



# Opas tunnetaitojen tukemiseen iltapäivätoiminnassa

Kristiina Lötjönen

2024 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Opas tunnetaitojen tukemiseen iltapäivätoiminnassa

Kristiina Lötjönen  
Sosiaaliala  
Opinnäytetyö  
Joulukuu, 2024

Kristiina Lötjönen

**Opas tunnetaitojen tukemiseen iltapäivätoiminnassa**

Vuosi

2024

Sivumäärä

35

---

Tämän kehittämismuotoisen opinnäytetyön tavoitteena on oppaan avulla tukea iltapäivätoiminnan ohjaajia lasten tunnetaitojen tukemistyössä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa selkeä ja helposti lähestyttävä opas tunnetaitojen tukemiseen iltapäivätoiminnan ohjaajille.

Tämän opinnäytetyön tietoperustana on iltapäivätoiminta, tunnetaidot, tunteet, tunneäly, ryhmän vaikutus ja aikuisen rooli tunnetaitojen tukijana. Tietoperusta koottiin aihepiirin kirjallisuudesta ja tutkimuksista. Opinnäytetyö toteutettiin hyödyntämällä kehittämistyön lineaarista mallia. Eteneminen on jaettu neljään lineaarisesti etenevään vaiheeseen, jotka ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi.

Oppaan sisällön suunnittelussa käytettiin alan kirjallisuutta ja hyödynnettiin opinnäytetyön tietoperustaa. Oppaan alkuun on koottu tietoa tunnetaidoista, niiden tukemisesta, lapsen tunteiden kohtaamisesta ja iltapäivätoiminnan ohjaajan roolista tunnetaitojen tukijana. Oppaan lopussa on menetelmiä, harjoituksia, pelejä, kirjoja, kappaleita ja leikkejä avuksi tunnetaitojen tukemistyöhön.

Ylöjärven kaupungin iltapäivätoiminnan ohjaajille laadittiin kysely, jonka avulla pyydettiin oppaasta palautetta ennen julkaisua. Vastajat kokivat, että oppaassa on uutta tietoa ja menetelmiä työn tueksi. Lisäksi opasta pidettiin selkeänä ja helppolukuisena. Palautteen perusteella oppaaseen olisi voitu tehdä vielä muutoksia ennen julkaisua, mutta koska oppaan sisältö ja visuaalinen ilme koettiin selkeäksi ja oppaassa koettiin olevan uutta tietoa, päädyttiin siihen, että merkittäviä muutoksia ei enää tehty.

Kristiina Lötjönen

**A guide to Supporting Emotional Skills in After-School Activities**

Year

2024

Pages

35

---

The purpose of this Bachelor's thesis was to produce a guide to support emotional skills for after-school activities instructors. The client was the city of Ylöjärvi. The goal was to create a clear and easily accessible guide with information and material to support the work of supporting emotional skills for all those working in afternoon activities.

The information of this thesis is based on after-school activities, emotional skills, feelings, emotional intelligence, the influence of the group and the adult's role as a supporter of emotional skills. The database was compiled from the literature and studies of the topic. The thesis was implemented by utilizing the linear model of the development work. The progress is divided into four linearly progressing phases, which are goal definition, planning, implementation, decision-making and evaluation.

The information of the guide was gathered using literature of the topic and the knowledge base of the thesis. The guide starts with information on emotional skills and how to support them, encountering children's emotions and the role of the after-school activity instructor as a supporter of emotional skills. At the end of the guide, there are methods, exercises, games, books, songs and games to help support emotional skills.

A survey was prepared for the after-school activity instructors of the city of Ylöjärvi, which was used to ask for feedback on the guide before publication. The respondents felt that the guide contains new information and methods to support the work. In addition, the guide was considered clear and easy to read. Based on the feedback, further changes could have been made to the guide before publication. Since the content and visual appearance of the guide were felt to be clear and the guide was felt to contain new information, it was decided that no significant changes would be needed.

Keywords: after-school activities, emotions, emotional skills, supporting emotional skills

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Iltapäivätoiminta .....	7
3	Tunteet .....	8
4	Tunnetaidot .....	11
4.1	Tunnetaidot ryhmässä .....	13
4.2	Aikuinen tunnetaitojen tukijana .....	15
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	18
6	Kehittämistyön prosessi .....	18
6.1	Kehittämistyön menetelmälliset valinnat .....	19
6.2	Toteutusvaihe .....	21
6.3	Arviointi .....	22
7	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	24
8	Pohdinta .....	25
	Lähteet.....	27
	Kuviot .....	29
	Taulukot .....	29
	Liitteet .....	30

## 1 Johdanto

Tämän kehittämismuotoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas, jonka avulla voidaan tukea iltapäivätoiminnan ohjaajia tunnetaitojen tukemistyössä. Tunnetaitojen tukemisen avuksi löytyy materiaalia varhaiskasvatukseen, esiopetukseen ja yleisopetukseen, mutta iltapäivätoimintaan kohdistettua materiaalia on vaikea löytää. Oppaan tavoitteena oli antaa tietoa tunteiden merkityksestä, tunnetaidoista, tunteiden säätelystä ja ilmaisusta sekä ohjaajan roolista tunnetaitojen tukijana. Oppaassa on otettu huomioon myös ryhmän ja kiusaamistilanteiden vaikutus tunnetaitojen tukemisessa. Tiedon rinnalle on koottu iltapäivätoimintaan sopivia leikkejä, harjoitteita ja materiaalia tukemaan tunnetaitojen tukemistyötä.

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Ylöjärven kaupungin iltapäivätoiminta. Ylöjärven kaupunki järjestää iltapäivätoimintaa perusopetuksessa oleville 1. ja 2. luokan oppilaille ja erityisen tuen päätöksen saaneille oppilaille, pääsääntöisesti kolmanteen luokkaan saakka. (Ylöjärven kaupunki 2024).

Iltapäivätoiminnassa on omat erityispiirteensä, jotka vaikuttavat toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Lapset tulevat monelta eri luokalta ja luokka-asteelta, jolloin ryhmä on usein jopa suurempi kuin koululuokka. Iltapäivätoimintaan siirtyessä ryhmän vaihto luo tilanteen, jossa lapsella on kesken päivän ympärillään ryhmä, jonka dynamiikka on erilainen kuin koululuokassa ja oma rooli ryhmässä voi vaihtua. Iltapäivätoimintaan siirtyessä lapsi on ollut jo koulupäivän ajan aktiivinen ja keskittynyt koulutyöhön, joten väsymys ja päivän kuormittavuus näkyvät iltapäivätoiminnassa. Nämä seikat vaikuttavat tunteiden säätelyyn ja tunnistamiseen. Tämän vuoksi ohjaajan on tärkeää huomioida tunnetaidot ja niiden tukeminen myös iltapäivätoiminnassa.

Tunteiden säätelyn taito alkaa näkyä ihmisen kehityksessä 5-7 vuoden ikäisenä. Koululaiseksi kasvaessa lapsi alkaa itsenäistyä enemmän, joten tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja vaaditaan enemmän kuin päiväkotikäisenä. Kouluiässä lapsi pystyy jo säätelemään tunneilmaisuaan ja hän alkaa pohtia miten omia tunteita voi säädellä. Lapsi oppii arvioimaan omia tunteitaan ja sitä, miten oma tunteiden ilmaisu vaikuttaa toisiin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 75-76.) Ensimmäisen luokan alkaessa lapsella on edessään paljon uutta opittavaa niin oppitunneilla, kuin myös toisten kanssa toimiessa. Tämän vuoksi tunnetaidot ja niiden tukeminen on syytä ottaa myös iltapäivätoiminnassa huomioon. Iltapäivätoiminnassa lapsi voi harjoitella turvallisten aikuisten seurassa koululaisen tarvitsemia tunnetaitoja ja sosiaalista kanssakäymistä toisten kanssa.

## 2 Iltapäivätoiminta

Iltapäivätoiminta on perusopetuslain mukaista 1. ja 2. vuosiluokan oppilaille ja erityisopetuksessa oleville oppilaille suunnattua koulupäivän jälkeen järjestettävää toimintaa. Kunta voi järjestää toimintaa itse tai hankkia palvelun muualta, esimerkiksi järjestöiltä tai yhteisöiltä. (Opetushallitus 2024a.)

Perusopetuslaissa (POL 628/1998) aamu- ja iltapäivätoiminnan tavoitteiksi on määritelty kodin ja koulun kasvatustyön tukeminen ja tunne-elämän ja eettisen kasvun tukeminen. Perusopetuslakiin (POL 628/1998) on myös kirjattu, että iltapäivätoiminnan tulee edistää lasten hyvinvointia ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja lisätä osallisuutta.

Iltapäivätoiminnan tavoitteena on tukea kodin ja koulun kasvatustyötä. Iltapäivätoiminta edistää lapsen hyvinvointia ja tukee eettistä kasvua, tunne-elämää ja sosiaalista kehitystä. Toiminta edistää osallisuutta, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Ohjaajan tehtävänä on varmistaa, että lapsen oikeus tulla nähdyksi, hyväksytyksi ja arvostetuksi toteutuu. Toiminta pohjautuu perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteisiin ja sitä ohjaa kuntakohtaiset toimintasuunnitelmat ja kuntien omat tavoitteet. Toimintasuunnitelmissa määritellään esimerkiksi toiminnan tavoite ja mahdollinen painotus toiminnassa. (Karjalainen, Lindroos, Matero & Simola 2020, 286-288.)

Iltapäivätoiminta on vapaa-ajan toimintaa, joten ohjatun toiminnan on perustuttava vapaaehtoisuuteen. Iltapäivätoiminnassa on otettava lapsen vireystaso huomioon ja ohjaajan tulisi pitää ilmapiiri kiireettömänä, jotta lapsella on mahdollisuus myös lepoon. Iltapäivätoiminnassa vapaalla leikillä on iso merkitys. Leikit ja pelit kehittää lapsen vuorovaikutustaitoja ja luo tilanteita, jossa lapset joutuvat harjoittelemaan neuvottelutaitoja ja ratkaisemaan yhdessä erimielisyyksiä. Leikin avulla syntyy vuorovaikutustilanteita, jotka auttavat ymmärtämään ja säätelemään omia tunteita. (Karjalainen ym. 2020, 287-289.) Leikin ja levon lisäksi iltapäivätoiminnassa muun muassa ulkoillaan, liikutaan, askarrellaan ja tehdään läksyjä. Iltapäivätoimintaa voidaan järjestää koulun tiloissa tai koulun läheisyydessä sijaitsevassa erillisessä toimipisteessä.

Ylöjärven kaupunki järjestää iltapäivätoimintaa 11 toimipisteessä eri puolilla Ylöjärveä. Aamupäivätoimintaa Ylöjärven kaupungissa ei tällä hetkellä järjestetä. Iltapäivätoimintaa koordinoi iltapäivätoiminnan palvelupäällikkö. Ylöjärven kaupungin omien toimipisteiden lisäksi iltapäivätoimintaa järjestää Tampereen nuorten miesten kristillinen yhdistys (YMCA) ja Ylöjärven seurakunta, jotka kaupunki on hankkinut palveluntuottajiksi. Eri toiminnanjärjestäjien kesken tehdään yhteistyötä sekä esimiestasolla, että lukukausittain järjestetyissä ohjaajien yhteisissä koulutuksissa. (Koululaisten iltapäivätoiminta Ylöjärvellä 2024, 4.)

