



TUNNEKASVATUKSEN TYÖKALUPAKKI

Tukea tunnekasvatukseen varhaiskasvatuksessa

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

kevät 2024

Helmi Kujala

Sosionomi (AMK)

Tekijä Helmi Kujala

Työn nimi Tunnekasvatuksen työkalupakki. Tukea
tunnekasvatukseen varhaiskasvatuksessa

Ohjaaja Sirpa Ylikerälä

Tiivistelmä

Vuosi 2024

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaista on hyvä tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa sekä millaista tukea varhaiskasvattajat toivovat tunnekasvatukseen. Tämän pohjalta tarkoituksena oli luoda varhaiskasvatuksen arkeen tunnekasvatusta tukeva työkalupakki. Työkalupakin tarkoitus on innostaa varhaiskasvattajia tunnekasvatuksen teemoihin sekä antaa vinkkejä ja ideoita tunnekasvatuksen toteuttamiseen.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Alajärven kaupungin varhaiskasvatuksen kanssa. Alajärven kaupungin varhaiskasvatukseen kuuluu 17 varhaiskasvatusyksikköä. Työkalupakki on suunnattu erityisesti niiden työntekijöille heidän tarpeiden mukaisesti.

Opinnäytetyön tietoperusta koostuu tunteista, tunnekasvatuksesta sekä varhaiskasvatuksesta. Tunteiden käsittelemisen yhteydessä avattiin muun muassa lapsen emotionaalista kehitystä sekä sen mahdollisia haasteita. Työssä määriteltiin myös käsite tunnetaidot. Tunnekasvatus käsitteli varhaiskasvatusta yleisesti sekä tunnekasvatusta varhaiskasvatusympäristössä. Työssä myös pohdittiin lyhyesti kasvattajan merkitystä tunnekasvatuksessa.

Tutkimuksessa selvisi, että kasvattajat pitävät tunnekasvatusta tärkeänä osana varhaiskasvatusta. Tunnekasvatukseen toivotaan tukea, joka on helposti saatavilla ja käytännönläheistä. Kasvattajat toivoivat esimerkiksi helposti toteutettavaa toimintaa sekä vinkkejä arjen tunnekasvatukseen. Kasvattajat kokivat omaavansa hyvät tunnekasvatustaidot, mutta toivoivat silti lisätietoa aiheesta.

Avainsanat varhaiskasvatus, tunnekasvatus, tunnetaidot, tunteet, työkalupakki

Sivut 29 sivua ja liitteitä 53 sivua

Degree Programme in Social Services

Author Helmi Kujala

Subject A Toolkit for Emotional Education - Supporting
Emotional Education in Early Childhood Education

Supervisors Sirpa Ylikerälä

Abstract

Year 2024

The aim of the thesis was to investigate what constitutes effective emotional education in early childhood education, as well as what kind of support early childhood educators desire for emotional education. Based on this, the goal was to create a toolkit for emotional education in childhood education. The purpose of the toolkit is to inspire early childhood educators to engage with emotional education themes and to provide tips and ideas for implementing emotional education.

The thesis was conducted in collaboration with the early childhood education department of the city of Alajärvi. Early childhood education in Alajärvi comprises 17 early childhood education units, and the toolkit is specifically designed to meet the needs of their personnel.

The theoretical framework of the thesis encompasses emotions, emotional education and early childhood education. In the discussion of emotions, the emotional development of a child and potential challenges are explored. The concept of emotional intelligence is also defined in the thesis. Emotional education is addressed both in the broader context of early childhood education and within the specific environment of early childhood education facilities. The thesis also briefly reflects on the significance of educators in emotional education.

In conclusion, educators consider emotional education a crucial aspect of early childhood education. They expressed a desire for easily accessible and practical support for emotional education. Educators specifically sought easily implementable activities and tips for integrating emotional education into everyday routines. While educators feel confident in their emotional education skills, they expressed a need for additional information on the subject.

Keywords early childhood education, emotional education, emotional skills, emotions, toolkit

Pages 29 pages and appendices 53 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tunteet, niiden kehittyminen sekä tunnetaidot	3
2.1	Mitä tunteet ovat?	3
2.2	Lapsen emotionaalinen kehitys	4
2.3	Mitä tarkoittavat tunnetaidot?	6
3	Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa	7
3.1	Varhaiskasvatus	8
3.2	Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa	9
3.3	Kasvattajan merkitys	11
4	Aiemmat tutkimukset aiheesta	12
5	Opinnäytetyöprosessi ja toiminnallinen kehittämistyö	14
5.1	Toiminnallinen kehittämistyö	15
5.2	Alkukartoituskyselyn tulokset	16
5.3	Työkalupakin toteutus	18
5.4	Työkalupakin arviointi	20
6	Pohdinta	22
6.1	Eettisyys ja aineistohallinta	23
6.2	Opinnäytetyöprosessin arviointi ja pohdinta	24
	Lähteet	28

Kuvat, taulukot ja kaavat

Kuva 1. Tulokset kysymykseen, kuinka tuttua tunnekasvatus on	16
Kuva 2. Tulokset kysymykseen, omaatko riittävät tunnekasvatustaidot	17
Kuva 3. Tulokset kysymykseen millaisesta materiaalista olisi hyötyä kasvattajille	18
Kuva 4. Työkalupakin hyödyllisin osio varhaiskasvattajien mielestä	21
Kuva 5. Kasvattajien arvioima kokonaisarvosana työlle	21

Liitteet

- Liite 1. Kysely tunnekasvatuksesta Alajärven kaupungin varhaiskasvattajille
- Liite 2. Tunnekasvatuksen työkalupakki – palautekysely
- Liite 3. Tunnekasvatuksen työkalupakki

1 Johdanto

Varhaiskasvatuksessa kiinnitetään usein huomio lapsiin, joilla arjessa näkyy selkeitä haasteita tunteiden säätelyn kanssa. Tämä saattaa näkyä esimerkiksi toistuvina konfliktitilanteina lasten tai kasvattajien kanssa tai lapsen aggressiivisena käytöksenä. Kasvattajan on tärkeä muistaa, että lapsi toimii oikein, jos osaa. Näitä haasteita kohdatessa lapsi tarvitsee pedagogista tukea tunnetaitojen harjoitteluun. (Sandberg, 2023, s.151) Tämä pedagoginen tuki on tunnekasvatusta.

Tehdessäni sijaisuuksia varhaiskasvatuksessa tunnekasvatus oli teema, joka nousi yhä uudelleen esille useissa eri tilanteissa. Lähes jokaisessa yksikössä, missä työskentelin, sain käsityksen, että tunnekasvatus koetaan haasteelliseksi ja siihen kaivattaisiin tukea. Näiden kokemusten pohjalta opinnäytetyöni aiheeksi valikoitui tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyö tutkii kysymyksiä, mitä tunnekasvatus on varhaiskasvatuksessa, millaista on hyvä tunnekasvatus sekä millaista tukea kasvattajat toivovat tunnekasvatukseen.

Oman työkokemuksen lisäksi tunnekasvatus on viime aikoina puhututtanut sosiaalisessa mediassa ja se on jopa noussut otsikoihin. Monet varhaiskasvattajat, opettajat ja muut kasvatusalan ammattilaiset korostavat tunnekasvatuksen tärkeyttä ennaltaehkäisemässä esimerkiksi mielenterveysongelmia tai sosiaalisia haasteita. Myös Opetushallituksen (2022) laatimassa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on huomioitu tunnekasvatuksen ja tunnetaitojen tärkeys. Asiakirjassa tunnekasvatus on liitetty osaksi terveellistä ja kestäväää elämäntapaa itsestä huolehtimisen ja arjen taitojen rinnalle.

Opinnäytetyö on toiminnallinen. Sen toiminnallisena kehittämistyönä toteutettiin tunnekasvatuksen työkalupakki, joka on opas varhaiskasvattajille. Työkalupakissa on tietoa tunnekasvatuksesta ja laaja valikoima materiaaleja, ohjeita sekä vinkkejä toimintaan. Sen tarkoituksena on olla jokapäiväinen tuki tunnekasvatukseen varhaiskasvatuksen arjessa. Työkalupakin sisältö perustuu varhaiskasvattajien toiveisiin siitä, millaista tukea he kaipaavat tunnekasvatukseen sekä minkälaisia materiaaleja työkalupakin tulisi sisältää.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Alajärven kaupunki. Alajärven varhaiskasvatuksen piiriin kuuluu myös Vimpelin ja Lappajärven kuntien varhaiskasvatussyksiköt. Alueella on kuusi päiväkotia, kaksi ryhmäperhepäiväkotia, kahdeksan perhepäivähoitajaa sekä yksi avoimen varhaiskasvatuksen yksikkö. Opinnäytetyön on tarkoitus hyödyttää koko alueen

varhaiskasvatusta. Kehittämistyö eli tunnekasvatuksen työkalupakki jaetaan alueen kaikkiin yksiköihin.

Opinnäytetyön toiminnallinen kehittäminen keskittyy kasvattajien tarpeisiin. Se on suunnattu suoraan kasvattajille ja rakennettu heidän toiveidensa mukaan. Opinnäytetyö keskittyy tunnekasvatuksen teoriapohjaan kuten tunteisiin, tunnetaitoihin ja varhaiskasvatukseen. Se pohtii näiden teemojen merkitystä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Työssä keskitytään lisäksi kasvattajan merkitykseen ja kasvattajan omien tunne- ja itsesäätelytaitojen merkitykseen tunnekasvatusta toteuttaessa.

2 Tunteet, niiden kehittyminen sekä tunnetaidot

Tunteet ovat elämän suola. Ne tekevät elämästämme merkityksellisen, sillä ilman tunteita elämän merkittävimmäkään saavutukset tai kokemukset eivät tuntuisi miltään. Tunteet ovat moniulotteinen ilmiö. Ne ovat subjektiivisia kokemuksia, jotka aiheutuvat erilaisista neurobiologisista reaktioista ja aiheuttavat fyysisiä ja henkisiä reaktioita. (Köngäs, 2019) Opinnäytetyö ei perehdy tunteiden neurobiologiseen puoleen, vaan keskittyy selittämään tunteisiin liittyviä käsitteitä yksinkertaisesti, keskittyen varhaiskasvatukseen liittyviin tunnekokemuksiin. Tässä luvussa avataan tunteisiin liittyviä käsitteitä, kuten tunteet, emotionaalinen kehitys sekä tunnetaidot.

2.1 Mitä tunteet ovat?

Tunteet ovat aivoissa muodostuvia impulsseja, jotka syntyvät erilaisista ulkoisista tai sisäisistä ärsykkeistä. Ärsykkeestä muodostunut emotio eli tunnetila aktivoi kehon toimimaan; taistelemaan tai pakenemaan. Tunteet säätelevät koko kehon toimintaa ja ihmisen hyvinvointia. Ne vaikuttavat tapaamme reagoida niin fyysisesti kuin psyykkisestikin ja ovat vahvasti yhteydessä kognitiivisiin toimintoihimme kuten muistiin ja ajatteluun. Tunteet säätelevät myös meidän elintärkeitä fysiologisia toimintojamme, kuten hengityselimistöä, sydän- ja verenkiertoelimistöä sekä ruuansulatusta. (Sandberg, 2023, ss. 165–166)

Evoluutiossa tunteet ovat olleet tärkeässä osassa, sillä niiden pohjimmainen merkitys on ollut turvata elämän jatkuminen. Tunteilla on siis biologinen tarkoitus. Esi-isiemme aikaan tunteiden tarkoitukset ovat mahdollisesti olleet selkeämmin näkyvissä; pelko on hälyttänyt kehon pakenemaan tai suojautumaan ja esimerkiksi erilaiset kiintymyksen tunteet ovat ohjanneet pariutumaan. Nykyajassa tunteiden tarkoitukset eivät ole välttämättä näin suoraviivaisia. Jos tunteisiin reagoi äkkipikaisesti ajattelematta, tunne saattaa johtaa harhaan tai sitä saattaa tulkita virheellisesti, mikä johtaa mahdollisesti haitalliseen reaktioon. (Mieli ry, 2021) Tunnetaitoja tarvitaan juuri tällaisiin tilanteisiin, jotta ihminen oppii tunnistamaan tilanteet ja reagoimaan oikealla tavalla.

Tunteiden kirjo on laaja, eikä kaikille tunnekokemuksille välttämättä löydy nimeä, sillä ne voivat olla usean tunteen tai mielialan yhdistelmiä. Mielialalla tarkoitetaan tunnetilaa, joka ei ole aktiivinen vain hetkellisesti vaan vaikuttaa pitkäkestoisesti. Kansainvälisesti on tunnistettu kuusi perustunnetta. Perustunteita ovat ilo, viha, suru, hämmästys, pelko ja inho. Näitä

tunteita yhdistää se, että niillä on yleensä jokin kohde, mihin tunne kohdistuu. Nämä tunteet myös yleensä koetaan juuri eletyssä hetkessä. (Kerola ym., 2007a)

Tunteet useimmiten jaetaan myönteisiin ja kielteisiin tunteisiin tai positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin. Jako ei kuitenkaan todellisuudessa ole näin yksinkertainen. Tunteet ovat subjektiivisia kokemuksia, jotka riippuvat aina kokijasta. Kaikkia tunteita ei myöskään aina voida määritellä positiiviseksi tai negatiiviseksi, vaan ne voidaan kokea neutraaleina. Voidaan sanoa, että osa tunteista tuntuu hyvältä ja osa pahalta, mutta kuitenkin kaikki tunteet ovat keskenään saman arvoisia ja yhtä tärkeitä. (Kerola ym., 2007a)

2.2 Lapsen emotionaalinen kehitys

Lapsen tunnetaidot alkavat kehittyä jo varhaislapsuudessa ja siksi tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa on ehdottoman tärkeää. Jo vastasyntyneet lapset ilmaisevat tunteita esimerkiksi itkulla tai tyytyväisellä jokittelulla. Pienestä pitäen lapset osaavat ilmaista hyvää tai pahaa oloaan, mutta jo kaksivuotiaana koettujen tunteiden kirjo kasvaa. Itsesäätelyn oppimisen herkkyysvaihe on päiväkotikäisillä lapsilla. Kolmevuotiaasta eteenpäin lapsi oppii tunteiden säätelyä sekä niiden ilmaisua. (Oiva-Kess & Kronqvist, 2021, ss. 41–54)

Vauvaikä luo tärkeää pohjaa lapsen myöhemmälle kehitykselle, sillä se on aivojen kiihkeintä kehittymisen aikaa. Ensimmäisten vuosien kokemukset muovaavat aivojen toiminnallisia rakenteita. Positiivinen varhainen vuorovaikutus luo turvallisen kiintymyssuhteen. Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea kasvattajan ja lapsen välistä vuorovaikutusta ensimmäisinä ikävuosina. Lapsi tarvitsee kasvattajan, johon voi muodostaa turvallisen kiintymyssuhteen. (MLL, 2023a) Turvallisella kiintymyssuhteella tarkoitetaan sitä, että lapsi luottaa kasvattajan antamaan turvaan. Lapsi tietää, että hän saa tarvitsemaansa hoivaa ja että hänen tarpeisiinsa vastataan. Turvallisesti kiinnittynyt lapsi kasvaa aikuiseksi, joka kykenee ilmaisemaan tunteitaan ja luottamaan toisiin ihmisiin. (Odottavan äidin käsikirja, 2020)

Vuorovaikutustaidot ja sosiaaliset taidot kulkevat käsi kädessä tunnetaitojen kanssa. Vauvan ensimmäiset vuorovaikutukset muihin ihmisiin ovat juuri tunteiden ilmaisua, kuten itku tai hymy. Näillä tavoilla lapsi hakee kontaktia kasvattajiinsa ja on vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Puolen vuoden iässä lapsi nauraa hassutellessa ja hymyilee omalle peilikuvalleen sekä toisille ihmisille. Siinä iässä lapsi oppii myös vierastamaan ja pelkäämään vieraita ihmisiä. Vauvan vuorovaikutukseen on tärkeä vastata esimerkiksi hymyillen, koskettaen tai

lohduttaen. Tämä on positiivista varhaista vuorovaikutusta, joka vahvistaa turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista. (MLL, 2023b)

Kielellinen kehitys alkaa noin yhdeksän kuukauden iässä. Silloin lapsi oppii jo ymmärtämään ensimmäisiä sanojaan, vaikka puhutuiksi sanoiksi ne muuttuvat vasta noin vuoden iässä. Tunteiden nimeäminen ja sanoittaminen vauvaiässä onkin siksi erityisen tärkeää. Itkevälle vauvalle voi jutella siitä, kuinka nyt harmittaa, kiukuttaa tai on paha mieli, ja samoin iloiselle vauvalle voi sanoittaa, että kylläpä nyt naurattaa tai ollaan iloisia. Vaikka lapsi ei olisi vielä sanonut ensimmäisiä sanojaan, luo asioiden sanoittaminen tärkeää pohjaa kielelliselle kehitykselle ja tunnetaidoille. (MLL, 2023b)

Kolmatta ikävuotta lähestyessä lapsi irtaantuu vanhemmista ja itsenäistyy. Lapselle muodostuu vahva oma tahto ja hän alkaa opetella sääntöjä ja toimintatapoja. Kiellettäessä tai pettyessään hän saattaa näyttää tunteensa vahvastikin. Nämä tilanteet ovat tunnekasvatukseen otollisia. Tilanteissa tunteita on tärkeää sanoittaa, esimerkiksi että nyt harmittaa, koska haluamasi lelu on toisella. Lapselle tulee näyttää, että tunteita saa olla ja niitä saa ilmaista, eikä se vaikuta lapsen ja kasvattajan väleihin. Tilanteissa tulee kuitenkin opettaa, että tunteita tulee ilmaista ketään satuttamatta. (MLL, 2019)

Lapsen tunne-elämän kehittymisen suurimmat harppaukset ovat juuri ensimmäisten ikävuosien aikana. Nelivuotiaana tunne-elämän kehittyminen rauhoittuu. Leikki-ikä on ensimmäisten ikävuosien jälkeen, ennen kouluikää, noin 3–6-vuotiaana. Leikki-iässä lapsen mielikuvitus vilkastuu, mikä saattaa jopa aiheuttaa lapselle erilaisia pelkoja. Vaikka lapsi onkin alkanut itsenäistymään ja irtaantumaan kasvattajistaan, tarvitsee hän silti usein tukea, turvaa ja lohtua. Rinnakkaisleikin muuttuessa yhteisleikiksi kehittyvät sosiaaliset taidot ja kaveritaidot, ja lapsi muodostaa ystävyyssuhteita vertaistensa kanssa. Tunnekuohut ja kiukku ovat yhä osa arkea, mutta leikki-iässä lapsi oppii ymmärtämään oikean väärästä sekä tekojensa seuraamuksia. (Korhonen, 2021)

Jokainen lapsi on yksilö, ja tunteiden ja tunnetaitojen kehittyminen riippuu monesta tekijästä. Lapsen kasvun aikana saatetaan havaita poikkeamia tavallisesta kehityskaaresta ja lapsi saattaa kärsiä erilaisista tunnepulmista. Tunnepulmat näkyvät niin tunteiden ilmaisun ja säätelyn haasteina kuin vuorovaikutustaitojen ja empatiakyvyn haasteina. Varhaiskasvatuksessa tämä näkyy esimerkiksi lisääntyneinä konfliktitilanteina tai aggressiivisena käytöksenä lapsia tai kasvattajia kohtaan. Tunnepulmien takana voi olla monia tekijöitä kuten kielellisiä haasteita, tarkkaamattomuutta, levottomuutta,

impulsiivisuutta tai kehittymättömät toiminnan ohjauksen taidot. (Sandberg, 2023, ss. 150–151)

2.3 Mitä tarkoittavat tunnetaidot?

Oiva-Kess & Kronqvist (2021, s. 41) tiivistävät tunnetaidot näin: ”Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä, tunnistaa, hallita ja säädellä tunteitaan.” Tunnetaidoilla säädellään tunteita ja kontrolloidaan niitä erilaisista sisäisistä tai ulkoisista ärsykkeistä tai impulsseista huolimatta. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan tunteen itseilmaisua eli sitä, kuinka tunne näkyy ulospäin käytöksessä ja toiminnassa. (Sandberg, 2023, ss. 149–150) Tiivistetysti tunnetaidot ovat sitä, että tunteen tullessa ihminen ymmärtää, että olo johtuu tietystä tunteesta, osaa nimetä mistä tunteesta on kyse, hyväksyy tunteen kehossa ja tiedostaa kuinka tunteeseen tulee reagoida.

