taitoja ei välttämättä pysty hyvin hyödyntämään, jos ei ole harjoitellut ensin sitä edeltävää tarvittavaa tunnetaitoa. Pyrin kuitenkin tekemään työstä mahdollisimman helppokäyttöisen, joka mahdollistaa myös oppaan epäloogisen käyttämisen. Kokosin teosta paljon mieleissäni ja sen helppokäyttöisyyttä kasvattajien päivittäisessä työssä.

Lähetin toimeksiantajalle raakaversion työstä syyskuussa 2023, ja pyysin heitä hyödyntämään oppaan materiaaleja. Olimme toimeksiantajan kanssa yhteydessä sähköpostitse ja sovimme, että tulen käymään päiväkodissa. Kävin päiväkodissa marraskuussa 2023 ja keskustelimme toimeksiantajan kanssa työn sisällöstä ja mahdollisista muutostarpeista. Päiväkodissa ei ollut ehditty vielä ottamaan käyttöön

materiaaleja. Pidin päiväkodin lapsille kahdessa pienryhmissä oppaan sisällöstä toimintahetken. Myös kasvattajat osallistuivat hetkeen ja annoin heille vinkkejä siitä, miten hyödyntää opasta arjessa hyvinkin helposti. Toimeksiantaja antoi palautteeksi hetken sujuvuuden ja hyvän suunnittelun, vaikka olin vieras aikuinen, joka hyppäsi ryhmään mukaan. Tavoitteenani oli saada palautetta toimeksiantajalta kokonaisuudesta. Sovimme toimeksiantajan kanssa, että he lähtevät kokeilemaan oppaan sisältöä ja laittavat minulle sähköpostitse palautetta. Kehittämistyötä tehdessä on tärkeää huomioida erilaisista näkemyksiä ja muodostaa niistä yhteinen ymmärrys asiaan. Erilaisten näkemysten hyväksymisen avulla voidaan saada toimijoiden tasavertainen ja aito ja osallistuminen. (Toikko & Rantanen 2009, 10.)

Arviointi vaiheen ajatellaan sisältyvän kaikkiin vaiheisiin. Arviointia siis tapahtuu koko kehittämistoiminnan aikana. Erilaisissa tilanteissa rakennetaan paras mahdollinen tapa arvioida. (Salonen ym. 2017, 63–65.) Lähetin oppaan arvioitavaksi ohjaavalle opettajalle, jonka palautteen perusteella tein muutamia muutoksia, jotka hyväksyitin vielä sähköpostitse toimeksiantajalla. Työni merkityksellisin arvioinnin ajattelin tapahtuvan, kun toimitin oppaan sähköpostitse toimeksiantajalle luettavaksi ja palautteen antamista varten marraskuussa 2023, jolloin opas jo oli käytettävissä päiväkodin arkeen, vaikka se oli vielä keskeneräinen. Toimeksiantaja oli saanut tuotoksen luettavaksi, mutta ei kuitenkaan ehtinyt tutustumaan kunnolla oppaaseen. Arviointivaiheessa on tärkeää miettiä ja arvioida kriittisesti kehittämistoimintaa ja tuotosta suhteessa tavoitteisiin. (Salonen ym. 2017, 643–65.) Mietin myös itse työni mahdollisia muutoksia, jotka rakentuivat työn valmistumisen mukana.

Opinnäytetyön tekeminen jaettiin eri osioihin. Ensin kaikkia alkoi opinnäytetyön suunnitelmalla, jossa ideoitiin, rajattiin ja jäsenneltiin opinnäytetyön aihetta, tutustuin aihealueeseen liittyvään kirjallisuuteen, kirjoitettiin kehittämissuunnitelma sekä menetelmien ja tutkimusviestinnän hallitseminen. Osallistuin idea- ja suunnittelupajaan. Pajassa sai palautetta aiheestaan ohjaavilta opettajilta ja muilta opiskelijoilta. Tein opinnäytetyön suunnitelman ja palautetta sain toiselta opiskelijalta ja ohjaavalta opettajalta. Tein muutamaan kertaan muutoksia suunnitelmaan, jonka lähetin aina uudelleen arvioitavaksi opettajalle. Sain muutostarpeiden myötä varmuutta työni etenemiseen, jolloin sain myös itse arvioida työtä opettajan antamien muutosehdotusten myötä.

Seuraava vaihe oli opinnäytetyön tietoperusta. Lähdin kirjoittamaan tietoperustaa. Palautin tietoperustan arvioitavaksi ohjaavalle opettajalle. Sain palautetta opettajalta ja

tein muutamia muutoksia työhöni. Lähetin työni uudelleen arvioitavaksi. Pyysin palautetta myös toimeksiantajalta kehittämistyöni raportista ja tuotoksesta. Palautteen saaminen oli todella tärkeä osa koko työni etenemistä.

Opinnäytetyöni loppuvaiheessa arvioin tuotosta koko ajan enemmän. Lähetin oppaan ohjaavalle opettajalle tarkasteltavaksi. Ohjaavan opettaja antoi hyviä ehdotuksia. Lähetin saman version myös toimeksiantajalle ja muutamia muutosehdotuksia, jotka eivät sinänsä vaikuttaneet työn sisältöön, mutta silti toimeksiantajan kanssa sovittuihin asioihin. Muutokset olivat pieni, mutta sellaisia, jotka osoittautuivat työn kokonaisuuden kannalta turhaksi, ja ne olisi hyvä jättää pois. Pohdin olisiko teoria riittävää ja hyvin ymmärrettävissä. Pohdin kovasti, onko kehittämistyöni tarpeeksi laadukas, joka vastaa toimeksiantajan toiveita.

Arviointia on tapahtunut koko prosessin ajan. Oman opinnäytetyöni prosessin aikana arviointi on ollut merkittävässä roolissa. Palautteen saaminen on herättänyt monia uusia näkökulmia ja antanut lisää motivaatiota työn tekemiselle ja eteenpäin viemiselle. Palautteen saaminen oli tärkeä osa kaikkia työvaiheita, alusta loppuun. Vertaispalautteen saaminen, tuki sekä ohjaus on iso osa työn kehityksessä sekä omassa ammatillisessa kehityksessä. (Salonen ym. 2017, 62.)

5.3 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Työskentelin koko työni aikana huomioiden lähdekritiikin ja arvioin tiedon luotettavuuden. Merkitsin lähdeviitteet enkä käyttänyt muiden tekstejä omana tekstinäni. Toimin rehellisesti, läpinäkyvästi ja kunnioituksella. Noudatin sopimuksia, aikatauluja ja sääntöjä. Pyrin tekemään opinnäytetyöni niin, että se on eettisesti kestävä ja omien arvojeni mukainen.

Olen suorittanut kehittämis- ja tutkimusosaamisen kurssin, joka oli apuna opinnäytetyötä tehdessä. Tutkimusluvan hain Ylöjärven kaupungilta. Pohdin työni edetessä sen luotettavuutta ja arvokkuutta kokonaisuutena. Tärkeää oli koota luotettavaa tietoa tunnetaitojen kehittymisestä.

Keskustelin toimeksiantajan kanssa salassapidosta ja tuotoksen julkaisusta. Huomioin opinnäytetyössä toimeksiantajan toiveet ja pyrin työskentelemään avoimesti. Kehotin Mutalan päiväkodin työntekijöitä olemaan minuun yhteydessä, jos prosessin aikana

heille tulisi kysymyksiä, uusia toiveita tai ideoita. Kysyin myös prosessin aikana palautetta toimeksiantajalta, jolloin työ vastaisi varmasti heidän tarpeitansa.

6 Kehittämistyön tuotos

6.1 Opas tunnetaitojen tukemiseen

Kehittämistyöni tuotos on varhaiskasvatuksen käyttöön suunniteltu tunnetaitojen opas. Opas sisältää tunnetaitojen kehittymistä tukevaa tietoa, tuokiota ja materiaaleja. Oppaassa on jaoteltuna tunnetaidot eri vaiheisiin. Opas alkaa sisällysluettelolla ja johdannolla aiheeseen. Opas on etenevän prosessin omaisesti tunteiden tunnistamiseen, sietämiseen, säätelyyn, ilmaisemiseen, purkamiseen, käsittelemiseen ja voimaantumiseen. Oppaan käytön voi kuitenkin aloittaa milloin tahansa. Oppaan alussa kerrotaan, mikä on merkityksellistä ymmärtää opasta käyttäessä, jotta sitä osaisi käyttää mahdollisimman monipuolisesti ja ymmärrettävästi.

Oppaan tarkoitus on olla tukemassa Mutalan päiväkodin tunnekasvatusta. Oppaan avulla pyritään vahvistamaan kasvattajien tunnetietoisuutta ja tukea lasten tunnetaitojen kehittymistä. Vaikka opas on suunnattu 3–5-vuotiaiden ryhmään, toivottavaa on, että myös muut päiväkodin ryhmät tutustuisivat ja hyötyisivät oppaasta. Opas on sähköisessä muodossa, mutta sen voi halutessaan tulostaa.

Oppaassa on vanhemmille tarkoitettu kirje, jonka päiväkodin työntekijät voivat lähettää esimerkiksi Päikky-sovelluksen kautta tai tulostaa paperisen version jokaiselle vanhemmalle. Kirjeessä osallistetaan vanhempia kotona tapahtumaan tunnekasvatukseen ja kerrotaan päiväkodin tunnekasvatuksesta. Opas sisältää myös muutaman harjoitteen, jossa osallistetaan vanhempia mukaan tunnekasvatukseen. Oppaan lopussa on lähdesivu, jossa on listattu tuokioiden oheismateriaaleja.

6.2 Kehittämistyön tuotoksen arviointi

Kehittämistyöni tavoitteena oli tehdä opas lapsien tunnetaitojen kehittymisen tukemiseen Mutalan päiväkotiin. Heidän toiveensa oli, että työvälinettä voitaisiin käyttää päiväkodin 3–5-vuotiaiden kanssa, helppokäyttöisyys ja, että vanhempia osallisuus olisi pienesti mukana. Muuten sain melkoisen vapaat kädet työvälineen suunnitteluun.