Ylöjärven kaupungilla on oma toimintasuunnitelma, joka päivitetään lukuvuosittain. Toimintasuunnitelmassa määritellään tavoitteeksi, että iltapäivätoiminta on Ylöjärvellä laadullisesti saman tasoista riippumatta siitä, onko palveluntuottajana Ylöjärven kaupunki vai ulkopuolinen palveluntuottaja. Toimintasuunnitelma on tehty tukemaan perusopetuslain mukaista iltapäivätoimintaa ja se toimii työvälineenä iltapäivätoiminnan ohjaajille sekä palvelupäällikölle toiminnan suunnittelussa. Toimintasuunnitelmaan on määritelty tavoitteeksi muun muassa kodin ja koulun kasvatustyön tukeminen, lapsen tunne-elämän kehityksen tukeminen, hyvinvoinnin edistäminen, syrjäytymisen ennaltaehkäisy ja osallisuuden lisääminen. (Koululaisten iltapäivätoiminta Ylöjärvellä 2024, 3.)

### 3 Tunteet

Tunne käsitteenä merkitsee ihmisille eri asioita ja ihmisillä on myös eri tapoja nimetä tunteita. Osa tutkijoista jakaa tunteet perustunteisiin, jotka ovat kaikissa kulttuureissa ilmeneviä tunteita. Osa tunteista on näiden perustunteiden muunnelmia. Tarkan nimeämisen sijaan osa tutkijoista pyytää kuitenkin arvioimaan tunnekokemusta esimerkiksi asteikolla hyvä-paha tai voimakas-heikko. (Laine & Vilkkio-Riihelä 2012, 10-11). Perustunteiksi yleisimmin luokitellaan sellaiset tunteet, jotka on mahdollista lukea kasvoilta. Näitä tunteita ovat viha, pelko, suru, ilo, hämmennys ja inho. On olemassa myös sosiaalisia tunteita, jotka syntyvät vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Sosiaalisiksi tunteiksi voidaan luokitella häpeä ja syyllisyys. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 60.) Ihminen näyttää usein ulospäin pinnallisen tunteen, jonka alla on todellisuudessa ydintunne, jota ei uskalleta näyttää muille. Ihminen voi purkaa pinnallisen tunteen esimerkiksi suuttumalla, mutta todellisuudessa suuttumisen takana voi olla ydintunteena pelko. Näemme siis useimmiten muista ihmisistä vain pinnallisen tunteen, jonka kautta hän reagoi ydintunteeseen. (Sofia & Paloniemi 2022, 32-33.)

Tunteet toimivat ihmisen säätelyjärjestelmänä, joka varmistaa, että ihminen toimii ja reagoi tilanteen vaatimalla tavalla. Tunteiden tehtävä on pitää huolta ihmisen hyvinvoinnista eri tilanteissa. (Nummenmaa 2010, 13.) Tunteet viestivät kehon tarpeista ja niiden alkuperäinen tarkoitus on pitää suojassa. Tunteet tuntuvat aistimuksina, fysiologisina muutoksina ja ajatuksina mielessä. Ulospäin tunteet näkyvät kasvojen ilmeinä, käyttäytymisessä ja kehonkielessä. Tunne voi myös kuulua äänensävyssä. Tunteet kertovat meille mitä tarvitsemme hengissä säilymiseen ja voidaksemme hyvin kohtaamassamme tilanteessa. Keho viestii nälästä, janosta ja lämmönsäätelystä. Näiden lisäksi keho viestii syvemmistä tarpeista, kuten kuulluksi tuleminen, turvan tunne ja läheisyyden tarve. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 10-12.)

Ihmisessä syntyy tunteita kaiken aikaa, mutta vain osa tunteista tulee ihmisen tietoisuuteen asti. Myös tunteet, joista emme itse ole tietoisia, vaikuttavat meihin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 10.) Tunteet säätelävät jatkuvasti mielen ja kehon toimintaa, mutta siitä aiheutuvat

muutokset ovat suurimman osan ajasta niin pieniä, että ihminen ei itse huomaa niitä. Ihminen tulee tietoiseksi tunteista silloin, kun tunnetila on niin voimakas, että se muuttaa ihmisen toimintaa tunteen vaatimalla tavalla ja sen hetkinen ajattelu keskeytyy. (Nummenmaa 2010, 38.)

Tunteen aiheuttavan tapahtuman seurauksena ihmisessä tapahtuu tiedostamattomia ja automaattisia tunneprosesseja eli tunnereaktioita, ja tietoisia tunneprosesseja eli tunnekokemuksia. Tiedostamattomien ja automaattisten tunnereaktioiden tehtävä on reagoida ympäristön tapahtumiin ja valmistaa keho ja mieli niin, että ihminen on valmis vastaanottamaan ympärillä tapahtuvan tilanteen. Automaattisia tunneprosesseja ovat aivot toiminnan muutokset, kehon toiminnan muutokset, käyttäytymisen muutokset ja tunneilmaisu. Tunnekokemuksia, eli tietoisia tunneprosesseja ovat ihmisen tietoisuus omasta tunnetilasta ja tietoisuus tunteen aiheuttajasta. Arkikielessä tunteista puhuttaessa tarkoitetaan useimmiten juuri tietoisia tunnekokemuksia. (Nummenmaa 2010, 16.)

Tunteilla on kolme ulottuvuutta, jotka ovat psyykkinen, sosiaalinen ja fyysinen. Psyykkiseen ulottuvuuteen sisältyy mielensisäisten havaintojen arvioiminen ja tulkinta sekä suhtautuminen näihin havaintoihin. Myös kognitiiviset toiminnot, tunteet ja motiivit ovat osa psyykkistä ulottuvuutta. Kognitiivisia, eli tiedonkäsittelyn toimintoja ovat ajattelu, oppiminen, luovuus, ongelmanratkaisu, muisti ja kyky käyttää kieltä. Näillä toiminnoilla on merkitystä myös tunnetaidoissa, sillä ihminen käsittelee tietoa toisesta henkilöstä eri tavoin riippuen siitä pitääkö hän kyseisestä henkilöstä vai ei. Sosiaalinen ulottuvuus pitää sisällään sosiaalisen vuorovaikutuksen, joka ohjailee ihmisen kehitystä. Kognitiiviset taidot ja tunnetaidot kehittyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Fyysinen ulottuvuus tarkoittaa fyysisiä tunnereaktioita kehossa. Nämä tunnereaktiot tuntuvat eri puolilla kehoa esimerkiksi sydämen sykkeen nopeutumisena, hengityksen tiheytenä, hikoiluna tai punastumisena. (Seppänen 2021, 15-17.)

Lauri Nummenmaa tutki Aalto-yliopistossa työryhmänsä kanssa missä kohtaa kehoa ihmiset keskimäärin tuntevat eri tunnetilat. Tutkimuksessa osallistujille näytettiin ärsykkeenä sanoja, elokuvia, tarinoita ja kasvojen ilmeitä ja annettiin kaksi kuvaa ihmisen siluetista. Osallistujia pyydettiin värittämään siluetista kehon osa, jonka aktiivisuuden he tunsivat kasvavan tai laskevan kunkin näytetyn ärsykkeen kohdalla. Toiseen kuvaan väritettiin kasvava aktiivisuus ja toiseen laskeva. Näiden tutkimusten perusteella todettiin, että eri tunteet aiheuttavat erilaisia tuntemuksia kehossa ja nämä keholliset tuntemukset ovat hyvin samanlaisia ihmisten välillä riippumatta heidän taustastaan. (Glereana, Harib, Hietanen & Nummenmaa 2013, 1-3.)

Tunteet tuntuvat eri puolilla kehoa, esimerkiksi vatsassa, hartioissa, käsissä, jaloissa ja päässä. Lisäksi sydämen sykkeen tiheys ja hengitys muuttuvat eri tunnetilojen välillä. Vihan tunteessa koko keho jännittyy, sydämen syke on tiheä ja hengitys on pinnallista. Ilon

tunteessa hengitys kulkee hyvin, olo on keveä ja asento avoin. Miellyttävät ja positiiviset tunteet, kuten ilo tai innostus tuntuvat kehossa laajentavina ja avaavina tuntemuksina, kun taas epämiellyttävät ja negatiiviset tunteet, kuten pelko tai turvattomuus koetaan kehossa supistavina ja kutistavina. Kun oppii tunnistamaan oman kehon viestejä, voi kehon tuntemuksia hyödyntää tunnesäätelyssä ja oppii tunnistamaan omia tarpeita. Oma olotila voi rauhoittaa ennen tunnekuohun syntymistä, kun tunteisiin oppii reagoimaan riittävän varhain. (Mäkelä & Trogen 2022, 12-16.)

Nummenmaan (2010, 21-22.) mukaan tutkijat ovat yrittäneet selvittää kumpi tunteiden syntymisessä tapahtuu ensin: kehon fysiologiset muutokset vai subjektiiviset, eli yksilölliset tunnekokemukset. Näistä molemmat tapahtuvat niin nopeasti, että on vaikea sanoa, kumpi tapahtuu ensin ja käytännössä ihminen kokee näiden tapahtuvan samanaikaisesti. Nummenmaan mukaan esimerkiksi jo 1800-luvulla William James kuvaili ihmisen ja karhun kohtaamista metsässä ja toi esille kysymyksen siitä, juokseeko ihminen karhua pakoon koska hän pelkää vai kokeeko ihminen pelkoa sen vuoksi, että hän lähtee juoksemaan karhua pakoon. James tuli tulokseen, että tietoisuus fysiologisista muutoksista saa aikaan tietoisin kokemuksen tunnereaktiosta, eli ihminen alkaa pelätä sen vuoksi, että juoksee karhua pakoon. (Nummenmaa 2010, 21-22.)

Nummenmaan mukaan Daniel Schacter ja Jerome Singer veivät eteenpäin Jamesin ajatusta kehon tunnetilojen tiedostamisesta. He osoittivat, että kehon tilojen ja tunnekokemusten välillä ei ole niin tiukkaa yhteyttä, kun James oli olettanut. Tunnekokemus on seurausta kehon muutoksista, mutta subjektiivisen tunnekokemuksen määrää ihmisen oma tulkinta tapahtumista, joiden seurauksena keholliset muutokset tapahtuvat. Tunnekokemuksia syntyy sekä fysiologisten muutosten havaitsemisen seurauksena, että tilanteen kognitiivisen arvioinnin seurauksena. Esimerkiksi esiintyminen aiheuttaa ihmisissä täysin erilaisia kokemuksia, vaikka tilanne ja puitteet ovat täysin samat. Julkinen esiintyminen aiheuttaa sympaattisen hermoston toiminnan kiihtymistä. Osa ihmisistä tulkitsee tämän merkinä siitä, että esiintyminen on ahdistavaa ja tilanteessa mahdollisesti epäonnistuu. Osa ihmisistä taas kokee innostusta esiintymismahdollisuudesta, vaikka molemmissa tilanteissa sympaattisen hermoston toiminta on kiihtynyt. (Nummenmaa 2010, 22-24.)

Tunneäly voidaan jakaa kahteen osaan. Ensimmäinen on tunteiden ymmärrys järkeilemällä. Käyttäydymme eri tavoin eri tunnetilassa ja tämä on mahdollista todistaa aivokuvantamisella, joka näyttää yhteyksiä aivoissa. Toinen osa on myötävaikutus emootiosysteemiin. Tunnekykyjen yhteyksiä on mahdollisuus kehittää tietoisella tunnetyöllä ja sillä voidaan vaikuttaa positiivisesti myös muihin älykkyyden osa-alueisiin. (Köngäs 2019, 29.)