Pauliina Avolan ja Viivi Pentikäisen teoksessa Kukoistava kasvatus Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvoinnin käsikirja (2019) tunnetaidot määritellään neljään osaan;

”1. Taito tunnistaa, tiedostaa ja toimia tunteiden kanssa tasapainossa.

2. Taito vahvistaa ja vaalia myönteisiä tunteita.

3. Taito kohdata hyväksyä, ymmärtää ja ratkaista vaikeita tunteita.

4. Taito ymmärtää ja eläytyä toisten tunteisiin (empathia ja myötätunto)”. (Avola &

Pentikäinen, 2019, s. 150) Tämän määritelmän mukaan tunnetaidot koostuvat tunteiden tunnistamisesta, ymmärtämisestä ja hyväksymisestä niin itsessä kuin muissa. Määritelmä korostaa myös taitoa saavuttaa ja ylläpitää positiivisia mielihyvän tunteita.

Tunnetaidot ovat oleellinen osa ihmisyyttä. Ihmiset ovat sosiaalisia olentoja ja ilman tunnetaitoja sosiaalinen kanssakäyminen olisi vaikeaa. Tunnetaidot liittyvät myös vahvasti ihmisen itsetuntoon ja itsetuntemukseen, ja sitä kautta mielenterveyteen. (Mieli ry, 2021) Annukka Oiva-Kessin ja Eeva-Liisa Kronqvistin (2021) teoksessa kuvataan psyykkisen vahvuuden koostuvan itsesäätelytaidoista, itsetuntemuksesta ja kyvystä myötäelää muiden kokemuksissa. Eli toisin sanoen tunnetaidoista.

Itsesäätelytaidot liittyvät olennaisesti tunnetaitoihin ja ne voidaan ajatella jopa tunnetaitojen alakategoriana. Itsesäätely on omien tunteiden ja toiminnan säätelyä. Jotta kykenee säätelemään itseään, on hallittava perustunnetaitoja, kuten tunteiden tunnistamista ja hyväksyntää. Itsesäätely on kykyä rauhoittua ja valita tilanteeseen oikea toimintatapa. Tunnekuohun aikana lapsen on tärkeää oppia rauhoittamaan itsensä, jotta hän voi

uudelleenarvioida tilanteen ja valita sopivan tavan reagoida siihen. (Oiva-Kess & Kronqvist, 2021, ss. 54–55)

Tunteet ovat monimutkainen asia, eikä kukaan omaa täydellisiä tunnetaitoja. Tunnetaidot ja itsesäätely ovat myös tilanteeseen sidonnaisia. Vaikka omaisi kuinka hyvät tunnetaidot, ei silti aina voi toimia tunneälykkäästi tai säädellä omaa käytöstä. Toisen ihmisen tunnetilojen ymmärtäminen ei aina ole helppoa, sillä me kaikki näytämme tunteita eri tavoin ja toista ihmistä lukiessa tulee kiinnittää huomiota pienimpiinkin eleisiin. (Kerola ym., 2007b) Vaikka tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen voi olla joskus jopa arvailun varassa, ei se tarkoita, etteikö tunnetaitoja voisi harjoitella.

Erja Sandberg (2023, s. 152) toteaa teoksessaan, että tunnetaitojen harjoittelemisella pyritään siihen, että lapsi oppii tunnistamaan omia tunteitaan ja sovittamaan toimintansa niiden mukaisesti, välillä pysäyttäen tunnereaktion tai päästämään irti käyttäytymistä haittaavasta tunteesta. Tunnetaitojen tietoista ja tavoitteellista harjoittelua kutsutaan tunnekasvatukseksi.

3 Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa

Tunnekasvatus on aihe, joka on viime aikoina herättänyt paljon kiinnostusta ja sitä on alettu tutkia yhä enenevässä määrin. Kirjallisuuteen tutustuessani huomasin, että aiheesta suoraan on vielä aika vähän kirjoja, ja monet kirjat on suunnattu kouluun ja vanhempien lasten tunnekasvatukseen. Kuitenkin useammassa varhaiskasvatukseen suunnatussa kirjassa oli oma kappale käsitellen tunnekasvatusta, tai aihetta sivuttiin eri konteksteissa. Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tunnekasvatus on huomioitu hyvin niukasti verrattuna siihen, kuinka jokapäiväinen ja tärkeä aihe se on varhaiskasvatuksessa.

Opinnäytetyössä tutkitaan tunnekasvatusta erityisesti varhaiskasvatusympäristössä. Tässä kappaleessa kerron, miten varhaiskasvatus määritellään ja mitä tarkoitan sillä tässä opinnäytetyössä. Myöhemmin kappaleessa avataan myös käsitettä tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa; mitä sillä tarkoitetaan ja kuinka se ilmenee lasten kanssa työskennellessä. Viimeisessä alaluvussa tutkitaan kasvattajan omien tunnetaitojen merkitystä tunnekasvatuksen toteuttamisessa.

3.1 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus on lapsen kasvatusta, opetusta sekä hoitoa. Se on pedagogista toimintaa, joka on suunnitelmallista sekä tavoitteellista. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, §2)

Varhaiskasvatusta määrittää Varhaiskasvatuslaki. Lain mukaan kunnalla on velvollisuus järjestää varhaiskasvatusta oman tarpeensa mukaisesti. Varhaiskasvatusta järjestetään päiväkodeissa, perhepäivähoidossa sekä avoimen varhaiskasvatuksen yksiköissä. Se on tarkoitettu alle kouluikäisille lapsille, mutta erityistilanteissa varhaiskasvatukseen pystyy osallistumaan myös vanhempi lapsi. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018)

Varhaiskasvatuksen tehtävänä ei ole vain lasten päivähoito, vaan se on paljon laajempi kokonaisuus, missä kokonaisvaltaisesti huomioidaan perheiden hyvinvointi.

Varhaiskasvatuksen jokapäiväisiä arjen tehtäviä on lapsista huolehtiminen, pedagoginen opetus sekä kasvun ja kehityksen tukeminen. Varhaiskasvatuksessa työskennellään myös aktiivisesti perheiden kanssa ja tuetaan huoltajia. Varhaiskasvatus edistää lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta, ehkäisee syrjäytymistä sekä vahvistaa lasten osallisuutta sekä aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa. (Opetushallitus, n.d.-a)

Varhaiskasvatuksen sisältöä määrittää varhaiskasvatussuunnitelmat, joiden kokonaisuus on jaettu kolmeen tasoon. Ylimpänä on Opetushallituksen valtakunnallinen määräys varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, josta uusin versio on tullut käyttöön vuonna 2022. Tämä asiakirja luo pohjan kaikelle varhaiskasvatustoiminnalle ja sen sisällölle. Seuraava taso on paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma. Tämän laatii varhaiskasvatuksen järjestäjä ja se määrittää paikallisesti varhaiskasvatuksen järjestämisestä ja sen tavoitteista. Asiakirja kuitenkin pohjautuu valtakunnalliseen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Alimmalla tasolla on lapsen oma varhaiskasvatussuunnitelma eli vasu. Tämä on lapsen henkilökohtainen suunnitelma, joka laaditaan yhteistyössä varhaiskasvatuksen ja huoltajien kanssa. Siinä huomioidaan lapsen yksilölliset tarpeet ja tavoitteet. (Opetushallitus, n.d.-a)

Esiopetus on osa varhaiskasvatusta, mutta siitä säädetään Perusopetuslaissa. Sen sisältö ei myöskään perustu Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin, vaan Opetushallituksella on esiopetukselle oma määräys; Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Kunnat ovat vastuussa esiopetuksen järjestämisestä. Sitä voidaan järjestää päiväkotien tai koulujen yhteydessä tai muussa soveltuvassa paikassa. Esiopetusta järjestetään lapsille vuosi ennen oppivelvollisuuden alkua. (Opetushallitus, n.d.-a)

3.2 Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa

Tunnekasvatus on tunnetaitojen harjoittelua. Se on lapsen tunteiden säätelyn pedagogista ohjausta. Tunnekasvatuksen lähtökohtana tulisi olla kasvattajan halu tukea ja kehittää lapsen taitoja. Arjessa näiden taitojen kehittäminen näkyy monenlaisena pedagogisena tukena sekä erilaisina toimintatapoina. (Sandberg, 2023) Varhaiskasvatuksen arjessa tunnekasvatus näkyy monin tavoin. Se voi olla jatkuva tapa toimia tai erillisiä toimintatuokioita, joissa tehtävien tai leikkien kautta harjoitellaan tunnetaitoja. Mirva Köngäs (2019, s.182) painottaa teoksessaan, ettei varhaiskasvatuksen tunnekasvatuksen tulisi olla pelkästään erillisiä tuokioita vaan jatkuva toimintamalli. Jos kasvatus on tunneälykästä ja kasvattajat näyttävät omaa esimerkkiä, lapset oppivat taitoja matkimalla.

Alajärven varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa tunnekasvatus on liitetty laaja-alaiseen osaamiseen osaksi Kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu -osiota. Tunnekasvatus huomioidaan seuraavasti: ohjataan ystävällisyyteen ja hyviin tapoihin, harjoitellaan asettautumista toisen asemaan ja ratkaisemaan ristiriitoja, autetaan tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Paikallisessa vasussa on erityisesti huomioitu kiusaaminen ja sen ehkäisy. Asiakirjassa on liitteenä Kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen suunnitelma, jossa määritellään kiusaamisen eri muotoja sekä ohjeistetaan, kuinka siihen tulee varhaiskasvatuksessa puuttua. (Alajärvi, 2022)

Oiva-Kess ja Kronqvist (2021) neuvovat kuinka kasvattaja voi suhtautua lapsen vahvoihin tunnereaktioihin. Lapsen kiukunpuuskan aikana on tärkeää asettua lapsen tasolle, rauhoittaa lasta ja tarjota hänelle turvaa. Kun tilanne on rauhoittunut, tunteet tulee sanoittaa. (Oiva-Kess & Kronqvist, 2021, s. 43–48) Tunteiden sanoittaminen on tunnekasvatuksen perusta. Sillä tarkoitetaan tunteista puhumista, tunteiden nimeämistä sekä ylipäätään tunnesanojen käyttöä arjessa. Tunteiden sanoittaminen on mahdollista lähes kaikissa arjen tilanteissa; lastenohjelmia katsoessa tai kirjoja lukiessa voi keskustella hahmojen tunteista. Myös lasten sekä kasvattajien omat tunteet on hyvä sanoittaa ääneen. Tunteiden sanoittaminen opettaa lasta tunnistamaan omia ja muiden tunteita sekä kertomaan niistä sanoin. Kun tunteita tunnistaa on helpompi ymmärtää omia kokemuksia ja reaktioita ja harjoitella itsesäätelyä. (Fanni Emotions, n.d.)

Tunnekasvatuksessa on tärkeää muistaa, ettei tunteiden säätely tarkoita tunteiden tukahduttamista tai niiden peittelyä. (Sandberg, 2023) Myös Oiva-Kess ja Kronqvist (2021, s.47–48) painottavat tunteiden sallimisen tärkeyttä. Kun lapsi opettelee hallitsemaan tunteitaan, sekä säätelemään omaa toimintaansa, on kasvattajan tärkeää selittää lapselle,

että kaikkia tunteita saa tuntea ja kaikki tunteet ovat keskenään yhtä tärkeitä. Lapselle tulee selittää, että on okei, jos kiukuttaa, mutta silti ei esimerkiksi voi lyödä toista. Lapsen tulee ymmärtää, että kaikkia tunteita saa tuntea, mutta niitä ei voi ilmaista toista tai itseään vahingoittaen. Negatiivisia tunteita ei tule kieltää tai vähätellä, eikä lasta saa rankaista niiden tuntemisesta. Lapsen kaikki tunnekokemukset tulee sallia ja kasvattajan tehtävänä on tukea lasta kokemuksen läpi.

Palkintoja keränneen Fanni-tunnekirjasarjan kirjoittajat Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston (2022) kertovat tunteiden käsittelystä webinaarissaan Tunnesäätelyn ABC. He esittävät haastavien tunnetilojen käsittelyyn neljän askeleen polun. Askeleet ovat: tunteen salliminen, tunteen tunnistaminen ja nimeäminen, tunteen säateleminen sekä ongelmanratkaisu. Tunteiden sallimisella tarkoitetaan, että kasvattajan tulee hyväksyä lapsen tunnekokemus, eikä vähätellä tai torjua tunteita. Tunteen tunnistamisella tarkoitetaan vallitsevan tunnetilan ymmärtämistä sekä sen nimeämistä tai sanoittamista. Tunteen säätelyllä tarkoitetaan tunnetilan voimakkuuden säätelyä, eikä oman käytöksen säätelyä eli itsesäätelyä. Tunteen säätelyssä kasvattajalla on tärkeä rooli eteenkin pienten lasten kanssa, sillä lapsi tarvitsee rauhoittumiseen aikuisen apua ja tukea. Ongelmanratkaisuvaiheeseen päästään vasta tunnetilan laannuttua. Silloin voidaan käydä tilanne rauhassa läpi pohtien mistä tunne johtui ja miten ongelman voi nyt ratkaista.

Tunnekasvatukselle otollisin hetki on silloin kun lapsi on rauhallinen ja hyvinvoiva tai kun lapsen kokema tunnetila on vielä kohtuullisen lievä. Pöyhönen ja Livingston (2022) käyttävät Tunnelämpömittaria apuvälineenä tunteiden säätelyyn. Tunnelämpömittarissa on kolme väriä; vihreä, keltainen ja punainen. Kun lapsi on vihreällä alueella, hän on rauhallinen, eikä koe suuria tunteita. Keltaisella alueella on herännyt jokin tunne, mutta se on vielä hallinnassa ja punaisella alueella lapsella on suuri tunnekokemus, joka hallitsee lapsen toimintaa. Vihreällä alueella lapsi vastaanottaa uusia asioita ja tietoa helpoiten, joten silloin lapsen kanssa voi tutustua eri keinoihin, kuinka tunteita säädellä. Keltaisella alueella tulee huomioida lapsen tunne. Lapsen kanssa voi jutella tunteesta ja pyrkiä tunteensäätelyyn sekä ongelmanratkaisuun. Kun tunnetila on punaisella alueella, kasvattajan tärkein tehtävä on lapsen rauhoittaminen. Tunnekasvatus ei onnistu, jos lapsi ei ole vastaanottavainen, joten lapsen voimakas tunnereaktio tulee rauhoittaa ennen tunteen säätelyä tai ongelmaratkaisua.

Tunnetaitojen harjoittelu on prosessi, joka etenee eri tavoin eri ikävaiheissa. Lapsen sisäinen motivaatio on tärkeä tekijä tunnekasvatuksen onnistumisessa. Tunnekasvatuksessa tulee huomioida lapsen motivointi esimerkiksi pienillä tavoitteilla, joita lapsi pystyy saavuttamaan.

lyhyessä ajassa. Kasvattajan on tärkeää muistaa huomioida jokainen kehitysaskel ja kannustaa lasta matkan varrella, jotta sisäinen motivaatio säilyy. (Sandberg, 2023, s. 152)

3.3 Kasvattajan merkitys

Varhaiskasvatusryhmässä on tärkeä kiinnittää huomiota lapsien lisäksi ryhmän kasvattajiin ja siihen, kuinka he säätelevät omia tunteitaan eri kasvatustilanteissa. Lapsi tarvitsee kasvattajan, joka ymmärtää ja hallitsee omia tunteitaan. Kun lapsi käyttäytyy aggressiivisesti tai kokee suuria tunteita, tulee kasvattajan pysyä rauhallisena ja rauhoittaa tilannetta sen sijaan, että itse turhautuisi tilanteeseen tai hermostuisi lapselle. Jokaisen kasvattajan tulisikin pohtia kykeneekö itse säätelemään omia tunteitaan silloin kun lapsi ei siihen pysty. (Sandberg, 2023, s. 162) Samasta aiheesta kirjoittavat myös Oiva-Kess ja Kronqvist (2021 s. 45–48). He esittävät, että aikuisen tulisi toimia lapsen tunteiden apusäätelijänä. Eli lapsen tunnekuohuissa aikuisen tulisi pysyä rauhallisena ja osoittaa olevansa läsnä ja kuuntelevan lasta. Lapselle tulee luoda turvallisuuden tunnetta ja näyttää, että aikuinen ymmärtää hänen reaktionsa ja hyväksyy tunteen. Aikuisen tulee näyttää lapselle esimerkki tunteiden hallinnasta.