Suunnittelin varhaiskasvatukseen suunnatun tunnetaito-oppaan. Oppaassa on tietoisuutta liittyen tunnetaitojen tukemiseen, sekä erilaisia toimintatuokioita. Oppaassa huomioidaan pienesti myös vanhempien osallisuutta. Tuotoksessa kerrotaan tunnetaitojen eri vaiheiden merkityksen ja niiden kulkemisen lapsen tunnetaitojen kehittymisessä. Tuotos sisältää yksinkertaisia helposti toteutettavia toimintatuokioita tunnetaitojen kehittymisen tukemiseen liittyen. Oppaassa osallistetaan vanhempia kotona tapahtumaan tunnekasvatukseen ja kerrotaan päiväkodin tunnekasvatuksesta. Mielestäni kehittämistyöni vastaa niihin tavoitteisiin ja tarpeisiin, mitä kehittämistyöltäni pyydettiin.

Toimeksiantaja ei ehtinyt tutustumaan oppaan sisältöön kovinkaan syvällisesti. Toimeksiantajan mielestä oppaassa on jo valmiiksi tuttua asiaa, mutta opas sisältää myös uusia heitä hyödyttäviä asioita. Halusin tehdä oppaasta selkeää asiaa sisältävän tiedon, joka on helposti ja nopeasti käytettävissä.

Tavoitteena oli tehdä yksinkertainen kokonaisuus, ilman monimutkaisia kirjoituksia tai harjoituksia. Pyrin miettimään, että oppaasta olisi hyötyä vasta alkajalle ja myös kokeneemmalle kasvattajalle, joka voi välillä terästä muistiaan oppaan avulla. Kasvattajilla on usein päiväkodin arjessa kiire ja monien asioiden samanaikainen hallitseminen ei aina onnistu, ja tämän vuoksi halusin, että opas on tietoisuuden omainen opas. Opas on suunniteltu 3–5-vuotiaille, mutta jossain on erikseen mainittuna, jos oppaasta hyötyykin enemmän 5-vuotias. Pohdin erilaisia vaihtoehtoja oppaan helppokäyttöisyyden ja selkeyden välillä, jotta oppaasta ei tulisi liian sekava kokonaisuus. Visuaalisuudella yritin tehdä oppaasta mielenkiintoisemman lukea.

Mielestäni saavutin toimeksiantajan toiveet pääpiirteittäin. Sain luotua helposti käytettävän ja tarpeeksi informatiiviseen tunnetaito-oppaan. Tunnetaitojen oppimisesta ei tarvitse tai ei pidä tehdä monimutkaista, vaan oppaan avulla voidaan tukea lasten tunnetaitojen kehittymistä helposti ja ymmärrettävästi. Koen, että toimintatuokiot ovat lapsilähtöisiä ja tuovat onnistumisen sekä ilon hetkiä.

7 Arviointi ja pohdinta

7.1 Kehittämistyön arviointi

Aloitin kehittämistyöni aluksi tutustumalla Mutalan päiväkotiiin näkemään heidän nykyisiä tapojansa, käytänteitä ja jo käytössä olevia materiaaleja. Aloitin kehittämistyöni etsimällä erilaista tietoa kirjallisuudesta aiheeseen liittyen. Teorian kirjoittaminen tuntui vaikealta, koska tietoa oli paljon ja tuotosta ei vielä ollut. Kun sain suunniteltua tuotosta, niin myös teorian kirjoittaminen onnistui paremmin. Työn rakenne muuttui paljon matkan aikana ja jouduin karsimaan tietoa aluksi paljon, jotta työstä tulisi järkevä ja looginen, jonka jälkeen oli taas sujuvampi nähdä työn kokonaisuutta.

Ensimmäisellä tapaamisella alkuvuodesta 2023 toimeksiantajan kanssa keskustelimme ja kyselin heidän mielipiteitään mitä työni voisi sisältää ja mitä heidän tarpeensa ovat. Sain hyvin kyselyä asioista ja sovimme, että toimeksiantaja on yhteydessä, jos heillä tulee mieleen jotain kysymyksiä koskien kehittämistyötäni. Jouduin aluksi olemaan usein yhteydessä toimeksiantajaan aiheen rajauksen vuoksi, jolloin jouduimme pitämään palaverin, koska aihe osoittautui liian suureksi. Saimme kuitenkin hyvin sovittua aiheen rajaamisesta ja toimeksiantaja oli hyvin joustava.

Pääsin kokeilemaan muutamaankin kertaan toimintatuokioita toimeksiantajan päiväkodissa ja pyysin palautetta työstäni suullisesti ja sähköpostitse. Lähetin oppaasta myös luonnoksen muutan kerran toimeksiantajalle. Olisin kaivannut toimeksiantajalta prosessin aikana enemmän palautetta. Toimeksiantajan mukaan he eivät ehtineet paneutumaan opinnäytetyöhöni kovin syvästi. Koen, että päiväkodissa oleva kiireinen tilanne, myös vaikeutti toimeksiantajan perehtymistä opinnäytetyöhön. Pohdin, että olisinkin voinut osallistaa toimeksiantajaa enemmän, jolloin työstä olisi tullut vielä enemmän heidän tarpeisiinsa sopiva. Sain myös palautetta ja muutos ideoita ohjaavalta opettajalta kehittämistyönprojektin aikana, joka osoittautua tärkeäksi osaksi prosessia.

7.2 Ammatillinen kasvu ja jatkokehittäminen

Kehittämistyön aloittaminen 2023 vuoden alussa tuntui todella vaikealta. Kuitenkin työpajat ja ohjaava opettaja oli suurena apuna koko projektin matkan ajan. Opettajalta saamani palaute on ollut todella opettavaista, tuloksekasta ja ehdottoman tärkeää.

Kehittämistyöni tekeminen oli todella opettavainen kokemus. Tunnetaidot ovat minulle henkilökohtaisesti tärkeä aihe, johon myös tahdon panostaa henkilökohtaisesti. Olen muutamia vuosia sitten työskennellyt varhaiskasvatuksen opettajana, jolloin koin, että omaan vahvat taidot tukea ja kehittää lasten tunnetaitoja, mutta olen oivaltanut, että ne ovat kehittyneet valtavasti siitä ajasta, enkä omannut lainkaan silloin sitä tietoa ja ymmärrystä mitä nyt omistan. Toki elämän mittaiseen matkaan kuuluu jatkuva oppiminen. Syy miksi kuitenkin koen tunnetaito tietämykseni kasvavan, on toki ympäristössä tapahtuvat muutokset, kuten somen vaikutus, mutta myös kehittämistyöni aikana sain suuriakin oivalluksia. Kehittämistyöni tietoperustaa tehdessä luin paljon erilaista kirjallisuutta, jossa tietoa oli paljon, mutta kokonaisuutta oli vaikea ymmärtää, koska monessa tieto oli hyvin irrallaan toisistaan. Itse löysin vain muutamaa kirjallisuutta, jossa tietoa oli hyvin yhteen koottuna. Ymmärsin opinnäytetyötä tehdessäni, että tunnetaidoissa on yksinkertaisia asioita, joista on turha tehdä vaikeita ja vaikeasti ymmärrettäviä, selkeys ja johdonmukaisuus ovat tärkeitä asioita.

Opin kehittämisprosessin aikana dialogisen keskustelun merkityksen ja yhteistyön merkityksen kokonaisuudessaan. Kehittämistyönprosessin aikana opin myös ottamaan vastaan rakentavaa palautetta. Ymmärsin, että palautteen saamisella on valtava merkitys. Mielestäni nämä ovat merkityksellisiä taitoja, joita sosionomin työssä tarvitaan. Koen saaneeni prosessin aikana hyviä valmiuksia tulevaan työhöni sosionomina ja kehittyneeni ammatillisesti.

Koen oppineeni prosessin aikana sosiaalialan eettistä osaamista, jolloin osaan toimia sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Opin toimimaan sosiaalisesti kestävästi. Opin prosessin aikana työskentelemään uusien ihmisten kanssa tavoitteellisesti ja yksilölliset erot huomioiden. Opin tunnetaitojen osalta tunnistamaan ja arvioimaan hyvinvoinnin riski- ja suojatekijät. Sain opinnäytetyöni prosessin aikana hyviä oppeja tulevaisuuden työhön kuten olemaan mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa erilaisia kehittämishankkeita yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. (Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen

verkosto, 2023.) Koen saavani valtavasti erilaisia näkökulmia ja oivalluksia omalle ammatilliselle kasvupolulleni.

Lähteet

- Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Lyytinen, P.; Nurmi, J.; Pulkkinen, L.; Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. E-kirja Ellibs-kirjapalvelussa. Jyväskylä: PS-kustannus. Vaatii käyttäjätunnuksen. Viitattu 23.5.2023
- Alijoki, A. & Pihlaja, P. Pedagogiset rakenteet ja ratkaisut lasten erityisen tuen tarpeen näkökulmasta. Teoksessa E. Hujala & L. Turja. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 321–322.
- Duodecim terveyskirjasto. 2021. Kasvu ja kehitys eri ikäkausina. Viitattu 24.5.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>
- Eerola-Pennanen, P.; Vuorisalo, M.; Raittila, R. Johdatus varhaiskasvatukseen. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen. & P. Eerola-Pennanen. (toim.) Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista ja osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino, 20–21.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hujala, E.; Fonsén, E.; Vlasov, J. 2020. Varhaiskasvatuksen laadun arviointi ja pedagoginen kehittäminen. Teoksessa E. Hujala & L. Turja. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 321–322.
- Innokylä. n.d. Aivorihi. Viitattu 26.5.2023. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivorihi>
- Jääskinen, A. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Kirveslahti, K.; Sivèn, T.; Vahala, M.; Vihunen, R. 2014. Kasvun aika. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätely taito. 3., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lastentarhaopettajaliitto. 2017. Pedagogiikan aika. Viitattu 30.4. 2023 <https://www.vol.fi/uploads/2018/10/31eded03-pedagogiikanaikajulkaisu-6.pdf>

Leskisenoja, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Toteuta käytännössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. n.d. 4–5 V. Viitattu 27.09.2023.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/>

Mäkelä, H. & Trogen, T. 2022. Tunteita päästä varpaisiin. Helsinki: Kirjapaja

Niikko, A. 2008. Perustoimintojen pedagogiikka. Teoksessa A. Helenius & R. Korhonen. (toim.) Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen- ja kehitykseen. Helsinki: WSOY oppimismateriaalit Oy, 69–70.