Seppäsen (2021, 41-42) mukaan Goleman, Boyatzis ja McKeen (2002) jäsentelevät tunneälyn neljään alueeseen. Yksi näistä alueista on itsetuntemus, joka on tietoisuutta omista tunteista,

tarkkaa omien kykyjen arviointia ja itseluottamusta. Toinen alue on itsehallinta, joka on luotettavuutta, omien tunteiden hallintaa, joustavuutta, kunnianhimoa, aloitteellisuutta ja optimismia. Kolmas alue on sosiaalinen tietoisuus, eli empatia, organisatorinen tietoisuus ja palveluallttius. Neljäs alue on ihmissuhteiden hallinta, joka sisältää inspiroivan johtajuuden, vaikuttavuuden, muiden kehittämisen, muutoksen aikaansaamisen, konfliktien hallinnan ja yhteistyökyvyn.

Tunneäly vaikuttaa ihmisen kehitykseen yhtä merkittävästi, kuin laskemaan tai kirjoittamaan oppiminen. Älykkyyden kehittyessä lapsi voi oppia laskemaan ja lukemaan, kun taas tunneälyn avulla opitaan tunnistamaan omia sekä muiden tunteita ja esimerkiksi lohduttamaan kaveria tämän tuntiessa koti-ikävä. (Köngäs 2019, 36.)

#### 4 Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat tunteiden säätelyn keinoja, joilla pyritään vaikuttamaan siihen miltä itsestä ja toisista ihmisistä tuntuu. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan koettujen tunteiden voimakkuuden ja ilmaisun säätelyä. (Lahtinen & Rantanen 2019, 26.) Tunteiden säätelyn taito alkaa näkyä ihmisen kehityksessä 5-7 vuoden ikäisenä. Koululainen on itsenäisempi kuin päiväkotikäinen. Koululaiselta vaaditaan myös tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja enemmän kuin päiväkodissa. Kouluiässä lapsi pystyy jo säätelemään tunneilmaisuaan ja hän alkaa itse pohtia miten omia tunteita voisi säädellä. Lapsi oppii myös arvioimaan omia tunteitaan ja sitä miten oma tunteiden ilmaisu vaikuttaa toisiin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 75-76.)

Koululaisen itsenäistymisen lisääntymisen vuoksi lapsi tarvitsee tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja aiempaa enemmän ja iltapäivätoiminta vastaa juuri tämän ikäryhmän tarpeisiin paikana, jossa näitä taitoja pääsee harjoittelemaan lapsiryhmässä aikuisen tuella. Perusopetuslaki (POL 628/1998) asettaa aamu- ja iltapäivätoiminnan yhdeksi tavoitteeksi tunne-elämän kehityksen tukemisen. Näin ollen tunnetaidot on myös lainmukaisesti otettava toiminnansuunnittelussa huomioon.

Tunnetaidot ovat kykyä käsitellä ongelmia ja aggressioita, sietää turhautumista ja mielijohdeiden eli impulssien hallintaa. Tunnetaitoa on myös se, että kykenee aidosti kohtaamaan erilaisia ihmisiä. (Jalovaara 2005, 96.) Tunnetaidot vaikuttavat käyttäytymiseen, suhtautumiseen itseän ja toisiin sekä henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tunnetaidot tukevat itsetunnon kehitystä ja itsetuntemuksen kasvua sekä ihmissuhteita. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 35.) Hyvät tunnetaidot vahvistavat ihmissuhteita ja auttavat voimaan paremmin. Tunnetaitoja tarvitaan joka päivä ja sen vuoksi niitä on syytä harjoitella. (Trogen 2022, 24.) Kun tunnetaitoja opettelee jo lapsena, on omien tunteiden ymmärrys ja niiden kanssa toimiminen helpompaa läpi elämän. (Pöyhönen & Livingston 2020, 14.)

Tunnetaitoja tukemalla lapsi oppii havaitsemaan, että hänessä itsessään syntyy tunteita, joista seuraa tunnereaktioita. Hän oppii myös havaitsemaan ja tunnistamaan tunnereaktioita toisissa. Aikuisen tehtävä on olla mallina ja auttaa lasta ymmärtämään mitä tunteet ovat ja olla turvana tunnereaktion tullessa. (Mäkelä & Trogen 2022, 150.) Kypsä aikuinen kykenee tunnistamaan tunteita itsessä ja muissa ja nimeämään niitä. Aikuinen myös ymmärtää tunteiden alkuperän ja voi vaikuttaa tunteiden ilmenemiseen, eli tunnekäyttäytymiseen. (Jalovaara 2005, 95-96.)

Tunteiden havaitsemisen taidon tavoitteena on lapsen kokemien tunteiden tunnistus ja että lapsi tiedostaa kokemansa tunteet. Kun tunteet tiedostaa, voi niiden äärelle pysähtyä eikä lapsen tarvitse paeta tai pelätä koettuja tunteita. Kun lapsi ymmärtää, että tunteet ovat ohimeneviä, hänellä säilyy turvan tunne myös silloin kun hän kokee vaikeita tunteita. Lapsi oppii ymmärtämään, että voimakkaat tunteet, eli tunnekuohut, ovat epämiellyttäviä, mutta niiden jälkeen tulee taas miellyttäviä tunteita. (Mäkelä & Trogen 2022, 150-151.)

Lapsi saattaa ilmaista tunteita epäsovivalla tavalla silloin, kun hän ei ole oppinut säätelemään niitä. Aikuisen ohjauksella lapsi oppii säätelemään tunteita ja tunteiden ilmaisua. (Mäkelä & Trogen 2022, 162-163.) Jo pieni lapsi osaa valehdella tunteista, padota ja tukahduttaa niitä. Tämä voi ulkoisesti näyttää tunteiden säätelyltä. Jotta lapsi oppii säätelemään tunteita sekä ymmärtämään ja tunnistamaan niitä tavalla, joka tukee hänen hyvinvointiaan, edellyttää se tunteiden aitoa ymmärtämistä ja hyväksyntää. (Wiman 2022, 133.)

Usein lapsi oppii ensin tunteiden ilmaisun osaamalla kertoa esimerkiksi pelon tai ilon tunteesta. Kun tunteita oppii säätelemään, voi niitä säädellä jo ennen tunteiden ilmaisua ja näin voidaan välttyä väärinkäsityksiltä ja konfliktitilanteilta muiden ihmisten kanssa. Kun näitä on harjoiteltu ensin aikuisen ohjauksella ja esimerkillä, oppii lapsi lopulta itsenäisesti ilmaisemaan tunteita ja säätelemään niitä. (Mäkelä & Trogen 2022, 162-163.)

Jos tunteita ei opi lapsena kohtaamaan ja käsittelemään, voi aikuiseksi kasvaessa muodostua erilaisia keinoja tunteista selviytymiseen ja niiden välttelyyn. Tunteet voi oppia myös estämään tai vaientamaan jo ennen kuin ne ehtivät kunnolla nousta pintaan. Aikuisen harhautuskeinoja tunteiden tuntemiseen ovat esimerkiksi liika työnteko, toisten miellyttäminen, vetäytyminen, syyttely, valehtelu tai liiallisissa määrin shoppailu, alkoholi tai syöminen. Tunne ei kuitenkaan varsinaisesti häivy mihinkään, vaikka sitä ei kävisi läpi, vaan se jää kehoon. Tunteiden kohtaamista on kuitenkin mahdollista harjoitella myös aikuisena ja oppia tunnistamaan itsessään nämä harhautuskeinot. (Mäkelä & Trogen 2022, 81.)

Tunnetaidot ovat prosessi, joka alkaa tunteen eli kehollisen aistimuksen tunnistamisesta ja tiedostamisesta. Tunteen tunnistaminen on taito, jonka päälle muut tunnetaidot rakentuvat. Vaikka tunnetta ei osaisi nimetä, olon muutoksen aistiminen ja sen havainnointi vie eteenpäin. Seuraavaksi tunne täytyy sietää niin, että tunteisiin ei reagoi, vaan tunnetta pystyy

havainnoimaan itsessään. Tähän voi auttaa esimerkiksi se, että tietoisesti valitsee pysähtyä tilanteessa ja hengittää syvään. Kun tunnetta on sietänyt ja sitä havainnoinut hetken, voi tunteen voimakkuutta alkaa säädellä. Tunteen säätelyn tarkoitus on saavuttaa itselle hyvä olotila niin, että tunteen kanssa voi suunnata rakentavampaan toimintaan. Tunteen säätelyä on mahdollista tehdä myös etukäteen tunnistamalla mitä edessä olevassa tilanteessa tarvitsee, jotta olotila on riittävän turvallinen. Tunteensäätelyn apuna toimii hengitys, kosketus, kehon tuntoaisteihin keskittyminen, mielikuvat ja visualisointi, omat ajatukset sekä toisten ihmisen läsnäolo ja tuki. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34-42.)

Tämän jälkeen tulee tunteen ilmaiseminen, eli se miten tunne näytetään ulospäin tai miten se ilmaistaan ihmisen sisäisenä puheena. Tunteen ilmaisu onnistuu parhaiten, kun tunteen on tunnistanut, sietänyt ja säädellyt. Näin ollen tunnekuuhu on laantunut ja on mahdollista ilmaista tunne rakentavasti. Tunteen ilmaisun keinoja ovat tunteen sanoittaminen, luovuus, kehoisuus ja liike. Kehollisia keinoja ovat esimerkiksi itkeminen, hymyily, äänen käyttö esimerkiksi huutaen, kosketus, jalkojen tömistely tai tyynyn lyöminen pehmeään alustaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 44.)

Tunteen ilmaisun kanssa usein samanaikaisesti tapahtuu myös tunteen käsittely ja purkamisen. Tunteen purkamisella tarkoitetaan tunteen purkamista ulos kehosta ja mielestä niin ettei tunne enää kuormita ja vie energiaa. Tunteen käsittely on tunteen katsomista, tutkimista ja muokkaamista. Tapoja tunteen purkamiseen ovat esimerkiksi käsityöt, liikunta, siivoaminen, kirjoittaminen, taiteen tekeminen tai rivakasti siivoaminen. Viimeisenä vaiheena on voimaantumisen, jonka myötä tietoisuus ja taidot kasvavat. Voimaantumista voidaan kuvata tunnetaitojen kehittämisen lopulliseksi tavoitteeksi ja se on luonnollinen seuraus tunneyöskentelystä. Voimaantumista tukee kannustava palaute, käytännön kokemuksista seurannut varmuus, ymmärrys omasta itsestä, onnistumisen kokemukset ja omien vahvuuksien näkyväksi tekeminen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 45-47.)

Tunteilla ja tunnetaidoilla on yhteys myös oppimiseen. Lahtinen ja Rantanen (2019, 23) kuvailevat Yale Center for Emotional Intelligencen toteuttamaa koetta, jossa oppilaille opetettiin tunnesanojen käyttöä 20-30 minuuttia viikossa. Tämän kokeen myötä huomattiin, että kun oppilaat oppivat tarkemmin sanoittamaan kokemiaan tunteitaan, heidän vuorovaikutustaitonsa ja koulumenestyksensä paranivat. (Lahtinen & Rantanen 2019, 23.) Iltapäivätoiminnassa on tärkeää tukea lapsen tunnetaitoja myös sen vuoksi, että tunnetaitojen tukemisella voidaan vaikuttaa lapsen oppimiseen.