Kuitenkin kasvattajan on osattava olla myös itselleen armollinen. Tunteet ovat tarttuvia, eikä kukaan pysty pysyttelemään joka tilanteessa rauhallisena tai toimimaan tunnekasvatuksen kannalta esimerkillisesti. Joskus kasvatustilanteessa voi menettää malttinsa ja toimia äkkipikaisesti. Näihin tilanteisiin voi aina palata yhdessä lapsen kanssa. Lapselle voi kertoa, että hermostui ja sen vuoksi toimi tietyllä tavalla. Aikuinen voi myös pahoitella omaa käytöstään. Tämä voi olla lapselle jopa helpottavaa, sillä se on esimerkki siitä, että tunnetaidot ovat asia, jota kaikki harjoittelevat välillä ja että on myös ihan okei, jos ei aina onnistu toimimaan toivotulla tavalla. Lapsi myös oppii aikuisen mallista anteeksipyyttämistä sekä sitä, kuinka pahoitella omaa toimintaa. (Pöyhönen & Livingston, 2022)

Kasvattajalla on suuri merkitys tunnekasvatuksessa, sillä lapset oppivat uusia taitoja luontevimmin matkimalla. Lapsi siis oppii hyviä tunnetaitoja sekä itsesäätelyä seuraamalla kasvattajien omaa toimintaa eri tilanteissa. Samalla tavalla lapsi voi oppia myös negatiivisia piirteitä tai toimintamalleja, jos niille altistuu. (Sandberg, 2023, ss. 153–154) Sandberg (2023, ss. 153–154) toteaa kirjassaan osuvasti: ”On hyvä muistaa, että aggressiivisuus lisää aina aggressiivisuutta.” Kasvattajan aggressiivinen käytös tai fyysiset rangaistukset eivät auta aggressiivisesti käyttäytyvää lasta, vaan usein pahentavat tilannetta. Kasvattajan tulee

ymmärtää lapsen käytöksen syyt ja tiedostaa, kuinka opettaa tunteita ja vuorovaikutustaitoja.

Varhaiskasvatuksen arjessa kasvattajien tulee olla jatkuvasti herkkiä lasten viesteille. Heidän tulee tunnistaa ja ymmärtää millainen olotila lapsella vallitsee, voiko lapsi hyvin vai kokeeko hän turvattomuutta. Lapsen käytös on heidän tapansa kommunikoida ja eri tunteisiin reagoimalla lapsi ilmaisee oloaan, mutta samalla myös kuvaa, mitkä tunteet tarvitsevat vielä harjoitusta (Oiva-Kess & Kronqvist, 2021). Turvallisuuden tunteen rakentaminen sekä palauttaminen on kasvattajien tehtävä. Tämä tapahtuu esimerkiksi turvallisen kiintymyssuhteen kehittämällä sekä johdonmukaisella kasvatustyöllä. Johdonmukaisessa kasvatuksessa lapselle asetetaan selkeät rajat ja niistä pidetään kiinni. Lapsi saa vapauksia ja päätäntävaltaa ikätasonsa mukaan, kasvattajan määrittämien rajojen sisällä. (Sandberg, 2023, ss. 170–171)

Turvallisuudentunnetta ylläpitää se, että lapsi kokee kasvattajan turvalliseksi aikuiseksi. Turvallinen aikuinen toimii esimerkkinä lapselle. Hän auttaa ja tukee lasta arjessa, sekä tarjoaa suojaa ja turvaa, kun lapsi sitä kaipaa. Turvallisen aikuisen kanssa lapsi voi luottaa aikuisen tukeen tunnekuhuissa. Lapsi uskaltaa näyttää omat tunteensa ja luottaa siihen, että aikuinen suhtautuu tilanteeseen rauhallisesti. Kasvattajalle tämä ei aina kuitenkaan ole helppoa. Joskus arjen haasteelliset tilanteet herättävät myös aikuisissa kielteisiä ja vaikeita tunteita. Siksi juuri kasvattajan omat tunteet ja itsesäätelytaidot ovat ehdottoman tärkeitä. Niiden avulla ja niitä harjoittelemalla pystyy pitämään itsensä rauhallisena haasteellisissa kasvatustilanteissa. (Sandberg, 2023, s. 173)

4 Aiemmat tutkimukset aiheesta

Aloitin opinnäytetyöprosessin tutustumalla aiempiin opinnäytetöihin, joita aiheesta on tehty, sekä lukemalla erilaista kirjallisuutta aiheesta. Pohdin pitkään aiheen rajaamista ja sitä, mihin asioihin erityisesti haluan kiinnittää huomion opinnäytetyössä. Toimeksiantajan edustajan kanssa pohtiessa kasvattajien tunteiden merkitys nousi usein esille. Aiheen rajaamisessa erityisesti hyödynsin aiempia tutkimuksia. Samankaltaisia opinnäytetöitä, joissa oli tuotettu jonkinlainen tunnekasvatuskokonaisuus tai toiminnallinen työkalu, oli paljon. Pari tutkimusta kuitenkin kiinnitti erityisen huomioni, sillä niissä pureuduttiin tunnekasvatukseen juuri kasvattajien näkökulmasta.

Petra Joki-Erkkilän ja Susanna Jussilaisen (2019) Lapin yliopistolle tekemässä pro gradu -tutkielmassa ”Tunnetaidot on se kaiken a ja o, mitä lasten kanssa pitäis käydä läpi.” - Opettajien käsityksiä toimivasta tunnekasvatuksesta ja sen merkityksestä, pohditaan tunnekasvatusta opettajien näkökulmasta. (Joki-Erkkilä & Jussilainen, 2019) Tutkielma on oleellinen tähän opinnäytetyöhön erityisesti tunnekasvatuksen merkityksellisyyden ja vaikutusten näkökulmasta sekä siksi, että se keskittyy pohtimaan aihetta erityisesti opettajien kannalta.

Tutkielmassa haastattelun avulla selvitettiin seuraavia tutkimuskysymyksiä: 1) Miten opettajat kuvaavat tunnekasvatuksen sisältöä ja merkitystä? 2) Minkälainen käsitys opettajilla on valmiuksistaan ja mahdollisuuksistaan toteuttaa tunnekasvatusta? 3) Mitkä tunnekasvatuksen käytänteet ovat opettajien käsityksen mukaan toimivia? Tutkielma tuli siihen tulokseen, että tunnekasvatusta pidetään tärkeänä, sillä se vaikuttaa useilla elämän eri osa-alueilla, kuten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, mielenterveyteen ja sosiaalisiin suhteisiin. Koulussa se edistää positiivista ilmapiiriä, oppimista ja yhteistyötaitoja. Tuloksissa huomioitiin myös se, että tunnekasvatusta harjoittavan opettajan tulee itse omata tunneälykkyyttä. Opettajalla tulee olla käsitys tunnetaitojen sisällöistä ja merkityksestä. (Joki-Erkkilä & Jussilainen, 2019)

Vaikka tutkielma on luokanopettajakoulutuksesta, eli se liittyy enemmän koulumaailmaan, kuin suoraan varhaiskasvatukseen, on aihe silti oleellinen liittyen opinnäytetyöhön. Tutkielma selvittää juuri samoja asioita, mitä omassa opinnäytetyössänikin pohditaan, kuten millaista on hyvä tunnekasvatus ja mitä siihen vaaditaan. Tutkielmasta selvisi, että opettajat kokivat omaavansa hyvät valmiudet tunnekasvatukseen, sillä heillä oli siihen hyvät resurssit ja tukea. Useat opettajat olivat esimerkiksi käyneet koulutuksen tunnetaitoihin liittyen. (Joki-Erkkilä & Jussilainen, 2019) Oman opinnäytetyöni sisältämä kysely sai samankaltaisia vastauksia. Kasvattajat pitivät tunnekasvatusta tärkeänä osana varhaiskasvatuksen arkea ja suurin osa kasvattajista koki omaavansa hyvät lähtökohdat tunnekasvatukseen.

Toinen tutkimus, johon tutustuin, oli Tanja Haverisen ja Katja Mäenpään (2022) Metropolia Ammattikorkeakoululle tekemä opinnäytetyö Kasvattajien näkemyksiä tunnekasvatuksen merkityksestä varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyössä pohditaan tunnekasvatuksen merkitystä kasvattajien näkökulmasta sekä esitellään erilaisia menetelmiä tunnekasvatukseen. (Haverinen & Mäenpää, 2022) Kyseisen tutkimuksen tutkimuskysymykset olivat hyvin saman kaltaisia kuin omassa opinnäytetyössäni. Tutkimus ei ollut toiminnallinen, mutta sen tarkoituksena oli silti antaa tietoa ja tukea varhaiskasvattajille

tunnetaitojen opettamisesta. Kyseinen opinnäytetyö antoi paljon vinkkejä ja innoitusta oman opinnäytetyöni toiminnalliseen kehittämistyöhön.

Tämänkin tutkimuksen tärkeimpänä tuloksena oli, että varhaiskasvattajat kokevat tunnekasvatuksen erittäin tärkeäksi osaksi varhaiskasvatusta, sekä lasten kehityksen tukemista. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että varhaiskasvatuksen arjessa tunnetaitoja harjoitellaan aktiivisesti ja siihen on saatavilla monenlaisia materiaaleja, jotka tukevat toimintaa. (Haverinen & Mäenpää, 2022) Kuten tutkimuksessa todettiin, tunnekasvatukseen on paljon erilaista materiaalia saatavilla, mutta sitä ei aina ole helppoa löytää, eikä kasvattajilla ole aina aikaa sen etsimiseen. Toiminnallinen kehittämistyö eli tunnekasvatuksen työkalupakki vastaa tähän tarpeeseen kokoamalla laajasti erilaista materiaalia eri ikäisten lasten tunnekasvatukseen, yhdeksi kokonaisuudeksi.

Molemmissa tutkimuksissa painotettiin tunnekasvatuksen tärkeyttä ja tiedostettiin siihen vaadittavat resurssit, kuten kasvattajien oma ymmärrys ja valmiudet tunnekasvatuksen toteuttamiseen sekä tieto tunnekasvatuksesta ja materiaalit toimintaan. Oma opinnäytetyöni pyrkii vastaamaan juuri näihin teemoihin. Toiminnallinen työelämän kehittämistyö sisältää sekä tietoa ja ohjeita kasvattajille että valmista materiaalia tunnekasvatukseen.

Tutkimuksissa kuitenkin vain hyvin pienesti sivuttiin kasvattajan omien tunnetaitojen merkitystä hyvän tunnekasvatuksen toteutumiseen. Tästä aiheesta en myöskään löytänyt muita aiempia tutkimuksia. Kuitenkin koen aiheen tärkeäksi ja siksi halusin sivuta sitä opinnäytetyössä.

5 Opinnäytetyöprosessi ja toiminnallinen kehittämistyö

Opinnäytetyöprosessin ensiaskel oli löytää sopiva toimeksiantaja. Suoritin kaikki harjoitteluni Alajärven kaupungin varhaiskasvatuksessa, joten se myös luontevasti päättyi opinnäytetyöni yhteistyötahoksi eli toimeksiantajaksi. Alajärven kaupungin varhaiskasvatuksen piiriin kuuluu Alajärven kaupungin lisäksi myös kahden kunnan, Vimpelin ja Lappajärven, varhaiskasvatus. Yhteensä koko alueen varhaiskasvatuksessa on 17 varhaiskasvatusyksikköä, kuusi päiväkotia, kaksi ryhmäperhepäiväkotia, kahdeksan perhepäivähoitajaa sekä yksi avoimen varhaiskasvatuksen yksikkö. (Alajärvi, n.d.)

Tunnekasvatus aiheena herätti kiinnostusta opintojen aikana sekä harjoitteluita ja sijaisuuksia tehdessäni. Niissä huomasi, että monella kasvattajalla oli kiinnostusta kehittää tunnekasvatustaitoja, mutta aikaa tiedon ja materiaalien hankkimiseen ei aina ollut riittävästi.

Myös esihenkilöiden kanssa keskustellessa tuli ilmi tarve tunnekasvatuksen tieto- ja materiaalipankille. Suuressa osassa Alajärven kaupungin varhaiskasvatusyksiköitä oli toive saada tukea tunnekasvatukseen. Erityisesti kasvattajat toivoivat konkreettisia vinkkejä ja ohjeita toimintaan sekä arkeen. Näin opinnäytetyön aiheeksi valikoitui tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa ja toiminnalliseksi kehittämistyöksi tunnekasvatuksen työkalupakki. (henkilökohtainen tiedonanto, n.d.)

Tutkimuskysymysten löytäminen sekä aiheen rajaaminen mietitytti pitkään. Koin tärkeäksi pohtia tunnekasvatusta juuri kasvattajan näkökulmasta, sillä toiminnallinen kehittämistyöni oli suunnattu kasvattajille. Opinnäytetyö keskittyy tunnekasvatuksen käsitteen kartoittamiseen kokonaisvaltaisesti, joten lopulta tutkimuskysymyksiksi muodostui seuraavat:

- Mitä tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa on?
- Millaista on hyvä tunnekasvatus?
- Millaista tukea kasvattajat toivovat tunnekasvatukseen?

Opinnäytetyössä pohditaan myös pintapuolisesti kasvattajan omien tunteiden merkitystä tunnekasvatukseen liittyen.

Koska Alajärven kaupungilla on esihenkilötehtävissä useampia henkilöitä, päädyin valitsemaan heistä yhden, jonka kanssa tein eniten yhteistyötä ja joka toimi yhteistyötahoa edustavana ohjaajana opinnäytetyön aikana. Hänen kautta olin yhteydessä muihin esihenkilöihin sekä kasvattajiin. Työkalupakin valmistuttua kävin kuitenkin esittelemässä työni alue-esihenkilöille sekä varhaiskasvatuspäällikölle. Tilaisuudessa sain kertoa työkalupakista, kuinka se toimii ja miten sitä kannattaa hyödyntää. Kuuntelijoilla oli myös mahdollisuus kysyä ja antaa palautetta tai muutosideoita ennen pakin jakamista kasvattajien käyttöön. Pakki julkaistiin joulukuun alussa kasvattajille ja silloin esittelin sen myös alueen varhaiskasvatuksen opettajille opettajainkokouksessa.

5.1 Toiminnallinen kehittämistyö

Opinnäytetyö on toiminnallinen, mikä tarkoittaa työelämänkehittämistyötä, jonka tarkoituksena on kehittää ja arvioida käytännön toimintaa sekä palveluita. (HAMK, 2023) Opinnäytetyön toiminnallisena kehittämistyönä toteutettiin tunnekasvatuksen työkalupakki, joka on opas varhaiskasvattajille. Työkalupakissa on tietoa tunnekasvatuksesta ja laaja valikoima materiaaleja, ohjeita sekä vinkkejä toimintaan. Se on tehty Alajärven kaupungin

varhaiskasvattajien toiveita huomioiden ja se tulee käyttöön kaikissa Alajärven kaupungin varhaiskasvatusyksiköissä.

Tunnekasvatuksen työkalupakin tarkoituksena on olla helppokäyttöinen tuki varhaiskasvatuksen arjessa. Se sisältää tiiviisti tietoa tunnekasvatuksesta ja siihen liittyvistä teemoista. Teoriaosuuden tarkoituksena on informoida kasvattajaa lyhyesti ja ytimekkäästi sekä herättää kiinnostus aiheeseen, jotta kasvattaja voi hakea itsenäisesti lisätietoa. Työkalupakista löytyy myös sivustovinkkejä, joista kasvattajan on helppo tutustua aiheeseen lisää. Työkalupakin tärkein osuus on valmiit tuokioideat sekä erilaiset toiminalliset työkalut arkeen. Pakki sisältää laajasti erilaista toimintaa; leikkejä, askarteluja, kirjoja, lauluja ja pelejä.

5.2 Alukartoituskyselyn tulokset

Tunnekasvatuksen työkalupakkia varten tuli ensimmäisenä selvittää kasvattajien ajatuksia ja toiveita pakkiin liittyen. Näitä selvitettiin Google Forms -kyselyn avulla. Kyselyn avulla kerättiin tietoa varhaiskasvattajien suhtautumisesta ja ymmärryksestä tunnekasvatukseen liittyen sekä sitä, mitä hyötyjä he toivoisivat saavansa opinnäytetyöstä. Kysely toteutettiin kaikille Alajärven kaupungin varhaiskasvattajille. Kysely oli lyhyt ja koostui pääosin monivalintakysymyksistä, jotta vastaaminen olisi nopeaa ja helppoa.

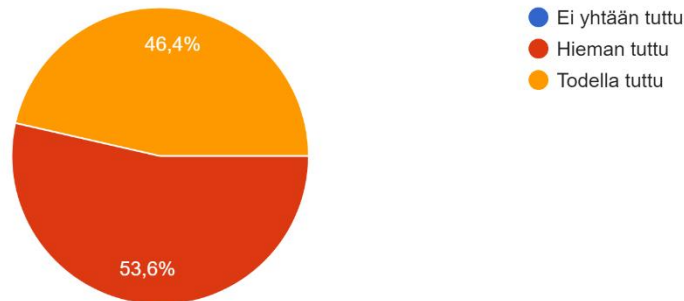
Aineiston litterointi onnistui helposti Google Forms -työkalulla, sillä työkalu kokoaa vastaukset automaattisesti diagrammeiksi. Monivalintakysymysten vastaukset olivat helposti luettavissa ympyrädiagrammeina, joista tulokset näkyivät selkeästi. Näitä diagrammeja esittelen alla. Avointen kysymysten vastaukset litteroin teemoittelemalla ne värikoodauksin. Näitä vastauksia avaan sanallisesti alla.

Alukartoituskyselyyn vastasi 28 varhaiskasvattajaa, mikä oli odotettua vähemmän, sillä kysely lähetettiin lähes sadalle kasvattajalle. Tämä on harmillista, koska vastauksiin perustuva työ ei välttämättä vastaa riittävän hyvin kaikkien kasvattajien tarpeita tai toiveita. Vastauksien määrä ei kuitenkaan hankaloittanut työkalupakin kokoamista. Suuri osa vastauksista vastasi ennako-odotuksia. 100 % vastaajista piti tunnekasvatusta tärkeänä osana varhaiskasvatusta. Tunnekasvatus oli myös kaikille kasvattajille tuttu aihe (Kuva 1.) ja vain noin joka kolmas vastaajista koki, ettei omaa riittäviä tunnekasvatustaitoja (Kuva 2.).

