

Minna Kytövaara

Tunnetaitojen opettaminen kuvien avulla

Tunnetaito-oppaan toteuttaminen palvelumuotoilua hyödyntäen

Opinnäytetyö

Kevät 2018

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto: -

Tekijä: Minna Kytövaara

Työn nimi: Tunnetaitojen opettaminen kuvien avulla: Tunnetaito-oppaan toteuttaminen palvelumuotoilua hyödyntäen

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2018

Sivumäärä: 77

Liitteiden lukumäärä: 6

Opinnäytetyön tavoite oli tuottaa tunnetaito-opas, joka pohjautuu ihmisen kuudelle perustunteelle. Oppaan tavoitteena oli auttaa varhaiskasvatuksen ammattilaisia tunnetaitojen opettamisessa, ja tätä kautta vahvistaa varhaiskasvatusikäisten lasten tunnetaitoja. Tunnetaito-opas on suunniteltu käytettäväksi yhdessä Tunteiden Kirjasto -kirjan kuvien kanssa. Kirjan on julkaissut AITO Graphics.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä selvitettiin, mitä tarkoitetaan käsitteillä tunne ja tunnetaidot. Työssä kartoitetaan myös, miten tunnetaitoja voidaan opettaa, millaisia ovat viisivuotiaan tunnetaidot sekä mitä valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma määrittää tunnetaitojen opettamisesta.

Opas toteutettiin palvelumuotoilun periaatteita noudattaen. Opinnäytetyöraporttiin koottiin oppaan teon erilaiset vaiheet, joista lukija saa käsityksen siitä, mitä opas sisältää, ja millainen se on.

Pilottivaiheessa oleva tunnetaito-opas oli reilun kuukauden eräessä Etelä-Pohjanmaan alueen päiväkodissa. Opasta hyödynnettiin erityisesti viisivuotiaiden kanssa. Pilotointivaiheen lopuksi lastentarhanopettajaa ja kuutta viisivuotiasta lasta haastateltiin, ja heiltä kysyttiin asioita tunnetaito-oppaasta, sen leikeistä ja vaikuttavuudesta lasten tunnetaitoihin. Haastattelut toteutettiin haastateltaville tutussa ympäristössä teemahaastatteluna. Tulokset kertoivat, että opas oli koettu hyväksi välineeksi tunnetaitojen opettamisessa. Oppaasta löytyvät leikit koettiin mielekkäiksi ja sisältöä pidettiin muutoinkin kattavana. Lastentarhanopettajan haastattelusta käy ilmi, että tunnetaidoissa oli tapahtunut kehittymistä kuukauden aikana.

Tunnetaidot ovat jokaiselle ihmiselle tärkeä elämäntaito, jonka avulla voi onnistua tämän päivän monimuotoisessa maailmassa. Pienet lapset tarvitsevat aikuiselta apua, jotta he voivat sanoittaa tunteensa ja kehittyä tunnetaidoissaan. Tunnetaito-oppaan avulla tunnetaidot ovat todella leikin keskiössä, jolloin ne eivät ole vain jonkin muun aktiviteetin aikana tapahtunutta tunnetaitojen sivuamista, vaan todellista ja merkityksellistä tunnetaitojen oppimista.

Avainsanat: tunteet, perustunteet, tunnetaidot, tunnetaito-opas, palvelumuotoilu

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author: Minna Kytövaara

Title of thesis: Teaching emotional skills with help of pictures: Using service design methods to implement emotional skill guide

Supervisor: Katariina Perttula

Year: 2018

Number of pages: 77

Number of appendices: 6

The aim of this thesis was to produce emotional skill guide which is based on six basic emotions of humans. The purpose of the guide was to strengthen children's emotional skills by helping early childhood educators to teach those skills. The guide produced is intended to be used together with a book called Library of Feelings (Tunteiden Kirjasto). The book has been published by AITO Graphics.

The theoretical framework begins with definitions of emotion and emotional skills. The literary review includes the theory of how emotional skills can be taught, what emotional skills a typical five-year-old has, and what the National Curriculum Guidelines are on teaching emotional skills.

The guide was made using service design methods. The report provides an overview of different work stages and content of the guide.

In order to improve further the guide, a pilot project was launched. The pilot project guide was used for over a month in a daycare center in Southern Ostrobothnia region. The guide was used especially with five-year-old children. After the pilot phase, a kindergarten teacher and six five-year-old children were interviewed. They were asked questions generally about the guide, what their opinions were on plays and how effective the guide was in teaching emotional skills. Interviews were conducted as theme interviews in a place familiar for interviewees. The results show that guide was experienced as a good way to teach emotional skills. Plays from the guide were considered meaningful and the content was seen as comprehensive. The interview of the kindergarten teacher points out that there has been development of emotional skills during that month.

Emotional skills are important life skills that can help everyone thrive in today's socially interconnected world. Little children need adults' help in learning to name their emotions and improve their emotional skills. With the help of the emotional skill guide, adults can help children to improve their emotional skills through deliberate practice mixed with play.

Keywords: emotions, basic emotions, emotional skills, emotional skill guide, service design

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
Kuva- ja kuvioluettelo	6
1 JOHDANTO	7
2 TUNTEET	10
3 TUNNETAIDOT.....	13
3.1 Tunnetaitojen lähtökohdat.....	13
3.2 Tunnetaitojen opettaminen.....	19
3.3 Viisivuotiaan tunnetaidot	24
3.4 Tunnetaidot varhaiskasvatussuunnitelmassa.....	25
4 KEHITTÄMISTYÖ PALVELUMUOTOILUNA	28
4.1 Kehittämistyö.....	28
4.2 Palvelumuotoilu.....	29
5 OPPAAN SISÄLTÖ	34
5.1 Perustunteet.....	34
5.1.1 Ilo	38
5.1.2 Pelko	40
5.1.3 Suru	42
5.1.4 Viha.....	43
5.1.5 Inho.....	45
5.1.6 Yllättyminen	46
5.2 Visuaalisuuden merkitys opettamisessa	47
5.3 Tuntuvia leikkejä	49
5.4 Taidetta tunteilla.....	51
5.5 Tuntevaa ja tuntuvaa liikuntaa.....	53
5.6 Musiikin voima.....	53
5.7 Prototyyppi oppaasta	55

6	PALAUTTEEN KOONTI	57
6.1	Käsitteenä haastattelu.....	57
6.2	Lasten haastattelut.....	59
6.3	Lastentarhanopettajan haastattelu	60
6.4	Oppaan viimeistely.....	64
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	65
8	POHDINTA.....	69
	LÄHTEET	71
	LIITTEET	77

Kuva- ja kuvioluettelo

Kuva 1. Tunteen pelko käsittelyosio oppaassa	38
Kuva 2. Kuvat tunneilmaisun apuna.....	50
Kuva 3. Värittäminen.....	52
Kuva 4. Laulua tunteella	54
Kuvio 1. Tunteen synty	11
Kuvio 2. Tunnetaidot prosessina.....	15
Kuvio 3. Tunneäly ja siihen liittyvät tunnetaidot.....	18
Kuvio 4. Tunne-elämän kehitykseen vaikuttavat portaot.....	23
Kuvio 5. Opetussuunnitelman muoto	26
Kuvio 6. Tunnetaito-oppaan lähtökohdat.	31
Kuvio 7. Palvelumuotoilun prosessi	33
Kuvio 8. Perustunteet.....	35
Kuvio 9. Tunteet kehonkartassa.....	37
Kuvio 10. Oppaan rakenne	65
Kuvio 11. Tunnetaidot toiminnan keskiössä	67
Kuvio 12. Päiväkodin lapset etenivät tunnetaitoprosessissa	68

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöaihe sai alkunsa sattumalta. Facebookin Kiintymysvanhemmuus-ryhmässä oli suositus uudesta tunnetaitokirjasta. Kauniit kuvat ja innovatiivinen toteutus ihastuttivat. Seuraavana päivänä otin yhteyttä Tunteiden Kirjasto -kirjan tekijöihin, ja siitä sai alkunsa opinnäytetyöprosessini.

Opinnäytetyö käsittelee, mitä tunteet ovat ja miten ne syntyvät. Työssä kävin läpi, mitä ihmisen perustunteet ovat. Jokaisen perustunteen kohdalla mietin tunteen merkitystä varhaiskasvatuskäisen lapsen elämään. Tunnetaidot ovat keskeinen osuus opinnäytetyötä. Työ avaa, mitä tunnetaidot ovat ja miten niitä voi opettaa. Opinnäytetyöraportissa kirjoitetaan myös keskimääräisen viisivuotiaan tunnetaitotasosta sekä varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden merkityksestä tunnetaitojen opettamisessa varhaiskasvatuksessa.

Tunnetaito-opas toteutettiin soveltavasti palvelumuotoilua hyödyntäen. Opas toimii suunnan näyttäjänä, miten Tunteiden Kirjasto -kirjaa voi hyödyntää tunnetaitojen opettamiseen varhaiskasvatuksessa. Tunnetaito-oppaassa tunnetaidot ovat aina leikin keskiössä. Pilottiopas oli päiväkodin käytössä noin kuukauden, minkä jälkeen teemahaastattelun keinoin kerättiin lastentarhanopettajalta ja viisivuotiailta lapsilta tietoa oppaan käytöstä ja sen kehittämisestä sekä kokemuksia tunnetaitotyöskentelystä. Saadun palautteen perusteella opas vielä viimeisteltiin.

Vastaavaa tunnetaito-opasta ei vielä löydy Suomen markkinoilta. Tunnetaidoista löytyy useita tutkimuksia, mutta uusien ja tuoreiden tutkimusten löytämiseen täytyi käyttää aikaa, sillä suurin osa tutkimuksista on tehty 2000-luvun alussa. Opinnäytetöitä tunnetaidoista on tehty, mutta niissäkin tutkimukset on toteutettu hieman eri tavoin.

Tunteiden Kirjasto -kirja on teos, jossa mustavalkoiset eläimet esittävät erilaisia tunteita (Liite 1). Kirja on kuvakirja, jossa tekstiä on vain kansi- ja etusivuilla. Kirjan kuvia voi katsella ja värittää, ja kirja sisältääkin yli 40 erilaista eläinkuvaa. Lapsi voi keskustella kuvien herättämistä tunteista esimerkiksi vanhemman tai hoitajan kanssa. Kirja tarjoaa lapselle myös mahdollisuuden keksiä mielikuvituksellisia sa-

tuja. Teoksen avulla lapsi voi harjoitella empatiataitojaan ja tunteidensa sanoittamista. Kirjan on julkaissut Aito Graphics joulukuussa 2017. (Bellamine 2017.) Kirjan tekijät ovat Linnea Bellamine ja Riku Haaramäki. Bellamine on kirjan kuvittaja ja graafinen suunnittelija. Haaramäki on graafinen suunnittelija, joka vastaa kirjan julkaisusta ja tuotannosta. Kirjan kaikki kuvat ovat Bellaminen käsialaa. (Tunteiden Kirjasto 2018.)

Toisena yhteistyökumppanina on päiväkotit Etelä-Pohjanmaalta. Päiväkodin toiveista heidän nimeään ei tulla mainitsemaan opinnäytetyössä. Kyseisen päiväkodin arkeen kuuluu pienryhmätoimintaa. Opinnäytetyöprosessiin osallistuvassa ryhmässä on useita viisivuotiaita lapsia. Kyseinen päiväkotit valikoitui opinnäytetyön yhteistyökumppaniksi sillä, että olen suorittanut Psykososiaaliset ja toiminnalliset sosiaalityön menetelmät -harjoittelun asianomaisessa päiväkodissa. Kyseinen päiväkotit tuntui siten luontevalta vaihtoehdolta edetä opinnäytetyöprosessissa.

Ihmisellä on yli sata tunnetilaa (Juusola 2017, 55). Tunteiden merkitys elämässä on merkittävä. Tiedostetut, mutta myös tiedostamattomat, tunteet ohjaavat ihmisen käyttäytymistä. (Huotilainen & Peltonen 2017, 208–212.) Tässä opinnäytetyössä avataan tunteita yleisellä tasolla sekä ihmisen kuutta perustunnetta, ja pohditaan niiden vaikutusta varhaiskasvatuksessa. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on auttaa varhaiskasvatuksen ammattilaisia tunnetaitojen opettamisessa, ja tätä kautta voimistaa lasten tunnetaitoja. Viime aikoina tunteiden huomioimisen ja niiden taitavan käsittelyn taidot ovat nousseet merkittävään asemaan selitettäessä ihmisten onnistunutta yhteistoimintaa. Tunteiden säätely vaikuttaa ratkaisevalla tavalla ihmisen hyvinvointiin sekä toimintakykyyn. (Paakkanen ym. 2017, 125.)

Tunnetaitojen merkitys yhteiskunnalle on vaikuttanut opinnäytetyön syntymiseen. Puutteelliset taidot aiheuttavat yhteiskunnalle merkittäviä haasteita. Haasteet ilmevät erityisesti sosiaalisina ongelmina, esimerkiksi syrjäytymisenä. Goleman (1995, 13) kertoo, että monet elämän perustavanlaatuiset normit kumpuavat nimenomaan tunne-elämän kyvyistä. Kanninen ja Sigfrids (2012, 75) kirjoittavat, että lapset, joilla on hyvät tunnetaidot, kykenevät tunnistamaan ja nimeämään omia ja muiden tunteita. He pystyvät asettumaan toisen ihmisen asemaan ja ovat sosiaalisesti suosittuja. He jopa sairastavat vähemmän, ja heidän tuleva koulumenestyksensä on parempi verrattuna lapsiin, joilla on heikot tunnetaidot. Paakkanen ym. (2017,

129, 144) muistuttavat, että kaikki tunteet ovat aina oikein. Se, miten ihminen niihin reagoi, on opittavissa. Jokaisella tunteella on tärkeä viesti ja tehtävä, jotka on syytä huomata ja kuunnella. Lajunen, Andell ja Ylenius-Lehtonen (2015, 11) kirjoittavat, että tunnetaitojen opettaminen on laaja-alaista lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen turvaamista.

Varhaiskasvatussuunnitelma (2016, 19, 23) velvoittaa, että lapsille tarjotaan mahdollisuuksia kehittää tunnetaitojaan. Lapsia tulee suunnitelman mukaisesti auttaa tunteiden ilmaisussa ja niiden itsesäätelyssä. Opinnäytetyön tavoite onkin tuottaa varhaiskasvatuksen ammattilaisille työväline, tunnetaito-opas, jonka avulla on mahdollista toteuttaa varhaiskasvatussuunnitelmaa käytännössä. Lisäksi työ kerää kokemuksia tunnetaito-oppaan käytöstä.

2 TUNTEET

Tässä luvussa käsitellään tunteita yleisellä tasolla. Työssä selvitetään, mitä tunteet ovat, ja miten ne vaikuttavat ihmiseen. Luvusta selviää, miten tunteet vaikuttavat ihmiseen tietoisesti ja tiedostamattomasti. Tunteet ovat läsnä ja vaikuttavat koko ajan ihmisen ajatteluun, päätöksiin ja käyttäytymiseen.

Vastasyntyneellä ei ole järkeä, mutta tunteita vauvoilla on jo heti syntyessään. Vauva osaa reagoida kipuun, miellyttävään kosketukseen tai kovaan ääneen pitkälti samoin kuin aikuinenkin reagoi. Tunteet näkyvät ilmeissä, kehossa ja äänessä, ja ne ovat mukana lähes kaikessa, mitä mielessämme tapahtuu. Sanotaan, että tunteet ovat lapsen ensimmäinen kieli. (Huttu & Heikkinen 2017, 36.) Tunteet voi nähdä, kuulla tai tuntea ilmeinä kasvoilla, äänensävyissä, käyttäytymisessä, kehonkielessä, aistimuksina ja fysiologisina muutoksina kehossa ja ajatuksina mielessä. Tunteet syntyvät sisäisten ja ulkoisten havaintojen ja niistä tehtyjen tietoisien ja alitajuisien tutkintojen herättäminä. Ulkoisilla havainnoilla tarkoitetaan aistiemme välittämää tietoa, kuten nähtyjä ja kuultuja asioita. Sisäisillä havainnoilla tarkoitetaan kehollisia tuntemuksia ja ajatuksia. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 10–12.) Tunteet ovat koko ajan läsnä kaikessa ajattelussa ja toiminnassa (Isomäki & Uusitalo 2017, 9). Tunne on kuitenkin aina subjektiivinen eli omakohtainen kokemus, tästä syystä toinen ihminen ei pysty koskaan täysin ymmärtämään toisen ihmisen tunteita ja tuntemuksia (Dunderfelt 2016, 69–73).

Se, mitä tarkoitetaan tunteella, ei ole yksinkertaisesti tai ristiriidattomasti selitettävissä. Yhden teorian mukaan tunne on kehossa nopeasti tapahtuva toiminnan muutos. Tunne on siis sisällämme tapahtuva niin nopea muutos, että aina se ei saavuta edes tietoisuuden tilaa. Käytännössä ihmisen aivot saattavat reagoida esimerkiksi pelottavaan kuvaan ilman, että ihminen tietoisesti sitä edes huomaa. Tämä saattaa kuitenkin vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen, esimerkiksi ihminen saattaa muuttua varauksellisemmaksi. Tietoinen (järkevä) mieleemme saa tiedon aina viiveellä, jos silloinkaan. Tietoinen mieli pyrkii tunnistamaan ja nimeämään tunteen. Se ei silti läheskään aina pysty tähän. Joskus tunteita on myös vaikea myöntää itselleen tai muille, ja silloin ihminen keksii uusia selityksiä, jotta vaikeaa asiaa ei tarvitsisi myön-

tää tai edes tiedostaa itse. (Huutilainen & Peltonen 2017, 212–215.) Kuvio 1 havainnollistaa tunteen syntyä. Tunne saa siis alkunsa, kun ihminen tekee havainnon aistiensa avulla. Kehossa ja aivoissa tapahtuu reaktio. Alle puolessa sekunnissa ihmisen keho valmistautuu muutokseen. Tunteen viriäminen huippuunsa tapahtuu vasta 17–30 sekunnin kuluttua reaktiosta, jolloin ihminen tulee tietoiseksi tunteestaan niin, että hän voi vaikuttaa siihen, mitä tunteellaan tekee. (Niemi 2014, 58–62.) Tunne ja emootio-sanojen ero on siinä, että tunteella tarkoitetaan nopeasti syntyvää sekä haihtuvaa mielentilaa. Emootio vastaavasti on tunne, joka on sekoittunut mielessä ihmisen omiin tulkintoihin ja opittuihin malleihin. Emootio on siis tulkittu tunne. Tunteet hyväksytään sellaisenaan, emootioita voi kyseenalaistaa ja työstää. (Dunderfelt 2016, 69–73.)



Kuvio 1. Tunteen synty (Niemi 2014, 58–62).

Tunteiden tärkeimpiä tehtäviä on laittaa arkiset asiat henkilökohtaiseen tärkeysjärjestykseen. Tällä tarkoitetaan sitä, että ihminen hakeutuu luontaisesti itselleen mieluisten asioiden ympärille, esimerkiksi mielekkääseen työhön, hyvien ihmisten ympäröimäksi, rentouttaviin paikkoihin tai inspiroiviin tilanteisiin. Vastaavasti pelon, hermostuneisuuden tai epävarmuuden tunteet pyrkivät suojelemaan asioilta, jotka voisivat vahingoittaa ihmisen hyvinvointia. (Kokkonen 2017, 11–17.) On siis miuis-tettava, että myös epämiellyttävilläkin tunteilla on tarkoituksensa. Ne viestittävät, kun jotain tärkeää puuttuu tai on kadonnut elämästä tai kun muutos on tarpeen. (Pietikäinen 2017, 122.) Monesti ajatellaan, että tunteet voi jakaa hyviin ja pahoihin, oikeisiin sekä väärisiin. Tämä on kuitenkin yleinen väärinkäsitys, jossa sekoitetaan tunne ja käyttäytyminen toisiinsa. (Dunderfelt 2016, 69–73.) Tunteet ovat siis osa

inhimillistä elämää, ja niiden vaikutus käyttäytymiseemme on merkittävä. Vaikka ihminen ei havaitse kaikkia tunteitaan, silti ne vaikuttavat hänen käyttökseen. (Huotilainen & Peltonen 2017, 195.) Tunteet vaikuttavat myös siihen, miten ihminen näkee itsensä ja muut ihmiset (Veikkolainen & Pohjamo 2016, 75).

Isomäki ja Uusitalo (2017, 9, 125) kirjoittavat, että tunteita ei voi kytkeä pois päältä. Tunteiden ymmärtäminen ja huomioiminen auttavat ihmistä selviytymään elämässään. Tunteiden kieltäminen vastaavasti aiheuttaa pitkään jatkuessaan ongelmia, esimerkiksi erilaisia psyykkisiä ongelmia. Nummenmaa (2010, 104, 189–191) vahvistaa myös, että tunteiden pitkäkestoinen peittäminen voi olla hyvin haitallista sekä ihmiselle sosiaalisesti että ihmisen elimistölle. Tunteet ovat hyvinvointia edistäviä suojelumekanismia, jotka auttavat ihmistä selviämään kriiseistä ja tekemään päätöksiä, jotka todennäköisesti lisäävät selviytymisen mahdollisuuksia. Tutkimukset ovat todistaneet, että myönteiset tunteet edistävät lukuisia hyvinvointiin ja elämässä menestymiseen liittyviä tekijöitä.

Lapsen täytyy saavuttaa monta kehitysvaihetta ennen kuin hän oppii tunnistamaan ja hallitsemaan tunteitaan. Isompikään lapsi ei osaa aina vastaanottaa neuvoja ja perusteluja kiukkukohtauksen aikana, sillä aivojen eri lohkot eivät osaa vielä viestiä aikuisten aivojen tapaisesti. Tunteiden tunnistamisen opettelusta on hyötyä, sillä se aktivoi aivojen tiettyjä osia, joilla on ihmiselle myönteisiä vaikutuksia. (Huttu & Heikkinen 2017, 41–43.) Pieni lapsi ei täten osaa vielä edes määritellä tunteitaan tai erottaa, mihin oma tunne loppuu ja toisen ihmisen tunne alkaa. Jotta lapsi oppii asian, tämä vaatii aikaa ja harjoittelua. (Ahonen 2017a, 194–199.)

Tutkimukset osoittavat myös, että iloinen ja hullutteleva ilmapiiri lisää tunteiden oppimista ja asioiden mieleen painamista. Vastaavasti painostava tai jäykkä tunnelma heikentää oppimistuloksia. (Huotilainen & Peltonen 2017, 208–212.) Tunteet myös edistävät keskittymistä, muistamista ja oppimista. Ihmisten on helppo muistaa asioita, joihin yhdistyy jokin tunne. (Kokkonen 2017, 11–19.) Ihmisen parhaimpiin ja pahimpiin hetkiin sisältyy yleensä voimakkaita tunnelatauksia. Merkittävät kokemukset eivät synny siis ilman tunteita. (Veikkolainen & Pohjamo 2016, 75.)

3 TUNNETAIDOT

Tässä luvussa käsittelen laaja-alaisesti, mitä tunnetaidot ovat, ja mihin niitä tarvitaan. Luvun teksti kiteyttää keskeisimpiä asioita tunnetaitojen opettamisesta ja pohdii keskimääräisen viisivuotiaan tunnetaitotasoa. Työssä on otettu huomioon myös varhaiskasvatuksessa merkittävästi toimintaa ohjaavan varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden vaikutus tunnetaitojen opettamisessa.

3.1 Tunnetaitojen lähtökohdat

Jo Platonin ajoilta lähtien itsensä hallitsemista, kykyä vastustaa tunnemyrskyjä, on pidetty hyveenä. Myös Aristoteles on todennut, että ihmisen tavoitteena on soveliaiden, olosuhteisiin nähden sopivasti voimakkaiden tunteiden saavuttaminen. Kielteisten tunteiden hallitsemista voidaan pitää tunne-elämän hyvinvoinnin salaisuutena. (Goleman 1995, 81–84.) Tunne-elämän kehittymiselle onkin tärkeää, että lapsi saa ilmaista itseään vapaasti aikuisen toimiessa tunteiden säätelyssä turvallisena sanoittajana, mallina ja ohjaajana. Tällöin lapsesta kehittyy itsensä hyväksyvä yksilö. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 77.) Selvää on, että tunnetaidot kasvavat hiljalleen vuorovaikutussuhteessa turvallisen aikuisen kanssa (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 16–17).