#### 4.1 Tunnetaidot ryhmässä

Tunnetaidot ja sosiaaliset taidot liittyvät tiiviisti toisiinsa. Kun oppii toimimaan omien tunteiden kanssa tilanteeseen sopivalla tavalla, oppii myös huomioimaan muut ihmiset sosiaalisissa tilanteissa ja ryhmissä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 35.)

Tunteet vaikuttavat ryhmään sitoutumiseen. Ryhmän yhdessä kokemat myönteiset tunteet ovat tärkeitä ryhmän yhteistyön, työskentelyn ja jäsenten auttamiskäyttäytymisen kannalta. (Barsade & Knight 2015, 21-46; Kokkonen 2017, 14.) Lapselle on tärkeää kuulua vertaisryhmään, jossa on turvallinen toimintaympäristö. Turvallisessa ympäristössä lapsi hyötyy tunnetyöskentelystä ja sensitiivisestä vuorovaikutuksesta rohkaisevien aikuisten tuella. (Wiman 2022, 123.) Turvallisen ryhmän muodostuminen vie aikaa ja ryhmän keskinäinen vuorovaikutus vaatii jatkuvaa tietoista kehittämistä. Etenkin lukuvuoden alku on merkittävä vaihe turvallisen ryhmän muodostumisessa. Ryhmän keskinäistä tuntemista, vuorovaikutusta ja ryhmähengen syntymistä voidaan edistää toiminnallisilla harjoituksilla. Vuorovaikutustaitojen oppiminen ja ryhmän turvallisuus rakentuvat kuitenkin parhaiten todellisissa vuorovaikutushetkissä, kuten konfliktien tai päätöksenteon yhteydessä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2024.) Iltapäivätoiminta kulkee koulun kanssa samassa aikajanassa ja ryhmä pysyy saman muotoisena aina yhden lukukauden. Uuden lukukauden alkaessa toisen luokan oppilaat siirtyvät kolmannelle luokalle ja näin ollen eivät enää osallistu toimintaan. Tilalle tulee uusia ensimmäisen luokan oppilaita ja ryhmäytyminen alkaa alusta.

Lapsiryhmässä on monesti ulkopuolisia haasteita, joihin ei voi aina vaikuttaa, mutta jotka koettelevat aikuisen ja lapsen välistä sensitiivistä vuorovaikutusta. Esimerkiksi meteli, kiire, muiden lasten yhtäaikaisten tarpeet, aikataulu ja resurssipula ovat haasteita, joita tulee arjessa vastaan. (Wiman 2022, 147-149.)

Isossa lapsiryhmässä lapsi saattaa vaikuttaa rauhalliselta ja hillityltä vaikka hän sisäisesti koki tunteita erittäin vahvasti. Tunteet voivat myös peittyä metelin ja kiireen alle, ja lapsi voi olla passiivinen ja vetäytynyt. Vahva tunteiden peittäminen ja vetäytyminen sosiaalisissa tilanteissa on lapsen kehitykselle yhtä haasteellista kuin esille tuodut vahvat ja haasteelliset tunnereaktiot. (Wiman 2022, 123.)

Kiusaamista tapahtuu yleensä yhteisöissä, joissa yhteisön jäsenet eivät voi valita muita jäseniä ja joista eroaminen ei ole yksinkertaista (Köngäs 2019, 142). Sekä koulu, että iltapäivätoiminta ovat siis yhteisöjä, joissa kiusaamista helposti tapahtuu. Tunnetaitojen tukemisessa on hyvä ottaa huomioon myös kiusaamistilanteissa olevien osapuolten tunnetaidot, jotta kiusaamistilanteita voidaan ehkäistä.

Kiusatun ja kiusaajan taustalla on usein haasteita tunteiden ymmärtämisessä ja ilmaisussa. Nämä voivat olla syitä, joiden vuoksi uhri valikoituu kohteeksi sekä myös syynä sille miksi kiusaaja ylipäätään alkaa kiusaajaksi. Niin kiusatun, kuin kiusaajan olisi tärkeää kehittää tunnetaitoja ja sosiaalista kyvykkyyttä. (Köngäs 2019, 142-143.) Kiusatuksi voi tulla kuka tahansa ja aina kiusatuksi tulemiselle ei edes ole selkeää syytä. Kuitenkin useimmiten kiusatuksi päätyy joko arka ja syrjäytyvä tai helposti suuttuva lapsi. Helposti suuttuvat lapset ovat kiusaajan

näkökulmasta otollisia kohteita, koska heiltä saa helposti reaktion ja kiusaajasta on hauska katsoa kuinka he suuttuvat. (Parvela & Sinkkonen, 2011, 148-149.)

Aikuisen tuki ystävyyssuhteiden muodostamisessa ja vertaisryhmään liittymisessä on tärkeää. Lasten kanssa on tärkeää keskustella avoimesti siitä, millaisella käytöksellä ystävyyssuhteita voi saada aikaan. Jos lapsella on haasteita tunteiden ymmärtämisessä ja niiden ilmaisussa, hän ei kykene ymmärtämään sitä, miksi hänen seuransa ei ole haluttua muiden lasten keskuudessa. Lapsi saattaa ryhmään sopeutuakseen toistaa muiden ryhmässä olevien käytöstä, mutta koska ei ole vielä saanut hyväksyntää ryhmän keskuudessa tai ei osaa tuoda leikkeihin uutta sisältöä, hänet voidaan kokea ärsyttäväksi. (Köngäs 2019, 143-144.)

Lapsiryhmässä on hyvä keskustella tunnetaitojen eritahtisuudesta. Osalle lapsista tunteiden ja tunnesäätelyn oppiminen tuntuu helpolta, kun taas osa lapsista tarvitsee enemmän harjoitusta ja aikuisen tukea. Lasten kanssa keskustellessa tunnetaitojen oppimista voi verrata esimerkiksi luistelemaan tai lukemaan oppimiseen: jokainen oppii omaan tahtiinsa, mutta kaikki oppivat jossain vaiheessa. (Hewitt & Matilainen 2024, 222.) Iltapäivätoiminnassa keskustelua käydään luontevasti lukemaan oppimisesta, sillä se on ensimmäisen luokan oppilaille ajankohdainen aihe. Näissä keskusteluissa toisen luokan oppilaat usein tuovat esille, kuinka he joutuvat lukea. Tähän keskusteluun on hyvä tuoda yleisesti esille oppimisen eritahtisuus eri taidoissa ja samalla tuoda luontevasti esille myös tunnetaitojen eritahtisuus.

#### 4.2 Aikuinen tunnetaitojen tukijana

Tunnetaidot ovat kykyä tunnistaa, säädellä ja ilmaista omia tunteita. Kun nämä tunnetaidot oppii, voi niiden avulla auttaa muita tunnesäätelyssä, esimerkiksi silloin, kun asiakas kohtaa kuormittavan tilanteen eikä kykene tunnesäätelyyn itse. (Seppänen 2021, 40.) Yksi olennaisimmista asioista tunnetaitoja ohjatessa on kannustaa lasta kohtaamaan ja hyväksymään tunne sellaisenaan. Tunteet eivät herää sattumalta ja tunteella on aina jokin merkitys. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 177.) Tunne-elämän tasapainoisen kehityksen kannalta on iso merkitys, miten aikuinen auttaa lasta tyyntymään, selviämään kiihtymistilasta ja palautumaan siitä lapselle sopivalla tavalla. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 85.)

Aikuisen sitoutuminen vuorovaikutukseen ja lapsen sanalliseen sekä sanattomaan viestintään vastaaminen on tärkeä osa sensitiivistä vuorovaikutusta. Aikuisen on eläydyttävä lapsen tunnetilaan ilmaisunsa kautta ja ohjattava lasta rauhallisesti ja perustellen. Lapsen tasapainoisen kehityksen, kasvun, oppimisen ja sitä kautta koko hyvinvointi perustuvat lapsen vahvaan emotionaalisen tuen tarpeeseen. (Wiman 2022, 147).

Kaikkea kasvatus- ja opetustyötä tehdään omalla persoonalla. Näin ollen aikuinen tulkitsee tilannetta aina omista aiemmista kokemuksistaan käsin. (Wiman 2022, 148.) Jos aikuisella itsellään on hankala kohdata omia tunteitaan, voi olla vaikeaa kohdata lapsen epämiellyttäviä

tunteita, kuten suuttumista, itkua ja pettymystä. Joskus jopa positiivisten tunteiden, kuten ilon ja innostuksen kohtaaminen voi olla vaikeaa. Jos aikuinen kokee tilanteen epämiellyttäväksi, hän voi helposti siirtää lapsen huomion pois tilanteesta sen sijaan, että tunteet kohdataan ja käsitellään. (Mäkelä & Trogen 2022, 25.)

On tärkeää, että aikuinen keskittyy kuuntelemaan lasta aidosti niin etteivät aikuisen omat ennakkokäsitykset hallitse tilannetta. Arjen haastavissa kasvatustilanteissa ammattilaisen on hyödynnettävä omaa tietotaitoaan lasten kehityksellisistä haasteista ja ikätasoisesta kehityksestä. Aikuisen on myös tärkeää tunnistaa omat vahvuutensa ja hyödyntää niitä haastavissakin tilanteissa. (Wiman 2022, 148.) Ammattilainen ei voi koskaan tietää miten lapsen menneisyys on vaikuttanut hänen sisäisen säätelyn hermoston kehittymiseen. Aikuinen voi kuitenkin lisätä lapselle turvan kokemuksia, joka tukee lapsen hermoston eheytymistä ja auttaa lasta rentoutumaan tilanteessa. Kun aikuinen toimii rauhoittavana tukena lapsen säätelylle, lapsen sietokyky ei joudu ääri rajoille. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 85.)

Tunnetaitoja ei opita aikuisen opetusta kuunnellen, vaan niitä tulee harjoitella ja tutkia arkisissa tilanteissa silloin, kun aikuinen huomaa lapsella olevan haasteita tunteiden tunnistamisessa ilmaisemisessa. Aikuinen voi käydä yhdessä lapsen kanssa tunnetiloja läpi lempeällä otteella keskustellen ja ihmetellen koettuja tunteita. Samalla aikuinen voi näyttää lapselle mallia ja antaa vaihtoehtoja tunteiden säätelyyn. On tärkeää myös tuoda esille, että lapsi saa tuntea juuri niin kuin hän tuntee. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 170.)

Lapsi tarvitsee usein tukea ystävyysuhteiden muodostamiseen, eikä välttämättä itse ymmärrä miksi hänellä on vaikeuksia sopeutua muiden lasten seuraan. Aikuisen tehtävä on ohjata ystävyysuhteiden muodostamiseen ja vertaisryhmään sopeutumiseen. Lasten kanssa voi käydä nimettömästi läpi erilaisia tilanteita, joissa joku on käyttäytynyt tavalla, joka ärsyttää muita tai joku on jätetty ulkopuolelle syystä tai toisesta. On tärkeää opettaa miltä toisista lapsista voi tuntua, jos joku määrää leikeissä tai joku jätetään ulkopuolelle. (Köngäs 2019, 143-144.)