Kuva 1. Tulokset kysymykseen, kuinka tuttua tunnekasvatus on

Kuinka tuttu aihe tunnekasvatus sinulle on?

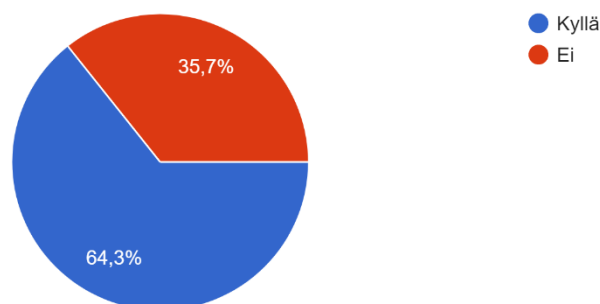
28 vastausta



Kuva 2. Tulokset kysymykseen, omaatko riittävät tunnekasvatustaidot

Koetko omaavasi riittävät tunnekasvatustaidot?

28 vastausta

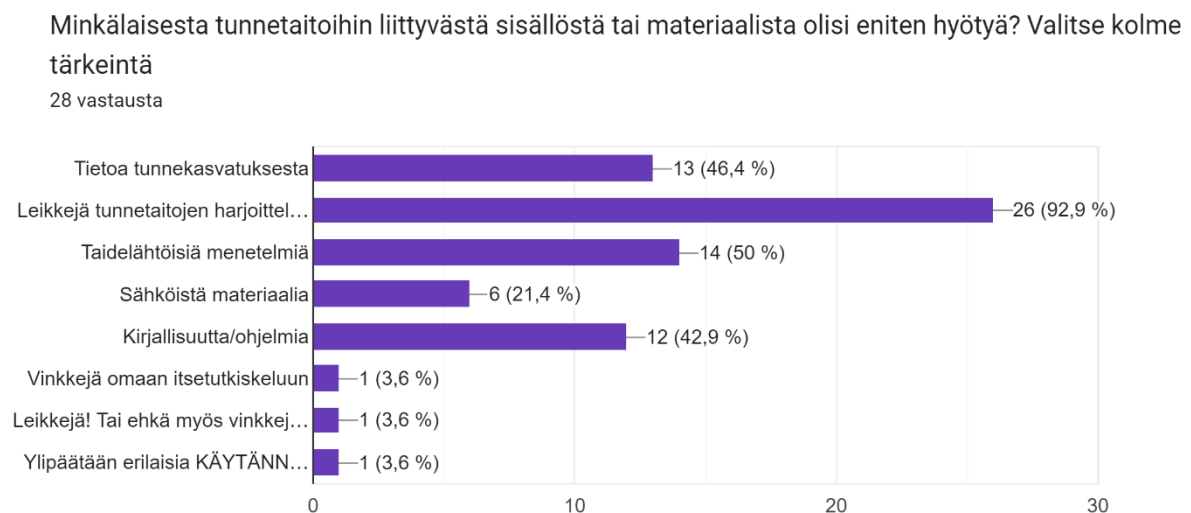


Kyselyssä oli avoin kysymys: millaista tunnekasvatusta kasvattajat ovat työssään tehneet. Näistä vastauksista nousi selkeimmin esille tunnekorttien ja kuvien käyttö, tunteista keskusteleminen ja sanoittaminen, sadut ja kirjallisuus sekä tunteiden esittäminen ja ilmaisun ja teatterin keinot. Tunnekortit ja tunteiden sanoittaminen nousi esille yli puolessa vastauksista ja sadut ja teatteri lähes puolessa. Tunnetaitojen harjoittelu leikkien ja pelien avulla oli lähes joka neljännessä vastauksessa. Myös erilaiset lastenohjelmat tai videot sekä laulut ja lorut nousivat esiin muutamissa vastauksissa.

Työkalupakkia ajatellen tärkein kysymys oli, millaista sisältöä kasvattajat siihen toivovat (Kuva 3.). Kysymyksessä olin itse listannut erilaisia vaihtoehtoja, joista kasvattajien tuli valita

kolme heille tärkeintä. Jätin myös kohdan, johon kasvattaja voi itse ehdottaa vaihtoehtoja. Ehdottamani sisällöt olivat: tietoa tunnekasvatuksesta, leikkejä, taidelähtöisiä menetelmiä, sähköistä materiaalia, kirjallisuutta tai lastenohjelmia sekä vinkkejä kasvattajan itsetutkiskeluun. Lähes kaikki vastaajat valitsivat leikit yhdeksi valinnakseen ja hieman yli puolet valitsivat taidelähtöiset menetelmät. Kolmanneksi tärkeimmiksi nousivat lähes tasasijoilla kirjallisuus ja lastenohjelmat, taidelähtöiset menetelmät sekä tietoa tunnekasvatuksesta.

Kuva 3. Tulokset kysymykseen, millaisesta materiaalista olisi hyötyä kasvattajille



Kyselyn lopussa oli vielä avoin kysymys, johon halutessaan sai laittaa kysymyksiä tai kommentteja. Tähän tuli muutamia vastauksia, joista erityisesti korostui, että aihetta pidetään tärkeänä ja että työkalupakille on tarvetta. Useassa vastauksessa myös korostettiin, että työkalupakin tulisi olla helposti arjessa käytettävä ja materiaalin tulisi olla selkeää ja helposti löydettävissä. Materiaalia toivottiin myös kaiken ikäisille lapsille 0-vuotiaasta lähtien.

5.3 Työkalupakin toteutus

Opinnäytetyön toiminnallinen kehittämistyö on tunnekasvatuksen työkalupakki. Sitä varten pohdin seuraavia kysymyksiä:

- Mitä on tunnekasvatus ja erityisesti millaista on hyvä tunnekasvatus?

- Millainen on hyvä työkalu tunnekasvatukseen, ja millaisesta tuesta on hyötyä kasvattajille?

Opinnäytetyön teoria perustuu näihin kysymyksiin. Toiminnallinen kehittämistyö pohjautuu tähän teoriaan, sekä osittain myös muihin lähteisiin, jotka ovat työssä mainittuna.

Tunnekasvatuksen työkalupakki on opinnäytetyössä liitteenä 3.

Toiminnallinen kehittämistyö alkoi alkukartoituskyselyllä, jonka tulokset esitellään yllä, luvussa 4.3. Kyselyn avulla selvisi, millaista tukea Alajärven kaupungin varhaiskasvattajat toivovat tunnekasvatukseen ja millaisia asioita he toivovat tunnekasvatuksen työkalupakin sisältävän. Tuloksien pohjalta rakentui työkalupakin sisällysluettelo. Tulokset auttoivat myös hahmottamaan, mitä asioita pakissa tulisi painottaa tarkemmin ja mitkä teemat voi jättää pintapuolisemmiksi. Tämän tiedon pohjalta alkoi työkalupakin sisällön luominen ja kerääminen.

Työkalupakin sisältö on koottu suurimmaksi osaksi hyödyntäen erilaisia internet-lähteitä. Tärkeimpiä sivustoja oli muun muassa LeikkiPankki, Viitottu Rakkaus sekä Mieli Ry. Pakin tarkoituksena oli olla mahdollisimman monipuolinen, jotta se palvelisi kaikkien kasvattajien toiveita ja tarpeita. Pakki on jaettu viiteen selkeään teemaan, jotta eri asiat olisivat helposti löydettävissä. Teemat ovat: tietoa tunnekasvatuksesta, linkkejä ja materiaaleja, työkaluja arkeen, leikkejä sekä askarteluja ja puuhaa.

Tietoa tunnekasvatuksesta -teema on teoriaosuus tunnetaidoista ja tunnekasvatuksesta. Se sisältää kasvattajalle osion, joka käsittelee kasvattajan omien tunnetaitojen merkitystä tunnekasvatuksen onnistumiseen, sekä pohtii, miten kuormittavien tunteiden kanssa pärjää työelämässä ja mitä niille voi tehdä. Toinen osio käsittelee tunnekasvatusta. Siinä on lyhyesti tietoa, mitä tunnekasvatus on ja mitä se tarkoittaa käytännön arjessa. Osiossa on myös lyhyesti tietoa erityisesti alle 3-vuotiaiden tunnekasvatuksesta. Teoriaosuus on tarkoituksella jätetty tiiviiksi ja kevyeksi, jotta kasvattajat jaksavat lukea sen. Se sisältää pintaraapaisuja tärkeistä aiheista ja näin toivottavasti jättää kasvattajan uteliaaksi aihetta kohtaan.

Linkkejä ja materiaaleja -teema sisältää nimensä mukaisesti erilaisia sivustolinkkejä ja materiaaleja tunnekasvatukseen. Siihen on kerätty nettisivuja, joita itse olen hyödyntänyt työkalupakkia tehdessä, ja joista löytää paljon tietoa, ideoita tai valmiita materiaaleja tunnekasvatukseen. Tähän teemaan on kerätty myös laajasti erilaisia kirjavinkkejä, pelejä ja tunnekasvatuskortteja tai multimediamateriaaleja kuten lastenohjelmia, videoita ja

podcasteja, jotka käsittelevät tunnekasvatusta. Loppuun on koottuna joitain lastenlauluja, joiden aiheena on tunteet.

Työkaluja arkeen -teemaan on koottuna monipuolisesti vinkkejä varhaiskasvatuksen arjen haasteellisiin tilanteisiin sekä tunnekasvatukseen arjessa. Osiossa on keskusteluvinkkejä siitä, kuinka tunnekasvatusta ja erityisesti tunteista puhumista voi lisätä varhaiskasvatuksen päivään ilman sen erityisempää tunnetuokiota. Teemassa on myös vinkkejä tunnekorttien monipuoliseen käyttöön arjessa. Arjen haasteellisiin tilanteisiin löytyy ohje muutamaan toiminnalliseen työkaluun, joita voi kokeilla ottaa käyttöön lasten kanssa. Tällainen on esimerkiksi Huolihirviö (Worry box) (Very Special Tales, 2020), joka, syö lasten murheet ja ikävät. Teeman lopussa on kaksi rauhoittumisharjoitusta.

Leikkejä-teema sisältää erilaisia leikkiohjeita, jotka edistävät tunnetaitoihin oleellisia taitoja, kuten itsetuntoa ja vuorovaikutustaitoja. Teeman alussa on leikkejä pienempien lasten kanssa, kuten erilaisia sylittely-, kosketus- ja vuorovaikutusleikkejä vauvan kanssa, sekä vuorovaikutusleikkejä ryhmässä. Lopussa on ryhmäleikkejä, joita voi leikkiä monen ikäisten lasten kanssa. Askarteluja ja puuhaa -teemassa on kahdeksan askarteluprojektia, jotka eri tavoin huomioivat tunnekasvatuksen.

Toteutin työkalupakin opinnäytetyöprosessin alussa. Kasasin sisällön itsenäisesti, kuitenkin perustellen sisältöä alkukartoituskyselyn tuloksiin. Lähes valmiin työkalupakin esittelin tilaisuudessa, jossa oli mukana Alajärven varhaiskasvatuksen alue-esihenkilöt sekä varhaiskasvatuspäällikkö. Tilaisuuden tarkoituksena oli kuulla esihenkilöiden kommentteja työstä ennen työkalupakin julkaisua. Esittelyni jälkeen kävimme vapaata keskustelua, jossa sain palautetta sekä pieniä muokkausehdotuksia työhön. Tilaisuuden jälkeen tein työkalupakkiin viimeiset muutokset ja tarkistuksen, jonka jälkeen lähetin valmiin version julkaistavaksi kasvattajille.

5.4 Työkalupakin arviointi

Arviointia varten lähetin toisen Google Forms -kyselyn Alajärven kaupungin varhaiskasvattajille. Lähetin kyselyn noin kaksi viikkoa työkalupakin julkaisemisen jälkeen ja kyselyssä oli vastausaikaa vuoden loppuun saakka. Halusin, että kasvattajilla olisi mahdollisimman paljon aikaa tutustua työkalupakkiin ja kokeilla sitä käytännössä ennen palautteen antoa. Palautekyselyn tavoitteena oli kuulla kasvattajien mielipiteitä

kehittämiprojektistani. Erityisesti halusin tietää kokevatko kasvattajat, että työkalupakki on työväline, joka tulisi käyttöön ryhmän arjessa ja josta olisi aidosti hyötyä.

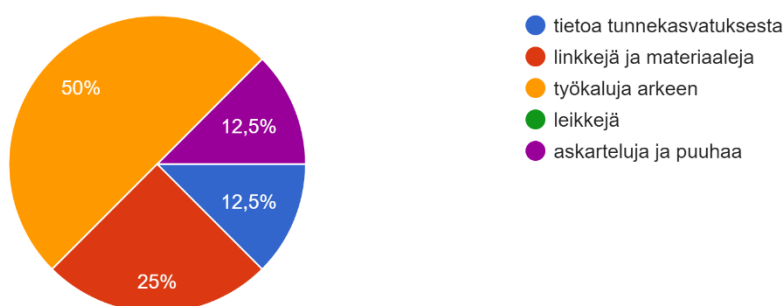
En lähettänyt saatekirjettä ennen palautekyselyä, vaan kyselyn alussa oli saateteksti. Saatetekstissä kerroin kyselyn liittyvän opinnäytetyöhöni ja koskevan tunnekasvatuksen työkalupakkia. Kerroin myös avaavani palautetta opinnäytetyön raportissa. Lopussa muistutin kyselyn olevan täysin vapaaehtoinen ja anonyymi sekä kerroin milloin vastausaika päättyy. Kysely on liitteenä liite 2. Joulukuu ei kuitenkaan ollut otollisin aika uusien toimintatapojen käyttöönottoon, eikä myöskään kyselylle, joten osasin odottaa heikkoa vastausprosenttia. Kyselyyn vastasi lopulta vain kahdeksan varhaiskasvattajaa.

Ensimmäisenä kyselyssä kysyttiin, kokivatko kasvattajat työkalupakin hyödylliseksi sekä uskovatko he, että työkalupakki tulee käyttöön oman ryhmänsä arjessa. Näihin kysymyksiin kaikki vastasivat kyllä. Kolmas kysymys pohti työkalupakin eri teemoja ja sitä, minkä teeman kasvattajat kokivat eniten hyödylliseksi (kuva 4). Tässä vastaukset jakautuivat hieman, mutta puolet kasvattajista pitivät työkaluja arkeen -osiota hyödyllisimpänä. Loput vastaukset jakautuivat askarteluja ja puuhaa, tietoa tunnekasvatuksesta sekä linkkejä ja materiaaleja -osioiden välille siten, että viimeisessä oli lievä enemmistö. Neljäs kysymys koski työkalupakin puutteita. 100 % kasvattajista koki, ettei löytänyt työkalupakista puutteita tai puuttuvia aiheita.

Kuva 4. Työkalupakin hyödyllisin osio varhaiskasvattajien mielestä

Minkä osion koit eniten hyödylliseksi?

8 vastausta

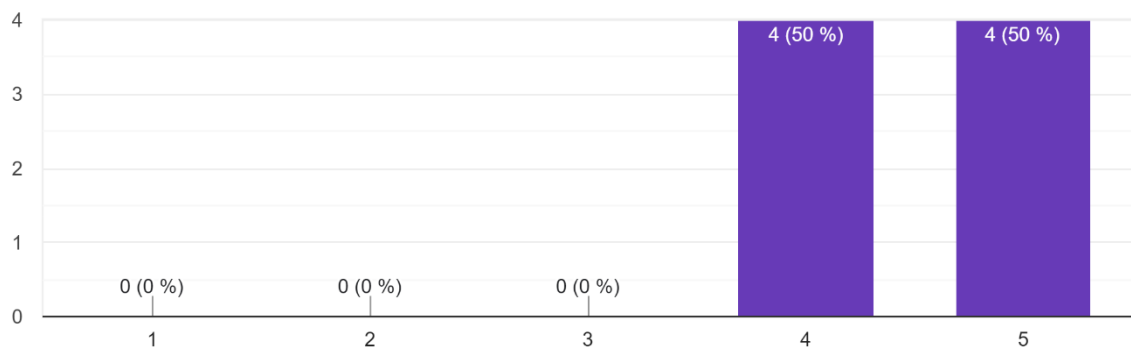


Kyselyn viimeiset kysymykset keskittyivät arvioimaan työkalupakin eri osa-alueita asteikolla 1–5. Osa-alueita olivat sisältö, ulkoasu sekä käytettävyys. Kasvattajat arvioivat kaikkien alueiden keskiarvoiksi 4,6. Kaikilla osa-alueilla 37,5 % kasvattajista antoivat arvosanan neljä ja 62,5 % arvosanan viisi. Viimeinen pakollinen kysymys pyysi kasvattajia antamaan koko

työkalupakille arvosanan asteikolla 1–5 (kuva 5). Kokonaisarvosanan keskiarvoksi tuli 4,5. Kyselyn lopussa oli avoin kysymys, johon kasvattajat saivat kirjoittaa kommentteja tai palautetta. Siihen vastauksia tuli muutama, joissa työkalupakkia kuvattiin muun muassa selkeäksi ja helppokäyttöiseksi kokonaisuudeksi, josta on hyötyä varhaiskasvatuksen arjessa.

Kuva 5. Kasvattajien arvioima kokonaisarvosana työlle

Kokonaisarvosana työlle?
8 vastausta



Kokonaisuudessaan olen tyytyväinen saatuun palautteeseen, vaikka sitä olikin harmillisen vähän. Palautekyselyn vastauksista jäi kuva, että kasvattajat aidosti kokevat työkalupakin hyödylliseksi ja saavat siitä vinkkejä ryhmän arkeen. Olen erittäin tyytyväinen palautekyselyssä saatuun kokonaisarvosanaan 4,5. Kuitenkin ymmärrän, että vähäisen vastaajamäärän vuoksi palaute ei näytä koko totuutta. Palautekyselyn lisäksi olen saanut kommentteja työkalupakista suullisesti esimerkiksi opettajainkokouksessa, missä esittelin työkalupakin. Suullinen palaute on myös ollut erittäin positiivista. Opinnäytetyön valmistuttua keskustelen koko prosessin sujumisesta vielä toimeksiantajan kanssa.

