


KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Hanna Koponen  
Susanna Pasanen

KAIKKI TUNTEET SALLITTUJA - HELMERI HIPON  
TUNNETAITOKANSIO VARHAISKASVATUKSEEN

Opinnäytetyö  
Kesäkuu 2020

	<p><b>OPINNÄYTETYÖ</b>  <b>Kesäkuu 2020</b>  <b>Sosiaalialan koulutusohjelma</b></p> <p>Tikkarinne 9  80200 JOENSUU  +358 13 260 600 (vaihde)</p>
<p><b>Tekijä(t)</b>  Hanna Koponen, Susanna Pasanen</p>	
<p><b>Nimeke</b>  Kaikki tunteet sallittuja – Helmeri Hipon tunnetaitokansio varhaiskasvatukseen</p> <p><b>Toimeksiantaja</b>  Kanervalan päiväkotijoukko Joensuu</p>	
<p><b>Tiivistelmä</b></p> <p>Opinnäytetyön tarkoitus oli kehittää tunteiden käsittelyä joensuulaisessa päiväkodissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli monipuolistaa tunteiden käsittelyn menetelmiä. Koostimme tuotoksena tunnetaito-menetelmäkansion varhaiskasvatustajien käyttöön, tunnetaitojen opetteluun tueksi. Tunnetaitokansioon koottiin erilaisia harjoituksia, eri lähteistä. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena ja sen tuotoksena syntyi toiminnallinen tunnetaitokansio varhaiskasvatustajien käyttöön.</p> <p>Kehittämistyön prosessia ohjaavana menetelmänä käytettiin lineaarista mallia. Keskeisiä tiedonhankintamenetelmiä olivat erilaiset tunnekirjat sekä oppimispäiväkirja. Opinnäytetyön osallistavana menetelmänä ja palautteen keruumenetelmänä käytettiin ryhmäkeskustelua.</p> <p>Erilaisten tunnetaitotehtävien avulla lasten tunteiden tunnistaminen ja niiden sanoittaminen tulevat osaksi päiväkodin arkea. Kansio sisältää kolmetoista erilaista tunnetta. Tunteita voidaan käsitellä liikunnan, kädentaitojen, musiikin, kuvataiteen, draaman ja sanataiteen keinoin. Tunnetaitokansio sisältää harjoitusten lisäksi pehmon, tunnekortit ja erilaisia värityskuvia. Idea opinnäytetyöhön lähti meiltä itseltämme. Opinnäytetyön jatkokehittämissaiheena voisi olla se, kuinka sähköistä mediaa voisi hyödyntää enemmän tunteiden käsittelyssä.</p>	
<p><b>Kieli</b>  suomi</p>	<p>Sivuja 42  Liitteet 7  Liitesivumäärä 39</p>
<p><b>Asiasanat</b>  varhaiskasvatus, vuorovaikutus, tunteet, tunnetaidot</p>	

	<p><b>THESIS</b>  <b>June 2020</b>  <b>Degree Programme in Social Services</b></p> <p>Tikkarinne 9  80200 JOENSUU  FINLAND  + 358 13 260 600 (switchboard)</p>
<p>Author (s)  Hanna Koponen, Susanna Pasanen</p>	
<p>Title  All Emotions Allowed - Helmeri Hippo's Emotional Folder for Early Childhood Education</p> <p>Commissioned by  Kanervala kindergarten</p>	
<p>Abstract</p> <p>The purpose of our thesis is to develop the managing of emotions in a kindergarten. The aim of the thesis is to diversify the methods of managing emotions. The thesis was carried out as a functional work and the result was a functional know-how folder for early childhood educators.</p> <p>We used a linear model to guide the process of our development work. The main methods of obtaining information were various books about emotions and a learning diary. Group discussion was used as a participatory method of the thesis and as a method of collecting feedback.</p> <p>Through a variety of emotional tasks, recognizing children's feelings and expressing them is part of the daycare. The folder contains thirteen different feelings. For example, emotions can be dealt with through exercise, craftsmanship, music, visual arts, drama and vocabulary. In addition to the exercises, the folder of emotional skills contains stuffed animal, emotional cards and several coloring pictures. The idea for the thesis came from us.</p> <p>The topic for further development of this thesis could be how to use social media more when dealing with emotions.</p>	
<p>Language  Finnish</p>	<p>Pages 42  Appendices 7  Pages of Appendices 39</p>
<p>Keywords  early childhood education, interaction, emotion, emotion skills</p>	

## Sisältö

1 Johdanto .....	5
2 Varhaiskasvatus käsitteenä .....	6
2.1 Varhaiskasvatus yhteiskunnallisena palveluna .....	6
2.2. Tunnetaidot varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa .....	7
2.3. Vuorovaikutus lapsen kanssa .....	8
3 Tunteet ja niiden kehittyminen .....	9
3.1. Tunteet yleisesti ja tunteiden merkitys .....	9
3.2. Lapsen tunteiden kehittyminen .....	11
4 Tunnetaidot yleisesti .....	13
4.1 Lasten tunnetaidot .....	14
4.2. Lasten tunteiden tunnistaminen ja tunteiden säätely .....	15
4.3. Aikuisen rooli tunnetaitojen opettamisessa .....	16
5 Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt.....	16
6 Opinnäytetyön lähtökohdat .....	19
6.1 Toimintaympäristö ja kohderyhmä .....	19
6.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos .....	19
7 Opinnäytetyön prosessi ja menetelmälliset valinnat.....	21
7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	21
7.2 Opinnäytetyön prosessia ohjaava menetelmä .....	21
7.3 Tiedontuotannon, osallistamisen ja arvioinnin menetelmät.....	24
7.4 Osallistaminen päiväkodilla.....	25
7.5 Tunnetaitokansion arviointi ryhmäkeskustelussa .....	26
8 Tunnetaitokansion työstämisen vaiheet .....	27
8.1 Prosessin aloittaminen.....	27
8.2 Lähtötilanteen kartoittaminen.....	29
8.3 Kansion työstäminen.....	29
8.4 Ryhmäkeskustelu päiväkodilla ja kyselyn tulokset.....	31
8.5 Tunnetaitokansiosta saatu palaute päiväkodilta .....	32
9 Pohdinta.....	33
9.1 Tulosten, toteutuksen ja menetelmien tarkastelu.....	33
9.2 Oppimiskokemukset ja ammatillinen kasvu .....	37
9.3 Luotettavuus ja eettisyys.....	39
9.4 Jatkotutkimus- ja kehittämisaiheet .....	40
Lähteet.....	41

## Liitteet

Liite 1 Ryhmäkeskustelun kysymykset

Liite 2 Tiedote vanhemmille

Liite 3 Helmeri Hipon tunnetaitokansio

Liite 4 Valokuva Helmeri Hiposta

Liite 5 Tunnekortit

Liite 6 Tunnekuvat

Liite 7 Piirustus- ja värityskuvat

## 1 Johdanto

Opinnäytetyömme aiheena on päiväkotikäisten lasten tunnetaidot. Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoitus on kehittää tunteiden käsittelyä joensuulaisessa päiväkodissa. Opinnäytetyön tavoitteena on monipuolistaa tunteiden käsittelyn menetelmiä. Koostimme tuotoksena tunnetaito-menetelmäkansion varhaiskasvattajien käyttöön, tunnetaitojen opettelun tueksi. Tunnetaitokansioon kokosimme erilaisia harjoituksia, eri lähteistä, joiden avulla varhaiskasvattajat voivat käsitellä tunteita lasten kanssa.

Omien kokemustemme pohjalta voimme havaita, että tunnetaitojen opettaminen on tarpeellista lapsille, koska pienten lasten on vaikea tunnistaa, sanoittaa ja hallita omia tunteitaan, ja he tarvitsevat siihen aikuisen apua. Lapset eivät välttämättä osaa säädellä omia tunteitaan kuten aikuiset.

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Joensuun kaupungin ylläpitämä Kanervalan päiväkotikoti, mikä järjestää varhaiskasvatusta 1-6-vuotiaille lapsille. Päädyimme yhteistyöhön tämän päiväkodin kanssa, koska paikka oli meille kummallakin tuttu tekemästämme ryhmänohjausharjoittelusta. Idea opinnäytetyöhön lähti meiltä itseltämme, mutta päiväkodin työntekijät innostuivat aiheesta, kun sen heille esittelimme.

Opinnäytetyön raportissa avaamme ensin opinnäytetyön prosessia määrittäneet teoreettiset viitekehykset. Viitekehys koostuu varhaiskasvatuksesta, vuorovaikutuksesta, tunteista ja tunnetaitokasvatuksesta. Raportissa esittelemme myös aiempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä aiheesta sekä opinnäytetyön taustan. Raportoimme opinnäytetyön prosessia ja menetelmällisiä valintoja lineaarisen mallin mukaisesti. Kokoamaamme tunnetaitokansiota käsittelemme ja arvioimme kappaleessa kahdeksan ja yhdeksän. Raportin lopussa pohdimme prosessissa syntyneitä johtopäätöksiä, ammatillista kasvuamme ja prosessin luotettavuutta ja eettisyyttä.

## 2 Varhaiskasvatus käsitteenä

### 2.1 Varhaiskasvatus yhteiskunnallisena palveluna

Varhaiskasvatus on yhteiskunnallinen palvelu, jolla on monia tehtäviä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista yhteistyössä huoltajan kanssa. Varhaiskasvatus on lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta edistävä ja syrjäytymistä ehkäisevä palvelu. Varhaiskasvatuksessa opitut tiedot ja taidot edistävät lapsen osallisuutta sekä aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lapsen huoltajia kasvatustyössä sekä mahdollistaa heidän osallistumisensa työelämään tai opiskeluun. (Opetushallitus 2018, 14.)

Varhaiskasvatus on lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuutta, jossa erityisesti painottuu pedagogiikka. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista sekä edistää lapsen hyvinvointia. (Opetushallitus 2019, 6-7.)

Hyvä varhaiskasvatus pitää sisällään myös sen, miksi ja miten varhaiskasvatusta toteutetaan. Viime vuosiin saakka kehityspsykologia on ollut vahvasti varhaispedagogiikan taustalla ja yksilöpsykologinen sekä lapsen kehitysvaiheiden teoria korostunut. Nyt olisikin tärkeä saada uusia kehityspsykologian teorioita, joissa huomioitaisiin lapsen toimijuuteen, yksilöllisyyteen ja kontekstiin liittyvät näkemykset. Lasta koskevilla teoreettisilla sekä käytännön tiedoilla on suuri merkitys käytänteiden suunnittelussa. On muistettava, että lapsi ei ole irrallaan, siitä asiayhteydestä, missä hän on kasvanut, taitonsa oppinut sekä omaksunut kulttuuriset mallinsa. Tämän vuoksi yksilöpsykologinen tieto ei ole riittävä pohja varhaispedagogiikan suunnittelussa. Hyvä suunnitelma ei seuraile lapsen kehitystä vaan avaa kehitykselle uusia väyliä. (Kronqvist 2011, 13.)

Varhaiskasvatusta järjestetään päiväkodeissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksena kuten kerho- tai leikkitoimintana. Jokaisella alle kouluikäisellä lapsella on oikeus varhaiskasvatukseen, jos lapsen vanhemmat sitä haluavat. Koulun aloitusta edeltävä esiopetus on toiminnallisesti varhaiskasvatusta. Velvoittavaksi esiopetus tuli 1.8.2015. (Opetushallitus 2019, 17.)

## **2.2. Tunnetaidot varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa**

Varhaiskasvatussuunnitelma on kolmitasoinen. Se koostuu valtakunnallisista varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, paikallisista varhaiskasvatussuunnitelmista sekä lasten henkilökohtaisista varhaiskasvatussuunnitelmista. (Joensuu varhaiskasvatussuunnitelma 2018, 4.)

Opetushallitus varhaiskasvatuksen asiantuntijavirastona laatii ja päättää valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joiden pohjalta laaditaan paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Päiväkodissa ja perhepäivähoidossa jokaiselle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. (Opetushallitus 2019, 9.)

Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma pitää sisällään lapsen kehitykseen ja oppimiseen liittyvät vahvuudet sekä lapsen kiinnostuksen kohteet, lapsen kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tukevat tavoitteet sekä toimenpiteet tavoitteiden toteuttamiseksi sekä toteutumisen arvioinnin. Se sisältää myös lapsen mahdollisesti tarvitseman tuen ja lääkehoitosuunnitelman, lasten, henkilöstön ja huoltajien yhdessä sopimat asiat, suunnitelman laatimiseen osallistuneet henkilöt ja muut mahdolliset asiantuntijat. Siinä on oltava myös tieto siitä, milloin suunnitelma on laadittu, tarkistettu ja milloin suunnitelma tarkistetaan seuraavan kerran. (Joensuu varhaiskasvatussuunnitelma 2018, 9.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2018 varhaiskasvatuksen tehtävänä on vahvistaa lasten hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä taitoja, auttaa lasta tunteiden ilmaisussa ja niiden säätelyssä sekä oppimisessa ja tunnetaitojen vahvistamisessa. (Opetushallitus 2018.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin kuuluu viisi eri oppimisen osa-aluetta, joista yksi on kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu. Tämä ei ohjaa suoranaisesti tunnetaitojen kasvatukseen, mutta pitää sisällään vuorovaikutustaitojen merkityksellisyyden. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää lapsen ilmaisu- ja vuorovaikutustaitoja. Lasta tulee rohkaista tutustumaan uusiin ihmisiin, kieliin ja kulttuureihin, näillä taidoilla on tärkeä merkitys lapsen identiteetille, toimintakyvylle ja hyvinvoinnille. On tärkeää harjoitella lasten kanssa asettumista toisen asemaan, opetella tarkastelemaan asioita eri näkökulmista sekä ratkaisuun riitatilanteita rakentavasti. Nämä taidot vahvistavat lapsen sosiaalisia taitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 20.)

Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot-osioon kuuluu vahvistaa lapsen hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä taitoja sekä ohjata heitä tekemään kestävän elämäntavan mukaisia valintoja. Varhaiskasvatuksessa tuetaan myös lapsen myönteistä suhtautumista tulevaisuuteen. Lapsen kanssa käsitellään heidän hyvinvointiaan edistäviä asioita sekä mielen hyvinvoinnin merkitystä. Lapsia autetaan tunteiden ilmaisussa sekä itsesäätelyssä. Lasten tunnetaidot vahvistuvat, kun heidän kanssaan opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 20, 21.)

Varhaiskasvatuksessa oppimisen lähtökohtana ovat lasten aiemmat kokemukset, heidän mielenkiinnon kohteensa ja osaamiseen. Onkin tärkeää, että uusilla opittavilla asioilla on yhteys lasten kehittyviin valmiuksiin, muuhun kokemusmaailmaan ja kulttuuriseen taustaan. Lapset oppivat parhaiten, kun he kokevat olonsa turvalliseksi ja voivat hyvin. Myönteiset tunnekokemukset ja hyvät vuorovaikutussuhteet edistävät oppimista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 22.)

### **2.3. Vuorovaikutus lapsen kanssa**

Vuorovaikutus voi olla sekä sanatonta että sanallista. Sanallisen ja sanattoman vuorovaikutuksen ollessa ristiriidassa, sanatonta vuorovaikutusta uskotaan. Lapsen kanssa vuorovaikutuksessa ollessa katsekontakti on tärkeä. Kasvattajan pi-



tää laskeutua ja kohdistaa katse samalle tasolle, lapsen silmien tasolle. Näin tulee toimia erityisesti silloin, kun haluamme kertoa tai painottaa lapselle jotain tärkeää. Samoin tulee toimia, jos lapsella on jotain tärkeää kerrottavaa. Tämä vaikuttaa lapsen kokemukseen, että hänen asiaansa pidetään tärkeänä ja että häntä kuunnellaan. (Koivunen 2009, 47.)

Lapsen kasvatus vaikuttaa hänen aivojensa kehittymiseen. Vähäiselle vuorovaikutukselle jääneen lapsen aivokapasiteetti vähenee, kun taas lapsen, jolle hymyillään ja jota kosketellaan luontevasti, jää aivoihin pysyviä jälkiä, jotka kannattelevat lasta elämässä sekä auttavat selviytymään stressitilanteissa. (Koivunen 2009, 47.)

Lapselle puhuttaessa on tärkeää käyttää sellaisia sanoja, joita hän ymmärtää eikä sanoja tulisi käyttää liikaa. Huomiota tulisi kiinnittää myös äänensävyyn. Äänensävy viestii kasvattajan tunteet lasta ja työtään kohtaan. Kasvattajan on puhuttava lapselle totta ja muistettava, että hän toimii esimerkkinä lapsille myös puheessa. Siksi onkin erittäin tärkeää, että hän tiedostaa puheensa sävyn sekä sisällön. (Koivunen 2009, 48, 49.)

Lapset kehittävät ja oppivat vuorovaikutustaitoja toistensa kanssa vertaissuhteissaan. Vuorovaikutustaidoilla onkin tärkeä merkitys vertaisryhmiin kiinnittymisen kannalta. Puutteelliset ja kehittymättömät vuorovaikutustaidot omaava lapsi voi jättä vertaisryhmän ulkopuolelle, eikä näin ollen pääse kehittämään niitä. Syrjäytyessään voi seurata negatiivinen kierre, joka voi aiheuttaa ei-toivottua käytöstä vertaisryhmässä. (Laaksonen 2010, 19.)

## **3 Tunteet ja niiden kehittyminen**

### **3.1. Tunteet yleisesti ja tunteiden merkitys**

Tunne-sana on tarkoittanut alun perin liikuttamista tai ulospäin liikkumista. Englanninkielisen emotion sanan kantasana on latinan kielen verbi emovere. Tunteet

saavat siis ihmisen toimimaan ja liikkumaan. Nummenmaan mukaan tunnereaktiot ovat kokonaisvaltaisia kehon ja mielen tiloja, jotka saavat ihmisen toimimaan sellaisissa tilanteissa, jossa hänen on pakko toimia. Tunteet pakottavat ihmisen usein toimimaan, halusimme sitä tai emme. (Nummenmaa 2010, 13.)

Erilaisissa tutkimuksissa ja kokeissa on todetta, että ajattelu, kokemukset ja tunteet ovat peräisin aivojen toiminnasta. Ihmisen aivoissa on noin sata miljardia toisiinsa yhteydessä olevaa hermosolua. Hermosolut viestivät koko ajan keskenään ja niiden muodostamat verkostot myös muuttuvat koko ajan. Tunteet, käyttäytyminen ja ajattelu ovat hermosolujen yhteisen toiminnan perusta. Ajatteleminen ja tunteminen ovat aivojen tärkeimpiä tehtäviä. (Nummenmaa 2019, 27, 28.)

Ihmisen aivoissa tunteita synnyttävät ja käsittelevät alueet kehittyvät aikaisemmin kuin tunteiden säätelyyn osallistuvat aivokuoren alueet. Vauvoilla on jo muutamia perustunteita, joita ovat ilo, onnellisuus, suru, pelko, pettymys ja kiukku. Esimerkiksi ylpeys, myötätunto, syyllisyys ja häpeä alkavat olla tuttuja noin kaksivuotiaalle lapselle. Ihmisen tunteiden kokemisen kirjo on kehittynyt leikki-ikään tultaessa, mutta tunteiden kanssa pärjäämistä pitää harjoitella koko lapsuuden ja koko elämän ajan. (Puura 2019, 139.)

Ihmisen tunteisiin vaikuttaa syvällä aivoissa sijaitseva manteliumake, joka toimii aivojen tunneanturina seuloen ympäristöstä jatkuvasti vaarallisia tai hyödyllisiä tapahtumia. Manteliumake käsittelee monenlaisia myönteisiä tunteita, ei pelkää pelkoa ja sen vaurioituminen vaikeuttaa tunteiden tunnistamista merkittävästi. Tunteet ovat peräisin aivojen syvistä osista, erityisesti otsalohkoa kuvataan tunteiden teatteriksi. Tietoinen tunnekokemus syntyy otsalohkossa, (Nummenmaa 2019, 37, 40.)

