

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2025

Oona Tammisto & Peppi-Lotta Viita

# Alle 3-vuotiaan lapsen tunnetaitojen tukeminen

– opas vanhemmille



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

2025 | 42 sivua, 17 liitesivua

Oona Tammisto & Peppi-Lotta Viita

## Alle 3-vuotiaan lapsen tunnetaitojen tukeminen

- opas vanhemmille

Tämän kehittämistyön tehtävänä oli luoda Raision kaupungin päiväkodin alle 3-vuotiaiden lasten vanhemmille opas tunnetaitojen tukemiseksi. Opas on suunnattu nimenomaan alle 3-vuotiaiden lasten tunnetaitojen tukemiseen. Tavoitteenamme on lisätä vanhempien tietoisuutta lapsen tunnetaitojen kehityksestä sekä tarjota keinoja, miten konkreettisesti tukea lastaan haasteellisten tunteiden kanssa.

Kehittämistyön teoreettisena viitekehyksenä ovat tunteet, tunnetaidot, geenit eli perintötekijät, temperamentti, ympäristötekijät, kiintymyssuhdeteoria, itsesääätely, aggressiivinen ja uhmakas käyttäytyminen sekä digitalisaation vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen. Kehittämismenetelmiksi valikoituivat dialoginen keskustelu sekä suora eli ohjattu haastattelu.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi opas alle 3-vuotiaiden lasten tunnetaitojen tukemiseen. Opas sisältää teoretietoaa tunnetaidoista, perintötekijöistä, temperamentista, ulkoisista tekijöistä, lapsen sekä vanhemman itsesäätelystä, tunnekuuhuista sekä aggressiivisesta käyttäytymisestä. Näiden lisäksi oppaassa on konkreettisia keinoja tunteiden käsittelyyn, lapsen tunnetaitojen tukemiseen arjessa, miten reagoida fyysiseen käyttäytymiseen ja tunnekuuhuihin sekä toiminnallisia harjoitteita.

Asiasanat:

tunnetaidot, tunnetaitokasvatus, varhaiskasvatus

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of social services

2025 | 42 pages, 17 pages in appendices

Oona Tammisto & Peppi-Lotta Viita

## Supporting the emotional skills of a child under three years old

-Guide for parents

The purpose of this development work was to create a guide for parents of under three-year-old children to support their emotional skills, in the kindergarten located on Raisio. This guide is directed specifically to support the emotional skills of under three-year-old children. The aim of this work is to increase parents awareness of children's emotional skills and offer ways to concretely support a child who is experiencing challenging emotions.

The theoretical framework for this development work consists of emotions, emotional skills, genes, temperament, environmental factors, attachment theory, self-regulation, aggressive and defiant behavior, and the effects of digitization to a childs growth and development. The development methods used were dialogic discussion and guided interview.

The result of this development work was a guide for parents to support the emotional skills of an under three-year-old child. The guide contains theoretical information on emotional skills, genes, temperament, environmental factors, self-regulation skills of children and adults, experiencing challenging emotions and aggressive behavior. The guide also has concrete ways to handle emotions, ways to support childs emotional skills in everyday life, how to react to physical behavior and challenging emotions as well as functional practices.

Keywords:

emotional skills, emotion education, early childhood education

# Sisältö

<b>1 Johdanto</b>	<b>6</b>
<b>2 Kehittämistyön lähtökohdat</b>	<b>8</b>
2.1 Kehittämistyön tausta ja tarve	8
2.2 Toimintaympäristö ja toimijat	9
2.3 Kehittämistyön tehtävä ja tavoite	10
<b>3 Alle 3-vuotiaan lapsen tunteet ja tunnetaitojen tukeminen</b>	<b>11</b>
3.1 Tunteet ja niiden ilmeneminen	11
3.2 Aikuinen lapsen tunnetaitojen ohjaajana	14
3.3 Lapsen tunnetaitojen tukeminen käytännössä	17
<b>4 Kehittämistyön toteutus</b>	<b>21</b>
4.1 Kehittämistyön prosessimalli ja kehittämismenetelmät	21
4.2 Kehittämistyön eteneminen	23
4.3 Haastattelutiedon käsittely ja hyödyntäminen	27
4.4 Kehittämistyön tuotos	33
<b>5 Kehittämistyön arviointi</b>	<b>34</b>
5.1 Tuotoksen arviointi	34
5.2 Toteutuksen arviointi	35
5.3 Ammatillinen kehittyminen	37
<b>Lähteet</b>	<b>40</b>

## Liitteet

Liite 1. Saatekirje vanhemmille

Liite 2. Saatekirje työntekijöille

Liite 3. Teemahaastattelujen kysymykset

Liite 4. Kehittämistyön tuotos

## **Kuvat**

Kuva 1. Nelikohtainen tunnekäsittelypolku 16

## **Kuviot**

Kuvio 1. Kehittämistoiminnan lineaarinen malli (Salonen ym. 2017, 52) 22

Kuvio 2. Kehittämistyön eteneminen 27

# 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tavoitteena on syventyä alle 3-vuotiaiden lasten tunnetaitoihin sekä tunnekasvatukseen. Kehittämistyö tehtiin toimeksiannota Raision kaupungin päiväkotiin. Työssä kehitetään keinoja ja menetelmiä, joiden avulla vanhemmat voivat tukea lasta tunnereaktioiden keskellä. Kehittämistyö painottaa tunnetaitojen tukemisen merkitystä lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille. Kehittämistyön tavoitteena on lisätä vanhempien tietoisuutta lapsen tunnetaitojen kehittymisestä, sekä tarjota konkreettisia tukikeinoja lapsen tukemiseen, kun tunteet ottavat vallan.

Vastasyntyneet vauvat kokevat jo erilaisia tunteita. Varhaisessa vaiheessa vauvan tunteet liittyvät sisäisiin, fysiologisiin tarpeisiin kuten epämukavuuteen, pelkoon tai tyytyväisyyteen. Noin kahdenkuukauden iässä lapsi osoittaa sosiaalisissa tilanteissa ensimmäisen hymynsä ja 3–4-kuukauden ikäinen vauva nauraa leikkiessään vanhempansa kanssa. 2–3-vuoden iässä lapsen tietoisuus itsestään lisääntyy ja hän alkaa ilmaista ja kokea erilaisia tunteita, kuten syyllisyyttä tai kateutta. (Saarinen ym. 2023, 75.) Koska pienellä lapsella ei ole vielä kykyä säädellä tunteitaan ja epämiellyttävissä tunteissa hänen stressitasonsa nousee, lapsi tarvitsee aikuista kanssasäätelyn avuksi ja turvaksi (Sajaniemi ym. 2019, 40).

Kehittämistyömme tavoitteena on lisätä vanhempien tietoisuutta alle 3-vuotiaan lapsen tunteiden kokemisesta ja erityisesti vahvistaa vanhemman taitoa konkreettisesti tukea lastaan haasteellisissa tunteissa. Koska tunnetaitoja opitaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, niin aikuisen taito toimia sensitiivisessä vuorovaikutuksessa lapsen kanssa haasteellisissa tunnereaktioissa on lapsen tunnetaitojen tukemisessa oleellista. Tämän kehittämistyön kehittämistehtävänä on tuottaa materiaali alle kolmevuotiaiden lasten vanhemmille, josta he saavat toimintamalleja, miten lasta voi tukea näissä haasteellisissa tunnetilanteissa.

Kehittämistyössämme kerromme lisää toimeksiannon taustoista, toimijoista sekä tavoitteista. Tietoperustan olemme jakaneet kolmeen osaan; tunteet ja

niiden ilmeneminen, aikuinen lapsen tunnetaitojen ohjaajana sekä lapsen tunnetaitojen tukeminen käytännössä. Perusteellinen perehtyminen teoreettiseen tietoon lapsen kehityksestä ja tunnetaidoista oli työmme kannalta keskeistä. Lisäksi halusimme kuulla kokemuksia vanhemmilta ja varhaiskasvatuksen ammattilaisilta arjen tilanteista ja lasten epämiellyttävistä tunnekokemuksista. Kehittämismenetelminä meillä toimivat dialogisen keskustelun ja palaverien lisäksi suorat haastattelut, jotka tukivat työmme sisältöä. Kehittämistyömme käsittää koko opinnäytetyö prosessimme syksystä 2024, kevääseen 2025 saakka. Reflektoimme työssämme tätä aikaa sekä oppimiskokemuksiamme, joita olemme matkan varrella saaneet.

## 2 Kehittämistyön lähtökohdat

### 2.1 Kehittämistyön tausta ja tarve

Varhaiskasvatuksen merkitys alle 3-vuotiaan lapsen psyykkisenä oppimisympäristönä on merkityksellinen, kun lapsi harjoittelee tunteita ja turvallisten varhaiskasvattajien kanssa. Varhaiskasvatuksessa toinen tärkeä tehtävä lasten kasvatuksen lisäksi on vanhemmuuden tukeminen. (Opetushallitus 2022).

Aiheemme valintaan vaikutti suuresti toimeksiantajan tarve, mutta myös oma kiinnostuksemme aiheesta. Toimeksiantajallamme on aluillaan projekti nimeltään ”Lyömättömän hyvä varhaiskasvatus”. Me liityimme tähän projektiin omalta osaltamme kehittämistyömme kanssa hetkellisesti ja tuomme kehittämistyöllämme näkökulmia, miten vanhemmat voivat tukea alle 3-vuotiasta lastaan epämiellyttävien tunteiden keskellä. Aiheemme tarve kumpuaa toimeksiantajamme huolesta alle 3-vuotiaiden lasten tunteiden tukemisesta, joka on myös olennainen osa taustalla heidän omassa projektissaan.

Toimeksiantajamme on huomannut, että lasten tunnehaasteisiin ja taitoon sietää epämiellyttäviä tunteita tartutaan usein vasta kun lapsi on 5–6-vuotias, tässä kohtaa kuitenkin on lapsen kasvun tukemiseksi olennaisia vuosia kulunut jo useampi. Tunnehaasteet näkyvät usein pienellä lapsella epäasiallisena käyttäytymisenä. Lapselle on kuitenkin tarjottava varhaiskasvatuslain mukaisesti hänen tarvitsemaansa tukea heti kun tarve sille ilmenee. Tarve empatian ja tunteiden tukemiselle alle 3-vuotiaan lapsen kohdalla on siis yksi toimeksiantajamme Lyömättömän hyvä varhaiskasvatus -projektin tavoitteista ja se, johon me tällä kehittämistyöllä osaltamme vastaamme.

Opinnäytetyömme aiheen taustalla on myös lainsäädäntö, joka ohjaa varhaiskasvatuksen toimintaa. Varhaiskasvatuslain tavoitteena on lapsen oppimisen edellytyksien tukeminen, yhdenvertaisten mahdollisuuksien

tarjoaminen kaikille lapsille sekä lapsen yksilöllisen tuen tarpeen tunnistaminen ja sen mukaisen tuen järjestäminen tarpeen ilmentyessä (Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540, 1:3).

Toimeksiantajan tarpeen lisäksi aiheemme taustaan vaikuttaa puhtaasti meidän kiinnostuksemme aiheesta. Meitä kumpaakin kiinnostaa tulevana varhaiskasvatuksen sosionomeina, miten lapsen tunnetaitoja voidaan tukea ja kehittää, ja haluamme tarjota tähän konkreettista apua vanhemmille ja muille kasvattajille. Tämän kehittämistyömme kautta saamme runsaasti uusia tietoja ja taitoja, joita voimme hyödyntää tulevassa työelämässämme

## 2.2 Toimintaympäristö ja toimijat

Työelämälähtöisissä kehittämistöissä työskennellään tyypillisesti kehittämistyöryhmissä tai -tiimeissä. Ryhmien tai tiimien tarkoituksena on rajata ja täsmentää aihetta, suorittaa tarvittavaa tiedonhakua, vaihtaa osaamistaan sekä toteuttaa hanketta ja tuottaa se tavoitteiden mukaisesti päätökseen. (Salonen ym. 2017, 12.) Tarve kehittämistyöllemme nousi, kun saimme kuulla toimeksiantajamme projektista nimeltä ”Lyömättömän hyvä varhaiskasvatus.” Liittyessämme mukaan kehittämistyömme osalta, oli projektiin kerätty mukaan jo monialainen tiimi neljästä eri päiväkodista, keiden kanssa pääsimme keskustelemaan ja kertomaan tulevasta työstämme.

Toimeksiantajamme toimii yksi Raision kaupungin päiväkotia. Kehittämistyössä syntyvä materiaali tulee ensisijaisesti tämän yhden päiväkodin käyttöön. Kokosimme kehittämistyöllemme kehittämistyöryhmän, joka koostui kahdesta alle 3-vuotiaiden lasten ryhmässä toimivista varhaiskasvatuksen sosionomeista, sekä päiväkodin johtajasta ja erityisopettajasta. Yhteyshenkilönämme toimi alle 3-vuotiaiden lasten ryhmässä toimiva varhaiskasvatuksen sosionomi. Kehittämistyöryhmän jäsenet olivat kaikki toimeksiantajamme päiväkodista.

### 2.3 Kehittämistyön tehtävä ja tavoite

Kehittämistyömme tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoisuutta alle 3-vuotiaan lapsen tunteiden kokemisesta ja erityisesti vahvistaa vanhemman taitoa konkreettisesti tukea lastaan haasteellisissa ja epämiellyttävissä tunteissa. Koska tunnetaitoja opitaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, niin aikuisen taito toimia sensitiivisessä vuorovaikutuksessa lapsen kanssa haasteellisissa tunnereaktioissa on lapsen tunnetaitojen tukemisessa oleellista. Tämän kehittämistyön kehittämistehtävänä oli tuottaa materiaali alle kolmevuotiaiden lasten vanhemmille, mistä he saavat toimintamalleja, miten lasta voi tukea näissä haasteellisissa tunnereaktioissa.