6 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi sujui pitkälti odotusten mukaisesti ja työn valmistuttua pystyin toteamaan olevani hyvin tyytyväinen lopputulokseen. Kuitenkin parannettavaakin löytyi. Alaluvussa 5.1 avaan opinnäytetyöhön liittyviä eettisiä kysymyksiä sekä opinnäytetyön aineistonhallintasuunnitelman. Pohdin myös kestäväen kehityksen teemojen toteutumista opinnäytetyössä. Alaluvussa 5.2 pohdin opinnäytetyöprosessin onnistumista yleisesti.

6.1 Eettisyys ja aineistonhallinta

Opinnäytetyön aihe ei herätä eettisiä kysymyksiä. Aihe ei ole sensitiivinen, eikä se kosketa haavoittuvia ihmisryhmiä tai alaikäisiä. Opinnäytetyössä tutkitaan puhtaasti ilmiötä, eikä itse kasvattajia tai lapsia. Kyselyt keskittyvät kasvattajien omiin kokemuksiin ja mielipiteisiin, mutta ne eivät tutki kasvattajaa henkilönä. Kyselyiden tarkoituksena on saada yleiskuva varhaiskasvattajien ajatuksista ja käsityksistä liittyen tunnekasvatukseen.

Eettisiä kysymyksiä voi herätä esimerkiksi aineiston keruusta. Aineisto kerättiin Google Forms -kyselyllä. Kyselyt lähetettiin kasvattajille, joille vastaaminen oli vapaaehtoista, ja kaikki vastaukset olivat anonyymejä. Vastauksista ei pysty jäljittämään kuka kyselyyn vastasi ja kuka ei. Koska kyselyt olivat pintapuolisia, eikä niissä kysytty henkilökohtaisia kysymyksiä, niistä ei lähetetty saatekirjeitä etukäteen. Kyselyiden alussa oli lyhyt saateteksti, jonka vastaaja luki ennen vastaamista. Alkukartoituskysely sekä palautekysely ovat opinnäytetyössä liitteenä liite 1 ja 2. Kyselyiden perusteella ei pysty jäljittämään vastaajia. Kyselyt eivät vaatineet vastaajalta minkäänlaisia henkilötietoja tai kirjautumista. Kyselyissä ei kysytty kysymyksiä, joista voisi millään tavalla tunnistaa yksittäisiä vastauksia. Kyselyiden aineisto on myös sen verran laaja, että yksittäisen vastaajan tunnistaminen olisi lähes mahdotonta. En käytä saatua aineistoa muuhun kuin opinnäytetyöhön ja toiminnalliseen kehittämistyöhön.

Kerättyä aineistoa varten on laadittu aineistonhallintasuunnitelma, josta ilmenee, kuinka aineistoa käytetään, säilytetään ja käsitellään. Suunnitelmassa avataan myös kuka aineiston omistaa ja käytetäänkö sitä opinnäytetyönvalmistumisen jälkeen, ja jos käytetään, miten. Avaan suunnitelman sisällön tässä. Tutkimusaineistonani on kahden Google Forms -kyselyn vastaukset. Tutkimusaineisto tallennetaan henkilökohtaisen Google-tilini pilvipalveluun, joka on suojattu salasanalla. Kyselyt säilytetään palvelussa vuoden ajan. Google Formsista siirrän tarvitsemaani tietoa Word-sovellukseen, mihin kirjoitan opinnäyteyöni. Opinnäytetyöhöni liittyvät asiakirjat ovat henkilökohtaisella kannettavalla tietokoneellani, jossa on salanasuojaus. Kaikki tiedostot ovat myös varmuuskopioituna pilveen henkilökohtaiselle OneDrive -tililleni, joka on myös suojattu salasanalla.

Opinnäytetyöprosessin missään vaiheessa ei tulla keräämään tai käsittelemään salassa pidettävää tai arkaluontoista tietoa tai myöskään kenenkään henkilötietoja. Opinnäytetyön tekijä omistaa opinnäytetyön aineiston ja sen tulokset. Opinnäytetyöhön kuuluu toiminnallinen kehittämistyö, joka on tunnekasvatuksen työkalupakki. Opinnäytetyön toimeksiantajalla on täysi käyttöoikeus tähän kehittämistyöhön. Tutkimusaineistoa ei

jatkokäytettä. Aineistoa säilytetään tietoturvallisesti vuoden ajan opinnäytetyön hyväksymispäivästä, jotta opinnäytetyön tulokset voidaan tarvittaessa varmistaa.

Opinnäytetyössä huomioidaan kestävä kehitys. Ekologisuus ja ympäristöystävällisyys huomioidaan erityisesti toiminnallisessa kehittämistyössä. Työ huomioi ja hyödyntää monin tavoin ekologisuutta, esimerkiksi materiaali jaetaan pääsääntöisesti sähköisenä.

Tunnekasvatuksen työkalupakkiin on kerätty ohjeita, materiaaleja ja ideoita, jotka eivät kuormita luontoa. Työssä on myös huomioitu taloudellinen näkökulma esimerkiksi siten, että sisällön toteuttaminen varhaiskasvatuksessa ei kohtuuttomasti kuluttaisi resursseja, vaan hyödyntäisi yksiköissä jo olemassa olevia materiaaleja tai esimerkiksi luonnonmateriaaleja ja muuta ilmaista materiaalia.

Tunnekasvatus edistää sosiaalista kestävyttä antaen lapsille sosiaalista pääomaa ja taitoja, joilla selvitä elämässä. Sosiaalisella kestävyydellä pyritään lisäämään tasa-arvoa ja oikeudenmukaisuutta hyvinvoinnissa, terveydessä ja osallisuudessa. Tähän edellytetään yksilötasolla muun muassa riittävää toimentuloa, osallisuutta, yhteisöllisyyttä, mahdollisuuksia vaikuttaa sekä kiinnittymistä yhteiskuntaan. Yhteiskunta-tasolla sosiaalisen kestävyden kehittymiseen vaaditaan riittäviä hyvinvointipalveluja, turvallisuuden takaamista sekä resurssien ja toimintamahdollisuuksien oikeudenmukaista jakautumista. (THL, n.d.)

Tunnekasvatus tarjoaa perustan monille tärkeille sosiaalisille taidoille, jotka ovat olennaisia yksilöiden ja yhteisöjen kestävä kehityksen kannalta. Tunteiden ymmärtäminen ja käsittely ovat avaintekijöitä terveissä ihmissuhteissa, yhteisöissä ja laajemmassa yhteiskunnassa. Tunnekasvatuksessa oleellisena osana ovat vuorovaikutustaidot ja ryhmätyötaidot, jotka molemmat ovat oleellisia edellytyksiä sosiaaliselle kestävyydelle. Sosiaalista kestävyttä vahvistavat myös muun muassa empatiakyky ja kyky ymmärtää toisten tunteita, itsesäätelytaidot sekä konfliktinhallintataidot sekä kyky ilmaista omia tunteitaan ja selvittää erimielisyyksiä rakentavalla tavalla.

6.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi ja pohdinta

Opinnäytetyön ensisijainen tavoite oli selvittää, millaista on hyvä tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa sekä millaista tukea varhaiskasvattajat toivovat tunnekasvatukseen. Tämän pohjalta tavoitteena oli luoda varhaiskasvatuksen arkeen tunnekasvatusta tukeva työkalupakki. Opinnäytetyössä selvitettiin myös tunnekasvatukseen liittyviä eri käsitteitä sekä sitä, millaista tunnekasvatusta varhaiskasvatuksessa on.

Varhaiskasvattajat pitävät tunnekasvatusta tärkeänä osana varhaiskasvatusta. Kasvattajat toivoivat tunnekasvatukseen helposti toteutettavia ja käytännön läheisiä toimintaideoita. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset leikit, joissa opitaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja tai valmiit materiaalit, kuten kirjat, lastenohjelmat tai podcastit. Moni toivoi myös erilaisia taidelähtöisiä menetelmiä osaksi tunnekasvatusta. Yli puolet tutkimukseen osallistuneista kasvattajista koki omaavansa riittävän hyvät tunnekasvatustaidot, mutta silti tutkimuksessa kävi ilmi, että moni kasvattaja toivoi lisää tietoa liittyen tunnekasvatukseen.

Kuten Joki-Erkkilän ja Jussilaisen (2019) tutkielmassa sekä Haverisen ja Mäenpään (2022) tutkimuksessa myös tässä opinnäytetyössä korostui tunnetaitojen harjoittamisen tärkeys lapsuudessa. Joki-Erkkilän ja Jussilaisen tutkielmassa opettajat kokivat omaavansa hyvät valmiudet tunnekasvatukseen toteuttamiseen, erityisesti koska henkilökuntaa oli koulutettu aiheesta. Tutkielmassa todettiin, että koulutukset lisäsivät osaamista. (Joki-Erkkilä & Jussilainen, 2019) Kuten Joki-Erkkilän ja Jussilaisen tutkielmassa, myös tämän opinnäytetyön alkukartoituskyselyssä kävi ilmi, että siihen vastanneista varhaiskasvattajista suurin osa koki omaavansa riittävän hyvät tunnekasvatustaidot. Kuitenkin kyselyssä nousi esiin työkalupakin tärkeys sekä tuentarve liittyen tunnekasvatukseen. Kasvattajilla oli halua oppia aiheesta lisää, vaikka kokivatkin jo tietävän aiheesta jotain.

Kuten jo aiemmin todettiin, tunneälykäs kasvatus on hyvien tunnetaitojen sekä onnistuneen tunnekasvatuksen perusta. Tunnekasvatus on jatkuva yhtenäinen osa varhaiskasvatuksen arkea ja päivän sattumukset nähdään mahdollisuutena tunnekasvatukselle. Taitava tunnekasvattaja näyttää jokapäiväisessä arjessa positiivista esimerkkiä omien tunteiden ilmaisemisesta sekä säätelystä. (Köngäs, 2019) Opinnäytetyö tuli samaan lopputulemaan. Alkukartoituskyselystä ilmeni kasvattajien ymmärtävän oman roolinsa tärkeys tunnekasvatuksessa. Kasvattajien oma kiinnostus aiheeseen ja toive saada aiheesta enemmän oppia ja materiaaleja on hyvä lähtökohta onnistuneeseen tunnekasvatukseen.

Opinnäytetyöprosessi kesti kokonaisuudessaan noin kuusi kuukautta. Aloitin prosessin syyskuussa 2023 ja palautin valmiin työn helmikuussa 2024. Työskentely oli säännöllistä luukuun ottamatta noin kolmen viikon mittaista joulutaukoa. Työskentelin hyvin paljon itsenäisesti, mutta olin säännöllisesti yhteydessä opinnäytetyön ohjaajaan sekä toimeksiantajaan. Esittelin työtä molemmille tahoille sen eri vaiheissa ja kysyin mielipiteitä ja kommentteja sekä apua tarvittaessa. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli helppoa ja sujuvaa koko prosessin ajan. Yhteistyötä helpotti se, että toimeksiantajataho oli minulle entuudestaan tuttu. Sain paljon tukea ja kannustusta koko prosessin ajan ja koin, että työtäni arvostetaan.

Koko prosessi sujui hyvin pitkälle suunnitelmien mukaan. Tavoitteenani oli valmistua vielä joulukuussa 2023, mutta olin valmistautunut myös venyttämään valmistumisajankohtaa hieman. Opinnäytetyön valmistumista venytti osittain toimeksiantajaan liittyvät aikataulut. Työkalupakki olisi ollut julkaisuvalmis jo marraskuussa, mutta opettajainkokous, jossa se esiteltiin, oli vasta joulukuussa ja julkaisu tapahtui tämän jälkeen. En myöskään kiirehtinyt missään opinnäytetyön vaiheessa, vaan halusin tehdä työn rauhassa omaan tahtiin, jotta voin olla tyytyväinen lopputulokseen.

Koen, että sain opinnäytetyöhön hyvin aineistoa. Tunteisiin, tunnetaitoihin sekä tunnekasvatukseen liittyvistä teemoista löytyi paljon tietoa sekä erilaisista internet-lähteistä että kirjoista. Hyödynsin näitä lähteinä opinnäytetyön raportissa. Aineistona raportissa on myös kahden kyselyn tulokset. Sain ensimmäisestä kyselystä kohtalaisesti aineistoa ja toisesta kyselystä heikosti. Kyselyistä saatu aineiston määrä ei kuitenkaan merkittävästi vaikuttanut opinnäytetyön toteutuksessa. Netistä löytyi paljon vinkkejä, tietoa sekä materiaaleja tunnekasvatukseen varhaiskasvatusympäristössä. Näitä hyödynsin paljon lähdemateriaalina erityisesti kehittämistyössä.

Aloitin opinnäytetyöprosessin toiminnallisesta kehittämistyöstä eli tunnekasvatuksen työkalupakista. Työkalupakin suunnittelu ja toteutus veivät eniten aikaa ja olivat prosessin haasteellisin osuus. Luin työkalupakkia varten paljon teoriaa aiheesta, mutta käytin enemmän internet-lähteitä, kuten erialaisia verkkosivustoja ja blogeja. Jälkeenpäin ajateltuna olen sitä mieltä, että minun olisi kannattanut aloittaa koko opinnäytetyöprosessi kirjoittamalla teoriapohjaa, sillä siitä olisi ollut paljon apua työkalupakin kokoamisvaiheessa. Raporttia kirjoittaessa löysinkin paljon tietoa ja vinkkejä, joita olisin mielelläni liittänyt osaksi työkalupakkia, mutta siinä vaiheessa pakki oli jo valmis.

Raportin kirjoittamisen aloitin osittain toiminnallisen osuuden yhteydessä, mutta keskityin siihen kunnolla vasta työkalupakin valmistuttua. Raportin kirjoittaminen eteni sujuvasti, sillä kehittämistyötä tehdessäni olin kerännyt paljon aineistoa sekä lähteitä. Prosessin loppuvaiheessa jouduin kuitenkin kiirehtimään hieman, enkä ehtinyt viimeistellä kaikkea täysin haluamallani tavalla. Kuitenkin kokonaisuudessaan koen, että raportti sisältää kaikki olennaiset teemat ja niitä on käsitelty riittävästi.

Kokonaisuudessaan koen, että koko opinnäytetyöprosessi oli onnistunut. Aikataulut oli kuitenkin yksi kipukohta, jota olisi voinut tarkentaa. Opinnäytetyön ohjeisiin olisi pitänyt tutustua vielä paremmin, jotta olisi ollut selkeämpi käsitys prosessin kulusta ja siitä paljonko mikäkin vaihe vie aikaa. Opinnäytetyö prosessin olisi saanut aloittaa aiemmin, jotta teoriaan

olisi saanut rauhassa paneutua. Kasvattajilla olisi silloin voinut olla myös enemmän aikaa vastata kyselyihin ja näin olisin mahdollisesti saanut enemmän vastauksia.

Jos tekisin työn uudelleen, tekisin enemmän yhteistyötä toimeksiantajan ja erityisesti kasvattajien kanssa. Pitäisin erilaisia palavereja kasvattajien, opettajien ja erityisopettajien kanssa, jotta pääsisi kasvotusten ideoimaan ja rakentamaan työkalupakin sisältöä. Koen, että opinnäytetyössä kasvattajien ääni ei päässyt tarpeeksi kuuluviin, mikä osittain johtuu myös vähäisistä vastauksista kyselyissä. Työkalupakkiin olisi voinut liittää osaksi enemmän kasvattajien omia hyväksi havaittuja vinkkejä tai toimintaa, jotta toimivat ideat pääsisivät laajempaan jakoon. Kasvattajilta itseltään olisi voinut kerätä tunnekasvatukseen liittyviä leikkejä, toimintaa tai askarteluja, joita he ovat kokeilleet tai käyttävät arjessaan.

Lähteet

- Alajärvi. (2022). *Paikallinen varhaiskasvatussuunitelma*.
- Alajärvi. (n.d.). *Varhaiskasvatus*. <https://alajarvi.fi/kasvatus-ja-opetus/varhaiskasvatus/>
- Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). *Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy publishing.
- Cacciatore, R. (2008). *Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja – vauvasta kouluikään*. Väestöliitto.
- Odottavan äidin käsikirja. (22.10. 2020). *Kiintymyssuhdemallit*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00026#s1>
- Fanni Emotions. (n.d.). *Tunnekasvatus – Mistä aloittaa?*. <https://fanniemotions.com/miten-aloittaa-tunnekasvatus/>
- Haverinen, T. & Mäenpää, K. (2022). *Kasvattajien näkemyksiä tunnekasvatuksen merkityksestä varhaiskasvatuksessa* [opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022112023196>
- Joki-Erkkilä, P. & Jussilainen, S. (2019). *”Tunnetaidot on se kaiken a ja o, mitä lasten kanssa pitäis käydä läpi.” - Opettajien käsityksiä toimivasta tunnekasvatuksesta ja sen merkityksestä* [pro gradu -tutkielma, Lapin yliopisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201902286526>
- Kerola, K., Kujanpää, S., & Kallio, A. (2007a). 1. Tunteet – mitä ne ovat?. *Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin*. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>
- Kerola, K., Kujanpää, S., & Kallio, A. (2007b). Esipuhe. Teoksessa *Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin*. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen/esipuhe>
- Korhonen, L. (26. 11. 2021). Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. *Pulassa lapsen kanssa*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>
- Köngäs, M. (2019). *Tunneäly varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Mieli ry. (2021). *Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>
- MLL. (2019). *1–2-vuotiaan persoonallisuuden kehitys*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/1-2-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>
- MLL. (2023a). *Vauva kehittyy vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauva-kehittyy-vuorovaikutuksessa-vanhempien-kanssa/>

- MLL. (2023b). *Vauvan sosiaalinen kehitys*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-sosiaalinen-kehitys/>
- Oiva-Kess, A., & Kronqvist, E. (2021). *Miten minusta tulee minä. Opas varhaislapsuuteen*. Into Kustannus Oy.
- Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet*.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf
- Opetushallitus. (n.d. -a). *Mitä on varhaiskasvatus?*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>
- Opetushallitus. (n.d. -b). *Mitä on esiopetus?*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-esiopetus>
- Pöyhönen, J., & Livingston, H. (21. 12. 2022). *Tunnesäätelyn ABC*. [webinaari].
https://www.youtube.com/watch?v=cenQ7tpX5TA&t=572s&ab_channel=Heidi%26Juli
a
- Sandberg, E. (2023). *Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa*. PS-kustannus.
- THL. (n.d.). *Sosiaalisesti kestävä kehitys*. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.
<https://thl.fi/aiheet/hyvinvointi-ja-terveyserot/tavoitteet/sosiaalisesti-kestava-kehitys>
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>
- Very Special Tales. (2020). *Worry Box: A Surprisingly Useful Coping Tool for Kids (+ Fun Worry Monster Box Tutorial)*. <https://veryspecialtales.com/worry-box/>

Liite 1. Kysely tunnekasvatuksesta Alajärven kaupungin varhaiskasvattajille

Kysely tunnekasvatuksesta Alajärven kaupungin varhaiskasvattajille

Olen Helmi Kujala ja opiskelen viimeistä vuotta varhaiskasvatuksen sosionomiksi. Opinnäytetyöni tein tunnekasvatuksesta varhaiskasvatuksessa. Kehittämishankkeena tuotan Alajärven varhaiskasvatukseen tunnekasvatuksen työkalupakin. Tavoitteenani on tuottaa työkalupakki, mistä on mahdollisimman paljon hyötyä varhaiskasvatuksen arjessa. Siksi toivonkin nyt saavani vinkkejä ja toiveita minkälaisesta sisällöstä olisi eniten hyötyä. Kyselyyn vastaaminen ei vaadi kirjautumista ja se on täysin anonyymi. Kyselyyn osallistuminen on myös täysin vapaaehtoista.