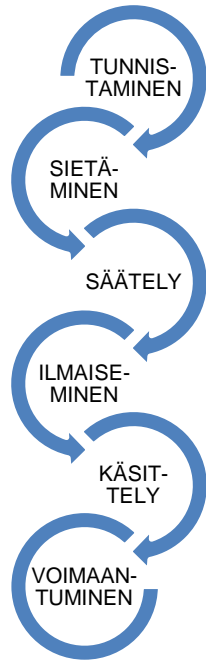
Muihin nisäkkäisiin verrattuna ihmisellä ei ole erinomaisia fyysisiä kykyjä, esimerkiksi siipiä, raateluhampaita, nopeutta tai voimaa. Ihmisellä on kuitenkin yksi merkittävä kyky, joka on oleellinen selviytymisen kannalta. Kyse on sosiaalisista taidoista. Ihminen on kehittynyt aikojen alussa selviämään nimenomaan yhteisön avulla. (Perry 25.10.2014.) Hyvät sosiaaliset taidot kehittyvät hyvistä tunnetaidoista. Tunnetaidoilla on vastaavasti osuutensa yksilön suosioon yhteisössä. (Koivula & Laakso 2017, 116–123.) Tutkimukset osoittavat, että hyvät tunnetaidot omaava ihminen osaa säädellä tunteitaan hyvin moninaisesti käyttäen eri keinoja hyväkseen, kuitenkin joustavasti tukahduttamatta mitään tunteistaan (Pena-Sarrionandia, Mikolajczak & Gross 2015).

Kun ihminen ymmärtää tunteita, hän ymmärtää paremmin sekä omaa että muiden käyttäytymistä ja pystyy säätelemään toimintaansa (Huotilainen & Peltonen 2017,

216). Omien tunteiden hyvä ymmärtäminen ja hallitseminen, lisää myös taitoa tulkita muiden mielialoja. Tällä on vahva korrelaatio empatiataitoon. (Goleman 1995, 127–129.) Tunnetaidoista voidaan karkeasti eritellä kyvyt tunnistaa ja nimetä omia ja toisten tunteita sekä kyvyt ilmaista ja säädellä omia tunteitaan. (Koivula & Laakso 2017, 116–123.) Vaikka ihmisellä on synnynnäisiä valmiuksia ja automaattista viriämistä tunteissa, vaaditaan tunnetaitojen kokonaisvaltaiseen oppimiseen kosolti opettelua ja kokeilua. Se, miten ihminen oppii nimeämään, erittelemään ja säätelämään tunteitaan, vaikuttaa siihen, miten ihminen näkee maailman. (Haapsalo ym. 2016, 16–17.)

Ahonen (2017a, 53–55) kirjoittaa, että tunnetaidoilla viitataan lapsen kykyyn tunnistaa, nimetä ja säädellä tunteitaan. Tunnetaidot ovat hänen mielestään yksi varhaiskasvatuksen keskeisimmistä tavoitteista. Tunnetaitojen ansioista lapselle muodostuu kyky säädellä käyttäytymistään. Ahonen kokee tärkeäksi, että tunnetaitojen harjaannuttaminen on jokapäiväistä konkreettista toimintaa, ei ainoastaan toimintatuokioissa tapahtuvaa opettamista. Haapsalo ym. (2016, 16–17) muistuttavat, että tunnetaidot ovat myös osa persoonallisuutta, ja ihminen käyttää niitä joka päivä sekä tietoisesti että tiedostamatta. Tunnetaidot vaikuttavat sosiaalisen vuorovaikutuksen lisäksi ihmisen ajatuksiin, tekoihin, päätöksiin ja unelmiin.

Pena-Sarrionandia ym. (2015) ovat tutkineet, että hyvillä tunnetaidoilla on yhteys hyvään psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Kanninen ja Sigfrids (2012, 82) kirjoittavat, että useat tutkimukset osoittavat, että hyvät tunnesäätelykyvyt on liitetty parempaan hyvinvointiin, itsetuntoon ja tasapainoiseen elämään. Ahonen (2017a, 88) kertoo, että lapsilla, joilla on tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn haasteita, saattaa olla torjuttu olo vuorovaikutustilanteissa. Tästä voi seurata monenlaisia epäsuotuisia tuloksia, kuten lapsen vetäytymistä pois tilanteista tai tulistumista muita ihmisiä kohtaan. Jääskisen ja Pelliccionin (2017a, 34–41) mukaan kokonaisvaltaiset tunnetaidot edellyttävät kuuden eri tunnetaitotason opettelua, kuten kuviosta 2 voidaan nähdä.



Kuvio 2. Tunnetaidot prosessina (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 35).

Jääskisen ja Pelliccionin (2017a, 34–41) mukaan tunnetaitoprosessi lähtee liikkeelle tunteen tunnistamisesta. Tämä edellyttää lapselta, että hän ymmärtää tunnesanoja ja kehon tunneaistimuksia sekä osaa yhdistää nämä kaksi asiaa toisiinsa. Seuraava askel, tunteen sietäminen, on vaikein tunnetaito. Sietämistä edistää tunteen tunnistaminen ja sen valtaan suostuminen, määrätietoisuus havainnoida itseä reagoimatta impulsseihin sekä myötätunto itseä kohtaan. Frankl (2010, 110–115) kirjoittaa, että sillä on valtava merkitys, miten ihminen ärsyккеeseen reagoi. Ihmisellä on vapaus valita reaktionsa. Jääskinen ja Pelliccioni (2017a, 34–41) tiivistävät saman asian näin: ”Tietoinen tunteen sietäminen kasvattaa hetkeä ärsyккеen ja siihen reagoimisen välissä.” Tunteen sietämisen tarkoituksena on saavuttaa tila, jossa ihminen tekee tietoisia valintoja eikä vain spontaanisti reagoi asioihin. Niemi (2014, 64–65) käyttää tunteen sietämisestä nimitystä kannattelu. Tunteen kannattelun on todettu lisäävän myönteisiä vaikutuksia mielialassa.

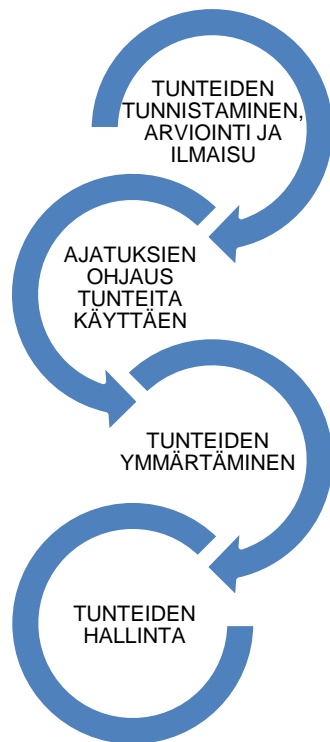
Tunteen nimeämisen ja sietämisen jälkeen seuraava askel on tunteen säätely. Tällä tarkoitetaan, että ihminen osaa säädellä tunteen voimakkuutta niin, että tunteen kanssa pystyy toimimaan rakentavasti. Tunteen säätelyä tukee hengitys, kosketus, tuntoaisteihin keskittyminen, mielikuvat, omat ajatukset ja toisen ihmisen läsnäolo

ja tuki. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 42–43.) Jotta ihmisestä voisi kasvaa tasa-painoinen aikuinen, hänen täytyy oppia säätelemän tunteiden ilmaisua. Vaikka tunteet ovat nopeita ja automaattisia muutoksia kehossa, niitä voi oppia tästä huolimatta säätelemään. (Huotilainen & Peltonen 2017, 221–225.) Tunteiden säätely vaatii kuitenkin kognitiivisten prosessien hallitsemista (tunteiden nimeämistä, tilanteen arviointia, kielellisiä ohjeita). Näiden prosessien harjaantuminen alkaa yksivuotiaasta eteenpäin. Kyky yhdistää emotionaalista ja kognitiivista informaatiota ja esimerkiksi hyödyntää opittuja strategioita omien tunnekokemusten jäsentämiseen alkaa vasta noin kuusivuotiaasta eteenpäin. (Koivula & Laakso 2017, 116–123.) Tunteiden säätelyn lähtökohtana on siis se, että lapsi osaa ilmaista itseään joko verbaalisesti tai muulla tavoin (Haapsalo ym. 2016, 13–14). Lapsi tarvitsee siis hyvin pitkään aikuisen ohjausta tunnetaidoissa. 10-vuotiaalla lapsella alkaa olla kuitenkin tunteiden ymmärtämisen ydintaidot hallussa. (Koivula & Laakso 2017, 116–123.) Tunteiden säätelytaitoa hallinnoiva etuotsalohko kehittyy kuitenkin vielä 25–30-vuotiaaksi saakka (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 84). Harjoittelu on kuitenkin hyödyllistä, sillä hyvä tunteidensäätelytaito mahdollistaa joustavan vuorovaikutuksen muiden ihmisten kanssa. Lapsi pystyy täten haastavien ja voimakkaidenkin tunteiden kanssa palkitsevaan vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa. (Haapsalo ym. 2016, 13–14.) Varhaiskasvatuksen ammattilaisten on tärkeää sisäistää, että lapsi on vielä keskeneräinen tunnetaidoissaan ja tarvitsee aikuisen häntä ohjaamaan.

Tunteen säätelystä siirrytään seuraavalle tasolle, tunteen ilmaisemiseen. Sanottaessa ääneen tunteita ihminen kokee, että tunne on todellinen. Siitä seuraa usein myös helpottavaa tunnetta ihmiselle. Tunne kannattaa siis sanoittaa. Tunteita voi ilmaista, sanoittamisen lisäksi, myös luovilla, kehollisilla ja liikkeellisillä keinoilla. Tunteen ilmaisemisen jälkeen tunnekokemus voi tarvita vielä syvempää käsittelyä tai purkua. Joskus kuitenkin riittää tunteiden tunnistaminen, sietäminen, säätely ja ilmaisu. Käsittely ja purku vaativat tunteen katsomista, muokkaamista ja tutkimista luovin sekä kehollisin menetelmin. Sanallinen tunteen purkaminen ei aina riitä, vaan joskus keho kaipaa tunteiden purkamista, esimerkiksi itkemällä. Tunteen käsittely ja purkaminen saattavat joskus vaatia aikaa, rauhaa ja jopa menetelmiä. Tunteen käsittelyä voi tehdä myös pidemmän ajan päästä tunteita nostattaneesta tapahtumasta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 44–45.)

Viimein askel kohti tunnetaitojen kokonaisuuden osaamista on voimaantuminen. Jääskinen ja Pelliccioni (2017a, 44–45) kuvailevat voimaantumista koko tunnetaitojen lopulliseksi tavoitteeksi. Voimaantuminen on luonnollista seurausta tunnetaitoharjoittelusta. Voimaantumisella tarkoitetaan, että yksilö kokee opittujen taitojen kautta varmuutta toimia erilaisissa tilanteissa omien tunteidensa kanssa. Yksilö ymmärtää itsestään enemmän ja on näin varmempi ja luottavaisempi omaa toimintaansa kohtaan. Jotta voimaantumista voi tapahtua, ihminen tarvitsee kannustavaa palautetta, käytännön kokemuksista kertynyttä varmuutta, ymmärrystä itsestä, onnistumisia ja omien vahvuuksien näkyväksi tekemistä.

Jääskisen ja Pelliccionin tapa jäsentää tunnetaitoja ei ole ainoa tapa eritellä tunnetaitoja. Tunnetaidot nousivat puheenaiheeksi jo vuonna 1990, kun Mayer ja Salovey käsittelivät aihetta raportissaan ”Emotional intelligence” ja uudemman kerran vuonna 1997 myös artikkelissaan ”What is emotional intelligence?” (Köngäs 2018, 33–35). Mayer, Caruso ja Salovey (2016) ovat julkaisseet vuonna 2016 tutkimusartikkelin, jossa on päivitetty versio tunneälyn käsitteestä. Mayer ym. puhuvat tunneälyn käsitteestä, jolla he tarkoittavat aikuisen elämän kannalta keskeisimpiä tunnetaitoja. Tunneäly koostuu Mayerin ym. (2016) mukaan neljästä eri tunnetaitotasosta (Kuvio 3). Ensimmäisellä tasolla ihminen osaa tunnistaa, arvioida ja ilmaista tunteita. Toisella tasolla yksilö osaa ohjata ajatuksiaan käyttäen tunteita. Kolmannella tasolla ihminen alkaa ymmärtää kokonaisvaltaisesti tunteita. Neljännellä tasolla yksilö alkaa hallita tunteitaan. Jotta seuraavalle tasolle voisi päästä täytyy ihmisen saavuttaa alempien tasojen taidot ensin. Niemi (2014, 63–75) on listannut tunnetaitoprosessia hieman eri tavoin. Hänen mallissaan tunnetaidot voidaan eritellä niin, että niissä on tunteen tunnistaminen, kannattelu, säätely ja käsittely. Niemen tunnetaitoprosessi on hyvin samankaltainen kuin Jääskisen ja Pelliccionin versio tunnetaitotasosta.



Kuvio 3. Tunneäly ja siihen liittyvät tunnetaidot (Mayer ym. 2016).

Huotilainen ja Peltonen (2014, 235) toivat esiin ajatuksen: tunteiden hallinta ei välttämättä olekaan elämän keskeinen tavoite vaan enemmänkin oman käyttäytymisen hallinta. Tällä viitataan siihen, osaavatko ihmiset todella käyttäytyä korrektisti tilanteessa, joissa tunteet pyrkivät ohjaamaan ihmistä vastakkaiseen suuntaan, esimerkiksi epäasialliseen käytökseen. Toisaalta joskus oma tunnehallintamme osaa tarjota juuri sitä, mitä kanssaihminen kaipaa, esimerkiksi empatiaa ja myötäelämistä. Goleman (1995, 127–129) muistuttaa vielä, että tunneäly ja ihmisen älykkyyssosamäärä eivät ole toisistaan riippuvaisia. Ihminen saattaa olla siis äärimmäisen viisas, mutta ei osaa silti sosio-emotionaalista käyttäytymistä. Vastaavasti ihminen saattaa olla todella lahjakas sosiaalisesti, mutta heikkolahjainen tietotaidoiltaan.

3.2 Tunnetaitojen opettaminen

Tunnetaitoja opitaan kokemalla, tutkimalla ja harjoittelemalla aidoissa tilanteissa. Kokemuksellisesta oppimisesta ihmiselle jää syvin muistijälki. Aikuisen on näytettävä konkreettista mallia, ei vain sanottava, mitä lapsen pitää tehdä. Aikuisen on kohdattava lapsen tunteet ymmärryksellä ja lempeydellä, yhdessä ajatellen ja keskustellen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 170.) Aikuisella tulee olla myös kykyä pysähtyä hetkeen, kuulla, kohdata ja ymmärtää lasta (Virtanen 2015, 181–184).

Tunnetaitojen opettamisessa yksi tärkeimmistä asioista on se, että lasta kannustetaan kohtaamaan ja hyväksymään tunne (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 177). On tärkeää, että lapsi saa ilmaista kaikenlaisia tunteitaan ääneen. Jos lasta rangaistaan hänen näyttämistään tunteista, hän oppii olemaan näyttämättä niitä. Itse tunne ei kuitenkaan katoa lapsen sisältä mihinkään. Tilanne saattaa johtaa lapsen tuntemiin arvottomuuden kokemuksiin. Aikuisen tehtävä on vastaanottaa lapsen vaikeatkin tunteet ja auttaa lasta pääsemään niiden yli. Aikuisen tulee muistaa, että pienellä lapsella ei ole kykyä vielä hallita tunteitaan täysin. Aivot ovat lapsilla vielä sen verran kehittymättömät, että raivokohtauksen sattuessa aivojen eri osien yhteydet katkeavat hetkellisesti. (Huttu & Heikkinen 2017, 41–44.) Keskimäärin vasta alakouluikäinen alkaa hallita omien tunteidensa säätelyä. Aikuisen on opittava hyväksymään, että lapsen kehitys on vielä kovin keskeneräistä ja ymmärtää, että lapsi yrittää parhaansa sen hetkisillä taidoillaan ja voimavaroillaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 12, 233.)

Lapsi tarvitsee siis tunteidensa tunnistamiseen, ymmärtämiseen ja säätelyyn aikuisen apua. Aikuisen tulee auttaa lasta nimeämällä omia ja muiden tunteita ja keskustella tunteiden syistä ja erilaisista keinoista hallita ja sietää voimakkaita tunteita. (Koivula & Laakso 2017, 116–123.) Lapsella ei ole aivoissaan valmista tunnesanas-toa vaan aikuisen tehtävänä on auttaa lasta omaksumaan tunteisiin liittyviä sanoja (Kanninen & Sigfrids 2012, 77).

Vanhempien antama esimerkki ja apu omien ja toisten tunteiden tunnistamiseen on välttämätöntä lapselle. Aikuisen on tärkeää myötäelää lapsen tunteita, näin voidaan opettaa kohtaamisen taitoa ja empatiaa. (Huttu & Heikkinen 2017, 41–44.) Moni tunne saattaa olla epämiellyttävä kohdata, mutta myös epämiellyttävien tunteiden

käsittely on välttämätöntä tunnetaitojen oppimiselle. Ilman, että tunne kohdataan ja koetaan, sen viestiä ja tarkoitusta ei voi kuulla. Tunteet ohjaavat meitä pois päin epämiellyttävistä tunteista kohti mielihyvän tunnetta ja turvaa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 12.) On hyvin luontaista, että tyytymättömästä olotilasta lapsi pyrkii kohti tyytyväistä olotilaa (Erikson 2017, 20). Kasvattajan tuleekin muistaa kehua ja kiittää lasta myös myönteisistä tunteista. Tämä vahvistaa myönteistä sosiaalista käyttäytymistä. (Kokkonen 2017, 19–25.) Positiivisella palautteella ammattilainen voi vahvistaa lapsen itsetuntoa ja toivottua käyttäytymistä (Haapsalo ym. 2016, 16–17). Vaikeiden tunteiden nimeäminen vie tunteilta voimaa. Nimeäminen auttaa lasta ottamaan etäisyyttä itsensä ja tunteen välillä. (Suntio 2015, 148.) Tutkimukset osoittavat, että tunteiden nimeämisellä on lapsen aivotoimintaa rauhoittava vaikutus (Kanninen & Sigfrids 2012, 85).

Puhuminen on perinteisin mutta myös erinomainen tapa ilmaista tunteita. Puhumalla sisäinen kokemus jäsentyy ja tulee helpommin ymmärrettäväksi sekä itselle että muille. Jos tunnekokemus saa vielä osakseen myötätuntoisen vastaanoton, on todennäköistä, että siitä pääsee nopeammin yli. (Niemi 2014, 72–75.) Aikuinen voi auttaa lasta kohtaamaan tunteensa auttamalla lasta katsomaan asioita matkan päästä. Tarkoituksena on, että lapsi saa uuden näkökulman tunteisiinsa ja tulkitoihinsa. Lapselta voi kysyä esimerkiksi, mitä tunne sanoo hänelle. Lapsen kehontuntemuksia voi käydä yhdessä läpi ja erottaa niistä mielen tekemät tulkinnat. (Suntio 2015, 139.) Luovien purku- ja käsittelytoimintojen hyöty on juuri siinä, että lapsi voi kokea, että tunne saa konkreettisemmän muodon, jota on helpompi ja turvallisempi käsitellä (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 44–45). Kosketus on lapselle tärkeä turvan ja hyvän olon tuoja. Kosketus tuottaa keholle hyvää läheisyshormonia, oksitosiinia, ja vähentää stressihormonia, kortisolia. (Kärkkäinen 2017, 20–32.) Ammattilaisen tulee osata pohtia ja arvioida, mikä työssä on ensisijaista ja mikä on toissijaista (Virtanen 2015, 181–184).

Varhaiskasvatuksen ammattilaisten tunnetaitokasvatusta edistää, jos ammattilaiset ymmärtävät tunteiden merkityksen lapsen toiminnalle, omien tuntemusten vaikutuksen työssään ja lasten erilaisuudet reagointi- ja toimintatavoissa. Myös empaattinen virittäytyminen, positiivinen suhtautuminen ja sanattoman viestinnän huomioiminen

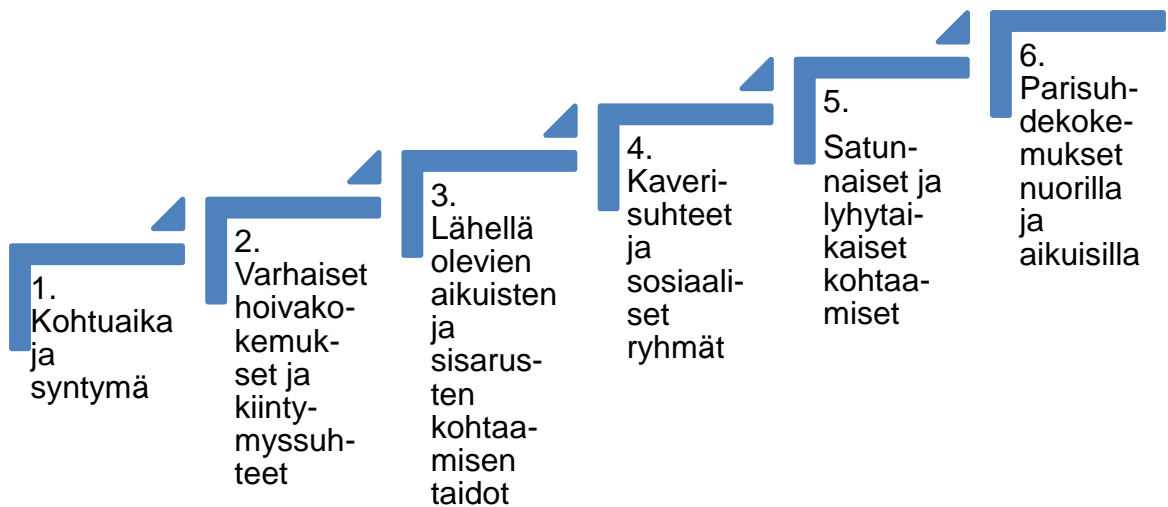
ovat tärkeitä asioita. (Kanninen & Sigfrids 2017, 79.) Pienten lasten vuorovaikutuksesta valtaosa on nonverbaalia viestintää, joten aikuisen tulee tietoisesti tarkkailla myös lapsen sanatonta kehonkieltä. Tällä voidaan varmistaa, että jokainen lapsi tulee kuulluksi ja nähdyksi riippumatta hänen verbaalisista taidoistaan. Vastaavasti lapset ovat myös taitavia tulkitsemaan aikuisen elekieltä, ja aikuisen tuleekin kiinnittää tähän huomiota, jotta voi antaa huomiota eriarvoistamatta lapsia. Tällainen tilanne saattaa muodostua esimerkiksi, jos toisen lapsen kohdalle pysähdytään useammin ja intensiivisemmin kuin toisen. (Ahonen 2017a, 169.) Sensitiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että aikuisella on kykyä reagoida lapsen tunnekieleen. Sensitiivinen aikuinen antaa positiivista palautetta, on aidosti kiinnostunut lapsesta ja omalla kehonkielellään luo lapselle turvallisuutta hymyilemällä, katsomalla ja koskettamalla lempeästi. (Kanninen & Sigfrids 2012, 92.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 20) mainitaan, että lapsen hoidon tulee olla tunnepohjaista välittämistä, jonka tavoitteena on, että lapsi tuntee itsensä arvostetuksi ja ymmärretyksi. Hyvään huolenpitoon kuuluu myös kunnioittava ja vastavuoroinen vuorovaikutussuhde, myönteinen kosketus sekä läheisyys. Saukola ja Laane (2017, 29–32) muistuttavat, että aikuisen tulee huomioida, että lapsen tunnekokemuksin on aina aito, totta ja tärkeä. Lapsella sanat vain eivät aina riitä kuvaamaan tunnetta. Aikuisen tunnekokemukset eivät ole yhtään sen aidompia tai jollain tavoin parempia kuin lapsen kokemukset.

Jääskinen ja Pelliccioni (2017a, 77) muistuttavat, että oikeanlainen kiintymyssuhde luo perustaa tunne-elämän kehittymiselle, myöhemmille ihmissuhteille ja mielen hyvinvoinnille. Kokkonen (2017, 90–96) pohtii, millaista vanhemmuuden tulee olla, jotta lapsi voi saada tasapainoisen tunne-elämän. Liian tiukka ja ankara kasvatusta vie pohjan motivaatiolta ja oma-aloitteisuudelta. Tämä johtaa heikkoihin tunnesäätelytaitoihin ja tämä isoon yhteiskunnalliseen ongelmaan, kuten lasten ja nuorten ahdistuneisuuteen, masentuneisuuteen ja käytöshäiriöihin. Vastaavasti liian salliva kasvatustyyli antaa lapsille epäjohdonmukaisen ja hallitsemattoman maailmankuvan. Liian salliva kasvatustyyli antaa hyvän itseluottamuksen, mutta tunteiden säätelyssä ilmenee impulsiivisuutta. Kasvatusasioita, myös tunnekasvatusta, tuleekin pohtia ja linjata tarkasti, jotta voidaan taata laadukas varhaiskasvatusta jokaiselle.

