



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Maria Fors

PUHUTAAN TUNTEISTA

Tunnetaitotuokit 5–6-vuotiaiden ryhmässä

Oravametsän päiväkodissa

Sosiaali- ja terveysala
2024

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Maria Fors
Opinnäytetyön nimi	Puhutaan tunteista Tunnetaitotuokiot 5–6-vuotiaiden ryhmässä Oravametsän päiväkodissa
Vuosi	2024
Kieli	suomi
Sivumäärä	28 + 5 liitettä
Ohjaaja	Tiina Järvelä

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkin tunnetaitoja ja tunnetaitokasvatusta. Tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä omaa ymmärrystä siitä, miten voin varhaiskasvattajana tukea lasten tunnetaitokasvatusta erilaisin toiminnallisoin keinoin. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus oli neljä erilaista tunnetaitotuokiota, joiden aikana havainnoin lasten jo olemassa olevia tunnetaitoja sekä kehitystä niissä.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä kuvaillaan tunteisiin, tunnetaitoihin sekä tunnetaitokasvatukseen liittyviä käsitteitä. Teoriaosuudessa avaan sitä, mitä tunnetaidot tarkoittavat ja miksi niitä tarvitaan.

Tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Havainnointimenetelmänä käytin osallistavaa havainnointia. Jokaisen tuokion jälkeen kirjasin päiväkirjamaisesti havainnointeja, joita olin tehnyt tuokion aikana. Keskeisenä työvälineenä tuokioissa olivat tunnetaitokortit, joita käytettiin jokaisessa tuokiossa. Tunnetaitoja käytiin läpi dialogisen keskustelun, toiminnallisuuden, luovuuden sekä visuaalisten kuvien avulla.

ABSTRACT

Author	Maria Fors
Title	Let's Talk About Feelings Emotional Skills Sessions for 5-6-Year-Old Children in Orava- metsä Kindergarten
Year	2024
Language	Finnish
Pages	28 + 5 Appendices
Name of Supervisor	Tiina Järvelä

Emotional skills and emotional skills education were studied in this practice-based bachelor's thesis. The purpose of the research was to increase the author's understanding of how one can support children's emotional skills education as an early childhood educator using various interactive methods. The practice-based part of the bachelor's thesis consisted of four different emotional skills sessions, during which the children's already existing emotional skills and their development were studied.

The theoretical framework of the bachelor's thesis describes concepts related to emotions, emotional skills, and emotional education. In the theoretical part the aim is to explain what emotional skills mean and why they are needed.

The research was qualitative. The observation method used was a participatory method. After each session the observations were recorded in a diary-like manner. The key tool in the sessions was emotional skills cards, which were used in each session. Emotional skills were explored through dialogue, interactivity, creativity, and visual images.

Keywords emotions, emotional skills, emotional intelligence, emotional skills education

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	7
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	8
3	OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET	9
	3.1 Tunneäly.....	10
	3.1.1 Tunneälyteorian nelihaarainen malli	11
	3.2 Tunnetaidot.....	12
	3.2.1 Tunteiden tunnistaminen.....	12
	3.2.2 Tunteiden ilmaiseminen	13
	3.2.3 Tunteiden säätely.....	13
	3.3 Tunnetaitokasvatus.....	13
	3.4 Varhaiskasvatus	14
4	OPINNÄYTETYÖPROSESSI	16
	4.1 Tutkimusmenetelmät.....	16
	4.2 Kohderyhmän kuvaus	16
	4.3 Tunnetaitotuokioiden suunnittelu ja toteutus	16
	4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	17
5	TUNNETAITOTUOKIOIDEN SUUNNITELMA JA TOTEUTUS.....	18
	5.1 Tunnetaitokortit ja sosiaaliset taidot.....	18
	5.2 Tunneleikit	18
	5.3 Tunnetaitoja piirtämällä	19
	5.4 Tunnetaitoja luonnossa	19
6	TUNNETAITOTUOKIOIDEN ARVIOINTI JA TULOKSET.....	21
	6.1 Tunnetaitokortit ja sosiaaliset taidot.....	21
	6.2 Tunneleikit	22
	6.3 Tunnetaitoja piirtämällä	22

6.4 Tunnetaitoja luonnossa	23
7 YHTEENVETO JA POHDINTA	24
LÄHTEET	26
LIITTEET	29

LIITELUETTELO

LIITE 1. Esimerkkejä Kuvilla-sivuston emoji-tunnekorteista (Kuvilla 2023).

LIITE 2. Esimerkki sosiaaliset taidot ja tunnetaidot kuvauksesta (Kuvilla 2023).

LIITE 3. Värinauttien piirrä kasvoille tunteet-moniste (Värinautit 2022).

LIITE 4. Saatekirje vanhemmille.

LIITE 5. Suostumus-lomake.

1 JOHDANTO

Tunnetaidot valikoituivat opinnäytetyöni aiheeksi niiden tärkeyden vuoksi. Tunnetaidot ovat osa jokapäiväistä elämää, ja niiden merkitys on korostunut varhaiskasvatuksessa. Tunnetaidot ovat osa varhaiskasvatuksen jokapäiväistä arkea. Tunnetaidot määrittelevät pitkälti sen, millaisia me olemme ja miten toimimme erilaisissa tilanteissa.

Kiinnostukseni aiheeseen lähti omasta työstäni varhaiskasvatuksessa ja lasten tarpeesta tunnetaitojen opetukseen. Valitsin opinnäytetyöni kohteeksi varhaiskasvatuksen ja lapset, koska haluan mahdollisesti tulevaisuudessa työskennellä varhaiskasvatuksessa. Toiminnallisen opinnäytetyöni aiheena on 5–6-vuotiaiden lasten tunnetaitojen vahvistaminen tunnetaitotuokioiden avulla. Osa tuokioista järjestetään pienryhmissä. Sain idean oltuani töissä jonkin aikaa varhaiskasvatuksessa ja se vastasi kyseisen ryhmän tarpeita.

Jokainen tuntee erilaisia tunteita koko ajan, ja ne vaikuttavat meidän kaikkeen tekemiseen. Kukaan ei ole koskaan tunnetaidoissaan täysin oppinut, vaan niitä opetellaan läpi elämän. Tunnetaitojen opettelu vaikuttaa mm. itsetuntoon, vuorovaikutukseen sekä ongelmanratkaisukykyyn. Tunnetaitoja harjoitellessa kehittyy empatiakyky, eli kyky myötäelää ja ymmärtää toisten tunteita. Tunnetaidot ovat pohja toimiville ihmissuhteille. (Opetushallitus 2023.)

Lähdin tutkimaan tunnetaitoja tunneälyteorioiden pohjalta. Yksi teorioista on vuonna 1997 Mayerin ja Saloveyn kehittämä nelihaarainen tunneälymalli. Sen mukaan tunneäly jakautuu neljään osa-alueeseen, jotka ovat keskenään hierarkkisia. Ei voi edetä seuraavalla osa-alueelle sisäistämättä ensimmäistä. (Köngäs 2019, 40.)