* Pakollinen kysymys

1. Pidätkö tunnekasvatusta tarpeellisena varhaiskasvatuksessa? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 Ei

2. Kuinka tuttu aihe tunnekasvatus sinulle on? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Ei yhtään tuttu
 Hieman tuttu
 Todella tuttu

3. Koetko omaavasi riittävät tunnekasvatustaidot? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 Ei

4. Minkälaisista tunnekasvatusta olet työssäsi tehnyt? *

5. Minkälaisesta tunnetaitoihin liittyvästä sisällöstä tai materiaalista olisi eniten hyötyä? *
Valitse kolme tärkeintä

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Tietoa tunnekasvatuksesta
- Leikkejä tunnetaitojen harjoitteluun
- Taidelähtöisiä menetelmiä
- Sähköistä materiaalia
- Kirjallisuutta/ohjelmia
- Vinkkejä omaan itsetutkiskeluun
- Muu: _____

6. Vapaa sana. Toiveita? Ajatuksia? Kysymyksiä?

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms

Liite 2. Tunnekasvatuksen työkalupakki – palautekysely

Tunnekasvatuksen työkalupakki - palautekysely

Tämä kysely koskee aiemmin käyttöön jaettua tunnekasvatuksen työkalupakkia. Opinnäytyöhön kuuluu tärkeänä osana työn arviointi ja palaute, joten toivoisin nyt saavani rehellistä palutetta siitä millaiseksi koitte työkalupakin sisällön sekä käytettävyyden. Avaan palautetta anonyymisti opinnäytetyöni raportissa. Kyselyyn vastaaminen ei vaadi kirjautumista ja se on täysin anonyymi. Kyselyyn osallistuminen on myös täysin vapaaehtoista. Vastausaikaa on **31.12.** saakka

* Pakollinen kysymys

1. Koitko työkalupakin hyödylliseksi? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 Ei

2. Uskotko, että työkalupakki tulee käyttöön oman ryhmäsi arjessa? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Kyllä
 Ei

3. Minkä osion koit eniten hyödylliseksi? *

Merkitse vain yksi soikio.

- tietoa tunnekasvatuksesta
 linkkejä ja materiaaleja
 työkaluja arkeen
 leikkejä
 askarteluja ja puuhaa

4. Oliko työkalupakin sisällössä puutteita? Jäikö esimerkiksi jokin aihe käsittelemättä tai olisitko halunnut jostain osiosta laajemmin tietoa/materiaalia? *

Merkitse vain yksi soikio.

Kyllä

Ei

5. Jos vastasit kyllä edelliseen, mitä sisällöstä puuttui tai mikä osio olisi saanut olla laajempi?

6. Arvioi työkalupakin sisältöä asteikolla 1-5 *

Merkitse vain yksi soikio.

1 2 3 4 5

huoi erinomainen

7. Arvioi työkalupakin ulkoasua asteikolla 1-5, *

Merkitse vain yksi soikio.

1 2 3 4 5

huoi erinomainen

8. Arvioi työkalupakin käytettävyyttä asteikolla 1-5 *

Merkitse vain yksi soikio.

1 2 3 4 5

huoi erinomainen

9. Kokonaisarvosana työlle? *

Merkitse vain yksi soikio.

1 2 3 4 5

huoi erinomainen

10. Vapaa sana! Kehitysideoita ja kommentteja

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms

Liite 3. Tunnekasvatuksen työkalupakki

VARHAISKASVATTAJAN TYÖKALUPAKKI TUNNEKASVATUKSEEN



TEKIJÄ: HELMI KUJALA

SISÄLLYS

- **JOHDANTO** s. **3**
- **KÄYTTÖOHJE** s. **4**
- **TIETOA** s. **5**
 - KASVATTAJALLE s. **5**
 - TUNNEKASVATUS s. **7**
- **LINKKEJÄ, VINKKEJÄ JA MATERIAALIA** s. **10**
 - SIVUSTOVINKKEJÄ s. **10**
 - KIRJAVINKKEJÄ s. **11**
 - PELEJÄ JA KORTTEJA s. **14**
 - OHJELMIA, VIDEOITA JA PODCASTEJA . . . s. **15**
 - LAULUJA TUNTEISTA s. **16**
- **TYÖKALUJA ARKEEN** s. **17**
 - KESKUSTELLAAN TUNTEISTA s. **18**
 - TUNNEKORTTI VINKKEJÄ s. **19**
 - TOIMINNALLISIA TYÖKALUJA s. **20**
 - RENTOUTUKSIA s. **24**
- **LEIKKEJÄ** s. **26**
- **ASKARTELUJA JA PUUHAA** s. **36**
- **LÄHTEET** s. **46**

JOHDANTO

Tämä työkalupakki on Hämeen ammattikorkeakoulussa tuotetun opinnäytetyön kehittämisprojektin tuotos.

Työkalupakin tarkoituksena on olla helposti lähestyttävä työkalu tukemaan tunnekasvatusta varhaiskasvatuksessa. Opas on tuotettu yhteistyössä Alajärven kaupungin varhaiskasvatuksen kanssa. Se on toteutettu palvelemaan heidän toiveitaan ja tarpeitaan.

Opas tarjoaa tietoa tunnekasvatuksesta, sekä ajattelun aiheita kasvattajille. Oppaassa on monenlaista valmista toimintaa, ideoita ja erilaisia materiaaleja.

Opas on koottu lähteitä käyttäen. Lähdeluettelo löytyy oppaan lopusta.



HAMK

Hämeen ammatti-
korkeakoulu

KUINKA KÄYTTÄÄ TYÖKALUPAKKIA?



Työkalupakin tarkoituksena on olla helppokäyttöinen tuki arjen tunnekasvatukseen. Suosittelen ensimmäisellä kerralla perehtymään kokonaisuuteen kaikessa rauhassa.

Materiaalia on paljon, mutta se on järjestelty selkeästi eri otsikoiden alle, jotta eri teemat ovat helposti löydettävissä. Tutustu materiaaliin otsikko kerrallaan ja poimi kiinnostavat ohjeet talteen.

Työkalupakista voi joko tulostaa yksittäisiä sivuja tai koko pakin, jotta se on ryhmässä helposti saatavilla. Tulostettu pakki kannattaa laittaa kansioon ja jakaa eri osiot välilehdin, jotta ne löytyvät helposti. PDF versiossa alleviivatuista kohdista aukeaa linkki kyseiseen materiaaliin. Tulosteesta materiaalit löytyvät helposti hakemalla lihavoidun otsikon hakukoneella.

KASVATTAJALLE

Lapset oppivat matkimalla ja siksi kasvattaja on tärkein roolimalli lapsen tunnetaitojen kehittyessä. Kasvattajan itsereflektio on tärkeää, sillä varhaiskasvatuksen arjessa tunteet voivat kuohua myös aikuisilla.

Hoitopäivään mahtuu monia haasteellisia tuntemuksia, kuten kiire, riittämättömyys, turhautuminen ja väsymys. Kaikki me tunnemme niitä joskus, mutta kasvattajan on tärkeää kyetä irtautumaan näistä tunteista, jotta ei toimi niiden mukaisesti. Väsyneenä saattaa helpommin reagoida esimerkiksi meteliin ja lapsia saattaa komentaa turhan pienestä. Omat reaktiot saattavat huonona päivänä tulla esiin tarpeettoman kovina.

Kukaan ei ole täydellinen ja kaikki toimivat joskus tunnevirran mukana, kuitenkin on hyvä muistaa, että myös aikuinen voi harjoitella itsesäätelyä. Välillä tilanteessa, jossa tunteet kuohuvat, on hyvä pysähtyä miettimään; olenko juuri nyt paras roolimalli lapselle tai toiminko itse opettamallani tavalla.

MIKÄ AVUKSI KUORMITTAVIIN TUNTEISIIN?

Erilaisia rauhoittumiskeinoja löytyy helposti ja niitä kannattaa harjoitella, jotta huomaa mikä itselle toimii. Joskus riittää, että hengittää syvään tai laskee kymmeneen. On tärkeä muistaa, että jos omia tunteita ei saa hallintaan, on ihan ok pyytää työkaveria tilanteeseen ja poistua itse rauhoittumaan.

Tiimin, työkavereiden sekä esimiehen tuki on tärkeää. Haastavista tunteista kannattaa puhua avoimesti, sillä siten voit saada vertaistukea tai vinkkejä toimintaan. Yhdessä pohtimalla kuormittaviin tilanteisiin löytyy usein uusia parempia toimintatapoja.

Tiimin sisällä on hyvä sopia yhteisistä toimintatavoista ja pelisäännöistä ja tiimin ja työyhteisön yhteishengestä on pidettävä hyvää huolta. Erimielisyydet tulee ottaa puheeksi mahdollisimman pian ja suoraa, jotta ne voidaan ratkaista rakentavasti. Välillä on myös hyvä muistaa kysyä, mitä työkaverille kuuluu. Hyvä yhteishenki on tärkein tuki työssäjaksamiseen.

MIKÄ TUNNEKASVATUS?

Tunnekasvatus vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- **Miltä minusta tuntuu, mikä on tämä tunne?**
- **Miksi minusta tuntuu tälle, mitä voin tehdä?**
- **Miltä jostain toisesta tuntuu, miksi?**

Tunnekasvatuksen tavoitteena on auttaa lasta ymmärtämään tunteita ja niiden vaikutuksia. Se auttaa lasta hallitsemaan ja säätelemään omia tunteitaan, sekä reagoimaan tunneärsykkeisiin tavalla, joka ei ole haitallinen itselle tai muille.

Tunnetaitojen pohjana on kyky ymmärtää ja tunnistaa eri tunteet niin itsessä kuin muissakin. Siksi tunteiden sanoittaminen ja nimeäminen on ensiarvoisen tärkeää varhaislapsuudessa. Kun lapsi ymmärtää omat tunteensa ja niiden tuomat tuntemukset, voi hän pohtia sopivaa tapaa reagoida niihin.

Tunnetaidot kulkevat käsi kädessä kaveritaitojen kanssa. Tunnekasvatus auttaa lasta havainnoimaan ja tunnistamaan myös ympärillään olevien ihmisten tunteita. Näin lapsi ymmärtää, että omat teot voivat satuttaa muita ja oppii, kuinka toisia tulee kohdella.

TUNNEKASVATUS KÄYTÄNNÖSSÄ

Tunnekasvatus on varhaiskasvatuksen jokapäiväistä arkea. Sitä löytyy lähes kaikista arkisista kanssakäymisistä, ja se tapahtuu usein myös tiedostamatta, itsestään. Tunnekasvatusta on erilaiset keskustelut lasten ajatuksista ja kokemuksista, riitojen selvittelyt, pahan mielen karkottaminen ja yhdessä iloitseminen.

Arjen tunnekasvatus on tunteiden huomioimista ja niiden esille tuontia. Tunteista puhumista ja niiden hyväksyntää. Lapsia tulee rohkaista näyttämään kaikenlaiset tunteet ja opettaa, että mikään tunne ei itsessään ole paha, vaan niitä kaikkia tarvitaan.

Tunnekasvatuksen tarkoitus ei olekaan olla pelkästään erillisiä tuokioita tai tunnekasvatushetkiä vaan kokonaisvaltainen tapa kasvattaa ja ohjata lapsia. Kuitenkin erilaiset leikit ja tuokiot, joissa tunnekasvatus huomioidaan erityisesti, tukevat lapsen tunnetaitojen kehitystä.

PIENTEN TUNNEKASVATUS

Alle 3-vuotiaden tunnekasvatuksessa on omat haasteensa, sillä silloin kielellinen kehitys ei ole yhtä pitkällä, kun isompien lasten. Pienten lasten kanssa ei myöskään onnistu vielä kaikki leikit tai askartelut. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että tunnekasvatus ei koskisi alle 3-vuotiaita, vaan siihen täytyy vain löytää oikeat keinot.

Pienten tunnekasvatuksessa sanoittaminen on erityisen tärkeää. Tunteiden tullessa niitä tulee korostetusti nimetä ja erilaisia tunteita voi esittää myös ilmein ja elein. Laulut ja lorut, joissa käsitellään erilaisia tunteita, ovat tässä ikävaiheessa erityisen hyödyllisiä.

Pyrin työkalupakissa huomioimaan alle 3-vuotiaat. Monet ohjeet soveltuvat pienten kanssa käytettäväksi ja ohjeita voi myös muokata sopimaan paremmin ryhmän ikätason mukaan.



SIVUSTOVINKKEJÄ

PAPUNET

- Tuloksetta kuvia ja valmiita työkaluja

VÄRINAUTIT

- Tuloksetta kuvia ja valmiita työkaluja

VIITOTTU RAKKAUS

- monipuolisesti erilaisia työkaluja arkeen

MIELI RY

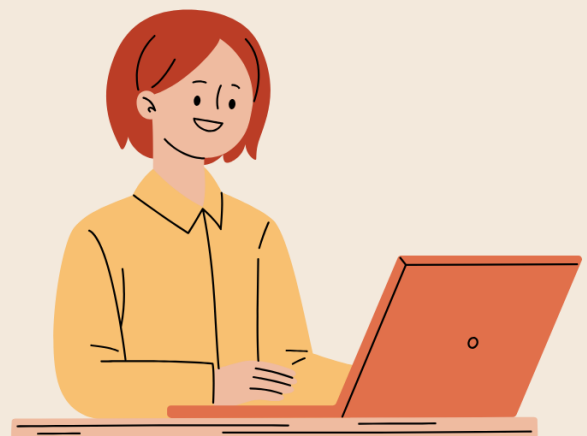
- Tietoa ja ohjeita kasvattajille, sekä vinkkejä ja työkaluja arkeen

NEUVOKAS PERHE

- Tietoa ja ohjeita kasvattajille, sekä vinkkejä ja työkaluja arkeen

FANNI EMOTIONS

- Selkeää tietoa erilaisista tunnepulmista



KIRJAVINKKEJÄ

SATUKIRJAT

- **Ruska, käytä sanoja!** - Perry Emerson
- **Herkkä Pilvi Perhonen ja pelkonsa voittavat sankarit** - Johanna Elomaa
- **Muisk! Äänekkäät tunteet** ääninappikirja - Mauri Kunnas
- **Pieni pelkojen kirja** - Mauri Kunnas
- **Kaverusten tunnekirja** - Reetta Koivisto
- **Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen tarinakirja** - Lotta Uusitalo, Kaisa Vuorinen
- **Joskus minä raivostun** - Timothy Knapman
- **Kiukkumielen ihmeellinen satukirja** - Ville Hytönen
- **Prinsessa ja herne nenässä** - Heli Pruuki
- **Minä tykkään nyt** - Eppu Nuotio



KIRJASARJAT

- **Fanni** - Julia Pöyhönen, Heidi Livingston
- **Ympyräiset** - Useita tekijöitä
- **Pienet, suuret tunteet** - Tom Percival
- **Pikkuli** - Metsämarja Aittokoski
- **Pomenia** - Petronella Grahn
- **Molli** - Katri Kirkkopelto
- **Prinsessa Rämäpää** - Elina Hirvonen
- **Jukka Hukka** - Avril McDonald

ERITYISESTI ALLE 3-VUOTIAILLE

- **Ensimmäinen tunnekirjani** - kuvakirja
- **Välillä olet varpuseni** - Maaret Kallio
- **Tunteellinen nalle**
- **Hui, pelottaa!** - Leslie Patricelli
- **Oho: Nyt harmittaa!** - Eppu Nuotio
- **Pikku muumi-sarja** (esim. Mörkö on PELOTTAVA, Pikku Myy on HAUSKA) - Tove Jansson
- **Miu-sarja** - Julia Pöyhönen, Heidi Livingston

LASTEN TIETOKIRJAT

- **Tunnehetket - Ilman tunteitasi et olisi sinä**
- C. N. Pereira, R. R. Valcárcel
- **Monen sortin tunteet** - F. Brooks, F. Allen
- **Nestori Neuronin ja hämmästyttävät aivot**
- T. Sainio, N. Sajaniemi
- **Fiksut faktat: Mitä tunteet ovat?**
- K. Daynes, C. Pym

TEHTÄVÄKIRJAT

- **Aada ja kiukkuleijona**, satu- ja tehtäväkirja
- R. Riihonen, K. Suokas
- **Ympyräiset tunnetaitojen käsikirja**
- J. Pöyhönen, H. Livingston, M. Hytti
- **Tunnehetket - Ilman tunteitasi et olisi sinä**
- C. N. Pereira, R. R. Valcárcel
 - **Tunnehetket - Tehtäviä tunnetaitokasvatukseen**
- **Tunteiden kirjasto** - värityskirja



PELEJÄ JA KORTTEJA

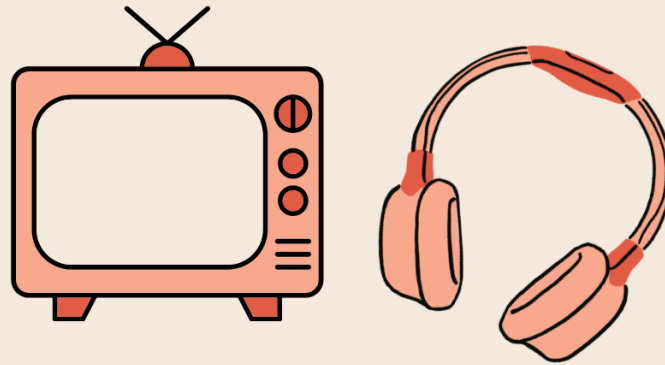


Lautapelit ja muistipelit

- **Hoksaatunteet**, lautapeli - Oppi ja ilo
- **Tunnetaitomuistipeli** - Hidasta elämää
- **Tuhat ja yksi tarinaa**, lautapeli - Giulia Orecchia
- **Magneettinen tunnepeli** - Janod
- Pomenia, **Satuseikkailu-lautapeli**
- **Ympyräiset-tunnekortit & -muistipeli**

Kortit

- **Rauhoittumiskortit** - Hanne Laasala, Sanna Wikström
- **Tassun toimintakortit** - Eliisa Nyström
- **Lasten omat voimakortit** - Hidasta elämää
- Pomenia - Petronella Grahn
 - **Satuseikkailukortit**
 - **Sisu Sukkelan rohkeuskortit**
- **Tunteikas tornado**, visuaaliset tunnetaitokortit ja tehtäviä



LASTENOHJELMIA, VIDEOITA JA PODCASTEJA

- **Muumien tietoisuus hyvästä yhteispelistä,** YouTube video kaveritaidoista
 - [YouTube](#)
- **Taran tarina,** animaatio kehon tuntemuksista
- **Vahvuusvariksen tarinat** podcast, lyhyitä tarinoita eri aiheista - [Yle Areena](#)
- **Kapteeni pelkopois** podcast, lyhyitä tarinoita pelosta - [Yle Areena](#)
- **Miltä tuntuu Reima Räiske?** -lastenohjelma, [Yle Areena](#)
- **Älyä tunteet animaatiot,** YouTube videosarja - [Pesäpuu Ry](#)
- **Kaveritaitoja ja Kaveritaitoja muumien tapaan,** YouTube videosarjat - [Suomen Punainen Risti](#)

LAULUJA TUNTEISTA

- Kuningas Ei - Tuure Kilpeläinen
- Iloinen ja vihainen - Nalle
- Ei! - Nalle
- Sikojen rakkaus - Vuokko Hovatta
- Mua suututtaa - Hertan maailma
- Kiukun kesytys - Kielinuppu
- Kiukuttelulaulu - Rölli
- Tunnelaulu - Mieli Ry
- Joskus tuntuu siltä - Liikkuva Laulureppu
- Itsensäpelottelemislaulu - Rölli
- Muurahainen suuttuu - Pikku Papun Orkesteri
- Tunnelaulu - Unikissa Viivi



TYÖKALUJA ARKEEN

Varhaiskasvatuksen arjessa kuohuu monenlaisia tunteita. Toiset tunteet ovat helpommin hallittavissa kuin toiset, ja joillekin tunteiden säätelyyn tarvitaan enemmän tukea.