Tunnetaitoja opettavan aikuisen on tärkeää olla sinut omien tunteiden ja haavojen kanssa. Lapset nimittäin tarkkailevat ja oppivat paljon lähellä olevilta aikuisilta. Lapset huomaavat, miten aikuiset kohtaavat omat tunteensa ja itsensä sekä sen, miten he kohtaavat lapsen ja hänen tunteensa. Lapset myös havainnoivat, miten aikuiset toimivat ihmissuhteissaan, ja miten he suhtautuvat maailmaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 77, 80.) Lapset oppivatkin pitkälti mallintamalla aikuisen toimintaa (Erikson 2017, 20). Tunne-elämältään tasapainoinen aikuinen osaa toimia eettisesti taitavasti ja rakentavasti lapsien kanssa (Virtanen 2015, 181–184). Aikuisen on tärkeää miettiä omia toimintatapojaan, pikemmin kuin aina miettiä tilanteen vaatimaa muutosta lapsessa. Aikuisen tulee parhaansa mukaan muokata ympäristöä niin, että lapsen olisi siinä helpompi selviytyä ja onnistua. Aikuisen tulee myös muistaa sanallistaa lapsen onnistumisen kokemuksia. Sanat auttavat lasta ymmärtämään, missä hän onnistui. Lapselle annetun palautteen tulla olla rakentavaa, välittävää ja myönteiseen keskittyvää, mutta sen ei tarvitse olla jatkuvaa kehumista. (Kettunen 2017.)

Lapsi tarvitsee aikuisen asettamaan rajat, ohjaamaan toimintaa ja auttamaan tunteiden käsittelyssä. Aikuisen tehtävä ei ole pehmustaa liikaa lasta negatiivisilta kokemuksilta vaan auttaa lasta selviämään arjen haasteista omilla keinoillaan. Jokaisen elämään kuuluu kuormitusta ja ihmisen täytyy ponnistella saavuttaakseen asioita. Lapsen reaktioita ei tule turhaan pelätä vaan lapselta voi vaatia hänen ikätasolleen sopivaa toimintaa, vaikka se joskus tuntuisi aikuisesta kohtuuttomalta. (Isomäki & Uusitalo 2017, 231.) Lapsen onkin tärkeää antaa kokea myös pettymyksiä, jotta lapsesta voi kasvaa tunteiltaan tasapainoinen aikuinen (Kokkonen 2017, 90–96). Tutkimukset vahvistavat, että yksittäiset vaikeudet eivät ole niinkään riskinä tulevaisuuden hyvinvoinnille, vaan haitallista on uhkatekijöiden kasautuminen tai jokin pitkään lapsen elämässä vaikuttava hyvinvoinnin este, esimerkiksi riitaiset kotiolot (Kärkkäinen 2017, 46–58). Tunne-elämän kehitykseen vaikuttavat useat asiat, kuten kuvio 4 ilmentää.



Kuvio 4. Tunne-elämän kehitykseen vaikuttavat portaavat (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 78–79).

Kuviossa näkyviin jokaiseen portaaseen tulisi kuulua läsnäoloa, hyväksyntää, ymmärrystä ja myönteistä kosketusta. Portaavat rakentuvat aina edellisen portaalle. Mielenkiintoinen aspekti on, että portaita 1–3 ei voi korjata, niitä voi tuki yrittää eheyttää aikuisena portailta 4–6. Kuviossa näkyvä kohta kolme on varhaiskasvatukselle erittäin tärkeä kohta ymmärtää, sillä siihen kuuluu varhaiskasvatuksen aikuis-ten suhtautuminen lapseen ja hänen tunteisiinsa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 78–79.) Tämä vahvistaa käsitystä siitä, miten äärimmäisen tärkeää on kohdata lapsi läsnäolevasti ja hyväksyvästi joka ikinen päivä varhaiskasvatuksessa. Lapsi saattaa kantaa näitä tunnekokemuksiaan ikuisesti mukanaan, tiedostettuna tai tiedostamattomana. Pienen lapsen aivot ovatkin erittäin herkästi muovautuvat ja lapsena koetut ja opitut asiat vaikuttavat aivojen rakentumiseen enemmän kuin mikään aikuisena koettu, käsitelty tai eletty asia. (Isomäki & Uusitalo 2017, 37–38.)

Isomäki ja Uusitalo (2017, 119) kirjoittavat, että lapsen tulee kokea olevansa tärkeä ja kiinnostava, tällöin hänessä alkaa vaikuttaa positiivinen vuorovaikutus. Lapsi muovaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan positiivisuuden kautta. Toisilla ihmisillä on siis merkittävä vaikutus toisten ihmisen hyvinvointiin. Suntio (2015, 57) on huomionut, että tunnetaitoja opetetaan varhaiskasvatuksessa nykyään usein positiivisen psykologian keinoja käyttäen. Suntio pitää tärkeänä omien tunteiden, käyttäytymisen ja

ympäristön vaikutuksen ymmärryksen omaan toimintaan. Näin aikuinen voi parhaalla tavalla vastata lapsen tarpeisiin, olivatpa ne millaisia tahansa. Kanninen ja Sigfrids (2012, 167) muistuttavat, että hyvänä perussääntönä voi pitää, että kannustaa lasta neljästi ja ojentaa kerran eli 4:1. Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 20) mainitaan, että myönteiset tunnekokemukset ja vuorovaikutussuhteet edistävät oppimista.

Kasvattajan tulee muistaa, että tunnetaitojen sisäistäminen ei ole nopeaa toimintaa, vaan on annettava aikaa muutokselle (Isomäki & Uusitalo 2017, 249). Joskus aikuisen on osattava olla myös hiljaa, jotta lapselle jää aikaa jäsentää omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Hiljaisuutta tulee käyttää kuitenkin harkiten ja oikea-aikaisesti. (Kivinummi & Alatupa 2016, 303–304.) Oppimisympäristön on oltava myös sellainen, että lapsella on turvallinen olo siellä eikä lapsen tarvitse esimerkiksi pelätä joutuvansa arvostelun tai pilkan kohteeksi. Aikuisen tulee muistaa myös, että tunnetaitoharjoitteissa ei ole oikeaa tai väärää vastausta. Jokainen ihminen kokee tunteet hie-man eri tavoin ja myös reagoi niihin eri keinoin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 176–178.)

Tunteita, varsinkin pitkittyneitä, kannattaa lähteä purkamaan, jotta ne eivät jää vaamaan mieltä. Tunteiden purkamiseen hyviä keinoja ovat luovat menetelmät, esimerkiksi piirtäminen ja maalaaminen, laulaminen tai muu äänen tuottaminen, musiikin kuuntelu ja kehon fyysinen käyttö, esimerkiksi liikunta ja tanssi. Lapsille luovuus on ominaista ja luovuutta kannattaa käyttää hyödykseen tunnetaitojen vahvistamisessa sekä tunteiden purkamisen keinona. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 198.)

3.3 Viisivuotiaan tunnetaidot

Uhmaikä on aika, jolloin lapsi harjoittelee ensimmäistä kertaa omien tunteiden tiedoista ilmaisemista. Lapsi oivaltaa noin kolmevuotiaana, että hänellä on erilliset tunteet ja tarpeet verrattuna muihin ihmisiin. Tästä lähtee koko ihmiselämän kestävä ajanjakso, jossa ihmisen miettii, mitkä ovat omia tunteitani ja halujani, ja mitkä niitä eivät ole. (Huotilainen & Peltonen 2017, 221–225.) Neljän ikävuoden jälkeen lapsi alkaa myös huomata, että muiden mieli ei ole sama kuin oma, ja joku voi ulospäin näyttää toisenlaiselta, kuin miltä hänestä oikeasti tuntuu. Lapsen leikeissä esiintyy

usein toimintaa, jossa leikin henkilöt ovat välillä ilkeitä ja välillä kovin lempeitä. Mielikuvituksen ja todellisuuden raja voi olla vielä häilyvä, ja lapsi saattaa pitää kuvittelemiaan asioita tosina. (Isomäki & Uusitalo 2017, 73–75.)

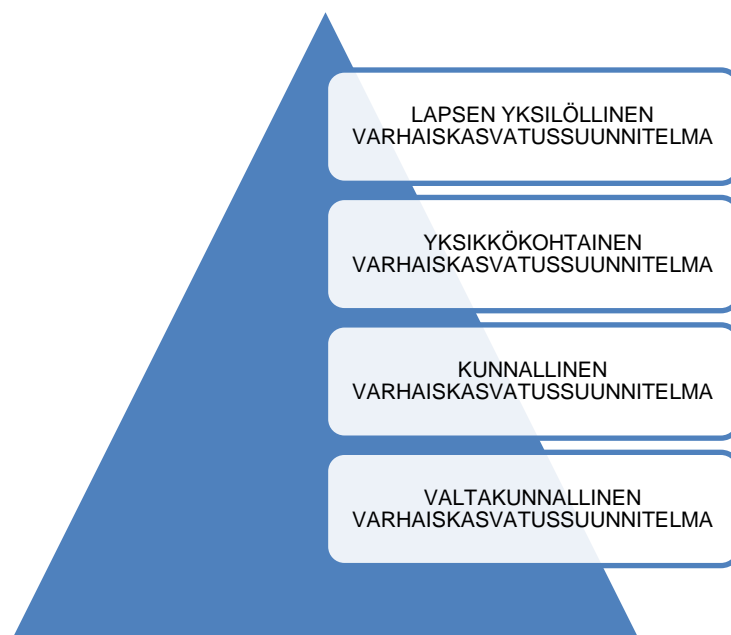
Aivot muovautuvat nopeasti lapsuudessa, mutta yksi hitaimmin kehittyvistä alueista on juuri tunnetaitoja ohjaavat aivorakenteet. Fysiologisia muutoksia syntyy vielä täysi-ikäisenäkin, kuten jo aiemmin tekstissä on ilmennyt. Ihmiselle on äärimmäisen tärkeää opettaa tunnetaitoja jo lapsuudessa, sillä lapsena opitut mallit muuttuvat osaksi aivojen synapsirakennetta. Näitä malleja on hankala enää muuttaa myöhemmällä iällä. (Goleman 1995, 272–274.) Vauvana syntyy miljardeja ja miljardeja synapsiyhteyksiä. Mitä enemmän lapsi kuulee varhaisina vuosinaan puhetta, ääntä, kuvaa, sitä enemmän hänen aivonsa rakentavat synapsirakenteita. Lapselle tulisi mahdollistaa runsaasti näitä kokemuksia, sillä aikuisena synapsirakenteita ei synny enää merkittäviä määriä. (Perry 25.10.2014.)

Tunteiden säätelytaidot alkavat näkyä vasta noin viiden ikävuoden tienoilla (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 75–76.) Viisivuotiaat osaavat jo ilmaista ja sanallistaa ajatuksiaan ja tunteitaan. He osaavat jo erotella omat ja muiden tunteet. Viisivuotiaiden itsetietoisuus on kehittynyt jo tasolle, jossa he osaavat arvioida itseään ja toimintaansa. Lapsen terveen itsetunnon kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi saa onnistumisen kokemuksia ja positiivista palautetta niistä. Tämän ikäinen lapsi pitää täsmällisistä säännöistä ja ymmärtää jo melko hyvin syy-seuraussuhteita. He pitävät rituaaleista ja rutiineista ja uusien asioiden kertaaminen vahvistaa opittuja asioita. He ovat uteliaita ja luovia. (Lantieri 2008, 53–55.) Viisivuotias lapsi pystyy keskittymään hiljaiseen itsenäiseen työskentelyyn noin 25–30 minuutin ajan (Viisivuotias lapsi neuvolassa 1.6.2004).

3.4 Tunnetaidot varhaiskasvatussuunnitelmassa

Varhaiskasvatusta ohjaavat ja velvoittavat monet lait ja asetukset. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman tehtävänä on tukea ja ohjata varhaiskasvatuksen järjestämistä, toteuttamista ja kehittämistä sekä edistää laadukkaan ja tasa-arvoisen varhaiskasvatuksen toteutumista kaikkialla Suomessa. Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma luo pohjan myös kunnalliselle, yksikkökohtaiselle ja lapsen

omalle varhaiskasvatussuunnitelmalle, kuten kuvioista 5 selviää. (Salminen & Poikonen 2017, 62–64.) Valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa on lukuisia viittauksia sosiaalisuuden huomioimiseen. Tässä tekstissä pyritään nostamaan valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta tunnetaitojen ja kuvan käytön kannalta tärkeimmät kohdat esiin.



Kuvio 5. Opetussuunnitelman muoto (Salminen & Poikonen 2017, 62–64).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 19) mainitaan arvoperustassa, että lapsella on varhaiskasvatuksessa oikeus ilmaista itseään, mielipiteitään ja ajatuksiaan. Lapsella on oikeus käsitellä tunteitaan ja kontradiktioitaan eli ristiriitojaan. Nämä oikeudet saavat taustansa YK:n yleissopimuksesta lapsen oikeuksista (Convention on the Rights of the Child 1989).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 19, 23) kirjoitetaan: ”Lapsia autetaan tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Lasten tunnetaidot vahvistuvat, kun heidän kanssaan opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita.” Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan myös tunnetaidot terveellisen ja kestäväen elämäntavan kohdalla. Tämän mukaan varhaiskasvatuksen tehtävä on ohjata lapsia terveyttä ja hyvinvointia myötävaikuttaviin elämäntapoihin sekä tarjota mahdollisuuksia tunnetaitojen harjaannuttamiseen ja esteettiseen ajatteluun.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 20, 29) oppiminen nähdään kokonaisvaltaisena ja kaikkialla tapahtuvana. Oppimisessa yhdistyvät tiedot, taidot, toiminta, tunteet, aistihavainnot, keholliset kokemukset sekä ajattelu. Näitä tapahtuu lasten havainnoissa ja tarkkaillessa ympäristöään sekä jäljitellessä muiden toimintaa. Lisäksi lapset oppivat leikkien, liikkuen, tutkien, erilaisia työtehtäviä tehden, itseään ilmaisten sekä taidetta hyväksi käyttäen. Varhaiskasvatuksen yhteisöissä tulee olla tilaa erilaisille mielipiteille ja tunteille. Lapset ja henkilöstö oppivat yhdessä sekä toisiltaan.

Oppimisympäristönä varhaiskasvatusympäristön tulee olla turvallinen. Tällöin lapsi voi kokea olonsa turvalliseksi ilmaistessaan ja säädellössään tunteitaan. Henkilöstön tulee auttaa lasta tunteiden hallitsemisessa. Varhaiskasvatuksen henkilökunnalta edellytetään herkkyyttä tunnistaa lasten tunnetiloja ja vastata niihin tarpeen mukaisesti. Henkilöstön tulee myös havainnoida lapsia ja heidän leikkejään. Tämä auttaa ammattilaisia ymmärtämään lapsen ajattelua, kiinnostuksen kohteita, tunteita ja kokemuksia. Myönteinen tunneilmapiiri vahvistuu juuri yhteisöllisyyden kautta. Yhteisöllisyyttä tukee vahvasti leikki. Ryhmässä leikkivä lapsi oppii säatelemään tunteitaan ja huomioimaan muidenkin näkökulmia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 32, 37–39.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 24, 42–43) puhutaan myös kuvanlukutaidosta, joka liitetään kiinteästi ajattelun ja oppimisen taitoihin. Lasten kanssa tulee havainnoida heidän itse tekemiään kuvia, taideteoksia, mediasisältöjä, esineitä sekä rakennetun ja luonnollisen ympäristön kohteita. Lapsia ohjataan tulkitsemaan ja kuvailemaan ajatuksiaan kuvallisista viesteistä.

4 KEHITTÄMISTYÖ PALVELUMUOTOILUNA

Tässä luvussa kerron opinnäytetyöstä kehittämistyön näkökulmasta. Tekstissä käsittelem palvelumuotoilun käsitettä, ja kuvaan, kuinka se näkyy tässä opinnäytetyössä. Palvelumuotoilua on käytetty soveltavasti tekemässäni tunnetaito-oppaassa, sillä ajatus palvelumuotoilusta hahmottui oppaan teon aikana.

Opinnäytetyön osana tuotetaan tunnetaito-opas, joka on viralliselta nimeltään Tunnetaitojen opettaminen kuvien avulla. Se pohjautuu ihmisen kuudelle perustunteelle. Oppaan tavoite on auttaa varhaiskasvatuksen ammattilaisia tunnetaitojen opettamisessa, ja täten vahvistaa varhaiskasvatusikäisten lasten tunnetaitoja. Opas on suunniteltu käytettäväksi yhdessä Tunteiden Kirjasto -kirjan kanssa.

4.1 Kehittäminen

Kananojan ja Lähteisen (2017, 493–494) mukaan kaikki tutkimustieto, joka pyrkii ymmärtämään ihmisen kasvua ja kehitystä, ihmisten ja yhteisöjen toimintaa sekä vuorovaikutusta ja muutosprosesseja, vahvistaa sosiaalialan tietopohjaa. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kerätä ja muodostaa tietoa sekä kasvatusta että sosiaalialalle. Opinnäytetyöhön on käytetty lähteinä eri tieteenaloja, esimerkiksi psykologian, sosiaalipsykologian, sosiologian, kasvatustieteiden, sosiaalipolitiikan ja filosofian tieteenaloilta. Eerola-Pennanen, Vuorisalo ja Raittila (2017, 33) kirjoittavat, että varhaiskasvatustiede on soveltavaa tiedettä, jolle on ominaista tiedon käytännöllinen luonne. Tästä syystä varhaiskasvatustieteen tutkimukset keskittyvät kehittämään, jäsentämään ja teoretisoimaan varhaiskasvatuksen moninaisia käytänteitä. Opinnäytetyössä myös näitä asioita lähestytään, tavoitteena tunnetaitojen opettamisen kehittäminen ja tiedon tuottaminen. Salosen (2013, 25–27) mukaan opinnäytetyöraportin tulee olla kokonaiskuvaus kehittämistoiminnan ymmärtämisestä, alakohtaisesta ammatillisuudesta, ammattikorkeakoulun innovatiivisuudesta ja tekijän omasta oppineisuudesta.

Palvelumuotoilu on yksi kehittämistyön lähestymistapa (Ojasalo, Moilanen & Rita-lahti 2014, 3). Tunnetaito-opas tuotetaan kehittämistyönä palvelumuotoilun konseptia mukailen. Työmenetelmänä palvelumuotoilu on joustava. Se antaa käyttäjälleen

mahdollisuuden muokata tuotetta omannäköiseksi, jotta kehittämistyön tavoitteet onnistutaan saavuttamaan parhaalla mahdollisella tavalla (Ahonen 2017b, 72–74). Opas on itsenäinen tuotos osana isompaa opinnäytetyöraporttia.

Tämän opinnäytetyön lähtökohtana ovat tunnetaidot. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti tunnetaitoja on harjaannutettava varhaiskasvatuksessa. Omakohtainen kokemus työharjoittelujaksosta päiväkodissa helpotti hahmottamaan sitä, millaiselle tunnetaito-oppaalle olisi tarvetta. Tunnetaidot ovat kokemukseni mukaan asia, jota painotetaan päiväkodeissa päivittäin. Oppaalla halusin kiteyttää teoriaa tunteista ja tunnetaidoista sekä tarjota mahdollisuuden hieman erilaisten leikkien toteuttamiseen Tunteiden Kirjasto -kirjan (2018) avulla. Uudenlaisen lähestymistavan ansiosta varhaiskasvatukseen on mahdollista löytää uusia tulokulmia tunnetaitojen opettamiseen.

4.2 Palvelumuotoilu

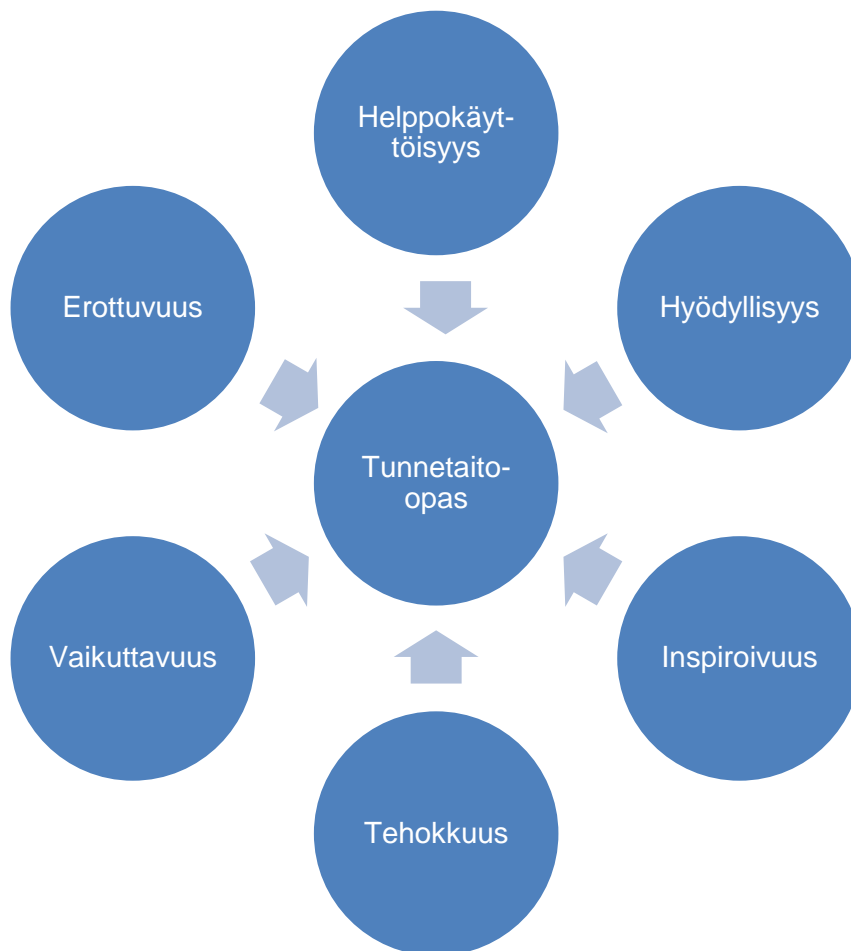
Palvelumuotoilulla tarkoitetaan muotoilun prosessien ja menetelmien soveltamista palvelun kehittämiseen (Ojasalo ym. 2014, 71–72). Kaikkien palveluiden tärkein elementti on asiakas, niin myös palvelumuotoilussa. Palvelumuotoilussa on tärkeää ymmärtää ja tiedostaa, missä ympäristössä asiakas toimii. On oltava tietoinen asiakkaan arvoista, motiiveista, työtavoista, tarpeista ja odotuksista. (Tuulaniemi 2011, 71–74.) Kokonaisvaltaisen ymmärryksen hankkiminen vaatii monipuolista perehtyneisyyttä asian tiimoilta. Palvelumuotoilussa tärkeää on laaja tiedonkeruu ja asiakkaiden osallistaminen kehittämistyöhön. (Ojasalo ym. 2014, 71–72.) Tunnetaidot ovat tärkeä osa varhaiskasvatusta, joka mainitaan jo varhaiskasvatussuunnitelmasakin. Monesti tunnetaitoja opetetaan muun toiminnan oheistuotteena. Suoraan tunnetaitoihin kohdistettuja oppaita ja leikki-ideoita ei kuitenkaan ole liian paljon saatavilla, joten tunnetaito-opas tehtiin vastaamaan tätä tarvetta. Opinnäytetyön alkuvaiheissa ei ollut selvää, että opas tulee mukailemaan palvelumuotoilun periaatetta vaan ajatus muotoutui oppaan suunnitteluvaiheessa. Palvelumuotoilu sopi kuitenkin niin erinomaisesti osaksi opinnäytetyöprosessia, että palvelumuotoilun konseptia päätettiin käyttää. Tästä syystä asiakkailta kerättyjä toiveita ennen oppaan laadintaa

on hyödynnetty suhteessa vähäisesti verrattuna perinteiseen palvelumuotoilunprosessiin. Palvelumuotoilu on kuitenkin joustava prosessi, ja se antaa mahdollisuuden soveltaa käytänteitä niin, että se vastaa käyttäjän tarpeita. Ymmärrystä oppaan tekoon hain erilaisista kirjoista ja muista aineistoista. Oppaan tekeminen ja kirjoittaminen vaativat noin 50 kirjan käymisen lävitse sekä perehtymisen aihetta koskeviin opinnäytetöihin, pro graduihin ja väitöskirjoihin. Lisäksi sähköpostin välityksellä pidin kontaktia molempiin yhteistyötahoihin, päiväkotiin ja Aito Graphicsiin. Tukea oppaan tekemiseen sain myös opinnäytetyötä ohjaavalta opettajalta. Ahonen (2017b, 36–39) käyttää tästä termiä yhteiskehittäminen, jolla hän tarkoittaa, että kaikki osapuolet ovat mukana kehittämistoiminnassa jollain tavoin.

