

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaali- ja Varhaiskasvatus

2018

Annina Lahdenperä

TUNNETAITOJA VARHAISKASVATUKSEEN

TURKU AMK 
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

Annina Lahdenperä

TUNNETAITOJA VARHAISKASVATUKSEEN

Lapsen käyttäytymistä ja toimintaa ohjaavat voimakkaasti tunteet. Tunnetaidot, eli taito tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteita on edellytys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja suojaavat elämän kolhuilta. Taito säädellä tunteita ja ilmaista niitä sopivalla tavalla, on edellytys hyväksyttävälle sosiaaliselle käyttäytymiselle. Mitä paremmin lapsi hallitsee nämä taidot, sitä todennäköisemmin hän pääsee mukaan leikkiin ja saa tärkeitä toverisuhteita.

Aikuisen rooli lapsen tunnetaitojen kehityksen tukena on korvaamaton. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea tunteiden tunnistamisessa, niiden nimeämisessä ja ilmaisussa. Lapselle tulee osoittaa, että kaikki tunteet kuuluvat elämään ja ne ovat sallittuja. Varhaiskasvatuksessa tunnetaitoja voidaan harjoitella myös toiminnallisten menetelmien avulla. Työskentelyssä hyödynnettävät erilaiset toimintavälineet, kuten kuva- ja virikekortit, tukevat vuorovaikutusta, lapsen motivaatiota ja auttavat pohtimaan asioita turvalliselta etäisyydeltä.

Kehittämishankkeen tarkoituksena oli kehittää toiminnallinen työväline, jonka avulla voidaan harjoitella tunnetaitoja. Työelämän yhteistyökumppanini, päiväkotipiiri Pilke Auringon nousun kasvattajien kanssa kokeilimme lapsiryhmissä luomieni tunnekorttien toimivuutta ja niiden erilaisia käyttötapoja. Heidän ja omien kokeilujen sekä aikaisemman menetelmäkirjallisuuden pohjalta kokosin kortteille käyttöoppaan: Kisu-Katin tunnekortit-toimintaideoita tunnetaitokasvatukseen. Opas pitää sisällään toimintaideoiden lisäksi teoretietoa lapsen tunnetaitojen kehityksestä ja aikuisen roolista sen tukemisessa.

Opinnäytetyö koostuu tietoperustasta, jossa kuvataan pääasiassa lapsen tunnetaitojen kehittymistä ja aikuisen roolia niiden tukemisessa. Lisäksi kuvataan kehittämishankkeen prosessia, siinä käytettyjä menetelmiä ja syntyneitä tuotoksia. Viimeisessä kappaleessa pohditaan muun muassa hankkeen toteutusta, aiheeseen liittyviä haasteita sekä tuotoksen tulevaisuutta.

ASIASANAT:

Tunnetaidot, varhaiskasvatus, tunnetaitokasvatus, toiminnalliset menetelmät

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme of Social Services | Early Education

3.12.2018 | 37 pages, 5 pages of appendices

Annina Lahdenperä

EMOTIONAL SKILLS FOR EARLY EDUCATION

The way that child behaves is heavily influenced by his or her emotions. Emotional skills or the skill to recognize, express and control different feelings, are crucial when it comes to living a good life and coping with difficulties. Emotional self-regulation and the skill to express them in a appropriate way are a prerequisite for socially acceptable behavior. If a child can harness these skills, it's more likely that him/her are able to go and peers and form lasting friendships.

The role of a adult is indispensable when it comes to teaching the child all the emotional skills that he/she needs. A child needs help from an adult in order to recognize, label and cope with the range of feelings. Functional methods, for example picture cards, can be used to practice the emotional skills in early education as they improve the interaction between the parties and increase the motivation of the child.

The idea behind this project was to develop a functional tool to practice the emotional skills with. With the employees of my partner for this project, the kindergarten Pilke Auringonnousu, we were able to test the emotion cards that I developed and see the way the cards worked in practice and if there was any other ways to use them. From their previous experiments and experiences and from the literature relating to the subject, I was able to come up with a handbook for the cards: Kisu-Katin tunnekortit - ideas for the emotion education.

The thesis is based on knowledge base that depicts the development of emotional skills in children and the supporting role of the parents in it. The thesis also describes the process of the development process, the methods used in it and the end result that came from that very project. The last chapter focuses on the way the project was done, the obstacles that arose during the project and if there would be a chance to continue the work later in the future.

KEYWORDS:

Emotional skills, early education, emotion education, functional methods

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Hankkeen merkitys ja tarve	8
2.2 Työelämän yhteistyökumppani	8
2.3 Tunnetaidot Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa	9
3 TUNTEET JA TUNNETAIDOT	11
3.1 Tunteiden tehtävät	11
3.2 Tunnetaidot	12
4 LAPSEN TUNNETAITOJEN KEHITYS JA NIIDEN TUKEMINEN	14
4.1 Lapsen tunnetaitojen kehitys	14
4.2 Aikuinen lapsen tunteiden tulkkina	16
4.3 Tunnetaitokasvatus varhaiskasvatuksessa	17
4.4 Toiminnalliset menetelmät tunnetaitokasvatuksen tukena	18
5 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS	21
5.1 Kehittämishankkeen prosessi	21
5.2 Kehittämismenetelmät	28
5.3 Tuotoksen esittely	29
5.4 Tuotoksen arviointi	31
6 POHDINTA	33
LÄHTEET	37

LIITTEET

Liite 1. Lomake toimintatuokion suunnitteluun ja arviointiin

Liite 2. Tuotos: Kisu-Katin tunnekortit- toimintaideoita tunnetaitokasvatukseen

KUVAT

Kuva 1. Oppaan sisällysluettelo.	29
Kuva 2. Esimerkki oppaan puhekuplasta. Tekstin lähteet: Jääskinen 2017, 42; Marjamäki ym. 2015, 98–99.	30
Kuva 3. Esimerkki Kisu-Katin tunnekorteista: surullinen.	31

TAULUKOT

Taulukko 1. Kehittämistyön prosessi.	26
--------------------------------------	----

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee lasten tunnetaitojen kehittymistä ja niiden tukemista varhaiskasvatuksessa. Tunnetaidot tarkoittavat sitä, kuinka toimimme erilaisten tunteiden kanssa: kuinka tunnistamme, säätelemme ja ilmaisemme niitä? Tunnetaidot ovat tiiviissä yhteydessä sosiaalisiin taitoihimme, sillä ne ohjaavat ajatuksiamme ja käyttäytymistämme. Taito säädellä tunteita ja niiden synnyttämiä toimintayllykkeitä onkin edellytys hyväksyttävälle sosiaaliselle käyttäytymiselle. Mitä paremmin lapsi hallitsee nämä taidot, sitä todennäköisemmin hän pääsee mukaan leikkiin ja saa tärkeitä toverisuhteita. Yhteisön, vertaissuhteiden ja leikin merkitys lapsen kehityksessä ja oppisessa on merkittävä. Niiden avulla lapsi harjoittelee monia tärkeitä taitoja, kuten jakamista, yhteistyötä ja toisen asemaan asettumista. Vertaisten kanssa koetut onnistuneet leikkihetket tarjoavat paitsi yhteenkuuluvuuden kokemuksia, myös vahvistavat lapsen tervettä minäkuvaa ja itsetuntoa. (Aro 2014, 11–12; Jääskinen 2017, 35; Lyytinen & Lyytinen 2006, 54–55; Marjanen ym. 2013, 60.)

Koen opinnäytetyöni aiheen tärkeäksi, sillä tunnetaitojen perusta muodostuu varhaislapsuudessa ja niiden kehitys luo tärkeän pohjan monille muille taidoille, joita lapsi tarvitsee elämässään. Ymmärrys siitä, että omiin tunteisiin ja käyttäytymiseen voi vaikuttaa, lisää rohkeutta kohdata ympäröivä maailma. Kun oma tai muiden toiminta ei näytä sattumanvaraiselta, lapsen ei tarvitse olla varuillaan, vaan aikaa jää oppimiselle, rauhoittumiselle ja ilolle. Hyvät tunnetaidot tukevat niin henkistä että fyysistä hyvinvointia ja suojaavat elämän kolhulta. (Jääskinen 2017, 35; Koeries ym. 2005, 2.)

Ajatus kehittämishankkeen tuotoksesta syntyi pikkuhiljaa asiakastyöharjoitteluni aikana päiväkodissa, kun havaitsin lasten päivän olevan täynnä suuria tunteita. Yhdessä hetkessä joku hermostuu vetoketjun sulkemiseen ja toisessa syntyy riita sinisestä moposta. Hetken päästä kuuluukin jo ilonkiljahduksia. Toisinaan tunsin itseni avuttomaksi ratkoessani ristiriitatilanteita tai rauhoitellessani vuolaasti itkevää lasta. Mikä olisi paras tapa tukea suurien tunteiden vallassa olevaa lasta? Voisiko tunteiden ilmaisua harjoitella jotenkin?

Kehittämishankkeen tarkoituksena oli kehittää toiminnallinen työväline, jonka avulla voidaan harjoitella tunnetaitoja. Työelämän yhteistyökumppanini, päiväkotia Pilke Auringon nousun kasvattajien kanssa kokeilimme lapsiryhmissä luomieni tunnekorttien toimivuutta

ja niiden erilaisia käyttötapoja. Heidän ja omien kokeilujen sekä aikaisemman menetelmäkirjallisuuden pohjalta kokosin korteille käyttöoppaan; Kisu-Katin tunnekortit- toimintaideoita tunnetaitokasvatukseen. Opas pitää sisällään toimintaideoiden lisäksi teorian tietoa lapsen tunnetaitojen kehityksestä ja aikuisen roolista sen tukemisessa.

Opinnäytetyöni rakentuu siten, että aluksi avaan kehittämishankkeen lähtökohtia. Kappaleet kolme ja neljä avaavat tunteiden, tunnetaitojen ja niiden kehityksen teoriaa sekä tunnetaitokasvatukseen liittyviä oleellisimpia asioita. Tietoperustan jälkeen kuvaan opinnäytetyöni ja kehittämishankkeen vaiheita, käytettyjä menetelmiä sekä syntyneitä tuotosta. Viimeisenä pohdin muun muassa Kisu-Katin tulevaisuutta, omaa oppimistani sekä tunnetaitokasvatukseen ja tunnetaitoihin liittyviä haasteita.

Tämän opinnäytetyön prosessi opetti minulle paljon omista tunnetaidoistani ja muistutti siitä, kuinka vaikeaa niiden kanssa toisinaan on pärjätä. Tätä työtä tehdessäni olen ollut muun muassa: *innostunut, epäröivä, tyytyväinen, kiinnostunut, vaikuttunut, tuskastunut, tympääntynyt, toiveikas ja ylpeä.*

2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Hankkeen merkitys ja tarve

Koen opinnäytetyöni aiheen tärkeäksi, koska tunnetaitojen perusta muodostuu varhaislapsuudessa ja sen kehitys luo tärkeän pohjan monille muille taidoille, joita lapsi tarvitsee elämässään. Pitkäaikaistutkimuksissa on todettu lapsen hyvien tunnetaitojen ennustavan parempia akateemisia taitoja ja koulumenestystä, kun taas esimerkiksi tunteiden säätelyn ongelmat ja impulsiivisuus lisäävät riskiä koulupudokkuuteen ja rikollisuuteen. Varhaiskasvatuksessa olisikin tärkeää tunnistaa erilaisia riskitekijöitä, jotta myöhempiä ongelmia voitaisiin ennaltaehkäistä. (Raver & Knitzer 2002, 6-7; Jääskinen 2017, 35.)

Aiheen ajankohtaisuudesta kertoo muun muassa se, että tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvää materiaalia on saatavilla jatkuvasti enemmän ja enemmän. Tunnetuimpia materiaaleja sosiaalialalla ja varhaiskasvatuksen kentällä lienevät Nallekortit (St. Lukes Innovative Resources) ja Askeleittain-opetusohjelmapaketti (Hogrefe Psykologien Kustannus Oy). Suuri osa markkinoilla olevista materiaaleista ovat laajoja, alkuvalmisteluja ja pitkäaikaista työskentelyä vaativia. Ne vaativat lapsilta myös paljon keskittymiskykyä ja melko pitkällä olevaa kielenkehitystä ja useimmissa ikäsuositus on yli 4-vuotiaat. Kehittämishankkeen tuotoksen halusin poikkeavan näistä materiaaleista siten, että se ei vaatisi varhaiskasvattajalta pitkää perehtymis- tai suunnittelu-aikaa ja se sopii myös pienemmille lapsille. Näin tunnetaitokasvatus voidaan ottaa osaksi päiväkodin arkea riippumatta esimerkiksi siitä, kuinka paljon aikaa valmisteluille on käytettävissä, onko lapsiryhmä vaihtuva ja ovatko kaikki lapset samalla kielenkehityksen tasolla.

2.2 Työelämän yhteistyökumppani

Työelämän yhteistyökumppanini on päiväkotit Auringonnousu, joka kuuluu yksityiseen Pilke-päiväkotiketjuun. Pilke päiväkodit Oy on nopeasti kasvava, kotimainen, vuonna 2003 perustettu varhaiskasvatuspalveluja, iltapäivätoimintaa ja kerhoja tuottava yritys. Tällä hetkellä sillä on 80 yksikköä ympäri Suomen ja uusia päiväkoteja aukeaa jatkuvasti. Turussa Pilke-päiväkoteja on viisi. Pilkkeen pääomistaja on Palvelurahasto I. (Pilke päiväkodit Oy n.d; Talouselämä 2017.)

Auringonnousu on varsin pieni, vain 33 paikkainen päiväkoti, jonka 1-5-vuotiaat lapset tulevat hoitoon pääasiassa Turun kaupungin tarjoamalla palvelusetelillä. Päiväkodissa työskentelee johtajan ja laitoshuoltajan lisäksi kuusi kasvattajaa, joista tällä hetkellä puolet ovat lastentarhanopettajia. Pienuutensa lisäksi erityisen siitä tekee kiinteät pienryhmät, jotka toimivat suurimman osan päivästä omissa tiloissaan. Yksikön tilat eivät muistuta aivan perinteisiä päiväkotirakennuksia, mikä lisää osaltaan Auringonnousussa valitsevaa kotoisuutta.

Asiakastyönharjoittelun lisäksi olen tehnyt Auringonnousussa sijaisuuksia, joten tuntui luonnolliselta toteuttaa myös tämä opinnäytetyöni kehittämishanke yhteistyössä heidän kanssaan. Osa päiväkodin kasvattajista oli mukana kehittämistyössä ideoimalla ja kokeilemalla tunnekorttien erilaisia käyttötapoja. Omien ja heidän havaintojensa ja kokemustensa pohjalta koostan tunnekorteille käyttöoppaan, jonka toivon juurtuvan säännölliseen käyttöön.

2.3 Tunnetaidot Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa

Yksi keskeisin suomalaista varhaiskasvatusta ohjaavista ja velvoittavista määräyksistä on varhaiskasvatukseen pohjaava Opetushallituksen (2016) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Vaikka ”tunnetaitokasvatuksesta” ei puhuta aivan suoraan, nousee siinä useaan otteeseen esiin tunteet, vuorovaikutustaidot ja niiden tukeminen. Vasun arvope- rustassa todetaan, että ”lapsella on oikeus käsitellä tunteita ja ristiriitoja” ja, että ”lapsille tarjotaan mahdollisuuksia kehittää tunnetaitojaan ja eettistä ajatteluaan.” (OPH 2016, 12–13.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin kuuluu viisi laaja-alaisen osaamisen aluetta. Kulttuurisen osaamisen, vuorovaikutuksen ja ilmaisun- alueella tunnetaidot nousevat esiin voimakkaasti. Niissä todetaan varhaiskasvatuksen yhden tärkeän tehtävän olevan lasten vuorovaikutustaitojen edistäminen: lasten kanssa tulee harjoitella toisen asemaan asettumista sekä ristiriitatilanteiden ratkomista. Itsestä huolehtimisen ja arjen taitojen- alueella käsitellään myös lasten tunnetaitojen vahvistamista muun muassa tunteiden il- maisun ja itsesäätelytaitojen harjoittelun kautta. Lasten kanssa tulee harjoitella tunteiden havainnoimista, tiedostamista ja nimeämistä. Laaja-alaista osaamista edistävät viisi op- pimisen aluetta, jotka kuvaavat pedagogisen toiminnan tärkeimpiä tavoitteita. Näissä kä- sitellään esimerkiksi kielen kehityksen ja vuorovaikutuksen yhteyttä, ilmaisun erilaisia muotoja sekä eettisen ajattelun taitojen tukemista. (OPH 2016, 15–16, 28–30.) Kyseiset

osa-alueet tulevat esiin etenkin neljännessä luvussa, jossa ne avautuvat paremmin muu teorian tiedon yhteydessä.

3 TUNTEET JA TUNNETAIDOT

3.1 Tunteiden tehtävät

Tunteilla on ihmiselle monia ensiarvoisen tärkeitä tehtäviä. Jo lajikehityksen kannalta on tarpeellista havaita ympäristöstä asioita ja tapahtumia, jotka voivat uhata meitä, lisätä elämän mielekkyyttä tai vaativat reagoitua. Esimerkiksi pelko varoittaa uhasta ja saa meidät välttämään hyvinvointia vahingoittavia asioita. Viha valmistaa meitä puolustamaan itseämme ja tunnistamaan itseemme tai muihin kohdistuvaa epäoikeudenmukaisuutta. Ihmissuhteiden muodostaminen ja jälkikasvusta huolehtimisen edellytyksenä ovat myös tunteet. Positiivisilla tunteilla on monia myönteisiä vaikutuksia, niin resilienssiin, muistamiseen, oppimiseen, kuin sosiaalisissa suhteissa menestymiseen. Ihmisten vuorovaikutukseen vaikuttavia tunteita kutsutaan sosiaalisiksi tunteiksi ja ne voivat olla sekä positiivisia, että negatiivisia. Esimerkiksi syyllisyyden tunne vaikuttaa ihmisen halun pyytää anteeksi ja häpeä vähentää aggressiivisuutta. Ryhmän yhteenkuuluvuutta, auttamishalua ja tehokkuutta lisäävät myönteisiksi koetut tunteet. (Kokkonen 2017, 11–14.)

Tunteet voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen; 1) fysiologisiin reaktioihin, 2) tunneilmaisuihin ja 3) omakohtaisiin kokemuksiin. Ensimmäisessä vaiheessa tunnekokemukset vaikuttavat meihin fyysisesti ja tiedostamatta esimerkiksi sydämen sykkeen ja välittäjäaineiden avulla. Tahdoimmepa tai emme, pelko saa sydämen lyömään tiheämmin ja nauru vapauttaa aivoissa mielihyvää tuottavia endorfiineja. (Kokkonen 2017, 14–16; Manu 2017.)

Kaksi muuta tunteiden osa-aluetta ovat osittain tahdonalaisia. Tunteet vaikuttavat käyttökseen ja välittävät tunnekokemuksiamme muille ihmisille muun muassa kasvonilmeiden, puheen sekä kehon asentojen ja liikkeiden avulla. Tunteiden ilmaisu lisää käyttäytymisen ennustettavuutta, eli kertoo toisille mitä seuraavaksi on luvassa. Vihaiset kasvot viestivät vuorovaikutuksesta perääntymistä tai valmistavat puolustautumaan, kun taas kehon rentous ja hymy kutsuvat vuorovaikutukseen tai sen jatkamiseen. Tällaisia eleitä ja reaktioita voimme hallita kuitenkin vain tiettyyn pisteeseen asti. (Kokkonen 2017, 14–16; Puolimatka 2011, 44–45.)

3.2 Tunnetaidot

Tunnetaidot tarkoittavat sitä, kuinka tunnistamme, ilmaisemme ja toimimme erilaisten tunteiden kanssa. Anne-Mari Jääskinen (2017, 34) on määritellyt tunnetaitoihin kuuluvan tunteen tunnistaminen, sietäminen, sääteleminen, ilmaiseminen, käsitteleminen ja voimaantuminen. Tässä kappaleessa keskityn kuvaamaan tunteen tunnistamiseen, ilmaisemiseen ja säätelyyn liittyviä aiheita, sillä koen ne tärkeimmiksi varhaiskasvatusikäisten lasten tunnetaitojen kehityksen kannalta.

Tunteen tunnistaminen on tärkeä taito, sillä muut tunnetaidot rakentuvat sen varaan. Tunnistamiseen kuuluu tietoisuus kehon tunneaistimuksista, tunnesanojen ymmärtäminen ja näiden kahden yhdistäminen. Omien tunteiden tunnistaminen auttaa merkittävästi niiden ilmaisemista niin itselle, kuin muille. Kun tunne saa nimen, olo helpottuu. Lapsi oppii tunnesanoja aikuisten kautta, kun tämän tunteita sanoitetaan. Tunteen synnyttämä kuohu, voi estää tunteen sanoittamista, jolloin pysähtyminen on tarpeen. Tunteen sietäminen vaatii paljon tahdon voimaa, joten pienelle lapselle tunteen ja reagoinnin välisen ajan kasvattaminen on vaikeaa. (Jääskinen 2017, 36,39.)

Yksi tärkeimmistä, mutta vaativimmista tunnetaidoista onkin siis tunteiden säätelytaito. Tunteet ja käyttäytyminen ovat kiinteässä yhteydessä toisiinsa ja niiden säätelyä tarvitaan, jotta toimisimme sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. Tunteiden onnistunut säätely mahdollistaa myös kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja henkisessä tasapainossa pysymisen. Niin epämiellyttävät, kuin miellyttävätkin tunteet kuormittavat ollessaan voimakkaita tai pitkäkestoisia. Myös lyhytkestoisten tunteiden säätely on tarpeellista, sillä ne vaikuttavat etenkin suorituksen laatuun ja ihmissuhteisiin. Toimivien ihmissuhteiden kannalta on tärkeää kyetä hallitsemaan tunteiden ja käyttäytymisen tiivistä yhteyttä esimerkiksi välttääkseen aggressiivista käyttäytymistä tai toisen loukkaamista huvittuneella naurulla. (Kokkonen 2017, 21–23.)

Tunteiden säätelyn keinoja ovat esimerkiksi hengitykseen keskittyminen, omien ajatusten valitseminen ja mielikuvituksen hyödyntäminen. Syvähengitys auttaa etenkin stressitilanteissa, jossa hengitys muuttuu pinnalliseksi ja katkonaiseksi. Mielikuvituksen ja ajatusten avulla voidaan keskittyä ajattelemaan rauhoittavia mielikuvia tai mieltä kohottavia ajatuksia. Mielen voima on suuri siinä, mihin suuntaan tunnetta halutaan ohjata. (Jääskinen 2017, 42–43.)

Tunteiden säätelyyn liittyvät ongelmat voivat olla jokaisen välillä kohtaamia vaikeuksia

tai suurempia haasteita, jotka vaikuttavat negatiivisesti hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin. Satunnainen itkuun purskahtaminen tai toiselle tiuskiminen kuuluvat ihmisyyteen, mutta varsinaiset ongelmat aiheuttavat toistuvia haittoja itselle tai läheisille. Nämä ongelmat voidaan jakaa tunteiden ali- ja ylisääteilyyn. Tunteiden alisääteily tarkoittaa ongelmaa hallita tunteiden aikaan saamaa käyttäytymistä, joka voi olla impulsiivista, aggressiivista ja vahingollista itselle tai muille. Tunteiden ylisääteily puolestaan aiheuttaa tunnekokemusten välttelyä, tukahduttamista ja torjuntaa. Henkilön on vaikea tunnistaa omia tunteitaan ja muodostaa merkityksellisiä ihmissuhteita estojensa ja tunnekyllmyyden vuoksi. Omien tunteiden kokeminen ja niiden antaman tiedon vastaanottaminen on edellytys muiden ihmisten ymmärtämiseen. Edellä kuvatut tunteiden säätelyn ongelmat voivat aiheuttaa erilaisia fyysisiä- ja mielenterveydellisiä ongelmia, kuten immuunijärjestelmän heikentymistä, stressireaktioita, masennusta tai pakko-oireisia häiriöitä. (Puolimatka 2011, 24; Kokkonen 2017, 27.)

4 LAPSEN TUNNETAITOJEN KEHITYS JA NIIDEN TUKEMINEN

4.1 Lapsen tunnetaitojen kehitys

Lapsen tunne-elämän kehitys alkaa jo kohdussa, sillä äidin tunteet vaikuttavat vauvan hermoston kehitykseen. Etenkin äidin pitkäkestoinen stressi vaikuttaa lapsen stressin säätelykykyyn. Jo muutaman kuukauden ikäisenä vauva matkii ja alkaa tunnistamaan perustunteita vanhempiensa ilmeistä ja äänensävyistä. Hän oppii myös säätelämään käyttäytymistään saadakseen hoivaajiltaan hoivaa, lohtua ja hellyyttä. Vanhempien ja vauvan yhteiset leikkelyhetket ja ilmeiden matkiminen tuottaa mielihyvää, mutta myös kehittää vauvan orastavia tunteiden säätelytaitoja. Ensimmäisiä tunteiden säätelyn keinoja ovat esimerkiksi peukalon imeminen tai itsensä heijaaminen rauhoittumiskeinona ennen nukahtamista. (Lyytinen & Lyytinen 2006, 29; Kokkonen 2017, 89, 100.)

John Bowlbyn (1979) luoma kiintymyssuhdeteoria perustuu lapsen varhaisiin kokemuksiin hoivasta, turvasta ja vastavuoroisuudesta itsensä ja vanhempansa välillä. Vauva ymmärtää olevansa turvassa ja huomion arvoinen, kun tämän tunteisiin ja tarpeisiin vastataan johdonmukaisesti ja empaattisesti. Myönteiset kokemukset vahvistavat lapsen turvallisuuden- ja omanarvontunnetta, myönteistä mielikuvaa itsestään ja antaa voimavaroja kohdata tulevia kehityshaasteita, tutkia ympäristöä ja oppia elämässä tarvittavia taitoja. Taito säädellä tunteita ja kyky muodostaa myöhemmin ihmissuhteita saa perustansa varhaisessa, turvallisessa vuorovaikutuksessa. Läsnäoleva ja johdonmukaisesti toimiva aikuinen on turvallinen ja lapsi voi luottaa siihen, että tämä auttaa stressaavissa tilanteissa. Kokemukset vanhemman välinpitämättömyydestä, hyljeksinnästä ja aloitteisiin vastaamattomuudesta voivat aiheuttaa lapselle arvottomuudentunnetta ja myöhemmän elämän vaikeuksia. Varhaislapsuudessa koettu vuorovaikutuksen puute vaikuttaa lapsen aivojen kehitykseen negatiivisesti. Aivokapasiteetti vähenee ja kyky käsitellä stressiä vaikeutuu. (Lyytinen & Lyytinen 2006, 29–30; Koivunen 2009, 47; Aro 2011, 23; Kokkonen 2017, 85–87.)

Taaperoiässä lapsen itsetietoisuus kehittyy, tunteiden kirjo kasvaa ja monimutkaistuu. Taapero tuntee ylpeyttä, ujostelee, on kateellinen ja alkaa tuntea empatiaa. Lapsi nauttii aikuisten huomiosta ja ihailusta, mutta myös vertaistensa seurasta. Rajojen asettaminen

ja omien taitojen rajallisuuden huomaaminen aiheuttaa lapselle pettymyksiä. Uhmaikäisen ääretön kiukku ylittää usein tämän oman hallintakyvyn, mutta on tärkeä osa omaan itseensä tutustumista ja itsenäistymistä. Raivokas taapero tarvitsee turvallisen ympäristön tunnetaitojen harjoitteluun; aikuisen, joka lohduttaa ja on rauhallinen lapsen kaikesta kiukusta huolimatta. (Koivunen & Lehtinen 2015, 134; Kokkonen 2017, 89, 100.)

Kolmannen ikävuoden lähetyvillä lapsen tunnetaidoissa tapahtuu nopeaa kehitystä. Kognitiivisten- ja kielellisten taitojen kehittyessä lapsen tunteiden säätely- ja ilmaisukeinot monimuotoistuvat. Esimerkiksi mitä pidemmällä kielenkehitys on, sitä helpommin lapsi voi käyttää nyrkkien sijasta puhetta apunaan ristiriitaisten tilanteiden ratkomisessa. Neljän-viiden vuoden iässä lapsi oivaltaa, että myös toisilla on oma tietoisuus, tunteet ja halut. Näin ymmärrys toisten käyttäytymisen syistä lisääntyy ja hallinnantunne itsestä ja ympäristöstä kasvaa. Esikouluiän lähestyessä lapsi pystyy säätelemään käyttäytymistään yhtä taitavammin, eikä aikuisen tuki ole yhtä usein välttämätöntä. Esimerkiksi kanssakäymisen vastavuoroisuus, muiden mielipiteiden huomioon ottaminen, tavaroiden jakaminen ja oman vuoron odottaminen on jo melko sujuvaa. Esikouluiässä lapsi nauttii leikkimisestä ystävien kanssa sekä ongelmien ratkaisemisesta ja älyllisistä haasteista. (Lyytinen & Lyytinen 2006, 55, 106.) Tunnetaitojen harjoittelussa voidaankin hyödyntää yhä enemmän pohtimistehtäviä ja vaihtoehtojen vertailua.

Lapsen tunnetaidot kehittyvät muun kehityksen rinnalla. Tunteiden säätelytaitoon vaikuttaa aivojemme etuotsalohko, jonka kehitys jatkuu aina 25–30-vuotiaaksi asti. Ei siis ole ihme, että pieni lapsi ei aina kykene säilyttämään malttiaan tai riehaantuu liikaa hassuttelusta. Onkin syytä muistaa, että lapsi vasta harjoittelee itsesäätelytaitojaan ja jokainen lapsi kehittyä yksilölliseen tahtiinsa. Jokainen lapsi tarvitsee tukea tunteidensa ja käyttäytymisen säätelyyn, mutta jotkut tarvitsevat sitä enemmän. Tuen tarvetta voivat lisätä muun muassa temperamentti- ja neurologiset poikkeavuudet, traumaattiset kokemukset ja turvallisen vuorovaikutuksen puute. (Aro 2011, 10, 20–21; Ahonen 2017, 17–19.)

4.2 Aikuinen lapsen tunteiden tulkkina

Aikuisen rooli lapsen tunnetaitojen kehityksen tukena on korvaamaton. Ensimmäisen elinvuoden aikana rakentuva turvallinen kiintymyssuhde on edellytys lapsen myönteiselle emotionaaliselle ja kognitiiviselle kehitykselle. Sisäinen turvallisuuden tunne antaa mahdollisuuden tutkia ympäröivää maailmaa ja oppia uutta. Läheisen ja turvallisen aikuisen kautta lapsi kykenee oppimaan vuorovaikutus- ja tunteiden säätelytaitoja. (Marjamäki ym. 2015, 55; Pesonen 2017.)

Tunteiden säätelyn harjoittelu on yksi lapsen varhaislapsuuden tärkeimmistä kehitystehtävistä, sillä se on osa yhteisössä pärjäämiselle vaadittavia vuorovaikutustaitoja. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea tunteiden tunnistamisessa, niiden nimeämisessä ja ilmaisussa. Lapselle tulee osoittaa, että kaikki tunteet kuuluvat elämään ja ne ovat sallittuja. Merkitystä on kuitenkin sillä, kuinka tunteet osoitetaan ja ettei ketään saa satuttaa, vaikka olisi kuinka vihainen. Esimerkiksi jäähypenkillä ”rauhottaminen ja omien tekojen miettiminen” sekä muut vastaavat käytännöt jättävät lapsen yksin voimakkaiden tunteidensa vallassa ja saavat tämän kokemaan itsensä turvattomaksi. Lapsen taito käsitellä ja ilmaista tunteitaan sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla ei ole vielä kehittynyt tarpeeksi. Lapsen huomiotta jättäminen ei opeta tälle hyväksyttävimpiä toimintatapoja, vaan sen, ettei lapsi ole tarpeeksi hyvä ja riittävä. Pahimmillaan tällainen, niin sanottu karaiseminen, voi lisätä lapsen erityisen tuen tarpeita päiväkodissa ja koulussa. (Koivunen 2009, 50-51; Jääskinen 2017, 107.)

Pienellä lapsella ei ole vielä sanoja tunteille ja moni niistä on aivan uusia. Jo se, että sisällä mylläävä tunne saa nimen voi helpottaa oloa. Aikuisen on myös tärkeää osoittaa hyväksyvänsä lapsen kaikki tunteet, eikä väheksyä niitä toteamalla esimerkiksi, ettei tarvitse itkeä. (Marjamäki ym. 2015, 55–56.) Voisikin sanoa, että aikuisen tehtävä on toimia lapsen ”tunteiden tulkkina”.

Vanhemman ja kasvattajan tehtävä, ottaa vastaan lasten vaihtelevia ja voimakkaita tunteita, ei ole aina helppo. Se voi haastaa oman tunteiden hallinnan tai saada tuntemaan itsensä avuttomaksi. Puhetta ja neuvoja tehokkaammin, lapsi oppii tunnetaitoja aikuisen esimerkin kautta. Kasvattajan ei kuitenkaan tarvitse toimia rauhallisesti jokaisessa tilanteessa, sillä inhimillisyyden näyttäminen osoittaa lapselle, että erehtyminen on sallittua. Aikuisen tulee kuitenkin näyttää mallia siitä, kuinka pyydetään anteeksi, miten tilanteista

keskustellaan rakentavasti ja otetaan vastuu omasta käyttäytymisestään. (Marjamäki ym. 2015, 55; Jääskinen 2017, 47, 170.)

4.3 Tunnetaitokasvatus varhaiskasvatuksessa

Lasten tunnetaitoja tutkittaessa on havaittu varhaiskasvatuksen laadun merkitys lasten tunne- ja sosiaalisten taitojen kehityksessä. Laadukkaasta varhaiskasvatuksesta hyötyvät etenkin lapset, joilla tunne-elämän kehitykseen liittyviä riskitekijöitä, kuten perheen pienituloisuus, vanhemman mielenterveys- tai päihdeongelma tai yksinhuoltajavanhempi. Pitkäaikaistutkimuksissa on todettu lapsen hyvien tunnetaitojen ennustavan parempia akateemisia taitoja ja koulumenestystä, kun taas esimerkiksi tunteiden säätelyn ongelmat ja impulsiivisuus lisäävät riskiä koulupudokkuuteen ja rikollisuuteen. Varhaiskasvatuksessa olisikin tärkeää tunnistaa erilaisia riskitekijöitä, jotta myöhempiä ongelmia voitaisiin ennaltaehkäistä. Tukea tarvitsevien lasten osuus päiväkotiryhmissä on kuitenkin ollut jatkuvassa kasvussa, joten työ on muuttunut yhä vaikeammaksi. (Raver & Knitzer 2002, 6-7, 12-13.)

Päiväkoti on muiden yhteisöjen tapaan lapselle luontainen paikka harjoitella tunne- ja sosiaalisia taitoja yhdessä vertaistensa kanssa. Kokemus osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä on lapselle tärkeä kaiken kehityksen ja oppimisen kannalta. Niiden avulla lapsi harjoittelee monia tärkeitä taitoja, kuten jakamista, yhteistyötä ja toisen asemaan asettumista. Vertaisten kanssa koetut onnistuneet leikkihetket tarjoavat paisti yhteenkuuluvuuden kokemuksia, myös vahvistavat lapsen tervettä minäkuvaa ja itsetuntoa. Kasvattajan tehtävä on mahdollistaa jokaisen lapsen osallisuuden toteutuminen ryhmässä. Päiväkotiryhmän yhteisöllisyyden edellytyksenä on toimiva tiimityö ja kasvattajien välillä valitseva hyvä ilmapiiri. Siihen vaikuttavat myös päiväkodin arvot, rakenteet, organisointi ja erilaiset toimintamallit. Kasvattajat toimivat tunteiden säätelyn ja vuorovaikutuksen mallina lapsille, sillä lapset aistivat herkästi tunneilmapiiriä ja sisäistävät aikuisilta toimintatapoja. Päiväkodin henkilöstön on siis tärkeää kiinnittää huomiota niin aikuisten keskinäiseen vuorovaikutukseen ja puhetapaan, kuin myös lasten välisten suhteiden ja ”me-hengen” tukemiseen. (Eskel & Marttila 2013, 77; Marjanen ym. 2013, 60; Opas 2013, 142–143; Jääskinen 2017, 47, 174–175.)

Leikillä on tärkeä rooli lapsen kehityksessä, oppimisessa ja hyvinvoinnissa. Se on lapsen tapa hahmottaa maailmaa ja on lapselle merkittävää itsessään. Leikin avulla lapset tutkivat ympäröivää maailmaa, muodostavat käsitystä itsestä ja muista, oppivat sosiaalisia

taitoja ja yhteisön sääntöjä. Mielikuvituksen ja erilaisten roolien avulla lapsi harjoittelee itsesääteilyä, toisen asemaan asettumista ja voi käsitellä itselleen vaikeita asioita. Leikin merkitystä korostetaan myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 26), jossa se määritelläänkin varhaiskasvatuksen keskeiseksi työtavaksi. Kasvattajien tehtävä on taata leikin edellytykset ja tukea lasten leikkiä osallistumalla, rikastuttamalla tai ulkopuolelta havainnoimalla. (Marjanen ym. 2013, 66; OPH 2016, 26.)

4.4 Toiminnalliset menetelmät tunnetaitokasvatuksen tukena

Monipuoliset ja kaikkia aisteja hyödyntävät työtavat mahdollistavat onnistumisen kokemuksen erilaisilla tavoilla oppiville lapsille. Lapsille on luontaista ilmaista itseään ja oppia uutta kokemuksellisuuden, kuten visuaalisuuden, musiikillisuuden kehollisuuden, leikin ja satujen kautta. Ilmaisun erilaiset muodot edistävät muun muassa lasten sosiaalisia taitoja, positiivista minäkuvaa, kykyä kuvitella ja samaistua toisten asemaan. Mitä pienemmistä lapsista on kyse, sitä enemmän tilaisuuksia keholliseen ja luovaan toimintaan tarvitaan. Työskentelyssä hyödynnettävät erilaiset toimintavälineet, kuten kuva- ja virikekortit, tukevat vuorovaikutusta, lapsen motivaatiota ja auttavat pohtimaan asioita turvalliselta etäisyydeltä. Luovuuden avulla voimme tuoda sisäistä kokemusta näkyväksi ja jäsentää sitä uudella tavalla. (Jääskinen 2017, 172–174, 223; Mäkinen ym. 2009, 158; OPH 2016, 25–26, 29.) Seuraavaksi esittelen muutamia toiminnallisia työtapoja tunnetaitokasvatuksen tueksi.

Musiikki

Musiikki vaikuttaa ihmisiin suoraan tunnetasolla. Se synnyttää tunteita ja auttaa niiden säätelyssä. Musiikin herättämien ajatusten ja tunteiden ilmaisun keinona voidaan käyttää puheen lisäksi esimerkiksi kuvia tai tanssia. Musiikilla on lukuisia hyvinvointia lisääviä ja lapsen kehitystä tukevia vaikutuksia, kuten stressin vähentyminen ja kielellisten valmiuksien edistäminen. Lapsiryhmässä yhdessä laulaminen, loruttelu ja soittaminen on paitsi hauskaa, vahvistaa myös ryhmän vuorovaikutustaitoja ja mahdollistaa aidon kohtaamisen. Yhteinen mukava tuokio kehittää siis myös tunnetaitoja. (Paasolainen 2015, 23; OPH 2016, 30.) Valitsemalla tunteisiin tai vaikkapa ystävyyteen liittyviä loruja ja lauluja, musiikki toimii myös siten tunnetaitoja vahvistavana pedagogisena työtapana.

Kuvataide

Taide vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ja positiivisesti mielenterveyteen. Se herättää monenlaisia tunteita ja tarjoaa elämyksiä. Taideteos voi herättää keskustelua ja antaa näin tilaisuuden ilmaista omia tunteita sekä oppia uutta. Lasten kanssa taidetta yhdessä tutkimalla, voidaan harjoitella esimerkiksi omista tunteista kertomista, toisen asemaan samaistumista ja mielikuvitusta. Taidetta voidaan tehdä yhdessä lapsiryhmän kanssa ja vaikkapa pohtia millaisia tunteita kullakin on ja ikuistaa ne väreinä paperille. Tunteen jäsentely helpottuu kun luomme sisäistä maailmaamme näkyväksi. (Jääskinen 2017, 223–224; Kosonen 2015, 25–26, 60–61.)

Liikunta ja keholliset harjoitukset

Lapsella on luontainen halu ja tarve liikkua. Sillä on runsaasti myönteisiä vaikutuksia ihmisen mielenterveyteen vähentämällä ahdistusta ja stressiä, lisäämällä endorfiinien määrää aivoissa ja parantamalla unen laatua. (Marjamäki ym. 2015, 21–22.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 33) todetaan lisäksi, että ”ryhmässä liikkuminen kehittää lapsen sosiaalisia taitoja, kuten vuorovaikutus- ja itsesäätelytaitoja”. Yhdistämällä liikuntaa tunnetaitokasvatukseen, voidaan saavuttaa kaksinkertainen hyöty.

Tunteet tuntuvat kehossa ja niiden tietoista aistimista kutsutaan tunnekehoyhteydeksi. Jotta omia tunteitaan voi tunnistaa, tulee kehon tunneaistimukset tiedostaa ja osata yhdistää tunnesanoihin. Tunnekehoyhteyttä voi harjoitella ja vahvistaa esimerkiksi erilaisilla hengitykseen keskittyvillä rentoutumisharjoituksilla. Koska voimme vaikuttaa sydämen sykkeeseen vain hengityksellä, se on hyvin oleellinen tunteiden säätelyn taito. Liikunta on mainio tapa harjoitella lapsen kanssa oman sykkeen havainnointia: kuinka syke kiihtyy ja kuinka se tasaantuu. (Jääskinen 2017, 50, 214, 218.)

Sadut

Sadut kehittävät lasten mielikuvitusta, eläytymiskykyä ja myötätuntoa. Ne tarjoavat turvallisen tavan kokea ja käsitellä erilaisia tunteita hieman etäältä. Sadut opettavat, että erilaisista vaikeitakin tunteista ja tilanteista on mahdollista selvitä. Oppimiskokemusta voidaan vahvistaa, kun kertomukseen liittyy konkreettinen hahmo, kuten pehmolelu tai

käsinukke. Hahmon kanssa voidaan pohtia erilaisia tunteita ja ristiriitatilanteiden selvittämistä. Kasvattajan heittäytymisen ja mielikuvituksen avulla lapset voivat päästä osaksi tarinaa ja rohkaistua kertomaan omista ajatuksistaan paljon enemmän. (Jääskinen 2017,175; Marjamäki ym. 2015, 15.)

5 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS

5.1 Kehittämishankkeen prosessi

Idea kissakorteista syntyi, kun suoritin vaativan asiakastyönharjoittelua Pilke Auringon nousussa syksyllä 2017. Se oli ensimmäinen päiväkodissa suorittamani harjoittelu, joten olin hyvin kiinnostunut ja innostunut kokeilemaan erilaisia toimintamuotoja lasten kanssa. Intohimoinen harrastukseni on kaikenlaiset kädentaidot, joten minulle oli luontevaa luoda itse materiaaleja toiminnan tueksi.

Harjoittelun lopulla piirsin sen kummempaa ajattelematta ensimmäisen version kissahahmosta, joka esiintyy tunnekorteissa. Eräs kasvattaja sattui ohimennen näkemään kissakuvat ja ihastui niihin. Kokeilin kerran aamupiirissä kortteja nimeämällä kissan tunteita ja matkimalla sen ilmeitä lasten kanssa. Pohdimme yhdessä myös, mistä näitä erilaisia tunteita voi syntyä. Vaikken ollut suunnitellut toimintatuokiota kovinkaan tarkasta, se onnistui mielestäni hyvin ja lapset selvästi tykkäsivät siitä. Harjoittelun aikana päiväkodin johtaja kyseli tulevasta opinnäytetyöstäni ja alustavasti sovimme, että voisin tehdä sen heidän yksikköönsä. Näitä ajatuksia mielessäni haudutellen syntyi halu jalostaa kissakortit opinnäytetyökseni ja tunnekasvatusmenetelmäksi.

Varsinainen opinnäytetyön prosessi (taulukko 1.) alkoi, kun osallistuin opinnäytetyön orientoivaan seminaariin tammikuussa 2018. Minulla oli valmiina idea työn aiheesta ja työelämän yhteistyökumppani, jolle kehittämishankkeen toteuttaisin. Halusin jalostaa kissakortit tunnetaitokasvatuksen välineeksi. Halusin tietää toimivatko piirtämäni kortit ylipäätään toimintatuokiossa, tunnistavatko lapset niiden ilmeitä ja herättävätkö ne tarvittavan kiinnostuksen? Suunnittelin antavani korttien lisäksi kirjoittamiani lyhyitä, tunteisiin liittyvät tarinat päiväkodin kasvattajien käyttöön ja pyytäväni sitten palautetta molempien toimivuudesta.

Maaliskuun suunnitelmatyöpajassa sain kommentteja työelämän yhteistyökumppanin kasvattajien osallistamisesta, miten saan heidät motivoitua mukaan? Valmiin ratkaisun tarjoaminen ei välttämättä kannustaisi kasvattajien käyttämään menetelmää muutamaa pakollista kertaa enempää. Muutaman päivän pohdittuani keksin, että annan kasvattajille vain tunnekortit ja pyydän heitä kokeilemaan erilaisia korttien käyttötapoja tunnetaitokas-

vatuksessa ja lapsiryhmässä. Näin saisin heidät tärkeäksi osaksi kehittämistyötä ja tuotos sisältäisi sekä heidän, että omia toimintaideoitani. Lähetin tarkentuneen opinnäytetyöni päiväkodin johtajalle, joka piti aihetta hyvänä ja koki sen tärkeäksi.

Huhtikuun lopussa pidimme päiväkodissa palaverin, johon osallistui johtajan lisäksi kaksi lastentarhanopettajaa. Palaverissa esittelin opinnäytetyöni aihetta kirjoittamani suunnitelman pohjalta. Kerroin esimerkiksi mitä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) on linjattu tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyen ja kuinka kokonaisvaltaisesti ne vaikuttavat lapsen kehitykseen ja itsetuntoon. Lisäksi keskustelimme vapaamuotoisesti tunnetaitojen merkityksestä ja olimme yhtä mieltä siitä, että aihe on tärkeä. Aiemmin päiväkodin ryhmissä oli silloin tällöin käytetty Papunetin kuvapankista löytyviä, erilaisia tunteita esittäviä hahmoja. Niitä pidettiin kuitenkin hieman tylsinä ja etenkin pienille lapsille vaikeina hahmottaa. Muita tunnetaitokasvatukseen liittyviä materiaaleja ei ollut käytössä, mutta kiinnostusta hankkia sellaisia päiväkotiin oli. Esittelin palaverissa myös valmistamani kortit ja kerroin toiveistani valmistaa niiden rinnalle opas, johon keräisin sekä omia, että heidän toimintaideoitaan. Olin valmistanut kaksi pakkaa tunnekortteja kopiaamalla alkuperäiset kortit, laminoimalla ja leikkaamalla ne. Paikalla olleet kasvattajat vaikuttivat innostuneilta kokeilemaan erilaisia käyttötapoja korteille ja pitivät niiden ulkoasusta.

Elokuussa 2018 toteutin päiväkodissa kolme pienryhmää, jotka olin suunnitellut lomakkeelle (liite 1.) etukäteen. En ollut kuitenkaan aivan varma, minkä ikäisiä lapsia ryhmiin olisi osallistumassa, joten jätin suunnitelmiin joustamisen varaa. Perusideana jokaisessa tuokiossa oli kuitenkin käydä korteissa olevat tunteet läpi ja ikätasosta riippuen kertoa tunteista lyhyesti suurin piirtein seuraavalla tavalla:

”Tunteet ovat sellaisia asioita, joita meillä kaikilla on. Kaikki aikuiset ja lapset ovat joskus tosia iloisia ja joskus kiukuttaa tai itkettä. Jokainen tunne on kuitenkin tärkeä ja ihan yhtä sallittu kuin toinen. Mutta vaikka kuinka kiukuttaisi, ei saa satuttaa toista tai itseään. Tunteet ovat vähän niin kuin sää; ne tulevat ja menevät. Joskus aurinko paistaa ja on iloinen olo. Joskus sataa ja on surullinen ja itkettä. Mutta niin kuin sade lakkaa, myös suru menee ohi.”

Ensimmäinen pienryhmä

Ensimmäiseen pienryhmään osallistui kuusi 4-5-vuotiaasta lasta. Tunnekortit olivat lapsille tuttuja, sillä ne olivat olleet ryhmän päivittäisessä käytössä. Korttien ilmeitä läpi käydessä, kysyin jatkokysymyksiä, kuten ”mistä sinä olet tullut iloiseksi?”.

Jatkoimme tuokiota eläytymistehtävällä, jossa tarkoituksena on harjoitella tunnistamaan erilaisia tunteita eläytymällä erilaisiin tilanteisiin. Esimerkiksi ”miltä sinusta tuntuu kun kaveri ottaa sinulta lelun ilman lupaa?” tai ”—joku kutittaa sinua?”. Jokainen lapsi sai vastata omaan kysymykseen vuorollaan. Mielestäni lapset olivat kiinnostuneita tehtävästä ja osasivat varsin hyvin pohtia minkä tunteen kyseiset tilanteet saivat heissä aikaan. Kiinnitin huomiota ”itkettää”-sanaan, jota muutama lapsi käytti kuvaamaan surullisuutta tai harmittamista. Ehkä se on hyvä esimerkki siitä, miksi tunteiden sanoittaminen lapsille ja niiden nimeämisen harjoittelu on tärkeää. Jotta lapsi saisi oikean sanan kokealleen tunteelle, olisi aikuisen tärkeää kiinnittää huomiota sanavalintoihinsa. Saatamme helposti sanoittaa lapsen tunnetta esimerkiksi: ”Sinua itkettää nyt kun Lego-torni meni rikki” tai ”ei saa lyödä toista, kun kaverille tulee sitten itku”. Itkeminen on usein seuraus surusta tai harmista, mutta näitä tunteita voi kokea myös ilman kyyneliä.

Toinen pienryhmä

Toiseen pienryhmään osallistui kolme hieman alle 2-vuotiasta lasta. Myös heille kortit olivat tuttuja ja kuulin kasvattajalta ryhmän käyttäneen säännöllisesti etenkin kolmea perustunnetta; iloinen, surullinen ja vihainen. Kortteja oli käytetty pienryhmien aamupiireissä siten, että jokainen lapsi sai kertoa tai näyttää korttia, joka vastasi hänen tunnetilaansa kyseisenä aamuna.

Koska en ollut varautunut aivan niin pienten kanssa tehtävään tuokioon, päätin aloittaa samalla harjoituksella, joka heille oli jo tuttu. Sen jälkeen kävimme läpi loput kaksi tunnetta, iloinen/riemukas ja pelokas/ hämmästynyt. Samalla kun nimesimme tunteita, matkimme korttien ilmeitä ja kysyin mistä kyseinen tunne voisi tulla. Ilmeiden matkiminen oli lasten mielestä selvästi hauskaa. Lasten ujostelu ja kielenkehityksen taso huomioon ottaen, olin positiivisesti yllättynyt kuin sain vastauksia muutamiin tunteisiin. Esimerkiksi kysyessäni mistä voi tulla surulliseksi, eräs lapsista vastasi ”kun on ikävä äitiä”. Lopuksi lauloimme lapsille tutun Bussilaulun, jotta tuokio saisi selkeän lopetuksen.

Kolmas pienryhmä

Kolmanteen pienryhmään osallistui neljä 3-vuotiasta. Aloitimme nimeämällä korttien tunteet ja kertomalla millä mielellä oli tänään tullut päiväkotiin. Jatkoimme lyhyellä päiväkodin arkeen liittyvällä tarinalla, jonka jälkeen kysyin miltä kissasta mahtoi siinä tuntua. Olin

suunnitellut kysyväni lisää jatkokysymyksiä, mutta lasten oli vaikea pitää keskittymistään yllä.

Jo alussa huomasin, kuinka lasten keskittymistä vaikeutti se, että emme olleet nähneet hetkeen ja huomiontarve oli suuri. Lisäksi lapset olivat hetkeä ennen osallistuneet myös omaan aamupiiriinsä, joten keskittymiskyky ei tahtonut enää riittää. Tuokio jäikin melko lyhyeksi, jotta lapset pääsivät vapaaseen leikkiin. Tämä oli hyvä muistutus, kuinka tärkeää on pitää toimintatuokiot tarpeeksi lyhyinä ja muistaa toiminnallisuus, jotta lapset saadaan motivoitumaan yhteiseen hetkeen. Tunne- ja vuorovaikutuskouluttaja Anne-Mari Jääskinen (2017, 176) korostaa kiinnostuksen herättämisen ja luovuuden tärkeyttä lasten tarkkaavaisuuden ylläpitämiseksi. Pienten lasten kanssa ilmaisu, tutkiminen ja keuhollisuus tulee nostaa toiminnan keskiöön, sillä heidän tarkkaavaisuutensa pysyy yhtäjaksoisesti yllä vain muutaman minuutin ajan. (Jääskinen 2017, 175–176.)

Toimintatuokioiden jälkeen keskustelin vapaamuotoisesti päiväkodin kasvattajien kanssa ja sainkin rakentavaa palautetta korteista. Eräs kasvattaja koki etenkin ”väsinyt”-kortin vaikeaksi tunnistaa ja kertoi lasten sekoittavan sen helposti suru-korttiin. Tämän olin huomannut myös itse ja miettinyt sen poistamista myös siksi, että ”väsinyt” ei ole tunne, vaan olotila. Pohdintani saikin tästä varmistuksen ja päätin poistaa kyseisen tunteen lopullisista korteista. Muidenkin korttien ilmeissä on varmasti tulkinnan varaa: eräs lapsi koki vihaa kuvaavan kortin esittävän kakalla käymistä. Toiminnan alussa olisikin siis aina hyvä käydä kortit läpi ja sopia yhteiset nimet tunteille.

Neljäs pienryhmä

Tämän pienryhmän toteutin eräässä toisessa päiväkodissa, jossa suoritin syventävien ammattiopintojen harjoitteluani elo- ja marraskuun välisen ajan. Tällöin korttien kissahahmo oli saanut nimen; Kisu-Katti. Olin myös valmistanut neulahuovutustekniikalla pienen oranssin kissan, jota käytin tuokiossa herättämään lasten kiinnostuksen sekä elävöittämään tuokiota. Pehmolelun vaikutus lasten motivoitumiseen ja tarkkaavaisuuden ylläpidossa oli hämmästyttävän suuri.

Tuokioon osallistui neljä 3-4-vuotiasta lasta. Aluksi esittelin Kisu-Katin ja suuren kiinnostuksen vuoksi päätin, että jokainen saa pitää sitä sylissä vuorollaan. Tämän jälkeen nimesimme korttien tunteet ja halukkaat saivat kertoa mistä ovat tulleet vihaiseksi/ surulliseksi ja niin edelleen. Mieleeni jäi etenkin erään lapsen vastaus, kun kysyin häneltä mikä hänet tekee iloiseksi. Pitkän pohdinnan jälkeen hän vastasi: ”Kirkkaat värit!”. Luin

tuokiossa myös kaksi lyhyttä ”Kisu-Katin tunnetarinaa”, joiden tarkoituksena on harjoitella erilaisiin lapsille tuttuihin tilanteisiin ja tunteisiin eläytymistä sekä pohtia erilaisia niihin liittyviä kysymyksiä. Esimerkkinä Pulkkamäki-tarina:

Eräänä talviaamuna Kisu-Katti katsoi ulos ikkunasta ja hämmästy.

Oli satanut lunta! Kisu-Katti ja muut kissa kiirehtivät innoissaan pihalle valmiina laskemaan pulkkamäkeä. Kun kaikki kaverit olivat napanneet pulkat, Kisu-Katti huomasi, että hänelle ei riittänyt omaa pulkkaa. Muut kissat laskivat mäkeä, mutta hän joutui katsomaan vierestä ja odottamaan omaa vuoroaan.

- Miltä Kisu-Katista mahtoi tuntua?
- Milloin sinä olet ollut surullinen?
- Mitä voisit tehdä, kun joku toinen on surullinen?

Toimintatuokio isossa ryhmässä

Halusin kokeilla Kisu-Katin tunnekorttien toimivuutta myös koko päiväkotiryhmän yhteisessä tuokiossa. Tuokioon osallistui noin kaksikymmentä 3-5-vuotiasta lasta. Aloitin tuokion jälleen esittelemällä Kisu-Katti hahmon ja nimeämällä yhdessä kortit. Lapsen innostuivat kertomaan ilman pyyntöäni, mistä eri tunteet voivat syntyä. Ison ryhmän haasteena olikin, kuinka jokainen halukas saisi puheenvuoron ilman että tuokio venyisi liian pitkäksi ja muiden keskittymiskyky loppuisi. Samasta syystä päätin käydä ”millä mielellä tulit tänään päiväkotiin”-kysymys kierroksen siten, että lapset saivat viitata sen näyttämäni kortin kohdalla, joka vastasi omaa tunnetta. Esitin sitten jatkokysymyksiä lapsille, jotka kertoivat tullessaan surullisena tai vihaisena päiväkotiin. Syinä huonolle mielelle he kertoivat esimerkiksi vanhemman hoputuksen kotoa lähtiessä ja epämieluisan aamupalan. Suurin osa oli kuitenkin saapunut iloisena päiväkotiin. Eräät lapset kertoivat olevansa iloisia aamulla, koska olivat saapuneet paikalle täsmälleen samaan aikaan.

Syksyn 2018 aikana aloin kokoamaan toimintaideoita ja alustavaa oppaan muuta sisältöä Word-tiedostoon. Esimerkkinä Auringonnousun kasvattajilta syntyi idea leikistä, joka tuotokseen on muotoiltu näin:

ILO, SURU, VIHA

Perinteistä maa-meri-laiva-leikkiä soveltaen: merkataan kolme aluetta viivalla, tunnekortilla tai muulla tilaan sopivalla tavalla iloksi, suruksi ja vihaksi. Leikinvetäjä huutaa jonkun näistä tunteista ja leikkijät siirtyvät sitä vastaavaan kohtaan.

Eräs kasvattaja oli käyttänyt tunnekortteja myös ratkoessaan lasten välisiä ristiriitatilanteita:

"Käytetty kissoja kuvaamaan tunteiden vaihtumista tilanteissa, joita päiväkodissa on käyty oikeastikin läpi. Esim. aamulla pihalla tullut ristiriita johti siihen, että toinen lapsi löi/puri toista kesken riidan. Kun lapselta aamupiirissä kysyttiin millainen tunne hänellä silloin oli, hän valitsi vihaisen kissan. Sen jälkeen käytiin läpi, että vihaisena ollessaan hän löi kaveria. Sitten otettiin iloinen ja surullinen kissa käsittelyyn. Lapselta kysyttiin tuliko hän kaveria lyömällä iloiseksi. Hän vastasi ettei tullut. Sitten kysyttiin tuliko hän kaveria lyömällä surulliseksi. Hän vastasi kyllä. Yhdessä mietittiin mitä pitäisi tehdä, jotta vihaista seuraava tunnetila olisikin iloinen, eikä surullinen. Tultiin siihen lopputulokseen, että kaveria satuttamalla ei tulla iloiseksi."

Samalla kun kokosin erilaisia harjoituksia ja kirjoitin oppaan niin sanottua teoriaosuutta, suunnittelin ja luonnostelin oppaan alustavaa ulkoasua ja tekstin elementtejä. Varsinaisen toteutuksen ja ulkoasun ammattitaidollaan taittoi eräs läheiseni. Oppaita painettiin 10 kappaletta, joista Auringonnousu päiväkotia saa jokaiseen ryhmään oman kappaleen.

Taulukko 1. Kehittämistyön prosessi.

Kuu- kausi 2018	Toiminta	Toimija	Menetelmät	Tuotettu materiaali
Tammikuu	Opinnäytetyön orientoiva seminaari. Tunnekorttien viimeistely. Opinnäytetyöstä sopiminen työelämäkumppanin kanssa.	Tekijä Yhteistyökumppani		Muistio Kisu-Katin tunnekortit Sähköposti
Helmi- kuu	Aiheeseen liittyvään kirjallisuuden tutustumista ja lähteiden etsintää.	Tekijä	Aikaisemman tiedon käyttö	
Maaliskuu	Opinnäytetyön suunnitelman kirjoittaminen ja esittely suunnittelutyöpajassa. Pieniä muokkauksia suunnitelmaan kehitystyön toteuttamisesta.	Tekijä	Aikaisemman tiedon käyttö	Opinnäytetyön suunnitelma
Huhtikuu	Tunnekorttipakkojen valmistaminen. Kokous yhteistyökumppanin kanssa: suunnitelman esittely ja kissakorttien antaminen päivä-	Tekijä Yhteistyökumppani	Dialoginen keskustelu	Kisu-Katin tunnekortit Muistiot

	kodin kasvattajien käyttöön. Toimeksiantosopimusten solmiminen.			
Touko- heinä- kuu	Tietoperustan kirjoittamista ja opinnäytetyön rakenteen suunnittelua. Menetelmien kokeilua lapsiryhmissä.	Tekijä Yhteistyökumppani	Kokeileva toiminta	Muistiot
Elokuu	Menetelmien kokeilua lapsiryhmissä (pienryhmät 1.-3.) ja kokemusten vaihtoa tunnekortteista. Tietoperustatyöpaja.	Tekijä Yhteistyökumppani	Kokeileva toiminta Dialoginen keskustelu	Muistiot
Syyskuu	Tuotoksen alustavan sisällön tekeminen. Toimintaideoiden saaminen yhteistyökumppanilta. Menetelmien kokeilua lapsiryhmissä (4. pienryhmä ja isot ryhmät).	Tekijä Yhteistyökumppani	Dialoginen keskustelu	Osa oppaan sisällöstä Sähköposti
Lokakuu	Tulostyöpaja. Tuotoksen valmistamista. Opinnäytetyön kirjoittamista.	Tekijä	Aikaisemmin tiedon käyttö	Oppaan sisältö
Marras- kuu	Oppaan viimeistely ja taitto. Keskustelut opinnäytetyön ohjaajan kanssa. Opinnäytetyön kirjoittamista ja viimeistely.	Tekijä Graafinen suunnittelija Opinnäytetyön ohjaaja		Kisu-Katin tunnekorttien opas (PDF ja painetut oppaat)
Jouluku	Opinnäytetyön ja tuotoksen palautus			Opinnäytetyö

5.2 Kehittämismenetelmät

Käytin kehittämismenetelminä dialogista keskustelua, kokeilevaa toimintaa, kirjallisia menetelmiä sekä aikaisempaa menetelmätietoa. Näistä merkittävimmissä osassa tuotoksen syntyminen kannalta oli kokeileva toiminta, jonka avulla tunnekorttien ja erilaisten käyttötapojen toimivuutta kokeiltiin ja kehitettiin lopullisen muotoon. Jarno Poskela kumppaneineen (2015, 12) on kuvannut kokeilevaa kehittämistä prosessina, jossa palvelu tai tuote tuodaan varhaisessa vaiheessa suoraan käytäntöön, kohderyhmän kokeiltavaksi. Näin sen käyttökelpoisuudesta saadaan palautetta ennen kuin sitä on kehitetty liian pitkälle ja joudutaan toteamaan, ettei se vastaa käyttäjien tarpeita. Ei siis kokeilla valmista ratkaisua, vaan yritetään palautteen avulla, hyviä ominaisuuksia vahvistaen ja huonoja karsien, luomaan toimiva tuote tai palvelu. (Poskela ym. 2015, 12; Salonen 2013, 22.) Tunnekortteja ja ideaa tunnetaitokasvatusta tukevasta menetelmästä kehitettiin siis kokeilemalla korttien toimivuutta, niiden erilaisia käyttötapoja ja kokoamalla toimivat ideat oppaaseen.

Tunnekorttien ja niiden käyttötapojen toimivuudesta keräsin tietoa epävirallisen havainnoinnin sekä keskustelujen avulla. Annoin yhteistyöpäiväkodin kasvattajille käyttöön lomakkeen (liite 1), jolle he voisivat kirjoittaa muistiinpanoja toteuttamistaan toimintahetkistä. Käytin samaa lomaketta myös itse suunnitellessani pienryhmien toimintatuokiot, arvioidessani niitä sekä kirjoittaessani muita kommentteja ja huomioita niiden kulusta. Kasvattajien toimintaideat ja kommentit sain lopulta vapaamuotoisesti kirjoitettuna sähköpostin välityksellä. He olivat viikkopalaverissa keränneet kommentteja ja käyttötapoja yhteen ja kirjanneet ne selkeästi ranskalaisin viivoin, joten olin tyytyväinen saamaani vastaukseen.

Dialogista keskustelua kävin työelämän yhteistyökumppanini työntekijöiden kanssa. Keskusteluja kävimme kokouksessa, sähköpostin välityksellä sekä vapaamuotoisesti ohjaamieni pienryhmien jälkeen. Näistä keskusteluista syntyneitä materiaaleja ovat kirjoittamani muistiinpanot sekä sähköpostin viestiketjut. Sähköpostitse sovimme pääasiassa aikatauluista ja hankkeen etenemisestä, mutta sain myös kasvattajien kokoamat toimintaideat ja muut kommentit. Vapaamuotoisesti keskustelin kahden kesken kasvattajan kanssa, siitä mitä mieltä hän ja lapset olivat tunnekorteista ja kuinka he ovat niitä hyödyntäneet ryhmässään.

5.3 Tuotoksen esittely

Opinnäytteen tuotoksena syntyivät virikekortit ja niihin liittyvä käyttöopas (liite 2.). Opas sisältää (kuva 1.) tietoa tunnetaitokasvatuksesta, tunnetaitojen kehityksestä ja 11 toimintaideaa. Ensimmäisenä on ”aluksi”-kappale, jossa vapaamuotoisesti alustan oppaan tausta-ajatusta ja tarkoitusta. Omina kappaleinaan on teorialtieto tunnetaitokasvatuksen merkityksestä sekä lapsen tunnetaitojen kehityksestä. Teoriaosuutta täydentää harjoitusten seassa olevat puhekuplat, jossa esimerkiksi kerrotaan vihan ja rauhoittumisen merkityksestä

ihmiselle. Puhekuplat ovat sijoitettu samaan aiheeseen liittyvän harjoituksen yhteyteen. Teoriaosuudessa tiivistin aikuisen tehtävät lapsen tunnetaitojen kehityksen tukemisessa näin:

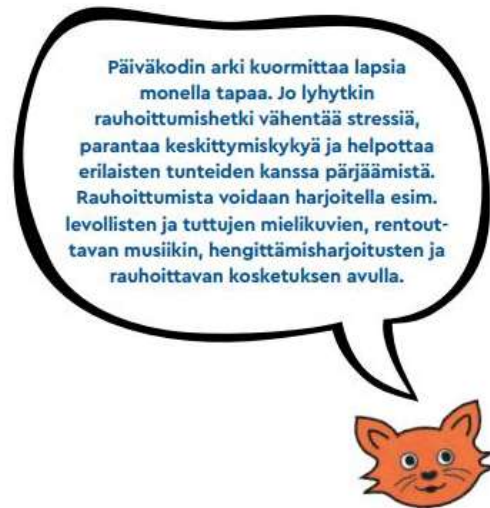
- Tarjoaa turvaa ja tukea tunteiden kanssa olemiseen: ei jätä lasta yksin tunnekuohon kanssa.
 - Hyväksyy lapsen tunteen sellaisenaan, ei kiellä tuntemasta.
 - Nimeää ja sanoittaa lapsen tunteita.
 - Auttaa rauhoittumaan ja löytämään sopivia keinoja tunteiden ilmaisemiseen.
 - Näyttää mallia omia tunteita ilmaisten ja sanoittaen.
- (Jääskinen 2017, 47, 170; Marjamäki ym. 2015, 55.)



SISÄLLYS	
4	Aluksi
5	Miksi tunnetaitokasvatusta tarvitaan?
6	Lapsen tunnetaitojen kehitys
7	Harjoituksia tunnetaitokasvatuksen tueksi
16	Liitteet
20	Lähteet

Kuva 1. Oppaan sisällysluettelo.

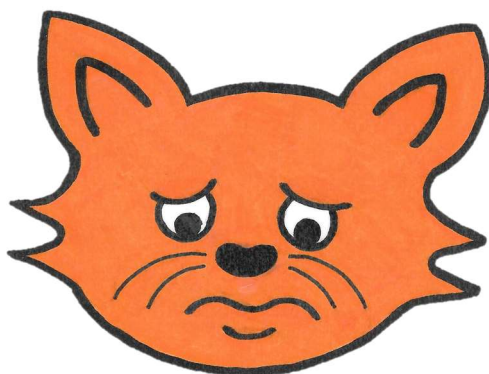
Oppaaseen kerätyissä harjoituksissa pyrin huomiomaan erilaiset tavat oppia sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (OPH 2016, 27) oppisen alueet. Oppimisen alueista korostuu eritoten ”ilmaisun monet muodot”. Se pitää sisällään musiikillisen, kuvallisen, sanallisen ja kehollisen ilmaisun. Harjoituksen pitävätkin sisällään ja yhdistelevät kaikkia näitä ilmaisun muotoja. Esimerkiksi ”tunnejumpan” tarkoituksen on eläytyä musiikin synnyttämään tunteeseen ja liikehtiä tai kulkea tilassa tunnetta ilmaisevalla tavalla.



Kuva 2. Esimerkki oppaan puhekuplasta. Tekstin lähteet: Jääskinen 2017, 42; Marjamäki ym. 2015, 98–99.

Oppaan harjoituksiin kuuluu sekä virikekorttien avulla tehtäviä harjoituksia, että ilman niitä tehtäviä harjoituksia. Muutama harjoitukseen tarvitaan myös muuta, päiväkohteista yleensä helposti löytyvää materiaalia, kuten maalausvälineet ja äänentoistolaitte. Tunnekortteja tarvitaan esimerkiksi harjoituksiin, joiden tarkoituksena on harjoitella tunteiden nimeämistä ja tunnistamista. Joidenkin harjoitusten yhteydestä löytyy ”sovellusvinkki”, jotka esimerkiksi tarjoavat harjoitukseen lisää toiminnallisuutta tai haastetta.

Tuotoksen pohjana ovat Kisu-Katin tunnekortit, joihin kuuluu 5 kuvakorttia (kuva 3.), jotka esittävät kukin yhtä tunnetta: ilo, suru, viha, pelko ja riemu. Kortit ovat kissan kasvoja, joista erilaiset tunteet tulevat esiin silmien, suun ja viiksien kautta. Ne löytyvät oppaan viimeisiltä sivuilta, joista ne voidaan kopioida, leikata ja laminoida opetuskäyttöön. Päätin olla nimeämättä korttien tunteita, koska tunteille on useita sanoja ja lapsien kanssa työskennellessä tulisi löytää juuri kyseisille lapsille sopivimmat sanat esim. ikätason ja murteen mukaan. Esimerkiksi vihaa voidaan lasten kanssa kuvata sanalla kiukku. Kortit ovat melko suuria (noin 12cm x 10cm) ja selkeiden ääriivujen ja oranssin värinsä ansiosta kiinnittävät huomion. Korttien tarkastelu myös hieman etäämmältä onnistuu hyvin.



Kuva 3. Esimerkki Kisu-Katin tunnekorteista: surullinen.

Viimeisten sivujen liitteissä on tunnekorttien lisäksi erääseen tehtävään liittyvä kissan vartalokuva, joka voidaan tulostaa käyttöön. Tehtävän tarkoituksena on harjoitella tunnekehoyhteyttä, eli havainnoida missä kohtaa kehoa erilaiset tunteet tuntuvat. Kisu-Katin vartaloon voidaan siis värittää esimerkiksi missä kohtaa tuntu pelko tai ilo sekä piirtää tunnetta vastaava ilme tämän kasvoille.

5.4 Tuotoksen arviointi

Kehittämishankkeen tarkoituksena oli kehittää toiminnallinen työväline, jonka avulla voidaan harjoitella tunnetaitoja. Markkinoilla olevista tunne- ja sosiaalisiin taitoihin liittyvistä materiaaleista halusin tuotoksen poikkeavan yksinkertaisuuden kautta. Kokosin oppaaseen harjoituksia, joiden valmisteluun ei kulu liikaa aikaa ja niiden toteuttamiseksi ei tarvitse perehtyä laajaan materiaaliin. Tuotoksena syntyikin Kisu-Katin tunnekorttien tueksi opas, jossa on erilaisia ilmaisun muotoja hyödyntäviä, alle puolessa tunnissa toteutettavia toimintatuokiota. Oppaan harjoitukset on koottu kokeilevan toiminnan keinoin sekä aiempaa menetelmäkirjallisuutta hyödyntäen. Valmista tuotosta ei kuitenkaan ehditty kokeilla käytännössä tämän opinnäytetyön aikana, joten tuotoksen arviointiin en voinut hyödyntää käytännössä todettua arviota. Toisaalta kokeileva toiminnan tarkoituksena on juuri palautteen saaminen ja tuotoksen muokkaaminen ennen kuin se on valmis.

Olen itse hyvinkin tyytyväinen tuotokseeni. Ilahduin siitä, että Kisu-Katin tunnekortit todettiin toimivat tunnetaitokasvatuksen materiaalina ja siksi myös oppaan valmistaminen oli mielekästä. Oppaan sisältö vastaa varsin hyvin sitä mielikuvaa, joka minulla oli prosessin alussa: teoriaa ja helppoja toimintaideoita. Tunnetaitokasvatuksen merkityksen ja

lapsen tunnetaitojen kehityksen tiivistäminen muutamaan sivuun oli haastavaa, mutta mielestäni onnistuin tuomaan esiin tärkeimmät asiat. Erityisen tyytyväinen olen oppaan ulkoasuun, se on persoonallinen ja ilmentää leikkimielisyyttä, jota lasten kanssa työkennellessä tarvitaan. Teoriatiedon ripottelu varsinaisen leipätekstin ulkopuolelle puhekuplien muodossa helpottaa lukijan mielenkiinnon ylläpitämistä. Ilman ammattilaisen apua en olisi onnistunut valmistamaan yhtä laadukasta opasta, vaan olisin joutunut tyytymään Word-ohjelmalla tehtyihin ja itse tulostettuihin A4-sivuihin. Mahdollista olisi ollut tehdä sähköisessä muodossa oleva opas, mutta pelkään tällaisten usein unohtuvat tietokoneiden syövereihin. Uskon, että konkreettinen painettu opas ja kiinnostava ulkoasu lisäävät tuotoksen juurtumista osaksi toimintaa. Se on helppo ottaa esiin, pitää mukana toimintatuokiossa ja siihen voi kirjoittaa omia lisäyksiä.

Lapset ovat pitäneet Kisu-Katin tunnekorteista. Ne ovat herättäneet lasten uteliaisuuden ja motivoineet kuuntelemaan mitä alamme yhdessä tekemään. Yhteistyökumppani päiväkodista kommentoitiin näin: ”Lapset tykkäävät korteista. Eläinhahmo varmaan vetoaa heihin eri tavalla ja on ns. mielenkiintoisempi.” Muutama tuokioihin osallistunut lapsi kyseli kissojen perään, joten tunnekortit myös jäivät lasten mieleen. Uskon, että kissahahmo innostaa lapsia eläytymään mielikuviituksen avulla toisen asemaan ja sen kautta on turvallisempaa pohtia vaikeitakin tilanteita.

6 POHDINTA

Tässä kappaleessa arvioin ja pohdin opinnäytetyön toteutusta, oman ammatillisuuteni kehittymistä ja tuotoksen tulevaisuutta. Kehittämishankkeen tarkoituksena oli kehittää toiminnallinen työväline, jonka avulla voidaan harjoitella tunnetaitoja. Tuotoksena syntyi-kin Kisu-Katin tunnekorttien tueksi opas, jossa on erilaisia ilmaisun muotoja hyödyntäviä toimintaideoita tunnetaitokasvatukseen. Oppaan harjoitukset on koottu kokeilevan toiminnan keinoin sekä aiempaa menetelmäkirjallisuutta hyödyntäen. Valmiin tuotosta ei kuitenkaan ehditty kokeilla käytännössä tämän opinnäytetyön aikana, joten tuotoksen arviointiin en voinut hyödyntää käytännössä todettua arviota. Mikäli aikaa olisi ollut enemmän, olisi ollut mielenkiintoista kerätä palautetta suoraan lapsilta. Lasten osallistaminen kehittämishankkeeseen olisi voinut mielekästä myös prosessin alussa. Tuotoksessa olevien lyhyiden tarinoiden aiheita olisi voinut kerätä lapsilta esimerkiksi saduttamalla ja piirtämällä erilaisiin tunteisiin liittyvistä tilanteista.

Työelämän yhteistyökumppanini, päiväkotipiilke Auringonnousu, oli mielestäni hyvin kehittämishankkeessa mukana. Se, että tunnekortteja on kokeiltu runsaasti käytännössä ja erilaisissa toimintatuokioissa on ollut tärkeää hankkeen onnistumisen kannalta. Hyvänä lisänä niiden toimivuuden tutkimisessa olisi voinut olla esimerkiksi osallistuva havainnointi, jossa olisin voinut seurata toisen kasvattajan ohjaamaa toimintatuokiota. Näin olisin saanut tieteellistä näyttöä työmenetelmän käyttökelpoisuudesta lasten reaktioita dokumentoimalla ja analysoimalla. Toisaalta koen, ettei kvalitatiivinen tutkimus tähän opinnäytetyöhön käytettävän ajan ja työmäärän kannalta olisi ollut mahdollista.

Pienryhmien ohjaaminen sujui varsin hyvin, sillä olin molempien päiväkodin lapsille tuttu aikuinen. Koen, että toiminnan eettisyyden kannalta oli tärkeää, että ohjaamani pienryhmätuokiot olivat turvallisia lapsille, eikä heidän tarvinnut puhua tunteistaan tuntemattomalle aikuiselle. Lasten tunteminen helpotti paljon myös omaa toimintaani, sillä tiesin kaikkien nimet ja esimerkiksi kuinka lapset pystyvät keskittymään ja millainen kielenkehityksen taso heillä on. Tunsin myös päiväkotien käytäntöjä, joten pystyin aloittamaan yhteisen tuokion lapsille tutulla tavalla ja esimerkiksi kaikista pienimpien kanssa laulamaan heille mieluisan laulun. Jotta lapselle syntyisi muistijälki, toimintahetken tulee olla tunnelmaltaan miellyttävä ja turvallinen (Jääskinen 2017, 172).

Mielestäni toimintatuokioiden toteuttaminen pienryhmämuotoisena myös siksi, että tilanteissa olisi helpompi keskittyä ja omien ajatuksen esiintuominen olisi mahdollista jokaiselle lapselle. Isossa ryhmässä keskittymiskykyä vievät monet eri tekijät ja rauhallisen tai ujon lapsen voi olla hyvinkin vaikeaa kertoa oma kokemuksensa. Otollisimmiksi olen itse kokenut toimintatuokioiden 3-4 lapsen ryhmässä, joissa olemme voineet istua lattialla pienessä piirissä ja kortit ovat olleet keskellämmme. Tilanne on ollut intiimimpi ja lapset selvästi orientoituneempia yhteiseen tekemiseen. Kun kasvattajan aika ei mene ryhmän hallintaan ja järjestyksen ylläpitämiseen, aikaa jää läsnäoloon ja aitoon kohtaamiseen.

Opinnäytetyöni yksi vahvuuksista on mielestäni se, että lasten tunnetaidot ja niiden tukeminen on hyvin ajankohtainen aihe. Tästä kertoo muun muassa tuoreiden lähteiden löytämisen helppous. Kaikki lähteeni ovat 2000-luvulta ja suurin osa tältä vuosikymmeneltä. Pysin hyödyntämään erilaisia lähteitä; painettuja kirjoja, lehtiartikkeleita, verkkosivuja ja löytyy joukosta myös yksi radio-ohjelma. Lisää lähteitä olisin kaivannut kehittämistyön menetelmien tueksi. Tuotoksen tarpeellisuuden todentaa se kaikki se materiaalin määrä, jota on julkaistu kahden vuoden sisällä sekä opinnäytetyöprosessini aikana. Kirjoja, satuja ja työmenetelmiä on tullut markkinoille niin aikuisille, lapsille ja kasvatustalammille ammattilaisille. Esimerkiksi Katri Kirkkopellon kuvakirja *Molli* (Lasten Keskus 2013) on saanut seurakseen harjoituskirjan, Jukka Hukka-kirjasarja ja tunnekortit (PS-kustannus 2018) ovat suomennettu ja Jaana Hintikan tunnekortit ja käyttöopas (JK-kustannus ja koulutus oy 2018) ovat ilmestyneet. Koen kuitenkin, että oma tuotokseni on edelleen poikkeus muista yksinkertaisuutensa ja pienten lasten kanssa työskentelyyn sopivuu- tensa takia. *Kisu-Katin* tunnekortteja on vain viisi ja opas tiivispaketti tehtäviä. Luulen, että *Kisu-Katin* tunnekortit ja toimintaideat sopivatkin hyvin kasvattajan ensimmäiseksi tunnetaitokasvatuksen työvälineeksi. Siihen perehtyminen ei vie paljoa aikaa, vaan toimintaa on helppoa lähteä kokeilemaan. Mikäli tunnetaitokasvatuksesta haluaa tehdä isomman projektin, voivat laajemmat materiaalit tarjota lisää ”työkaluja”.

Teoriaosuuden kirjoittamisessa ja jäsentämisessä pään vaivaa minulle tuottivat tunnetaitoihin liittyvien käsitteiden ja termien moninaisuus. Mitä enemmän perehdyin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimukseen, sitä enemmän uusia termejä tuli esiin. Tämä vaikeutti etenkin lähteiden saamista järkevään vuoropuheluun. Aiheen ympärillä pyöriviä termejä ovat esimerkiksi ”sosiaalis-emotionaaliset taidot”, ”tunneäly”, ”prososaalisuus”, ”sosiaalinen kompetenssi” ja ”sosiokognitiiviset taidot”. Myös sanat ”sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot” sekä ”itsesäätely- ja tunteiden säätelytaito” vilisevät tässä niin sanotussa sanaviidakossa. Näitä käsitteitä ja termejä käytetään aiheeseen liittyvässä

kirjallisuudessa ja tutkimuksessa rinnakkain ja kuvaamaan lähes samoja asioita. Mirja Köngäs (2018, 46–47) on lasten tunneälyyn liittyvän tutkimuksensa teoreettisessa viitekehyksessä kuvannut tutkimusalan käsitteellisiä haasteita. Tunteet ja tunneäly ovat melko uusi tieteellisen tutkimuksen ala, joten käsitteellistäminen jatkuu yhä. Alan pioneerit ja tunnetuimmat tutkijat Mayer, Salovey, Goleman ja Bar-on ovat kiistelleet teorioidensa paremmuudesta 1990-luvulta lähtien. Lisäksi suomenkielisten termien vakiintumista on vaikeuttanut se, että tunteisiin liittyvät alkuperäiset tutkimukset ja lähteet ovat englannin kielisiä, jossa löytyy useampia sanoja kuvaamaan suomenkielen sanaa ”tunne”. (Köngäs 2018, 46-47.)

Koska yhtenäistä suomenkielistä termistöä ei siis vielä ole olemassa, jouduin päättämään mitä sanoja käytän. Opinnäytetyöhöni liittyy tunnetaitojen lisäksi myös sosiaaliset taidot. Yleisesti käytetty termi ’sosiaalis-emotionaaliset taidot’, pitää sisällään nämä molemmat. Ne kuuluvatkin kiinteästi yhteen, sillä lapsen kyky tunnistaa ja ilmaista tunteitaan on suorassa yhteydessä hänen tapansa olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Sosiaalis-emotionaalisiin taitoihin kuuluvat myös itsesäätelytaidot, joihin kuuluu tunteiden säätelytaidot, eli kyky säädellä omia tunteitaan ja niiden aiheuttamia toimintaimpulsseja. (Ahonen 2017, 16–17; Kokkonen 2017, 19.) Erilaisia termejä pyöriteltäni, päädyin lopulta itse käyttämään sanaa ”tunnetaidot”, koska työn tarkoitus on ollut nimenomaan lapsen tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja ilmaisun taitojen tukeminen. Näiden taitojen kehitys mahdollistaa sosiaalisten taitojen harjoittelun (Lyytinen & Lyytinen 2006, 54). Lisäksi kyseinen sana on yhtenäinen varhaiskasvatuksen piirissä käytetyn tunnetaitokasvatus-käsitteen kanssa.

Olen kiinnostunut yrittäjyydestä ja tässä kehittämishankkeessa syntyneen tuotoksen kaupallistamisesta. Tästä syystä en julkaise tunnekortteja ja opasta opinnäytetyön yhteydessä sellaisessa muodossa, josta ne voisivat levitä eteenpäin. Minulla on myös muita uusia ideoita Kisu-Katin tulevaisuuden varalle. Mahdollista jatkoa tunnekorteille ja oppaalle voisi olla esimerkiksi lasten satukirja, jossa Kisu-Katti seikkailee ja kohtaa erilaisia tunteita. Toivon, että jonain päivänä Kisu-Katti on levinnyt sosiaali- ja varhaiskasvatusalalla ja ollut mukana tukemassa monien lasten tunnetaitojen kehitystä. Uskon, että tunnekortteja voidaan hyödyntää myös muiden asiakasryhmien kanssa ja soveltaa monenlaiseen työskentelyyn. Ne voisivat sopia esimerkiksi lastensuojelun, perhetyön ja erilaisten järjestöjen työvälineeksi. Aikuisten kanssa työskennellessä niiden leikkimielisyys ja huumori voisi auttaa vuorovaikutusta ja vaikeista asioista puhumista.

Oman oppimisen ja ammatillisuuden kannalta tämän opinnäytetyön ja hankkeen toteuttaminen on ollut merkittävä. Ensimmäisessä päiväkotiharjoittelussani pohdin, kuinka kohdata lasten tunteita ja tukea heitä tunnetaitojen harjoittelussa. Olen huomannut suhtautuvani lasten tunteisiin uudella tavalla, tietoisemmin ja vähemmän epäröiden. Olen pyrkinyt kiinnittämään huomiota omiin sanavalintoihini, esimerkiksi ”ei tarvitse itkeä” ja ”ei mitään hätää”-fraaseihin, jotka niin helposti sanoisi tarkoituksena lohduttaa. Myös omien tunteideni sanoittaminen ja ilmaisu on ollut asia, jota olen tietoisesti harjoitellut niin lasten kanssa, kuin yksityiselämässä. Rauhallisen luonteeni vuoksi saatan olla ehkä liiankin rauhallinen, jolloin lapset eivät saa minulta mallia negatiivisiksi koettujen tunteiden näyttämisestä. Tunnetaitokasvatukseen perehtyminen on käynnistänyt matkan omiin tunnemuistoihini. Millaisia tunteita olen itse kokenut päiväkodissa ja lapsuudessani? Miltä ujosta lapsesta tuntuikaan, kun aikuinen patistettiin ”menemään reippaasti muiden mukaan”? Välitänkö lapsille tiedostamattani samoja kokemuksia nyt itse kasvattajana?

LÄHTEET

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

Aro, T. 2011. Miten ymmärrämme itsesäätelyn. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M.-L. (toim.) Taa-perosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 3.painos. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Eskel, P. & Marttila, M. 2013. Osallisuuden kokemus osana yhteisöllisyyttä. Teoksessa Marjanen, P.; Marttila, M. & Varsa, M. (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lapsen hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jääskinen, A-M. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

Koeries, J.; Marris, B. & Rae, T. 2005. Problem Postcards : Social, Emotional and Behavioral Skills Training for Disaffected and Difficult Children aged 7-11. London: Paul Chapman Publishing/ Lucky Duck.

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu Kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

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

Kosonen, S. 2015. Taide mielenterveyden edistäjänä. Teoksessa Marjamäki, E.; Kosonen, S.; Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen Mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2. painos. Suomen mielenterveysseura.

Köngäs, M. 2018. "Eihän lapsil ees oo hermoja" - Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Viitattu: 28.11.2018. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63145/K%C3%B6ng%C3%A4s_Mirja_ActaE_235pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lyytinen, P. & Lyytinen, H. 2006. Teoksessa Nurmi, J-E.; Ahonen, T.; Lyytinen, P.; Lyytinen, H.; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Manu, J. 2017. Tutkimus: Nauraminen tekee hyvää aivoille ja lisää yhteenkuuluvuutta. YLE Uutiset. Julk. 1.6.2017. Viitattu 12.8.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-9642924>

Marjamäki, E.; Kosonen, S.; Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen Mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2. painos. Suomen mielenterveysseura.

Marjanen, P.; Ahonen, J. & Majoinen, L. 2013. Vertaissuhteet ja yhteisöllisyys. Teoksessa Marjanen, P.; Marttila, M. & Varsa, M. (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lapsen hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mäkinen P. ym. 2009. Ammattina sosionomi. Porvoo: WSOY.

Opas, M. 2013. Yhteisöllinen kasvattajatiimi. Teoksessa Marjanen, P.; Marttila, M. & Varsa, M. (toim.) Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lapsen hyvinvoinnille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.

Paasolainen, T. 2015. Musiikki ja lapsen mielen hyvinvointi. Teoksessa Marjamäki, E.; Kosonen, S.; Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen Mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2. painos. Suomen mielenterveysseura.

Pesonen, A-K. 2017. Radio-ohjelmassa Sormunen, J. (toim.) Tiedeykkönen Extra. Vauvan aivot: Tunteet ja itsesääätely opitaan vuorovaikutuksessa. Osa 4/4. YLE Areena. Julk. 18.12.2017. Viitattu 8.3.2018. <https://areena.yle.fi/1-4313649?autoplay=true>

Pilke päiväkodit Oy. Viitattu 4.3.2018. www.pilkepaivakodit.fi > yhteystiedot > tietoa yrityksestä.

Poskela, J.; Kutinlahti, P.; Hanhike, T.; Martikainen, M. & Urjankangas, H-M. 2015. Kokeileva kehittäminen. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. TEM raportteja 67/2015. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 23.11.2018. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74944/TEMrap_67_2015_web.pdf?sequence=1

Puolimatka, T. 2011. Kasvatus, arvot ja tunteet. 2. painos. Ryttylä: Suunta-kirjat.

Raver, C. C., & Knitzer, J. 2002. Ready to enter: What research tells policymakers about strategies to promote social and emotional school readiness among three-and four-year-olds. Working Papers 0205. Harris School of Public Policy Studies. University of Chicago. Viitattu 28.11.2108. <https://ideas.repec.org/p/har/wpaper/0205.html>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 8.3.2018. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Talouselämä 2017. Kasvuyhtiö Pilke päiväkodit keksi palvelun, joka suojaa lapsiperhettä hermoromahdukselta. Viitattu 4.3.2018. <https://www.talouselama.fi/uutiset/kasvuyhtio-pilke-paivakodit-keksi-palvelun-joka-suojaa-lapsiperhetta-hermoromahdukselta/429d2f87-c7f7-3a97-82c6-8a0eedf8e387>

Lomake toimintatuokion suunnitteluun ja arviointiin

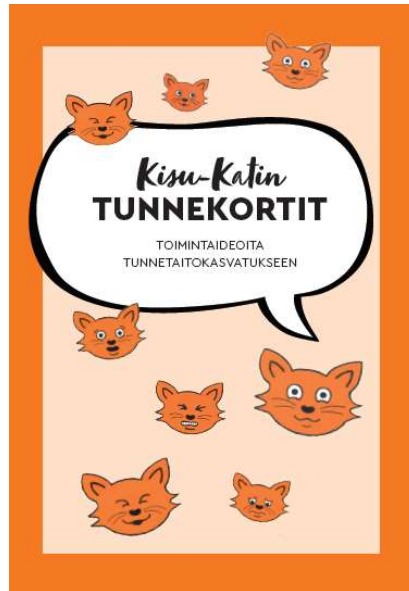
Ideoita kissakorttien hyödyntämiseen tunnetaitokasvatuksen välineenä.

Alkuvalmistelut	
Tilanne (milloin, missä, lasten ikä ja määrä yms.)	
Mitä tehdään?	
Toiminnan kesto	
Muuta (kehittämis-/sovellusideat, lasten kommentit yms.)	

Muita ideoita korttien hyödyntämiseen ilman varsinaista toimintatuokiota?

Kissalle nimiehdotuksia? _____

Tuotos: Kisu-Katin tunnekortit- toimintaideoita tunnetaitokasvatukseen





OPPAASSA KÄYTETYT LÄHTEET

Aro, T. 2011. Mitä ymmärrämme itsestämme.
Teoksessa Aro, T. & Laakso, M.-L. (toim.) Täppäerote taitavaksi
toimijaksi. Hissäsielystäjien kohtaaja ja tukeminen.
3.painos. Jyväskylä: Nilo Haki Instituutti.

Jääskinen, A.M. 2017. Mies sä ragoos?
Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen.
Helsinki: Lasten koukku ja Kirjapaja Oy.

Kokkonen, H. 2017. Ihastuttavat, vihahtettavat tunteet.
Opi tunteiden säätelyn taito.
3. painos. Jyväskylä: P5-kustannus.

Lyytinen, P. & Lyytinen, H. 2006.
Ilmeisen psykologian kehitys.
WSOY Oppimateriaalit Oy.

Herjämäki, E. ym. 2015. Luovan Mieli.
Mielenterveyttä tukeva vertaiskavalkuusi ja neuvolaan.
2. painos. Suomen Mielenterveysseura.

Pelttonen, A. & Kullberg-Piiloja, T. 2000. Tunnamuksi.
Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja Oy.