Tärkeintä itsesäätely- ja tunnetaitojen harjoittelussa on pitkäjänteisyys ja kärsivällisyys. Uutta toimintamallia tulee harjoitella useaan otteeseen lasten kanssa ennen kuin se alkaa käytännössä toimia. Lasten kanssa on tärkeää käydä uusi toimintamalli läpi yhdessä rauhallisena hetkenä, jotta lapset ymmärtävät sen, kun haastava tunne on päällä.

Erilaiset työkalut ja toimintamallit toimivat parhaiten, kun niille ottaa oman aikansa. Lapsi on hyvä viedä pois tilanteesta, rauhalliseen paikkaan, jotta tapahtumista voidaan keskustella. Joskus on hyvä antaa lapsen rauhoittua hetken ja keskustella tilanteesta myöhemmin.



KESKUSTELLAAN TUNTEISTA

Tärkein tunnekasvatus tapahtuu arjen eri tilanteissa. Lähes kaikkiin hetkiin on mahdollista liittää mukaan pohdintaa omista tai toisen tunteista.

- Satuhetken jälkeinen keskustelu kirjan tapahtumista ja henkilöiden kokemista tunteista, sekä pohdintaa, mitä tunteita satu herätti kuulijoissa?
- Aamupiirillä lapsille tilaisuus kertoa millä mielellä tulit tänään päiväkotiin?
- Tunteiden sanoittaminen arjessa ja kysymykset miltä sinusta tuntuu juuri nyt tai miltähän kaverista mahtaa nyt tuntua?
- Kysymysketju: Miltä tuntuu? Miksi? Mitä siitä seuraa?
- Katsotaan kuvia/maalauksia ja pohditaan miltä kuvien ihmisistä tuntuu? Entä miltä taulun maalaajasta on tuntunut maalatessaan? Entä mitä tunteita kuva herättää katsojassa?
- Miltä kappaleen säveltäjästä on tuntunut säveltäessään? Entä mitä tunteita kappale herättää kuulijoissa?

VINKKEJÄ TUNNEKORTTIEN KÄYTTÖÖN

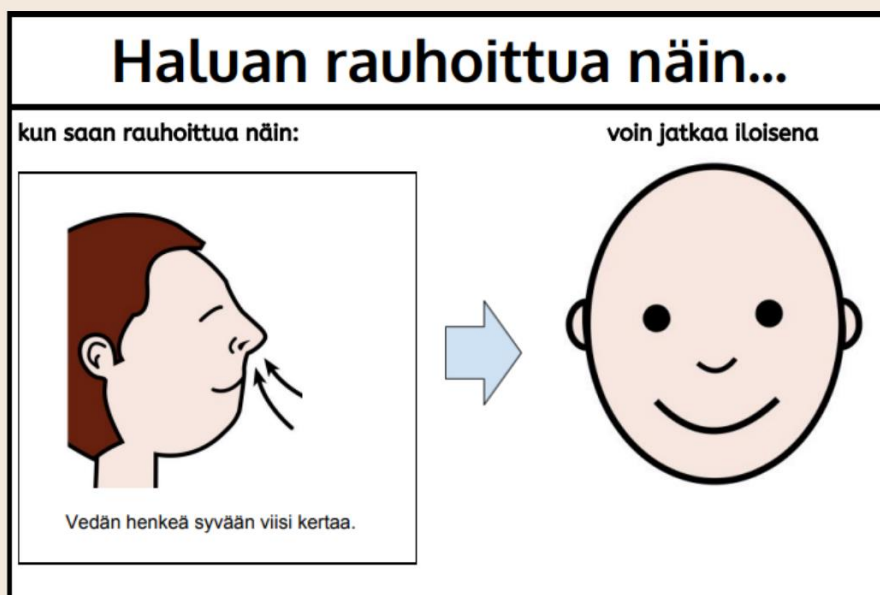
Tunnekortit voivat kulkea arjessa tunteiden nimeämisen ja sanoittamisen apuvälineinä tai niiden avulla voi keksiä erilaisia leikkejä tai pelejä.

Netistä löytää monia ilmaisia tunnekortteja. Työkalupakin askartelu- osassa kerron, kuinka tehdä ryhmälle omat tunnekortit.

- **Mikä tunne olen?**
 - Yksi lapsi sulkee silmänsä, kun muille näytetään tunnekortti, lapsen tulee kyllä-ei kysymysten avulla arvata mikä tunne on kyseessä
 - Tai toisin päin yksi lapsi tietää tunteen ja muut yrittävät arvata
- **Myönteinen vai kielteinen tunne?**
 - Katsotaan tunnekortteja yksitellen ja pohditaan, onko tunne myönteinen vai kielteinen
- **Mitä tunnetta esitän?**
 - Pantomiimi tunnekorteilla
- **Miltä tuntuu jos?**
 - Kasvattaja esittää erilaisia kysymyksiä, kuten: miltä tuntuu, jos ei pääse leikkiin mukaan?, lapset valitsevat korteista tilanteeseen oikeat tunteet

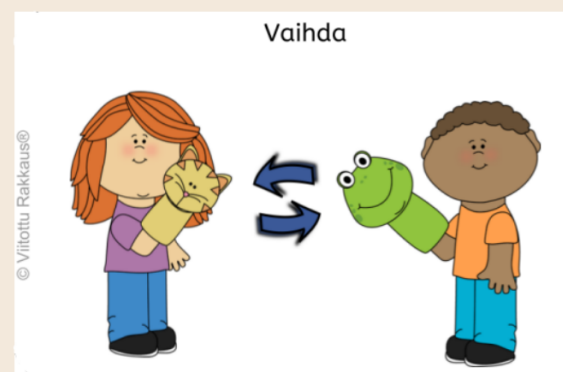
Viitottu Rakkaus - Haluan rauhoittua näin, toiminnallinen työkalu lapsen rauhoittumisen tueksi

- Lapsen kanssa luodaan oma rauhoittumistaulu, johon lapsi itse valitsee erilaisia kuvia, jotka kuvaavat rauhoittumiskeinoja (esim. hengitä syvään, laske kolmeen yms.)
- Työkaluun voi lisätä kuvia itse piirtämällä tai papunetin kuvapankista
- Työkalua voi käyttää lapsen kanssa tilanteessa, jossa tulee rauhoittua, työkalun avulla lapsi itse valitsee, miten haluaa rauhoittua



Viitottu Rakkaus - Ongelmanratkaisutaito kuvakortit, tukikuvia arjen yleisiin ongelma/riitatilanteisiin

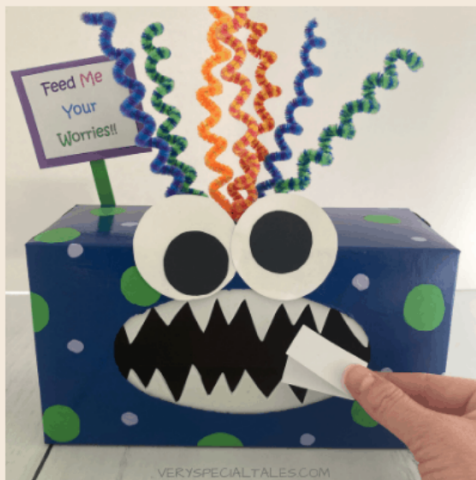
- Korteissa erilaisia arjen ongelmatilanteita, esim. oman vuoron odottaminen, lelujen jakaminen ja riitojen sopiminen
- Tulosta ja laminoi kortit ryhmän yleiseen käyttöön
- Kortteja kannattaa käydä lasten kanssa yhdessä läpi, mitä niissä tapahtuu ja mitä niillä tarkoitetaan
- Ongelmatilanteessa kasvattaja ottaa itse tai antaa lapsen valita tilanteeseen sopivan kortin ja kuvan avulla ratkaistaan ongelma



Very special tales - Huoli hirviö

22

- Lapsen kanssa askarrellaan laatikosta hirviö, jolle jää ammottava suu, joka syö lasten huolia ja murheita
- Huolihirviötä voi käyttää erilaisten tunteiden taltuttamiseen, huolihirviö voi syödä esimerkiksi ikävät ja surut
- Kun lapsi tulee kertomaan jostain murheesta, aikuinen kirjoittaa murheen paperille ja lapsi saa syöttää paperin huolihirviön kintaan

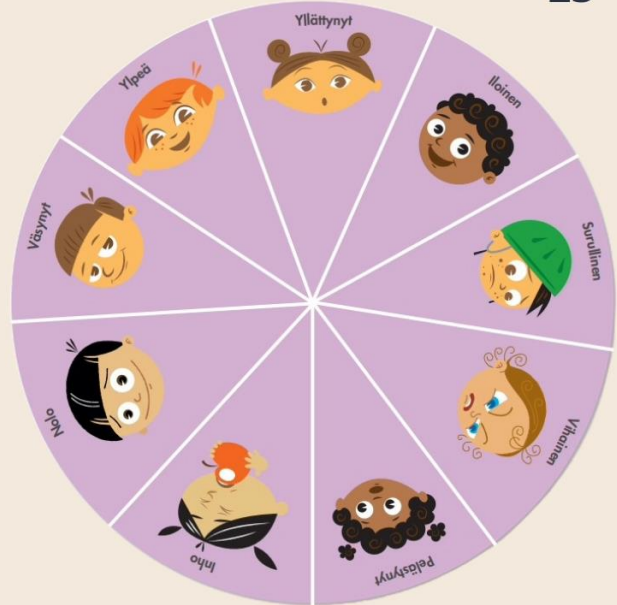


Papunetin kirokuvat

- Kuvia voi käyttää lapsen kanssa, joka ilmaisee tunteitaan rumilla sanoilla, sanojen sijaan lapsi voi näyttää kirokuvia, kuvia voi värittää ja tuunata lapselle mieleiseksi
- Aikuisen tulee valita kuvista lapsille sopivat

Oppi ja ilo tunnepeli

- Valmis tulostettava peli, jolla on monia käyttötarkoituksia
- Tunnekiekkoa voidaan käyttää tunnekorttien tapaan tunteiden nimeämiseen, nuolella lapsi voi näyttää mitä tunnetta tuntee
- Pelin eri tilannekortteja voidaan käyttää myös arjessa Kiva kaveri kuvatehtävän tapaan



Viitottu Rakkaus - Kiva kaveri kuvatehtävä

- Tehtävässä pohditaan kuvien avulla, miten kiva kaveri toimii ja ei toimi
- Kuvatehtävää voi käyttää kaveritaitojen harjoitteluun yleisesti tai tilanteessa, jossa lapsi ei ole toiminut kivan kaverin tavoin



AKTIIVISEN RENTOUTUMISEN HARJOITUS

Harjoitusta voi käyttää niin lapset kuin aikuiset tilanteessa, missä pitää päästää irti haastavasta tai voimakkaasta tunteesta ja rauhoittua.

Lasten kanssa harjoitusta kannattaa harjoitella säännöllisesti neutraaleissa tilanteissa, jotta lapsi oppii tunnistamaan eron jännittyneisyydessä ja rentoutumisessa. Sitten harjoitusta voi käyttää esimerkiksi kiukunpuuskan taltuttamiseen.

1. Istu tuolilla jalat ja kädet alhaalla
2. Vedä keuhkot täyteen ilmaa
3. Jännitä itsesi kokonaan, kuvittele olevasi jäykkä robotti
4. Puhalla keuhkot tyhjiksi
5. Rentouta itsesi kokonaan, kuvittele olevasi kuin valuvaa hiekkaa
6. Huomaa ero jännityksen ja rentouden välillä



TUNTEIDEN SÄÄTÖNAPPULA

Harjoitusta voi käyttää lapsen kanssa, jolle tunteiden säätely on haastavaa. Kun tunteet kuohuvat liikaa, voi lapsen viedä pois tilanteesta ja tehdä harjoituksen.

- Kuvittele säätönappi, jota voi säätää pienemmälle ja isommalle. Ikään kuin musiikin volyyymia
- Sulje silmät, hengitä syvään
- Pienennä kiukkua säätämällä tunnenappulaa vastapäivään
 - Nappulan säätämistä voi havainnollistaa käden liikkeellä
- Hengitä syvään ja säädä uudestaan vielä pienemmälle
- Toista harjoitus niin monta kertaa, että tunnet kiukun laantuvan



LEIKKEJÄ

Lapset oppivat leikkiessä ja siksi erilaiset leikit tuovat hyviä tilaisuuksia tunnekasvatukseen. Seuraavaksi esittelen joitain leikkejä, jotka sopivat erityisen hyvin tunnekasvatukseen ja kehittämään kaveri- ja vuorovaikutustaitoja.

Mielikuvitusta käyttämällä myös tuttuja leikkejä voi muokata tunnetaitojen harjoitteluun. Esimerkiksi Myrkkysientä voi leikkiä tunnetaitokorteilla, jolloin tunteita kerätessä niitä samalla nimetään. Myös hippaleikistä on monenlaisia tunnehippa versioita.

Olen järjestellyt leikit siten, että alussa esittelen leikkejä, jotka soveltuvat pienemille lapsille ja loppua kohti leikkijöiden ikä kasvaa. Kuitenkin lähes kaikkia leikkejä pystyy jonkin verran soveltamaan eri ikäryhmille.



Sylittely, kosketus ja vuorovaikutusleikkejä

Vauvojen kanssa tunnetaidoille hyvää pohjaa luo leikit, jossa ollaan vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Tällaisia leikkejä on esimerkiksi erilaiset kahdenkeskiset loruttelu leikit, joissa otetaan kontakti lapseen ja esimerkiksi silitellään tai ollaan sylikkäin.

- **Harakka, harakka huttua keittää** - sivellään lapsen kättä, kutitetaan kainaloa
- **Körö körö kirkkoon** - körötellään polvella
- **Kierrän, kierrän kaupunkia** - silitetään kasvoja
- **Leivon, leivon leipäsiä** - hierotaan käsiä ja jalkoja ja kutitetaan vatsaa
- **Yks' kaks' kolme, istu isän polvelle** - körötellään polvella
- **Etana Elli** - aikuinen keinuu selällään selkä kaarella ja polvet nostettuna koukussa, pitäen lasta säärien päällä

Vuorovaikutusleikit ryhmässä

Pienten lasten kanssa voi harjoitella kontaktin ottamista ja vuorovaikutusta myös erilaisissa ryhmäleikeissä. Erilaiset tervehtimis- tai tutustumisleikit ovat tähän helppo valinta.

Tervehdys!

- Leikissä leikkijät liikkuvat musiikin tahtiin ympäri leikkitilaa
- Kun musiikki lakkaa tervehditään lähimmäistä leikkijää sovitulla tavalla
 - Heiluttaen, kätellen, halaten, läpsyt tai oma keksimä tervehdys
- Isompien lasten kanssa voi leikkiä Matkalaulun (Matkustan ympäri maailmaa...) tahtiin ja opetella samalla tervehdyksiä eri kielillä

Nimileikit

- Leikkien ideana on piirissä käydä jokaisen leikkijän nimi lorutellen tai laulaen
- Ratiritiralla, auringon alla, ei ole toista, (nimi):n moista
- Onko (nimi) täällä, no onhan se (nimi) täällä, tillin tallin tömpsis

UKKONEN

Harjoitellaan puhaltamaan yhteen hiileen ja toimimaan yhteistyössä, ohjeita noudattaen

- Jokainen leikkijä on vuorollaan ukkosen tekijä, joka ruumiillaan tuottaa ukkosen ääniä
 - Muut leikkijät matkivat
- Ukkonen alkaa hiljaisella sateen ropinalla, hiljaa hierotaan käsiä yhteen tai naputetaan sormia lattiaan
- Sade voimistuu, käsiä taputetaan voimakkaammin
- Ukkonen pauhaa, taputetaan reisiin voimakkaasti, tömistellään
- Sitten ukkonen taas laantuu ropinaksi ja lakkaa ja ukkosen tekijä vaihtuu
- Leikkijät voivat myös itse ideoida millaista ääntä sateen ropinasta tai ukkosen pauhusta kuuluu ja miten sen voi saada aikaan
 - Leikissä voi myös hyödyntää esimerkiksi erialisia soittimia

KANNUSTUSPIIRI

Harjoitellaan muiden kehumista ja kannustamista, sekä vahvistetaan itsetuntoa

- Leikkijät istuvat piiriin lattialle
- Yksi leikkijä lähtee piiristä ja kiertää sen ulkopuolelta takaisin omalle paikalleen
- Piirin saa kiertää valitsemallaan tavalla, juosten, kontaten, loikkien, tanssien...
- Piirissä istuvat leikkijät kannustavat kiertäjää riehakkaasti taputtaen ja hurraten
- Leikin lopuksi voidaan yhdessä pohtia, miltä tuntuu saada kehuja ja kannustusta ja miltä taas tuntui sitä antaa



NIIN MINÄKIN!