Tunteilla on monia merkityksiä. Tunteet ohjaavat toimintaa sosiaalisissa tilanteissa, ne muokkaavat vireystilaa sekä vaikuttavat siihen, miten ihminen havaitsee ja tulkitsee ympäristön tapahtumia. Ihminen kiinnittää usein tahtomattaan huomiota toisten ihmisten tunneilmaisuihin ja painaa mieleensä erityisen tunteel-

liset ilmaisut hyvin tarkasti. Tunteet toimivat ihmisen elämässä tärkeänä säätelyjärjestelmänä, jonka tehtävänä on varmistaa hyvinvointimme erilaisissa tilanteissa. (Nummenmaa 2010, 11,13.)

Haapsalon mukaan tunteet ovat mukana kaikessa toiminnassa, mitä tapahtuu ihmisten välisissä vuorovaikutussuhteissa. Tunteet vaikuttavat ihmissuhteidemme laatuun ja mielekkyyteen. Erilaiset vuorovaikutustilanteet vaikuttavat siihen, kuinka me koemme itsemme suhteessa muuhun meitä ympäröivään maailmaan ja kuinka meidät otetaan vastaan. Vaistoamme toisten ihmisten tunteita itseämme kohtaan ja jaamme itse tunneviestejä toisille. Tunteiden säätely kuuluu osaksi itsesäätelyn taitoihin ja niistä nousee kyky toimia tilanteeseen sopivalla ja omien tavoitteiden mukaisella tavalla. (Haapsalo 2016, 16.)

Tunteita voidaan kuvata myös erilaisiksi "persoonallisuuden moottoreiksi" tai voimaksi, joka saa ihmisen liikkeelle. Kasvatuksessa pohditaankin, kuinka moottori saataisiin toimimaan sosiaalisen rakentavaksi tai kuinka sen voima saadaan suunnattua sivistyneiden tavoitteiden mukaisesti. (Vienola 2011, 168.)

### **3.2. Lapsen tunteiden kehittyminen**

Ihmisen tunteet kehittyvät varhaisessa aivojen kehityksen vaiheessa ja ne ovat siksi tietyllä tavalla alkeellisia. Tunteiden kehityksestä tutkijat ovat sitä mieltä, että alussa ne ovat eriytymättömiä, jolloin niitä kutsutaan perustunteiksi. Lapsen leikki-iässä tunteet alkavat eriytyä ja kehittyvät sen jälkeen prosessinomaisiksi. (Vienola 2016, 170.)

Lapsen tunteiden kehitys alkaa jo ihan varhaisessa vuorovaikutuksessa. Lapsi oppii jo varhain säätelämään viireystilaansa ja reaktioitaan sekä suuntaamaan ja ylläpitämään tarkkuuttaan. Aivojen peilisolujen on todettu virittävän lasta sosiaalisuuteen ja tunnevuorovaikutuksen oppimiseen. Kehityksen myötä lapsi oppii vä-

hitellen tunnistamaan omat ja toisen tunteet ja tarpeet sekä niiden yhteyden toisen käyttäytymiseen. (Wahlman-Neuvonen, Hannonen 2015, 31-32). Tätä teoriaa kutsutaan mielen teoriaksi.

Psykoanalyttisen teorian mukaan vauva peilaa omia tunnekokemuksiaan äidin kautta. Vauva peilaa siis äidin tunnekokemusta omaan tunnekokemukseensa. Tämä reflektiivinen kyky kehittyy kehittyneemmän mielen varassa. Vauva osaa jo aistia hoitajiensa tunnetiloja, esimerkiksi kasvojen ilmeiden, äänenpainojen ja kosketuksen mukaan. Lapsi reagoi niihin nopeasti ja empaattisesti (Lintu 2015, 97.)

Pienen lapsen tunne-elämä kehittyy paljon kouluikään mennessä. Emotionaalinen kehitys etenee yksilöllisesti, kuten lapsen muukin kehitys. Lapsen tunne-elämän kehittymiseen liittyy olennaisesti empatiakyvyn kehittyminen. Se alkaa jo ensimmäisen ikävuoden aikana. Tunne-elämältään herkistynyt lapsi vaistoa toisen ihmisen tunnetilan, joka vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen. Empaattisuus ei kehity itsestään, vaan lapsi tarvitsee tunteidensa ja tekojensa peilaamiseen empaattisen aikuisen. Empatiaa pidetään hyvin monimutkaisena prosessina, koska se sisältää kognitiivisia, tunnepitoisia ja sosiaalisia tekijöitä. Lapsi, joka kokee toisen lapsen tarpeen tai ahdingon, on motivoituneempi auttamaan toista hädässä. (Koivunen & Lehtinen 2016, 143-145.)

Kaksivuotias lapsi on yleensä touhukas ja auttaa mielellään aikuista. Useimmat kaksivuotiaat kokevat ensimmäisen kerran uhmaiän, sillä tuossa vaiheessa lapsen oma tahto kehittyy vahvasti. Kaksivuotiaalle vaihe on tärkeä, kun hän kasvaa omaksi minäkseen. Itsenäistyminen vaatii irtiottoa vanhemmista, kun lapsi kokee, mitä omalla tahdonilmaisulla saa aikaan. Lapsen kiukkukohtaukset johtuvat siitä, kun häntä rajoitetaan tai hän ei saa, mitä hän haluaisi. Kiukkuinen lapsi saattaa heittäytyä lattialle makaamaan, kirkua, huutaa ja heitellä tavaroita. Kiis-tojen kautta hän kuitenkin oppii noudattamaan sääntöjä ja hänen itsehillintänsä kehittyy. Tässä vaiheessa lapsi tarvitsee rinnalleen turvallisen aikuisen, joka pitää rajoista kiinni ja pysyy rauhallisena. (Koivunen & Lehtinen 2016, 145.)

Leikki-iässä lapsi kehittää sosiaalisia taitojaan leikissä toisten lasten kanssa. Tällöin lapset opettelevat tunteiden ilmaisua. (Wahlman-Neuvonen & Hannonen 2015, 32.) Kaksivuotiaan tunteet voivat vaihdella nopeasti. Kaksivuotiaan lapsen mielikuvitus alkaa vilkastua ja hän voi nähdä painajaisia. Lapsen ensimmäiset moraaliset tunteet, kuten myötätunto, noloistuminen ja kateus syntyvät 18 kuukauden jälkeen. Kaksivuotiaana lapsi pystyy jo tuntemaan syyllisyyttä, häpeää ja ylpeyttä. Kaksivuotias haluaa jo vaikuttaa toisen ihmisen tunteisiin sekä lohduttamalla että kiusaamalla. (Koivunen & Lehtinen 2016, 146.)

Kolmevuotias lapsi kokee jo monenlaisia tunteita, kuten iloa, vauhtia, kiukkua ja harmitusta. Kolmevuotias alkaa jo kokea syyllisyyttä. Toisaalta hän haluaa olla iso ja pärjäävä, mutta toisaalta hän kuitenkin kaipaa syliä, hoivaa ja hellittelyä. Kolmevuotias pitää tärkeänä sitä, että hänen tunteitaan ymmärretään. Kolmevuotiasta voi opettaa tunnistamaan erilaisia tunteita sanottamalla niitä. Tässä iässä lapsi osaa jo kuvitella, miltä toisesta mahtaa tuntua, hän myös osaa aktiivisesti lohduttaa toista. (Koivunen & Lehtinen 2016, 146.)

Neljävuotias sen sijaan on taitava jo piilottamaan tunteitaan. (Koivunen & Lehtinen 2016, 146). Neljävuotias alkaa omaksua sosiaalisia sääntöjä ja hän kykenee neuvottelemaan joissakin helppoissa tilanteissa kavereiensa kanssa. Uhma vähenee. (Riihonen & Koskinen 2020, 46.)

Viisivuotiaan lapsen kehitys on tasaantunut. Lapsi on omatoiminen, aloitteellinen, tasapainoinen, sopeutuva ja rauhallinen. Viisivuotias auttaa mielellään kotiaskareissa. Välillä viisivuotias haluaa olla kuin pieni lapsi ja heittäytyä hoivattavaksi. Toisaalta kiukunpuuskat ja ailahtelevat tunteet kuuluvat ikään. Lapsi voi olla välillä itsekriittinen ja välillä usko omiin kykyihin saattaa horjua. Lapsi voi pelätä epäonnistumista. Viisivuotias on jo taitava nimeämään ja tunnistamaan omia tunteitaan, kuten vihaa, surua ja iloa. (Koivunen & Lehtinen 2016, 146.)

#### **4 Tunnetaidot yleisesti**

#### 4.1 Lasten tunnetaidot

Tunnetaidoilla tarkoitetaan niitä taitoja, joita käytetään vaistomaisesti ja tietoisesti. Tunnetaidot kuuluvat sosiaaliseen käyttäytymiseemme, ne myös ohjaavat tekojamme, päätöksiämme, ajatuksiimme ja unelmiamme. Tunnetaidot ovat hyvin tärkeitä, mutta ne ovat toisaalta itsestään selviä ja arkipäiväisiä. (Peltonen 2005, 12.)

Nykyään ajatellaan niin, että oikeita ja vääriä tunteita ei ole olemassa. Kokemukset ja tutkimukset osoittavat, että ihminen voi paremmin, jos hän pystyy kokemaan, näyttämään ja vastaanottamaan erilaisia tunteita. Peltosen mukaan ihmisen henkiselle hyvinvoinnille voi olla jopa vaarallista, jos hän ei voi olla esimerkiksi koskaan vihainen tai iloinen. Tunteiden kannalta on tärkeää, että ihminen oppii toisaalta hillitsemään tunteitaan, mutta myös kokemaan, tunnistamaan ja näyttämään niitä. (Peltonen 2005, 12,13.)

Tunnetaidoilla tarkoitetaan sitä, miten kohtaamme itsessämme ja ympärillämme tapahtuvia asioita. Tunnetaidot nivoutuvat käyttäytymiseemme, suhtautumiseemme niin itseemme kuin toisiin, ja henkiseen sekä fyysiseen hyvinvointiimme. Tunnetaidot tukevat meitä ihmiseksi kasvussa, itsetunnon kehittämisessä ja ihmissuhteissa. Hyvät tunnetaidot toimivat suojana elämän kolhuja vastaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 35.)

Jääskisen ja Pelliccionin mukaan tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen suhde toisiinsa on tiivis. Tunnetaitoja harjoittelemalla lapsi kasvattaa itsetuntemusta sekä saa kokemuksia ja varmuutta siitä, että voi itse vaikuttaa oloonsa, ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. Lasten on vielä vaikea tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteita. Tunnetaitojen kehittymättömyys näkyy lapsella etenkin ikätovereiden kanssa toimeen tulemisessa, ristiriitatilanteissa ja leikeissä. Lapsen voi olla vaikea ilmaista itseään tai nähdä tilannetta toisen näkökulmasta. Tunteet voivat olla ylitsevuotavia

tai korostetun peiteltyjä. Tunnetaitoja ovat tunteiden tunnistaminen, tunteiden sieäminen, tunteiden säätely, tunteiden ilmaiseminen ja tunteiden purkaminen ja käsittely ja voimaantumisen. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36-46.)

#### **4.2. Lasten tunteiden tunnistaminen ja tunteiden säätely**

Tunteen tunnistaminen on ensimmäinen taito, jonka päälle muut tunnetaidot voivat rakentua. Ajallisesti tunteen tunnistaminen tarkoittaa sitä, kun tunne on virinyt kehossamme tunnistettavalle tasolle. Sitä ennen aivot ovat analysoineet tilanteen ja herättäneet tunteen ihmisessä eloon. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36.)

Tunteiden tunnistaminen antaa valmiuksia itsensä parempaan ymmärtämiseen ja toisten huomioon ottamiseen. Kun lapsi alkaa ymmärtää, miltä hänestä tuntuu, hän oppii samalla empatian alkeita ja kykenee tunnistamaan erilaisia tunnetiloja myös toisissa. Erilaisten tunteiden tunnistaminen auttaa lasta käyttäytymään tilanteen vaativalla tavalla. Tunteiden tunnistaminen auttaa lasta löytämään itselleen luontaiset tavat olla tilanteessa kuin tilanteessa oma itsensä. (Peltonen, Kullberg-Piilola & Kullberg-Turtiainen 2002, 4.)

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan tunteeseen liittyvää sisäistä kokemusta, tunteen ilmaisutapaa, sen voimakkuutta sekä siihen liittyvää käyttäytymistä. Kun lapsi oppii kontrolloimaan omaa itseään sekä käyttäytymistään, oppii hän hyvän sosiaalisen käyttäytymisen taidon. Heikko oma käyttäytymisen kontrolli sekä vaikeudet tunteiden säätelyssä liittyvät vahvasti negatiiviseen sosiaaliseen käyttäytymiseen sekä ongelmiin sekä koulussa että kotona. Kyvyttömyys hallita omia tunteitaan voi ennustaa käytöshäiriöitä myöhemmässä iässä. (Repo 2013, 19).

Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan tunteiden ilmaisun voimakkuutta sekä tunteiden ilmaisun kohdentamista. Joku lapsi voi ilmaista harmin itkemällä ja hakeutua aikuisen seuraan lohdutettavaksi, kun taas toinen lapsi voi kokea tilanteen voimakkaammin raivoamalla ja heittelemällä tavaroita. Voimakkaita tunteita kokevat lapset käyttäytyvät usein impulsiivisesti sekä voivat jäädä tunteidensa vangiksi. He

voivat joutua ristiriitatilanteisiin toisten lasten kanssa. Jos lapsi ei pysty hallitsemaan negatiivisia tunteitaan, riitatilanteiden mahdollisuus kasvaa. Sosiaaliset taidot ovat sidoksissa hyviin tunteiden säätelytaitoihin. (Repo 2013, 19.)

### **4.3. Aikuisen rooli tunnetaitojen opettamisessa**

Sanotaan, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja ihmisellä on oikeus kaikkiin niihin tunteisiin, joita hän tuntee mutta kasvattajan tehtävä on opettaa lasta näyttämään tunteensa hyväksyttävästi. Kaikki tunteet ovat siis sallittuja mutta niistä johtuvat teot eivät. Tunteet ovat alussa eriytymättömiä eli perustunteisiin kuuluvia. Leikkikässä tunteet alkavat eriytyä sekä muuttuvat prosessimaisiksi. Merkityksellistä olisi aluksi opettaa lasta tunnistamaan ja nimeämään tunteet, jonka jälkeen on mahdollista oppia itsenäisesti hallitsemaan niitä. (Vienola 2011, 68, 168.)

Aikuisen tehtävänä on opettaa lapselle tunteiden tunnistaminen, nimeäminen sekä hyväksytyt ilmaisutapa, tämä antaa pohjan tunnetaitojen tukemiselle. Tunteiden nimien opettaminen käy helpoiten kuvaamalla omia tunnetilojamme sekä sanoittamalla lapsen tunteita. Tunteiden tunnistamista voi opettaa myös kirjojen, tv-ohjelmien sekä sanoittamalla ääneen toisten lasten tunnetiloja. (Rantala 2009.)

Rantalan mukaan meidän on suhtauduttava lapsen tunteisiin yhtä kunnioittavasti kuin aikuisenkin tunteisiin. Tunteiden ilmaisut on otettava tosissaan, vaikka ne saattaisivat kuulostaakin lapsen kiukuttelulta tai ylireagoinnilta. Lapsen ikä on osattava otettava huomioon, kun häneltä vaatii tunteiden säätelyä. Pienen lapsen suuttumus on aina kokonaisvaltaista. Tunnetaitojen kehittymisen kannalta huono, ja valitettavan yleinen tapamme on katsoa lapsen käytöstä, eikä käytöksen takana olevaa tunnetilaa. (Rantala 2009.)

## **5 Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt**



Tunnetaitoihin liittyviä, tuoreita tutkimuksia ei ole kovin paljon tehty, mutta valitsimme tähän muutamia löytämiämme tutkimuksia. Anni Salo toteaa kandidaattitutkimuksessaan, että tutkimustulosten perusteella tunnetaitoja voidaan tukea varhaiskasvatuksessa kasvattajan ja lapsen sekä lasten vertaissuhteiden välisessä vuorovaikutuksessa ja osana varhaiskasvatuksessa toteutettavaa toimintaa. Kasvattajan ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa lapsen tunnetaitoja tuetaan muun muassa tunteita nimeämällä, niiden syistä keskustelemalla ja erilaisia säätelykeinoja opettamalla. (Salo 2017, 1.)

Tukemisen keinoja ovat myös lapsen tunteiden kunnioittaminen ja hyväksyminen sekä rohkaiseminen tunteiden ilmaisemiseen sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. Osansa lapsen tunnetaitojen tukemisessa on myös kasvattajien tarjoamalla mallilla ja kasvattajan omilla tunteilla. Anni Salo toteaa, että vertaissuhteissaan ja vertaistensa kanssa leikkiessään lapsi hioo tunnetaitojaan muun muassa toverien hyväksynnän ja torjunnan vaikutuksesta. Osana varhaiskasvatuksessa toteutettavaa toimintaa tunnetaitojen tukeminen voidaan huomioida muun muassa draaman, satujen lukemisen, liikunnan ja sosioemotionaalaisia taitoja harjoittavien ohjelmien avulla. Myös tämän toiminnan osana on vuorovaikutus, ja lapsen tunnetaitojen tukemisen voidaan katsoa tapahtuvan ennen kaikkea vuorovaikutuksessa, sillä silloin lapsen kokemat tunteet ja tunteiden syyt ovat oikeita ja tapahtuvat oikeissa tilanteissa. (Salo 2017, 1.)

Mirja Könkään tunneälyä koskevassa väitöstutkimuksessa käy ilmi, että tunneäly toimii kantavana tekijänä lasten vertaiskulttuurissa. Hän huomasi, että lapset olivat tarkkoja tunnistamaan tunteita ja emotionaalista viestintää sekä itsessään, toisissaan että aikuisissa ja ohjautuivat tämän pohjalta tiettyihin käytösvalintoihin ja tietynlaiseen tunteen ilmaisuun. (Köngäs 2018, 5.)

Köngäs toteaa, että vertaisen tunteiden ymmärtämisen kautta lapset tukivat toisensa omanarvontunnon kehittymistä ja tunteiden esittämisen avulla muodostivat ymmärrystä sosiaalisista käytösnormeista. Hän huomasi, että tunteiden sanoitta-

misen ja tunteiden säätelyn avulla lapset saivat aikaan hyväksyntää sekä itselleen että vertaisilleen. Lasten vertaiskulttuurin sisällä tunneäly mahdollisti yhteyden kokemukset vuorovaikutuksessa. (Köngäs 2018, 5.)

Tutkijan mukaan suurimmat tunneälyn käytön haasteet tulivat esiin tilanteissa, joissa lapsella oli vaikeuksia ymmärtää vertaisen sanattoman viestinnän taustalla olevan tunteen merkitys. Risteytyessään henkilöstön ammattikulttuuriin lasten luottamus omaan tunneälykkääseen toimintaan näyttäytyi erittäin haastavana sekä lasten tunneälykkäät ilmaisut kokivat selkeitä muutoksia. Hänen tutkimuksensa osoitti, kuinka lasten tunneälytaidot ovat keskeinen osa lasten emotionaalista kehitystä. Tunneälyn kehitykseen mahdollistavia tilanteita on päiväkotiarjessa useita. (Köngäs 2018, 5.)

Mira Huillan ja Susanna Isokosken tekemässä pro gradu- tutkimuksessa opettajat näkevät tunnetaitojen harjoittelun ja lapsen itsetunnon vahvistamisen todella tärkeänä esi- ja alkuopetuksessa. Tutkimuksessa mukana olleet opettajat kokivat, että tunnetaitoja harjoittelemalla vahvistetaan myös lapsen itsetuntoa. Tunnetaidoista erityisen tärkeinä sekä esi- että alkuopetuksessa nähdään empatian kokeminen ja omien tunteiden tunnistaminen. Tuloksista käy ilmi, että omien tunteiden hallinnan myötä lapset puolestaan selviävät paremmin vastaantulevista ristiriita- ja pettymystilanteista. (Huilla & Isokoski 2013, 4.)