Palvelun kehittämisen perustana on siis palvelun käyttäjien ja muiden osapuolten toiminnan, tilanteiden, tarpeiden ja toiveiden syvälinen ja empaattinen ymmärtäminen (Ojasalo ym. 2014, 71–72). Oppaassa on pyritty huomioimaan, millaista toimintaa varhaiskasvatuksessa on mahdollista toteuttaa, ja millainen toiminta todella on tarpeen, ja mikä on jopa määräysten nojalla toteutettavaa toimintaa. Mediassa on ollut esillä, että lastentarhanopettajien suunnittelu-aika on vähäistä sen tarpeeseen nähden. Yksi tunnetaito-oppaan tavoitteista onkin säästää varhaiskasvatuksen ammattilaisten aikaresursseja luoden innovatiivisia, laadukkaita ja monipuolisia tunnetaitojen opettelumetodeja ammattilaisten käyttöön ilman, että työntekijöiden täytyy kuitenkaan itse suunnitella aktiviteetteja alusta alkaen.

Suunnitellessa asiakkaalle palvelua, tulee olla proaktiivinen eli ennakoida myös asiakkaan, ehkä piileviäkin, tarpeita. Jos Henry Ford, autojen massatuotannon isä, olisi kysynyt asiakkailta, mitä he haluavat liikkumiseen, olisivat he todennäköisesti toivoneet nopeampia hevosia. Harvalla ihmisellä on kykyä kuvitella ja kertoa siitä, mitä ei vielä ole olemassa. Suoraan kysymisen sijasta tärkeämpää on huomioida asiakkaan tiedostettuja ja tiedostamattomia tarpeita, tutkia ja havainnoida asiakkaan arkea ja potentiaalisia käyttötilanteita. (Tuulaniemi 2011, 71–74.) Käyttäjän kannalta palvelumuotoilun tavoitteena on tuottaa helppokäyttöinen, hyödyllinen ja haluttava palvelukokonaisuus. Palveluorganisaation kannalta tavoitteena on tuottaa palvelua, joka on vaikuttavaa, tehokasta, kannattavaa ja erottuvaa. Luovuus on lisäksi yksi tärkeä elementti palvelumuotoiluprosessissa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 71–72.) Tunnetaito-opasta aloinkin suunnitella ja muotoilla tiettyjen lähtökohtien

kautta, kuten kuvio 6 ilmentää. Lähtökohtana oli, että oppaan tulee olla hyödyllinen. Tätä tukee se, että tunnetaitoja pidetään tärkeänä osana varhaiskasvatusta ja varhaiskasvatussuunnitelma edellyttää niiden opettamista varhaiskasvatuksessa. Kii-reisessä arjessa tärkeää on myös, että palvelu (opas) on tehokas oppimisen väline. Tähän on oppaan teossa kiinnitetty paljon huomiota, esimerkiksi yhdistämällä koke-muksia ja elämyksiä kuvan käyttöön. Oppaan tavoitteena on saada aikaan moninai-sia oppimiskokemuksia ja tätä kautta muutosta eli vaikutusta asiakkaan elämään. Helppokäyttöinen ja –lukuinen opas on tarkoitettu tunnetaitojen opettamiseen luovin ja inspiroivin menetelmin. Opas on uniikki ja markkinoilta on haastavaa löytää vas-taavaa teosta, joka yhdistäisi kuvan käytön, perustunteet ja tunnetaitojen opettami-sen.



Kuvio 6. Tunnetaito-oppaan lähtökohdat.

Ahonen (2017b, 36–39) mainitsee palvelumuotoilun tärkeäksi kohdaksi iteratiivisuuden eli toistuvuuden. Työtä uusitaan, kunnes ollaan tyytyväisiä lopputulokseen. Iteratiivisuus tarkoittaa alituista parantamista ja testausta. Tuulaniemi (2011, 102) painottaa, että palvelu on tuloksellinen, kun se tuottaa sen, mitä sovittiin. Tunnetaitooppaan valmisteluvaiheessa opas koki monia muutoksia. Oppaan teon alkuvaiheissa teoria painottui oppaassa, ja leikkien määrä oli pienehkö. Varhaiskasvatuksen tarpeista katsottuna leikeistä ja toiminnasta oli enemmän hyötyä kuin teoriasta. Tästä syystä leikkien ja muiden aktiviteettien määrää lisättiin oppaaseen. Aluksi myös ajatukset oppaaseen tulevista leikeistä olivat vain ideoita mukavista leikeistä yhdistettynä kuvaan. Tietoinen perehtyminen tunteisiin ja tunnetaitoihin auttoivat muodostamaan leikkejä, jotka perustuvat tieteelliseen tietoon ja valtakunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Alun alkaen oppaassa teksti oli mustaa ja tausta vaalean sävyistä. Kokemuksen ja erehdyksen kautta opas sai nykyisen muotonsa, jossa teksti on valkoista, tausta tumman yötaivaan värinen, muodot yhtenäisiä ja teksti selkeää ja sidoksellista. Värimaailma pyrkii olemaan samankaltainen kuin Tunteiden Kirjasto -kirjassa.

Palvelumuotoiluprosessilla tarkoitetaan siis sovittua toimintamallia ja sarjaa toimenpiteitä, jotka tulee suorittaa tavoitteisiin pääsemiseksi (Ahonen 2017b, 45–47). Palvelumuotoilun prosessi etenee niin, että aluksi on suunnittelu, jonka jälkeen tapahtuu itse palvelumuotoilu. Tämän jälkeen asiakas ja palvelun tarjoaja aloittavat palvelun tuotannon sekä kuluttamisen. Kokemusten kautta palvelumuotoilun prosessia voidaan jatkojalostaa ja jälleen palata palvelun tuotantoon ja kuluttamiseen. Kehittämisen keskiössä on asiakas tarpeineen ja toiveineen. (Tuulaniemi 2011, 64–67.) Kuvio 7 hahmottaa palvelumuotoilun prosessia. Alussa täytyy olla ymmärrys siitä, mitä ongelmaa ollaan ratkaisemassa, millaisia tavoitteita asetetaan, ja mitä tulee tutkia tavoitteiden saavuttamiseksi. Toinen vaihe on muotoilu. Tähän kuuluu strategian hiominen, ideointi ja konseptointi. (Ahonen 2017b, 72–74.) Tämän jälkeen tulee kokeiluvaihe, joka tässä opinnäytetyössä toteutettiin yhdessä yhteistyöpäiväkodin kanssa. Päiväkodille annettiin reilun kuukauden ajaksi tunnetaito-opas käyttöön, ja sen käytöstä kerättiin kokeiluajanjakson jälkeen tietoa ja kokemuksia. Neljännessä vaiheessa on toteutus, jossa tuotetta eli opasta hiotaan vielä ja lopulta valmis tuote

lanseerataan. Tunnetaito-oppaasta kerätyn tiedon pohjalta korjataan opas vastaamaan varhaiskasvatuksen tarvetta. Arviointi kuuluu prosessiin merkittävänä osana (Ahonen 2017b, 72–74).



Kuvio 7. Palvelumuotoilun prosessi (Ahonen 2017b, 72–74).

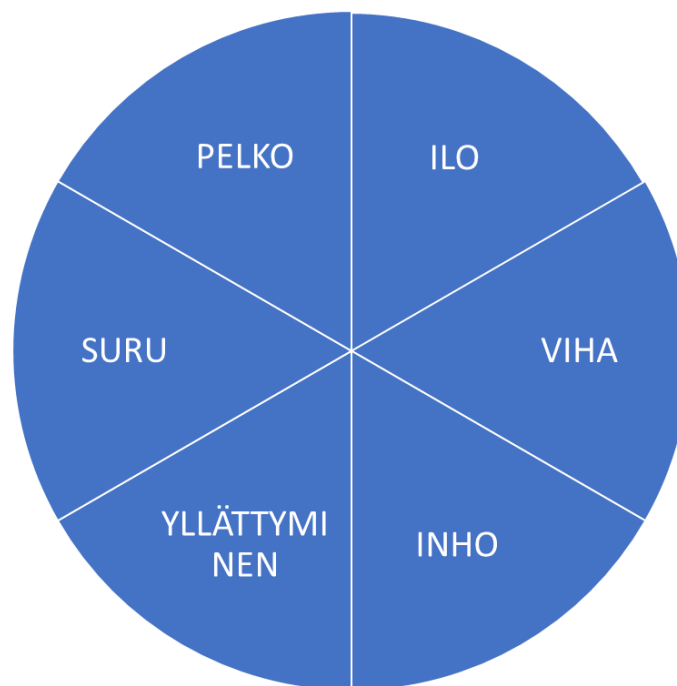
5 OPPAAN SISÄLTÖ

Opasta alettiin suunnittelemaan niin, että se olisi mahdollisimman kokonaisvaltainen työväline tunnetaitojen opettamiseen. Oppaan tavoitteena oli yhdistää teoriaa ja käytännön toimintaa. Oppaassa on pyritty huomioimaan erilaisia lähestymiskulmia tunnetaitojen opetteluun. Tekstissä tutustutaan perustunteisiin ja pohditaan niiden yhteyttä varhaiskasvatukseen. Perustunteiden kohdalla mietitään niiden ilmenemis- muotoja ja tapoja, miten lapsi voi käsitellä näitä tunteita. Luvussa pohditaan visuaa- lisuuden tärkeyttä yleisesti ihmiselle sekä sen merkitystä oppaassa. Oppaassa hyö- dynnetään myös erilaisia toiminnallisia leikkejä sekä taiteeseen, liikuntaan ja mu- siikkiin yhdistettyjä oppimisen menetelmiä. Leikit ja aktiviteetit on suunniteltu niin, että toiminnan keskiössä ovat tunnetaidot. Tärkeänä lähtökohtana pidettiin myös sitä, että leikkien taustalla on tutkittua tietoa. Menetelmät on suunnattu noin viisi- vuotiaasta eteenpäin, mutta menetelmät ovat hyvin sovellettavissa myös nuorem- pien kanssa.

5.1 Perustunteet

Ennen oppaan tekemistä, kerättiin, sisäistettiin ja kirjoitettiin laaja tekstiaineisto tun- teista ja tunnetaidoista opinnäytetyöraporttiin. Perustunteet nousivat voimakkaasti esiin tunnetaito-osaamisessa, ja tästä syystä perustunteet haluttiin nostaa esiin tär- keänä osana tunnetaito-opasta. Perustunteet valikoituivat tämän opinnäytetyön ai- heeksi myös ajankohtaisuutensa vuoksi. Osa tutkimuksista osoittaa, että viisivuoti- aiden itsesäätelytaidot ovat nykyään heikommat kuin aikaisemmilla sukupolvilla (Huttu & Heikkinen 2017, 129). On tärkeää oppia jo lapsuudessa, miten ilmaista esimerkiksi pelkoa, vihaa ja surua rakentavalla tavalla. Näiden tunteiden hallintaa tarvitaan, jotta yhteiselo muiden ihmisten kanssa onnistuu sujuvasti. Perustunteet valikoituivat opinnäytetyöhön myös siitä syystä, että kaikilla ihmisillä on juuri näitä tunteita, ja niiden hallinta ja ilmaiseminen vaikuttavat voimakkaasti ihmisen tunne- taitoihin ja käyttäytymiseen.

Psykologiassa tunnetaan siis teoria nimeltä perustunteet. Teoria pohjautuu sille, että kaikkia ihmisiä yhdistää muutamia samat tunnekkäyttämismallit. Näitä kutsutaan perustunteiksi, ja niihin lukeutuvat pelko, inho, suru, ilo, viha ja yllättyminen, kuten kuviosta 8 voidaan nähdä. Perustunteet ovat vitaaleja henkiinjäämisen kannalta ja jo pienikin lapsi osaa näitä ilmaista. Riippumatta nisäkäslajista tai ihmisten kulttuurisista eroista, nämä tunteet ovat yllättävän samankaltaisia kaikilla. (Huotilainen & Peltonen 2017, 202–208.) Perustunteita ihmiset kokevat muita tunteita useammin (Nummenmaa 2010, 33–38).



Kuvio 8. Perustunteet (Huotilainen & Peltonen 2017, 202–208).

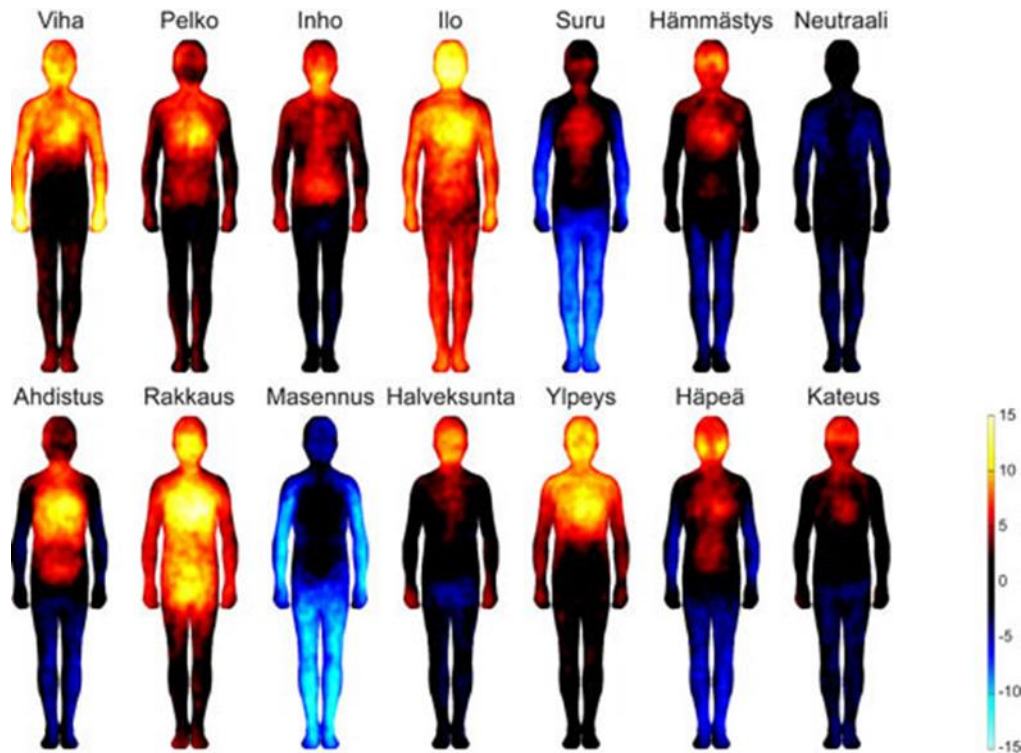
Perustunteille on kehittynyt aivoissamme omia rakenteita eli jokaisella perustunteella on aivoissa oma alue, joka analysoi tietynlaista tunnetta (Ekman 1992, 179–183). Jokaiseen perustunteeseen liittyy mittava joukko tapahtumia, joista osan voi nähdä myös ulkopuoliset ihmiset, esimerkiksi kasvojen ilmeet, ja osa tapahtumista vastaavasti tapahtuu kehomme sisällä, esimerkiksi sydämen syke. Kullekin perustunteelle tapahtumat ovat erilaisia. (Huotilainen & Peltonen 2017, 202–208.) Suurin osa tutkijoista on sitä mieltä, että perustunteiden tunnereaktiot ovat täysin

omanlaisiaan, toisistaan riippumattomia reaktioita. Tämän tiedon nojalla ihminen ei voi siis kokea iloa ja vihaa yhtä aikaa. (Nummenmaa 2010, 33–38.)

Perustunteille ominaista on, että ihmisen ei tarvitse juurikaan analysoida niitä mielessään. Niiden kuuluisi olla ihmiselle tuttuja tunteita jo lapsuudesta. Lapsuuden kokemukset tunteiden tunnistamisesta, nimeämisestä ja hyväksymisestä ovat kuitenkin merkityksellisiä. (Huotilainen & Peltonen 2017, 212–215.) Perustunteille ominaiset tunnereaktiot ovat nopeita. Nopea reagointi on ollut ihmisen eloonjäämiselle alkuaikoina ratkaisevaa. (Säävälä 2016, 19.)

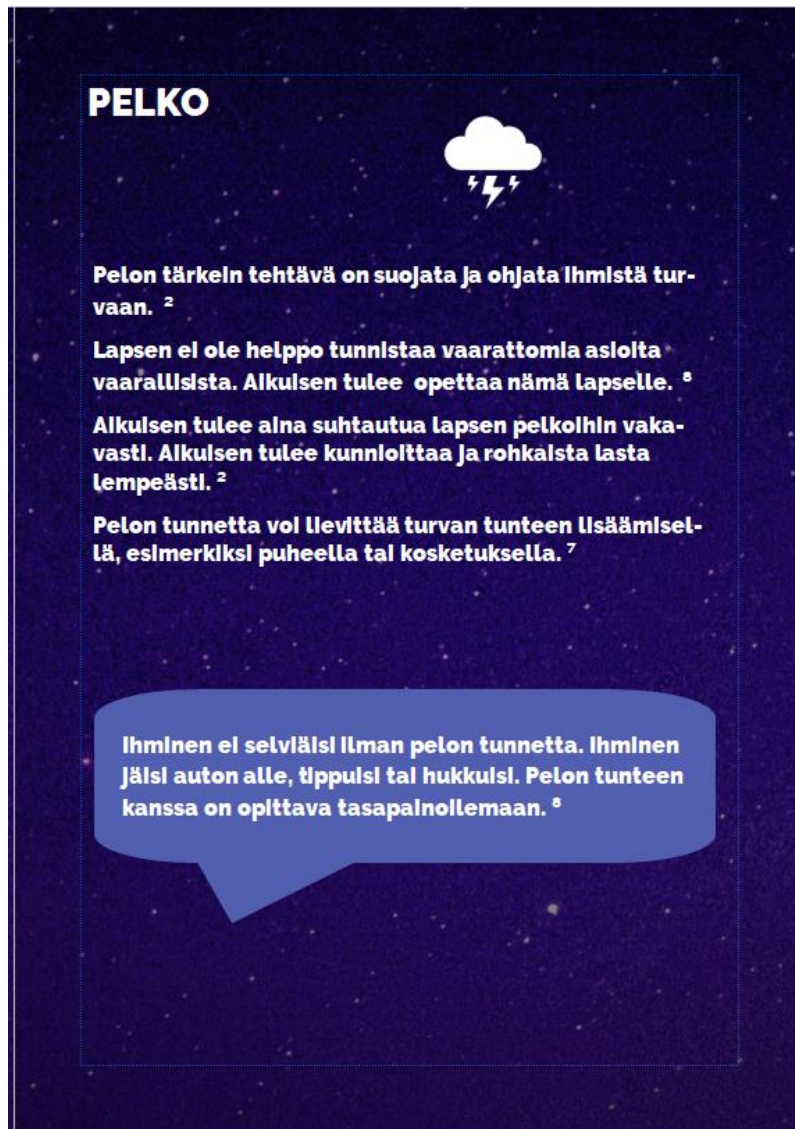
Aivotutkimuksissa on pystytty osoittamaan, että koemme tunteita mielen lisäksi myös kehossamme. Tästä todisteena on Nummenmaan ym. (14.1.2014) tekemä tutkimus, jossa tutkittaville näytettiin materiaalia, joka herätti voimakkaita tunteita. Tämän jälkeen osallistujat värityivät tietokoneohjelmalla kehon osia, joissa he tunsivat muutoksia tunteen seurauksena. Osallistujat värityivät kaksi kuvaa, joihin toiseen merkittiin alueet, jotka kiihtyivät kyseisessä tunnetilassa ja vastaavasti toiseen kuvaan väritettiin alueet, joiden toiminta heikentyi tai hidastui. Tutkittavana oli ihmisen kuusi perustunnetta. Osallistujat tulivat Suomesta, Ruotsista ja Taiwanista. Tulokset osoittivat, että kulttuurieroista ja maantieteellisestä alueesta riippumatta ihmiset värityivät tunnekarttaa hyvin samankaltaisesti. Tämä osoittaa, että perustunteet ovat biologisesti määriteltyjä, eli ne ovat lajinkehityksessä syntyneitä selviytymismekanismia.

Perustunteita yhdisti Nummenmaan ym. (14.1.2017) tutkimuksessa se, että kaikki kuusi tunnetta saivat aikaan tuntemuksia kasvojen alueella, kuten kuviosta 9 voidaan nähdä. Tämä johtunee tunteiden aiheuttamista fyysisistä muutoksista esimerkiksi kasvojen lihaksistossa sekä mielen sisällä tapahtuvista tunnekokemuksista. Myöhemmin opinnäytetyössä kerrotaan lisää kunkin perustunteen sijoittumisesta kehonkartalle. Tunnetaito-oppaan leikki Keholliset tunteet pohjautuu tämän teorian ympärille.



Kuvio 9. Tunteet kehonkartassa (Aalto-yliopiston tutkijat paljastavat tunteiden kartat kehossa 31.12.2013).

Tunnetaito-oppaassa käydään lävitse, mitä tunteet ja tunnetaidot ovat sekä pohditaan jokaisen perustunteen kohdalla, mitä kyseinen tunne tarkoittaa, ja mitä varhaiskasvatuksen ammattilaisen on hyvä tietää tunteesta. Perustunteet on kerrottu selkeästi ja ytimekkäästi. Jokaiselle kuudesta perustunteesta on omistettu yksi sivu tunnetaito-oppaasta. Oppaan tarkoituksena on olla enemmänkin toiminnallinen työkalu kuin teoreettisesti täydellisen kattava tuotos. Teorian tuottaminen perustunteista on kuitenkin tärkeää, sillä lapset saattavat olla suurimman osan valveilla olo ajastaan päiväkodissa, jolloin varhaiskasvatuksen ammattilaisilla on merkittävä vastuu tunnetaitojen opettamisessa lapselle. Päiväkodeissa arki on hektistä, ja työtä tehdään useimmiten lapsiryhmässä, ja tätä myötäillen teoreettinen osuus pyrittiin pitämään työssä tiiviinä tietopakettina. Tekstit on kirjoitettu nimenomaan sellaisesta näkökulmasta, että ammattilainen pystyy hyödyntämään lukemaansa tietoa toimissaan lasten parissa. Kuva 1 on esimerkki tunnetaito-oppaan perustunne pelon määrittelystä.



Kuva 1. Tunteen pelko käsittelyosio oppaassa (Tunnetaito-opas).

5.1.1 Ilo

Ensimmäisenä tunnetaito-opaassa esitellään ilo. Ilo, riemu ja hassuttelu ovat lapsen maailmassa erittäin tärkeitä tunteita, ja ne auttavat lasta oppimaan uusia asioita (Saukkola & Laane 2017, 142–144). Ilo valmistaa kehoa toimintaan (Nummenmaa ym. 14.1.2014). Iloa voisikin kuvailla niin, että se on kuin dominoefekti. Ilo synnyttää iloa. Ilon aika on paras oppimisen hetki. Varhaiskasvatuksessa tulisi tarjota lapsille runsaasti ilon hetkiä. Ilosta syntynyt nauru lisää kehossa mielihyvähormoneja, vahvistaa sydäntä, lisää veren happipitoisuutta ja vähentää kipua. Koska ihminen on ohjelmoitu huomaamaan mahdolliset uhat ja vaarat, hänen täytyy tehdä tietoista

työtä huomatakseen ilon ja hyvän. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 70–71.) Varhaiskasvatuksen ammattilaiset voivat sanoittaa arjessa ilon kokemuksia, jotta lapset pysähtyvät huomaamaan ilon hetket.

Niemi (2014, 151–153) kirjoittaa, että ihmiset tosiaan janoavat mielihyvää ja haluavat päästä eroon kärsimyksistään. Jääskinen ja Pelliccioni (2017b, 155–156.) vahvistavat asiaa: ihminen pyrkii luontaisesti kohti mielihyvää, pois mielihavasta. Tämän vuoksi ihminen tekee asioita, jotka tuottavat iloa itselle ja muille ihmisille. Mitä enemmän ihminen kokee iloa, sitä paremmin hänen kehonsa voi. Iloa kokeva ihminen pystyy selviytymään paremmin arjessa ja on luovempi ratkaisuisaan kuin iloa kokematon. Niemi (2014, 151–153) painottaa myös, että hyvä ja positiivinen mieli on jaksamisen ja mielekkään elämän kulmakivi.