Opetushallitus. 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Viitattu 29.5.2023.
<https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-2022>

Opetushallitus. 2023. Tunteesta tunteeseen ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Viitattu 25.5.2023. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T.; Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisenmenetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Juvenes Print.

Sandberg, E. 2023. Pedagoginen tuki.3., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto.2023. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Viitattu 09.01.2024.
<https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>

Takanen, K. 2018. Päästä irti vapaudu tunnelukoista. Helsinki: Kirjapaja.

Trogen, T. 2022. Lempeän kasvattajan opas. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Varhaiskasvatuksen opettajien liitto. 2020. Varhaiskasvatuksen. opettajien ammattieettiset ohjeet. 6/2020. Viitattu 23.3.2023.
https://www.vol.fi/uploads/2020/09/6a555d2b-ammattieettiset-ohjeet_1.pai-nos_low.pdf

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Wiman, A. 2022. Hyvinvoiva lapsi oppii. Keuruu: Otavan kirjapino Oy.

Ylöjärven Kaupunki 2022. Mutalan päiväkoti. Viitattu 20.3.2023 <https://www.ylojarvi.fi/mutalan-paivakoti>

Ylöjärven kaupunki. Tietoa ja tilastoja. Viitattu 4.5.2023. <https://www.ylo-jarvi.fi/tietoa-ja-tilastoja>

Ylöjärven kaupunki. 2022. Varhaiskasvatus. Viitattu 4.5.2023. <https://www.ylojarvi.fi/varhaiskasvatus>

Ylöjärven Kaupunki 2022. Varhaiskasvatus suunnitelma. Viitattu 20.5.2023. https://www.ylojarvi.fi/library/files/6360f6ff475a6c226460405d/Ylojarven_varhaiskasvatussuunnitelma_2022_saavutettava.pdf



OPPAAN SISÄLTÖ

- Oppaan käyttäjälle
- Tietoa tunteista
- 3–5-vuotiaiden tunnetaitojen kehittyminen
- **Tunteiden tunnistaminen**
- **Tunteiden säätely ja sietäminen**
- **Tunteiden käsittely ja purkaminen**
- **Voimaantumisen**
- Pohdittavaksi kasvattajille
- Lähteet
- Materiaalit

OPPAAN KÄYTTÄJÄLLE

- o Tunnetaito-oppaan tavoite on 3–5-vuotiaiden lapsien tunnetaitojen kehittymisen tukeminen
- o Opas on suunniteltu pääsääntöisesti 3–5-vuotiaiden lasten tunnetaitojen tueksi
- o Oppaan avulla saadaan vahvistettua lasten tunnetaitoja varhaiskasvatuksen työntekijöiden ohjaamilla valmiilla tunnetaitojen tukemiseen suunnatuilla materiaaleilla ja menetelmillä
- o Opas sisältää jokaiseen tunnetaitoon liittyen tietoa ja harjoituksia
- o Oppaassa edetään tunnetaito kerrallaan
- o Sisällysluettelossa on tunnetaidot värien mukaan. Värien avulla käyttäjä saa selkeyttä siihen, mikä tunnetaito on käsittelyssä.
- o Ennen oppaan käyttämistä on tärkeää lukea alussa oleva johdatus tunnetaidoista
- o Perheiden osallisuus huomioidaan sisällössä pienesti
- o Oppaan harjoitukset on suunniteltu kestävän kerrallaan Max 45 min. Jossain harjoituksessa voi joutua jatkamaan seuraavana päivänä

Harjoitukset yleensä kehittävät useampaa tunnetaitoa samanaikaisesti.

Oppaan harjoituksen alussa kerrotaan mitä muita taitoja harjoitus kehittää päätavoitteen lisäksi.

Tunteiden tunnistaminen, tunteiden sietäminen, tunteiden säätelykyky, tunteiden purkaminen, tunteiden käsittely, tunteiden ilmaiseminen, voimaantumisen

TIETOA TUNTEISTA

- o Jokainen saa tuntea. Aikuisella ja lapsella on oikeus tunteisiin. Tunteet ovat sallittuja
- o Perustunteisiin kuuluvat esimerkiksi: suru, pelko, viha, inhoa ja häpeä.
Tunnevastakohdat edellisille esimerkiksi: ilo, rakkaus, mielihyvä, rohkeus, onni ja levollisuus
- o Tunnetaidot voidaan jakaa prosessin omaisesti tunteiden tunnistamiseen, sietämiseen, säätelyyn, ilmaisemiseen, purkamiseen, käsittelemiseen ja voimaantumiseen
- o Tunteita on monia ja monesta tilanteesta, tapahtumasta tai asiasta esiin nousevia.
- o Tunteita koetaan yksittäisesti. Kaikkiin tunteisiin on olemassa syy. Mikään tunne ei muodostu tyhjästä, vaikka emme tietäisi tai tunnistaisi tunnettamme. Tunteet ovat meidän omia, meillä jokaisella on niihin oikeus
- o Tunnetaidoilla tarkoitetaan omia kykyjämme havaitsemaan, ilmaisemaan ja säätelymään omia tunteitamme. Lähtökohta on, että tunnetaidot ovat itsetuntemuksen ja hyvän mielen terveyden ylläpitäjiä. Tunnetaitojen oppiminen on yksi iso lähtökohta ympäröivässä maailmassa elämiseen, pärjäämiseen ja ihmissuhteille. Hyvät tunnetaidot ovat edistävät monien taitojen oppimista ja vahvistavat omaa hyvinvointia ja mielen terveyttä
- o Ikkäviä tapahtumia mahtuu elämään ja niiden tuomat tunteet on kohdattava ja niiden harjoittelussa lapsi tarvitsee aikuisen apua. Pettymys on lapsien kehityksessä tärkeä tunne. Lapsien on tärkeää oppia, että pettymyksiä tulee ja niihin on totuttava, päästävä niistä yli ja eteenpäin

3–5-VUOTIAIDEN TUNNETAITOJEN KEHITTYMINEN

- Tunnetaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa
- Lapsen kanssa harjoiteltaviin taitoihin varhaiskasvatuksessa kuuluvat tunteiden säätelytaidot eli tunne- ja vuorovaikutustaidot. Tunnetaidot ovat apuna tunteiden säätelyssä. Lapsen tarvitsevat tukea monen sisäisten ja ulkoisten ärsykkeiden sekä impulssien hallitsemiseen. Lasten tulee tunnistaa, hallita, kanavoida ja käsitellä omat tunnereaktionsa ja lisäksi samalla huomioida ympäristönsä tunnereaktiot
- Tunteet voivat helposti tarttua toiseen ihmiseen. Aikuisen tulee toimia itse aidosti ja tärkeää on ilmaista myös omia tunteitaan, sekä näyttää oman toiminnan kautta lapselle mallia
- Lapsien tulee saada kokea eri tunteet turallisessa ympäristössä
- Lapsen hyväksytään omaksi itsenään ja heitä tuetaan terveen itsetunnon kehitykselle
- Opettelemalla ja tunteista keskustelemalla tunteet saavat vähitellen nimiä. keskustellaan ja nimetään tunteita



TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN

Varhaiskasvatuksen alkutaipale. Varhaiskasvatuksen aloitus on iso muutos lapselle ja koko perheelle. Myös lapset, jotka aloittavat uuden lukukauden tutussa päiväkodissa ovat muutoksen keskellä. Lapsille tulee usein uusia ystäviä ja aikuisia. Syksy on uuden alkamista varhaiskasvatuksessa. On tärkeää huomioida, että lapset kokevat päivähoidon aloitus vaiheessa paljon erilaisia tunteita ja jokainen eri tavalla. Tutut aikuiset mahdollistavat lapselle turvallisen alun varhaiskasvatuksessa. Jotta lapsi voisi kokea kaikkia tunteita ja turvallisuutta, hän tarvitsee paljon huomiota, turvallista syyliä ja aikaa. Lapsen mahdollista ikävää tai epävarmuutta voidaan sanoittaa lapselle. Huomioitava on, ettei lapsen ikävää ohiteta, vaan tulevat tunteet ovat sallittuja eikä niissä ole mitään väärää. Kotiväelle on hyvä tehdä infokirje, jossa kerrotaan tulevasta kaudesta. Infokirjeen tulisi sisältää tunnetaitojen merkityksen selventämistä vanhemmille. Tulostettava infokirje loppumateriaaleissa.

TUNTEET KESKELLÄ ARKEA

Päiväkodissa tapahtuu päivän aikana paljon erilaisia tapahtumia. Tapahtumia rytmittää osaltaan päiväkodin ruokailu- ja lepoajat. Lasten kanssa tulee ja menee tunteita. Erityisesti arjen tilanteissa lapsille esiin nousevia tunteita on tärkeä huomioida. Lapset kokevat hyvin eri tavoin tunteita tullessaan päiväkotiin, ruokailuissa, pukemisen tilanteissa, lepohetkinä, kotiin lähdössä ja kaikissa arjen tilanteissa.

Aikuisen tärkein tehtävä on ymmärtää tunnetaitojen tukemisessa, että tunteet ovat joka hetki läsnä. Epäonnistumiset ovat lapselle vaikeita ja tuottavat negatiivisia tunteita. Negatiiviset tunteet kuuluvat elämään ja ovat osa ihmisen elämää. Tunteen sietäminen on haastavin tunnetaito. Tunteiden sietämistä tukee, että tunteiden tunnistamisen taito, päättäväisyys havainnoida itseään reagoimatta impulsseihin ja myötätunto omaa itseä kohtaan. Nämä asiat ovat vielä erittäin vaativia taitoja lapsille oppia, mutta ne kehittyvät aikuisen roolimallista ja ympäristön mukana. Lapsi tarvitsee tunteesta eteenpäin pääsemiseen aikuisen apua ja tukea. Positiivisuus ja ilo on ihana tunne, johon kuuluu samanlailla kiinnittää huomiota. Aikuisen on tärkeä tehdä arjen havaintoja myös onnistumisten näkökulmasta.