Esiopetuksessa ja alkuopetuksessa tunnetaitoja käsitellään vastaantulevissa arjen tilanteissa, erillisillä tuokioilla sekä lasten välisen yhteistyön ja opettajajohtoisten keskusteluiden avulla. Tutkimuksessa todetaan, että tunnetaitojen harjoittelussa korostuvat ristiriitatilanteet, jolloin onnistumisten ja ilon kautta tapahtuva taitojen vahvistaminen jää vähäiseksi. Luokanopettajat ovat havainneet, että siirtymävaiheessa lapsilla on tunnetaitojen osalta eniten haasteita tunteiden hallinnassa ja käsittelyssä. Toiseksi eniten haasteita tuovat tunnetaitojen ja oppimisen välinen yhteys. Lisäksi haasteita lapselle tuovat uusi ympäristö, uudet ihmiset ja uudet toimintatavat koulussa. Haasteiden nähdään ilmenevän etenkin sosiaalisissa suhteissa ja empatian kokemisessa. (Huilla & Isokoski 2013, 5.)

Jouni Veijalaisen, Jyrki Reunamon ja Alisa Alijoen tekemässä tutkimuksessa selvisi, että suomalaiset päiväkotilapset, joilla on hyvät itsesäätelytaidot, selviytyvät paremmin kaikista muistakin eteen tulevissa tilanteista. Hyvät itsesäätelytaidot ovat välttämättömiä lasten kehitykselle. Tutkimuksessa selvisi, että tasapainossa olevien itsesäätelytaitojen ansiosta lapsilla on paremmat valmiudet ottaa vastuu omasta elämästään. Hyvät taidot vaikuttavat moneen asiaan, kuten oppimiseen, motoriseen kehitykseen, ja ne myös näyttävät ohjaavan lasten toimintaa mielekkäästi. Tutkijoiden mukaan on tärkeää auttaa lapsia, joiden taidot eivät ole niin hyvät, jotta erot eri lasten välillä eivät kasva suuriksi. Kun lasten itsesäätelytaidot kehittyvät, he pystyvät paremmin säätelemään käyttäytymistään muiden kanssa, mikä johtaa toimivaan yhteistyöhön. (Veijalainen, Reunamo, Alijoki 2017, 102.)

## **6 Opinnäytetyön lähtökohdat**

### **6.1 Toimintaympäristö ja kohderyhmä**

Opinnäytetyömme toimeksiantajana on Kanervalan päiväkoti, jonka toiminnasta vastaa Joensuun kaupunki. Kanervalan päiväkoti on yksi kaupungin varhaiskasvatusta järjestävästä 33:a päiväkodista. Varhaiskasvatus on osa Joensuun kaupungin hyvinvoinnin toimialaa.

Kanervalan päiväkodissa on neljä lapsiryhmää 1-6-vuotiaille lapsille. Päiväkoti painottaa päivittäisessä toiminnassaan liikuntaa ja leikkiä. Kanervalan päiväkodin tavoitteena on ohjata lasta ihmisenä kasvamisessa, sekä vaalia lapsuutta vuorovaikutuksessa ympäristön, aikuisten ja toisten lasten kanssa. (Joensuun kaupunki 2020). Opinnäytetyömme kohderyhmään kuuluvat päiväkodin lapset ja työntekijät.

### **6.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos**

Opinnäytetyömme tarkoitus on kehittää tunteiden käsittelyä joensuulaisessa päiväkodissa. Opinnäytetyön tavoitteena on monipuolistaa tunteiden käsittelyn menetelmiä. Päiväkodin työntekijät kokivat, että pienet lapset tarvitsevat kovasti tunnetaitojen työstämistä, koska alle kouluikäiset lapset osaavat huonosti tunnistaa omia tunteitaan ja sanoittaa niitä. Tehtävien avulla tunteiden käsittely tulee säännöllisesti päiväkodin tuokioille mukaan. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi Kärnvalan päiväkotiin tunnetaitomenetelmäkansio eri lapsiryhmien käyttöön (liite 3). Tunnetaitokansiossa on erilaisia tehtäviä, joita on mahdollista tehdä lasten kanssa päiväkodin ohjatuilla tuokioilla. Erilaisia tunteita voidaan käsitellä monin tavoin, kuten leikin, kädentaitojen, keskustelujen, liikkeen, draaman, laulun ja rentoutuksen avulla.

Kansioon on valittu perustunteita, joita lapsen on helppo tunnistaa itsessään, helpommin tunnistettavia, mielialaa kuvaavia tunteita sekä vastakohtatunteita. Valitut tunteet olivat ilo, suru, pelko, viha/kiukku, ystävällisyys/ystävyyys, rakkaus/onnellisuus, rohkeus, uteliaisuus, jännitys, yksinäisyys, ujous, onnellisuus ja harmi/pettymys/erilaisuus.

Erilaisten harjoitusten tarkoituksena on tukea myös vasun perusteissa olevia oppimisen alueita ja laaja-alaista osaamista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin kuuluu viisi eri oppimisen osa-alueita, joista yksi on kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu. Tämä osio pitää sisällään vuorovaikutustaitojen merkityksellisyyden. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää lapsen ilmaisu- ja vuorovaikutustaitoja. On tärkeää harjoitella lasten kanssa asettumista toisen asemaan, opetella tarkastelemaan asioita eri näkökulmista sekä ratkaisemaan riitatilanteita rakentavasti. Nämä taidot vahvistavat lapsen sosiaalisia taitoja. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 20.)

Laaja-alaisessa osaamisessa puolestaan korostetaan, että lapsia autetaan tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Lasten tunnetaidot vahvistuvat, kun heidän kanssaan opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. (Opetushallitus 2018.) Tavoitteena on, että tunnetaitoja voidaan käsitellä mahdollisim-

man monipuolisin tavoin. Ei pelkästään puhumalla tunteista, vaan myös toiminnallisesti. Nähdäksemme tunnetaidot tukevat yhtä lailla lapsen vuorovaikutusta ja ilmaisua.

## **7 Opinnäytetyön prosessi ja menetelmälliset valinnat**

### **7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa Vilkan ja Airaksisen mukaan ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten perehdyttämisosas, ympäristöohjelma tai turvallisuusohjeistus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät niin käytännön toteutus kuin raportointi tutkimusviestinnän avulla. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.) Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyön, koska siten pystyimme työstämään konkreettisenä tuotoksena tunnetaitokansion päiväkodin käyttöön.

### **7.2 Opinnäytetyön prosessia ohjaava menetelmä**

Valitsimme opinnäytetyömme prosessia ohjaavaksi menetelmäksi lineaarisen mallin, koska se vaikutti erilaisista malleista toimivimmalta ja selkeimmältä meidän opinnäytetyöhömme. Työmme on edennyt melko lailla lineaarisesti prosessin aikana ja työssä on ollut neljä tärkeää vaihetta.



Kuvio 1. Opinnäytetyön eteneminen lineaarisen mallin mukaan. (Toikko & Rantanen 2009, 64.)

Timo Toikko ja Teemu Rantanen toteavat, että esimerkiksi projektityön kirjallisuudessa prosessin eteneminen kuvataan lineaarisesti vaiheistettuna ja siihen kuuluvat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. Projektille määritellään tavoite, joka perustuu yksittäiseen ideaan, tunnistettuun tarpeeseen tai ulkoiseen paineeseen, kuten toimintaympäristön muutokseen. Tavoitteen määrittelyssä pyritään selkeisiin ja rajattuihin tavoitteisiin, joille voidaan tarvittaessa laatia myös alatavoitteita. Tavoitemäärittely on projektin perusta, jonka varaan koko myöhempi projekti rakentuu. (Toikko & Rantanen 2009, 64.) Meidän tavoitteenamme oli kehittää Kanervalan päiväkodissa tapahtuvaa tunnetaitojen käsittelyä.

Suunnitteluvaiheessa projektille laaditaan riskianalyysi ja mietitään, ketkä osallistuvat projektin toteuttamiseen. Suunnitteluvaiheessa on mahdollista tehdä esiselvitys tai esitutkimus, jonka tarkoituksena on kartoittaa aiotun hankkeen teknistä-loudellisesti edellytykset sekä varmistaa, että projektin ennakoitu lopputulos tukee organisaation toiminnallisia tavoitteita. (Toikko & Rantanen 2009, 64.)

Otimme selvää, millaisia opinnäytetöitä tunnetaitoaiheesta on aiemmin tehty. Tutkimme myös sitä, millaisia tutkimuksia aiheesta on jo olemassa ja sitä, miten paljon aihetta ylipäättään on käsitelty erilaisissa tiedotusvälineissä. Tätä taustatutkimustyötä teimme lähinnä internetin avulla.

Suunnittelun aikana syntyy tarkennettu projektisuunnitelma, joka sisältää aikataulun, budjetin, riskianalyysin, resurssianalyysin, projektiorganisaation, työsuunnitelman sekä viestintä- ja dokumentointisuunnitelman. Keskeistä suunnitelmassa on vastauksen määrittely. (Toikko & Rantanen 2009. 65.)

Opinnäytetyösuunnitelmaamme kirjasimme käyttämämme menetelmät ja sen, mistä tietoa hankitaan. Mietimme opinnäytetyön aikataulua ja varasimme työn tekemiseen aikaa vuoden verran. Pohdimme työstä aiheutuvia kuluja, mutta isompia kuluja työstä ei tule ja kulut hoidamme itse. Viestinnän hoidimme sähköpostitse ja puhelimitse.

Toteutusvaiheen aikana projekti "elää" aina jonkin verran, joten projektisuunnitelmaa saatetaan joutua muuttamaan tai ainakin täydentämään. Tarkennetulla projektisuunnitelmalla pyritään täsmentämään mihin hankkeella pyritään ja ketkä siihen osallistuvat. Toteutusvaiheen aikana valmistetaan suunnitelman mukainen malli, prosessi tai tuote. Toteutukseen liittyy hankkeen tulosten käyttöönotto, jolloin pyritään varmistamaan, että tulokset ovat myös hyödynnettävissä tai levitettävissä. (Toikko & Rantanen 2009, 65.)

Opinnäytetyösuunnitelmaa hioimme puolisen vuotta. Toteutimme tunnetaitokansion opinnäytetyösuunnitelman valmistuttua. Olimme sopineet toimeksiantajan kanssa, että toimitamme kansion heille alkuvuodesta 2020 käyttöä ja testaamista varten. Kansion mukaan laitoimme kysymykset (liite 1) tulevaa ryhmäkeskustelua varten, jotta henkilökunta pystyi valmistautumaan palautteen antamiseen.

Viimeisenä vaiheena on projektin päättäminen ja arviointi. Projekti on ajallisesti rajattu, joten sillä täytyy olla selkeä päätepiste. Projekteilla on luontainen taipumus jatkua, kun prosessin kuluessa esiin nousseita kehitysehdotuksia ryhdytään käyttöönottovaiheessa toteuttamaan. Nämä tehtävät voidaan kuitenkin projektoida erikseen. (Toikko & Rantanen 2009, 65.) Opinnäytetyöprojekti päättyi toukokuussa 2020, kun saimme tunnekansion viimeisteltyä ja raportin valmiiksi.

### 7.3 Tiedontuotannon, osallistamisen ja arvioinnin menetelmät

Kansiota (liite 3) varten kävimme läpi suuren määrän kirjoja, joista poimimme sopivimmat harjoitukset kansioon. Puntaroimme harjoitusten toimivuutta ja sopivuutta ennen kuin otimme ne mukaan tunnekansioon. Otimme mukaan myös tunneaiheisia lauluja netistä. Laulut ovat Tunnelaulu, Miltä tuntuu nallesta, Jos sun lysti on, Mua suututtaa, Viisi aistia ja Hyvä kaveri. Kansion tiedontuotannossa käytetyt kirjat ja verkkosivustot olemme listanneet oheiseen taulukkoon

Kirjasarjat	Kirjat	Verkkosivut
Jukka Hukka	Lina on vihainen	Neuvokas perhe
Molli	Lari tuntee itsensä vihaiseksi	Tunnetaitoja lapsille
Fanni	Kuinka minusta tuli rohkea	
Ympyräiset	Tunteiden aakkoset	
	Minä tykkään nyt	
	Kesyttä jännitys	

Kuvio 2. Kansion tiedontuotannossa käytetyt kirjat ja verkkosivustot.

Tiedontuotannon menetelmänä käytimme opinnäytetyön aikana kirjoitettavaa oppimispäiväkirjaa. Oppimispäiväkirja oli vuoden kestäneessä prosessissa tarpeellinen, sillä kaikkia asioita ei olisi millään muistanut pitkän ajan päästä. Siihen saattoi palata aina loppuraporttia kirjoittaessa. Oppimispäiväkirja toimii muistin



tukena, koska sen avulla voi palauttaa mieleen eri toimintaympäristöissä sattuneita tapahtumia ja tilanteita. Oppimispäiväkirja on hyödyllinen, koska sen avulla löytää ja oppii tiedostamaan ammatillisen osaamisen tarpeita ja kehitysmahdollisuuksia. (Mäntylä 2001, 151.)

Tiedontuotannon, osallistamisen ja arvioinnin menetelmänä käytimme myös kasvattajille suunnattua ryhmäkeskustelua, jota varten teimme yhdessä kysymykset (liite 1). Ryhmäkeskusteluilla tarkoitetaan Pietilän mukaan yleensä 5-10 hengen ryhmien tiettyyn teemaan keskittyviin haastatteluihin, joissa haastattelija ohjaa keskustelua, mutta antaa ryhmän vuorovaikutukselle paljon tilaa. Ryhmäkeskustelujen erityispiirteenä nähdään osallistujien välinen vuorovaikutus ja moniäänisyys. (Pietilä 2017, 113.)

#### **7.4 Osallistaminen päiväkodilla**

Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää osallistamisen menetelmän, joten teimme yhteistyötä päiväkodin henkilökunnan kanssa. Osallistimme päiväkodin henkilökuntaa kansion testaamisessa sekä palautteen antamisessa. He tekivät harjoituksia lapsiryhmässä, kirjasivat ylös kokemuksia sekä kehitysehdotuksia. Kuu-kauden testauksen jälkeen pidimme yhteisen ryhmäkeskustelun, jossa keskustelimme kansion toimivuudesta. He kertoivat kokemuksistaan, antoivat palautetta sekä kehitysehdotuksia tunnetaitokansion toimivuudesta.

Ryhmäkeskusteluilla tarkoitetaan Pietilän mukaan yleensä 5-10 hengen ryhmien tiettyyn teemaan keskittyviin haastatteluihin, joissa haastattelija ohjaa keskustelua, mutta antaa ryhmän vuorovaikutukselle paljon tilaa. Ryhmäkeskustelujen erityispiirteenä nähdään osallistujien välinen vuorovaikutus ja moniäänisyys. (Pietilä 2017, 113.)

Pidimme päiväkodilla palavereja opinnäytetyön tekemisen eri vaiheissa, ensimmäinen palaveri oli alkuvuodesta 2019, jolloin keskustelimme päiväkodin kiinnostuksesta ja mahdollisesta tarpeesta opinnäytetyöideamme koskien. Seuraava

palaveri toimeksiantajamme kanssa oli marraskuussa ennen toiminnallisen osuuden aloittamista. Tammikuussa 2020 tapasimme toimitettaessa tunnetaitokansiota varhaiskasvatukseen. Viimeinen palaveri pidettiin helmikuun lopussa, jolloin keskustelimme kansion toimivuudesta sekä saimme palautetta ja kehittämissideita koskien tunnetaitokansiota. Yhteyttä pidimme säännöllisesti myös puhelimitse ja sähköpostitse, jolloin pystyimme tarkentamaan asioita ja heidän toiveitaan kansiota liittyen. Näin heillä oli koko ajan tieto, siitä missä kulloinkin mennään.

Kehittämistoiminta on sosiaalinen prosessi, joka edellyttää ihmisten aktiivista osallistumista ja vuorovaikutusta. Osallistuminen pohjautuu dialogiin, jonka avulla eri osapuolet voivat avoimesti tarkastella kehittämistoiminnan perusteita, toimintatapoja ja tavoitteita. Asiakkaiden, sidosryhmien ja työntekijöiden osallistumisesta kehittämistoiminnassa on monenlaista hyötyä. Yhteistyökumppaneiden osallistumisen voidaan nähdä lisäävän sitoutuneisuutta kehittämistoimintaan. Työntekijöiden ja asiakkaiden osallisuus ei ole keino parempiin tuloksiin, vaan todella tärkeää. Lähtökohtana on, että ne keitä asia koskee, ovat oikeutettuja osallistumaan. (Toikko, Rantanen 2009, 89, 90-91).

### **7.5 Tunnetaitokansion arviointi ryhmäkeskustelussa**

Usein on hyvä kerätä palautetta myös kohderyhmältä, jotta arvio työstä ei jäisi vain tekijöiden itsensä varaan. Tärkeää on muistaa, että opinnäytetyön tulee olla ammatillisesti kiinnostava, mutta myös jollain tavalla merkittävä kohderyhmälle. Palautteessa on syytä pyytää kommentteja esimerkiksi oppaan tai ohjeistuksen käytettävyydestä ja toimivuudesta. (Vilkka, Airaksinen 2003, 157.) Arviointi on Toikon ja Rantasen mukaan kehittämisprosessin analyyttisin osa-alue. Se kohdistuu kehittämistoiminnan perustelujen, organisoinnin ja toteutuksen tarkasteluun. (Toikko, Rantanen, 2009, 82.)

Ryhmäkeskustelusta saamiamme vastauksia hyödynsimme tunnetaitokansion arvioinnissa. Saamamme palautteen perusteella muokkasimme kansiota tunnekorttien osalta karsimalla niistä pois vaikeimmin tunnistettavat ja tulkinnanvaraa jättävät tunnekortit pois. Arviointi tarkoittaa suunnitelmallista tiedonkeruuta ja kerätyn tiedon tarkastelua. Työssä voidaan tarkastella esimerkiksi suunnittelua, tavoitteiden selkeyttä, menetelmiä, toiminnan johdonmukaisuutta sekä vuorovaikutusta ja sitoutumista. Arvioinnissa voidaan tarkastella lopputuloksen merkittävyyttä, yksinkertaisuutta, helppokäyttöisyyttä, sovellettavuutta ja toistettavuutta. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2009, 47.)

## **8 Tunnetaitokansion työstämisen vaiheet**

### **8.1 Prosessin aloittaminen**

Aloitusvaihe on kehittämishankkeen liikkeelle sysäävä voima. Se sisältää ilmaistun kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän, toimintaympäristön ja toimijat. Aloitusvaiheessa on tärkeää puhua yhdessä niistä asioista, joilla on merkitystä työskentelyn onnistumisessa. (Salonen 2003, 17.)

Prosessi alkoi alkuvuodesta 2019. Olimme yhteydessä Kanervalan päiväkodin vastaavan johtajaan, jonka kanssa keskustelimme, olisiko heillä tarvetta tämän kaltaiselle opinnäytetyölle. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on suositeltavaa, että opinnäytetyölle löytyy toimeksiantaja. Toimeksi annetulla opinnäytetyöllä ja prosessilla voi näyttää osaamistaan laajemmin. Työn avulla voi luoda suhteita sekä päästä ehkä kokeilemaan ja kehittämään omia taitoja työelämän kehittämisessä. (Vilkkä, Airaksinen 2003,16.)

Toimeksiantajamme pitää tunnetaitojen tukemista ajankohtaisena ja tärkeänä. Heidän mukaansa tänä päivänä on paljon lapsia, joiden tunnetaidoissa ja empatiakyvyssä on puutteita, nämä aiheuttavat hankaluuksia ihmisten välisissä sosiaalisissa suhteissa ja kognitiivisissa toiminnoissa. Hyvät tunnetaidot taas suojaavat monilta elämän riskitekijöiltä. Kehittämistarpeen tunnistaminen on

kehittämistoiminnassa tärkeä vaihe. Tässä vaiheessa on tärkeää muodostaa yhteinen käsitys siitä, mitä ollaan kehittämässä ja rajata aihealuetta riittävästi. Aihetta ei kannata kuitenkaan lyödä lukkoon liian tiukasti. (Salonen, Eloranta, Hautala, Kinon 2017, 56.)

Aloimme ideoida ja miettiä aihetta tarkemmin helmikuussa 2019. Tarpeen perustelujen ja alustavan rajauksen jälkeen tulee luova vaihe, ideointi. Tässä vaiheessa ideoidaan luovasti, mitä kehittämistä nykytilanteessa on ja miten tavoitteeseen päästään. Tässä vaiheessa sovitaan kehittämislle alustava toimintasuunnitelma väljine tavoitteineen. (Salonen ym. 2017, 58.)