Myös aikuisen yhteys omiin tunteisiinsa on merkittävässä roolissa tunnetaitoja tukiessa. Kun aikuinen pystyy pysymään itse rauhallisena lapsen haastavien tunteiden hetkellä, hän voi omalla toiminnallaan estää tilanteiden eskaloitumisen. Aikuisen tärkeä tehtävä on tukea lasta rauhoittumaan silloin, kun lapsen omat tunnesäätelyn taidot eivät vielä riitä käsittelemään tilannetta. Jos aikuinen on haastavissa tunnehetkissä stressaantunut, ylivilittynyt ja levoton, peilautuu se lapseen ja voi siirtyä myös lapsen olotilaksi. Aikuisen on siis tärkeää muistaa rauhoittaa hankalissa tilanteissa ensin itsensä, jotta hän voi tukea lapsen rauhoittumista. (Mäkelä & Trogen 2022, 28-29)

Kanninen ja Sigfrids (2012) kuvaavat viisi askelta lapsen tunteiden kohtaamiseen muunnellen psykologi John Gottmanin viiden vaiheen tunnevalmennusprosessia (1998). Ensimmäinen askel on tunteiden havainnointi ja tunnistaminen. Lapsen tunteiden ilmaisua tarkkaillaan ja

huomioidaan koska ja miten lapsi ilmaisee eri tunteita huomioiden suorat sekä epäsuorat tunteenilmaukset, kuten ilmeet, eleet ja äänensävy. Koska lapsi ilmaisee tunteita usein leikin kautta, aikuinen havainnoi lapsen leikkiä ja tarvittaessa käy lapsen kanssa leikin ohessa ilmenneitä tunteita läpi. (Kanninen & Sigfrids 2012, 83-84.)

Toinen askel on tunteiden sallimisen ilmapiiri. Aikuinen hyväksyy kaikki lapsen tunteet eikä pyri välttelemään tai mitätöimään vaikeitakaan tunteita. Aikuinen on lapselle läsnä ja rohkaisee lasta kertomaan tunteistaan. Jos lapsi on voimakkaan tunteen vallassa, esimerkiksi kiukuinen tai surullinen, aikuinen ohjaa häntä rauhoittumaan. Näin lapsi oppii rauhoittumisen taitoja. Tarvittaessa aikuinen auttaa nimeämään, tutkimaan ja ymmärtämään lapsen tunnetiloja. Aikuisen on tärkeää yrittää ennakoita tilanteita. Lapsi ohjataan rauhoittumaan jo ennen kuin tunnekuuhu on liian suuri ja rauhoittuminen mahdotonta. (Kanninen & Sigfrids 2012, 83-84.)

Kolmas askel on eläytyvä kuunteleminen ja lapsen tunteiden vahvistaminen. Aikuinen kuuntelee lasta eläytyvästi ja empaattisesti. Tämän jälkeen aikuinen palauttaa lapselle omin sanoin eläytyen kuulemansa ja ymmärtämänsä asian. Aikuinen asettuu lapsen tasolle, katsoo lasta silmiin, nyökkäilee, kysyy tarvittaessa lisäkysymyksiä ja antaa lapsen puhua asia loppuun omin sanoin. Eläytyvää kuuntelua voi harjoitella erityisesti silloin, kun lapsi on levoton, ärtynyt, surullinen, vetäytynyt tai peloissaan. Jos tilanne aiheuttaa aikuisessa itsessään ärtymistä tai muun voimakkaan tunteen, joka estää empaattisen suhtautumisen lapsen tunnetilaan, on tärkeää, että hän keskittyy ensin rauhoittamaan itsensä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 83-84.)

Neljäs askel on ydintunteen ja perustarpeiden löytäminen ja nimeäminen. Lapsen kanssa sanoitetaan yhdessä tunteita. Tutkimusten mukaan tunteiden nimeäminen vaikuttaa lapsen aivotoimintoihin rauhoittavasti. Aikuisen on tärkeää huomioida mikä tunteen taustalla on, esimerkiksi suuttumuksen taustalla voi olla todellisuudessa kateus tai pettymys. Lasta ohjataan ymmärtämään, että tunteet voivat vaihdella ja selvennetään, että on mahdollista tuntemontaa tunnetta samanaikaisesti. On syytä huomioida, että samassa tilanteessa eri ihmisten on mahdollista kokea erilaisia tunnetiloja. Kun on löydetty lapsen tunnetilaan sopiva tunnekuvaus, aikuinen voi ohjata lasta siihen, miten vastaavissa tilanteissa voisi toimia toisin jatkossa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 85-86.)

Viides askel on neuvottelu ja toimivien ratkaisujen löytäminen. Huonosti tai ei-toivotulla tavalla käyttäytyvää lasta autetaan tunnistamaan omat tunteensa. Lapselle selvitetään, että itse tunne ei ole ongelma ja hänellä on oikeus tuntea juuri kuten hän tuntee. Ongelmana on käytös, jolla lapsi tämän tunteen näyttää. Lapselle asetetaan rajat ja kerrotaan selkeästi miksi tämänkaltaisen käytös ei ole tilanteessa hyväksyttävää. Lapsen kanssa mietitään millainen käytös olisi toivottavaa. Aikuinen antaa lapselle vaihtoehtoja ja toimintatapoja tilanteeseen ja auttaa lasta valitsemaan esitetyistä vaihtoehtoista hänellä mieluisin. Tässä askeleessa

on tärkeää, ettei aikuinen ryntää liian nopeisiin ratkaisuihin tai jätä tarjoamatta lapselle mahdollisuutta pohtia erilaisia toimintatapoja. Näissä tilanteissa lapsi jää avuttomaksi ja jatkaa samojen haitallisten keinojen toteuttamista kuin aiemminkin. (Kanninen & Sigfrid 2012, 86-87.)

## 5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän kehittämismuotoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa opas tunnetaitojen tukemiseen iltapäivätoiminnan ohjaajille. Opinnäytetyön tavoitteena on oppaan avulla tukea iltapäivätoiminnan ohjaajia lasten tunnetaitojen tukemistyössä.

## 6 Kehittämistyön prosessi

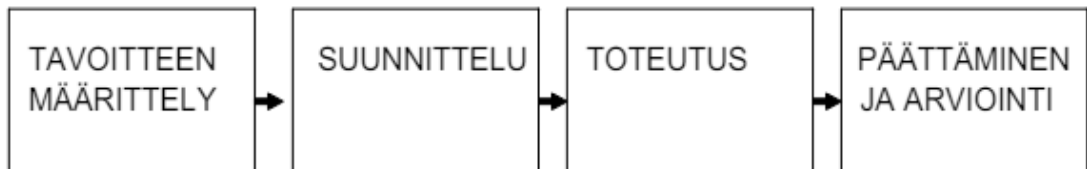
Kehittämismuotoisessa opinnäytetyössä tavoitteena on kehittää ammatillinen tuotos, joka palvelee ennalta päätettyä kohderyhmää, esimerkiksi asiakkaita tai työntekijöitä. Tuotoksena voidaan kehittää myös toimintaympäristön arjen käytäntöjä, esimerkiksi organisaatiossa, yrityksessä, palvelussa tai tiimissä. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 11.) Opinnäytetyön tuloksena voi syntyä esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, tapahtuman toteutus, ohjeistus tai opastus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy käytännön toteutus ja sen raportointi. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Tämän kehittämismuotoisen opinnäytetyön tuotoksena kehitettiin opas tunnetaitojen tukemiseen iltapäivätoiminnassa. Iltapäivätoiminnan ohjaajat voivat käyttää oppaasta löytyvää aineistoa oman toiminnan suunnittelussa.

Kehittämisprosessissa on viisi kehittämistoiminnan tehtävää, joihin tulee kiinnittää huomiota. Ensimmäinen tehtävä on kehittämisen perustelu, eli miksi ja mitä ollaan kehittämässä. Toisena on kehittämisen organisointi, jossa selvitetään mitä kukin kehittämisprosessiin osallistuvista tahoista on tekemässä ja mitkä ovat kehittämisprosessin resurssit. Kolmanneksi on kehittämistoiminta, eli toteutus, joka aloitetaan ideoinnilla ja priorisoinnilla. Toteutuksessa on kysymys siitä, miten kehittämisprosessin aluksi asetettu tavoite saavutetaan. Neljäntenä on toiminnan arviointi, jossa arvioidaan kehittämisen perustelua, organisointia ja toteutusta. Viidentenä kehittämistoiminnan tehtävänä on palvelun tai tuotteen levittäminen. (Toikko & Rantanen 2009, 56-62.)

Seuraavissa alaluvuissa on selvitetty tässä kehittämismuotoisessa opinnäytetyössä käytetyt menetelmälliset valinnat sekä opinnäytetyön ja sen tuloksena syntyneen oppaan kehittämisprosessin vaiheet.

## 6.1 Kehittämistyön menetelmälliset valinnat

Opinnäytetyössä hyödynnettiin kehittämistyön lineaarista mallia. Opinnäytetyön etenemistä kuvataan lineaarisesti etenevillä vaiheilla, jotka ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. (Toikko & Rantanen 2009, 64.)



Kuvio 1: Kehittämistyön lineaarimalli (Toikko & Rantanen 2009, 64).

Linearisessa mallissa määritellään ensin yksittäiseen ideaan, tarpeeseen tai vaadittavaan toimintaympäristön muutokseen perustuva tavoite. Tavoite pyritään määrittelemään selkeästi ja rajatusti. Linearisessa mallissa tavoitemäärittely on koko projektin perusta. Tarvittaessa tavoitteelle voidaan määrittää myös alatavoitteita. (Toikko & Rantanen 2009, 64.)

Tässä kehittämismuotoisessa opinnäytetyössä määriteltiin ensin opinnäytetyön tavoite, jonka jälkeen edettiin suunnitteluvaiheeseen, jossa pohdittiin miten haluttuun tavoitteeseen päästään. Tämän jälkeen siirryttiin toteutusvaiheeseen ja lopuksi päättämiseen ja arviointiin. Opinnäytetyön tavoite oli tukea iltapäivätoiminnanohjaajia tunnetaitojen tukemistyössä. Tavoitetta varten luotiin opas tunnetaitojen tukemiseen iltapäivätoiminnassa, joka on konkreettinen työväline tunnetaitojen tukemistyön tueksi.

Suunnitteluvaiheen aluksi tehdään tarvittaessa riskianalyysi ja päätetään ketkä osallistuvat kehittämistyön toteuttamiseen. Tarvittaessa voidaan tehdä myös esiselvitys tai -tutkimus, jolla varmistetaan, että työn tavoite vastaa työelämäkumppanin toiminnallisia tavoitteita. Suunnitteluvaiheen tuloksena muodostuu projektisuunnitelma, johon on kirjattu tarvittavien analyysien lisäksi työsuunnitelma, aikataulu, budjetti ja osallistuvien henkilöiden vastualueet. (Toikko & Rantanen 2009, 64-65.) Työelämäedustajan kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta todettiin suunnitteluvaiheessa, että tässä opinnäytetyössä ei tarvittu riskianalyysiä, esiselvitystä tai esitutkimusta. Opinnäytetyön tekemisessä päävastuu oli itselläni ja yhteistyötä työelämäedustajan kanssa tehtiin jokaisessa vaiheessa.