Esimerkki:

Lapsi hermostuu laittaessaan kuravaatteita, heittää vaatteet ja on hermostunut.

Vinkki: Kerro lapselle, että tiedät, kuinka vaikeat kuravaatteet ovat laittaa päälle ja huomaan kyllä kuinka vihaiseksi tulit, kun kuravaatteiden pukeminen ei onnistu.

- o Saat olla vihainen ja sinua saa ärsyttää, ei se mitään. Kokeillaan kuitenkin yhdessä vielä laittaa ne, varmasti osaat. Hienoa. Äsken tuli paha mieli ja sinua suututti koko kuravaatteet, mutta nyt sait ne laitettua. Nyt näen, että sinulla on mukava ja onnistunut olo lähteä ulos.
- o Lapsi tulee päiväkotiin ja itkee koti-ikävä. Mene lapsen lähelle. Kerro, että näet hänen olevan surullinen. Sanoita, että saat olla surullinen ja itkeä, sinulla saa olla

koti-ikävä ja siinä ei ole mitään väärää. Anna lapsen tuntea tulevat tunteet, sanoita ne. Anna turvaa ja syliä, jos lapsi sen haluaa vastaanottaa. Anna aikaa. Yritä lempeästi johdatella lapsi tunteen yli leikkeihin. Voit aikuisena pohtia omaa ikävää johonkin asiaan, joka välillä iskee, näin voit ymmärtää, että lapsen ikävä todella on todellinen hänelle.

- o Lapset leikkivät yhdessä paljon erilaisia leikkejä. Usein lapset jaetaan pieniryhmiin. Se onkin hyvä hetki mennä kuulostelemaan lasten puuhia. Lapsilla on erityisen hauskaa. He nauravat ja iloitsevat. Aikuinen voi mennä tekemään leikeistä havaintoja. Aikuinen voi sanoittaa lapsille leikkiä "Hei nauratpa sinä ihanasti, tulit iloiseksi, kun Josefiina antoi sinulle toisen leluistaan, eikö tuntunutkin mukavalta". Tärkeää on sanoittaa toimintaa lapsille, vaikka se ei aikuisen mielestä olisi niin merkityksellinen asia, lapsen tunnetaitojen kehittymiselle se on.

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | lida Kantola

TUNNISTA TUNTEESI

Tunnetaidot ovat yksi iso kokonaisuus, jossa eri osat vaikuttavat toisiinsa. Tunteen tunnistaminen on osa tunnetaitojen kehittymistä. Varhaiskasvattaja sanoittaa toimintaa, nimeää tunteita, joita huomaa erilaisissa tilanteissa. Lapsi oppii aikuisen avulla nimeämään tunteitaan ja ymmärtämään tunnesanojen merkityksen. Aikuinen voi sanoittaa omaa tunnettaan esimerkiksi: "lapset eivät toimi ohjeen mukaan ja aikuinen voi sanoa: minä olen pettynyt, koska ette siivonneet leluja, vaikka sovimme asiasta. Aikuinen voi myös kasvoillaan osoittaa olevansa pettynyt". Samalla tavalla sanoitetaan lasten toimintaa esimerkiksi: " Sofia huomaa, että olet surullinen".

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Iida Kantola

KUVAT TUKENA

Tunneharjoituksissa kuvilla on iso merkitys. Kuva voi selkeyttää tunteita, jotka ovat kiperästi ymmärrettäviä. Tunteet esiintyvät käyttäytymisessä, eleissä, äänenpainoissa, kasvojen ilmeissä ja kehon reaktioina. Jos kielellinen kommunikointi sujuu lapselta, voi silloin tunnetaitojen kehittymisen apuna käyttää satuja, tarinoita, näytelmiä, elokuvia ja kasvatuksellista keskustelua. Jos kielellisessä kommunikoinnissa on haasteita, tarvitaan kuvia kertomaan tunteista. Varhaiskasvatuksessa voidaan siis käyttää monipuolisesti erilaisia apukeinoja tunnetaitojen kehittämiseksi. Tunnekasvatus kirjoja löytyy kirjastosta ja aikuiset voivat vaikka keksiä erilaisia opetus tarinoita. Tärkeää on myös päästä pintaa syvemmälle, eli syuseuraussuhteen ymmärtämiseen. Mistä tunne eri hetkissä mahtaa johtua? Miten tätä tunnetta olisi hyvä ilmaista? On hyvä huomioida myös muiden ihmisten kokemia tunteita, vaikka ne saattavat näkyä eri tavalla kuin omat.

Vinkkejä:

- Esimerkiksi sarjakuvatyökalulla opastuksella voidaan tukea lapsien tunteiden tulemisesta, omien sekä muiden. Sarjakuva voi pitää sisällään selkeän ytimekkään tarinan puhekuplien kera, jolloin lapset saavat helposti tarinasta kiinni.

-Kirjat, kuvakorit, tarinat. Näitä on paljon käytössä varhaiskasvatuksessa, mutta ne ovat erittäin hyviä apukeinoja eikä niitä kannatta sivuuttaa. Kannattaa kuitenkin valita kirja, joka vastaa ryhmän sen hetkistä tarvetta ja että se soveltuu tarinansa opetuksen puolesta lapsiryhmälle. Kuvakortteja on todella hyvä käyttää arjessa, vaikka ne osa varhaiskasvatusta ovat pitkään ollutkin. Aikuisen on hyvä muistaa, että vaikka itse olisi käyttänyt kortteja jo monta vuotta, niin lapsi ei kuitenkaan välttämättä niihin ole törmännyt ja tottunut, joten hän hyötyy niistä. Tunnekuvakortteja voi käyttää todella monipuolisesti ja idea rikkaasti, vaikka ne hyvin yksinkertaiset ovatkin.

HARJOITUS- KUKA OLEN?

(Tunteiden tunnistaminen, tunteiden ilmaiseminen, voimaantuminen)

Tutustuminen on hyvä aloittaa tutustumalla itseensä. Lapset saavat tehdä esittelyn itsestään. Esittelyt sijoitetaan lopuksi lasten nähtäville sopivaan paikkaan ryhmätilaan. Koko työn vaiheessa havainnoidaan ja sanoitetaan lapsille tilanteissa ja toiminnoissa tulevia tunteita.

ALOITUS:

Lapsille kerrotaan, että teemme teoksen itsestämme ja näin voimme miettiä mistä tulemme iloiseksi, surulliseksi ja kuka on meille todella tärkeä ja rakas. Myös kasvattajat voivat halutessaan tehdä tämän, näin lapset tutustuvat myös ryhmän aikuisiin.

- o Vanhemmilta pyydetään ajoissa 1 kuva lapsesta ja 1 kuva lapselle tärkeistä perheen jäsenistä. Vanhempia pyydetään lähettämään kuvat työntekijän sähköpostiin, josta työntekijä tulostaa kuvan sopivan kokoisena työhön.
- o Jokainen lapsi maalaa haluamillaan vesiväreillä pohjan työlle.
- o Kasvattaja tulostavat emoji kuvat valmiiksi. Lapset leikkaavat kuvat (Taitotaso huomioiden). Kuvat materiaaleissa.
- o Lasten kanssa yhdessä liimataan paikoilleen emoji ja muut kuvat.
- o Lopuksi lapsilta kysytään yksitellen muutama asia ilon ja surun kohdalle (voidaan kysyä pienryhmissä tai ottaa lapsi yksitellen toisen pöydän ääreen). Aikuinen kirjoittaa tai piirtää asiat niille kuuluviin kohtiin.

Lopuksi yhdessä ihailaan teoksia. Aikuisten on hyvä lukea lapsille ääneen teokset.

HARJOITUS-TUNNEKEHOYHTEYS

(tunteiden tunnistaminen, tunteiden purkaminen, tunteiden käsittely, tunteiden ilmaiseminen, voimaantuminen)

Tunteiden tunnistamisessa tärkeää on yhteys omaan kehoon eli tunnekehoysteys. Tunteiden puolesta on iso merkitys sillä, mitä ja minkälaisia ärsykeitä vastaanotamme ympäristöstä. Mitä harmonisempi ja visuaalisempi tila on, niin sitä tasapainoisempi oma olo on. Jos mahdollista, voit esimerkiksi peittää värikkäät teokset ja tehdä harjoituksen tilassa, johon ei kuulu ulkopuolisten äänet. Aina tämä ei tietenkään ole mahdollista. Luonto on myös todella hyvä paikka tunnetaitojen opettamiselle.

Maalataan keho eli tunteiden koti: Rauhallinen tila. Jaa ryhmä toimiviin pareihin tai tee harjoitus lapsen kanssa kahdestaan. Ohjaa lapsi makaamaan vatsalleen.

- o Tarvikkeet: Isot, 15–20 cm leveät puhtaat maalisudit, maakuulustat tai villi
- o Ohjeet lapsille: Olemme nyt tulleet tänne taideateljeseen. Toinen teistä on maalattava elävä taideteos ja toinen on taidemaalari. Taidemaalarin tehtävä on maalata taideteos tarkasti rauhallisesti ja taideteosta kunnioittaen. Teoksessa voi käyttää mitä värejä haluaa. Saatte jokainen vuorollaan olla maalari ja maalattava taideteos. Ensin aloitetaan maalaamalla jalkapohjat, jalat, selkä, kädet ja pää. Sudista pidetään kiinni napakasti, mutta ei saa painaa liikaa.

Lopuksi keskustellaan:

- o Minkälaiselta keho tuntui maalauksen jälkeen? Onko olosi nyt erilainen?
- o Minkä väriseksi kuvittelit, että sinut maalataan?

HARJOITUS-LIIKUNNAN VAIKUTUS

(Tunteiden tunnistaminen, tunteiden sietäminen, tunteiden säätelykyky, tunteiden purkaminen, tunteiden ilmaiseminen, voimaantuminen)

- o Liikunnan avulla voidaan hyvin saada positiivista kehitystä tunnetaitojen kehittymiseen.
- o Päiväkodissa voidaan tehdä paljon erilaista liikuntaa, eri muodoissa ympäri vuoden, joihin kaikkiin saadaan sisällytettyä tunnetaitojen kehittymisen tukemista.
- o Aikuinen havainnoi liikunnan tuomia tunteita.