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni tarkoitus on kasvattaa omaa ammattitaitoa varhaiskasvatuksen sosionomina sekä samalla kehittää ja vahvistaa lasten tunnetaitoja. Haluan saada kokemusta lasten tunnetaitojen kehittämisestä toiminnallisilla keinoilla sekä löytää toimivia keinoja ja tapoja niiden vahvistamiseen. Tarkoituksena on siirtää opiskelmani teoria käytäntöön niin, että tuokiot olisivat mahdollisimman tehokkaita ja lapset kokisivat ne mielekkäinä.

Teoriapohjaan tutustuminen mahdollistaa sen, että ymmärrän tulevana ammattilaisena lasten käytöstä ja tunne-elämää paremmin. Tämän lisäksi on helpompaa ymmärtää, miksi lapsi käyttäytyy tietyllä tavalla tietyissä tilanteissa.

Opinnäytetyöni on tarpeellinen, koska tunnetaitokasvatusta painotetaan varhaiskasvatuksessa enemmän ja enemmän, mutta myös ongelmat tunnetaidoissa ovat lisääntyneet myös lasten keskuudessa.

Tavoitteenani on suunnitella, toteuttaa sekä havainnoida neljä erilaista tunnetaitotuokiota erilaisissa ympäristöissä. Jokaisessa tuokiossa tunnetaitoja harjoitellaan erilaisilla keinoilla.

3 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET

Melkein kaikki inhimillinen toiminta koostuu erilaisista tunteista. Tunteet kertovat meille, että mistä kiinnostumme, mistä pidämme tai emme pidä. Tunteita tarvitaan muun muassa siihen, että voimme motivoitua, toivoa ja haaveilla, luottaa ja arvostaa sekä tehdä erilaisia havaintoja ja päätelmiä sekä päätöksiä. Myös minäkuva ja itsetunto perustuvat niihin tunteisiin, joita meillä on meistä itsestämme. (Suomen Mielenterveysseura Ry 2021.)

Se, miten voimakkaasti tunnemme tai miten tunteet ilmaiseimme, vaihtelee paljon eri ihmisten välillä. Toiset kokevat ja ilmaisevat tunteitaan hyvin hillitysti tai pienieleisesti toiset taas hyvin voimakkaasti. Tähän vaikuttaa meidän erilaiset temperamenttimme sekä se, miten meille on tunneilmaisua opetettu. Erot tunneilmaisussa ja tunteiden kokemisessa ovat aina rikkaus, mutta se saattaa myös aiheuttaa erilaisia väärinkäsityksiä sekä ristiriitoja. (Suomen Mielenterveysseura Ry 2021.)

Tunteita on olemassa lukuisia erilaisia, mutta niin sanotuiksi perustunteiksi on määritelty tutkimusten avulla joukko tunteita, jotka tunnistetaan eri puolella maailmaa kasvonilmeiden, eleiden ja äänenpainon avulla. Näitä perustunteita ovat muun muassa suru, hämmästyminen, mielihyvä, viha, inho ja pelko. Tämän lisäksi tunteisiin kuuluu näiden erilaisia muunnelmia ja yhdistelmiä. (Suomen Mielenterveysseura Ry 2021.)

Tunteiden tehtävänä on säädellä ihmisen keskus- ja äärihermostoa sekä suojella ja parantaa ihmisen suorituskykyä. Kun tulee uhkaava tilanne, tunteiden avulla ihminen toimii omaa hyvinvointiaan suojelevalla tavalla. Temperamenttierot vaikuttavat tunteiden syntyyn, kuten myös kehon toiminta tai tilannetekijät. (Sandberg 2021, 155.)

Itsetietoisuuden muodostuessa keskeisessä roolissa ovat tunteet. Jotta ihminen voi tuntea itsensä, tulee hänen olla tietoinen omista tunteistaan ja ymmärtää niitä.

Tämä taito vaaditaan, että pystyy myös tuntemaan toisen ihmisen. (Puolimatka 2011, 24.)

Varhaiskasvatuksessa luodaan pohja lasten laaja-alaiselle osaamiselle. Laaja-alainen osaaminen koostuu kokonaisuudesta, johon kuuluu tieto, taito, arvot, asenteet ja tahto. Laaja-alaiseen osaamisen kuuluu ihmisen kyky käyttää näitä omaksettuja tietoja ja taitoja sekä kyky toimia tilanteessa vaaditulla tavalla. Siihen, miten tietoja ja taitoja käyttää, vaikuttavat omaksutut arvot ja asenteet ja tahto toimia. (Opetushallitus 2022, 11.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa sanotaan myönteisten tunnekokemusten edistävän lapsen oppimista (Opetushallitus 2018, 22). Myönteisiä tunnekokemuksia voidaan tuoda leikin kautta, sillä yhteisöllisyys lisääntyy leikin avulla (Opetushallitus 2018, 39).

3.1 Tunneäly

Tunneäly on yksi osa älykkyyttämme. Älykkyys ja tunneäly tarkoittavat aivoissamme tapahtuvia neurologisia toimintoja, jotka mahdollistavat pääsemisen haluttuun tulokseen. Älykkyys tarkoittaa sitä, että lapsi voi esimerkiksi oppia lukemaan ja laskemaan, tunneäly sitä, että pystyy lohduttamaan kaveria. (Köngäs 2019, 36.) Koska ihmistä tarkastellaan kokonaisuutena, toimii tunneäly siis yhtenä osana persoonallisuuden ja älykkyyden kanssa. Emotionaaliset kyvyt vaikuttavat yksilön toimintaan ja ajatteluun. (Köngäs 2018, 30.)

Tunneäly ymmärretään aivojen mahdollisuudeksi vastaanottaa, ymmärtää ja käsitellä tunteita sekä kyvyksi kehittää näitä taidoiksi. Tunneällyn avulla ymmärretään, miksi jossain tietyssä tilanteessa tulisi toimia tietyllä tavalla ja osataan toimia sen mukaisesti. Tunneäly on osa jokaista. (Köngäs 2019, 36.)

Vanhemmat ovat avainasemassa tunneällyn perusasioiden oppimisessa. Heidän tulisi opastaa lastaan tunteiden tunnistamisessa, hallitsemisessa, hyödyntämisessä ja kohtaamisessa. (Goleman 1997, 234.)

Tunneäly ei ole luonteenpiirteitä, temperamenttia tai sosiaalista rohkeutta, vaan se on aivoissa tapahtunutta tunnealueiden kehitystä. Tunneälyn uskotaan kehittyvän sikiöaikana, mutta sen tärkein kehitysajankohta uskotaan olevan varhaislapsuudessa. (Köngäs 2019, 37–38.)

