

Kristiina Ollila & Jenna Tervonen

## Draaman avulla kohti parempia tunnetaitoja varhaiskasvatuksessa



Sosionomi (AMK)

Sosionomikoulutus

Kevät 2025



**KAMK • University  
of Applied Sciences**

## Tiivistelmä

**Tekijä(t):** Ollila Kristiina & Tervonen Jenna

**Työn nimi:** Draaman avulla kohti parempia tunnetaitoja varhaiskasvatuksessa

**Tutkintonimike:** Sosionomi (AMK)

**Asiasanat:** tunnetaidot, RULER-malli, tunteiden neurobiologia, tunteet, varhaiskasvatus

Tunteet ovat läsnä ihmisen elämässä joka päivä ja ne vaikuttavat muun muassa ajatteluun ja ihmissuhteisiin. Tunnetaidot vaikuttavat keskeisellä tavalla hyvinvointiin ja niiden harjoittelu on syytä aloittaa varhaisessa vaiheessa. Varhaiskasvatuksella on tärkeä rooli lasten tunnetaitojen kehittymisen kannalta.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Oulaisten kaupungin varhaiskasvatus, jossa havaittiin tarve kehittää lasten tunnetaitokasvatusta ja saada sen tueksi uutta materiaalia. Työn tavoitteeksi sovittiin toiminnallisuutta hyödyntävän ja helposti käytettävän tuotteen kehittäminen lasten tunnetaitojen vahvistamiseen. Työn teoreettinen perusta rakentui aihetta käsittelevistä laadukkaista tieteellisistä artikkeleista sekä kirjallisuudesta. Keskeisimpiä teoreettisia lähtökohtia työlle olivat tunnetaitoja käsittelevä RULER-malli sekä tunteiden neurobiologinen perusta.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi TUNNEDRAAMAA: Harjoituksia tunnetaitojen tukemiseen -työkirja. Työkirja sisältää nukketheateriharjoituksia lasten tunnetaitojen vahvistamiseen sekä tietoa aiheesta kasvattajille. Toimeksiantajan toiveesta ja tarpeesta menetelmäksi työkirjaan valikoitui draama ja erityisesti nukketheateri. Valintaa tuki se, että draama on yksi vähiten käytetyistä menetelmistä varhaiskasvatuksessa niin paikallisella kuin kansallisella tasolla, siitä huolimatta, että juuri siinä on paljon potentiaalia muun muassa toiminnallisuuden, luovuuden ja osallisuuden edistämisen kannalta. Työkirjan kehittämisessä oli mukana Laukkalinnan päiväkodin esiopetusryhmä, jonka kanssa harjoituksia kokeiltiin ja arvioitiin käytännössä kehittämisen prosessin aikana. Työkirja auttaa varhaiskasvattajia tukemaan lasten tunnetaitojen kehittymistä lapsille luontaisilla oppimisen tavoilla kaikissa Oulaisten varhaiskasvatusyksiköissä. Näin saadaan tunnetaitokasvatuksesta monipuolisempaa, toistettavampaa ja vähemmän yksittäisen työntekijän osaamisesta riippuvaa.

Suomessa on tehty viime vuosina useita alemman korkeakoulututkinnon taseisia opinnäytetöitä sekä joidenkin pro gradu -tutkielmia, joiden tulokset viittaavat draaman soveltuvuuteen ja potentiaaliin tunnetaitokasvatuksessa. Olisi tärkeää ja tarpeellista tehdä laadukasta väitöskirjatasoista tutkimusta siitä, miten draamaharjoitukset soveltuvat lasten tunnetaitojen edistämiseen varhaiskasvatuksessa. Lisäksi olisi merkityksellistä tutkia, millaisia kokemuksia, asenteita ja ennakko-oletuksia varhaiskasvatuksen henkilöstöllä on draamakasvatukseen liittyen. Tässä opinnäytetyössä kehitetyn työkirjan näkökulmasta kiinnostavaa olisi myös tutkia, millaisia vaikutuksia nimenomaisen työkirjan ja sen harjoitusten käytöllä on lasten tunnetaitojen kehittymiselle.

## Abstract

**Authors:** Ollila Kristiina & Tervonen Jenna

**Title of the Publication:** Towards Better Emotional Skills through Drama in Early Childhood Education

**Degree Title:** Bachelor of Social Services

**Keywords:** early childhood education and care, emotional skills, emotions, neurobiology of emotions, RULER-model

Emotions are a significant part of human life, influencing thinking and interpersonal relationships on a daily basis. Emotional skills play a key role in overall well-being, and it is important to begin developing these skills early in life. Early childhood education has an important role in supporting the development of children's emotional skills.

This thesis was commissioned by the Early Childhood Education Department of the City of Oulainen, which has noticed a need to enhance emotional education for children. The goal of the thesis was to develop a functional and user-friendly product to strengthen children's emotional skills.

The final product of the thesis is a workbook titled *“Emotional Drama: Exercises that Support Emotional Skills”*. The workbook includes puppet theatre exercises designed to strengthen children's emotional skills. Drama, and specifically puppet theatre, was chosen as the central method due to the commissioner's needs and the method's untapped potential in early childhood education. Despite its potential for promoting creativity, participation, and learning, drama remains one of the least used methods in the field.

The development process included collaboration with a preschool group at Laukkalinn Daycare Center, where the exercises were piloted and evaluated. The workbook supports early childhood educators in fostering children's emotional development through natural learning methods. It also helps make emotional education more consistent and less dependent on individual staff members' expertise.

While previous theses and master's dissertations in Finland have highlighted the potential of drama in emotional education, there remains a need for high-quality doctoral-level research on the topic. It would also be valuable to explore early childhood educators' experiences, attitudes, and assumptions regarding drama-based education.

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Varhaiskasvatus toimintaympäristönä .....	3
3	Tunteet ja tunnetaidot .....	5
3.1	RULER-malli .....	8
3.2	Tunteiden neurobiologista perustaa .....	11
3.3	Tunnetaidot varhaiskasvatuksessa.....	14
3.4	Draamakasvatus tunnetaitojen tukemisessa .....	16
4	Työn tausta ja toteutus.....	19
4.1	Tausta ja suunnitteluvaihe .....	19
4.2	Toteutuksen kuvaus .....	21
4.3	Tuotos.....	26
5	Pohdinta .....	29
	Lähteet .....	33
	Liitteet	

## 1 Johdanto

Tunnetaidot vaikuttavat keskeisellä tavalla ihmisen hyvinvointiin, ja niiden harjoittelu on syytä aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa (Sevón & Koivula 2022). Varhaiskasvatuksessa kasvattajien on tuettava ja autettava lapsia tunnetaitojen kehittämisessä (Opetushallitus 2022, 28). Tässä opinnäytetyössä kehitettiin TUNNEDRAAMAA: Harjoituksia tunnetaitojen tukemiseen -työkirja. Kehittämistyö sai alkunsa työn toimeksiantajana toimineen Oulaisten kaupungin varhaiskasvatuksen tarpeesta saada uusi, helposti käytettävä ja konkreettinen työkalu tunnetaitojen tukemiseen. Työkirja auttaa varhaiskasvattajia tukemaan lasten tunnetaitojen kehittymistä lapsille luontaisilla oppimisen tavoilla. Kehittämisprosessin aikana harjoituksia kokeiltiin ja arvioitiin esiopetusryhmän kanssa, mutta työkirjaa on tarkoitus soveltaa käyttöön kaikissa varhaiskasvatusryhmissä. Sen avulla saadaan tunnetaitokasvatuksesta monipuolisempaa, toistettavampaa ja vähemmän yksittäisen työntekijän osaamisesta riippuvaista.

Tietoisen tunnetaitojen opettelun avulla on mahdollista pysähtyä kokemusten luomien mielikuvien äärelle ja kyseenalaistaa niiden todenperäisyys. Tilanteita, joissa harjoitellaan uutta ajattelutapaa, voidaan luoda suunnitelmallisesti. Silloin yksilö voi tunnistaa tapansa reagoida tunnepitoiseen tilanteeseen ja uudelleenarvioida omaa käyttäytymistään ja tulkintojensa todenperäisyyttä. (Köngäs 2019, 38–39.) Työkirjalla pyritään tukemaan juuri edellä kuvatun kaltaista suunnitelmallista tunnetaitojen harjoittelua. Kehittämisessä otettiin huomioon kasvattajien erilaiset lähtökohdat tunnetaitojen tukemiseen sisällyttämällä työkirjaan teoretietoa aiheesta. Näin kasvattaja voi lisätä omaa ymmärrystään tunnetaidoista ja hyödyntää työkirjaa riippumatta siitä, millaista osaamista hänelle on aiheesta aikaisemmin karttunut.

Menetelmäksi työkirjaan valikoitui draama ja erityisesti nukketeatteri. Valinta nojaa toimeksiantajan toiveeseen ja tarpeeseen sekä opinnäytetyön tekijöiden löydöksiin draaman mahdollisuuksista tunnetaitojen oppimisessa. Ahosen (2017, 223) mukaan draamakasvatus on todettu toimivaksi menetelmäksi esimerkiksi hankalien tunteiden ulkoistamiseen, jolloin tunteen käsittely on helpompaa. Kokemukset vuorovaikutteisen nukketeatterin hyödyistä lasten tunnetaitojen edistämässä ovat rohkaisevia (Halme & Susi 2020). Aiheesta on tehty viime vuosina myös opinnäytetöitä, joiden tulokset viittaavat draaman sopivuuteen tunnekasvatuksessa. Esimerkiksi Hulsin (2023) totesi pro gradu -tutkielmansa johtopäätöksensä, että draama mahdollistaa kokonaisvaltaisen, syvällisen ja lapsen tunnekehoyhteyttä vahvistavan tavan tunnetaitojen harjoittamisessa. Luukan (2021) tutkielma puolestaan osoitti perusteet draamakasvatuksen menetelmien soveltu-

vuuteen tunnekasvatuksessa. Draaman valintaa menetelmäksi puolsivat myös Varhaiskasvatuksen laatu arjessa -arviointihankkeen (2017–2019) tulokset, joiden draaman asema varhaiskasvatuksessa on heikentynyt ja sitä toteutettiin kaikista taidekasvatuksen muodoista vähiten johtuen puutteista materiaaleissa ja henkilöstön osaamisessa.

Suomessa ja maailmalla on käytössä laajasti eri käsitteitä, joilla tunnetaitoja voidaan kuvata ja käsitellä, kuten tunneäly ja emotionaaliset taidot. Työkirjassa sekä tässä raportissa valittiin käyttää juuri tunnetaitojen käsitettä siksi, että se on varhaiskasvatuksen kentällä useimmille ennestään tuttu ja sitä käytetään myös valtakunnallisissa varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa. Tunnetaitojen käsitteen voidaan nähdä myös kuvaavan osuvammin sitä, että kyseessä on todellakin taidot, joita voi oppia ja opettaa.

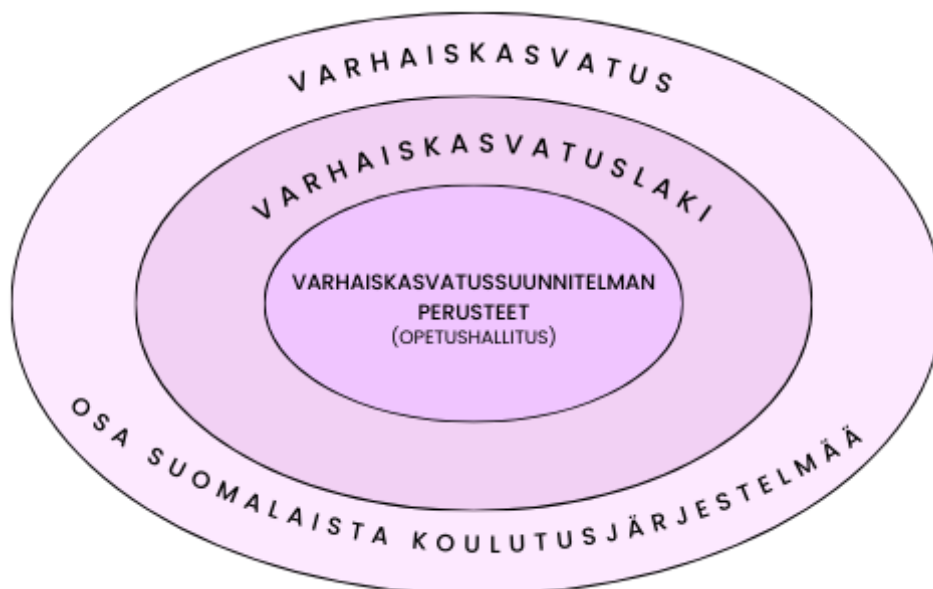
Opinnäytetyö linkittyy hyvin useisiin sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetensseihin. Kehittämistyön keskiössä ovat esimerkiksi sosiaalialan asiakastyön osaamisen kompetenssiin sisältyvät hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen sekä yksilöiden ja ryhmien kasvun, kehityksen ja arjen tavoitteellinen tukeminen. Sosionomin kompetensseihin sisältyy myös tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen. Siihen sisältyy olennaisesti kyky ennakoivaan ja innovatiiviseen ongelmanratkaisuun sekä asiakaslähtöiseen ja tutkimus- sekä kokemustietoa hyödyntävään kehittämiseen, mitkä toimivat lähtökohtina tämän työn tekemiselle.

Työn keskeisimpänä taustateorianä toimii Yalen yliopiston tunneälytutkimuskeskuksessa kehitetty RULER-malli. Tunnetuista teorioista työhön valikoitui juuri RULER-malli, koska siinä tunnetaidot määritellään enemmän opittavissa oleviksi asioiksi, kuin persoonallisuuden piirteisiin linkittyviksi ominaisuuksiksi Bar-Onin tai Golemanin mallien tapaan. RULER-malli on kehitetty juuri tunnetaitojen opettamiseen lapsille, kun taas esimerkiksi Golemanin malli on kehitetty työelämän kontekstissa. RULER-mallin valintaa tuki myös sen laaja esiintyvyys tunnetaitoja käsittelevissä opinnäytetöissä, väitöskirjoissa ja tieteellisissä artikkeleissa nimenomaan varhaiskasvatuksen ja opetuksen kontekstissa. Työn taustateoria käsittelee myös tunteiden neurobiologista perustaa sekä draamakasvatusta tunnetaitojen tukemisessa.

Raportissa kuvataan aluksi lyhyesti varhaiskasvatusta toimintaympäristönä. Sen jälkeen luvussa kolme avataan teoreettista viitekehystä, josta käsin työkirja on tuotettu. Luvussa neljä esitellään työn taustaa ja avataan tarkemmin työssä tehtyjen valintojen ja rajausten perusteluja sekä kuvataan työn suunnittelua sekä toteutusta. Lisäksi luku neljä esittelee lukijalle tuotoksena syntyneitä työkirjaa. Viimeinen luku sisältää opinnäytetyön tekijöiden pohdintaa muun muassa opinnäytetyöprosessista sekä tuotoksen hyödyntämisestä ja jatkokehittämisestä.

## 2 Varhaiskasvatus toimintaympäristönä

Opinnäytetyön toimintaympäristönä on varhaiskasvatus, minkä vuoksi opinnäytetyöprosessissa tarvitaan tietoa ja ymmärrystä varhaiskasvatuksesta palveluna, varhaiskasvatuksen arjen käytänteistä ja arvoperustasta sekä lapsen kasvusta ja kehityksestä ja niiden tukemisesta. Varhaiskasvatustilaki ja siihen perustuvat varhaiskasvatussuunnitelman perusteet määrittävät ikään kuin raamit työskentelylle varhaiskasvatuksessa, minkä vuoksi niiden tunteminen ja noudattaminen on tärkeä lähtökohta opinnäytetyölle (kuvio 1). Tätä tietämystä ja ymmärrystä opinnäytetyön tekijöillä on runsaasti entuudestaan, sillä he ovat kumpikin työskennelleet varhaiskasvatuksessa sekä opiskelleet varhaiskasvatusalaa osana sosionomin opintojaan sekä aikaisemmissa lähihoitajan opinnoissaan.



Kuvio 1. Varhaiskasvatus osana suomalaista koulutusjärjestelmää (L 540/2018; Opetushallitus 2022).

Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää ja sillä on monia tehtäviä yhteiskunnassamme. Lapsen kasvun ja oppimisen polulla varhaiskasvatus on merkittävä vaihe, jonka tehtävänä on lasten kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen ja oppimisen edistäminen yhdessä lasten huoltajien kanssa. Tavoitteena on lapsen oppimisen edellytysten tukeminen, elinikäisen oppimisen edistäminen ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttaminen noudattaen inklusiivisia periaatteita. Lasten osallisuus ja aktiivinen toimijuus yhteiskunnassa vahvistuvat varhaiskasvatuksessa opittujen tietojen ja taitojen avulla. Varhaiskasvatus on pedagogisesti painottunut kasvatukseen, opetuksen

ja hoidon muodostama eheä kokonaisuus, joka toteutuu henkilöstön, lasten ja ympäristön vuorovaikutuksessa. (Opetushallitus 2022, 9, 16, 25; L 540/2018.)

Varhaiskasvatuksen arvoperustan yleisperiaatteina ovat lapsen edun ensisijaisuus, lapsen oikeus hyvinvointiin, huolenpitoon ja suojeluun, lapsen mielipiteen huomioon ottaminen sekä yhdenvertaisen ja tasa-arvoisen kohtelun vaatimus, inklusiiviset periaatteet sekä lapsen syrjintäkielto eri lakien ja sopimusten mukaisesti. Varhaiskasvatuksen arvoperustaan kuuluu terveellisen ja kestävä elämäntavan edistäminen. Lapsille tarjotaan mahdollisuuksia tunnetaitojensa kehittämiseen ja ohjataan heitä hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin. Varhaiskasvatusta ohjaa näkemys lapsuuden itseisarvosta. Jokaisella lapsella on oikeus tulla nähdyksi, kuulluksi, huomioiduksi ja ymmärretyksi arvokkaana, omana itsenään ja yhteisönsä jäsenenä. Lapsia tuetaan heidän kasvuunsa ihmisinä kohti totuudellisuutta, hyvyttä, kauneutta, oikeudenmukaisuutta ja rauhaa. (Opetushallitus 2022, 22–23.) YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista toimii osana arvoperustaa ja ohjaa edistämään lapsen oikeuksien toteutumista varhaiskasvatuksessa. Lapsen oikeuksiin sisältyy esimerkiksi oikeus hyvään opetukseen, huolenpitoon ja kannustavaan palautteeseen sekä oikeus ilmaista itseään, mielipiteitään ja ajatuksiaan. Lapsella on oikeus leikkiin ja oppimiseen leikin kautta ja oppimisen iloon. Jokaisella lapsella on oikeus saada monipuolisesti tietoa, käsitellä tunteita ja ristiriitoja sekä kokeilla ja opetella uusia asioita. (Yleissopimus lapsen oikeuksista 1991.)

Varhaiskasvatuksessa on jatkuvasti erilaisia tilanteita, joissa tarvitaan tunnetaitoja. Kavereiden kanssa leikkiessä koetaan paljon erilaisia tunteita, kuten iloa, riehakkuutta, pettymystä ja suuttumista. (Sainio ym. 2020, 22.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstöllä oli vähintään yksi huolenaihe noin joka kolmannen nelivuotiaan lapsen hyvinvoinnista. Yleisimmin huolenaiheet liittyivät lapsen sosiaalisiin tai sosioemotionaalisiin taitoihin. (THL 2024.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan kasvattajien tulee tukea lapsia tunnetaitojen kehittämisessä. Lapsia tulee auttaa tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä sekä opetella heidän kanssaan tunteiden havaitsemista, tiedostamista ja nimeämistä. Lapsilla on oikeus monipuoliseen tiedon saamiseen sekä tunteiden ja ristiriitojen käsittelemiseen. (Opetushallitus 2022, 21, 23, 26, 28.) Tunne- ja vuorovaikutuskasvatusta varhaiskasvatuksessa pitäisi lisätä ja sen tulisi olla systemaattisempaa. Lisäksi tulisi etsiä ja kokeilla uusia materiaaleja sekä kehittää sitä luontevaksi osaksi varhaiskasvatuksen arkea (Marjamaa 2018, 80). Päiväkodeissa lapset voivat harjoittelemalla kehittää kykyä tunnistaa tunteita, sanoittaa tunnereaktioita ja ymmärtää, millaisia tunnetiloja ja seuraamuksia tunnereaktiot voivat aikaansaada. Lasten on saatava harjoitella näitä asioita turvallisissa olosuhteissa välittävien aikuisten opastamana. (Köngäs & Määttä 2020, 4, 15.)

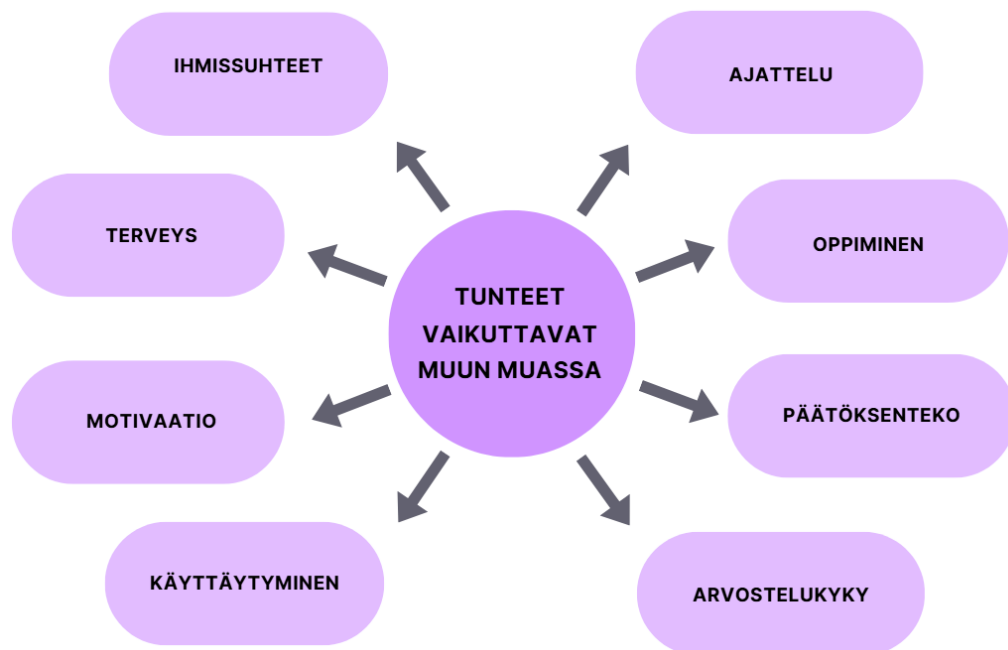
### 3 Tunteet ja tunnetaidot

Selvitäksemme jokapäiväisestä elämästä sekä kanssakäymisestä muiden ihmisten kanssa, ovat tunteet välttämättömiä. Tunteet ovat mielen ja kehon reaktioita, joita erilaiset sosiaaliset tilanteet ja tapahtumat meissä aiheuttavat. Tunteiden tarkoituksena on turvata meidän hyvinvointimme silloin, kun se on uhattuna sekä parantaa suorituskykyämme silloin, kun ympärillämme ei ole uhkaavia vaaroja. Esimerkiksi pelon tunne auttaa meitä toimimaan uhkaavassa tilanteessa oikealla tavalla, esimerkiksi ottamaan etäisyyttä niistä asioista, jotka ovat meidän hyvinvoinnillemme vahingollisia. (Nummenmaa 2010, 11, 14, 16–17; Nummenmaa 2016, 725; Myllyviita 2016, 19; Kokkonen 2017, 11–13; Sandberg 2023, 155.) Avolan & Pentikäisen mukaan (2020, 171) tunteet ovat biologisia signaaleja, jotka toimivat ikään kuin hälytyskelloina, että jotain itselle merkittävää on tapahtumassa, ja tunteiden tehtävä on tulla tunnetuksi.

Automaattisista aivoissa syntyvistä tunnereaktioista huolimatta tunteiden viriämiseen vaikuttaa erilaiset tunteita herättävät tilanteet, kehon toiminta sekä yksilölliset temperamentin ja persoonallisuuden erot (Nummenmaa 2016, 731). Tunteet auttavat meitä saavuttamaan erilaisia päämääriä erilaisiin asioihin, jotka ovat meille merkityksellisiä eli tunteet liittyvät meidän motiiveihimme. (Myllyviita 2016, 19; Kokkonen 2017, 11, 13.) Esimerkiksi vihan tunne viestii meille omien tai toisten oikeuksien polkemisesta sekä auttaa meitä puolustamaan itseämme ja läheisiämme. Suru taas auttaa meitä sekä luopumaan että antamaan periksi. Surua ilmaistessaan ihminen lisää toisten ihmisten myötätuntoa itseään kohtaan, jolloin mahdollisuudet saada apua muilta paranevat. (Myllyviita 2016, 23; Kokkonen 2017, 11–12.) Tunteet tuntuvat mielessä ja kehossa eri tavoin. Esimerkiksi onnen tunne saa lämmön tunteen koko kehoon ja saa maailman tuntumaan ihanalta paikalta olla. Ahdistuneisuus taas saa kehon vapisemaan, lihakset jännittymään ja toimiminen voi tuntua täysin ylitsepääsemättömän vaikealta. (Nummenmaa 2010, 11.)