Nummenmaa käyttää ilosta myös nimitystä mielihyvä. Mielihyvä vapauttaa mielen ja kehon puuhailemaan mitä moninaisimpien asioiden parissa. Edellytyksenä on, että hyvinvointi ei ole uhattuna. (Nummenmaa 2010, 33–38, 189–191.) Kehonkarttatutkimuksesta voidaan havaita, että ihminen tuntee iloa kaikkialla vartalossaan (Nummenmaa ym. 14.1.2014). Kun on tutkittu vauvojen kykyä tunnistaa kasvojen ilmeitä, valtaosa lapsista oppii ensimmäisenä tunnistamaan toisen ihmisen kasvoilta ilon. Muut viisi perustunnetta tulevat heti perässä. (Koivula & Laakso 2017, 116–123.) Myönteisiä tunteita ei voi pakottaa esiin, mutta aikuinen voi auttaa lasta virittäytymään iloiseen tunnelmaan. Ilo auttaa lasta osaltaan haihduttamaan negatiivisten tunteiden jättämiä jälkiä. (Saukkola & Laane 2017, 145.) Kun ihminen näyttää positiivisia tunteita ympäristölleen, tämä lisää mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja voi ylläpitää yllä jo syntyneitä keskusteluja (Kokkonen 2017, 11–17).

Dalai-lama, Tutu ja Abrams (2016, 269–270) ovat sitä mieltä, että ilo ei ole mitään, minkä voisi oppia. Se on eletävä ja koettava yhdessä toisten ihmisten kanssa. Aidon ilon lähde syntyy siis suhteestamme toisiin ihmisiin. Saukkola ja Laane (2017, 48) kirjoittavat, että ihmisillä on luontainen tarve pitää hauskaa, kertoa vitsejä, hasutella, kun heillä on hyvä ja turvallinen olo.

Kärkkäinen (2017, 20–32) huomauttaa, että ilottomassa ilmapiirissä kasvaneen lapsen saattaa olla vaikeaa huomata huumoria ja hauskuutta myöhemminkään elämässä. Saukkola ja Laane (2017, 142–144, 150) ovat myös tehneet huomion, että lapset, jotka ovat saaneet kasvaa lähinnä myönteisessä ilmapiirissä, kestävät aikuisena enemmän vastoinkäymisiä. Aikuisen on helppo vahingossa kahlita lapsen iloylläpitäessään sääntöjä ja kontrollia. Ilo on kuitenkin asia, joka antaa erinomaisen kasvuympäristön lapselle. Myönteisten tunteiden merkitys lapsen elämässä on valtava. Ne rakentavat pohjan fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle ja toimintakyvylle. Varhaiskasvatuksessa tulee varata aikaa ilotteluun ja hassutteluun. Iloleikit toimivat hyvin myös kiintymyssuhteen vahvistajina. On suotavaa, että aikuinen heittäytyy ilottelun maailmaan ja suostuu lähtemään leikkiin mukaan.

Ilo on varmasti jokaiselle lapselle tuttu tunne. Tunteiden Kirjasto -kirjasta voi löytää monta iloista eläintä, joita on helppo hyödyntää leikeissä. Vaikka ilo on niin sanotusti helppo tunne, tulee sitä tietoisesti pohtia yhdessä lasten kanssa. Lapsille on valtavasti hyötyä siitä, että he tunnistavat yksittäisiä ilon tunteita ja täten oppivat hyödyntämään näitä tunteitaan elämässään. Tietoisella ilon tunteen tavoittelulla on lapseen ja hänen käyttökseen myönteisiä vaikutuksia.

5.1.2 Pelko

Tunnetaito-oppaasta selviää, että pelon tärkein tehtävä on suojata ja ohjata ihmistä turvaan. Tilanne saattaa olla ulkoinen tilanne tai mielen sisällä tapahtuva tila. Ihmisellä on tapana kovin helposti alkaa vältellä tilanteita, jotka synnyttävät pelon tunteita. Tämä saattaa johtaa siihen, että ihminen kokee itsensä riittämättömäksi ja pelkää hylätyksi tulemista. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 67–70.) Hylkäämisen pelko onkin yksi voimakkaimmista pelon aiheuttajista (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 87–99). Ihminen ei selviäisi kuitenkaan ilman pelon tunnetta: ihminen jäisi auton alle, tippuisi, hukkuisi tai muuta sellaista. Pelko lisää havainnointikykyämme. Havainnointikykyämme lisääntyminen vastaavasti lisää ihmisen selviytymisen mahdollisuuksia. (Huotilainen & Peltonen 2017, 208–212.) Pelon tunteen kanssa on opittava tasapainoilemaan. Lapsen ei ole helppo tunnistaa vaarattomia asioita vaarallisista.

Aikuisen tulee nämä opettaa lapselle. (Ojanen 2014, 250–251.) Vaikka ihminen monesti mieltää pelon negatiivisena asiana, asia ei kuitenkaan aina ole näin. Pelollakin on oma tehtävänsä ihmisen toiminnassa. Varhaiskasvatuksessa pelkoja esiintyy lapsilla päivittäin. Ne voivat liittyä esimerkiksi pimeään tai yksin jäämisen pelkoon. Ammattilaisilla tulee olla tarpeeksi tietoa itsellään pelon tunteesta, jotta voi auttaa lasta hänen tunteidensa kanssa.

Pelkoon liittyy ihmisen sähkönjohtavuuden pienet muutokset ja muutokset sydämen lyöntitiheydessä (Huotilainen & Peltonen 2017, 208–212). Lisäksi aistit herkistyvät, jolloin ihminen kuulee ja näkee herkemmin. Myös mielikuvien tuottaminen voimistuu. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 87–99.) Kehonkarttatutkimus osoittaa, että ihmiset kokevat pelon tunteen päässä ja rintakehän alueella. On todennäköistä, että tämä johtuu sydän- ja verenkiertoelimistön aktivoitumisesta. Historiamme alussa oli tärkeää eloonjäämisen kannalta, että elimistö oli valmis joko taistelemaan tai pakenemaan. (Nummenmaa ym. 14.1.2014.)

Goleman (1995, 22–25) kirjoittaa klassikkoteoksessaan, että vaikka verenmäärä lisääntyy suurissa lihaksissamme pakenemista varten, keho kuitenkin myös hetkellisesti jähmettyy paikalleen. Tämän tarkoitus lienee antaa aikaa ihmiselle päättää taisteleeko vai pakeneeko. Huotilainen ja Peltonen (2017, 208–212) kirjoittavat, että pelkotilanteet saattavat tihentää tai kaventaa tarkkaavaisuuttamme. Havainnointi saatetaan kanavoida tiiviisti pelottavaan asiaan. Tällöin saattaa olla, että ihminen muistaa pelottavasta tilanteesta epärelevantteja asioita, esimerkiksi lapsi saattaa taltioida mieleensä vihaisen lastentarhanopettajan huutamisen yksityiskohtia. Kokonaistilanne ei välttämättä avaudu pelottavan tilanteen kokeneelle lapselle. Pelottava tilanne saattaa taltioitua ihmisen mieleen elävästi. Todellisuudessa ihminen ei muista kaikkia pieniä yksityiskohtia tilanteesta, vaikka hän saattaa niin luulla. Ihmismielellä on tapana punoa muistoja jo muihin aikaisemmin tapahtuneisiin muistoihin ja näin muisto alkaa muovautua uudenlaiseksi. Ihmisen muistamat yksityiskohdat pelottavasta tilanteesta saattavat olla jopa vääriä.

Aikuisen tuleekin aina suhtautua lapsen pelkoihin vakavasti. Aikuisen tulee kunnioittaa ja rohkaista lasta lempeästi. Koskaan aikuisen ei tulisi vähätellä pelon tunnetta. Pelottavassa tilanteessa aikuisen tulee antaa riittävästi turvaa lapselle. Lasta voi rohkaista pelottavissa tilanteissa ja auttaa lasta kohtaamaan pelko turvallisesti,

esimerkiksi pitämällä lapsen kädestä kiinni, koskettamalla lempeästi tai ottamalla lapsi syliin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 67–68.) Pelon tunnetta voi lievittää juuri turvan tunteen lisäämisellä, esimerkiksi juuri puheella tai kosketuksella (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 87–99).

Tunnetaito-oppaassa peloista puhuminen on merkittävässä asemassa. Lasten pelot voivat olla pieniä ja suuria. Lapsen pelko voi olla esimerkiksi karmiva painajaisuni. Jokainen pelko on kuitenkin vakavasti otettava ja kunnioituksella kohdattava. Pe-loista voi olla vaikea puhua ja oppaan leikit pyrkivät auttamaan lasta pelon tunteen sanoittamisessa ja käsittelyssä.

5.1.3 Suru

On tutkittu, että suru on tunne, josta ihmiset pyrkivät pääsemään ripeimmin eroon. Surun tunnetta voisi kuvailla niin, että se tekee ihmisestä, kaiken kiireen keskelläkin, mietiskelevän erakon. Se jättää ihmisen omiin oloihinsa suremaan menetystä, miettimään sen tarkoitusta ja lopulta muuttaa ihmistä psyykkisesti siten, että ihminen voi jatkaa elämäänsä ja tehdä uusia suunnitelmia. (Goleman 1995, 97–100.) Suru lähtee vain suostumalla tunteen valtaan ja suremalla. Jos surun tunteen pyrkii syrjäyttämään, lakkaavat muutkin tunteet tuntumasta. Ensimmäisenä tunnelähtijänä on ilo. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 68–70.) Suru on liuta reaktioita menetykseen tai sen uhkaan. Reaktiot ja niiden kestot ovat yksilöllisiä. Suru on elämässä väistämätöntä. Mitä enemmän välität, sitä enemmän suret välittämäsi menetystä. (Pietikäinen 2017, 31.) Lasta voi esimerkiksi surettaa pehmolelun katoaminen päiväkodissa. Aikuisesta tämä saattaa kuulostaa mitättömän pieneltä murheelta, mutta siinä hetkessä, suuressa tunnekuohussa, lapselle tämä saattaa olla koko mieltä ravisteleva asia. Lapsen tunteisiin on suhtauduttava kunnioituksella ja empaattisuudella. Surun tunne ja sen käsittely ovat tärkeitä taitoja lapsen oppia, ja siitä syystä myös tunnetaito-opas auttaa tunteen opettelussa.

Surua voi ajatella kunnianosoituksena sille, mitä on ollut olemassa (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 68–70). Jenni Vartiainenkin (6.2.2014) laulaa kappaleessaan, että ”Suru on kunniavieras”. Suru kertoo siitä, että jokin on ollut merkityksellistä ja arvokasta. Suru tuo myös mukanaan muutosta. Toisen surua ei tarvitse saada pois.

Surevalle tärkeintä on läsnäolo ja kuunteleminen. Lapsen on tärkeää nähdä myös muiden surua. Jos lapsi ei näe surua, hän saattaa kokea tunteen hämmentävänä tai torjuttavana. Surullinen lapsi saa välillä iloitakin, mutta lapsen ei tarvitse olla eikä häntä tule painostaa reippaaksi. Lapset osaavat pitää surua sisällään, jos he kokevat, että aikuiselle ei asiasta voi puhua. Siksi onkin tärkeää luoda lapsille turvallisia tilanteita, jolloin lapsi voi puhua avoimesti. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 68–70.)

Lapsen sanallisella ilmaisulla ei ole samanlaista syvyyttä ja ulottuvuutta kuin aikuisella. Siksi suru on vaikea pukea sanoiksi. Lapsella voivat toimia surun käsittelyssä, puhumisen lisäksi, muutkin konkreettiset keinot. (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 40.) Lapsen surua voi käsitellä leikin varjolla, saduilla, luovilla keinoilla ja hyväksyvällä kosketuksella. Itkeminen on myös hyvä tapa purkaa surua. Lopulta suru saattaa muuttua haikeudeksi ja ikäväksi. Näille ominaista on, että ne eivät vie niin paljon ihmisen energiaa ja tilaa jää muillekin tunteille. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 68–70.) Aikuisen ei tule koskaan vähätellä lapsen surua, sillä tällainen käytös mitätöi lapsen tunteita. Aikuinen ei voi määrittää lapsen puolesta, mitä tämä voi surra, ja mitä ei. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2015, 139.) Tunnetaito-opas halusi tuoda ilmi näitä surun käsittelyyn liittyviä asioita. Jokainen lapsi kokee joskus surua, pientä tai suurta, ja ammattilaisella tulee olla keinoja auttaa lasta surun tunteen kanssa.

5.1.4 Viha

Vihan tunteen kanssa ilmenee varhaiskasvatuksessa aika ajoin haasteita, ja siksi tunnetaito-oppaassakin vihan tunteen käsittely on tärkeässä osassa. Sanotaan, että viha on tunteista hankalin hallita. Kun viha valtaa kehomme, se synnyttää tarmoa. Viha saa aikaan ihmisten aivoissa itsepuhelua, jolla on valtava voima. Ihminen haluaa purkaa näitä vihan tunteita. Ihminen on kekseliäs innovoimaan itselleen hyviä syitä näyttää ja purkaa vihansa. (Goleman 1995, 84–86.) Jos lapsi on kokenut enakoimattomia ja arvaamattomia vihan purkauksia, tällöin saattaa olla, että lapsi on oppinut ajattelemaan, että viha on pelottava ja paha asia, jota kannattaa välttää. Vihan tunne on kuitenkin tärkeä, sillä se auttaa puolustamaan tärkeitä asioita. Olenaista on se, että ihminen osaa purkaa vihaansa rakentavalla tavalla ja viisaasti.

(Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 10–12.) Tukahdutettu viha voi muuttua kaunaisuudeksi tai fyysisiksi oireiksi (Jalovaara 2009, 108). Jos lapsella ei ole taitoa tunnistaa vihaa, on hyvin todennäköistä, että lapsi ei kykene säätelemään tätä tunnetta. Vihan tunteesta saattaa syntyä impulssi, joka ottaa vallan lapsesta ja saa lapsen käyttäytymään epäsuotuisalla tavalla, esimerkiksi lyömällä. (Ahonen 2017a, 53–55.)

Tunteiden kehonkartassa viha näkyy elimistössä pään, käsien ja rintakehän alueella. (Nummenmaa ym. 14.1.2014). Viha on poikkeuksellisen fyysinen tunne. Se saa elimistön puolustus- tai taisteluvälmiuteen. Viha saa sydämen tykyttämään, jolloin veri valuu nopeasti raajoihimme. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 64–66.) Aikojen alussa tätä on tarvittu vihollisen lyömiseen ja aseeseen tarttumiseen (Goleman 1995, 22–25). Pupillit laajenevat, hengitys kiihtyy ja adrenaliini virtaa. Vihan monien fyysisten reaktioiden takia, vihan purkamiseenkin tarvitaan monesti fyysisistä toimintaa ja ääntä. Vihan tunne on voimakas, ja sen purkaututtua alta saattaa löytyä muita vihan tunteen alle jääneitä tuntemuksia. Onkin tärkeää, että vihankohtauksen vastaanottava ihminen osaa ja antaa aikaa myös muiden tunteiden käsittelyyn. Turvan antaminen ja empaattisuus ovat tärkeitä taitoja, kun autetaan vihan hallinnassa. Aikuisen on tärkeää auttaa lasta purkamaan ja ymmärtämään vihaansa. Käsittelemätön viha luo lapselle usein turvattomuutta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 64–66 & 142.)

Useat varhaiskasvatuksen ammattilaiset pitävät hyvänä tapana selittää vihan vallassa olevalle lapselle, miksi on väärin esimerkiksi potkia tai lyödä. Joskus tämä ei kuitenkaan ole toimiva ratkaisu, ja sama lapsi saattaa ajautua monta kertaa samankaltaisiin epäsuotuisiin tilanteisiin. Taustalla saattaa olla erinäisiä ongelmia, esimerkiksi kielelliset ongelmat tai tottumattomuus ottaa vastaan kielellisiä viestejä. Tällaisessa tilanteessa asia tulee konkretisoida lapselle ja pysäyttää tilanne ilman sanoja. Lasta voi auttaa ymmärtämään tilanne esimerkiksi käyttämällä nukketeatteria tai kuvia apunaan. (Vienola 2017, 158–177.) Lasta ei saa kuitenkaan koskaan jättää yksin vihan tunteensa kanssa, sillä kyse on siitä, että lapsi ei hallitse vielä tunteitaan. Syliin ottaminen, muu rauhoittaminen ja lohduttaminen ovat hyviä keinoja auttaa lasta tunteiden säätelyssä aikuisjohtoisesti. (Haapsalo ym. 2016, 36.) Ihminen ei pysty vaikuttamaan siihen, miten toinen ihminen reagoi tietyssä hetkessä, mutta ihminen voi vaikuttaa aina omaan reagoititapaansa. Vihan kohdatessa voi olla suotavaa

hengittää rauhallisesti ja täyttää mielesi tyyneydellä ja turvan tunteella. (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 116–129.) Tunnetaito-opas pyrkii muistuttamaan ammattilaista oman reagoitinsa merkityksestä. Lapsen vihaa ei voi koskaan kieltää, mutta on merkittävää, miten aikuinen siihen suhtautuu, ja miten tätä kautta lapsi oppii vihan tunnetta säätelemään.

Vaikka viha usein mielletään negatiiviseksi asiaksi, siihen todellisuudessa kuuluu paljon hyviä ja tärkeitä elementtejä. Vihasta voi saada voimaa. Se saattaa auttaa puolustamaan itseä tai toisia, kertomaan mielipiteensä ja rohkaista kieltäytymään asioista, joita ihminen ei halua tehdä. (Lajunen ym. 2015, 72–75.) Kielteisten tunteiden avoin purkaminen ei kuitenkaan tutkimusten valossa paranna mielialaa ja esimerkiksi vihan avoin ilmaiseminen kohottaa epäsuotuisasti verenpainetta (Kokkonen 2017, 56–62). Tarkoituksena ei ole koskaan lähteä solvaamaan vihan kohdetta, sillä tämä vain voimistaa vihan tunnetta. Tällöin puhuminen toimii suojaimeksi sille, että ihmisen ei tarvitsisi kohdata mahdollista kipua vihan tunteen alla. Tärkeää on muistaa myös, että ihminen ei ole yhtä tunteen kanssa, vaan hänellä on aina vaikuttamismahdollisuuksia tunteiden säätelyyn: ”Todellisuudessa olemme aina enemmän kuin pelkkä tunne, joka on vain osa itseä ja siten itsen tarkasteltavissa ja säädeltävissä.” (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 64–66.) Paras keino purkaa vihaa on rakentava keskustelu (Goleman 1995, 87–92).

Yksi tehokas keino vihan tunteen laannuttamiseksi on tilanteen näkeminen myönteisemmässä valossa. Rauhoittuminen on yksi keinoista auttaa ihmistä laannuttamaan vihaansa. Jos ympäristössä ei ole kiihkoa lisääviä tekijöitä, elimistökin lakkaa suoltamasta kiihdyttäviä välittäjäaineita. Rauhoittumisen tilassa ihminen keksii ratkaisuja ja suuntaa ajatuksia muuhun kuin itse vihan tunteeseen. (Goleman 1995, 87–92.) Lohduttavaa on myös se, että vihastunut lapsi yleensä luottaa siihen aikuiseseen, johon vihan purun kohdistaa. Lapsi luottaa siihen, että aikuinen ei mene rikki, vaan on turvallinen kohde näyttää tunteensa. (Saukkola & Laane 2017, 48.)

5.1.5 Inho

Tunnetaito-oppaassa käsitellään myös inhon tunne, joka on yksi kuudesta perustunteesta. Inhoreaktiossa ihminen yleensä hyvin automaattisesti nyrpistää nenää,

vetäytyy taaksepäin ja nostaa ylähuulta ylöspäin. (Huotilainen & Peltonen 2017, 202–208.) Nämä alkukantaiset kasvojen liikkeet pyrkivät sulkemaan nenän ja sylkemään myrkyllisen ruuan pois suusta (Goleman 1995, 22–25). Tunnereaktion tarkoitus on auttaa ihmistä itseään. Jos esimerkiksi ruoka on pilaantunutta, inho-reaktio ilmenee hyvin nopeasti. Myös vieressä istuvat ruokailijat huomaavat nopeasti tunteen ja alkavat suhtautua kyseiseen ruokaan varauksella. (Huotilainen & Peltonen 2017, 202–208.) Inholle on ominaista, että se on muiden ihmisten tai asioiden herättämistä reaktioista syntyvää (Säävälä 2016, 19). Inho auttaa ihmistä valitsemaan itselleen fyysisesti ja moraalisesti sopivia asioita (Jääskinen & Pelliccioni 2017b, 61). Kehonkartassa tunteet näkyvät juuri ruuansulatuselimistön alueella (Nummenmaa ym. 14.1.2014). Inhoon liittyy usein vastenmielisiä tuoksujia, makuja ja kokemuksia (Nummenmaa 2010, 85–88).

Kokemukseni pohjalta voidaan sanoa, että inho on vähiten koettu perustunne varhaiskasvatuksen arjessa. Lasten maailmassa inhoa ei juurikaan esiinny lasten välillä, vaikka tämäkään ei ole täysin mahdotonta. Varhaiskasvatuksessa inhon tunteet voivat liittyä esimerkiksi ruokailuun. Säävälän (2016, 74–76) mukaan inhon tunnetta herättää tilanne, jossa esimerkiksi kasvatuksen kautta oikeaksi opittuja ruoan puhtaussäännöistä joudutaan poikkeamaan. Tällainen tilanne voisi olla, jos suomalaiset joutuisivat syömään koiraa tai intialaissyntyinen hindu joutuisi syömään sianlihaa. Voimakkaat inhon (ja vihan) kokemukset eivät perustu tietoiseen ajatteluun: aistiärsykkeisiin liitetyt muistijäljet ja opitut tulkinnat muodostavat yleensä automaattisia reaktioita ihmisessä.

5.1.6 Yllättyminen

Tunnetaito-oppaasta selviää, että yllättymistä koetaan, kun jokin havainto ei vastaa ollenkaan odotuksia. Yllättymisen kokemus keskeyttää sen hetkisen toiminnan ja valmistaa ihmistä muuttamaan toimintaansa niin, että se paremmin vastaisi uutta tilannetta. (Nummenmaa 2010, 35.) Yllättymisen fyysisiä reaktioita on monesti kulmakarvojen nouseminen korkealle ja silmien laajeneminen. (Huotilainen & Peltonen 2017, 202–208.) Kulmakarvojen nostaminen lisää myös näkökenttää sekä lisää valo silmän verkkokalvoille (Goleman 1995, 22–25). Yllättyneen ihmisen katsoessa

tiettyyn suuntaan, myös kanssa olijojen katseet kääntyvät helposti samaan suuntaan. Tästä perustunteesta johtuva nopea huomion siirtäminen tiettyyn asiaan, on varmasti aikojen saatossa säästänyt ihmishenkiä monia kertoja. (Huotilainen & Peltonen 2017, 202–208.) Yllättymisen tunne herättää ihmisessä varoitusjärjestelmän, jolloin reagoitinopeutemme lisääntyy (Goleman 1995, 22–25). On tutkittu, että yllättymisen tunne paikantuu kehonkartassa yläkehoomme. Se ei kuitenkaan aiheuta yhtä voimakkaita tunteita kuin esimerkiksi viha ja pelko. (Nummenmaa ym. 14.1.2014.)

Yllättyminen on neutraali tunne. Täten sitä ei lasketa positiiviseksi tai negatiiviseksi tunteeksi. (Nummenmaa ym. 14.1.2014.) Tutkijasta ja kirjoittajasta riippuen yllättyminen-sanan sijasta voidaan käyttää myös termiä hämmästys tai hämmästyminen. Yllättymisen tunne lienee varhaiskasvatuksessa pelastanut monta vaarallista tilannetta. Yllättymisen tunteella on oma hyötynsä, esimerkiksi läheltä piti -tilanteissa. Lapsi keskeyttää hyvinkin nopeasti oman tekemisensä, jos huomaa, että on esimerkiksi jäämässä polkupyörän alle.

5.2 Visuaalisuuden merkitys opettamisessa

Visuaalisuus oli oppaan tekemisessä tärkeä näkökulma. Myös Tunteiden Kirjasto –kirjan ydin pohjautuu kuville. Värityskuvien, oppaan leikkien ja aikuisen tuen ansiosta lapsi pystyy harjaannuttamaan tunnetaitojaan hausalla tavalla. Terävä (11.3.2018) kirjoittaa, että kuvat ovat erinomainen väline, jonka avulla lapsi voi ymmärtää paremmin, mistä puhutaan. Kuvia käytettäessä on yleistä, että puhe hidastuu, mikä helpottaa ymmärtämistä. Tunnetaito-oppaassa haluttiin painottaa visuaalisuutta, kaunista ulosantia, joka houkuttelee lukijaa lukemaan oppaan kannesta kanteen. Visuaalisuus ja kuvien hyödyntäminen tunnetaitojen opettamisessa olivat lähtökoh-
tia oppaan toteuttamisessa. Oppaassa käytetyt värit ovat kaikki tarkkaan suunniteltuja ja jäljittelevät alkuperäistä Tunteiden Kirjasto –kirjan värimaailmaa. Värien yhdistämisessä käytettiin apuna värikoodeja, jotka on saatu kirjan tekijöiltä. Oppaassa pyrittiin yhdistämään tekstiä, muotoja ja kuvakkeita luovalla ja lukijan mielenkiintoa yllä pitävällä tavalla. Valkoinen teksti tummalla taustavärillä luo eksklusiivisen vaikutelman, ja myös Tunteiden Kirjasto –kirjassa teksti oli toteutettu vastaavasti. Myös

fonttina toimiva Raleway Black oli yhtenäinen sekä oppaassa että kirjassa. Terävä (11.3.2018) kertoo, että kuvat ovat ennenkin olleet käytössä päiväkodeissa tukea tarvitsevien lapsien kanssa. Nyt niitä on alettu hyödyntää kaikkien lasten kanssa. Vuoden 2016 varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kuvat mainitaan ensi kertaa ja kuvia suositellaan käytettäväksi kaikissa lapsiryhmissä.