Vaikka tunneälyn oppiminen tapahtuu muutamien ensimmäisten ikävuosien aikana, on kuitenkin mahdollista muuttaa tunnetapoja myös aikuisiällä (Goleman 1997, 274). Koska sekä tunneäly, että älykkyys ovat aivoissa tapahtuvaa toimintaa, voivat ne heiketä esimerkiksi onnettomuuden, sairauden tai mielenterveysongelmien vuoksi (Köngäs 2019, 37–38).

3.1.1 Tunneälyteorian nelihaarainen malli

Mayer ja Salovey kehittivät nelihaaraisen tunneäly mallin vuonna 1997. Sen mukaan tunneäly voidaan jakaa nimensä mukaisesti neljään osa-alueeseen. Nämä osa-alueet ovat nimeltään tunteiden tunnistaminen, tunteiden vaikuttavuus, tunteiden ymmärtäminen sekä tunteiden säateleminen. Osa-alueet ovat keskenään eritasoisia, ja vasta kun ensimmäinen osa-alue on sisäistetty, on mahdollista siirtyä seuraavaan. Eri osa-alueiden taidot ovat eriasteisia. Osa taidoista opitaan varhaislapsuudessa, ja osa myöhemmällä iällä. Osa-alueiden sisällä voi siirtyä osa-alueen perustaidot opittuaan, syvempiin tunneälyn taitoihin (Köngäs 2019, 40–42.)

Teoriassa tunteiden tunnistaminen ja vastaanottaminen tarkoittaa esimerkiksi taitoa tunnistaa toisten ihmisten kasvoilta selkeitä tunteita sekä kykyä tunnistaa omat tunteensa. Tunteiden vaikuttavuus tarkoittaa taitoa yhdistää oma tunnetila ruumiillisiin muutoksiin sekä ymmärrystä siitä, että tunne voi vaikuttaa muun muassa päätöksentekoon. Tunteiden ymmärtäminen on taitoa erottaa ja sanoittaa tunteita. Tunteiden säätely on kykyä hallinnoida ja säädellä tunteita. (Cherry 2020.)

3.2 Tunnetaidot

Jotta ihmisellä olisi tasapainoinen ja tarkoituksenmukaisesti toimia tunne-elämä, tarvitaan tunnetaitoja. Ne ovat taitoja, jotka ovat opittavissa ja opetettavissa. Tärkeimmiksi tunnetaidoiksi lukeutuvat muun muassa tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen sekä taito säädellä tunteita. (Hautanen & Meriläinen 2022, 11.)

Tunnetaidot eivät tule itsestään, vaan pohja niille luodaan jo lapsuudessa. Lapsuudessa opitut tavat tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteita vaikuttavat siihen, miten toimitaan toisten ihmisten kanssa, miten selvittää oman elämän haasteista tai miten ylipäättään tuntee itsensä. Tunnetaitoja on mahdollista opetella läpi elämän, ja niitä kannattaa myös vahvistaa riippumatta siitä, millaiset taidot on lapsuudessa oppinut. (YTHS 2020.)

Lasten tunnetaidoilla tarkoittavat muun muassa esimerkiksi sitä, että lapsi osaa leikkiä yhdessä kaverinsa kanssa (Jalovaara 2006, 96). Varhaiskasvatussuunnitelmassa edellytetään varhaiskasvatuksessa työskenteleviltä aikuisilta taitoja havaita lasten tunnetiloja sekä toimimaan niiden mukaisesti (Opetushallitus 2018, 38). Kasvattajan tehtävänä on sanoittaa lasten tunteita ja tuoda ne näkyviksi, jolloin lapset oppivat tunteiden nimeämistä, tunnistamista sekä tiedostamista (Avola & Pentikäinen 2020, 150).

Tunnetaidot ovat taitoja, joita pystytään opettamaan ja esimerkiksi toiminnalliset opetusmenetelmät ovat tunnetaitojen oppimiseen lapsille sopivia (Jalovaara 2006, 97). Kun lapsia ohjataan havaitsemaan, tiedostamaan sekä nimeämään tunteita, vahvistetaan lasten tunnetaitojen oppimista (Opetushallitus 2018, 26).

3.2.1 Tunteiden tunnistaminen

Tunnetaitojen kehittämisessä ensimmäinen askel on tunteiden tunnistaminen. Kun oppii tunnistamaan omia tunteitaan, pystyy helpommin tulkitsemaan ja ymmärtämään toisen ihmisten tunteita. Koska keho ja mieli toimivat yhdessä, on hyvä tarkkailla, missä eri tunteet tuntuvat. Voimakkaita tunteita tuntiessa keho voi

reagoida siihen muun muassa sykkeen nousuna, puristavana tunteena ja lihasjäntymyksenä. Kehon reagointi on kuitenkin aina yksilöstä kiinni. (Peltokorpi & Saarela 2019, 4.)

Tunteiden tunnistamisessa tärkeä opittava taito on niiden tunnistaminen oikein. Lapsen tulee nähdä aitoja tunteita, sillä ristiriitainen tunteiden viestintä aiheuttaa lapselle vaikeuksia oppia tunteiden tunnistamista. (Köngäs 2019, 45.)

3.2.2 Tunteiden ilmaiseminen

Jokaisen on helpompi hallita omaa käytöstään, mikäli tunteitaan osaa ilmaista ja sanoittaa. On tärkeää, että osaa ilmaista niin negatiivisia, kuin positiivisiakin tunteita, koska molemmat ovat yhtä tärkeitä ja oikeita. Ei ole olemassa kiellettyjä tunteita eikä omia tunteitaan kannata pelätä. Kuitenkaan ei ole hyväksyttävää käyttäytyä esimerkiksi ikävästi omien tunteidensa pohjalta. Toisia tai itseään ei saa loukata tunteista huolimatta. Tunteita voi ilmaista monella eri tapaa, esimerkiksi ilmeillä, eleillä, puheella sekä toiminnalla. (Peltokorpi & Saarela 2019, 8.)

3.2.3 Tunteiden säätely

Tunteiden säätely tarkoittaa sitä, että pystymme vaikuttamaan siihen, mitä tunnettemme, miten tunnettemme ja miten pitkään tunnettemme. Tunteiden säätelyllä avulla pystymme sietämään ja rauhoittamaan erityisesti ikäviä tunteita ja toisaalta taas vahvistamaan mukavia tunteita. Tunteiden säätelyssä hankaluuksia tuo yleensä joko yli- tai alisäätely. Ylisäätely tarkoittaa sitä, että pyritään kontrolloimaan tunteita ja poistamaan ne. Alisäätely taas puolestaan tarkoittaa sitä, että tunteet otavat vallan. (Peltokorpi & Saarela 2019, 6.)