Kehittämistehtävämme oli luoda materiaali, jota vanhemmat voivat hyödyntää omassa arjessaan lapsen kanssa. Materiaalista muovautui opas, jota toimeksiantajamme voivat jakaa päiväkodin lasten vanhemmille. Oppaassa on tietoa yleisesti tunnetaidoista, neuvoja siihen miten lapsen tunteisiin ja niiden kehitysvaiheisiin tulisi suhtautua, sekä näiden lisäksi käytännön konkreettisia esimerkkejä toiminnasta, miten he voivat lapsen tunnetaitojen kehitystä tukea.

Kokosimme materiaalin, joka lisää vanhempien tietoisuutta lapsen tunnetaitojen kehitysvaiheista, sekä tarjota konkreettista tukea siihen, miten toimia lapsen kanssa ja ohjata häntä, kun hankalat ja epämiellyttävät tunteet ovat valloillaan. Halusimme auttaa vanhempia ymmärtämään, miksi lapsi reagoi niin kuin hän reagoi ja mitä huoltaja voi itse siinä kohtaa tehdä tukien lapsen tunnetaitojen kehitystä ja ajautumatta itse tunnemyrskyyn mukaan. Tässä otimme huomioon muun muassa kiintymyssuhdeteoriat sekä tunteiden yhteissäätelyn.

### 3 Alle 3-vuotiaan lapsen tunteet ja tunnetaitojen tukeminen

#### 3.1 Tunteet ja niiden ilmeneminen

Ilo, suru, hämmästyminen, inho, pelko ja viha ovat perustunteita eli primaaritunteita. Nämä tunteet ovat sellaisia, joita jokainen ihminen kokee, ja ne ilmenevät jo hyvin varhain lapsuudessa. Perustunteiden lisäksi on olemassa niin sanottuja sekundaaritunteita, joita ovat esimerkiksi mustasukkaisuus, ylpeys, kateus ja häpeä. Sekundaaritunteita lapset alkavat kokea vasta noin kolmenvuoden iässä. (Saarinen ym. 2023, 74.)

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa, säädellä ja ilmaista omia tunteitaan. Hyvät tunnetaidot tarjoavat pohjaa vaikeista tilanteista selviytymiselle, sekä perustaa sille, miten ihminen suhtautuu muihin ihmisiin sekä itseensä. Hyvät tunnetaidot edistävät psyykkistä sekä fyysistä hyvinvointia. Lapsuuden kokemukset luovat pohjaa tunnetaidoille, mutta tunnetaidoissa voi kehittyä läpi koko elämän. (Seppänen 2021, 44, 50.)

Geenit eli perintötekijät, sekä raskausajan tapahtumat muodostavat aivoihimme jo ennen syntymäämme niin sanotut perusteet. Näihin ei pysty vaikuttamaan, mutta niiden tiedostaminen ja hyväksyminen auttaa itsensä ja muiden ymmärtämistä. (Trogen 2022, 35, 37.) Temperamentin ymmärtäminen on tärkeässä roolissa, kun tarkastellaan lapsen käyttäytymistä. Temperamentilla tarkoitetaan synnynnäistä biologispohjaista tapaa reagoida ympäristöön ja sen ärsykkeisiin. Temperamentti ohjaa paljolti lapsen käyttäytymistä. Se on kasvatuksesta riippumaton ja jokaisella yksilöllinen. (Pöyhönen & Livingston, 2023, 24–25.)

Vaikka temperamentilla on vahva biologinen perusta, myös ympäristötekijöillä on vahva rooli lapsen kehityksessä ja mahdollisessa temperamentin muovautuvuudessa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että sensitiivinen, lämmin ja

ikätasoinen vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä tukevat käytännössä jokaista lapsen kehityksen osa-alueita. (Saarinen ym. 2023, 89.)

Kiintymyssuhdeteorian mukaan on olemassa neljä kiintymysmallia: turvallinen-, välttelevä-, ristiriitainen- sekä organisoimaton kiintymyssuhde. Turvallinen kiintymyssuhde antaa lapselle parhaimman pohjan elämälle, sekä itsesääätelylle. Muut kolme kiintymyssuhdemallia ovat turvattomia. Välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi on kokenut oloansa turvalliseksi, mutta hänet usein jätetty selviytymään vaikeita tunnekuohuista ja tilanteista yksin. Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsi on saanut ajoittain paljon empatiaa ja rakkautta mutta toisena hetkenä hänet on jätetty huomiotta. Organisoimaton kiintymyssuhteessa lapsen elinympäristö on ollut laiminlyövä, ja hänen tarpeisiinsa ei ole vastattu eikä lasta ole huomioitu. (Trogen 2022, 40–41.)

Lapsen kehitys voi poiketa normatiivisesta kehityksestä tarkoittamatta sitä, että varhaislapsuus olisi ikää kuin ”huono”. Lapsella voi olla esimerkiksi somaattisia tai neuropsykiatrisia sairauksia tai oireita, jotka hidastavat kehitystä. Tästä huolimatta lapsi voi elää onnellisesti, eikä hyvä varhaislapsuus useinkaan tarkoita tasaisesti etenevää kehityskaarta vuodesta toiseen.

Varhaislapsuudesta tulee todennäköisemmin hyvä silloin, kuin lapsi saa kasvaa ympäristössä, jonka odotukset sopivat yhteen hänen ikätasoonsa sekä yksilöllisiin piirteisiin, kuten temperamenttiin. (Saarinen ym. 2023, 100.)

Itsesääätely tarkoittaa kykyä omien tunteiden, käyttäytymisen sekä kognitiivisen toiminnan säätelyyn. Itsesääätelyntaito on yksi keskeisimmistä sosiaalisemotionaalisista taidoista. Omien tunteiden tunnistamisen lisäksi tunteiden säätelyyn liittyy, kyky ilmaista niitä huomioiden myös muut ihmiset sekä omat tavoitteensa. Tunteiden säätely on vahvasti yhteydessä käyttäytymisen säätelyyn. Kun tunteiden säätely on heikkoa, se näkyy myös käyttäytymisessä esimerkiksi tavaroiden heittäjänä, huutamisena ja vetäytymisenä. (Ahonen 2017, 18.) Itsesäätelyn kehitys on alle kolmevuotiailla lapsilla vielä hyvin yksilöllistä ja erot näkyvät monin tavoin. Itsesäätelyn kehityksessä voi olla myös viivettä, minkä merkkejä voivat olla muun muassa lapsen vaikeudet keskittyä, toimia ohjeiden mukaisesti tai sosiaalisten

tilanteiden haasteet. Usein kuitenkin, kun lapsen kieli ja kommunikaatio kehittyvät, myös itsesäätelyn kehitys etenee. (Heiskanen ym. 2022, 282.)

Myös aggressiivista ja uhmakasta käyttäytymistä voidaan selittää itsesäätelytaidon kautta. Kun käyttäytyminen näyttyy uhmakkaana, kertoo se yleensä tarpeesta, joka ei ole täytynyt ja tästä heränneestä tunne impulssista. Uhmakas tai aggressiivinen käyttäytyminen on reaktio hallitsemattomaan tunne impulssiin. (Pöyhönen & Livingston, 2023, 28, 29.) Aggressiivisuutta voidaan myös tarkkailla sosiaalisten taitojen puutteena. Lapsi saattaa käyttää aggressiivista käyttäytymistä välineenä oman tahtonsa läpisaamiseen, sillä on huomannut tämän olevan tehokas keino tavoitteensa saavuttamiseksi. Aggressiivisuus on kytköksissä lapsen ikään ja kehitysvaiheeseen. Iän myötä se kuitenkin muuttaa muotoaan esimerkiksi verbaaliseksi ja vähenee. (Keltikangas-Järvinen 2018, 65–66.)

Uhmaikäisen lapsen raivokohtaukset ovat kuitenkin luonnollinen vaihe lapsen kehityksessä ja niitä ei suoranaisesti pidetä aggressiona, vaikka siltä vaikuttaisivatkin. Pikemminkin niiden kautta lapsi viestii aikuiselle pahasta olosta ja avun tarpeesta, kun lapsi ei itse pysty hallitsemaan tilannetta. (Keltikangas-Järvinen 2018, 67–69.) Yleensä itsesäätelyä ja sosiaalisia taitoja onkin perusteltua alkaa arvioimaan vasta noin neljän vuoden iässä (Saarinen ym. 2023, 66).

Digitalisaatio tarjoaa jo pienille lapsille monenlaista tekemistä, ja parhaimmillaan eri mediat edistävät lasten laadukasta oppimista. Kuitenkin medialaitteilla katsotaan usein myös nopeatempoista viihdettä, jolla on todettu olevan vaikutuksia lapsen kehittyvään itsesäätelyyn. Runsas päivittäinen nopeatempoisten ja stimuloivien mediasisältöjen parissa vietetty aika, voi johtaa lapsen keskittymiskyvyn sekä tarkkaavaisuuden haasteisiin. Digiympäristön virikkeisyys ja informaatiotulva ovat yhteydessä kortisolin ja adrenaliinin vapautumiseen, mikä voi johtaa myös tunnesäätely haasteisiin. Riskiryhmässä ovat erityisesti lapset, joiden toiminnanohjaus ja itsesäätelyn hermoverkostot ovat vielä kehittymässä. (Sajaniemi ym. 2020, 285–289.)

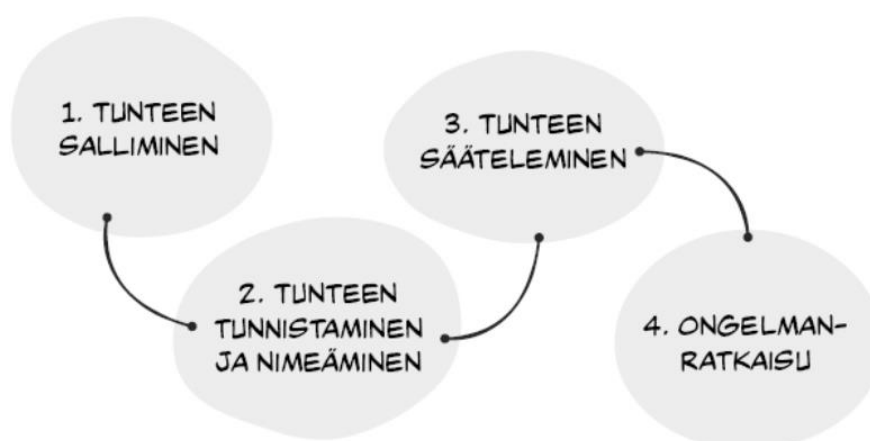
### 3.2 Aikuinen lapsen tunnetaitojen ohjaajana

Lapsen tunnekasvatuksen ytimessä on aputunnekasittelijänä toimiminen. Tämä tarkoittaa sitä, että vanhempi toimii lapsen tukena tunteidensa kohtaamisessa sekä käsittelyssä. Vauvan itkiessä, vanhempi selvittää itkun syyn ja rauhoittaa vauvan. Vauvan perusturvallisuuden kokemus vahvistuu, kun hänen tarpeisiinsa vastataan oikea-aikaisesti. Kun lapsi on noin 1-vuotias, vanhemman aputunnekasittelijän rooli muuttuu tästä eteenpäin, kun tehtäväksi muodostuu perustarpeiden tyydyttämisen sijaan auttaminen tunteiden kohtaamisessa, sekä tunnekokemusten jäsentäminen ja sietäminen. (Pöyhönen & Livingston. 2023, 61–64.) Tunnetaitoihin lukeutuu tunteen tunnistaminen, sietäminen, säätely, ilmaiseminen, purkaminen ja käsittely. Kyseisten tunnetaitojen jälkeen tapahtuu voimaantumisen. Voimaantuminen seuraa harjoittelun myötä ja tapahtuu luonnollisesti. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34–46.)

Auktoriteettiin perustuva ja toimiva kasvattajuus on empaattista ja ohjaavaa. Silloin kun aikuinen kuuntelee lapsen kokemuksia ja kannustaa lasta kohti saavutettavissa olevia tavoitteita, hän luo perustaa molemminpuoliselle kunnioitukselle. Kun aikuisella on arvostava yhteys lapseen, molemminpuolinen kunnioitus on mahdollista. Usein lapsen käytös on heijastus aikuisen käytöksestä. Tämän vuoksi myös aikuisen omien toimintamallien havainnointi on tärkeää. Mikäli aikuinen huomaa lapsen käytöksessä tai omassa käytöksessään jotakin mihin haluaisi muutosta, täytyy kärsivällisesti etsiä myös tapaa, jolla etsiä yhteys lapseen. Yhteyden luominen on aikuisen tehtävä. (Saukkola & Laane 2020, 88–89)

Nelikohtaisen tunnekasittelypolun avulla voidaan hahmottaa tunnekasittelystä. Aputunnekasittelijällä on olennainen rooli pienen lapsen tunnekasittelypolulla. Tunnekasittelypolku alkaa tunteen sallimisella (1), joka on ehkä tärkein mutta vaikein polun vaiheista. Tunteen sallimisella tarkoitetaan sitä, että lapselle annetaan tilaa tuntea eikä tunnetta kielletä tai vähätellä riippumatta tunteesta. Lapsen tunnetta voidaan vahvistaa, sillä etenkin ikävien tunteiden aikana lapsi kaipaa ennen kaikkea vanhemman empatiaa. Tunnekasittelypolun seuraava

vaihe on tunteen tunnistaminen ja nimeäminen (2). Pienelle lapselle tätä opetetaan parhaiten tunteita sanoittamalla ja tunnesanoja käyttämällä. Kolmas vaihe polulla on tunteen säateleminen (3), jonka tavoitteena on pitää tunne hallittavissa, ei suinkaan tunteesta eroon pääsemiseen. Pienen lapsen ajautuessa tunnekuuhuun, vanhemman keino luoda yhteys lapseen korostuu. Vanhemman kehonkieli ja rauhallinen asennoituminen tilanteessa viestii lapselle, että on hänen turvanaan ja puolellaan. Kehonkielessä huomiota kannattaa kiinnittää äänensävyyn- ja painoon, läheisyyteen (ole riittävän lähellä, mutta anna tilaa), asentoon, katseeseen sekä ilmeeseen. Viimeisenä vaiheena polulla on ongelmanratkaisu (4), joka tarkoittaa sitä, että opimme jatkuvasti tunteiden tuomista viesteistä ja otamme ne huomioon arjessa. (Pöyhönen & Livingston 2023, 82–85.)