Harjoitellaan omien vahvuuksien tunnistamista ja vahvistetaan itsetuntoa

- Istutaan ringissä niin, että kaikki leikkijät näkevät toisensa
- Leikin vetäjä voi aloittaa leikin kertomalla jonkun asian, missä hän on hyvä
- Kaikki leikkijät, jotka kokevat myös olevansa hyviä tässä asiassa nostavat kädet ilmaan ja huutavat: Niin minäkin!
- Taidon/asian esittänyt leikkijä siirtää vuoron seuraavalle kysymällä joltain leikkijältä missä hän on hyvä
- Näin leikki jatkuu, aina kun leikkijä vastaa minä olen hyvä... samaa mieltä olevat vastaavat: Niin minäkin!
- Pienempien lasten kanssa leikki voi keskittyä opittuihin taitoihin
 - Ohjaaja voi sanoa, että minä osaan hyppiä, tanssia, heiluttaa... lasten kanssa yhdessä tehdään asia ja todetaan yhdessä riemuiten niin minäkin!

MEITÄ EI KUTSUTTU

Leikin ajatuksena on rakentaa yhdessä patsas tilanteesta, jossa joitain leikkijöitä ei oteta mukaan eri tilanteisiin

- Leikki alkaa siten, että leikin vetäjä arpoo ryhmän koon mukaan leikkijät, joita "ei oteta mukaan"
- Sitten päätetään yhdessä tilanne, jota patsas kuvastaa, esimerkiksi:
 - Lapsia ei kutsuttu syntymäpäiväjuhliin
 - Lapsia ei oteta mukaan leikkiin
 - Lapset eivät pääse mukaan huvipuistoretkelle
 - Lasten itse ideoima tilanne
- Patsas rakentuu niin, että jokainen leikkijä yksikerrallaan jähmettyy osaksi patsasta ja kertoo ketä esittää ja miltä hänestä tuntuu
 - Leikkijä voi esimerkiksi jähmettyä kädet puuskassa: "Minä olen Elli ja olen loukkaantunut Veetille siitä, ettei se kutsunut minua juhliinsa." Tai: "Minä olen Asta ja ihmettelen, miksi minut kutsuttiin, mutta Elliä ei."
- Puretaan harjoitus keskustelemalla tilanteesta ja patsaan henkilöiden kokemista tunteista



PIKKURILLIPALAUTE

Harjoitellaan antamaan, sekä saamaan myönteistä palautetta ja kehuja

- Leikkijät asettuvat piiriin istumaan lähekkäin
- Leikin vetäjä voi aloittaa leikin ottamalla toisen käden pikkurillillä kiinni viereisen leikkijän pikkurilliin pikkurillilupauksen tavoin ja kertoo tälle leikkijälle jonkun myönteisen asian/kehun
- Kehun saanut tekee saman seuraavalle ringissä
- Leikki loppuu, kun kaikki ringissä ovat saaneet antaa ja vastaanottaa myönteistä palautetta
- Leikin loputtua pohditaan yhdessä miltä tuntui antaa kehuja kaverille ja entä miltä kehujen vastaanottaminen tuntui

VAANIJA

Kontaktileikki rohkaisee ottamaan katsekontaktia ja vähentää muiden kohtaamisen jännitystä

- Leikki alkaa sillä, että yhdestä leikkijästä arvotaan Vaanija
- Muut leikkijät asettuvat ringiin niin, että kaikki näkevät toisensa, Vaanija jää piirin keskelle
- Piirissä seisovat leikkijät yrittävät ottaa katsekontaktia muiden leikkijöiden kanssa, ja kun kontakti syntyy, vaihdetaan nopeasti paikkaa
- Vaanija vaanii itselleen paikkaa piiristä, kun joku lähtee paikaltaan, Vaanija asettuu hänen tilalleen ja paikalle yrittäneestä tulee seuraava Vaanija



MIKÄ TUNNE OLEN?

Harjoitellaan tunteita ja niiden nimeämistä, sekä sitä miltä tunteet näyttävät kehossa

- Leikki alkaa sillä, että leikkijöistä valitaan yksi esittäjä ja muut ovat arvaajia
- Esittäjä päättää mielessään jonkin tunteen, jota haluaa esittää (jos tunnetta on vaikea keksiä voi leikin vetäjä auttaa)
- Esittäjä esittää tunnetta pantomiimina, eli ilmein ja kehollaan ilmaisten, ilman sanoja
- Ensimmäinen, joka arvaa tunteen oikein on seuraava esittäjä
- Erityisesti pienten kanssa apuna voi käyttää tunnekortteja
 - Leikin vetäjä näyttää jonkun tunnekortin yhdelle leikkijälle ja tämä matkii kortin tunnetta
 - Muut leikkijät joko arvaavat tunteen nimeämällä sen tai tunnekortteja selaamalla valitsevat niistä oikean tunteen



ASKARTELUJA JA PUUHAA

Tunnetaitojen harjoittelun voi yhdistää myös erilaisiin askarteluprojekteihin. Tällaisia askarteluideoita ja taidelähtöisiä menetelmiä voi etsiä netistä esimerkiksi Pinterestistä tai erilaisista blogeista.

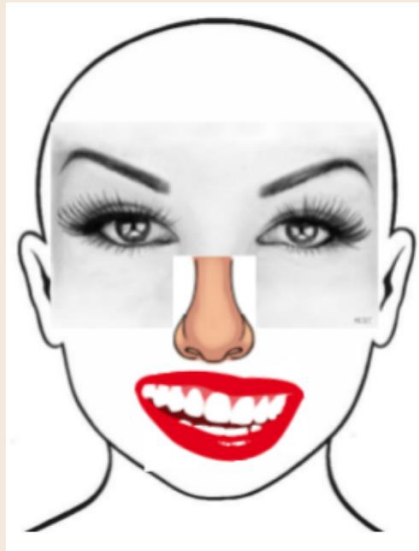
Seuraavaksi esittelen joitain ohjeita, jotka itse koin mielenkiintoisiksi. Osa ohjeista vie enemmän aikaa, joten ne kannattaakin tehdä pienryhmissä ja jakaa useampaan kertaan. Kaikkia ohjeita voi ideoida eteenpäin tai muokata lasten ikätason mukaan.

Osa ohjeista on muunnelmia monista eri ohjeista ja siksi niihin ei ole linkkiä.



TÄLTÄ MINÄ NÄYTÄN

Viitottu Rakkaus



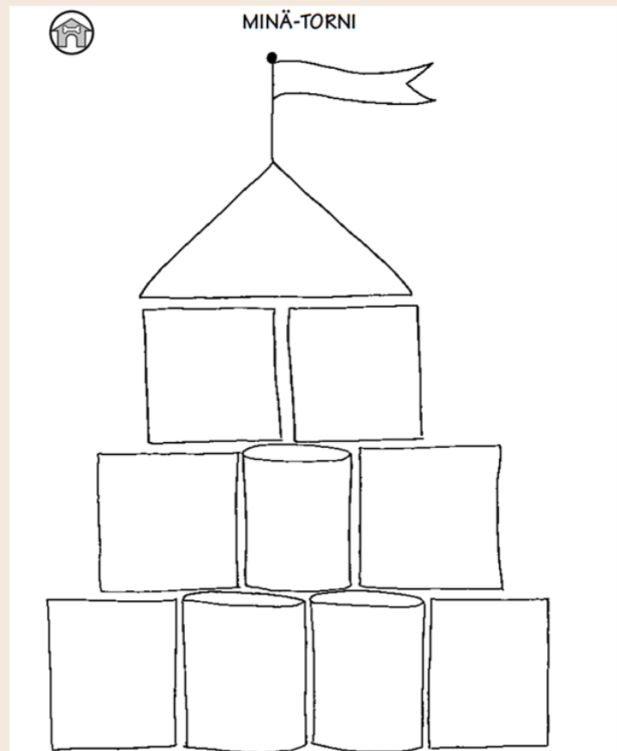
- Tulosta jokaiselle lapselle oma kasvokuva
 - Kasvokuvan voi liimata paksummalle paperille, jotta ne kestävät paremmin
- Lapset voivat itse valita tunteen, jota haluavat työstää
- Lapset saavat itse selata aikakauslehtiä/tulostettuja kuvia/muuta kuvamateriaalia ja leikata niistä sopivia kasvonpiirteitä kuvaan
- Kuvaa voi tuunata myös lisäämällä hiukset, koruja, päähineitä ym.

MINÄ -TORNI

THL - Tunne- ja turvataitoja lapsille

s. 48-51

- Leikataan tornin palikat ja lippu erivärisistä kartongeista ja liimataan ne paksulle paperille/kartongille
- Piirretään lipputanko ja kirjoitetaan lippuun oma nimi
- Kerätään palikoihin itseä kuvaavia ominaisuuksia ja vahvuuksia
 - Ominaisuuksia kuvaavia kuvia voidaan leikata lehdistä tai tulostaa netistä
 - Kuvia voi piirtää itse
 - Jos sopivaa kuvaa ei löydy, palikoihin voi myös kirjoittaa niitä kuvaavia sanoja



OMA RAUHOITTUMISPALLO

Koululainen

Rauhoittumispalloa voi käyttää lapsen kanssa stressipallon tavoin. Itse tehtyä palloa on kiva käyttää rauhoittumiseen ja tunteesta irti päästämiseen.

- Tarvikkeet:
 - ilmapallo
 - muovipullo
 - hoitoainetta (noin 1 dl/pallo)
 - perunajauhoja
 - sekoitusastia ja väline
 - sakset
- Täytä ilmapallo perunajauhoseoksella ja solmi kiinni
- koristele haluamallasi tavalla, esim. tusseilla tai lisäämällä palloon villalankatupsun
- Lisää aistivirikkeitä palloon saa lisäämällä pallon päälle toisen ilmapallon, johon on leiketty reikiä tai vihannespussin verkolla

OMAKUVA

Isompi askarteluprojekti, jonka tarkoituksena on kehittää hienomotoriikan lisäksi lapsen itsetuntoa ja itsetuntemusta. Ohje seuraavalla sivulla.



OMAKUVA OHJE

- Alkuvalmisteluina valokuvataan jokainen lapsi seisomassa käsi ylhäällä, kuin pitäisi kiinni ilmapallosta, ja tulostetaan kuvat
 - Lapsi tulee leikata tarkasti irti taustasta, joten lasten ikätasosta riippuen tämä voi olla aikuisen tehtävä
- Projekti aloitetaan sillä, että lapsi leikkaa valitsemansa värisestä paperista ilmapallon ja piirtää siihen asioita mistä pitää tai mitkä saavat lapsen iloiseksi (esim. omat lemmikit, harrastukset, perhe...)
- Ilmapallo liimataan kartongille, johon liimataan myös tulostettu kuva lapsesta
- Tämän jälkeen lasten kanssa keskustellaan siitä missä he omasta mielestään ovat hyviä
- Näitä asioita kirjoitetaan yhdessä aikuisen kanssa pilviin (jotka aikuinen on leikannut valmiiksi erivärisistä kartongeista tai lapset leikkaavat itse) ja pilvet liimataan kuvaan pallon ympärille

OMAT RAUHOITTUMISKORTIT

Rauhoittumiskortteja voi käyttää rauhoittumispallon tapaan. Kortin tarkoituksena on muistuttaa lasta jostain mukavasta asiasta ja tuoda sen myötä helpotusta johonkin haasteelliseen tunteeseen. Kortit sopivat hyvin myös surun ja ikävän helpottamiseen.

Aluksi keskustellaan lasten kanssa siitä, mikä auttaa, kun kiukuttaa? Mikä saa lapsen rauhoittumaan tai paremmalle mielelle?

- Sitten lapset piirtävät tämän asian pienelle paperille/korttipohjalle tms.
- Kortit kehystetään ja koristellaan oman mielen mukaan
- Lopuksi aikuinen kirjoittaa kortin taakse vielä selityksen, että mitä kuvassa on ja mitä lapsi kertoi rauhoittumiskeinokseen
- Kortit kannattaa laminoida, jotta ne kestävät paremmin

OMAT TUNNEKORTIT

Tunnekorttien luominen on hauska tapa tutustua tunteisiin. Projektissa tehdään kortit, joiden kuvissa seikkailee ryhmän omat lapset.

- Tunnekortit kannattaa tehdä lukuvuoden alussa, kun uusi ryhmä aloittaa
- Lasten kanssa projektin voi aloittaa pohtimalla seuraavia kysymyksiä: Mitä tunteita tiedät? Miltä eri tunteet näyttävät kehossa/kasvoilla? Harjoitellaan esittämällä tunteita
- Sitten lapsista otetaan valokuvia esittämässä tunteita, mallia voi ottaa netistä löytyvistä valmiista tunnekorteista
- Mediakasvatus mukaan esim. lapset voivat itse ottaa kuvia ja opetella kameran käyttöä
- Kuvia voi muokata ja koristella lisäämällä niihin tarroja ja taustan
- Hyviä sovelluksia esim. Peachy (erilaisia taustoja) tai PicCollage (tarroja)
- Kortit tulostetaan ja ne kannattaa laminoida, jotta ne kestävät kauemmin käytössä

MUSIIKKIMAALAUUS

Musiikkimaalaus projektissa pohditaan millaisia tunteita erilaiset musiikkityylit voivat herättää.

- Kuunnellaan erilaisia kappaleita ja pohditaan: Mitä tunteita kappale herättää kuulijassa? Mitä tunteita kappaleen esittäjä/tekijä tuntee tai haluaa ilmaista?
- Musiikkimaalausprojektin ideana on tutkia miten erilaiset musiikkityylit vaikuttavat lasten maalauksiin
- Projekti kannattaa jakaa useampaan kertaan, niin että yhdellä kerralla keskitytään aina yhteen musiikkityyliin
 - Lasten kanssa voi yhdessä pohtia mitä musiikkityylejä he tietävät ja mitä haluaisivat kuunnella, esim. iloinen musiikki, surullinen musiikki, rock-musiikki, klassinen musiikki
- Jokainen kerta toimii tavallisen musiikkimaalauksen tavoin, lapset kuuntelevat musiikkia ja maalaavat mitä siitä tulee mieleen
- Kun kaikkiin valittuihin musiikkityyleihin on maalattu, kuvia voidaan vertailla ja arvailla minkälaisesta musiikista mikäkin maalaus on syntynyt, maalauksista voidaan järjestää vaikkapa taidenäyttely

MISSÄ TUNTEET TUNTUU

Tehtävässä harjoitellaan tunnistamaan tunteita kehossa ja mietitään missä ja miltä ne tuntuvat.

- Leikkaa pakkauspaperista lasten pituisia paloja
- Lapset valitsevat itselleen parin, toinen käy selälleen makaamaan paperille ja toinen piirtää hänen ääriiviivansa, sitten vuorot vaihtuu
- Kun jokaisella lapsella on oman kehon ääriviivat piirrettynä, pohditaan miltä ja missä tunteet tuntuvat
- Pohtikaa jokaista tunnetta yksi kerrallaan, esim. ilo ensin, mikä väri kuvastaa iloa? Miltä tuntuu olla iloinen? Missä ilo tuntuu kehossa? esim. lämpönä rinnassa? Hymy poskillä?
 - Tunteita voi olla esim. ilo, suru, kiukku, pelko, rakkaus, ylpeys ja kateus
- Valitulla värillä piirretään tunteen kuvastamia asioita (esim. asioita mistä tulee iloiseksi) niihin kohtiin missä tunne omassa kehossa yleensä tuntuu
 - vaihtoehtoisesti värillä voi värittää ne kohdat missä tunne tuntuu
- Lopuksi kuvan voi koristella esim. piirtämällä hahmolle kasvot tai hiukset

LÄHTEET

- Coronaria. (n.d.). *Tunteiden säätönappula*. <https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-lapsille/tunteiden-saatonappula/>
- Fanni Emotions. (n.d.). *Tunnekasvatus – Mistä aloittaa?*. <https://fanniemotions.com/miten-aloittaa-tunnekasvatus/>
- Klemetti. J. (2021). *Askartele oma squishy*. Koululainen. <https://koululainen.fi/puuhaa/tee-itse/squishy/>
- Köngäs, M. (2019). *Tunneäly varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.
- Leikkipankki. (n.d.). *Leikkipankki - Leikkejä ja vinkkejä hauskaan yhdessäoloon kaikenikäisille*. <https://leikkipankki.fi/haku>
- Lajunen. K., Andell. M., & Ylenius-Lehtonen. M. (2019). *Tunne- ja turvataitoja lapsille*. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Mieli. (2023). *Tunnetaidot arjessa*. Suomen Mielenterveys ry. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunnetaidot-arjessa/>
- MLL. (n.d.). *3-4-vuotiaan persoonallisuuden kehitys*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>
- Opetushallitus. (2021). *Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin, 1. Tunteet - mitä ne ovat?*. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>
- Opetushallitus. (2021). *Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin, 3. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla*. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>
- Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf
- Oppi ja ilo. (n.d.). *Tutustutaan tunteisiin -tunnepeli*. <https://www.oppijailo.fi/tunnepeli>

- Sandberg, E. (2023). *Pedagoginen tuki. Varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa*. PS-kustannus.
- Very special tales. (2020). *Worry Box: A Surprisingly Useful Coping Tool for Kids (+ Fun Worry Monster Box Tutorial)*. <https://veryspecialtales.com/worry-box/>
- Viitottu Rakkaus. (n.d.). *Kaveritaidot & tunteet*. <https://viitotturakkaus.fi/product-category/varhaiskasvatus-esiopetus/kaveritaidot-tunteet/>