

Emmi Hanhineva, Aada Lukkari & Otso Pohjola

Kehollinen tunneilmaisu ja tunnetaitojen tukeminen alle 3-vuotiailla lapsilla

Kirjallisuuskatsaus

Kehollinen tunneilmaisu ja tunnetaitojen tukeminen alle 3-vuotiailla lapsilla

Kirjallisuuskatsaus

Emmi Hanhineva, Aada Lukkari & Otso
Pohjola
Opinnäytetyö
Kevät 2025
Sosiaalian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Sosionomi (AMK)

Tekijät: Emmi Hanhineva, Aada Lukkari & Otso Pohjola
Opinnäytetyön otsikko: Kehollinen tunneilmaisu ja tunnetaitojen tukeminen alle 3-vuotiailla lapsilla
Työn ohjaajat: Riikka Piira & Riikka Huttunen
Kevät 2025
Sivumäärä: 41

Tässä opinnäytetyössä tarkastelimme kehollista tunneilmaisuja ja tunnetaitojen tukemista alle 3-vuotiailla lapsilla. Tarkoituksena oli selvittää miten varhaiskasvatuksen ammattilaiset voivat edistää alle 3-vuotiaiden kehollista tunneilmaisuja ja tunnetaitojen kehittymistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli koota tietoa varhaiskasvatuksen ammattilaisille kehollisen tunneilmaisuuden ja tunnetaitojen merkityksestä, jotta he voivat hyödyntää tutkimustuloksia ja johtopäätöksiä jatkokehittämään opetusmateriaaleja ja -menetelmiä.

Tietoperustassa olemme käyttäneet aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja oppaita. Tietoperustassa avaamme käsitteitä kehollinen tunneilmaisu, kehotietoisuus, tunteet, tunnetaidot, temperamentti, tunnetaitojen ja kehollisen tunneilmaisuuden tukeminen sekä kehollisen tunneilmaisuuden tukeminen varhaiskasvatuksen toimintaympäristössä. Tutkimusaineistomme koostui kymmenestä kansainvälisestä tutkimusartikkelista. Tiedonhakuprosessissa käyttämämme tietokannat olivat Google Scholar, Science Direct. Aiheen haastavuuden vuoksi jouduimme myös käyttämään tutkimusartikkelien etsimiseen manuaalista hakua. Aineiston analysoinnissa käytimme teemoittelua. Teemoittelun tuloksena saimme yhden pääteeman ja kolme alateemaa.

Opinnäytetyömme tuloksissa ilmeni, että tunteiden kehollinen kokonaisuus (kehon, kasvojen ja äänen yhteys) alkaa muovautumaan jopa puolen vuoden iässä. Aikuisen kehonkielellä oli tutkimustulosten mukaan iso merkitys alle kolmevuotiaiden lasten tunteiden tarkassa ja autenttisessa tulkinnassa.

Opinnäytetyön johtopäätöksenä todetaan, että jo puolen vuoden ikäinen lapsi erottelee ja tunnistaa kasvoista, äänen sävyistä ja kehon eleistä erilaisia tunnetiloja. Ihminen myös kehittyy vauva-taapero-ikäisenä valtavan nopealla tahdilla, joten ammattilaisena varhaislapsuuden kehitysvaiheiden aito ymmärrys on erityisen tärkeää, koska varhaislapsuuden tapahtumat muovaavat ihmisen myöhempää tunne-elämää sekä kyvykkyyttä toimia yhteiskunnassa.

Jatkotutkimusaiheiksi ehdotamme, että aiheesta tehdään enemmän tutkimusta ja kiinnitetään huomiota nimenomaan alle 3-vuotiaiden kehollisen tunneilmaisuuden ja tunnetaitojen tukemiseen. Opinnäytetyön tulosten perusteella voitaisiin toteuttaa opas lasten kanssa työskenteleville ammattilaisille.

Asiasanat: Kehollisuus, Lapset, Taaperot, Tunnetaidot, Vauvat

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Program in Social Services
Bachelor of Social Services

Authors: Emmi Hanhineva, Aada Lukkari & Otso Pohjola

Title of thesis: Supporting Physical Emotional Expression and Emotional Skills for Under 3-year-olds.

Supervisors: Riikka Piira & Riikka Huttunen

Spring 2025

Number of pages: 41

The point of this thesis was to research and summarize the most meaningful findings in the past 10-15 years that relate to supporting physical emotional expression and emotional skills for under 3-year-olds. We hope our thesis can help to expand the basis of knowledge for anyone who works with children under the age of three and inspire them to realize the importance of teaching and supporting emotional skills and giving children a healthy way to express them via different methods.

Our thesis opens with a short introduction to the topic at hand and informs the reader why our topic is relevant to this moment in time and why it is very important for the area of expertise and society. After the introduction, the thesis dives into the concepts of emotions, emotional skills, embodiment and expressing emotion via physical expressions.

The main point of this thesis was to see what kind of information is already available that concerns our topic. Our thesis group found 10 international articles that offered interesting information regarding our topic and met the criteria of our inclusion. We analyzed the articles, breaking them down into themes and then writing about those themes. The themes for our results were the following: face, body and voice as combined way to express emotions, the meaning of body language in interpretation of emotion, the emotional growth of children in the first 6 months and adults' way to support children's emotional body expressions. After the results comes discussion where we – the writers – give our opinions and talk about the most important things based on the findings. The discussion leads the reader to make their own mind on the matter as the research that has been done on under 3-year-olds is scarce.

We wish our thesis inspires others in the field of social work and early childhood education to further study the importance of physical emotion expression and find out if there are aspects of it that we missed or require more studying.

Keywords: Body Expressions, Embodiment, Emotional Skills, Infants, Toddlers

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TUNTEIDEN KEHOLLISEN ILMAISUN KOKONAISUUS	8
2.1 Tunteiden kehollisuus ja kehotietoisuus	8
2.2 Tunteet, tunnetaidot ja temperamentti	10
2.3 Varhaislapsuuden tunnetaidot ja kehollisen tunneilmaisun tukeminen	12
2.4 Kehollinen tunneilmaisu varhaiskasvatuksessa	15
3 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	17
3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	17
3.2 Tutkimuskysymys	18
4 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTTAMINEN	19
4.1 Kirjallisuuskatsaus	19
4.2 Hakustrategian suunnittelu	20
4.3 Hakutulosten käsittely	21
4.4 Aineiston analysointi	22
5 TULOKSET	23
5.1 Keho, kasvot ja ääni osana tunneilmaisun kokonaisuutta	23
5.2 Kehonkielen merkitys tunteiden tulkinnassa	25
5.3 Tunnekehitys ensimmäisen puolen vuoden aikana	27
5.4 Aikuisen tuki lapsen kehollisessa tunneilmaisussa	28
6 POHDINTA	30
7 EETTISYYS	34
LÄHTEET	36

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme, miten tunnetaitojen oppiminen ja säätely ilmenee alle 3-vuotiailla lapsilla kehollisen tunneilmaisun kautta. Perehtyessämme aiheeseen lukemalla aikaisempia opinnäytetöitä, tunnetaitojen kehittymisen tukeminen painottui usein 3–5-vuotiaiden lasten näkökulmaan (Kantola 2024; Koivula 2018). Sen vuoksi päädyimme rajaamaan opinnäytetyömme aiheen 0–3-vuotiaisiin. Opetushallituksen mukaan tunnetaitoja on tärkeä alkaa opettamaan jo alle 3-vuotiaille lapsille, sillä tunnetaitojen opettelulla on useita eri vaikutuksia lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen edistävät terveyttä ja luovat hyvinvointia (Opetushallitus 2024). Vuonna 2021 Suomessa ensimmäistä kertaa laaditun kansallisen lapsistrategian mukaan Suomi sitoutuu kehittämään lasten hyvinvoinnin tukemista varhaiskasvatuksessa tunnetaitojen vahvistamisen avulla (Valtioneuvoston julkaisu 2021). Keväällä 2021 perustettiin myös kansalaisaloite tunne- ja vuorovaikutustaitojen kirjaamisesta perusopetuslakiin. Tämä ei kuitenkaan saanut vaadittavaa määrää allekirjoituksia, jotta kansalaisaloite olisi siirtynyt eduskunnan käsittelyyn (Roth ym. 2023, 10–11). Tähän perustuen opinnäytetyömme vastaa yhteiskunnallisesti ajankohtaiseen teemaan ja haluamme opinnäytetyöllämme lisätä keskustelua teeman tärkeydestä yhteiskunnallisella tasolla.

Opinnäytetyömme on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena on selvittää miten alle 3-vuotiaat lapset ilmaisevat tunteitaan kehollisesti ja kuinka ammattilaiset voivat edistää lasten kehollista tunneilmaisua ja tunnetaitojen kehittymistä. Tarkastelemme kirjallisuudesta ammattilaisten esille tuomia teemoja ja ilmiöitä liittyen kehollisuuteen ja tunnetaitoihin. Määtä ym. (2017) raportin mukaan on tärkeä jatkaa sosiaalialan työntekijöiden ja lasten välisen vuorovaikutusprosessien tutkimista, jotta voidaan tarkemmin selvittää mitä keinoja sosiaalialan ammattilaiset tarvitsevat lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemisessa (Määttä ym. 2017, 16). Opinnäytetyön tavoitteena on, että varhaiskasvatuksen ammattilaiset - mukaan lukien varhaiskasvatuksen sosionomit - pystyvät hyödyntämään esille nostettuja tutkimustuloksia, havaintoja ja johtopäätöksiä sekä jatkokehittämään opetusmateriaaleja ja –menetelmiä, joiden avulla lapset pääsevät harjoittelemaan tunteiden kehollista ilmaisua ja ammattilaiset aikuisen roolissa saavat monipuolisemman ymmärryksen omien tunnetaitojensa mallintamisen merkityksestä. Määttä ym. (2017) toteaa raportissaan, että tärkeimmät työvälineet lasten ohjauksessa ovat varhaiskasvattajan omat sosioemotionaaliset taidot sekä kasvattajan oma

kasvatussensitiivisyys, minkä vuoksi onkin olennaista kiinnittää huomiota kyseisiin taitoihin, jotta kasvattaja parhaiten tukee lasten tunnetaitojen kehittymistä (Määttä ym. 2017, 42).

2 TUNTEIDEN KEHOLLISEN ILMAISUN KOKONAISUUS

2.1 Tunteiden kehollisuus ja kehotietoisuus

Tunteet valmistavat kehoa toimimaan ja tunteet muokkautuvat kehon toiminnan kautta. Suomen kielen sana "tunne" viittaa asenteiden ja tietoisien aistimisen lisäksi tuntoaistin toimintaan (Nummenmaa 2019, 56). Kehollisuus on ihmisen kehollisessa tilassa tapahtuvaa muutosta. Tämä muutos on esireflektiivistä tietoa, jonka ihminen voi muuttaa symboliseksi muodoksi, esimerkiksi kehollinen tai kielellinen ilmaus. Ihminen ei usein ole tietoinen kehollisuudestaan, ennen kuin se nousee konkreettisesti esille erilaisten kriisien kautta, kuten sairastuminen tai väsymytilat, jolloin ihmisen täytyy kiinnittää huomiota toimintaansa kehonsa tilan muuttamiseksi (Anttila 2013, 32–33). Kehossa näkyvät fysiologiset muutokset ovat yhteydessä erilaisiin kokemus- ja tunnereaktioihin. Keho on ihmisen fyysisen olemuksen keskipiste, minkä vuoksi kaikki ihmiset kokevat asioita kehollisesti, vaikkakin siihen liittyvät tunteet ovatkin hyvin yksilöllisiä (Bodil ym. 2018, 16). Ihminen voi havaita kehossaan reaktioita eri tasoilla esimerkiksi aistimustasolla, motorisella tasolla tai emotionaalisella tasolla. Näillä tasoilla koettavien reaktioiden seurauksesta on ihmisen kyettävä oppimaan, millä tavoin hän prosessoi eri tasoilla tapahtuvat reaktiot osaksi kehon arkipäiväisiä toimintoja (Bodil ym. 2018, 17). Oman kehon tuntemiseen ihminen pyrkii kehollisuuden järjestelmällisellä reflektoinnilla (Bodil ym. 2018, 29).

Tunteet ovat kehollisia, sillä tunteet tuntuvat kehossa ja myös purkautuvat sitä kautta sekä tunteita säädellään kehon kautta (Mäkelä & Trogen 2022, 7). Kehon sisäisen tunteen eli interoception avulla ihminen aistii esimerkiksi pelon, rauhan, lämmön, viileyden tai kivun tunteen kehossaan. Asento- ja liikeaisti eli proprioceptio välittää viestejä kehon suhteesta liikkeeseen ja tilaan. Asento- ja liikeaistin viestejä ovat esimerkiksi tunne syvien vatsalihasten tuesta tai tunne jalkojen painautuessa maahan (Jussila & Ohraniemi 2021, 115). Tunteiden keholliset viestit näkyvät niin, että tietty tunne tuntuu tietyssä paikassa. Tunteita voi paikantaa esimerkiksi hartioissa, päässä tai sydämen alueella ja tunne usein myös näkyy ulospäin ilmeissä, eleissä, kehonkielessä sekä käyttäytymisessä (Mäkelä & Trogen 2022, 12).