Kuva 1. Nelikohtainen tunnekäsittelypolku (Pöyhönen & Livingston 2023, 51).

Tunteiden äärelle pysähtymisen ei välttämättä tarvitse tapahtua samassa hetkessä, mikäli siihen ei ole mahdollisuutta. Tilanteisiin voidaan palata myös myöhemmin. Tunnekasvatus on ennen kaikkea empaattista ja ymmärtäväistä asennetta, kaikkien tunteiden ilmaisemiselle luvan antamista ja auttamista tarpeen mukaan. (Pöyhönen ym. 2023, 52.)

Alle 2-vuotiaan lapsen kanssa ei vielä juurikaan voi tehdä toiminnallisia tunnetaitoharjoituksia. Tässä ikävaiheessa aikuisen läsnäolo, turva, kommunikointi sekä lohdutus ovat avainasemassa. Turvallinen ympäristö, sekä

keho- ja aistikeinot rauhoittavat lapsen mieltä ja kehoa parhaiten. Vanhemmalle käytännön neljänkohdan listauksena alle 2-vuotiaan tukemiseen voi toimia seuravanalainen. Kosketuksen (1) avulla lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan ja turvan tunnetta. Lapsen lohduttaminen kosketuksen ja sylin avulla rauhoittaa tätä. Vuorovaikutus (2) ja aikuisen kasvot ovat lapselle oppimisenalusta, ja toimimalla monipuolisena tunteiden peilinä, lapsi saa hyvän perustan vuorovaikutukselle. Hoivahetket, kuten syöttäminen ja vaipanvaihto sekä leikkihetket ovat hyviä tilaisuuksia vuorovaikutukselle. Perusluottamuksen vahvistaminen (3) ja sen myötä tuleva turvan tunne ovat lapselle tunnetaitojen perusta. Lapsen turvan peruspilareina ovat rutiinit, rauhallinen kasvuympäristö, tarpeisiin vastaaminen sekä tutut ihmiset ja tavat. Aikuisen tulee toimia lapselle rauhan lähtöpisteenä (4), sillä alle kaskivuotiaan ei ole mahdollista tunnistaa tunnetta toiminnasta, saati säädellä tunteitaan. Aikuinen luo lapselle rauhan lempeällä kosketuksella ja -katseella, rauhallisella hengityksellä ja -äänensävyllä sekä rauhallisella kehonkielellä. (Mäkelä & Trogen 2022, 132–133.)

Alle 3-vuotiaan lapsen tunnepurkauksia voi toisinaan ehkäistä myös harhautuksella. Harhautuksella tarkoitetaan sitä, että aikuinen voi pettymystilanteessa suunnata lapsen huomion hetkellisesti toisaalle esimerkiksi leikin avulla, mikäli odotettavissa on tunnepurkaus. Tunnepurkauksien välttely ei tule kuitenkaan olla yleinen keino, sillä myös pettymysten harjoittelu ovat olennainen osa tunnetaitojen kehittymistä. Pettymysten välttely voi pahimmillaan johtaa lapsen henkiseen pahoinvointiin sekä sosioemotionaalisen kehityksen viivästymiseen. (Ahonen 2017, 53.)

Lapsen tunnereaktiot voivat herättää myös vanhemmassa monenlaisia vastatuntemuksia. Tilanteet saattavat muistuttaa vanhemman omasta lapsuudesta, jossa ei ole ehkä saanut kokea tunteita turvallisesti. Empaattinen suhtautuminen lapseen voi kuitenkin tarjota lohtua myös vanhemman omalle sisäiselle lapselle. Usein vanhemman oma tunneyöskentely ja itsesäätely voi vaatia paljon työskentelyä, jotta hän pystyy pysähtymään lapsen tunteen äärelle. (Pöyhönen & Livingston 2023, 50.)

Tunteiden säätelyjen haasteet kulkevat vahvasti sukupolvien välisissä ketjuissa, yleisissä aikakauden kasvatussuosituksissa sekä yhteiskunnallisissa ihanteissa. Suurin osa vanhemmista on saanut lopetettua jonkin asian siirtymisen sukupolvien ketjussa ja on hyvä huomata, että jokaisella meistä on mahdollista muuttaa omaa toimintaamme. Epäkohtien tiedostaminen ja vähittäinen toisin tekeminen mahdollistaa opittujen tunnemallien kyseenalaistamisen ja purkamisen. Omat tunnelukot voivat aikuisuudessa näkyä esimerkiksi siten, että omia tunteita on hankalaa tunnistaa ja ilmaista, sekä niihin voi olla hankala suhtautua hyväksyvästi. Lisäksi voi olla hankaluuksia ymmärtää, mistä tunteet johtuvat ja niitä saatetaan paeta esimerkiksi syömisen, ylianalysoinnin tai jatkuvan suorittamisen avulla. Liian vähäisen tunnekasvatuksen saanut aikuinen kokee usein keinottomuutta omien tunteidensa kanssa, joka saattaa ilmetä myös toistuvina tunneräjähdyksinä tai tunteiden turruttamisena. Toisinaan vastuun ottaminen omista tunteista voi olla haastavaa, mikä voi ilmetä muiden syyllistämisenä. (Mäkelä 2024, 34–36)

### 3.3 Lapsen tunnetaitojen tukeminen käytännössä

Pienet vauvat kuuntelevat täysin kehonsa viestejä, oli kyse sitten nälästä tai epämukavuuden tunteesta. Alle 2-vuotiaan tunteiden säätelykyky on vielä lähes olematon, mutta sen pohja luodaan ensimmäisinä ikävuosina. Myös perusluottamus ja kiintymys saavat pohjan ensimmäisten vuosien aikana, minkä vuoksi on olennaista, että vauvan perustarpeet tyydytetään oikea-aikaisesti. Lisäksi on kuitenkin myös tärkeää kiinnittää huomiota riittävään vuorovaikutukseen. Vauvat rakastavat kasvoja, ja niiden kautta he peilaavat toisten ilmeitä ja eleitä. Erilaiset ikätasoiset leikit, ilmeilyt, lähellä oleminen sekä kaikenlainen aktiivinen positiivinen vuorovaikutus tukevat lapsen aivojen kehitystä. Pientä lasta auttaa muun muassa se, että hänen päänsä nostetaan aikuisen rinnalle, josta hän voi kuulla aikuisen rauhallisen sydämen sykkeen. (Mäkelä & Trogen 2022, 129–131.)

Alle 2-vuotias ei osaa rauhoittaa itseään hädän hetkellä vaan tarvitsee aikuisen, joka ilmeillään, eleillään, äänillään ja toimillaan luo turvaa ja rauhaa. Television

pelottavat äänet tai aikuisten riitely voivat laukaista lapsella reaktiotilan, sillä hän ei vielä osaa erottaa todellista uhkaa väärästä hälytyksestä. Tässä iässä toiminnalliset tunnetaitoharjoitukset ovat vielä toissijaisia. Turvallisen ympäristön luominen, lohduttaminen, kommunikointi sekä keho- ja aistikeinot puolestaan rauhoittavat lapsen kehoa ja mieltä. (Mäkelä & Trogen 2022, 131–132.)

Kaksi-kolmevuotiaana lapsen aivoissa tapahtuu paljon ja tällöin lapsi alkaa myös hiljalleen tunnistamaan, että hänellä on tietynlaisia tunteita. Lapsi ei kuitenkaan osaa vielä tunnistaa tai sanoittaa tunteitaan, ja tähän hän tarvitsee aikuisen tukea. (Mäkelä & Trogen 2022, 134.)

Kun lapsi saa turvallisessa ja ymmärtäväisessä ympäristössä harjoitella tunteidensa tunnistamista, nimeämistä ja ilmaisua, hänen tunnetaitonsa kehittyvät arjessa vähitellen. Hiljalleen lapsi alkaa löytää keinoja, miten toimia haastaviakin tunteita kohdatessa. Myös vanhemman on hyvä välillä harjoitella tunnetaitojaan. Kun ymmärrys omista tunteista ja näiden vaikutuksesta omaan käyttäytymiseen on riittävä, niin vanhempi pystyy myös tukemaan lastaan paremmin tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteitaan. (Hyytiäinen & Vuorinen 2025, 52–53.)

Tässä muutamia esimerkkejä tunnetaitojen vahvistamiseen arjessa.

**Mallintaminen:** Lapsi havainnoi vanhempiansa toimintaa, ja esimerkiksi sitä miten vanhempi hallitsee ja ilmaisee omia tunteitaan. Lapsi oppii aikuista seuraamalla ja esimerkiksi saa mallin tunteiden säätelystä, silloin kun stressaavan tilanteen tullen aikuinen reagoi rauhallisesti. **Tunteiden**

**nimeäminen:** Omien ja lapsen tunteiden nimeäminen auttaa lasta tunnistamaan ja sanoittamaan tunteitaan. Esimerkiksi kun lapsi on surullinen, aikuinen voi sanoa: "Näytät surullisesta, haluatko kertoa mikä harmittaa?"

**Tunteiden ilmaisu:** Kun lapselle antaa tilaa puhua esimerkiksi ilosta, pettymyksistä ja surusta, niin tämä rohkaisee lasta ilmaisemaan tunteitaan.

Lapsi oppii, että tunteista puhuminen ja niiden jakaminen on hyväksyttyä ja sallittua. **Tunteiden säätely:** Rauhoittumisen keinojen, kuten esimerkiksi syvään hengittämisen tai tauon pitämisen harjoittelu rauhallisina hetkinä

aikuisen tuella, opettaa lapselle hiljalleen miten omia tunteita voi haastavissa tilanteissa hallita paremmin. **Positiivinen palaute:** Kun aikuinen huomaa lapsen onnistuvan tai yrittävän hallita, ilmaista tai tunnistaa tunteitaan, on tärkeää antaa positiivista palautetta. Positiivinen palaute lisää itseluottamusta ja rohkaisee lasta jatkossakin toimimaan samoin. **Tunteista keskusteleminen:** Lapsi oppii ymmärtämään omia ja toisten tunteita myös keskustelun kautta. Esimerkiksi erilaisten leikkien, kirjojen, piirtämisen tai lelujen avulla. (Hyytiäinen & Vuorinen 2025, 52–53.)

Lapsi oppii parhaiten tositilanteissa kokemalla, tutkimalla ja harjoittelemalla. Tällaisen kokemusten kautta oppiminen on merkityksellisempää, kuin pelkät neuvot ja niiden kuunteleminen. Lapselle aikuisen tuki ja läsnäolo on tärkeää tunnetaitojen harjoittelussa. Kun lapsi voi aikuisen kanssa käydä tunteita läpi, esimerkiksi niistä puhumalla ja ihmettelemällä, niin tunteet voivat olla helpompia kohdata ymmärryksellä ja lempeästi. Näin aikuinen myös voi tukea omalta osaltaan lapsen tunteiden säätelyssä, kun tarjoaa lempeyttä ja turvaa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 170.)

Toiminnallisia tunnetaitoja harjoitellessa on tärkeää, että se tapahtuu lapsilähtöisesti. Harjoitteisiin voi luoda lapsen ikätasoon sopivan tarinan, eli kehystarinan, joka kutsuu lasta leikkiin ja heittäytymiseen. Leikki on lapselle luontainen tapa oppia. Tarinan kautta harjoitus ei tunnu lapsestakaan suorittamiselta, vaan ennemminkin se luo turvan tunnetta ja on hauska tapa tutkia tunteitaan, ajatuksiaan ja itseään. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 169.)

Pienillä lapsilla symbolinen eli kuvitteellinen leikki on tärkeä tapa käsitellä tunteita. Siirtyminen kuvitteelliseen leikkiin tapahtuu noin kaksivuotiaana. Lapsi voi esimerkiksi kuvitella leikin avulla hammaslääkäriin menoa, joka saattaa jännittää ja tätä kautta kanavoida tunteitaan. (Saarinen ym. 2023, 78,81.)

Kun lapsen kieli ja kommunikaatio kehittyvät, hän pystyy ymmärtämään ympäristöään ja säädellä toimintaansa sen vaatimusten mukaisesti. Tutustuminen erilaisiin teksteihin tukee lapsen kielen käyttötaitojen kehittymistä. Lukeminen sekä tarinoiden kerronta tarjoavat mahdollisuuksia pohtia sanojen ja

tekstien merkityksiä ja opetella uusia käsitteitä, esimerkiksi tunteita eri asiayhteyksissä. (Opetushallitus 2022, 45–46.)

## 4 Kehittämistyön toteutus

### 4.1 Kehittämistyön prosessimalli ja kehittämismenetelmät

Lineaarisen mallin mukaisesti kehittämistoiminta koostuu seitsemän vaiheisesta prosessista. Vaiheet ovat kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideointi, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe, tulos ja tuotos, arviointivaihe sekä päätös vaihe. Kehittämistoiminnan vaiheet voivat olla yhtäaikaista, eikä tapahtumaketju ole useinkaan näin lineaarinen. Lineaarinen malli tavoittelee sitä, että asioiden etenemisjärjestys ja lopputulokset ovat mahdollisimman ennakoitavissa. (Salonen ym. 2017, 52.) Tämän vuoksi koimme selkeimmäksi kuvata prosessiamme tämä mallin avulla, sillä aikataulut opinnäytetyössämme oli melko riipeä. Lineaarisen mallin avulla kehittämistoiminta suoritetaan loogisessa järjestyksessä ja lähtökohdat kehittämistyölle ovat selkeitä ja tarkkaan aikataulutettuja (Salonen ym. 2017, 52).



Kuvio 1. Kehittämistoiminnan lineaarinen malli (Salonen ym. 2017, 52).