Tapasimme toimeksiantajan maaliskuussa, jolloin keskustelimme muun muassa opinnäytetyön aikataulusta ja yleisesti siitä, mitä kaikkea toiminnallisen työn tekeminen vaatii yhteistyössä meiltä ja heiltä. He toivat esille toiveensa kansion sisällöstä, ja siitä mitä meidän pitäisi ottaa huomioon harjoituksia valitessamme. Varhaiskasvatuksen osalta toiveena oli saada kansioon monipuolisia harjoituksia yleisimpiä tunteita koskien. Harjoitusten oli tarkoitus olla myös helposti toteutettavissa ilman isompia ennakkojärjestelyjä, joita kaikki kasvattajat voisivat hyödyntää. Toiveena oli myös jaksotella harjoitukset eri tunteiden alle, jolloin sieltä voi helposti valita tilanteeseen sopivan. Kasvattajat voivat lisätä tarvittaessa harjoituksia kansioon ja kansiota voi lainata lasten huoltajille koteihin.

Tämän jälkeen aloimme perehtyä aiheeseen liittyvään teoriaan ja laadimme opinnäytetyönsuunnitelman. Suunnitelmassa selviää se, mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Toimintasuunnitelman tavoite on, että tekijä jäsentää itselleen sen, mitä on tekemässä. (Vilkkä, Airaksinen 2003, 26.) Suunnitteluvaiheessa hankeidea kirkastuu. Suunnittelussa selviävät muun muassa tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, materiaali, ja menetelmät. (Salonen 2013, 17.)

Teimme toimeksiantajamme kanssa kirjallisen toimeksiantosopimuksen sekä aloimme pitää työpäiväkirjaa, johon reflektioimme omaa toimintaamme prosessin eri vaiheista. Opinnäytetyöpäiväkirja on henkilökohtainen opinnäytetyöprosessin

dokumentointi. Päiväkirjaa on hyvä pitää alusta asti. Ei ole yhdentekevää, mitä kirjaa ylös ja miten. (Vilka, Airaksinen 2003, 19.)

## **8.2 Lähtötilanteen kartoittaminen**

Lähtötilanteen kartoittamisen tarkoituksena oli perehtyä erilaisiin tunnetaitoharjoituksiin ja siihen liittyvään teoriaan. Keskustelimme toimeksiantajamme kanssa sähköpostitse sekä tapaamisissa heidän toiveistaan tunnetaitokansion sisällöstä. Pidimme heitä säännöllisesti ajan tasalla työmme vaiheista ja tarkensimme heidän toiveitaan, jos meillä oli kysyttävää tai ehdotuksia tunnetaitokansion harjoituksiin liittyen. Tutustuimme myös aiempiin tutkimuksiin ja opinnäytetöihin, tutkiessamme niiden hyödynnettävyyttä omassa työssämme. Suunnitteluvaiheessa tehdään taustaselvitystä perehtymällä kirjallisuuteen ja tutkimustietoon. Suunnitteluvaiheessa tulee rajata kehittämisen kohde ja kirjoitetaan kehittämissuunnitelma. Tärkeää on varmistaa, että työskentely on mahdollisimman huolella suunniteltu. (Salonen ym. 2017, 60.)

## **8.3 Kansion työstäminen**

Työstövaihe on suunnitteluvaiheen jälkeen toiseksi tärkein vaihe. Työstövaihe on pitkä ja vaativa osuus, mutta yleensä ammatillisen oppimisen kannalta tärkeä vaihe. Tässä vaiheessa tarvitsee epävarmuuden sietokykyä, suunnitelmallisuutta, itsenäisyyttä, vastuullisuutta ja vuorovaikutteisuutta. (Salonen 2013, 18.) Toteutusvaiheessa edetään suunnitelman mukaan. Hyvätkin suunnitelmat saattavat tarkentua usein toteutuksen edetessä. (Salonen ym. 2017 62.)

Opinnäytetyösuunnitelman valmistumisen jälkeen aloimme tehdä toiminnallista osuutta eli kokoamaan menetelmäkansiota (liite 3). Tapasimme toimeksiantajan marraskuun 2019 alussa, jolloin keskustelimme heidän kanssaan kansion sisältöä koskevista toiveistaan. Hankimme menetelmäkansioon tarvittavan aineiston pääosin erilaisista kirjallisista lähteistä, joista valitsimme sopivimmat ja tarkoituk-

senmukaisimmat tunneharjoitukset. Käytimme työssämme melko uusia ja mahdollisimman monia lähdeteoksia, jotta tunnetaitokansiomme olisi kattava ja yhtenäinen kokonaisuus. Kirjat on lueteltu sivulla 23. Poimimme kirjoista eri tunteisiin liittyviä harjoituksia, jotka vaikuttavat vaivattomilta toteuttaa päiväkodin arjessa, mutta jotka ovat myös mahdollisimman monia kiinnostavia. Harjoitusten on oltava sellaisia, että mahdollisimman moni lapsi pystyy niihin osallistumaan.

Nimesimme kansion Helmeri Hipon tunnekansioksi (liite 3), koska kansion mukaan tuli Susannan työkaverin käsin virkkaama, virtahepoa muistuttava pehmoeläin (liite 4). Kuvitimme kansiota opiskelukaverimme käsin piirtämällä virtahepoaiheisilla tunnekuvilla (liite 6). Liitimme kansioon erilaisia tunteisiin liittyviä, itse piirtämiämme ja joitakin valmiita värityskuvia (liite 7). Valmiit värityskuvat ovat otettu Mieli.fi-sivustolta. Kansiossa on mukana myös valmiit Mahti-tunnekortit, jotta aihetta on mahdollista käsitellä mahdollisimman monipuolisesti (liite 5).

Kokosimme menetelmäkansion (liite 3) tammikuun puoliväliin mennessä, jonka jälkeen toimitimme sen päiväkodille testattavaksi kysymyslomakkeen kanssa. Leinosen ym. mukaan kyselylomakkeen tulee olla loogisesti etenevä ja siinä on kohtuullinen pituus. Lomakkeessa käytetyn kielen pitää olla täsmällistä ja helpotajuista. Kysymysten pitää olla yksiselitteisiä. Vastausvaihtoehdot ovat toisensa poissulkevia. (Leinonen, Otonkorpi-Lehtoranta, Heiskanen, 2017, luku 2.)

Olimme sopineet, ettemme itse mene tunnetuokioita pitämään, vaan keräämme kansion käyttäjäkokemukset kasvattajilta. Teimme päiväkotia ja vanhempia varten myös opinnäytetyötämme koskevan ilmoitustaulutiedotteen (liite 2), jonka veimme kansion kanssa yhtä aikaa.

Kasvattajat testasivat kansion harjoituksia ja keräsivät kokemuksia kuukauden ajan tammi-helmikuun aikana. Sovimme tunnetaitokansion lopullisesta palauttamisesta päiväkodille toukokuun lopussa. Viimeistelyvaihe voi kestää yllättävän pitkään. Vaihe työllistää, koska silloin täytyy viimeistellä tuotos sekä opinnäytetyöraportti. Näistä muodostuu toiminnallinen opinnäytetyö. (Salonen 2013, 18.)

#### 8.4 Ryhmäkeskustelu päiväkodilla ja kyselyn tulokset

Tapasimme päiväkodin edustajat helmikuun lopussa, jolloin saimme palautetta kansion toimivuudesta. Palaute oli tarkoitus kerätä heiltä etukäteen jakamamme palautelomakkeen avulla sekä loppukeskustelussa päiväkodin kasvattajien kanssa. Harmiksemme emme saaneet kirjallista palautetta, vaan he olivat ilmeisesti aikapulan vuoksi keskustelleet keskenään ja kirjoittaneet palautteen ja kehittämisehdotukset yhteenvedoksi. Tämän yhteenvedon saimme loppupalaverissamme suullisesti, jonka kirjasimme itsellemme.

On mielekästä kerätä palautetta myös kohderyhmältä, jotta arvio ei jää subjektiiviseksi. Palautteessa voi pyytää kommentteja esimerkiksi oppaan käytettävyydestä ja toimivuudesta, työn visuaalisuudesta ja luettavuudesta. Tärkeää on muistaa, että opinnäytetyön tulee olla ammatillisesti kiinnostava ja jollain lailla merkittävä kohderyhmälle. (Vilkkä, Airaksinen 2003, 157.)

Päiväkodin kasvattajat olivat testanneet kansion harjoituksia kuukauden ajan intensiivisesti useita kertoja viikossa, 4-5-vuotiaiden lasten ja erikokoisten ryhmien kanssa. Harjoituksia oli pääosin tehty yhdessä päiväkodin toimintaryhmässä. Harjoituksia oli tehty myös S2-ryhmissä eli muuta kuin suomea äidinkielenään puhuvien lasten kanssa. Harjoituksia oli tehty pääasiassa pienryhmissä, mutta myös yksilöllisesti lasten kanssa. Viikoittain oli käyty läpi yleisiä tunteita, kuten ilo, suru, viha, jännitys ja pelko sekä eri tilanteiden mukaan myös erilaisia mielialoja kuvaavia tunteita. Tunteet olivat arkeen ja elämään kuuluvia.

Ohjatuilta tunnetuokioilta oli syntynyt muun muassa maalauksia, piirustuksia, askartelua ja draamaa. Lapset olivat näyttäneet erilaisia tunteita omilla kasvojen ilmeillään. Myös tunnelaulut olivat tulleet tutuiksi. Päiväkodin kasvattajat kertoivat tehneensä harjoituksia monipuolisesti laidasta laitaan. He olivat myös omaansa ammattitaidon avulla soveltaneet erilaisia tunnetaitoharjoituksia. Esimerkiksi jumpassa oli hyödynnetty draamaa. Eri tunteita oli käsitelty myös leikeissä. Esimerkiksi rohkeutta oli käsitelty jähmettyneet tunteet-leikissä. Jännityksen tun-

netta oli käsitelty monelle entuudestaan tutussa karhu nukkuu-leikissä. Myös rentoutumisharjoituksia oli tehty. Saamamme palautteen mukaan osa lapsista oli innostunut harjoituksista, mutta eivät kaikki.

Päiväkodin kasvattajat kertoivat, että he ovat työssään käyttäneet erilaisia tunnetaitoharjoituksia aiemminkin, mutta nyt saadessaan kansion käyttöönsä, he tietoisesti käyttivät tunnetaitoharjoituksia intensiivisesti testausjakson ajan sekä päivittäin varhaiskasvatuksessa erilaisissa arjen tilanteissa. Heidän mukaansa tietoisuus tekemisestä vaikutti siihen, että moniin arjen tilanteisiin pystyi hyödyntämään vinkkejä harjoituksista ja he sanoittivat tunteita lapsille säännöllisesti arjen leikki- ja pettymystilanteissa.

### **8.5 Tunnetaitokansioista saatu palaute päiväkodilta**

Arviointi on kehittämisprosessissa eriteltävin osuus. Arviointi tarkoittaa kehittämistoiminnan perustelujen, organisoinnin ja toteutuksen erittelyä. Arviointi on eri toimijoiden välistä neuvotteluprosessia. (Toikko, Rantanen 2009, 82.) Arviointi tarkoittaa kriittisten kysymysten esittämistä kehittämistoiminnalle. Yhtä oikeaa arviointitapaa ei ole olemassa, vaan kuhunkin tilanteeseen tehdään oma arviointitapa. Arviointi voi tarkoittaa itsearviointia, vertaisarviointia ja ulkoista arviointia. Oppivassa organisaatiossa omaa oppimista on mahdollista tarkastella kriittisesti ja siinä tunnistetaan vahvuudet ja heikkoudet. (Salonen ym. 2017, 64.)

Kasvattajilta saamamme palautteen mukaan Helmeri Hipon-tunnetaitokansio on hyvin monipuolinen, harjoitusten ohjeet selkeät ja harjoitukset helposti toteutettavissa ilman suurempia erikoisjärjestelyjä. Päiväkodin kasvattajat antoivat palautetta kansion visuaalisuudesta, selkeydestä ja siitä, että sisältö oli hyvin mielletty. Kehuja saimme laminoituista materiaaleista, jolloin ne kestävät käytössä. Mukana ollut Helmeri-Hippo sai myös positiivista palautetta. Helmeri oli ollut mukana toimintatuokioissa jakamassa puheenvuoroja sekä antamassa lasten osoittaa omia tunteitaan.



Päiväkodin kasvattajilta tuli toive, jonka mukaan he olisivat toivoneen meidän olevan itse mukana ohjaamassa harjoituksia, jolloin olisimme konkreettisesti olleet havainnoimassa toimintaa ja nähneet lasten ilmeitä. Aikataulullisista syistä tämä ei meiltä onnistunut. Toisena toiveena varhaiskasvattajien puolelta tuli toive, että menetelmäkansio olisi sisältänyt videon, jossa olisi ollut tarinoita eri tunteista.

Suullisesti ja kirjallisesti saamamme palaute oli pääosin positiivista, mutta jotkut asiat kansiossa kaipasivat vielä kehittämistä. Esimerkiksi tehtävien ohjeistus oli onnistunutta ja selkeää. Kansion mukana olleita Mahti-tunnekortteja meidän täytyi vielä kehittää paremmin lasten käyttöön sopiviksi. Tunnekortteja oli liian paljon ja osassa tunnekuva oli vaikea niin aikuisen kuin lapsenkin hahmottaa. Tulimme siihen johtopäätökseen, että karsimme Mahti-tunnekorteista osan pois.

Saamamme palautteen mukaan tunnetaitokansion ja siitä nousseiden harjoitusten vuoksi, tunnetaidot ovat siirtyneet heidän arkeensa vasta nyt, kun asiaa on tietoisesti harjoiteltu. He olivat myös hyvin tyytyväisiä siitä, että kansio jää heille pysyvään käyttöön.

## **9 Pohdinta**

### **9.1 Tulosten, toteutuksen ja menetelmien tarkastelu**

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoitus oli kehittää tunteiden käsittelyä joensuulaisessa päiväkodissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli monipuolistaa tunteiden käsittelyn menetelmiä. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi Kanervalan päiväkotiin tunnetaitomenetelmäkansio (liite 3) eri lapsiryhmien käyttöön. Tunnetaitokansion sisällön kokosimme nykyaikaisista kirjoista. Teimme päiväkodin kanssa yhteistyötä vuoden verran kansion suunnittelusta alkaen aina sen toteuttamiseen ja testaamiseen.

Päiväkodin toiveena oli, että tunnetaitokansio sisältäisi myös jotain kättä pidempää, kuten värityskuvia ja musiikkia. Musiikkitoiveeseen emme pystyneet niin hyvin vastaamaan, koska oman tunnelevyn koostaminen olisi ollut työläs ja kallis prosessi, joten päätimme haudata levyn tekemisen. Päädyimme etsimään verkosta tunteisiin liittyviä lasten lauluja sanoituksineen, joita lapset ja aikuiset voivat kuunnella ja laulaa mukana. Kansioon lisäsimme verkkolinkit, jotta jokainen ryhmä voi kuunnella lauluja esimerkiksi tabletilla.

Kansion mukaan tuli laminoidut tunnekortit ja erilaisia värityskuvia tuokioilla hyödynnettäväksi. Lisäsimme mukaan itse tekemiämme värityskuvia, kuten kasvokuvia ja lapsen vartalokuvan. Näihin on tarkoitus piirtää tai värittää, missä tunne tuntuu tai kasvokuvaan lapset pystyvät itse piirtämään eri tunteita kuvaavia ilmeitä. Hyödynsimme myös valmiita, tekijänoikeusvapaita värityskuvia. Kansion mukaan tuli värikäs, käsintehty pehmolelu, jonka nimesimme Helmeri Hipoksi. Pehmolelu on lapsilla halittavana ja puheenvuoropehmona.

Koostamamme tunnetaitokansio sai yhteistyöpäiväkodissamme hyvän vastaanoton, joten uskomme, että sitä tullaan käyttämään säännöllisesti lasten kanssa. Kuten monessa muussa toiminnassa lasten kanssa, asioita pitää toistaa ja tehdä uudestaan. Lasten tunnetaidot eivät kehity, jos tunteista ei puhuta tai niitä ei sanoiteta. Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteet vuodelta 2018 velvoittavat vahvistamaan lasten hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä taitoja, auttamaan lasta tunteiden ilmaisussa ja niiden säätelyssä sekä oppimisessa ja tunnetaitojen vahvistamisessa. (Opetushallitus 2018.)

Varhaiskasvatuksessa ja vasun perusteissa painotetaan lapsen hyvinvoinnin merkitystä. Lapsen kanssa käsitellään heidän hyvinvointiaan edistäviä asioita sekä mielen hyvinvoinnin merkitystä. Lapsia autetaan tunteiden ilmaisussa sekä itsesäätelyssä. Lasten tunnetaidot vahvistuvat, kun heidän kanssaan opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 20-21.)

Tunnetaitojen opettelu ei ole aina yksioikoista. Tunnetaidoilla tarkoitetaan sitä, miten kohtaamme itsessämme ja ympärillämme tapahtuvia asioita. Tunnetaidot nivoutuvat käyttäytymiseemme, suhtautumiseemme niin itseemme kuin toisiin, ja henkiseen sekä fyysiseen hyvinvointiimme. Tunnetaidot tukevat meitä ihmiseksi kasvussa, itsetunnon kehittymisessä ja ihmissuhteissa. Hyvät tunnetaidot toimivat suojana elämän kolhuja vastaan. (Jääskinen, Pelliccioni 2017, 35.)

Tunnetaidot ja sosiaaliset taidot liittyvät toisiinsa. Tunnetaitojen opettelusta on hyötyä jokaiselle lapselle, vaikka aina se ei ole helppoa. Tunnetaitoja harjoittelemalla lapsi kasvattaa itsetuntemusta sekä saa kokemuksia ja varmuutta siitä, että voi itse vaikuttaa oloonsa, ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. Lasten on vielä vaikea tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteita. Tunnetaitojen kehittymättömyys näkyy lapsella etenkin ikätovereiden kanssa toimeen tulemisessa, ristiriitatilanteissa ja leikeissä. Lapsen voi olla vaikea ilmaista itseään tai nähdä tilannetta toisen näkökulmasta. Tunteet voivat olla ylitsevuotavia tai korostetun peiteltyjä. Tunnetaitoja ovat tunteiden tunnistaminen, tunteiden sietäminen, tunteiden säätely, tunteiden ilmaiseminen ja tunteiden purkaminen ja käsittely ja voimaantuminen. (Jääskinen, Pelliccioni 2017, 36-46.)

Kaikki lapsetkaan eivät ole innostuneita samoista asioista, joten tunnetaitoja täytyy osata sisällyttää varhaiskasvatukseen eri tavoin, mahdollisimman kiinnostavalla tavalla. Päiväkodin ammattilaiset osaavat soveltaa harjoituksia monipuolisesti eri toiminnoissa. Tunteita voi sanoittaa kaikissa arjen tilanteissa ja näin tehdään yhä useammin.

Nykyään Suomessa on alettu puhua yhä enemmän tunnetaidoista, koska tunteiden merkitys ihmisen käytökseen on tunnistettu. Yhä enemmän olemme saaneet lukea mediasta juttuja siitä, mitä puutteelliset tunnetaidot aiheuttavat ja usein huonon käytöksen taustalla todetaan olevan puutteelliset tunnetaidot. On hyvä, että tunteisiin kiinnitetään enemmän huomiota, jotta niistä voidaan puhua avoimesti. On tärkeää, että tunteita käsitellään varhaiskasvatuksessa lasten kanssa, sillä aiemmin tunteista puhuminen on jäänyt kärjistetyksi todeten melko paljon

naisten vastuulle. On ilahduttavaa huomata, että tunteista alkaa tulla tutkimuksia ja aihepiiri kiinnostaa eri alojen opiskelijoita yhä enemmän.

Koimme onnistuneemme kansion toteutuksessa, ainakin kansion sisällön monipuolisuudessa ja helppokäyttöisyydessä. Joitakin asioita mietimme jo prosessin loppuvaiheessa, mitä olisi voinut tehdä toisin. Esimerkiksi kansion kuvittaminen oli asia, mihin emme täysin olleet tyytyväisiä, koska siihen olisi saanut olla enemmän aikaa. Lopputuloksen kannalta yhtenäinen kuvitus kaikkien tunnetaitomateriaalien kannalta olisi ollut ihanteellinen, mutta se ei toteutunut. Työntekijöille tarkoitetun kyselylomakkeen ohjeistukseen ja sen merkityksen korostamiseen olisi ilmeisesti pitänyt kiinnittää enemmän huomiota, sillä kyselylomakkeiden kysymyksiin emme saaneet palautetta kirjallisesti. Suullinen palaute oli hyvää, koska he olivat todella tyytyväisiä kansioon. Kokonaisuutena ansiosta ja siihen kuuluvasta hellyttävästä pehmosta tuli kuitenkin näyttävä toiminnallinen tuotos.

Kokonaisuudessaan tunnetaitokansio oli onnistunut, sillä käytimme sen kasaamiseen paljon aikaa. Tunnetehtäviä etsiessämme kävimme läpi ison kasan tunnekirjoja ja pohdimme jokaista harjoitusta tarkasti, jotta kuinka vaivaton se on päiväkodissa. Pystyimme jättämään joitakin, hankalalta vaikuttavia harjoituksia pois. Päiväkodilta saamamme myönteinen palaute tuki myös onnistunutta tuotosta. Mietimme tunnetaitotuokioiden havainnointia päiväkodilla, mutta jätimme sen tiukkojen aikataulujen vuoksi pois. Meidän olisi pitänyt käydä päiväkodilla monta kertaa, jotta olisimme saaneet riittävästi palautetta. Toisaalta olisimme nähneet aidot tilanteet, mutta nyt saimme kuulla kokemuksista työntekijöiden kertomina. Tilanteet olisivat varmasti olleet eri tavalla koskettavia ja olisimme voineet ehkä reagoida nopeammin, jos jotain harjoitusta olisi pitänyt muuttaa. Toisaalta osallistamalla työntekijät saimme heidät paremmin sitoutumaan kehittämistyöhön ja pohtimaan kansion mahdollisia kehittämiskohteita.

Päiväkoti testasi tunnetaitokansiota kuukauden ajan, joka oli aika lyhyt ajanjakso, mutta meidän oli pakko vetää jokin raja aikatauluun, koska tiesimme, että opinäyteprosessi vie muutenkin aikaa, ainakin vuoden. Päiväkoti käytti testausajan kuitenkin tehokkaasti hyödyksi, ja he saivat ansiosta hyviä kokemuksia.

Yhteinen ryhmäkeskustelu oli oivallinen tilaisuus saada palautetta, vaikka toki siihen olisi voinut osallistua vähän enemmän työntekijöitä. Kirjoitimme saamamme palautteet itselle muistiin, mikä osoittautui hyväksi tavaksi, emmekä nauhoittaneet vastauksia. Yhteinen ryhmäkeskustelu oli hyvä tapa osallistaa päiväkodin työntekijät mukaan työhön. Olisimme voineet osallistaa myös päiväkodin lapset esimerkiksi niin, että he olisivat saaneet keksiä pehmolle nimen. Myös säännöllinen yhteydenpito ja yhteiset palaverit opinnäytetyön tekemisen aikana vahvistivat sitä, että teimme asioita yhdessä ja meillä oli samanlainen näkemys kehittämistyöstä. Oli tärkeää, että pidimme säännöllisesti yhteyttä, sillä halusimme pitää toimeksiantajan ajan tasalla kiireisen arjen keskellä vuoden mittaisen projektimme etenemisestä.

Opinnäytetyömme prosessia ohjasi lineaarinen malli. Koimme, että lineaarinen malli sopi meidän työhömme hyvin ja käyttämämme menetelmät olivat tähän työhön sopivat. Oppimispäiväkirja oli hyvänä apuna raporttia kirjoittaessa ja opinnäytetyötä reflektoidessa.

## **9.2 Oppimiskokemukset ja ammatillinen kasvu**

Opinnäytetyön tekeminen oli ajallisesti pitkä, mutta vaativa prosessi. Työ opetti meille sitoutumista pitkäkestoiseen prosessiin, mutta toisaalta prosessin aikana meidän piti oppia myös joustavuutta toistemme työskentelytavoista ja aikatauluista. Toteutimme opinnäytetyön kahdestaan, joten prosessi opetti työskentelemään työparin kanssa. Työparin kanssa työskentelystä saimme oppia tulevaan työelämään.

Työmme eteni pääsääntöisesti suunnittelemallamme aikataululla. Opinnäytetyön tekemisestä opimme paljon uutta, koska kummallekin toiminnallinen opinnäytetyö oli uusi asia. Toiminnallinen opinnäytetyö ei ollut helppo toteuttaa. Opinnäytetyön suunnitelman valmistuminen oli hieman haastavaa ja vei enemmän aikaa, kuin olimme suunnitelleet. Syynä tähän oli meidän molempien aloitus uudessa työssä, joten oma aika ja resurssit jäivät vähiin. Hankalaa oli myös ymmärtää,

kuinka tarkasti asiat piti avata, Suunnitelman tärkeys avautui prosessin aikana. Opinnäytetyötä tehdessä opimme paljon projektin hallinnasta ja uudet käsitteet avautuivat eri tavalla työtä tehdessä. Vuoden aikana saattoi huomata, että valitsemamme aihe on tärkeä ja olemme kokeneet tekevämme tarpeellista työtä. Opinnäytetyömme tärkeydestä ja tarpeellisuudesta kertoo laaja ja tuore 2000-luvulla julkaistujen lähteiden määrä.

Opinnäytetyötä aloittaessamme omat käsityksemme tunnetaidoista olivat aika suppeat. Työn edetessä selvisi, kuinka arkisesta asiasta on kyse ja kuinka suuri merkitys tunnetaidoilla on. Työtä tehdessä huomasimme, kuinka monipuolisesti tunteita voi käsitellä nykyaikaisten harjoitusten avulla. Aiheeseen enemmän perehdyttyämme, huomasimme, kuinka paljon tunnekasvatus on muuttunut meidän lapsuutemme ajoista. Tänä päivänä lasta ei pyydetä enää käyttäytymään, esimerkiksi kiltisti tai piilottamaan tunteitaan, vaan lapselle osoitetaan, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Lapselle voidaan osoittaa myötätuntoa sekä sanoittaa lapsen kokemia tunteita.

Opimme tunnetaidoista todella paljon ja koemme, että niistä on hyötyä meidän työskennellessämme varhaiskasvatuksessa kuin tulevaisuudessa mahdollisesti muidenkin asiakasryhmien kanssa. Aihe on innostanut hakemaan aiheesta yhä enemmän lisää tietoa. Aiheen mielekkyydellä oli valtava merkitys siinä, että se jaksaa kantaa koko prosessin ajan. Reflektoimme myös oppimaamme ammatillisessa mielessä.

Työn aikana tapahtui monella tapaa ammatillista kasvua, kun sai tehdä työtä käytännön työelämää. Oli hienoa huomata, että tekemämme tuotoksen ansiosta päiväkodin tunnetaitokasvatus on kehittynyt ja siihen on alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota myös arjen tilanteissa. Kasvattajien palautteen mukaan kansio toi uutta ulottuvuutta arkeen. Vaikka tunnetaitoja on harjoiteltu ennenkin, on kansion avulla tunnetaitojen käsittely siirtynyt myös varhaiskasvatuksen arkeen ja arjen tilanteisiin. Intensiivinen tunnetaitojen harjoittelu on vaikuttanut niin, että se on tullut myös kasvattajien pysyväksi toimintatavaksi. Lasten erilaiset tunteet tulevat ilmi monenlaisissa arjen tilanteissa ja tunteiden sanoittamista tarvitaan

päivittäin. Päiväkodin positiivinen palaute oli merkittävää, tämän pohjalta meille tuli tunne, että olemme onnistuneet luomaan heidän tarpeisiinsa materiaalia, joka palvelee heitä arjessa.

Vuoden aikana näimme myös päiväkodin arkea eri näkökulmista, ja käynnit olivat opettavaisia tulevaa työtä varten. Opinnäytetyötä tehdessä saattoi havaita, kuinka monipuolista ja toisaalta, kuinka haastavaa opettajan työ päiväkodissa on nykyään.

### **9.3 Luotettavuus ja eettisyys**

Teimme opinnäytetyön huomioimalla luotettavuuden ja eettisyyden. Hyvään tutkimuseetiikkaan kuuluu se, että noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tämä tarkoittaa esimerkiksi rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuuta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja tulosten arvioinnissa. Tiedonhankintamenetelmien, tutkimus-, ja arviointimenetelmien tulee olla eettisesti kestäviä. Avoimuus on tärkeää tulosten julkaisussa. (Mäkinen 2006, 172.)

Eettisyyttä edustaa myös kehittämishankkeeseen liittyvien oikeudellisten kysymysten ja tarvittavien sopimusten luonne, kuten vastuut ja velvollisuudet, tekijöiden oikeudet sekä työn tulosten omistusoikeudet. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 49.) Opinnäytetyön aikana huolehdimme tarvittavista kirjallisista sopimuksista ja teimme aiheesta tiedotteen päiväkodille, joten aihe tuli tutuksi myös lasten vanhemmille.

Plagioinnin välttäminen kuuluu hyvään tieteelliseen käytäntöön. Onkin tärkeää ja toisia arvostavaa merkitä kaikki käyttämänsä lähteet ja lähdeviitteet asianmukaisesti ja tarkasti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 9.) Varsinkin tekijänoikeuskysymykset nousivat aika ajoin esiin toiminnallista kansiota tehdessämme. Tarkastimme tunnetaitokirjojen kustantajilta lupia, jotta onko meillä lupa käyttää tunnetaitokirjojen tehtäviä omassa kansiossamme. Koska kansio ei tule julkiseen käyttöön, emmekä hyödy siitä taloudellisesti, saimme luvan käyttää erilaisia tun-

netaitokirjoja, kunhan lähde on merkitty. Myös levyn koostamisen aikaan mietimme tekijänoikeuskysymyksiä paljon, mutta hylkäsimme levyn tekemisen, koska prosessi olisi ollut työläs ja kallis toteuttaa.

Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävä ja luotettavaa ja tulokset uskottavia vain, jos se täyttää hyvän tieteellisen käytännön edellytykset. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Tärkeä eettinen tekijä oli kohderyhmämme, eli lasten yksityisyyden ja henkilöllisyyden suojaaminen. Lapsista ei ole mainittu mitään raportissamme, heistä ei ole otettu kuvia eikä heidän nimensä esiinny missään tuotoksissa. Päiväkodin ryhmää eikä henkilöstöä ole nimeltä mainittu, joten heidän tunnistamisensa on mahdotonta.

#### **9.4 Jatkotutkimus- ja kehittämisasiheet**

Pienten lasten tunnetaitokasvatusta toteutetaan eri päiväkodeissa vaihtelevasti. Osa hyödyntää olemassa olevia materiaaleja, mutta välttämättä kovin kattavasti aihetta ei kuitenkaan edelleen käsitellä päiväkodeissa. Meidän tekemämme tunnekansio on sikäli onnistunut tuotos, että yhdessä kansiossa on runsaasti erilaisia harjoituksia. Vastaavanlaisia kansioita voisi kehittää laajemminkin, vaikka kaikkiin Joensuun päiväkoteihin. Nykytekniikkaa on myös mahdollista hyödyntää monella tavalla tunnetaitokasvatuksessa. Esimerkiksi aiheesta tehdyt videot voisivat olla sellaisia materiaaleja, joita voisi hyödyntää myös tunnetaitokasvatuksessa enemmän.



## Lähteet

- Haapsalo, T. 2016. Lapsen tunnekasvatus. Teoksessa Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo L. 2016. Mun ja Sun juttu. Helsinki: Lasten keskus ja kirjapaja. 16-17.
- Huilla, M., Isokoski, S. 2013. Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa. Pro gradututkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto.
- Joensuun seudun varhaiskasvatussuunnitelma. <https://peda.net/joensuu/jsv1/jsvtvl/1kjsv:file/download/3ace6e85f2490710fdf5b16e91b25a8c4cef41ee/11.12%20Kuivitettu%20Joensuun%20seudun%20varhaiskasvatussuunnitelma.pdf>. 21.5.2019.
- Joensuun kaupunki. 2020. Päiväkodit. <https://www.joensuu.fi/paivakodit>.
- Jääskinen, A-M., Pelliccioni S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tukeminen. Helsinki: Lasten keskus.
- Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koivunen, P-L., Lehtinen, T. 2016. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kronqvist, E-L. 2011. Varhaispedagogiikan kehityspsykologinen perusta. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. 2011. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus. 13-30.
- Köngäs, M. 2018. "Eihän lapsil ees oo hermoja". Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Lapin yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-064-7>. 18.5.2019.
- Laaksonen, V. 2010. Lasten vuorovaikutustaidot tutkimuksen kohteena. Julkaisussa Prologi puheviestinnän vuosikirja 2010. Toimittajat. Valkonen, T. Siitonen, M & Valo, M. Jyväskylä : Jyväskylän yliopisto, 6-24. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/26503/1/Prologi2010\\_Laaksonen\\_6-24.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/26503/1/Prologi2010_Laaksonen_6-24.pdf). 21.5.2020.
- Leinonen, M., Otonkorpi-Lehtoranta, K., Heiskanen, T. 2017. Kyselyhaastattelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P., Ruusuvuori, J. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino. Karelia-Finna. 15.5.2020.
- Lintu, R. 2015. Lapsi rakentaa siltaa sisäisen ja ulkoisen maailman välille. Teoksessa Mankinen, K., Jokinen, I., Lintu, R., Schulman, M. Pikkulapsista koululaiseksi. Psykodynaaminen näkökulma tunne-elämän ja ihmissuhteiden kehitykseen. Helsinki: Therapiea-säätiö.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan abc. Helsinki: Tammi.
- Mäntylä, R. 2001. Oppimispäiväkirja oppimisen ja ohjauksen välineenä. Teoksessa Rökköläinen, M. ja Uusitalo, I. (toim.) Työssäoppiminen ja ohjaus ammatillisissa oppilaitoksissa. Helsinki: Tammi. 151-162.
- Nummenmaa, L. 2019. Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä. Helsinki: Tammi.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- Ojasalo, K., Moilanen, T., Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudelta osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanomapro.
- Opetushallitus verkkosivut. 2019. Varhaiskasvatus. [https://www.oph.fi/koulu-tus\\_ja\\_tutkinnot/varhaiskasvatus](https://www.oph.fi/koulu-tus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus). 20.5.2019.

- Peltonen, A., Kullberg-Piilola T., Kullberg-Turtiainen, M. 2002. Tunnemuksu ja mututoukka. Tunnetaito-ohjelma esikouluun ja alkuopetukseen. Helsinki: Lasten keskus.
- Peltonen, A., Kullberg-Piilola T. 2005. Tunnemuksu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: LK-Kirjat.
- Puura, K. 2019. Näin kasvatat lapsestasi mukavan aikuisen. Helsinki: WSOY.
- Pietilä, I. 2017. Ryhmäkeskustelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P., Ruusuvoori, J. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino. 113
- Rantala, J. 2009. Lapsen tunnetaitojen tukeminen. Yle. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2009/02/27/lapsen-tunnetaitojen-tukeminen>. 27.8.2019.
- Repo, L. 2013. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Riihonen, R., Koskinen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lapsen aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Salo, A. 2017. Lapsen tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Oulun yliopisto. Kandidaatin tutkimus. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201705232028.pdf>. 27.11.2019.
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T., Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Oppimateriaaleja. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Toikko, T., Rantanen, T. 2009. Sosiaalialan kehittämistoiminnan metodologista paikannusta. Viinamäki, L. (toim.) Raportteja ja tutkimuksia. Sosionomilta eivät hommat lopu. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu.
- Toikko, T., Rantanen, T. 2009 Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). 15.3.2020.
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.
- Veijalainen, J., Reunamo, J., & Alijoki, A. 2017. Children's self-regulation skills in the Finnish day care environment. Varhaiskasvatuksen tiedelehti 6 (1), 2017. 89-107. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/218282/Veijalainen\\_Reunamo\\_Alijoki\\_issue6\\_1.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/218282/Veijalainen_Reunamo_Alijoki_issue6_1.pdf?sequence=1) 27.8.2019.
- Vienola, V. 2016. Varhaisvuosien eettinen kasvatus. Teoksessa Hujala, E., Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 164-180.
- Vilka, H., Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Wahlman-Neuvonen, K., Hannonen, R. 2015. Vuorovaikutuksella on väliä. Lapsen kognitiivinen kehityksen näkökulmia. Teoksessa Mankinen, K., Jokinen, I., Lintu, R., Schulman, M. Pikkulapsesta koululaiseksi: psykodynaaminen näkökulma tunne-elämän ja ihmissuhteiden kehitykseen. Helsinki: Therapiea-säätiö. 25-46.

## Ryhmäkeskustelun kysymykset

Minkä ikäisten lasten kanssa olette tehneet tunneharjoituksia?

Millaisissa ryhmissä teitte tunneharjoituksia?

Mitä harjoituksia olette tehneet?

Kuinka paljon olette tehneet harjoituksia?

Miten lapset ovat kokeneet harjoitukset?

Millaiset harjoitukset ovat olleet mieluisia/vaikeita? Miksi?

Miltä Hipon tunnetaitokansio kokonaisuutena vaikuttaa?

Miten kehittäisitte Hipon tunnetaitokansiota?

Miten koitte harjoitusten ohjeistuksen?

Voisitteko käyttää tunneharjoituksia säännöllisesti työssänne?

Tiedote vanhemmille

Hei!

Me, Hanna Koponen ja Susanna Pasanen olemme kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita Karelia-ammattikorkeakoulusta. Koulutukseemme sisältyy varhaiskasvatuksen opintoja, joiden puitteissa teemme opinnäytetyötä Kanervalan päiväkodille.

Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää päiväkodin henkilökunnalle työvälineeksi tunnetaitoja käsittelevä menetelmäkansio. Päiväkodin työntekijät kokeilevat tunnetaitokansion harjoituksia lasten kanssa ryhmissä.

Kokoamme tunnetaitokansiota loppuvuoden aikana, ja alkuvuodesta päiväkodissa kokeillaan tunnetaitokansion toimivuutta. Itse emme osallistu päiväkodin toimintaan, vaan varhaiskasvatuksen opettaja välittää meille tietoa kokemuksista. Opinnäytetyön valmistuttua tunnetaitokansio jää päiväkodin käyttöön.

Ystävällisin terveisin,

Hanna Koponen ja Susanna Pasanen

Jos teillä on kysyttävää, niin meihin voitte olla yhteydessä sähköpostilla:

[hanna.r.koponen@edu.karelia.fi](mailto:hanna.r.koponen@edu.karelia.fi)

[susanna.h.pasanen@edu.karelia.fi](mailto:susanna.h.pasanen@edu.karelia.fi)

# Helmeri Hipon tunnetaitokansio



## **Sisällysluettelo**

Helmeri Hipon tunnetaitokansio

Johdanto tunnetuokioihin

Missä tunne tuntuu-hahmo

Kasvokuvat tunteille

Vinkkejä tunnetuokioille

Ilo

Suru

Viha/kiukku

Pelko

Ystävyys/ystävällisyys

Rohkeus

Uteliaisuus

Jännitys

Yksinäisyys

Ujous

Rakkaus/onnellisuus

Harmi/pettymys

Tunteisiin liittyviä lauluja

Lähteet

## Helmeri Hipon tunnetaitokansio

Hei!

Kädessäsi on opinnäytetyönä tehty Helmeri Hipon tunnetaitokansio. Kansio sisältää seuraavat tunteet: ilo, suru, pelko, viha /kiukku ystävyys/ystävällisyys, rohkeus, uteliaisuus, jännitys, yksinäisyys, ujous, onnellisuus/rakkaus ja harmi/pettymys.

Tunnetaitokansioon tulee mukana käsintehty pehmo Helmeri Hippo, jonka tarkoituksena on luoda toimintatuokioille rauhallinen ja rentouttava ilmapiiri. Pehmohahmoa voi käyttää toimintatuokioissa huomioimassa jokaisen lapsen osallisuus ja jakamassa puheenvuoroja sekä antamalla lapselle mahdollisuus osoittaa omia tunteitaan.



Liite 4.

Helmeri Hippo

Tunteiden avaaminen satuhahmon kautta kutsuu uteliaisuuteen. Tunteidensa kanssa pulassa olevalle pehmohahmolle lapset voivat myös tuokioiden päätteeksi opettaa oppimiaan taitoja.

Tunnetaitokansio sisältää myös erilaisia värityskuvia, joita voitte hyödyntää tuokioilla. Mukana on kasvokuvat, joihin voi piirtää erilaisia ilmeitä sekä lapsen kokovartalokuva, johon voi värittää missä mikäkin tunne tuntuu. Mukana on myös tunnekortit tuokioille.

Olemme koonneet tämän kansion tunneharjoitukset erilaisista kirjoista ja oppaista. Osa harjoituksista on perinneleikkejä tai sellaisia, jotka olemme oppineet jostain elämän aikana, eikä niille ole tarkempaa lähdettä. Kansion lopussa on kaikki kirjalliset ja sähköiset lähteet listattuna, jotta halutessaan lähdekirjan voi jäljittää. Mukana on myös lauluja, joiden sanat löytyvät kansiosta. Laulut voi kuunnella kansiosta löytyvistä linkeistä.

### **Vinkkejä tunnetuokioille**

Kokemuksellisuus ja toisto ovat tärkeitä tunnetaitojen juurruttamiseksi. Tunnetaitoja kannattaa harjoitella yhdessä. Kun lapsi osaa tunnistaa, käsitellä, kuvata ja ilmaista omaa tunnekokemustaan ja tulee sen kanssa turvallisesti aikuisen taholta ymmärretyksi, hänellä ei ole tarvetta vetäytyä, lyödä, huutaa tai käyttäytyä muulla aikuiselle haastavalta näyttävällä tavalla.

Kun lapsi ymmärtää omia ja toisten tunteita ja pystyy ilmaisemaan sisäistä tunnekokemustaan toisille, sosiaalisissa tilanteissa toimiminen sekä toisten ja itsensä huomioiminen helpottuvat.

Suosittellemme, että ennen varsinaisten tunnetuokioiden pitämistä laskeudutte aiheeseen pienellä johdannolla ja keskustelulla aiheesta. Ennen varsinaisten tunnetaitotuokioiden pitämistä valitkaa päivään sopiva tunne ja poimikaa kansion harjoituksista ryhmälle sopivimmat.

Harjoitusten jälkeen on hyvä käydä lasten kanssa läpi, miltä harjoitukset tuntuivat ja voimakkaampien tunteiden käsittelyn jälkeen huolehtia, että kaikille jää positiivinen mieli.

### **Mukavia tunnetaitohetkiä!**

Hanna ja Susanna

### **Johdanto tunnetuokioihin**



Mitä tunteet ovat?

Mitä tunteita olet tuntenut tänään?

Mitkä tunteet ovat kivoja?

Mitkä tunteet tuntuvat raskailta? Tai kurjilta?

Montako tunnetta osaat nimetä?

**Puhukaa**, tunteista sään kielellä. Viha voi tuntua myrskyltä mahassa, ilo aurin-  
gonpaisteelta sydämessä. Sää muuttuu päivän mittaan. Tunteet tulevat ja me-  
nevät, kuten pilvet liikkuvat taivaalla. Voit kysyä lapselta pitkin päivää, millainen  
sää hänen kehossaan on nyt. Näin lapsi oppii tutkimaan omia tunteitaan.

### **Tunteiden tunnistaminen tunnekorttien avulla**

Lapset voivat asettua piiriin, tunnekortit levitetään lattialle kuvapuoli ylöspäin.  
Jokainen lapsi voi näyttää oman, sen hetkisen tunteensa kortista ja halutessaan  
kertoa miksi valitsi juuri tämän kortin.

### **Miltä sinusta tuntuu tänään?**

Lapset asettuvat piiriin tai riviin. Valitaan yksi lapsi, joka menee oven taakse pii-  
loon. Sillä aikaa muille lapsille annetaan tunnekortit. Lapset tarkastelevat tunne-  
korttiaan ja miettivät kuinka tunnetta voisi esittää. Kun lapset ovat varmoja tun-  
teensa esittämisestä kutsutaan oven takana oleva lapsi takaisin. Lapsi tulee  
toisen lapsen luokse ja kysyy ”Miltä sinusta tänään tuntuu?” Tunnekortin saanut  
lapsi alkaa esittämään tunnettaan ja oven takana ollut lapsi yrittää arvata mistä  
tunteesta on kyse. Mikäli kysyjä arvaa oikein siirtyy hän seuraavan lapsen luo.  
Mutta mikäli kysyjä arvaa oikein pitää hänen silittää tai halata esittäjää ja sanoa  
” en tunnista tunnettasi”. Lopuksi keskustellaan, kuinka monta kertaa kysyjä tun-  
nisti tunteen Oliko se vaikeaa. Mikä tunne oli helppo tunnistaa? Mikä tunne oli  
vaikeinta tunnistaa?

### **Tunnetilojen dokumentoiminen**

Lapset voidaan jakaa pareittain ja jokainen lapsi pääsee ottamaan toisistaan kuvia, joissa he näyttivät kasvoillaan erilaisia tunteita esim. ilo, suru, pelko, jännitys... Kuvien ottamisen jälkeen keräännytään lasten kanssa takaisin piiriin, jossa

käydään kaikkien kuvat läpi vuorotellen. Jokainen lapsi saa halutessaan esitellä oman kuvansa, mutta huomioidaan myös, jos joku lapsista ei halua kuvaansa näytille.

### **Leikistä tunteisiin**

Tunnekorteista otetaan käyttöön helposti tunnistettavat perustunteet esimerkiksi ilo, suru, pelko, viha ja hämmästyminen. Kortit käydään läpi lasten kanssa, jotta jokainen tunnistaa kortissa esiintyvän tunteen. Kasvattaja luettelee erilaisia leikkiin liittyviä tilanteita, joiden mukaan lapset juoksevat tunnekortilta toiselle.

- Olet voittanut korttipelin
- Olet pudonnut keinusta ja loukannut jalkasi
- Potkaisit vahingossa maalin jalkapallossa
- Lempilelusi on mennyt rikki
- Joku on rikkonut tekemäsi lumilinnan
- Pääset mukaan toisten leikkiin
- Kiipeät liian korkealle puuhun
- Pääset kaverin luo yökylään
- Joku nimittelee sinua
- Ampiaisen meinaa pistää sinua ulkona
- Helikopteri laskeutuu keskelle leikkikenttää

Kasvattaja voi keksiä itse tai kysellä lapsilta lisää erilaisia tilanteita, joissa esiintyviä tunteita voi tutkailla harjoitusten avulla.

### **Liikutaan tunteilla**

Tunteita voidaan ilmaista liikkuen ja elehtien. Leikki leikitään roolileikkinä niin, että roolihahmoina käytetään esimerkiksi eläinhahmoja tai kuvitteellisia hahmoja kuten pelottava mörkö, utelias pupu, pelokas hiiri, vahva karhu jne. Apuna voidaan käyttää erilaisia soittimia tai musiikkia sekä kuvia tunteista ja hahmoista.

### **Miltä tunne näyttää**

Lapset seisovat piirissä. Aikuinen nimeää tunteen ja lapset saavat ilmaista tunteita kehollaan, omalla haluamallaan tavalla.

### **Mitä ilmeet kertovat?**

Katsellaan yhdessä tunnekortteja ja keskustellaan niistä. Tässä tehtävässä voidaan käyttää esimerkiksi tunnekortteja tai lehdistä leikattuja tunne- ja tilannekuvia. Käydään keskustelua mm. mitä kuvassa tapahtuu? Miltä ihmisistä tuntuu? Onko sinulle tapahtunut, jotain vastaavaa? Miltä sinusta tuntui silloin? Miten sinä näytät omat tunteesi? Tämän jälkeen lapset piirtävät erilaisia ilmeitä joko tyhjälle paperille tai valmiiseen tyhjään kasvokuvaan.

### **Tunteiden pyykkinaru**

Ripustetaan huoneeseen pyykkinaru, jossa on kaikille omat nimellä varustetut pyykkipojat. Jokainen voi laittaa oman pyykkipojan kohdalle oman sen hetkisen tunteen, josta voidaan keskustella yhdessä aikuisen kanssa. Tunnekuvan voi vaihtaa päivän aikana.

### **Tunteet tutuksi**

Leikkiä voidaan leikkiä esimerkiksi pantomiimileikkinä. Leikissä käytetään tunnekortteja. Käydään aluksi lasten kanssa kuvat läpi keskustellen. Tämän jälkeen kuvat asetetaan pöydälle tai lattialle kuvapuoli alaspäin (muistikorttipelin tapaisesti). Valitaan yksi lapsi, joka nosta yhden tunnekortin, näyttää sen aikuiselle. Tämän jälkeen lapsi alkaa esittää tunnetta, joka oli kortissa. Muut lapset koettavat arvata mistä tunteesta on kyse. Lapsi, joka arvaa oikein saa nostaa seuraavan kortin.



Liite 5.

Tunnekortit

Kuva kopioitu [Papunet.fi](http://Papunet.fi).

### Tiedän tunteen

Harjoitusta varten tarvitaan lehdistä leikattuja kuvia erilaisista tilanteista. Levitetään lattialle tai pöydän päälle tilannekuvia, jotka sisältävät tunteen. Katsellaan hetki kuvia ja nimetään tunteet tarvittaessa. Aikuinen alkaa kertoa lausetta ”Perhe on lomamatkalla kylpylässä. Äiti ja Neea laskevat vesiliukumäestä...” Lapsi poimii kuvan, joka hänen mielestään sopii lauseeseen. Yhdessä voidaan keskustella kuvasta ja mahdollisesti jatkaa kuvan tarinaa.

**Kuunnelkaa** ilosta, kiukusta ja vihasta kertova Tunnelaulu

<https://www.youtube.com/watch?v=OEoe4iXRBUA>

Mulla mieli iloinen nyt on, mulla reppuselkäkyty on.

Iskä mua kantaa, sitten suukon antaa.

Mulla mieli iloinen nyt on.

Kun kiva leikki pitää lopettaa, silloin mua paljon kiukuttaa.

Kun jää leikki kesken, se pilaa koko hetken.

Silloin mua paljon kiukuttaa.

Nyt mä olen tosi vihainen, kun pikkusisko repi piirroksen.

Vihainen mä olen, siksi jalkaa poljen, kun pikkusisko repi piirroksen.

Äiti mua osaa lohduttaa. Syliinsä hän minut haluaa.

Äiti lukee kirjaa, sitten ollaan hiljaa. Äiti mua osaa lohduttaa.

Silloin mulla hyvä olo on, kun kiukkupuuska ohi mennyt on.

Ilo, suru, kiukku, itku, hymy, nauru. Kaikki tunteet kuuluvat elämään.

Ilo, suru, kiukku, itku, hymy, nauru. Kaikki tunteet kuuluvat elämään.

**Kuunnelkaa** laulu, Miltä tuntuu nallesta? Laulussa tunteet ilo, suru, utelias, pelko, tyytyväinen, väsynyt (Laulun video on viitottu.)

<https://www.youtube.com/watch?v=JFDAoFN2ndY>

Miltä tuntuu minusta? Miltä tuntuu sinusta? Miltä tuntuu nallesta? Miltä tuntuu nyt?

Iloinen, iloinen, iloinen on nalle. Iloinen, iloinen, iloinen on nalle.

Miltä tuntuu minusta? Miltä tuntuu sinusta? Miltä tuntuu nallesta? Miltä tuntuu nyt?

Surullinen, surullinen, surullinen nalle. Surullinen, surullinen, surullinen nalle.

Miltä tuntuu minusta? Miltä tuntuu sinusta? Miltä tuntuu nallesta. Miltä tuntuu nyt?

Utelias, utelias, utelias nalle, utelias, utelias, utelias nalle.

Miltä tuntuu minusta? Miltä tuntuu sinusta? Miltä tuntuu nallesta? Miltä tuntuu nyt?

Vihainen, vihainen, vihainen on nalle. Vihainen, vihainen, vihainen on nalle.

Miltä tuntuu minusta? Miltä tuntuu sinusta? Miltä tuntuu nallesta? Miltä tuntuu nyt?

Peloissaan, peloissaan, peloissaan on nalle. Peloissaan, peloissaan, peloissaan on nalle.

Miltä tuntuu minusta? Miltä tuntuu sinusta? Miltä tuntuu nallesta? Miltä tuntuu nyt?

Tyytyväinen, tyytyväinen, tyytyväinen nalle. Tyytyväinen, tyytyväinen, tyytyväinen nalle.

Miltä tuntuu minusta? Miltä tuntuu sinusta? Miltä tuntuu nallesta? Miltä tuntuu nyt?

Väsynyt, väsynyt, väsynyt on nalle. Väsynyt, väsynyt on nalle.

## Ilo

### Alkulaulu

Jokaisella kerralla on mahdollista alussa kysyä tai laulaa, onko (Lapsen nimi) täällä ja millaisella päällä.

**Keskustellaan** ilosta lasten kanssa.

Miltä sinä näytät iloisena?

Kenet sinä olet saanut hymyilemään?

Millaiset asiat saavat sinut iloiseksi?

Mitä kaikkea tykkäät tehdä, kun olet oikein iloinen?

Milloin sinulla oli viimeksi hauska päivä?

### **Isän perämoottori -runo**

Viime yönä, kun heräsin,

Keräsin peiton ja pupun mukaan,

Ei ollut valveilla talossa kukaan.

Mutta makuuhuoneessa hurisi ja

Murisi ja pärisi. Koko talo tärisi.

Vähän kyllä jännitin, mutta kumminkin ovelta kurkistin:

Ei ollut sängyssä karhu eikä traktori.

Se oli kuorsaava isä ja sen perämoottori.

Minä hihitin ja äitiäkin nauratti. Sitten isä heräsi.

Ja se kysyi että: "Mitä täällä nauretaan?"

On yö! Nyt nukutaan!"

Isä nukahti heti. Ja hörähteli unissaan.

Lue isän perämoottori- runo. Millaista unta isä näki, kun häntä nauratti ääneen?  
Mitä unessa tapahtui? Keitä isä tapasi nukkuessaan? Mitä hän teki tai näki?

### **Iloa tanssimalla**

Tanssikkaa luovasti iloisien ja mukaansatempaavan musiikin tahdossa. Lapset rakastavat sitä, kun aikuinen heittäytyy tanssiin mukaan.

### **Hassut ilmeet**

Hullutelkaa hassuilla ilmeillä. Lasten kanssa on mahdollista tehdä esimerkiksi hassujen ilmeiden tehdas, jolloin jokainen lapsi saa vuorollaan näyttää oman

hassun ilmeensä. Aikuinen voi ottaa kuvan lasten ilmeistä. Kuvat voidaan koota isolle kartongille, johon on piirretty hassujen ilmeiden tehtaan ääriviivat.

### **Ilomaalaus**

Maalatkaa iloa kuvaavia värejä ja muotoja hyödyntämällä. Maalaus on mahdollista toteuttaa musiikkimaalauksena iloisen musiikin soidessa taustalla.

### **Ilokuvaus**

Kuvatkaa iloa kameroiden/tablettien avulla. Lapset ja aikuiset saavat ottaa valokuvia arkisista tilanteista, joissa tavalla tai toisella näkyy ilo. Kuvien yhteyteen voi liittää muutama sana tai lause, jolla kuvan tilannetta voi täydentää. Kuvista on mahdollista koota ilon taidenäyttely tai kirja.

### **Lisää iloa**

Piirtäkää, rakentakaa, muovailkaa tai maalatkaa lempiasioita, lempipaikkoja tai tärkeimpiä ihmisiä.

### **Popkorni-loru**

Popkorni pomppiva (hypitään) Onkin aika ovela (viekas ilme) Ei jäänyt jyväksi pieneksi (kyykkyyn pieneksi) Vaan räjähtikin isoksi POKS! (ponnahdetaan ilmaan)

**Laulakaa/kuunnelkaa** Jos sull lysti on

<https://www.youtube.com/watch?v=zBKZMiuyVrM>



Jos sull lysti on

Jos sull lysti on, niin kätes yhteen lyö"

Jos sull lysti on, niin tiedät sen,

ja varmaan myöskin näytät sen.

Jos sull lysti on, niin kätes yhteen lyö.

... niin sano: Totta kai!

... niin pöytään naputa

... niin jalkaa tömistä

... niin nouse seisomaan.

**Kuunnelkaa/laulakaa** laulu Viisi aistia

<https://www.youtube.com/watch?v=TVMYapAP4PE&list=RDOEoe4iXRBUA&index=3>

Kuulen, kuulen, korvillani kuuntelen ja kuulen. Kuulen, jotain mikä saa minut nauramaan.

Näen, näen, silmilläni katselen, ja näen. Näen, jotain, mikä saa minut nauramaan.

Haistan, haistan, nenälläni haistelen ja haistan. Haistan, jotain, mikä saa minut nauramaan.

Maistan, maistan, kielelläni maistelen ja maistan. Maistan, jotain, mikä saa minut nauramaan.

Tunnen, tunnen, ihollani kosketan ja tunnen. Tunnen, jotain, mikä saa minut nauramaan.

## **Suru**

### **Alkulaulu**

Jokaisella kerralla on mahdollista alussa kysyä tai laulaa, onko (Lapsen nimi) täällä ja millaisella päällä.

### **Suruloru**

Ohjaaja lukee lorun. Suru on vallannut Viiman mielen, seurauksena vei kissakin kielen. Suru saa suupielet alaspäin, kaikki on aivan väärin nyt näin. Onneksi Rossi-ystävä lohduttaa, häneltä halauksen Viima nyt saa. Kohta mieli jo parempi on, onneksi on ystävä verraton! (Nimiä voi vaihtaa)

### **Suruilme**

Pyydä lasta näyttämään oma, surullinen ilme.

### **Lennin tunnetäplät**

Tämän tehtävän esimerkit kannattaa kirjoittaa ensin suurelle paperille. Lue seuraavat esimerkit ääneen. Pyydä lasta piirtämään jokaisen esimerkin viereen punainen, keltainen tai vihreä ympyrä sen mukaan, kuinka voimakasta tunnetta lapsi arvelee kokevansa kuvatussa tilanteessa. Tehtävään ei ole oikeita tai väärä vastauksia.

**Punainen** = (lapsi ei pysty hallitsemaan omaa käytöstään, ajattelemaan järkevästi, ratkaisemaan ongelmia tai ottamaan vastaan aikuisen puhetta)

**Keltainen** = (tunne on niin voimakas, että omaa toimintaa on vaikea hallita. Lapsi tarvitsee aikuisen apua pystyäkseen rauhoittumaan)

**Vihreä** = (olo on rento, rauhallinen ja turvallinen)

Kuinka surulliseksi tulisit, jos...

Lempilelusi menisi rikki

Ystäväsi muuttaisi toiseen kaupunkiin

Et löytäisi leikkikaveria puistosta

Et saisi katsoa televisiota viikonloppuna  
Kompastuisit ja jalkaasi tulisi haava?

### **Suru –musiikkimaalaus**

Aloitetaan keskustelemalla lasten kanssa surusta ja siitä, mikä saa heidät surulliseksi. Sen jälkeen soitetaan lapsille musiikkikappaleita, jotka olivat surullisen kuuloisia. Tämän jälkeen lapsi saa maalata itse paperille vesiväreillä ja pensseleillä miltä suru heidän mielestään näyttää. Tavoitteena on, että lapsi oppii tunnistamaan ja käsittelemään surua tunteena sekä myös kuvittamaan sitä. Jokainen lapsi saa halutessaan esitellä oman maalauksensa toiminnan lopuksi ja kertoa siitä.

### **Viha / Kiukku**



Liite 6.

Tunnekuva

### **Alkulaulu**

Jokaisella kerralla on mahdollista alussa kysyä tai laulaa, onko (Lapsen nimi) täällä ja millaisella päällä.

### **Keskustelkaa,**

Mikä saa sinut vihaiseksi / kiukkuiseksi?

Miltä sinä näytät vihaisena / kiukkuisena?

Missä viha voi tuntua?

Miltä sinusta tuntuu, jos et saa jotain haluamaasi?

Mikä saa sinut leppymään ja paremmalle tuulelle?