Suunnitteluvaiheen aluksi tapasin työelämäedustajan ja keskustelimme tunnetaitojen tukemistyön tarpeesta, oppaan alustavasta sisällöstä, työelämäedustajan toiveista ja aikataulusta. Sovimme myös, että saan luoda oppaan oman harkintani mukaan, mutta pidän työelämäedustajaan yhteyttä oppaan etenemisestä. Suunnitteluvaiheessa tein suunnitelman työn sisällöstä

ja aikataulusta. Työelämäedustajan kanssa sovimme, että kaikkia toimeksiantajalla ennalta olevia materiaaleja hyödynnetään opinnäytetyötä tehdessä. Suunnitteluvaiheen aluksi selvitettiin yhdessä työelämäedustajan kanssa, että organisaatio ei vaadi tutkimuslupaa tässä opinnäytetyössä, koska opinnäytetyössä ei käsitellä henkilötietoja.

Suunnitteluvaiheessa luin paljon erilaisia oppaita ja tutkin niiden rakennetta, sisältöä ja visuaalisuutta. Kirjoitin muistiinpanoja ylös siitä, millaista opasta on miellyttävä lukea ja millaisen oppaan koen sekavaksi. Tässä vaiheessa päädyin siihen, että haluan oppaan olevan sisällöltään helppolukuinen, selkeä ja asiapitoinen.

Visuaalisesti halusin, että oppaan ulkoasu ja sisältö herättää mielenkiintoa ja on selkeä. Tavoitteena oli, että oppaassa on jonkin verran värejä ja aiheeseen sopivia kuvia tuomassa keveyttä sisältöön, mutta pidin tärkeänä sitä, etteivät ne vie huomiota itse sisällöltä. Suunnitteluvaiheessa ideoin, että oppaaseen käytetyt kuvat olisivat lasten piirroksia tunteista ja selvitin tähän vaadittavat luvat. Pidin tärkeänä myös sitä, että vaikka oppaan kohderyhmänä on lasten kanssa työskentelevät iltapäivätoiminnan ohjaajat, opas ei saa muistuttaa visuaaliselta ilmeeltään lasten kirjaa, vaan ammattilaiselle suunnattua lapsen tunnetaitoihin kohdistuvaa opasta.

Kokosin oppaan tietoperustaa tutkimalla aihepiirin kirjallisuutta ja verkkojulkaisuja. Lopulta valitsin keräämästäni tietoperustasta omaan aiheeseeni parhaiten sopivat lähteet, joita hyödynsin lopullisessa opinnäytetyössäni. Tässä vaiheessa päädyin myös siihen, että oppaassa tulee olemaan kaksi osaa: teoria ja sitä tukemaan kohderyhmälle sopivaa, helposti saatavilla olevaa materiaalia ja kirjallisuutta, jota iltapäivätoiminnanohjaajat voivat tunnetaitojen tukemistyössä hyödyntää. Tavoitteena oli, että oppaan alkuosa antaa konkreettista tietoa tunnetaidoista, lapsen tunteiden säätelystä ja aikuisen roolista tunnetaitojen tukijana. Materiaalit, harjoitteet ja leikit laitoin oppaan loppuosaan, jotta ne eivät vie huomiota tietoperustalta. Suunnitelmana oli muodostaa selkeä kokonaisuus tunnetaitojen tukemisesta ottaen huomioon iltapäivätoiminnan omat erityispiirteet.

Työelämäedustajan kanssa sovimme, että valmis opas tulee sähköisenä versiona iltapäivätoiminnanohjaajien yhteiselle Teams -kanavalle, jolloin se on luettavissa jokaisessa toimintapisteessä. Opas on mahdollista myös tulostaa omaan toimintapisteeseen.

Suunnitteluvaiheessa teimme työelämäedustajan kanssa suunnitelman myös valmiin oppaan esittelystä. Tarkoitus oli esitellä valmis opas iltapäivätoiminnanohjaajille työyhteisön palaverissa ja pyytää heiltä seuraavassa palaverissa kirjallinen palaute. Oppaan esittelyn ohessa oli suunnitelmana kertoa oppaan tarkoitus, sisällön pääkohdat ja näyttää mistä oppaan sähköinen versio on löydettävissä. Tässä yhteydessä oli tarkoitus pyytää ohjaajia myös kokeilemaan oppaan sisältöjä omassa työssään ennen oppaan lopullista versiota.

## 6.2 Toteutusvaihe

Toteutusvaiheessa laajensin suunnitteluvaiheessa keräämääni tietoperustaa tunnetaidoista ja niiden merkityksestä aihepiirin kirjallisuuden ja tutkimusten avulla. Keräsin kohderyhmälle sopivaa materiaalia iltapäivätoiminnan ohjaajille työssä käytettäväksi listaamalla oppaaseen ensin ne materiaalit näkyväksi, mitä työnantajalla oli jo ennalta olemassa. Näiden tueksi aloin kokoamaan materiaalia ja harjoitteita, joita tarpeen vaatiessa muokkasinkin kohderyhmälle sopivaksi.

Materiaalien keruun aloitin käyttämällä samaa lähdekirjallisuutta, kun tämän opinnäytetyön tietoperustassa. Osassa kirjoista oli valmiiksi harjoitteita ja vinkkejä, joita pystyi muokkaamaan sopivaksi. Lisäksi kirjoissa oli käytetty lähteinä muita kirjoja, joissa oli käytännön materiaalia. Osan harjoitteista suunnittelin itse ottamalla mallia ja inspiraatiota löytämistäni harjoitteista. Kriteereinä materiaalille oli se, että niitä on helppo käyttää iltapäivätoiminnassa, ne sopivat ikäryhmälle ja että harjoitteisiin vaadittavaa materiaalia on helposti ennalta saatavilla, esimerkiksi askarteluvälineet.

Käytin toteutusvaiheessa hyödykseni erillistä Word -tiedostoa, johon kokosin ensin kaiken materiaalin ja ideat, joita valmiissa oppaassa halusin käyttää. Tämän jälkeen tein canva.com sivustolle asiakirjapohjan ja kokosin sitä hyödyntäen oppaan. Käytin Word-tiedostossa värikoodauksia sen mukaan onko teksti jo kirjattu oppaaseen, vaatiiko se lisää lähdetietoa tai muokkauksia. Oma värikoodinsa oli myös kirjoitetulle tiedolle, jonka päätin jättää oppaasta pois, mutta jota en vielä tässä vaiheessa uskaltanut hävittää kokonaan. Kirjasin oppaaseen ensimmäisenä otsikot ja niiden alle suunnittelutiedostossa valmiiksi käsitellyt tekstikappaleet. Tämän avulla pystyin hyvin hahmottamaan työn etenemisen.

Toteutusvaiheen aikana on mahdollista, että projektisuunnitelmaa on muutettava tai tarkentava. Toteutusvaiheessa voidaan huomata, että joku osa-alue kaippaa tarkennusta tai jokin suunnitelmaan kirjattu kohta ei tue tavoitteen saavuttamista ennalta toivotulla tavalla. (Toikko & Rantanen 2009, 65.) Toteutusvaiheessa jouduin muuttamaan suunnitelmaa siten, että lasten piirrokset jäivät oppaasta kokonaan pois. Koin, että lupa-asiat olisivat vieneet paljon aikaa ja tekstiä kirjottaessani huomasin, ettei kuville jäisi kovin paljoa tilaa, jos haluan pitää oppaan tiiviinä ja selkeänä. Näistä syistä päädyin jättämään lasten piirrokset pois lopullisesta oppaasta ja käyttämään valmiskuvia niille sivuille, mihin kuvitusta mahtui. Pidin tärkeänä sitä, että oppaan teksti on helposti luettavissa ilman, että visuaalisuus vie siltä huomiota. Halusin kuitenkin oppaan herättävän mielenkiinnon, joten valitsin käyttää värejä ja kuvia hillitysti ja harkiten. Tehdessäni päätöksiä oppaan sivujen ulkoasun suhteen, kysyin mielipiteitä myös muilta ihmisiltä. Tavoitteeksi asetin sen, että opas olisi kenelle tahansa lukijalle helposti lähestyttävä.

Toteutusvaiheessa pidin työelämäedustajan ajan tasalla oppaan etenemisestä ja näytin väli-vaiheita oppaasta. Suunnitteluvaiheessa olimme sopineet, että esittelen oppaan iltapäivätoiminnanohjaajille työyhteisön palaverissa, pyydän ohjaajia tutustumaan oppaaseen ja kokeilemaan oppaan sisältöjä omassa työssään. Tämän jälkeen pyytäisin palautteen kirjallisena seuraavassa palaverissa. Tämä suunnitelma kuitenkin muuttui toteutusvaiheessa aikataulullisista syistä siten, että iltapäivätoiminnanohjaajille lähetettiin sähköisenä oppaan väliversio ja palautekysely, johon he vastasivat nimettömästi. Koin, että jos pyydän ohjaajia tutustumaan oppaaseen itsenäisesti ja käyttämään sitä työssään, asetan heille liikaa vaatimuksia. Päädyin siihen tulokseen, että haluan säilyttää muiden ohjaajien vapaaehtoisuuden omaan opinnäytetyöhöni liittyen ja näin ollen kysely on parempi lähettää sähköisenä, jolloin paineita vastamiseen ei tule. Kyselyn tarkoituksena oli kerätä tietoa oppaan sisällöstä, visuaalisuudesta ja selkeydestä. Näiden tietojen perusteella oppaaseen olisi tarvittaessa voitu tehdä viimeisiä muutoksia, mutta vastausten perusteella koin, että suurille muutoksille ei ollut tarvetta.

Toteutusvaiheessa tehdään suunniteltu malli, prosessi tai tuote ja otetaan se käyttöön. Käyttöönotto on toteutusvaiheessa tärkeä, jotta voidaan varmistaa, että tehty tulos on toimiva ja työelämäkumppanin on mahdollista hyödyntää tai levittää sitä suunnitellulla tavalla. (Toikko & Rantanen 2009, 65.) Opas tullaan esittelemään toimeksiantajana olleen Ylöjärven kaupungin iltapäivätoiminnan ohjaajille ja tämän jälkeen jakamaan sähköisenä iltapäivätoiminnan toimipisteisiin. Materiaali on suunniteltu ja toteutettu niin, että se on tarvittaessa mahdollista tulostaa paperiseksi versioksi.