Jotta saimme kehittämistyömme päätökseen, sekä saavutimme tavoitteemme, meidän tuli teoreettisen tietoperustamme lisäksi kartoittaa, minkälaisia tilanteita perheissä on ja minkälaista tukea vanhemmat kokevat tarvitsevänsä lasten tunnetaitojen tukemiseen. Osa menetelmistä sopii käytettäväksi parhaiten tietyssä kehittämissivaiheessa ja osa soveltuu käytettäväksi useampaan vaiheeseen. Käytimme kehittämistyössämme keskustelua edistäviä sekä

osallistavia menetelmiä. Käyttämämme menetelmiä olivat dialoginen keskustelu, palaverit sekä haastattelut. (Salonen ym. 2017, 55–56, 91.)

Dialoginen keskustelu hyväksyy erilaiset näkemykset ja pyrkii yhteiseen ymmärrykseen, mahdollistaa kaikkien osapuolten luovuuden, osaamisen ja motivaation hyödyntämisen. Dialogisuus on tärkeä väline uusien toimintatapojen kehittämisessä, ja sen ytimessä ovat avoin ja suora vuoropuhelu sekä yhteinen tilanteen tarkastelu. Dialoginen keskustelu on oiva menetelmä, kun tavoitteena on kehitellä toimintamalleja. Kun dialogisuus on avointa ja rehellistä, jokaisen osapuolen osaaminen voidaan hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla. (Salonen ym. 2017, 61.) Työskentelimme tiiviissä yhteistyössä kehittämistyöryhmämme kanssa. Heidän ammatillisen näkemyksensä avulla saimme arvokasta tietoa kehittämistyötämme varten ja näin ollen voimme vastata paremmin tuen tarpeisiin. Jotta dialoginen keskustelu toteutuu, tuli meidän järjestää kehittämistyöryhmämme kesken tapaamisia eli palavereita. Palavereissa pystyimme ideoimaan ja jakamaan ajankohtaista tietoa toisillemme.

Haastattelut ovat yleisesti käytettyjä kehittämismenetelmiä ja sitä voidaan käyttää erilaisissa tilanteissa. Systemaattisessa eli suorassa/ohjatussa haastattelussa haastattelijalla on aktiivisessa roolissa informaation keräämisessä. Suoran haastattelun lähtökohtana on kysymysten huolellinen laatiminen etukäteen. Haastattelun kulku on haastattelijan vastuulla ja kysymykset tulee esittää keskustelunomaisesti. Suora haastattelu tuottaa yleensä luotettavaa tietoa, mutta se vaatii haastattelun tekijältä osaamista sen tekemiseen ja tulosten käsittelyyn. (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 137–138.)

Kehittämistyössä on mukana useita eri intressiryhmiä, jotka tulee ottaa huomioon prosessin aikana. Keskeistä on tunnistaa ja tuoda näkyväksi eri näkökulmat, sillä se luo pohjan aidolle osallistumiselle. Haastattelun tarkoituksena on selkeyttää toimintaympäristön kokonaiskuvaa, sen rakenteita ja toimintatapoja. Tavoitteena on hahmottaa kehityksen kulku menneisyydestä nykyhetken kautta kohti lähitulevaisuuden kehityssuuntia. (Toikko & Rantanen 2009, 93, 138.)

Toimeksiantajan päiväkodissa oli havaittu aiemmin, miten vanhemmat tarvitsevat tukea esimerkiksi rajojen asettamisessa lapselle tai miten he vanhempina toimivat, kun lapsi on valtavan pettymyksen tunteen vallassa. Kun vanhemman taitoja toimia lapsen tunnekasvattajana vahvistetaan, niin se edistää lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Tämä lisää koko perheen hyvinvointia tulevaisuudessa.

Varhaiskasvatuksessa vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö on hyvin tärkeä. Lasten vanhemmille tulee antaa mahdollisuus osallistua varhaiskasvatuksen toiminnan ja kasvatustyön kehittämiseen yhdessä henkilöstön kanssa. Vanhempien yhteinen toiminta edistää heidän keskistä verkostoitumistansa ja yhteisöllisyyttä. Lisäksi heidän välisensä vuorovaikutus antaa myös tukea henkilöstön työlle. (Opetushallitus 2022, 37–38)

Keräsimme kehittämistietoa haastattelemalla neljää alle 3-vuotiaan lapsen vanhempaa sekä neljää varhaiskasvatuksen ammattilaista Raision kaupungin päiväkodista käyttäen suoraa haastattelumenetelmää. Haastattelimme vanhemmat sekä työntekijät päiväkodilla helmikuun puolivälissä 2025 ja varasimme jokaiselle haastattelulle aikaa noin puoli tuntia. Yhden haastattelun toteutimme Teams-yhteyden kautta helmikuun lopussa 2025. Tässä haastattelussa oli mukana kaksi vanhempaa. Kerroimme haastateltaville haastattelun tarkoituksesta, ja lisäksi allekirjoitimme suostumuslomakkeet haastatteluihin. Ennen jokaista haastattelua haastateltavalta pyydettiin lupa haastattelun tallennukseen. Haastattelut nauhoitettiin, jotta vuorovaikutustilanne pysyisi mahdollisimman ehyenä ilman häiriötekijöitä. Laadimme haastatteluihin kysymykset, jotka keskittyivät lapsen tunnetaitoihin ja niiden tukemiseen, sekä vanhempien tarvitsemaan tukeen ja omiin kokemuksiin tunnekasvatuksesta arjessa.

#### 4.2 Kehittämistyön eteneminen

Aloitimme opinnäytetyömme, kun saimme kuulla Lyömättömän hyvä varhaiskasvatus -projektista sekä kehittämistarpeesta marraskuussa 2024.

Pidimme aloitustapaamisen sovitus yhteyshenkilöme kanssa heti seuraavalla viikolla Raision päiväkodilla. Tällöin saimme kuulla lisää toimeksiantajamme projektista sekä pääsimme ideoimaan omaa kehittämistyötämme. Ohjaava opettajamme oli osan aikaa mukana tapaamisessa puhelimitse. Lisäksi pääsimme tutustumaan kolmeen päiväkodin alle 3-vuotiaiden ryhmään, sekä niiden henkilöstöön.

Aloitustapaamisessa rajasimme yhdessä kehittämistyömme aiheen sekä kohderyhmän. Opettajamme totesi, että Lyömättömän hyvä varhaiskasvatus -projekti on työmäärällisesti liian laaja kehittämistyöksi opiskelijoille. Tämän vuoksi päädyimme siihen, että kokoamme oppaan vanhemmille lasten tunnetaitojen tukemiseen, ja olemme projektissa mukana pienemässä roolissa. Yhteyshenkilöme kertoi, että Lyömättömän hyvä varhaiskasvatus -projekti keskittyy alle 3-vuotiaisiin lapsiin, joten rajasimme myös oman työmme kohderyhmäksi nimenomaan alle 3-vuotiaiden lasten vanhemmat. Saimme aloituspalaverissamme kuitenkin kutsun teemapalaveriin, joka järjestettäisiin 11.12.2024 koskien Lyömättömän hyvä varhaiskasvatus- projektia. Yhteyshenkilöme ajatteli, että voisimme hyötyä palaveriin osallistumisesta.

Aloitustapaamisen jälkeen pääsimme suunnittelemaan tulevaa kehittämistyötämme. Suunnitteluvaiheeseen kuului olennaisesti teoreettisten lähdepohjien kartoittaminen, sekä muihin kehittämistöihin tutustuminen. Lisäksi aloimme pohtimaan, mitkä kehittämismenetelmät sopisivat työhöme parhaiten. Päädyimme valitsemaan yhdeksi menetelmäksi Learning cafen, josta olikin jo ollut alustavasti puhetta myös aloitustapaamisessa

Osallistuimme ensimmäiseen Lyömättömän hyvä varhaiskasvatus- palaveriin sovitus 11.12.2024. Palaverissa oli lisäksi mukana henkilöstöä neljästä eri Raision kaupungin päiväkodista. Palaveri kului pääosin siihen, kuin Varsinais-Suomen hyvinvointialueen perheneuvolan henkilöstö esitteli toimintaansa Teams:n välityksellä. Palaverin lopussa henkilöstö ideoi hieman Lyömättömän hyvä varhaiskasvatus –projektiaan ja kokosi tälle oman työryhmän. Me pääsimme lyhyesti kertomaan koko henkilöstölle, mitä kehittämistyömme käsittelee. Tiedustelimme vielä lopuksi, olisiko meidän

kannattavaa osallistua työryhmän tuleviin palavereihin, johon saimme myöntävän vastauksen. Seuraavat palaverit järjestettiin 21.1.2025 sekä 10.3.2025.

Osallistuimme seuraavaan Lyömättömän hyvä varhaiskasvatus –palaveriin 21.1.2025 Teams:n välityksellä. Palaverissa työryhmä jatkoi projektin ideointia. Lisäksi keskustelimme myös kehittämistyöstämme. Tässä kohtaa kuitenkin ymmärsimme, että osalla henkilöstöstä oli erilainen käsitys työstämme, kuin meillä. Heidän käsityksensä mukaan, olimme olleet tekemässä esittelylehtistä Lyömättömän hyvä varhaiskasvatus –projektista. Kerroimme, että näin ei kuitenkaan ollut ja, että kuulimme tällaisesta ideasta vasta ensimmäistä kertaa. Kertasimme, että työemme tuotoksena syntyy tunnetaito opas -alle 3-vuotiaden lasten vanhemmille.

Joulukuun 2024 - tammikuun 2025 aikana olimme saaneet kirjoitettua kehittämistyömme suunnitelman valmiiksi ja olimme valikoineet kehittämismenetteliimme mukaan Learning cafen. Yritimme saada yhteyttä sähköpostitse sekä puhelimitse yhteyshenkilöömme sekä lapsiryhmien henkilöstöön, joissa Learning cafet voisimme pitää. Hetken vastausta odotettuumme, päiväkodin johtaja oli meihin yhteydessä sähköpostitse ja ilmoitti, että henkilöstöllä ei ole resursseja avustaa meitä Learning caféiden järjestämisessä. Lisäksi hän esitti hämmennyksensä siitä, miten aiheemme oli muuttunut, sillä myös hän oli käsittänyt, että tuotoksemmen olisikin esittelylehtinen Lyömättömän hyvä varhaiskasvatus- projektista. Väärinymmärrysten vuoksi sovimme seuraavalle viikolle palaveriajan, jotta pääsisimme jatkamaan työtämme, ja että olisimme kaikki samassa käsityksessä sen sisällöstä.

Pidimme Teams-palaverin 6.2.2025. Palaveriin osallistui lisäksi päiväkodin johtaja, sen aikainen yhteyshenkilömmme, varhaiskasvatuksen opettaja, varhaiskasvatuksen suunnittelija sekä ohjaava opettajamme. Palaverissa kävimme läpi sitä, mihin suuntaan lähtisimme kehittämistyötämme työstämään. Halusimme kunnioittaa toimeksiantajamme toiveita ja tarpeita ja ehdotimme, jos yhdistäisimmekin esittelylehtisen sekä tunnetaito oppaan

yhteen pakettiin. Toimeksiantajamme kertoi, että esittelylehtistä olikin jo alettu tekemään muun henkilöstön toimesta. Palaverin lopputulema oli, että jatkaisimme kehittämistyötämme niin, kuin me olimme alun perin käsittäneetkin eli, että tuotoksena olisi tunnetaito opas vanhemmille. Palaverissa päätimme myös, että kehittämismenettelmämme vaihdetaan ohjattuihin haastatteluihin ja, että yhteyshenkilömme vaihtuu varhaiskasvatuksen erityisopettajasta varhaiskasvatuksen sosionomiksi.

Saimme suunnitteluvaiheen päätökseen ja aloitimme toteutusvaihetta helmikuun lopulla 2025. Kehittämistyön suunnitelman valmistuttua, hyväksytimme sen toimeksiantajallamme, jonka jälkeen kirjoitimme toimeksiantosopimuksen, sekä annoimme luvan kehittämistyön toteuttamiselle. Tämän jälkeen pääsimme itse kehittämistyön toteutusvaiheen pariin, mikä alkoi haastattelujen sopimisella ja toteuttamisella. Toteutusvaiheeseen kuului olennaisesti myös se, että aloitimme luonnostelevaan ja tekemään kehittämistyömme tuotosta sekä jatakamaan opinnäytetyöraportin kirjoittamista.

Jotta saimme kehittämistyömme suunnittelemassamme aikataulussa valmiiksi, tuli lopullisen tuotoksen olla valmiina ja arviotavaksi lähetettynä 19.5.2025 mennessä. Päätösvaiheeseen kuului, että lähetämme valmiin kehittämistyömme toimeksiantajallemme. Lisäksi opiskelijaryhmällemme järjestettiin raportointityöpaja 14.5.2025, jolloin pääsimme esittelemään valmista tuotostamme myös ohjaavalle opettajallemme sekä muiden opinnäytetöiden tekijöille.



Kuvio 2. Kehittämistyön eteneminen

#### 4.3 Haastattelutiedon käsittely ja hyödyntäminen

Haastatteluista selvisi, että alle 3-vuotiaat lapset ilmaisevat hankalia tunteitaan monella eri tavalla. Tilanteesta ja lapsesta riippuen alle 3-vuotias saattaa näyttää hyvinkin voimakkaasti tunteensa. Hankalan tunteen purkautuminen riippuu myös lapsen luonteesta ja kehitysvaiheesta. Yksi haastattelemamme vanhempi kertoi, että hänen lapsensa on tällä hetkellä hyvin vetäytyväinen hankalan tunteen ilmetessä. Tilanne ei kuitenkaan aina ole ollut näin, aiemmin lapsi on saattanut huutaa ja viskoa tavaroita hankalan tunteen vallitessa. Toinen haastattelemamme vanhempi kertoi, että hänen lapsensa reagoi välillä hyvinkin ristiriitaisesti hankalaan tunteeseen, välillä haluaa läheisyyttä ja lohdutusta, ja välillä ei halua sitä taas ollenkaan.