### **Ravista tunne pois**

Viha jäykistää. Liikuttakaa ja rentouttakaa kehoa mieleisellänne tavalla. Juoskaa, pomppikaa, tanssikkaa, täriskää. Toinen voi auttaa toista aloittamalla, toinen lähtee varmasti mukaan. Jäykkisenä on tylsää!

### **Sanomalehtiharjoitus**

Ota mukaan sanomalehtiä. Pidä sanomalehti auki, jotta lapset saavat lyödä kädellään paperin läpi. Toista tarvittaessa niin monta kertaa kuin lapset haluavat.

### **Lennin tunnetäplät**

Tämän tehtävän esimerkit kannattaa kirjoittaa ensin suurelle paperille. Lue seuraavat esimerkit ääneen. Pyydä lasta piirtämään jokaisen esimerkin viereen punainen, keltainen tai vihreä ympyrä sen mukaan, kuinka voimakasta tunnetta lapsi arvelee kokevansa kuvatussa tilanteessa. Tehtävään ei ole oikeita tai väärä vastauksia.

**Punainen** = (lapsi ei pysty hallitsemaan omaa käytöstään, ajattelemaan järkevästi, ratkaisemaan ongelmia tai ottamaan vastaan aikuisen puhetta)

**Keltainen** = (tunne on niin voimakas, että omaa toimintaa on vaikea hallita. Lapsi tarvitsee aikuisen apua pystyäkseen rauhoittumaan)

**Vihreä** = (olo on rento, rauhallinen ja turvallinen)

Kuinka vihaiseksi tulisit, jos...

Sinulta otettaisiin lelu kädestä?

Joutuisit jonon viimeiseksi?

Vanhempi rikkoisi lupauksensa?

Jäisit leikin ulkopuolelle?

Et saisi ketään hipassa kiinni?

### **Pahanmielen portaat**

Lapselle annetaan paperi esim. A4, josta hän repii neljä suikaletta. Lapset asetuvat piiriin. Jokainen laittaa lattialle eteensä yhden suikaleen piirin keskustaapäin. Jokainen suikaleen laittanut kertoo vuorollaan mikä auttaa tai mitä voi

tehdä, kun on kiukkuinen ja haluaa päästä siitä eroon. Tämän jälkeen astutaan tälle ”portaalle”, kun kaikki suikaleet on asetettu ja ollaan lähemmäksi piirin keskellä, pohditaan etäisyyttä ja sen vertauskuvaa kiukulle. Kun olemme kiukkuisia, olemme tunnetasolla etäällä muista ihmisistä. Emme halua lähelle toisia ja kaikki tuntuu vain pahalle, kun käsittelemme kiukkuamme ja mietimme asioita niin yleensä kiukku alkaa laantua ja näin olemme ottaneet askeleen eteenpäin pahanmielen portailla ja pääsemme myös lähemmäksi muita ihmisiä. Kun kaikki ovat viimeisellä portaalla ollaan ihan lähemmäksi, annetaan ryhmähalaus ja voimme todeta, että olemme selviytyneet kiukun myllerryksestä.

### **Hengitysharjoitus**

Siirry kiukkukohtauksesta pois mieleesi avulla. Hengitä sisään ja ulos, aseta kätesi samalla sydämesi tai vatsasi päälle. Mikä paikka tuntuu turvalliselta ja rauhalliselta? Hengittäkää aina nenän kautta sisään ja ulos. Sulje silmäsi ja ajattele tällaista paikkaa niin vihan myrsky tyyntyy kehossasi.

### **Musiikkimaalaus, kiukku**

Valitaan lapsille mahdollisimman isot maalauslustat (isot vesiväripaperit tai rullapaperia lattialle). Lapset voivat maalata vapaasti musiikin tahdissa omaa kiukun tunnetta.

### **Musiikkivaihtoehtoja:**

Mua suututtaa [https://www.youtube.com/watch?v=X\\_B5aiW66vQ](https://www.youtube.com/watch?v=X_B5aiW66vQ).

Beethoven´s 5th Symphony <https://www.youtube.com/watch?v=fOk8Tm815IE>

Prokofjev: Romeo and Juliet <https://www.youtube.com/watch?v=rrt7pqB5Ecw>

Mussorgsky: Night On Blad Mountain

<https://www.youtube.com/watch?v=iCEDfZgDPS8>

## **Pelko**

### **Alkulaulu**

Jokaisella kerralla on mahdollista alussa kysyä tai laulaa, onko (Lapsen nimi) täällä ja millaisella päällä.

Keskustelkaa

Millaisia asioita sinä pelkää?

Kun sinua pelottaa, mitä teet?

Millainen tunne pelko on?

Mitä eroa on pelolla ja jännittämällä?

Miten pelon tunteen tunnistaa?

Missä kohtaa pelko tuntuu kehossasi?

Miten tunnistaa tilanteet, joissa pelkääminen toimii suojana?

Miten pelottavissa tilanteissa pitää toimia?

### **Mörkötehdas**

Piirtäkää hassu mörkö tekemässä hullunkurisia asioita. Yhdessä voitte tehdä myös mörkötehtaan, jossa ideana on koostaa hupsun näköinen mörkö erilaisia ruumiinosia yhdistelemällä. Aikuisen kannattaa varata etukäteen erillisille pape-reille erimuotoisia mörön päitä ja vartaloita, erilaisia neniä ja silmiä sekä keske-nään erilaisia ja erikokoisia käsiä ja jalkoja. Lapset voivat näiden irtopalojen avulla liimata kartongille oman hupsun mörkönsä. Harjoitus auttaa oivaltamaan, että avaimet mielikuvitukseen ovat omissa käsissämme. Voimme vaikuttaa itse siihen, ruokimme mielikuvitustamme hauskoilla vai pelottavilla asioilla.

### **Rohkeuskivi**

Etsi pihalta itsellesi sopiva kivi. Maalaa tai väritä kivi omilla pelonvoittamisväreilläsi. Sujauta kivi taskun pohjalle tai lipaston päälle rohkeutta antamaan.

### **Varjokävely-leikki**

Lapset jaetaan pareihin. Toinen parista asettuu toisen selän taakse. Edessä oleva lähtee kävelemään tehden omaa liikettään, ja perässä kulkevan on matkittava häntä. Jonkin ajan kuluttua vaihdetaan rooleja. Isompien lasten kanssa

leikkiä voi jatkaa siten, että perässä tuleva voi yhtäkkiä kääntyä ja lähteä tekemään ihan omaa liikettään kulkiessaan eteenpäin. Edessä kulkevan tehtävänä on ehtiä mahdollisimman nopeasti parinsa taakse ja matkia häntä. Seuraavaksi perässä tuleva voi vuorostaan "karata omille teilleen".

### **Lennin tunnetäplät**

Tämän tehtävän esimerkit kannattaa kirjoittaa ensin suurelle paperille. Lue seuraavat esimerkit ääneen. Pyydä lasta piirtämään jokaisen esimerkin viereen punainen, keltainen tai vihreä ympyrä sen mukaan, kuinka voimakasta tunnetta lapsi arvelee kokevansa kuvatussa tilanteessa. Tehtävään ei ole oikeita tai vääriä vastauksia.

**Punainen** = (lapsi ei pysty hallitsemaan omaa käytöstään, ajattelemaan järkevästi, ratkaisemaan ongelmia tai ottamaan vastaan aikuisen puhetta)

**Keltainen** = (tunne on niin voimakas, että omaa toimintaa on vaikea hallita. Lapsi tarvitsee aikuisen apua pystyäkseen rauhoittumaan)

**Vihreä** = (olo on rento, rauhallinen ja turvallinen)

Kuinka peloissasi olisit, jos...

Huoneessasi olisi ihan pimeää?

Eksyisit vieraassa paikassa?

Edestäsi luikertelisi käärme?

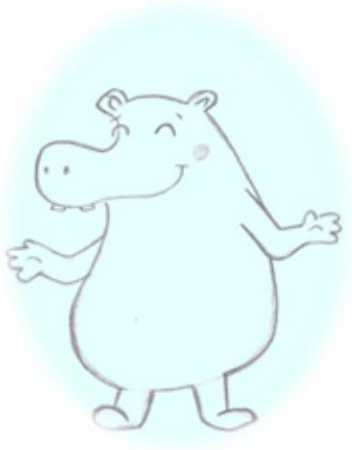
Illalla olisi kova ukkosmyrsky?

Katsoisit jännittävää ohjelmaa yksin?

### **Minun turva**

Lapset valitsevat pehmolelun. Pehmolelu voi olla lapsen mieluisin unikaveri tai muu itselle mieluinen pehmolelu. Pehmolelut nimetään turvaeluksi ja asetetaan huoneen seinustalle tai hyllyn päälle lapsen ulottuville. Musiikin soidessa lapset liikkuvat vapaasti tai aikuisen määrittelemällä tavalla tilassa. Kun aikuinen pysäyttää musiikin ja huutaa ”turva” lasten tulee juosta pehmolelunsa luokse ja asetetaan piiriin ja tehdään ryhmähali.

### **Ystävyys / Ystävällisyys**



### **Alkulaulu**

Jokaisella kerralla on mahdollista alussa kysyä tai laulaa, onko (Lapsen nimi) täällä ja millaisella päällä.

### **Keskustelkaa**

Mitä ystävällisyys on?

Miten sinun ystäväsi ovat erilaisia kuin sinä tai joku toinen ystäväsi?

Miltä tuntuu, jos joku on epäystävällinen? Miltä tuntuu, jos vain jotkut ovat tervetulleita leikkiin?

Mitkä ovat mielestäsi ystävällisiä käytöstapoja?

Mikä on epäystävällistä käytöstä?



## Musiikkivinkkejä kuunneltavaksi

### Hyvä kaveri

[https://www.youtube.com/watch?v=NgZvITl7TMA&list=PLvXzUX3GAzajGvig00ZsA9e\\_XabbYiA5c](https://www.youtube.com/watch?v=NgZvITl7TMA&list=PLvXzUX3GAzajGvig00ZsA9e_XabbYiA5c).

Joskus kaikki harmittaa, ärsyttää ja keljuttaa.

Silloin tarvitsisin hyvän kaverin, joka hetken kuuntelee, ymmärtää ja rohkaisee.

Hälle salaisuudet kertoisin.

Olla voisin minäkin kaverina jollekin.

Ystävänä, joka ymmärtää.

Hauskat jutut kertoisin, lohduttaisin silloinkin, jos kaverini yksin jää.

Joskus on niin mukavaa, kaikki jutut naurattaa.

Varsinkin nuo vitsit hyvän kaverin. Pelkkä katse kertoo sen.

Tärkeä ja läheinen olen ystävälle tänäänkin.

Olla voisin minäkin kaverina jollekin, ystävänä, joka ymmärtää.

Hauskat jutut kertoisin, lohduttaisin silloinkin. Jos kaverini yksin jää.

Olla voisin minäkin kaverina jollekin, ystävänä, joka ymmärtää.

Hauskat jutut kertoisin, lohduttaisin silloinkin, jos kaverini yksin jää.

### Ystävyys on eväsreppu

[https://www.youtube.com/watch?v=ejAOV0c--M&list=PLvXzUX3GAzajGvig00ZsA9e\\_XabbYiA5c&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=ejAOV0c--M&list=PLvXzUX3GAzajGvig00ZsA9e_XabbYiA5c&index=5).

Ystävyttä ei voi ostaa, mutta sen voi jakaa.

Toisianne ihmiset aina rakastakaa.

Ystävyys tuo päivän paisteen pilvisiinkin hetkiin.

Ystävyys on eväsreppu elämämme retkiin.

Ystävyys tuo päivän paisteen pilvisiinkin hetkiin.

Ystävyys on eväsreppu elämämme retkiin.

Kuljetaan me ystävinä elämämme tietä, ettei kukaan iltojaan itkemällä vietä.

Ystävyys tuo päivänpaisteen pilvisiinkin hetkiin.

Ystävyys on eväsreppu elämämme hetkiin.

Ystävyys tuo päivänpaisteen pilvisiinkin hetkiin.

Ystävyys on eväsreppu elämämme retkiin.

Ystävyys tuo päivänpaisteen pilvisiinkin hetkiin

Ystävyys on eväsreppu elämämme retkiin.

Ystävyys tuo päivänpaisteen pilvisiinkin hetkiin.

Ystävyys on eväsreppu elämämme retkiin.

### **Ystävällisyyden laatikko**

Harjoitus voidaan toteuttaa lapsiryhmässä tai omassa perheessä. Tyhjästä pahvilaatikosta askarrellaan ystävällisten tekojen postilaatikko, joka koristellaan huolellisesti ja kauniisti. Lapset saavat toimia salapoliiseina, jotka havainnoivat

kauniita ja ystävällisiä tekoja. Kun lapsi huomaa, että joku lapsi tai aikuinen toimii ystävällisesti toista kohtaan, hän saa piirtää tilanteesta kuvan tai pyytää aikuista kirjaamaan huomionsa lapulle. Tämän jälkeen lappu sujautetaan postilaatikkoon. Laatikon sisältö puretaan joko päivittäin tai viikoittain. Ideana on lisätä keskustelua arjessa tapahtuvista ystävällisistä teoista. Se mihin kiinnitämme huomiota, lisääntyy.

### **Karhun uudet ystävät**

Tehdään karhulle uusia ystäviä savesta, muovailuvahasta tai piirtämällä. Minkä kokoisia ne ovat? Miten ne liikkuvat, millaisia ääniä niillä on? Ovatko ne karvaisia, onko niillä suomuja vai sileää nahka? Miten ne näkevät, kuulevat ja haistavat? Minkä luonteisia ne ovat, mistä ne pitävät tai eivät pidä, onko niillä nimiä?

### **Auringonsäteet**

Ohjaaja asettaa aurinkoympyrän piirin keskelle. Jokaiselle lapselle jaetaan yksi auringonsäde. Ohjaaja aloittaa omalla säteellään, sanomalla jostakin lapsesta esimerkiksi: "Sinä (nimi) säteilet, koska olet aina niin avulias." Jokainen sanoo vieruskaveristaan mukavan asian ja ojentaa tälle säteen, joka laitetaan aurinkoon.

### **Hyvä ystävä**

Lapset ovat piirissä. Piirissä kuljetetaan pehmoa kaverilta toiselle ja sanotaan "millainen on hyvä ystävä" ja toisella kierroksella käydään keskustelua "mikä ei kuulu hyvään ystävyYTEEN". Lisäksi voidaan käydä kierrosta, jolloin sanotaan kaverille "Olet hyvä kaveri, koska... "

### **Mitä tiedät ystävästäni?**

Valitaan yksi lapsi, joka menee huoneen ulkopuolelle. Toiset lapset valitsevat hänelle ystävän. Lapsi kutsutaan takaisin ja hänen tehtävänään on mennä yhden lapsen luo kerrallaan ja esittää erilaisia kysymyksiä ystävästä sekä arvutella kuka on hänen ystävänsä. Kysymyksiin saa vastata vai kyllä tai ei. Kysyjä voi kysyä esimerkiksi "tykkääkö hän hevosista" toinen lapsi vastaa "Kyllä/ ei", sitten kysyjä siirtyy seuraavan lapsen luokse ja esittää uuden kysymyksen. Kysymyksiä esitetään niin kauan, kuin kysyjä arvaa kuka on hänen ystävänsä.

## Hymyn heitto

Leikissä on ideana istua piirissä niin, että leikin aloittaja alkaa hymyillä. Hymyilyn jälkeen leikin aloittaja ottaa hymyn pois itseltään kädellä heittäen sitä vieressä istujalle, joka alkaa itsekin hymyillä. Leikki jatkuu niin kauan, että jokainen on saanut heittää hymyn ja ottaa vastaan hymyn.

## Rohkeus



## Alkulaulu

Jokaisella kerralla on mahdollista alussa kysyä tai laulaa, onko (Lapsen nimi) täällä ja millaisella päällä.

## Keskustelkaa,

Mitkä näistä teoista ovat a) viisasta rohkeutta ja b) tyhmää rohkeutta?

*Käyn soittamassa naapureiden ovikelloja ja juoksen kulman taakse piiloon.*

*Kävelen pois, kun kaverini ryhtyvät heittelemään katulamppua kivillä.*

*Ystäväni haluaa varastaa kaupasta. Kiellän häntä tekemästä sitä.*

*Kiipeän talon katolle ilman lupaa.*

*Uskallan kiroilla.*

*Keskeytän ystäväni, jotka puhuvat ilkeästi yhdestä lapsesta. Sanon, että ilkeily ei ole reilua.*

### **Pelonkarkotin-runo**

Möröt ja rosvot ja pahikset, hus! Hävitkää!

Minä en enää teitä yhtään pelkääkään!

Pimeä on vain pimeää. Sehän häviää, kun valot sytyttää!

### **Rohkeuskivi**

Etsi pihalta itsellesi sopiva kivi. Maalaa tai väritä kivi omilla pelonvoittamisväreiläsi. Sujauta kivi taskun pohjalle tai lipaston päälle rohkeutta antamaan.

### **Jähmettyneet tunteet-leikki**

Lapset kävelevät ympäri leikkitilaa, taustalla soi hiljainen musiikki. Musiikki pysäytetään, ja ohjaaja sanoo jonkin tunnetilan: viha, kateus, ilo, tyytyväisyys jne. Lapset jähmettyvät tunnetta esittäväksi patsaaksi. Muihin leikkijöihin ei saa koskea. Tarkoitus on kuvata tunnetta omalla vartalolla ja ilmeellä.

### **Temppurata**

Rakennetaan lapselle tilaan sopiva temppurata, jossa lapsi voi turvallisesti aikuisen läsnä ollessa kokeilla rajojaan ja ylittää itseään. Temppuradassa voi olla esimerkiksi tuolien ylittämistä ja alittamista, pöydälle kiipeämistä. Temppuradassa voidaan ryömiä peitolla pimennetyin tuolijonon ali tai astella erilaisilla materiaaleilla täytettyihin laatikoihin. Aikuinen voi keinuttaa lasta peitolla. Vain mielikuvitus ja lapsen turvallisuus ovat rajana.

### **Heijastinsuunnistus**

Leikitään pimeässä. Ohjaaja on laittanut heijastimia pihalle/metsään. Annetaan lapsille taskulamput ja neuvotaan etsimään valon avulla heijastimet.

### **Uteliaisuus**



### **Alkulaulu**

Jokaisella kerralla on mahdollista alussa kysyä tai laulaa, onko (Lapsen nimi) täällä ja millaisella päällä.

Lasten kanssa voi keskustella aiheesta,

Mitä uteliaisuus tarkoittaa?

Miltä tuntuu, jos tekee jotain sellaista mitä ei saisi?

Oletko tehnyt joskus jotain kiellettyä? Mitä?

Miltä sinusta tuntuu, kun olet tehnyt kiellettyä?

### **Uteliaisuuskiikarit**

Askarrelkaa tyhjästä vessapaperirullista kiikarit. Ohjaaja aloittaa kiikaroinnin ottamalla käsiinsä kiikarit ja katsomalla sillä. Samalla hän voi kertoa, mitä näkee. Jokainen kertoo vuorotellen, mitä he näkevät. Uteliaisuusharjoituksen voi toteuttaa myös mielikuvituskiikareilla.

### **Tunnusteluleikki**

Lapset ovat piirissä. Ohjaaja on kerännyt yhtä monta esinettä (esim. Luonnosta) kuin on lapsia. Lapset laittavat silmät kiinni ja kädet selän taakse. Ohjaaja antaa jokaiselle käsiin oman esineen, ja lapset saavat tunnustella sitä. Tämän jälkeen esineet siirtyvät vasemmalla olevan käsiin. Esineet kiertävät jokaisen käsissä, ja

leikki loppuu, kun lapset ovat saaneet omansa takaisin. Lopuksi jokainen saa kertoa oman esineensä ja katsoa, miltä se näyttää.

### **Etsitään ystävä**

Lapset seisovat piirissä. Yksi lapsi valitaan keskelle. Keskellä olevan lapsen silmät sidotaan liinalla. Keskellä olijaa pyöritetään itsensä ympäri pari kertaa ja tämän jälkeen hän alkaa tunnustelemaan piirissä olijoita ja yrittää tunnistaa lapsen. Onnistuessaan tunnistamaan oikean lapsen vaihtuu keskellä olija lapsi niin, että tunnistetusta lapsesta tulee tunnustelija. Piirissä olijoiden tulee olla ihan hiljaa.