### 6.3 Arviointi

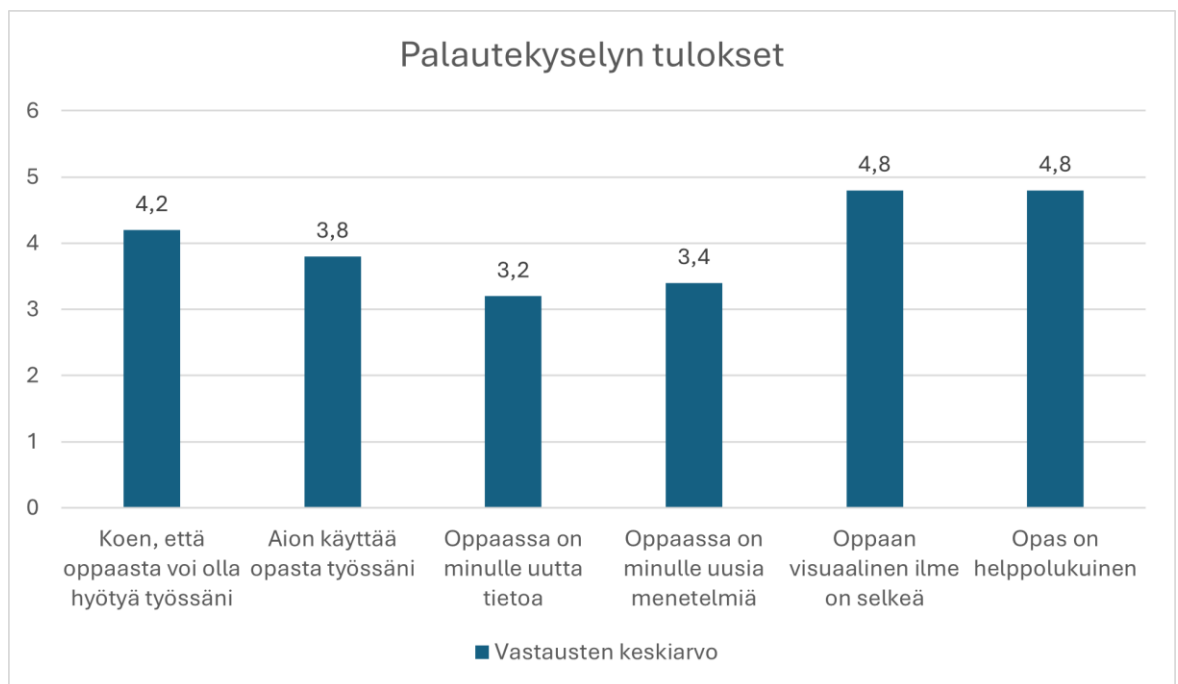
Prosessiarvioinnissa korostetaan koko kehittämisprosessin näkyväksi tekemistä kaikkine solmu-kohtineen, onnistumisineen ja epäonnistumisineen. Myös prosessin aikana käyty oppimisprosessi ja eri näkökulmat tuodaan näkyväksi arvioinnissa. Arvioinnilla tuotetaan tietoa kehitettävästä asiasta ja analysoidaan sitä, onko kehittämisprosessi saavuttanut prosessin tavoitteiden määrittelyssä ja suunnitelmavaiheessa määritellyn tavoitteen. (Toikko & Rantanen 2009, 61.)

Tavoitteiden saavuttamisen arviointiin on usein mielekästä kerätä myös kohderyhmältä palaute tukemaan omaa arviointia. Näin arvio ei myöskään jää liian subjektiiviseksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 157.) Tässä opinnäytetyössä kerättiin palaute oppaan kohderyhmältä, eli iltapäivätoiminnanohjaajilta, sähköisellä palautekyselylomakkeella (Liite 1.). Koska vastaajat kuuluvat samaan työyhteisöön kuin minä, valikoitui anonymiteetin säilymiseksi lomakkeeseen suljetut kysymykset. Palautelomakkeessa käytettiin Likert-asteikkoa, jonka avulla vastaajat saivat ilmaista näkemyksensä oppaan hyödyllisyydestä, uuden tiedon tuomisesta ja visuaalisesta selkeydestä. Palautekyselyyn lisättiin loppuun mahdollisuus avoimeen palautteeseen ja vastaaja sai vapaaehtoisesti kertoa lisähuomioita oppaasta. Työyhteisön jäsenet antoivat itse

suostumuksen palautteen antamiseen eikä palautteen antamista edellytetty, näin ollen noudatettiin ehdottoman vapaaehtoisuuden periaatteita.

Kyselyllä kerätty palaute pyydettiin, jotta oppaan käyttäjiltä saatiin tietoa siitä, koetaanko opas miellyttäväksi käyttää omassa työssä ja mitä mahdollisesti tulisi vielä muuttaa, jotta käyttäjäkokemus paranisi. Palautekyselyssä esitettiin väittämiä, joihin vastattiin Likert-asteikolla, näistä vastauksista kokosin keskiarvoihin pohjautuvan taulukon (Taulukko 1.). Vastausvaihtoehdoissa numero 1 tarkoitti täysin eri mieltä, numero 2 jokseenkin eri mieltä, numero 3 ei samaa eikä eri mieltä, numero 4 jokseenkin samaa mieltä ja numero 5 täysin samaa mieltä. Näin saatiin keskiarvo siitä, kuinka esitetyt väittämät pitivät paikkansa.

Palautekysely lähetettiin 21 Ylöjärven kaupungin iltapäivätoiminnan ohjaajalle, joista viisi vastasi kyselyyn. Matalan vastaajamäärän vuoksi saadut tulokset eivät ole yleistettävissä.



Taulukko 1: Palautekyselyn vastaukset.

Palautekyselyn ensimmäisenä väittämänä oli ”Koen, että oppaasta voi olla hyötyä työssäni”. Viidestä vastaajasta neljä vastasi 4: jokseenkin samaa mieltä ja yksi vastaaja 5: täysin samaa mieltä. Väittämässä ”Aion käyttää opasta työssäni” yksi vastauksista oli 3: ei samaa eikä eri mieltä ja neljä vastasi 4: jokseenkin samaa mieltä. Vastaukset jakoutuivat laajasti väittämässä ”Oppaassa on minulle uutta tietoa” ja ”Oppaassa on minulle uusia menetelmiä”. Kumpankin näistä väittämistä tuli vastaukseksi 5: täysin samaa mieltä, sekä kaikkia muita vastausvaihtoehtoja numeroiden 2-4 välillä. Väittämiin ”Oppaan visuaalinen ilme on selkeä” ja ”Opas on helppolukuinen” molempiin yksi vastaus oli 4: jokseenkin samaa mieltä ja neljä vastasi 5: täysin samaa mieltä. Palautekyselyn viimeisenä kysymyksenä oli avoin kysymys ”Tähän

voit kirjoittaa muita huomioita oppaan sisällöstä ja visuaalisesta ilmeestä.”. Tähän tuli yksi vastaus, joka oli ”Ihanan näköinen opas ulkomuodoltaan ja kuvitukseltaan. Hieno!”.

Palautekyselyn vastauksista voisi päätellä, että opas tuo uutta tietoa, mutta asiaan jo entuudestaan perehtyneille uutta tietoa ja menetelmiä ei ole yhtä paljoa. Vastaajat kokivat, että oppaasta voi olla jonkin verran hyötyä omassa työssä ja oppaan tulevaa käyttöä selkeästi harjoitettiin. Vastausten perusteella visuaalinen ilme koettiin selkeäksi ja opas helppolukuiseksi.

## 7 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Hyvä tieteellinen käytäntö muodostuu eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan neljästä peruseriaatteesta: luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11.) Nämä samat peruseriaatteet on kirjattu myös ALLEAN (All European Academies) omaan ohjeistukseen ja käytäntöihin. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan opiskelijan on kannettava eettinen vastuu opinnäytetyössä ideavaiheesta alkaen toteutukseen, julkaisuun ja sen vaikutuksiin. Arvostusta on osoitettava opinnäytetyön työelämäkumppanille ja asiakkaille, mutta myös yhteiskuntaa, ekosysteemejä, ympäristöä ja kulttuuriperintöä kohtaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11-12.) Opinnäytetyössä on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä muun muassa merkitsemällä asianmukaiset lähdeviitteet lainattuun tekstiin, käymällä avointa keskustelua työelämäkumppanin kanssa koko prosessin ajan ja ottamalla valinnoissa ympäristö huomioon, esimerkiksi siten, että tuotettu aineisto on saatavilla sähköisenä.

Opinnäytetyöprosessin aikana on avoimesti keskusteltu työelämäedustajan kanssa oppaan sisällöistä ja tehdyistä valinnoista. Heti opinnäytetyöprosessin aluksi selvitin työelämäkumppanin vaatimat luvat. Kävi ilmi, että tutkimuslupaa ei tarvita, koska henkilötietoja ei kerätä. Alkuperäisessä suunnitelmassa palautekysely oli tarkoitus tehdä paperisena, mutta lopulta se päädyttiin tekemään sähköisenä Likert-asteikollisena kyselyinä. Tähän päädyttiin aikataulusyiden lisäksi myös siksi, että tällöin on mahdollista säilyttää vahvempi anonymiteetti, kun opinnäytetyön tekijä ei pysty tunnistamaan samassa työyhteisössä työskenteleviä vastaajia esimerkiksi käsialasta ja myös siksi, että paperia säästämällä osoitetaan arvostusta ympäristölle. Sähköisen lomakkeen avulla varmistettiin myös vastaajien vapaaehtoisuus kyselyyn vastaamisessa.

Sosiaalialan ammattietiikan lähtökohdat ja eettiset periaatteet ovat ihmisarvo, ihmisoikeudet ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Eettisiin periaatteisiin sisältyy myös muun muassa ihmisen oikeus ilmaista tunteitaan ja kielteisiä kokemuksiaan, arvostava vuorovaikutus ja luottamus, itsemääräämisoikeus, osallisuus, yhdenvertaisuus ja erilaisuuden hyväksyminen. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2022, 7.) Edellä mainitut eettiset

periaatteet ovat tärkeä lähtökohta myös lapsen tunnetaitojen tukemiselle. Iltapäivätoiminnassa ohjaajan tehtävä on mahdollistaa jokaiselle lapselle yhdenvertainen mahdollisuus tunteiden ilmaisuun ja huomioida ryhmäläisten osallisuus. Lisäksi ohjaajan täytyy luoda arvostava ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa tunteita on turvallista ilmaista.

Tieteellisen tiedon keskeinen tunnusmerkki on luotettavuus. Kehittämistoiminnassa luotettavuudella tarkoitetaan käyttökelpoisuutta. Sen lisäksi, että syntyneen tiedon on oltava todenukaista, on sen oltava myös hyödyllistä. (Toikko & Rantanen 2009, 121-122.) Tämän kehittämisprosessin hyödyllisyyttä ja käyttökelpoisuutta arvioitiin iltapäivätoiminnan ohjaajille tehdyn palautekyselyn avulla.

Tutkimusaineisto on kerättävä ja analysoitava huolellisesti ja se on kuvattava läpinäkyvästi. Myös epävarmuustekijät ja johtopäätöksiä heikentävät osatekijät tuodaan esille. Kehittämistoiminnan luotettavuuteen vaikuttaa myös toimijoiden ja kehittäjien sitoutuminen, koska se vaikuttaa aineistojen, metodin ja tulosten luotettavuuteen. (Toikko & Rantanen 2009, 123-124.) Lähdemateriaalin luotettavuuden varmistin tarkastelemalla kenelle materiaali on suunnattu ja kuka lähdemateriaalin on tehnyt. Luotettava lähdemateriaali pohjautuu siihen, että myös materiaalissa on käytetty lähteitä ja tutkimustietoa ja ne on asiallisesti merkitty.

## 8 Pohdinta

Hyvät tunnetaidot auttavat voimaan paremmin, ne vahvistavat ihmissuhteita, parantavat vuorovaikutusta muiden kanssa ja lisäävät itsetuntemusta. (Trogen 2022, 24-26.) Tunnetaidot vaikuttavat ihmisen kasvuun, kehitykseen ja sosiaaliisiin suhteisiin aikuisuuteen saakka. Tunnetaidot ovat myös tärkeä osa ihmisen minäkuvan muodostumista. Tunteet kertovat meille sen hetkistä tarpeistamme, itsestämme ja siitä mistä asioista pidämme tai emme pidä (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 26). Jos tunteita ei opi lapsena kohtaamaan ja käsittelemään, voi aikuiseksi kasvaessa muodostua erilaisia epätoivottuja keinoja tunteista selviytymiseen ja niiden välttelyyn. (Mäkelä & Trogen 2022, 81.) Lapsena opitut tunnetaidot kulkevat mukana läpi elämän, mutta tunnetaitoja on mahdollista harjoitella tietoisesti myös aikuisena. Hyvät tunnetaidot ovat tärkeä apu oman hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja ihmissuhteissa.