Liikunta tukee monipuolisesti lapsien tunnetaitojen kehittymistä. Liikunnan avulla lapsen on helpompi ilmaista tunteitaan. Liikunnan mukana lapset oppivat käsittelemään, havainnoimaan, ymmärtämään ja ilmaisemaan tunteitaan. Liikunta ja liikkuminen ovat lapsen luonnollisimpia ilmaisukeinoja. Liikunnan aikana koetaan paljon onnistumisia, surua, epäonnistumista ja iloa.

SISÄLIIKUNTARATA-LASTEN GOLF

- o Liikuntasalissa tapahtuva golfrata.
- o Vaihtuvat tunteet kuuluvat golfrataan.
- o Golfrata voi tuntua lapsesta haasteelliselta ja samalla erittäin hauskalta ja palkitsevalta. Lapsi voi tuntea radan suorittamisen aikana onnistumista ja epäonnistumista. Aikuinen havainnoi lasten tunteiden ilmaisua ja säätelyä, sekä sanoittaa tunteita.
- o Lapsi voi kokea VIHAA: tästä ei tule mitään! PELKOA: En kyllä selviä tästä, en osaa! ILO: Tämä on hauskaa, minä osaan! Hyvin menee!
- o Paperista tehdään golf esteet. Noin 10 esteen kiemurtelevarata, johon voi laittaa muita tarvikkeita rekvisiitaksi ja radan kulkemisen ohjaamiseksi.
- o Tarvikkeet: Paperia, teippiä, mailat, jokin pallo, joka mahtuu esteen sisältä ja liikkuu hyvin.

Lopuksi vauhdikkaan radan päätteeksi lyhyt rentoutuminen. Valot sammutetaan.

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Iida Kantola



TUNTEIDEN SÄÄTELY JA SIETÄMINEN

Erialaisten tunnetaito harjoitusten ja valmiiksi ohjattu tekeminen lasten kanssa on tärkeää. Yhtä tärkeää on myös ilman ohjausta tapahtuva tunnetaito oppi. Lasten kanssa kannattaa kokeilla kaikkea hyvin avoimin mielin. Aina lapsia ei välttämättä huvita ja aikuisen näkemä vaiva voi tuntua turhalta työltä. Etukäteen on kuitenkin mahdotonta tietää, että mikä sopii kenellekin ja mistä opetelluista asioista jää muistijälki. Tärkeää on harjoitella toistuvasti tunnetaitoja.

TUNTEIDEN SÄÄTELYKYKY

Tunteet voivat sumentaa ajattelukykyämme. Tunteiden säätelyä on hyvä harjoitella, että osaamme reagoida niihin ilman, että vahingoitamme tunteella itseämme tai muita ihmisiä.

TUNTEEN SIETÄMINEN

Tunteiden sietämien on elinikäinen prosessi. Pienillä lapsilla ei ole kykyä tunteen sietämiseen ilman, että aikuinen on tukena. Tunteiden sietämistä voidaan harjoitella nostamalla tietoisuutta asiasta. Elämässä ei kaikki tapahdu hetkessä eikä kaikkea saa heti. Lapsien on erityisen vaikeaa ymmärtää monia pettymyksiä ja hankalia tapahtumia. Lapsille on tärkeää myös kertoa, että mikä on sietämisen taito. 5-vuotias lapsi ymmärtää jo hieman, kun kertoo asian avainsanoilla.

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Iida Kantola

HARJOITUS-ARKEEN

(Tunteiden tunnistaminen, tunteiden sietäminen, tunteiden säätelykyky, tunteiden purkaminen, tunteiden ilmaiseminen)

Lapsi voi kokea leikin ristiriita tilanteissa ylitsempääsemätöntä raivoa ja suuttumusta. Leikkikaveri voi viedä tärkeän lelun, jolloin lapsi voi tönäistä kaveria saadakseen itselleen lelun. Lapsi voi sanallisesti ärsyttää leikkikaveria, jolloin suuttumus voi näkyä toisen satuttamisella. Pienen lapsen voi olla mahdotonta toimia oikealla tavalla ja väistämättä tulee tilanteita, jossa lapsi ei pysty hallitsemaan toimintaansa. Vaikka lapsi toimii väärällä tavalla, niin se on lapsen tapa oppia. Aikuisen tärkeä tehtävä on sanoittaa tilanne siihen sopivalla tavalla.

Kasvattajien tulee opettaa lapsille tunnesäätelykykyä. Lapsen voi olla riitaisassa leikkitalanteessa vaikeaa vastaanottaa uutta tietoa. Tunteiden säätelykykyä voi harjoitella lapsien kanssa erilaisissa ohjatuissa hetkissä. Ohjatussa toiminnassa voidaan palata riita tilanteeseen, jolloin lapsia muistaa opittua siinä hetkessä. Esimerkiksi ” Muistatko kun harjoittelimme silloin sitä tunnevolyyymi säätimen käyttöä? Olisiko siitä volyyymi säätimestä nyt apua sinulle? Muistatko miten sitä voit käyttää ”

Arjessa tilanteita voidaan nostaa sietämisen osalta lapselle näkyväksi esimerkiksi odotustilanteissa. Lapselle sanoitetaan jonottamista ruokailu tilanteissa. ” Meillä on nyt tässä jono. Jokainen saa ruokaa ja kaikilla on oma vuoro. On varmasti vaikeaa odottaa omaa vuoroa, mutta nyt harjoitteleme sietämisen taitoa, joka on tärkeä taito. Hienosti jaksoitte odottaa omaa vuoroa.”

Monissa arjentalanteissa on tärkeää tuoda esille lapsille sanoittamalla tilanne.

Odotushetket, lepo hetket, vuoron odottaminen lelun leikkimiseen ovat tilanteita, joissa lapsi tarvitsee aikuisen tukea tilanteen sietämiseen.

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Iida Kantola

HARJOITUS-TUNNESÄÄDIN

(Tunteiden tunnistaminen, tunteiden sietäminen, tunteiden säätelykyky, tunteiden purkaminen, tunteiden ilmaiseminen)

Rauhallinen tila. Pienryhmissä Max 6 henkilöä. Keskustele lapsien kanssa muutamasta tilanteesta, jossa lapsi menettää mallinsa. Ohjaa lapset kuvittelemaan se tilanne.

Tarvittaessa voit ottaa muutaman lapsen esittämään tilanne, jolloin lapsille visualisoituu paremmin tilanne. Ohjaa lapset laittamaan silmät kiinni ja miettimään itsensä tilanteeseen. Kysy lapsilta miltä tilanne tuntuu siinä hetkessä kehossa. Mitä tunnet?

Lapsille voi kertoa, että mietitään tunnetta 1–10, ja 10 on kaikkein voimakkain tunne.

Lapsille ohjataan edelleen pitämään silmiä kiinni. Lapsille sanotaan, että laita käsi mahan päälle ja siellä tunnesäädin. Tämä tunnesäädin on sinun omasi. Säädetään säädin isolle, ja kun olemme oikein suuttunut jostain asiasta. Nyt yritämme säätää säädintä vähän alemmaksi vaikka 5. Onnistutko? Rauhoitutko? Tunnetko kun maha nousee ylös ja alas. Nyt yritämme säätää säätimen takaisin lähtöasentoon eli 0. Voit kertoa säätimelle, että nyt säädän sinua vähän pienemmälle, kaikki on hyvin.

Kasvattaja keskustelee lapsien kanssa, milloin säädintä voi käyttää ja missä tilanteissa se on hyödyllinen.

Voit myös muistuttaa kaveria tästä volyymin säätimisestä, jos huomaat, että kaveri on hermostunut ja silloin volyymi on varmaan noussut korkealle ja olisi hyvä laskea sitä

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Iida Kantola

HARJOITUS- HENGITYS

(Tunteiden tunnistaminen, tunteiden sietäminen, tunteiden säätelykyky, tunteiden purkaminen, voimaantuminen)

Hengitykseen keskittyminen on yksi oleellinen tunteen säätelytaito. Hengittäminen vaikuttaa meidän kehoamme kokonaisvaltaisesti. Hengitys on ainoa keino vaikuttaa sydämen sykkeeseen.

Hengitykseen keskittyminen, rauhoittuminen tilanteeseen ei ole vain aikuisten harjoitus, vaan myös lapsien kanssa harjoitettava asia. Harjoitus sopii parhaiten 5-vuotiaalle, mutta voi kokeilla myös 3–4-vuotiaille.

- o Pienryhmä. Rauhallinen tila. Voidaan olla makuualustoilla tai istuvalleen. Hämärä tila.
- o Pyydä lapsia hengittämään normaalisti sisään ja ulos. Näytä lapsille mallia.
- o Pyydä lapsia sulkemaan silmät.
- o Kerro lapsille, että kuvitelkaa olevanne uimarannalla. Olette yksin tai ehkä äiti ja isä on istumassa rannalla, mutta ette puhu muille eikä siellä ole muita. Uimarannalla on liukumäki. Kiipeätte rauhassa liukumäen portaat ylös ja hengität samalla, ihan rauhassa. Sitten lasket liukumäen alas ja hengität taas, ihan rauhassa. Kiipeät taas rauhassa liukumäen portaat ylös. Sitten lasket liukumäen alas ja hengität taas, ihan rauhassa. Toista tätä 5 kertaa rauhassa lapsille.
- o Pyydä lapsia avaamaan silmät.
- o Kysy jokaiselta erikseen minkälaista oli laskea "mäkeä" ja hengittää.

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Iida Kantola

HARJOITUS- RAUHOITTUMISKORUN ASKARTELU

(tunteiden säätelykyky, tunteiden purkaminen, tunteiden käsittely, tunteiden ilmaiseminen)

Monia lapsia rauhoittaa, kun he saavat pyöritellä ja pitää jotain käsissään. Lapset saattavat nylätä erilaisia asioita hakeakseen rauhoittumista ja turvaa. Lapsilla olisi hyvä olla joku oma esine tai tavara, jota he saavat rauhassa pitää käsissään. Rauhoittumiskoru on lapsen oma henkilökohtainen rannekoru.