3.3 Tunnetaitokasvatus

Varsinaisesti tunneälyä ei voida opettaa, mutta sen käyttöä voidaan vahvistaa. Mayer kutsui tunneälyn opettamista tunnetietouden lisäämiseksi. Tärkein asia

tunnetaitokasvatuksessa on toisto ja jatkuvuus. Kaiken uuden oppiminen ja hallitseminen vaatii aikansa, tämä pätee myös tunnetaitoihin. (Köngäs 2019, 178.)

Tunnetaitokasvatus itsessään jää helposti toisarvoiseksi. Lapsilta vaaditaan loppujen lopuksi hyvin paljon esimerkiksi teknisiä ominaisuuksia, ja näin ollen perusarvojen opettaminen jää vähemmälle. (Köngäs 2019, 181.)

Tunnetaitokasvatus on osa jokapäiväistä arkea. Aikuinen puhuu lasten kanssa omista tunteistaan ja opettaa lapsille näin ollen samalla, kuinka tunteita voidaan ilmaista. Tärkeää on, että kerrotaan kaikkien tunteiden olevan sallittuja. Aikuinen kuitenkin on vastuussa siitä, että ohjaa lapsia sanoittamalla omaa tunnetilaansa ja ollen esimerkkinä lapsille. Omista tunteistaan ja tunnetiloista puhuminen on tärkeää, koska vain näin lapset voivat oppia, että kaikilla on tunteita ja kaikki ne ovat sallittuja. (Antila 2015.)

3.4 Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatus tarkoittaa lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatusta, hoitoa ja opetusta. Varhaiskasvatuksen eri toimintamuodot ovat päiväkotia, perhepäivähoito sekä avoin toiminta, kuten esimerkiksi erilaiset kerho- ja leikkitoiminat. Varhaiskasvatus on osa koulutusjärjestelmää ja kattaa lapsen ikävuodet 0–6. (Opetushallitus 2023.) Tässä työssä varhaiskasvatuksella tarkoitetaan kunnallista päiväkotia.

Varhaiskasvatuslaki (L13.7.2018/540) määrittelee varhaiskasvatuksen tavoitteeksi mm. lapsen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä terveen ja turvallisen kasvu ympäristön varmistaminen. Jokaista lasta tulee kohdella tasa-arvoisesti ja lasten oppimisen edellytyksiä tulee tukea yksilöllisesti. Lapsille tulee tarjota monipuolista pedagogista toimintaa, joka pitää sisällään muun muassa leikkiä, liikuntaa, taiteita ja kulttuuria. Varsinaisesti tunnetaidot eivät suoraan ole laissa määritelty, mutta tavoitteeksi on asetettu myös lapsen yhteistyö- ja vuo-

rovaikutustaitojen kehittäminen sekä toisten ihmisten kunnioittamiseen ja yhteiskunnan jäsenyyteen ohjaaminen. Lapsille tulee tarjota yksilöllistä tukea tarvittaessa ja heillä tulee myös olla mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tehdä tiivistä yhteistyötä perheiden ja huoltajien kanssa sekä eri tarjoajien kanssa. (L13.7.2018/540.)

4 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin aiheen valinnalla, jota helpotti oma kiinnostus aiheeseen ja selkeä tarve omassa ryhmässä. Prosessin ensimmäisenä vaiheena oli saada tutkimuslupa sekä päiväkodinjohtajalta, että varhaiskasvatuksen johtajalta. Tämän jälkeen pyysin kirjalliset luvat myöskin vanhemmilta.

4.1 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmänä on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimuksessani tärkein menetelmä on kokonaisvaltainen havainnointi. Tavoitteena on kerätä kokemuksia ja näkemyksiä kyseisestä ryhmästä ja tämän toiminnasta. Ensisijaisesti käytän osallistuvaa havainnointia, sillä olen itse osallisena tuokiossa. Lisäksi tuokioissa osittain on läsnä ryhmän toinen varhaiskasvatuksen opettaja. Tuokioiden jälkeen kirjoitan ylös päiväkirjamaisesti omia havaintoja ryhmästä sekä työntekijän ja lasten havaintoja sekä kommentteja.

4.2 Kohderyhmän kuvaus

Kohderyhmäksi valikoitui ryhmä, jossa itse työskentelin keväällä 2023. Ryhmässä oli 5–6-vuotiaita lapsia, joista osa siirtyi esikouluun syksyllä. Olin työskennellyt ryhmässä jonkin aikaa, joten lapset olivat minulle entuudestaan tuttuja. Tämä helpotti tuokioiden suunnittelua juuri kohderyhmälle sopivaksi.

Ryhmässä esiintyi usein tilanteita, joista jäi käsitys, että useammalla ryhmän lapsella on tunnetaidoissa haasteita. Haasteita oli tunteiden tunnistamisessa sekä sanoittamisessa, ja näistä syntyi usein ristiriitatilanteita varsinkin lasten kesken.

4.3 Tunnetaitotuokioiden suunnittelu ja toteutus

Tunnetaitotuokioiden tarkoituksena on opettaa lapsille tunnetaitoja, auttaa lapsia pohtimaan omia tunteitaan sekä tunnekokemuksiaan. Tärkeintä tuokioilla on antaa lapsille vapaus puhua tai olla puhumatta sekä luoda ilmapiiri, jossa ei ole kuin oikeita vastauksia.

Keskeisenä työväliseen tunnetaitotuokioissa olivat Kuvilla-sivuston tunnekortit (LIITE 1). Korteissa on esiteltynä tunteet erilaisilla emojiilla. Nämä valikoituivat, koska mielestäni tunne tulee kuvasta hyvin esille, ja lasten on nämä helppo tunnistaa. Nämä tunnekortit olivat joka tuokiolla käytössä. Tämän lisäksi käytin Kuvilla-sivuston muuta materiaalia sosiaalisista taidoista ja tunnetaidoista sekä Värihauttien tunnetaitomateriaalia. Hyödynsin myös ryhmälle varattua liikuntasalia, sekä viimeinen tuokio toteutettiin metsäretken yhteydessä.

Tarkoituksena oli järjestää tunnetaitotuokioita erilaisin toteutuksin ja katsoa, mistä tavasta tai tyylistä lapset innostuvat eniten sekä millä kerralla herää eniten keskustelua. Kaikkein eniten olin kiinnostunut siitä, miten taide tai liikunta vaikuttaa oppimiseen ja miten lasten kanssa näistä herää keskustelua.

4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisen kestävyden varmistin pyytämällä vanhempien suostumuksen kirjallisena. Kirjoitin saatekirjeen, jossa kerron tutkimuksesta ja sen tavoitteista ja mihin tuloksia käytetään sekä loppuun kirjallinen suostumus (LIITE 4 ja LIITE 5). Kirjoitin saatekirjeeseen myös mahdollisuudesta keskustella tutkimuksesta joko kasvotusten tai laittamalla sähköpostia.