Visuaalisuus on sitä, kuinka ja mitä näemme. Visuaalisuuteen vaikuttaa aina ihmisen ympärillä oleva kulttuuri. (Walker & Chaplin 1997, Mustola ym. 2015, 12 mukaan.) Ihmiselle on hyvin ominaista voimakas visuaalisuus. Suurin osa ihmisen elämän kannalta tärkeistä asioista tallentuu ihmiseen näköaistin avulla, kuvina mieleemme. Kautta aikojen ihmiset ovat antaneet merkityksiä kuville. Jo Neanderthallaiset ovat piirtäneet luolamaalauksia ajatuksistaan, toiveistaan ja peloistaan. Kuvat eivät ole vain yksilön ajatuksia ja tunteita, vaan ne voivat kuvastaa yhteisön ja jopa kansakunnan näkemyksiä tietyistä asioista. Psykologi ja taideterapeutti Margaret Naumburg on todennut, että ihmisen perustavanlaatuiset ajatukset ja tunteet ovat helpompi ilmaista kuvilla kuin sanoilla. (Lipsanen-Rogers 2005, 62–71.)

Kuvan käyttö välineenä mahdollistaa opettamisen keinon, jonka on todettu olevan ihmiselle hyvin luontainen tapa pohtia elämää ja mielen sisältöä. Kuvan avulla oppiminen antaa puitteet yhdessä etsimiselle ja löytämiselle. Kuvallinen viestintä herättää ihmisessä monenlaisia tunteita. Esiin tulleiden erilaisten tunteiden läpikäyminen voi olla hyvin tuloksellista. (Lipsanen-Rogers 2005, 62–71.) Kuvien on todettu olevan hyvä oppimisen väylä, sillä ihminen pystyy oppimaan keskimäärin 30 prosenttia näkemästään kuvasta. Vastaava osuus kuulemisen kautta opitusta on 20 prosenttia. Jos ihminen sekä näkee että kuulee asian, todennäköisyys oppia asia on 50 prosentin tasolla. Jos ihminen pääsee itse mukaan toimintaan, esimerkiksi näytelmällisen esityksen muodossa, prosenttiosuudet nousevat yhä. (Dale 1969.) Tunteiden Kirjasto –kirjan kuvat antavat lapselle mahdollisuuden etsiä, löytää ja ymmärtää tunteita. Oppaassa on toiminut inspiraation lähteenä ajatus, jossa kuva yhdistetään vielä johonkin muuhun tekemiseen, esimerkiksi leikkiin. Tällä voidaan saada merkittäviä tuloksia aikaan tunnetaitojen opetteluissa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 42–43) kehoitetaan lapsia tulkitsemaan ja kertomaan ajatuksiaan kuvallisista viesteistä. Kuvia tarkasteltaessa tulee kiinnittää huomiota väreihin, muotoihin, materiaaleihin, tekijään ja kuvien herättämiin tunteisiin.

McCannon, Thornton ja Williams (2008, 6–7) pohtivat, että kuvakirjojen tarkoituksena on luoda lapselle oppimisympäristö, jossa voi turvallisesti oppia ja nauttia kuvista. Kuvien tarkoitus on herättää keskustelua ja lisätä ymmärrystä. Kuvakirjan katselun tulisi lisätä hyvän olon tunteita ja turvallisuutta lapsessa. Jääskinen ja Pelliccioni (2017a, 205) suosittelevat kuvien ja muiden havainnollistamisvälineiden käyttöä tunnetaitojen opettamisessa. Lapselle on tärkeää, että he saavat itse tutkia konkreettisesti asioita. Nikolajeva (2013) kirjoittaa, että tutkimukset osoittavat, että lapsen katsoessa kuvaa, jossa on hymyilevät kasvat tai sievä eläin, he alkavat tuntea olonsa iloiseksi. Vastaavasti lapsen katsoessa pelottavaa hirviötä, pelon tunne valtaa mielen. Kuvan sisällöllä voi olla siis merkittävä vaikutus lapsen tunteisiin.

5.3 Tuntuvia leikkejä

Tunnetaito-oppaassa alun teorian jälkeen alkavat toiminnalliset aktiviteetit. Ne erottuvat muusta oppaasta aukeaman vasemmassa reunassa olevan violetin reunamarginaalin ansiosta. Oppaassa korostuu tärkeänä osa-alueena leikki. Oppaan kohdasta ”Tuntuvia leikkejä” löytyy tähän osioon soveltuvia aktiviteetteja. Alle kouluikäisen lapsen elämään kuuluu isona osana leikki. Leikissä lapsi saa harjoitella tunteiden käyttöä. Lapsi usein heijastaa omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan leikkiin. Tämä on lapselle turvallinen paikka: leikki on erillään ulkomaailmasta, mutta kuitenkin yhteydessä siihen. (Laine ym. 2012, 41–53.) Leikki opettaa lapselle erilaisia taitoja, joilla on suora yhteys lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, kasvamiseen, kehittymiseen ja oppimiseen (Ahonen 2017a, 90–94). Leikki kehittää lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista tasapainoa. Sillä on merkittävä vaikutus sosiaalisten taitojen kehittymiseen ja lapsen emotionaaliseen kehitykseen sekä mielikuvituksen syntymiseen. Kasvattajan on tärkeää sekä havainnoida leikkiä että osallistua siihen. (Koivula & Laakso 2017, 123–128.) Leikissä hassuttelu myös keventää tunnelmaa ja luo yhteisöllisyyttä (Kanninen & Sigfrids 2012, 97).

Hyviä tunteen ilmaisemisen keinoja ovat sanallisen ilmaisun lisäksi luovat, keholliset ja liikkeelliset menetelmät sekä harjoitukset, jossa harjoitellaan eri roolien ja mieli-

kuvien avulla (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 196). Leikki yhdistää helpolla ja haus-
kalla tavalla varhaiskasvatusikäiselle lapselle juuri näitä luovia, kehollisia ja liikkeel-
lisiä harjoitteita.

Tunnetaito-oppaassa löytyy viisi erilaista leikkiä: Tunnenoppa, Kuvat tunneilmaisun
apuna, Tunnemetsästys, Keholliset tunteet ja Ilmettä ilmoille. Kaikki oppaan leikit on
suunniteltu käytettäväksi Tunteiden Kirjasto -kirjan kuvien kanssa. Leikeissä on
huomioitu se, että päiväkodissa on erilaisia aikataulutuksia, jolloin voi lasten kanssa
leikkiä. Oppaassa on ajallisesti eri mittaisia leikkejä, ja niitä voi hyödyntää toimin-
nallisen tunnin aikana tai ne voivat toimia aamun avaajina tai rauhattoman tilanteen
rauhottajina. Kuvat tunneilmaisun apuna (kuva 2) toimii hyvin esimerkiksi aamupii-
rissä.



Kuva 2. Kuvat tunneilmaisun apuna (Tunnetaito-opas).

5.4 Taidetta tunteilla

Värittäminen, piirtäminen ja muu askartelu on merkittävä osa oppaan sisältöä. Oppaan kohdasta ”Taidetta tunteilla” löytyy tähän osioon soveltuvia aktiviteetteja. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 42) mukaan kaikenlainen taiteellinen ilmaisu tarjoaa lapsia motivoivia keinoja havaintojen, tunteiden ja luovan ajattelun näkyväksi tekemiseen. Suntio (2015, 155–156) arvioi, että ryhmässä värittäminen lisää rauhaa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Värien valinnalla voi ilmaista tunteitaan ja vaikuttaa omaan mielialaansa. Tiettyjen värien valitseminen, juuri tietyllä hetkellä, saattaa konkretisoida sen hetkisiä tunteita. Värittäminen auttaa lasta myös rauhoittumaan ja keskittymään. Keskittyminen vie ajatuksia pois negatiivisista ajatuksista. Värittämisen aikana syntyy usein hiljaisuus, jossa on kuitenkin helppo olla. Yksilöllisten värityskuvien äärellä tunteista puhuminen on luonnollista.

Huutilainen ja Peltonen (2017, 231) arvioivat, että sininen ja musta voitaisiin yhdistää negatiivisiin tunteisiin, esimerkiksi masennukseen. Vastaavasti keltainen, punainen ja oranssi voisivat korostaa iloa ja onnea. Laine ym. (2012, 41–53) vastaavasti ovat sitä mieltä, että lasten värien käyttö saattaa olla hyvin kirjavaa eikä niiden käyttöön liity samanlaisia merkityksiä kuin aikuisella. Heidän mukaansa ei ole siis tarvetta huolestua, jos lapsi värittää kaiken mustaksi. Saattaa olla, että musta vain näkyy paperilla hyvin.

Tunnetaito-opas sisältää neljä erilaista leikkiä Taidetta tunteilla -osiossa: Värittäminen, Tunneaiheuttajat, Selviytymiskeinot ja Maalattu tunne. Kolme ensimmäistä leikkiä ovat kokonaisuus, jonka voi koota esimerkiksi päiväkodin seinälle. Alussa väritetään Tunteiden Kirjaston eläinkuva, joka tuntee iloa, surua, vihaa, pelkoa, inhoa tai yllättymistä (Kuva 3). Kokonaisuuden seuraavassa osiossa mietitään, mikä aiheutti eläimelle kyseisen tunteen ja piirretään tai maalataan se paperille. Osion viimeisessä osassa pohditaan, miten eläin selvittää tunteensa, eli millaisia selviytymiskeinoja eläimellä on.

~TAIDETTA TUNTEILLA~

VÄRITTÄMINEN, OSA 1

Värittäkää tunteikkaita eläimiä. Keskustelkaa samalla tunteista. Tuokion voi toteuttaa ryhmä-että yksilötoteutuksena.

Tarvitset tähän:

- Värítettäviä eläinkuvia

Ripustakaa seinälle seuraavat väritetyt eläinkuvat, joita tarvitaan taideoSION jatkototeutuksessa. Jätä tilaa kuvan ylä- ja alapuolelle. Voitte ryhmänä valita, mikä eläinkuva teistä parhaiten kuvastaa juuri kyseistä tunnetta.

- Iloinen
- Surullinen
- Vihainen
- Pelokas
- Inhoa tunteva
- Yllättynyt

Joskus sininen ja musta väri voidaan yhdistää negatiivisiin tunteisiin. Vastaavasti keltainen, punainen ja oranssi voisivat korostaa iloa ja onnea. ¹ Osa tutkijoista on kuitenkin sitä mieltä, että lasten värien käyttö saattaa olla kirjavaa ja niiden käyttöön ei liity samantaisia merkityksiä kuin aikuisilla. ¹⁴

Kuva 3. Värittäminen (Tunnetaito-opas).

Lasten kanssa työskennellessä tulee muistaa antaa lapsen käyttää omaa näkemystään taidetyöskentelyssä. Jos aikuinen liiaksi määrää, millainen työstä on tultava, lapsi alkaa kokea, ettei hänen työllään ole arvoa. Myöskin vaikeat asiat, joita lapsi ei välttämättä osaa edes puheen kautta tuottaa, voivat löytää ilmaisukeinon paperille, mutta vain, jos aikuinen tämän sallii. (Lipsanen-Rogers 2005, 62–71.) Piirtämisen onkin todettu olevan erinomainen tapa jäsentää lapsen ajattelua ja uuden oppimista (Ahonen 2017a, 207–211).

5.5 Tuntevaa ja tuntuva liikuntaa

Oppaaseen on myös kirjattu muutamia liikuntaleikkejä, joiden avulla tunnetaitoja voi käsitellä yhdistettynä liikkeeseen. Oppaan kohdasta ”Tuntevaa ja tuntuva liikuntaa” löytyy tähän osioon soveltuvia aktiviteetteja. Kaikenlainen liikunta purkaa jännityksiä (Suntio 2015, 159). Liikuntahetket tarjoavat lapselle tilaisuuden liikunnan lisäksi oppia kuuntelemaan ja tekemään yhteistyötä muiden kanssa (Jalovaara 2009, 97). Liikunta kohottaa itsetuntoa: ihminen ymmärtää, että hän osaa ja kykenee liikuntasuoritukseen. Tällainen toiminta lisää hyvän olon tunteita kehossa. Jos liikunta vaatii suurta keskittymistä, tämä auttaa hetkellisesti unohtamaan ikävät asiat ja antamaan mielelle tarvittavan hengähdystauon. (Kokkonen 2017, 62–76.)

Tunnetaito-oppaasta löytyy Ilo-viha-suru ja Hulahula -liikuntaleikit. Lapselle on tärkeää saada päivittäin runsaasti tuntuva liikettä ja liikuntaa. Tunnetaitojen harjoittelun voi yhdistää meneväänkin liikuntasuoritukseen. Kuten on jo mainittu vihan tunteen kohdalla, vihan tunteen purkaminen saattaa vaatia sanoittamisen lisäksi fyysistä toimintaa. Liikunta on hyvä menetelmä tunteiden käsittelyyn kehollisesti.

5.6 Musiikin voima

Oppaassa musiikkileikkeihin on yhdistetty musiikin kuuntelua, oman äänen ja soittimien käyttöä. Oppaan kohdasta ”Musiikin voima” löytyy tähän osioon soveltuvia aktiviteetteja. Tunnetaito-oppaasta löytyy leikit Eläydy musiikkiin ja Laulua tunteella (kuva 4). Leikit on tarkoituksella muotoiltu erilaisiksi. Toinen leikeistä pohjautuu nimenomaan kuultuun musiikkiin ja keholliseen tunteiden ilmaisuun. Toinen leikeistä vastaavasti pohjautuu äänen tuottamiseen. Ääni voi olla lapsen oma tai tulla soittimesta tai sitten molemmista.

~MUSIIKIN VOIMA~

LAULUA TUNTEELLA


Valitaan jokin kaikille lapsille tuttu laulu, esimerkiksi Hämä-hämähäkki tai Yksi pieni elefanti. Tämän jälkeen nostetaan eläinkuva pinosta ja katsotaan, mikä tunne eläimellä on kyseisessä kuvassa. Lauletaan valittu laulu eläinkuvan tunteella.

Leikin voi toteuttaa pienessäkin tilassa piirissä istuen tai vastaavasti isossa tilassa, jolloin lapset voivat ottaa kehon liikkeitä mukaan toimintaan. On myös mahdollista yhdistää tähän leikkiin erilaisia soittimia, kuten rytmimunia, rytmikapuloita tms.

Tarvitset tähän:

- Eläinkuvat
- Soittimia (valinnainen)

Tunteiden purkamiseen hyviä keinoja ovat luovat menetelmät, laulaminen tai muu äänen tuottaminen, musiikin kuuntelu ja kehon fyysinen käyttö. Lapsille luovuus on ominaista ja luovuutta kannattaa käyttää hyödykseen tunnetaitojen vahvistamisessa sekä tunteiden purkamisen keinona.²



Kuva 4. Laulua tunteella (Tunnetaito-opas).

Jääskinen ja Pelliccioni (2017, 196, 224) pitävät tunteiden ilmaisua musiikin avulla erinomaisena keinona. Musiikista sanotaan, että se on tunteiden kieli. Musiikin avulla ihminen voi kokea voimakkaita tunnekokemuksia. Se voi toimia myös tunnekokemusten virittäjänä, avaajana, ilmaisijana ja lohduttajana. Musiikki vaikuttaa siis vahvasti tunteisiin, mielialoihin ja niiden säätelyyn. Koelsch, Offermanns ja Franzke (2010) ovat tutkimuksissaan todenneet, että musiikilla on positiivisia vaikutuksia ihmisen psyykkiseen terveyteen. Koelschin ym. tutkimuksen mukaan on todennäköistä, että musiikki vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja tunteisiin, koska musiikin kuuntelu lisää myönteisiä tunteita ja vähentää negatiivisia tunteita. Musiikki auttaa yksilöitä myös täyttämään sosiaalisuuteen liittyvät tarpeensa: se lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 42) huomioidaan tunteiden ilmaisuus myös musiikin avulla: ”Lapsia rohkaistaan käyttämään mielikuvitustaan ja ilmaisemaan musiikin herättämiä ajatuksia ja tunteita esimerkiksi kertoen, kuvallisesti ilmaisten tai tanssien.” Perusteiden mukaisesti lasten kanssa varhaiskasvatuksessa lauletaan, loruillaan, kokeillaan erilaisia soittimia, kuunnellaan musiikkia ja liikutaan musiikin tahdissa. Lasten valmiudet hahmottaa musiikkia sekä äänen kestoa, tasoa, sointiväriä ja voimaa voimistuvat leikinomaisen musiikillisen toiminnan ansiosta.

5.7 Prototyyppi oppaasta

Prototyyppiopas sisälsi teoriaa tunteista ja tunnetaidoista sekä aktiviteettejä, jotka oli jaoteltu neljään kategoriaan: leikkeihin, taiteeseen, liikuntaan ja musiikkiin. Leikkejä löytyi erilaisiin tilanteisiin ja aikatauluihin.

Yhteistyöpäiväkotiin otettiin yhteyttä ensimmäisen kerran syksyllä 2017. Tutkimuslupa haettiin heti, ja se myönnettiin joulukuussa. Oppaan muotoilun jälkeen prototyyppiopas vietiin testattavaksi yhteistyöpäiväkodille. Opas ja Tunteiden Kirjasto -kirja luovutettiin päiväkodin käyttöön 5.1.2018. Oppaan ja kirjan lisäksi päiväkodille annettiin runsaasti jo valmiiksi tulostettuja eläinkuvia sekä itse tehty eläinkuvatunenoppa. Tunteiden Kirjasto -kirja sisältää runsaasti erilaisia eläimiä, joilla kaikilla on hieman toisistaan eroavia tunteita. Perustunteita kuvastavia eläinkuvia tulostettiin useita kopioita päiväkodille käyttöön. Myös muista tunnekuvista otettiin muutamia valmiita kopioita.

Tulostetut eläinkuvat oli lajiteltu valmiiksi niin, että niitä oli helppo käyttää oppaan leikkien mukaisesti. Osa kuvista oli myös päällystetty kontaktimuovilla, jotta ne kestävät kovaakin käyttöä. Opinnäytetyön aikarajoissa päädyttiin ratkaisuun, että päiväkodilla on noin kuukausi aikaa hyödyntää opasta ja Tunteiden Kirjasto -kirjaa tunnetaitojen opettamiseen.

Päiväkodille annettiin myös palautelomake (Liite 2), johon voi merkitä palautetta ja huomioita. Lomakkeen tavoitteena on mahdollistaa palautteen kirjaaminen mahdollisimman nopeasti ylös, ja näin ollen saada kaikki tarpeellinen tieto oppaan kehittämiseksi. Päiväkodilla oli mahdollisuus ottaa minuun yhteyttä, koska vain ja sovittiin,

että ajanjakson puolivälissä soitetaan kuulumissoitto. Kuulumissoitto paljasti, että kaikki oli hyvin päiväkodissa ja haastattelupäiväksi sovittiin 15.2. Helmikuussa keräsin haastattelujen ja muun havainnointimateriaalin avulla tietoa oppaan kehittämistä varten.

6 PALAUTTEEN KOONTI

Kehittämistyössä keräsin palautetta, miten opasta voidaan kehittää ja selvitin tunnetaito-oppaan käyttökokemuksia. Palautteen keräsin lastentarhanopettajalta ja kuudelta viisivuotiaalta lapselta päiväkodissa. Palautetta kokosin myös kirjallisesti kerätystä palautelomakkeesta. Luvussa selviää haastattelun tulokset ja se, miten opasta on kerättyjen tietojen perusteella viimeistely lopulliseen muotoonsa.

6.1 Käsitteenä haastattelu

Haastattelu on yksi yleisimmistä tutkimuksen aineistonkeruumenetelmistä. Haastattelun edellytyksenä on, että tutkittavalla ja tutkijalla on oltava yhteinen kieli. (Kananen 2017, 88–110.) Tähän opinnäytetyöhön soveltui hyvin teemahaastattelu, joissa yksilöitä haastatellaan yksitellen. Tällöin jokaisella oli mahdollisuus tuoda oma mielipiteensä ilmi ilman, että siihen sekoittui muiden haastateltavien mielipiteitä. Lastentarhanopettajan haastattelu oli helpompi suunnitella kuin lasten, sillä lasten kanssa tuli miettiä, että keskustelussa pysyi yhteinen kieli. Kysymysten tuli olla selviä ja helposti ymmärrettäviä viisivuotiaalle. Lasten vanhemmilta kysyttiin luvat haastattelua varten. Lupa kysyttiin kirjallisesti haastattelun lupakyselyt lomakkeella (Liite 3).

Teemahaastattelu on kahden ihmisen välinen keskustelutilanne, jossa haastattelija on etukäteen miettinyt teemat eli aiheet, joiden pohjalta keskustelu syntyy. Etukäteen tehty teemahaastattelurunko auttaa haastattelun hahmottumisessa. Teemahaastattelu etenee niin, että aluksi kysymykset ovat hyvin yleisellä tasolla edeten aina yksityiskohtaisempiin kysymyksiin. Teemahaastattelun tavoite on saada ymmärrys ja käsitys tutkittavasta ilmiöstä. Haastateltavan vastausten yksityiskohdista koostuu kokonaiskuva. (Kananen 2017, 88–110.)

Teemahaastattelurunkoa (Liite 4 ja 5) lähdin pohtimaan siten, että saisin mahdollisimman laajan käsityksen oppaasta ja sen käyttökokemuksista. Kysymykset olivat avoimia kysymyksiä. Tavoitteena oli saada mahdollisimman laaja käsitys tutkittavasta aiheesta. Oli myös tärkeää varautua ja suunnitella jatkokysymyksiä, joiden tarkoituksena oli saada lisää perusteluja ja näkemyksiä asioista. Kananen (2017,

88–110) mukaan jatkokysymykset ovat erinomainen hetki osoittaa, että haastattelijaa aidosti kiinnostaa, mitä haastateltavalla on sanottavanaan. Haastattelu ei ole tällöin myöskään mekaaninen asetelma vaan tapahtuma, jossa vuorovaikutuksella on iso merkitys. Haastattelutilanteessa pyrin olemaan mahdollisimman neutraali, jotta en vaikuttaisi haastattelun kulkuun omilla tunnereaktioillani.

Aidossa toimintaympäristössä toteutettu haastattelu antaa usein syvällistä tietoa tutkittavasta asiasta. Tällainen kontekstuaalinen eli paikkaan sidottu haastattelu auttaa haastateltavaa muistamaan ja kuvailemaan paremmin asioita kuin muussa ympäristössä tehty haastattelu. (Ojasalo ym. 2014, 106–108.) Oli selvää, että haastattelu järjestetään päiväkodissa. Käytännön järjestelyt olisivat olleet liki mahdottomat järjestää, jos haastattelu olisi toteutettu muualla. Lapset haastattelin heidän omassa tutussa, rauhallisessa ryhmätilassa ja lastentarhanopettajan päiväkodin neuvotteluhuoneessa.

Haastattelussa voidaan käyttää erilaisia virikkeitä asioiden konkretisointiin ja ideointiin (Ojasalo ym. 2014, 106–108). Haastattelutilanteessa mukana oli tunnetaito-oppas. Oppaan toivoin nostavan mieleen kokemuksia sen käytöstä ja kehittämideoita. Lasten haastattelussa mukana olivat myös tutut eläinkuvat. Lasten haastattelu alkoi sillä, että lapsi sai valita sen hetkistä tunnetta kuvaavan eläimen lattialta.

Ahonen (2017a 146–148) suosittelee, että haastattelut nauhoitetaan, jotta kirjaaminen ei häiritsisi keskittymistä ja lämmintä läsnäoloa. Haastattelutilanteessa kerroin jokaiselle lapselle äänittämisestä. Lapsille näytin puhelinta, joka äänitti. Äänittäminen oli hyvä ratkaisu, jolloin itselleni jäi enemmän aikaa olennaiseen osuuteen työstä, haastateltavan kuuntelemiseen ja huomioimiseen. Lasten haastattelut kestivät viidestä minuutista kymmeneen minuuttiin. Lastentarhanopettajan haastattelu kesti 25 minuuttia. Haastattelut litteroin eli puhtaaksi kirjoitin.