Arkiset tilanteet, joissa lapsella on aito tunne ja aikuinen tukee lasta kanssasäätelemällä, ovat paras tapa oppia tunteista ja niiden säätelystä. (Hewitt & Matilainen 2024, 221.) Iltapäivätoiminnassa on päivittäin mahdollisuus vapaaseen leikkiin. Vapaassa leikissä syntyy helposti tilanteita, jolloin tunteiden säätelyn taitoa tarvitaan. Lapset tarvitsevat aikuisen apua esimerkiksi silloin, kun leikeissä ja peleissä tulee erimielisyyksiä.

Halusin oppaan avulla tuoda iltapäivätoiminnan esille osana lapsen kasvun ja kehityksen tukemista. Mediassa puhutaan säännöllisesti varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen merkityksestä,

mutta iltapäivätoimintaa ei useimmiten oteta huomioon keskusteluissa. Lapsi voi parhaimmillaan olla iltapäivätoiminnassa viisi tuntia päivässä. Lainsäädännössä on määritelty, että 1. ja 2. vuosiluokan oppilaille on oikeus saada vähintään 20 tuntia opetusta viikossa (Opetushallitus 2024b). Jos lapsi jatkaa koulupäivän päätyttyä iltapäivätoimintaan ja on paikalla iltapäivätoiminnan päättymiseen asti, voi lapsi parhaimmillaan olla iltapäivätoiminnassa 25 tuntia viikossa. Näin ollen lapsi voi viettää iltapäivätoiminnassa yhtä ison osan viikosta, kuin koulussa. Tämä on yksi tärkeä syy sille, miksi myös iltapäivätoiminnassa on tärkeää tukea lapsen tunnetaitoja.

Kehittämistyössä haasteena oli aikataulutus, joka vaikutti esimerkiksi palautteen pyytämiseen työyhteisöltä. Alkuperäisen suunnitelman mukaan olisin esitellyt oppaan palaverissa, kehottanut iltapäivätoiminnanohjaajia tutustumaan siihen ja seuraavassa kuukausipalaverissa antamaan kirjallisesti palautteen. Koska palavereja on kerran kuussa, olisi alkuperäinen suunnitelma palautteen pyytämistä kestänyt kokonaisuudessaan kuukauden. Olen kuitenkin tyytyväinen, että tämä suunnitelma ei onnistunut, sillä se sai minut ajattelemaan myös sitä, että alkuperäisen suunnitelman mukaan vapaaehtoisuus palautteen antoon olisi ollut vaarassa. Olisin tällöin myös vaatinut mielestäni liikaa osallisuutta työyhteisöltä omaa opinnäytetyötäni koskien. Kävin jokaisen muutoksen kohdalla keskustelua työelämäedustajan kanssa ja avoimesti keskustelimme oppaan etenemisestä ja hänen toiveistaan opasta koskien.

Tietoperustaa kerätessä sain perehtyä tunnetaitoihin aiempaa syvemmin ja opin tämän opinnäytetyön myötä paljon tunteiden merkityksestä, niiden syntymisestä ja siitä miten tunteiden säätelyä voi paremmin tukea. Erityisesti mieleeni jäi se, miten tunnetaitojen tukeminen vaikuttaa kiusaamisen ehkäisyyn sekä kiusaamistilanteiden läpikäymiseen lasten kanssa. Näkökulma oli minulle täysin uusi, mutta lähteitä lukiessa yhdistin asian heti moneen koettuun tilanteeseen lasten parissa työskennellessä. Lisäksi oli mielenkiintoista päästä oppimaan tarkemmin siitä, miten tunteet vaikuttavat ryhmään sitoutumiseen. Olen aiemmin itse lapsiryhmissä työskennellessä huomannut ulkopuolisten haasteiden vaikutuksen esimerkiksi lasten riitatilanteita selvittäessä ja koin tärkeänä sen, että ulkopuoliset haasteet tunnetaitojen tukemisessa oli huomioitu myös alan kirjallisuudessa.

Perehdyin oppaan suunnitteluvaiheessa erilaisiin oppaisiin ja tein muistiinpanoja siitä, millainen opas on itselleni miellyttävä lukea. Oppaisiin tutustuessa nousi tärkeäksi asiaksi oppaan laatimisessa se, että se on selkeä ja helppolukuinen, eivätkä kuvat ja taustavärit vie itse asialta huomiota. Halusin kuitenkin, että opas herättää mielenkiintoa, joten valitsin hillityt värit ja teemaan sopivaa kuvitusta harkiten. Mielestäni oppaan visuaalinen ilme ja lukukokemus ovat asettamani tavoitteen mukaisia, ja tätä tukee myös laaditun kyselyn vastaukset.

## Lähteet

## Painetut

ALLEA - All European Academies. 2020. Tutkimusetiikan eurooppalaiset käytännöt ja ohjeistus. Revised Edition -ohjeen suomennos. Berliini.

Hewitt, S., Matilainen, M. 2024. Neurokirjon lapsi varhaiskasvatuksessa. Viro: Santalahti-kustannus.

Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus.

Jääskinen, A-M., Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Riika: Livonia Print

Kanninen, K., Sigrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Juva: PS-Kustannus.

Karjalainen, M., Lindroos, S., Matero, M. & Simola, T. 2020. 1. painos. Kasvatus- ja ohjausalan käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro

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

Kostamo, P., Airaksinen, T., Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House.

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

Lahtinen, A., Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin. Keuruu: Otavan Kirjapaino

Laine, V., Vilkkö-Riihelä, A. 2012. Mielen maailma. Tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. 5. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Livingston, H. & Pöyhönen, J. 2020. Tunnetaitojen käsikirja. Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.

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

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi

Palonen, M. & Sofia, J. 2022. Miksi siili kiroilee? Tunnetaitokirja. Keuruu: Otava.

Parvela, T. & Sinkkonen, J. 2011 Kouluun! Ekaluokkalaisten vanhemmille. Wsoy.

Perusopetuslaki 628/1998.

Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle. Keuruu: Ps-kustannus.

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. 2022. Arki, arvot ja etiikka - sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. 3. painos. Vantaa: PunaMusta Oy.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.

Trogen, T., 2022. Lempeän kasvattajan opas.

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

Wiman, A. 2022. Hyvinvoiva lapsi oppii. Tunnetaitoja ja toiminnanohjauksen taitoja varhaiskasvatukseen, esiopetukseen ja alkuopetukseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

#### Sähköiset

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. Arene ry. 2018. Aineistohallintasuunnitelman ohjeet. Viitattu 6.4.2024. <https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Barsade, S., Knight, A. 2015. Group affect. Viitattu 12.9.2024 <https://www.annualreviews.org/docserver/fulltext/orgpsych/2/1/annurev-orgpsych-032414-111316.pdf?expires=1726159486&id=id&accname=guest&checksum=2D1FB3A77543F2E16006A8E793767C58>

Glereana, E., Harib, R., Hietanen, J. & Nummenmaa, L. 2013. Bodily maps of emotions. Viitattu 15.10.2024. <https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.1321664111>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2024. Ryhmäyttäminen peruskoulussa. Viitattu 16.10.2024. <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/ryhmayttaminen/ryhmayttaminen-peruskoulussa/>

Opetushallitus 2024a. Aamu- ja iltapäivätoiminta. Viitattu 6.4.2024. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/aamu-ja-iltapaivatoiminta>

Opetushallitus 2024b. Työajat. Viitattu 19.10.2024. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tyoajat>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Ylöjärven kaupunki, Iltapäivätoiminta. 2024. Viitattu 1.3.2024 <https://www.ylojarvi.fi/iltapaivatoiminta/>

Koululaisten iltapäivätoiminta Ylöjärvellä. Toimintasuunnitelma lukuvuodelle 2024-2025. Viitattu 26.11.2024. <https://www.ylojarvi.fi/wp-content/uploads/2024/05/Toimintasuunnitelma-2024-2025.pdf>

## Kuviot

Kuvio 1: Kehittämistyön lineaarimalli (Toikko & Rantanen 2009, 64).....	19
---	----

## Taulukot

Taulukko 1: Palautekyselyn vastaukset.....	23
--	----

## Liitteet

Liite 1: Palautekysely iltapäivätoiminnan ohjaajille .....	31
Liite 2: Palautekysely osa 2. ....	32
Liite 3: Oppaan kansilehti .....	33
Liite 4: Oppaan lukijalle -sivu .....	34
Liite 5: Oppaan sisällysluettelo.....	35



## Liite 2: Palautekysely osa 2.

Oppaassa on minulle uusia menetelmiä

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä      Täysin samaa mieltä

Oppaan visuaalinen ilme on selkeä

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä      Täysin samaa mieltä

Opas on helppolukuinen

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä      Täysin samaa mieltä

Tähän voit kirjoittaa muita huomioita oppaan sisällöstä ja visuaalisesta ilmeestä.  
Kiitos vastauksista!

Oma vastauksesi \_\_\_\_\_

**Lähetä** Tyhjennä lomake

## Liite 3: Oppaan kansilehti



## Liite 4: Oppaan lukijalle -sivu



Päiväkodista koululaiseksi kasvaminen on iso muutos lapsen elämässä. Tunneilmaisun säätelyn taito kehittyy, mutta samaan aikaan otetaan ensimmäiset itsenäistymisen askeleet. Koulutavaroista on pidettävä itse huoli päivän aikana, välitunnilla pitää alkaa itse selvittämään erimielisyyksiä leikeissä ja pitkän koulupäivän jälkeen siirrytään vielä iltapäivätoimintaan, jossa on uusi ryhmä, eri rutiinit ja säännöt.

Ei siis ole ihme, jos lapsella syntyy tunnekuohuja tai leikit eivät kavereiden kanssa suju. Tästä syystä iltapäivätoiminta on todella merkittävä paikka harjoitella tunteiden säätelyä ja ilmaisua turvallisen aikuisen läsnä ollessa.

Tämä opas on tehty Laurea-ammattikorkeakoulussa toteutetun opinnäytetyön kehittämistyön tuotoksena tukemaan iltapäivätoiminnanohjaajia tunnetaitojen tukemistyössä.

Opas on jaettu kahteen osioon: ensimmäiseen osaan on kerätty tietoa tunnetaidoista, tunteiden säätelystä ja ilmaisusta sekä ohjaajan roolista tunnetaitojen tukijana. Toiseen osioon on kerätty tiedon tueksi erilaisia lapsiryhmässä tehtäviä harjoitteita ja leikkejä.



## Liite 5: Oppaan sisällysluettelo

# SISÄLLYSLUETTELO

<u>Tunteet</u>	4
<u>Tunnetaidot</u>	5
<u>Tunneäly</u>	6
<u>Tunteiden säätely ja ilmaisu</u>	7
<u>Tunnekasvatus kiusaamistilanteissa</u>	10
<u>Lapsen tunteiden kohtaaminen</u>	11
<u>Ohjaaja tunnetaitojen tukijana</u>	13
<u>Ohjaajan muistilista</u>	14
<u>Ole lempeä itsellesi</u>	15
<u>Leikkejä, harjoitteita ja materiaalia</u>	16
<u>Lähteet</u>	26