- o Tarvikkeet: piipunrasseja (1 per lapsi), puisia/muovisia helmiä, jotka mahtuvat piipunrassista läpi.
- o Helmiä pujotellaan piipunrassiin.
- o Piipunrassin saa kiinni pyörittämällä piipunrassin päät toisiinsa kiinni, päät painetaan yhden helmen sisään. Kiinnitykseen voi käyttää myös kuumalimaa.
- o Sopikaa yhdessä, milloin korua käytetään ja mihin tilanteisiin se on apuna.
- o Huolehdi ettei alle 3-vuotias lapsi pääse käsiksi koruun. Huolehdi ettei lapsi syö puuhelmiä. Äläkä tee piipunrassista kaulakorua.

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Iida Kantola



TUNTEIDEN KÄSITTELY JA PURKAMINEN

Anna tunteiden purkautua. Varhaiskasvattajan on tärkeää muistaa, että lapsia kannustetaan ja hyväksymään sellaisenaan. Tärkeää on muistaa, että tunteita ei tarvitse kontrolloida niin, että tunteesta pitäisi päästä heti pois ja saatava nopeasti myönteinen olotila. Tunne kestää oman aikansa ja se on luonnollinen asia. Jos esimerkiksi surun tunteen yrittää mahdollisimman nopeasti saada pois, niin voi tunne jäädä käsittelemättä. Tarkoitus ei ole velloa negatiivisessa tunteessa, vaan kohdata ne oikeasti.

TUNTEEN ILMAISEMINEN

Tunteiden ilmaisu onnistuu helpoiten, kun on ensin tunnistanut, sietänyt ja jollain tavalla saanut säädelyä tunteitaan. Tunnekuuhu voi olla hieman laantunut, joten on helpompaa päästä rakentavaan ilmaisuun tunteiden kanssa.

Tunteita voi ilmaista mm tanssimalla, juoksemalla, itkemällä, nauramalla, muusikin avulla, kirjoittamalla ja kertomalla.

Varhaiskasvatuksessa voi luovasti käyttää erilaisia menetelmiä tunteiden ilmaisuun. Jokaisella lapsella on oma taitonsa ilmaista tunteitaan eikä kaikille välttämättä sovi kehollinen ilmaisu tai tunteen sanoittaminen, niin helposti kuin toiselle. Tässäkin varhaiskasvattajan tulee ymmärtää jokaisen lapsen yksilöllisiä tarpeita.

SANOJEN VAIKUTUS

Sanomillamme sanoilla on merkitystä erilaisissa keskusteluissa. Lapset leikkivät kavereiden kanssa varhaiskasvatuksessa. Lapsien ympärillä on paljon muita lapsia. Kaikkien kanssa ei ole samanlaista kemiaa tai mielenkiinnonkohteita. Lapset eivät vielä ymmärrä totutta siitä miksi toinen kaveri on erilainen kuin toinen. Lapset puhuvat toisilleen ja joskus puheet saattavat olla negatiivisia ja toisinaan taas positiivisia.

POHDI TÄTÄ

Varhaiskasvatuksessa tehtävä tunnekasvatus on lapselle tärkeää ja merkityksellistä. Lasten kotona ei välttämättä ole tietoisuutta tunnekasvatus asioista ja sen tärkeydestä. Varhaiskasvatuksen työntekijät voivat tehdä havaintoja perheen tunnetaidoista. Minkälaiset lapsen tunnetaidot ovat? Vaativatko lapsen tunnetaidot enemmän tukea kuin mitä varhaiskasvatus pystyy tarjoamaan? Varhaiskasvattajan havainnoilla voidaan puuttua lapsen tunnetaitojen kehittymiseen myös kotona.

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Iida Kantola

HARJOITUS-SANOJEN VOIMA

(tunteiden purkaminen, tunteiden käsittely, tunteiden ilmaiseminen)

Lapsille konkretisoidaan sanojen merkitystä ja niiden mukana tulevaa merkitystä. Sanoilla on erilainen voima puhuessamme. Lapsille opetetaan tässä harjoituksessa ymmärtämään sanoja, joihin he itse pystyvät vaikuttamaan. Eli se mitä he sanovat esimerkiksi toisille lapsille on merkityksellistä ja rumasti sanottuna voi loukata toisen tunteita.

- o Pienryhmä. Radio/puhelin mukaan, josta saa musiikkia.
- o Kasvattaja ottaa kaksi paperia. Toiseen paperiin kirjoittaa valmiiksi negatiivisia sanoja: tyhmä, surkea, huono, ruma sinä et osaa. Positiiviseen paperiin tulee: Onnellisuus, ihana, kiva, hyvä, sinä osaat. Voit myös käyttää sanoja, joita tiedät ryhmässä esiintyvän. Kasvattaja voi piirtää sanojen viereen kuvaavan hymiön visualisoimaan asiaa.
- o Ensin käydään läpi negatiiviset asiat: taustalle hiljaisella laitetaan synkkää voimakasta musiikkia.
- o Käykää lasten kanssa läpi negatiiviset sanat ja missä niitä yleisimmin käytetään ryhmässä. Pohtikaa yhdessä sanoja ja miltä sanojen lukeminen tuntuu lapsessa itsessä, ja miltä ne voisi tuntua kaverissa, jos esimerkiksi kaveria sanoo tyhmäksi.
- o Ja sitten käynte läpi samalla tavalla positiiviset asiat. Taustalle soimaan jotain iloista musiikkia.
- o Ihmetelkää lopuksi lapsien kanssa sitä, miten moneen asiaan pystyy vaikuttamaan.

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Iida Kantola

HARJOITUS-TUNNEJUMI

(tunteiden purkaminen, tunteiden käsittely, tunteiden ilmaiseminen)

Joskus lapsella voi olla todella suuri tunne. Lapsi voi jumittua tunteeseen, jolloin aikuisen tärkeää on aikuisen apu. Rajuissa tunnereaktioissa lapsi kaipaa loppujen lopuksi hyväksyntää ja ymmärrystä. Kasvattajan rooli on todella vastuullinen ja tärkeä. Kasvattaja voi kokeilla näitä harjoituksia lapsien kanssa:

- o Ohjaa lapsi hengittämään rauhallisesti syvään. Tämä rauhoittaa hieman ja antaa yhteyden kehoon.
- o Aluksi voitte yhdessä puhista kiukusta. Jos lapsi haluaa tömistää jaloilla lattiaa, huutaa, niin suo se hänelle. Se mikä lapsesta tuntuu sillä hetkellä luontevalta purkamiselta, kuitenkin satuttamatta itseään tai muita. Voit myös ottaa lapsen syliin, olla vain hiljaa puhumatta. Hyväksy tilanne.
- o Toiset tarvitsevat enemmän aikaa ja tilaa, jotta saadaan laannutettua tilanne. Mene hetken päästä lapsen luokse, tunnustele onko jo sopiva hetki. Älä jätä lasta kuitenkaan ihan yksin. Ole kärsivällinen ja lempeä.
- o Lopuksi keskustelkaa asiasta. Anna lapselle tilaa. Älä tuputa omia ajatuksiasi. Voitte piirtää paperille esiin nousseita tunteita. Kuulostele lasta ja sitä mihin hän on halukas.
- o Kiitä lasta, että hän kertoi sinulle asiasta. Tarjoa aina lapselle mahdollisuus hyvittää tai korjata asiat, jos hän on vahingoittanut toisia esimerkiksi sanallisesti suutuessaan. Eli lapsi pääsee pyytämään anteeksi. Älä nöyryytä kuitenkaan lasta.

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Iida Kantola

HARJOITUS-TUNTEIDEN TÄRINÄ

(Tunteiden purkaminen, tunteiden käsittely, tunteiden ilmaiseminen)

Tässä harjoituksessa lapsi pääsee omaan hetkeen, oman kehonsa kanssa ja purkamaan jotain tunteita.

- o Suositellaan pienryhmissä.
- o Rauhallinen ja turvallinen tila.
- o Musiikkia (iloinen flow ja raskaampi heavy metal ja lastenlaulu)
- o Lapsille ohjataan: tämä on tunteiden tärinä. Näytetään miten voi tärisyttää koko kehoa, kokeillaan yhdessä. Puhutaan ilosta, onnellisuudesta ja miten voi liikkua, kun on vaikka iloinen. Ensin tärisytetään iloa muutama minuutti (laitetaan ilo musiikkia). Sitten puhutaan vihaisuudesta, hermostuneisuudesta ja miten voi liikkua, kun on vaikka vihainen. Sitten tärisytetään surua, hermottuneisuutta ym. (laitetaan raskasta musiikkia). Toistetaan muutamia kertoja.

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Iida Kantola

HARJOITUS- TUNNEMITTARI KOTIKÄYTTÖÖN

**(Tunteiden tunnistaminen, tunteiden säätelykyky, tunteiden purkaminen,
tunteiden käsittely, tunteiden ilmaiseminen, voimaantumisen)**

Tunnemittari on hyvä työkalu lapselle, jolla hän pystyy itse pohtimaan oman tunteensa voimakkuutta ja näyttään sen myös varhaiskasvattajalle tai vanhemmalleen. Mittaria voi käyttää esimerkiksi päiväkodin tunneharjoitusten lisänä erilaisissa tilanteissa, jonka avulla lapsi voi näyttää päällä olevan tunteensa. Lapsi voi käyttää tunnemittaria erilaisissa arkisissa tilanteissa, niin positiivissa kuin negatiivisissa. Tämä tunnemittari kuitenkin valmistetaan lapsen kotiin vietäväksi. Lapsen vanhemmille on hyvä tulostaa alla olevat ohjeet tunnemittarin käyttämiseen.

- o Tarvikkeet: Pahvialustat koko noin 10x 30 cm. Lankaa. Puuhelmiä.
- o Pahvin pitkittäiselle sivulle alas lapsi liimaa tulostetut tai itse piirtämänsä tunnekasvot: onnellinen, iloinen, tyytyväinen, neutraali, murheellinen, surullinen, pelossaan, vihainen. Jätä tilaa alhaalle hieman, ettei hymykasvot ole ihan alareunassa kiinni. Alareunaan kumpaankin päähän ensimmäisen ja viimeisen hymykasvojen alle tulee reiät, josta pujotetaan nyöri.
- o Tunnenaamojen yläpuolelle yläreunaan tulee mitta-asteikko 1–10.
- o Pujota puuhelmi langan/nyörin sisään. Laita nyörin päät kummastakin reiästä pahvin takapuolelta ja solmi kireälle solmulle.
- o Puuhelmen pitäisi nyt liikkua asteikolla.
- o Helmen ja tunnekasvojen avulla lapsi pystyy kertomaan sen hetkisestä tunnetilastaan.

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Iida Kantola

Tunnemittarin käyttöohje kotiin

Tunnemittari on hyvä työkalu lapselle, jolla hän pystyy itse pohtimaan oman tunteensa voimakkuutta ja näyttämään sen myös vanhemmalleen. Mittaria voi käyttää esimerkiksi tilanteessa, jossa lapsi reagoi itkemällä, suuttumuksella, huutamalla, kiukuttelemalla tai puhumattomuudella. Tunnemittaria on hyvä käyttää myös iloisissa ja positiivisissa hetkissä. Tunnemittarin avulla lapsi saa konkreettisesti nähdä oman tunteensa voimakkuuden ja kertoa siitä vanhemmalle, jolloin aikuinen pystyy ymmärtämään lasta paremmin. Lapsi myös saa kokemuksen, että häntä kuunnellaan ja ymmärretään vaikeassakin tunnetilassa. Tunnemittarin käyttäminen on tärkeää ja opettaa lasta tunteiden säätelyssä ja ilmaisemisessa. Lapsi voi joskus muistaa itse hakea mittarin käyttöön, kun haluaa näyttää mittarin avulla tunnetilaansa itselleen tai vanhemmalle. Vanhemman on myös hyvä muistuttaa lasta tunnemittarin olemassaolosta esimerkiksi siinä vaiheessa, kun lapsella on vihaustumassa. Aikuinen voi sanoa: Muistatko, että sinulla on se tunteidenmittari. Voin hakea sen sinulle, niin katsotaan sitä yhdessä ja voit näyttää minulle miltä sinusta nyt tuntuu ja miten voimakas tunne on.

Vanhempien on hyvä katsoa lapsen kanssa helposti muistettava paikka tunnemittarille, jotta lapsi ja aikuinen muistaa missä se on, kun tilanne sitä tarvitsee. Hyvä paikka voi olla esimerkiksi jääkaapin ovi tai sinitarralla kiinnitys lapsen huoneen seinälle.

Tunnemittaria käytetään helmeä liikuttaen langassa. Helmi asetetaan siihen kohdalle asteikossa, mikä tunne lapsella sillä hetkellä on.

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Iida Kantola



VOIMAANTUMINEN

Lapsi tai aikuinen voi kokea valtavaa onnistumisen tunnetta oman toimintansa puolesta. Voimaantuessaan ihminen kokee itsevarmuutta toimia erilaisissa tilanteissa ja tietää selviävänsä niistä. Voimaantuminen on elinikäinen prosessi. Voimaantumisen kokemusta voi tukea käytännön kokemusten kautta, onnistumisien kautta, positiivisella palautteella, ymmärryksestä itsestään ja omien vahvuuksien esille tuomista. Omat vahvuudet täytyy siis osata tunnistaa, jotta niitä voi hyödyntää. Lapselle on siis tärkeä kertoa, että sinä todella osaat ja olet taitava. Onnistumisen kokemuksia varhaiskasvattaja voi luoda tietoisesti ryhmässä tai kahden kesken.

Tunnetaitojen kehittyessä lapsi alkaa voimaantua. Lapsi ymmärtää, että hän pärjää elämässä ja osaa monia asioita itsenäisesti. Lapsi uskoo elämään ja siihen, että se kantaa eteenpäin. Lapsella on tällöin taito ymmärtää, että hankalimmatkin asiat pääsee eteenpäin. Voimaantuminen on se viimeinen tavoite tunnetaitojen kehittämisessä.

HARJOITUS-AINUTLAATUINEN, MAHTAVA MINÄ!

(Tunteiden tunnistaminen, tunteiden ilmaiseminen, voimaantuminen)

Lapsi tarvitsee tiedon, että hän on riittävä ja hänet hyväksytään. Lapsen on tärkeää oppia miettimään ja ymmärtämään, että hän taitava ja osaava. Tässä harjoituksessa on tavoitteena saada lapsi pohtimaan missä hän on hyvä ja mitä hän mielellään tykkää tehdä. Tässä harjoituksessa kysytään myös vanhemmilta missä oma lapsi on erityisen taidokas ja mistä hän tykkää. Päätavoite on kuitenkin se, että lapsi miettii itse, missä hän on hyvä ja mistä erityisen paljon tykkää, esimerkiksi lelusta tai harrastuksesta.

- o Vanhemmille laitetaan yhteinen viesti viikko ennen toimintatuokiota. Katso viesti alhaalta.
- o Tarvikkeet: tulostetut tähdet, vanhempien mietteet kyniä ja värikyniä. Tulostettava tähti esimerkki loppumateriaaleissa.
- o Pienryhmät. Pöydän ääressä.
- o Lapsille kerrotaan, että nyt mietimme missä olemme hyviä ja mistä pidämme.
- o Kaikille jaetaan valmiiksi tulostetut tähtipaperit.
- o Tähtien jokaiseen sakaraan kirjoitetaan lapsen valitsemia hyviä asioita itsestään tai niitä asioita, joista lapsi tykkää. Tähtien yläpuolelle tulee lapsen nimi. Aikuinen auttaa kirjoittamaan.
- o Lapsille luetaan ensin ääneen se mitä, oma vanhempi kertoo. Jokaiselle luetaan vuorotellen oman vanhemman kirjoitus. Lapset myös harjoittelevat kuuntelemisen taitoa, kun muiden tekstejä luetaan. Lapsi voi ottaa mallia siitä mitä oma vanhempi on sanonut hänestä.
- o Aikuinen keskusteleo lapsien kanssa vapaasti siitä, missä voi olla hyvä tai mistä voi erityisesti tykätä ja johdattaa lapsi miettimään omia vahvuuksiaan. Aikuinen pitää toimintatuokion avoimena ja pyrkii kuuntelemaan lasten mietteitä sekä nostaa niitä lapsille esille.
- o Lapset voivat värittää tähteä tai muuten koristella paperia näköiseksi. Aikuinen kuitenkin kirjoittaa sakaroihin tärkeät asiat.
- o Lapset laittavat teokset seinälle nähtäväksi.

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Iida Kantola

HEI VANHEMMAT.

Pyytäisimme, että vastaisitte muutama kysymykseen koskien lastanne.

Teemme päiväkodissa tunnetaitoihin liittyen AINUTLAATUINEN, MAHTAVA HYVÄ MINÄ toimintahetken. Lapset saavat pohtia omia mielenkiinnonkohteitaan ja sitä missä he ovat hyviä. Lapset saavat pohtia itsenäisesti omia vahvuuksiaan, mutta lapsi tarvitsee myös aikuisen kehua ja varmuutta. Siksi nyt pyydämme teiltä apua, jotta saamme hetkestä parhaan mahdollisen lapsille. Tavoitteena on tukea lapsen tunnetaitojen kehittymisen voimaantumisen osa-aluetta. Vastaattehan suoraan Päikky-sovellukseen.

Vastaattehan _____ mennessä. Kiitos jo etukäteen vastauksista.

1. Mistä lapsenne tykkää?

2. Missä lapsi on erityisen taitava?

3. Lapsi on ainutlaatuinen
koska

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | lida Kantola

HARJOITUS-OHO! HUPS! MÖNKÄÄN MENI

(Tunteiden tunnistaminen, tunteiden sietäminen, tunteiden säätelykyky, tunteiden purkaminen, tunteiden käsittely, tunteiden ilmaiseminen, voimaantuminen)

Elämässä tulee vaikeita tilanteita ja hetkiä, jolloin tunteiden säätely ja ilmaiseminen ovat koetuksella. Lapsilla tilanteet voivat olla pieniä, jotka vaikuttavat merkittämättömiltä aikuisen silmissä. Lapsille tilanteet ovat kuitenkin isoja ja todellisia. Mönkään meni- harjoituksessa harjoitellaan tilanteita, jossa on mennyt nimensä mukaan jokin tilanne mönkään. Harjoituksessa aikuinen tulostaa kaksi erilaista kuvaa valmiiksi tai näyttää esimerkiksi kuvat tietokoneelta.

- o Pienryhmät. Tila, jossa mahtuu tekemään toiminnallista harjoitusta.
- o Aikuinen tulostaa materiaaleista kuvat 2 kpl tai näyttää ne tietokoneelta
- o Lapsille kerrotaan, että välillä tulee hankalia ja ikäviä tilanteita. Hankalista ja vaikeista tilanteista kuitenkin selviää. Nyt harjoitellaan muutamaa vaikeaa tilannetta ja yritetään yhdessä pohtia niihin oikeanlainen ratkaisu.

Ensimmäinen tilanne: Muki kaatuu ruokailutilanteessa. Maitoa läikkyy, joka paikkaan. Näytä kuva lapsille

- o Aikuinen kysyy, kuka haluaisi näyttellä tilanteessa. 2 henkilöä tarvitaan ja aikuinen toimii ohjaajana. Jos kukaan ei suostu aikuinen on toinen näyttelijä.
- o Aloittakaa tilanne. Ohjaat lapset kuvittelemaan tilanne. Toisella lapsella on leikisti muki kädessä. Toinen lapsi tulee ja hieman osuu kaveriin, jolloin muki tippuu. Sanoita tilannetta koko ajan ja kerro mitä tapahtuu. Toinen näyttelijä tiputtaa leikisti mukin kädessä. Kerro, että mukin juoma lentää joka paikkaan. Ohjaa lapset toimimaan tilanteessa rauhallisesti ja kysy miltä voisi tuntua nyt kun muki kädessä tippui. Ohjaa lapsia keskustelemaan siitä, miten tilanteessa tulisi toimia. Tarvitseeko suuttua tai menettää hermoja? Voisiko toinen kaveri, joka vahingossa osui, tulla pyytämään anteeksi? Ei se haittaa, että muki tippui. Hieman harmittaa, mutta nyt voi olla ihan rauhassa ja siivota sotkun. Käy tilanne lapsien kanssa läpi.
- o Keskustelaa ideoista ja tilanteen korjaus mahdollisuuksista.