Litteroidun aineiston jaoin teema-alueihin. Teemoittelun tarkoituksena on kerätä aineistossa esiintyviä ilmiöitä ja asioita, jotka nousivat esiin useammalla haastateltavalla. Nämä ovat yleensä haastatteluteemoja, mutta voivat olla myös hyvinkin yllättäviä asioita, joita on noussut haastateltaville mieleen. (Ojasalo ym. 2014, 108–111.) Lasten haastatteluista jaottelin lapsen oppimaa, kokemuksia ja muistoja. Lastentar-

hanopettajan haastattelusta keräsin tietoa oppaasta ja sen vaikuttavuudesta tunnetaitojen opettamisessa. Lastentarhanopettajan haastattelusta teemoiteltiin opas kokonaisuudessaan, oppaan leikit, tunnetaidot ja niissä harjaantuminen sekä päiväkodin tulevaisuuden suunnitelmat oppaan suhteen.

Kaikki tieteelliset tutkimukset pyrkivät johdonmukaiseen argumentointiin ja objektiivisuuteen. Objektiivisuudella tarkoitetaan tässä sitä, että tutkimuksen tulokseen ei saa vaikuttaa tutkijan omat mieltymykset tai arvot, vaan tutkimustulos pohjautuu havaintoaineistoon. (Alasuutari 2011, 31–34.) Tässä opinnäytetyöraportoinnissa pyrin esittämään tulokset mahdollisimman objektiivisesti ja totuuden mukaisesti. Jotta tämä voisi toteutua, palautteen koonnissa on käytetty runsaasti suoria lainauksia. Tarkoituksena on välittää lukijalle alkuperäinen haastateltujen sanoma, juuri sellaisenaan, kuin ne ovat haastattelutilanteessa ilmennyneet.

6.2 Lasten haastattelut

Lapset kokivat oppaan ja eläinkuvat mukaviksi. Lapset olivat kuvailuissaan ytimekkäitä. Lapsista leikit olivat olleet mukavia, kivoja ja hauskoja. Osa lapsista ilmaisi pitävänsä kuvista myös elekielellään, esimerkiksi nyökyttämällä ja hymyilemällä.

Kaikki on ollut mukavaa. (H1)

Kukin lapsi muisti erilaisia leikkejä. Osalla lapsista mieleen tuli heti yhteisleikit. Osa muisti hyvin kuvataiteisiin liittyvät tuokiot. Osan mieleen palautuivat ensimmäisenä liikunta-aktiviteetit. Lapset mainitsivat myös parhaimpien leikkien joukossa juuri näitä samoja leikkejä.

Mä oon värittänyt tämän, suden. Sitä naurattaa. Punaisen, muitakin värejä, vihreää, oranssia, mustaa, eli kaikki. (H1)

Ollaan me piirretty siellä vaikka tusseil ja joku on sanonut, mikä tuo kuva on ja sit se on piirretty muistiin. (H2)

Piti laittaa kuva semmoisiin paikkoihin, jossa oli suru ilo viha ja niin. (H3)

Levitettiin jumppasalissa ne paperit ja sit vähä kauemmas vähä. ... Niin, että, no ei saanut olla ihan toisiinsa kiinni. (H6)

Osa lapsista koki oppineensa tunteista eläinkuvien avulla. Osa lapsista ei osannut vastata kysymykseen. Lasten oli hankala arvioida, kuinka paljon olivat oppineet tunteista ja tunnetaidoista.

No pikkusen. ... Että, mitä mä oon näistä, ja miltä näistä tuntuu. (H3)

No en palioo. (H6)

Oon! (H4)

Lapset kertoivat pitäneensä kaikista leikeistä yhtä poikkeusta lukuun ottamatta. Yksi lapsi nosti esiin, että hän ei ollut pitänyt piirtämistuokiosta.

No se, ku piti piirtää. (H5)

Lapset osasivat kysyttäessä tunnistaa kuvista hyvin eri perustunteita. Hankalimmaksi perustunteeksi osoittautui yllättyminen. Yllättymistä eivät kaikki lapset osanneet näyttää kuvista. Muut perustunteet löytyivät melko helposti kaikilta lapsilta.

Tää on iloonen. Tää on iloonen. Tää on iloonen. Tää ilonen. Tää surullinen. Tää ilonen. Tää surullinen. Pelois. (H4)

6.3 Lastentarhanopettajan haastattelu

Lastentarhanopettaja koki, että opas oli monipuolinen ja kattava. Opas soveltui varhaiskasvatuksen käyttöön ja siinä oli hyvin tietoa tunteista. Sitä oli myös helppo käyttää lasten kanssa.

Joo, se oli ihan semmonen monipuolinen.... Ihan oli semmonen käyttöön sopiva kyllä. Tuli niistä tunteista hyvin, hyvin tota lasten kanssa kyllä käsiteltyä. ... Hyvän oppaan oot tehnyt. Kyllä se on varmasti semmonen, mikä sopii päiväkodin käyttöön.

Päiväkodissa oli kokeiltu monipuolisesti erilaisia oppaan leikkejä. Lapset olivat pitäneet leikeistä ja lapset olivat osoittaneet luovuuttaan ja lähteneet innolla mukaan

kokeilemaan uusiakin juttuja. Päiväkodin täyttämästä palautelomakkeesta selvisi, että erityisen mukavia leikkejä ovat olleet Tunnenoppa sekä Ilo-viha-suru -leikit. Palautelomakkeessakin nousi esiin, että oppaan vahvuuksia ovat oppaan tehtävät, jotka olivat lasten mielestä kivoja, ja joihin lapset osallistuivat innokkaasti.

No, me ollaan just katottu niitä kuvia lasten kanssa ja paljon niistä juteltu, miltä ne näyttää, ja mitä niillä tulee mieleen siitä. Ja piirretty ollaan. Sitte siellä oli niitä jumppajuttuja. Niitä ollaan tehty ja maalattu ja sitte ollaan palattu muutamaankin juttuun aina uudestaan, tehty parikin kertaa sama juttu...

Mielekästä oli lapsille niinku, ettei kukaan ollut silleen, että ei keksi mitään, mitä sanoa, ja niinku tykkäs ja oli mukana ja tuli paljon sitä asiaa sieltä. ... Viskari-ikäiset olivat ihan innolla mukana. Tykkäsivät ihan hirveesti.

Opas antaa käyttäjälleen mahdollisuuden moninaiseen käyttöön erilaisilla ryhmäkoonpanoilla. Opasta hyödynnettiin ryhmissä, joissa oli kolmesta viiteen vuotiaita lapsia sekä ryhmässä, jossa oli vain viisivuotiaita lapsia. Leikkejä pystyi soveltaa niin, että ne sopivat eri ikätasoille.

Sit mä oon ottanut niin, että mä oon ottanut oman pienryhmän kanssa, tai sitte mä oon ottanut pelkästään niitä viskari-ikäisiä. ... Että on vaihdellu se kokoonpano siinä. Ettei aina oo ollu samat.

Toikin, et siinä on hyviä tehtäviä, että osaa voi tehdä just niiden vanhempien kanssa ja sitte osaa voi tehdä niin, että jättää osaa vaikka pois niille vähä pienemmille.

Tunnetaidot on ollut päiväkodilla aina tärkeä osa-alue. Tunnetaidot näkyvät päiväkodin arjessa jatkuvasti ja niistä keskustellaan jokapäiväisten askareiden ympärillä, ja aina tilanteen niin vaatiessa. Päiväkoti koki mukavaksi oppaan leikit, jossa tunnetaidot oli laitettu leikin keskiöön. Pelkkä puhe ei aina ole paras tapa opettaa tunnetaitoja vaan joskus voi olla hyvä ottaa konkreettisia asioita opettamisen helpottamiseen. Leikki on yksi menetelmä, joka on hyvä oppimisen menetelmä.

Aika vähän on sitte tehty, tai mä en oo hirveesti tehnyt sitten mitään, just oikeen tai siis just näin syvällisemmin miettiny niitä (tunnetaitoleikkejä) lasten kanssa. Ja onhan sitä toki jotain ilmeitä tehty peilin edessä ja tällä tavalla. ... Huomaa kyllä et just, ku puhuu niiden (lasten) kans

näistä asioista niin ehkä niinku itekin, jos sä vain kerrot, että joku on näin, niin ei se vain iskostu niiden päähän tai sitten ne ei ymmärrä sitä.

Lastentarhanopettaja huomasi tunnetaitojen karttumista kuukauden aikana. Osa lapsista ilmaisi tunneilmauksiaan alussa hyvänä tai pahana. Tunnetaitojen syvällisempi opettaminen auttoi lapsia kuitenkin tunnistamaan tarkemmin tunteitaan. Lapset osasivat nimetä esimerkiksi hyvän tilalle ilon tai pahan tilalle surun. Oppaan leikit auttoivat lapsia ymmärtämään ja selkeyttämään tunteitaan ja toimintaansa. Leikkien avulla lapset saattoivat myös muistella ja käsitellä menneitä asioita, joihin liittyi suuria tunteita. Päiväkoti toteutti tunnetaito-oppaasta leikin Keholliset tunteet (Liite 6). Leikissä valittiin vapaaehtoinen lapsi, jonka ääriviivat piirrettiin isoon paperiin. Seuraavaksi aikuinen kävi lasten kanssa perustunteet lävitse eläinkuvia hyödyntäen. Jokaiselle perustunteelle valittiin väri, ja lapset saivat värittää lapsen hahmoon, missä tunteet kehossa tuntuvat. Esimerkiksi pelko tuntui lasten mielestä vatsassa ja kädessä, ilo pään alueella, viha päässä ja jaloissa. Jo varhaiskasvatukseen lapset osasivat yhdistää tunteet keholliseen tuntemukseen.

... Ihan ekoja kertoja niin tosi moneen tuli semmonen vaan että hyvä, et miltä se tunne, se oli vaan hyvä. Sillä on hyvä tunne tai paha. Et sitte ne oli vaan ne kaks mitä ne, et se ei ollut se ilo ja surukaan välttämättä vaan, mitkä niillä tuli ensimmäisenä mieleen vaan se oli se hyvä ja paha tai semmonen. Tai huono. Mut sitte, jos niistä keskusteltiin niin, millä muulla niinku sanonut niitä tunteita niin mikä muu vois olla hyvä? Kyllä sieltä sitte tuli iloa ja sitte surua tai.

Siinä just ku tehtiin se kehonkuva tai siitä lapsesta, ku siinä ne vähän enemmän pohti, että missä se voi tuntua. Siinä tuli vähä niinku niin joo, et jos mä oon vihanen, niin tosi monella tuli käteen sellanen tunne, et näytti sen, tai että ehkä siksi mä voin lyödä tai.

Siinä ainakin huomasi siinä tarinanopas, että ekalla kerralla ne ei välttämättä, oli tosi lyhkäsiä ne jutut, mitä ne keksi niistä kuvista. Ja sit voi olla, että ei ne välttämättä ollut sellaisia, mitä olis joskus tapahtunut. Mut sitten ku se meni, teki muutaman kerran edelliskerralla niin, sitten tuli enemmän ”siltoin musta on tuntunut tältä” ja sitte tuli tavallan siinä niinku kehitty siltoin huomaamaan, että siltoin musta tultu tältä, ja oli sellaisia mitä varmaan oli oikeasti tapahtunut, ettei ollut niinku keksittyjä juttuja.

Opas ja sen leikit synnyttivät ajatuksia tunnetaitojen tärkeydestä. Tunnetaitojen opettamisen merkitys lapsuudessa on merkittävä. Tunnetaidot luovat pohjaa aikuisuudelle. Lapsuudessa opittuja asioita on haastavaa lähteä muuttamaan enää vanhempana. Myös lasten perheille oli herännyt ajatus tunnetaitojen tärkeydestä ja siitä, miten niitä voisi opettaa kotonakin.

Ne (tunnetaidot) on tosi tärkeitä ku ajattelee, että ne mitkä opitaan jo lapsuudessa niin ne kantaa sitte koko elämän, ja niitä on vaikee lähteä sitten enää muuttamaan. ... No huomaa ainakin sen, että aika vähän ja niinku vanhemmatkin anto jotakin, mitä huomaa, että lasten kanssa on tehty niin, että joltakin tuli sellasiakin kommentteja, että kotonakin vois vaikka tehdä näin tai niinku keskustella niistä asioista enemmän. Että varmaan, tuleeko liian vähän keskust tai puhuttua niistä, että miksi susta tuntuu miltäkin, ja missä se tuntuu, ja miten se vaikuttaa kaikkeen ja.

Oppaan käyttöön olisi toivottu lisää aikaa. Lisäaika olisi taannut, että useampi leikki olisi ehditty käydä lävitse ja palata vanhoihin leikkeihin. Myös teorian lukemiselle ja sisäistämiseksi olisi hyvä ollut antaa aikaa enemmän. Oppaaseen itsessään ei löytynyt kehittämissideoita ja positiivista palautetta haluttiin antaa vielä siitä, että leikit eivät olleet liian rajattuja. Opas antoi raamit leikeille, mutta runsaasti tilaan toteuttaa käyttäjien omia toiveita ja ideoita.

Emmä nyt tiedä, onko siinä nyt yhtäkkiä mitää kehitettävää. Ainut oli, että aika loppu kesken. Se, ku aikaa olis voinut olla enemmän. Joo. Se et olis saanut kunnolla tehtyä ja palata niihin, mitä oli tehnyt. ... Emmä tiedä, onko siinä mitään negatiivista sanottavaa ainakaan, että ne oli sellasia kivoja tehtäviä, että vaikka siinä itte pystyy, niin ne ei oo semmosii liian rajattuja, että nämä vaan sitten. Voi vähän itte lähteä tekemään, ja kuinka sitten, ja vähän eri tavalla, ja se antaa sitte sellaset vapaatkin kädet sitten kuitenkin. ... Niitä teoriajuttuja sillai vaan aluksi luin, että en sitte niihin palannut.

Päiväkodissa tullaan jatkossakin hyödyntämään opasta. Opas herätti myös uusia ajatuksia, miten tulevaisuudessa tunnetaitoja voitaisiin hyödyntää esimerkiksi uuden ryhmän aloittaessa hoidon.

Ihan varmasti. Kun niitä jäi vielä, niitä, mitä jäi tekemättä, ja sitten totta kai, ku lapsiryhmät aina vaihtuu. ... Oon niinku sillai huomannut, et vois aina, vaikka syksyllä heti ottaa, ku alottaa uus porukka semmosen tii-viimmän tunteisiin liittyvän teeman ja siihen niin. Kyllä varmaan auttais moneen asiaan.

6.4 Oppaan viimeistely

Palvelumuotoilussa on tärkeää huomioida asiakkaan antama palaute. Opas sai kaiken kaikkiaan erinomaista palautetta. Opasta haluttiin kuitenkin hioa vielä paremmaksi, joten pienetkin palautteet huomioitiin ja oppaaseen tehtiin niiden perusteella muutoksia.

Palautelomakkeesta ja haastattelusta ilmeni, että yllättymisen tunne oli haastava ymmärtää lapsille, joten sen opettamiseen lisättiin neuvoja ja vinkkejä. Yllättymisen tunteesta lisättiin muun muassa käytännön esimerkki, jossa kerrottiin, miten yllättynyt ihminen kääntää katseensa tiettyyn suuntaan ja tästä johtuen myös samassa tilassa olevat muut ihmiset kääntävät luontaisesti katseensa samaan suuntaan.

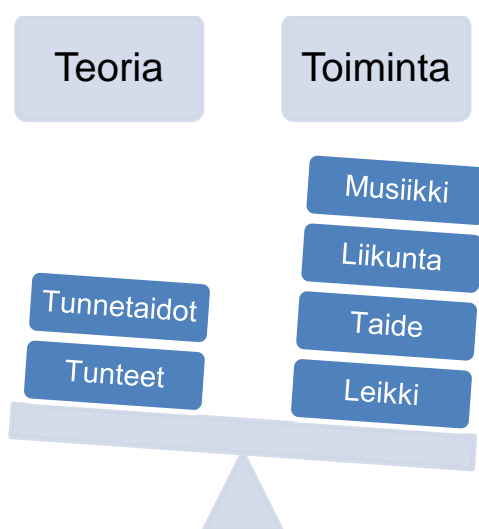
Palautelomakkeesta kävi ilmi myös, että eri tunteiden matkiminen ilmeille oli ollut haasteellista lapsille. Ilmettä ilmoille leikkiin lisättiin myös tietoa, josta voi olla hyötyä ilmeiden opettamisessa.

Opasta viimeisteltiin myös visuaalisesti eheämmäksi. Oppaasta tarkastettiin, että muodot ja värit ovat yhteneväisiä koko oppaassa. Oppaaseen oli jäänyt osaan puhekuplakuvioista mustia rajauksia, joita ei ollut kaikissa kuvioissa. Puhekuplista tehtiin kaikista samanlaisia ja korjattiin myös puhekuplan muoto kaikissa samanlaisiksi. Myös teksti keskitettiin kaikkiin yhtäläisellä mallilla.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tavoitteenahan oli auttaa varhaiskasvatuksen ammattilaisia tunnetaitojen opettamisessa tunnetaito-oppaan avulla, ja tätä kautta edistää lasten tunnetaitoja. Oppaan keskeinen ajatus oli tuottaa tietoa erityisesti ihmisen perustunteista ja tunnetaidoista, sekä tuottaa moninaisia aktiviteetti-ideoita, joita voi hyödyntää opettaessa tunnetaitoja varhaiskasvatuksessa.

Oppaan alusta löytyy teoriatieto tunteista, tunnetaidoista sekä jokaisesta kuudesta perustunteesta erikseen. Tieto on kirjoitettu ytimekkäästi, tieteellistä faktatietoa hyödyntäen. Toiminnalliset leikit ja aktiviteetit löytyvät oppaasta teoriaosuuden jälkeen. Ne on jaoteltu neljään eri kategoriaan. Kategorioista ensimmäinen on Tuntuvia leikkejä -osio, jossa on erilaisia ja kestoaltaan eri pituisia leikkejä, joita voi hyödyntää joko toiminnallisen tunnin aikana tai vaikkapa nopeana tunnelman virittelynä aamunavauksessa. Taidetta tunteilla -aktiviteetit tarjoavat erilaisia tapoja opettaa tunnetaitoja taiteen avulla. Tuntevaa ja tuntuvaa liikuntaa -osio antaa mahdollisuuden ottaa koko keho mukaan tunteiden opetteluun. Tästä syystä tunnetaitojen opettelu saattaa aiheuttaa joskus jopa hikikarpaloita. Musiikin voima -osio antaa mahdollisuuden lapselle oppia tunnetaitoja musiikin avulla. Lapsi voi hyödyntää omaa ääntään, kehoaan tai soittimia näissä harjoitteissa. Oppaan lopussa kerrotaan kaikki oppaassa käytetyt lähteet. Kuvio 10 hahmottaa oppaan rakennetta. Kuvioistakin voi huomata, että toiminnallisten aktiviteettien osuus on ollut oppaassa etusijalla.



Kuvio 10. Oppaan rakenne.

Oppaasta vastaanotettu palaute oli hyvää. Opasta pidettiin toimivana työkaluna varhaiskasvatuksessa, ja opasta pidettiin monipuolisena ja helposti sovellettavana erikokoisille ryhmille sekä eri ikäisille lapsille.

Oppaasta saatu palaute oli erinomaista:

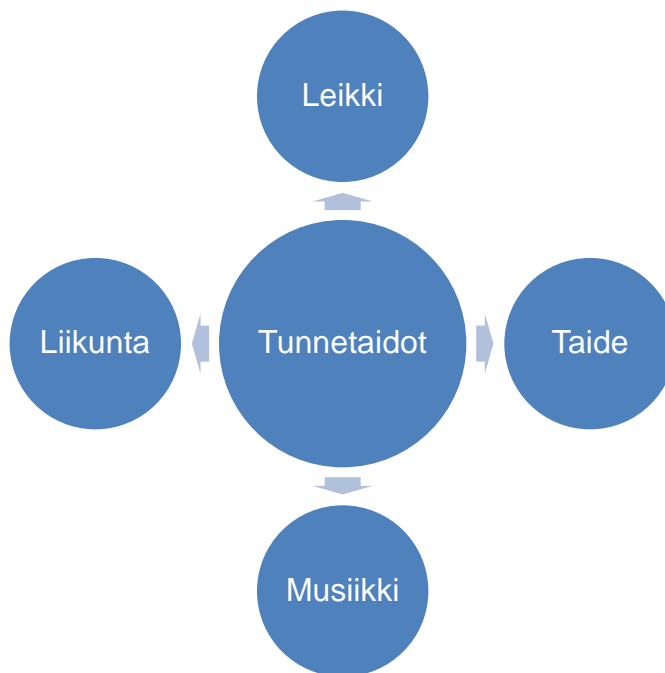
- Monipuolinen
- Tiedollisesti kattava
- Innostava
- Kehittävä
- Moninaisille ryhmille sopiva
- Helposti sovellettava
- Leikit toimivia ja hyviä
- Ajatuksia herättävä
- Antaa vapauden valita erilaisista leikeistä
- Varhaiskasvatukseen käyttöön sopiva

Aiemmin, kuviossa 6, havainnollistettiin tunnetaito-oppaan lähtökohtia. Niitä olivat helppokäyttöisyys, hyödyllisyys, inspiroivuus, tehokkuus, vaikuttavuus ja erottuvuus. Verrattaessa oppaasta saatua palautetta ja oppaan lähtökohtia, voidaan huomata, että ne ovat melko yhteneviä. Ainoastaan oppaan erottuvuutta on hankala mitata tällä vertailulla. Päiväkodilla ei kuitenkaan ole aiemmin ollut tämän kaltaista tunnetaito-opasta, joten on vaikea päätellä, onko opas ollut massasta erottuva.

Tunnetaitojen opettaminen ei ole pelkkien menetelmien ja harjoitteiden käyttöä. Eikä se ole myöskään pelkkää neuvomista tai valmiita ratkaisuja. Tunnetaitojen opettaminen on omasta kokemuksesta ja persoonallisuudesta kumpuavaa elämää. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 234–235.) Opas antaa käyttäjälleen mahdollisuuden valita erilaisista leikeistä ja soveltaa niitä oman ryhmän tarpeisiin. Opas antaa hyvät raamit opettaa tunnetaitoja, iso vastuu opetuksesta jää kuitenkin oppaan käyttäjälle.

Opinnäytetyön tavoitteena on ollut korostaa tunnetaitojen tärkeyttä varhaiskasvatuksen opetuksessa. Tunnetaidot ovat monesti asia, jota opetetaan varhaiskasvatuksessa muun toiminnan ohessa, kuten haastattelustakin tuli ilmi (kuvio 11). Esimerkiksi taideaineissa ja musiikkituokioilla tunteet monesti ohjaavat lapsen toimintaa. Oppaan tavoitteena oli kuitenkin nostaa tunnetaidot toiminnan keskipisteeseen.

Lähdetään siis alun perin suunnittelemaan toiminta niin, että se on tunnetaitoläh- töistä, ja vasta toissijaisesti esimerkiksi taiteen tuottamista.



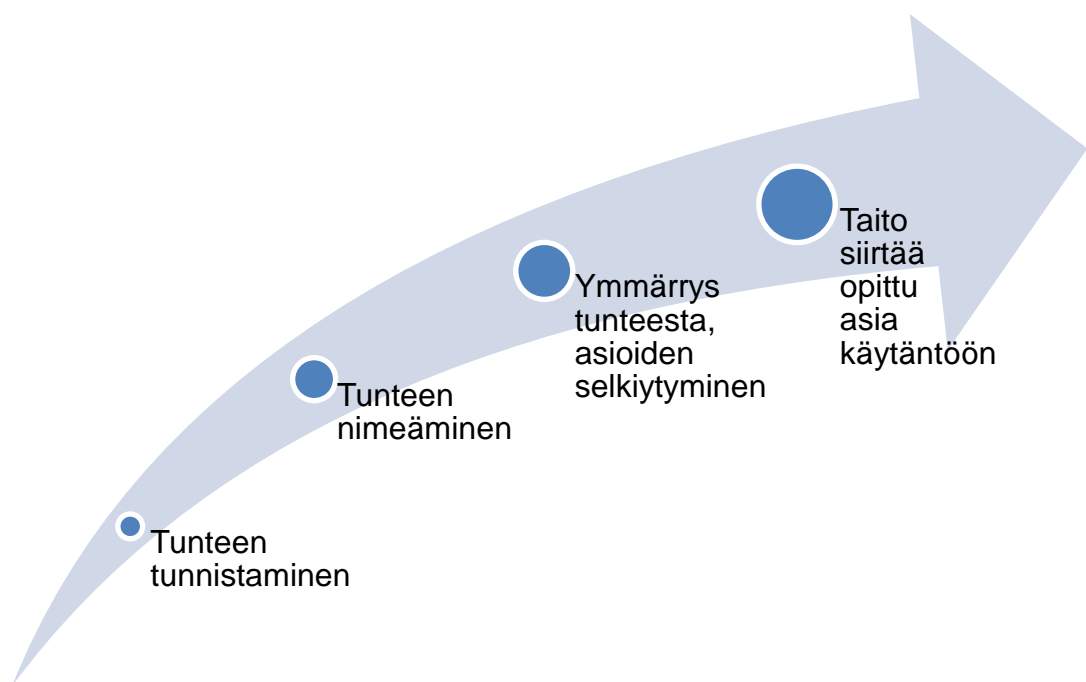
Kuvio 11. Tunnetaidot toiminnan keskiössä.

Tunnetaitojen oppimisen merkitys on valtava lapsen tulevaisuudelle. Tunnetaidot luovat pohjan tasapainoiselle tunnekasvulle ja aikuisuudelle. Lastentarhanopettajan haastattelu paljastaa, että oppaan leikit ja niistä syntyneet piirrokset ovat herättäneet ajatuksia myös lasten vanhemmissa. Vanhemmat pohtivat, olisiko tunteista syytä keskustella enemmän lasten kanssa. Hienoa oli myös, että päiväkotit haluaa jatkaa oppaan käyttöä, vaikka tutkimusaika on ohi.

Opinnäytetyön aikarajoissa jouduttiin päättämään ratkaisuun, että päiväkodilla oli noin kuukausi aikaa hyödyntää opasta ja Tunteiden Kirjasto –kirjaa. Tämä koettiin liian lyhyeksi ajaksi, ja jos jatkotutkimusta aiheesta tehdään, aikaa on hyvä varata enemmän.

Lastentarhanopettajan mukaan oppaan leikit vahvistivat lasten tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Lapset tekivät havaintoja, jotka auttoivat heitä ymmärtämään tunteitaan. Tunnenoppaleikin avulla lapset kehittyivät kertomaan perustunteistaan ja useamman leikkikerran jälkeen lapset alkoivat yhdistää omassa elämässään heille tapahtuneita ilon, surun, vihan, pelon, yllättymisen ja inhon tunteita. Lapset

harjaantuivat yhdistämään myös tunnenopassa olevan eläimen tunteet myös omiin tunnekokemuksiinsa (kuvio 12). Tällainen tunnetaitojen harjaantuminen on tärkeä etappi edetessä kohti kokonaisvaltaista tunnetaitojen hallintaa tai tunneälyä, kuten Mayer ym. (2016) sen ilmaisevat. Mayer ym. pitävätkin ensimmäisenä askeleena tunteiden tunnistamista, arviointia ja ilmaisua. Tämän jälkeen vuorossa tulevat ajatusten ohjaus tunteita käyttäen sekä tunteiden ymmärtäminen. Tämä tutkimus ei pysty todentamaan, eikä sen ole tarkoituskaan, että jokainen päiväkodin viisivuotiaista olisi kehittynyt tunnetaidoiltaan. Tutkimus kuitenkin todentaa, että oppaan leikit auttavat lapsia ilmaisemaan ja erittelemään tunteitaan monipuolisemmin.



Kuvio 12. Päiväkodin lapset etenivät tunnetaitoprosessissa.

Kuten jo aiemmin on mainittu, tunnetaitoja opitaan kokemalla, tutkimalla ja harjoittelemalla. Kokemuksellisesta oppimisesta ihmiselle jää syvin muistijälki. (Jääskinen & Pelliccioni 2017a, 170.) Lasten on helppo muistaa asioita, joihin yhdistyy jokin tunne (Kokkonen 2017, 11–19). Lasten haastatteluista voi todeta, että Tunteiden Kirjaston eläinkuvat ja oppaan leikit yhdessä synnyttivät lapsissa ilon tunnetta ja muistijälkiä mukavista leikeistä. Lapset uskalsivat tuottaa myös surun, vihan, inhon ja pelon tunteita ääneen. Yllätyksen tunne osoittautui haastavimmaksi tunteeksi ymmärtää. Oppaaseen selkiytettiin vielä yllätyksen tunteen käsitettä, jotta sen opettaminen olisi mahdollisimman vaivatonta ja helppoa lasten ymmärtää.

8 POHDINTA

Lincoln ja Cuba (1985, 301–327) puhuvat käsitteistä varmuus, uskottavuus, vahvistuvuus ja siirrettävyys pohtiessaan tutkimusten luotettavuutta. Varmuus tarkoitti sitä, miten hyvin lastentarhanopettajilta ja lapsilta saatu tieto vastasi todellisuutta. Haastattelukysymykset olivat pitkälti avoimia kysymyksiä, ja pyrin itse neutraalisuuteen, jotta osuuteni haastatteluun olisi mahdollisimman vähäinen. Opinnäytetyössä on myös käytetty runsaasti suoria lainauksia haastatteluista, jotta tieto pysyy mahdollisimman totuudenmukaisena, ja omat tulkintani vastaavat mahdollisimman hyvin kerättyä aineistoa. Haastattelujen litterointi mahdollisti, että haastattelun jälkeen tietoa pystyttiin toistamaan ja käsittelemään useita kertoja. Luotettava tutkimus vaatii tutkijalta uskottavuutta. Tutkijan tulkintojen tulee vastata tutkittavien käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä.

Tutkimuksen vahvistuvuus tarkoittaa, miten objektiivinen tai subjektiivinen tutkimus on kyseessä. Työ on pyrkinyt objektiivisuuteen, mutta tähän tuskin kukaan voi täysin päästä. Haastattelujen litterointi ja aineiston purku teemoihin on lisännyt vahvistettavuutta. Tässä työssä on käytetty lisäksi runsaasti lähteinä erilaisia tutkimuksia ja ajankohtaista teoriaa unohtamatta klassikkoteoksia. Siirrettävyydellä tarkoitetaan, että tämänkin tutkimuksen voisi toteuttaa jossain toisessa päiväkodissa eli siirtää kontekstista toiseen. Tulevaisuuden toiveena onkin saada opas laajempaan käyttöön. Tätä tutkimusta ei olla tällä erää toistamassa, mutta mikään ei olisi esteenä tehdä laajempaa tutkimusta myöhemmin. Tätä opinnäytetyötä voisi myös soveltaa koskemaan alakouluikäisiä lapsia tai perustunteiden asemasta voitaisiin keskittyä harjaannuttamaan esimerkiksi sosiaalisia tunteita.

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit (29.4.2016) takaavat, että sosionomi pystyy ottamaan huomioon eettisen kasvatuksen ja toimintatavat sekä edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa työssään. Sosionomin tulee myös tiedostaa omia arvoriitojaan ja osata käsitellä niitä eettisesti oikealla tavalla. Sosionomi osaa tukea yksilöiden kasvua, kehitystä, perheiden arkea ja perheenjäsenten keskinäisiä suhteita. Nämä ovat myös tärkeitä asioita tunnetaitoja opettaessa. Opinnäytetyössä annetaan vinkkejä siihen, miten päiväkodissa voidaan tarjota kaikkia tasapuolisesti huomioivaa tunnetaito-opetusta, ja miten tärkeää on ammattilaisen

omien tunteiden ja tunnehaavojensa tiedostaminen. Ennen kaikkea tärkeää on ymmärtää jokaisen lapsen yksilöllinen kehitys ja kasvu tunnetaitojen opettamisessa. Jokainen lapsi tarvitsee aikuisen apua tunnetaitojen opettelussa. Se, mikä toimii kunkin lapsen kohdalla parhaana oppimisen väylänä, vaihtelee. Osalla toimivat toiminnalliset leikit, osalla toimivat liikunta- tai taideleikit parhaimpina oppimisen muotoina. Jokainen lapsi tarvitsee kuitenkin tunteillensa sanoittajaa, sillä lapsella ei ole sisään rakennettua sanastoa tunteilleen.

Opinnäytetyö on vahvistanut myös kirjoittajan omaa ammatillista kasvua. Opinnäytetyöprosessi on antanut valtavasti tietoa, sekä myös taitoa, miten toimia osana tunnetaitotyöskentelyprosessia. Nimenomaan on kyse juuri osasesta, sillä ihmiset eivät sisäistä tunnetaitoja konkreettisesta opetuksesta vaan tunnetaitojen oppiminen vaatii oman kokemuksen kautta oppimista. Opinnäytetyön tekeminen on myös havainnollistanut sen, että se, mitä pidämme tänään pätevänä tutkimustietona, saattaa jo huomenna olla muuttunutta tai tarkentunutta. Tunnetaidot ja tunneäly ovat käsitteinä kuitenkin melko uusia, ja tutkijat ovat niistä kiinnostuneita, joten on oletettavaa, että tunnetaidoista paljastuu tulevana vuosina lisää spesifiä tietoa. Tämä opinnäytetyö tiivistää tämän hetkistä tietoa kohdennetusti tunnetaidoista tähän raporttiin sekä tunnetaito-oppaaseen. Tällainen yleishyödyllinen tieto on hyödyksi jokaiselle varhaiskasvatuksessa työskentelevällä tai muutoin työtä lasten parissa tekeville.

LÄHTEET

- Aalto-yliopiston tutkijat paljastavat tunteiden kartat kehossa. 31.12.2013. [Verkkokoartikkeli]. Helsinki: Aalto-yliopisto. [Viitattu 7.11.2017]. Saatavana: <http://www.aalto.fi/fi/current/news/2013-12-31-002/>
- Ahonen, L. 2017a. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ahonen, T. 2017b. Palvelumuotoilu sotessa: Palvelumuotoilun käsikirja sosiaali- ja terveysalan palvelujen kehittämiseen. 2. uud. p. Muutoksen voima Palvelumuotoilu SOTE.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.
- Bellamine, L. 2017. Tunteiden Kirjasto. Helsinki: Aito Graphics.
- Dalai-lama, Tutu, D. & Abrams, D. 2016. Ilon kirja: Ystävyydestä, rakkaudesta ja hyvästä elämästä. Tommi Uschanov. Helsinki: WSOY.
- Dale, E. 1969. Audio-Visual Methods in Teaching. [Verkkojulkaisu]. New York: Dryden Press. [Viitattu 8.1.2018]. Saatavana: http://www.queensu.ca/teaching-and-learning/modules/active/documents/Dales_Cone_of_Experience_summary.pdf
- Dunderfelt, T. 2016. Läsäoleva kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eerola-Pennanen, P., Vuorisalo, M. ja Raittila, R. 2017. Johdatus varhaiskasvatukseen. M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino Oy. 33.
- Ekman, P. 1992. Cognition and emotion: An argument for basic emotions. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 12.11.2017]. Saatavana: <https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/An-Argument-For-Basic-Emotions.pdf>
- Erikson, T. 2017. Idiootit ympärilläni: Kuinka ymmärtää muita ja itseään. Suomentaja Riie Heikkilä. Atena Kustannus Oy.
- Frankl, V. E. 2010. Ihmisyyden rajalla. Suomentaja Osmo Jokinen & Eila Sandborg. 4. p. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Goleman, D. 1995. Tunneäly: Lahjakkuuden koko kuva. Suomentaja Jaakko Kankaanpää. Helsinki: Otava.

- Laine, K., Olsson, A., Peurala, L., Saine, M. & Silvola, A. 2012. "Oho, nyt tää lähti lentoon!" – kuvataideterapeuttinen toiminta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: P. Hautala & E. Honkanen (toim.) Kuva kantaa: Kuvataideterapia kasvatukseen, opetukseen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 41–54.
- Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo, L. 2016. Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten Keskus & Kirjapaja Oy.
- Huutilainen, M. & Peltonen, L. 2017. Tunne aivosi. Helsinki: Otava.
- Huttu, T. & Heikkinen, K. 2017. Pää edellä: Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Isomäki, H. & Uusitalo, N. 2017. Aivotaidot: Käytä päätäsi paremmin. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Juusola, M. 2017. Sosiaalisten taitojenohjaajan opas 1. Koulutuskeskus Artemia.
- Jääskinen A. & Pelliccioni S. 2017a. Mitä sä rageet?: Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Jääskinen A. & Pelliccioni S. 2017b. Mitä sä rageet?: Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Kananen, J. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananoja, A. & Lähteinen, S. 2017. Tutkiminen ja kehittäminen sosiaalialalla: Sosiaaliryöön tiedontuottamisen tavat. Teoksessa: A. Kananoja, M. Lähteinen & P. Marjamäki (toim.) Sosiaaliryöön käsikirja. 4. painos. Helsinki: Tietosanoma Oy. 493–494.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kettunen, I. 2017. Huomaa ja vahvista hyvää. *Talentia* 14 (5), 35–37.
- Kivinummi, J. & Alatupa, S. 2016. Kun ei suju: Selviytymisopas haastaviin asiakastilanteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koelsch, S., Offermanns, K. & Franzke, P. 2010. Music in the Treatment of Affective Disorders: An Exploratory Investigation of a New Method for Music-thera-

- peutic Research. [Verkkolehtiartikkeli]. Music Perception 27(4), 307–316. [Viitattu 19.12.2017]. Saatavana: http://www.stefan-koelsch.de/papers/Koelsch_2010_MP_Music_Therapy.pdf
- Koivula, M. & Laakso, M. 2017. Lapsen varhainen kehitys kommunikaation, vuorovaikutussuhteiden ja leikin näkökulmasta. Teoksessa: M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino Oy. 116–128.
- Kokkonen M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Köngäs, M. 2018. ”Eihän lapsil ees oo hermoja”: Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. [Väitöskirja]. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 33–35. [Viitattu 27.3.2018]. Saatavana: http://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63145/K%C3%B6ng%C3%A4s_Mirja_ActaE_235pdfA.pdf?sequence=1
- Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille: Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Tampere: Juvenes Print.
- Lantieri, L. 2008. Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen: Keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoa. Suomentaja Raya Mudie. Boulder: Sounds True Inc.
- Lipsanen-Rogers, M. 2005. Kuvan käyttö sosiaalipedagogisen työn välineenä. Teoksessa: K. Ranne, A. Sankari, T. Rouhiainen-Valo & T. Ruusunen (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus: Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 62–71.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. & Salovey, P. 2016. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. [Verkkolehtiartikkeli]. Emotion Review 8(4), 290–300. [Viitattu 19.12.2017]. Saatavana Sage Journals -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- McCannon, D., Thornton, S. & Williams, Y. 2008. The Encyclopedia of Writing and Illustrating Children’s Books. Philadelphia: Running Press.
- Mustola, M., Mykkänen, J., Böök, M. L. & Kärjä, A. V. 2015. Visuaaliset menetelmät lapsuuden ja nuorisotutkimuksissa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Niemi, P. 2014. Hyvää mieltä ja tunnetaitoja. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

- Niinistö, M. 2016. "Mä piirrän tälle hirviölle tällasen raitapaidan": Päiväkoti-ikäisten lasten pelot ja pelonhallintakeinot. [Opinnäytetyö]. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. [Viitattu 10.1.2018]. Saatavana: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/119288/Mira_Niinisto.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nikolajeva, M. 2013. Picturebooks and emotional literacy. [Verkkoartikkeli]. The Reading Teacher. 67 (4), 249–254. [Viitattu 6.3.2018]. Saatavana EBSCOhost Academic Search Elite -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J. K. 14.1.2014. Bodily maps of emotions. [Verkkójulkaisu]. Washington: Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS). [Viitattu 5.11.2017]. Saatavana: <http://www.pnas.org/content/111/2/646.full.pdf>
- Ojanen, M. 2014. Tunne vai järki: Polkuja viisaisiin valintoihin. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät: Uudella osaamista liiketoimintaan. 3. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Paakkanen, M., Martela, F., Rantanen, J. & Pessi, A. B. 2017. Kuinka oppia tunnetaitoja? A. B. Pessi, F. Martela & M. Paakkanen (toim.) Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 125–144.
- Pena-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M. & Gross, J. J. 2015. Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. [Verkkoartikkeli]. Rockville Pike: Frontiers in Psychology. Vol.6. 160. [Viitattu 18.12.2017]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4338658/>
- Perry, B. D. 25.10.2014. Social & Emotional Development in Early Childhood. [Video]. Chicago: Chicago Humanities Festival. [Viitattu 22.11.2017]. Saatavana: <https://www.youtube.com/watch?v=vkJwFRAwDNE>
- Pietikäinen, A. 2017. Joustava mieli tukena elämänkriiseissä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Salminen, J. & Poikonen, P. 2017. Opetussuunnitelma pedagogisena työvälineenä. Teoksessa: M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino Oy. 62–64.

- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Saukkola, K & Laane, T. 2017. Näe sydämellä: Luo arvostava yhteys lapseen. KirsiConsulting.
- Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. 29.4.2016. [Verkkotiedote]. [Viitattu 4.2.2018]. Saatavana: <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a629-0ea09dbfe904>
- Suntio, R. 2015. Kesytä jännitys: Opas kasvattajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Säävälä, M. 2016. Muukalainen tuli kylään: Ihmisen matkassa halki aikojen, paikkojen ja tunteiden. Helsinki: Väestöliitto.
- Terävä, H. 11.3.2018. Kahvinkeittokin sujuu kuvien avulla helpommin – kuvat auttavat ymmärtämään ja tukevat muistia. [Verkoartikkeli]. Yle. [Viitattu 13.3.2018]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-10098647>
- Tunteiden Kirjasto. 2018. [Verkkosivusto]. [Viitattu 25.2.2018]. Saatavana: <https://www.aitographics.fi/tunteiden-kirjasto/>
- Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Talentum Media Oy: Helsinki.
- Convention on the Rights of the Child. 1989. [Verkkosivu]. United Nations Human Rights Office of the High Commissioner. [Viitattu 6.3.2018]. Saatavana: <http://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx>
- Veikkolainen, M. & Pohjamo, R. 2016. Tunteiden syvät vedet. Prometheus kustannus Oy.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. 2016. Määräykset ja ohjeet 2016: 17. Helsinki: Opetushallitus.
- Vartiainen, J. 6.2.2014. Suru on kunniavieras. Sanoitus: Mariska. Warner Music Finland: Helsinki.
- Vienola, V. 2017. Varhaisvuosien eettinen kasvaminen ja oppiminen. Teoksessa: E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 158–177.
- Viisivuotias lapsi neuvolassa. 1.6.2004. [Verkko-opas]. Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 11.3.2018]. Saatavana: http://www.ebm-guidelines.com/dtk/lno/avaa?p_artikkeli=lno00070

- Virtanen, M. 2015. Kuusi askelta tunnetaitajaksi: Emotionaalisen osaamisen kehittämismalli opettajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Walker, J & Chaplin, S. 1997. Visual Culture: An Introduction. Manchester: Manchester University Press.

LIITTEET

Liite 1. Kuva Tunteiden Kirjasto -kirjasta (AITO Graphics)

Liite 2. Palautelomake päiväkodille

Liite 3. Haastattelun lupakysely

Liite 4. Haastattelurunko lapsille

Liite 5. Haastattelurunko lastentarhanopettajalle

Liite 6. Keholliset tunteet leikin tuotos

LIITE 1 Kuva Tunteiden Kirjasto -kirjasta (AITO Graphics)

LIITE 2 Palautelomake päiväkodille

PALAUTE. Tähän lomakkeeseen voit kirjata ylös, jos sinulla tulee matkan varrella ajatuksia koskien opinnäytetyötäni. Voit kirjoittaa pieniä tai isoja asioita, lyhyitä tai pitkiä tekstejä. Voit kirjoittaa palautetta oppaan teoriasta, leikeistä tai jostain muusta oppaaseen liittyen. Voit antaa myös palautetta, joka liittyy yleisesti opinnäytetyöhöni.

VAHVUUDET: MIKÄ TOIMI?	HEIKKOUEDET: MIKÄ EI TOIMINUT?
MITÄ HALUAISIT LISÄÄ? JÄIKÖ JOTAIN PUUTTUMAAN?	MUUTA PALAUTETTA

LIITE 3 Haastattelun lupakysely

LUPA HAASTATTELUA VARTEN

Hyvät vanhemmat,

Olen viimeisen vuoden sosionomiopiskelija. Teen opinnäytetyötä yhteistyössä Päiväkoti X:n X ryhmän kanssa. Opinnäytetyöni aiheena on tunnetaidot varhaiskasvatuksessa. Opinnäytetyöhöni kuuluu yhtenä osana Tunnetaito-oppaan tekeminen ja sen testaaminen päiväkotinne X-ryhmässä. Oppaan pilotointia varten päiväkotinne kasvattajat tulevat testaamaan opasta tammikuussa ja ottamaan siitä lasten arkeen muutamia leikkejä, toimintaa ja vinkkejä.

Helmikuussa tavoitteenani on haastatella päiväkodin aikuisia oppaan käytöstä. Toiveenani olisi haastatella myös osaa viisivuotiaista lapsista. Kysymykset tulevat liittymään tunteisiin ja lapsen leikkeihin. Huoltajilta myönteisen luvan saaneista lapsista valitaan haastatteluun muutamia halukkaita. Haastattelut tullaan nauhoittamaan ja puhtaaksi kirjoittamaan. Kokoan tietoa haastattelun pohjalta niin, että lasta ei voi tunnistaa valmiissa opinnäytetyössäni. Opinnäytetyöhöni laitan mahdollisesti myös muutamia kuvia lasten piirroksista.

Toivoisin, että myös teidän lapsenne voisi osallistua haastatteluun. Tämän kirjeen alaosassa on suostumuskirje, jonka toivon, että voisitte palauttaa viimeistään 19.1.2018. Jos haluatte kysyä minulta jotain opinnäytetyöhöni tai haastatteluun liittyen, vastaan mielelläni kysymyksiinne.

Ystävällisin terveisin,

Minna Kytövaara
 Seinäjoen Ammattikorkeakoulu
minna.kytovaara@seamk.fi
 Puhelinnumero XXX



Lapsen nimi _____

Saako lasta haastatella nimettömästi opinnäytetyöhön?

Kyllä

Ei

Saako lapsen piirroksia käyttää nimettömästi osana opinnäytetyötä?

Kyllä

Ei

Huoltajan allekirjoitus _____

LIITE 4 Haastattelurunko lapsille

HAASTATTELUKYSYMYKSET, LAPSET

Lasta pyydetään valitsemaan sen hetkiseen tunteeseen sopiva eläinkuva. Keskustellaan tunteesta.

Mitä olette tehneet näillä kuvilla? Kerro lisää.

- Mikä leikeistä sinulle jäi eniten mieleen?
- Mikä eläinkuva jäi sinun mieleesi ja miksi?
- Mikä tunne sinulla jäi mieleen ja miksi?

Mikä sinusta oli paras leikki näillä kuvilla? Mikä sinun mielestä ei ollut mukava leikki? Mikä siinä oli sellaista, mistä et pitänyt? Mikä leikeistä nauratti sinua kaikista eniten?

Mikä tunne jäi parhaiten mielen?

Oletko oppinut uutta tunteista?

Mitä leikkejä voisit leikkiä useammankin?

LIITE 5 Haastattelurunko lastentarhanopettajalle

HAASTATTELUKYSYMYKSET, LASTENTARHANOPETTAJA

Millaisia ajatuksia opas herätti sinussa?

Miten aiemmin olette opettaneet tunnetaitoja?

Miten olette käyttäneet opasta ja kuvia?

Miten lapset suhtautuivat leikkeihin?

Miten lapset osasivat nimetä eläinkuvista tunteita?

Miten lapset ilmaisivat leikkien aikana ilon/surun/vihan/inhon/pelon/yllättymisen tunnetta?

Jos pitäisi nimetä yleisimpiä lapsen mieleen tulleita asioita tunnekuvista, mitä ne olisivat?

Millaisia tilanteita tunteiden läpikäyminen synnytti? Tuliko sinulle vastaan tilanteita, joita et odottanut?

Millainen vaikuttavuus oppaalla on ollut mukana oleviin lapsiin? Voisitko kertoa esimerkin, jossa huomasit lapsen tunnetaitojen kehittymistä?

Millainen opas oli käytettävyydeltään?

Miten aiotte hyödyntää oppaasta saamaanne tietoa tulevaisuudessa?

Miten kuvailisit tunnetaitojen opettamista viisivuotiaille? Miten opas toimii tunnetaitojen opettamisen tukena? Millaisia haasteita tai oivallisuksia sinulle tuli vastaan?

Mitä kehittäisit oppaassa? Positiivista ja negatiivista.

LIITE 6 Keholliset tunteet leikin tuotos