Lasten kohdalla eettisyyden otin huomion niin, että osallistuminen tuokioihin on täysin vapaaehtoisia. Tämän ikäiset lapset osaavat ilmaista halukkuutensa joko sanoin, tai sitten se on tulkittavissa heidän eleistään tai ilmeistään. Eettisyys varmistetaan myös tuhoamalla mahdolliset muistiinpanot asianmukaisesti.

Lasten yksityisyys huomioitiin niin, että tuokioita ei kuvata tai nauhoiteta. Lasten nimiä tai ryhmää ei myöskään mainita, ja tämän toin julki myös vanhemmille tehdyssä saatekirjeessä. Muistiinpanot kirjoitan itselleni, enkä mainitse niissäkään lasten nimiä.

5 TUNNETAITOTUOKIOIDEN SUUNNITELMA JA TOTEUTUS

5.1 Tunnetaitokortit ja sosiaaliset taidot

Ensimmäisellä tuokiolla tutkitaan pienryhmissä tunnetaitokortteja. Tämän lisäksi yhdessä tunnistetaan eri tunteita sekä käydään läpi sosiaalisia taitoja sekä tunnetaitoja.

Päädyin käyttämään Kuvilla-sivuston emoji tunnekortteja (LIITE 1). Niistä tunteet ovat helpommin tunnistettavissa, lisäksi lapset ovat niistä kiinnostuneita. Tunnetaitokortteja tutkitaan yhdessä ja yhdessä pohditaan, milloin ko. tunne voisi tulla. Mikäli keskustelua ei synny, voi ottaa avuksi apukysymyksiä, kuten ”Miltä sinusta tuntuu, kun lelusi on kateissa tai kaveri pyytää leikkiin mukaan?”

Otin myös Kuvilla-sivustolta sosiaalisiin taitoihin ja tunnetaitoihin liittyviä kuvia (LIITE 2), joissa lisänä kuvaus, mitä tapahtuu. Tarkoituksena on lukea kuvaukset läpi ja lasten kanssa yhdessä pohtia tilanteen aiheuttamia tunteita ja miten voisi tilanteessa toimia.

5.2 Tunneleikit

Ryhmällä on viikoittain jumppasali varattuna, joten toinen tuokio toteutetaan jumppasalissa. Siellä leikimme koko ryhmän kanssa erilaisia ohjattuja tunneleikkejä. Ajatuksena on liikunnan avulla käydä läpi eri tunteita.

Aluksi yhdessä muistellan ja tunnistetaan tunteita samoista emoji-tunnekorteista. Tämän jälkeen leikitään maa, meri, laiva-leikkiä, mutta tunteilla suru, ilo ja väsy. Tunnekortit tulevat myös seinälle esille muistin helpottamiseksi. Tämän jälkeen kuunnellaan erilaisia tunnetiloihin sopivia kappaleita, ja lapset arvuuttelevat, mikä tunne olisi kyseessä tai mihin tunteeseen heidän mielestään kyseinen kappale sopii. Tämän jälkeen leikitään tunnehippaa, jossa valitaan aina tunne, esimerkiksi pelko tai ilo. Kun hippa saa kiinni, täytyy jäädä pelko-, tai ilopatsaaksi. Pelastus

tapahtuu taputtamalla olkapäähän kolme kertaa. Lopuksi jokainen saa näyttää tunnekorteista, mikä tunne kuvastaa omaa oloa tällä hetkellä.

5.3 Tunnetaitoja piirtämällä

Kolmannella tuokiolla harjoitellaan tunnetaitoja pienryhmissä piirtämisen avulla käyttäen valmiita materiaaleja. Tämä tuokio toteutetaan pienryhmissä sujuvuuden vuoksi, ja siksi, että saamme enemmän keskustelua aikaan.

Ensimmäisenä käydään läpi tutut tunnekortit ja jokainen saa näyttää, mikä kortti kuvastaa omaa tunnetta tällä hetkellä. Käytössä tällä tuokiolla Värinauttien piirrä kasvoille tunteet-moniste (LIITE 3) sekä valkoista paperia. Ensin piirretään kasvoille eri tunteita. Tässä apuna käytän myös Ympyräisten kirjaa Pieni kirja Tunteista. Tämän jälkeen lapset piirtävät keskelle valkoista paperia viivan. Viivan toiselle puolelle piirtävät asian, josta tulevat iloiseksi ja toiselle puolelle asian, josta tulevat vihaiseksi. Mikäli aikaa jää, voidaan keskustelun apuna käyttää myös Värinauttien tunnetaitopeliä.

5.4 Tunnetaitoja luonnossa

Ryhmän lapset pitävät luonnosta ja metsäretkistä, joten neljäs ja samalla viimeinen tunnetaitotuokio vietetään koko ryhmän kanssa läheisessä metsässä metsäretken yhteydessä.

Vien muutaman tunnekortin metsään piiloon ennen ryhmän metsäretkeä. Käytän tässä Mahti-tunnekortteja, koska niissä on susi, ja mielestäni se sopii tähän teemaan. Valitsin seuraavat tunteet: iloinen, surullinen, pelokas sekä nauravainen.

Saapuessamme metsään aluksi menemme piiriin. Katsomme läpi emoji-tunnekortit. Tämän jälkeen kerron, että susi on piiloutunut eri tunnetiloissa metsään. Jonka jälkeen kerron, mitä tunnetta etsitään: ”Mistä mahtaa löytyä susi, joka on kovin surullinen?” Kun susi on löytynyt, mietimme yhdessä, mistä susi olisi surulliseksi tullut.

Tämän jälkeen lapset etsivät itselleen kävyn ja pienen kiven ja tulevat sen jälkeen piiriin. Käpy kuvastaa iloisia asioita ja kivi surullisia asioita. Jokainen saa vuorollaan kertoa asian, mistä oli tullut iloiseksi ja mistä surulliseksi. Kävyt kerätään kasalle piirin keskelle ja kivet pienen purkkiin. Kerron lapsille, että voivat katsoa käpykeosta kuinka paljon iloisia asioita onkaan jo tapahtunut sekä, että surulliset ja ikävät asiat ovat nyt purkissa kannen alla, ne on yhdessä keskusteltu ja ne voidaan unohtaa.

Lopuksi kiitän lapsia näihin tuokioihin osallistumisesta ja kuinka kerron, kuin hienosti ovat kaikista suoriutuneet.

6 TUNNETAITOTUOKIOIDEN ARVIOINTI JA TULOKSET

Lapset sitoutuivat pääsääntöisesti hyvin tunnetuokioihin, vaikka keskittymiskyky oli lyhyt ja välillä he alkoivat tekemään aivan jotain muuta. Mutta aiheeseen kyllä palattiin, kun pyysin. Koin, että varsinkin osiot, joissa oli pelkkää puhetta tai keskustelua, eivät kaikkia sitouttanut niin paljon olemaan paikallaan ja kuuntelemaan tarkasti. Toiminnalliset tuokiot olivat mielekkäämpiä. Lapset olivat innostuneita, kun saivat toteuttaa itseään.