### **Jännitys**

#### **Alkulaulu**

Jokaisella kerralla on mahdollista alussa kysyä tai laulaa, onko (Lapsen nimi) täällä ja millaisella päällä.

#### **Keskustelkaa**

Kun näet jotain, mikä on sinulle uutta ja vierasta, miltä sinusta tuntuu?

Mitkä asiat saavat sinut jännittämään?

Miltä jännitys tuntuu?

Missä kohtaa kehoasi se tuntuu eniten?

Kun sinua jännittää, miten käyttäydyt?

Miten jännityksen tunnetta voi rauhoitella?

#### **Karhu nukkuu-laululeikki**

Valitkaa yksi osallistujista karhuksi. Muut kiertävät nukkuvaa karhua laulaen tai lausuen: ***Karhu nukkuu, Karhu nukkuu talvipesässensä. Ei ole varaa kellään, näin sitä leikitellään. Karhu nukkuu, Karhu nukkuu, eipäs nukukaan.*** Kun laulu loppuu, karhu herää ja yrittää ottaa leikkijöitä kiinni. Se, kenet hän saa kiinni ensimmäisenä, jää seuraavaksi karhuksi.

### **Kehumisleikki**

Yksi lapsista istuu selin muihin. Toiset saavat vuorotellen käydä hieromassa tai sivelemässä (miten kukin haluaa) toisen selkää. Samalla lapsi sanoo yhden tai useamman asian selin istuvasta lapsesta. Leikin voi toteuttaa niin, että piirissä jokainen leikkijä koskettaa vuorollaan hänestä oikealla olevaa ja samalla sanoo hänestä jonkin myönteisen asian. Ohjaaja voi kirjoittaa kaikki kehut muistiin, ja kirjoitukset voidaan esimerkiksi teipata jokaisen oman naulakon yläpuolelle.

### **Kissan kuria**

Kissat kulkevat rennosti tilassa ja jähmettyvät paikoilleen ohjaajan matkiessa koiran haukuntaa tai huutaessa: Koira tulee!

### **Koneet**

5-6 lapsen ryhmässä luodaan koneita, joiden osat liittyvät toisiinsa hieromalla. Koneet rakentuvat niin, että yksi asettuu johonkin asentoon - selälleen, vatsalleen, seisomaan, miten vain – ja seuraava liittyy tähän jostain kohtaa hieroen ja taas seuraava johonkin kohtaan. Lopuksi suunnitellaan, mitä kone tuottaa ja mikä sen jokaisen osan tehtävä on. Lopuksi kone esitellään toisille.

### **Jännittävä rektiroleikki**

Lapset liikkuvat kävellen omalla tavallaan tilassa musiikin soidessa. Musiikin loppuessa pitää pysähtyä ja toimia ohjaajan huutaman ohjeen mukaisesti:

-Purista hampaat yhteen.

-Vedä hartiat korviin.

-Nouse varpaillesi.

-Vedä napa sisään.

Musiikin jatkuessa voit rentoutua ja jatkaa liikkumista.

### **Perinteinen valokuvaajaleikki**

Yksi lapsista valitaan valokuvaajaksi, muut ovat kuvattavia. Valokuva otetaan niin, että valokuvaaja tarttuu yhtä osallistujaa vuorollaan kädestä ja pyörittää häntä itsensä ympäri kovaa vauhtia. Lopuksi hän päästää irti ja lapsi jähmettyy, siihen asentoon, mihin sattuu menemään pyöriksen vuoksi. Kun kaikki lapset



on pyöritetty, valokuvaaja katsoo, kenellä hahmoista on paras ja liikkumaton asento. Tämä pääsee seuraavaksi valokuvaajaksi.

### **Värihengitys, rentoutus**

Asetu mukavaan makuuasentoon ja sulje silmäsi. Hengitä muutaman kerran syvään nenän kautta. Kuvittele olevasi maalari, joka maalaa kehoasi sisältäpäin maalisuihkulla. Aina kun hengität sisään, hengityksesi värisuihku maalaa kehoasi. Seuraavalla sisäänhengityksellä maalaa vasen jalkateräsi vihreäksi. Varpaat täyttyvät vihreällä värillä, sitten jalkapöytä, nilkka ja sääri. Polvet värjäytyvät vihreiksi, samoin reidet. Seuraavalla sisäänhengityksellä koko vasen jalka muuttuu tasaisen vihreäksi. Jätä sitten vasemman jalkasi väri kuivumaan ja siirrä huomiosi oikeaan jalkaasi. Seuraavalla sisäänhengityksellä oikea jalkateräsi alkaa maalautua siniseksi. Jatka näin käyden läpi koko kehon.

### **Eväsretki rentoutustarina**

Lapset saavat ottaa mieluisen asennon. Ohjaaja pyytää heitä sulkemaan silmänsä. Jos silmien sulkeminen on vaikeaa, voi silmät peittää käsillä. Ohjaaja pyytää lapsia olemaan rauhallisesti ja kuuntelemaan ohjaajan kertomaa tarinaa: ”Tänään on aurinkoista ja lämmintä. On ihana päivä, ei liian kylmä eikä liian kuuma. Olet lähdössä kävelemään kauniille niitylle. Ruoho on vihreää ja pehmeää jalkojesi alla. Ympärillä on kauniita, värikkäitä kukkia, jotka tuoksuvat hyvältä. Matka jatkuu kaikessa rauhassa ja tulet pieneen metsikköön. Istahdat lämpimälle kivelle ja otat selästäsi repun. Mitähän herkullisia eväitä repussasi on? Miltä herkkueväsi maistuvat? Miltä ne tuoksuvat? Minkähän värisiä ne ovat? Maistelet eväitäsi auringon lämmittäessä sinua suloisesti. Eväät ovat maikoisia. Nautit olostasi ja kesästä.” Lapsia pyydetään avaamaan hiljalleen silmänsä. Lapset voivat halutessaan kertoa tai piirtää mitä näkivät.

### **Kun sinua jännittää-rentoutus**

-Hengitä viisi kertaa rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Harjoittele rauhallista hengittämistä etukäteen, silloin kun ei jännitä.

-Kuvittele, että vatsassasi on navan kohdalla, ihosi alla iso keltainen aurinko. Hengitä rauhallisesti ja tunne, miten aurinko lämmittää lempeäsi sisälläsi. Sen valo ja lämpö leviävät koko vartaloosi: koko vatsaan, kaulaan, päähäsi, käsiin ja jalkoihin.

Kun olet aivan täynnä auringon lämpöä ja valoa, rentoutushetkesi on valmis. Katsele ympärillesi. Venyttele käsiä ja jalkoja. Tuntuuko olosi rauhallisemmalta?

### **Jännityksen poistaminen ja rentoutumisen harjoittelu**

Jännityksen ja rentoutumisen eron tunnistaminen on yksi tapa oppia rentoutumaan. Jännitä vartaloasi ja kuvittele olevasi esim. Jäykkä robotti ja sen jälkeen valuva hiekka. Tämän jälkeen voitte keskustella miltä jännitys tuntuu ja miten kehossa näkyy rentoutus?

### **Hengityserhonen-rentoutusharjoitus**

Harjoituksen voi tehdä joko istuen tai selällään maaten. Kuvittele vatsasi tai rintasi päälle perhonen. Hengitä syvään ja rauhallisesti ja tunne, miten perhosen siivet avautuvat jokaisella sisäänhengityksellä ja sulkeutuvat uloshengityksellä. Pienten lasten kanssa voi ottaa aluksi kädet mukaan avautumaan ja sulkeutumaan rinnan päällä. Seisoessa siivet voi pitää sivuilla, vartalon vieressä ja ne kohoavat aina sisäänhengityksellä ja laskeutuvat uloshengityksellä.

### **Tunteiden Kim-leikki**

Leikkiin otetaan tunnekuvat. Katsellaan kuvia ja nimetään niiden tunne. Laitetaan kuvien päälle liina ja lapset sulkevat silmänsä. Tällä välin aikuinen ottaa yhden kuvan ja sanoo, että ”saa katsoa”. Lapset arvaavat mikä kuva puuttuu. Kun puuttuva kuva on arvattu, palautetaan se takaisin paikoilleen ja liina niiden päälle. Oikein arvannut pääsee seuraavaksi ottamaan liinan alta kuvan.

### **Yksinäisyys**

#### **Alkulaulu**

Jokaisella kerralla on mahdollista alussa kysyä tai laulaa, onko (Lapsen nimi) täällä ja millaisella päällä.

#### **Keskustelkaa**

Oletko sinä tuntenut itsesi yksinäiseksi?

Miltä yksinäisyys tuntuu?

Miten voit vaikuttaa, ettei kenenkään tarvitse tuntea oloaan yksinäiseksi?

### **Kirjoita/piirrä**

Kirjoita tai piirrä, millainen tunne yksinäisyys on?

Onko sinulla sydänystävä? Kirjoita tai piirrä, millainen sydänystäväsi on?

### **Salaisten puuhien laatikko**

Lasten kanssa työstetään tyhjiä pahvilaatikoista tai maitotölkkien pohjista salaisten puuhien laatikot. Lapsi voi sujauttaa omaan laatikkoonsa piirustuksen siitä, millaisia asioita hän voi touhuta ollessaan yksin. Vanhojen tuttujen lempipuuhien lisäksi laatikkoon kannattaa ideoida myös uusia leikkejä tylsyyden karkottajiksi. Laatikot koristellaan ja nimetään lasten valitsemalla tavalla.

### **Ujous**

#### **Alkulaulu**

Jokaisella kerralla on mahdollista alussa kysyä tai laulaa, onko (Lapsen nimi) täällä ja millaisella päällä.

#### **Lasten kanssa voi keskustella aiheesta esim.**

Miltä ujous/arkuus tuntuu?

Missä ujous/arkuus tuntuu?

Milloin sinä olet ollut ujo tai arka?

Miten voitit itsesi?

Oletko ollut joskus yksin?

Miltä tuntuu olla yksin?

Mikä voi helpottaa yksinäisyyden tunnetta?

**Kädet kertovat-leikki.** Lasten silmät sidotaan liinalla, ja jokainen saa oman parin. Lapset tunnustelevat parin käsiä ja kertovat parista käsien perusteella, esimerkiksi: Sinulla on pitkät sormet kuin pianonsoittajalla. Sinulla on taitavat sormet kuin maalarilla. Sen, jonka käsistä kerrotaan, on oltava aivan hiljaa.

**Mukava juttu- leikki.** Lapset asettuvat piiriin siten, että jokaisella on pari edessään. Parin tehtävänä on tehdä vuorotellen toisilleen jokin kiva ja mukava juttu, joka saa toisen hymyilemään, nauramaan, iloitsemaan. Paria voi esim. Kutittaa tai halata tai sanoa hänestä jonkin kivan asian.

## Rakkaus / Onnellisuus



### Alkulaulu

Jokaisella kerralla on mahdollista alussa kysyä tai laulaa, onko (Lapsen nimi) täällä ja millaisella päällä.

### Alussa lasten kanssa voi keskustella...

Mitä rakkaus voi tarkoittaa?

Miltä rakkaus voi tuntua?

Missä rakkaus voi tuntua?

Mistä tietää, että rakastaa toista?

Mistä sinä tiedät, että sinua rakastetaan?

### Kiitollisuusvihko

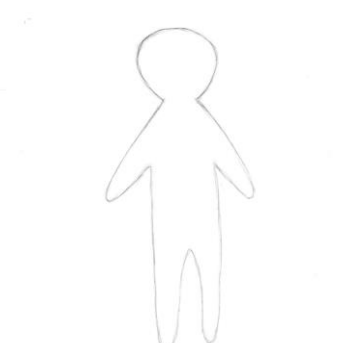
Se mihin kiinnitämme huomiomme, lisääntyy. Jo lapsesta asti on hyvä harjoitella tietoisesti kiinnittämään huomiota niihin asioihin, joista on omassa elämässä kiitollinen. Lapset voivat piirtää tai kirjoittaa asioita vihkoon, joista ovat kiitollisia. Asia voi olla esimerkiksi onnistunut leikki kaverin kanssa, metsäretki tai turvallinen koti. Yhdessä voidaan keskustella siitä, miten paljon meillä kaikilla on elämässä asioita, joista voimme olla onnellisia.

### Missä rakkaus/onnellisuus tuntuu-väritystehtävä.

Ottakaa sopiva määrä kopioita piirretystä lapsihahmosta. Lapset värittävät kuvasta, missä rakkaus/onnellisuus tuntuu?

Liite 7.

Piirustus- ja värityskuvat



POIKA

MISSÄ TUNNE TUNTAU?



## **Harmi / Pettymys**

Lasten kanssa voi keskustella aiheesta, mitä pettymys on

Miltä pettymys tuntuu?

Missä se tuntuu?

Milloin sinä olet ollut pettynyt?

## **Kapteeni käskee**

Leikitään ”kapteeni käskee” leikin tavoin, kuitenkin niin, että käskijä tekee mallin eri tavalla kuin sanoo. Mutta lasten tulee toimia käsketyt ohjeen mukaisesti. Esimerkiksi aikuinen sanoo ”Laita kädet polviin ja laittaakin itse kädet pään päälle”. Mikäli lapsi toimii aikuisen näyttämän mallin mukaan eikä käsketyt ohjeen mukaan putoaa hän pois pelistä. Voittaja on se, joka jää viimeiseksi noudattamaan kapteenin käskyjä.

## **Kaveriämpärit**

Ennen harjoituksen tekemistä lasten kanssa voi keskustella leikkivätkö lapset useammin tiettyjen lasten kanssa ja mistä tämä johtuu? Mitä hyviä puolia liittyy tuttujen kavereiden kanssa leikkimiseen? Voiko siitä olla haittaa, jos leikkii aina samojen kavereiden kanssa. Kannattaa myös jutella siitä, että kaikkien kanssa ei tarvitse olla ylimpiä ystäviä, mutta on tärkeää tulla toimeen monenlaisten ihmisten kanssa.

Aikuinen jakaa lapsille paperit, joihin on piirretty kolme ämpäriä. Yksi ämpäri on täynnä, toinen puolillaan ja kolmas tyhjä tai lähes tyhjä. Pienten lasten kanssa aikuinen toimii kirjurina, isompien kanssa harjoitus voidaan toteuttaa ryhmässä niin, että lapset voivat kirjoittaa ämpäreihin kavereidensa nimet tai soveltaa merkkisymbolia. Symbolit voidaan sopia niin, että esimerkiksi Wäinön nimi on tähti, Hilda aurinko jne. Lapsia ohjataan sijoittamaan kaverinsa ämpäreihin niin, että ne, joiden kanssa leikkii eniten, sijoitetaan täyteen ämpäriin. Ne lapset, joiden kanssa leikkii toisinaan, sijoitetaan puolillaan olevaan ämpäriin ja ne keiden kanssa leikkii vähiten, sijoitetaan tyhjään ämpäriin. Jokaisen lapsen kanssa keskustellaan sopivana ajankohtana siitä, miksi lapset sijoittuvat niin kuin sijoittuvat. Pohditaan myös, voisiko lapsella olla jotain yhteistä puuhasteltavaa niiden kanssa, joiden suhde on etäisin. Voisiko lapsella olla jokin yhteinen mielenkiinnon kohde, josta voisi tehdä, vaikka leikkialoitteen.

### **Nukketeatteriesitys harmituksesta**

Toteutetaan pieni näytelmä tai nukketeatteriesitys tilanteesta, jossa joku lapsi tekee toiselle kurjan teon. Kurjan teon kohteeksi joutunut lapsi kostaa joko teon tekijälle tai purkaa pahan mielensä sivulliselle henkilölle. Draaman keinoin kuvataan, miten ikävä käyttäytyminen ruokkii koston kierrettä, joka eskaloituu lasten ehdottamalla tavalla. Esityksen jälkeen pohditaan, miten koston kierteen voisi katkaista. Millaiseen lopputulokseen päädytään, jos ikävään tekoon vastataan ystävällisellä teolla? Keskustelun jälkeen toteutetaan uusi esitys, joka alkaa samasta lähtötilanteesta mutta etenkin ystävällisten tekojen vuoksi aivan toisella tavalla.

**Missä harmi/pettymys tuntuu-väritystehtävä.** Ottakaa sopiva määrä kopioita lapsihahmosta. Lapset värittävät kuvasta, missä harmi/ pettymys tuntuu?

### **Tunteisiin liittyviä lauluja**

Tunnelaulu (ilo, kiukku, viha)

<https://www.youtube.com/watch?v=OEoe4iXRBUA>

Miltä tuntuu nallesta? (Ilo, suru, utelias, pelko, tyytyväinen, väsynyt)

<https://www.youtube.com/watch?v=JFDAoFN2ndY>

Jos sun lysti on (ilo)

<https://www.youtube.com/watch?v=zBKZMiuyVrM>

Mua suututtaa, (laulu vihasta)

[https://www.youtube.com/watch?v=X\\_B5aiW66vQ](https://www.youtube.com/watch?v=X_B5aiW66vQ)

Viisi aistia (nauru)

<https://www.youtube.com/watch?v=TVMYapAP4PE&list=RDOEoe4iXRBUA&index=3>

Hyvä kaveri (ystävyyys)

[https://www.youtube.com/watch?v=NgZvITl7TMA&list=PLvXzUX3GAzajGvig00ZsA9e\\_XabbYiA5c](https://www.youtube.com/watch?v=NgZvITl7TMA&list=PLvXzUX3GAzajGvig00ZsA9e_XabbYiA5c)

## Lähteet

- Antinaho, V., Litmanen I. 2018. Rossi ja Viima tunnetaitoja opettelemassa. Humanistinen ammattikorkeakoulu. S.11)
- Georgiou, M. 2018. Lina on vihainen. Metsäjengin tarina turhautumisesta. Espoo: Breino. S.31.
- Georgiou, M. 2017. Lari tuntee itsensä vihaiseksi. Tarina siitä, miten vihan tunnetta opitaan hallitsemaan. Happy Baby Brain. Italia. S. 34.
- Haapasalo, T., Kirkkopelto, K. 2013. Mollit. Hyvällä mielellä vai pahalla päällä. Tunteet taidoiksi. Helsinki: Lasten keskus. S. 3, 4, 5, 19, 24.
- Juusola, M., Nykänen A. 2018 Kuinka minusta tuli rohkea. Opi tunnetaitoja. Helsinki: Otava. S.47,
- Juusola, M., Koski, J. 2015. Tunteiden aakkoset. Helsinki: Voimakirja Oy. S. 47.
- Kuusela, A-M. 2017. Ympyräiset. Räyhä Ravun kiukkupuuska. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.
- Liuska, K. & Turunen, T. 2015. Häijyherneitä ja lempeyslientä. Opas ristiriitailanteiden ehkäisyyn. S.29.
- (McDonald, A. 2018. Jukka Hukka ja hirveä harmi. Itseluottamuksen vahvistaminen. Jyväskylä: PS-Kustannus. 35).
- McDonald, A. 2018. Jukka Hukka ja kirjava takki. Ystävällisyys ja toisten huomiointi. PS-Kustannus. Jyväskylä. S. 36
- McDonald, A. 2018. Jukka Hukka ja iso hukka. Menetyksestä ja surusta selviäminen. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- McDonald, A. 2018. Jukka Hukka ja lohikäärmevauva. Rauhoittumisen harjoittelu. Jyväskylä: PS-Kustannus. S. 35, 37.
- McDonald, A. 2018. Jukka Hukka ja varjohirviö. Pelon ja jännityksen kesyttäminen. Jyväskylä: PS-Kustannus. S. 37.



Neuvokas perhe. 2019. Verkkosivut. <https://neuvokasperhe.fi/meidan-perheen-tunnetaidot>. 29.12.2019.

Nuotio, E., Kallio, L. 2019. Minä tykkään nyt. Ilosta, ujustelusta ja muista tunteista. Helsinki: WSOY S. 50, 68.

Pöyhönen, J., Livingston, H. 2019. Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari. Tunnesäätelyn harjoittelu. Jyväskylä: Kumma. S. 53.

Suntio, R. 2015. Kesyä jännitys. Opas kasvattajalle. Jyväskylä: PS-Kustannus. S. 91, 92, 98, 99, 101.

Tunnetaitoja lapselle. Verkkosivu <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/jannityksen-kesyttamista.html>. 29.12.2019