Tunteiden kehollisuus näyttäytyy monella tavalla. Jännitys ilmenee perhosina vatsassa, hengitys voi salpautua pelosta, ilo voi tuntua lämmöltä kehossa, vihantunne saattaa kiristää koko kehoa.

Miellyttävät tunteet, kuten kiitollisuus, tuntuvat rintakehää avaavina. Päinvastoin epämiellyttävät tunteet, kuten ahdistus tai turvattomuus näyttäytyy kehossa kireinä olkapäinä, pinnallisena hengityksenä tai lyyhistyneenä rintakehänä (Mäkelä & Trogen 2022, 13). Voimakkaat tunteet voivat näkyä kehossa kasvojen kuumotuksena, pulssin kiihtymisenä, tai hidastumisena, kylminä väreinä, vatsa- tai pääkipuna ja hikoiluna (Livingston & Pöyhönen 2022, 20). Voimakas pelkäämisen tunne voi saada kehon tärisemään. Tärinän avulla keho automaattisesti koittaa poistaa pelosta johtuvaa hälytystilaa (Aittokoski ym. 2023, 87).

Kehotietoisuudella tarkoitetaan kaikkea sisäistä aistimista. Mitä paremmin on tietoinen kehon sisäisestä tilasta, sitä paremmat mahdollisuudet on ohjata tunteitaan, kehoaan ja itseään (Jussila & Ohraniemi 2021, 113). Kehotietoisuus on kykyä tarkastella, mitä omassa kehossa tapahtuu. Kehotietoisuus on tärkeä osa tunnetaitoja ja sen vahvistamisen avulla voidaan myös parantaa vuorovaikutustaitoja (Mäkelä & Trogen 2022 17). Kehotietoisuuden avulla voidaan syventää ymmärrystä omista voimavaroista ja rajoista sekä itsetuntemuksesta ja itsemyötätunnosta. Vahvan kehotietoisuuden avulla ihminen alkaa lähes automaattisesti toimimaan omaa terveyttään edistäen sekä keho hakeutuu tasapainoon (Jussila & Ohraniemi 2021, 110, 113). Oman kehon tuntemuksien aistiminen ja niihin keskittyminen auttaa kehoa pysymään turvallisuuden tilassa. Mielen ja kehon yhteyttä vahvistetaan lisäämällä omien tunteiden ja tarpeiden arvostusta (Mäkelä 2024, 167). Jos ihminen ei osaa kuunnella kehonsa viestejä, voi perustarpeet jäädä huomiotta, kuten nukkuminen tai syöminen. Kehon viestien laiminlyöminen voi johtaa siihen, että on todella uupunut, eikä enää tunnista ajoissa kehonsa väsymysmerkkejä (Mäkelä & Trogen 2022, 19). Kun kehon oireilun hoitoa laiminlyödään jatkuvasti, kehossa tapahtuu yleensä jokin merkittävä kokemus, kuten sairastuminen tai uupumus. Silloin ihmisen on pakko pysähtyä kehonsa äärelle ja tehdä muutoksia tilansa kohentamiseksi (Jussila & Ohraniemi 2021, 111).

Kehotietoisuutta voi opetella monin tavoin, kuten havainnoimalla kehoaan heti aamulla herätessään. Itseltään voi kysyä, minkälainen olo on, miltä kehossa tuntuu ja onko olo väsynyt vai energinen (Mäkelä 2024, 168). Jos havaitsee jännityksiä kehossaan, voi keskittyä hengitykseen ja lihaksien rentouttamiseen (Leino 2020, 114). Kehotietoisuuden vahvistuessa keho saa kokemuksen turvallisuudesta, joten silloin kaikenlaisten tunteiden vastaanottaminen tuntuu turvalliselta. Turvan tunteen myötä haastavienkin tunteiden kohtaaminen ja käsittely tuntuu helpommalta. Ilman kehon kuuntelua väistämme omat tarpeet, tunteet ja itsemme. On vaikeaa saada tunneyhteys toisiin ihmisiin, jos yhteyttä itseensä ei ole (Mäkelä & Trogen 2022 17-19, 59).

2.2 Tunteet, tunnetaidot ja temperamentti

Tunne on omakohtainen mielensisäinen tunnekokemus. Tunnekokemus voi olla välitön ja tiedostamaton, jolloin tunteen kokemisen kuvailu on haastavaa. Tunteet voivat myös olla reflektiivisiä ja tiedostettuja (Kokkonen 2017, 16). Tunteet kertovat, miten miellyttävänä tai epämiellyttävänä koemme tilanteen tai eri asian (Mäkelä 2024, 13). Tunteet ohjaavat ihmisten toimintaa ja ovat mukana kaikessa tekemisessä. Tunteet luovat taustan kaikelle ihmisten väliselle vuorovaikutukselle. Ne vaikuttavat ihmissuhteiden mielekkyyteen, pysyvyyteen sekä laatuun (Opetushallitus 2024). Tunteilla on suora yhteys kaikkeen ihmismielen toimintaan. Ihmisen kehityksellisenä haasteena on tunnistaa ja hyväksyä tunnekokemukset ja ymmärtää niiden avulla, mikä on meille henkilökohtaisesti merkityksellistä sekä oppia säätelemään toimintaa ja tunnekokemuksia suotuisalla tavalla (Aro & Laakso 2011, 12). Tunteilla on yhteys tarpeisiin. Kun tarpeet eivät tyydy, voi tuntea epämiellyttäviä tunteita, kuten vihaa, pelkoa tai ahdistusta. Tarpeiden täytyessä voi taas tuntea miellyttäviä tunteita, kuten innostusta, iloa ja levollisuutta (Mäkelä 2024, 24). Ihminen ei pysty valitsemaan mitä tuntea ja mitä ei. Pystymme kuitenkin vaikuttamaan siihen, miten käytäydymme tunnetilan aikana (Mäkelä 2024, 14).

Tunteet ovat viestejä, jotka ohjailevat ihmistä toimimaan niin, että omaa hyvinvointia voidaan ylläpitää. Tunnetaidot ovat merkittävä osa näiden viestien tulkitsemisessa (Livingston & Pöyhönen 2020, 14). Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä säädellä, ilmaista ja tunnistaa omia tunteitaan (Seppänen 2021, 40). Hyvien tunnetaitojen avulla pystyy käyttämään turvallisia ja rakentavia keinoja käsitellä tunteitaan satuttamatta itseään tai muita. Tunnetaitojen ansiosta toisten ymmärtäminen ja toisten kanssa toimiminen on helpompaa (Aittokoski ym. 2023, 17). Tunnetaitoja voi opetella kaikissa ikävaiheissa. Mitä aikaisemmin tunteisiin perehtyy, sitä nopeammin voi löytää itselleen toimivia ja myönteisiä työkaluja tunteiden käsittelemiseen (Livingston & Pöyhönen 2020, 15). Tunnetaidot ovat tärkeitä, sillä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa tunteet ovat keino, millä täydennämme itseilmaisuaamme esimerkiksi ilmeiden tai eleiden avulla, ja tunnetaidot auttavat meitä siten paremmin ymmärtämään muita ihmisiä. Tämän vuoksi olisi hyödyllistä jo nuorena aloittaa tunnetaitojen aktiivinen harjoittelu, jotta kasvun ja kehityksen myötä tunnetaidot kehittyisivät ja yksilöstä tulisi taitava tunteiden osaaja (Opetushallitus 2017, 7). Tunnetaidot vahvistavat oppimista kokonaisvaltaisesti, sillä vuorovaikutus- ja tunnetaitojen kehittyminen vahvistavat keskittymiskykyä, havainnointia ja muistia (Aittokoski ym. 2023, 27).

Varhaiskasvatuskäisen lapsen tunnetaitojen osaamisen ja tunteiden säätelykyvyn on havaittu edistävän työllistymistä ja terveyttä myöhemmin aikuisiällä. Varhaiskasvatuskäisten lasten tunnetaitojen taso ennustaa heidän myöhempää sosiaalista käyttäytymistään, sisäänpäin suuntautuneiden oireiden eli ahdistuneisuuden ja masennuksen esiintymistä sekä suoriutumista peruskoulusta (Määttä ym. 2017, 7–8). Tunnetaidoilla ja itsetietoisuudella on suuri vaikutus koulumenestykseen, koska lapsen itsesäätelytaidot ovat yhteydessä tietoisien hallinnan säikeisiin, oppimisstrategioiden tietoisuuteen ja niiden omaksumiseen (Roth ym. 2023, 148). Tunnetaitojen on todettu vaikuttavan ihmisten menestymiseen elämässä, sillä vahvat tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat edistäneet menestyneitä ihmisiä pääsemään siihen asemaan elämässään, kun taas heikommin elämässä menestyvillä on havaittu haasteita tunne- ja vuorovaikutustaidoissaan (Roth ym. 2023, 63).

Heikko tunnetaitojen tukeminen lapsuudessa voi näyttäytyä aikuisen vuorovaikutuksessa vaikeutena tunnistaa tunteita ja mistä ne johtuvat, vaikeutena ilmaista tunteita, usein toistuvina tunneräjähdyksinä tai niiden turruttamisena sekä tunteiden sivuuttamisena pakonomaisen suorittamisen, syömisen tai liikunnan kautta (Mäkelä 2024, 43). Taito käsitellä erityisesti kielteisiä tunteita on vahvasti yhteydessä hyvään mielenterveyteen (Roth ym. 2023, 32–33). Lapsuudessa tunteiden vähättely ja sivuuttaminen johtaa siihen, että aikuisena on vaikeaa luottaa itseensä ja siten hakee ulkopuolisten vahvistusta omille tunteilleen. Kun ihminen ei tiedosta tunteitaan, se voi näkyä hermostuneisuutena, ulkoa ohjautuvuutena ja hukassa olemisena sekä jatkuvana muiden ihmisten tarkkailuna (Mäkelä 2024, 39). Heikot itse- ja tunnesäätelytaidot ovat jopa kolmen vuoden iästä alkaen yhteydessä aikuisena esiintyvään alhaiseen koulutustasoon, päihdeongelmiin, psyykkisiin ja fyysisiin sairauksiin sekä väkivaltaan (Roth ym. 2023, 140). Vuonna 2021 tehdyn valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan kaikista 4.–5.-luokkalaisista 2,4 % kiusaa toisia oppilaita vähintään kerran viikossa (Roth ym. 2023, 76). Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön mukaan Suomessa käytetään työpahoinvoinnin kustannuksiin vuodessa noin 30 miljardia euroa. Tunnetaitojen ja vuorovaikutuksen opetuksen puute on siis iso riski yhteiskunnallemme (Roth ym. 2023, 195).

Temperamentti viittaa ihmisen yksilölliseen tapaan reagoida sisäisiin olotiloihin ja aistimuksiin sekä ulkoisiin ärsykkeisiin eri toimintatapojen kautta. Temperamentti vaikuttaa siihen, miksi sama asia on toiselle helppoa ja toiselle vaikeaa (Kanninen & Sigfrids 2012, 35). Oman temperamentin tunnistamisen avulla voi ymmärtää, miksi jotkut asiat aiheuttavat itselle stressiä ja toiselle taas ei (Leino 2020, 16). Temperamentti voi olla lapsen hyvinvoinnille suojaava tekijä lapsen ollessa hyvin

sopeutuva sekä riskitekijä jos lapsi on herkkä tai hyvin vaativa (Kanninen & Sigfrids 2012, 47). Temperamentiltaan herkkät ja vaativat lapset ovat erityisen haavoittuvia eri elämänmuutoksille ja ympäristön vaikutuksille (Roth ym. 2023, 35). Temperamenttipiirteillä on vaikutusta siihen, että millaisia tunnereaktioita ja kehollisia reaktioita stressistä aiheutuu (Leino 2020, 12). Temperamentilla on myös vaikutusta lapsen tunne-elämän ja mielenterveyden kehitykseen (Roth ym. 2023, 35).

Lapsen ominaisuuksilla ja temperamentilla on havaittu olevan erilaisia vaikutuksia tunnetaitojen opettelussa. Pitkäpinnainen ja kärsivällinen lapsi pystyy säätämään tunteitaan myös itsenäisesti. Voimakkaasti reagoivat, kärsimättömät ja varautuneet lapset tarvitsevat aikuisen tukea ja ohjausta huomattavasti enemmän tunteiden säätelyssä (Kokkonen 2017, 101). Lasten erilaisia temperamenttityyppejä voidaan luokitella esimerkiksi seuraavanlaisesti. Helposti hoidettava lapsi, joka on sosiaalinen, kohtalaisen aktiivinen, nopeasti rauhoittuva ja ei erityisen reaktioherkkä. Hitaasti lämpiävällä lapsella on matala aktiivisuustaso, ei ole kovin sosiaalinen ja on reaktioherkkä sekä hitaasti rauhoittuva. Haastava lapsi on hyvin aktiivinen, ei kovin sosiaalinen, hitaasti rauhoittuva ja reaktioherkkä (Kanninen & Sigfrids 2012, 40–41). Temperamenttipiirteiden tunnistamisessa ei kuitenkaan suositella kategorisoimaan ihmisiä tietyntylaisiksi, koska jokaisella on oma temperamenttiprofiili eli temperamenttipiirteiden yhdistelmä, jonka vuoksi kukaan ei voi olla täysin samanlainen toisen kanssa (Leino 2020, 15). Aikuisen on kuitenkin hyvä osata tunnistaa lapsen temperamenttipiirteitä, koska siten he pystyvät pilkkomaan tilanteita kuormitustason mukaan pienempiin osiin sanoittamalla lapselle ympäristöä, syy-seuraussuhteita ja tunteita. Näin ympäristö saadaan sopimaan lapsen temperamenttityyppiin sopivaksi, eikä lapsen tundesäätelytaidot kuormitu liikaa (Roth ym. 2023, 143).