6.1 Tunnetaitokortit ja sosiaaliset taidot

Tunnekorteista lapset parhaiten tunnistivat iloinen, nauravainen, vihainen, surullinen ja pelokas. Vaikeita tunnistettavia ovat väsynyt, pettynyt ja hämmästynyt. Aikuisenkin silmään nämä kolme jälkimmäistä ovat hyvin saman näköisiä. Lapset jaksoivat tähän hyvin keskittyä, ja emoji-kortit olivat heistä mielenkiintoisia. Keskustelua oli paljon, ja jokainen vuorollaan halusi kertoa, mistä itselleen voisi näitä tunteita tulla. Negatiivisissa tunteissa, kuten viha ja suru, nousi usein aiheeksi kiusaaminen ja se, että toisia ei oteta leikkiin mukaan. Positiivisissa tunteissa, kuten ilo ja nauravainen, nousi kaikkein eniten esiin tilanteet, kun lapset saavat esimerkiksi uuden lelun tai saavat leikkiä mieluista leikkiä.

Sosiaaliset taidot ja tunnetaidot kuvissa lapset myös kuuntelivat yhtä lasta lukuun ottamatta hyvin. Kuvissa on eläimiä, ja piirroksot ovat hyvin lapsenomaisia ja lasten helposti tulkittavissa. Esimerkki yhdestä kuvauksesta: ” Norsu ja tiikeri olivat leikkimässä. Norsu puhalsi kärsästään kaiken veden tiikerin päälle. Miltä tiikeristä mahtoi tuntua? Mitä norsu oikein ajatteli?” Lapset osasivat yhdistää eri tunnekortteja hyvin, ja osasivat samaistua tilanteisiin.

Järjestin tuokion pienryhmissä, koska koin, että haluan ehtiä keskustella lasten kanssa tilanteista, mikäli ne keskustelua herättävät. Koin myös, että keskittyminen on lapsille helpompaa, mitä vähemmän muita lapsia ympärillä. Halusin pitää tuokiot alle 30 minuutin pituisina, että ne palvelisivat kaikkein parhaiten.

6.2 Tunneleikit

Tällä ryhmällä jumppasalihetket helposti ovat menneet hulinaksi, ja ryhmää on vaikea tässä isossa tilassa hallita. Lapset menevät helposti ylikiirroksilla jo pelkäänsään oman innostumisen vuoksi. Olin kuitenkin kiinnostunut näkemään, voiko tällä tavalla tunnetaitoja opetella.

Tunnekorttien tunnistaminen sujui hyvin, vaikka pientä muistelua jouduimme yhdessä käymään.

Maa, meri, taivas – tyyppinen leikki oli hitti, ja lapset siitä kovasti innostuivat, ja saivatkin purettua paljon energiaa edestakaisin viivoille juoksemisesta. Tämän jälkeen oli hyvä pysähtyä kuuntelemaan musiikkia ja miettiä, mihin tunteeseen ne liittyvät. Olin valikoinut alkuun vähän rauhallisempia kappaleita, että saatiin tilanne vähän rauhoittumaan. Lapset tunnistivat kappaleisiin liittyviä tunteita hyvin, ja itse koin tämän hyväksi keinoksi tunneilmaisun opettelussa.

Tunnehippa oli myös tykätty leikki, ja valikoin tämän juuri siitä syystä, että lapset tässä ryhmässä varsinkin juuri hipasta pitävät. Leikki oli onnistunut, vaikka muutama pettymyksen hetki siinä koettiin, mutta yli pääsimme niistä yhdessä keskustellen.

Lopuksi kun valitsimme sitä hetkeä kuvaavaa tunnekorttia, valitsivat kaikki tunteen iloinen tai nauravainen. Tuokio oli onnistunut, vaikkakin täynnä energiaa ja vauhtia.

6.3 Tunnetaitoja piirtämällä

Värinauttien piirrä kasvoille tunteet-moniste osoittautui haasteelliseksi. Vaikka kävimme Pieni kirja tunteista- kirjan sekä emoji-tunnekorttien avulla läpi, miltä mikäkin tunne kasvoilla näyttää, osoittautui se kuitenkin lasten mielestä haasteelliseksi sekä osalle tuli turhautumista kannustuksesta huolimatta. Monisteella oli seuraavat tunteet: ilo, ujous, viha, pelko, suru, onni, inho, ihastus sekä kateus. Näistä

lapset kokivat helpoiksi ilo, viha, pelko ja suru. Melkein jokainen koki loput vaikeiksi, muutama osasi kuvata kateuden. Mikäli käyttäisin ko. monistetta jatkossa, karsisin siitä nuo haastavimmat pois.

Osalle moniste tuotti niin suuria haasteita, että harmistusta oli ilmassa. Tilanne toisaalta sopi tuokioon hyvin, ja yhdessä lasten kanssa mietimme, miltä kaverista nyt tuntuu, miksi tuntuu ja miltä tunne näyttää. Tilanteessa etsimme myös ratkaisuja, että miten harmituksesta pääsee yli. Keksimme yhteistuumin ratkaisun, että kaverilta tai aikuiselta voi pyytää apua, mikäli jonkin asian kokee hankalaksi.

6.4 Tunnetaitoja luonnossa

Yleisesti ottaen tämä ryhmä on ollut sellainen, joka metsäretkistä on nauttinut ja pitänyt aina. Joten tiesin etukäteen, että tämä tulee olemaan onnistunut tuokio ja siksi halusinkin sen jättää viimeiseksi.

Tällä viimeisellä tuokiolla nuo tunnekortit olivat jo niin tuttuja, ja niiden tunnistaminen sujui jo melkein yhteen ääneen.

Susi-tehtävästä lapset olivat innoissaan, koska saivat juoksennella metsässä ja kilpaila siitä, että kuka suden löytää ensin. Lisäksi lapsilta löytyi hyvin paljon mielikuvitusta siihen, miksi susi esimerkiksi oli surullinen. Eräs lapsi ehdotti, että ehkä joku on syönyt sen metsäretkieväät ja tämä tietysti nauratti monia. Mielestäni tällä tuokiolla tunteiden nimeäminen ja sanoittaminen onnistui jo huomattavasti paremmin ja nopeammin, kuin ensimmäisellä kerralla.

Lopuksi kivi ja käpy -tehtävä herätti paljon keskustelua. Suurimmalle osalle ilon aihe tälle päivälle oli juuri tämä metsäretki. Osaa oli aamusta harmittanut herääminen tai jokin kotona tapahtunut asia. Lasten mielestä oli hyvä asia, että kivet suljettiin yhteiseen kiukkupurkkiin ja pystyimme keskittymään iloisempiin asioihin.