On olemassa sekä automaattisia tunnereaktioita että tietoisia tunnekokemuksia. Automaattinen tunnereaktio aiheuttaa kehossamme jonkin reaktion, jonka tiedostettuumme pystymme ymmärtämään koettua tunnetta ja nimeämään sen. Automaattisten tunnereaktioiden tarkoituksena on reagoida ympäristössämme tapahtuviin ja hyvinvointiimme vaikuttaviin tapahtumiin ja myös muokata meidän ajatteluamme ja toimintaamme niin, että pystymme paremmin kohtaamaan ympäristömme tapahtumia. Tietoinen tunnekokemus auttaa meitä nimeämään tunteita sekä auttaa ymmärtämään suhdettamme ympäristöömme. Automaattisen tunnereaktion aiheuttaessa kehossamme jonkin reaktion, tietoinen tunnekokemus voidaan ajatella olevan mieleemme reaktio kehomme sisäisiin tapahtumiin. (Nummenmaa 2010, 16–19; Myllyviita 2016, 19–20.)

Tunteet vaikuttavat kaikkeen ihmisen toimintaan yhdessä ajatusten ja kehon toiminnan kanssa (Avola & Pentikäinen 2020, 148). Kohtaamme joka päivä erilaisia tunteita ja tuntemuksia. Jotkut niistä viipyvät vain hetken ja menevät ohi, toiset taas tuntuvat kovasti ja pysyvät pidempään. (Nummenmaa 2016, 725; Opetushallitus 2024; Sandberg 2023, 155.) Tunteet ovat sidoksissa ajatteluun ja käyttäytymiseen. Ne ovat avainasemassa myös oppimisessa, arvostelukyvyyssä, päätöksenteossa, ihmissuhteissa ja terveydessä. (Brackett ym. 2019.) Tunteet siis vaikuttavat moniin elämän osa-alueisiin, joita on havainnollistettu alla olevaan kuvioon (kuvio 2).



Kuvio 2. Tunteet vaikuttavat muun muassa ajatteluun, ihmissuhteisiin ja terveyteen (Brackett ym. 2019; Myllyviita 2016, 19; Kokkonen 2017, 11, 13).

Tunteiden rakentavan tunnistamisen, käsittelemisen ja ilmaisemisen kykyä on tarkasteltu käsitteen tunneäly avulla. Tunneällyn käsitteen kehittäminen ja tutkiminen on aloitettu jo 1960-luvulla, mutta käsite tuli suuremman yleisön tietoisuuteen vasta viime vuosisadan lopulla Daniel Golemanin (1995) tunneälyä käsittelevän kirjan myötä. (Lahtinen & Rantanen 2019, 24.) Tunneälylle ja tunnetaidoille on olemassa useita erilaisia määritelmiä, joista toiset ovat suppeampia ja toiset laajempia. Useat määritelmät painottavat tunteiden säätelyn taitoa, esimerkiksi Sandberg (2023, 149) määrittelee tunnetaidot taitoina säädellä tunteita, jolloin ihminen kykenee toimimaan viisaasti erilaisissa tilanteissa ja tunnistamaan ja ottamaan huomioon toisten tunteita. Lahtisen & Rantasen (2019, 26) mukaan tunnetaidot voidaan määritellä tunteiden säätelyn keinoiksi ja kaikiksi niiksi taidoiksi, joilla ihminen yrittää vaikuttaa siihen, miltä hänestä itsestään tai toisesta

ihmisestä tuntuu. Tunnetaitojen avulla ihminen voi tunnistaa, tiedostaa ja ymmärtää eri tilanteisiin liittyviä tunteita ja kykenee toimimaan tunteet huomioiden (Lahtinen & Rantanen 2019, 26–27). Avola & Pentikäinen (2020, 148) määrittelevät tunnetaidot laajasti sisällyttäen käsitteeseen taidon tiedostaa, tunnistaa ja elää tunteiden kanssa tasapainossa, taidon huomata, vaalia ja vahvistaa myönteisiä tunteita, taidon kohdata, hyväksyä, ymmärtää ja ratkaista vaikeita tunteita sekä taidon ymmärtää ja eläytyä toisten tunteisiin empatian ja myötätunnon avulla. Brackettin ym. (2019) kehittämän RULER-teorian mukaan tunnetaidot määritellään kokonaisuudeksi, johon sisältyy seuraavat taitoalueet: tunteiden havaitseminen itsessään ja muissa (recognizing), tunteiden syiden ja seurausten ymmärtäminen (understanding), tunteiden sanoittaminen (labeling), tunteiden ilmaiseminen kulttuuristen normien ja sosiaalisen kontekstin mukaisesti (expressing) sekä tunteiden sääteleminen hyödyllisillä strategioilla (regulating). RULER-teorian mukaan tunnetaidot kuvaavat sitä, kuinka tunnepitoista tietoa havaitaan, käsitellään, ajatellaan, käytetään ja säädellään ajattelun ja käyttäytymisen muovaamiseen tavoitteiden saavuttamiseksi (Brackett ym. 2019). Tunnetaidot auttavat toimimaan viisaasti tunteiden kanssa, mikä avaa mahdollisuuksia menestyä koulussa, työssä ja elämässä (Yale Center for Emotional Intelligence 2025; Lahtinen & Rantanen 2019, 25).

David Caruson ja Mark Brackettin toimesta lanseerattu RULER-malli pohjautuu John Mayerin ja Peter Saloveyn 1990-luvulla kehittämään nelihaaraiseen tunneälymalliin (four-branch model). Alun perin Mayerin ja Saloveyn kehittämän mallin lisäksi tunnetuimpiin tunneälyä koskeviin teorioihin luetaan Daniel Golemanin sekä Reuven Bar-Onin tunneälyn mallit. Bar-Onin mallissa tunneäly nähdään suurena joukkona toisiinsa liittyviä emotionaalisia ja sosiaalisia kompetensseja, jotka vaikuttavat muun muassa kykyihin tunnistaa, ymmärtää ja hallita tunteita sekä olla suhteessa muihin ihmisiin, sopeutua muutoksiin, ratkaista ongelmia ja selviytyä tehokkaasti haasteista (Bar-On 2006, 22). Golemanin mallissa tunneäly jaetaan neljään osa-alueeseen: itsetietoisuus, itsehallinta, sosiaalinen tietoisuus ja sosiaalinen hallinta. Nämä osa-alueet pitävät sisällään 12 erilaista kompetenssia, joihin sisältyy muun muassa itsehillintä, positiivinen asenne, sopeutumiskyky, empatia ja ryhmätyötaidot. (Goleman & Boyatzis 2017, 3–4.)

Tunnetaitojen voidaan todeta olevan avainasemassa kaikessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa (Sandberg 2023, 168; Lahtinen & Rantanen 2019, 27). Taito tunnistaa omia ja muiden tunteita ja niiden syitä sekä tunteiden joustava ennakointi ja säätely ovat merkittäviä taustatekijöitä arkipäivän mielenterveydessä (Nummenmaa 2016, 731). Tunnetilojen ja -kokemusten tunnistaminen ja jakaminen edistävät hyvinvointia ja oppimista kokonaisvaltaisesti (Avola & Pentikäinen 2020, 148).

### 3.1 RULER-malli

RULER-malli perustuu täysin nelihaaraiseen tunneälymalliin (four-branch model), jonka tunneälyn tutkijat John Mayer ja Peter Salovey loivat tutkimustensa pohjalta vuonna 1997 huomattuaan olemassa olevien tunneälyn määritelmien olevan puutteellisia ja käsittelevän kapeasti lähinnä tunteiden havaitsemista ja säätelyä. Mallissa tunnetaidot jaetaan neljään hierarkkisesti kehittyvään osa-alueeseen, jotka sisältävät kustakin osa-alueesta perustaitoja sekä syvempiä taitoja. (Mayer & Salovey 1997, 10.)

Mallin ensimmäinen haara on tunteiden havaitseminen, arviointi ja ilmaiseminen. Se ilmentää käsitystä tunteista ja sisältää kyvyn tunnistaa tunteita itsessään, muissa ihmisissä sekä myöhemmin myös mielikuvituksen avulla elottomissa esineissä tai kuvissa. (Mayer & Salovey 1997, 10–11; Mayer ym. 2004, 199.) Tunteet näkyvät ihmisessä esimerkiksi kasvoniilmeinä, kehon asentoina ja äänenpainoina, jotka toistuvat kullekin tunteelle tyyppillisenä yhdistelmänä lähes kaikkialla maailmassa (Nummenmaa 2016, 726). Jo pienillä vauvoilla on kyky erottaa vanhempiansa kasvoilta tunteista viestiviä ilmeitä ja reagoida niihin. (Mayer & Salovey 1997, 10–11; Mayer, Salovey & Caruso 2004, 199.) Vauvan ja hänen hoivaajiensa välinen varhainen vuorovaikutus sekä tunnekokemukset ovatkin keskiössä aivojen toiminnallisessa kehityksessä ja luovat perustan koko myöhemmälle kehitykselle. Varhainen vuorovaikutus ja siihen liittyvät tunnekokemukset luovat siis perustaa lapsen kyvyille havaita, arvioida ja ilmaista tunteita. Vanhemman tunnistaessa ja jakaessa vauvan tunnetiloja, hän voi ymmärtää vauvan tarpeita ja vastata niihin vauvan aivojen kehitystä edistävällä tavalla. (Mäntymää, Luoma, Puura & Tamminen 2003; Kokkonen 2017, 85–88.) Ensimmäisen haaran taidot alkavat alkeellisesta tunteiden tunnistamisesta ja voivat kehittyä kohti syvempää ymmärrystä omista ja toisten tunteista. Tämän taitoalueen kehittyneempiä taitoja ovat esimerkiksi tunteiden ja niihin liittyvien tarpeiden ilmaisemisen taito sekä lähellä toisiinsa olevien tunteiden erottaminen toisistaan tai aitojen tunteiden erottaminen teeskennellyistä tunteista. (Mayer & Salovey 1997, 10–11; Mayer ym. 2004, 199.) Lapsilla taidot eivät ole vielä yhtä kehittyneitä kuin aikuisilla, minkä vuoksi varhaiskasvatuksessa tärkeää on, että kasvattaja kykenee tunnistamaan lasten tunnetilojen vaihtelusta viestiviä kehon merkkejä ja reagoi niihin sopivalla tavalla ja oikea-aikaisesti (Sainio ym. 2020, 18).

Tunteilla on vaikutusta moniin ihmisen havaitsemis- ja ajattelutoimintoihin, mikä on merkityksellistä ihmisen kannalta. Tunteiden avulla voidaan vaikuttaa muun muassa ongelmanratkaisuun ja päätöksentekoon. (Brackett ym. 2019; Kokkonen 2017, 12; Sandberg 2023, 166.) Mallin toinen

haara, tunteiden vaikuttavuus, kuvaakin kykyjä, jotka liittyvät tunteiden ja ajattelun välisen yhteyden tuntemiseen ja sen hyödyntämiseen oman toiminnan ohjaamisessa tai ongelmien ratkaisemisessa. Toisen haaran perustaitoihin sisältyy kyky hyödyntää tunteiden tuomaa tietoa ajattelussa ja päätöksen teossa. Kehittyneempiin taitoihin lukeutuu kyky luoda ajattelun avulla tunteita esimerkiksi näkökulmaa vaihtamalla tai kuvittelemalla jotakin tilannetta. (Mayer & Salovey 1997, 11–12; Mayer ym. 2004, 199.) Tunteiden vaikutus kykyyn ratkaista ongelmia on todennettu jo 1980-luvulla kokeessa, jossa koehenkilöiden tuli ratkaista kymmenessä minuutissa melko yksinkertainen, mutta hieman luovuutta vaativa ongelma. Osa koehenkilöistä saatettiin ennen ongelmanratkaisutehtävää hyvälle tuulelle ja osa teki kokeen kylmiltään. Hyväntuulisista koehenkilöistä jopa 75 % ratkaisi ongelman kymmenessä minuutissa, kun taas kylmiltään kokeeseen osallistuneista vain 13 % löysi ratkaisun samassa ajassa. (Isen, Daubman, Kimberly & Nowicki 1987.)

Mallin kolmas haara, tunteiden ymmärtäminen ja analysointi, kuvaa kykyä nimetä ja analysoida tunteita. Siihen sisältyy kyky tunnistaa tunteiden ja sanojen välisiä suhteita, esimerkiksi tunnistaa, miten verbit pitää ja rakastaa eroavat toisistaan. Syvempiä kolmannen haaran taitoja ovat esimerkiksi taito tulkita tunteiden välittämiä merkityksiä suhteista, esimerkiksi suru on usein seurausta menetyksestä tai viha seurausta epäoikeudenmukaisuuden kokemuksesta. Tunteiden ymmärtämisen taitojen karttuessa kehittyy myös taito ymmärtää monimutkaisia ja ristiriitaisia tunteita, kuten samaan aikaan ilmeneviä vihan ja rakkauden tunteita. (Mayer & Salovey 1997, 11, 13–14; Mayer ym. 2004, 199.) Kun tunteiden ymmärtämisen taito kehittyy, on mahdollista ymmärtää esimerkiksi oman tai toisen ihmisen vihan tunteen taustalla mahdollisesti vaikuttavia tunteita, kuten ulkopuolisuuden kokemusta tai pelkoa (Myllyviita 2016, 155–165).

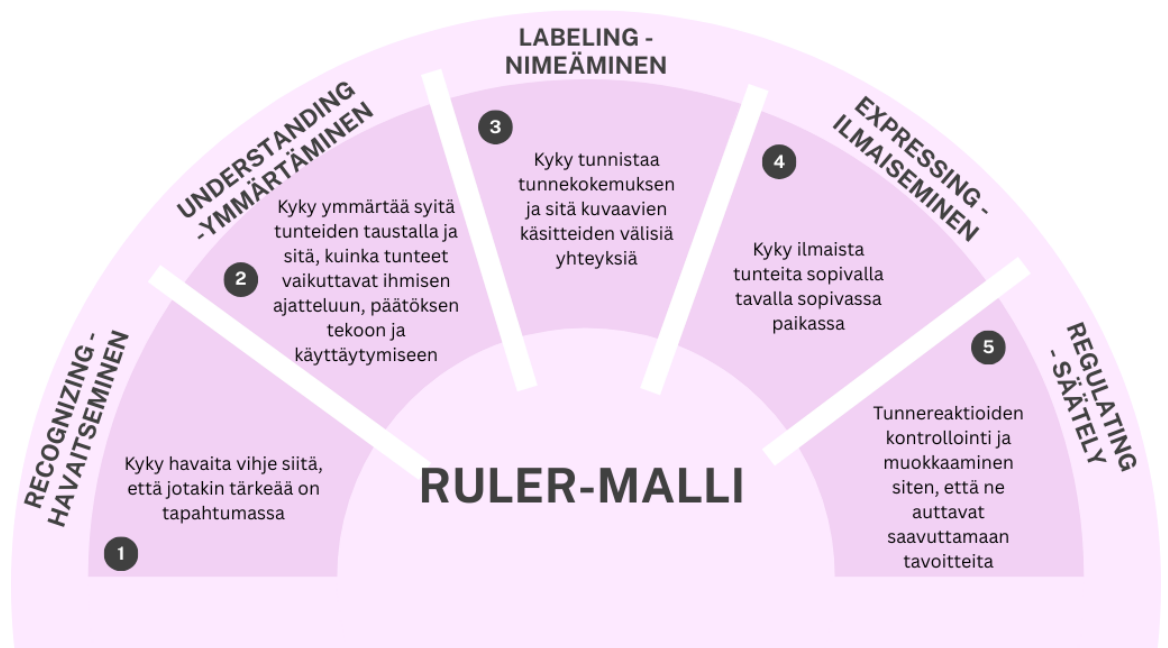
Tunteiden kannalta haastavissa tilanteissa on usein valittavana monenlaisia reagointitapoja ja tunteita, joista jotkut auttavat eteenpäin ja toiset eivät toimi lainkaan. Stressaavissa tilanteissa tarvitaan tunteiden säätelyä, jotta voimakkaat tunteet eivät johtaisi huonoon käyttäytymiseen tilanteen ratkaisemisen kannalta. (Opetushallitus 2024.) Neljäs ja viimeisimpänä kehittyvä tunneälyn taitoalue kuvaakin tietoisia tunteiden säätelyn taitoja. Keskeistä tässä tunneälyn haarassa on kyky pysyä avoimena niin miellyttäville kuin epämiellyttävillekin tunteille. Tunnetaitojen kehittyessä kasvaa myös ihmisen kyky sitoutua tunteeseen tai pyrkiä irtautumaan siitä, riippuen sen hyödyllisyydestä tiettyyn tilanteeseen. Neljännen haaran syviin taitoihin lukeutuu myös kyky hallita tunteita itsessään ja muissa hillitsemällä negatiivisena koettuja tunteita ja lisäämällä miellyttäviä tunteita. Tunteiden hallinta tapahtuu yksilön tavoitteiden, itsetuntemuksen ja sosiaalisen tietoisuuden kontekstissa. Yksilölle kehittyy kyky tehdä tilanteista uusia tulkintoja rauhoitellak-

seen itseään tai saavuttaakseen mielenrenteyden. Sääteilykyvyn kehittyttyä ihminen kykenee hallitsemaan tunteitaan niin, ettei kuitenkaan tukahduta tai liioittele niiden välittämää tietoa. (Mayer & Salovey 1997, 11, 14–15; Mayer ym. 2004, 199–200.) Vuorovaikutus lapsen ja hoivaajan välillä on tunteiden säätelyssä aluksi hyvin keskeistä. Pienen vauvan keinot ovat riittämättömiä ja vauva tarvitsee aina hoivaajan apua tunnetilojensa säätelyyn. Kehityksen edetessä lapsi oppii ja sisäistää säätelymalleja, joista hänellä on kokemuksia suhteessa hoivaajaan. Vähitellen lapsen kyky omien tunteiden säätelyyn itsenäisemmin lisääntyy, mutta vielä aikuisinakin ihmiset tarvitsevat toistensa apua tunteiden säätelyssä, ainakin erityisen vaikeissa tilanteissa. (Mäntymaa ym. 2003; Kokkonen 2017, 85–88.) Tunteiden säätelyn näkeminen taitona tarkoittaa myös sitä, että tunteiden säätelyä voidaan tietoisesti opettaa (Kokkonen 2017, 49).

RULER-malli sisältää samat asiat kuin alkuperäinen nelihaarainen tunneälymalli, mutta osa-alueet on jaoteltu hieman eri tavoin. Nelihaaraisen mallin ensimmäisestä haarasta eli tunteiden havaitsemisesta on RULER-mallissa erotettu omiksi osa-alueiksi tunteiden havaitseminen (recognizing) ja ilmaiseminen (expressing). Myös kolmas haara eli tunteiden ymmärtäminen on jaoteltu kahden osa-alueeseen eli ymmärtämiseen (understanding) ja sanoittamiseen (labeling). Lisäksi RULER-mallissa ymmärtämiseen (understanding) on sisällytetty alkuperäisen mallin toisen haaran sisältö eli tunteiden vaikuttavuus. (Mayer & Salovey 1997; Brackett ym. 2019.) RULER-mallin kolmen ensimmäisen tunnetaitoalueen (havaitseminen, ymmärtäminen, nimeäminen) avulla ihminen voi havaita ja ymmärtää tarkasti tunteita itsessään ja muissa. Kaksi jäljellä olevaa taitoa eli ilmaiseminen ja sääteleminen auttavat hallitsemaan tunteita niin, että yksilö voi saavuttaa omia tavoitteitaan erilaisissa tilanteissa. (Brackett ym. 2019.)

Ensimmäinen RULER-mallin osa-alue eli tunteiden havaitseminen itsessään ja muissa (recognizing) tarkoittaa kykyä havaita vihje siitä, että jotakin tärkeää on tapahtumassa, oli se sitten miellyttävää tai epämiellyttävää. Tämän havainnon voi tehdä itsessään, omissa ajatuksissaan, energiasaan tai kehossaan tai jonkun muun ilmeessä, kehon kielessä tai äänessä. Toinen osa-alue eli tunteiden ymmärtäminen (understanding) kuvaa kykyä ymmärtää syitä tunteiden taustalla ja sitä, kuinka tunteet vaikuttavat ihmisen ajatteluun, päätöksentekoon ja käyttäytymiseen. Syiden ymmärtäminen auttaa tekemään parempia ennusteita omasta ja toisten käyttäytymisestä. Kolmas osa-alue, tunteiden nimeäminen (labeling), kuvaa kykyä tunnistaa tunnekokemuksen ja sitä kuvaavien käsitteiden välisiä yhteyksiä. Monipuolisempi tunnesanasto auttaa erottamaan lähellä toisiaan olevat tunteet toisistaan, kuten ilo ja innostus tai ärtymys ja viha. Kyky nimetä tunteita lisää itsetietoisuutta ja auttaa viestimään paremmin tunteista, jolloin väärinkäsityksiä tulee vähemmän. Neljäs osa-alue, tunteiden ilmaiseminen (expressing), tarkoittaa kykyä ilmaista tunteita

sopivalla tavalla sopivassa paikassa. Tunteiden hyväksyttävä ilmaisu on sidoksissa kulttuurisiin normeihin. Viides osa-alue on tunteiden säätely (regulating), joka kuvaa tunnereaktioiden kontrollointia ja muokkaamista siten, että ne auttavat saavuttamaan tavoitteita. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että epämieliset tunteet tukahdutetaan, vaan taitoa oppia hyväksymään ja käsittelemään niitä sopivalla tavalla. Silloin, kun ihminen on taitava säätelemään tunteitaan, hän voi käyttää erilaisia strategioita omien tunteidensa hallintaan sekä muiden auttamiseen heidän tunteidensa kanssa. (Brackett ym. 2019.) RULER-mallin osa-alueet on kuvattu tiivistettynä alla olevaan kuvioon (kuvio 3).



Kuvio 3. RULER-malli (Brackett ym. 2019).

### 3.2 Tunteiden neurobiologista perustaa

Tunteiden säätely perustuu vahvasti lapsen neurobiologiseen kehitykseen (Sandberg 2023, 165). Tunneopetuksen taustalla olisikin tärkeää nähdä tunnemekanismien kognitiivinen puoli, neurobiologinen valmius, aivojen kehittymisen menetelmä ja kokemusten vaikutus. Tunnetaitojen oppimisessa on kyse elämänhallinnan taitojen opettelun sijaan muutoksista aivoissa, vaikka oppimisen tulokset voivat näkyä ulospäin elämänhallinnan parantumisena. Toisto ja jatkuvuus on tärkeää tunnetaitojen omaksumisessa, sillä aivojen hermoradat eivät muutu hetkessä. Toistojen myötä uudet neuroniyhteydet aivoissa vahvistuvat ja haitalliset yhteydet heikkenevät, jolloin uusi toimintamalli voidaan sovittaa aivojen rakenteen sisään tietoisuuden ja ymmärryksen alueella.

(Köngäs 2019, 178–181, 186.) Aivojen plastisuus eli aivojen rakenteen ja toiminnan kyky muovautua ympäristön vaikutusten ja elimistön tarpeiden mukaisesti on voimakkaampaa pienillä lapsilla ja alkaa vähetä noin kymmenen vuoden iässä (Mäntymaa ym. 2003). Siksi myös tunnetaitoja on helpointa oppia alle kouluikäisenä aivojen ollessa plastisuutensa vuoksi kykenevämmät ottamaan vastaan uutta tietoa ja testailemaan eri toimintamalleja ennen niiden asettumista lopullisille paikoilleen (Köngäs 2019, 43).

Tunnepitoinen reaktioprosessi alkaa aina jostakin sisäisestä tai ulkoisesta ärsykkeestä. Sisäinen ärsyke voi olla peräisin ihmisen omasta mielestä, ajatuksista tai muistoista ja ulkoinen ärsyke voi olla esimerkiksi toisen ihmisen sanat tai toiminta. Ärsykkeen sisältö havaitaan aivoissa ja siitä tehdään emotionaalinen tulkinta, jolloin aktivoituu myös fysiologiset reaktiot, kokemus tunteesta ja sen mahdollinen vaste käytöksessä (Sandberg 2023, 165.) Automaattisten ja tiedostamattomien tunneprosessien käynnistymisestä vastaavat aivoalueet sijaitsevat syvällä aivorungossa ja aloittavat toiminnan elimistön fysiologisen tilan muuttuessa vaarasta tai palkitsevuudesta viestivien merkkien vuoksi. Tunteisiin liittyy aina aivojen käynnistämiä, tarkkailemia ja säätelemiä muutoksia kehon toiminnassa. Säätelyn kohteena ovat usein automaattiset reaktiiviset toimintavalmiudet, jotka määrittävät sopivan tavan reagoida tilanteeseen, esimerkiksi taistella tai paeta. (Sainio ym. 2020, 28–29; Sandberg 2023, 165.) Tunteiden aktivoituessa kasvaa automaattisesti lihasten valmius toimintaan. Esimerkiksi ihmisen pelästyessä hänen koko kehonsa reagoi mahdolliseen uhkaan. Lihaksissa tämä näkyy siten, että ne jäykistyvät ja valmistautuvat taistelemaan tai pakenemaan. Pelosta jäykistymisen lisäksi esimerkiksi inho voi saada lihakset jännittymään ja sosiaalisen tuen puute voi aiheuttaa jänteveyden vähenemistä lihaksissa. Vastaavasti lihakset rentoutuvat ihmisen kokiessa olonsa turvalliseksi. Lihakset ovat ikään kuin peili, joka heijastaa tunnekokemuksiamme ja ajatuksiamme. (Siira & Saarinen 2021, 51.)

Lihasten lisäksi tunteiden vaikuttamia autonomisen hermoston toiminnan muutoksia voi havaita esimerkiksi sydämen sykkeessä, verenpaineessa ja hengitystiheydessä. Monenlaiset tunnetilat käynnistävät lapsen elimistössä ikään kuin hälytystilan, jossa elimistö on valmiina taistelemaan tai pakenemaan. Hälytystilassa ollessaan lapsen etuotsalohkon korkeamman tason yhteydet toimivat heikommin ja hän on alttiimpi impulsiiviselle ja aggressiiviselle käytökselle tunteidensa ohjaamana. (Sandberg 2023, 166; Sainio ym. 2020, 30–31; Siira & Saarinen 2021, 51.) Tunteiden kannalta tärkeisiin aivoalueisiin lukeutuva mantelitimake (amygdala) lähettää uhan havaitessaan aivoihin ja elimistöön toimintakäskyn taistella tai paeta eli käynnistää hälytystilan kehossa riippu-

matta siitä, onko havaittu uhka kuviteltu vai todellinen. Taistele – tai pakene -reaktion käynnistyttyä järkevään ajatteluun ja toimintaan tarvittava aivojen etuotsalohko kytkeytyy ikään kuin pois päältä, mikä selittää reaktiivista ja impulsiivista käytöstä. (Sainio ym. 2020, 30–31, 46–47.)

On selvää, että keho, mieli ja tunteet ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa (Siira & Saarinen 2021, 51; Mäkelä & Trogen 2022, 17–18). Tietoisten tunnekokemusten perustana ovat tunteisiin liittyvät keholliset muutokset. Tietoiset tunnekokemukset helpottavat automaattisten tunnereaktioiden säätelemistä tietoisten toiminnanohjausmekanismien avulla. (Nummenmaa 2016, 725.) Ihminen voi tulla tietoiseksi omista tunteistaan vahvistamalla kehotietoisuuttaan. Kehotietoisuudella tarkoitetaan ihmisen kykyä aistia, mitä kehossa tapahtuu. Kehotietoisuuden vahvistaminen auttaa ihmistä esimerkiksi tunnistamaan omia tunteitaan ja tarpeitaan sekä säätelemään stressiä. Kehotietoisuuden vahvistuessa ihminen ei niin helposti ohita omia tunteitaan ja tarpeitaan. Kehonsa viestejä kuunnellessaan ihmisellä tulee huomioitua paremmin perustarpeet, kuten uni, ravinto, liikunta ja sosiaaliset suhteet. Kehotietoisuuden ollessa heikko ihminen voi ajautua huomaamattaan miellyttämään muita sekä mukautumaan toisten toiveisiin ja odotuksiin, mikä voi johtaa uupumiseen ihmisen ollessa kykenemätön huomioimaan kehon viestejä väsymyksestä ajoissa. Kun ihminen on tietoinen kehonsa tapahtumista, hän kykenee säätelemään itseään paremmin eli vaikuttamaan kehonsa reaktioihin, ajatteluun, tunteisiin ja käyttäytymiseen. (Mäkelä & Trogen 2022, 17–19.) Avola & Pentikäinen (2020, 192) käyttävät kehotietoisuuden sijaan käsitettä kehoviisaus kuvaamaan sitä tietoa, jota vastaanotamme tunteidemme, ajatustemme ja kehomme aistien yhteistoiminnan tuloksena.

Kehotietoisuuden vahvistuessa vahvistuu myös turvan tunne kehossa (Mäkelä & Trogen 2022, 19). Kasvattajan tehtäviin kuuluu olennaisena turvan luominen ja turvallisuuden palauttaminen silloin, kun lapsi ei siihen itse kykene (Sandberg 2023, 173). Turvaa kokiessaan ihminen kykenee luottamaan kehoonsa, aistimuksiinsa ja tunteisiinsa. Vaikeita tunteita ja tilanteita kohdatessaan ihminen kykenee pysähtymään niiden äärelle, eikä koe tarvetta paeta tai vältellä niitä. Oman olo-tilan rauhoittaminen tai aktivoituminen tarpeen mukaan onnistuu myös silloin, kun kehotietoisuus vahvistuu. Kehotietoisuuden vahvistuessa kasvaa myös itsemyötätunto ja ymmärrys itseä ja muita kohtaan. Silloin ihminen kykenee hyväksymään ja kohtaamaan myötätuntoisemmin sekä omia että toisten ihmisten vaikeita tunteita ja kokemuksia. (Mäkelä & Trogen 2022, 19–20.) Tietoisuutta omista kehotuntemuksista ja tunteista voidaan vahvistaa esimerkiksi erilaisilla hengitystai aistiharjoituksilla, jotka auttavat palauttamaan läsnäolon tähän hetkeen ja omaan kehoon. Huomion suuntaaminen kehoon esimerkiksi kosketuksen tai hengitysharjoituksen kautta tuo meidät läsnä oleviksi tähän hetkeen, sillä keho on aina tässä hetkessä, toisin kuin mieli, joka seikkailee

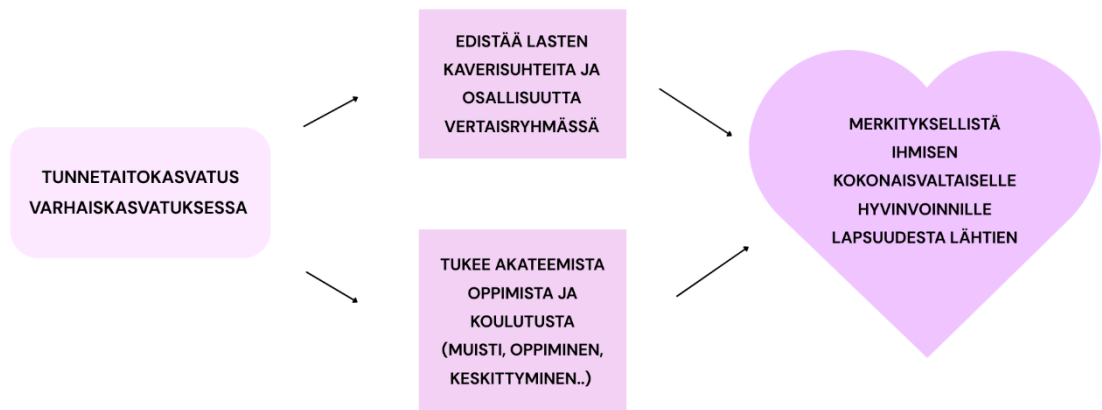
helposti menneessä tai tulevassa. Hengitysharjoitukset rentouttavat kehoamme, jolloin suurin kehomme hermojärjestelmä eli vagus-hermosto välittää aivoille viestiä siitä, että olemme turvassa ja onnellisia. Yksinkertaisimmillaan hengitysharjoitus voi olla sellainen, jossa keskitytään aivan lyhyeksi hetkeksi havainnoimaan omaa hengitystä. (Avola & Pentikäinen 2020, 190.)

### 3.3 Tunnetaidot varhaiskasvatuksessa

Lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemisessa kasvattajat ovat keskeisessä roolissa. Lähtökohtana tunnetaitojen tukemiseen tulee olla ymmärrys siitä, että lapsen aivoperustaisen kehityksen keskeneräisyyden vuoksi lapselta puuttuu taitoja ja niitä halutaan varhaiskasvatuksen arjessa tietoisesti kehittää ja vahvistaa. Kasvattajan tehtävä on toimia esimerkkinä, turvan tuojana ja tukena. (Sandberg 2023, 173; Köngäs 2019.) Olisi tärkeää viedä huomio käytöksen takana mahdollisesti vaikuttaviin tunteisiin ulkoiseen käyttäytymiseen keskittymisen sijaan. Tietyn käyttäytymisen äärellä tulisi pohtia kysymyksiä ”miltähän hänestä tuntuu”, ”mikä tunnetila saa aikaan tällaista käyttäytymistä” ja ”mikähän saa hänet tuntemaan noin”. Näiden kysymysten avulla saadaan lisää ymmärrystä ja viisautta erilaisissa tilanteissa toimimiseen ja tunteita ei tule ohitettua tai kiellettyä. (Lahtinen & Rantanen 2019, 31; Sandberg 2023, 173.)

On useita syitä, miksi juuri varhaiskasvatus tulee nähdä tunnetaitojen oppimisen kannalta tärkeänä vaiheena lapsen kasvun polulla. Lasten tunteiden säätely, nimeäminen ja toistuvien ajatusmallien opettelu varhaiskasvatuksessa tulee nähdä yhteiskunnallisesti ensiarvoisen tärkeänä, sillä psykologiset tutkimukset neurologisista prosesseista todistavat tunnekasvatuksen tärkeyden ihmisen henkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille lapsuudesta lähtien (Köngäs 2019, 178–181, 186). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2024) tekemän tutkimuksen mukaan varhaiskasvatuksen henkilöstöllä oli vähintään yksi huolenaihe noin joka kolmannen nelivuotiaan lapsen hyvinvoinnista, ja yleisimmin huolenaiheet liittyivät lapsen sosiaalisiin tai sosioemotionaalisiin taitoihin. Varhaiskasvatuksessa on jatkuvasti erilaisia tilanteita, joissa tarvitaan tunnetaitoja: esimerkiksi kavereiden kanssa leikkiessä, siirtymätilanteissa ja yhteisessä toiminnassa koetaan paljon erilaisia tunteita, kuten iloa, riehakkuutta, pettymystä ja suuttumista (Sainio ym. 2020, 22). Könkään (2019, 58) mukaan tunnetaitoja vahvistamalla edistetään myös lapsen kaverisuhteita ja osallisuutta vertaisryhmässä. On todettu, että tunteiden kanssa toimimiseen liittyvät haasteet lisäävät riskiä lapsen jäämisestä sivuun vertaiskulttuurista (Köngäs 2019, 58, 124–131). Tunnetaitojen opettaminen tukee myös akateemista oppimista ja koulutusta, sillä emotionaalisten ongelmien väheneminen tekee opetushetkistä tehokkaampia ja helpottaa uusien asioiden sisäistämistä. Lapsilla on

paremmat mahdollisuudet keskittyä opetukseen, kun he pystyvät käsittelemään vaikeita tunteita, ohjaamaan omia reaktioitaan tunteiden äärellä ja nimeämään tunnekokemuksiaan. Pado- tessaan tunteita ja tunneilmaisuja ihminen oppii ja muistaa huomattavasti vähemmän verrattuna henkilöön, joka voi vapaasti ilmaista tunteensa. (Köngäs 2019, 182.) Tunnetaitokasvatuksen merkitystä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille on havainnollistettu seuraavalla sivulla olevaan kuvioon (kuvio 4).



Kuvio 4. Tunnetaitokasvatuksen merkitys ihmisen hyvinvoinnille lapsuudesta lähtien (Köngäs 2019, 58, 124–131).

Tunnetaitojen oppiminen ja opettaminen eivät ole vakiintuneet vielä päiväkotipedagogiikan käytäntöihin siitä huolimatta, että lapsilta odotetaan tunteiden säätelyä arjen tilanteissa. Tunteiden säätely on kuitenkin vaikeaa, ellei jopa mahdotonta, jos lasta ei ole ohjattu ensin havaitsemaan itsessään ja toisissa tunteita sekä ymmärtämään erilaisten tunteiden sisältöjä, merkityksiä ja reagoimismalleja. Päiväkodissa tunteiden ilmaisemiseen ja säätelyyn kiinnitetään eniten huomiota, vaikka ne ovat tunnetaidoista vaativimpia ja niiden oppimisen perustaksi tarvitaan alkeellisempien tunnetaitojen, eli havaitsemisen, ymmärtämisen ja sanoittamisen taitoja. RULER-teorian mukaan tunteita voidaan ymmärtää ja sanoittaa vasta, kun niitä on ensin opittu tunnistamaan. Samoin tunteita voidaan oppia säätelyyn vasta sen jälkeen, kun niitä on opittu ilmaisemaan. (Köngäs & Määttä 2020, 4, 15; Köngäs 2019, 53–58, 179.)

Tunnetun Lev Vygotskyn sosiokulttuurisen teorian mukaan ympäristöllä ja erityisesti sosiaalisella vuorovaikutuksella on suuri merkitys lapsen kehitykselle ja oppimiselle. Toiminnassa on tärkeää huomioida lapsen lähikehityksen vyöhyke eli alue, jolla lapsen on mahdollista oppia vuorovaikutuksessa ympäristönsä ja yhteistyössä ikätovereidensa kanssa sellaisia asioita, joita hän ei vielä itsenäisesti kykene oppimaan. Toisin sanoen oppiminen herättää lapsessa sisäisiä kehitysprosesseja, jotka ovat alkuun mahdollisia lapselle vain vuorovaikutuksessa muiden kanssa, mutta myöhemmin näiden kehitysprosessien sisäistyessä lapsi voi osaa hyödyntää taitoja myös itsenäisesti.

(Vygotsky 1978.) Tunnetaitoja voidaan oppia, kun oppimiselle luodaan otolliset olosuhteet, joissa keskiössä on kokemuksellinen oppiminen. Pelkkä tiedon jakaminen ei riitä, vaan tarvitaan paljon käytännön harjoittelua ja toistoja. (Lahtinen & Rantanen 2019, 15; Opetushallitus 2024.) Avolan ja Pentikäisen (2020, 171–172) mukaan tunnetaitojen opettamisen lähtökohtana tulee olla ajatus, että tunteet ovat ystäviämme ja niillä on jokin viesti, joka tulee selvittää sen sijaan, että ne tukahdutettaisiin. Hyvää vahvistava, psykologisesti turvallinen ja myötätuntoinen ilmapiiri on avainasemassa tunnetaitojen oppimiselle (Uusikylä 2022, 43; Avola & Pentikäinen 2020, 171–172). Tunnetaitoja voidaan edistää lasten yhteistoiminnallisella oppimisella sekä ongelmanratkaisutaitoja kehittäville menetelmille, jotka kehittävät lapsen halua oppia ja kykyä välittää myös toisensa hyvinvoinnista. (Köngäs & Määttä 2020, 4, 15.)

### 3.4 Draamakasvatus tunnetaitojen tukemisessa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaavat rohkaisemaan lapsia sanalliseen ja keholliseen ilmaisuun esimerkiksi draaman ja leikin keinoin (Opetushallitus 2022, 48). Draamakasvatus voidaan määritellä leikin, teatterin ja kasvatuksen avulla tapahtuvaksi tarinoiden, omien havaintojen, kokemusten ja opittavien aiheiden tutkimiseksi (Martinez-Abarca & Nurmi 2015, 12; Toivanen 2022, 106). Draamatoiminta hyödyntää lasten kykyä kuvitteluun ja mielikuvitusmaailmassa toimimiseen ja sen keskiössä on lasten toimijuus. Lapset liikkuvat vaivattomasti todellisuuden ja leikin maailman välillä. Draama on aina aikuisen ja lapsen yhteisen leikin maailma, mikä tekee siitä tasa-arvoista. (Toivanen 2022, 106–108.) Draamakasvatus on todettu toimivaksi menetelmäksi esimerkiksi hankalien tunteiden ulkoistamiseen, jolloin tunteen käsittely on helpompaa. Aidot kokemukselliset harjoitukset auttavat harjoittelemaan tunnetaitoja. (Ahonen 2017, 223.) Draaman avulla lapsi voi oppia esimerkiksi tunnistamaan paremmin erilaisia tunnetiloja ja asettumaan toisen ihmisen asemaan (Kotka 2011, 17; Martinez-Abarca & Nurmi 2015, 18). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ohjaavat kasvattajia harjoittelemaan lasten kanssa toisen asemaan asettumista, asioiden tarkastelemista eri näkökulmista sekä ristiriitatilanteiden rakentavaa ratkaisemista. Lapsella on oikeus monipuoliseen tiedonsaantiin, tunteiden ja ristiriitojen käsittelemiseen sekä uusien asioiden kokeilemiseen ja opettelemiseen. (Opetushallitus 2022, 21, 25.)

Tunnetaitojen käsittelyyn soveltuu hyvin forum- ja asiantuntijan mantteli -draamatyötap. Siinä ajatuksena on, että kasvattaja miettii valmiiksi esimerkiksi tunnetaitoihin liittyvän tilanteen, jonka esittää lapsille roolihahmoilla. Kasvattaja ei ratkaise ongelmallista tilannetta, vaan pyytää lapsilta apua ja siirtää samalla asiantuntijan manttelin lapsiryhmälle. Lapsilta voidaan kysyä ehdotuksia,

miten hahmo voisi toimia tilanteessa ja kasvattaja esittää kohtauksen uudelleen lasten ehdottamalla tavoilla. Isommat lapset voivat tehdä toimintaehdotuksensa nukan kautta toimien sanallisten ehdotusten sijaan. Lopuksi käydään keskustelua eri ehdotusten toimivuudesta. (Toivanen 2022, 111.) On tärkeää, että lapset ja kasvattajat saavat oppia asioita yhdessä sekä toisiltaan. Jokaisen mielipiteille ja tunteille tulee olla tilaa, jokaisen tulee saada rohkeasti jakaa ajatuksensa ja kokeilla uusia toimintatapoja. (Opetushallitus 2022, 32–33).

Nukketeatteri on monipuolinen ja kokonaisvaltainen taidemuoto, jonka avulla voidaan luoda elämyksiä ja tukea lapsen oppimista ja hyvinvointia (Baric & Ruokonen 2022, 119). Nukketeatteri on draamakasvatuksen muoto, jossa on monenlaisia elementtejä leikistä sekä taidoista liittyen merkitysten antamiseen sekä tilanteiden ja henkilöiden kuvittelemiseen. Siinä on mahdollisuus antaa jonkun elää tulkintamme mukaan, jolloin nukke voi toimia ikään kuin peilinä omalle tulkinnallemme. Nukan kohtaaminen voi auttaa tunteen kokemista hetkessä ja nukke voi toimia äänitorvena ja tulkkina, ehkä myös suojakilpenä erilaisten suurten tunteiden ja osallistujan välissä. (Halme & Susi 2020, 5.) Teatterinukke on aina ainutlaatuinen ja muuttuu katsojan silmissä persoonalliseksi hahmoksi, joka ikään kuin herää eloon, ja jonka tunteisiin lapsi voi samaistua (Baric & Ruokonen 2022, 118). Roolin kautta lapsen on turvallista katsoa omaa elämäänsä etäämmältä ja lapsi pääsee käsittelemään niitä hankaliakin asioita, joista muuten voisi olla vaikeaa tai jopa mahdotonta puhua (Martinez-Abarca & Nurmi 2015, 18–19; Kotka 2011, 17). Nukketeatteriesityksen lapsessa herättämiä tunteita, kokemuksia ja ajatuksia on tärkeää työstää yhdessä. Esitys houkuttaa lapsia toistamaan tarinaa ja esittämään sitä itse nukeilla, kun sille annetaan mahdollisuus. Nukketeatterin vahvuus ja erityislaatuisuus rakentuu siitä, että nukke on itsessään tarpeeksi tyhjä, jolloin siihen on helpompi projisoida ajatuksia ja merkityksiä. Silloin lapsi voi tuntea tai ilmaista sellaisiakin tunteita, joita ei muutoin uskaltaisi tuntea tai ilmaista. (Baric & Ruokonen 2022, 120, 124.) Nukketeatteri mahdollistaa myös matkustamisen mielikuvituksen avulla toiseen maailmaan (Halme & Susi 2020, 5). Nukketeatteri voi toimia asioiden ja tunteiden tulkkina myös monikulttuurisissa ympäristöissä, kun yhteistä kieltä ei ole (Baric & Ruokonen 2022, 126).

Ryhmässä toimimisen merkitys voi korostua joidenkin lasten kohdalla nukketeatteri -menetelmää käyttäessä. Muiden toimintaan osallistuvien lasten tuoma esimerkki voi rohkaista ujompa lasta osallistumaan ja jakamaan omia kokemuksiaan. Ryhmässä toimiminen voi tarjota tilaa tavalla, joka ei muuten olisi ollut mahdollista. Nukketeatterin käytössä on saatu kokemuksia, joissa oman ryhmän mukana ujolla lapsella toimintaan osallistuminen oli korkea, mutta nukketeatteriryhmään osallistuminen olikin mieluista ja lapsi osallistui aktiivisesti toimintaan, hämmästyttäen aktiivisuudellaan opettajansakin. (Halme & Susi 2020, 8, 29.)

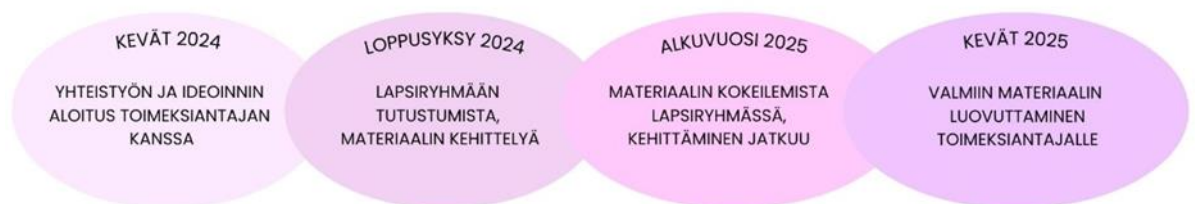
Rooli mahdollistaa lapselle myös erilaisten toimintamallien kokeilemisen turvallisesti sekä kyseenalaistaa normeja, joihin hänet on kasvatettu. Roolin kautta lapsi voi esimerkiksi korottaa ääntään tai puhua rumasti. Roolista käsin toimiminen mahdollistaa lapselle vapautumisen itsekontrollista sekä hänelle osoitetuista vaatimuksista. Esimerkiksi lapsi, jolle on syntynyt sisarus, voidaan kotona edellyttää erityistä pärjäämistä sekä oma-aloitteisuutta, jolloin avuttoman vauvan tai kisanpennun rooli voi tuoda lapselle tyydytystä. Tai lapsi, jonka on vaikeaa ilmaista omaa tahtoaan tai rajojaan, voi harjoitella roolin kautta näitä taitoja ja lopulta rohkaistua toimimaan näin omana itsenäänkin. (Martinez-Abarca & Nurmi 2015, 18.)

## 4 Työn tausta ja toteutus

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan tutkimuksellista kehittämistyötä opinnäytetyön muotona. Kehittämistyössä tavoitteena on saada aikaan ammatillinen tuotos, joka hyödyttää sekä kohderyhmäänsä että arjen käytäntöjä toimeksiantajan toimintaympäristössä. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 9.) Opinnäytetyössä kehitettiin työkirja, jonka avulla voidaan vahvistaa lasten tunnetaitoja varhaiskasvatuksessa draamamenetelmää käyttäen.

### 4.1 Tausta ja suunnitteluvaihe

Opinnäytetyön aikataulusuunnitelma laadittiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa (kuvio 5). Opinnäytetyöprosessi alkoi toukokuussa 2024 sovittaessa yhteistyöstä Oulaisten kaupungin varhaiskasvatusjohtajan kanssa. Kehittämistarpeita kartoitettiin varhaiskasvatuksen henkilöstöltä kyselyn sekä keskustelun avulla kesäkuussa 2024. Kartoituksen perusteella selkeästi tärkeimmäksi tarpeeksi nousi tarve jollekin uudelle työkalulle, jonka avulla lasten tunnetaitoja voidaan vahvistaa. Opinnäytetyön tavoitteeksi sovittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa kehittää jokin konkreettinen ja helposti käytettävä materiaali, jonka avulla lasten tunnetaitoja voidaan vahvistaa.



Kuvio 5. Alustava aikataulusuunnitelma (Ollila & Tervonen 2024).

Tunnetaitojen merkitys on huomattu ja nostettu esille muuallakin kuin Oulaisten kaupungin varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet velvoittavat kasvattajia tukemaan lapsia tunnetaitojen kehittämisessä (Opetushallitus 2022, 21, 23, 28). Tunnetaidot ovat aiheena hyvin ajankohtainen ja niiden merkityksestä on viime vuosina tuotettu paljon tutkimustietoa. Muun muassa Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sen alaisuudessa toimiva Opetushallitus ovat pitäneet tunnetaitoja paljon esillä viime vuosina ja edistäneet varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen

tunnetaitokasvatusta esimerkiksi rahoittamalla tunnetaitoihin liittyviä hankkeita, kuten täydennuskoulutushankkeet Tunnetaidot hyvinvoinnin rakentajana II (2023–2024) ja Turvaa ja tunnetaitoja tarinoista 2 (2022–2024).

Elokuussa 2024 järjestettiin suunnittelupalaveri, johon osallistui opinnäytetyöntekijöiden kanssa varhaiskasvatuksen erityisopettaja, Laukkalinnan päiväkodin esiopetusryhmän opettajat sekä päiväkodin johtaja. Opiskelijat kirjoittivat palaverin aikana muistiinpanoja asioista, joista keskusteltiin. Niiden pohjalta he laativat palaverin päätyttyä muistion, joka välitettiin sähköpostitse kaikille osallistujille sekä varhaiskasvatusjohtajalle. Suunnittelupalaverissa varhaiskasvatuksen erityisopettaja nosti esille toiminnallisuuden ja luovuuden hyödyt lasten oppimiselle, ja muut olivat samaa mieltä niiden tärkeydestä, joten toiminnallisuus ja luovuus muodostuivat ideoinnin lähtökohdiksi. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissakin nähdään toiminnalliset sekä luovuutta ja osallisuutta edistävät työtavat lapsille luontevina oppimisen tapoina (Opetushallitus 2022, 42). Tämä sopi kehittämistyöhön erinomaisesti myös sen vuoksi, että opinnäytetyön tekijät ovat vaikuttaneita sosiaalipedagogisesta työotteesta, jonka peruselementtejä toiminnallisuus ja luovuus ovat Nivalan & Rynnäsen (2019, 209) mukaan.

Ideoinnin edetessä pohdittiin yhdessä erilaisia luovuutta ja toiminnallisuutta hyödyntäviä menetelmiä, joiden ympärille materiaalia voisi kehittää. Kasvattajat olivat erityisen kiinnostuneita draamasta ja erityisesti vuorovaikutteisesta nukketeatterista menetelmänä tunnetaitojen tukemisessa, sillä se oli menetelmä, jota ei ollut vielä käytetty, ja johon oli heikosti saatavilla materiaalia. Draamakasvatuksen ja nukketeatterin hyödyllisyydestä juuri tunnetaitojen oppimiseen löytyi vahvistavia kokemuksia. Muun muassa nukketeatteritaiteilijoiden Halmeen & Suden (2020) kokemukset vuorovaikutteisen nukketeatterin hyödyistä lasten tunnetaitojen edistämiseksi olivat rohkaisevia. Myös kasvatustieteen maisteri ja draamaohjaaja Riika Kotka kirjoittaa draaman mahdollisuuksista tunnetaitojen oppimisessa teoksessaan *Tarinat tunteiden tulkkina*. Ahosen (2017, 223) mukaan aidot kokemukselliset harjoitukset auttavat tunnetaitojen harjoittamisessa ja draamakasvatus on todettu toimivaksi menetelmäksi esimerkiksi hankalien tunteiden ulkoistamiseen ja käsittelemiseen.

Draaman valintaa menetelmäksi puolsivat myös Varhaiskasvatuksen laatu arjessa -arviointihankkeen (2017–2019) tulokset, joiden mukaan taiteiden ja varsinkin draaman asema varhaiskasvatuksessa on heikentynyt. Kaikista taidekasvatuksen muodoista vähiten toteutettiin draamaa, tanssia tai teatteria: jopa kaksi kolmasosaa vastaajista raportoi niitä olleen vain kuukausittain tai harvemmin ja osa raportoi, että ryhmässä ei ollut toteutettu kertaakaan koko lukukauden aikana

suunnitelmallista ja ohjattua kehollista ilmaisua, kuten draamaa tai teatteria. Syynä taidekasvatuksen puutteelliselle toteutumiselle nähtiin muun muassa materiaalien ja tilojen sekä henkilöstön osaamisen puute. (Repo ym. 2019, 91–95.) Arviointihankkeen tulosten pohjalta laadittu kehittämissuositus taidekasvatuksen aseman vahvistamisesta suomalaisessa varhaiskasvatuksessa vahvisti opinnäytetyön tekijöiden ajatusta, että nyt ollaan tarpeellisen teeman äärellä. Niinpä draama lukittiin työssä käytettäväksi menetelmäksi.

Suunnittelupalaverissa työlle sovittiin siis tavoite ja valittiin käytettäväksi menetelmäksi draama ja tarkemmin nukketeatteri. Palaverissa sovittiin myös opinnäytetyön tekemisen aikataulusta ja yhteistyöstä jatkossa. Palaverissa nähtiin mielekkääksi, että kehittämisen aikana opiskelijat kokeilevat harjoituksia yhteistyössä toimivan Tenavien lapsiryhmän kanssa. Tehtiin suunnitelma, että aiheeseen perehtymisen jälkeen opiskelijat käyvät muutaman kerran tutustumassa Tenavien lapsiryhmään ja arkeen, mistä olisi hyötyä kokeiltaessa harjoituksia myöhemmässä vaiheessa. Sovittiin, että tutustumisen jälkeen käynnistyisi aktiivinen tuotteen kehittämisvaihe ja tammi-helmikuun aikana 2025 tuotteen harjoituksia kokeiltaisiin käytännössä. Kokeilujen välissä ja niiden jälkeen tuotteen kehittelyä jatkettaisiin, kunnes työkirjasta saataisiin toimiva ja aidosti lisäarvoa tuottava tuki tunnetaitokasvatukseen.

#### 4.2 Toteutuksen kuvaus

Kaikki opinnäytetyön vaiheet etenivät suunnitelman mukaisesti. Elokuun lopulla 2024 opiskelijat aloittivat tiedonhaun ja alkoivat syventää omaa osaamistaan viettäen paljon aikaa tunnetaitoja sekä draamamenetelmää koskevien artikkeleiden ja kirjojen parissa. Opiskelijat laativat tiedonhaku suunnitelman (taulukko 1), jonka pohjalta tiedonhaku toteutettiin. Tenavien ryhmän lasten huoltajille toimitettiin suunnitellusti valokuvallinen tiedote opiskelijoiden läsnäolosta ryhmässä (liite 1). Lisäksi pyydettiin kirjallisesti vanhemmilta lupaa (liite 2), saavatko lapset osallistua harjoitusten kokeilemiseen ja palautteen antamiseen. Opiskelijat viettivät lokakuussa 2024 kolme aamupäivää tutustuen ryhmän lapsiin ja toimintaan. Tutustumispäivien aikana yhteyden luominen lapsiin onnistui, mistä kertoi muun muassa se, että lapset lähestyivät opiskelijoita kertomalla avoimesti omia ajatuksiaan, antoivat halauksia ja odottivat uusia tapaamiskertoja. Ryhmän kasvattajat antoivat positiivista palautetta vuorovaikutuksesta lasten kanssa.

Taulukko 1. Tiedonhakuuunnitelma (Ollila &amp; Tervonen 2024).

<b>Aihe</b>	<i>Tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa draaman avulla</i>
<b>Hakusanat</b>	<i>varhaiskasvatus, tunnetaidot, tunneäly, itsesäätely, tunnekasvatus, draamakasvatus, nukketheateri, toiminnallinen opinnäytetyö, tuotteistaminen, emotional skills, self-regulation, emotional intelligence</i>
<b>Tietokannat</b>	<i>Finna, Theseus, Google Scholar, Julkari, ResearchGate, Ellibs, EBSCO</i>
<b>Mukaanottamisen kriteerit</b>	<i>Suositaan tieteellisiä ja vertaisarvioituja lähteitä sekä luotettavaa tietokirjallisuutta, perehdytään kirjoittajien taustaan ja asiantuntijuuteen, opinnäytetöistä hyväksytään lähteiksi ainoastaan väitöskirjan tasoisia lähteitä, pyritään käyttämään mahdollisimman tuoreita ja ensisijaisesti korkeintaan 15 vuotta vanhoja lähteitä, mutta mikäli teorioiden alkupe- räiset lähteet ovat vanhempia, pyritään käyttämään niitä toissijaisten lähteiden sijaan</i>
<b>Poissulkemisen kriteerit</b>	<i>Lähteenä ei käytetä uutisia, kolumneja, pääkirjoituksia, blogitekstejä, väitöskirjaa alempitasoisia opinnäytetöitä, muita kuin suomen- tai englanninkielisiä artikkeleita</i>

Lokakuussa 2024 kehitettiin ensimmäiset raakaversiot muutamasta harjoituksesta ja lähetettiin ne sähköpostitse arvioitavaksi työelämän yhteistyökumppaneille. Palaute oli rohkaisevaa. Varhaiskasvatuksen erityisopettajan mukaan opiskelijat olivat tehneet mainiota työtä ja harjoitukset olivat selkeitä. Erityisopettaja piti myös arvokkaana juuri RULER-mallin hyödyntämistä työssä ja antoi vinkin kuvatuun lisäämisestä osaan harjoituksista. Myös varhaiskasvatuksen opettajan palautteen perusteella opiskelijoiden kehittämät harjoitukset olivat onnistuneita ja niissä oli huomioitu hyvin kohdeyleisö eli lapset. Opiskelijat jatkoivat harjoitusten kehittämistä ja työkirjan laajentamista aktiivisesti loka-joulukuussa 2024, kunnes harjoitukset todettiin paperilla toimiviksi. Myös ohjaavan opettajan palautetta hyödynnettiin tuotteen viimeistelyssä. Yhteistyöpäiväkodin kanssa sovittiin tarkemmat kokeilun ajankohdat ja kokeilu toteutettiin suunnitelman mukaan kahdena eri päivänä tammi-helmikuussa 2025.

Kokeilut toteutettiin pienryhmätoimintana niin, että lapsiryhmä jaettiin kahteen osaan. Ensimmäisellä kokeilukerralla toisessa ryhmässä oli yhdeksän ja toisessa kahdeksan lasta. Opiskelijat ohjasivat siis kaksi kertaa peräkkäin saman harjoituksen eri pienryhmille vuorotellen harjoituksen vetovastuuta. Ensimmäisellä kokeilukerralla kokeiltiin Tunneaaltoja -harjoitusta opinnäytetyössä kehitetyn työkirjan Tutustutaan tunteisiin -osiosta. Tunneaaltoja -harjoitus on työkirjan ensimmäisen

mäinen harjoitus. Harjoituksessa opiskelijat käyttivät hahmona päiväkodin kaapista lainattua käsinukkea, jonka he nimesivät Sisu-siiliksi. Sisu-siili saapui paikalle lelumoottoripyörällä ja lapset rakastuivat tähän Sisuun välittömästi ja sitoutuivat mahtavasti tuokioon. Harjoituksessa Sisu-siili kertoi, että harjoittelee tunnetaitoja, jonka vuoksi on lainannut kirjastosta tunnetaitoja käsittelevän kirjan. Sisu pohti erilaisia tunnetaitoihin liittyviä asioita ja etsi niihin vastauksia kirjasta sekä osallisti ryhmän lapset keskusteluun mukaan kysymysten avulla. Harjoituksen sisältämä toiminnallisuus auttoi lapsia keskittymisessä. Opiskelijoiden, lasten ja paikalla olleen henkilöstön kokemukset tuokioista olivat hyviä. Kasvattajan mukaan lapset otettiin tuokion aikana yksilöllisesti huomioon ja kiitosta sai myös tuokioon sisältyneet hengitysharjoitukset ja lasten suosio. Lapsilta pyydettiin suunnitellusti palautetta myös tunnekuvien avulla niin, että kuvat oli levitetty ryhmätilaan ja lapset saivat kierrellä ja mennä sen kuvan luo, mikä kuvasti heidän mielipidettään tuokiosta parhaiten. Lapsista yhtä lukuun ottamatta kaikki valitsivat joko ”oli ihan kivaa” -hymy kuvan tai ”oli tosi hauskaa” -naurukuvan. Yksi lapsista valitsi neutraalin kuvan ja kukaan ei valinnut harmia tai pettymystä kuvaavaa tunnekuvaa. Lisäksi lapset antoivat paljon sanallisesti innostunutta palautetta, he kertoivat muun muassa, että ”oli mukavaa”, ”Sisu-siili oli kiva” ja ”Sisulla oli hieno moottoripyörä”. Lapset jäivät ilolla odottamaan, että tapaisimme taas uudestaan.

Toiselle kerralle oli valittu kokeiltavaksi kaksi erilaista harjoitusta Harjoitellaan tunnetaitoja -osista. Harmillisesti toinen opiskelijoista sairastui äkillisesti ja piti pohtia, miten tilanteessa toimitaan. Opiskelijat päätyivät kuitenkin tuokioiden toteuttamiseen suunnitellusti toisen opiskelijan ohjaamana. Tämä oli hyvä ratkaisu, sillä harjoitusten luonne mahdollisti hyvin niiden käytön vain yhden kasvattajan johdolla, ja lapset olivat odottaneet kovasti päivää. Kokeilua ei olisi voitu myöskään siirtää myöhempään ajankohtaan opiskelijoiden pian alkavan työharjoittelun vuoksi.

Toisella kokeilukerralla hyödynnettiin kahta työkirjan harjoitusta. Ensimmäinen harjoitus oli nimeltään Ylikierroksilla. Ensimmäisessä harjoituksessa hahmoiksi valittiin lapsille mieluisen Frozen-sarjan hahmot Annan, Elsan ja Olafin. Harjoitus alkoi mielikuvaharjoituksella, jossa matkustettiin lentokoneella kuvitteelliseen Arendelin päiväkotiin. Harjoituksen keskiössä oli RULER-mallin mukaisesti tunnetaitojen osa-alueiden käsittely, esimerkiksi tunteiden tunnistaminen ja niiden taustalla olevien syiden ymmärtäminen. Harjoituksessa lapset pääsivät halutessaan itse kokeilemaan tilanteissa toimimista hahmojen rooleista käsin tai antamalla ehdotuksia hahmojen toimintaan. Toinen harjoitus oli nimeltään Ihan tyhmä piirustus, jossa käsiteltiin vaativuutta ja pettymystä liittyen omaan suoriutumiseen. Hahmoksi valikoitui tällä kertaa pöllö (käsinukke), joka piirteli paperiin, mutta pettyi kovasti tuotukseensa. Pöllö ilmaisi pettymystään suuttumuksella, kiukkuisilla sanoilla sekä paperin ruttaamisella ja pois heittämisellä. Tässäkin harjoituksessa aloitettiin

pöllön tunteiden tunnistamisesta, nimeämisestä ja ymmärtämisestä ja jatkettiin tutkimalla ja pohtimalla pöllön tunteen ilmaisua ja säätelykeinoja. Harjoituksessa lapset saivat kokeilla tilanteessa toimimista pöllön roolista käsin tai antaa ehdotuksia pöllön toiminnalle.

Myös Harjoitellaan tunnetaitoja -osion kokeilut olivat erittäin onnistuneita. Lapset tykkäsivät tosi paljon ja sitoutuivat toimintaan, keskittyminen oli tosi hyvää. Paikalla oli yhteensä 18 lasta, eli lapsia oli molemmissa ryhmissä yhdeksän. Lapsista kahdeksan valitsi hymyilevän tunnekuvan, jota kuvattiin sanoilla ”oli mukavaa”. Yhteensä kuusi lasta valitsi nauravan tunnekuvan, jota kuvasi ajatus ”oli tosi hauskaa”. Kaksi lasta valitsi neutraalin tunnekuvan ja kaksi lasta harmitusta tai pettymystä kuvaavan tunnekuvan. Lasten sanallinen ja kehon kielestä välittyvä palaute oli suurimmilta osin iloista ja innostunutta. Varhaiskasvatuksen henkilöstön palautteet olivat tosi positiivisia ja rohkaisevia. Tuokiota kuvailtiin ihanaksi ja lapsille mieluisaksi sekä harjoitusten aiheita hyväksi. Osa henkilöstöstä toi esille yllättyneensä, kuinka paljon lapset tekivät oivalluksia ja sanoitivat tunteitaan.

Kokeiluista saatujen kokemusten ja palautteiden perusteella harjoitukset olivat toimivia, innostavia ja kohderyhmälle sopivia. Kokeilujen jälkeen sovittiin vielä yhteinen palaveri opinnäytetyöstä ja kehitetystä tuotteesta toimeksiantajan edustajien kanssa. Palaveri toteutettiin helmikuussa 2025 ja siihen osallistuivat opiskelijoiden lisäksi varhaiskasvatuksen erityisopettaja, Laukkalinnan päiväkodin johtaja ja Tenavien esiopetusryhmän opettaja. Palaverissa opiskelijat saivat palautetta toiminnastaan ja kehittämästään työkirjasta. Ilahtuneen ja kiitollisen palautteen määrä yllätti opiskelijoiden odotukset täysin. Kehittävä palaute liittyi lähinnä pieniin teknisiin asioihin materiaalissa, esimerkiksi joidenkin kohtien järjestystä muutettiin sen perusteella. Opinnäytetyön tekijät kirjoittivat palaverista muistion ja jakoivat sen osallistujille sekä varhaiskasvatusjohtajalle palaverin jälkeen. Lisäksi he kirjoittivat palaverissa saamansa palautteet ja materiaaliin liittyvät kehittämiskiekkot ylös. Palaverissa sovittiin myös siitä, missä muodossa opinnäytetyön tekijät luovuttavat toimeksiantajan käytettäväksi valmiin työkirjan viimeisteltyään sen. Sovittiin, että Kristiina ja Jenna lähettävät työkirjan sähköpostitse saatekirjeen kera päiväkotien johtajille, jotka tulostavat ja välittävät materiaalin ryhmien käyttöön. Palaverissa toimeksiantajan edustajat pohtivat myös sitä, olisiko hyvä kouluttaa jotenkin henkilöstöä materiaalin käyttöön esimerkiksi erityisopettajan johdolla. Palaverissa tuli esille myös idea esimerkiksi videon tekemisestä harjoitusten mallintamiseksi, mutta opiskelijat totesivat asiaa pohdittuaan, että aikaresurssi ei riittäisi nyt sellaisen toteuttamiseen. Tapaamisessa toimeksiantajan edustajat toivat esille näkemyksensä siitä, että näin laadukasta, loistavaa ja monikäyttöistä tuotetta ei kannattaisi jättää ainoastaan Oulais-

ten tasolla hyödynnettäväksi, vaan pohtia mahdollisuuksia sen laajempaan käyttöönottoon esimerkiksi kaupallistamalla tuote. Opinnäytetyön tekijät toivat toimeksiantajan palautelomakkeen palaveriin, ja päiväkodin johtaja kertoi täyttävänsä sen yhdessä muiden toimeksiantajan edustajien kanssa keskustellen.

Työkirja saatekirjeineen luovutettiin 12.3.2025 sovitusti sähköpostitse päiväkotien johtajille, jotka välittävät sen hyödynnettäväksi kaikkiin kaupungin varhaiskasvatyüksiköihin ja -ryhmiin. Työkirjan kehittämissprosessin aikataulu on kuvattu tiivistettynä alla olevaan taulukkoon (taulukko 2).

Taulukko 2. Aikataulu (Ollila & Tervonen 2025).

Toukokuu 2024	Yhteistyöstä sopiminen ja aiheen kartoittaminen toimeksiantajan kanssa
Elokuu 2024	Aloituspalaveri toimeksiantajan edustajien kanssa, tiedonhaku ja osaamisen syventäminen alkaa
Syyskuu 2024	Harjoitusten kehittäminen alkaa
Lokakuu 2024	Tutustuminen Tenavien lapsiryhmään, ensimmäiset harjoitukset kommentoitavaksi
Marraskuu 2024	Harjoitusten kehittäminen ja laajentaminen työkirjaksi
Joulukuu 2024	Työkirjan harjoitusten ja muun sisällön kehittäminen jatkuu
Tammikuu 2025	Ensimmäinen kokeilu Tenavien lapsiryhmässä, harjoitusten kehittäminen jatkuu
Helmikuu 2025	Toinen kokeilu Tenavien lapsiryhmässä, työkirjan kehittämistä ja viimeistelyä, loppupalaveri työelämän toimijoiden kanssa
Maaliskuu 2025	Valmiin työkirjan luovuttaminen varhaiskasvatukseen saatekirjeen kera

### 4.3 Tuotos

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus oli kehittämisprosessi, jossa tuotteistettiin TUNNEDRAA-MAA: Harjoituksia tunnetaitojen tukemiseen -työkirja.

Tuotteistamisella tarkoitetaan tuote- ja palvelukokonaisuuksien selkiyttämistä palvelemaan asiakkaan tarpeita ja odotuksia sekä käyttötarkoituksen kirkastamista. Tuotteistamisella on monia hyötyjä, sen avulla palvelusta saadaan muun muassa tasalaatuisempaa, toistettavampaa ja vähemmän henkilöriippuvaista. Toisaalta tuotteistamisella on myös riskejä, kuten asiakasnäkökulman häviäminen kehittämisestä niin, että tuote ei vastaa tarpeisiin tai tuo lisäarvoa asiakkaalle. Lisäksi tuotteistamiseen liittyy muun muassa riski siitä, että uusi tuote ja menetelmä koetaan uhkana, eikä sitä oteta avoimin mielin käyttöön. (Tuominen, Järvi, Lehtonen, Valtanen & Martinsuo 2015, 5–8.) Opinnäytetyön tekijöiden kokemus ja osaaminen liittyen varhaiskasvatukseen ja tunnetaitoihin auttoi tuotteistamaan juuri tätä työkirjaa. Työkirjan avulla saadaan varhaiskasvatuksessa tarjottavasta tunnetaitokasvatuksesta monipuolisempaa, toistettavampaa ja vähemmän yksittäisen kasvattajan tiedoista ja taidoista riippuvaista. Lisäksi tuotteistaminen helpottaa draamakasvatuksen käyttöön ottamista ja omaksumista varhaiskasvatuksessa. Riskiä asiakasnäkökulman häviämisestä pyrittiin pienentämään ottamalla työkirjan menetelmän valintaan, kokeilemiseen ja arvioimiseen mukaan tällä hetkellä varhaiskasvatuksessa toimivia ammattilaisia sekä lapsia. Riskiä siitä, että uusi tuote koetaan uhkana, eikä se tule käyttöön, pyrittiin pienentämään markkinoimalla tuotetta harkitusti ja huolellisesti sekä sisällyttämällä työkirjaan käyttöohje sekä lyhyesti tutkittua tietoa tunnetaidoista ja käytettävästä menetelmästä, mikä voisi houkutella tuotteesta kiinnostumisessa ja sen käyttöön ottamisessa.

Tuotteen pääasiallinen sisältö on draamapedagogiset harjoitukset, joita voi helposti soveltaa lapsiryhmän tai yksittäisen lapsen tunnetaitojen tukemiseen. Yhteinen vuorovaikutus ja lasten aktiivinen toimijuus ovat avainasemassa harjoitusten käytössä. Draamaharjoitukset on jaettu työkirjassa kahteen osioon. Tutustutaan tunteisiin -osio sisältää neljä informatiivista draamaharjoitusta. Niiden avulla kasvattaja voi nukketeatterin keinoin tarjota lapsille perustietoa tunteista ja johdatella heitä tunnetaitojen maailmaan. Harjoitellaan tunnetaitoja -osio sisältää 11 erilaista harjoitusta, joiden avulla voidaan käsitellä erilaisia arjen tilanteita lasten kanssa nukketeatteri-harjoituksilla. Harjoituksissa lapsia tuetaan keksimään ja kokeilemaan erilaisia toiminta- ja ajattelumalleja tunteita herättäviin tilanteisiin ja pohtimaan syy-seuraussuhteita. Harjoituksissa ollaan

tunteiden kehollisuuden äärellä ja harjoitellaan RULER-mallin jaottelun mukaisesti eri tunnetaitojen alueita: tunteiden havaitsemista, ymmärtämistä, sanoittamista ja ilmaisemista sekä säätelemistä.

Työkirjan harjoitusten teemoiksi valittiin arkisia, tunteita herättäviä tilanteita, joita lapset kokevat arjessaan usein. Teemat valittiin niin, että ne soveltuvat kaiken ikäisille lapsille. Harjoituksista haluttiin luoda mahdollisimman vähän riippuvaisia tietyistä materiaaleista ja välineistä, jotta se olisi mahdollisimman helppokäyttöinen ja monipuolinen. Siksi harjoituksia ei rakennettu esimerkiksi tiettyjen hahmojen varaan, vaan niissä voivat toimia lapsiryhmän mielenkiinnon kohteiden mukaan esimerkiksi jotkin eläin- tai satuhahmot. Harjoitukset kestävät aikaa ja toistoja, kun hahmoja voidaan vaihdella. Hahmot voivat olla esimerkiksi käsinukkeja, pehmoleluja tai vaikka legoista rakenneltuja hahmoja. Valinta perustui siihen, että varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022, 24) mukaan varhaiskasvatuksessa oppimisen lähtökohtana tulee olla lasten aiemmat kokemukset, heidän mielenkiinnon kohteensa ja osaamisensa. Opeteltavien asioiden yhteys lasten kehittyviin valmiuksiin ja muuhun kokemusmaailmaan edistää oppimista ja innostaa oppimaan lisää (Opetushallitus 2022, 24).

Lasten tunnetaitojen tietoista ja systemaattista tukemista voidaan vahvistaa lisäämällä varhaiskasvatushenkilöstön tietoisuutta tunnetaidoista (Koivuniemi, Kinnunen, Mänty, Järvenoja & Näykki 2021, 286). Siksi kehittämisessä otettiin huomioon kasvattajien erilaiset lähtökohdat tunnetaitojen tukemiseen sisällyttämällä työkirjaan teoretietoaa aiheesta. Näin kasvattaja voi lisätä omaa ymmärrystään tunnetaidoista ja hyödyntää työkirjaa riippumatta siitä, millaista osaamista hänelle on aiheesta aikaisemmin karttunut.

Työkirja sisältää myös tunnetaitojen tärkeyden havainnollistamiseen luodun reppuvertauksen, jonka avulla kasvattaja voi havainnollistaa lapsille tunteiden ilmaisemisen tai vastaavasti sisälleen patoamisen vaikutuksia. Työkirja sisältää myös listan sekä kaksipuoliset kuvakortit kehoitietoisuuden vahvistamiseen sekä tukikuvia osaan harjoituksista. Lisäksi mukaan on liitetty luotettavaa tietoa RULER-teoriasta sekä kirjavinkkilista tunnetaitoja käsittelevistä kirjoista.

Työkirjasta pyrittiin luomaan mahdollisimman saavutettava kaikille varhaiskasvatuksen ammattilaisille ja opiskelijoille, jotka ovat sen käyttäjäkohderyhmää. Työkirjassa pyrittiin käyttämään selkeää ja ymmärrettävää kieltä, johon ei sisälly vaikeaselkoisia rakenteita tai erikoista sanastoa, jotta kaikilla sen käyttäjillä olisi mahdollisuus ymmärtää sen sisältöä ja hyödyntää sitä työssään helposti. Lisäksi saavutettavuutta pyrittiin lisäämään suunnittelemalla huolellisesti asioiden esittämisjärjestys ja otsikointi sekä välttämällä liian pitkiä virkkeitä ja kappaleita. Työkirjasta pyrittiin

tekemään kieleltään mahdollisimman saavutettava myös lasten monenlaisia taustoja ja tarpeita ajatellen. Lisäksi siihen sisällytettiin harjoitusten tueksi saavutettavuuden kannalta tärkeää kuvataukea. Tukikuvien lisäksi saavutettavuus ja esteettisyys on huomioitu työkirjan kuvittamisessa aiheeseen sopivilla, tekoälyavusteisilla kuvilla.

Työkirja on sekä saadun palautteen että opinnäytetyön tekijöiden mielestä toimiva kokonaisuus, hyödynnettäväksi varhaiskasvatuksessa. Toimeksiantaja koki työkirjan vastaavan toimeksiantajan tilausta erinomaisesti. Toimeksiantaja oli vaikuttunut siitä, että harjoitukset sisälsivät juuri niitä arkisia, tunteita herättäviä tilanteita, joita harjoitusten avulla voi yhdessä lasten kanssa käsitellä. Opinnäytetyön tekijöiden mallinnukset harjoituksista koettiin loistavina opetustilanteina Laukkalinnan päiväkodin esiopetusryhmälle. Työkirjassa lasten tuen tarpeet oli toimeksiantajan mielestä myös huomioitu sekä harjoitusten lapsilähtöisyys koettiin ilahduttavana. Työkirja sai positiivista palautetta myös sen visuaalisesta ilmeestä. Työkirjan koettiin olevan selkeä sekä sisällöltään että rakenteeltaan, alla kuva työkirjan sisällysluettelosta (kuva 1).

<b>Sisällys</b>	
<b>Johdanto</b> .....	<b>3</b>
<b>Käyttöohje</b> .....	<b>4</b>
<b>Tutustutaan tunteisiin</b> .....	<b>5</b>
Harjoitus 1: Tunneaaltoja.....	6
Harjoitus 2: Kiivetään tunnetaitoportaita .....	8
Harjoitus 3: Taistele tai pakene -reaktio .....	10
Harjoitus 4: Viha - jäävuoren huippu?.....	12
<b>Harjoitellaan tunnetaitoja</b> .....	<b>14</b>
Harjoitus 1: Leikki solmussa .....	15
Harjoitus 2: Reilue? .....	16
Harjoitus 3. Minäkin haluan! .....	17
Harjoitus 4: Muurehaisia paidan alla .....	18
Harjoitus 5: Ylikierroksilla .....	19
Harjoitus 6: Ihan tyhmä piirustus .....	20
Harjoitus 7: Maailman huonoin jalkapalloilija .....	21
Harjoitus 8: Aina ei voi voittaa .....	22
Harjoitus 9: Jaettu ilo on kaksinkertainen.....	23
Harjoitus 10: Ilo lähtee lapasesta .....	24
Harjoitus 11: Äiti ei saa lähteä! .....	25
<b>Reppuvertaus</b> .....	<b>26</b>
<b>Keinoja kehotietoisuuden vahvistamiseen</b> .....	<b>27</b>
<b>RULER-malli</b> .....	<b>28</b>
<b>Kirjallisuusvinkkejä</b> .....	<b>29</b>
<b>Litteet</b> .....	<b>30</b>

Tämä työkirja on tuotettu opinnäytetyönä sosionomin tutkinnossa Kajaanin ammattikorkeakoulussa vuosina 2024–2025. Aiheen valinnassa sekä harjoitusten arvioimisessa ja kokeilemisessa on ollut mukana työn toimeksiantajana toimineen Oulaisten kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstöä ja lapsia.

Kuvitus on luotu tekoälyn avulla (ChatGPT, LeChat, Genie) lukuun ottamatta litteiden kuvia, jotka ovat peräisin Papunetistä. Materiaalin sisältö on opinnäytetyöntekijöiden tuottamaa lukuun ottamatta kehotietoisuutta vahvistavia keinoja, jotka on mukailtu eri lähteiden pohjalta.

2

Kuva 1 TUNNEDRAAMAA -työkirjan sisällysluettelo (Ollila & Tervonen 2025).

## 5 Pohdinta

Olemme olleet jo vuosia kiinnostuneita tunteiden ja tunnetaitojen merkityksestä, minkä vuoksi osaamista ja ymmärrystä aiheesta on tullut kartutettua paljon jo ennen opinnäytetyöprosessia. Pohdimme jo opintojen alkuvaiheessa sitä, voisiko tuleva opinnäytetyö liittyä jollakin tavalla tunnetaitoihin. Siksi meille oli ilo tarttua toimeksiantajan toiveeseen ja tarpeeseen tunnetaitoja tukevan materiaalin kehittämistä. Halusimme tuottaa aidosti hyödyllistä ja helposti käytettävää materiaalia tärkeän tunnetaitokasvatuksen tueksi varhaiskasvatukseen ja olimme valmiit tekemään paljon töitä sen eteen. Tänään voimme todeta, että kova työ kannatti, sillä olemme päässeet tavoitteeseemme. Kehittämämme TUNNEDRAAMAA -työkirja on valmis ja luovutettu toimeksiantajan käyttöön. Koemme työkirjan äärellä onnistumisen kokemuksia ja toimeksiantajalta saatu palaute on vahvistanut ajatuksiamme siitä, että saimme aikaan jotain merkityksellistä.

Sekä työkirjan että opinnäytetyöraportin työstäminen on ollut enimmäkseen antoisaa ja mielekästä. Kun sydän palaa aiheelle, työn tekemistä kuvaava virtaavuuden kokemukset ja innostus. Virtaavuuden kokemuksen mahdollistaa oma kiinnostus aiheeseen ja se, että oma osaaminen ja vahvuudet sekä tekemisen vaatimustaso kohtaavat (Avola & Pentikäinen 2019, 187). Toki myös haastavia hetkiä ja väsymystä on mahtunut tälle pitkälle ja opettavaiselle matkalle, joka on ollut hyvin merkityksellinen sekä oman henkilökohtaisen että ammatillisen kasvun kannalta. Olemme saaneet tehdä paljon oivalluksia, oppia uutta ja havaita ymmärryksemme sekä omien tunnetaitojemme kehittymistä pitkin matkaa. Merkittävä vaikutus on ollut myös yhdessä käymillämme mielenkiintoisilla keskusteluilla, joita on syntynyt työn tekemisen ohella. Pohdimme jossain vaiheessa, kyllästymmekö aiheeseen, kun uppoudumme siihen näin syväälle ja näin pitkiksi ajoiksi, mutta olemme saaneet todeta oppimisen ilon ja innostuksen pysyneen matkassa ja jopa vahvistuneen. Koemme, että näiden asioiden äärellä ei tule koskaan valmiiksi, vaan löytöretket tunteiden ja ihmisyyden äärellä saavat jatkua edelleen.

Tuotoksen lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli syventää meidän teoreettista ja käytännöllistä osaamistamme aiheesta sekä kehittää taitojamme ja vahvuuksiamme esimerkiksi liittyen projektinhallintaan, lapsiryhmän ohjaamiseen ja oman työskentelymme sekä lähteiden kriittiseen arviointiin. Koemme, että olemme tyytyväisiä myös näiden tavoitteidemme saavuttamiseen ja tätä ajatusta vahvisti myös toimeksiantajalta saamamme palaute. Opinnäytetyöprosessin hyvä suunnittelu, realistiset tavoitteet ja selkeä aikataulu tukivat onnistumistamme.

Rajaaminen on ollut yksi suurimmista haasteistamme opiskelussa ja niin myös tässä opinnäytetyöprosessissa. Erityisen vaikeaa rajaaminen on, kun ollaan itselle merkityksellisen asian äärellä. Harjoittelimme sitä koko prosessin ajan, aina ideoinnista ja suunnittelusta viimeistelyyn saakka. Tiedonhakua tehdessämme löysimme aina lisää uusia näkökulmia ja mielenkiintoista pohdittavaa, mikä synnytti halun laajentaa teoriapohjaa. Pyrimme kuitenkin pitäytymään työhön tekemisemme rajauksissa ja jätimme siksi käsittelemättä muun muassa kiintymyssuhteen, temperamentin sekä stressin vaikutuksia tunnetaitojen oppimiseen. Myös työkirjan harjoituksiin tuli valtavasti ideoita ja oli vaikea valita, mitä niistä otetaan mukaan ja mitä rajataan pois. Rajaaminen ei kuitenkaan ollut helppoa ja keskustelimme prosessin aikana useita kertoja aiheesta keskenämme sekä ohjaavan opettajan kanssa. Hektisen pikkulapsiarjen ja muiden aikaa vievien asioiden tiedostaminen onneksi auttoi tekemään päätöksiä rajaamisesta. Rajaamisesta huolimatta työn lopputuloksena syntyneestä työkirjasta tuli melko laaja sen sisältäessä yhteensä 15 harjoitusta muun sisällön lisäksi.

Pääasialliseksi taustateoriaksemme valikoitunut RULER-malli saa meiltä paljon arvostusta. Siitä huolimatta siinäkin, kuten kaikissa teorioissa, on joitakin heikkoja kohtia. Allekirjoitamme RULER-mallin mukaisen tunnetaitojen hierarkkisen kehittymisen, mutta esimerkiksi tunteiden ymmärtämisen (understand) ja nimeämisen (label) järjestyksen vaihtaisimme toisin päin hierarkiassa. Tunnistamme monia tilanteita, joissa lapsi osaa jo havaita tunteen syntymisen ja nimetä sen, mutta ei välttämättä vielä ymmärrä syitä sen taustalla. Tokikaan alkuperäinen teoria ei anna ehdotonta mielikuvaa hierarkkisuuudesta. Lisäksi tunteen säätely on käsitteenä mielestämme hieman haasteellinen, koska se saatetaan herkästi käsittää väärin. Esimerkiksi tunteen tukahduttaminen saatetaan tulkita säätelyksi.

Suurin osa työkirjamme harjoituksista käsittelee haastavina tai epämiellyttävinä koettuja tunteita. Tiedostamme tutkitun tiedon myönteisten, miellyttävinä koettujen tunteiden merkityksestä hyvinvoinnille ja yksi vaihtoehtoinen kehityskulku tässä opinnäytetyössä olisi voinut olla myönteisten tunteiden vahvistaminen ja siihen liittyvät tunnetaitoharjoitukset. Kuitenkin tähän lopputulokseen meitä kuljetti toimeksiantajan tarve ja ymmärrys siitä, että juuri nämä vaikeat tunteet ovat usein niitä, jotka aiheuttavat haastavia tilanteita, ja joiden tunnistamiseen, ymmärtämiseen, sanoittamiseen, ilmaisemiseen ja säätelyyn tarvitaan harjoitusta.

Opinnäytetyössämme yhteistyöryhmänä toimi Laukkalinnan päiväkodin esiopetusryhmä, mutta harjoitukset on tarkoitettu sovellettavaksi kaikkiin varhaiskasvatuksen ryhmiin. Sen vuoksi emme esimerkiksi rajanneet toimintaympäristöksi esiopetusta ja käsitelleet esiopetussuunnitelman pe-

rusteita. Työkirjan käyttöohjeessa ja saatekirjeessä annoimme vinkkejä työkirjan harjoitteiden soveltamisesta lasten iän ja kehitystason mukaisesti. Pohdimme useaan otteeseen myös kriittisesti, että olisiko parempi kohdentaa työkirja ainoastaan tietylle ikäryhmälle, kuten esiopetukseen. Se olisi varmasti ollut myös hyvä valinta ja helpottanut prosessia joiltakin osin. Kuitenkin tarve vahvistaa niin lasten tunnetaitoja kuin kasvattajien ymmärrystä aiheesta on koko varhaiskasvatuksessa, minkä vuoksi lopulta päädyimme tähän ratkaisuun.

Opinnäytetyö vastasi useisiin sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetensseihin. Sekä tunnetaitokasvatus että draamamenetelmän käyttö edistävät hyvinvointia ja osallisuutta sekä yksilöiden ja ryhmien kasvua ja kehitystä. Tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kompetenssiin sisältyy olennaisesti kyky ennakoivaan ja innovatiiviseen ongelmanratkaisuun sekä asiakaslähtöiseen ja tutkimus- sekä kokemustietoa hyödyntävään kehittämiseen. Nämä asiat ovat mielestämme hyvin nähtävissä TUNNEDRAAMAA -työkirjassa.

Työkirjaa voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksessa laajemminkin kuin Oulaisissa. Työkirja ladattiin Avointen oppimateriaalien kirjastoon tuotoksen hyödynnettävyyden laajentamiseksi valtakunnallisesti. Varhaiskasvatuksen lisäksi olemme pohtineet työkirjan hyödynnettävyyttä myös muissa ympäristöissä, missä työskennellään lasten kanssa. Harjoituksia voisi soveltaa käyttöön esimerkiksi sosiaalihuoltolain (L 1301/2014) tai lastensuojelulain (L 417/2007) mukaisessa perhetyössä. Sosiaalihuoltolain mukaan perhetyön tarkoituksena on tukea lapsen ja hänen perheensä hyvinvointia sekä tarjota tukea ja ohjausta voimavarojen ja perheen välisen vuorovaikutuksen parantamiseksi. Tunnetaidot ovat avainasemassa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ja ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa (Brackett ym. 2019; Sandberg 2023, 168; Lahtinen & Rantanen 2019, 27). Tunnetaitojen merkitys arkipäivän mielenterveydelle on tunnistettu (Nummenmaa 2016, 731). Harjoituksia voisi käyttää työskentelyssä kahdenkeskisesti yksittäisen tunnetaitoihin tukea tarvitsevan lapsen kanssa tai sitten useamman lapsen, esimerkiksi sisarusten, kanssa. Vaihtoehtoisesti työkirjaa voisi hyödyntää myös siten, että työskentelyyn otetaan mukaan lapsen kasvattajat, esimerkiksi biologiset vanhemmat tai sijaisvanhemmat, ja tarjotaan harjoitusten avulla myös kasvattajille tietoa ja mallinnusta lapsen tunteisiin vastaamiseen ja tunnetaitojen tukemiseen.

Mielestämme hyvä jatkokehittämisidea olisi myös kehittää toinen vastaava draamamenetelmän ympärille rakentuva työkirja, jonka harjoitukset keskittyisivät enemmän kaveritaitoihin eli sosiaalisiin taitoihin. Toinen vaihtoehto olisi kehittää olemassa olevaa työkirjaa lisäämällä sen harjoituksiin elementtejä kaveritaidoista. Olemme itse käyttäneet harjoituksia työharjoittelussa varhaiskasvatuksessa ja oppilashuollossa ja yhdistäneet sisältöihin tunnetaitojen lisäksi myös sosiaalisten

taitojen harjoittelua. Olemme havainneet, että tunnetaitomateriaalin lisäksi myös sosiaalisten taitojen harjoitteluun kaivataan varhaiskasvatuksen ja opetuksen kentällä lisää toiminnallisia harjoituksia sisältävää materiaalia.

Tiedonhakuja tehdessämme havaitsimme, että korkeatasoista tieteellistä tutkimusta draamakasvatuksen käytöstä tunnetaitojen oppimisessa ei juurikaan löydy, minkä vuoksi olisi hienoa saada jonain päivänä lukea tästä aiheesta väitöskirjatasoista kotimaista tutkimusta. Viime vuosina Suomessa on julkaistu useita alemman korkeakoulututkimuksen opinnäytetöitä sekä joitakin pro gradu -tutkielmia, joiden tulokset viittaavat draaman soveltuvuuteen ja potentiaaliin tunnetaitokasvatuksessa. Tässä opinnäytetyössä kehitetyn työkirjan näkökulmasta kiinnostavaa olisi myös tutkia, millaisia vaikutuksia nimenomaisen työkirjan ja sen harjoitusten käytöllä on lasten tunnetaitojen kehittymiselle. Työkirjasta voisi myös melko pienin muutoksin jatkokehittää oman version esimerkiksi aiemmin esille tuomamme perhetyön käyttöön. Jatkokehittämisessä voisi laatia perhetyön viitekehykseen soveltuvamman johdannon ja sijoittamalla harjoituksia enemmän perhesuhteisiin ja kotiympäristöön varhaiskasvatuskontekstin sijaan.

## Lähteet

- Ahonen, L. (2017). Haastavat kasvatustilanteet : Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Arene ry. (2020). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Saatavilla 14.10.2024 <https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Avola P. & Pentikäinen V. (2020). Kukoistava kasvatus: Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. Espoo: BEEhappy Publishing Oy.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema (Colegio Oficial de Psicólogos del Principado de Asturias)* 16, 13–25.
- Baric, M. & Ruokonen, I. (2022). Nukketeatteri – tie lapsen ilmaisuun ja vuorovaikutukseen. Teoksessa I. Ruokonen (toim.) *Ilmaisun ilo: Käsikirja 0–8-vuotiaiden taito- ja taidekasvatukseen.* (117–130). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D. & Simmons, D. N. (2019). RULER: A theory-driven, systemic approach to social, emotional, and academic learning. *Educational Psychologist*, 54(3), 144–161. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1614447>
- Dindar, K., Huttunen, K. & Koivula, M. (2020). Sosiaaliset taidot, tunteet ja ryhmässä toimiminen. Teoksessa E. Niemitalo-Haapola, S. Haapala & S. Ukkola (toim.) *Lapsen kielenkehitys: vuorovaikutuksen, leikin ja luovuuden merkitys.* (189–209). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Goleman, D. & Boyatzis, R. E. (2017). Emotional Intelligence Has 12 Elements. Which Do You Need to Work On? *Harvard Business Review Digital Articles*, 2–5.
- Halme, R. & Susi, M. (2018). Kohtaamisia nukketeatterin keinoin: Kokemuksia vuorovaikutteisesta nukketeatterista. Saatavilla 8.10.2024 [https://auraofpuppets.com/hallinta/wp-content/uploads/2018/01/KohtaamisiaNK\\_screen.pdf](https://auraofpuppets.com/hallinta/wp-content/uploads/2018/01/KohtaamisiaNK_screen.pdf)
- Halme, R. & Susi, M. (2020). Vuorovaikutteinen nukketeatteri lasten ja nuorten tunnetaitojen edistäjänä. Saatavilla 8.10.2024 [https://auraofpuppets.com/hallinta/wp-content/uploads/2020/06/Vuorovaikutteinen\\_nukketeatteri\\_LJNTE\\_11\\_5\\_web.pdf](https://auraofpuppets.com/hallinta/wp-content/uploads/2020/06/Vuorovaikutteinen_nukketeatteri_LJNTE_11_5_web.pdf)

Hulsi, P. (2023). "Tunnetaitoja tarvitaan elämässä selviytymiseksi, ihan yksinkertaisesti sanottuna" : Draamalliset menetelmät oppilaiden tunnetaitojen tukijana. Pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2023073191943>

Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1122–1131. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.6.1122>

Kokkonen, M. (2017). Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen oppinäytetyöhön. Helsinki: Art House.

Kotka, R. (2011). Tarinat tunteiden tulkkina: Toiminnallisia ideoita satujen ja draaman maailmasta. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Köngäs, M. (2019). Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Köngäs, M. & Määttä, K. (2020). Pienten lasten hyvinvoinnin tukeminen päiväkodissa tunnesäätelyä ohjaamalla. *Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja*, 51(5), 539–550.

Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. (2015). Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/saadostokoelma/2014/1301>

L 417/2007. Lastensuojelulaki 13.4.2007. <https://finlex.fi/eli?uri=http://data.finlex.fi/eli/sd/2007/417/ajantasa/2024-06-07/fin>

L 540/2018. Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/54. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Lahtinen, A. & Rantanen, J. (2019). Tunnetaidot opetustyössä: Opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Luukka, R. (2021). "Tätä teen vaikka vapaa-ajalla ja vaikka ilman palkkaa" : Kokemuksia draama- ja tunnekasvatuksen yhdistämisestä. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20210539>

Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? Teoksessa P. Salovey & D. Sluyter (toim.). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*, 3-31. New York: Basic Books.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological inquiry*, 15(3), 197–215. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503\\_02](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02)

Marjamaa, A. (2018). Tunne- ja vuorovaikutuskasvatuksen polku varhaiskasvatuksessa ja koulussa. Teoksessa E. Autio (toim.). *Hyvinvoiva lapsi oppii ja kasvaa: varhaiskasvatus, koulu ja oppilaitos hyvinvoinnin tukena*. (80–81). *Terveiden ja hyvinvoinnin laitos: työpäperi 38/2018*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-230-7>

Martinez-Abarca, T. & Nurmi, R. (2015). *Loikaten leikkiin – Rohkeasti rooliin! Draamakasvatusta 1–7-vuotiaille*. Helsinki: Lasten keskus.

Myllyviita, K. (2016). *Tunne tunteesi*. Helsinki: Duodecim.

Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. (2003). Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. *Duodecim* 119(6), 459–465.

Nivala, E & Ryyänen, S. (2019). *Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Nummenmaa, L. (2010). *Tunteiden psykologia*. Falun: Sandbook AB.

Nummenmaa, L. (2016). Tunteiden neurobiologia. *Suomen lääkirlehti* 71(10), 725–731.

Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2022:2a*. Helsinki: Opetushallitus. Saatavilla 15.8.2024 <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/varhaiskasvatussuunnitelman-perusteet-2022>

Opetushallitus. (2024). *Tunteesta tunteeseen: ihmismielen tarina kuvin ja sanoin*. Opettajan materiaali. Saatavilla 14.10.2024 <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>

Repo, L., Paananen, M., Eskelinen, M., Mattila, V., Lerkkänen, M-K., Gammelgård, L., Ulvinen, J., Marjanen, J., Kivistö, A. & Hjelt, H. (2019). Varhaiskasvatuksen laatu arjessa: Varhaiskasvatussuunnitelmien toteutuminen päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa. Julkaisut 15:2019. Helsinki: Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. Saatavilla 14.10.2024 <https://www.karvi.fi/fi/julkaisut/varhaiskasvatuksen-laatu-arjessa-varhaiskasvatussuunnitelmien-toteutuminen-paivako-deissa-ja-perhepaivahoidossa-0>

Sainio, T., Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. (2020). Näin tuet lapsen itsesätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sevón, E., & Koivula, M. Tunteiden taikaa ja onnistunutta osallisuutta varhaiskasvatuksessa. Ruusuiston kärkiutiset, (2). <https://peda.net/jyu/ruusuisto/uutisarkisto/2-2022/2>

Siira, J. & Saarinen, M. (2021). Tunteet kehossa: Ymmärrä mitä kehosi kertoo. Helsinki: Kirjapaja.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Lasten ja lapsiperheiden hyvinvointi. Saatavilla 19.2.2025 <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lasten-ja-lapsiperheiden-hyvinvointi>

Toivanen, T. (2022). ”Mennäänkö me taas sinne ruumaan?” – draaman riemua. Teoksessa I. Ruokonen (toim.) Ilmaisun ilo: Käsikirja 0–8-vuotiaiden taito- ja taidekasvatukseen. (105–116). Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuominen, T., Järvi, K., Lehtonen, M., Valtanen J. & Martinsuo M. (2015). Palvelujen tuotteistamisen käsikirja: Osallistavia menetelmiä palvelujen kehittämiseen. Aalto-yliopiston julkaisusarja Tiede + teknologia 5/2015. Helsinki: Unigrafia Oy. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-60-6218-1>

Uusikylä, K. (2022). Taito- ja taidekasvatus lapsen onnellisuuden ja luovuuden lähteenä. Teoksessa I. Ruokonen (toim.) Ilmaisun ilo: Käsikirja 0–8-vuotiaiden taito- ja taidekasvatukseen. (35–44). Jyväskylä: PS-kustannus.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Yale Center for Emotional Intelligence. (2025). What is RULER? The RULER skills. Saatavilla 30.1.2025 <https://rulerapproach.org/about/what-is-ruler/>

Yleissopimus lapsen oikeuksista, 20.11.1989. Saatavilla 10.10.2024 [https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060\\_2](https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060_2)

Kansikuvan lähde

ChatGPT. (2024). OpenAI. GPT-3.5.

## Tervehdys!

Olemme 3.vuoden sosionomiopiskelijat Kristiina ja Jenna Kajaanin ammattikorkeakoulusta. **Meidät voi tavata Tenavien ryhmässä lukuvuoden 2024–2025 aikana, sillä olemme sopineet yhteistyöstä opinnäytetyöhömmе liittyen Oulaisten kaupungin varhaiskasvatuksen kanssa.**

Opinnäytetyömmе tavoitteena on vahvistaa lasten osallisuutta ja tunnetaitoja yhdessä ryhmän kasvattajien kanssa hyödyntäen toiminnallisuutta ja luovuutta. Työskentelyämme ohjaavat ja velvoittavat varhaiskasvatuslaki, valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelmien perusteet sekä paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Meitä sitoo myös vaitiolovelvollisuus. Olkaa rohkeasti meihin yhteydessä, mikäli haluatte keskustella tai kysyä lisätietoa.

**Kristiina Ollila**

kristiinaollila@kamk.fi

**Jenna Tervonen**

jennatervonen4@kamk.fi



Tervehdys!

Olemme 3.vuoden sosionomiopiskelijat Kristiina ja Jenna Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Meidät voi tavata Tenavien esiopetusryhmässä lukuvuoden 2024–2025 aikana, sillä olemme sopineet yhteistyöstä opintoihimme liittyen Oulaisten kaupungin varhaiskasvatuksen kanssa.

Tarkoituksenamme on kehittää lasten tunnetaitoja tukevaa materiaalia yhteistyössä henkilöstön kanssa. Materiaalin kehittämistä ja kokeilemista käytännössä on tarkoitus jatkaa opinnäytetyöprosessissa. Emme tee tutkimusta emmekä kerää tai käsittele lasten tietoja. Toimintaamme ohjaavat ja velvoittavat varhaiskasvatuslaki, valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman ja esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet sekä paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma. Noudatamme tarkoin tietosuojaa koskevaa lainsäädäntöä ja vaitiolovelvollisuutta, myös kirjallisessa opinnäytetyön raportoinnissa.

Pyydämme teitä palauttamaan alla olevan lomakkeen täytettynä Tenavien aikuisille. Mikäli haluatte tai teillä herää kysyttävää, ottakaa rohkeasti yhteyttä 😊



Ystävällisin terveisin,

**Kristiina Ollila**

kristiinaollila@kamk.fi

**Jenna Tervonen**

jennatervonen4@kamk.fi



-----  
Lapsen nimi \_\_\_\_\_

Lapsemme saa osallistua opiskelijoiden ohjaamaan toimintaan [ ]

Lapsemme saa osallistua anonyymisti palautteen antamiseen [ ]

Paikka ja aika \_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys \_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys \_\_\_\_\_

# TUNNEDRAAMAA

Harjoituksia tunnetaitojen tukemiseen



Kristiina Ollila ja Jenna Tervonen

2025

# Sisällys

<b>Johdanto</b> .....	<b>3</b>
<b>Käyttöohje</b> .....	<b>4</b>
<b>Tutustutaan tunteisiin</b> .....	<b>5</b>
Harjoitus 1: Tunneaaltoja .....	6
Harjoitus 2: Kiivetään tunnetaitoportaita .....	8
Harjoitus 3: Taistele tai pakene -reaktio .....	10
Harjoitus 4: Viha - jäävuoren huippu? .....	12
<b>Harjoitellaan tunnetaitoja</b> .....	<b>14</b>
Harjoitus 1: Leikki solmussa .....	15
Harjoitus 2: Reilua? .....	16
Harjoitus 3. Minäkin haluan! .....	17
Harjoitus 4: Muurahaisia paidan alla .....	18
Harjoitus 5: Ylikierroksilla .....	19
Harjoitus 6: Ihan tyhmä piirustus.....	20
Harjoitus 7: Maailman huonoin jalkapalloilija .....	21
Harjoitus 8: Aina ei voi voittaa .....	22
Harjoitus 9: Jaettu ilo on kaksinkertainen.....	23
Harjoitus 10: Ilo lähtee lapasesta .....	24
Harjoitus 11: Äiti ei saa lähteä! .....	25
<b>Reppuvertaus</b> .....	<b>26</b>
<b>Keinoja kehotietoisuuden vahvistamiseen</b> .....	<b>27</b>
<b>RULER-malli</b> .....	<b>28</b>
<b>Kirjallisuusvinkkejä</b> .....	<b>29</b>
<b>Liitteet</b> .....	<b>30</b>

Tämä työkirja on tuotettu opinnäytetyönä sosionomin tutkinnossa Kajaanin ammattikorkeakoulussa vuosina 2024–2025. Aiheen valinnassa sekä harjoitusten arvioimisessa ja kokeilemisessa on ollut mukana työn toimeksiantajana toimineen Oulaisten kaupungin varhaiskasvatuksen henkilöstöä ja lapsia.

Kuvitus on luotu tekoälyn avulla (ChatGPT, LeChat, Canva) lukuun ottamatta liitteiden kuvia, jotka ovat peräisin Papunetistä. Materiaalin sisältö on opinnäytetyöntekijöiden tuottamaa lukuun ottamatta kehotietoisuutta vahvistavia keinoja, jotka on mukailtu eri lähteiden pohjalta.

## Johdanto

Tunteet ovat osa meidän jokaisen elämää ja arkea: ne ohjaavat toimintaamme ja ovat mukana kaikessa, mitä teemme. Siksi ei ole yhdentekevää, miten kohtaamme tunteita itsessämme ja toisissamme. Kasvattajana sinulla on tärkeä rooli lasten tunnetaitojen tukemisessa ja näiden vuorovaikutteisten draamaharjoitusten tarkoitus on tukea tuota tehtävää.

Tunnetaitojen perustana on yhteys omaan kehoon sekä turvan kokemus. Turvan kokemuksen puuttuessa tai kehotietoisuuden ollessa heikko tunteen säätelyminen on vaikeaa, sillä silloin emme voi havaita tunteen varhaisia merkkejä kehossamme. Voit vahvistaa omaa sekä lasten turvan tunnetta ja kehotietoisuutta esimerkiksi kosketuksen, liikkeen, luovan toiminnan tai erilaisten hengitysharjoituksen avulla.

Työmme pohjautuu tutkittuun tietoon tunteiden neurobiologiasta sekä Yalen yliopiston tunneälykeskuksessa kehitettyyn RULER-malliin (s. 28). David Caruson ja Mark Bracketin toimesta lanseerattu RULER-malli perustuu John Mayerin ja Peter Saloveyn nelihaaraiseen tunneälymalliin. Teorian mukaan tunnetaidot kehittyvät hierarkkisesti varhaisemmista taidoista kohti vaativampia taitoja. Voimme odottaa lapsen oppivan tunteiden ilmaisemista ja säätelyä vasta, kun hän on oppinut havaitsemaan, ymmärtämään ja sanoittamaan tunteita.

Varhaiskasvatusaika on otollista aikaa tunnetaitojen oppimiselle, sillä alle kouluikäisenä aivot ovat plastisuutensa vuoksi kykenevämmät ottamaan vastaan uutta tietoa ja testailemaan eri toimintamalleja ennen niiden asettumista lopullisille paikoilleen. Psykologiset tutkimukset todistavat tunnetaitojen merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille lapsuudesta lähtien. Tunnetaitojen oppimisessa on kyse muutoksista aivoissa, vaikka oppimisen tulokset voivat näkyä ulospäin elämänhallinnan parantumisena. Aivojen hermoradat eivät kuitenkaan muutu hetkessä, minkä vuoksi tunnetaitojen oppiminen vaatii paljon toistoja.

Draamakasvatus voidaan määritellä leikin, teatterin ja kasvatuksen avulla tapahtuvaksi tarinoiden, havaintojen, kokemusten ja opittavien aiheiden tutkimiseksi. Kokemukselliset harjoitukset auttavat lapsia käsittelemään hankalia tunteita ja tilanteita etäämmältä. Lapsi voi käyttää hahmoa ikään kuin tulkkina omille tunteilleen ja kokemuksilleen. Pääasiallinen sisältö rakentuu vuorovaikutteisista nukketeatteriharjoituksista.

Kiitos, että olet löytänyt tärkeän aiheen äärelle ja haluat auttaa lapsia kasvamaan tunnetaitoisemmiksi. Toivottavasti tämä työkirja auttaa sinua vahvistamaan myös draamakasvatuksen roolia työssäsi.


Oulaisissa keväällä 2025

Kristiina Ollila

*Kristiina Ollila*

Jenna Tervonen

*Jenna Tervonen*



Kirjallisuusvinkkejä  
tunnetaidoista löydät  
sivulta 29.

# Käyttöohje

## Harjoitusten soveltaminen

Sovella harjoitusten sisältöjä lasten ikätason, tarpeiden ja vireystilan mukaan. Pienempien lasten kanssa yksinkertaista tuokioita ja keskity varhaisimpiin tunnetaitoihin esimerkiksi siten, että esität käsinukella lapsille tilanteen ja autat heitä tunnistamaan ja nimeämään hahmon kokeman tunteen. Voit käyttää harjoituksia joko pienryhmissä tai yksittäisen lapsen kanssa. Voit ohjata harjoituksia yksin tai työparin kanssa. Voit hyödyntää tunnekuvia harjoituksissa.

## Hahmot

Valitse nukketeatterihahmoiksi lasten mielenkiinnon kohteiden mukaan esimerkiksi erilaisia eläin- tai satuhahmoja. Ne voivat olla esimerkiksi legohahmoja, käsinukkeja, leluja tai vaihtoehtoisesti voitte askarrella hahmot lasten kanssa. Voitte myös esittää rooleja itse, jolloin on tärkeää luoda hahmot esimerkiksi roolivaatteiden ja keksittyjen nimien avulla. Esityksen hahmojen lisäksi voit halutessasi antaa jokaiselle paikalla olevalle lapselle oman hahmon, jonka takaa hän voi osallistua vuorovaikutukseen.

## Säännöt ja turvallinen ilmapiiri

Ennen harjoitusta pyri luomaan turvallinen ilmapiiri ja sovi lasten kanssa yhteisistä säännöistä. Muistuta lapsia, että jokaista arvostetaan ja kuunnellaan, eikä kenenkään ajatuksille tai toiminnalle naureta.

## Tutustutaan tunteisiin

Tämän osion informatiivisten ja vuorovaikutteisten draamaesitysten avulla tarjoat lapsille hieman perustietoa tunteista ja johdattelet heitä tunnetaitojen maailmaan. Toimit kasvattajana joko yksin tai työparisi kanssa päärooleissa, samalla kuitenkin ottaen lapset aktiivisesti mukaan vuorovaikutukseen.

## Harjoitellaan tunnetaitoja

Tässä osiossa käsittelet lasten kanssa erilaisia tilanteita nukketeatteriharjoituksilla. Osion harjoituksissa tuet lapsia tunnistamaan ja nimeämään tunteita, keksimään ja kokeilemaan erilaisia toiminta- ja ajattelumalleja tunteita herättäviin tilanteisiin sekä pohtimaan syy-seuraus-suhteita. Esimerkkiharjoitusten lisäksi voit käsitellä mitä tahansa varhaiskasvatuksen arjessa esiintyvää asiaa tai ilmiötä draaman keinoin. Tukikuvia osaan harjoituksista löydät materiaalin liitteistä.

## Keinoja kehotietoisuuden vahvistamiseen

Esimerkkejä kehotietoisuutta vahvistavista keinoista löydät sivulta 27 listattuna ja liitteistä kaksipuolisina kuvakortteina, jotka voit laminoida ja ottaa käyttöön. Niitä kannattaa sisällyttää harjoituksiin. Samat keinot toimivat hyvin myös tunteiden säätelyssä. Lisäksi niitä kannattaa käyttää myös erilaisissa arjen siirtymätilanteissa tai muissa hetkissä, joissa huomaa tarpeen vahvistaa läsnäoloa ja keskittymistä.

## Tutustutaan tunteisiin

Tämän osion informatiivisten ja vuorovaikutteisten draamaesitysten avulla tarjoat lapsille hieman perustietoa tunteista ja johdattelet heitä tunnetaitojen maailmaan. Toimit kasvattajana joko yksin tai työparisi kanssa päärooleissa, ottaen kuitenkin lapset aktiivisesti mukaan vuorovaikutukseen.



Heittäydy ja käytä huumoria! Lapset rakastavat, kun käsinukke tekee hassuja asioita, kuten kompastuu, laulaa tai puhuu väärin.

## Harjoitus 1: Tunnealtoja

Tähän harjoitukseen tarvitaan yksi nukkehahmo ja jokin kirja, josta hahmo voi ”lukea tietoa”.

Tehtäväsi on nyt eläytyä harjoitukseen valitun nukkehahmon rooliin. Etsi hahmollesi nimi ja herätä se ”eloon” vuorovaikuttamalla lasten kanssa. Hahmosi voi saapua paikalle esimerkiksi lelumoottoripyörällä tai -lentokoneella ja kiertää tervehtimässä jokaista lasta, kysyä päivän kuulumisia tai kertoa omasta päivästä, mikä voi auttaa herättämään lasten mielenkiinnon ja sitouttamaan heidät toimintaan.



Sisällytä harjoitukseen luonteivissa kohdissa lisää vuorovaikutusta lasten kanssa sekä kehotietoisuutta vahvistavia elementtejä, kuten hengitysharjoituksia, liikettä ja kosketusta (s. 27).

**”Kävin eilen kirjastossa ja löysin kiinnostavan kirjan. Mihin se nyt jäikään, näettekö kirjaani jossain?”**

*Etsi kirja lasten kanssa.*

**”Kiitos kun autoitte kirjani etsimisessä. Haluaisin oppia ymmärtämään, mitä kehossani oikein tapahtuu ja siksi lainasin tämän kirjan, joka kertoo tunteista. Teillä onkin varmaan jo paljon tietoa tunteista, mutta minä en ymmärrä niistä vielä yhtään mitään. Kertokaapa minulle, minkä nimisiä tunteita te tiedätte?”**

*Keskustele hetki lasten kanssa siitä, mitä tunteita he tietävät.*

*Avaa kirja:* **”Oho, täällä lukee, että tunteet ovat ikään kuin meren aaltoja. Niin kuin miten? Luetaanpa lisää. Tunteet nousevat, viiptyvät hetken, ja laskevat alas, aivan kuten aallot. Tunteet voivat kestää sekunteja tai minuutteja, mutta ne menevät aina ohi. Ahaa, nyt ymmärrän, miksi tunteita voidaan verrata aaltoihin.”**

*Kysy lapsilta:* **”Mutta mitäs järkeä niissä tunteissa sitten on? Eivätkö ne ole ihan turhia?”**



**”Jahas, te olette sitä mieltä. Katsotaanpa, mitä kirjassa kerrotaan siitä. Täällä lukee näin: Jokainen tunne on tärkeä ja tunteella on aina jokin tarkoitus. Esimerkiksi pelon tunteen tarkoitus on suojella meitä vaaroilta. Tunteet saavat meidät kuitenkin joskus käyttäytymään väärin. Tunnetaidot auttavat meitä toimimaan sopivalla tavalla silloinkin, kun koemme voimakkaita tunteita.”**

**”Vai että tunnetaitoja. Olen oppinut jo monia taitoja, osaan esimerkiksi syödä, juosta ja pukea, mutta tunnetaidoista en ole koskaan kuullut. Minäpä taidankin opetella kaikki tunnetaidot heti.”**

**”No niin, katsotaanpa, miten tämä juttu menee. Täällä sanotaan näin: tunnetaitoja ei voi oppia yhdessä hetkessä. Emmehän opi polkupyörällä ajamistaan hetkessä, vaan kaadumme harjoitellessa useita kertoja ja tunnetaitojen oppiminen on vähän samanlaista. Teemme virheitä ja epäonnistumme välillä, mutta kun harjoittelemme sinnikkäästi, tulemme taitavammiksi. Vai niin.”**

*Kysy lapsilta: ”Oletteko te opetelleet ajamaan polkupyörällä? Millaista se oli?”*

**Minulla ainakin meni kauan oppia ajamaan pyörällä, mutta lopulta opin ja tulin niin iloiseksi siitä. Haluan oppia niin hyvät tunnetaidot, etten ikinä enää suutu tai itke ja toimin aina oikein.”**

**”Katsotaanpa, miten kirjassa opetetaan siitä. Tässä lukee: Tunnetaitojen tarkoitus ei ole se, ettei ikinä suutu tai itke. Itku on normaali reaktio kehossa ja itkeminen voi helpottaa oloa. Suuttuakin saa, mutta tunnetaitojen avulla emme vihaisena esimerkiksi satuta toisiamme tai riko tavaroita. Kukaan ei kuitenkaan pysty aina toimimaan oikein. Esimerkiksi silloin voi olla vaikea toimia taitavasti tunteiden kanssa, jos ei ole pitänyt huolta itsestään ja hyvinvoinnistaan. Jahas.”**

*Kysy lapsilta: ”Miten me sitten voimme pitää huolta itsestämme ja hyvinvoinnistamme?”*

*Keskustele lasten kanssa ruoan, unen, levon, liikunnan ja ruutuajan vaikutuksista tunteisiin.*

**”Nyt huomaan, että minua väsyttää. Jatkan tunteisiin tutustumista myöhemmin, lähden nyt tästä päiväunille pitämään huolta itsestäni ja hyvinvoinnistani. Kiitos ja heippa!”**

Lopuksi voit ohjata lapsille esimerkiksi aalto-hengitysharjoituksen (s.27) ja voitte yhdessä kerrata käsiteltyjä asioita tunteista ja tunnetaidoista.

## Harjoitus 2: Kiivetään tunnetaitoportaita

Tässä valmiissa nukketheateriesityksessä havainnollistetaan lapsille tunnetaitojen eri osa-alueita RULER-mallin jaottelun mukaisesti. Tarvitset harjoitukseen kaksi hahmoa ja legoja, palikoita tms., joilla voi rakentaa viiden askelman portaat.

Esittele aluksi hahmot ja niiden roolit lapsille. Nimet hahmoille voit keksiä itse tai yhdessä lasten kanssa.

Alkutilanne: **Hahmo 1** istuu itkemässä yksin

**Hahmo 2:** ”Istut täällä yksin ja sinua itkettää, onko jotain sattunut?”

**Hahmo 1** on hiljaa ja kääntää selän

**Hahmo 2:** ”Voin auttaa sinua. Lapset, rakennetaanpa yhdessä tunnetaitoportaat. Niiden avulla voimme ymmärtää ja auttaa kaveria.”

**Hahmo 2** rakentaa lasten kanssa viiden askelman portaat

**Hahmo 2:** ”Ensimmäisen portaan tunnetaito on tunteen havaitseminen. Olemmekin jo havainneet, että tässä on kyse jostain tunteesta. Vielä olisi hyvä miettiä, missä kohtaa tunne tuntuu kehossasi.”

**Hahmo 1:** ”Tuntuu ihan siltä kuin rinnassa olisi möykky ja koko keho tuntuu tosi painavalta.”

**Hahmo 2:** ”Aivan. Olemme nyt havainneet, että sinulla on jokin tunne ja se tuntuu möykkynä rinnassa ja painona kehossa. Nousemme ensimmäiselle portaalle.”

**Hahmo 2:** ”Seuraavan portaan tunnetaito on ymmärtäminen. Jokaisen tunteen takana on jokin syy. Osaatko sanoa, mistä sinun tunteesi voi johtua? Onko kotona tai päiväkodissa sattunut jotakin? Muistatko, mitä tapahtui ennen kuin tunne heräsi?”

**Hahmo 1:** ”Minulla oli tämä tunne jo kotona. Se alkoi siitä, kun minun lempileluni meni rikki eikä sitä voinut enää korjata.”

**Hahmo 2:** ”Voi ei, olen pahoillani. Tunteesi heräsi siis siitä, että jouduit luopumaan sinulle tärkeästä asiasta. Nyt olemme ymmärtäneet, että tunteen takana on aina jokin syy, tällä kertaa tunteesi syy oli lempilelun rikkoutuminen. Siirrymme nyt toiselle portaalle.”



Jatkuu

**Hahmo 2:** ”Seuraava tunnetaito on tunteen sanoittaminen, eli tarvitsemme tunteelle nimen. Osaatko sanoa, mikä tunne sinulla on?”

**Hahmo 1** pudistaa päätään

**Hahmo 2** selvittää vuorovaikutuksessa lasten kanssa, mikä tunne voisi olla kyseessä. Kun suru on tunnistettu, kysytään **hahmolta 1**, tunteeko hän itsensä surulliseksi.

**Hahmo 1** nyökkää

**Hahmo 2:** ”Aivan, sinä tunnet siis tällä hetkellä surua ja tunteesi syntyi siitä, että menetit sinulle tärkeän asian. Nyt olemme löytäneet tunteelle nimen, joten kiipeämme seuraavalle portaalle.”

**Hahmo 2:** ”Seuraava tunnetaito on tunteen ilmaiseminen. Sinä ilmaisit surua itkemällä. Kiitos, kun uskalsit ilmaista tunteesi. Jos et olisi ilmaissut tunnettasi, en olisi osannut tulla auttamaan sinua. Onkin hieno taito osata ilmaista tunteensa sopivalla tavalla. Nyt siirrymme jo neljännelle tunnetaitoportaallesi.”

**Hahmo 2:** ”Ylimmän portaan tunnetaito on tunteen säätely. On tärkeää opetella säätelytaitoa niin, että emme jää tunteisiimme jumiin, vaan pääsemme niistä yli ja voimme auttaa myös toisiamme pääsemään eteenpäin. Tunteita voi säädellä monin eri tavoin.”

**Hahmo 2 kysyy lapsilta**, mikä heitä on auttanut, kun he ovat olleet surullisia. Keskustellaan aiheesta.

**Hahmo 2:** ”Useimmilla surun tunteen säätelyyn auttaa toisen ihmisen läsnäolo ja kosketus. Haluatko, että silitän sinua?”

**Hahmo 1:** ”Haluan, silytys lohduttaa minua.”

**Hahmo 2:** ”Nyt olemme säädelleet yhdessä suruasi ja kiipeämme ylimmälle tunnetaitoportaallesi. Tunteiden kanssa ei ole aina helppoa, mutta mitä enemmän kiipeämme tunnetaitoportaita, sitä helpommaksi kiipeäminen tulee ja sitä taitavammaksi tulemme.”

**Vinkki!** Tätä harjoitusta voidaan toteuttaa myös viidessä osassa siten, että yhdellä kerralla käsitellään laajemmin yhtä tunnetaitoa ja nousee yksi porras ylöspäin.

### Harjoitus 3: Taistele tai pakene -reaktio

Tähän harjoitukseen tarvitset kaksi hahmoa. Voit käyttää kahta nukkehahmoa tai vaihtoehtoisesti toimia itse näyttelijänä toisessa roolissa (leikillisyyttä voi lisätä peruukin tai muiden asusteiden avulla).

Esittele aluksi hahmot ja niiden roolit lapsille. Nimet hahmoille voit keksiä itse tai yhdessä lasten kanssa.



**Hahmo 1** *puhkuu ja murisee vihaisena ja kulmat kurtussa, kädet nyrkissä, polkee jalkaa, kuvailee sanoilla kehollisia kokemuksiaan esim.* ”Minusta tuntuu, että sisälläni on tulivuori, pääni tuntuu ihan kuumalta – se varmaan räjähtää kohta!”

**Hahmo 2** *selvittää vuorovaikutuksessa lasten kanssa, mikä tunne hahmolla 1 on, sen jälkeen sanoittaa tunnetta sallivasti ja myötätuntoisesti esim.* ”Huomaan, että sinua suututtaa. Tiedätkö, että sinä saat olla vihainen. Kaikki me olemme joskus vihaisia.”

**Hahmo 1:** ”Joo minä olen tosi vihainen! Minua niiiin ärsyttää ja kiukuttaa.”

**Hahmo 2:** ” Ymmärrän, sinua ärsyttää ja kiukuttaa nyt tosi kovasti jostakin syystä. Olen tässä sinun kanssasi ja autan sinua, ei ole mitään hätää.”

**Hahmo 1:** ”Minua alkoi niin kiukuttaa jo aamulla, kun olisin halunnut laittaa aamulla ne toiset kengät ja yritin sanoa siitä, mutta äiti ei kuunnellut minua yhtään, vaan sanoi että nyt äkkiä ne kengät jalkaan ja autoon. Ja äsken olisin halunnut leikkiä autoilla, mutta kaverit halusivat pelata muistipeliä. Minusta tuntuu, että minua ei ikinä kuunnella. Kukaan ei varmaan tykkää minusta.”

**Hahmo 2:** ”Niin, sinusta tuntuu, että sinua ei kuunnella ja että kukaan ei tykkää sinusta.”

**Hahmo 1:** ”Niin minä haluaisin, että minua kuunneltaisiin, jos minulla on asiaa. Ehkä äidillä oli kiire töihin ja äiti ei siksi ehtinyt kuunnella minua. Oikeasti tiedän, että kyllä äiti silti minusta tykkää. Ja kaveritkin tykkäävät, vaikka eivät nyt halunneet leikkiä autoilla minun kanssani. Ei minulla kyllä siitä yleensä mene hermot mutta tänään oli jo valmiiksi niin vaikea olo. Hei, se viha taisi muuten helpottaa, ei tunnu enää pahalta.”

**Hahmo 2:** ”Niinpä.”



*Hahmo kysyy lapsilta, onko heistä joskus tuntunut samalta ja aiheesta voidaan keskustella yhdessä, kunnes ollaan valmiita jatkamaan tarinaa.*

**Hahmo 1:** ”Mutta minä jäin ihmettelemään sitä, että miksi minun jaloissani ja käsissäni tuntui niin paljon semmoista vihan voimaa, että melkein meinasin potkaista seinää tai heittää lelulla?”

**Hahmo 2:** ”Se johtuu semmoisesta taistele- tai pakene-reaktiosta, joka käynnistyy kehoissamme silloin, kun me ollaan tosi vihaisia tai pelästyneitä.”

**Hahmo 1:** ”Ai mikä paistele tai takene -reaktio?!” *Ihmettelee ja kysyy lapsilta, ovatko he kuulleet sellaisesta.*

**Hahmo 2:** ”Ei vaan taistele- tai pakene-reaktio. Se on hyödyllinen juttu, koska se auttaa meitä selviytymään, jos me ollaan vaarassa, kun kädet ja jalat saa lisää voimaa taistella tai juosta karkuun.”

**Hahmo 1:** ”Mutta miksi se sitten käynnistyi minussa äsken, enhän minä ollut vaarassa?”

**Hahmo 2:** ”Meidän aivomme eivät tunnista, milloin me olemme oikeasti vaarassa ja milloin me vain luulemme olevamme vaarassa, vaikka oikeasti emme ole. Äsken sinusta tuntui, että kukaan ei tykkää sinusta ja se aiheutti pelkoa, että toiset hylkäävät sinut. Sinun aivosi luulivat, että toiset hylkäävät sinut, mikä herätti vaaran tunteen ja tarpeen taistella tai paeta eli aivoissasi käynnistyi hälytystila, jota kutsumme taistele- tai pakene-reaktioksi. Sen tarkoitus on suojella ja auttaa meitä vaarallisissa tilanteissa, mutta joskus se aiheuttaa vääriä hälytyksiä. ”

**Hahmo 1:** ”Aijaa, onpa meillä kiinnostavat aivot. Nyt alan vähän ymmärtää, kehossani käynnistyi siis taistele- tai pakene-reaktio, mutta se olikin väärä hälytys. Olin pulassa, mutta sinä tulit ja autoit minua tunteen kanssa, niin hälytys meni ohi.”

**Hahmo 2:** ”Kyllä, ymmärsit aivan oikein. Kun saamme tukea tunteemme kanssa ja koemme turvaa, väärä hälytys menee nopeasti ohi. Siksi on tärkeää, että me autamme toisiamme ja tarjoamme turvaa, kun tunteet kuohuvat.”

## Harjoitus 4: Viha - jäävuoren huippu?

Harjoituksen tarkoituksena on lisätä lasten ymmärrystä ulospäin näkyvän tunteen ja käyttäytymisen juurisyistä. Esimerkiksi ulkopuolisuuden tunne ei välttämättä näy suoraan ulospäin, mutta voi ilmetä vihaisuutena muita kohtaan.

Tarvitset harjoitukseen kaksi hahmoa. Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.

Esimerkkiharjoitus käsittelee väsymystä, joka purkautuu vihana. Voit keksiä itse lisää vastaavia esimerkkejä tähän harjoitukseen esimerkiksi kateuteen tai ulkopuolisuuden tunteeseen liittyen.



Jatkuu

**Hahmo 1** puhkuu ja murisee vihaisena ja kulmat kurtussa, kädet nyrkissä, polkee jalkaa

**Hahmo 2** selvittää vuorovaikutuksessa lasten kanssa, mikä tunne hahmolla 1 on ja sanoittaa tunnetta hyväksyvästi ja myötätuntoisesti esim. ”Huomaan, että olet vihainen. Olen tässä kanssasi ja autan sinua.”

**Hahmo 1:** ”Joo minua niin kiukuttaa! Nukuin huonosti viime yönä ja en olisi millään jaksanut herätä aamulla. Mur! Kädet ja jalat ovat niin täynnä vihan voimaa, että tekisi mieli lyödä tai potkaista.”

**Hahmo 2:** ”Ymmärrän, sinua kiukuttaa. Voin auttaa sinua vihan voiman kanssa. Kokeillaanpa yhdessä purkaa vihan voimaa kehosta, voimme esimerkiksi polkea jalkaa tai taputtaa käsiä.”

*Hahmo 2 kysyy lapsilta keksivätkö he muita keinoja, miten vihaa voi purkaa kehosta satuttamatta muita tai rikkomatta tavaroita.*

Hahmot kokeilevat eri tapoja purkaa vihan tunnetta kehosta ja hahmon 1 kiukku laantuu.

**Hahmo 1:** ”Huhhuh! Mikähän minua noin paljon kiukutti?”

**Hahmo 2:** ”Hmm, pohditaanpa yhdessä. Vihan tunteen takana on usein jokin toinen tunne, joka voi olla vaikea tunnistaa. Kerroit, että nukuit huonosti viime yönä, etkä olisi jaksanut herätä aamulla. Kuka keksii, mikä tunne siis voisi olla kyseessä?”

*Kun väsymys vihan taustalla on tunnistettu yhdessä lasten kanssa, voidaan keskustella siitä, ovatko lapset kokeneet väsykiukkuja ja mikä heitä on auttanut rauhoittumisessa. Voidaan pohtia myös keskustellen tai näytellen, millaisia muita tunteita kiukun taustalla voi olla.*

*Keskustelkaa lopuksi jäävuoriesimerkin avulla siitä, mitä erilaisia tunteita vihan takana voi olla.*



## Harjoitellaan tunnetaitoja

Tässä osiossa käsittelet lasten kanssa erilaisia tilanteita nukketeatteriharjoituksilla. Osion harjoituksissa tuet lapsia tunnistamaan ja nimeämään tunteita, keksimään ja kokeilemaan erilaisia toiminta- ja ajattelumalleja tunteita herättäviin tilanteisiin sekä pohtimaan syy-seuraus-suhteita. Huomaathan, että esimerkkiharjoitusten lisäksi voit käsitellä mitä tahansa varhaiskasvatuksen arjessa esiintyvää asiaa tai ilmiötä draaman keinoin. Tukikuvia osaan harjoituksista löydät materiaalin liitteistä.



Ennen harjoitusta pyri luomaan turvallinen ilmapiiri ja sovi lasten kanssa yhteisistä säännöistä. Muistuta lapsia, että jokaista arvostetaan ja kuunnellaan, eikä kenenkään ajatuksille tai toiminnalle naureta. ❤️

## Harjoitus 1: Leikki solmussa

Tähän harjoitukseen tarvitset vähintään kaksi lapsihahmoa.

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.



**Alkutilanne:** Esitä hahmoilla tilanne, jossa kaksi lasta riitaantuu leikissä. Tilanne voi olla esimerkiksi sellainen, että lapset huomaavat samaan aikaan kiinnostavan lelun ja kumpikin haluaa ottaa sen itselleen. Lapset tarttuvat leluun ja kiskovat sitä eri suuntiin, eikä kumpikaan halua antaa periksi. Lopulta toinen saa lelun itselleen, jolloin toisen suuttumus kasvaa ja hän uhkaa satuttaa kaveriaan. Suusta pääsee kiukkuisia lauseita, kuten ”En tykkää sinusta, olet ihan tyhmä, en enää ikinä leiki sinun kanssasi.”

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mitä tunteita lapset kokevat, missä kohtaa tunteet tuntuvat kehossa?** (havaitseminen)
2. **Mistä tunteet voivat johtua?** (ymmärtäminen)
3. **Mitä tilanteessa voi sanoa?** (sanoittaminen)

esim. ”Teille tuli riita ja olette vihaisia toisillenne. Haluaisitte kumpikin leikkiä tuolla samalla lelulla juuri nyt.”

4. **Miten lapset ilmaisivat tunteitaan?** (ilmaiseminen)
5. **Mikä voi auttaa lapsia rauhoittumaan ja ratkaisemaan tilanteen?** (säätteleminen)

## Harjoitus 2: Reilua?

Tähän harjoitukseen tarvitset vähintään kolme lapsihahmoa ja jonkin lelun.

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.



**Alkutilanne:** Esitä hahmoilla tilanne, jossa lapsi ottaa lelun toisen lapsen kädestä. Lapsi, jolta lelu on otettu, näyttää surulliselta, mutta ei uskalla sanoa mitään. Kolmas lapsi seuraa tilannetta sivusta.

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mitä tunteita hahmot kokevat, missä kohtaa tunteet tuntuvat kehossa?** (havaitseminen)
2. **Mistä tunteet voivat johtua?** (ymmärtäminen)
3. **Mitä tilanteessa voi sanoa?** (sanoittaminen)

esim. ”On väärin, että sinulta otettiin lelu kädestä. Ymmärrän, että olet siksi surullinen.”

”Lelu on sinusta kiva ja halusit myös leikkiä sillä, mutta teit väärin, kun otit sen kaverin kädestä.”

4. **Miten lapsi ilmaisi tunnettaan?** (ilmaiseminen)
5. **Miten lapset voivat toimia tilanteessa?** (säätelyminen)

Miten lelun ottanut lapsi voisi toimia toisin? Miten hän voi ilmaista, että haluaisi myös leikkiä lellulla?

Miten lapsi, jolta lelu otettiin, voisi toimia toisin? Miten hän voisi puolustaa itseään tai pyytää apua?

Miten tilannetta sivusta seurannut lapsi voisi toimia tilanteessa?

### Harjoitus 3. Minäkin haluan!

Tähän harjoitukseen tarvitset vähintään kaksi lapsihahmoa.

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.



**Alkutilanne:** Esitä hahmoilla tilanne, jossa lapsi esittelee kaverilleen ylpeänä uutta taitoaan: hän on oppinut hyppimään yhdellä jalalla. Kaveri tulee todella kateelliseksi ja ilmentää kateutta esim. kääntämällä selän ja vähättelemällä taitoa. Hän voi sanoa esimerkiksi: ”Pah, minun mielestäni tuo on ihan tyhmä juttu, ei kiinnosta.” Uuden taidon oppinut lapsi pahoittaa mielensä kaverin reaktiosta.

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mitä tunteita hahmoilla on ja missä kohtaa tunteet tuntuvat kehossa?** (havaitseminen)

ylpeys, oppimisen ilo, kateus

2. **Mistä tunteet voivat johtua?** (ymmärtäminen)

Kateuden taustalla voi olla halu tai tarve saada tai oppia jotakin, mitä toisella on

3. **Mitä tilanteessa voi sanoa?** (sanoittaminen)

Esim. ”Sinua harmittaa, koska et voinut jakaa iloa uuden taidon oppimisesta kaverin kanssa.”

”Taidat olla kateellinen, koska haluaisit oppia myös saman taidon kuin kaveri.”

4. **Miten lapset ilmaisivat tunteitaan?** (ilmaiseminen)

5. **Miten lapset voivat toimia tilanteessa toisin?** (säätelyminen)

Miten kateellinen kaveri voisi ajatella ja toimia toisin?

Voisiko näkökulman vaihtaminen auttaa: Voiko kaverin puolesta olla iloinen? Voisiko alkaa itsekin harjoitella sinnikkäästi oppiakseen taidon? Millaisia muita hienoja taitoja itsellä on?

## Harjoitus 4: Muurahaisia paidan alla

Tähän harjoitukseen tarvitset vähintään kaksi hahmoa (aikuinen ja lapsi) ja niille sopivan kirjan tai paperin.

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.



**Alkutilanne:** Esitä hahmoilla tilanne, jossa lapsen on vaikea keskittyä kuuntelemaan tarinaa, jota aikuinen lukee hänelle. Lapsi voi esimerkiksi liikehtiä levottomasti ja katsella ympärilleen, höpötellä ja tehdä hassuja ääniä suullaan.

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mikä tunne lapsella on ja missä kohtaa tunne tuntuu kehossa?** (havaitseminen)

levottomuus voi tuntua kehossa epämiellyttävänä kutinana ja jännityksenä, voi tuntua siltä, kuin olisi ”muurahaisia paidan alla”, vaikea olla aloillaan

2. **Mistä tunne voi johtua?** (ymmärtäminen)

levottomuuden taustalla voi olla esimerkiksi pitkästyminen, liiallinen kuormitus, väsymys, jännitys

3. **Mitä lapselle voi sanoa tilanteessa?** (sanoittaminen)

esim. ”Huomaan, että olet levoton ja sinun on vaikea keskittyä kuuntelemaan tarinaa.”

4. **Miten lapsi ilmaisi tunnettaan?** (ilmaiseminen)

5. **Miten lapsi voi itse tai aikuisen avulla rauhoittua ja kuunnella tarinan loppuun?** (säätteleminen)

esim. tunteen säätely kosketuksen, hengitysharjoituksen, stressilelun tai liikkeen avulla

(esimerkkiharjoituksia löytyy sivulta 27)

## Harjoitus 5: Ylikierroksilla

Tähän harjoitukseen tarvitset vähintään kaksi lapsihahmoa ja niille sopivia leluja.

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.



**Alkutilanne:** Esitä hahmoilla tilanne, jossa lapsen on vaikeaa keskittyä leikkiin. Hän voi ilmentää levottomuuttaan esimerkiksi hypellen leikistä toiseen, heitellen leluja ja metelöiden. Toinen lapsi leikkii rauhassa, mutta harmistuu, kun levoton lapsi levittää vahingossa hänen leikkinsä.

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mitä tunteita lapset kokevat, missä kohtaa tunteet tuntuvat kehossa?** (havaitseminen)

levottomuus voi tuntua kehossa epämiellyttävänä kutinana ja jännityksenä, vaikeutena olla aloillaan

2. **Mistä tunteet voivat johtua?** (ymmärtäminen)

levottomuuden taustalla voi olla esimerkiksi pitkästyminen, liiallinen kuormitus, väsymys, jännitys

3. **Mitä lapsille voi sanoa tilanteessa?** (sanoittaminen)

esim. ”Huomaan, että olet levoton ja sinun on vaikea keskittyä leikkiin. Autan sinua.”

”Sinua harmittaa, kun kaveri levitti vahingossa leikkisi.”

4. **Miten lapset ilmaisivat tunteitaan?** (ilmaiseminen)

5. **Miten lapsi voi itse tai aikuisen avulla rauhoittua ja keskittyä leikkiin?** (säätelyminen)

esim. tunteen säätely kosketuksen, hengitysharjoituksen, stressilelun tai liikkeen avulla

(esimerkkiharjoituksia löytyy sivulta 27)

## Harjoitus 6: Ihan tyhmä piirustus

Tähän harjoitukseen tarvitset vähintään kaksi hahmoa (lapsi ja aikuinen), piirustuspaperin ja tussin.

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.



**Alkutilanne:** Esitä hahmoilla tilanne, jossa lapsi piirtää keskittyneesti paperiin samalla hyräillen tai lauleskellen. Lapsi huomaa, ettei piirustuksesta tullut sellainen, kuin hän oli ajatellut, minkä vuoksi hän pettyy kovasti. Hän ilmentää pettymystä voimakkaasti ja voi sanoa esimerkiksi: ”Ihan huono piirustus! Olen ihan surkea, en osaa mitään.”, rutata paperin ja heittää sen pois, hyppiä tasajalkaa. Paikalle tulee aikuinen ja lähestyy lasta.

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

- 1. Mikä tunne lapsella on ja missä kohtaa tunne tuntuu kehossa?** (havaitseminen)  
pettymys voi tuntua eri ihmisillä eri tavoin, esim. keho voi tuntua painavalta, kädet voi puristua nyrkkiin, voi itkettää...
- 2. Mistä tunne voi johtua?** (ymmärtäminen)  
esim. vaatavuus itseä kohtaan, vertailu muihin, levottomuus
- 3. Mitä lapselle voi sanoa tilanteessa?** (sanoittaminen)  
esim. ”Huomaan, että olet pettynyt. Autan sinua”
- 4. Miten lapsi ilmaisi tunnettaan?** (ilmaiseminen)
- 5. Miten lapsi voi itse tai yhdessä aikuisen kanssa rauhoittua?** (säätely)  
esim. tunteen säätely kosketuksen, jonkin hengitysharjoituksen tai liikkeen avulla (esimerkkiharjoituksia löytyy sivulta 27)

**Miten lapsi voisi ajatella ja toimia toisin tilanteessa? Näkökulman vaihtaminen:**

”Mikä piirustuksessani oli hyvää, missä onnistuin?”

”Kukaan ei ole täydellinen, joten minunkaan ei tarvitse olla.”

”En luovuta, vaan jatkan harjoittelemista sinnikkäästi, niin tulen taitavammaksi.”

## Harjoitus 7: Maailman huonoin jalkapalloilija

Tähän harjoitukseen tarvitset kaksi lapsihahmoa ja niille sopivan pallon.

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.



**Alkutilanne:** Esitä hahmoilla tilanne, jossa lapsi yrittää tehdä maaleja, mutta maalivahti torjuu pallon kerta toisensa jälkeen. Lapsi suuttuu ja haluaa lopettaa, koska ajattelee, ettei osaa ja on huono. Lapsi voi tuoda haitallisia uskomuksia itsestään esille sanomalla esimerkiksi: ”Olen maailman huonoin, en osaa mitään.”

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mikä tunne lapsella on ja missä kohtaa tunne tuntuu kehossa?** (havaitseminen)
2. **Mistä tunne voi johtua, miten sen voi selvittää?** (ymmärtäminen)  
esim. ”Sinua taitaa harmittaa, kun et saanut maalia, vaikka kuinka kovasti yritit.”
3. **Mitä maalivahdissa oleva lapsi voi sanoa pelikaverille tai mitä joku muu voisi lapselle voi sanoa tilanteessa?** (sanoittaminen)  
esim. ”Sinua harmittaa, mutta uskon, että kun jaksat harjoitella, onnistut vielä.”
4. **Miten lapsi ilmaisi tunnettaan?** (ilmaiseminen)
5. **Miten lapsi voi itse tai yhdessä aikuisen kanssa rauhoittua?** (säätely)

esim. tunteen säätely kosketuksen tai liikkeen avulla (esimerkkiharjoituksia löytyy sivulta 27)

**Miten lapsi voisi ajatella ja toimia toisin tilanteessa? Näkökulman vaihtaminen:**

”Ehkä en olekaan huono, vaan maalivahti on tosi taitava. Osaisinko iloita hänen puolestaan?”

”En saanut maalia VIELÄ, mutta jatkan yrittämistä, niin onnistun varmasti.”

## Harjoitus 8: Aina ei voi voittaa

Tähän harjoitukseen tarvitset vähintään kaksi hahmoa ja pelin.

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.



**Alkutilanne:** Esitä hahmoilla tilanne, jossa lapset pelaavat jotakin peliä yhdessä. Toinen häviää pelin ja pettyy suuresti, hän voi ilmentää pettymystään esimerkiksi levittämällä pelin ja huutamalla tai itkemällä. Lapsi voi sanoa esimerkiksi: ”Ihan tyhmä peli! En enää ikinä halua pelata mitään!”

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mikä tunne pelin hävinneellä lapsella on, missä kohtaa tunne tuntuu kehossa?** (havaitseminen)
2. **Mistä tunne voi johtua?** (ymmärtäminen)
3. **Mitä lapselle voi sanoa tilanteessa?** (sanoittaminen)  
esim. ”Olet tosi pettynyt, kun et tällä kertaa voittanut.”
4. **Miten lapsi ilmaisi tunnettaan?** (ilmaiseminen)
5. **Miten lapsi voi itse tai yhdessä aikuisen kanssa rauhoittua?** (säätely)

esim. tunteen säätely kosketuksen tai liikkeen avulla (esimerkkiharjoituksia löytyy sivulta 27)

**Miten lapsi voisi ajatella ja toimia toisin tilanteessa? Näkökulman vaihtaminen:**

”Onko voittaminen tärkeintä? Olisiko pelaaminen hauskaa, jos aina voittaisit? Osaisinko iloita kaverin voitosta?”

## Harjoitus 9: Jaettu ilo on kaksinkertainen

Tähän harjoitukseen tarvitset vähintään yhden lapsihahmon.

Keksi hahmoille nimet ja esitele hahmot ja niiden roolit lapsille.



Ohjaa lapsia ilmentämään hahmon kautta iloa valitsemallaan tavalla ja keksimään, mikä hahmon on tehnyt iloiseksi. Pohdi lasten kanssa ilon tunnetta, hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mikä tunne lapsella on ja missä kohtaa tunne tuntuu kehossa?** (havaitseminen)

tunne voi tuntua eri ihmisillä eri tavoin, esim. ilo voi tuntua erityisen kevyeltä, rinnassa ja poskissa  
voi tuntua kuplimista ja kihelmöintiä

2. **Mitä lapselle voi sanoa tilanteessa?** (sanoittaminen)

esim. ”Huomaan, että olet todella iloinen.”

3. **Mistä tunne voi johtua, miten sen voi selvittää?** (ymmärtäminen)

tunteen taustalla voi olla erilaisia syitä, esim. ilo uuden taidon oppimisesta, onnistuneesta yhteisestä leikistä, ystävydestä, vanhemman kanssa vietetystä yhteisestä ajasta...

esim. ”Mikä sinut tekee tänään noin iloiseksi?”

4. **Miten lapsi ilmaisi tunnettaan?** (ilmaiseminen)

5. **Miten lapsi voi jakaa ja kasvattaa ilon tunnetta?** (säätteleminen)

”Voinko jakaa iloni muiden kanssa?”

”Voiko ilo tarttua?”

”Voinko iloita toisen puolesta?”

**VINKKI!** Tätä harjoitusta voi käyttää esimerkiksi siten, että jokainen lapsi vuorollaan ottaa iloisen hahmon roolin ja keksii ilon taustalla olevan syyn ja muut lapset saavat kertausta eri tunnetaitojen osa-alueista.

## Harjoitus 10: Ilo lähtee lapasesta



Tähän harjoitukseen tarvitset vähintään kaksi hahmoa

(päiväkodin aikuinen ja yksi tai useampi lapsi)

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.

**Alkutilanne:** Esitä hahmoilla tilanne, jossa päiväkodin aikuinen kertoo ensi viikolla tapahtuvasta hauskaasta ja jännittävästä tapahtumasta (esim. retki linja-autolla mäenlaskuun). Hänellä jää lause kesken, kun lapsi innostuu ja ilahtuu uutisesta niin paljon, että alkaa hyppiä edestakaisin riehakkaasti ja kiljua. Lapsen riehakkuus voi tarttua muihinkin mahdollisiin lapsihahmoihin, joku lapsista voi ahdistua metelistä ja alkaa huutaa peittäen korvansa käsillään. Aikuinen yrittää kertoa lisää retkestä, mutta kukaan ei kuuntele.

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mikä tunne lapsella heräsi, kun kuuli uutisen? Miltä aikuisesta voi tuntua?** (havaitseminen)
2. **Mistä lapsen tunne voi johtua?** (ymmärtäminen)
3. **Mitä lapselle voi sanoa tilanteessa?** (sanoittaminen)  
esim. ”Huomaan, että olet todella innostunut, etkä malta enää keskittyä kuuntelemaan.”
4. **Miten lapsi ilmaisi tunnettaan?** (ilmaiseminen)
5. **Miten lapsi voi itse tai yhdessä aikuisen kanssa rauhoittua ja kuunnella loppuun?** (säätely)  
esim. tunteen säätely kosketuksen, jonkin hengitysharjoituksen tai liikkeen avulla  
(esimerkkiharjoituksia löytyy sivulta 27)

## Harjoitus 11: Äiti ei saa lähteä!

Tähän harjoitukseen tarvitset kolme hahmoa  
(lapsi, päiväkodin aikuinen ja vanhempi).

Keksi hahmoille nimet ja esittele hahmot ja niiden roolit lapsille.



**Alkutilanne:** Esitä hahmoilla tilanne, jossa lapsen on vaikea erota vanhemmastaan. Hän voi esimerkiksi itkeä, takertua vanhempaan, jumittaa, kiukutella tai vetäytyä nurkkaan. Vanhemmalla on kiire töihin ja hän poistuu nopeasti tilanteesta. Lapsi jää eteiseen voimakkaan tunteen vallassa päiväkodin aikuisen kanssa.

Katkaise esitys kysymällä lapsilta hahmon roolista käsin esimerkiksi: ”Voi ei, mitä nyt tehdään?”

Anna lapsille mahdollisuus esittää hahmoja. Tue lapsia kokeilemaan harjoituksessa rohkeasti erilaisia toimintatapoja. Voit pyytää lapsilta myös ehdotuksia, miten rooleissa olevat voivat toimia. Anna lasten kokeilla kaikenlaisia toimintatapoja, harjoitellessa on lupa tehdä myös huonoja valintoja. Pohtikaa lasten kanssa, millaisia seurauksia eri toimintatavoilla on hahmojen kannalta ja miltä hahmoista voi tuntua. Hyödynnä alla olevia apukysymyksiä.

1. **Mikä tunne lapsella on?** (havaitseminen)

2. **Mistä tunne voi johtua, mistä se voi kertoa?** (ymmärtäminen)

tunteen taustalla voi olla erilaisia syitä, esim. väsyttää, jännittää, on tullut riitaa kaverin kanssa, on yksinäinen, vanhempi on lapselle niin rakas, että lapsi ei haluaisi joutua eroon hänestä...

3. **Mitä lapselle voi sanoa tilanteessa?** (sanoittaminen)

esim. ”Sinulla on paha mieli, koska jouduit eroamaan vanhemmastasi. Se kertoo rakkaudesta: äiti/isä on sinulle niin rakas, että et haluaisi olla erossa hänestä.”

4. **Miten lapsi ilmaisi tunnettaan?** (ilmaiseminen)

5. **Miten päiväkodin aikuinen toimi lapsen kanssa ja miltä se mahtoi tuntua lapsesta?**

**Millä muulla tavalla aikuinen olisi voinut toimia, miten lapset toivoisivat aikuisen toimivan?**

(säätteleminen)

## Reppuvertaus

Reppuvertauksen avulla voit havainnollistaa lapsille tunteiden ilmaisemisen tärkeyttä.

- Jos tunteensa piilottaa sisälleen ja jää niiden kanssa yksin, ne jäävät ikään kuin painoksi reppuun ja niitä kantaa mukanaan koko ajan.
- Lopulta reppu voi olla niin painava kasautuneista tunteista, että kantokyky pettää ja tunteet hyökkävät ulos yllättävässä tilanteessa esimerkiksi vaikeasti hallittavana raivon purkauksena.
- Mieli ja keho voivat paremmin, kun reppu ei täyty tukahdutetuista tunteista, vaan lapsi ilmaisee tunteitaan ja antaa toisten auttaa niiden kanssa.
- Silloin reppu on kevyt kantaa ja siellä on paremmin tilaa myös uusille opittaville asioille.



## Keinoja kehotietoisuuden vahvistamiseen

### RAUHOITTUMISTASSU

Kuljetetaan toisen käden etusormea rauhallisesti toisen käden sormia pitkin: sisäänhengityksellä ylös ja uloshengityksellä alas.

### KOLMIOHENGITYS

Piirretään ilmaan kolmion ensimmäinen sivu sisäänhengityksellä, toinen sivu hengitystä pidättäen ja kolmas sivu pitkällä uloshengityksellä.

### ILMAPALLOHENGITYS

Puhalletaan ilmapallo: laitetaan kädet vastakkain ja puhalletaan kämmenien välistä niin, että kuvitteellinen ilmapallo alkaa kasvaa ja kädet alkavat erkaantua. Lennätetään ilmapallo ilmaan ja katsotaan, kun se leijailee.

### KARHUNTASSUPAINALLUKSET

Painellaan omilla kämmenillä eli karhuntassuilla lapsen selkä, jalat ja kädet. Painallukset ovat painavia, rauhallisia ja tasaisia. Lapsi voi kertoa, mistä haluaa aloitettavan ja säädellä painalluksien voimakkuutta kertomalla, haluaako isäkarhun, äitikarhun vai pikkukarhun painalluksia.

### AALTOHENGITYS

Tehdään käsillä aaltoliikettä, jossa aalto nousee ylös pitkällä sisäänhengityksellä ja laskee alas pitkällä uloshengityksellä.

### LUOVA TOIMINTA

Voidaan esimerkiksi maalata, piirtää tai kuunnella musiikkia.

### MEHILÄISTEN SURINA

Leikitään, että sormet ovat mehiläisiä, joita lennätetään tehden samalla kevyesti surinaääntä suulla. Kun ilma alkaa keuhkoista loppua, lennätetään mehiläiset vatsalle ja katsotaan, kun ne lepäävät pullistuvalla vatsalla ennen uutta lentoa.

### KEHON KUULOSTELU

Asetutaan rauhalliseen ympäristöön ja autetaan lapsia kuulostelevaan omaa kehoaan apukysymysten avulla, esim.: "Löydätekö sydämensykkeeseen? Tunnetteko, miten keuhkot liikkuvat hengityksen mukana? Millainen syke tai hengitys tuntuu mukavalta? Entä millainen epämukavalta?"

### LIKKUMINEN

Voidaan esimerkiksi hyppiä, tehdä kyykkyjä, ravistella omaa kehoa tai työntää seinää.

### TUNTOAISTIN AKTIVOINTI

Lapsi voi esimerkiksi hypistellä stressilelua tai istua nystyrätyynyllä.

### TARKKAVAISUUDEN SUUNTAAMINEN

Suunnataan tarkkaavaisuus tietoisesti johonkin kohteeseen, esimerkiksi katsotaan ikkunasta ulos tai etsitään tietyn värisiä esineitä katseella.

### RAUHOITAVA KOSKETUS

Tarjotaan turvallista ja rauhoittavaa kosketusta, kuten halausta, silytystä tai syliä.

## RULER-malli

RULER-malli on kehitetty Yalen yliopiston tunneälykeskuksessa tunnetaitojen opettamisen tueksi. Malli perustuu Mayerin & Saloveyn 1990-luvulla kehittämään tunneälyteoriaan. RULER on akronyymi viidestä tunnetaitojen osa-alueesta, jotka ovat tunteiden havaitseminen itsessään ja muissa (recognizing), tunteiden syiden ja seurausten ymmärtäminen (understanding), tunteiden sanoittaminen (labeling), tunteiden ilmaiseminen (expressing) sekä tunteiden säätely (regulating).

RULER-taidot auttavat toimimaan viisaasti tunteiden kanssa, mikä avaa mahdollisuuksia menestyä koulussa, työssä ja elämässä. RULER-teorian mukaan tunteita voidaan ymmärtää ja sanoittaa vasta, kun niitä on ensin opittu tunnistamaan. Samoin tunteita voidaan oppia säätelemään vasta sen jälkeen, kun niitä on opittu ilmaisemaan.

**Tunteiden havaitseminen** itsessään ja muissa tarkoittaa kykyä havaita vihje siitä, että jotakin tärkeää on tapahtumassa. Tämän havainnon voi tehdä itsessään, omista ajatuksistaan, energiastaan tai kehossaan tai jonkun muun ilmeessä, kehon kielessä tai äänessä.

**Tunteiden ymmärtäminen** kuvaa kykyä ymmärtää syitä tunteiden taustalla ja sitä, kuinka tunteet vaikuttavat ihmisen ajatteluun, päätöksentekoon ja käyttäytymiseen. Syiden ymmärtäminen auttaa tekemään parempia ennusteita ja johtopäätöksiä omasta ja toisten käyttäytymisestä.

**Tunteiden nimeäminen** kuvaa kykyä tunnistaa tunnekokemuksen ja sitä kuvaavien käsitteiden välisiä yhteyksiä. Monipuolisempi tunnesanasto auttaa erottamaan lähellä toisiaan olevat tunteet toisistaan, kuten ilo ja innostus tai ärtymys ja viha. Kyky nimetä tunteita lisää itsetietoisuutta ja auttaa viestimään paremmin tunteista, jolloin väärinkäsityksiä tulee vähemmän.

**Tunteiden ilmaiseminen** tarkoittaa kykyä ilmaista tunteita sopivalla tavalla sopivassa paikassa. Tunteiden hyväksyttävä ilmaisu on sidoksissa kulttuurisiin normeihin.

**Tunteiden säätely** kuvaa tunnereaktioiden kontrollointia ja muokkaamista siten, että ne auttavat saavuttamaan tavoitteita. Tämä ei kuitenkaan tarkoita epämukavien tunteiden tukahduttamista, vaan taitoa oppia hyväksymään ja käsittelemään niitä sopivalla tavalla. Kun ihminen on taitava säätelämään tunteitaan, hän voi käyttää erilaisia strategioita omien tunteidensa hallintaan sekä muiden auttamiseen heidän tunteidensa kanssa.

Lähteet:

Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D. & Simmons, D. N. (2019). RULER: A theory-driven, systemic approach to social, emotional, and academic learning. *Educational Psychologist*, 54(3), 144–161. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1614447>

Köngäs, M. (2023). *Tunneäly varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Yale Center for Emotional Intelligence. (2025). What is RULER? The RULER skills. <https://rulerapproach.org/about/what-is-ruler/>

## Kirjallisuusvinkkejä

Avola, Pauliina & Pentikäinen, Viivi (2020)

Kukoistava kasvatustieteellinen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja

Köngäs, Mirja (2019)

Tunneäly varhaiskasvatuksessa

Lahtinen, Anuliisa & Rantanen, Jarkko (2019)

Tunnetaidot opetustyössä: Opas haastaviin tilanteisiin

Mäkelä, Heli & Trogen, Tiia (2022)

Tunteita päästä varpaisiin: Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena

Sainio, Taina, Pajulahti, Riikka & Sajaniemi, Nina (2020)

Näin tuet lapsen itsesäätelyä: Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa

Sandberg, Erja (2023)

Pedagoginen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa

Siira, Juha & Saarinen, Mikael (2021)

Tunteet kehossa: Ymmärrä mitä kehosi kertoo

Tompuri, Merja (2016)







Tenavat tasapainoon: Näin autat lasta säätämään vireyttä ja kuormitusta



# Liitteet

Tulosta ja laminoi tästä kuvakortit ja tukikuvat työsi tueksi

Liitteiden kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net

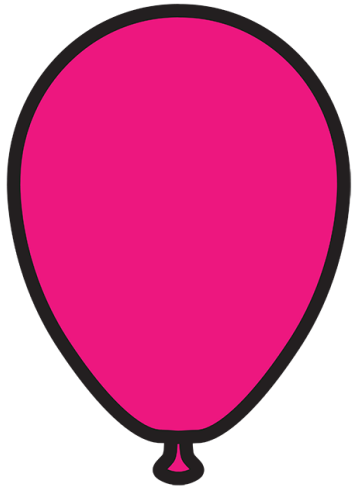
<p>ILMAPALLOHENGITYS</p> 	<p>MEHILÄISTEN SURINA</p> 
<p>AALTOHENGITYS</p> 	<p>KARHUNTASSUPAINALLUKSET</p> 
<p>KOLMIOHENGITYS</p> 	<p>LIKKUMINEN</p> 

<p><b>MEHILÄISTEN SURINA</b></p> <p>Leikitään, että sormet ovat mehiläisiä, joita lennätetään tehden samalla kevyesti surinaääntä suulla. Kun ilma alkaa keuhkoista loppua, lennätetään mehiläiset vatsalle ja katsotaan, kun ne lepäävät pullistuvalla vatsalla ennen uutta lentoa.</p>	<p><b>ILMAPALLOHENGITYS</b></p> <p>Puhalletaan ilmapallo: laitetaan kädet vastakkain ja puhalletaan kämmenien välistä niin, että kuvitteellinen ilmapallo alkaa kasvaa ja kädet alkavat erkaantua. Lennätetään ilmapallo ilmaan ja katsotaan, kun se leijaillee.</p>
<p><b>KARHUNTASSUPAINALLUKSET</b></p> <p>Painellaan omilla kämmenillä eli karhuntassuilla lapsen selkää, jalat ja kädet. Painallukset ovat painavia, rauhallisia ja tasaisia. Lapsi voi kertoa, mistä haluaa aloitettavan ja säädellä painalluksien voimakkuutta kertomalla, haluaako isäkarhun, äitikarhun vai pikkukarhun painalluksia.</p>	<p><b>AALTOHENGITYS</b></p> <p>Tehdään käsillä aaltoliikettä, jossa aalto nousee ylös pitkällä sisäänhengityksellä ja laskee alas pitkällä uloshengityksellä.</p>
<p><b>LIKKUMINEN</b></p> <p>Voidaan esimerkiksi hyppiä, tehdä kyykkyjä, ravistella omaa kehoa tai työntää seinää.</p>	<p><b>KOLMIOHENGITYS</b></p> <p>Piirretään ilmaan kolmion ensimmäinen sivu sisäänhengityksellä, toinen sivu hengitystä pidättäen ja kolmas sivu pitkällä uloshengityksellä.</p>

<p>PIIRTÄÄ</p> 	<p>REPIÄ PIIRUSTUS</p> 	<p>TUNNE?</p> 
--	--	--

Tulostathan kuvakortit (sivut 31–34) kaksipuolisina ja tukikuvat (sivut 35–39) vaakasuuntaisina.

ILMAPALLOHENGITYS



MEHILÄISTEN SURINA



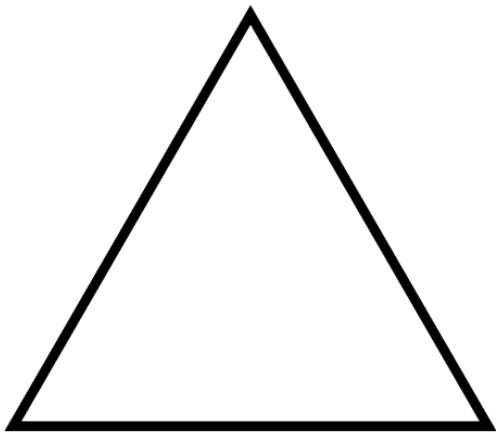
AALTOHENGITYS



KARHUNTASSUPAINALLUKSET



KOLMIOHENGITYS



LIKKUMINEN



## MEHILÄISTEN SURINA

Leikitään, että sormet ovat mehiläisiä, joita lennätetään tehden samalla kevyesti surinaääntä suulla. Kun ilma alkaa keuhkoista loppua, lennätetään mehiläiset vatsalle ja katsotaan, kun ne lepäävät pullistuvalla vatsalla ennen uutta lentoa.

## ILMAPALLOHENGITYS

Puhalletaan ilmapallo: laitetaan kädet vastakkain ja puhalletaan kämmenien välistä niin, että kuvitteellinen ilmapallo alkaa kasvaa ja kädet alkavat erkaantua. Lennätetään ilmapallo ilmaan ja katsotaan, kun se leijailee.

## KARHUNTASSUPAINALLUKSET

Painellaan omilla kämmenillä eli karhuntassuilla lapsen selkä, jalat ja kädet. Painallukset ovat painavia, rauhallisia ja tasaisia. Lapsi voi kertoa, mistä haluaa aloitettavan ja säädellä painalluksien voimakkuutta kertomalla, haluaako isäkarhun, äitikarhun vai pikkukarhun painalluksia.

## AALTOHENGITYS

Tehdään käsillä aaltoliikettä, jossa aalto nousee ylös pitkällä sisäänhengityksellä ja laskee alas pitkällä uloshengityksellä.

## LIKKUMINEN

Voidaan esimerkiksi hyppiä, tehdä kyykkyjä, ravistella omaa kehoa tai työntää seinää.

## KOLMIOHENGITYS

Piirretään ilmaan kolmion ensimmäinen sivu sisäänhengityksellä, toinen sivu hengitystä pidättäen ja kolmas sivu pitkällä uloshengityksellä.

TARKKAAVAISUUDEN  
SUUNTAAMINEN



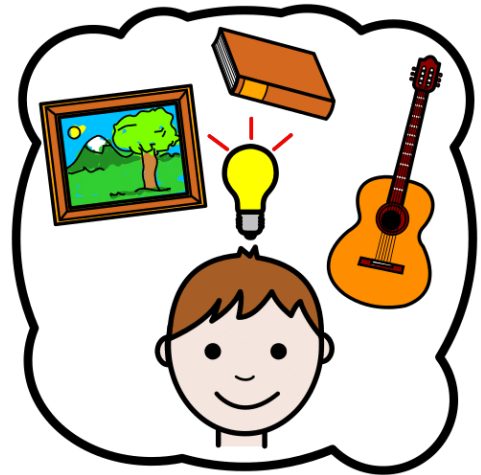
RAUHOITTUMISTASSU



KEHON KUULOSTELU



LUOVA TOIMINTA



STRESSILELU



KOSKETUS



## RAUHOITTUMISTASSU

Kuljetetaan toisen käden etusormea rauhallisesti toisen käden sormia pitkin: sisäänhengityksellä ylös ja uloshengityksellä alas.

## TARKKAAVAISUUDEN SUUNTAAMINEN

Suunnataan tarkkaavaisuus tietoisesti johonkin kohteeseen, esimerkiksi katsotaan ikkunasta ulos tai etsitään tietyn värisiä esineitä katseella.

## LUOVA TOIMINTA

Voidaan esimerkiksi maalata, piirtää tai kuunnella musiikkia.

## KEHON KUULOSTELU

Asetutaan rauhalliseen ympäristöön ja autetaan lapsia kuulostelevaan omaa kehoaan apukysymysten avulla, esim.:  
“Löydätkö sydämensykkeen? Tunnetteko, miten keuhkot liikkuvat hengityksen mukana? Millainen syke tai hengitys tuntuu mukavalta? Entä millainen epämukavalta?”

## KOSKETUS

Tarjotaan turvallista ja rauhoittavaa kosketusta, kuten halausta, silytystä tai syliä.

## STRESSILELU

Lapsi voi esimerkiksi hypistellä stressilelua tai istua nystyrätyynyillä.

Harjoitellaan tunnetaitoja-osio, harjoitus 2: Reilua?

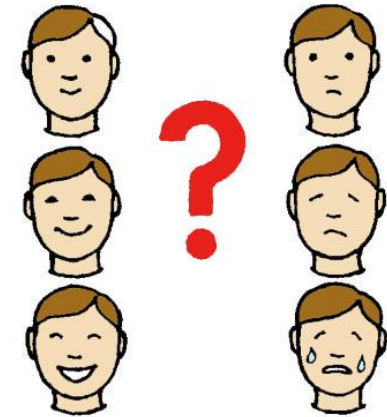
OTTAA LELU TOISELTA



SUUTTUA



TUNNE?

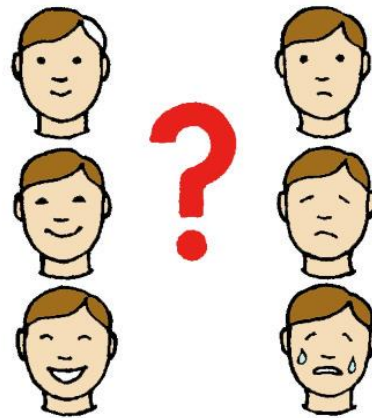


Tutustutaan tunteisiin-osio, harjoitus 2: Kiivetään tunnetaitoportaita

ITKEÄ



TUNNE?

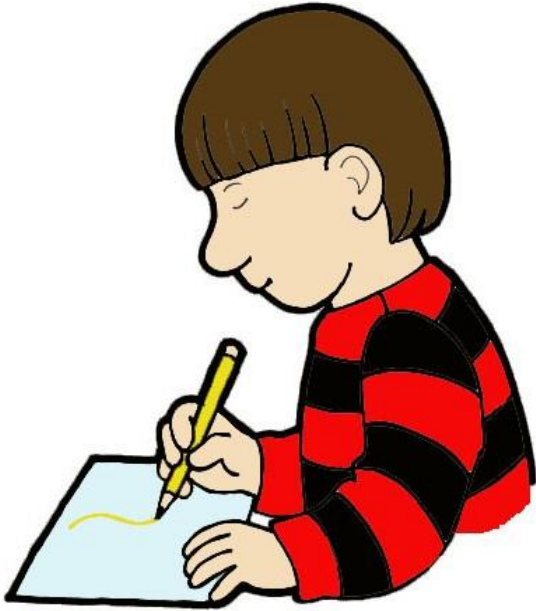


LOHDUTTAA



Harjoitellaan tunnetaitoja -osio, harjoitus 6: Ihan tyhmä piirustus

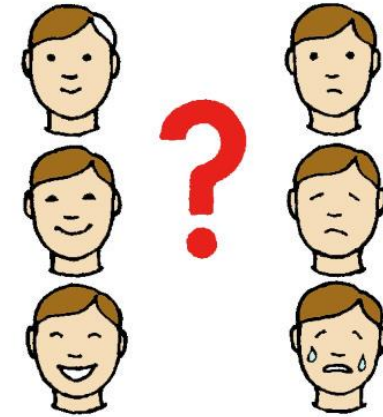
PIIRTÄÄ



REPIÄ PIIRUSTUS



TUNNE?



Harjoitellaan tunnetaitoja -osio, harjoitus 7: Maailman huonoin jalkapalloilija

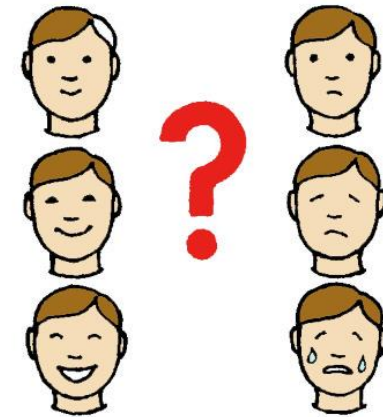
YRITTÄÄ SAADA MAALI



EPÄONNISTUA



TUNNE?



Harjoitellaan tunnetaitoja -osio, harjoitus 8: Aina ei voi voittaa

HÄVIÄMINEN



KIUKKU



TUNNE?