Haastatteluista selvisi, että alle 3-vuotiailla lapsilla voi esiintyä turhautumista, vihaa ja surua muun muassa sellaisissa tilanteissa, joissa lapsella on jokin ajatus mitä haluaa tehdä (kuten leikkiä), mutta pitääkin tehdä jotain muuta

(kuten pestä hampaat). Eli kun lapselta kielletään, se mitä hän oli päättänyt tekevänsä. Haastattelemamme vanhemmat kertoivat, että tällaisissa tilanteissa on hankalaa pysyä itse rauhallisena ja useampi kertoi muistuttelevansa itseään siitä, että lapsi ei hankalissa tilanteissa toimi tahallaan haastavasti. Lapsi ei pura tunteitaan vanhempaan ihan vain toimiakseen niin, vain lapsi ei osaa vielä käsitellä haastavia tunteitaan muilla keinoin. Opimme haastatteluista myös, että monelle vanhemmalle vertaistuki on iso apu. Yhteisesti jaetut kokemukset ja vinkit, mikä on toiminut omassa perheessä ja oman lapsen kasvatuksessa, ovat isossa roolissa ja moni vanhempi kokee nämä hyödyllisiksi.

Haastattelujen pohjalta voimme todeta, että alle 3-vuotiaan lapsen tunteiden säätelytaidot vaihtelevat paljon. Osa haastattelemistamme vanhemmista kertoi, että lapsensa ei osaa vielä säädellä tunteitaan. Osa taas kertoi, että lapsi osaa säädellä tunteitaan, paitsi silloin kun lapsi on väsynyt.

Haastatteluissamme selvisi, että kun lapsi kokee hankalia tunteita, vanhemmat ovat yrittäneet auttaa lastaan tunnistamaan tunteensa. Vanhemmat ovat pyrkineet myös yhdessä lapsen kanssa käymään läpi, mikä tunteen on herättänyt ja samalla lohduttaminen ja läsnäolo ovat olleet toimivia keinoja vanhemmille lasta tukiessa. Osalle lapsista on helpottavampaa, että pysähdytään tunteen äärelle ja toisille taas vanhemmat ovat huomanneet toimivan harhautus tunteesta pois. Yksi vanhemmista totesi toivovansa lapsen tukemiseen tällaisessa tilanteessa konkreettisia keinoja avuksi, kuten leikin kautta tai mallintamisen avulla tukeminen.

Lähes kaikki vanhemmat kertoivat haastatteluissa, että heidän lapsensa reagoivat voimakkaasti pettymyksiin. Myös odottamattomat muutokset saattavat osalla lapsista herättää voimakkaita tunteita. Yksi haastattelemamme vanhempi kertoi, että hänen lapsensa ei reagoi yllättäviin muutoksiin, vaan ennemminkin siirtymätilanteet voivat herättää voimakkaita tunteita lapsella.

Kun kysyimme, onko lapsilla omia keinoja, joilla he yrittävät säädellä tunteitaan, niin yksi vanhemmista kertoi, että hänen lapsellaan keinoina on joko yksinolo tai läheisyys tilanteen mukaan. Toiselle lapselle on kehittynyt oma tapa pitää

”hiljainen hetki” päiväkodin jälkeen, jolloin hän hakee itse mieleisen kirjan ja vetäytyy hetkeksi omaan rauhaan lueskelemaan tätä. Kolmas lapsi säätelee tunteitaan monin eri tavoin ja saattaa itse harhauttaa itseään tunnetilasta. Hänelle toimii tällä hetkellä parhaiten laulu ja leikki säätelykeinoina.

Haastatteluissamme selvisi, että näissä perheissä tunteet näkyvät vapaasti ja niiden on lupa näkyä. Niin miellyttävät kuin epämiellyttävätkin tunteet. Lapset sekä vanhemmat näyttävät avoimesti tunteensa. Yhden vanhemman mukaan hänen lapsensa on hyvin herkkä aistimaan ilmapiiriä ja herätti tilanne millaisia tunteita hyvänsä, niin vanhemmat ovat pyrkineet sanoittamaan tunteitaan lapsen ikätason mukaisesti.

Haastattelemamme vanhemmat pyrkivät sanoittamaan omia tunteitaan sekä lapsen tunteita mahdollisimman paljon, ja näin tukemaan lapsen tunnetaitoja. He puhuvat tunteistaan paljon ja pyrkivät kertomaan omista tunteistaan myös syyseuraus suhteiden kautta. Mikäli lapsella on haasteita tunnistaa omaa tunnetilaansa, niin vanhemmat ovat pyrkineet kysymyksien ja tarkentavien kysymyksien avulla auttamaan lasta tunnistamaan omaa olotilaansa.

Vanhemmat kertoivat saaneensa tietoa lapsen tunnetaidoista muun muassa päiväkodista, varhaiskasvatuskeskusteluista, oman koulutuksensa kautta, nettikurssien kautta, sosiaalisesta mediasta sekä läheisiltään. Yksi vanhempi kertoi, että hänestä olisi mukavaa saada lisätietoa ja konkreettisempaa ohjeistusta, mikäli omat keinot ovat niin sanotusti loppuneet kesken. Yksi vanhempi korosti, että hän on oppinut valikoimaan oleelliset vinkit esimerkiksi sosiaalisesta mediasta, eikä stressaannu siitä, että niitä on niin paljon saatavilla. Hän poimii sieltä vain tärkeimmät, joita voi soveltaa omaan arkeen ja perheeseensä.

Vanhempien lisäksi haastattelimme Rasion kaupungin varhaiskasvatuksen ammattilaisia, jotta saamme ajankohtaista tietoa liittyen lasten tunnekasvatuksen tarpeisiin myös varhaiskasvatuksen työntekijöiden näkökulmasta. Haastattelimme yhtä varhaiskasvatuksen erityisopettajaa, yhtä varhaiskasvatuksen sosionomia sekä kahta varhaiskasvatuksen opettajaa.

Loimme haastatteluille selkeän rungon, jonka keskeisinä teemoina toimivat lasten tunteiden ilmeneminen, tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa sekä vanhempien tuen tarve tunnekasvatukseen.

Kysyimme varhaiskasvatuksen ammattilaisilta, miten lapset ilmaisevat päiväkodissa tunteitaan ja millaisissa tilanteissa lapset kokevat eniten haasteita tunteidensäätelyssään. Jokainen haastateltava toi esille, että lapsen tunnereaktiot ilmenevät moninaisesti. Itkeminen, huutaminen, vetäytyminen sekä fyysiset reaktiot, kuten pureminen, lyöminen sekä töniminen tulivat ilmi jokaisen haastateltavan vastauksessa. Kaikki haastateltavat kertoivat, että haastavimpia tilanteita lapsille tunnesäätelyn kannalta ovat etenkin siirtymätilanteet, sekä pettymysten- ja epäonnistumisten hetket. Lisäksi haasteita ilmenee myös silloin, kuin rutiinit rikkoutuvat tai kun tilanteet ovat liian vapaita. Kaksi haastateltavaa kertoivat, että tunnesäätelyn haasteita ilmenee myös lasten keskeisessä vuorovaikutuksessa, sillä ristiriitatilanteita syntyy pienten lasten välisissä kaverisuhteissa paljon. Yksi haastateltavista toi ilmi, että osa lapsista ikään kuin soljuu päivien läpi eikä suurempia tunnepurkauksia ilmene. Tällaisilla lapsille tunnereaktiot näkyvät suurimmilta osin vasta kotona.

Halusimme kuulla, miten varhaiskasvatuksen ammattilaiset toimivat silloin, kun lapsen tunnepurkaus ottaa vallan sekä, mitkä keinot haastateltavamme kokevat toimivimmiksi. Jokaisella haastateltavalla nousi ensisijaisesti esille lohduttaminen, syli sekä aikuisen lempeä läsnäolo. Haastateltavat painottivat sitä, että lasta ei tule jättää yksin haastavien tunteiden kanssa. Jos lapsi ei halua syliä, tuodaan kuitenkin ilmi, että aikuinen on hänen tukena. Lisäksi tunteiden sanoittaminen ja niiden mallintaminen, sekä konkreettisten ohjeiden ja vinkkien antaminen nousivat esille suurimmassa osassa haastatteluista. Yksi haastateltavista totesi, että ajoittain lapsen huomion suuntaaminen toisaalle voi myös rauhoittaa tilannetta. Kolme haastateltavista nostivat esille tilanteiden ennakoimisen merkityksen niin yksilön, kun ryhmänkin tasolla. Etenkin riittävä ulkoilu, pienryhmätoiminta sekä lasten jakaminen eri tiloihin ovat haastateltavien mukaan toimivia keinoja lapsiryhmien rauhoittamiseen, ja näin ollen liiallisten tunnepurkausten ehkäisemiseen. Esitimme vielä jatkokysymyksen liittyen

siihen, miten lapset pääosin reagoivat aikuisen lohdutukseen sekä tukeen. Kaksi haastateltavista kertoivat, että usein lapsi reagoi tutun aikuisen lohdutukseen paremmin eli lapsen tunteminen auttaa tilanteiden hallitsemista.

Tiedustelimme haastateltaviltamme, miten päiväkodilla reagoidaan lasten välisiin ristiriitoihin ja niistä syntyviin tunnepurkauksiin. Yksi haastateltava totesi, että kun lapsi esimerkiksi puree toista, on kyseessä primitiivireaktio. Tällöin lapsi kokee, että hänellä ei ole muita keinoja ilmaista itseään. Haastateltavat kertoivat, että tilanteisiin voidaan reagoida eri tavoin, mutta olennaista on, että lapset eivät jää yksin, he saavat lohtua ja, että tilanteet käsitellään. Jos esimerkiksi toinen lapsi satuttaa toista, on myös tärkeää, ettei satuttava osapuoli jää yksin. Haastateltavat kertoivat, että ensisijaisesti varmistetaan toki satutetun lapsen vointi, mutta tilanne tulee käydä läpi molempien kanssa. Haastateltavat toivat esille, että satuttavan lapsen kanssa voidaan esimerkiksi yhdessä lohduttaa satutettua ja olla lähellä, ja näin ollen opetella yhdessä myötätuntotaitoja. Haastateltavat totesivat, että toisinaan tilanteisiin vaaditaan useampaa aikuista selvittämään

Koimme tärkeäksi, että saamme tietoa päiväkodin tunnetaitokasvatuksesta sekä siitä, minkälaisia seikkoja siihen liittyy. Kysyimme haastateltaviltamme, kiinnitetäänkö päiväkodissa huomiota tunnetaitokasvatukseen ja millaisia tunnetaitoja siellä harjoitellaan. Jokainen toi esille, että tunnetaitoihin kiinnitetään huomiota ihan jatkuvasti ja niitä harjoitellaan kaikenlaisissa tilanteissa. Pienten lasten kanssa harjoittelu tapahtuu paljolti arjessa esimerkiksi siirtymissä, leikin ohessa ja ruokailuissa. Haastateltavat toivat esille, että aikuisen rauhallisuus ja vuorovaikutuksellisuus on tunnekasvatuksen ydin. Näin pienille lapsille tunteiden sanallistaminen ja mallintaminen on oleellisin osa tunnetaitokasvatusta. Yksi haastateltava totesi, että tunnereaktioita aiheuttavien tilanteiden käsittely on myös tärkeää ja toinen taas nosti esille sen, että myös sinnikkyyden harjoittelu kehittää lapset tunnetaitoja. Haastattelussa tuli myös ilmi, että päiväkodissa lapsille ohjataan hengitysharjoituksia sekä harjoitellaan erilaisia kehollisia rauhoittumisen keinoja. Konkreettisenä esimerkkinä yksi

haastateltavista kertoi, että hän on tunnepurkauksen aikana ohjannut lapsen tömistämään lattiaa tai työntämään seinää.

Kysyimme haastateltavilta hyödyntävätkö he työssään tunnetaitomateriaaleja, kuten tunnekuvakortteja tai –kirjoja. Lisäksi halusimme kuulla, kokevatko he, että niistä olisi ollut apua lapsen tunnekehityksessä. Haastateltavat kertoivat, että henkilöstö käyttää materiaaleja soveltuviissa osin, sillä tällä hetkellä heidän ryhmiensä lapset ovat vielä suurin osa alle 2- vuotiaita. Näin pienille lapsille tunnetaito materiaalia on vielä melko vähän ja toimivimmiksi keinoiksi onkin todettu kasvattajien omat ilmeet, eleet sekä sanoittaminen. Jokaisessa ryhmässä hyödynnetään kuitenkin erilaisia kirjoja, joissa käsitellään tunteita. Lisäksi ryhmissä käytetään myös ajoittain etenkin surullinen ja iloinen ilmekuvakortteja.

Halusimme myös kuulla siitä, miten varhaiskasvatuksen ammattilaiset tukevat vanhempia lasten tunnetaitokasvatuksessa ja, miten henkilöstölle vanhempien tuen tarve näyttäytyy. Jokaisessa haastattelussa nousi esille, että etenkin vasukeskustelut ovat tärkeä väylä keskustella lapsen tunnetaidoista vanhempien kanssa. Kasvattajat pääsevät kertomaan, mitä tunnekasvatuksen eteen varhaiskasvatuksessa tehdään ja siitä, mikä lapselle voi ikätasoisesti toimia. Varhaiskasvatuksen ammattilaiset toteuttavat kasvatusyhteistyötä yhdessä lasten vanhempien kanssa, ja myös vanhemmat pääsevät kertomaan henkilöstölle toimivia keinoja, mitkä juuri kyseiselle lapselle voisivat sopia. Varhaiskasvatuksen ammattilaiset voivat myös ohjata vanhempia kunnan/hyvinvointialueen muiden palveluiden piiriin esimerkiksi perheneuvolaan, mikäli tarve herää. Jokainen haastateltava kertoi myös siitä, että tuonti- ja hakutilanteet ovat hyviä hetkiä jakaa vinkkejä puoli sekä toisin vanhempien kanssa. Yksi haastateltavista nosti esille, että sosiaalisen median myötä vanhempien tietoisuus on kasvanut liittyen lasten tunnekasvatukseen. Haastateltava jatkoi, että tämä herättää kuitenkin myös huolta, sillä disinformaation määrä on kasvussa ja sosiaalisessa mediassa kuka vain voi käytännössä jakaa tietoa faktana. Haastateltavat kertoivat, että päiväkot

hyödyntää kuitenkin myös itse sosiaalista mediaa, sillä heillä on oma suljettu Instagram-tili, jossa jaetaan erilaisia vinkkejä toimia vanhemmille.

#### 4.4 Kehittämistyön tuotos

Ammattikorkeakoulujen toiminnassa korostetaan yhteyttä alueelliseen työelämään ja kehittämiseen, mikä tarkoittaa sitä, että myös kehittämis- tai tutkimustyön tulisi olla työelämälähtöistä, käytännönläheistä sekä ajankohtaista. Perustutkimuksen sijaan ammattikorkeakouluissa mielenkiinto kohdistuu muun muassa siihen, miten tutkimustieto soveltuu käytäntöön, voiko tutkimuksen pohjalta luoda uusia sovellutuksia tai miten jo olemassa olevien tietojen yhdistäminen käytännössä onnistuu uudella tavalla. (Vilkkä 2025, 17–19, 23.) Kun kyseessä on kehittämis- tai tutkimustyö, syntyy siitä käytännössä siis aina jonkinlainen tuote/tuotos. Päädyimme siihen, että aiheemme huomioon ottaen oppaan luominen olisi kaikista loogisinta. Opas on suunnattu alle 3-vuotiaiden lasten vanhemmille, mutta myös varhaiskasvatuksen henkilöstö voi hyötyä sen lukemisesta.

Opas sisältää tietoa alle 3-vuotiaan lapsen tunteista sekä aikuisen roolista niiden ohjaamisessa. Lisäksi opas käsittää lapsen ja vanhemman välistä kiintymystä ja vuorovaikutusta, sillä nämä tekijät ovat merkittävä osa lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Yksi osio materiaalista sisältää käytännönläheisiä toimintatapoja vanhemmille niihin hetkiin, kuin lapsen tunnesäätely haastaa. Pyrimme luomaan oppaasta helppolukuisen ja pienellä kynnyksellä luettavan kompaktin tietopakkin.

## 5 Kehittämistyön arviointi

### 5.1 Tuotoksen arviointi

Kehittämistehtävänäimme oli kehittää Raision kaupungin päiväkodin alle 3-vuotiaiden lasten vanhemmille opas tunnetaitojen tukemiseen. Oppaan tarkoituksena on lisätä vanhempien tietoisuutta lapsen tunnetaitojen kehittymisestä ja vanhemman roolista niiden tukemisessa, sekä tarjota käytännön toimintaideoita arjen tilanteisiin. Kehittämistarve lähti toimeksiantajamme havainnosta, että lapsen tunnetaitojen tukemiseen tarkoitettua materiaalia ei ole vielä riittävästi. Toimeksiantajamme on huomannut, että usein lasten tunnehaasteisiin tartutaan vasta noin viisi-kuusivuotiaana, minkä myötä olennaisia vuosia kehityksen tukemiseen on mennyt ikään kuin hukkaan.

Hyödynsimme tuotoksessamme keräämäämme teoreettista tietoperustaa ja haastatteluista saamaamme kehittämistietoa. Opas syntyiikin lopulta melko jouhevasti hyvin tehdyn taustatyön vuoksi. Kokosimme tuotokseen mielestämme tärkeimmät nostot liittyen tunnetaitokasvatukseen. Halusimme luoda oppaasta kompaktin ja selkeän paketin, jotta sen lukeminen olisi vanhemmille mahdollisimman helppoa. Haastattelut tukivat mielestämme hyvin tietoperustaa ja niiden myötä osasimme painottaa sellaisia asioita, joista koemme vanhempien hyötyvän parhaiten.

Lähetimme kehittämistyömme tuotoksen ennen sen julkaisemista toimeksiantajallemme kommentoitavaksi. Toimeksiantajan palaute oli positiivista, ja saimme kehuja etenkin tuotoksen selkeydestä, konkreettisista toimintatavoista ja ulkoasusta. Toimeksiantajamme toivoi tuotokseemme vielä pienen lisäyksen rajojen tärkeydestä. Otimme palautteen huomioon ja lisäsimme oppaaseen vielä tämän.

Itse vanhemmille opas päättyy vasta opinnäytetyöprosessimme päättyttyä. Tuotoksen arviointia on siis vielä haastavaa tehdä laajemmin, sillä kohderyhmämme ei ole pystynyt kommentoimaan sen toimivuutta.

## 5.2 Toteutuksen arviointi

Kehittämistyömme alkumetreillä eteemme tuli muuttujia, jotka osaltaan viivästyttivät kehittämistyön prosessin alkua. Koska aikataulumme oli hieman viivästynyt, koimme lineaarisen mallin parhaaksi prosessimalliksi kehittämistyötämme ajatellen. Tämä selkeytti työskentelyaikatauluamme ja loi loogisen järjestyksen toiminnallemme.

Kehittämismenetelminä opinnäytetyön toteutuksessa meillä oli käytössä dialoginen keskustelu, vanhempien ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten ohjatut haastattelut sekä palaverit. Nämä menetelmät ovat keskustelua edistäviä ja osallistavia menetelmiä. (Salonen ym. 2017, 55–56, 91.) Käyttämämme menetelmät pohjautuvat suuresti vuorovaikutukseen. Kokonaisvaltaisesti kehittämistyömme prosessin kannalta vuorovaikutus toimeksiantajamme, yhteyshenkilömme, haastateltavien sekä ohjaavan opettajamme kanssa oli yksi olennaisimmista sekoista työn kannalta.

Eniten dialogista keskustelua meillä oli kasvotusten toimeksiantajamme, yhteyshenkilömme sekä muun Rasion kaupungin päiväkodin henkilökunnan kanssa. Tämän lisäksi myös sähköpostin sekä Teams:n välityksellä tapahtuvaa dialogista keskustelua oli paljon. Dialogista keskustelua olemme tietenkin hyödyntäneet myös koko kehittämistyömme aikana niin meidän opinnäytetyöntekijöiden kesken kuin ohjaavaan opettajaamme.

Ohjattu haastattelu oli käytössä, kun haastattelimme Rasion kaupungin päiväkodin henkilökuntaa sekä lasten vanhempia. Ensimmäinen idea kehittämismenetelmästä meillä oli järjestää vanhemmille iltapäiväkahvien lomassa Learning Café -tyyppinen kehittämistiedon keruu. Olisimme saaneet todennäköisesti vanhempien äänen kuuluviin laajemmin, mutta toisaalta haastatteluista saamamme tieto oli hyvinkin yksityiskohtaista, sillä vanhemmat

kertoivat meille ajatuksiaan ja näkemyksiään hyvin avoimesti ja luottamuksellisesti.

Kehittämistyömme prosessin aikana meillä oli myös palavereja niin paikan päällä Raisiossa kuin etänäkin. Palavereja meillä on ollut myös yhdessä ohjaavan opettajamme kanssa, jolta saimme tukea kehittämistyömme eri vaiheisiin.

Kehittämistyömme toteutuksen aikana vastaamme on tullut erilaisia muuttujia. Pohtiessamme kehittämistyömme prosessia näimme työtä sen eteen, että vuorovaikutus toimeksiantajamme olisi toimivaa. Yhteyshenkilömme muuttui kerran kehittämistyömme aikana. Jos yhteyshenkilömme olisi ollut yksi henkilö alusta loppuun saakka, olisi sekin tietenkin selventänyt vuorovaikutusta meidän ja toimeksiantajamme välillä.

Lisäksi väärinymmärrykset toimeksiantajamme kanssa tarjosivat meille mahdollisuuden reflektoida toimintaamme uudella tavalla ja pohtia, mitä voisimme tehdä jatkossa toisin. Ymmärsimme, että kun työhön tai projektiin liittyy monia henkilöitä, tulisi se aloittaa palaverilla, johon jokainen siihen osallistuva liittyy mukaan. Nyt näin ei tapahtunut, ja väärinymmärryksiä pääsi syntymään.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023) on laatinut hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteen. Näitä ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus sekä vastuunkanto. Luotettavuus ja rehellisyys takaavat toiminnan laadun ja läpinäkyvyyden aina suunnittelusta julkaisemiseen saakka. Arvostuksella tarkoitetaan sitä, että tutkijat kunnioittavat kollegoita, tieteellisen toiminnan osapuolia, yhteiskuntaa, ekosysteemejä sekä ympäristöä ja kulttuuriperintöä. Vastuunkanto on sitä, että tutkijat kantavat vastuun koko toimintansa elinkaaresta. (Vilkkä 2025, 74–75)

Halusimme noudattaa kehittämistyössämme kyseisiä peruseriaatteita. Luotettavuus ja rehellisyys näkyy työssämme siten, että pidimme toimintamme koko ajan läpinäkyvänä. Kerroimme kaikille osapuolille avoimesti työstämme ja esimerkiksi haastateltavat saivat selostuksen siitä, mitä varten haastatteluja

teimme. Kehityskohtana toiminnassamme oli kuitenkin se, että saisimme paremmin tuotua toimintaamme esille. Läpinäkyvyys voi kärsiä myös tahattomasti, mikäli kaikki osapuolet eivät ole samalla ymmärryksellä työn laadusta.

Työn luotettavuutta tukee myös se, että käytimme mahdollisimman ajankohtaisia ja luotettavia lähteitä, sekä kiinnitimme niiden merkintään huomiota. Lisäksi säilytimme työssämme niin päiväkodin, haastateltavien kuin muidenkin toimijoiden anonymiteetin, juuri kuten oli sovittu.

Arvostus näkyi toiminnassa mielestämme selkeästi, vaikka pieniä väärinymmärryksiä matkan varrella olikin. Kiinnitimme huomiota arvostavaan vuorovaikutukseen ja halusimme kuulla toimeksiantajamme näkemyksiä sekä toimia niiden mukaisesti. Kannoimme myös vastuun kehittämistyöstämme prosessin alusta loppuun saakka, vaikka saimmekin tukea esimerkiksi ohjaavalta opettajaltamme.

### 5.3 Ammatillinen kehittyminen

Reflektiivisyydellä tarkoitetaan omien ja toisten sisäisten tilojen havainnointia, tunnistamista ja ilmaisua, sekä niihin suhtautumista. Ammatillisen kasvun yhteydessä tapahtuvaa reflektiota on olennaista mieltää tärkeäksi, sillä ilman sitä ammatillinen kasvu voi olla hidasta tai jopa pysähtyä kokonaan.

Reflektiivisyys tähtää ammatillisen toiminnan tietoiseen tutkimiseen ja kehittämiseen. (Mäkinen ym. 2022, 46–47.) Osana opinnäytetyö prosessiamme halusimme reflektoida omaa toimintaamme, jotta oppimiskokemuksemme vahvistuisi.

Osaamisen kompetensseilla tarkoitetaan työntekijän valmiuksia, kykyjä, taitoja ja ominaisuuksia suoriutua tietyistä tehtävistä (Mäkinen ym. 2022, 19). Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto on jakanut sosiaalialan koulutusohjelman tuottamat varhaiskasvatuksen sosionomin kompetenssit kuuteen osa-alueeseen. Ensimmäinen kompetensseista on (1) sosiaalialan ja varhaiskasvatuksen eettinen osaaminen. Toinen ja kolmas

kompetensseista ovat (2) asiakastyönosaaminen varhaiskasvatuksessa, sekä (3) palvelu- ja verkostojärjestelmän osaaminen. (4) Kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen kompetenssi on seuraava. Lisäksi kompetensseihin kuuluvat (5) tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen, sekä (7) työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen. (SOAMK 2023).

Kehittämistyömme aikana eettinen osaamisemme kehittyi aiheemme sekä jatkuvan reflektoinnin myötä. Saimme paljon uutta tietoa, miten tukea lasten tunnetaitojen kehittymistä ja sitä kautta kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Tunnetaitojen tukeminen nousi meille molemmille tärkeäksi aiheeksi, sillä ymmärsimme sen merkityksen osana ihmisen kasvua. Koimme myös, että olimme olleet yhteiskunnallisesti vaikuttavan ja tärkeän aiheen äärellä.

Varhaiskasvatuksessa sosiaalipedagogista toimintaa on huomioida jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet ja kohdata lapsi ainutlaatuisesti kokonaisena ihmisenä. Lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja hyvinvointia pedagogisesti edistää läheisyys ja läsnäolo. Välittäminen toimii yhtenä sosiaalipedagogiikkaa ohjaavana perustana. (Nivala & Ryynänen 2024, 271–272)

Kehittämistyömme aikana saimme lisää vahvuutta sosiaalipedagogiseen osaamiseemme. Ymmärrämme, että ihminen kasvaa osaksi yhteiskuntaa ja yhteisöjä eri prosessien kautta. Tunnetaidot ja niiden kehittyminen ovatkin mielestämme tärkeä prosessi ihmisen kasvussa. Tunnetaidot, niin kuin monet muutkin taidot kehittyvät jatkuvasti koko elämän ajan.

Kehittämistyömme prosessin aikana saimme lisää ymmärrystä varhaiskasvatuksen ja sosiaalialan palvelujärjestelmästä sekä näitä ohjaavasta lainsäädännöstä. Varhaiskasvatuksen toiminta pohjautuu lainsäädäntöön, joka luo toiminnalle raamit, joiden puitteissa palvelujärjestelmäkin ohjautuu.

Varhaiskasvatuksen sosionomin kompetensseihin kuuluvalla kulttuurisen moninaisuuden osaamisella tarkoitetaan eri elämäntilanteista ja kulttuuritaustoista tulevien perheiden ja lasten osallisuuden vahvistamista sekä heidän kuulluksi tulemistansa. Tähän osa-alueeseen tunnetaidot linkittyvät myös vahvasti. (Talentia ry 2019.) Ymmärsimme, että muun muassa lapsien ja

perheiden aidon kohtaamisen ja ymmärryksen myötä, voimme vaikuttaa heidän tunnemaailmaansa vahvistavasti.

Kehittämistyömme aikana pohdimme kriittistä ja osallistavaa yhteiskuntaosaamistamme ja saimme vahvistusta siihen, miten voimme varhaiskasvatuksen sosionomeina edistää lasten ja perheiden omaehtoista toimijuutta heidän tunnetaitojaan vahvistamalla, sekä miten tunnetaitojen oppiminen ja osaaminen vaikuttavat lapsen kasvuun ja kehitykseen niin yksilönä kuin osana yhteisöä ja yhteiskuntaa.

Tiedämme, että myös omat tunnetaitomme kehittyvät jatkuvasti ammatillisuuden kehittyessä ja omaa osaamista ylläpidettäessä. Pääsimme kehittämistyömme aikana kehittämään omaa osaamistamme ammatillisesta näkökulmasta ja ymmärsimme miten omat tunnetaitomme ovat kytköksissä ammatilliseen osaamiseemme sekä miten nämä vaikuttavat tulevaisuudessa tekemäämme työhön.

Viimeisenä sosionomin kompetensseista on työyhteisö ja johtamisosaaminen, ja tätä pääsimme kehittämistyötämme tehdessä myös pohtimaan.

Ymmärsimme prosessin aikana, että lasten, vanhempien sekä omien tunnetaitojen vahvistaminen tukee työskentelyämme monelta näkökannalta. Se vahvistaa muun muassa sosiaalisesti, eettisesti, kulttuurisesti ja ekologisesti kestäväällä tavalla työskentelyä. Oivalsimme tunnetaitojen merkityksen myös tiimityöosaamiseen sekä toimimiseen osana moniammatillista työyhteisöä.

## Lähteet

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Heiskanen, N. & Syrjämäki, M. 2022. Pienet tuetut askeleet. Varhaiskasvatuksen uudistuva tuki ja kehittyvät käytännöt. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyytiäinen, H. & Vuorinen, A. 2025. Lapsen kehitys. Opas vanhemmille ja kasvattajille. Helsinki: Readme.fi.

Jääskinen, A. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2018. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

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

Mäkelä, H. 2024. Uskalla tuntea. Helsinki: Kirjapaja. E-kirja. Viitattu 2.5.2025. <https://www.bookbeat.com/fi/book/uskalla-tuntea-1180457> Vaatii käyttäjätunnuksen.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2022. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Nivala, E. & Ryytänen, S. 2024. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillistä yhteiskuntaa ja kestäväää elämää. 2., uudistettu painos. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Opetushallitus 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Viitattu 10.1.2025 [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_0.pdf)

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2023. Hyvän vanhemman salaisuus. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Raision Kaupungin päiväkodin työntekijät. 2025. Haastattelu. Työntekijöitä haastatteli 18.2.2025 opinnäytetyöntekijät Oona Tammisto ja Peppi-Lotta Viita.

Raision Kaupungin päiväkotiryhmien lasten vanhemmat. 2025. Haastattelu. Vanhempia haastatteli 18.2.2025 opinnäytetyöntekijät Oona Tammisto ja Peppi-Lotta Viita.

Saarinen, A.; Lyytinen, P.; Ahonen, T. & Lyytinen, H. 2023. Varhaislapsuus. Teoksessa Pulkkinen, L.; Ahonen, T. & Ruoppila, I. (toim.). Ihmisen psykologinen kehitys. 10., uudistettu painos. Jyväskylä: Santalahti-kustannus, 34–102.

Sajaniemi, N., Suhonen, E. & Nislin, M & Mäkelä, J.E. 2019. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin.

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisenmenetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 26.11.2024. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/817817/isbn9789522166494.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Saukkola, K. & Laane, T. 2020. Näe sydämellä. Luo arvostava yhteys lapseen. 3., painos. Kerava: Painojussit Oy.

Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveystalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Viitattu 11.12.2024. <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789523701861> Vaatii käyttäjätunnuksen.

SOAMK. 2023. Varhaiskasvatuksen sosionomin kompetenssit. Viitattu 19.5.2025. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/12/Varhaiskasvatuksen-sosionomikompetenssit-2023.pdf>

Soininen, M. & Merisuo-Storm, T. 2009. Kasvatustieteellisen tutkimuksen perusteet. Turun yliopisto: Rauman opettajankoulutuslaitos.

Talentia ry. 2019. Varhaiskasvatuksen sosionomi. Viitattu 6.5.2025. <https://www.talentia.fi/nain-vaikutamme/talentia-vaikuttaa-varhaiskasvatuksessa/varhaiskasvatuksen-sosionomin-tehtavakuva/>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3., uudistettu painos. Tampere: Juvenes Print.

Trogen, T. 2022. Lempeän kasvattajan opas. Aikuisen itsesääteily ja itsemyötätunto. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta: läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Helsinki: WSOY.

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540. Viitattu 9.12.2024.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180540>

Vilka, H. 2021. Tutki ja Kehitä. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

E-kirja. Viitattu 10.2.2025. <https://www.ellibrary.com/reader/9789523701731>

Vaatii käyttäjätunnuksen.

Vilka, H. 2025. Tutki ja kehitä. 6., uudistettu painos. Jyväskylä: Santalahti kustannus. E-kirja. Viitattu 2.5.2025.

<https://www.ellibrary.com/book/9789523705951> Vaatii käyttäjätunnuksen.

## Saatekirje vanhemmille

Moikka!

Olemme viimeisen vuoden sosionomiopiskelijoita Turun ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä Leijapuiston päiväkotiin. Opinnäytetyömme aiheena on alle 3- vuotiaiden lasten tunnetaitojen tukeminen. Tavoitteenamme on lisätä vanhempien tietoisuutta lapsen tunteiden kokemisesta sekä vahvistaa vanhemman kykyä tukea lastaan konkreettisesti haastavien tunteiden keskellä.

Jotta opinnäytetyöstämme muodostuisi mahdollisimman relevantti, haluaisimme kartoittaa minkälaisia tilanteita perheissä on, ja minkälaista tukea vanhemmat kokevat tarvitsevansa lasten tunnetaitojen tukemiseen.

Haluaisimme tätä varten haastatella muutamaa vanhempaa X ja Y ryhmästä. Haastatteluun menee enintään 30min. Opinnäytetyön kirjoitusvaihetta varten toivoisimme voivamme äänittää lyhyet haastattelut. Kirjoitusvaiheen jälkeen äänitteet tietenkin poistetaan. Emme opinnäytetyössämme kerro haastatteluista niin, että henkilöitä olisi tunnistettavissa, vaan säilytämme haastateltavan anonymiteetin.

Ystävällisin terveisin,

Oona ja Peppi

Haastateltavan allekirjoitus:

Nimenselvennys:



## Saatekirje työntekijöille

Olemme viimeisen vuoden sosionomiopiskelijoita Turun ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä x päiväkotiin. Opinnäytetyömme aiheena on alle 3- vuotiaiden lasten tunnetaitojen tukeminen. Tavoitteenamme on lisätä vanhempien tietoisuutta lapsen tunteiden kokemisesta sekä vahvistaa vanhemman kykyä tukea lastaan konkreettisesti haastavien tunteiden keskellä.

Jotta opinnäytetyöstämme muodostuisi mahdollisimman relevantti, haluaisimme kartoittaa, minkälaisia tilanteita perheissä on, ja minkälaista tukea vanhemmat kokevat tarvitsevansa lasten tunnetaitojen tukemiseen. Haluaisimme tätä varten haastatella muutamia X päiväkodin työntekijöitä, erityisesti varhaiskasvatuksen sosionomeja sekä erityisopettajina toimivia henkilöitä. Haastatteluun menee enintään 30 minuuttia. Haastattelut toteutetaan päiväkodilla X tai Teams:n välityksellä. Opinnäytetyön kirjoitusvaihetta varten toivoisimme voivamme äänittää haastattelut. Kirjoitusvaiheen jälkeen äänitteet tietenkin poistetaan. Emme opinnäytetyössämme kerro haastatteluista niin, että henkilöitä olisi tunnistettavissa, vaan säilytämme haastateltavan anonymiteetin.

Ystävällisin terveisin,

Oona ja Peppi

Haastateltavan allekirjoitus:

Nimenselvennys:



## Haastattelukysymykset

Kysymykset vanhemmille:

1. Miten lapsi ilmaisee vaikeita tunteitaan (*esim. itkemällä, huutamalla, vetäytymällä, fyysisellä käyttäytymisellä*)?
2. Millaisissa tilanteissa lapsi kokee eniten turhautumista, vihaa tai surua?
3. Miten toimit, kun lapsesi kokee voimakkaita tunteita? Koetko, että tarvitsisit tukea/neuvoja hetkiin? (*Entä miten huomioit omat tunteesi ja säätelet niitä sellaisina hetkinä?*)
4. Miten kuvailisit lapsesi tunteiden säätelytaitoja arjessa?
5. Miten olette kotona yrittäneet tukea lasta näissä tilanteissa? Mitkä keinot ovat toimineet parhaiten?
6. Miten lapsi reagoi pettymyksiin tai odottamattomiin muutoksiin?
7. Onko lapsella jokin tietty keino, jolla hän yrittää säädellä tunteitaan, kuten piirtäminen, liikunta tai yksinolo?
8. Kuinka erilaiset tunteet näkyvät perheessänne?
9. Miten puhut lapsesi kanssa tunteista? Miten näytät itse mallia tunteiden käsittelyssä ja ilmaisussa?
10. Oletteko saaneet tietoa lapsen tunnetaidoista ja mistä?

Kysymykset työntekijöille:

1. Miten lapsi ilmaisee vaikeita tunteitaan (*esim. itkemällä, huutamalla, vetäytymällä, fyysisellä käyttäytymisellä*)?
2. Millaisissa tilanteissa lapsella on eniten haastetta tunteiden säätelyssä?

3. Miten olette yrittäneet tukea lasta, kun tunnepurkaus ilmenee? Mitkä keinot ovat toimineet parhaiten? (*Mahdollisena lisäkysymyksenä: Miten lapsi reagoi lohdutukseen tai aikuisen tarjoamaan tukeen?*)
4. Käytättekö tunnetaitomateriaaleja, kuten tunnekuvakortteja tai -kirjoja? Onko niistä ollut apua lapsen tunnekehityksessä?
5. Koetko että vanhemmat ovat tarvinneet tukea liittyen lapsen tunnekasvatukseen ja haastaviin tunnepurkauksiin? Millaista tukea? (*Ovatko vanhemmat kysyneet sitä avoimesti?*)
6. Harjoitteletteko tunnetaitoja päiväkodissa arjessa? Millaisia tunnetaitoja? (*Miten autatte lapsia kehittämään itsesäätelytaitoja ja rauhoittumiskeinoja?*)
7. Miten tuette perheitä tunnetaitojen harjoittelussa kotona?
8. Miten reagoitte lasten välisiin tunnepurkauksiin? (*Esim. jos toinen lapsi puree toista*) (*Sanoitatteko tunteita lapsille, onko se auttanut?*)

## Kehittämistyön tuotos



## Sisällysluettelo

Johdanto.....	3
Tunnetaidoista.....	4
Itsesäätely.....	5
Tunnetaitojen tukeminen arjessa.....	6
Alle 2-vuotiaan tunnetaitojen tukeminen käytännössä.....	7
Tunnekuohut & agressiivinen käyttäytyminen.....	8
Agressiivinen käyttäytyminen ja tunnekuohut, miten toimia?.....	9
Epämiellyttävien tunteiden käsittely.....	10
Toiminnallisia tunnetaitoharjoituksia.....	11
Lähteet.....	13

## Johdanto



Tämä opas on tarkoitettu alle 3-vuotiaiden lasten vanhemmille. Oppaan tavoitteena on tarjota tukea ja konkreettisia keinoja lapsen tunnetaitojen tukemiseen. Haluamme lisätä vanhempien tietoisuutta lapsen tunteiden kokemisesta ja erityisesti vahvistaa vanhempien valmiuksia tukea lastaan kun haasteelliset tunteet ottavat vallan.

Opas on koottu teoreettisen tietoperustan pohjalta. Lisäksi haastattelimme alan ammattilaisia sekä vanhempia ja myös heidän tarjoamat näkökulmat on tuotu esille oppaassa.

Opas on tuotettu osana Turun ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden opinnäytetyötä vuonna 2025.

## Tunnetaidot

Tunnetaidot tarkoittavat kykyä tunnistaa, säädellä ja ilmaista tunteitaan. Lisäksi tunnetaitoihin lukeutuu tunteiden sietäminen, purkaminen ja käsittely. Hyvät tunnetaidot ovat pohja vaikeista tilanteista selviytymiselle, itsetuntemukselle sekä muiden ihmisten kanssa toimimiselle. Tunnetaidot kehittyvät läpi elämän. (Seppänen 2021, 44, 50.)



## Geenit eli perintötekijät

Perintötekijät sekä raskausajan tapahtumat muodostavat jo raskausaikana aivoihimme niin sanotut perusasetukset. Vaikkemme pystykään vaikuttamaan itse näihin, niiden tiedostaminen ja hyväksyminen auttaa itsensä ja muiden ymmärtämistä. (Trogen 2022, 35, 37.)

## Temperamentti

Temperamentti ohjaa käyttäytymistä ja sillä tarkoitetaan synnynnäistä biologista tapaa reagoida ympäristöön ja sen ärsykkeisiin. Lapsen temperamentin ymmärtäminen auttaa suoraan ymmärtämään lapsen käyttäytymistä ja reagointia. (Pöyhönen & Livingston, 2023, 24-25.)

## Ulkoiset tekijät

Ympäristötekijät voivat vaikuttaa temperamentin muovautuvuuteen. Sensitiivinen, lämmin ja ikätasoinen vuorovaikutus tukevat lapsen kehityksen jokaista osa-aluetta käytännössä. (Saarinen ym. 2023, 89.)

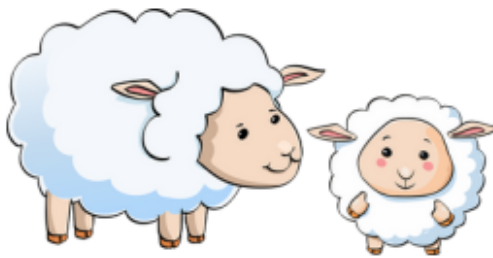
## Lapsen Itsesäätely

Itsesäätely tarkoittaa kykyä omien tunteiden, käyttäytymisen sekä kognitiivisen toiminnan säätelyyn. (Ahonen 2017, 18.) Alle kolmevuotiailla itsesäätelyn kehitys on vielä hyvin yksilöllistä ja erot näkyvät monin tavoin. (Heiskanen ym. 2022, 282.)

## Vanhemman itsesäätely

Vanhemmalle voi herätä lapsen tunnereaktioista monenlaisia vastatuntemuksia. Tilanteet voivat muistuttaa vanhemman omasta lapsuudesta, jossa tunteita ei ole välttämättä saanut kokea turvallisesti. Vanhemman oma itsesäätely ja tunnetyöskentely voivat vaatia paljon työskentelyä, jotta hän pystyy pysähtymään lapsen tunteen äärelle. (Pöyhönen & Livingston 2023, 50)

Tunteiden säätelyjen haasteet kulkevat vahvasti sukupolvien välisissä ketjuissa, yleisissä aikakauden kasvatussuosituksissa sekä yhteiskunnallisissa ihanteissa. Epäkohtien tiedostaminen ja vähittäinen toisin tekeminen mahdollistaa opittujen tunnemallien kyseenalaistamisen ja purkamisen. Empaattinen suhtautuminen lapseen voi kuitenkin tarjota lohtua myös vanhemman omalle sisäiselle lapselle. (Mäkelä 2024, 5)



On todettu, että liiallisella älylaitteiden katselulla ja käytöllä on vaikutuksia lapsen kehittyvään itsesäätelyyn! (Sajaniemi ym. 2020, 285-289.)

## Tunnetaitojen tukeminen arjessa

### Mallintaminen

Lapsi oppii aikuista seuraamalla ja havainnoimalla. Lapsi oppii tunteiden säätelystä, kun näkee miten vanhempi hallitsee ja ilmaisee omia tunteitaan.

### Tunteiden nimeäminen

Lapsen sekä omien tunteiden nimeäminen auttaa tunnistamaan ja sanoittamaan tunteita. Esimerkiksi kun lapsi on surullinen, aikuinen voi sanoa: "Näytät surulliselta, haluatko kertoa mikä harmittaa?"

### Tunteiden ilmaisu

Iloista, pettymyksistä ja suruista puhumiselle tilan antaminen rohkaisee lasta ilmaisemaan tunteitaan. Lapsi oppii, että tunteista puhuminen on hyväksyttyä.

**Pärjät hienosti!**



### Tunteiden säätely

Rauhoittumiskeinojen, kuten syvään hengittelyn tai tauon pitämisen harjoittelu rauhallisina hetkinä aikuisen tuella, opettaa lapselle hiljalleen miten omia tunteita voi haastavissakin tilanteissa hallita paremmin.

### Positiivinen palaute

Muista antaa positiivista palautetta, kun lapsesi onnistuu hallitsemaan, ilmaisemaan tai tunnistamaan tunteitaan. Jo yrityksestäkin on tärkeää antaa positiivista palautetta. Se lisää itseluottamusta ja rohkaisee lasta toimimaan jatkossakin samoin.

### Tunteista keskusteleminen

Omien ja toisten tunteiden ymmärtämistä tukee niistä keskustelu. Esimerkiksi, erilaiset leikit, kirjat, piirtäminen ja lelut ovat hyviä keinoja, joita käyttää keskustelun tueksi.

(Hyytiäinen & Vuorinen 2025, 52-53.)

6

# Alle 2-vuotiaan tunnetaitojen tukeminen

Lapsen perustarpeisiin vastaaminen ja riittävä positiivinen vuorovaikutus tukevat perusluottamuksen ja kiintymyksen, sekä myöhemmin myös lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Alle 2-vuotiaan tunteiden säätelykyky on vielä lähes olematon, mutta sen pohjaa luodaan ensimmäisinä ikävuosina. Vaikka alle 2-vuotiaalle ei juurikaan jää tietoisia muistoja, on aivojen muistikeskus koko ajan päällä. Lapsi ei osaa hätää kokiessaan rauhoitta itseään vaan tarvitsee aikuisen, joka omalla toiminnallaan luo turvaa ja palautta lapsen aivot reaktiostilasta rauhaan.



## Muistilistana vanhemmille

### 1. Muista kosketus

- Hali ja helli, sekä lohduta kosketuksen ja sylin avulla.

### 2. Aktiivinen vuorovaikutus

- Aikuisen kasvot ovat lapselle oppimisenalusta, toimi lapselle tunteiden peilinä.
- Hoivahetket, kuten syöttäminen ja vaipanvaihto, sekä leikkihetket ovat hyviä tilaisuuksia vuorovaikutukselle.

### 3. Vahvista perusluottamusta

- Turvan tunne ovat lapselle tunnetaitojen perusta. Rauhallinen kasvuympäristö, rutiinit, tutut ihmiset ja tavat, sekä tarpeisiin vastaaminen luovat lapselle perusturvallisuuden tunteen.

### 4. Ole rauhan lähtöpiste

- Alle kaksivuotiaan ei ole mahdollista tunnistaa tunnetta toiminnasta, saati säädellä tunteitaan.
- Luo lapselle rauha lempeällä kosketuksella ja -katseella, rauhallisella hengityksellä ja -äänensävyllä, sekä rauhallisella kehonkielellä

(Mäkelä & Trogen 2022, 132–133.)

## Tunnekuohut

Uhmaikäisen raivokohtaukset ja tunnekuohut ovat luonnollinen vaihe lapsen kehityksessä. Niiden kautta lapsi viestii aikuiselle pahaa oloaan tai avun tarvetta, kun ei itse pysty hallitsemaan tilannetta. Tunnekuohut ja raivokohtaukset eivät siis ole aggressiivista käyttäytymistä, vaikka siltä vaikuttaisivatkin. (Keltikangas-Järvinen 2018, 67-69)

## Aggressiivinen käyttäytyminen

Lapsen uhmakas tai aggressiivinen käyttäytyminen kertoo yleensä tarpeesta, joka ei ole täyttynyt ja sen seurauksena syntyneestä tunteesta. Lapsi saattaa käyttää aggressiivista käyttäytymistä välineenä oman tahtonsa läpisaamiseen. Lapsen ikä ja kehitysvaihe ovat kytköksissä aggressiivisuuteen, se muuttuu iän myötä esimerkiksi verbaaliseksi ja vähenee. (Keltikangas-Järvinen 2018, 65-66)



Muista, että rajat lisäävät lapsen turvallisuuden tunnetta ja luovat johdonmukaisuutta arkeen!

## Aggressiivinen käyttäytyminen ja tunnekuohut, miten toimia?

- Tositilanteissa kokeminen, tutkiminen ja harjoittelu ovat lapselle oppimistilanteita, jotka ovat merkityksellisempiä oppeja kuin pelkkien neuvojen kuunteleminen ja niiden kautta oppiminen.
- Aikuisen tuki ja läsnäolo ovat tärkeitä lapselle tunnetaitojen harjoittelussa.
- Lapsen voi olla helpompi kohdata tunteet ymmärryksellä ja lempeästi aikuisen kanssa niistä puhumalla.

(Jääskeläinen & Pellicioni 2017, 170)

Kun lapsi on tunnekuohun keskellä, voitte yhdessä yrittää tunnistaa tunnetta. Lohduttaminen ja läsnäolo on tärkeää. Kun tunnekuohu on rauhoittunut, voitte keskustella mikä tunteen oli herättänyt.

Tilanteesta riippuen, joillekin toimii paremmin läheisyys ja toiset saattavat haluta hetken omaa rauhaa rauhoittumiseen. Ole lapsilähtöinen ja kysy mitä lapsi haluaa tilanteessa. Sinä tunnet lapsesi parhaiten.

Muista myös oma rauhoittuminen. Kun lapsi on rauhoittunut, voit ottaa itsellesi myös oman rauhoittumishetken ja käsitellä tilanteen mikäli se jäi mielen päälle.



Muista ettei lapsi pura hankalaa oloaan sinuun tarkoituksella tai toimi tahallaan haastavasti. Lapsi ei vielä osaa kohdata hankalia tunteitaan muilla keinoin.

# Epämielyttävien tunteiden käsittely

Aivoissa tapahtuu paljon 2–3-vuotiaana. Tällöin lapsi alkaa hiljalleen tunnistamaan tietynlaisia tunteita, mutta ei osaa kuitenkaan vielä sanoittaa tai säädellä niitä. Tunnekasvatuksen ytimessä onkin aikuisen aputunnekasittelijänä toimiminen. Kielen ja kommunikaation kehittyessä lapsen kanssa voi alkaa opettelemaan konkreettisesti tunteiden tunnistamista ja säätelyä.

## Tunnekasittelypolku:



### 1. Salli tunne

- Anna tilaa tuntoa
- Älä kiellä tai vähättele tunnetta
- Muista empatia



### 2. Tunnista ja nimeä tunne

- Sanoita tunne
- Käytä tunnesanoja arjessa



### 3. Säätelyminen

- Tarkoituksena pitää tunne hallittavissa, ei päästä eroon
- Aikuisen rauhallinen asennoituminen ja kehonkieli tukee



### 4. Ongelmanratkaisu

- Opi tilanteista ja ota ne huomioon arjessa.

(Pöyhönen & Livingston 2023, 51, 82–85.)

Tunnepurkauksia voi toisinaan ehkäistä myös harhautuksella eli suuntaamalla lapsen huomiota toisaalle. Tämä ei tule kuitenkaan olla yleinen keino, sillä myös pettymysten harjoittelu on olennainen osa tunnetaitojen kehittymistä! (Ahonen 2017, 53.)

## Toiminnallisia tunnetaitoharjoituksia

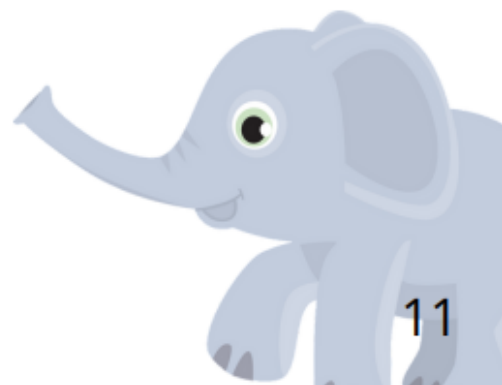
Alle 3-vuotiaan lapsen kanssa toiminnallisia tunnetaitoharjoituksia voi tehdä lapsen kehitystason mukaisesti. Kokosimme oppaaseen muutamia esimerkkejä, joita vanhemmat voivat kokeilla lastensa kanssa.

### Leikki:

Leikki on lapselle luontainen tapa oppia! Luokaa leikin ympärille tarina. Jos lasta esimerkiksi jännittää hammaslääkäri käynti, voitte käsitellä ja kanavoida tunteita leikissä kuvitteellisen hammaslääkärikäynnin kautta. Myös arjentoimintojen yhteydessä tapahtuva leikkittely on arvokasta.

### Musiikki:

- Rauhallinen keinutus musiikin tahtiin
- Tunnelaulut (esim. Kielinuppu-miltä tuntuu nallesta)
- Oma siirtymälaulu mm. ennen pukemista luo turvaa ja ennustettavuutta



**Lastenkirjoja tunteista:**

- Miu-kirjasarja (Pöyhönen & Livingston)
- Vaapero ja taapero -kirjasarja (Rahikka & Ryyänen)
- Molli -kirjasarja (Kirkkopelto)

Myös erilaisten kuvakirjojen tutkiminen auttaa lasta hahmottamaan ympäröivää maailmaa!

**Keho- ja aistiharjoitteita:**

- Sormihengitys: Kuljeta etusormea pitkin toisen käden sormien ääri viivoja. Kulkiessa sormea ylös hengitä sisään ja kulkiessa alaspäin hengitä ulos. (Jääskeläinen & Pelliccioni 2017, 218)
- Satuhieronta: Kerrotaan tarinaa, ja kuvitetaan sitä rauhallisella kosketuksella lapsen keholle. Sadun voi keksiä itse tai etsiä kirjoista. Esimerkkikirjoja satuhierontaan:
  - Untenmaille- kirjasarja (Tuovinen)
  - Hattaratuuli & Taika-aurinko (Lehtinen & Skyttä-Forssell)

**Kehollisia toimintatapoja tunnekuohuihin:**

- Syliin ottaminen rinnan päälle, mistä lapsi kuulee rauhallisen sydämen sykkeen.
- Lattiaan tömistäminen
- Seinän työntäminen
- Tyynyn/pehmolelun rutistaminen

# Lähteet

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Heiskanen, N. & Syrjämäki, M. 2022. Pienet tuetut askeleet. Varhaiskasvatuksen uudistuva tuki ja kehittyvät käytännöt. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyytiäinen, H. & Vuorinen, A. 2025. Lapsen kehitys. Opas vanhemmille ja kasvattajille. Helsinki: Readme.fi.

Jääskeläinen, A. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2018. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

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

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

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2023. Hyvän vanhemman salaisuus. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Raision Kaupungin päiväkodin työntekijät. 2025. Haastattelu. Työntekijöitä haastatteli 18.2.2025 opinnäytetyöntekijät Oona Tammisto ja Peppi-Lotta Viita.

Raision Kaupungin päiväkotiryhmien lasten vanhemmat. 2025. Haastattelu. Edustajia haastatteli 18.2.2025 opinnäytetyöntekijät Oona Tammisto ja Peppi-Lotta Viita.

Sajaniemi, N., Suhonene, E. & Nislin, M & Mäkelä, J.E. 2019. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin.

Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.

Trogen, T. 2022. Lempeän kasvattajan opas. Aikuisen itsesäätely ja itsemyötätunto. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuvat: Pixabay & Canva