7 YHTEENVETO JA POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää edistää tunnetaitojen oppimista päiväkodissa lapsilähtöisesti sekä lapsia kiinnostavalla tavalla. Opinnäytetyöni toiminnallisena tavoitteena oli toteuttaa 4 erilaista tunnetaitotuokiota Oravametsän päiväkodissa.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus sujui kaikin puolin hyvin. Olin positiivisesti ylätetty lasten innostuksesta ja osallistumisesta tunnetaitotuokioihin. Työni tarkoitus oli lisätä omaa tietoa ja taitoa tunnetaitokasvatuksessa, mutta myös karottaa, että millaisia keinoja niiden opettamiseen löytyy. Koen valikoineeni hyvin erilaisia keinoja omiin tuokioihin ja onnistuneeni niissä. Pidän itse yhtenä tärkeimpänä seikkana niiden onnistumiseen myös sen, että lapset minulle olivat entuudestaan tuttuja.

Koen, että opin hyödyllisiä toiminnallisia keinoja tunnetaitojen opettamiseen liittyen, ja olenkin niitä hyödyntänyt uuden toimintakauden alettua omassa työssäni. Teoriatietoa läpi kahlatessani tuli minulle paljon uutta tietoa ylipäätään tunnetaidoista ja niiden kehittymisestä ja kehittämisestä. Lisäksi on tämän jälkeen ollut helpompaa siirtää tätä tietoa käytäntöön.

Aikataulu opinnäytetyössä ei onnistunut laisinkaan. Sain toiminnallisen osuuden pidettyä ennen kesälomia 2023. Kuitenkin teoria osuuden puhtaaksi kirjoittaminen venähti omista henkilökohtaisista syistä keväälle 2024. Varsinaisen kirjoittamisen aloittaminen tuntui haastavalta, mutta opinnäytetyöprosessin pilkkominen osiin selkeytti työskentelyä sekä helpotti kokonaiskuvan muodostamista. Onneksi tuokioista kuitenkin oli olemassa hyvät muistiinpanot, joten toiminnallisen osuuden puhtaaksi kirjoittaminen ei tuottanut siltä osin vaikeuksia. Mikäli lähtisin tekemään uutta opinnäytetyötä, en missään nimessä lähtisi sitä tekemään yksin. Mutta kokonaisuudessaan olen tyytyväinen lopputulokseen.

Ammatillista kasvua on tapahtunut opinnäytetyön tekemisen sekä koko sosionomikoulutuksen aikana. Jos miettii koulun alkamista tammikuussa 2020 ja tätä päivää, olen aivan eri pisteessä nyt. Itselläni ei ollut varhaiskasvatukseen liittyvää aiempaa tutkintoa tai kokemusta alalta, joten uutta tietoa tuli todella paljon koulun aikana sekä nyt tämän työsuhteen aikana. Sekä teoriaopintojen ja saamani käytännön kokemuksen pohjalta oli hyvä lähteä rakentamaan, suunnittelemaan ja toteuttamaan opinnäytetyötäni.

Tunnetaitojen opettelu ja ymmärtäminen auttaa ymmärtämään muita ihmisiä myös työssä varhaiskasvatuksen parissa. Näiden oppien avulla ymmärtämään ihmisiä ja heidän käytöstään sekä näkemään erilaiset tunteet niiden toimien takana. Kaikenlainen työskentely sosiaalialalla on jatkuvaa vuorovaikutusta ihmisten kanssa, ja siinä on aina paljon tunteita mukana. Tunnetaitojen hallinta myös vähentää omaa kuormittavuutta. Ihminen aistii ympärillään olevien ihmisten tunnetiloja ja yleensä niin ikävät, kuin hyvätkin tunteet huomataan herkästi.

Mikäli tätä opinnäytetyötä lähtisin jatkotyöstämään, voisi tehdä esimerkiksi kattavan tunnetaitojen materiaalikansion, jossa olisi valmiiksi suunniteltuja tunnetaitotuokioita. Valmiin materiaalin hyödyntäminen olisi helppoa, eikä jokaisen tarvitsisi tuokioita suunnitella alusta loppuun. Vastaavanlainen kansio olisi hyvä löytyä, vaikka jokaisesta päiväkodista, ja sitä tulisi pystyä hyödyntämään myös sellaiset, joilla ei kokemusta tunnetaitotuokioiden vetämisestä ole.

LÄHTEET

Antila, S-M. 2015. *Lastentarhanopettajien käsityksiä emotionaalisesta työstä varhaiskasvatuksen muuttuvissa ympäristöissä*. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.

Avola, P. & Pentikäinen, V. 2022. *Kukoistava kasvatus: positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy Publishing OY. Espoo.

Cherry, K. 2020. *What Is Emotional Intelligence?* Noudettu 6.5.2024 osoitteesta <https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423>

Goleman, D. 2009. *Tunneäly: Lahjakkuuden koko kuva*. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.

L 13.7.2018/540. *Varhaiskasvatuslaki*. Finlex. Noudettu 22.04.2023 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2018/20180540?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=varhaiskasvatuslaki>

Hautanen, L. & Meriläinen, M. 2022. *Tunnetaidot tutuiksi: Toiminnallinen opinnäytetyö 4–5-vuotiaille suunnatuista tunnetaitotuokioista Punahilkkan päiväkodissa*. Vaasan Ammattikorkeakoulu. Noudettu 31.03.2024 osoitteesta https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/747232/Hautala_Linea%20Merilainen_Maiju.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Jalovaara, E. 2006. *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Pilot-kustannus OY. Tampere.

Kehitysvammaisten tukiliitto ry. 2017. Mahti-tunnekortit. Noudettu 29.04.2023 osoitteesta <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistointiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>

Kuvilla. 2023. Emojit ja tunnetilat. Noudettu 21.03.2023 osoitteesta <https://drive.google.com/file/d/1Vomn-CTzk8AO3fkxiRUA-FRxgdYumUmN/view>

Kuvilla. 2023. Sosiaaliset taidot ja tunnetaidot. Noudettu 21.03.2023 osoitteesta <https://sites.google.com/view/kuvilla/ilmaiset-materiaalit/sosiaaliset-aidot>

Köngäs, M. 2019. *Tunneäly varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus. Keuruu.

Köngäs, M. 2018. *”Eihän lapsil ees oo hermoja” – etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa*. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Mielen Ihmeet. 2022. *Daniel Goleman ja tunneälyteoria*. Noudettu 19.04.2023 osoitteesta <https://mielenihmeet.fi/daniel-goleman-ja-tunnealyteoria/>

Opetushallitus. 2018. *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. Noudettu 6.5.2024 osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Opetushallitus. 2022. *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. Noudettu 6.5.2024 osoitteesta <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/8931215>

Opetushallitus. 2023. *Tunteesta tunteeseen*. Noudettu 19.04.2023 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen/esipuhe>

Opetushallitus. 2023. *Mitä on varhaiskasvatus?* Noudettu 22.04.2023 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>

Peltokorpi, J. & Saarela, I. 2019. *Tunnetaidoista hyvinvointia. Tunnetaito-opas*. Diakoniammattikorkeakoulu. Noudettu 30.03.2024 osoitteesta <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/168169/TUNNETAITO-OPAS%20%28e-versio%29%20.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Puolimatka, T. 2011. *Kasvatus, arvot ja tunteet*. Suunta-kirjat. Ryttylä.