Toinen tilanne: Lelu menee rikki. Näytä kuva rikkiinäisestä lelusta lapsille.

- o Aikuisen kysyy kuka haluaisi toimia näyttelijänä. 1 näyttelijä
- o Ohjaa lapset kuvitellaan tilanne, jossa lapsi leikkii tärkeällä lelulla. Lelu menee rikki yhtäkkiä. Pohtikaa yhdessä mitä nyt tapahtuu. Rupeaako suuttamaan tai vihastuttamaan? Varmasti harmittaa, kun tärkeä lelu rikoitui. Miten voisit toimia? Voiko lelua korjata? Pyydätkö aikuisen apuun? Ohjaa lapset ajattelemaan, että joskus tavaroita tai leluja voi mennä rikki, mutta siitäkin nousevasta tunteesta pääsee eteenpäin. Ohjaa näyttelijä toimimaan tilanteessa loppuun
- o Lapsilta tulee varmasti ideoita tilanteen hoitamiseen. Ohjaa lapsia oikeaan suuntaan, jos ratkaisut eivät ole tilannetta palvelevaa.
- o Keskustelaa ideoista ja tilanteen korjaus mahdollisuuksista

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | lida Kantola

POHDITTAVAKSI KASVATAJILLE

Jos aikuinen huomaa lapsella haasteita tunteiden tunnistamisessa ja ilmaisemisessa on tärkeää pohtia seuraavia asioita:

- o Miten olen mahdollistanut lapsien tunteiden ilmaisun? Miten olen osoittanut lapselle, että tunteiden ilmaisuun on täysi oikeus ja lupa?
- o Minkälaisia turvallisia hetkiä olen tietoisesti luonut, jotta lapsilla on mahdollisuus tunteiden ilmaisuun, rauhallisesti ja kiireettömästi?
- o Miten minä itse olen ilmaissut tunteitani?
- o Miten minä olen auttanut lapsia tunnistamaan omia ja muiden tunteita?
- o Mitkä ovat lapsen vahvuudet ja missä hän on onnistunut?

Kasvattajien on hyvä muistaa: lapsi joka on jäänyt ilman riittäviä myönteisiä tunteiden säätelykokemuksia, on täysin eri lähtöasemissa lapsen kanssa, joka on saanut paljon turvaa ja ymmärrystä erilaisissa tunnetilanteissa.

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Iida Kantola

LÄHTEET

Opetushallitus. 2023. Tunteesta tunteeseen ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Viitattu 25.5.2023.

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätely taito. 3., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sandberg, E. 2023. Pedagoginen tuki.3., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Alijoki, A. & Pihlaja, P. Pedagogiset rakenteet ja ratkaisut lasten erityisen tuen tarpeen näkökulmasta. Teoksessa E. Hujala & L. Turja. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jääskinen, A-M. Mitä Sä Rageet? 2017. Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lastenkeskus ja Kirjapaja Oy.

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

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Iida Kantola

Opetushallitus. 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022.
Viitattu 29.5.2023.<https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/varhaiskasvatus-suunnitelman-perusteet-2022>

Opetushallitus. 2023. Tunteesta tunteeseen-ihmismielen tarina
kuvin ja sanoin. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

INFOKIRJE KOTIVÄELLE- TUNTEET TUTUKSI



HEIPPA KOTIVÄKI!

Haluamme antaa jokaiselle lapselle mahdollisuuden kasvaa ja kehittyä heidän omalla tavallaan. Tunteilla on suuri arvo ihmissuhteissa, oppimisessa ja onnellisuudessa. Kasvatuksessa vaikutetaan toiseen ihmiseen vuorovaikutuksen avulla. Tunnetaidoilla tarkoitetaan omia kykyjämme havaitsemaan, ilmaisemaan ja säätämään omia tunteitamme. Lähtökohta on, että tunnetaidot ovat itsetuntemuksen ja hyvän mielen terveyden ylläpitäjiä. Tunnetaitojen oppiminen on yksi iso lähtökohta ympäröivässä maailmassa elämiseen ja pärjäämiseen. Lapsi tarvitsee tunteiden tunnistamiseen aikuisen apua. Me haluamme tukea myös kotona tapahtuvaa tunnekasvatusta ja siksi halusimme tehdä teille vanhemmille kirjeen siitä, miten kotona voidaan tukea lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Harjoittelemme päiväkodissa tunnetaitoja esimerkiksi satujen, laulujen, kädentaitojen ja liikunnan parissa. Unohtamatta tietenkään päivittäisessä arjessa tapahtuvaa tunteiden nimeämistä ja tunnistamista. Muutamia tärkeitä vinkkejä kotiin:

- o Yritä ymmärtää miksi lapsi on esimerkiksi vihainen tai iloinen. Tunteelle on jokin syy, lapsi ei tahallisesti hermostu tai ole hankala
- o Ole läsnä ja anna turvaa
- o Puhu avoimesti lapselle omista tunteistasi
- o Rohkaise lasta kertomaan tunteistaan
- o Ilon, surun, vihan, onnistumisen, suuttumuksen, pettymyksen ja monen muun tunteen saa ja kuuluu tuntea
- o Anna lapsen tuntea eri tunteet ja luo salliva ilmapiiri, mutta ohjaa kuitenkin lasta tilanteissa niin, että eteenpäin myös päästään tunteesta
- o Sanoita ääneen tunne. Puhu lapselle ääneen tunteesta "huomaan että olet todella vihainen siitä, kun et saanut herkkua" Luo hetkiin tunteet salliva ilmapiiri puhuen ääneen tunteesta ja tilanteesta. Esimerkki: Lapsi itkee, kun ei saa mennä ulos. Lapsi hermostuu ja itkee. "kerro lapselle, että tiedät hänen suuttuneen, kun hän ei saanut lupaa mennä ulos. Sano lapselle, että hän saa olla asiasta surullinen ja itkeä, siinä ei ole mitään väärää. Ohjaa tilanne kuitenkin rauhallisesti hetken kuluttua eteenpäin pettymyksen tunteesta
- o Pyri rauhoittamaan itsesi vaikeissa tilanteissa. Aikuisetkin välillä vihastuvat, jos kiivastut näyt, että vaikeista tilanteista selviää ja pyydä tarvittaessa anteeksi.

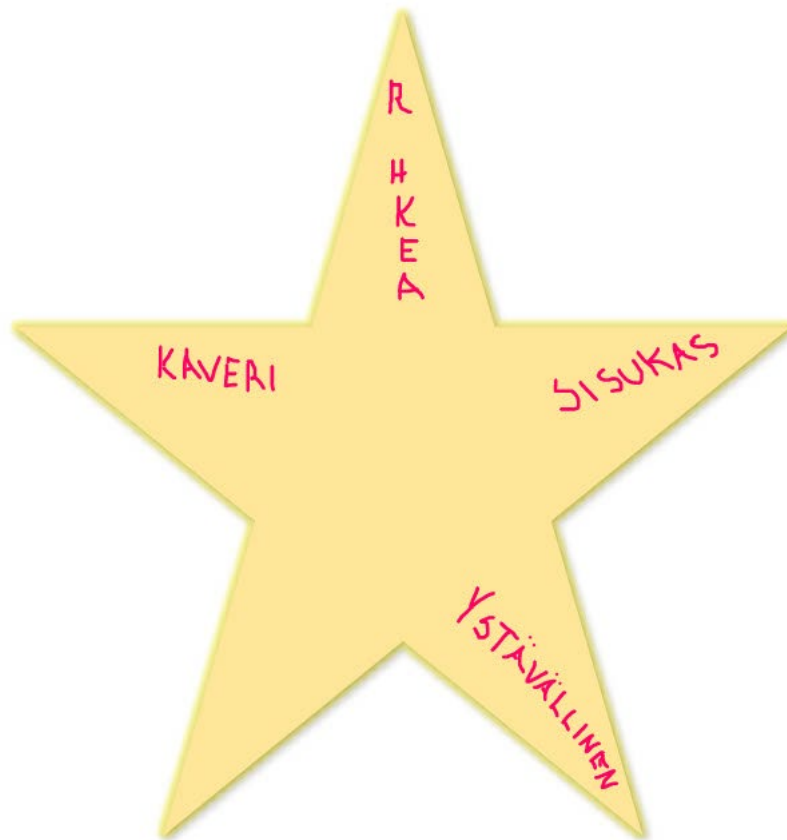
Toivottavasti vinkeistä on apua kotona. 😊

TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Iida Kantola

Esimerkki tähdestä harjoitukseen: AINUTLAATUIINEN, MAHTAVA
MINÄ!

LAPSEN NIMI

SOFIA



TURUN AMK:N OPINNÄYTETYÖ | Iida Kantola

TEEMAHAASTATTELURUNKO

Pääteema

Toimeksiantajan kokemukset jo käytössä olevista tunnetaitomateriaaleista

Toimeksiantajan toiveet

Millaiseksi arvioitte nykyiset toiminta tapanne varhaiskasvatus arjessa?

Minkälaisia tunnetaitomateriaalia teillä saatavilla päiväkodilla?

Oletteko käyttäneet tai soveltaneet jo valmiita materiaaleja ryhmissä?

Mitä muita yksittäisiä työskentelytapoja/menetelmiä olette käyttäneet tunnetaitojen harjoittelemisessa ja tukemisessa?

Millaisia kokemuksia teillä on menetelmien toimivuudesta /vaikuttavuudesta?

Millaisia työvälineitä toivotte käyttöönnne?

Mitä tulisi kehittää?

Mitä ominaisuuksia pidätte tärkeänä?

Millaisissa tilanteissa haluatte hyödyntää tuotosta?

Kannattaako opasta käyttää mieluummin sähköisenä vai paperiversiona?

Mikä ei mielestänne ole toimivaa nykyisessä tavassanne tunnetaitojen tukemisessa?

Onko jotain muuta, mitä tahdotte tuoda esiin?