2.3 Varhaislapsuuden tunnetaidot ja kehollisen tunneilmaisun tukeminen

Lapsella on vastasyntyneenä vahva mielen ja kehon yhteys. Etuotsalohko, joka säätää ihmisen ajatuksia ja tarkkaavaisuutta, on silloin vasta kehittyvässä. Tämän vuoksi vauva kuuntelee täysin oman kehonsa viestejä tunteiden ilmaisussa (Mäkelä & Trogen 2022, 129). Ihminen ilmaisee jo vastasyntyneenä perustunteina iloa, vihaa, pelkoa, inhoa ja hämmästyksiä. Lapsi kasvaessaan oppii mikä kehon reaktio kertoo mistäkin tunteesta, missä tilanteessa ne herää ja millä nimellä niitä tunteita kutsutaan (Livingston & Pöyhönen 2020, 20). Kaksivuotiaalle lapselle alkaa jo kehittyä moraalisia tunteita, kuten häpeä, syyllisyys, myötätunto ja ylpeys (Aittokoski ym. 2023, 17). Kaksi-

kolme-vuotiaana lapsi voi vähitellen tunnistaa hänellä olevan erilaisia tunteita, kokien ne kehollisina reaktioina, kuten sydämen tykytykset tai möykyn tunne rintakehässä. Näille tunteille lapsi ei vielä löydä nimeä, mutta aikuisen tukemana lapsi alkaa vähitellen oppia mitä nämä tunnereaktiot ovat ja miltä ne tuntuvat kehossa (Mäkelä & Trogen 2022, 134).

Tunnetaitojen vahvistaminen varhaislapsuudessa vaikuttaa aikuisuuteen saakka, sillä lapsen tunteiden hyväksyminen ja tukeminen auttaa häntä aikuisena helpommin hyväksymään ja vastaanottamaan omat tunteensa (Mäkelä & Trogen 2022, 40). Tunnetaitojen merkitys korostuu lapsen jokapäiväisissä suhteissa vertaisiinsa, itseensä sekä aikuisiin. On tärkeä, että lapsi saa kokemuksia vaikuttamisen mahdollisuudesta omaan tunnereaktioista johtuvaan toimintaan. Tunnetaitojen tukemisen tarkoitus ei ole pelkkien positiivisten tunteiden jatkuvuus, vaan sen avulla täytyy antaa lapselle luonnollinen tila kaikkien tunteiden hyväksymiseen, ymmärtämiseen ja hyväksytyyn julkiseen ilmaisuun. Lapselle täytyy luoda varmuus, että tunteidenkirjo ei satuta tai ole pahasta, vaan jokaiselle eri tunteelle on oma syynsä tulla esiin ja niiden tunteiden käsittelyyn ja näyttämiseen on erilaisia keinoja. Lasten tunnetaitoja tukemalla luodaan edellytyksiä heidän yksilölliselle kehityksellensä pitkälle tulevaisuuteen (Köngäs & Määttä 2020, 4). Pienten lasten tunnetaitoja voidaan tarkastella John Mayerin ja Peter Saloveyn luomalla nelihaarisella tunneälymallilla, joka keskittyy päiväkotikäisten lasten tunneälyn kehitykseen. Mallin mukaan tunnetaidot jakautuvat viiteen toisistaan riippuvaiseen osa-alueeseen, joita ovat tunteiden tunnistaminen, tunteiden ymmärtäminen, tunteiden sanoittaminen, tunteiden ilmaiseminen ja tunteiden säätely (Köngäs & Määttä 2020, 5). Tunteiden ja käyttäytymisen säätely ilmenee jo pienellä lapsella esimerkiksi hänen kyvyssään hakeutua sopivaan uni-valverytmiin, rauhoittaa itseään sekä etsimällä uusia virikkeitä aktivoidakseen itseään. Jo pieni lapsi oppii tunnistamaan tunteita äänensävyistä, ilmeistä ja eleistä. Vähitellen hän myös pystyy säätelämään omaa käyttäytymistään siten, kuinka hänen tunne- sekä muihin viesteihinsä vastataan. Lapsen itsesäätelytaitoja vie eteenpäin vahva kiinnostus ympäristöä kohtaan. Itsesäätelyn kehitystä tukevat ympäristön tarjoamat toiminta- ja käyttäytymismallit. Ympäristön pitää antaa lapselle myös selkeät säännöt ja rajat, joiden kautta lapsi kokee toimintavaltansa rajat ja pääsee siten harjoittelemaan käyttäytymisensä säätelyä (Aro & Laakso, 2011, 25).

Pieni lapsi antaa kehonsa viestien johdattaa itseään, milloin haluten ruokaa, unta tai syliä. Lapsi luottaa kehonsa tuottamaan tunteeseen ja siihen, että aikuinen täyttää tunteesta syntyvän tarpeen. Jos aikuinen ei vastaa näihin tarpeisiin, voi lapsen yhteys kehoon katketa jo varhaislapsuudessa (Mäkelä & Trogen 2022, 38). Lapsen ensimmäinen näkyvä tunnereaktio ei aina kerro mitä hän

oikeasti tuntee. Lapsi voi peittää esimerkiksi ikävän tunnetta kiukun purkauksena. Tässä tilanteessa kiukku kutsuttaisiin pintatunteeksi ja ikävää syvätunteeksi. Pintatunne on usein nopea sekä äkkipikainen reaktio ja syvätunnetta yleensä peitetään sitä tiedostamatta. Syvätunteen tunnistaminen vaatii tunteen äärelle pysähtymistä (Aittokoski ym. 2023, 25). Lasten tunnetaitojen opettelussa ei tulisi jäädä vain ajatuksen tasolle, vaan ottaa koko keho huomioon. Täytyy kiinnittää myös huomiota siihen, mitä kehossa tapahtuu tunnekuohun aikana (Mäkelä & Trogen 2022, 150). Tunteen käsittely on hyvä aloittaa aina ensin kehosta ja sen jälkeen mielestä. Tunteiden sanoittaminen voi jopa vahvistaa tunnekuohua, silloin on parempi keskittyä tunteen purkamiseen kehon kautta (Mäkelä & Trogen 2022, 159). Hyvä yhteys tunteisiin ja niiden kehollisuuteen edellyttää taitoa yhdistää tunteiden vaikutus kehon tuntemuksiin. Tätä taitoa voi opetella lapsen kanssa tunteen nimeämisen yhteydessä sanoittamalla, miltä kehossa tuntuu, minkä kokoinen tunne on, missä kohti kehoa tunne tuntuu ja miltä se tuntuu (Mäkelä & Trogen 2022, 160). Lapsella tulisi olla erilaisia tunteenpurkumenetelmiä, sillä tunne täytyy saada kanavoitua ulospäin, ettei se jää kehon sisälle kuormittamaan lasta. Parhaimmaksi on todettu keholliset menetelmät, kuten pomppiminen, ravistelu tai keinuttelu, seinän työntäminen, vapaa liike ja tanssi (Mäkelä & Trogen 2022, 169). Musiikki on myös monipuolinen tunteiden säätelyn keino. Sitä voi hyrällillä, soittaa, säestää tai käyttää yhdistettynä kehon liikkeen kanssa (Kokkonen 2017, 65). Lapsilla on taipumusta jäädä kiinni voimakkaisiin tunteisiin, jonka vuoksi lapsen ajatukset saattavat ajautua kielteiseen kehään, jossa lapsen toiminta ruokkii tunnetilan vahvistumista, laantumisen sijasta. Tehokas keino tähän on fyysisesti tilasta toiseen poistuminen eli vetäytyminen yhdessä aikuisen kanssa (Livingston & Pöyhönen 2020, 79). Kehon rauhallinen liike on hyvä keino kielteisten tunteiden, kuten stressin, ahdistuksen ja aggressiivisuuden käsittelyssä. Rauhallinen liike auttaa keskittymään hengitykseen, jolloin tunnekuohu laantuu (Kokkonen 2017, 69). Aikuinen voi toimia lapsen tukena tunteen ulospurkamisessa esimerkiksi keinutteluharjoituksen avulla, jossa lapsi istuu sylissä aikuisen jalkojen päällä ja sitten yhdessä keinutaan puolelta toiselle (Mäkelä & Trogen 2022, 172). Tunnekuohujen käsittelyssä lapsi tarvitsee myös kokemuksen siitä, että aikuinen hallitsee omat tunnereaktionsa. Aikuisen toistuva kiukun tai hermostuneisuuden osoitus lapselle voi haitata lapsen tunnesäätelyn kehittymistä. Lapsen tehtävä ei ole toimia aikuisen tunnesäätelijänä, joten aikuisen tulisi pyrkiä itse pysymään rauhallisena tilanteessa (Kanninen & Sigfrids 2012, 93). Lapsen tunnekuohun rauhoittamisessa on olennaista muistaa, että tunteet tarttuvat. Lasta rauhoittaessa aikuisen on pysyttävä itse rauhallisena (Roth ym. 2023, 89).

2.4 Kehollinen tunneilmaisu varhaiskasvatuksessa

Tunteiden ja kehollisen ilmaisun yhteyttä tarkasteltaessa tulisi huomioida millaisiin ympäristöihin ja kulttuureihin tarkastelu sijoittuu (Koivula, Siippainen & Eerola-Pennanen 2017, 117; Seppänen 2021, 16). Ympäristöllä ja kulttuurilla on valtavan suuri merkitys millaisiksi lapsen taidot muovautuvat ja rakentuvat, ja sen vuoksi ympäristöä ja kulttuuria ei voida jättää huomioimatta, kun tarkastellaan ihmiselle kriittisiä taitoja kuten tunteiden kehollista ilmaisua sekä toisten ihmisten kehollisten viestien tunnistamista (Aro & Laakso 2011, 86; Koivula ym. 2017, 164–165). Lapsilla – erityisesti alle 3-vuotiailla – nämä taidot kehittyvät vielä, mikä tarkoittaakin, että tunteiden kehollisen ilmaisun ja tunnistamisen kehittyminen tapahtuu päämääräisesti lasten kotona sekä varhaiskasvatuksessa kuten päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai avoimessa varhaiskasvatuksessa (Koivula ym. 2017, 75 & 118). Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu, että alle 3-vuotiaan lapsen osallistuminen varhaiskasvatukseen on edistänyt heidän kielenkehitystensä sekä kognitiivista kehittymistä (Karila 2016, 17). Varhaiskasvatusta pidetään lapsen varhaisvuosien oppimisen ja kehityksen lisäksi myöhemmän koulumenestyksen ja elämänhallinnan näkökulmasta merkityksellisenä (Karila 2016, 13). Tilastokeskuksen (2022) keräämän ja tuottaman datan mukaisesti 56 602 0–2-vuotiaasta lasta on osallistunut varhaiskasvatukseen, mikä on 39,8 % samanikäisestä väestöstä. Havaitaan siis, että lähes 40 % alle 3-vuotiaista lapsista osallistuu varhaiskasvatukseen (Tilastokeskus 2022). Tämän vuoksi varhaiskasvatuksen työntekijöillä – opettajilla, lastenhoitajilla, sosionomeilla – on suuri vastuu tukea alle kolmevuotiaiden kehitystä tunteiden kehollisen ilmaisun kannalta, sillä sen on havaittu olevan yhteydessä vuorovaikutuksen laatuun (Tahkola ym. 2022, 35).

Varhaiskasvatus on tärkeä osa lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista, sillä varhaiskasvatus luo perustan elinikäiselle oppimiselle (Koivula ym. 2017, 26; Opetushallitus 2023, 16 & 21). Lapsen oppimiskokemuksissa painottuvat monet erilaiset asiat kuten taidot, toiminta, tunteet ja keholliset kokemukset (Opetushallitus 2023, 24). Näitä oppimisen osa-alueita lapset harjoittelevat havainnoissaan ja tarkkaillaessaan muiden ihmisten toimintaa sekä lähiympäristöään ja olemalla vuorovaikutuksessa näiden kanssa (Koivula ym. 2017, 111; Ahonen & Roos 2021, 158; Opetushallitus 2023, 24). Varhaiskasvatuksella on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia lasten sosiaalisiin taitoihin ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Varhaiskasvatukseen osallistuneiden lasten on havaittu olevan sopeutuvampia ja itsenäisempiä, heillä on paremmat yhteistyötaidot ja kyky keskittyä sekä ovat oppimismyönteisempiä verrattuna lapsiin, jotka eivät osallistuneet varhaiskasvatukseen (Karila 2016, 17). Lapset muodostavat varhaiskasvatuksen ympäristöissä

merkittävän määrän sosiaalisia suhteita niin lasten kuin aikuisten kanssa, minkä vuoksi tunteiden kehollinen ilmaisu on osa lasten jokapäiväistä arkea ja vuorovaikutustilanteita (Koivula ym. 2017, 164 & 168). Varhaiskasvattajan ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde on keskeinen laatutekijä. Aikuisen sensitiivinen vuorovaikutus yksittäisen lapsen ja lapsiryhmän kanssa auttaa lapsia kuuluvuuden tunteen ja oman identiteetin rakentamisessa (Karila 2016, 11). Varhaiskasvatussuunnitelma perusteet 2022 määrittääkin, että yksi varhaiskasvatuksen tehtävistä on tukea ja ohjata lapsen kehollisen ilmaisun kehittymistä (Opetushallitus 2023, 48).

Ihmisille - mukaan lukien lapsille - on luontaista olla vuorovaikutuksissa toisten ihmisten kanssa (Seppänen 2021, 16 & 107–108). Varhaiskasvatuslain yksi pääkohdista on lapsen vuorovaikutustaitojen kehittäminen, mikä osoittaa vuorovaikutuksen kasvavan merkityksen ja toisten ihmisten kanssa toimimisen tärkeyden (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 1:3.8 §). Päivittäin ihminen kohtaa monia erilaisia vuorovaikutustilanteita, joissa toimimme tavoilla, jotka perustuvat aikaisempiin kokemuksiin, opittuihin käytäntöihin sekä yhteiskunnallisiin normeihin (Koivula ym. 2017, 164). Varhaiskasvatus on ympäristö, jossa ihminen elämänsä elinkaaren alulla oppii olemaan vuorovaikutuksissa toisiin ihmisiin ja sen vuoksi varhaiskasvatuksella on tärkeä rooli vuorovaikutuksen oppien alustajana (Opetushallitus 2023, 25). Varhaiskasvatuksessa luodaan kykyä oppia ja työskennellä toisten kanssa sekä kehittää muita taitoja, mitä tarvitaan myöhemmin opintopolulla ja erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Tämän vuoksi varhaiskasvatus luo nuoruusikään sekä aikuisuuteen ulottuvia vaikutuksia (Karila 2016, 19). Alle 3-vuotiaiden kanssa yksi keskeisimpiä piirteitä, mitä varhaiskasvatuksen työntekijöiden on tuettava ja edistettävä on nonverbaalinen viestintä eli kehon eri eleisiin perustuva viestintä (Ahonen & Roos 2021, 63; Opetushallitus 2023, 45). Tällainen kehollinen viestintä on pienelle lapselle hyvinkin normaali ja luonnollinen tapa ilmaista itseään ja tarpeitaan (Ahonen & Roos 2021, 61–63). Työntekijöiden on merkityksellistä ymmärtää, että nonverbaalinen viestintä heijastelee viestijän omia kehollisia tunteita, minkä vuoksi olisi lasten edun mukaista harjoitella jo alle 3-vuotaiden kanssa heidän omien ja toisten tunteiden kehollista ilmaisua sekä myös niihin reagoitua (Aro & Laakso 2011, 84).

3 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, miten 0–3-vuotiaat lapset ilmaisevat tunteitaan kehollisesti ja miten sitä voidaan tukea varhaiskasvatuksen toimintaympäristöissä. Tarkastelun kohteena ovat myös erilaiset ilmiöt ja tekijät, jotka mahdollisesti vaikuttavat alle 3-vuotiaiden lasten tunteiden keholliseen ilmaisuun huomioiden niiden merkityksellisyyden opinnäytetyöllemme kokonaisuudessaan. Lapsen emotionaalinen säätely alkaa kehittyä hieman ennen käyttäytymisen säätelyä. Alle 3-vuotiaiden lasten kyky säädellä käyttäytymistään, kuten puhetta ja motorisia taitoja samanaikaisesti on vielä haastavaa (Veijalainen 2020, 19). Tunteiden sanallinen ilmaisu on vasta kehittymässä 0–3-vuotiailla lapsilla. Heille ensimmäinen ja luonnostaan tuleva tapa ilmaista itseään on keholliset ilmaisun muodot. Keholliset viestit ovat alle 3-vuotiaalle ensisijainen ja luonnollinen itseilmaisun muoto. Tähän perustuen koemme, että ilmiötä on tärkeä tutkia ja tarkastella sekä vähäisen tutkimustiedon huomioiden on ajankohtainen ja tärkeä aihe. Opinnäytetyössämme pyrimme myös kuvailemaan miten kehollisuus ja fyysisuus näkyvät alle 3-vuotiaiden toiminnassa ja käyttäytymisessä eri varhaiskasvatuksen ympäristöissä. Tuotamme myös oman näkökulmamme, miten sosiaalialan ammattilainen voi tukea lapsen kehollista tunneilmaisua lasten kanssa tehtävässä työssä.

Sosiaalialan kompetenssien mukaan sosiaalialan ammattilainen edistää tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja moninaisuutta sekä toimii sensitiivisesti vuorovaikutustilanteissa. Sosiaalialan kompetenssien mukaan sosiaalialan ammattilainen edistää haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden ja yhteisöjen asemaa (Sosiaalialan verkosto.fi 2024). Koemme, että opinnäytetyömme aihe on tärkeä ja se edustaa näiden sosiaalialan kompetenssien toteutumista. Opinnäytetyömme tutkimustuloksia voi hyödyntää erityisesti sosiaalialan ammattilaiset, jotka työskentelevät lasten kanssa. Lasten osallisuus ja kyky ilmaista itseään kasvaa, kun kehollista ilmaisua vahvistetaan ja tunnustetaan. Tämän takia onkin erittäin tärkeää, että sosiaalialan ammattilaisina osaamme tukea lasten tunteiden kehollista ilmaisua, sillä se vahvistaa heidän toimijuuttansa sekä edistämme haavoittuvassa asemassa olevien asiakkaiden, eli lasten asemaa yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022) mukaan henkilöstöllä on merkittävä rooli lasten emotionaalisten ja sosiaalisten taitojen tukemisessa ja

harjoittelussa. Lasten sensitiivinen kohtaaminen ja kuulluksi tuleminen kokemus tukee heidän osallisuuttaan ja identiteetin sekä itsetunnon kehittymistä. Henkilöstö ymmärtää lasten kielen oppimisen ja kehityksen merkityksen vuorovaikutuksessa sekä oppimisessa, ja he rohkaisevat lapsia käyttämään kieltä monipuolisesti (Opetushallitus 2022, 34–35). Opinnäytetyömme edistää näitä varhaiskasvattajien tehtäviä ja tukee ammatillista osaamistamme. Oma kiinnostuksemme aiheeseen myös ohjasi meitä tekemään opinnäytetyön, mikä suuntaa varhaiskasvatukseen ja sitä kautta kehittämään omaa ammatillista kasvua sekä edistämään työllistymismahdollisuuksia.

3.2 Tutkimuskysymys

Miten ammattilaiset voivat edistää alle 3-vuotiaiden kehollista tunneilmaisua ja tunnetaitojen kehittymistä?

4 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Kirjallisuuskatsaus

Yksi yleisimmin käytetyistä kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä on narratiivinen eli kuvaileva katsaus. Sitä voi luonnehtia yleiskatsaukseksi ilman tarkkoja ja tiukkoja sääntöjä. Käytetyt aineistot ovat laajoja eikä aineiston valintaa rajaa metodiset säännöt. Tutkimuskysymykset ovat väljempää kuin meta-analyysissä tai systemaattisessa katsauksessa. (Salminen 2011, 6.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on ilmiön ymmärtäminen ja ymmärretyn kuvaileminen johdonmukaisesti ja vakuuttavasti. Katsauksessa ilmiön ymmärtämisen lähtökohtana voi olla ilmiön tunnistaminen, kyseenalaistaminen tai vahvistaminen tai se, että tuodaan esille aiempien tutkimuksien herättämiä ristiriitoja, kysymyksiä ja tietoaaukoja. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta on kritisoitu tiedonhaun sattumanvaraisuudesta ja subjektiivisuudesta. Vahvuutena on pidetty sitä, että se antaa mahdollisuuden perustellusti suuntautua erityiskysymyksiin ja tarkastella niitä osin päällekkäin etenevien vaiheiden kautta. (Vilka, 2023, 22–23.)

On tärkeää tunnistaa ja ymmärtää alkuperäistutkimuksia tutkiessa niiden keskeisiä ongelmia, eroja ja yhtäläisyyksiä, epäjohdonmukaisuuksia sekä lähestymistapoja. Ymmärtäminen tutkimuksen lähtökohtana tulee esille myös siinä, miten lähestymistapa suhtautuu tutkimuskysymyksiin. Ajatus on, että katsausprosessin aikana myös tutkimuskysymykset voivat tarkentua ja täsmentyä. (Vilka 2023, 22.)

Valitsimme kuvailevan kirjallisuuskatsauksen opinnäytetyöhömme, sillä haluamme tutkia aihetta laajemmin yleisellä tasolla ja tiivistää aiemmin tehtyjä tutkimuksia kyseisestä aiheesta. Erityisesti haluamme pohjustaa ilmiötä toisten tutkijoiden sosiaalialan ja varhaiskasvatuksen jatkotutkimusta varten. Opinnäytetyötä tehdessämme otimme myös huomioon, että tutkimuskysymys voi tarkentua ja muovautua kirjoittamisprosessin aikana.

4.2 Hakustrategian suunnittelu

Opinnäytetyössämme käytimme useita eri tietokantoja ja lähteitä. Tarkoituksenamme oli käyttää päämääräisesti Ebscon tietokantaa, mutta nopeasti kävi ilmi, että vähäisten alustavien hakutuloksien vuoksi joudumme hyödyntämään muita tietokantoja. Tästä syystä hyödynsimme tietokantoja laajemmin käyttäen hauissamme ScienceDirectiä sekä Google Scholaria. Aikaisemmin mainittujen tietokantojen lisäksi pyrimme aineistojen kokoamisessa hyödyntämään myös vertaisarvioituja lehtiartikkeleja esimerkiksi Jeceristä. Tietoperustassa hyödynsimme aiheeseen liittyvää kirjallisuutta sekä opaskirjoja. Kuitenkin aiheen haastavuuden takia jouduimme tukeutumaan manuaalisiin hakuihin täydentämään tuloksia. Nämä manuaaliset haut suoritettiin yhdistelemällä hakulausekkeiden sanoja esimerkiksi sanapareiksi kuten ”toddler” ja ”emotion”, jotta tietokannoista löytyisi aihetta vastaavia tai sivuavia artikkeleita.

Hakusanoihin ja hakulausekkeisiin hyödynsimme Yleistä suomalaista ontologiaa (YSO) sekä Oamkin kirjaston informaattikkojen palveluita. Hakusanoiksi suomen kielellä valikoituivat seuraavat: lapset, taaperot, vauvat, leikki-ikäiset, tunnetaidot, tunnekasvatus, kehollisuus ja ruumiillisuus. Englanninkielisiksi hakusanoiksi valikoituivat child, kid, baby, toddler, neonate, emotional skills, emotional education, emotional intelligence, bodiliness, embodiment, corporeality, mind & body ja face & body. Molempiin hakulausekkeisiin kokeiltiin sijoittaa vielä laajempi viitekehys varhaiskasvatuksen kautta, mutta tämä vähensi ja vaikeutti tulosten keräämistä, minkä takia se jäi hauissa hyvin vähälle käytölle. Varhaiskasvatus näkyy hakulausekkeissa suluissa, mutta sen käyttö jäi kuitenkin vähäiseksi.

Suomenkielinen hakulauseke näytti siis tältä: (varhaiskasvat* OR päiväko* OR päivähoi*) AND lapset* OR laps* OR taapero* OR vauva* OR leikki-ikäi* AND tunnetai* OR tunnekasvat* AND keholl* OR ruumiilli*.

Englanninkieliseksi hakulausekkeeksi muodostui taas: (“early childhood education*” OR “pre-school education*”) AND child* OR kid* OR bab* OR toddler* OR neonate* AND “emotional skill*” OR “emotional intelligence” OR “emotional education” AND bodiliness OR embodiment OR corporeality OR “mind & body” OR “face & body”.

4.3 Hakutulosten käsittely

Hakutuloksien saamiseksi käytimme aikaisemmin mainittuja hakusanoja. Hakutuloksissa aineiston sopivuuden tarkastelu aloitettiin ensiksi otsikosta. Otsikoista tuli käydä ilmi, että aineistoissa tutkitaan alle kouluikäisiä lapsia käsitteleviä ilmiöitä ja aineiston aihepiiri on lasten tunne- ja/tai vuorovaikutustaidot, kehollisuus, kehollinen tunneilmaisuus tai yhdistelmä näistä aiheista. Kaikkien käyttämämme aineistojen kohderyhmän ikä tulisi olla alle 3-vuotiaat. Tällainen tiukka kohderyhmärajaus karsisi kuitenkin liikaa aineistoa pois, minkä vuoksi emme täysin poissulkeneet aineistoja, jotka käsittelevät yli 3-vuotiaita varhaiskasvatusikäisiä, mutta pyrimme pitämään aiheen rajauksen kannalta oleellisen tiedon kohdistuen alle 3-vuotiaisiin. Kävimme läpi aineistojen tiivistelmät ja sisällysluettelot, kun aineistot täyttivät asettamamme kriteerit mukaanottoon ja pitivät sisällään opinnäytetyöhömmme oleellisia aiheita. Lasten tunnetaitojen kehollisuudesta on melko rajatusti tutkimustietoa, joten otimme myös huomioon lasten tunnetaitoja käsitteleviä teoksia ja aineistoja yleisemmällä tasolla, vaikka aineiston pääaihe ei olisi sama kuin meidän opinnäytetyössämme. Lopuksi luimme valitsemiemme aineistojen tekstit läpi kiinnittäen huomiota, nouseeko teoksista merkityksellisiä asioita opinnäytetyömme tutkimuskysymyksen kannalta. Vähintäänkin valitut artikkelit sisälsivät informaatiota lasten kehollisesta tunneilmaisuudesta, kehollisuudesta tai tunnetaidoista.

Mukaanotto kriteerit	Pois jättämisen kriteerit
Vuosilta 2010–2024	Vanhempi kuin 2010
Ilmainen	Maksullinen
Kielenä Suomi tai Englanti	Muut kielet kuin Suomi ja Englanti
Kokonaan saatavilla	Vain osittain saatavilla
Tutkittava kohderyhmä varhaiskasvatusikäiset	Tutkittava kohderyhmä kouluikäiset

TAULUKKO 1. Mukaanotto ja pois jättämisen kriteeristö

4.4 Aineiston analysointi

Käytimme aineiston analyysimenetelmänä teemoittelua. Teemoittelun avulla aineistosta etsitään tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet eli teemat. Teemoittelu on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä. Aineistosta nostetaan esiin tutkimustehtävän näkökulmasta keskeisimmät asiakokonaisuudet ja usein toistuvat piirteet. Tutkimusraportin teemojen käsittelyn yhteydessä yleensä esitetään katkelmia eli sitaatteja aineistosta, jotta lukijalle jää näyttöä siitä, mihin tutkija teemoittelunsa pohjaa sekä sillä havainnollistetaan teemoittelua. (Juhila 2024.)

Teemoittelu toimii hyvin tällaiseen kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen, minkä tarkoituksena on tuottaa laajaa yleiskuvaa tutkittavasta aiheesta, ja tuoda lukijan huomio artikkeleita yhdistäviin teemoihin. Yleensä teemoittelun tuloksissa saadaan muutama pääteema, jotka jakautuvat niitä täsmentäviin alateemoihin.

Aineiston analysointi rakentui karkeasti kolmesta eroteltavasta vaiheesta, joista ensimmäinen oli lukuvaihe. Tämän vaiheen aikana jokainen opinnäytetyöryhmän jäsen luki itsenäisesti hakujemme perusteella ja kriteerit täyttäneinä valitut tieteelliset artikkelit ja perehtyi huolellisesti niiden sisältöihin. Valikoituneet artikkelit olivat englanninkielisiä, minkä vuoksi tämä vaihe sisälsi myös runsaasti käännöstyötä. Lukemisvaiheen jälkeen seurasi teemoitteluvaihe. Opinnäytetyöryhmä kokoontui yhteen ja aikaisemmassa vaiheessa tehdyn työn perusteella keskustelemaan yhdessä teemoista, jotka nousivat esille artikkeleista, mitkä olivat keskeisiä tutkimuskysymyksen kannalta. Tämän keskustelun perusteella opinnäytetyöryhmä sopi ja linjasi teemoista, joita tulimme käsittelemään tuloksissamme. Teemoittelun lopuksi ryhmässä sovittiin miten ja mitä kirjoittaisimme teemoista. Aineiston analysointi päättyi tulosten tuottamisvaiheeseen, missä keskeisten teemojen perusteella kirjoitimme, mitä kirjallisuuskatsaukseemme valituista artikkeleista nousi ilmi ja pyrimme tuottamaan vastausta tutkimuskysymykseemme, johon tuotamme oman viimeisen vastauksemme pohdinnassa.



KUVIO 1. Tiivistelmä analyysin vaiheista.

5 TULOKSET

Valitsemistamme aineistoista löysimme useita opinnäytetyöllemme merkityksellisiä teemoja. Pääteemaksi muodostui tunneilmaisun kokonaisuus. Alateemoiksi muodostuivat kehonkielen merkitys tunteiden tulkinnassa, tunnekehitys ensimmäisen puolen vuoden aikana sekä tuen merkitys lapselle ja aikuiselle. Teemojen jakaminen toteutui artikkelien sisältöjä tarkastelemalla sekä luomalla selkeä etenemisjärjestys tuloksiin.



KUVIO 2. PÄÄTEEMA JA ALATEEMAT

5.1 Keho, kasvot ja ääni osana tunneilmaisun kokonaisuutta

Ihminen on sosiaalinen perusolemukseltaan, minkä vuoksi ihmiset haluavat olla vuorovaikutuksissa toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutuksen sujuvuuden kannalta ihminen tarvitsee taitoa ymmärtää, tulkita ja sanoittaa toisen ilmaisemia tunteita, ajatuksia ja eleitä (Vuong & Geangu 2023, 1). Vuorovaikutuksessa tulkitseminen tapahtuu monen eri aistin avulla, mutta painottuu kuitenkin näkö- ja kuuloaistiin (Jessen & Kotz 2011, 665; Zieber ym. 2014, 69). Tämän vuoksi havainnoimme informaatiota toisesta kehon eleiden, kasvon ilmeiden ja äänen eri korkeuksien avulla (Hock ym. 2017, 608). On kuitenkin huomattu, että erityisesti kasvon ilmeiden

ja äänen eri korkeuksien kanssa on yhteys, mikä helpottaa ja edistävää toisen tulkintaa suuresti (Hock ym. 2017, 610). Vuorovaikutuksessa yksi merkittävimmistä ilmaisun osa-alueista on tunteiden ilmaisu (Rajhans ym. 2016, 115; Vuong & Geangu 2023, 1). Tunteet ilmaisevat ihmisen olemisen tiloja, joita vuorovaikutuksessa jopa alitajuisesti viestitämme toisille (Hock ym. 2017, 608). Vuorovaikutuksen toimivuuden vuoksi ihmisen on tärkeä pystyä erottelemaan ja tunnistamaan toisen ihmisen tunteita hyödyntäen kaikkia ilmaisukanavia (Hock ym. 2017, 622; Heck ym. 2018, 50). Zieber ym. (2014) toteavat artikkelissaan, että kyky ymmärtää toisen ihmisen tunnetilaa on välttämätöntä sosiaalisten suhteiden luomiseksi ja ylläpitämiseksi. Ihmisten välisen vuorovaikutuksen kannalta tunnetilojen ymmärtäminen on siis vaatimus toimivalle vuorovaikutussuhteelle (Vuong & Geangu 2023, 1). Vuorovaikutus jää vajaaksi sisällöltään, jos tunteita ja niiden merkitystä ei pystytä kunnolla erottelemaan ja tulkitsemaan (Heck ym. 2018, 43). Ihminen ja tunteet eivät ole erillään toisistaan vaan ne muodostavat kokonaisuuden, minkä ansiosta vuorovaikutus on todella monipuolista (Hock ym. 2017, 620).

Äänensävyjen ja kasvojen ilmeiden lisäksi on kolmas tapa havainnoida ihmisen tunteita – ihmisen keho (Jessen & Kotz 2011, 665). Ihmisen keho on kokonaisuus, joka koostuu biologisesta, kulttuurillisesta ja sosiaalisesta ulottuvuudesta, mitkä muotoutuvat ja kehittyvät yhdessä ympäristön ja ajan kanssa. Näin ollen ihmisen keho on dynamisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, minkä vuoksi jokainen keho on ainutlaatuinen ja jokainen keho tuottaa ihmiselle subjektiivisen, yksilöllisen kokemuksen, joka koetaan ja eletään suhteessa toisiin kehoihin (Lupton 2012, 38). Ihmisen keho on tästä syystä kattava kokonaisuus, mikä on samanaikaisesti tunteiden kehollisen ilmaisun ja tulkinnan vahvuus sekä heikkous. Tunneilmaisujen ymmärtämiseen edellytetään jatkuvaa analysointia, erottelua ja tulkintaa kehosta, mikä näyttäytyy haasteellisena, sillä ihmiseltä – erityisesti alle vuoden ikäiseltä – vaaditaan todella hienostunutta ja osaavaa kykyä tarkastella toisen vuorovaikutusta ja poimia sieltä hyvinkin pieniä eleitä ja ilmaisuja (Hock ym. 2017, 608-609). Ihmisen tunteiden kehollinen ilmaiseminen, tunnistaminen sekä tulkinta kehittyvät kuitenkin hyvin nopealla aikavälillä, minkä vuoksi jo 6 kuukauden ikäinen lapsi pystyy tunnistamaan ja erottelemaan toisten ihmisten vuorovaikutuksesta tunnetiloja – ei pelkästään kehon, vaan myös äänensävyjen ja kasvojen ilmeiden avulla. Tämä havainnollistaa, että noin puolen vuoden ikäinen lapsi tulkitsee ympäröiviä ihmisiä useamman eri ilmaisumuodon avulla, minkä vuoksi lapsen tarkastelun kohteena on ihminen kokonaisuutena, eikä yksittäinen ilmaisukanava (Zieber ym. 2014, 682; Hock ym. 2017, 622). Rajhans ym. (2016) toteavat artikkelissaan, että kehon ilmaisujen on väitetty olevan yksi evoluutiossa parhaiten säilyneitä ja välittöimpiä keinoja välittää tietoa tunteista.

Tunteiden ilmaiseminen kehon eleiden avulla on yksi tarkimmista keinoista ilmaista tunteita, sillä keho ilmaisee aidosti ja selkeästi yksilön tavoitteet sekä tukee kokonaisvaltaista tunneilmaisua. Kehot ilmaisevat tunteita tämän vuoksi paljon tarkemmin kuin kasvojen ilmeet (Hock ym. 2017, 609; Heck ym. 2018, 43). Zieber ym. (2014) toteavat artikkelissaan, että kehot ovat merkittävä tunteiden tietolähde, ja joissakin tapauksissa (esimerkiksi silloin, kun henkilö on kaukana) kehot voivat paljastaa tietoa, jota ei voida saada pelkistä kasvoista.

Ihmisen keho on kuitenkin vain yksi osa tunneilmaisun kokonaisuutta. Eri ilmaisukanavat tukevat ja täydentävät toisiaan muodostaen monipuolisen tunneilmaisun kokonaisuuden. Tutkimusartikkelit osoittavat, että ihminen tulkitsee ja erottelee tunteita vuorovaikutuksessa suurimalla tarkkuudella ja todennäköisyydellä, kun hänellä on mahdollisuus havainnoida toisen ihmisen kehoa, kasvoja ja ääntä. Keho viestittää paljon ihmisen tunnetilasta, mutta tärkeä on huomata, että pieni lapsi, jonka aistit ja tulkinta ovat vielä kehittymässä ei tulkitse tunteita yhtä tarkasti kuin aikuinen. Noin kuuden kuukauden ikäinen lapsi pystyy kuitenkin jo pelkästään kehon eleiden avulla erottelemaan eri tunteita kuten iloa ja vihaa hyvin toisistaan. Tämä osoittaa, että vaikka tunteiden erotteleminen ja tulkitseminen kehittyvät hyvin pitkälle ihmisen elinkaarta, niin jo hyvin varhain ihminen on kykeneväinen melko hienostuneeseen ja tarkkaan tunteiden käsittelyyn (Zieber ym. 2014, 69; Zieber ym. 2014, 682; Heck ym. 2018, 43). Tutkimusartikkeleista nousi esille pienten lasten taipumus suosia positiivisia tunteita, kuten iloa, kokeissa näytettävissä kuvamateriaaleissa. He katsoivat pidempään positiivisia tunteita ja liikkeitä sisältävää kuvamateriaalia kuin neutraaleita tai negatiivisia tunteita. Yhdessä kokeessa havaittiin noin kuuden kuukauden ikäisen lapsen katsovan mieluummin iloisia kehon liikkeitä sisältävää kuvamateriaalia kuin neutraaleja (Zieber ym. 2014, 676). Toisen tutkimuksen kokeessa havaittiin lasten olevan altistuneita enemmän positiivisille tunteille, minkä vuoksi he pystyvät yhdistämään iloiset ilmeet ja kehon liikkeet toisiinsa paremmin kuin negatiivisten tunteiden, kuten vihan ja surun. Iloiset ilmeet ja liikkeet veivät heidän huomionsa vahvemmin (Hock ym. 2017, 615). Vielä on kuitenkin epäselvää pystyvätkö alle vuoden ikäiset lapset erottelemaan tai tunnistamaan saman tunnekategorian eri tunteita kuten vihaa ja surua toisistaan (Zieber ym. 2014, 77).

5.2 Kehonkielen merkitys tunteiden tulkinnassa

Kehot ovat merkittävä osa tunteiden tulkinnassa ja ne saattavat jossain tapauksissa kertoa tunteista jopa tarkempaa tietoa kuin kasvot (Zieber ym. 2014, 675). Emotionaalista kehonkieltä

tutkivat artikkelit ovat osoittaneet kehonkielen olevan luotettava lähde tunnetilojen tulkinassa (Jessen & Kotz 2011, 665). Tutkimuksen mukaan kahdeksan kuukauden iässä kehonkielen viestit ovat avainasemassa kasvojen tunnetilojen havaitsemisessa (Heck ym. 2018, 49). Tärkeänä huomiona tutkimustuloksissa pidettiin sitä, että lasten itsetietoisuus omasta kehosta ja kasvoista voi myös kasvaa, kun he havainnoivat muiden kehoja (Hock ym. 2017, 620). Kehonkieli vaikuttaa jo kahdeksan kuukauden ikäisten lasten kasvojen ilmeiden neurologiseen prosessointiin. Kasvojen tulkitsemista voi häiritä, jos aikuisen kehonkieli on ristiriidassa kasvojen ilmeeseen. Näiden löydösten perusteella kehonkieli luo tärkeän kontekstin, jonka avulla lapsi pystyy käsittelemään kasvojen ilmeitä (Rajhans ym. 2016, 119). Kehonkielen avulla pienet lapset hakevat muististaan tietoa kasvojen ilmeistä. Tämän vuoksi ristiriitainen kehonkieli vaikeuttaa kasvojen ilmeiden tulkitsemista (Rajhans ym. 2016, 120). Kasvojen ilme voi häiritä esimerkiksi pelon tai yllättyneisyyden tunteen tunnistamista. Näissä tapauksissa kehonkieli on merkittävässä osassa tunteen paikkansapitävää tulkintaa (Vuong & Geangu 2023, 9). Useat tutkimukset osoittavat, että jo 3–4 kuukauden iässä, lapsi osaa tunnistaa ihmisen kasvoilta ilon, vihan, surun, pelon ja yllättyneisyyden tunnetiloja (Zieber ym. 2014, 675). Kehittyessään lapset alkavat prosessoimaan eri kehon osia ja niihin liittyviä tunnetiloja, kun he havaitsevat niitä näkökentässään. He alkavat yhdistämään kehon osiin tunnetilojen lisäksi myös hajun muutoksia ja erilaisia ääniä (Vuong & Geangu 2023, 2). Zieber ym. (2014) toteavat artikkelissaan, että staattisesta kehotiedosta lähtevä tunteiden käsittely on merkittävä osa tunne-elämäämme, ja tämä merkitys näkyy siinä, että jo 6,5 kuukauden ikäiset lapset pystyvät havaitsemaan tunteita minimaalisella kehoärsykkeiden syötöllä.

Toisessa tutkimuksessa 6,5 kuukauden ikäiset lapset kuulivat surullisia ja iloisia ääniä. He kiinnittivät huomiota niihin kuviin, joissa kehojen asennot olivat yhteensopivia äänistä pääteltävien tunteiden kanssa. Tämä osoittaa, että jo pienillä lapsilla on kyky havaita tunteita kehon asennoista ja eleistä (Zieber ym. 2014, 75). Jo vuoden ikäinen lapsi ymmärtää ihmisen päämäärän hänen käyttöksensä perusteella. Lapsi havaitsee aikuisten tai muiden lasten käyttöksessä samankaltaisia vaikutuksia, joiden avulla hän tunnistaa niiden yhteyden toisiinsa. Esimerkkinä viha, joka näyttäytyy usein kehossa raajojen jäykkyytenä tai terävinä liikkeinä, kun aikuinen tai lapsi käyttäytyy vihaisesti. Lapsi oppii tunnistamaan, että vihaisena ihmisen keho jäykistyy ja käytös muuttuu impulsiivisemmaksi (Zieber ym. 2014, 682). Zieber ym. (2014) toteavat artikkelissaan, että 6,5 kuukauden ikäiset lapset pystyvät paitsi erottelemaan kehon tunteita, myös yhdistämään kehon liikkeitä vastaaviin tunnepitoisiin ääntelyihin, kun läsnä olivat vain kehon (eikä kasvojen) tunneilmaisut. Nämä havainnot osoittavat, että alle 3-vuotiaat lapset saavat tietoa ihmisten

tunnetiloista heidän kehon toiminnoistaan, mikä osoittaa, että kehittyneet tunteidenkäsittelykyvyt ovat ilmeisiä jo melko varhaisessa vaiheessa elämää.

Lapset osaavat käsitellä kehon eri tunneilmaisuja hyödyntämällä kehon staattisia eli kehon asennollisia ja dynaamisia eli kehon liikkeellisiä vihjeitä tunteiden tulkinnassa (Vuong & Geangu 2023, 9). Puolen vuoden iässä lapsi osaa yhdistää tunneyhteyden kasvojen ja kehon välillä kuitenkin vain perustasolla. Esimerkiksi hymyilevät kasvot näyttäytyvät rennon kehon asennon kanssa ja vihaiset kasvot yhdistyvät jäykkään kehoon (Hock ym. 2017, 620). Käsitteenä ”interembodiment” kuvailee yksilöityjen ja autonomisten kehojen yhdistymistä ja niiden elämistä yhteydessä toisiinsa. Esimerkkinä voidaan pitää äidin ja lapsen kehollisuuden yhdistymistä raskauden ja synnytyksen aikana, jolloin heidän kehojaan on vaikea yksilöidä. Tämä yleensä jatkuu vanhemman ja lapsen välisessä suhteessa varhaislapsuudessa, kun lapsen hoito on hyvin kehollista, kuten imettäminen ja sylissä pitäminen (Lupton 2012, 39). Lupton (2012) toteaa artikkelissaan, että äiti-lapsi-suhde on ensisijainen esimerkki ihmisen kehollisuuden kaksinkertaisesta, päällekkäisestä ja kaksipuolisesta luonteesta. Äidin ja lapsen kehot ovat kosketuksessa toisiinsa liikkeen, tunteen ja kuulemisen kautta. Äidin ja lapsen kehot luonnostaan taipuvat toisiaan kohti ja sitten etäänäytyvät toisistaan.

Eli tutkimustuloksiin pohjaten voidaan todeta, että tunteiden kehollisuus ja tunteiden ilmaisu kehon kautta on merkittävässä osassa ihmisyyttä. Ihminen on jo syntyessään erittäin kehollinen ja kehonsa kautta elävä yksilö, joten keho ja tunteet ovat merkittävässä yhteydessä toisiinsa.

5.3 Tunnekehitys ensimmäisen puolen vuoden aikana

Aineistosta tuli esille, miten lasten tunnekehitys on kolmesta kuukaudesta kuuden kuukauden ikään hyvinkin nopeaa. Puolen vuoden iässä lapsi osaa havainnoida kasvojen ja äänen sekä kehon ja äänen välistä tunneyhteyttä. Tuloksissa ei löydetty, että tätä nuoremmat lapset olisivat osanneet yhdistää tunneyhteyttä näiden välillä (Hock ym. 2017, 610). Tutkimuslöydöksissä todetaan, että 6,5 kuukauden ikäiset lapset tunnistavat eri tunteita staattisista kehon asennoista. Samassa tutkimuksessa 3,5 kuukauden ikäiset lapset eivät vielä pystyneet yhdistämään tunnetiloja kehojen asentoihin (Zieber ym. 2014, 75–76). Toisessa tutkimuksessa huomattiin, että viiden kuukauden ikäinen lapsi pystyi yhdistämään iloisen ja surullisen äänen kasvojen ilmeeseen, mutta 3,5 kuukauden ikäinen ei vielä osannut (Hock ym. 2017, 610). Heck ym. (2018) kertovat, että tällä

hetkellä kokeiden ja aiempien tutkimusten tulosten perusteella 3,5–5 kuukauden välinen aika on siirtymävaihetta lasten kehon tunteiden havaitsemisessa, mutta kehitys mekanismeja kyseisellä aikavälillä ei vielä tunnisteta.

Viiden kuukauden ikäinen lapsi kurkottelee jo tavaroihin ja opettelee istumista, mikä voi johtaa vaaratilanteisiin ja sitä kautta vanhemman uudensuuntaisiin tunnereaktioihin. Nämä uudet tunnereaktiot voivat auttaa lapsen tunnehavainnoinnin kehittymistä. Kolmen kuukauden iässä motoriset taidot eivät ole vielä yhtä kehittyneitä, jotta samankaltaisia oppimistilanteita syntyisi, mikä voisi selittää kehitysmuutoksen 3,5 kuukauden iästä 6,5 kuukauden ikään (Heck ym. 2018, 49). Tutkimuksissa käy ilmi, että vanhempiin lapsiin verrattuna, nuoremmat lapset tarvitsevat enemmän aikaa saman tiedonmäärän prosessoimiseen. Siten on mahdollista, että nuoremmatkin lapset osaisivat yhdistää tunnetilat kehon staattiseen asentoon, jos tutkimustilanne olisi erilainen (Heck ym. 2018, 44).

5.4 Aikuisen tuki lapsen kehollisessa tunneilmaisussa

Aikuisen tehtävä on vastata lapsen osoittamaan tarpeeseen, mutta kuitenkin tavalla, mikä tukee lapsen itsenäistymistä ja omatoimisuutta (Bateman 2021, 82). Varhaiskasvatuksessa tällaisessa tilanteessa aikuisen on pyrittävä hyödyntämään hänen osaamistaan ja ammattitaitoaan, jotta hän löytää sopivimman tavan kohdata lapsi. Kehollinen tunneilmaisu mahdollistuu usein kosketuksen kautta, minkä vuoksi aikuisen on oltava tietoinen omasta kehostaan ja sen asennoitumisesta lapseen (Bateman 2021, 91-92).

Kosketuksen hyödyt ovat moninaisia: kosketus voi rentouttaa kehoa ja vähentää stressiä, toimia viestintäkanavana tunteille sekä olla intersubjektiivisuuden luoja; Aikuinen ja lapsi kohtaavat toisensa fyysisinä olentoina, minkä ansiosta heille muodostuu vahvempi ymmärryssuhde (Svinth 2018, 3-4). Svinth (2018) selostaa, miten ammattilaiset kuvaavat, kuinka lapsen koskettaessa heitä itseään, niin koskettavat he myös lasta. Kosketus voi toimia yhtenä merkittävämpinä keinoina viestittää toisille kehollisen tunnetilan muutoksista. Tästä syystä varhaiskasvatuksen ammattilaisten on tärkeää ymmärtää kehon ja eri aistien yhteistoiminnallisuutta rakentaessa lapsen sosialisointiprosessia yhteiskuntaan.

Lapsen kokemusmaailma on hyvin kehollinen. He pysyvät virittyneessä tilassa niin, että he kykenevät kuulemaan kehonsa viestejä ja toimimaan niiden kautta. Aikuisen tulisi tukea lasta stressitilanteissa sopivilla keinoilla, jotta lapsen yhteys kehoonsa säilyisi mahdollisimman pitkään (Svinth 2018, 11). Aikuisen on myös kyettävä tunnistamaan lapsen ei-verbaalisia kommunikoinnin muotoja kehonkielestä sekä tarkkailla omaa kehonkieltään, jotta vuorovaikutus lasten kanssa on asianmukaista (Bateman 2021, 83).

Lapsen tunnekuohussa on tyypillistä käyttää rauhoittamiseen fyysistä rauhoittelua. Tämä voi jossain tapauksissa olla lapselle osoitus siitä, että aikuinen on kontrollissa ja lapsen yläpuolella (Bateman 2021, 83). Tutkimuksessa lapselle tarjottiinkin erilainen tapa käsitellä tunnekuohua. Aikuinen sanoitti tilannetta ja samalla tarjosi lapselle käsivartensa rentona tukena, josta hän pystyi ottamaan kiinni ja hakemaan siitä tasapainoa tunnekuohun aikana. Lapsi saikin olla itsenäinen toimija tunnekuohun käsittelyssä, kun aikuinen vältti lapsen fyysistä kontrollointia. Aikuisen tuen avulla tunnekuohun ylipääsemisestä tulikin itsenäinen saavutus lapselle (Bateman 2021, 91). Bateman (2021) kertoo, miten fyysisen kosketuksen rajoittamisella vältetään lapsen kontrollointia ja manipulaatiota, jolloin lapsen oma kehollinen autonomia säilyy ja opettajalle syntyy mahdollisuus korostaa lapsen kykyä suoriutua ohjeista itsenäisesti.

Hoivaavalla kosketuksella on todettu olevan lapselle rauhoittavia vaikutuksia tunnekuohun aikana ja sen jälkeen. Hoivaava kosketus voi auttaa lasta palaamaan ryhmäaktiiviteettiin tai leikkiin sujuvammin (Svinth 2018, 11). Kosketuksella voi olla myös merkittävä rooli lasten leikissä ja osallistumisessa. Kosketus voi edistää lasten välistä kommunikointia ja vuorovaikutusta. Lasten välinen reagointikyky myös rikastuu, kun he osoittavat toisilleen hoivaavaa kosketusta (Svinth 2018, 12). Useat ammattilaiset myös kokevat, että lapsi on pystynyt muuttamaan omaa näkökulmaansa helpommin kosketuksen jälkeen, mikä on yleensä pienille lapsille erittäin haastavaa (Svinth 2018, 11). Hellällä kosketuksella on siis tutkimustuloksien mukaan lukuisia positiivisia vaikutuksia lasten tunnekehitykseen ja vuorovaikutukseen. Aikuisen rooli on merkittävä lapsen kehollisen tunneilmaisun tukemisessa. Antamalla lapselle riittävästi oppimis- ja vuorovaikutustilanteita aikuisten ja vertaistensa kanssa, kehotunneyhteys vahvistuu.

6 POHDINTA

Kirjallisuuskatsauksemme tuloksista käy selvästi ilmi, että ihminen kehittyy ja kasvaa vauva-aikana valtavan nopealla tahdilla. Vauva-ajan sekä varhaislapsuuden kehitysvaiheiden merkityksen aito ymmärrys on ammattilaisena tärkeää, koska varhaislapsuuden tapahtumat muovaavat myöhempää tunne-elämää sekä kyvykkyyttä toimia yhteiskunnassamme. Varhaislapsuuden kehitysvaiheessa merkittävää on, miten vauvan tarpeisiin on vastattu tänä aikana. Tätä perustellaan myös kiintymyssuhdeteoriassa. Ammattilaisen on ymmärrettävä tämän kehitysvaiheen tärkeys, jotta hän osaa tunnistaa, milloin vauvan tai pienen lapsen tarpeet ovat turvattuna ja milloin niihin ei vastata tarpeenmukaisesti. Kehitysvaiheen tietämys auttaa ammattilaista ohjaamaan vanhempaa vastaamaan lapsensa tarpeisiin sekä vahvistamaan omaa ammatillista osaamistaan lasten emotionaalisten sekä fyysisten tarpeiden täyttämässä.

Alle 3-vuotiaiden lasten tunnetaitojen käsitteen aito ymmärtäminen on erityisen tärkeää, koska niillä on suuri merkitys itseilmaisussa ja erilaisten taitojen opettelussa, jotka vaikuttavat yksilön kehitykseen pitkälle aikuisuuteen asti. Koemme, että aiheesta on erityisen tärkeää lisätä tietoisuutta, sillä tämä tulokulma tunnetaitokasvatukseen on selvästi vielä tuntematon tai hyvin vähän tutkittu.

Varhaiskasvatuksen ammattilaisilla saattaa olla käsitys, etteivät alle 3-vuotiaat ymmärrä tai osaa ilmaista tunteitaan eikä myöskään näytä niitä eri ilmaisukanavia hyödyntäen, koska kielellinen tunteiden ilmaisu on useammin alle 3-vuotiailla vähäistä. Opinnäytetyön tuloksista käy kuitenkin ilmi, että jo alle vuoden ikäinen lapsi erottelee ja tunnistaa tunteita tehokkaasti kasvoista, äänensävyistä ja kehon eleistä. Varhaiskasvatuksen nuorimmat siis ymmärtävät todella paljon, vaikka eivät sitä näyttäisikään. Tästä syystä varhaiskasvatuksen ammattilaisten tulisi pyrkiä eroon mahdollisesta ennakkoluulosta, etteivät alle 3-vuotiaat tarvitse tunnekasvatusta, koska he eivät välttämättä osaa vielä ilmaista tunteitaan sanallisesti tai eivät ole siihen muuten ikätasonsa puolesta kykeneväisiä. Ammattilaisten tulisi myös olla tietoisia siitä, että lapset mallintavat ja peilaavat aikuisten toimintaa, minkä vuoksi ammattilaisten tietoisuus omasta tunneilmaisusta – kehollisesta tai ei – on tärkeä huomioida, jotta lapsille pystytään jo todella nuorena tarjoamaan tilaisuus saada ymmärrystä tunteista, niiden käsittelystä, ilmaisusta ja ymmärtämisestä. Pelkästään tunteiden sanoittamisen lisäksi ammattilaisen täytyy myös sanoittaa tunteeseen yhdistyviä

kehollisia reaktioita. Näin voidaan auttaa lasta kehon ja tunteiden yhteyden tunnistamisessa sekä vähitellen kehittää kykyä yhdistämään kehon eri reaktiota tiettyihin tunnetiloihin.

Ammattilaisten pitää muistaa, ettei viestisi tunteitaan ristiriitaisesti, sillä lapsi voi hyvin helposti hämmentyä ja yhdistää tunteita ei yhteneviin tunneilmaisuihin ja jatkossa ymmärtää tunneilmaisua väärin. Varhaiskasvatusympäristössä on tyypillistä, että ammattilainen saattaa olla kuormittunut ja väsyneessä tunnetilassa. Hän saattaa kuitenkin sanoittaa lapselle, että hän on energinen, mutta kehonkielestä voi huomata väsymyksen tai jännityksen. Tämä luo lapselle ristiriidan kehon ja tunnetilojen yhdistämisen välillä. Tilanteessa olisikin hyvä sanoittaa lapselle tunne oikein ja kertoa, että nyt täytyy hetki rauhoittua olon helpottamiseksi. Näin lapsi myös oppii aikuisen mallintamisen kautta tunnistamaan eri tunteitaan omasta kehosta ja keksii keinoja käsitellä omia tunteitaan. Välillä nämä voivat olla haastavaa ottaa huomioon kiireisen arjen keskellä etenkin, jos on lisäksi myös henkilökuntavajetta, joka on tällä hetkellä yleistä varhaiskasvatuksessa.

Alle 3-vuotiaille on tärkeää, että varhaiskasvatuksen ympäristöissä pystytään tukemaan tunteiden terveellistä sekä monipuolista ilmaisua ja tuotetaan kanavia, joissa harjoitellaan tunteiden merkitysten ymmärtämistä. Ammattilaisten tehtävä on pystyä sanoittamaan tai muuten tuomaan esille tunnetila, missä lapsi on, mikäli lapsi itse ei vielä ole kykeneväinen riittävään itseilmaisuuksiin. Kaikilla lapsilla on oikeus tulla kuulluksi ja ymmärretyksi, vaikkei hänellä olisikaan vielä riittävää ilmaisutaitoa. Varhaiskasvatuksen maailmassa suuri hyöty olisi aloittaa tunnetaitojen opettaminen myös nuorimpiin ryhmiin, jotta päiväkodin pienimmätkin tietävät ja pystyvät käsittelemään sitä miltä tuntuu, kun kaveri viekin suosikkilelun, ja koko keho jännittyy ärtymyksestä. Tunnetaitoja voitaisiin harjoitella näyttämällä kasvojen ilmeitä sekä kehon eleitä ja hyödyntämällä tunteiden eri ilmaisukanavia kuten esimerkiksi musiikkia tai surullista tanssia.

Yksi mahdollisuus olisi käydä läpi missä kohtaa kehoa eri tunteet tuntuvat ja millä tavoin. Tunteiden sanoitusta voidaan rikastuttaa myös kertomalla miltä tunne näyttää tai minkä värinen tunne on. Tärkeää olisi tuoda esille myös kehon eri rentoutustapoja ja keinoja, jolla kehoa pystytään rauhoittamaan. Alle 3-vuotiaille lapsilla kehollisten tunteiden purkumenetelmien tärkeys korostuu, koska heillä ei ehkä ole valmiuksia kertoa tunteistaan sanallisesti, kun kielenkehitys on hyvin alkeista. Aikuinen voi sanoittaa lapsen tunnetilaa ääneen ja tarjota kehollista tunteenpurkukeinoja ensin itse mallintamalla, kuten tanssiminen, pomppiminen, omien raajojen ravistelu, seinän työntäminen käsillä tai jalkojen tömistely. Pienen lapsen turvallisuuden tunnetta lisätään, kun hänen

tunteensa tulevat nähdyiksi ja kuulluksi sekä hän saa apua niiden käsittelyyn hänen ikätasonsa mukaisilla keinoilla.

Useassa valitsemassamme tutkimusartikkelissa kävi ilmi, että vauvat suosivat positiivisia tunteita negatiivisten sijasta. Tutkimuksissa olleet vauvat katsoivat aikamäärällisesti kauemmin kuvia, joissa oli positiivinen ilme verrattuna kuviin, jossa oli negatiivinen tai neutraali ilme. Ammattilaisena tulisi tiedostaa se, että ihmiset suosivat luontaisesti iloisia ja positiivisia tunteita. Kun ihmisellä on luontainen taipumus korostaa ja huomioida positiivisia tunteita, jää negatiiviset tai neutraalimmat tunteet vähemmälle huomiolle jopa tiedostamatta. Pahimmassa tapauksessa ihminen saattaa jatkuvasti ohittaa negatiivisia tunteita, jolloin ne jäävät käsittelemättä kokonaan. Usein kerrotaan negatiivisia tunnetiloja kuvailtavan niin, että joku on ”pahalla päällä”, tai positiivisia tunteita, ”Ihana, kun olet aina noin hyvällä tuulella”. Tämä luo kuvan, että olisi hyviä ja pahoja tunteita, vaikka kaikki tunteet ovat yhtä lailla sallittua kokea ja tuntea. Positiivisten tunteiden korostaminen voi luoda luontaisesti kiltille ja muita miellyttävälle ihmiselle isomman kynnyksen näyttää negatiivisempia tunteita, koska häneltä odotetaan tietynlaisia tunteita. Pienestä pitäen lapsille tulisi opettaa, että kaikki tunteet, myös negatiiviset, ovat sallittuja ja normaaleja. Monipuolinen eri tunteiden opettaminen auttaa jo pientä lasta tunteiden käsittelyssä.

Koimme opinnäytetyöprosessimme haastavaksi, sillä sopivia artikkeleita oli vaikeaa löytää ja jouduimme käyttämään todella paljon aikaa niiden löytämiseksi. Hyödynsimme tiedonhakupajoja, joissa kirjaston informaattorit auttoivat etsimään juuri meidän työhömme sopivia artikkeleita. Se osoittautui heillekin haastavaksi ja artikkeleita löytyi vähän. Suurin osa valitsemistamme artikkeleistamme olivat englanninkielisiä, minkä vuoksi aikaa kului runsaasti käännoistyöhön.

Kirjallisuuskatsauksestamme kävi myös ilmi, ettei alle 3-vuotiaiden tunteiden kehollista ilmaisua ole tutkittu riittävän paljon, minkä vuoksi tuloksien ja johtopäätöksien tuottaminen artikkelien perusteella oli poikkeuksellisen haastavaa. Valitsemamme artikkelit perustuvat kasvatustieteelliseen ja psykoanalyttiseen tutkimussuuntaukseen, minkä vuoksi niistä jäi niukaksi sosiaalialan näkökulma ja vielä tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksen kannalta, tukemisen näkökulma. Tästä syystä kirjallisuuskatsauksemme tuloksia on tärkeä tarkastella varovaisesti ja kriittisesti, sillä tuloksien tuottaminen tarkoitti, että jouduimme tulkitsemaan artikkeleiden sisältöä hyvin laajasti ja poimimaan opinnäytetyön kannalta keskeisiä asioita. Artikkelien haastavuuden takia oli kuitenkin epäselvää, mitkä asiat olivat olennaisia opinnäytetyön tutkimuskysymyksen kannalta sekä miten ilmenevät asiat soveltuivat varhaiskasvatuksen työkentälle.

Opinnäytetyömme aihe oli kokonaisuudessaan luultuamme vähemmän tutkittu. Tästä herääkin kysymys, että koetaanko alle 3-vuotiaiden tunnetaitokasvatus sekä kehollinen tunneilmaisu aiheina, joilla ei ole tieteellistä hyötyä tai painoarvoa vai onko kyseessä yksinkertaisesti, että aihe on vielä niin uusi, ettei siitä ole tehty merkittäviä tutkimuksia ainakaan sosiaalialan kannalta.

Tulemme hyödyntämään opinnäytetyömme tutkimustuloksia ammattialamme kehittämisessä tuomalla niitä esille tulevissa työyhteisöissämme. Haluamme myös näyttää työyhteisömme jäsenille uusia työmenetelmiä ja keinoja, jotka pohjautuvat opinnäytetyömme tutkimustuloksiin. Jatkotutkimusaiheiksi ehdotamme, että aiheesta tehdään enemmän tutkimusta ja kiinnitetään huomiota nimenomaan alle 3-vuotiaiden kehollisen tunneilmaisuuden ja tunnetaitojen tukemiseen. Tulosten perusteella voitaisiin myös tuottaa tietopaketti tai opas lasten kanssa työskenteleville ammattilaisille valistamaan heitä aiheen tärkeydestä.

7 EETTISYYS

Käytimme opinnäytetyötä tehdessämme aikaa lähteiden läpi käymiseen ja valitsemiseen sekä harkintaa valinnoissa, jotta välttäisimme lähteiden ja tutkimusaineiston virhetulkinnat. Tästä huolimatta opinnäytetyötä lukevan tulisi ymmärtää, että yksi opinnäytetyö ei tarjoa universaalia totuutta, vaan ilmaisee kirjoittajien tulkinnan ja näkökulman perusteella vastauksen tutkimuskysymykseen. Otimme opinnäytetyötä tehdessämme käyttöön vain sellaisia menetelmiä ja taitoja, jotka osasimme tai pystyimme varatussa aikataulussa ja resursseilla omaksumaan niin että niiden soveltaminen tapahtuu asiantuntevasti omassa katsauksessamme. Pidimme työskentelyn aikana koko ajan mielessä työskentelyn läpinäkyvyyden, laadunarvioinnin ja luotettavuuden. Emme ole piilotelleet katsauksen pulmia vaan olemme tuoneet ne rehellisesti esille kirjallisuuskatsauksessa ja arvioinnissa.

Opinnäytetyömme tutkimustulosten analysointi on avoin ja selkeä kokonaisuus, joka noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tämän avulla opinnäytetyömme saavuttaa läpinäkyvyyden tason, minkä turvin pystymme perustelemaan tulokset ja pohdinnan tavalla, joka ansaitsee lukijan luottamuksen. Lähdeviitteiden käyttäminen on toteutettu huolellisesti kunnioittaen alkuperäisten teosten kirjoittajia ja välttäen plagiointia. Kirjallisuuskatsauksen lähteinä on käytetty pelkästään vertaisarvioitua materiaalia, mikä tarkoittaa, että opinnäytetyön tieteellisyys saavuttaa sille asetetut kriteerit ja pohjautuu tietoon, mikä voidaan todeta luotettavaksi.

Opinnäytetyötä varten tehdyt kirjallisuushaut ovat sellaisia, että kuka tahansa, joka hakee samoilla hakusanoilla tai hakulausekkeilla löytää samat teokset ja pystyy näkemään, miten kirjoittamisprosessimme on rakentunut. Opettajat ovat arvioineet sisällön sekä prosessin, kuinka opinnäytetyö on toteutettu, mikä entisestään lisää opinnäytetyön luotettavuutta.

Olemme arvioineet omaa ammatillisen osaamisen kehittymistä pyytämällä säännöllisesti palautetta opinnäytetyötä ohjaavilta opettajiltamme. Kehitimme opinnäytetyönprosessin aikana jatkuvasti ammatillista tietoperustaamme ja hyödynsimme opinnäytetyössämme aiemmin oppimaamme teoretietoaa. Kirjallisuuskatsaus metodina antoi meille läpikäytäväksi paljon erilaisia aineistoja, jotka lisäsivät runsaasti tutkittuun tietoon perustuvaa tietotaitoamme ammatillisesta näkökulmasta. Aineistojen läpikäynti ja niiden hyödyntäminen on jo itsessään antanut meille uutta osaamista ja tutkimustietoa tulevaan työhömmme. Ajankohtaisen teeman vuoksi opinnäytetyömme on tuonut

paljon hyvää ja ajankohtaista tietoa, jota voimme suoraan hyödyntää tulevassa työssämme omassa ammatillisessa toiminnassa sekä lasten kanssa tehtävässä työssä.

LÄHTEET

Ahonen, Liisa & Roos, Piia 2021. Untuvikot: Alle 3-vuotiaiden Pedagogiikkaa. Jyväskylä: PS-kustannus

Aittokoski, Metsämarja, Loiske, Jennifer & Mattila, Sanna 2023. Pieni lintu, suuret tunteet. Pikkulin tunnetaito-opas. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.

Anttila, Eeva 2013. Koko koulu tanssii! Kehollisen oppimisen mahdollisuuksia koulu yhteisöissä. Teatterikorkeakoulu. Esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Hakupäivä 28.9.2024.

https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/6065/Acta_Scenica_37.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Aro, Tuija & Laakso, Marja-Leena 2011. Taaperosta Taitavaksi Toimijaksi: Itsesäätelytaitojen Kehitys ja Tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki-instituutti.

Bateman, Amanda 2021. Teacher responses to toddler crying in the New Zealand outdoor environment. *Journal of Pragmatics* (175), 81-93. Hakupäivä 3.1.2025. <https://doi.org/10.1016/j.pragma.2021.01.014>.

Bodil, Lindfors, Waldekranz-Piselli, K.Cecilia, Ikonen, Jarmo, Häärä, Kimmo. Karhumäki, Aune, Lounela, Mikko, Mannila, Laura, Martin, Minna, Mäkelä, Anna-Maija, Von Nurmes, Susanne, Seikkula, Jaakko & Söderholm, Tor-Erik 2018. *Keho ja Mieli: Johdatus Psykofyysiseen Terapiaan*. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Heck, Alison, Chroust, Alyson, White, Hannah, Jubran, Rachel & Bhatt, Ramesh S. 2018. Development of body emotion perception in infancy: From discrimination to recognition. *Infant Behavior and Development* (50), 42-51. Hakupäivä 14.10.2024. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.10.007>.

Hock, Alyson, Oberst, Leah, Jubran, Rachel, White, Hannah, Heck, Alison & Bhatt, Ramesh S. 2017. Integrated Emotion Processing in Infancy: Matching Faces and Bodies. *Infancy* 22 (5), 608-625. Hakupäivä 14.10.2024. <https://doi.org/10.1111/inf.12177>.

Jessen, S. & Kotz, S.A. 2011. The temporal dynamics of processing emotions from vocal, facial and bodily expressions. *NeuroImage* (58), 665-674. Hakupäivä 14.10.2024. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.06.035>.

Juhila, Kirsi 2024. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Laadullinen tutkimus. Teemoittelu. Tampereen yliopisto. Tietoarkisto. Hakupäivä 3.5.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>.

Jussila, Susanna & Emmi Ohraniemi 2021. Kotona kehossa. Matka kehon ja sielun sopukoihin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Kanninen, Katri & Sigfrids, Arja 2012. Tunne minut. Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kantola, Iida 2024. Varhaiskasvatukseen suunnattu tunnetaito-opas: 3–5-vuotiaiden tunnetaitojen tukeminen. Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 21.5.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202401211611>.

Karila, Kirsti 2016. Vaikuttava varhaiskasvatus. Tilannekatsaus toukokuu 2016. Raportit ja selvitykset 2016:16. Opetushallitus. Hakupäivä 2.1.2025. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/vaikuttava_varhaiskasvatus.pdf.

Koivula, Merja, Siippainen, Anna & Eerola-Pennanen, Paula 2017. Valloittava Varhaiskasvatus: Oppimista, Osallisuutta ja Hyvinvointia. Tampere: Vastapaino.

Koivula, Merja, Siippainen, Anna, Eerola-Pennanen, Paula & Böök, Marja Leena 2022. Valloittava Varhaiskasvatus: Oppimista, Osallisuutta ja Hyvinvointia. 3. korjattu ja laajennettu painos. Tampere: Vastapaino.

Koivula, Milla 2018. Tuntosarvet esillä - Tunnetaitojen tukeminen 3–5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa. Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 21.5.2024.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/155414/Koivula_Milla.pdf?sequence=1.

Koivuniemi, Marika, Kinnunen, Susanna, Mänty, Kristiina, Järvenoja, Hanna & Näykki, Piia 2021. Varhaiskasvatushenkilöstön käsityksiä lasten tunteiden säätelytaitojen kehittymisestä - Käytäntöön integroitu koulutus ammatillisen kehittymisen tukena. Journal of Early Childhood Education Research. JECER 10(2). Hakupäivä 21.5.2024. <https://journal.fi/jecer/article/view/114166/67365>.

Kokkonen, Marja 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Köngäs, Mirja & Määttä, Kaarina 2020. Pienten lasten hyvinvoinnin tukeminen päiväkodissa tunnesäätelyä ohjaamalla. Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja. Artikkel. Hakupäivä 10.5.2024.

https://lacris.ulapland.fi/ws/portalfiles/portal/16345684/KLK_ng_s_M_tt_.pdf.

Leino, Sanna 2020. Stressitohtori. Enemmän itsetuntemusta, vähemmän stressiä. Helsinki: Kustantamo S&S.

Lupton, Deborah 2012. Infant embodiment and interembodiment: A review of sociocultural perspectives. Childhood 20 (1), 37-50. Hakupäivä 14.10.2024. <https://doi.org/10.1177/09075682124472>.

Mihic, Josipa & Novak, Miranda 2018. Lapsen tunteita koskevan säätelyn merkitys sisäisten ja ulkoisten ongelmien ehkäisyssä. Journal of Early Childhood Education Research. JECER 7(2). Hakupäivä 21.5.2024. https://journal-fi.translate.google.com/jecer/article/view/114094?x_tr_sl=en&x_tr_tl=fi&x_tr_hl=fi&x_tr_pto=sc.

Mäkelä, Heli 2024. Uskalla tuntea. Helsinki: Kirjapaja.

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

Määttä, Sami, Koivula, Merja, Huttunen, Merja, Paananen, Mika, Närhi, Vesa, Savolainen, Hannu & Laakso, Marja-Leena 2017. Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Raportit ja selvitykset. Hakupäivä 21.5.2024

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa.pdf.

Nummenmaa, Lauri 2019. Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Opetushallitus 2017. Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Hakupäivä 13.4.2024. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa.pdf.

Opetushallitus 2023. Varhaiskasvatuksen perusteet 2022. Määräykset ja ohjeet: 2022:2a. Hakupäivä 11.4.2024. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf.

Opetushallitus. Tunteesta tunteeseen – ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. 3.1 Tunnetaitojen harjoittelu. Hakupäivä 13.4.2024. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>.

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

Rajhans, Purva, Jessen, Sarah, Missana, Manuela & Grossman, Tobias 2016. Putting the face in context: Body expressions impact facial emotion processing in human infants. *Developmental Cognitive Neuroscience* (19), 115-121. Hakupäivä 14.10.2024. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2016.01.004>.

Roth, Pia-Christina, Korhonen, Anne & Saarenpää, Jari 2023. Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. Helsinki: Minea kustannus ja Media Oy.

Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksien tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Hakupäivä 3.5.2024.

https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-%203.pdf?sequence=1.

Seppänen, Mari 2021. Tunnetaidot Voimavarana: Opas Sosiaali- ja Terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Siikilä, Hanna & Toikka, Iiris 2019. Tunnetaitokasvatusta 0–3-vuotiaille: varhaiskasvattajien toimintatapoja arjen pedagogiikassa. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 21.5.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201904276180>.

Sosiaalialanamkverkosto.fi 2024. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Hakupäivä 12.4.2024.

<https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>.

Svinth, Lone 2018. Being touched – the transformative potential of nurturing touch practices in relation to toddlers' learning and emotional well-being. *Early Child Development and Care*, 188 (7), 924-936. Hakupäivä 3.1.2025. <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1446428>.

Tahkola, Elmiina, Kinnunen, Susanna, Juutinen, Jaana & Uitto, Minna 2022. Tunteet ruumiillisesti rakentuvina lasten välisissä suhteissa päiväkodissa. *Journal of Early Childhood Education Research*. JECER 11(3). Hakupäivä 21.5.2024. <https://journal.fi/jecer/article/view/120093>.

Tilastokeskus 2022. Varhaiskasvatukseen osallistuneet lapset ikävuosittain, 2015-2022. Hakupäivä 28.9.2024. https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vaka/stat-fin_vaka_pxt_13vb.px/table/tableViewLayout1/.

Tilastokeskus 2023. Varhaiskasvatukseen osallistuneiden lasten osuus kasvoi vuonna 2022. Hakupäivä 21.5.2024. <https://stat.fi/julkaisu/cl8l48a1oj27m0dukvmlyq0wd>.

Valtioneuvoston julkaisuja 2021. Kansallisen lapsistrategian toimeenpanosuunnitelma. Valtioneuvoston periaatepäätös. Valtioneuvosto, Helsinki. Hakupäivä 11.9.2024.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163541/VN_2021_81.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Varhaiskasvatustilaki 540/2018. Hakupäivä 11.4.2024.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>

Veijalainen, Jouni 2020. Lasten itsesäätely lasten kuvaamien hallintakeinojen ja tunneilmaisun näkökulmasta. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia, numero 93. Helsingin yliopisto. Hakupäivä 12.4.2024.

<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/0651bff8-fb00-48be-8fc9-8221062482ec/content>.

Vilkka, Hanna 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Tallinna: Painopaikka Printon.

Vuong, Quoc C. & Geangu, Elena 2023. The development of emotion processing of body expressions from infancy to early childhood: A meta-analysis. *Frontiers in Cognition* (2), 1-13. Hakupäivä 14.10.2024. <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1155031>.

Väätäinen, Kukka-Maria 2019. Lapsen tunnetaitoja tukevat tekijät varhaiskasvatuksessa: Kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 21.5.2024. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201902142333>.

Zieber, Nicole, Kangas, Ashley, Hock, Alyson & Bhatt, Ramesh S. 2014. Infant's Perception of Emotion From Body Movements. *Child Development* 85 (2), 675-684. Hakupäivä 14.10.2024. <https://doi.org/10.1111/cdev.12134>.

Zieber, Nicole, Kangas, Ashley, Hock, Alyson & Bhatt, Ramesh S. 2014. The development of inter-modal emotion perception from bodies and voices. *Journal of Experimental Child Psychology* (126), 68-79. Hakupäivä 14.10.2024. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2014.03.005>.