Sandberg, E. 2021. *Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa*. PS-kustannus. Jyväskylä.

Suomen Mielenterveysseura Ry. 2021. *Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa*. Noudettu 29.03.2024 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>

Väriaudit. 2020. *Piirrä kasvoille tunteet*. Noudettu 21.03.2023 osoitteesta https://www.varinaudit.fi/wp-content/uploads/2020/03/tunne_kasvot-1.pdf

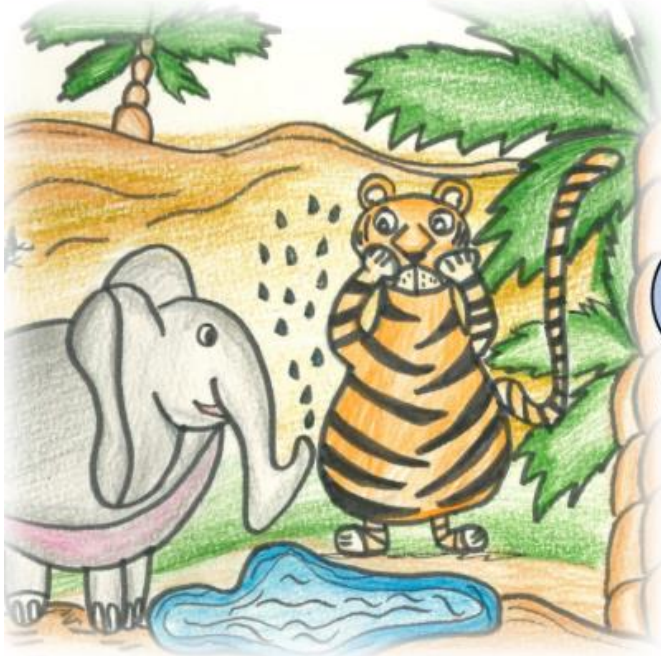
Väriaudit. 2021. *Tunnetaitopeli*. Noudettu 21.03.2023 osoitteesta https://www.varinaudit.fi/wp-content/uploads/2021/02/varinaudit_tunnetaitopeli.pdf

Ympyräiset. 2019. *Pieni kirja tunteista*. Mäkelä. Karkkila.

YTHS. 2020. Mielenterveys. *Tunnetaidot*. Noudettu 31.03.2024 osoitteesta <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

LIITTEET**LIITE 1**

LIITE 2



Kauhistanut tiikeri

Norsu ja tiikeri olivat leikkimässä. Norsu puhalsi kärsästään kaiken veden tiikerin päälle. Miltä tiikeristä mahtoi tuntua? Mitä norsu oikein ajatteli?



Nalle ja hiiri

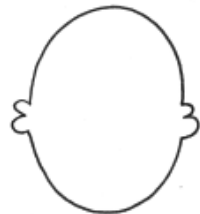
Nalle ja hiiri pelasivat palloa. Nalle halusi pallon itselleen ja työnsi hiiren sivuun pelistä. Miltä hiirestä tuntui? Miten nallen olisi pitänyt toimia?



LIITE 3

TUNTEET

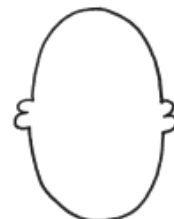
Piirrä kasvoille...



ILO



UJOUS



VIHA



PELKO



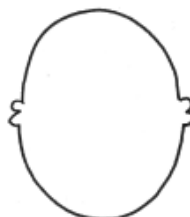
SURU



OMNI



INHO



IHASTUS



KATEUS

www.varinautit.fi

LIITE 4

Hei XXX vanhemmat!

Opiskelen työni ohessa Vaasan Ammattikorkeakoulussa sosionomiksi, ja tavoitteena on Varhaiskasvatuksen sosionomin pätevyys.

Teen tällä hetkellä opinnäytetyötäni, jonka aiheena on **”Puhutaan tunteista: Tunnetaitotuokiot 5–6-vuotiaiden ryhmässä Oravametsän päiväkodissa”**. Teen opinnäytetyöni xxx ryhmässä, koska lapset ovat entuudestaan jo tuttuja. Pyydän suostumustanne lapsenne osallistumista tutkimukseeni.



Suunnitelmani on, että tulen pitämään 4 tunnetaitotuokiota vielä tässä kevään/alkukeseän aikana. Tuokioissa tullaan käsittelemään eri tunteita, miten niitä tunnistetaan ja sanoitetaan sekä harjoittelemaan tunnetaitoja. Tavoitteenani on lasten tunnetaitojen kehittyminen sekä oman ammattitaidon vahvistuminen.

Tuokiot tullaan järjestämään osittain pienryhmissä, ja osittain koko ryhmän kesken. Tarkoituksena järjestää tuokioita, joissa on yhteistä kivaa tekemistä ja toiminnan kautta harjoittelempa tunnetaitoja yhdessä. Osallistuminen ei kuitenkaan ole pakollista.

Varsinaisessa opinnäytetyössä en mainitse lasten henkilöllisyyksiä, eikä lapsia voi työstä tunnistaa (en myöskään mainitse tätä xxx ryhmää nimeltä, ainoastaan päiväkodin nimen). Tuokioita ei valokuvata eikä videoida. Jokaisen tuokion jälkeen kirjoitan päiväkirjamaisesti havaintoja tuokion kulusta ja lapsilta tulleita kommentteja yleisesti. Näitä tulen käyttämään opinnäytetyössäni tuokioiden arviointia kirjoittaessani.

Opinnäytetyön aiheen on hyväksynyt opinnäytetyönohjaaja (Tiina Järvelä, Vaasan Ammattikorkeakoulu) sekä päiväkodin johtaja Mari Laulaja. Valmis työ julkaistaan syksyllä 2023 www.theseus.fi sivustolla, ja se löytyy minun nimelläni.

Pyydän antamaan suostumuksenne kirjallisesti mahdollisimman pian palauttamalla lomakkeen allekirjoitettuna ryhmän työntekijälle.

Mikäli teillä herää kysymyksiä työhöni liittyen, kysykää rohkeasti joko kasvotusten tai laittamalla sähköpostia xxx

Ystävällisin terveisin,

Maria Fors

LIITE 5

Osallistuminen ”Puhutaan tunteista: Tunnetaitotuokiot 5–6-vuotiaiden ryhmässä Oravametsän päiväkodissa” – tutkimukseen.

Lapseni _____

saa

ei saa

osallistua tutkimukseen.

Päiväys

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys