



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Lapsen joustava mieli Leikillisen oppimisympäristön kehittäminen sosioemotionaalisten taitojen näkökulmasta

Kallio, Aino Inkeri

2015 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Lapsen joustava mieli
Leikkilisen oppimisympäristön kehittäminen sosioemotionaalisten
taitojen näkökulmasta

Kallio Aino Inkeri
Sosionomi
Opinnäytetyö
Syyskuu, 2015

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila
Sosionomi

Tiivistelmä

Aino Inkeri Kallio

Lapsen joustava mieli. Leikillisen oppimisympäristön kehittäminen sosioemotionaalisten taitojen näkökulmasta.

Vuosi	2015	Sivumäärä	78
-------	------	-----------	----

Pääkaupunkiseudun varhaiskasvatuksen kehittämysyksikössä (VKK- Metro) kehitetään leikkiä ja leikillistä oppimisympäristöä vuosina 2014 - 2016. Opinnäytetyöni toteutettiin yhteistyössä VKK- Metron kanssa leikillisen oppimisympäristön kehittämishankkeessa. Työni toiminnan tavoitteena oli kehittää leikillistä oppimisympäristöä psykologisen joustavuuden sekä sosioemotionaalisten taitojen oppimisen näkökulmasta. Toiminnallisen opinnäytetyön viisi tunnekasvatuksen oppituntia toteutettiin päiväkotit Satarnuksessa Vantaalla esiopetusryhmän kesätoiminnassa.

Leikin kautta tavoitteena oli tukea lapsen tietoisuutta omasta itsestään, omista tunteistaan ja suhteestaan häntä ympäröivään maailmaan. Leikillinen toiminta tukee myös lapsen itseohjautuvuutta ja omaksi itseksi kasvamista. Leikillisen oppimisympäristön kehittämisessä lapsi nähdään osana sosiaalista ja kokemuksellista ympäristöään, jossa lapsi toimii tiiviissä vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Toiminnallisten harjoitusten ja leikin kautta tuotettiin tietoa, jonka avulla leikillistä oppimisympäristöä voidaan kehittää. Leikki toimii myös välineenä jonka kautta lapsen itseohjautuvuutta ja kasvua omaksi itseksi voidaan kehittää.

Opinnäytetyöni taustalla vaikuttaa kehityspsykologian teoreettinen viitekehys, ja tutkimuksellinen näkökulma perustuu teoriaan, jossa lapsi nähdään osana sosiaalista ja kokemuksellista oppimisympäristöä. Sosioemotionaalisten taitojen opetus pohjautui osittain Askeleittain - ohjelman (2005) tunnekasvatuksen opetusmateriaaliin. Oppituntien yhteisenä teemana oli tukea lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja sekä tietoisuus- ja joustavuustaitoja. Nämä ovat tärkeitä taitoja, joita tarvitaan päivittäin ja ne ovat osa sosiaalista käyttäytymistämme. Tunnetaidot vaikuttavat ajatuksiimme, päätöksiimme ja unelmiimme. Ne myös ohjaavat tekojamme. Tunnetaidot ovatkin tärkeä osa jokapäiväistä elämäämme, ja niillä on suuri merkitys niin henkiseen kuin fyysiseen hyvinvointiimme.

Avainsanat: Leikillisuus, oppimisympäristö, sosioemotionaaliset taidot, psykologinen joustavuus, mindfulness, varhaiskasvatus

Laurea University of Applied Sciences
Tikkurila
Degree Programme in Social services

Abstract

Aino Inkeri Kallio

Flexibility of a child's mind. Development of a playful learning environment from the perspective of socio-emotional skills.

Year	2015	Pages	78
------	------	-------	----

The Helsinki metropolitan area's early childhood education development unit (VKK- Metro) is developing play and playfulness in learning environments in a project during years 2014-2016. This thesis was done in cooperation with VKK-Metro as a part of this developing project. The aim of this thesis was to study how playful physical learning environments can be developed by developing children's socio-emotional and psychological flexibility skills. This thesis included five lessons in June which were carried out in the kindergarten Saturn in Vantaa. The target group consisted of pre-school aged children.

Through play the aim has been to support the child's awareness of own self, own feelings, and relationship with the surrounding world. These playful activities are also believed to support children's self-direction and child's self-growth. The development of playful learning environments is seen as part of the social and experiential environment where a child works in close interaction with the environment. Operational and playful exercises have been used as a method to produce information on how playful learning environments can be developed. Play is also used as a method to develop children's self-direction and child's self-growth.

The theoretical background and framework of this thesis is in developmental psychology and the research part is based on the theory where the child is seen as a part of a social and experimental learning environment. Teaching socio-emotional skills is based partly on the Step by Step (2005) emotional education program. All lessons had a theme in common, how to support children's social and emotional, awareness and psychological flexibility skills. These are skills we need on a daily basis and they are a part of our social behavior. These skills affect our thoughts, our decisions and our dreams. They also govern our actions. Socio-emotional skills are an important part of our everyday life, and they have a great significance to both our mental and physical well-being.

Keywords: Playfulness, learning environments, socio-emotional skills, psychological flexibility, mindfulness, early childhood education

Sisällys

Johdanto.....	7
1 Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen linjauksia	8
2 Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet.....	9
2.1 VKK- Metro yhteistyökumppanina	10
2.2 Opinnäytetyön aiheen ja tavoitteiden muodostuminen	10
2.3 Oppituntien sisällöt, tavoitteet ja toiminnan suunnittelu	11
2.4 Toiminnallisen työskentelyn arviointi ja palaute	13
3 Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys	14
3.1 Varhaislapsuuden sosioemotionaalinen kehitys ja kognitiiviset taidot	16
3.2 Banduran sosiaalisen oppimisen teoria.....	17
3.3 Vuorovaikutus sosiaalisen ympäristön kanssa	18
3.4 Sosioemotionaalisten taitojen ja tunnekasvatuksen opetusmenetelmät	19
3.5 Leikki ja toiminnallinen oppiminen.....	20
3.6 Kokemuksellisuus	21
3.7 Psykologinen joustavuus.....	22
3.8 Hyväksymis- ja omistautumisterapia	23
3.9 Mindfulness ja tietoisuustaidot	24
4 Opinnäytetyön prosessi ja toteutus.....	25
4.1 Opinnäytetyön toiminnan toteutus ja arviointi	26
4.2 Ensimmäinen oppitunti: Tunteiden tunnistaminen.....	27
4.3 Toinen oppitunti: Tunnista ajatukset ja tunteet. Tunteiden tunnistaminen kehossa.	29
5 Kolmas oppitunti: Tietoinen läsnäolo ja mindfulness	32
5.1 Neljäs oppitunti: Tunteiden säätely	34
5.2 Viides oppitunti: Ajatusten tarkkailu ja niiden yhteys käyttäytymiseen Ongelmanratkaisutaidot ja aikaisemman opitun kertaus	36
6 Toiminnan ja tulosten arviointi.....	38
6.1 Oppituntien tavoitteet ja ohjaus.....	38
6.2 Leikillisen oppimisympäristön kehittäminen	42
6.3 Itsearviointi ja ohjaajana kehittyminen.....	42
6.4 Toiminnan toteutuksen, tulosten ja raportoinnin luotettavuus	44
6.5 Opinnäytetyön eettisyys.....	46
7 Johtopäätökset ja pohdinta	47
7.1 Opinnäytetyön keskeisten tavoitteiden toteutuminen.....	48
7.2 Jatkotutkimus- ja kehittämissuositukset.....	51
Lähteet.....	52
Kuvat	55

Taulukot	56
Liitteet	57

Johdanto

Sosiaaliset ja emotionaaliset taidot ovat asioita, joita tarvitsemme päivittäin ja ne ovat osa sosiaalista käyttäytymistämme. Tunnetaidot vaikuttavat ajatuksiimme, päätöksiimme ja unelmiimme. Ne myös ohjaavat tekojamme. Tunnetaidot ovatkin tärkeä osa jokapäiväistä elämäämme ja niillä on suuri merkitys niin henkiseen kuin fyysiseen hyvinvointiimme. Kokeuksen ja tutkimusten mukaan ihmisen kyetessä kokemaan, näyttämään ja vastaanottamaan erilaisia tunteita ihminen voi paremmin. Tunnetaidot ovat myös taitoja, joita on mahdollista opetella ja kehittää. Tunnetaidoissa on kyse hetkessä elämisestä ja hetkessä on eletävä erityisesti lasten kanssa (Peltonen 2005b, 12- 14.)

Sosioemotionaaliset taidot ovat taitoja joita jokaisen lapsen, ei vain riskiryhmään kuuluvien, tarvitsee oppia. Sosioemotionaalisia taitoja ei opita vain kotiympäristössä, vaan tärkeimpiä oppimisympäristöjä sosiaalisten ja tunnetaitojen oppimiselle ovat esimerkiksi perhe, päiväkotiti ja kouluympäristöt. Sosiaalisen oppimisen kautta lapsen kehitys voi edistyä myönteisesti, mutta toisaalta sosiaalinen oppiminen voi myös edistää epätervettä kehitystä. Onkin tärkeää että päiväkodeissa tarjotaan mahdollisuus oppia myönteistä kehitystä tukevia sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. (Askeleittain -ohjelma 2005b, 9.) Lasten tunnetaidot, esimerkiksi empatiataidot, tunteiden säätely ja sosiaalinen ongelmanratkaisu, ovat erityisen tärkeitä taitoja lapsen elämässä. Jotta lapsen sosioemotionaalinen kehitys tapahtuu terveellä tavalla, täytyy lapsen oppia yhteen sovittamaan tunteita, kognitiivisia kykyjä sekä käyttäytymistä. (Greenberg, Kusche, Cook & Quamma 1995; Lemerise & Arsenio 2000, ks. Askeleittain -ohjelma 2005b, 10.) Tunnekasvatuksen keskeiset osa-alueet, joiden kautta joustavuutta pyritään lisäämään, ovat Golemanin (1995) mukaan tieto omista tunteista, tunteiden hallinta, itsen motivoiminen, toisten ihmisten tunteiden tunnistaminen sekä ihmissuhteiden hallinta.

Varhaiskasvatuksen alalla lakiuudistukset ja toimintaympäristöjen muutokset tulevat tulevaisuudessa vaikuttamaan lasten elämään, siksi työssä on tärkeää suuntautua ja katsoa eteenpäin. Varhaiskasvatuksen kehittämissuunnitelma VKK- Metro on toiminut vuodesta 2007, sen tavoitteena on ollut pääkaupunkiseudun yhteinen varhaiskasvatuksen kehittäminen. Tällä hetkellä Pääkaupunkiseudun varhaiskasvatuksen kehittämissuunnitelmassa kehitetään leikkiä ja leikillistä oppimisympäristöä vuosina 2014- 2016. Leikin ja leikillisen oppimisympäristön kehittämisen hankkeen tavoitteena on tutkia leikkiä sellaisena kasvu- ja oppimisympäristönä, joka vastaa lasten kehitys- ja oppimistarpeisiin. Tavoitteena on myös kehittää varhaiskasvattajien osaamista hyödyntää leikkiä pedagogisesti. (Socca 2014.) VKK- Metro toimii myös osana pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus Soccan toimintaa. (Varhaiskasvatuksen kehittämissuunnitelma 2014, 1-2.)

Opinnäytetyöni on toteutettu leikillisen oppimisympäristön kehittämishankkeessa, yhteistyössä VKK- Metron kanssa. Opinnäytetyössäni toiminnallisten harjoitusten ja leikin kautta on tuotettu tietoa, jonka avulla leikillistä oppimisympäristöä voidaan kehittää. Työni on luonteeltaan toiminnallinen ja toiminnan taustalla vaikuttaa kehityspsykologian teoreettinen viitekehys sekä tunnekasvatusta tukevat aikaisemmat tieteelliset tutkimukset. Oppituntien toimintasuunnitelmat on rakennettu tutkitun tiedon pohjalta ja toiminta on sovellettu varhaiskasvatuksen oppimisympäristön kehittämisen näkökulmaan. Toiminnallisiin harjoituksiin liittyvässä leikillisessä oppimisympäristössä lapsi nähdään osana ympäristöään, jossa sosiaalinen ympäristö rakentuu sekä yksilön että ympäristön vuorovaikutuksesta. Kokemus ja kokemuksellisuus ovat osa vuorovaikutusprosessia. Leikin kautta tavoitteena on tukea lapsen tietoisuutta omasta itsestään, omista tunteistaan ja suhteestaan häntä ympäröivään maailmaan. Leikillinen toiminta tukee myös lapsen itseohjautuvuutta ja omaksi itseksi kasvamista. Tuettaessa lapsen psykologista joustavuutta, sosioemotionaalista kehitystä, itsesäätelyä ja tunnetaitoja, tuetaan myös leikillisen oppimisympäristön kehittämistä lapsen psyykkistä, kokonaisvaltaista ja tasapainoista kasvua edistävällä tavalla. Opinnäytetyössäni myös mindfulness eli tietoisuus- taidot toimivat osana tunnetaitojen ja psykologisen joustavuuden kehitystä.

Oppitunnit toteutettiin esiopetusryhmässä päiväkotit Saturnuksessa Vantaalla. Toiminta ja ohjaus sijoittuivat päiväkodin kesätoimintaan ja ryhmänohjaukseni toteutin kesäkuussa 2015. Työssäni suunnittelin, toteutin ja arvioin ohjaamani kokonaisuudet. Toiminnallisen opinnäytetyöni toteutin sosioemotionaalista kehitystä ja tunnekasvatusta tukevan teorian ja tutkimustiedon sekä Askeleittain -ohjelman (2005, 2005b) tunnekasvatusmateriaalin pohjalta. Leikin, ja leikillisen oppimisympäristön kehittäminen toteutui toiminnallisen työskentelyn kautta lapsilähtöisesti ja lapsille luontaisella oppimisen tavalla.

1 Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen linjauksia

Valtakunnallista varhaiskasvatuksen sisällöllistä toteutumista ohjaavat varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteista käytetään yleisesti lyhennettä Vasu. Vasu pohjautuu valtioneuvoston hyväksymiin varhaiskasvatuksen valtakunnallisiin linjauksiin, ja se sisältää keskeiset periaatteet ja kehittämisen painopisteet, joita yhteiskunta järjestää ja valvoo. Vasun tavoitteena on edistää varhaiskasvatuksen yhdenvertaista toteuttamista, ohjata kehittämistä ja varhaiskasvatuksen laatua. (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus ja kehittämiskeskus 2005.) Varhaiskasvatus on Vasun mukaan ”pienien lasten elämänpiirissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista.” (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus ja kehittämiskeskus 2005, 11). Varhaiskasvatuksessa hoito, kasvatus ja opetus muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden. Varhaiskasvatus perustuu suunnitelmalliseen, tavoitteelliseen ja yhteistoiminnalliseen vuorovaikutukseen, jossa lapsen omaehtoinen leikki on keskiössä. Kasvatustieteellinen, mutta myös

laaja-alainen ja monitieteellinen tietämys sekä pedagogiset menetelmät tukevat lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatusympäristö käsittää sekä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisten tekijöiden kokonaisuuden, johon kuuluvat rakennetut tilat, lähiympäristö sekä toiminnalliset psyykkiset ympäristöt. (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005, 11-17.) Varhaiskasvatuksessa lapsuus nähdään itseisarvona ja tärkeänä. Ensisijainen tehtävä on lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen. Tehtävänä on edistää lapsen tasapainoista kehitystä, kasvua sekä ja oppimista, ja lasta tulee ohjata ihmisenä kasvamisessa lapsuuden näkökulmasta. Varhaiskasvatuksessa tulee edistää toisia huomioon ottavia toimintatapoja ja käyttäytymismuotoja, edistää lapsen henkilökohtaista hyvinvointia sekä lisätä lapsen itsenäistymistä asteittain. (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005, 13-16.)

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan myös esiopetuksen tehtävä on edistää lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen edellytyksiä. Tehtävänä on tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista, kognitiivista ja emotionaalista kehitystä. Keskeistä on lapsen terveen itsetunnon vahvistaminen positiivisten oppimiskokemusten kautta. Esiopetuksen keskeinen tehtävä on myös lapsen kasvu-, kehitys- ja oppimisedellytysten edistäminen. Esiopetuksen toiminnan tulee olla lapsilähtöisesti suunniteltua niin, että se vahvistaa myönteisesti lapsen minäkuva ja käsitystään itsestä oppijana. (Opetushallitus 2014, 12-14.) Esiopetus tulee suunnitella ja toteuttaa tavalla, joka mahdollistaa lapsen innostavan uuden oppimisen ja kokeilun. Erilaisissa oppimisympäristöissä leikkien ja toimien lapset oppivat uusia tietoja ja taitoja. Esiopetus tarjoaa lapsille monipuolisen vuorovaikutuksen ja sosiaalisten taitojen kehittämisen mahdollisuuden. Esiopetuksen yhtenä tavoitteena on myös oppia arvostamaan ihmisten yhdenvertaisuutta ja toisaalta omaa ainutlaatuisuutta. Varhaiskasvatukseen sisältyvä esiopetus ja myöhemmin myös perusopetus muodostavat lapsen kasvun ja oppimisen kokonaisuuden, jossa elinikäinen oppiminen toimii perustana. (Opetushallitus 2014, 12.)

2 Opinnäytetyön tausta ja tavoitteet

Leikin ja leikillisen oppimisympäristön kehittämishankkeen taustalla vaikuttavat hallinnon- ja lainsäädännön tuomat muutokset ja muutosten esiin nostamat kysymykset esimerkiksi varhaiskasvatuksen erityislaadusta, oppisisällöistä, varhaiskasvatuksen perusteista ja normeista. (Varhaiskasvatuksen kehittämissyksikkö 2014, 5.) Varhaiskasvatuksen ollessa muutosten keskeillä, toimii leikki välineenä, jonka avulla lasten suotuisaan kehitykseen pyritään vastaamaan. Monipuolinen leikki harjaannuttaa lapsen tulevaisuudessa tarvitsemia taitoja. Leikki toimii oppimisympäristönä, jonka keskiössä on lapsen hyvinvointi ja oppiminen. Varhaiskasvatuksen tavoitteena onkin kehittää kokonaisvaltaista oppimisprosessia tukevaa leikkiä ja leikillistä oppimisympäristöä. (Varhaiskasvatuksen kehittämissyksikkö 2014, 6.) Opinnäytetyöni sijoittuu varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen kehittämistyöhön, jossa leikin kehittäminen tunnekasva-

tuksen osalta edistää lapsen kokonaisvaltaista tasapainoista kasvua ja kehitystä. Tunnekasvatustyöskentely tukee lasten tietoisuustaitoja, itsesäätelytaitoja ja vuorovaikutus- sekä käyttäytymistaitoja päiväkodin arjessa.

2.1 VKK- Metro yhteistyökumppanina

Opinnäytetyöni on toteutettu yhteistyössä VKK- Metron kanssa ja työni näkökulma leikillisen oppimisympäristön kehittämiseen pohjautuu sosioemotionaalisten taitojen kehittämisen, tunnekasvatuksen ja psykologisen joustavuuden näkökulmaan, jossa tavoitteena on tukea lapsen emotionaalista ja psykologisen joustavuuden kehitystä. Yhteistyö VKK- Metron kanssa lähti liikkeelle Laurea- ammattikorkeakoululla esiteltyjen varhaiskasvatuksen opinnäytetyöprojektien kautta. VKK- Metrolla oli keväällä 2015 tarjolla Laurea- ammattikorkeakoulun kanssa yhteistyössä toteutettava leikillisen oppimisympäristön kehittämishankkeen opinnäytetyöprojekti, jossa hankkeen yhtenä toimintayksikkönä toimi päiväkotit Saturnus Vantaalla. Koska suuntautumisalana opinnoissani on varhaiskasvatus, halusin mukaan kehittämishankkeeseen. Päiväkotit Saturnusta ehdotettiin yhteistyökumppaniksi VKK- Metron taholta. Päiväkodissa kiinnostuttiin opinnäytetyöprojektistäni ja ajallisesti opinnäytetyöni toiminta sijoittui kesäkuulle. Toiminta toteutettiin esiopetuksen kesätoiminnan leikkiryhmässä. Leikkiryhmään osallistui lapsia lukumäärän vaihdelta viidestä kymmeneen projektin aikana.

2.2 Opinnäytetyön aiheen ja tavoitteiden muodostuminen

Lapsen kokemuksen ja kokemuksellisuuden arvostamisen näkökulmasta sosioemotionaalisten taitojen opettaminen sekä psykologinen joustavuus, ovat mielestäni tärkeitä ja lapsen myönteistä kehitystä tukevia taitoja. Valmistuessani lastentarhanopettajaksi, tunnekasvatustyöskentely ja leikillisen oppimisympäristön kehittäminen ovat itselleni läheinen ja itseäni kiinnostava aihe, johon olen perehtynyt myös psykologian opintojen kautta. Opinnäytetyölläni haluan osallistua tunnekasvatuksen ja tietoisuustaitojen merkityksen esilletuomiseen osana kehittyvää ja tulevaisuuteen suuntautuvaa varhaiskasvatusta. Tietoisuustaidot ovat osa opinnäytetyöni tunnekasvatusta ja psykologisen joustavuuden harjoittamista. Mielen joustavuudella nähdään olevan merkittävä hyvinvointia lisäävä vaikutus myös aikuisuudessa, ja sen vuoksi pidän tärkeänä tukea mielen joustavuuden kehitystä jo mahdollisimman varhain.

Opinnäytetyön toteutustapa muotoutui luovien opintojen myötä, joiden pohjalta toteutustavaksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö. Tunnekasvatuksen näkökulman valintaan vaikuttivat aikaisemmat opintoni, kiinnostukseni tunnekasvatustyöskentelyyn, lapsen tunnetaitojen kehitykseen sekä kiinnostukseni kokemuksen tutkimuksen lähestymistapaan. Lopullinen tutkimusaihe leikillisen oppimisympäristön kehittämisestä sosioemotionaalisten taitojen näkökulmasta muotoutui VKK- Metron ja päiväkotit Saturnuksen kanssa käytyjen keskustelujen, ta-

paamisten ja sähköpostien pohjalta. Päiväkoti Saturnuksessa esittelin alustavan, VKK- Metron kanssa yhteistyössä tehdyn tutkimus- ja toteutussuunnitelmani, jonka jälkeen pidimme vielä tapaamisen ohjaavan lastentarhanopettajan kanssa ennen toiminnan toteutusta. Tapaamisessa kävimme läpi kohderyhmän tuntisuunnitelmat ja toiminnan toteutukseen liittyvät käytännön asiat. Sovimme aikatauluista, ryhmän kokoonpanosta, tiloista, tarvittavista materiaaleista ja missä toiminta toteutettaisiin. Opinnäytetyön toiminnan tavoitteena oli tunnekasvatuksen, toiminnallisen työskentelyn ja leikillisen oppimisen kautta vastata seuraaviin kysymyksiin:

- Kuinka tunnekasvatus ja sosioemotionaalisten taitojen opettaminen tukee leikillisen oppimisympäristön kehittämistä?
- Kuinka toiminnallisia menetelmiä ja leikkiä voidaan hyödyntää tunnekasvatuksessa ja leikillisen oppimisympäristön kehittämisessä?
- Kuinka tietoisuustaitoja ja psykologista joustavuutta voidaan tukea tunnekasvatuksen avulla?

2.3 Oppituntien sisällöt, tavoitteet ja toiminnan suunnittelu

Oppitunteja lähdin suunnittelemaan perehtymällä sosioemotionaalisten taitojen ja psykologisen joustavuuden kehittämisen teoreettiseen viitekehykseen, aikaisempiin tutkimuksiin ja tunnekasvatusmateriaaleihin. Päiväkoti Saturnuksesta sain opinnäytetyöprojektin ajaksi lainaan Askeleittain -ohjelman opetusmateriaalipaketin, joka toimi tuntisuunnitelmien yhtenä keskeisenä lähteenä. Leikillisen oppimisympäristön kehittämisprojekti toteutettiin lasten esiopetusryhmässä, jossa lapset olivat iältään keskimäärin 6-vuotiaita. Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa tuli huomioida lasten ikä ja kehitystaso, kognitiivisen kehityksen vaihe sekä edellytykset sosioemotionaalisten taitojen oppimiselle ja omaksumiselle. Askeleittain -ohjelman opetusmateriaalin harjoitukset oli rakennettu päiväkotiin ja esiopetukseen soveltuviksi, minkä vuoksi harjoituksia oli helppo hyödyntää oppitunneilla. Oppituntien toiminnan taustalla vaikutti keskeisenä teoreettisena viitekehyksenä Askeleittain -ohjelman kognitiivinen käyttäytymismalli, sosiaalisen oppimisen teoriat sekä sosiaalisen tiedon käsittelyn mallit (Askeleittain -ohjelma 2005, 10.) Psykologisen joustavuuden kehittäminen toimi leikeissä ja harjoituksissa myös yhtenä keskeisenä tavoitteena. Leikit ja harjoitukset on perusteltu teoreettiseen viitekehykseen pohjautuen. Psykologisen joustavuuden sekä hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulmassa hyödynsin Lappalaisen & Lappalaisen (2014) teoriaa psykologisen joustavuuden kehittämisestä (Kuva 2).

Koska opinnäytetyön toiminnallinen osuus oli toteutettava viiden oppitunnin aikana, oli olennaista lähteä liikkeelle tunnekasvatuksen perustaitojen opettelusta ja toteuttaa oppitunnit sosioemotionaalisten taitojen perusteisiin pohjautuen. Tältä pohjalta opittuja taitoja on mahdollista syventää jatkossa. Koska tietoisuustaidoilla nähdään tutkimusten mukaan olevan

vaikutusta myös tunnetaitoihin, tietoisuustaito- harjoituksista muodostui oppituntien lopetus- ja rentoutumisosuudet. Yhden oppitunnin teemaksi suunnittelin tietoisien läsnäolon kokonaisuuden. Askeleittain -ohjelmaan ja tunnekasvatuksen teoreettiseen viitekehykseen pohjautuen oppituntien teemoiksi valikoituivat tunnekasvatuksen perustaidot, kuten tunteiden tunnistaminen, tunteiden ja ajatusten tunnistaminen omassa kehossa, tunteiden säätely ja ongelmanratkaisutaidot. Keskeiset tavoitteet löytyvät taulukosta (Taulukko 1). Askeleittain -ohjelman opetusmateriaali toimi lähteenä oppituntien tunnekasvatukseen liittyvien harjoitusten osalta.

Oppitunneille suunnittelin toiminnallisia leikkejä ja harjoituksia, koska leikki ja toiminnallinen oppiminen toimivat opinnäytetyössäni leikillisen oppimisympäristön kehittämisen välineenä. Leikkien suunnittelussa hyödynsin omaa ammatillista osaamistani, soveltavan liikunnan- ja tanssin menetelmiä, kuten esimerkiksi kehotietoisuusharjoituksia. Kehotietoisuusharjoitukset suunnittelin ja ohjasin itse. Tunneilla hyödynsin myös Suomen mielenterveysseuran rentoutumisharjoituksia sekä Mannerheimin lastensuojeluliiton verkkosivuille koottuja leikkejä. Tietoisuustaitoharjoitusten keskeisenä lähteenä toimi Willardin (2013) lapsen ja nuoren mieli -teos. Oppituntien toteutussuunnitelmat kävimme läpi yhdessä ohjaavan lastentarhanopettajan kanssa ennen toteutuksen alkua. Ennen toteutusta jaoin ohjaavalle opettajalle oman kappaaleen tuntisuunnitelmasta, johon olin myös kirjoittanut tunnin teoreettisen viitekehyksen. Lähetin myös kaikki tuntisuunnitelmat päiväkotiin etukäteen tarkastettavaksi.

Vaikka jokaiselle oppitunnille oli rakennettu ja suunniteltu valmis kokonaisuus, oppituntien aikana tuli tilanteita, joissa toimintaa täytyi soveltaa ja improvisoida tilanteen mukaan. Opettajana osallistuin myös itse mukaan toimintaan, jos esimerkiksi lapselta puuttui pari tai joku ei halunnut osallistua. Oppitunneille koostamiani leikkejä sovelsin myös tunnekasvatukseen ja tuntien teemoihin sopiviksi. Lasten kanssa kehittelimme esimerkiksi Jäätunne-disko -leikin. Maa, meri, laiva- leikkiä sovelsin tunteiden tunnistamisen kertaukseen viimeisellä oppitunnilla. Ohjaamani harjoitukset ja niiden toimivuus pohjautuvat lapsilähtöisyyteen ja osallisuuteen. Toiminnallisessa osuudessa lapset saivat kokeilla erilaisia harjoituksia ja leikkejä. Oppitunneilla toteutuneet leikit ja harjoitukset on koottu taulukkoon (Liite 6). Lapset osallistuivat uusien sosioemotionaalisten taitojen harjoitteluun ja tarkkailivat omaa suoriutumistaan. Tarkoituksena oli tarjota lapsille uusia kokemuksia ja tapoja hahmottaa itseään ja omia tunteitaan sekä kehittää uusia ja toimivia tapoja suhtautua ympäröivään maailmaan. Ryhmän oppitunnit koostuivat eri osa-alueista, joissa jokaisella oppitunnilla oli omat tavoitteensa ja menetelmänsä. Tavoitteena oli oppia leikin, harjoitusten ja toiminnan kautta oman itsen ja toisten kokonaisvaltaista havainnointia, läsnäoloa suhteessa ympäristöön sekä psykologista joustavuutta ja sitä kautta kehittää leikillistä oppimisympäristöä. Alla olevaan taulukkoon (Taulukko 1) on koottu kunkin toimintakerran keskeiset tavoitteet ja menetelmät. Yksityiskohtaiset toimintakertojen kuvaukset löytyvät liitteenä (Liitteet 1-5).

<p>Oppitunti 1: Tunteiden tunnistaminen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tunteiden tunnistamisen harjoitukset/ leikit • Kasvojen ja kehon havainnointi, toisten ja omien tunteiden tunnistaminen fyysisten vihjeiden avulla, esimerkiksi kasvojen liikkeet ja kehon asento. Tunteiden tunnistaminen. (Askeleittain -ohjelma 2005) • Mielikuvarentoutuminen
<p>Oppitunti 2: Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen Tunteiden tunnistaminen omassa kehossa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kehossa tapahtuvien fyysisten tapahtumien, tuntemusten ja muutosten tunnistaminen • Fyysiset muutokset kehossa: esimerkiksi nopea sydämen syke, vatsakipu, nopea hengitys
<p>Oppitunti 3: Tietoinen läsnäolo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tarkkaavaisuuden suuntaamista juuri nyt olemassa olevaan hetkeen • Omien kokemusten havainnointi ja kuvailu • Rauhoittuminen ja huomion sisään päin kääntäminen, oman mielen hallitseminen • Keskittymisen kehittäminen, rauhoittuminen ja opitaan tunnistamaan oman mielen tuottamat ajatukset ja tunteet
<p>Oppitunti 4: Tunteiden säätely</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Voimakkaiden tunteiden hallitseminen • Rauhoittumisen keinoja • Lisätään ongelmanratkaisukykyä ja kykyä tarkkaavaisuuteen • Sosiaalisten tunnetaitojen empatiakyvyn lisääminen
<p>Oppitunti 5: Ajatusten tarkkailu, yhteys käyttäytymiseen Ongelmanratkaisutaidot ja aikaisemman opitun kertaus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ajatusten tarkkailu, arviointi, uudet kognitiiviset taidot • Oman huomion ohjaaminen, impulssien kontrollointi ja valintojen tekeminen.

Taulukko 1: Oppituntien sisällöt ja tavoitteet

2.4 Toiminnallisen työskentelyn arviointi ja palaute

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni työskentelyn arviointi ja palaute pohjautuu toiminnan arviointilomakkeeseen (Liite 9), itsearviointiin sekä lapsilta kerättyyn suulliseen palautteeseen.

Arviointilomakkeessa kiinnitettiin huomiota sekä toimintaan että oppituntien tavoitteiden toteutumiseen. Toiminnan arvioinnin kohteena oli tunnin materiaalin näyttäminen ja esittäminen, lasten tarpeiden huomioiminen ja lasten osallistaminen. Lisäksi arvioinnissa huomioitiin opettajana toimiminen, toiminnan ja asiasisällön ohjaus, lapsilähtöisyys ja leikillisuus. Leikillisyyttä ja leikin toteutumista arvioitiin muun muassa innostavuuden, hienovaraisuuden ja selkeyden sekä asianmukaisuuden näkökulmasta. Arvioinnissa kiinnitettiin myös huomiota siihen, kuinka opettajana autoin lapsia soveltamaan opittuja taitoja heidän omassa arjessaan.

Toimintaa seurasi ja arvioi ohjaava lastentarhanopettaja, joka antoi palautetta jokaisesta oppitunnista. Oppitunneille oli etukäteen asetettu tietyt tavoitteet, joihin toiminnalla pyrittiin. Toiminnan tuloksia leikillisen oppimisympäristön kehittämisen näkökulmasta on arvioitu tavoitteiden saavuttamisen pohjalta. Oppituntien tavoitteiden toteutumista arvioitiin oppituntien toteutumisen näkökulmasta. Toiminnan ja sisällön arvioinnissa kiinnitettiin huomiota siihen, vastasiko oppituntien toteutus oppitunnille suunniteltua sisältöä ja saavutettiin oppituntien tavoite. Myös ohjaajana toimimistani arvioitiin onnistumisten näkökulmasta ja toisaalta miten voisin vielä jatkossa kehittää toimintaani. Lomakkeen itsearvioinnin osuudessa (Liite 9) arvioin mikä oppitunneilla onnistui erityisen hyvin, miten lapset kommentoivat toimintaa ja miten toimintaa voisi jatkossa vielä kehittää. Arviointilomakkeen palaute on koottu taulukkoon (Liite 7).

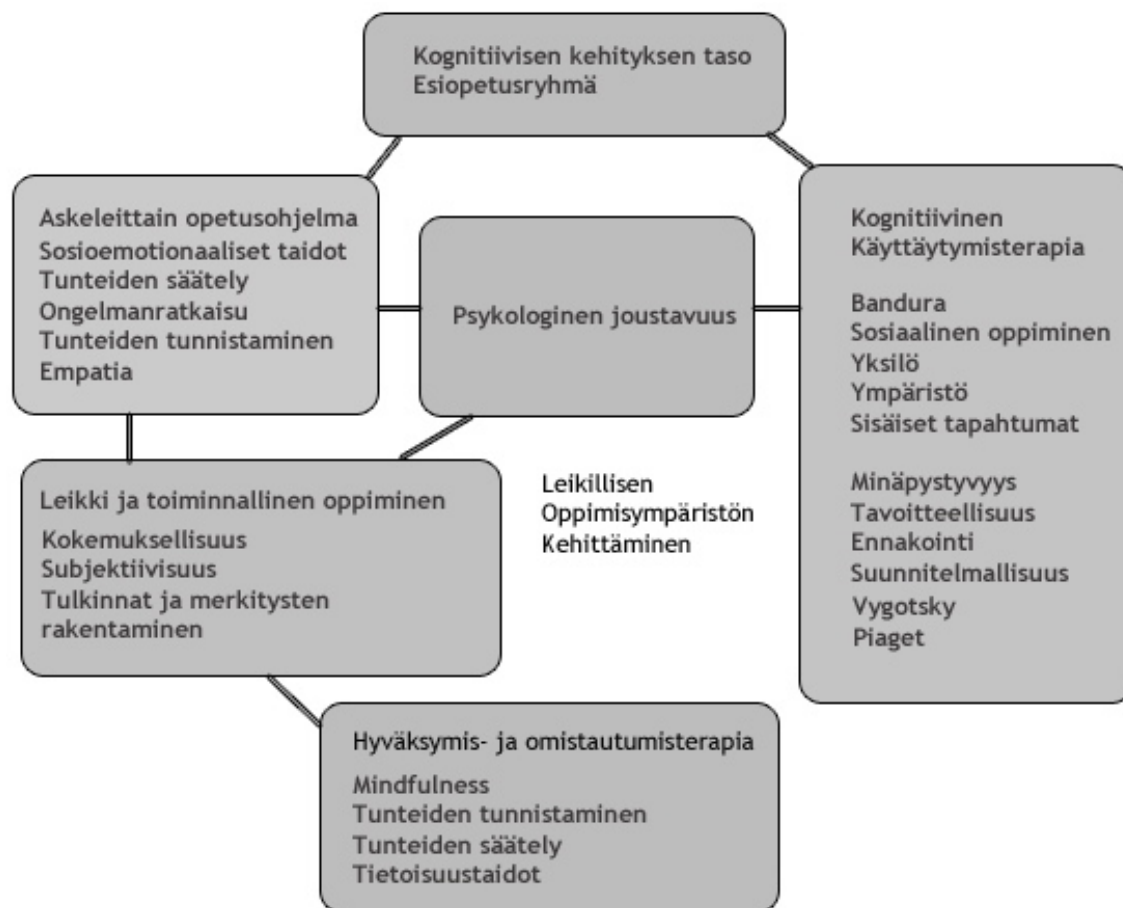
3 Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

Lapsen kehitykseen ja kasvuun, tunnekasvatuksen ja psykologisen joustavuuden näkökulmaan vaikuttaa kokonaisvaltaisesti sekä yksilön perityt ominaisuudet että ympäristö. Kehitys ja kasvu tapahtuvat aina jossakin ainutlaatuisessa tilanteessa, ja onkin olennaista huomioida eri näkökulmia, jotka kehitykseen vaikuttavat. Opinnäytetyöni teoriatausta perustuu kehityspsykologian, sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen sekä psykologisen joustavuuden ja tietoisuustaitojen viitekehukseen. Teoreettisessa viitekehyksessä huomioidaan leikillisen oppimisympäristön kehittämisen kannalta keskeiset osa-alueet, kuten lapsen kognitiivinen kehitys, lapsen sosioemotionaalisten taitojen kehitys, sosiaalinen oppiminen ja vuorovaikutus ympäristön kanssa, psykologinen joustavuus sekä tietoisuustaidot osana tunnetaitoja. Toiminnallinen oppiminen ja kokemuksellisuus toimivat myös keskeisenä teoreettisena näkökulmana, joihin toiminnallisen opinnäytetyöni leikit ja toiminnalliset harjoitukset pohjautuvat. Opinnäytetyöni arviointi, havainnointi ja tulokset perustuvat myös kokemuksen tutkimuksen näkökulmaan.

Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys muotoutui ajatuksesta, jossa halusin lähestyä leikillisen oppimisympäristön kehittämistä lapsen kokemuksen, sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen näkökulmasta. Valitsemassani näkökulmassa lapsi nähdään itseohjautuvana ja kokevana subjektina, joka toimii tiiviissä vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Lapsen oppimiseen

vaikuttaa sosiaalinen ympäristö ja sosiaalinen vuorovaikutus, mutta toisaalta lapsi myös vaikuttaa itse toiminnallaan ympäristöönsä. Vuorovaikutusprosessia ja sosiaalista oppimista käsittelem opinnäytetyössäni Banduran ja Vygotskyn teorioiden viitekehystä. Piaget puolestaan määrittelee hyvin esiopetusikäisen lapsen kognitiivisen kehityksen tason ja oppimisen edellytykset. Leikki, toiminnallinen oppiminen ja kokemuksellisuus perustelevat lapselle luontaista tapaa oppia, ja toiminnallisessa opinnäytetyössäni kokemuksellisuus toimii perustana toiminnalliselle työskentelylle. Psykologinen joustavuus on puolestaan läheisesti yhteydessä tunnetaitoihin, tunteiden säätelyyn ja ongelmanratkaisutaitoihin, ja hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulma esittelee toimintamalleja, jolla psykologista joustavuutta voidaan lisätä.

Lasten kokemuksia tutkivaksi lähestymistavaksi olen valinnut fenomenologisen kokemuksellisuuden näkökulman, jossa kukin lapsi kasvaa ja kehittyy omien kokemustensa kautta, rakentaen merkityssuhteita ja tehden tulkintoja ympäröivästä maailmasta. Käsittekartan avulla olen kuvannut opinnäytetyöni keskeisimmät teoreettiset näkökulmat, teorioiden välisen yhteyden ja kuinka teoriat tukevat leikillisen oppimisympäristön kehittämistä sosioemotionaalisten taitojen, psykologisen joustavuuden ja tietoisuustaitojen näkökulmasta. Seuraavissa kappaleissa avaan käsittekartan (Kuva 1) teoreettista viitekehystä leikillisen oppimisympäristön kehittämisen näkökulmasta.



Kuva 1: Leikkilisen oppimisympäristön kehittämisen teoreettinen viitekehys

3.1 Varhaislapsuuden sosioemotionaalinen kehitys ja kognitiiviset taidot

Kognitiivisen kehityksen edetessä ihmisen tiedonkäsittelyprosessit, havaitseminen, muisti luokittelu, ymmärtäminen, merkityksenanto, ongelmanratkaisukyky kehittyvät, ja sitä kautta tapahtuu myös psykologista kehitystä. Piaget on yksi tunnetuimmista kognitiivisen kehityksen teoreetikoista. Piaget'n (1977) mallin mukaan kognitiivinen kehitys etenee vaiheittain kognitiivisten strategioiden kehittyessä. Miller (2002) viittaa Piaget'n malliin ja kirjoittaa kuinka kognitiivinen kehitys on myös vuorovaikutusta, ympäristön ja fyysisen kasvun sekä kypsyminen, kokemuksen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kanssa. Toisaalta kehitykseen vaikuttaa biologinen kypsyminen ja ikä, toisaalta taas sosiaalinen vuorovaikutus ja myös yksilöllinen kokemus maailmasta. Ihminen tekee havaintoja ympäristöstään ja kokemuksistaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Piaget ks. Miller 2002, 34-59, 70-72.) Schafferin (2006, 102) mukaan ihmisen kognitiivista kehitystä voidaan kuvailla rakenteellisena kehityksenä, jossa ihmisen mallit / skeemat maailmasta muuttuvat. Kehitystä ohjaa erityisesti tasapainotilan hakeminen aikaisemman koetun ja uuden tiedon välillä. Tasapainotilan hakeminen on jatkuva prosessi, jossa sisäistäminen ja mukauttaminen toimivat tasapainotilan säilyttämisen välineinä.

Sosioemotionaalisiin taitoihin liittyy kyky tarkastella tilanteita toisen näkökulmasta. Tämä kyky kehittyy jo varhaislapsuudessa, ja esikouluikäisenä tunnetaidot kehittyvät ja muuttuvat vähemmän itsekeskeiseksi. (Askeleittain -ohjelma 2005b, 12.) Kognitiivinen kehitys on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat sekä lapsen yksilölliset ominaisuudet että vuorovaikutus ympäristön kanssa. Fredriksson (2003, 287- 288) kirjoittaa, kuinka lapset ovat jo pienenä ”kognitiivisia olentoja”, jotka tekevät tulkintoja ja arvioivat maailmaa ja itseään sisäisten mallien kautta. Sisäisten mallien muodostumiseen vaikuttaa erityisesti varhaislapsuuden kiintymyssuhteen muodostuminen. Lapsen kognitiivinen kehitys etenee koko lapsuuden ja Fredrikssonin (2003, 288) mukaan alle kouluikäinen lapsi kykenee tarkkailemaan ja tulkitsemaan omaa itseään, vaikkakaan ei vielä kykene muodostamaan itsestään kokonaiskäsitystä. Kouluikäinen lapsi kykenee jo arvioimaan itseään ihmisenä ja kokemaan minätietoisia tunnekokemuksia, kuten ylpeys, häpeä ja syyllisyys. Kouluikäisellä lapsella on myös edellytykset ristiriitaisten tunnekokemusten ymmärtämiseen ja käsittelyyn. Kouluikäinen lapsi kykenee yhdistämään minän ja tunnekokemusten eri puolia, toimimaan itseohjautuneesti, suunnittelemaan ja arvioimaan omaa toimintaansa.

Piaget’n kognitiivisen kehityksen teorian (1936, 1952) mukaan noin 2-7- vuotiaan lapsen kehitys etenee esioperationaalisen kehitysvaiheen mukaan, jolloin lapsi alkaa muodostaa skeemoja ja kehittämään mielikuviaan. Lapsen kehitystä kuvaa olennaisesti minäkeskeisyys. Konkreettisten operaatioiden kausi sijoittuu Piaget’n teorian mukaan noin 7-11 vuoden ikään, jolloin lapsen minäkeskeisyys vähenee ja kyky empatiaan lisääntyy. Lapsen toiminta perustuu edelleen konkreettisiin asioihin. Toisaalta myös lapsen moraalinen ajattelu kehittyy, jolloin säännöt ja normit ovat lapselle tärkeitä. (Piaget 1936, 1952, ks. Miller 2002 25- 59.) Tunnetaitoihin liittyy kognitiivisen kehityksen lisäksi myös vuorovaikutus ympäristön kanssa.

3.2 Banduran sosiaalisen oppimisen teoria

Banduran (1986, 390- 401) mukaan ihminen on itseohjautuva toimija, joka kykenee suunnittelemaan omaa toimintaansa ja kykenee tavoitteelliseen toimintaan itsehallinnan kautta. Banduran (1986) mukaan ihmisen toimintaan vaikuttavat toimijan omat kognitiiviset ja affektiiviset eli tunteisiin vaikuttavat prosessit, käyttäytyminen ja ympäristö, jossa kaikki osat vaikuttavat toisiinsa. Toisaalta ihmisten ajatukset, uskomukset ja tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen, ja toisaalta sosiaalinen ympäristö vaikuttaa ihmisen odotuksiin, uskomuksiin, emotionaalisiin ja kognitiivisiin taitoihin. Käyttäytyminen vaikuttaa myös ympäristöön ja käyttäytymisympäristön olosuhteet vaikuttavat puolestaan käyttäytymiseen. Banduran sosiaalisen oppimisen teoria perustuu vastavuoroiseen determinismiin (reciprocal determinism), jossa ympäristön tapahtumat, ihmisen yksilölliset ominaisuudet sekä käyttäytyminen vaikuttavat toisiinsa. (Bandura 1986, xi.) Banduran sosiaalisen oppimisen teoria toimii pohjana opinnäyte-

työni leikillisen oppimisympäristön kehittämiseksi, sillä siinä nähdään lasten käyttäytymisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikuttavan ympäristöön, ja toisaalta käyttäytymisen luomat olosuhteet vaikuttavat myös lasten käyttäytymiseen.

Banduran (1986) sosiaalisen oppimisen teorian mukaan oppimisprosessiin liittyy itsesäätelytaidot, oman käyttäytymisen mutta myös toisten käyttäytymisen havainnoiminen, minkä kautta oppiminen tapahtuu. Ihminen pystyy itse ohjaamaan toimintaansa, mutta ei kuitenkaan ole sisäisten ominaisuuksiensa tai ympäristön ohjaama. Sekä ihmisen ominaisuudet että ympäristö vaikuttavat toimintaan. (Bandura, 1986.) Leikillisen oppimisympäristön näkökulmasta lapsen käyttäytymiseen vaikuttaakin se, millaisessa ympäristössä leikki tapahtuu. Lapsen oppiessa kognitiivisia taitoja, itsesäätelyn taitoja sekä joustavuutta, hänen toimintansa muuttaa myös leikin ilmapiiriä ja ympäristöä. Näin ollen voidaan nähdä, että lasten oppiessa empatiataitoja, joustavuutta ja tunteiden säätelyä, voi leikissäkin syntyä uusia oppimisen mahdollisuuksia.

Banduran minäpystyvyyden näkökulmasta ihminen on itseohjautuva ja pyrkii itsehallintaan. Lasten kohdalla minäpystyvyyden kehittyessä lasten täytyy tutkia, arvioida ja kehittää omia fyysisiä, sosiaalisia ja kielellisiä taitojaan. Kokemukset oman itsen kontrollista ovat oleellisia sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen kehittymiselle. (Bandura 1986, 415.) Tunteiden säätelyn näkökulmasta lapsi kehittää itseohjautumisen taitoja, ja esimerkiksi tunteiden säätelyn näkökulmasta onnistumisen kokemusten myötä myös minäpystyvyyden tunne kehittyy, jolloin lapsi saa lisää luottamusta omiin kykyihinsä.

3.3 Vuorovaikutus sosiaalisen ympäristön kanssa

Ihminen rakentaa tulkintojaan ulkoisesta maailmasta, mutta on myös jatkuvassa vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristönsä kanssa. Vygotsky (1962, 1978) on tuonut kehitykseen mukaan sosiaalisen kognition näkökulman. Vygotskyn mukaan lapsen kehitys etenee sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sellaisten ihmisten kanssa, joilla on asioista enemmän tietoa ja käytännön kokemusta. Lapsi oppii toimintamalleja ja hänen ongelmanratkaisukykynsä kehittyy toisia seuraamalla sekä ohjaamisen kautta. (Vygotsky 1962, 1978 ks. Schaffer 2006, 125-126.) Sosiokulttuurisissa teorioissa ihminen nähdään kuitenkin aina kulttuurinsa kontekstissa, eikä ihmisen riippumattomuutta tuoda esille. Ihminen ei ole erillinen olio ympäristöstään, vaan aina osa sitä. Kehityksessä on aina läsnä myös menneisyys, nykyhetki ja tulevaisuus. (Miller 2002, 403.)

Piaget'sta poiketen Vygotsky keskittyi yksilön kehityksen kuvaamisen sijasta sosiaalisen ympäristön ja vuorovaikutuksen tutkimiseen. Vygotskyn mukaan yksilön tietoisuus rakentuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kulttuurin, historian, ajan ja paikan vaikuttaessa. Vygotskyn teorian taustalla vaikuttaa Marxilainen näkemys ihmisestä sosiokulttuurisena tuotteena. (Vygotsky 1962, 1978 ks. Schaffer 2006, 126.) Millerin (2002, 403- 404) mukaan sosiokulttuurisen teorian

taustalla vaikuttaa kontekstuaalinen maailmankuva, jossa ihminen on kehittynyt kulttuurin kontekstissa. Ihminen on osa ympäristöään, eikä voi toimia irrallisena siitä. Ihmisellä sosiaalisuus on luontainen ominaisuus ja ihminen toimii luonnostaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Perimä vaikuttaa näin ollen ihmisen luontaisiin ominaisuuksiin, mutta ympäristö ja kulttuuri ohjaavat kehitystä. Sosiokulttuurisen teorian mukaan Ihmisen tiedollisessa kehityksessä tavoitteena olisikin sosiaalistuminen eli sosiaaliseen ympäristöön sopeutuminen. Perimä ja ympäristö nähdään yhteen kietoutuneina.

Miller viittaa Vygotskyn (1978) teoriaan, jossa kehitys on prosessi, joka tapahtuu jatkumona, eikä niinkään vaiheittain. Kehitys on kuitenkin sekä määrällistä että laadullista, jolloin kognitiivisten toimintojen myötä psykologiset toiminnot uudelleen organisoituvat, muodostaen uusia kognitiivisia oivalluksia. Vygotsky ei kuitenkaan määrittele erikseen kehityksen vaiheita. Sosiaalisen kognition näkökulmasta sosiaalinen kokemus on ensiarvoisen tärkeää kognitiiviselle kehitykselle. Kognitiivinen kehitys tapahtuu sosiaalisessa kontekstissa, mutta vuorovaikutuksessa kehittyvä lapsi ei ole passiivisessa asemassa, vaan aktiivinen toimija ja osallistuja. Oppimisen kokemus on yhteistyötä. (Vygotsky 1978 ks. Miller 2002, 403-404.) Kehityksen aikana jokainen toiminto tapahtuu kahteen kertaan. Ensin toiminto suoritetaan sosiaalisella tasolla, jonka jälkeen yksilö sisäistää toiminnon psykologisesti. Ensin toiminto määritellään ihmisten väliseksi interpsykologiseksi tapahtumaksi, jonka jälkeen toiminto sisäistyy intrapsykologisena tapahtumana. (Schaffer 2006, 125; Miller 2002, 381.) Vygotskyn sosiaalisen kognition teoriaan viitaten, kasvatuksen ja opetuksen tehtävänä on toimia jo saavutetun kehityksen edellä, ja mahdollistaa lapsen yksilöllisten sisäisten kehitysprosessien eteneminen mahdollisen kehityksen tasolle. (Vygotsky 1978 ks. Schaffer 2006, 125.) Millerin (2002, 403) mukaan kehitys nähdään sosiaalisena oppimisena, eikä se tapahdu itseohjautuen, vaikka yksilö on kuitenkin aktiivinen ja itsenäinen toimija. Ihminen muuntaa aktiivisesti sosiaalisia kokemuksiaan, eikä ainoastaan passiivisesti vastaanota niitä. Schafferiin (2006, 123) viitaten sosiaalisessa käyttäytymisessä mielenkiintoista on huomioda se, kuinka ihmisen kognitiiviset toiminnot toista ihmistä kohtaan määräytyvät eri tavoin kuin objekti maailmaa kohtaan.

3.4 Sosioemotionaalisten taitojen ja tunnekasvatuksen opetusmenetelmät

Varhaiskasvatuksessa tunnekasvatuksen, sosiaalisen vuorovaikutuksen, empatia- ja tunnetaitojen harjoitteluun ja ohjaamiseen on kehitetty paljon erilaisia materiaaleja. Suosittuja metodologisia ohjelmia ovat esimerkiksi Askeleittain -ohjelma / Second Step- ohjelma (Committee for children, 1992, 1997, 2002 ks. Askeleittain -ohjelma 2005, 10), Tunnetaito ja Mutu-toukka (Peltonen 2005), Pulkkinen jo 70-luvulla kehittämä ”Näin ohjaan lastani” -tunnetaito -ohjelma (Pulkkinen 2002) sekä peruskouluun tarkoitettu Lions Quest -tunnetaito-ohjelma (Lions Quest 2015). Omassa työssäni olen käyttänyt soveltuvien osien ja olemassa olevien harjoitusten. Askeleittain -ohjelma (2005) perustuu kognitiiviseen käyttäytymismalliin (Kendall

2000, 1993), Banduran (1986) sosiaalisen oppimisen teoriaan, sekä sosiaalisen tiedon käsitteelyyn (Crick & Dodge (1994). (Kendall 2000, 1993; Bandura 1986; Crick & Dodge 1994 ks. Askeleittain -ohjelma 2005, 10.) Askeleittain -ohjelma perustuu teorian tietoon, jonka mukaan tunteita ja sosiaalisia taitoja on myös mahdollista opettaa. (Askeleittain -ohjelma 2005.)

3.5 Leikki ja toiminnallinen oppiminen

Leikki on opinnäytetyöni toteutuksessa keskeinen toiminnan ja opetuksen väline. Leikkiminen, liikkuminen ja tutkiminen ovat lapselle luontaisia tapoja toimia ja ajatella. Lapsen kannustaminen toimimaan hänelle luontaisella tavalla tukee lapsen hyvinvointia ja hänen käsitystä itsestään. Luontaisen toiminnan mahdollistuminen lisää myös lapsen osallistumismahdollisuuksia. Lapsen toimintatavan huomioiminen on olennaista myös toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Kun toiminta on lapselle mielekästä, hän myös ilmaisee ajatteluaan ja tunteitaan. Leikin avulla lapsi oppii myös uusia asioita, vaikka ei itsessään leiki oppimisen vuoksi. Kasvattajan tehtävänä on antaa leikkivälle lapselle vapautta, mutta usein vaaditaan myös suoraa tai epäsuoraa leikinohjausta. (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus ja kehittämiskeskus 2005, 20.) Leikin kautta lapset myös hahmottavat maailmaa ja oppivat asioita. Kokemusten ja toiminnallisen työskentelyn kautta lapsella on mahdollista saada elämyksiä, mikä vahvistaa lapsen oppimismotivaatiota. (Opetushallitus 2014, 28.) Motivoiva leikki saa lapsen keskittymään sekä paneutumaan intensiivisesti ja pitkäjänteisesti toimintaan. Motivoivan leikin kautta myös lapsen itsekuri ja keskittymiskyky kehittyvät. (Väänänen 2004, 51.) Opinnäytetyössäni pyrin siihen, että oppitunneilla opetettavia taitoja harjoiteltiin sekä ohjatusti, mutta myös lapsilähtöisesti vapaan toiminnan kautta, jolloin leikin kautta lapset rakensivat uusia kokemuksiaan itsestään ja ympäristöstään.

Leikkipedagogisen näkemyksen mukaan esiopetuksessa tarvitaan erityisesti lapsen ja aikuisen yhteistä leikkiä vapaamuotoisen leikin sijaan. Leikissä aikuisen tehtävänä on aktiivisesti osallistua leikin estetiikkaan ja leikin muokkaamiseen. (Lindqvist 1998, 3.) Esiopetuksessa leikkikeskeisyys on olennaista ja opetuksessa on keskeistä huomioida se, kuinka opettaminen ja oppiminen kehittävät ja tukevat leikkiä. Leikki ja kehitys ovatkin tiiviissä yhteydessä toisiinsa. Leikin keskeisin merkitys on se, kuinka sen avulla lapsi saa uusia kokemuksia ja kuinka leikki avaa lapselle tilaisuuksia toimia vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. (Hakkarainen 2002, 109- 110.) Piaget'n (1962) teorian mukaan lapsi oppii leikissä aktiivisesti kokeilemalla uusia asioita. Kokeilun kautta lapsi rakentaa uusia merkityksiä ja hypoteeseja jotka toimivat aktiivisen oppimisen välineenä. Leikissä lapsi voi kokeilla uusia asioita, joita hän ei vielä osaa. (Piaget 1962 ks. Hakkarainen 2002, 110-111.) Aikuisen tehtävä on luoda lapselle tilanteita, joissa lapsen on mahdollista toimia aktiivisena oppijana. Aikuinen luo ympäristöjä, joissa lapsi voi tutkia ja kokeilla ja leikkiä erilaisilla materiaaleilla. Näiden mahdollisuuksien kautta lapsi voi ratkoa ja muodosta uusia ongelmatilanteita itsenäisesti. (Hakkarainen 2002, 110-111.)

Ohjaamillani oppitunneilla lapset saivat kokeilla ja harjoitella leikin kautta ja leikin avulla muun muassa uusia tunteisiin, tunteiden tunnistamiseen ja kekokokemuksiin liittyviä taitoja. Lapset saivat kokemuksia kehon ja tunteiden vuorovaikutuksesta ja siitä, miten tunteet vaikuttavat myös käyttäytymiseemme ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Lapset haastoivat itsensä kokeilemaan uusia leikkejä ja osallistuvat myös haasteellisilta tuntuviin leikkeihin. Kokeilemalla ja osallistumalla lapset oppivat myös rentoutumista ja sitä, kuinka tunteiden ja ajatusten vallasta voi tietoisesti pyrkiä eroon. Harjoituksilla ja leikeillä pyrittiin myös mielen ja psykologisen joustavuuden kehittämiseen.

3.6 Kokemuksellisuus

Fenomenologisen näkemyksen mukaan kokemus on aina suhde johonkin. Kokemus muodostuu subjektin, tajunnallisuuden sekä kohteen välisistä suhteista, jotka muodostavat elämyksiä ja merkityssuhteita. Kokemuksen kautta subjekti ja objekti muodostavat yhden kokonaisuuden. Fenomenologisesta näkökulmasta kokemuksen tutkimus sisältää näin ollen sekä subjektin että koetun kohteen. (Perttula 2009, 116- 117.) Kokemukseen vaikuttaa ihmisen kehollisuus, mutta myös ihmisen elämäntilanne ja ympäristö. Kehollisuuden kautta ihminen on olemassa maailmassa, ja tämän kautta myös tajunnallinen ymmärrys tapahtuu. (Perttula 2009, 121.) Ihminen on aina sidoksissa ympäristöönsä, ja kaikki kehitys tapahtuu aina jossakin kontekstissa. Kehitys on sidoksissa aikaan, paikkaan, kulttuuriin, menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaan sekä ihmisen yksilöllisiin ominaisuuksiin. Vaikka eri teoreettiset mallit ennustavat yleisiä normeja, kehitysmalleja ja lainalaisuuksia, jokainen ihminen kehittyy aina yksilöllisesti. Jokaisella ihmisellä on oma subjektiivinen kokemuksensa ja havainnot maailmasta. Ihminen on yksilö, jonka kehitys kulkee kohti tietoisuutta. Ihminen itse rakentaa omat merkitysrakenteet maailmasta ja suhteet muihin ihmisiin sekä ympäristöön. (Field & Metsäpelto 2009.)

Yksilöllistä kehitystä ohjaa kuitenkin myös perityt ominaisuudet, temperamentti, persoonallisuus ja ihmisen yksilölliset suojaavat tekijät ja toisaalta riskitekijät. Kehitystä ohjaa kyky sopeutua ympäristöön, itsetietoisuuden kehittyminen, käsitys itsestä sekä itsetunto. Ihminen määrittää itseään aina suhteessa muuhun ympäristöön. Omaa kokemusta verrataan aikaisempiin kokemuksiin ja aikaisempaan opittuun. Sosiaalinen oppiminen ja itseohjautuminen tapahtuvat vuorovaikutuksessa. (Field & Metsäpelto 2009.)

Tutkimuksessani toiminnallisten menetelmien kokemuksellisuuden periaate pohjautuu konstruktiivisen tieteen perinteeseen, jossa tutkimuskohteena on symbolisesti rakentunut merkitystodellisuus. Ymmärtämisen kautta voidaan tutkia näitä symbolisesti rakentuneita todellisuuden merkitysisältöjä. Mielessä tapahtuvat asiat perustuvat kokemuksiin ja sisältävät erilaisia merkityksiä. (Perttula & Lomaa 2009, 20-21.) Fenomenologis-eksistentiaalinen ym-

märtävä psykologia tutkii subjektiivista tietoista kokemusta ja kuinka yksilö antaa merkityksiä omille kokemuksilleen (Perttula & Latomaa 2009, 34-37). Ihmisen toiminnallisuudessa on myös mukana sosiaalinen ulottuvuus. Sosiaalinen maailma rakentuu merkityssuhteista, jotka eivät ole konkreettisesti havaittavissa, mutta ovat jaettua todellisuutta. Sosiaalisesta tulee psyykinen kokemus, kun se tulee osaksi ihmisen omaa kokemusmaailmaa. Tätä kautta sosiaalinen vuorovaikutus vaikuttaa myös henkilökohtaisiin kokemuksiin. (Perttula & Latomaa (2009, 24.) Opinnäytetyöni toiminnallisissa harjoituksissa ryhmällä ja ryhmässä toimimisella on myös vaikutusta lasten kokemuksiin ja havaintoihin. Tärkeää toiminnan tavoitteiden toteutumiseksi onkin luoda vuorovaikutuksellinen ja avoin toimintaympäristö, jossa jokaisella on lupa ja mahdollisuus toimia juuri omana itsenään ja tehdä omia havaintoja.

Tunnetaitojen opettamisessa korostuu sosiaalisen hyväksyttävyyden ja sosiaalisten normien ulottuvuus (Askeleittain -ohjelma 2005b, 10). Sosiaalinen kanssakäyminen ja sosiaalinen vuorovaikutus liittyvätkin leikkiläisen oppimisympäristön kehittämiseen, kuten myös lapsen joustamiskyvyn tukemiseen. Mielen joustavuus ja tunteiden hyväksyntä sisältää mielestäni myös sosiaalisen normiston, arvot ja moraalisen ajattelun taidot. Lasten moraalinen ajattelu on vielä kehitysvaiheessa, mikä luo mielestäni otollisen mahdollisuuden opettaa tunnetaitoja, psykologista joustavuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta.

3.7 Psykologinen joustavuus

Tunnetaidot ovat moniulotteinen kokonaisuus, jota voi lähestyä eri näkökulmista. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2014) mukaan yksi keskeinen kyky, joka liittyy tunnetaitoihin ja tukee myös ihmisen hyvinvointia, on psykologinen joustavuus. Psykologinen joustavuus on yhteydessä parempaan elämänlaatuun, emotionaaliseen hyvinvointiin, vähäisempiin psykologisiin ongelmiin sekä työtyytyväisyyteen. Psykologinen joustavuus on kykyä vastaanottaa ja hyväksyä omat tunteet ja ajatukset sellaisina kuin ne tulevat esille ilman, että niitä tarvitsee vältellä. Psykologinen joustavuus tarkoittaa myös kykyä muuttaa ja ylläpitää omaa käyttäytymistä erilaisten tilanteiden vaatimusten mukaan, kuitenkin niin, että omat arvot ja tavoitteet toteutuvat.

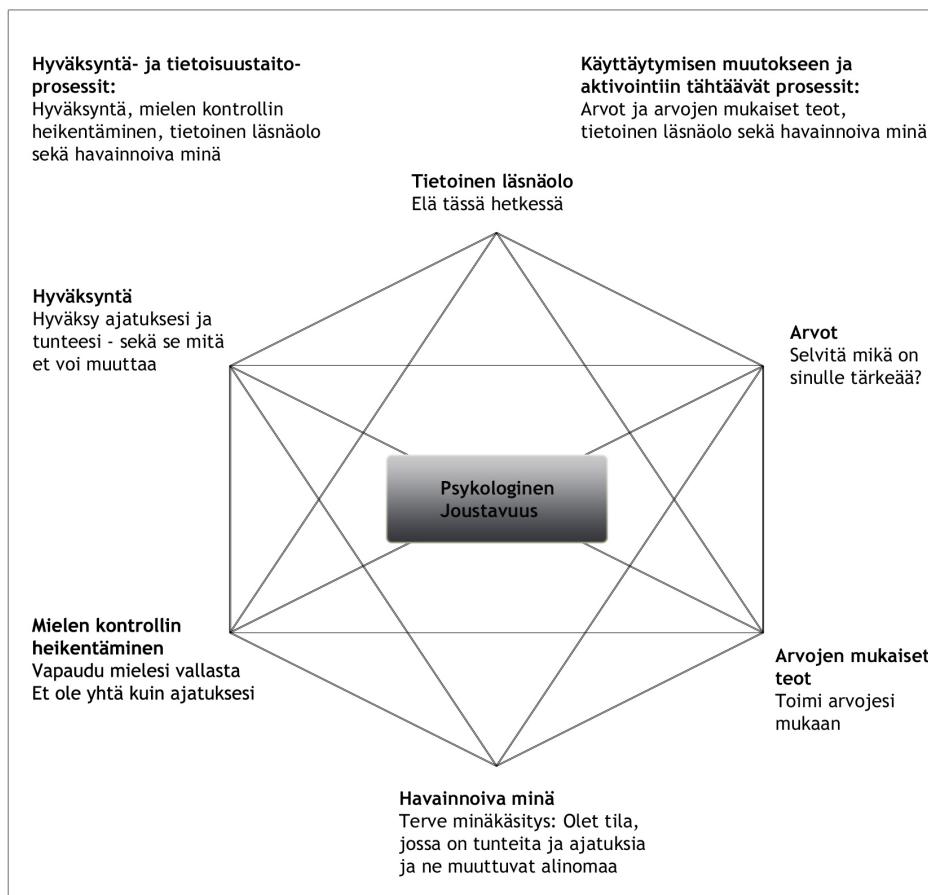
Tietoisuus omista tunteista on keskeistä tunneälykkyyden kannalta. Tunteiden tunnistaminen liittyy myös itsen ymmärrykseen ja kykyyn ohjata omaa toimintaa ja omia päätöksiä. Jotta tunteita voi hallita, täytyy niistä olla ensin tietoinen. Tunnetaidoissa itsen motivoiminen auttaa ohjautumaan tavoitteellisesti ja keskittämään huomiota itselle tärkeisiin asioihin. Itsen motivoimiseen liittyy myös kyky hallita tunteita ja impulsiivisuutta sekä kyky viivästyttää tyydytyksen saamista. Näiden taitojen avulla ihminen kykenee keskittymään suoritukseensa paremmin. Toisten tunteiden tunnistamisessa empatiakyky on yksi perustaidoista, mikä on yhteydessä myös sosiaalisiin taitoihin. Sosiaalisissa taidoissa myös ihmissuhteiden hallinta on

taito, johon liittyy kyky hallita toisten tunteita. Tämä taito onkin yhteydessä muun muassa johtajuuteen ja suosioon. (Goleman 1995.) Oman toiminnan ohjaus, itseymmärrys ja itsen motivoiminen toimintaan omien tavoitteiden saavuttamiseksi, ovat myös osa psykologista joustavuutta (Lappalainen & Lappalainen 2014, 87).

3.8 Hyväksymis- ja omistautumisterapia

Työni taustalla terapeuttisena näkökulmana vaikuttaa myös kognitiivisen käyttäytymisterapi-an teoriatausta. Kognitiolla tarkoitetaan ihmisen ajatuksia, informaation käsittelyä, sisäisiä mielikuvia ja muistikuvia. Kognitiivisessa psykoterapiassa tutkitaan näitä kognitioita ja tavoitteena on, että ihminen löytäisi uudenlaisia tapoja rakentaa ongelmallisia kokemuksiaan ja oppisi vaihtoehtoisia tapoja kokea itsensä suhteessa maailmaan. Tunnekokemukset ovat prosessissa keskeisellä sijalla. (Kähkönen, Karila & Holmberg 2003, 12.) Opinnäytetyössäni ei ole tarkoitus toteuttaa kognitiivista terapiaa, vaan soveltaa näkemystä käytännön harjoituksiin ja leikkeihin sekä hyödyntää leikkejä terapeuttisena menetelmänä. Tarkoituksena on toteuttaa esiopetusryhmässä pienryhmälle sopivia harjoituksia ja leikkejä, ja tutustuttaa lapset tunteiden ja kokemusten maailmaan, jotta heillä olisi paremmat edellytykset kokea itsensä suhteessa maailmaan, havainnoida omaa ja muiden käyttäytymistä ja tehdä valintoja.

Psykologisen joustavuuden kyvyn (Kuva 2) kehittämiseksi on kehitetty erilaisia menetelmiä, jotka pohjautuvat kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan ja sen niin sanottuun kolmannen aal-lon suuntaukseen, hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (*HOT/* Acceptance and Commitment Therapy ACT). (Hayes, Strosal & Wilson 1999 & Hayes 2004 ks. Lappalainen & Lappalainen 2014, 84.) Muita joustavuuden kyvyn kehittämisen menetelmiä, jotka jäävät kuitenkin työni ulkopuolelle on mm. Funktioanaalisanalyttinen psykoterapia (FAP) ja Dialektinen käyttäytymisterapia (DBT). Nämä pohjautuvat psykologisten muutosprosessien tutkimustietoon, joissa tutkimustulokset viittaavat siihen että psykologinen joustavuus, tietoisuustaitojen harjoittaminen, liiallisen kontrollin ja hallinnan vähentäminen sekä hyväksynnän oppiminen lisäävät psykologista hyvinvointia. (Lappalainen & Lappalainen 2014, 84.) Hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulma toimii psykologisen joustavuuden tukemisen menetelmänä, jolla psykologista joustavuutta voidaan kehittää. Terapiassa päämääränä on toisaalta oppia hyväksymään niitä asioita, joita ei itse ole mahdollista muuttaa ja toisaalta tärkeää on omistautua muuttamaan niitä asioita joita voi muuttaa. Toisena päämääränä on oppia uusia ja hyödyllisiä taitoja, jotka auttavat käsittelemään epämiellyttäviä tai tuskallisia ajatuksia ja tunteita. (Pietikäinen, 2014.)



Kuva 2: Hyväksymis- ja omistautumisterapian prosessit (Lappalainen & Lappalainen, 2014).

Sovellan opinnäytetyössäni hyväksymis- ja omistautumisterapian terapeuttisia menetelmiä (Kuva 2) leikkeihin, joissa lapset saavat harjoitella teemoja, kuten tunteiden tunnistamista, tunteiden vaikutusta käyttäytymiseen, tietoista läsnäoloa, omien valintojen merkitystä toiminnan ohjautumisen sekä kehotietoisuutta.

3.9 Mindfulness ja tietoisuustaidot

Tunne- ja tietoisuustaidot ovat jälleen nousseet kiinnostuksen kohteeksi ja mindfulness menetelmien nähdään kasvaneen 2000- luvulla merkittäväksi ilmiöksi. (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 8.) Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan huomion kiinnittämistä mieleen ja kehon tuntemuksiin. Tietoisuustaitojen harjoittaminen periytyy buddhalaisesta meditaatioperinteestä, mutta länsimaissa kehitetyt menetelmät, joita hyödynnetään niin hoitotyössä, kasvatuksessa, terapiassa kuin työelämässäkin, ovat eriytyneet buddhalaisesta perinteestä. Myös tieteessä on viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana herätty tutkimaan tietoisuustaitoja, vaikkakin Suomessa tutkimus on vasta alussa. (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 7.) Tunne- ja tietoisuustaitoja on tutkittu myös pedagogisesta näkökulmasta. Pulkki & Saari (2014, 141) kysyvät ”Onko mahdollista, että tietoisien ajattelun ja järkeilyn pinnan alla on kasvatuksellisesti arvo-

kas alue, jota nykypäivän koulutusjärjestelmä ei ole tavoittanut? Voisiko inhimillinen kasvu olla jotain muuta, kuin oman mielen ja ruumiin hallintaa ja kasautuvaa tietomäärää?” Heidän lähtökohtansa pohjautuu kontemplatiiviseen pedagogiikkaan, jossa näkökulmana ovat tietoisuuden läsnäolon taidot ja niiden kehittäminen. (Pulkki & Saari 2014, 141.)

Mindfulness (tietoisuustaidot) on yksi joustavuuden osatekijöistä, joka on yhteydessä useisiin myönteisiin psykologisiin vaikutuksiin, kuten subjektiiviseen hyvinvointiin, psykologisten oireiden vähentymiseen, emotionaalisen reaktiivisuuden vähenemiseen sekä käyttäytymisen säätelyn kehittymiseen. (Kashdan & Rottenberg 2010 ks. Lappalainen & Lappalainen 2014, 83.) Psykologisella joustavuudella tarkoitetaan kykyä vastaanottaa omat ajatukset ja tunteet sellaisina kun ne ovat ja tehdä sellaisia tekoja, joista on itselle hyviä seurauksia pitkällä aikavälillä, ilman että mieli tai tunteet hallitsevat valintojamme liikaa. Tällöin ihminen kykenee elämään joustavasti olematta liikaa omien tai muiden sääntöjen hallitsema ja kykenee kohtaamaan myös itselle ikäviä asioita. Psykologisesti joustava ihminen kykenee myös muuttamaan toimintaansa, jos oma käyttäytyminen johtaa ei-toivottuihin seurauksiin. (Lappalainen & Lappalainen 2014, 83.) Mindfulness ja tietoisuustaitojen liittyvät olennaisesti opinnäytetyöni toiminnallisiin harjoituksiin.

4 Opinnäytetyön prosessi ja toteutus

Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle 20.3.2015 Laureassa pidetyssä hankeinfossa, jossa VKK-Metron leikillisen oppimisympäristön kehittämishanke esiteltiin yhtenä varhaiskasvatuksen opinnäytetyöprojektina. Huhtikuussa olin yhteydessä VKK-Metron, jonka kautta myös aihe muotoutui tarkemmin ja myös yhteistyö päiväkotia Saturnuksen kanssa alkoi. Alustavan tutkimussuunnitelmani esitin 2.6.2015 pidetyssä suunnitelmaseminaarissa, jossa aiheeni hyväksyttiin. Tämän jälkeen hain Vantaan kaupungilta tutkimusluvan opinnäytetyön toteuttamiseksi päiväkotia Saturnuksessa Vantaalla. Olin yhteydessä päiväkotia Saturnukseen ja tapaamisessa sovimme opinnäytetyöprojektin tarkemmasta toteutuksesta ja aikatauluista. Kesällä 2015 opinnäytetyö oli mahdollista toteuttaa ennen juhannusta, joten sovimme oppituntien ajankohdaksi viikot 24 ja 25.

Ennen toiminnan toteutumista lähetin opinnäytetyöni toimintaan osallistumiseen tarvittavan lupahakemuksen vanhemmille jaettavaksi (Liite 8), jotta kaikissa olisi tarvittava allekirjoitus aloituspäivään mennessä. Oppituntien tarkemmat kokonaisuudet ja toiminnan suunnittelin kesäkuun alussa. Oppituntien sisältöä suunnittelimme ja kävimme läpi vielä tapaamisessa ohjaavan lastentarhanopettajan kanssa, ennen toiminnan toteutusta. Ajankohdaksi päiväkotia Saturnukselle sopivat parhaiten aamupäivät, joten opinnäytetyön toiminta toteutui aamupäivien aikana klo 9-11. Opinnäytetyöni kirjallisen osuuden ja toiminnan kuvauksen työstin kesäkuun ja elokuun 2015 aikana, Laurean verkossa järjestämissä seminaareissa ja työn tulokset

esittelin 27.7 järjestetyssä seminaarissa. Syyskuussa 2015 viimeistelin opinnäytetyön, työstä saadun palautteen pohjalta.

4.1 Opinnäytetyön toiminnan toteutus ja arviointi

Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden oppitunneille osallistui esiopetusikäisiä lapsia vaihdellen viidestä kymmeneen. Opinnäytetyön toiminta koostui viidestä oppitunnista, jolla jokaisella oli oma teema ja tavoitteet. Oppituntien sisällöt ja tavoitteet on kuvattu taulukossa (Taulukko 1). Oppituntien keskeiset teemat olivat tunteet ja tunnetaidot, tunteiden tunnistaminen, empatia, itsesäätely, tunteiden hyväksyntä sekä tunteiden yhteys ajatuksiin ja käyttäytymiseen. Opinnäytetyöni toiminnallisten harjoitusten yhtenä menetelmänä käytin Askeleitain -ohjelmaa (2005, 2005b), koska menetelmä on laajasti tunnettu ja perustuu tutkittuun teoriatietoon. Muita menetelmiä olivat tietoisuustaito harjoitukset, tunnetaitoja kehittävät leikit, rentoutumisharjoitukset, kuvallinen ilmaisu, ryhmäkeskustelut sekä musiikki.

Kokemuksellisuus ja kokemuksellinen oppiminen oli yksi keskeinen lähtökohta tunnetaitojen opetuksessa. Jalovaara (2005) kirjoittaa aivojen kehityksen näkökulmasta, kuinka lapsuuden tunnekokemukset vaikuttavat myös aivojen tunneratojen muotoutumiseen ja toimintaan. Emotionaalisilla kokemuksilla on vaikutusta persoonallisuuden muokkautumiseen, koska lasten aivot ovat vielä kehitysvaiheessa. Hermosoluyhteyksien rakentumisen jatkuessa 13 ikävuoteen asti, emotionaaliset kokemukset vaikuttavat tunneainvojen alueelle. Jalovaaran mukaan tunnekokemukset jättävät ”jäljen” aivoihimme. (Jalovaara 2005, 19.) Lapsilla kokemuksellinen oppiminen on näin ollen tehokas tapa opettaa tunnekasvatusta ja joustavuuden taitoja. Kuten Willard (2013) myös kirjoittaa, lapset hyötyvät näistä taidoista paljon, sillä he vasta kehittävät toimintamallejaan ja heidän aivonsa ovat myös kehitysvaiheessa.

Teoreettisen viitekehyksen pohjalta suunniteltuja oppitunteja arvioitiin arviointilomakkeella, jonka arvioiva lastentarhanopettaja täytti jokaiselta kerralta. Arviointilomakkeet kävimme arvioivan opettajan kanssa yhdessä läpi oppituntien toteutuksen jälkeen. Toimintaa, opetuksen toteutumista ja ohjaamistani arvioin ja reflektoin myös oppimispäiväkirjaan systemaattisesti. Lapsilta keräsin myös suullisen palautteen jokaisen oppitunnin jälkeen. Oppituntien arviointi perustuu osittain myös lasten kokemusten havainnointiin ja kokemusten ilmaisujen tulkinintaan. Arviointilomakkeiden arviot ja palaute on koottu oppituntikohtaisesti taulukkoon (Liite 7). Seuraavissa kappaleissa kuvaan toimintakertojen toteutusta ja lopuksi toiminnan arviointia.

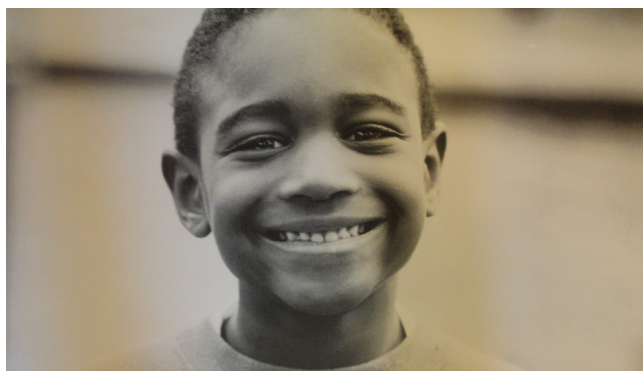
4.2 Ensimmäinen oppitunti: Tunteiden tunnistaminen

Ensimmäisen oppitunnin tavoitteena oli tutustuminen ja tunteiden tunnistaminen. Tunteiden tunnistaminen on Askeleittain -ohjelman (2005b) mukaan empatiaan tarvittava välttämätön taito. Empatiataidot ja niiden kehittyminen on edellytys kaikelle ongelmanratkaisutaidoille ja kyvyille säädellä tunteita. Olennaista empatiataitojen kehittämisessä on taito ja kyky tunnistaa omia ja toisten tunteita. Empatian voidaan laajasti määrittää sisältävän omien tunteiden tunnistamisen, kyvyn tarkastella tilanteita toisen näkökulmasta, kyvyn ymmärtää toisten tunteita sekä kyvyn ilmaista omia tunteita ja näkökulmia muille. (Askeleittain -ohjelma 2005b.) Tunteiden tunnistaminen on olennaista myös psykologisen joustavuuden näkökulmasta. Psykologiseen joustavuuteen kuuluu oman minän havainnointi, kyky havainnoida muuttuvia tunteita ja ajatuksia (Lappalainen & Lappalainen (2014, 87).

Tutkimusten mukaan myös lapset, jotka kykenevät ymmärtämään ja kommentoimaan toisten tunteita, ovat muita lapsia suosittumia. Pidettyjen lasten tunnesanavarasto on myös muita laajempi. Kasvun myötä lapset oppivat kuvailemaan yhä paremmin aikaisemmissa tilanteissa kokemiaan tunteita, mikä auttaa heitä pohtimaan ja aikaisempia tilanteita ja niissä heränneitä tunteita ja miettimään ratkaisuja, miten toimia vastaavanlaisessa tilanteessa tulevaisuudessa. (Askeleittain -ohjelma 2005b.) Empatiakyky sekä kyky pohtia tekojen seurauksia liittyvät myös psykologiseen joustavuuteen, kykyyn asettua toisen asemaan, kykyyn kokea toisten tunteita ja vaihtaa omaa näkökulmaa joustavasti (Pietikäinen 2014b). Kuten Peltonen (2005, 71-82) kirjoittaa, ovat tunteet osa lapsen luonnollista maailmaa, mutta tunteita voidaan myös opettaa. Lapsille voi opettaa, kuinka ihmiset kokevat tunteita eri tavoin, mutta lapsen on kuitenkin opittava ensin hyväksymään omat tunteensa, ennen kuin hän kykenee hyväksymään toisten ihmisten tunteita.

Ensimmäisellä kerralla aloitimme puhumalla tunteista; siitä, kuinka ihmisillä on paljon erilaisia tunteita ja kuinka toisten tunteiden ymmärtäminen vaikuttaa siihen, kuinka hyvin tuleme toimeen toisten ihmisten kanssa. Korostin kaikkien tunteiden sallittavuutta ja ettei ole olemassa oikeita tai vääriä tunteita. Tunteiden sallittavuuden näkökulma oli myös olennaista psykologisen joustavuuden kehittämisen näkökulmasta. Lappalaisen (2014, 83) mukaan psykologisessa joustavuudessa on keskeistä hyväksyä tunteet sellaisina, kuin ne meille ilmenevät, ilman että niitä määritellään hyväiksi tai pahoiksi. Lähdimme tutkimaan tunteita tunnistamalla tunteita Askeleittain -ohjelman (2005) kuvakorteista, esimerkkikuvina iloinen, surullinen ja kiukkuinen. Tunteiden tunnistamisen opetuksessa käytin Askeleittain -ohjelman tunnetyöskentelykortteja (Kuva 3). Tehtävänä oli tutkia, miltä kuvien henkilöstä tuntui tutkimalla tarkkaan kuvien henkilöiden kasvoja ja kehoa. Tunteisiin tutustuminen pohjautui Askeleittain -ohjelman (2005) kuvakorttien opetusohjelmaan, jonka pohjalta näytin kuvat ja ohjeistin tunteiden tutkimisen leikit ja harjoitukset. Toimintamallin mukaan näytin kuvia yhden kerrallaan

ja lasten tehtävänä oli katsoa kuvissa olevia kasvoja tarkasti ja kertoa, miltä heidän mielestään kuvien ihmisistä tuntui. Jokaisen tunnekortin jälkeen tutkimme tunnetta pareittain. Jokaisen tunteen kohdalla tehtävänä oli kääntyä kaverin puoleen ja näyttää, miltä omat kasvot näyttävät, kun on iloinen, surullinen tai vihainen. Tehtävänä oli myös katsoa tarkkaan, miltä kaverin kasvot näyttävät ja tutkia, miten kasvot muuttuvat kunkin tunteen kohdalla. Tutkimme ja keskustelimme myös erilaisuuksista, miten eri tavoin ihmiset voivat ilmaista tunteitaan ja miten erilaisilta toistemme kiukkuiset kasvot näyttävät. Esimerkiksi jotkut ihmiset voivat olla kiukkuisena hiljaa ja toiset taas voivat ilmaista kiukkua vastakkaisella tavalla.



Kuva 3: Tunteiden tunnistaminen kuvakorteista (Askeleittain -ohjelma 2005).

Lopuksi leikimme leikkiä, jossa esitimme tunteita. Tehtävänä oli käyttää vartaloa ja kasvoja ja näyttää, miltä tuntuu antamieni esimerkkien tilanteissa. Keskustelimme lasten kanssa kuinka näitä tunteiden tunnistamisen taitoja voimme hyödyntää päivittäin. Askeleittain -ohjelman (2005) mukaan kerroin, kuinka esimerkiksi on tärkeää pyrkiä tunnistamaan, miltä itsestä tuntuu ja kuinka esimerkiksi iloisen hetken muistelemisen ja syvään hengittäminen voi muuttaa ikävää tunnetta. Loppurentoutuksena sovelsin Suomen mielenterveysseuran (2015b) Valtameri mindfulness- harjoitusta. Lapset saivat käydä makaamaan lattialle ja harjoitella kehon rentouttamista ja rauhoittumista mielikuvien avulla. Harjoituksen tavoitteena oli opetella keskittymistä, mielen rauhoittamista, ja huomion ohjaamista oman mielen ajatuksiin ja tunteisiin. Willardin (2013) mukaan tietoisien läsnäolon harjoitusten avulla on mahdollista oppia taitoja hallita omaa mieltä, ohjata huomiota, kontrolloida impulsseja ja kehittää kykyä tehdä valintoja.

4.3 Toinen oppitunti: Tunnista ajatukset ja tunteet. Tunteiden tunnistaminen kehossa.

Toisen oppitunnin tavoitteena oli tunnistaa omia tuntemuksia ja tunteita omassa kehossa ja minkälaisia fyysisiä tuntemuksia tunteisiin voi liittyä. Tunteiden tunnistaminen kehossa on myös Askeleittain -ohjelman (2005b, 11) mukaan yksi empatiaan vaadittavista perustaidoista. Emotionaalisten taitojen kehitys on kaiken kaikkiaan tärkeää lapsen terveen kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. (Askeleittain -ohjelma 2005b, 9.) Oppitunnin aloitimme Kannustuskävely-leikillä. Seisoimme piirissä ja jokainen lapsi sai vuorollaan kiertää ringin ja palata omalle paikalleen muiden kannustaessa, toistamalla lapsen nimeä ja taputtamalla käsiä. Lapsille annoin tehtäväksi miettiä ja kertoa miltä tuntui tulla nähdyksi ja miltä tuntui, kun muut seurasivat ja kannustivat. Fenomenologisessa kokemuksellisuutta tarkastelevassa näkökulmassa nähdyksi tuleminen ja nähdyksi tulemisen kokemus olivat tässä harjoituksessa keskeisiä. Ihmiselle on tärkeää tulla nähdyksi ja hyväksytyksi, mikä lisää oman olemassaolon merkityksellisyden kokemusta (Rankanen 2007).

Tämän jälkeen siirryimme tunnistamaan oman kehomme tunteita ja kehotuntemuksia. Harjoituksissa hyödynsin Askeleittain -ohjelman (2005) kuvakorttia (Kuva 4.) Kerroin kuinka ensimmäinen vihje tunteiden tunnistamisessa on se, että meidän tulee tarkkailla oman kehomme antamia vihjeitä (fyysisiä merkkejä ja tuntemuksia). Tällaisia voivat olla esimerkiksi vatsakipu, nopea sydämen syke tai nopea hengitys. Lapset tunnistivat hyvin vihjeitä ja fyysisiä tuntemuksia omissa kehoissaan. Kävimme läpi Askeleittain -ohjelman (2005) kuvakortin, joka käsittelee tunteiden tunnistamista kehossa. Lasten tehtävänä oli tunnistaa kortissa esitelty jännityksen tunne, miltä tunne voisi tuntua ja miten sitä voisi helpottaa. Lapset osasivat hyvin kuvailla jännityksen tunnetta, kuinka vatsaa kipristää ja voi joutua käymään vessassa. Voi ajatella, että äiti on ruuhkassa eikä ehdi tai voi pelottaa, ettei äiti tule ollenkaan. Lapset kuvai-

livat myös hyvin, kuinka esimerkiksi leikkiminen tai vaikka aikuiselle kertominen voisi helpottaa oloa. Myös vessassa käynti voisi helpottaa.

Päiväkoti/
Esikoulu
Jakso I Empatia
Kortti 8

Oppitunti 4: Tuntemme tunteet kehoissamme


Käsitteet
Kehomme fyysiset merkit voivat auttaa meitä tunnistamaan tunteita.
Kaikki tunteet ovat sallittuja.
Käsitteet käsitteet: huolestunut, merkiväily

Tavoitteet
Lapset oppivat
• ymmärtämään, että fyysiset merkit voivat auttaa heitä tunnistamaan tunteensa.

Materiaalit
Tarvitset seuraavia tavukkeita:
• Villin penun
• Puhevuoropupun
• Askeleittain-CD:n
• CD-soitin.

Huomioitavaa opettajalle
Lapset, jotka pystyvät tarkasti tunnistamaan tunteensa, ovat usein sosiaalisesti taitavia. Sen lisäksi, että lapset käyttävät heiloa tilanteesta, lapset voivat myös käyttää sisäisiä fyysisiä merkkejä (nopea sydämen syke, väsäköpö tunnistaa kehon tunteensa).
Sisäisten fyysisten merkkien avulla huomaamaan oppiminen valmistaa lapsia tunnistamaan ahdistavia tunteita, joiden hallintaan tarvitaan ehkä tunteiden säätelyn taitoja (jotka on esitellyt jaksossa 2). Tämä taito saattaa olla vaikeampi 4-5-vuotiailla, ei voi välttämättä käyttää perusta enemmän tarinan kertomana. Esikouluohjelmassa voit jättää penun kokonaan poiskin.
Tuntesta puhuminen kannustavan aikuisen kanssa on lapsille tärkeä taito, joka auttaa selviytymään.


Opeta ylös lapsille "Tunneilun" sanoja ja käytä esim. soitinta apunasi.


askeleittain

© 2002 Linnemäki & Chäliäinen
Reinhold Messiaen © 2004 Puheluterveystieteiden tutkimuskeskus

Lämmittelyä
Aloita tanssilla käymälä läpi piiriin säännöt (jos ryhmälle vielä tarpeen). Anna lasten lausella säännöt ja luvota ne sitten näyttämällä samalla liikkeitä. (Ollaan hiljaa. Ollaan pelokkaana. Korvat kuuntelevat. Silmät seuraavat. Käsi kertoo, jos on asissa.)
Tänään laulamme "Tunneilun". Harjoitella laulua yhdessä.
Kuka muistaa, mitä opimme viime oppitunneilla? (Hämähäkki. Pelon tunne. Västermerkkien tunne.) Nyt saatte kaikki näyttää minulle, mitä te näytätte, kun olette iloisia. Nyt vihaisia. Surullisia. Näyttäkää, mitä näytätte, kun jokin inhottaa teitä. Mitä näytätte, kun olette hämmästyneitä? Entä kun olette pelokkaita? Osaatte tehdä hienoja ilmeitä!

Tarina ja keskustelua
Opimme, että yksi tapa ymmärtää, mitä ihmiset tuntevat on katsoa heidän kehoaan – tai vain heidän kasvojaan. Tänään puhumme siitä, miten te voitte ymmärtää, mitä te itse tunnette. Teidän ei tarvitse mennä katsomaan kasvojaan peilistä. Sen sijaan te rupeatte etsiviksi ja tarkastelette, mitä teidän kehoissanne tapahtuu. Teidän kehoanne antavat teille merkkejä. Voitte myös miettiä, mitä juuri sillä hetkellä tapahtuu ja käyttää sitä merkkinä. Näytä kuva.


Mikael

Leikkiä ja harjoittelua
Nyt pistän Puhevuoropupun kiertämään. Kukin saa vuorollaan pitää pupua ja kertoa jostakin sellaisesta kerrasta, jolloin oli huolestunut. Kertokaa, mitkä teidän kehoissanne tuntuu. Jos ette halua kertoa, voitte antaa pupun seuraavalle.

Tässä on Mikael. Hän odottelee äitiään hakemaan häntä päiväkodista. Hänen äitinsä on myöhässä. Kaikki muut lapset ovat jo lähteneet. Mikaelin vatsa on vähän kipeä. Hänen sydämensä tyytyttyä nopeasti. Hän myös hengittää nopeasti. Hän ei voi lakata ajattelemasta äitiään.

1. Mitä lusette, että Mikaelista tuntuu? (Huolestuneita.)
Mikael on huolestunut, koska hänen äitinsä on myöhässä.

2. Miten Mikael voi päätellä, mitä hänestä tuntuu? (Mitä hänen kehoissansa tuntuu. Mitä juuri perheillään tapahtuu.)

3. Miten teidän mielestänne Mikael voisi tehdä, että hän saisi olonsa paremmaksi? (Kertoo opettajalleen, mitä hänestä tuntuu.) Kun kertoo aikuiselle tunteistaan, tulee parempi olo.

4. Mitähän Mikaelin kehoissa tuntuu sitten, kun hänen äitinsä tulee? (Paremmalta. Hänen mahansa ei ole enää siton kipeä.)

5. Kenelle te voitte kertoa tunteistanne, kun te olette huolestuneita? (Vanhemmille, opettajalle, isovanhemmille.)
Me olemme kaikki huolestuneita joskus. Huolestuminen voi saada meidän vatsamme kipeiksi, ja sydämen tyytymään nopeasti. Mutta muistakaa, että kaikkia tunteita saa tuntea, huolestumistakin.

6. Osoittakaa somella siltä kohtaa kehoissanne, missä tunnette huolen tunteet. (Vatsa, jalat, pää, rinta.)
Huomaan, että jotkut teistä osoittavat vatsaansa. Meidän vatsamme voivat kertoa meille paljon siitä, mitä meistä tuntuu. Joskus tunteet saavat vatsamme niin kipeiksi, että meistä tuntuu, että olemme sairaita, vaikka oikeasti tunteet ovat saaneet ne kipeiksi. Onko sellaista koskaan tapahtunut teille?

7. Kuka osaa kertoa, mitkä muut tunteet voisivat oikein tuntua kehoissamme? (Kaukuiset tunteet, surulliset tunteet, pelon tunteet.)

Yhteenveto
Tänään me opimme, että voimme tuntea tunteita kehoissamme. Meidän täytyy olla etsiviä ja tarkastelemaan kehojamme, että löydämme merkkejä siitä, mitä meistä tuntuu. Opimme myös, että aikuiselle puhuminen voi saada meidät tuntemaan olomme paremmiksi, kun meitä huolestuttaa. Muistakaa, että kaikkia tunteita saa tuntea.

Opitun soveltaminen arkeen
Tärkeää lasten elämästä. Auta heitä huomaamaan, mitä heidän kehoissaan tapahtuu. "Välillä kovin hikiä on tulla. Oletko huolissasi jostain? Mitä sinun kehoissasi tapahtuu?"
Muistuta lapsia siitä, että kaikki heidän tunteensa ovat hyväksyttävissä. Kannusta yhä kättään lapsia, jotka kuuntelevat ja roudattavat sääntöjä, ja jaa heille halutessasi sydämiä. Korosta, että kuunteleminen ja sääntöjen noudattaminen auttavat koko ryhmää.

Askeleittain-taidot ja sinä
Kun olet huolestunut, yritä arvioida voitko itse säädellä huolta aiheuttavaa tekijää. Jos voit, tee suunnitelma tilanteesta selviytymistä varten. Toimeen ryhtyminen on tehokas tapa lievittää huolta. Jos et pysty muuttamaan tilannetta, yritä löytää jokin keino lakata ajattelemasta asiaa ja pyrki rauhoittumaan. Jonkun kanssa puhuminen voi myös auttaa.

Kuva 4 Tunteen tunnistaminen kehoissa (Askeleittain -ohjelma 2005).

Lapset saivat tehtäväksi leikkiä tunteiden tutkijoita vielä kotona ja muistella, millaisilla keinoilla voi itse helpottaa omaa oloa, kun jännittää tai pelottaa. Tunteiden tunnistaminen kehossa tukee myös lasten psykologista joustavuutta oman itsen tiedostamisen näkökulmasta. Kuten Lappalainen & Lappalainen (2014, 87) kirjoittavat, että psykologiseen joustavuuteen kuuluu oman minän havainnointi sekä kyky havainnoida muuttuvia tunteita ja ajatuksia. Myös mielen kontrollin heikentäminen tukee heidän mukaansa mielen joustavuutta. Lapset saivat tunnistaa keinoja, joilla esimerkiksi jännittämisen olo voisi helpottaa. Tässä tapauksessa lapset ehdottivat toiminnallisuutta, kuten esimerkiksi leikkimistä tai aikuiselle kertomista. Seuraava askel psykologisen joustavuuden edistämiseksi tunteiden tunnistamisen jälkeen voisikin olla myös ikävien tunteiden ja ajatusten hyväksynnän opettelu. Tätä osittain harjoiteltiinkin ryhmätilanteissa, joissa kaikki eivät saaneet haluamaansa, vaan joutuivat harjoittelemaan joustamista.

Tunteiden tunnistamisen jälkeen leikimme Jähmettyneet tunteet- leikkiä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015). Musiikin soidessa lapset saivat kävellä tai tanssia ympäri leikkialueita. Musiikin pysähtyessä lasten oli jähmettyttävä sanomaan tunnetilaan (viha, kateus, ilo, tyytyväisyys jne.). Lasten tehtävänä oli jähmettyä tunnetta esittäväksi patsaaksi ja olla liikkumat-

ta. Tarkoituksena oli kuvata tunnetta omalla vartalolla ja ilmeellä. Leikissä tavoitteena oli tunteiden kehollisuuden ja kekokokemuksen/ kehotietoisuuden opettelu. Leikissä tarvittiin nopeaa reaktiokykyä, joten liikkeet tulivat luonnostaan. Pennasen (2014, 97-98) mukaan ihmisen keho ja mieli ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa, eikä niitä voi nähdä toisistaan irrallisina. Leikissä tulikin näkyviin mielen ja kehon välinen vuorovaikutus lasten kehollisten tunneilmaisujen myötä. Ennen loppurentoutumista leikimme vielä leikkiä nimeltä Kuvanveistäjä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015). Lapset valitsivat itselleen parin ja olin itse leikissä mukana. Tehtävänä oli kuiskata parille jokin tunne, joka oli päivän aikana tullut mieleen. Se, jolle tunne kuiskattiin, toimi kuvanveistäjänä. Hänen tehtävänä oli muovailla parista tunnetta kuvaava patsas. Kun patsas oli valmis, muut saivat arvata, mistä tunteesta oli kysymys.

Aluksi lasten oli hankala hahmottaa, mitä veistäminen tarkoitti, eivätkä kaikki alkuun halunneet osallistua. Esimerkin jälkeen kaikki parit kuitenkin osallistuivat ja tekivät oman veistoksen. Kaiken kaikkiaan leikki onnistui hyvin ja lapsilla oli hauskaa. Tässä leikissä tunteita tuotiin esille myös toisen kehon kautta. Lapsen tehtävänä oli muistella, miltä erilaiset tunteet voisivat kehossa näyttää ja tuntua ja muodostaa tunnetta kuvaava patsas. Leikissä oli myös mahdollista havainnoida, kuinka ihmiset kokevat tunteita eri tavoin ja kuinka ei ole oikeita tai vääriä tapoja tuntea. Leikissä kokemuksellisuus oli myös keskeinen oppimisen muoto. Lapset saivat kokea miltä tuntui, jos esimerkiksi omalla parilla oli erilainen näkemys samasta tunteesta kuin itsellä. Golemanin (1995) mukaan omien ja toisten tunteiden tunnistamisen taidot luovat perustan empatiataidoille ja tunneälykkyydelle. Empatiakyky ja sosiaaliset taidot ovat yhteydessä toisiinsa. Tunteiden tunnistamisen avulla ihminen kykenee myös ohjaamaan omaa toimintaansa ja omia päätöksiä. Tästä näkökulmasta tunnetaitojen opettelu muun muassa oman kehon havainnoinnin, kehollisen ilmaisun ja leikillisten harjoitusten kautta edisti lasten tietoisuutta omasta itsestä.

Lopuksi teimme Maalari -rentoutuksen, jossa lapset saivat maalata pensselillä toistensa selkään vuorollaan jokaisen toivomia asioita. Jokainen lapsi sai olla sekä maalarina, että maalattavana. Leikki oli lasten mielestä mukava ja tuntui kivalta, kun joku maalasi selkään. Maalari-leikissä tavoitteena oli rentoutuminen ja kekokokemus sekä toisen huomioon ottaminen, huolenpito ja välittäminen ja sitä kautta empatiataidon harjoittaminen. Piaget (1962) kirjoittaa, kuinka leikki toimii lapselle mahdollisuutena kokeilla ja oppia uusia asioita. Leikissä lapsi uskaltaa luontevasti kokeilla myös asioita joita ei vielä osaa. Leikki mahdollistaakin aktiivisen oppimisen ja kehityksen. Oppitunnilla ohjaamani leikit olivat lapsille vieraita, mikä haastoi heidät kokeilemaan ja kokemaan uutta. Keskeisenä tavoitteena olikin tarjota lapsille uudenlaisia kokemuksia ja luoda oppimisen ympäristö, jossa lapsi uskaltaa kokeilla ja leikkiä vapaasti.

5 Kolmas oppitunti: Tietoinen läsnäolo ja mindfulness

Kolmannella oppitunnilla tavoitteena oli oppia mindfulness- eli tietoisuustaitoja, tietoisien kosketuksen ja aistikokemuksiin perustuvien tietoisuusharjoitusten pohjalta. Tavoitteena oli aistikokemusten ja kosketuksen kautta oppia ympäristön havainnointia ja tietoista läsnäoloa. Willard (2013) kirjoittaa, kuinka tietoisuusharjoitusten avulla voi opetella rentoutumaan ja hallitsemaan omaa kehoa ja mieltä. Tietoisuusharjoituksessa tavoitteena on tarkastella läsnä olevaa hetkeä avoimin mielin ja arvostelematta. Tietoisuusharjoitukset vaikuttavat mieleemme ja siihen, miten koemme ympäristömme ja olemassaolomme siinä. Willardin (2013) mukaan meditaatio ei kuitenkaan ole passiivista toimintaa, vaan aktiivista tietoista toimintaa. Tietoisien läsnäolon harjoitusten avulla voimme oppia taitoja oman huomion ohjaamiseen, kontrolloimaan impulsseja ja tekemään valintoja. Lapset hyötyvät näistä taidoista paljon, sillä lapset vasta kehittävät toimintamallejaan ja heidän aivonsa ovat vielä kehitysvaiheessa. (Willard 2013, 8.)

Aluksi kävimme nopeasti läpi kuulumiset ja aloitimme leikillä. Aloitusleikki toimi samalla kehotietoisuusharjoituksena. Tehtävänä oli leikkiä itse soveltamaani kehotietoisuusharjoitusta, jossa kuvittelimme olevamme maahan juurtuneita puita. Harjoitukset on tarkemmin kuvattu liitteessä (Liite 3). Kehotietoisuusharjoituksen jälkeen kävimme läpi ihmisen eri aistit, joilla voimme havainnoida itseämme ja ympärillämme tapahtuvia asioita. Kävimme läpi aistit, kuten makuaistin, hajuaistin, näköaistin, kuuloaistin, tuntoaistin, asentoaistin ja tasapainoaistin (Tieteen kuvalehti 2010). Kerroin, kuinka aistit voivat aiheuttaa meissä erilaisia reaktioita, kuten jokin voi tuntua miellyttävältä, jokin epämiellyttävältä tai tavalliselta. Annoin esimerkiksi, kuinka Askeleittain -ohjelman (2005) mukaan jäätelö maistuu hyvältä tai toisaalta jonkun huuto voi tuntua epämiellyttävältä. Mukavan paidan tunteminen päällä voi tuntua neutraalilta.

Esimerkin jälkeen lähdimme tutkimaan aistejamme ja kokeilemaan, miten eri aistien kautta voimme havainnoida, mitä itssämme ja ympärillämme tapahtuu. Aluksi leikimme Mitä nenä kertoo- leikkiä (Willard 2013, 53-54.) Aloitimme leikin istumalla ympyrässä lattialla. Pyysin lapsia istumaan tietoisesti hengittäen ja silmät kiinni. Annoin jokaisen lapsen haistaa yhtä tuoksua vuorotellen. Tuoksuiksi olin valinnut kanelin, mansikkahillon, männynneulasia, ruusunlehtiä ja nektariinin. Lasten tehtävänä oli Willardin (2013) harjoituksen mukaan tutkia ja kertoa, mitä ajatuksia tuoksusta tuli mieleen? Olivatko tuoksut miellyttäviä vai epämiellyttäviä? Tuliko tuoksuista joitakin muistoja tai ajatuksia mieleen? Oliko tuoksu aikaisemmin tuttu? Tuliko tuoksusta mieleen joku henkilö tai paikka? (Willard 2013, 53-54.) Tietoisien läsnäolon harjoittaminen (tässä hetkessä eläminen) on myös Lappalainen & Lappalainen (2014, 87, 90) mukaan yhteydessä psykologiseen joustavuuteen. He kirjoittavat, kuinka ihmisen ajattelukyky ja kognitiiviset kyvyt johdattavat meidät usein pois tästä hetkestä. Tietoisien läsnäolon har-

joittamisen avulla voimme pyrkiä siirtämään ajatuksemme läsnä olevaan hetkeen, mikä auttaa meitä oppimaan ja havaitsemaan mielen liikkeitä ja sitä kautta havaitsemaan millainen toiminta edistää omaa hyvinvointiamme.

Lapsille tietoisuustaitoharjoitus auttoi huomioimaan, kuinka monella tapaa havainnoimme ympäristöämme ja miten esimerkiksi aistit vaikuttavat kokemuksiimme ja tulkintoihimme. Kokemuksellisuus oli jälleen oppimisen keskiössä. Jokainen lapsi koki tuoksut eri tavoin, ja mielikuvat ja muistot, joita lapsille heräisi, olivat yksilöllisiä. Lasten mielestä tuoksujen haisuleminen oli mukavaa ja leikki oli tosi kiva. Lapsille tuli tuoksuista mieleen paljon asioita, kuten kesä, mummola, letut, koti, joulukuusi, pulla, riisipuuro, metsä, kesämökki, päiväkodin piha, oman kodin piha, ulkomaat, Espanja jne. Keskustelimme eri tuoksuista ja siitä, millaisia tapahtumia ja muistoja eri tuoksuista tuli mieleen. Kerroin lapsille kuinka he voivat myöhemmin piirtää tai pyytää jotakin kirjoittamaan mitä muistoja tai kokemuksia tuoksuista tuli mieleen. Tämän jälkeen leikimme Jäätäneet hernepusseja- leikkiä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015c), jotta lasten vireystila pysyisi yllä ja lapset pääsivät liikkumaan istumisen jälkeen.

Tietoinen kosketusleikki (Willard 2013, 54- 55) toimi seuraavana tietoisesta läsnäolon ja tietoisesta kosketuksen harjoituksena. Tehtävänä oli tunnustella erilaisia esineitä silmät kiinni, kädet selän takana. Pyysin lapset istumaan ympyrään lattialle ja laittamaan kädet selän taakse. Annoin yhden ”salaisen” esineen kerrallaan lapselle käteen ja pyysin heitä vuorotellen tutki- maan ja kuvailemaan esinettä ja antamaan tämän jälkeen seuraavalle niin, ettei kukaan näe, mikä esine on. Lapset kuvailivat vuorotellen, minkä muotoinen esine oli, miltä se tuntui, minkä kokoinen se oli, minkälainen pinta esineessä oli jne. Lopuksi arvattiin, mikä esine oli. Tavoitteena oli oppia tietoista kosketusta ja huomata, kuinka monenlaisia asioita voimme havainnoida vain pelkän kosketuksen avulla. Tietoisessa kosketusleikissä nousi myös esille lasten erilaiset lähtökohdat ja subjektiiviset tavat havainnoida ympäristöään. Jokainen tulkit- si, ha- vainnoi ja rakensi kokemuksensa omista lähtökohdistaan. Helenius (2004, 39) kirjoittaakin, kuinka leikissä lapsi rakentaa merkityksiä niiden kokemusten pohjalta, joita hän on saanut kulttuuristaan ja ympäristöstään. Leikin henkiset operaatiot riippuvatkin lapsella käytettävissä olevista välineistä.

Lopuksi leikimme Räsyt ja peltimies- rentoutumisharjoitusta (Webster- Stratton 2011, 258). Pyysin lapsia kävelemään ensin jäykkänä kuin peltimiehet, sitten rentoina ja lopuksi ly- sähtämään lattialle. Harjoitus auttaa lasta havaitsemaan, milloin hän on rentoutunut tai mil- loin jännittänyt. Harjoitus auttaa rentouttamaan ja jännittämään eri kehonosia ja lopuksi ren- touttamaan koko kehon. (Webster- Stratton 2011, 258.) Lattialle rentouduttuaan ohjasin vielä Ilmapallo vatsassa- mindfulness harjoituksen Suomen mielenterveysseuran (2015) mukaan. Rauhoittumisella pyrittiin yksinkertaisiin keskittymis- ja huomionohjaamisharjoitteisiin. Tar-

koitus oli saada lapset keskittymään olemassa olevaan hetkeen, yhteen huomionkohteeseen tai hetken avoimeen tarkkailuun. Tavoitteena oli kehittää keskittymistä, rauhoittaa mieli ja oppia tunnistamaan oman mielen ajatuksia ja tunteita. Ilmapallo vatsassa- rentoutuminen toimi lapsille konkreettisena rentoutumis- ja hengitysharjoituksena, jossa harjoiteltiin kehon ja mielen yhteyttä, syvähengityksen rentouttavaa ja rauhoittavaa vaikutusta.

Oppitunnin harjoitusten yhtenä tavoitteena oli vastata kysymykseen, kuinka tietoisuustaitoja ja psykologista joustavuutta voidaan tukea tunnekasvatuksen avulla. Leikkien ja harjoitusten avulla lapset saivat mahdollisuuden kokea ja oppia rentoutumista ja tietoista toimintaa. Koska harjoitukset toteutettiin leikin muodossa, oli toiminta lapsille luontaista ja innostavaa. Lappalaisen & Lappalaisen (2014) mukaan tietoisuustaidot ovat myös yksi psykologisen joustavuuden osatekijöistä, ja psykologisen joustavuuden kehittämällä voidaan vaikuttaa muun muassa käyttäytymisen säätelyn kehittymiseen. Tällä on opinnäytetyöni näkökulmasta vaikutusta lasten sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja toiminnallisen ympäristön myönteiseen kehitykseen.

5.1 Neljäs oppitunti: Tunteiden säätely

Tällä oppitunnilla tavoitteena oli auttaa lapsia hallitsemaan voimakkaita tunteita ja opettaa lapsille rauhoittumisen keinoja, jotka auttavat säätelemään tunteita. Tavoitteena oli oppia tunnistamaan omia tunteita ja voimakkaita tunteita ja kuinka tunteita voi oppia säätelemään. Askeleittain -ohjelman (2005b) mukaan tunteiden säätely auttaa lapsia olemaan empaattisempia ja auttaa selkeämpään ajatteluun ja ongelmanratkaisukykyyn. Itsehillinnän avulla voidaan myös ehkäistä voimakkaisiin tunteisiin liittyvää impulsiivista käytöstä. Tunteiden säätelykyky lisää myös kykyä pysyä tarkkaavaisena, vähentää aggressiivisuutta, lisää sosiaalisia tunnetaitoja ja parantaa koulumenestystä. Psykologisen joustavuuden näkökulmasta tunteiden säätely on osa mielen kontrollin heikentämistä (Lappalainen & Lappalainen, 2014, 87, 89). Banduran (1986) sosiaalisen oppimisen teoriaan ja minäpystyvyyden tunteeseen viitaten, tunteiden säätelyn kyky on osa käyttäytymistämme, joka vaikuttaa myös sosiaaliseen ympäristöömme. Tunteiden säätelytaidot ovat myös osa itseohjautumisen taitoja, ja esimerkiksi tunteiden säätelyn näkökulmasta onnistumisen kokemusten myötä myös minäpystyvyyden tunne kehittyy, jolloin lapsi saa lisää luottamusta omiin kykyihinsä.

Aloitimme toimintakerran Stallardin (2014, 128) väritystehtävällä, jossa tarkoitus oli muistella erilaisia tunteita, joita lapset olivat kokeneet päivän aikana. Lapset saivat värikyniä ja tehtäväksi värittää omat tunteet ihmishahmoon, jossa kunkin värin tehtävä oli kuvata eri tunnetta. Tavoitteena oli saada lapset kuvaamaan ja havaitsemaan tunteitaan ja tutkimaan, kuinka erilaisia tunteita voi olla yhtä aikaa. Tehtävä osoittautui kuitenkin melko haasteelliseksi, ja suurin osa lapsista väritti tunteen "iloinen" tai piirsivät oman kuvansa paperin toiselle puolelle,

minkä olin antanut myös vaihtoehdoksi. Tunteista kertominen oli haasteellista lapsille. He eivät osanneet eritellä tai kuvailla päivän aikana kokemiaan tunteita. Autoin lapsia mainitsemalla erilaisia tunteita, mikä auttoi lapsia ryhtymään tehtävään. Osa lapsista innostui tehtävästä ja osasi kuvailla erilaisia tunteita, kuten ”olen ollut iloinen ja sitten vähän surullinenkin”, ”on ollut ihan kivaa”. Tehtävän tavoitteena oli tunnistaa erilaisten tunteiden olemassaoloa, tunteiden kehollisuutta ja millä mielellä lapset sillä hetkellä olivat.

Lasten kanssa tutkimme Askeleittain -ohjelman (2005) kuvakortin avulla voimakkaita tunteita herättäviä tilanteita ja voimakkaiden tunteiden ymmärtämistä. Leikimme Askeleittain -ohjelman (2005) mukaan leikkiä, jossa tavoitteena oli opettaa voimakkaiden tunteiden ymmärtämistä. Tutkimme kuvakorttia, jossa kuvattiin turhautuneisuutta, siinä esimerkkinä lapsi ei saa kengännauhoja kiinni. Kävimme keskustelua tilanteen herättämistä tunteista. Keskustelimme siitä, kuinka tunteet vaikuttavat myös käyttäytymiseemme ja toimintaamme ja millaisia muutoksia kehossamme voimme huomioida voimakkaiden tunteiden ilmetessä. Keskustelimme myös siitä, kuinka eri tilanteissa voimme kokea tunteet eri tavoin. Jokaisella on oma kokemuksensa, eikä ole olemassa oikeita tai vääriä tunteita. Esimerkkinä kävimme läpi turhautuneisuuden tunnetta (lapset tunnistivat tunteen myös kiukkuna tai hermostuneisuutena). Tilanteessa heräsi yleinen keskustelu kengännauhojen sitomisen helppoudesta ja vaikeudesta. Toisille tämä oli helppoa ja toisille vaikeaa ja turhauttavaa. Tämä oli konkreettinen hyvä keskustelu, jossa lapset huomasivat kuinka eri tavoin he kokivat tilanteen.

Tunteilla ihminen reagoi ympäristön voimakkaisiin ärsykkeisiin ja tilanteisiin. Tunnereaktiot vaikuttavat ihmisessä kolmella tasolla, joista ensimmäisenä autonomiseen hermostoon, kuten sydämen sykkeeseen, verenkiertoon, hengitykseen, hormonien eritykseen sekä hermostoon. Toisaalta tunteet heijastuvat myös ihmisen käytökseen. Käytöksessä näkyvät ilmeet, itku, katse, uhmakkuus, viivästyneet reaktiot tai esimerkiksi vetäytyminen pois muiden seurasta. Kolmanneksi tunteet vaikuttavat kognitiivisella tasolla, jossa ihminen kuvailee, puhuu, kirjoittaa tai ajattelee tunteistaan. Lapset ilmaisevat tunteitaan myös eri tavoin. (Webster-Stratton 2011, 246- 247.) Voimakkaiden tunteiden tunnistamisen jälkeen leikimme leikkiä, jossa lasten tehtävänä oli esittää esimerkkieni tilanteissa keholla ja käsillä, kokivatko he vähäisiä vai voimakkaita tunteita. Kädet oli tarkoitus levittää levälleen, jos tunne olisi omasta mielestä voimakas ja pitää kädet lähellä toisiaan, jos tunne olisi vähäinen. Kerroin vielä, kuinka jokainen meistä tuntee eri tilanteissa eri tavalla ja kaikki tunteet ovat sallittuja. Tässä leikissä ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Harjoituksessa tavoitteena oli oppia tunnistamaan eri tunteiden voimakkuutta ja havainnoimaan, kuinka toiset voivat tuntea eri tavalla samassa tilanteessa.

Tunnereaktioiden säätely on taito, jota ihmisellä ei ole synnynnäisesti, vaan lapsen täytyy se opetella. Tunteiden säätelyn valmiuteen ja oppimiseen vaikuttavatkin useat sekä lapsen sub-

jektiiviset että ympäristölliset tekijät. (Webster-Stratton 2011, 247-249.) Tunteiden säätely helpottaa ristiriitatilanteissa eri tilannetekijöiden järkevää huomiointia. Tunteiden säätelyyn vaikuttaa myös ihmisen yksilölliset ominaisuudet, kuten temperamentti, toisaalta hoito ja kasvatus, hetkellinen olotila, ympäristöstä tehdyt havainnot sekä kognitiivisen kehityksen taso. Tunteiden säätelykyvyn kehitys on edellytys myös luotettavuuden kehitykselle. (Pulkknen 2002, 67- 69.) Opettelimme myös rentoutumista syvähengityksen avulla, joka on myös yksi tapa säädellä voimakkaita tunteita. Näytin lapsille esimerkin, kuinka syvään hengittäminen tapahtuu. Lopuksi teimme vielä Kävelymeditaatio- harjoituksen Willardin (2013, 107-108) mukaan. Harjoituksen tavoitteena oli lisätä kehotietoisuutta, keskittymistä sekä rentoutumista ja tietoisuustaitoja.

5.2 Viides oppitunti: Ajatusten tarkkailu ja niiden yhteys käyttäytymiseen Ongelmanratkaisutaidot ja aikaisemman opitun kertaus

Askeleittain -ohjelmassa ongelmanratkaisutaidot ovat yksi keskeinen tavoite. Ongelmanratkaisutaitoja opetetaan vaiheittain etenevän mallin pohjalta. Päiväkotiin suunnatussa mallissa on kolme vaihetta, jotka ovat: Miltä minusta tuntuu?, Mikä on ongelma? ja Mitä voin tehdä? Nämä vaiheet toimivat välineenä, jonka kautta lapselle opetetaan omien sisäisten merkkien sekä sosiaalisten merkkien tulkitsemista ja mahdollisten ratkaisujen keksimistä olemassa olevaan ongelmaan (Askeleittain -ohjelma 2005.) Oppitunnilla kävimme ongelmanratkaisua läpi näiden vaiheiden kautta. Ryhmässä myös keskustelimme erilaisista ongelmanratkaisuvaihtoehdoista ja lasten ehdotuksista. Tässä myös sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteinen keskustelu toimivat opetuksen metodina. Schaffer (2006, 125) kirjoittaa Vygotskyn sosiaalisen kognition näkökulmasta, kuinka lapsen kehitykseen vaikuttaa myös sosiaalinen vuorovaikutus. Lapsi oppii toimintamalleja ja hänen ongelmanratkaisukykyensä kehittyy toisia seuraamalla ja ohjaamisen kautta.

Aloitimme oppitunnin harjoituksella, jossa tavoitteena oli tutkia ongelmanratkaisutilannetta, kun omaa keskittymistä häiritsee jokin ulkopuolinen tekijä. Askeleittain -ohjelman (2005) mukaan laitoin Tunnelaulu- kappaleen soimaan ja pyysin lapsia kuuntelemaan laulua tarkkaavaisesti. Kesken kappaletta lauloin musiikin päälle Jaakko kulta- laulun. Tarkoituksena oli havainnollistaa lapsille tarkkaavaisuuden suuntautumista. Laulun jälkeen kysyin lapsilta, kuinka moni pystyi keskittymään tunnelaulun kuuntelemiseen? Osa lapsista oli hämmentyneitä, eivätkä olleet pystyneet keskittymään tunnelauluun ja osa taas sanoi, että pystyi keskittymään. Keskustelimme tilanteesta ja pohdimme tarkkaavaisuuden suuntautumista. Harjoituksesta siirryimme tutkimaan Askeleittain -ohjelman ongelmanratkaisu kuvakorttia (2005), jossa opettaja lukee satua ja lapset yrittävät kuunnella. Yksi lapsista kuitenkin kuiskuttaa toisen tytön korvaan, vaikka tämä haluaisi keskittyä. Kävimme tilannetta läpi Askeleittain -ohjelman on-

gelmanratkaisumallin (2005) mukaisesti. Lasten tehtävänä oli miettiä, miltä heistä tuntuisi tässä tilanteessa, mikä tilanteessa on ongelma, ja mitä tilanteessa voisi tehdä.

Lapset olivat kiinnostuneita harjoituksesta ja osallistuivat keskusteluun innokkaasti, keksien ongelmanratkaisuehdotuksia, kuten ”voisi sanoa toiselle, että nyt ei halua kuunnella kuiskutusta”, ”älä viitsi”, ”voisi sanoa toiselle, että se häiritsee” tai ”voisi myös sanoa opettajalle.” Lapset olivat yhtä mieltä, että olisi hyvä ratkaisu, jos kääntyisi pois päin ja yrittäisi keskittyä kuuntelemiseen. Voi myös sanoa toiselle, että ei nyt halua tulla häirityksi, vaan jutellaan vaikka myöhemmin. Aikaisemmin opitun kertaamista harjoittelimme leikin avulla, jossa lasten oli suunnistettava seinille kiinnitettyjen eri tunteita kuvaavien kuvataulujen luokse sanoessani tunteiden nimiä. Tehtävänä oli soveltaa Maa, meri, laiva- leikkiä. Lasten oli suunnistettava kortin luokse, joka heidän mielestään kuvasi sanomaani tunnetta. Seinille olin kiinnittänyt kuvakortit, joissa olivat tunteet iloinen, surullinen, kiukkuinen ja vihainen. Kädessäni oli kortti, jossa oli kuva rauhoittumisesta (muistetaan hengittää syvään, käsi vatsalla). Lapset olivat innolla mukana. Leikki oli hauska ja välillä opittiin myös rauhoittumaan.

Tämän jälkeen leikimme vielä Jäätunnedisko-leikkiä, jossa lapset saivat kävellä rauhallisesti ympäri leikkutilaa. Taustalla soi Askeleittain -ohjelman CD:ltä tunnelaulu. Musiikin pysähtyttyä tehtävänä oli jähmettyä sanottuun tunnetilaan (viha, kateus, ilo, tyytyväisyys jne.) Lasten tehtävänä oli jähmettyä tunnetta esittäväksi patsaaksi. Osalle lapsista leikki tuntui haasteelliselta, koska heille leikki oli uusi ja kaikki eivät olleet tottuneet esittämään tunnetta keholla ja kasvoilla. Kaikki lapset kuitenkin motivoituivat leikkiin mukaan ja se sujui onnistuneesti. Leikissä tavoitteena oli muistella eri tunteiden tunteiden kehollisuutta vaikutusta kehoon sekä ilmaista tunnetta spontaanisti. Lopuksi kokoontuimme vielä piiriin ja leikimme Toivepiiri-leikkiä (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2015b). Seisoimme käsi kädessä, silmät kiinni ja jokainen sai vuorollaan toivoa jotakin itselleen tärkeää. Toivottuaan tehtävänä oli puristaa seuraavan kättä merkiksi siitä, että oli valmis. Tämä oli mukava, positiivisen mielen jättävä ja rauhoittava loppuleikki. Leikin jälkeen jaoin vielä jokaiselle lapselle sydämen kiitokseksi hyvästä osallistumisesta.

Oppitunnilla sosiaalinen vuorovaikutus, kokemuksellisuus ja yhteistoiminta toimivat opetuksen välineinä. Vygotskyn mukaan sosiaalinen vuorovaikutus ja sosiaalinen kokemus ovatkin tärkeitä kognitiivisen kehityksen näkökulmasta. Kehitys tapahtuu sosiaalisessa kontekstissa, jossa lapsi toimii aktiivisena osallistujana ja toimijana. (Vygotsky 1978 ks. Miller 2002, 403-404.) Oppitunnilla keskustelimme lasten kanssa muun muassa erilaisista ongelmanratkaisukeinoista ja vaihtoehdoista. Keskustelutilanteessa tavoitteena oli tuoda esille lasten eri näkökulmia, jotta he voisivat myös oppia toisiltaan ja rakentaa yhdessä toimivia ongelmanratkaisumalleja.

6 Toiminnan ja tulosten arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön oppituntien tulosten arvioinnin olen jakanut osa-alueisiin, joita ovat:

- oppituntien tavoitteiden toteutuminen
- ohjauksen arviointi
- leikillisen oppimisympäristön kehittäminen
- itsearviointi ja ohjaajana kehittyminen
- opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön tuloksia arvioidaan itsearvioinnin ja opettajana tekemiäni havaintojen, lasten kokemusten ja lapsilta saadun palautteen sekä ohjaavalta lastentarhanopettajalta kerättyjen palautelomakkeiden pohjalta. Arviointi perustuu harjoitusten aikana tehtyihin havaintoihin, arvioivan opettajan palautteeseen, lasten toiminnan ja heidän kokemusten havainnointiin. Havainnointeja ja palautetta tulkitsen teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Toiminnan tuloksia arvioidaan myös ohjauksellisesta näkökulmasta, jolloin on mahdollista huomioida toimintaan ja toteutukseen liittyvät kehittämiskohteet. Toteutusta ja tuloksellisuutta reflektoin myös itse systemaattisesti jokaisen toimintakerran jälkeen oppimispäiväkirjaan, suunnitellun arviointi- ja palautelomakkeen pohjalta. Palaute kerättiin jokaisen oppitunnin jälkeen. Opinnäytetyöni keskeisenä arvioinnin kohteena on tavoitteiden ja ohjauksen arviointi oppituntikohtaisesti, leikillisen oppimisympäristön kehittämisen arviointi, tutkimuksen luotettavuuden arviointi sekä opinnäytetyön eettisyys. Oppituntien arviointilomakkeiden palaute ja itsearviointi on koottu oppituntikohtaisesti taulukkoon (Liite 7).

Aihetta kokonaisuudessaan arvioidaan siitä näkökulmasta, millä tavoin se on vastannut leikin ja leikillisen oppimisympäristön kehittämisen hankkeen ja päiväkotit Saturnuksen tarpeisiin. Toiminnan tuloksellisuutta peilataan opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen ja toiminnan toteutumista arvioidaan teoreettisen ja tutkitun tiedon ja menetelmien pohjalta. Arvioinnissa tutkitaan, toteutuivatko toiminnalle asetetut tavoitteet ja kuinka toiminta vastasi asetettuja päämääriä; tukiko toiminta psykologisen joustavuuden kehitystä ja leikillisen oppimisympäristön kehittämistä. Toiminnallisissa harjoituksissa on huomioitava se, että jokaisella lapsella on oma yksilöllinen kokemuksensa ja toimintakerrat ovat ainutlaatuisia sinällään. Harjoitukset ovat kuitenkin toistettavissa eri ryhmille. Lopuksi pohdin vielä kuinka opinnäytetyölle asetetut tavoitteet täyttyivät.

6.1 Oppituntien tavoitteet ja ohjaus

Ensimmäisen oppitunnin täsmennettynä tavoitteena oli tunteiden tunnistaminen. Toiminnan kokemuksellisuuden näkökulmana oli lasten toimintaan vaikuttaminen omakohtaisen oppimis-

kokemuksen kautta. Arviointilomakkeen palautteen pohjalta oppitunti sujui hyvin ja toiminta vastasi pääsääntöisesti oppitunnin sisältöä. Oppitunnin tavoitteina tunteiden nimeäminen onnistui myös hyvin. Arvioinnissa toisten tunteiden ymmärtäminen ilmeistä tai kehonkielestä nähtiin tärkeänä ja tätä harjoiteltiin mukavan tuokion aikana. Omien havaintojeni pohjalta tunteiden tunnistamisen opetus sujui hyvin ja lapset lähtivät innolla mukaan, ollen kiinnostuneita tunteiden tunnistamisesta kuvakorteista ja toisten kasvoilta. Toimintaan osallistui kahdeksan lasta, mikä nopeutti ajallisesti suunnitellun ohjelman kulkua. Olin kuitenkin varautunut muutoksiin ja ehdimme leikkiä hernepussiviestiä, jolla sain lasten huomion ja vireystilan ylläpidettyä. Lapset olivat levottomia ja heille tilanne oli myös uusi. Tutustumiseen ja tunnelmaan virittäytymiseen voisi jatkossa käyttää enemmän aikaa. Havainnoidessani toimintaa tutkijan näkökulmasta, lapset saivat uusia kokemuksia ja oppivat uusia tapoja havainnoida sekä itseään, että toisia. Lapset olivat kiinnostuneita kasvojen liikkeiden tunnistamisesta ja konkreettisesta havainnoinnista, jossa leikkilisen oppimisen kautta saatiin uusia, myös positiivisia kokemuksia (leikkien hauskuus ja naurahdukset). Itse sain palautetta rauhallisesta ja positiivisesta ohjauksesta, jossa ohjaaminen oli hyvää. Palautteessa ehdotettiin jatkossa toiminnallisuuden lisäämistä, jolloin lasten keskittyminen ja vireys toimintaan säilyy. Palautteen pohjalta muokkasin toimintakertoja toiminnallisemmiksi ja otin mukaan lisää leikkilisiä harjoituksia. Arvioinnissa huomioitiin ensimmäisen toimintakerran tunnusteleva ja molemminpuolinen tutustumisen ilmapiiri.

Toisen oppitunnin tavoitteena oli tunnistaa ajatuksia ja tunteita ja tunnistaa tunteet kehossa. Tunteiden tunnistaminen liittyi Askeleittain -ohjelman (2005) mukaan olennaisesti empatiataitoihin. Arviointipalautteen pohjalta oppitunti sujui erittäin hyvin ja kulku vastasi oppitunnin tavoitteita ja sisältöä. Tunteiden tutkiminen onnistui hyvin ja lapset rauhoittuivat tunnus-telemaan, miltä erilaiset tunteet ja tuntemukset tuntuvat kehon eri kohdissa. Oppitunnin aikana opittiin uusia tuntemuksia. Tunnin aikana syntynyt keskustelu oli konkreettista ja käsitteellistä vuorovaikutusta. Tuokion aikana syntyi myös mahtava keskustelu esimerkiksi kateudesta. Itse sain palautetta siitä, kuinka jatkossa kannattaa huomioida tilanteita, joissa jokin lapsia kiinnostava asia nousee esille. Esille nousseesta asiasta on hyvä ”ottaa koppi” ja syventyä juttelemaan lisää. Tämä liittyikin tilanteeseen, jossa kateus nousi keskustelun aiheeksi. Palautteessa myös huomioitiin opinnäytetyön suunnitelmallisuus, ja kuinka toisaalta oppitunti oli valmiiksi suunniteltu ja aika oli rajallinen. Arvioinnin mukaa tuokio oli hieno, ohjaajan positiivinen kannustus sai lapset puhumaan ja esittämään luovia kommentteja.

Oman ohjauksen arvioinnin näkökulmasta tunteiden tunnistaminen kehossa sujui lapsilta hyvin. Lapset olivat kiinnostuneita aiheesta ja kuvailivat hyvin kehon tuntemuksia, kuten missä osassa kehoa esimerkiksi jännityksen tunne, vihan tunne tai iloisuus voisi tuntua ja millaisia tuntemuksia siihen voisi liittyä (vatsaan sattuu, kipristää, hengitys kiihtyy, sydän lyö nopeasti, päässä tuntuu vihaisuus). Saavutin oppitunnin tavoitteen mielestäni parhaiten tunteiden tun-

nistamisen Askeleittain -ohjelman kautta, kun tutkimme kuvakorttia hermostuneesta pojasta. Leikissä oppimisen havainnointi perustui lasten keholliseen ja sanalliseen ilmaisuun, jonka kautta lasten kokemuksia pystyi tavoittamaan. Oppiminen leikissä tapahtui yksilöllisen kokemuksen kautta. Jähmettyneet tunteet leikissä lapset ilmaisivat tunteitaan hyvin, mutta Kuvanveistäjä- leikki oli lapsille aluksi haasteellinen. Lapset eivät aluksi ymmärtäneet leikin tarkoitusta, mutta esimerkin jälkeen kaikki osallistuivat. Loppujenlopuksi leikki sujui hyvin. Eriytyisen hyvin sujui Askeleittain -ohjelman käyttö ja tunteiden tunnistaminen omassa kehossa. Onnistuin järjestämään tilan nopeasti sopivaksi ja toimimaan opettajan roolissa ammatillisesti. Tuokion kehittämiseksi satu voisi esimerkiksi olla sopiva materiaalin täydennykseksi. Tällöin esille tulisi erilaisia tilanteita, joissa voi jännittää, ja miten näitä tilanteita voi ratkaista.

Kolmannella oppitunnilla tavoitteena oli tietoisien läsnäolon harjoitusten avulla opettaa lapsille huomion ohjaamista, tarkkaavaisuuden suuntaamista ja tietoista läsnäoloa. Tavoitteena oli havainnoida omia kehotuntemuksia ja kuvailla omia kokemuksia. Arviointilomakkeen pohjalta oppitunti sujui erittäin hyvin ja oppitunnin kulku vastasi suunniteltua sisältöä. Oppitunnin tavoitteet saavutettiin ja lapset olivat läsnä tilanteessa ja säilyttivät mielenkiintonsa koko oppitunnin ajan. Tunnin aikana vallitsi rauha ja rauhallinen ilmapiiri. Itse sain palautetta kannustavasta ja kehuvaasta asenteesta. Aloitimme kehotietoisuusharjoituksella, jossa pystyin soveltamaan leikkiä tilanteen mukaan joustavasti. Lapset innostuivat kokeilemaan taitojaan ja harjoitus toimi hyvänä oppituntiin virittäytymisenä. Arvioinnissa ”tuoksuttelu”, eli Tietoinen aistiminen- leikki sekä toiminnalliset leikit olivat osuvia. Toiminnan havainnoinnin ja oman toiminnan arvioinnin pohjalta oppitunti onnistui hyvin.

Tietoinen läsnäoloharjoitus onnistui hyvin leikillisyyden ja leikillisen oppimisen kautta. Lapset innostuivat tuoksuista ja he innostuivat kertomaan kokemuksistaan ja muistoistaan. Olennaisinta tälle harjoitukselle oli se, että jokainen istui paikallaan silmät kiinni ja rauhallisena, ja kaikki maltoivat odottaa vuoroaan. Havaintojeni pohjalta rauha ja rauhallisuus säilyivät harjoituksen aikana. Lapset saivat uusia ja erilaisia kokemuksia ja oppivat, kuinka paljon aistit kertovat meille ympäristöstämme. Tietoisuustaitojen ja tietoisien läsnäolon kautta tavoitteena oli tukea lasten joustavuuden kykyä kehittäviä toimintamalleja ympäristön ja itsen havainnoinnista näkökulmasta. Tietoisuustaitojen opettaminen yhden oppitunnin aikana toimi lähinnä tutustumisen ja erilisten kokemusten opettamisen näkökulmasta. Tietoisuustaitojen harjoittaminen vaatii pitkäjänteistä toimintaa, mutta tässä kokonaisuudessa toimi hyvänä osaluueena.

Neljännellä oppitunnin aiheena oli tunteiden säätely. Tavoitteena oli opettaa lapsille voimakkaiden tunteiden tunnistamista ja tunteiden säätelyä. Arvioinnin pohjalta tunteiden säätelyn oppitunti sujui hyvin, mutta tuntia voisi vielä kehittää. Oppitunnin toiminta vastasi kuitenkin suunniteltua sisältöä. Oppitunnin tavoitteiden saavuttamisen kohdalla arvioitiin ja tunnistet-

tiin tilanteessa hieman kiirettä ja levottomuutta. Alku lähti liikkeelle ikään kuin ”lennosta”. Myöhemmin oppitunnin aikana kuitenkin rauhoituttiin. Erästä lasta jäi huolestuttamaan kengännauhojen sitominen ja turhautuneisuuden tunne mikä liittyi Askeleittain -ohjelman kuvakorttiin (2005), jota kävimme läpi tunteiden säätelyn yhteydessä. Jatkossa olisikin hyvä jättää oppitunnille enemmän tilaa, jotta voidaan purkaa mieltä askarruttavia asioita tarkemmin. Ohjaajana toimimisesta sain palautetta rauhallisuudesta ja erinomaisesta kannustuksesta. Ehkä ajan puute, tai tarve viedä ”paketti” läpi vaikutti kiireen tuntuun. Olisi voinut olla enemmän keskustelua lasten esittämistä ”huolista”. Kiireen tunnun arvioinnissa huomioitiin kuitenkin myös ajan puutteen mahdollisuus. Lapsille oppitunnista jäi mieleen hengittäminen, opittiin tunteita, osan mielestä intiaanileikki (Kävelymeditaatio) oli tylsä, osa ei osannut kertoa, mitä oli oppinut.

Oman ohjauksen näkökulmasta lapset olivat melko rauhattomia ja heidän oli vaikea keskittyä tehtäviin pitkäkestoisesti. Tunteiden tunnistamisen värystehtävää voisi jatkossa kehittää esittämällä aluksi itse havainnollistavan esimerkkikuvan omista tunteista. Lasten oli aluksi vaikea hahmottaa tehtävää ja tehtävän tarkoitusta. Osa lapsista kuitenkin innostui ja onnistuivat kuvailemaan kokemiaan erilaisia tunteita. Lapset saivat piirtää itsestään oman kuvan jos tehtävän valmis hahmo ei ollut kiinnostava. Kaiken kaikkiaan tehtävän kautta lapset ja lasten kokemukset tulivat nähdyksi uudella tavalla. Piirustuksissa näkyi lasten omat tulkinnat ja kokemukset. Oppitunnin alkuun voisi jatkossa kehittää leikillisen orientaation, jolla viritäydytään päivän aiheeseen. Harjoitusten väliin on hyvä jättää tilaa avoimelle keskustelulle, jos lapset innostuvat keskustelemaan kokemuksistaan. Ohjelma on hyvä rakentaa joustavaksi, jolloin toiminta on lapsilähtöistä ja lasten tarpeisiin vastaavaa. Leikillisyyttä voisi myös kehittää lapsilähtöisemmäksi ja vapaammaksi. Nyt toiminta oli melko rajattua, vaikka tilaa oli myös luovuudelle ja omille tulkinnoille.

Viidennen oppitunnin ongelmanratkaisutaitojen kehittäminen ja aikaisemmin opitun kertaus onnistui hyvin. Arviointilomakkeesta saatuihin tietoihin perustuen tunti sujui erittäin hyvin ja oppitunti kulku vastasi suunniteltua sisältöä. Myös oppitunnin tavoitteet saavutettiin. Itse sain palautetta hyvästä kertauksesta ja osallistavasta toiminnasta. Oppitunnilla syntyi riemua, ohjaus oli hallittua ja hyvin ohjattua. Mielestäni onnistuin soveltamaan ja keksimään luovia leikkejä tunteiden tunnistamiseksi ja aiemmin opitun kertaamiseksi. Sovelsin muun muassa Maa, meri, laiva- leikkiä tunteiden tunnistamiseen ja lapset olivat innolla mukana. Vaikka oppitunti oli toiminnallinen, oli tilanne koko ajan kontrollissa ja ryhmässä oli positiivinen ilmapiiri. Onnistuin myös ratkomaan ongelmatilanteita joustavasti, minkä ansiosta tunti sujui mutkattomasti. Leikin näkökulmasta onnistuin toiminnassani soveltamaan olemassa olevia leikkejä tunnekasvatukseen. Leikin kautta lapset saivat uusia kokemuksia ja oppivat tunteiden ja oman toiminnan ohjaamista sekä tunteiden ilmaisua ja rentoutumista.

6.2 Leikillisen oppimisympäristön kehittäminen

Oppimisympäristön kehittämisen näkökulmasta lapsen inhimillinen kasvu, kokemuksellisuus, tunteet ja lapsen kokemuksen arvostaminen nousivat keskeiseen asemaan. Oppimisympäristön kehittäminen tapahtui näkökulmasta, jossa lapsi oppii tuntemaan itseään ja tulee tietoisemmaksi omista ajatuksistaan ja käyttäytymisestään. Leikillisen oppimisympäristön kehittäminen toteutui sosioemotionaalisten taitojen, sosiaalisen vuorovaikutuksen, kokemuksellisuuden ja psykologisen joustavuuden (erityisesti tunteiden säätely-, ongelmanratkaisu- ja tietoisuustaitojen) näkökulmasta. Arviointien pohjalta oppituntien tavoitteet toteutuivat ja lapset oppivat ja harjoittelivat taitoja, jotka auttavat heitä tunnistamaan omia tunteitaan ja käyttäytymistään.

Tunnetaitojen kehittämisen kautta emotionaaliset taidot ja sosiaalisen vuorovaikutuksen taidot kehittyvät. Askeleittain -ohjelman (2005b) mukaan empatiataitojen kehittyminen on edellytys kaikelle ongelmanratkaisutaidoille ja kyvylle säädellä tunteita. Kun lasten ongelmanratkaisutaidot ja kyvyt pohtia oman toimintansa vaihtoehtoja kehittyvät, myös toiminta ja sosiaalinen vuorovaikutus lasten luomassa oppimisympäristössä muuttuu joustavammaksi. Empatiataidot nähdään myös Lappaiseen & Lappalaiseen (2014) viitaten olevan yhteydessä psykologiseen joustavuuteen, joka puolestaan edistää lapsen emotionaalista hyvinvointia ja psykologista hyvinvointia. Itsesäätelyn taitojen kehittyessä lapset oppivat sietämään myös negatiivisia tunteita ja he oppivat toimimaan joustavasti. Joustavuudella on näin ollen myönteistä vaikutusta myös sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tapahtuvaan leikkiin. Leikillisen oppimisympäristön kehittämisen voidaan arvioida toteutuneen, oppituntien tavoitteiden toteutumisen pohjalta. Oppituntien opetusohjelmat pohjautuivat opinnäytetyössä esiteltyyn teoreettiseen viitekehykseen ja toiminta pohjautui tieteellisesti tutkittujen opetusmateriaalien (mm. Askeleittain -ohjelma) vaikuttavuuteen. Jotta tarkempia tuloksia voitaisiin havainnoida ja arvioida juuri tästä ryhmästä käsin, tulisi toimintaa ja harjoituksia toteuttaa pitkäjänteisesti ja samalla havainnoida lasten leikkiä ja lasten toimintaa muussakin? sosiaalisessa ympäristössä. Lasten ja leikin havainnointi voisi ollakin seuraavan tutkimuksen aiheena.

6.3 Itsearviointi ja ohjaajana kehittyminen

Opinnäytetyössäni toiminnan reflektointi ja itsearviointi suhteessa teoreettiseen viitekehykseen, toimivat tulosten arvioinnin välineenä. Arvioivan palautteen lisäksi toiminnan itsearvioinnin kautta arvioin toiminnan tuloksellisuutta ja myös sitä, miten toimintaa voisi jatkossa kehittää. Opinnäytetyössäni hyödynsin koulutukseni aikana oppimiani luovien toimintojen, liikunnan ja tanssin, kehollisen ilmaisun ja lastentarhanopettajan pedagogisia valmiuksia sekä suunnittelu- että toteutusvaiheessa. Oppimani valmiudet antoivat minulle erityisesti luottamusta omaan ammatilliseen osaamiseeni, uusien ideoiden kokeiluun ja itsenäiseen työskente-

lyyn. Opinnäytetyöprosessi lisäsi myös ammatillisia valmiuksiani itsenäiseen ja vastuulliseen työskentelyyn. Prosessin aikana opin sietämään epävarmuutta ja sain luottamusta opettajana toimimiseen ja tuntien ohjaamiseen. Opin myös improvisoimaan ja muuttamaan suunnitelmiani tilanteen mukaan.

Opinnäytetyön toteutuksen myötä opin uutta teoreettista tietoa erityisesti varhaiskasvatuksesta, leikkipedagogiikasta, tunnekasvatuksesta ja leikillisen oppimisympäristön kehittämisestä. Uutta tietoa opin erityisesti kirjallisuuteen perehtymisen kautta ja osallistuessani leikillisen oppimisympäristön kehittämishankkeeseen. Opin uutta ennen kaikkea siksi, että opinnäytetyön aihe oli itseäni kiinnostava ja halusin kehittää ammatillista osaamistani lastentarhanopettajana. Teoreettinen tietämys opinnäytetyöni aiheesta vahvisti myös luottamustani omaan työhöni ja oppituntien ohjaukseen. Opinnäytetyöprosessin aikana ongelmia ja haasteita ilmeni erityisesti asettamani tiukan aikataulun vuoksi. Haasteista selvisin jäsentämällä ja aikatauluttamalla työmäärän itselleni selkeästi ja tavoitteellisesti. Valmistauduin jokaista oppituntia varten huolellisesti, mutta varauduin myös mahdollisiin muutoksiin. Ongelmanratkaisutilanteissa koulutuksen kautta oppimieni taitojen ja ohjaajana kehittymisen myötä kyky joustaa ja mukautua uusiin tilanteisiin vähensi työn stressaavuutta ja lisäsi jaksamistani. Uskon että kyky joustaa ja elää tilanteen mukaan, on tarpeellinen taito myös tulevaisuudessa varhaiskasvatuksen alalla työskennellessäni.

Mieleistäni opinnäytetyölläni onnistuin tuomaan erityisesti toiminnallisten menetelmien ja leikkien kautta tunnekasvatusta ja tietoisuustaitoja lähemmäksi varhaiskasvatuksen arkea. Uskon vahvasti tunnetaitojen ja tunnekasvatuksen opettamisen vaikuttavan myönteisesti lasten sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja toiminnallisen ympäristön myönteiseen kehitykseen. Uskon myös, että tietoisuustaito- ja rentoutumisharjoituksia toteuttamalla voidaan edistää lasten kokonaisvaltaista myönteistä kehitystä. Lastentarhanopettajan näkökulmasta tietoisuustaitojen oppiminen tuo rauhallisuutta, läsnäoloa ja joustavuutta myös omaan työhön. Itsearviointin näkökulmasta opinnäytetyöni puutteina ja kehittämiskohteena voisi mainita lasten kokemusten ilmaisujen, ryhmätyöskentelyn ja kokemusten dokumentoinnin puutteet raportissani. Toimintaa olisi voinut tuoda enemmän esille esimerkiksi valokuvien, tarinoiden ja dokumentoimalla lasten piirustuksia ja keskusteluja. Dokumentointi olisi lisännyt toiminnan tutkimuksellista luotettavuutta ja tuonut esille lähdemateriaalia, joihin opinnäytetyöni tulokset pohjaavat teoreettisen viitekehyksen ohella. Dokumentointia ja työskentelyn suunnitteluvaihetta pitääkin jatkossa kehittää.

Omaa ohjaustani ja tavoitteiden toteutumista olen myös pohtinut toteutuneiden oppituntien pohjalta. Jokaisen oppitunnin jälkeen kirjasin arviointilomakkeeseen (Liite 9) myös itsearviointin osuuden ja kirjasin tunnin toteutumisen oppimispäiväkirjaani. Näiden pohjalta olen koostanut esille tulleita kehittämisen kohteita.

Ensimmäisellä oppitunnilla, jonka teemana oli tunteiden tunnistaminen, tunnelma oli tunnus-televa ja arvioinnissa huomioitiin molemminpuolinen tutustumisen ilmapiiri. Ensimmäisellä oppitunnilla kannattaisikin jatkossa käyttää enemmän aikaa tunnelmaan virittäytymiseen ja tutustumiseen. Ohjaajana opin uuteen ryhmään tutustumisen vaativan aikaa ja ensimmäisellä ryhmätapaamisella kannattaa varautua muuttamaan toimintasuunnitelmia. Toisella oppitunnilla arvioin saavuttaneeni oppitunnin tavoitteen parhaiten Askeleittain - ohjelman materiaalin avulla. Koin huolellisen valmistutumisen ja tuntuun suunnitelmien rakentamisen tärkeäksi, jotta oppituntien rakenne olisi toimiva ja oppitunnit toteutuisivat sovitussa ajassa. Jatkossa oppituntien rakennetta voi muuttaa joustavammaksi ja tunnille voisi lisätä keskustelua tunteista, kekokokemuksista ja keskustelua tunteiden vaikutuksesta kehoon. Tietoisuustaitojen oppitunnilla havainnoin kuinka oppitunnin aikana säilyi rauha ja rauhallinen ilmapiiri, mikä oli olennaista tunnin tietoisuustaitojen oppimisen tavoitteisiin. Koin onnistuneeni rauhallisessa ja tiedostavassa ohjauksessa. Sain myös lapset olemaan läsnä tilanteessa. Tällä oppitunnilla erityisesti leikkilisen oppimisympäristön näkökulmasta rauha ja rauhallisuus mahdollisti tietoisuuden oppimisen ja läsnäolon kokemuksen. Tunteiden säätelyä koskevalla oppitunnilla arvioinnin ja reflektoinnin pohjalta oppitunnilla olisi hyvä jättää enemmän tilaa avoimelle keskustelulle, jotta lapsia kiinnostavista aiheista on mahdollista keskustella. Oppitunnilla voisi keskittyä muutamaa keskeiseen harjoitukseen, jotta materiaalia ei olisi liikaa. Viimeisellä oppitunnilla opin ratkomaan ongelmatilanteita joustavasti ja luovasti, sovelsin ja kehiin uusia leikkejä tunnin teemaan sopivaksi ja tunti onnistui erinomaisesti. Sain palautetta hyvästä ja hallitusta ohjauksesta missä koin myös itse onnistuneeni.

6.4 Toiminnan toteutuksen, tulosten ja raportoinnin luotettavuus

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tuloksia arvioitiin itsearvioinnin ja saadun palautteen pohjalta sekä laadullisen tutkimuksen näkökulmasta. Arvioinnista saatu palaute on yksityiskohtaisesti kuvattu liitteessä (Liite 7). Arviointilomakkeeseen sisältyi myös oppituntien itsearvioinnin osuus. Eskola & Suoranta (1999, 211- 214) kirjoittavat kuinka laadullisessa tutkimuksessa tutkija on yksi keskeinen työväline, jolla tutkimusta suoritetaan. Tutkijan tulee myöntää oman subjektiivisuuden olemassaolo suhteessa tutkimukseen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan ja tutkittavien käsitysten tulee vastata toisiaan, jotta tutkimus olisi uskottava. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös se, että tutkimuksen tuloksia ja tulkintoja peilataan aikaisempiin tutkimuksiin ja tutkittuun teoreettiseen tietoon. Tutkimuksen niin sanottua sisäistä ja ulkoista validiteettia tarkastellessa tutkimuksen teoreettisten ja filosofisten lähtökohtien, käsitteiden määrittelyn ja valittujen menetelmien tulee olla loogisessa suhteessa toisiinsa. Tehtyjen tulkintojen ja johtopäätösten tulee myös perustua tutkimuksen aineistoon, eikä aineiston tulkinnassa saa olla ristiriitaisuuksia. Laadullisessa tutkimuksessa tulee myös kiinnit-

tää huomiota aineiston yhteiskunnalliseen merkittävyyteen, aineiston arvioitavuuteen ja kattavuuteen sekä todistettavuuteen (Mäkelä 1990, 42-61).

Opinnäytetyön toiminta pohjautuu teoreettisen tiedon pohjalta valittuihin sisältöihin ja tutkimuksen luotettavuus ja toiminnallinen lähestymistapa perustuvat tutkittuun tietoon, jonka perusteella harjoitukset ja leikit on suunniteltu ja toteutettu. Tutkimuksen kokemuksellisen lähestymistavan luotettavuus perustuu kokemuksen tutkimisen teoreettiseen viitekehykseen ja tutkimuksen empiirisenä aineistona toimivat lasten kokemukset ja niiden ilmiöt. Opinnäytetyöni toiminnalliset osuudet on tarkoin kuvattu vaiheittain ja toimintaa on reflektoitu teoreettiseen tietoon viitaten. Toimintaa on myös reflektoitu oppimispäiväkirjassa ja arvioitu arviointilomakkeiden pohjalta systemaattisesti. Arviointilomakkeiden pohjalta saatu tieto on analysoitu ja dokumentoitu työssä, ja työn arviointia peilataan suhteessa opinnäytetyön tavoitteisiin. Toiminnan kuvaus ja arviointi perustuu empiirisiin havaintoihin ja avoimuuteen. Opinnäytetyössä myös itsearviointi ja ohjaajan subjektiivisuus ja tulkinnallinen näkökulma on huomioitu kokemuksen tutkimuksen näkökulmasta, jossa kokemuksia on mahdollista tulkita ymmärtävästä näkökulmasta. Opinnäytetyön luotettavuutta on pohdittu sekä suunnittelu-, toiminta- että reflektointivaiheessa.

Kokemuksen tutkimuksen näkökulmasta kokemusta voidaan tutkia ja ymmärtää erilaisten kokemuslaatuisten, kuten tunteen, intuition, tiedon ja uskon kautta. Kokemuslaadut antavat kuvan siitä millaisia kokemuksia on olemassa ja millä tavoin myös ymmärtäminen tutkimuksellisesta näkökulmasta tapahtuu. Tutkittavat kokemukset voivat olla psyykkisiä, yksilön tai yhteisön tajunnallisissa toiminnassa muodostuvia kokemuksia. Kokemukset ovat aina sidonnaisia ihmisten elämäntilanteisiin. (Perttula 2009, 123- 133.) Kokemuksen tutkimuksessa ihmistieteiden näkökulmasta tutkimuksellinen kiinnostus kohdistuu toisiin ihmisiin, heidän elämäänsä ja fenomenologisessa lähestymistavassa, erityisesti ihmisten kokemuksiin. Fenomenologiassa empiirisyys on toisten kokemusten ja sisäisen suhdetodellisuuden tutkimista. Kokemukset ovat olemassa ja tutkijan tehtävänä on tajunnan kautta muodostaa tutkimuksellinen ymmärrys kohteesta. Tutkimuksessa tavoitteena onkin tavoittaa olemassa oleva todellisuus esitettyjen tutkimuskysymysten kautta. (Perttula 2009, 134.) Kokemusten empiirinen tutkiminen vaatii, että tutkimukseen osallistuvat henkilöt kuvaavat kokemuksiaan jollakin tavalla. Kokemusta ei sellaisenaan voi tutkia empiirisesti. Kokemusten ilmiöt eivät kuitenkaan ole tutkimuskohde, vaan tehtävänä on tavoittaa kokemus niiden takaa. (Perttula (2009, 140.)

Opinnäytetyössäni lapset ilmaisivat kokemuksiaan piirtämällä, liikkeillä ja keholla, eleillä, ilmeillä ja puheella. Nämä ilmaisutavat toimivat välineinä, joiden kautta lasten kokemuksia oli mahdollista tavoittaa. Toiminnallisessa opinnäytetyössäni aineistona toimivat näin ollen lasten kehollinen ilmaisu, liike, ilmeet, eleet, kuvallinen ilmaisu (tunteiden piirtäminen) sekä puhe (keskustelut ja lapsilta saatu palaute). Lasten kokemuksia on dokumentoitu oppituntien

arviointiosuuteen, oppimispäiväkirjaan sekä palautteeseen systemaattisesti. Ohjaajana toimin tutkijan roolissa, ja tehtävänäni oli havainnoida ja tavoittaa lasten kokemukset ilmaisun ja puheen kautta. Perttulan (2009, 143) mukaan kokemusta tutkittaessa yleinen ehto on se, että tutkija kokee itsensä ja tutkittavat ihmiset samanlaisiksi kokeviksi olennoiksi. Tutkimuksessa ymmärtäminen edellyttää juuri ihmisen kokemuksellisuuden ominaislaadun ymmärrystä ja hyväksyntää. Tästä näkökulmasta tutkimuksen subjektiivisuus ja tulkinta on perusteltua.

Fenomenologisessa erityistieteessä tutkimuksen objektiivisuus tarkoittaa kohteenmukaisuutta. Objektiivisuus toteutuu, kun tutkija toteuttaa tutkimuksen omaa maailmakäsitystään, ihmis-käsitystään ja kokemusta koskevan teoreettisen tiedon ja johdonmukaisen ajattelutyö kautta. Tällöin tieteenteoreettinen perusta ja empiirinen osuus muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden. Objektiivisuus toteutuu myös silloin, kun tutkimus perustuu tutkittavien kokemusten kuvaksiin ja eläviin kokemuksiin. (Perttula 2009, 156- 157.) Opinnäytetyössäni toiminnallisten harjoitusten kautta saatuja havaintoja ja tuloksia arvioidaan teorialähtöisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa teorialähtöinen sisällön analyysi on deduktiivista ja aineiston luokittelu perustuu aikaisempaan teoreettiseen viitekehukseen (Miles & Huberman 1994, Sandelowski 1995, Polit & Hungler 1997 ks. Sarajärvi & Tuomi 2009, 113.)

6.5 Opinnäytetyön eettisyys

Sosiaalityön tehtävänä on puolustaa asiakkaan oikeuksia eettisten ohjeiden ja lain mukaisesti. Eettiset periaatteet ohjaavat ja toimivat tukena sosiaalityön arvoja pohdittaessa. Eettisten periaatteiden tulisiakin konkretisoida käytännön työssä. Toimiessaan eettisten periaatteiden mukaan sosiaalialan ammattilaisen tulisi lähtökohtaisesti toimia oikeudenmukaisuutta edistämisen. Hänen tulisi erityisesti edistää ihmisarvon toteutumista. Sosiaalialan työntekijän toiminnan moraaliseen hyvyyteen vaikuttavat nimenomaan työntekijän omat toiminnan motiivit. (Talentia ry 2005.) Tutkimuseettisestä näkökulmasta sosiaalityön tutkimuksen tulisi olla eettisesti kestävä. Tämä edellyttää sitä, että tutkimuksesta tulee olla tutkittaville ihmisille hyödyllistä ja rakentavaa. Sosiaalityön tietoarvon ja tutkimuseettisyyden suhdetta pohdittaessa, keskeisenä näkökulmana voidaankin nähdä ihmisoikeudellisuuden näkökulma, joka määrittää tutkimuksen tietoarvoa. Tutkimus ei myöskään ole koskaan irrallaan yhteiskunnallisesta kontekstista, yhteiskunnan normeista ja arvoista (Rauhala & Virokannas 2011, 246-250.) Tutkimuksen sijoittuessa ihmistieteisiin tutkimuksen eettisenä lähtökohtana on tutkittava ihminen, jonka itsemääräämisoikeus ja loukkaamattomuus on huomioitava ja sitä on kunnioitettava tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tutkittavien yksityisyyden tulee olla suojattu, ja tutkijan tulee ennakoita tutkimukseen liittyvät mahdolliset harmit, riskit ja vahinkotekijät. Myös tutkimuksen periaatteet tulee raportoida avoimesti osana tutkimusta. (Rauhala & Virokannas 2011, 251.)

Opinnäytetyöni on toteutettu tutkimuksellisen työn eettisten periaatteiden mukaisesti. Työn toteuttamiseksi on laadittu tutkimussuunnitelma ja opinnäytetyön toteuttamiseksi on hankittu Vantaan kaupungin myöntämä varhaiskasvatuksen tutkimuslupa. Toimintaan osallistuneiden lasten vanhemmilta hankittiin allekirjoitetut dokumentit, joissa myönnettiin lupa lasten osallistumiseen. Toimintaan osallistuneiden lasten henkilöllisyys on myös suojattu ja toiminta on kuvattu ja dokumentoitu anonyymisti. Opinnäytetyöni toiminnallista toteutusta ja ohjausta koskee myös salassapitovelvollisuus, ja opinnäytetyötä varten kerätty aineisto hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön jälkeen. Opinnäytetyön tarkoitus, tulokset ja toiminta on kuvattu avoimesti.

Opinnäytetyössäni on toteutettu sekä varhaiskasvatuksen, että sosiaalityön ammattieettisiä arvoja ja periaatteita. Tavoitteena työssä on ollut edistää lasten hyvinvointia, tutustuttaa lapset tunteiden ja kokemusten maailmaan, jotta heillä olisi paremmat edellytykset kokea itsensä suhteessa maailmaan, havainnoida omaa ja muiden käyttäytymistä ja tehdä valintoja. Opinnäytetyön toiminta tukee lapsen myönteistä, kokonaisvaltaista kehitystä, jossa tuetaan sosioemotionaalisten taitojen kehitystä ja lapsen joustavuutta. Julkisten ja hyvinvointialojen liiton varhaiskasvatuksen eettisten periaatteiden (2014) mukaan ”Varhaiskasvatuksessa eettisten periaatteiden lähtökohtana on lapsen oikeuksien, ihmisten ja ympäristön kunnioittaminen sekä varhaiskasvatuksessa työskentelevien toiminnan tukeminen.” Yksi varhaiskasvatuksen eettisistä periaatteista on tukea lapsen yksilöllistä kasvua ja kehitystä ja auttaa lasta löytämään oma paikkansa kasvatusyhteisössä. (Julkisten ja hyvinvointialojen liitto 2014.) Eettisten periaatteiden ja arvojen pohjalta opinnäytetyöni tavoite on tukea lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tavoite kehittää lapsen kasvu- ja kasvatusympäristöä tukee sekä sosiaalialan että varhaiskasvatuksen arvojen toteutumista.

7 Johtopäätökset ja pohdinta

Lapsen kehityksen ja kasvun tukemisessa on tärkeää tukea lapsen taitoja oppia tuntemaan itseään ja tukea lapsen kasvua omaksi itseksi. Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa todetaan varhaiskasvatuksen tehtäväksi edistää lapsen tasapainoista kehitystä, kasvua ja oppimista. Lasta tulee ohjata ihmisenä kasvamisessa. (Sosiaali - ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005.) Opinnäytetyössäni lapsen kasvun ja kehityksen tukeminen sosioemotionaalisten taitojen harjoittelun ja tunnekasvatuksen keinoin yhdistyi leikkilisen oppimisympäristön kehittämiseen.

Kokonaisuudessaan sosioemotionaalisten taitojen opettamisella voidaan nähdä olevan myönteistä vaikutusta lasten väliseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja myös leikkiin. Viitaten aikaisempiin tutkimuksiin, lapsen sosioemotionaalinen kehitys edellyttää tunteiden, kognitiivisten kykyjen ja käyttäytymisen yhteensovittamista (Greenberg, Kusche, Cook & Quamma 1995;

Lemerise & Arsenio 2000, ks. Askeleittain -ohjelma 2005b, 10.) Näitä taitoja harjoiteltiin oppituntien aikana. Sosioemotionaaliset taidot vaikuttavat myös lapsen leikkitaitoihin, sillä leikissä tarvitaan taitoja tarkastella erilaisia tilanteita myös toisen näkökulmasta. Opinnäytetyöni kohderyhmänä toiminut esiopetusryhmä soveltui hyvin leikillisen oppimisympäristön kehittämisen projektiin, sillä Askeleittain -ohjelman (2005b, 12) mukaan esikouluikäisenä tunteet kehittyvät ja muuttuvat vähemmän itsekeskeiseksi.

7.1 Opinnäytetyön keskeisten tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa toiminnallisen työn kautta materiaalia ja vastauksia kysymyksiin:

- Kuinka leikillistä oppimisympäristöä voidaan kehittää tunnekasvatuksen ja sosioemotionaalisten taitojen opettamisen näkökulmasta?
- Kuinka toiminnallisia menetelmiä ja leikkiä voidaan hyödyntää tunnekasvatuksessa ja leikillisen oppimisympäristön kehittämisessä?
- Kuinka tietoisuustaitoja ja psykologista joustavuutta voidaan tukea tunnekasvatuksen avulla?

Oppituntien sisällöt ja harjoitukset perustuivat pääosin Askeleittain -ohjelman (2005, 2005b) harjoituksiin, joiden vaikuttavuus pohjautuu tieteellisiin tutkimuksiin. Toteuttamalla tavoitteellisesti suunnitellut oppitunnit, lapset oppivat uusia sosiaalisia ja emotionaalisia sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen taitoja. Vastauksia opinnäytetyöni keskeisiin kysymyksiin sain havainnoimalla lasten toimintaa, arvioimalla oppituntien toteutusta ja tavoitteita, itsearvioinnin sekä arvioivan palautteen pohjalta.

Opinnäytetyöni leikillisen oppimisympäristön kehittäminen perustui näkökulmaan, jossa lapsi nähtiin osana ympäristöään ja toimivan tiiviissä vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Banduran (1986) sosiaalisen oppimisen teoriassa ihmisen toimintaan vaikuttavat toimijan omat kognitiiviset ja affektiiviset eli tunteisiin vaikuttavat prosessit, käyttäytyminen ja ympäristö, jossa kaikki osat vaikuttavat toisiinsa. Banduran teoria toimi opinnäytetyössäni yhtenä keskeisenä teoreettisena näkökulmana, johon viitaten lapsen sosioemotionaalisten taitojen myönteisen tukemisen ja kehityksen kautta voitiin vaikuttaa myös toiminnalliseen ympäristöön ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Keskeistä opinnäytetyössäni oli kehittää lasten tietoisuutta omasta itsestä ja kykyä itsehallintaan. Tämän myötä myös sosiaalisen vuorovaikutuksen taidot kehittyvät.

Toisaalta Vygotskyn sosiaalisen kognition teorian pohjalta, kasvatuksen ja opetuksen tehtävänä on toimia jo saavutetun kehityksen edellä, ja mahdollistaa lapsen yksilöllisten sisäisten

kehitysprosessien eteneminen mahdollisen kehityksen tasolle. (Vygotsky 1978 ks. Schaffer 2006, 125.) Oppituntien toiminnalliset harjoitukset ja leikit haastoivat lapset kokeilemaan ja oppimaan uutta tunnetaitojen sekä tietoisuustaitojen osalta. Opettajana tehtävänäni oli tarjota mahdollisuuksia uusiin kokemuksiin ja oivalluksiin. Lapset saivat rakentaa uutta tietoa ja oivalluksia kokemustensa pohjalta. Leikeissä ja harjoituksissa huomioitiin lasten kehitystaso ja kyky käsitellä tunnetaitoja. Harjoituksissa hyödynnettiin pääosin Askeleittain -ohjelman (2005, 2005b) opetusmateriaalia, joka oli suunnattu päiväkotiin ja esiopetusikäisille.

Oppituntien toiminnallisen tunnekasvatuksen myötä lapset saivat uusia kokemuksia ja oppivat uusia taitoja ja toimintamalleja muun muassa tunteiden tunnistamisen, tunteiden säätelyn sekä ongelmanratkaisukeinojen osalta. Kokemus ja kokemuksellisuus toimivat näkökulmana, jossa lapsi rakentaa kokemuksen kautta aina uusia merkityssuhteita ja rakentaa uutta tietoa ja käsitystä itsestään kokemustensa pohjalta. Toiminnallisia menetelmiä hyödynsin oppimisympäristön kehittämisessä, perustuen lapsilähtöisyyteen ja lapsen tapaan toimia ja oppia. Leikki ja toiminnallinen työskentely mahdollisti lapsille luontaisen osallistumisen ja oppimisen mahdollisuuden. Kokemuksellisen oppimisen näkökulmaan yhdistyi tiiviisti näkemys leikin ja kehityksen välisestä vuorovaikutuksesta. Kuten Piaget (1962) kirjoittaa, lapsi oppii leikissä aktiivisesti kokeilemalla uusia asioita. Kokeilun kautta lapsi rakentaa uusia merkityksiä ja hypoteeseja, jotka toimivat aktiivisen oppimisen välineenä. Toiminnallisissa harjoituksissa ja leikeissä lapset saivat muun muassa kokeilla ja harjoitella uusia tapoja ilmaista ja kokea tunteitaan. Lapset saivat myös harjoitella tunteiden ja kehon välistä vuorovaikutusta. Kuinka tunteet vaikuttavat kehoon ja kuinka keholla voidaan ilmaista tunteita.

Tietoisuustaidot ja psykologisen joustavuuden tukeminen oli opinnäytetyössäni myös yksi keskeinen näkökulma, joka on läheisesti yhteydessä tunnetaitoihin ja tunnekasvatukseen. Psykologisen joustavuuden kehittäminen pohjautui pääosin Lappalaisen & Lappalaisen (2014) teoreettiseen näkemykseen, jossa psykologisen joustavuuden osa-alueita (Kuva 2) kehittämällä voidaan lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia ja joustamiskykyä. Oppitunneilla harjoiteltiin psykologiseen joustavuuteen yhdistyviä perustaitoja, kuten tietoisuutta omasta itsestä ja omista tunteista, kykyä säädellä tunteita ja kykyä kehittää ongelmanratkaisukeinoja. Tietoisuuden läsnäolon harjoituksilla opeteltiin rentoutumista ja rauhoittumista sekä oman kehon hallintaa ja kuuntelua. Lapsen oppiessa hallitsemaan omia tunteitaan ja oppiessa esimerkiksi hallitsemaan impulsiivista käytöstä, voidaan vaikuttaa myös lapsen sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja käyttäytymiseen.

Willardin (2013) mukaan tietoisuuden läsnäolon harjoitusten avulla on mahdollista oppia taitoja hallita omaa mieltä, ohjata huomiota, kontrolloida impulsseja ja kehittää kykyä tehdä valintoja. Myös Askeleittain -ohjelman (2005b) mukaan tunteiden säätely auttaa lapsia olemaan empaattisempia ja auttaa selkeämpään ajatteluun ja ongelmanratkaisukykyyn. Itsehillinnän

avulla voidaan myös ehkäistä voimakkaisiin tunteisiin liittyvää impulsiivista käytöstä. Tunteiden säätelykyky lisää myös kykyä pysyä tarkkaavaisena, vähentää aggressiivisuutta, lisää sosiaalisia tunteita ja parantaa koulumenestystä.

Opinnäytetyöni viisi oppituntia rakentuivat eri osa-alueiden ympärille, joita yhdisti yhteinen tavoite ja osa-alueet olivat kiinteästi yhteydessä toisiinsa. Oppitunnit olivat erilaisia ja lapsia osallistui ryhmiin vaihdellen aina viidestä kymmeneen. Ohjauksesta saadun arvioinnin pohjalta toiminta sujui hyvin ja toiminnan tavoitteet, kuten tunteiden tunnistaminen, tunteiden tunnistaminen kehossa, huomion ohjaaminen ja tietoinen läsnäolo, voimakkaiden tunteiden tunnistaminen ja tunteiden säätely sekä ajatusten tarkkailu ja ajatusten yhteys käyttäytymiseen saavutettiin pääsääntöisesti. Arvioinnin pohjalta ohjaus oli pääosin sujuvaa, hallittua ja kannustavaa. Oppituntien tavoitteet saavutettiin ja toiminnallinen työskentely oli osallistavaa ja onnistunutta.

Lapset saivat kokemuksia joiden pohjalta lapset jäsentävät uusia havaintojaan. Kuten Field & Metsäpelto (2009) kirjoittavat ihmisen kehityksen kulkevan kohti tietoisuutta, jossa ihminen itse rakentaa omat merkitysrakenteet maailmasta ja suhteet muihin ihmisiin sekä ympäristöön. Toiminnallisessa opinnäytetyössäni itsearviointi toimi myös kokemuksellisen oppimisen välineenä ja toiminnan kautta opin myös uutta kehittämistyöprosessista. Kolbin (1984) kokemuksellisen oppimisen mallin mukaan oppiminen tapahtuu kehämäisesti. Oppiminen edellyttää konkreettisten kokemusten ja toiminnan reflektointia, jossa yhdistyy ilmiöiden teoreettisten mallien ymmärtäminen ja parempien toimintamallien kehittäminen. Oppimisprosessissa omakohtainen kokemus, reflektointi, tarkastelu, teoreettinen tarkastelu sekä konkreettinen aktiivinen toiminta yhdistyvät ja toimivat vuorovaikutuksessa keskenään. (Kolby, 1984 ks. Itä-Suomen yliopisto, 2015.)

Leikin ja leikillisen oppimisympäristön kehittämisen kannalta viiden oppituntin jälkeen saadut tulokset näkyvät ennen kaikkea lasten kokemuksissa ja elämyksissä ja siinä kuinka lapset soveltavat uutta tietoaan aikaisempiin ja myös näiden oppituntien aikana saatuihin kokemuksiin. Tunnekasvatusta, tunteiden säätelyä ja joustavuuden taitoja, kuten myös tietoisuustaitojen harjoittamista tulee jatkaa pitkäjänteisesti, jotta voidaan saavuttaa havaittavaa kehitystä. Kehityksessä tulee huomioida lasten yksilöllinen kehitys ja lapsen kyky kehittää taitojaan. Lasten yksilöllinen kehitys ja yksilöllisyys näkyvät myös tunteiden säätelytaitoissa ja lasten kyvyssä oppia esimerkiksi itsesäätelyä. Tässä lasten välillä voidaan havaita suuria eroavaisuuksia. Lasten välillä on myös suuria eroja siinä milloin ja missä vaiheessa he oppivat hallitsemaan tunteitaan. (Webster-Stratton 2011, 247-248.) Näin ollen toiminnan tulokset eivät näytty lapsilla yhtäaikaaisesti, vaan prosessi etenee kunkin lapsen kohdalla yksilöllisesti.

Opinnäytetyöni toiminnallisen toteutuksen tulokset havainnollistavat, kuinka toiminnallisten menetelmien ja leikin avulla voidaan lapsille opettaa tunne- ja tietoisuustaitoja, ja kuinka tämä vaikuttavaa lasten leikilliseen ympäristöön. Toiminnan arvioinnon pohjalta sekä tunnetaitojen opetus, että tietoisuustaito harjoitukset onnistuivat hyvin ja lapset olivat läsnä ja oppituntien tavoitteet saavutettiin. Tulosten pohjalta ja aikaisempiin tutkimuksiin viitaten, voidaan sosioemotionaalisten taitojen ja joustamiskyvyn harjoittamisella nähdä olevan myönteisiä vaikutuksia lasten sosiaaliseen vuorovaikutukseen, lasten kokonaisvaltaisen kehityksen ja itsenäistymisen edistämiseen. Opinnäytetyöstäni sain päiväkotia Satarnuksesta myönteistä palautetta ja kiitosta mielenkiintoisesta ja tärkeästä aiheesta. Tunnetaitojen opetus ja tunnekasvatus koettiin tärkeäksi ja samoin myös mindfulness ja tietoisuustaitojen soveltaminen. Tuntien suunnitelmat, leikit ja ohjausmateriaali jätin päiväkotiin työkaluksi, jota voi päiväkodissa myös jatkossa hyödyntää.

7.2 Jatkotutkimus- ja kehittämissuositukset

Jatkossa voisi olla tarvetta tutkia ja kehittää opetusmenetelmiä ja materiaalia lapsen psykologisen joustavuuden tukemiseksi lapsen kokemuksen näkökulmasta. Lapsen kokemus on arvokas itsessään ja lapsen kokemuksen kautta saatavaa tietoa tulisi arvostaa. Lasten kokemuksia voisi päiväkodin arjessa tuoda myös enemmän esille ja lasten mielipiteet tulisi huomioida leikkiympäristöjen kehittämisessä. Olisi mielenkiintoista tutkia ja dokumentoida myös tietoisuustaitojen harjoittamisen pitkäaikaisvaikutuksia päiväkodin arjessa.

Lähteet

- Askeleittain -ohjelma. 2005. Askeleittain päiväkotiki ja esikoulu. Sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.
- Askeleittain -ohjelma. 2005b. Askeleittain päiväkotiki ja esikoulu. Sosiaalista kehitystä ja tunnetaitoja tukeva opetusohjelma. Opettajan opas. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.
- Bandura, A. 1986. Social foundations of thought & Action. A social cognitive theory. New Jersey: Prentice Hall.
- Eskola, J., Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Field, T., Metsäpelto, R-L. (toim.) 2009. Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Juva: PS-Kustannus.
- Fredriksson, J. 2003. Lasten kognitiivinen psykoterapia. Teoksessa. I. Karila, S. Kähkönen, N. Holmberg (toim.) Kognitiivinen psykoterapia. Jyväskylä: Duodecim, 287-297.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York: Bantam.
- Hakkarainen, P. 2002. Kehittävä esiopetus ja oppiminen. Juva: WS Bookwell Oy.
- Helenius, A. Leikki ja lapsen kehitys. Teoksessa. A. Helenius, M. Hintikka, L. Vähänen (toim.) Leikistä totta. Omaehtoisen leikin merkitys. Helsinki: Tammi, 35-40.
- Itä-Suomen yliopisto. 2015. Oppimis- ja ohjauskäsityksiä. Kokemuksellinen oppiminen. Viitattu 29.8.2015.
<http://www2.uef.fi/fi/aducate/oppimis-ja-ohjauskasityksia#kokemuksellinen>
- Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot- kustannus Oy.
- Julkisten ja hyvinvointialojen liitto. 2014. Varhaiskasvatuksen eettiset periaatteet. Viitattu 9.7.2015.
http://www.jhl.fi/files/attachments/ota_syliin/jhl_eettiset_ohjeet_varhaiskasvatus.pdf
- Kortelainen, I., Saari, A., Väänänen, M. 2014. Mindfulness ja tieteeet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy- Juvenes print, 7.
- Kähkönen, S., Karila, I., Holmberg. (toim.) 2003. Kognitiivinen psykoterapia. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Lappalainen, R., Lappalainen, P. 2014. Tietoisuustaidot hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulmasta. Teoksessa. I. Kortelainen, A. Saari, M. Väänänen (toim.) Mindfulness ja tieteeet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy- Juvenes print, 83- 95.
- Lindqvist, G. 1998. Leikin mahdollisuudet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Lions Quest. 2015. LionsQuest-elämisentaitoja. Viitattu 22.7.2015.
http://www.lions.fi/toiminta/lions_quest_-_elamisentaitoja/
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2015. Nuortennetti. Mielikuvitusleikit. Viitattu 18.6.2015.
<http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/mielikuvitusleikit/>

- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2015b. Rauhoittavat leikit ja loppuleikit. Viitattu 20.6.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/rauhottavat_leikit/
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2015c. Liikuntaleikit. Viitattu 20.6.2015.
<http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/liikuntaleikit/>
- Miller, P.H. (2002) Theories of developmental psychology. (3./4. painos) New York: Worth Publishers.
- Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen aineiston arviointiperusteet. Teoksessa. K. Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus, 42-61.
- Opetushallitus. 2014. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:94. Tampere: Juvenes Print- suomen yliopistopaino Oy.
- Peltonen, A. 2005. Empatia. Teoksessa. A. Peltonen, T. Kullberg-Piilola (toim.) Tunnemuksuu. Saarijärvi: Saarijärven Offset, 71-82.
- Peltonen, A. 2005b. Tunnetaidot ovat kaikkien ulottuvilla. Teoksessa. A. Peltonen, T. Kullberg-Piilola (toim.) Tunnemuksuu. Saarijärvi: Saarijärven Offset, 12-17.
- Pennanen, L. 2014. Stressinhallinta Jon Kabat-Zinnin MBSR-menetelmässä. Teoksessa. I. Kortelainen, A. Saari, M. Väänänen (toim.) Mindfulness ja tieteeet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy- Juvenes print, 96- 103.
- Perttula, J. 2009. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteen-teoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys-Tulkinta-Ymmärtäminen. Tampere: Juvenes Print.
- Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.) 2009. Kokemuksen tutkimus. Merkitys-Tulkinta-Ymmärtäminen. Tampere: Juvenes Print.
- Piaget, J. 1977. Lapsen psykologia. Suom. M. Rutanen. Jyväskylä: Gummerus.
- Pietikäinen, A. 2014. Joustava Mieli. Viitattu 14.5.2015.
<http://www.joustavamieli.com/p/esittely.html>
- Pietikäinen, A.2014b. Joustava mieli parisuhteessa. Viitattu 24.6.2015.
<http://www.joustavamieli.com/2014/12/joustava-mieli-parisuhteessa-uudistettu.html>
- Pulkki, J., Saari, A. 2014. Voiko hiljaisuudesta oppia? Kriittisiä näkökulmia kontemplatiiviseen pedagogiikkaan. Teoksessa. I. Kortelainen, A. Saari, M. Väänänen (toim.) Mindfulness ja tieteeet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy- Juvenes print, 141- 157.
- Pulkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen pääoma ja lapsuuden sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rauhala, P-L., Virokannas, E. (2011) Sosiaalityön tutkimuksen etiikka, opettaminen ja tietoarvo. Teoksessa A. Pehkonen & M. Väänänen- Fomin. (toim.), Sosiaalityön arvot ja etiikka. Juva: PS Kustannus, 235-256.
- Rankanen, M. (2007). Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen, M-H. Mantere (toim.) . *Taideterapian perusteet*. Helsinki: Duodecim, 35-50.
- Sarajärvi, A., Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Scaffer, H.R. (2006) Key Concepts in Developmental Psychology. London: Sage.

Socca. 2014. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Viitattu 14.5.2015.
http://www.socca.fi/kehittaminen/varhaiskasvatus_vkk-metro/leikki_ja_leikilliset_oppimisymparistot.

Sosiaali - ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Stakes oppaita 56. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy.

Stallard, P. 2014. Ajattelemalla iloa työkirja. Kognitiivista käyttäytymisterapiaa lapsille ja nuorille. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.

Suomen mielenterveysseura. 2015. Ilmapallo vatsassa- Mindfulness harjoitus. Viitattu 12.6.2015.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/tutustu-itseesi>

Suomen mielenterveysseura. 2015b. Valtameri- Mindfulness harjoitus. Viitattu 12.6.2015.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/millainen-luonne-olen>

Talentia ry. 2005. Arki, arvot, elämä, etiikka - Sosiaalialan ammattieettiset ohjeet. Helsinki. Ammattieettinen lautakunta.

Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia lasta odottaville perheille. Viitattu 21.5.2015.
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/hyvinvointia-perheille/terveytta-ja-hyvinvointia-lasta-odottaville-perheille>.

Tieteen kuvalehti. 2010. Ihmisen seitsemän aistia. Viitattu 4.7.2015.
<http://tiekku.fi/ihminen/elimisto/ihmisen-seitseman-aistia>

Varhaiskasvatuksen kehittämissuunnitelma. 2014. Kohti tulevaisuuden varhaiskasvatusta- VKK-Metro pääkaupunkiseudun kuntien kehittämis- ja koulutusyhteistyö. Viitattu 24.7.2015.
http://www.socca.fi/files/3362/VKK-Metro_kehittamistyon_suunnitelma_2014-2016.pdf

Väänänen, L.2004. Mitä on omaehtoinen leikki? Teoksessa. A. Helenius, M. Hintikka, L Väänänen (toim.) Leikistä totta. Omaehtoisen leikin merkitys. Helsinki: Tammi, 41-57.

Webster-Stratton, C. 2011. Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Espoo: Orientalxpress Oy.

Willard, C. 2013. Lapsen ja nuoren mieli. Mindfulness- harjoituksia mielen kehittämiseen, rauhoittamiseen ja tasapainoon. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoja OÜ

Kuvat

Kuva 1: Leikillisen oppimisympäristön kehittämisen teoreettinen viitekehys	16
Kuva 2: Hyväksymis- ja omistautumisterapian prosessit (Lappalainen & Lappalainen, 2014).	24
Kuva 3: Tunteiden tunnistaminen kuvakorteista (Askeleittain -ohjelma 2005).....	28
Kuva 4 Tunteen tunnistaminen kehossa (Askeleittain -ohjelma 2005).	30

Taulukot

Taulukko 1: Oppituntien sisällöt ja tavoitteet.....	13
---	----

Liitteet

Liite 1 Toiminnan kuvaus ensimmäinen oppitunti	58
Liite 2 Toiminnan kuvaus toinen oppitunti	60
Liite 3 Toiminnan kuvaus kolmas oppitunti.....	62
Liite 4 Toiminnan kuvaus neljäs oppitunti.....	64
Liite 5 Toiminnan kuvaus viides oppitunti	66
Liite 6 Leikit ja harjoitukset taulukkona.....	68
Liite 7 Oppituntien arviointilomakkeiden palaute ja itsearviointi.....	72
Liite 8 Lupa-anomus vanhemmille	75
Liite 9 Arviointilomake opettajalle	76
Liite 10 Minun tunteeni väritystehtävä (oppitunti 4.)	78

Liite 1 Toiminnan kuvaus ensimmäinen oppitunti

Ensimmäisellä tapaamisella kokoontuimme luokkatilan lattialle rinkiin. Aluksi esittelin itseni ja kerroin ryhmälle oppituntien kokonaisuuden suunnitelman ja tavoitteet. Tavoitteena olisi kaiken kaikkiaan pitää yhteensä viisi oppituntia, joiden avulla tavoitteena on oppia omista tunteistamme, kuinka tunteet vaikuttavat käyttäytymiseemme ja kuinka voimme oppia vaikuttamaan tunteisiimme. Korostin lapsille kuinka oppitunneilla ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia, vaan jokaisella on oikeus kertoa omista tunteistaan ja kokemuksistaan avoimesti ja vapaasti. Sovimme myös että kuuntelemme toisiamme ja kunnioitamme toistemme tunteita. Aluksi jokainen sai esitellä itsensä ja kertoa miltä juuri nyt tuntui. Kuuntelimme Askeleittain -ohjelman (2005) CD levyttä tunnelaulun. Laulaessani laulua lapset saivat laskea laulussa olevia tunteita ja osallistua lauluun, jos halusivat.

Ensimmäisellä kerralla puhuimme tunteista ja siitä, kuinka ihmisillä on paljon erilaisia tunteita. Toisten tunteiden ymmärtäminen vaikuttaa siihen, kuinka hyvin tulemme toimeen toisten ihmisten kanssa. Tutustuimme tunteiden tutkimiseen tunnistamalla tunteita Askeleittain -ohjelman (2005) materiaaleista. Tutustuimme iloinen, surullinen ja kiukkuinen kortteihin. Anoin lapsille tehtäväksi tutkia miltä kuvan henkilöstä tuntui, tutkimalla tarkkaan kuvan henkilön kasvoja ja kehoa. Tunteisiin tutustuminen pohjautui Askeleittain -ohjelman (2005) materiaaliin ja ohjeistukseen, jonka pohjalta näytin kuvat ja ohjasin tunteiden tutkimisen leikit ja harjoitukset. Toimintamallin mukaan näytin kuvia yhden kerrallaan ja lasten tehtävänä oli katsoa kuvissa olevia kasvoja tarkasti, ja kertoa miltä heidän mielestään kuvien ihmisistä tuntui. Jokaisen tunnekortin jälkeen lapset saivat tutkia tunnetta pareittain. Ensimmäinen tunne oli iloinen ja tehtävänä oli näyttää vierustoverille miltä omat iloiset kasvot näyttävät. Tehtävänä oli myös katsoa tarkkaan miltä kaverin kasvot näyttävät ja tutkia millaisia iloisuuden merkkejä toisen kasvoilta voi löytää. Lasten tehtävänä oli laittaa kädet kasvoille ja hymyillä. Käsien avulla he saivat tunnistella, kuinka posket liikkuvat hymyiltäessä. Anoin myös tehtäväksi miettiä jotakin hetkeä kun on ollut iloinen. Lapset saivat vapaaehtoisesti jakaa kokemuksensa jostakin iloisesta muistosta.

Tämän jälkeen tutkimme surullisuuden kuvakorttia, jonka näytin Askeleittain -ohjelman (2005) materiaalista. Tutkimme kuvan tunnetta, mistä voi päätellä että kuvan henkilö on surullinen ja miltä surulliset kasvot näyttävät. Tämän jälkeen leikimme leikkiä, jossa tehtävänä oli näyttää vierustoverille, miltä oma surullinen ilme ja vartalo näyttävät. Tutkimme samalla periaatteella kiukkuja esittävää korttia Askeleittain -ohjelman (2005) materiaalista. Keskustelimme myös ihmisten välisistä eroista, kuinka erilaisin tavoin ihmiset voivat ilmaista tunteitaan ja kuinka erilaisilta toistemme kiukkuiset kasvot näyttävät. Kerroin esimerkin, kuinka toiset ihmiset voivat olla kiukkuisena hiljaa ja toiset voivat ilmaista kiukkuja vastakkaisella tavalla. Lopuksi leikimme leikkiä, jossa esitimme ilon, kiukun ja surullisuuden tunteita. Teh-

tävänä oli käyttää vartaloa ja kasvoja ja näyttää miltä voisi tuntua antamieni esimerkkien tilanteissa. Aloitin näyttämällä esimerkin jossa esitin surullista, koska koiranpentuni oli kadonnut. Keskustelimme lasten kanssa, kuinka tunteiden tunnistamisen taitoja voi hyödyntää päivittäin. Askeleittain -ohjelman (2005) mukaan kerroin, kuinka tärkeää on tunnistaa miltä itsestä tuntuu. Esimerkkini mukaan kiukkuisena on parempi kertoa olevansa kiukkuinen tai vihainen, kuin purkaa kiukku esimerkiksi lyömällä, tai huutamalla. Iloisen hetken muistelemisen ja syvään hengittäminen voi myös helpottaa kiukun tai vihan tunnetta.

Ennen loppurentoutumista leikimme Hernepussiviesti- leikkiä, jossa kaksi hernepussia kiersi piirissä yrittäen tavoittaa toisiaan. Leikki oli lapsille haasteellinen ja lasten oli vaikea muistaa antaa hernepussia eteenpäin sovitussa järjestyksessä. Lapsilta saadun palautteen mukaan leikki oli kuitenkin heidän mielestään hauska. Lopuksi lapset saivat käydä makaamaan lattialle ja osallistua loppurentoutukseen. Lapset olivat melko levottomia, mutta rauhallisella äänellä ohjattu mielikuviin pohjautuva rentoutumisharjoitus onnistui kohtalaisesti.

Liite 2 Toiminnan kuvaus toinen oppitunti

Toisen oppitunnin aloitimme Kannustuskävely-leikillä. Seisoimme piirissä ja jokainen lapsi sai vuorotellen kiertää ringin muiden kannustaessa. Leikin jälkeen annoin tehtäväksi miettiä miltä tuntui kävellä yksin, kun muut seurasivat ja kannustivat. Leikin jälkeen istuimme piiriin ja muistelimme mitä olimme tehneet edellisellä kerralla. Tämän kerran tavoitteena oli oppia tunnistamaan tunteita kehossa fyysisten vihjeiden perusteella. Kerroin Askeleittain -ohjelman (2005) mukaan, kuinka ensimmäiseksi meidän tulee tarkkailla oman kehomme antamia vihjeitä (fyysisiä merkkejä ja tuntemuksia). Tällaisia voivat olla esimerkiksi, vatsakipu, nopea sydämen syke ja nopea hengitys. Lapset tunnistivat hyvin vihjeitä ja fyysisiä tuntemuksia omassa kehossaan. He kuvasivat kuinka vatsaa kipristää, kun jännittä voi joutua käymään vessassa, tai sydän voi lyödä nopeasti.

Kävimme läpi Askeleittain -ohjelman (2005) materiaalista kuvakortin, joka käsitteli tunteiden tunnistamista kehossa. Kortin kuvassa oli Mikael, joka odotteli, että äiti tulee hakemaan päiväkodista, äidin ollessa myöhässä. Kaikki muut lapset ovat lähteneet ja Mikael on yksin. Hänen vatsansa on kipeä ja sydän tykyttää nopeasti. Mikael hengittää nopeasti, eikä voi lakata ajattelemasta äitiään. Lasten tehtävänä oli vielä Askeleittain -ohjelman (2005) mukaan, tunnistaa miltä Mikaelista tuntuu ja mikä voisi helpottaa hänen oloaan. Lapset osasivat hyvin kuvailla, kuinka vatsaa kipristää ja voi joutua käymään vessassa. Voi ajatella, että äiti on ruuhkassa, eikä ehdi, tai voi pelottaa, ettei äiti tule ollenkaan. Lapset kuvailivat myös hyvin, kuinka esimerkiksi leikkiminen, tai vaikka aikuiselle kertominen voisi helpottaa oloa. Myös vessassa käynti voisi helpottaa. Lapset saivat vielä tehtäväksi leikkiä tunteiden tutkijoita kotonan ja muistella kuinka he voisivat helpottaa omaa oloaan, kun jännittää tai pelottaa.

Tunteiden tunnistamisen jälkeen leikimme Jähmettyneet tunteet- leikkiä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015). Musiikin soidessa lapset saivat kävellä tai tanssia ympäri leikkutilaa. Musiikin pysähtyessä lasten oli jähmetyttävä sanomaani tunnetilaan (viha, kateus, ilo, tyytyväisyys jne.). Lasten tehtävä oli jähmettyä tunnetta esittäväksi patsaaksi ja olla liikkumatta. Tarkoituksena oli kuvata tunnetta omalla vartalolla ja ilmeellä. Leikki oli lapsille uusi, vaikkakin he olivat aikaisemmin leikkineet vastaavanlaista leikki nimellä Jäädisko. Seuraavalla kerralla leikin nimeksi tulikin Jäätunne-disko.

Seuraavaksi leikimme leikkiä nimeltä Kuvanveistäjä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015). Lapset valitsivat itselleen parin ja olin itse leikissä mukana. Tehtävänä oli kuiskata parille jokin päivän aikana mieleen tullut tunne. Toinen parista toimi Kuvanveistäjänä ja hänen tehtävänä oli muovailta parista tunnetta kuvaava patsas. Patsaan ollessa valmis, muut saivat arvata, mitä tunnetta patsas esitti. Aluksi lapsilla oli haasteita hahmottaa leikin tarkoitusta, eivätkä kaikki halunneet osallistua. Näyttämäni esimerkin jälkeen kaikki kuitenkin osallistui-

vat ja kukin pari teki oman veistoksen. Kaiken kaikkiaan leikki onnistui hyvin ja lapsilla oli hauskaa. Oppitunnin lopuksi teimme Maalari-leikki rentoutuksen, jossa lapset saivat maalata pensselillä toistensa selkään. Jokainen sai vuorollaan toivoa aihetta, jonka kaikki maalasivat. Leikki oli lasten mielestä mukava ja tuntui kivalta, kun joku maalasi selkään.

Liite 3 Toiminnan kuvaus kolmas oppitunti

Kolmannen oppitunnin aiheena olivat tietoisuustaidot ja mindfulness. Oppitunnin tavoitteena oli havainnoida erilaisia aisteja ja mitä aistit kertovat meille ympäristöstämme. Tietoisuustaitojen kautta rauhoittumisella pyrittiin yksinkertaisiin keskittymis- ja huomion ohjaamisharjoitteisiin. Toiminnan tavoitteena oli saada lapset keskittymään olemassa olevaan hetkeen, yhteen huomion kohteeseen sekä oman toiminnan avoimeen tarkkailuun. Tavoitteena oli kehittää lasten keskittymistaitoja, rauhoittaa mieli ja opettaa lapsia tunnistamaan omassa mielessä olevia ajatuksia ja tunteita. Tunnin aluksi kävimme nopeasti läpi kuulumiset ja aloitimme kehotietoisuusharjoitus leikillä. Leikimme maahan juurtuneita puita, joita tuuli ravistelee ja heiluttaa puun oksia (kädet). Ravistelimme käsiä kädet pään yläpuolella, ranteet löysinä polvet joustuen. Kädet laskettiin sivukautta alas ja liikettä toistettiin kaksi kertaa. Käsillä kurkotettiin ylös ja pudotettiin rennosti alas. Ulos puhalluksella vartalo ja kädet putosivat ja kädet osuvat lattiaan. Tämän jälkeen kurkotettiin käsillä niin korkealle ylös kuin mahdollista. Harjoittelimme tasapainoa varpailta seisten sekä silmät suljettuina. Lopuksi pyöritimme käsiä vuorotellen, eri suuntiin ja lopuksi vielä yhtä aikaa eri suuntiin.

Harjoituksen jälkeen kävimme läpi millaisia aisteja meillä on. Millaisilla aisteilla voimme havainnoida itseämme ja mitä meidän ympärillä tapahtuu. Kävimme läpi eri aistit, kuten maku-aistin, hajuaistin, näköaistin, kuuloaistin, tuntoaistin, asentoaistin ja tasapainoaistin (Tieteen kuvalehti 2010). Kerroin kuinka aistit voivat aiheuttaa meissä erilaisia reaktioita. Aistien välittämät asiat voivat tuntua miellyttävältä ja toisaalta epämiellyttävältä tai tavalliselta. Annoin esimerkin, kuinka Askeleittain -ohjelman (2005) mukaan jäätelö maistuu hyvältä ja toisaalta huutaminen voi tuntua epämiellyttävältä. Mukava paita voi tuntua päällä neutraalilta. Lähdimme tutkimaan aistejamme ja kokeilemaan, miten eri aistien avulla voimme havainnoida itseämme ja ympärillä tapahtuvia asioita.

Aluksi leikimme Mitä nenä kertoo- leikkiä. (Willard, 2013, 53-54). Aloitimme leikin istumalla ympyrässä lattialla. Pyysin lapsia istumaan ympyrässä tietoisesti hengittäen ja silmät kiinni. Annoin jokaisen lapsen haistaa yhtä tuoksua vuorotellen. Tuoksuiksi olin valinnut kanelin, mansikkahillon, männynneulasia, ruusunlehtiä ja nektariinin. Lasten tehtävänä oli tutkia ja kertoa millaisia ajatuksia tuoksusta tuli mieleen. Olivatko tuoksut miellyttäviä vai epämiellyttäviä? Tuliko tuoksuista muistoja tai ajatuksia mieleen? Oliko tuoksu aikaisemmin tuttu? Tuliko tuoksusta mieleen joku henkilö tai paikka? (Willard 2013, 53-54). Lasten mielestä tuoksu- jen haistelemisen oli mukavaa ja leikki oli lapsilta saadun palautteen mukaan tosi kiva. Lapsille tuli tuoksuista paljon asioita mieleen, kesä, mummola ja letut, joulu, pulla, riisipuuro, metsä ja kesämökki, päiväkodin piha, oman kodin piha, Espanja jne. Kerroin lapsille että he voisivat myöhemmin piirtää, tai pyytää jotakin kirjoittamaan kertomiaan muistoja ja kokemuksia, joita heille tuli tuoksuista mieleen.

Aistileikin jälkeen jälkeä leikimme Jäätyneet hernepussit-leikkiä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015c). Jokainen lapsi sai oman hernepussin ja tehtävänä oli pyrkiä liikkumaan hernepussi pään päällä niin, ettei se putoaisi. Annoin lapsille erilaisia tehtäviä, kuten käydä kyykyssä, kävellä varpaillaan, pyöriä ja kävellä takaperin. Lopuksi pudottaessaan hernepussin henkilön täytyi jäätyä paikalleen. Vain ne saivat auttaa ojentamalla pudonneet pussit kenellä oli hernepussi pään päällä. Leikki toimi samalla keuhohallinta- ja kehotietoisuus harjoituksena. Leikimme vielä Tietoinen kosketus- leikkiä Willard (2013, 54-55). Tässä leikissä tehtävänä oli tunnustella erilaisia esineitä silmät kiinni. Pyysin lapset istumaan ympyrään lattialle ja laittamaan kädet selän taakse. Annoin yhden "salaisen" esineen lapselle käteen ja pyysin lapsia vuorotellen tutkimaan ja kuvailemaan esinettä. Esine kiersi piirissä niin, ettei kukaan saanut nähdä sitä. Lapset kuvailivat vuorotellen minkä muotoinen esine oli, miltä se tuntui, minkä kokoinen se oli, minkälainen pinta esineessä oli jne. Lopuksi arvattiin, mikä esine oli. Tavoitteena leikissä oli oppia tietoista kosketusta ja huomata, asioiden moninaisuuden, joita voimme havainnoida kosketuksen avulla. Lopuksi leikimme Peltipete- Räsy- Ville- rentoutumisharjoitusta Webster- Stratton (2011, 258). Pyysin lapsia kävelemään ensin jäykkänä kuin peltimiehet, sitten rentoina ja lopuksi lysähtämään lattialle. Tämän jälkeen teimme Ilmapallo vatsassa mindfulness- harjoituksen (Suomen mielenterveysseura 2015).

Liite 4 Toiminnan kuvaus neljäs oppitunti

Neljännän kerran oppitunnilla tavoitteena oli auttaa lapsia hallitsemaan voimakkaita tunteita ja opettaa heille rauhoittumisen keinoja, jotka auttavat säätelemään voimakkaita tunteita. Tunteiden säätely auttaa lapsia olemaan empaattisempia. Se auttaa myös selkeämpään ajatteluun ja ongelmanratkaisukykyyn. Itsehillinnän avulla voidaan myös ehkäistä voimakkaisiin tunteisiin liittyvää impulsiivista käytöstä. Tunteiden säätelykyky lisää myös kykyä pysyä tarkkaavaisena, vähentää aggressiivisuutta. Se lisää sosiaalisia tunnetaitoja ja parantaa koulumestystä. (Askeleittain -ohjelma 2005.) Ensimmäisenä tehtävänä lasten tuli ajatella niitä tunteita, joita heillä on ollut päivän aikana. Lapset saivat värikyniä ja tehtäväksi värittää päivän aikana kokemiaan tunteita ihmishahmoon. Eri tunteita oli tarkoitus kuvata eri värein. Tavoitteena oli saada lapset kuvaamaan ja havaitsemaan tunteitaan ja tutkimaan kuinka erilaisia tunteita he ovat kokeneet päivän aikana. Tehtävä osoittautui kuitenkin melko haasteelliseksi ja suurin osa lapsista väritti tunteen iloinen tai piirsivät oman kuvan paperin toiselle puolelle, minkä olin myös antanut vaihtoehdoksi. Tunteista kertominen oli myös haasteellista lapsille. Lapset eivät osanneet sanoin kuvata millaisia tunteita heillä oli ollut. Muutama lapsista kuitenkin innostui tehtävästä ja osasi kuvailla erilaisia tunteita, kuten olen ollut iloinen ja sitten vähän surullinenkin.

Oppitunnin tavoitteena oli oppia tunnistamaan omia tunteita ja voimakkaita tunteita ja kuinka omia tunteita voi oppia säätelemään. Kerroin esimerkkinä kuinka toisinaan voimme olla vain vähän surullisia ja toisaalta joskus hyvin surullisia. Toisaalta voimme olla vähän harmisamme ja joskus voimme olla hyvin vihaisia. Lasten kanssa tutkimme Askeleittain -ohjelman (2005) kuvakortin avulla voimakkaita tunteita herättäviä tilanteita ja voimakkaiden tunteiden ymmärtämistä. Leikimme Askeleittain -ohjelman (2005) mukaan, leikkiä jossa tavoitteena oli opettaa voimakkaiden tunteiden ymmärtämistä. Lapset saivat esittää esimerkkieni tilanteissa kehollaan ja käsillään kokisivatko he vähäisiä, vai voimakkaita tunteita. Kädet oli tarkoitus levittää levälleen, jos tunne olisi omasta mielestä voimakas ja pitää kädet lähellä toisiaan, jos tunne olisi vähäinen. Kerroin kuinka jokainen ihminen tuntee eri tilanteissa eri tavoin ja kaikki tunteet ovat sallittuja. Tilanteita joissa lapset saivat esittää tunteitaan, olivat muun muassa, kuinka onnellinen olisit, jos sinulla olisi syntymäpäivä. Kuinka iloinen olisit, jos kaverisi hymyilisi sinulle. Kuinka harmissasi olisit, jos hukkaisit lempi lelusi. Kuinka surullinen olisit, jos sinulla ei olisi leikkikaveria. (Askeleittain -ohjelma 2005.)

Opettelimme myös rentoutumista, joka toimii yhtenä tapana säädellä voimakkaita tunteita. Näytin lapsille esimerkkiä, kuinka syvähengitetään. Tämän jälkeen harjoittelimme yhdessä. Lasten tehtävä oli laittaa käsi vatsan päälle, navan kohdalle ja harjoitella syvään hengittämistä laskemalla neljään sisään- ja uloshengityksellä. Samalla tehtävänä oli leikkiä tunteiden tunnistajaa ja tunnustella miltä itsestä tuntui. Lopuksi teimme vielä Kävelymeditaatio harjoit-

tuksen Willard (2013, 107-108). Tavoitteena leikissä oli lisätä kehotietoisuutta, keskittymistä sekä rentoutumista ja tietoisuustaitoja. Luin lapsille tarinaa, musiikin soidessa taustalla. Tehtävänä oli liikkua ohjeistuksen mukaan, tietoisesti, askel kerrallaan, ja havainnoida aistituntemuksia.

Liite 5 Toiminnan kuvaus viides oppitunti

Viides kerta oli viimeinen oppitunti ja tavoitteena oli opetella ongelmanratkaisutaitoja sekä muistella mitä olimme aikaisemmillä kerroilla oppineet. Ongelmanratkaisua lähdin opettamaan esimerkillä, jossa etsimme ratkaisua tilanteeseen, jossa jokin häiritsee meitä ja itse haluaisi keskittyä kuuntelemaan. Askeleittain -ohjelman (2005) mukaan laitoin Tunnelaulun soimaan Askeleittain CD:ltä ja pyysin lapsia kuuntelemaan laulua tarkkaavaisesti. Kesken kappaletta lauloin laulun päälle Jaakko kulta- laulun. Tarkoituksena oli havainnollistaa lapsille tarkkaavaisuuden suuntautumista. Laulun jälkeen kysyin lapsilta, kuinka moni pystyi keskittymään Tunnelaulun kuuntelemiseen. Osa lapsista oli hämmentynyt, eivät he olleet pystyneet keskittymään Tunnelauluun ja osa sanoi pystyneensä keskittymään.

Tämän jälkeen tutkimme Askeleittain -ohjelman (2005) ongelmanratkaisukorttia, jossa opettaja lukee satua ja lapset yrittävät kuunnella. Yksi lapsista kuiskuttaa toisen tytön korvaan, vaikka tämä haluaisi keskittyä. Kävimme tilannetta läpi ongelmanratkaisumallin mukaisesti. Lasten tehtävänä oli miettiä, miltä heistä tuntuisi tässä tilanteessa, mikä tilanteessa on ongelma ja mitä tilanteessa voisi tehdä. Lapset olivat kiinnostuneita harjoituksesta ja osallistui-
vat keskusteluun innokkaasti ja keksivät erilaisia ongelmanratkaisuehdotuksia. ”Voisi sanoa toiselle että nyt ei halua kuunnella kuiskutusta, älä viitsi, voisi sanoa toiselle että se häiritsee, voisi myös sanoa opettajalle.” Lapset olivat yhtä mieltä siitä, että olisi hyvä ratkaisu, jos yrittäisi kääntyä pois päin ja keskittyä kuuntelemiseen. Voisi myös sanoa, että ei nyt halua tulla häirityksi, vaan voitaisi jutella vaikka myöhemmin.

Ongelmanratkaisutaitojen opettelemisen jälkeen kertosimme mitä olimme aikaisemmin aikaisemmin opetelleet. Olin asettanut huoneen seinille tunnekuvakortteja, joita olimme käyneet läpi aikaisemmin. Seinille olin kiinnittänyt kuvakortit, joissa olivat tunteet: Iloinen, surullinen, kiukkuinen ja vihainen. Kädessäni oli rauhoittumista kuvaava kortti, jonka kohdalla tehtävänä oli muistaa hengittää syvään, käsi vatsalla. Sovelsimme Maa, meri, laiva-leikkiä. Lasten tehtävä oli suunnistaa kortin luokse, joka heidän mielestään kuvasi sanomaani tunnetta. Sanoessani rauha, lasten oli juostava rauhoittumista kuvaavan kortin luokse, laittaa käsi vatsalle ja hengittää rauhallisesti, laskien neljään, sisään- ja ulos hengityksellä. Lapset olivat innolla mukana. Leikki oli hauska ja välillä opittiin myös rauhoittumaan.

Leikimme vielä Jäätunedisko-leikkiä. Lapset saivat kävellä rauhallisesti ympäri leikkitilaa. Taustalla soi Askeleittain -ohjelman (2005) CD:ltä tunnelaulu. Musiikin pysähtyttyä tehtävänä oli jähmettyä sanottuun tunnetilaan (viha, kateus, ilo, tyytyväisyys jne.) Lasten tehtävänä oli jähmettyä tunnetta esittäväksi patsaaksi. Osalle lapsista leikki tuntui haasteelliselta, koska heistä oli vaikea kenties kuvata tunnetta keholla ja kasvoilla. Kaikki lapset kuitenkin motivoituivat leikkiin mukaan ja se sujui hyvin.

Lopuksi kokoontuimme piiriin ja leikimme Toivepiiri-leikkiä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015b). Seisoimme käsi kädessä, silmät kiinni ja jokainen sai vuorollaan toivoa itselleen tärkeää asiaa. Toivottuaan tehtävänä oli puristaa seuraavan kättä merkiksi siitä, että oli valmis. Tämä oli mukava, positiivinen ja rauhoittava loppuleikki. Leikin jälkeen jaoin vielä jokaiselle lapselle sydämen kiitokseksi osallistumisesta.

Liite 6 Leikit ja harjoitukset taulukkona

Oppitunnit	Leikit ja harjoitukset
Ensimmäinen oppitunti: Tunteiden tunnistaminen	<ul style="list-style-type: none"> • Toisten ja omien tunteiden tunnistaminen • Harjoitukset ja leikit: • Tunnelaulu (Askeleittain -ohjelma 2005). Kuunnellaan laulu ja opitaan 14 erilaista tunnetta • Tunteiden tunnistaminen kuvakorteista: Kiukkuinen, surullinen, iloinen (Askeleittain -ohjelma 2005) • Kaverin kanssa leikkiminen ja harjoittelu: Näytä oma (iloinen, kiukkuinen, surullinen) ilme kasvoilla ja tutki miltä kaverin kasvot näyttävät. • Käsillä kasvojen ilmeiden tunnustelua (tunnista miten kasvot liikkuvat). • Kerro hetkestä, jolloin olet ollut; Iloinen, surullinen, kiukkuinen • Keskustelua: Kuinka ihmiset ilmaisevat tunteita eri tavoin. • Leikki: Esitetään tunteita käyttämällä vartaloa, kasvoja ja koko kehoa. Ohjaaja sanoo tunteen mitä lapset esittävät • Käytäntöön soveltamisen esimerkkejä • Mielikuvarentoutuminen
Toinen oppitunti: Tunteiden ja ajatusten tunnistaminen omassa kehossa	<ul style="list-style-type: none"> • Kehossa tapahtuvien fyysisten tapahtumien, tuntemusten ja muutosten tunnistaminen • Harjoitukset ja leikit: • Kannustuskävely: Miltä tuntui tulla nähdyksi, miltä tuntuu kun muut kannustavat. • Leikitään tunteiden tutkijoita. Tutkitaan oman kehon antamia vihjeitä (vatsakipu, nopea sydämen syke, nopea hengitys) • Tunteen tunnistaminen kuvasta, tilanteeseen johdatteleminen (Askeleittain -ohjelma 2005) • Jäätunnedisko: Leikkijät kävelevät rauhallisesti ympäri leikitilaa, taustalla soi hiljainen musiikki. Musiikki pysäytetään ja leikinohjaaja sanoo jonkin tunnetilan (viha, katseus, ilo, tyytyväisyys jne.). Leikkijät jähmettyvät tunnetta esittäväksi patsaaksi. Muihin leikkijöihin ei saa koskea, tarkoituksena on kuvata tunnetta omalla vartalolla ja ilmeellä. Joka liikkuu jää pois. • Kuvanveistäjä: Leikkijät asettuvat pareittain. Jokainen palauttaa mieleensä kaksi tunnetta, joita on päivän aikana kokenut. Leikkijä kuiskaa parilleen toisen näistä tunteista. Se, jolle kuiskataan, on kuvanveistäjä. Hän muovailee paristaan tunnetta kuvaavan patsaan. Veistämisen jälkeen muut saavat arvata veistoksen esittämän tunteen. Tämän jälkeen osat vaihtuvat.

<p>Kolmas oppitunti : Tietoinen läsnäolo ja mindfulness</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tarkkaavaisuuden suuntaamista juuri nyt olemassa olevaan hetkeen • Omien kokemusten havainnointi ja kuvailu • Rauhoittuminen ja huomion sisäänpäin kääntäminen, oman mielen hallitseminen. • Keskittymisen kehittäminen, rauhoittuminen ja opitaan tunnistamaan oman mielen tuottamat ajatukset ja tunteet • Harjoitukset ja leikit: • Kuulumiset rinki Aloitusleikki: Kehotietoisuus harjoitus (leikitään puita jotka ovat juurtuneet maahan, tuuli ravistelee ja heiluttaa puun oksia ja puhaltaa välillä maahan kädet osuvat rennosti lattiaan) Kurkota ylös, tasapainoa varpailla, silmät kiinni, käsien pyöritys ja lopuksi eri suuntiin. • Ihmisen aistit: Makuaisti, hajuaisti, näköaisti, kuuloaisti, tuntoaisti, tasapainoaisti ja sisätuntemusaisti (esim. nälkä) Tuntoaisteja on useita erilaisia: kosketus, värinä, lämpö, kylmä, kipu, asento ja paineaisti. • Mitä nenä kertoo leikki: (mitä tunteita, ajatuksia tuoksut herättävät). Istutaan ympyrässä tietoisesti. Lapset saavat haistaa tuoksua vuorotellen. • Mitä ajatuksia tuoksusta nousee mieleen? Onko tuoksu miellyttävä vai haju epämiellyttävä? Muistuttaako se jostakin? Onko tuoksu tuttu aikaisemmin jostakin? Missä erityisesti huomaat tuoksun tai maun? Suussa? nenässä? Muistuttaako tuoksu jostakin tietystä henkilöstä, kenties paikasta tai ajasta? Mitä ajatuksia tulee mieleen näistä muistoista? • Leikki: Jäätyneet hernepussit: Leikkijät liikkuvat ympäriinsä ja yrittävät pitää hernepussia päänsä päällä. Leikinohjaaja kehottaa leikkijöitä välillä kulkemaan varpaillaan, hyppimään yhdellä jalalla, kulkemaan takaperin, kulkemaan hitaammin tai nopeammin jne. Jos leikkijältä putoaa hernepussi, hän jäätyy paikoilleen. Toisen leikkijän pitää poimia pussi ja asettaa se jäätyneen toverinsa päälle sulattaakseen hänet. Tätä tehdessään hän ei saa pudottaa omaa hernepussiaan. Leikin tarkoituksena on tovereiden auttaminen, jotta he eivät joutuisi olemaan jäätyneinä. • Tietoinen kosketusleikki (tunnustele esinettä silmät kiinni/selän takana) esineet: pehmeä pallo, avain, vesi-ilmapallo) • Räsä-Ville ja peltimies rentoutumisharjoitus. Kävellään jäykkänä ja rentoina ja lopuksi lysähdetään lattialle. Ilmapallo vatsassa- mindfulness harjoitus (Suomen mielenterveysseura)
---	---

<p>Neljäs oppitunti: Tunteiden säätely</p>	<ul style="list-style-type: none">• Voimakkaiden tunteiden hallitseminen• Rauhoittumisen keinoja• Lisätään ongelmanratkaisukykyä ja kykyä tarkkaavaisuuteen.• Sosiaalisten tunnetaitojen lisääminen • Harjoitukset ja leikit:• Nimileikki: Lapset jaetaan kahteen joukkueeseen. Väliin asetetaan lakana. Molemmista joukkueista valitaan yksi lapsi seisomaan lakanan taakse. Tehtävänä on sanoa lakanan toisella puolella olevan lapsen nimi, kun lakana laskeutuu alas. Hävinnyt siirtyy voittaja joukkueeseen. • Väritä omat tunteet kuvaan. Ajattele kaikkia niitä tunteita joita sinulla on. Valitse jokaiselle tunteelle oma väri ja väritä tunteesi kuvaan. Kokeile näyttää kuinka paljon sinussa on kutakin tunnetta. • Voimakkaan tunteen (turhautuneisuus) tunnistaminen kuvakortin avulla (Askeleittain -ohjelma 2005)•• Leikki: Voimakkaan tunteen ymmärtäminen (Askeleittain -ohjelma 2005)• Ohjaaja kertoo tilanteen / esimerkin. Lapset näyttävät kehollaan kokisivatko he vähäisiä vai voimakkaita tunteita. Käsien levittäminen levälleen jos tunne on voimakas ja pitäminen kädet sivulla jos tunne on vähäinen (ei niin voimakas) Muistuta että ihmiset kokevat eri asiat eri tavalla eikä tässä ole oikeita eikä vääriä vastauksia. Kaikki tunteet ovat sallittuja. • Lapset voivat esittää:• Kuinka onnellinen olisit jos...?• Kuinka iloinen olisit jos...?• Kuinka pettynyt/ harmistunut / hermostunut olisit...?• Kuinka surullinen olisit...? • Rentoutumisen opettelu: Laitetaan käsi vatsan päälle navan kohdalle ja harjoitellaan syvään hengittämistä. Hengitetään syvään niin että käsi vatsan päällä liikkuu. Hengitetään hitaasti sisään nenän kautta ja suun kautta ulos. Hengityksen pitäisi olla niin hiljaista että sitä ei kuulu.• Hengityksen aikana rauhoitutaan ja pyyhitään mielestä pois turhat ajatukset • Kävelymeditaatio: Musiikki soi, lue tarinaa, kävellään tietoisesti
--	--

<p>Viides oppitunti: Ajatusten tarkkailu ja niiden yhteys käyttäytymiseen Ongelmanratkaisutaidot ja aikaisemman opitun kertaus</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ajatusten tarkkailu, arviointi, uudet kognitiiviset taidot• Oman huomion ohjaaminen, impulssien kontrollointi ja valintojen tekeminen.•• Harjoitukset ja leikit:• Tunnelaulun kuuntelu (Askeleittain -ohjelma 2005) Häiritsevyyden opettaminen laulamalla samaan aikaan esim. Jaakko kulta - laulua.• Ongelmanratkaisu kortti (Askeleittain -ohjelma 2005) • Leikki: ”Maa meri laiva” teemalla (Kiukkuinen, iloinen, surullinen, rauhoittuminen) (5-10 min) Tunteiden tunnistaminen. Kortit sijoitetaan eri puolille huonetta, sanon eri tunteita lapset suunnistavat heidän mielestään oikean kortin luokse. Lapsen on löydettävä mielestään oikea vaihtoehto. Rauhoittuminen sanalla (tehtävä laittaa käsi vatsalle ja hengittää rauhassa sisään ja ulos, laske mielessä neljään) • Jää(tunne)disko (3-5 min). Leikkijät kävelevät rauhallisesti ympäri leikkiätilaa, taustalla soi hiljainen musiikki. Musiikki pysäytetään ja leikinohjaaja sanoo jonkin tunnetilan (viha, kateus, ilo, tyytyväisyys jne.). Leikkijät jähmettyvät tunnetta esittäväksi patsaaksi. Muihin leikkijöihin ei saa koskea, tarkoituksena on kuvata tunnetta omalla vartalolla ja ilmeellä. • Toivepiiri loppuun: Leikkijät seisovat piirissä, käsi kädessä. Jokainen toivoo vuorollaan jotain itselleen tärkeää asiaa hiljaa silmät kiinni. Kevyt kädenpuristus on merkki seuraavan vuorosta. Kädenpuristus on kuin yhteinen pulssi, joka sykkii läpi piirin • Jokainen osallistuja saa kartongista leikatun sydämen osallistumisesta
---	--

Liite 7 Oppituntien arviointilomakkeiden palaute ja itsearviointi

Oppitunnin nimi	1. Tunteiden tunnistaminen	2. Tunteiden Tunnistaminen kehosssa	3. Tietoinen läsnäolo Mindfulness	4. Tunteiden säätely	5. Ongelmanratkaisu ja aikaisemmin opitun kertaus
Oppitunnin tavoitteet	Tunteiden tunnistaminen fyysisten vihjeiden perusteella	Tunnistaa ajatuksia ja tunteita ja tunnistaa tunteet kehosssa	Huomion ohjaaminen, tarkkaavaisuuden suuntaaminen, tietoinen läsnäolo	Voimakkaiden tunteiden tunnistaminen ja tunteiden säätely	Ajatusten tarkkailu ja niiden yhteys käyttäytymiseen. Ongelmanratkaisu- taidot ja aikaisemmin opitun kertaus
Oppitunnin sujuminen	Sujui hyvin	Sujui erittäin hyvin	Sujui erittäin hyvin	Sujui hyvin ja toisaalta voi kehittää	Sujui erittäin hyvin
Ottiko opettaja lasten tarpeet huomioon tilanteen mukaan	Arvioinnissa huomioitiin ensimmäisen oppitunnin tunnusteleva ja molemminpuolinen tutustumisen ilmapiiri	Jatkossa tilanteeseen tarttuminen, kun lapsia kiinnostava aihe nousee esille	Kannustava ja kehuva ohjaus	Olisi voinut olla enemmän keskustelua lasten esittämistä ”huolista”	Hyvä, hallittu ohjaus
Kuinka hyvin tunnin materiaalin näyttämisen/ esittäminen koko lapsiryhmälle onnistui	Materiaalin näyttämisen onnistui hyvin	Materiaalin näyttämisen onnistui hyvin	Materiaalin näyttämisen onnistui hyvin	Voi kehittää	Materiaalin näyttämisen onnistui hyvin
Oliko tunnelma osallistava ja sujuva	Arvioinnissa huomioitiin ensimmäisen oppitunnin tunnusteleva ja molemminpuolinen tutustumisen ilmapiiri	Tunnin aikana syntynyt keskustelu oli konkreettista ja käsitteellistä vuorovaikutusta	Lapset olivat ”läsnä” tilanteessa ja lasten mielenkiinto säilyi oppitunnin aikana	Ehkä ajan puute, tai tarve viedä ”paketti” läpi vaikutti kiireen tuntuun	Hyvä Kertaus, osallistava toiminta, oppitunnilla syntyi riemua, ohjaus oli hallittua ja hyvin ohjattua
Kuinka hyvin opettaja ohjeisti toiminnan asiassällön ja harjoitukset	Ohjaus oli sujuvaa	Positiivinen kannustava ohjaus Sujuva ohjaus	Hyvin kannustava ja kehuva asenne	Voi kehittää	Hyvä hallittu ohjaus
Oliko ohjaus selkeää ja joustavaa	Rauhallinen ja positiivinen ohjaus	Sujuva ohjaus	Rauha ja rauhallinen ilmapiiri	Rauhallinen ja erinomainen kannustus	Hyvä hallittu ohjaus

Tukiko opettaja lasten leikkiä hienovaraisesti ja selkeästi	Positiivinen ohjaus	Positiivinen kannustaminen	Kannustava ohjaus	Voi kehittää	Hyvä hallittu ohjaus
Antoiko opettaja lapsille asianmukaista palautetta	Rauhallinen ohjaus ja palaute	Positiivinen kannustava ohjaus	Rauhallinen ohjaus Kannustava ohjaus	Olisi voinut olla enemmän keskustelua lasten esittämistä ”huolista”	Hyvä hallittu ohjaus
Auttoiko opettaja lapsia soveltamaan taitoja arjen tilanteisiin	Lasten kanssa keskusteltiin kuinka taitoja voi soveltaa arjessa	Lasten kanssa keskusteltiin kuinka taitoja voi soveltaa arjessa	Huomioitiin erilaisten aistien havainnointi	Lasten kanssa keskusteltiin kuinka taitoja voi soveltaa arjessa	Keskusteltiin mitä olemme oppineet, miten voimme hyödyntää taitoja esimerkiksi koulussa
Vastasiko oppitunnin kulku oppitunnin sisältöä?	Vastasi pääsääntöisesti oppitunnin sisältöä	Vastasi oppitunnin tavoitteita ja sisältöä	Vastasi oppitunnin sisältöä	Hieman kiirettä ja levottomuutta, mutta vastasi sisältöä	Vastasi oppitunnin tavoitteita ja sisältöä
Saavutettiin oppitunnin tavoitteet?	Oppitunnin tavoitteina tunteiden nimeäminen onnistui hyvin toisten tunteiden ymmärtäminen ilmeistä tai kehonkielystä nähtiin tärkeänä	Tunteiden tutkiminen onnistui hyvin ja lapset rauhoittuivat ”tunnustelemaan” miltä erilaiset tunteet ja tuntemukset tuntuvat kehon eri kohdissa	Oppitunnin tavoitteet saavutettiin ja lapset olivat ”läsnä” tilanteessa ja lasten mielenkiinto säilyi oppitunnin aikana	Oppitunnin tavoitteiden saavuttamisen kohdalla arvioitiin ja tunnistettiin tilanteessa hie- man kiirettä ja levottomuutta. Alku lähti liikkeelle ikään kuin ”lennosta”	Oppitunnin tavoitteet saavutettiin
Itsearviointi:	Vaihtoehtoisia leikkejä. Tutustumiseen ja tunnelmaan virittäytymiseen voisi jatkossa käyttää enemmän aikaa	Saavutin oppitunnin tavoitteen mielestäni parhaiten tunteiden tunnistamisen Askeleittain -ohjelman materiaalin kautta	Havaintojeni pohjalta rauha ja rauhallisuus säilyi harjoituksen aikana. Lapset saivat uusia ja erilaisia kokemuksia ja oppivat, kuinka paljon aistit kertovat meille ympäristöstämme	Harjoitusten väliin on hyvä jättää tilaa avoimelle keskustelulle jos lapset innostuvat keskustelemaan kokemuksistaan	Onnistuin ratkomaan ongelmatilanteita joustavasti, minkä ansiosta tunti sujui mutkattomasti

<p>Lasten kommentteja</p>	<p>Hernepusuviesti oli kiva, opittiin tunteita, surullinen, iloinen vihainen, vihainen kuva oli hauska</p>	<p>Keskustelu kateudesta, kengännauhojen sitomisen vaikeudesta, päässä tuntuu vihaisuus</p>	<p>Tuoksujen haisteleminen oli mukavaa ja leikki oli tosi kiva.</p> <p>Lapsille tuli tuoksuista paljon asioita mieleen, kuten kesä, mummola ja letut, koti, joulukukka, pulla, riisipuuro, metsä ja keksämökki, päiväkodin piha, oman kodin piha, ulkomaat, Espanja</p>	<p>Oppitunnista jäi mieleen hengittäminen, opittiin tunteita, osan mielestä intiaanileikki (Kävely meditaatio) oli tylsä, osa ei osannut kertoa mitä oli oppinut</p>	<p>Oli kivoja leikkejä</p>
<p>Sopivia lisätehtäviä tai materiaalia (satu, laulu, harjoitus)</p>	<p>Toiminnallinen orientoituminen</p>		<p>Piirtäminen tai kirjoittaminen muistoista tai mitä tuoksuista tuli mieleen</p>	<p>Näytä esimerkki (tunteiden väritystehtävä)</p>	

Liite 8 Lupa-anomus vanhemmille

Hei Kotiväki!

Olen Vantaan Laurea- ammattikorkeakoulusta valmistuva lastentarhanopettaja. Teen opinnäytetyöni yhteistyössä päiväkotia Saturnuksen kanssa. Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena on leikin ja toiminnallisten menetelmien kautta tukea lapsen tunnekasvatusta ja joustamiskyvyn kehitystä. Harjoitusten ja leikin kautta tavoitteena on myös kehittää varhaiskasvatuksen työmenetelmiä, joiden avulla lapsen kognitiivista kehitystä, tietoisuustaitoja, it-sesäätelyä, tunteiden tunnistamista ja hallintaa, sekä käyttäytymistä voidaan tukea osana lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Toiminnallisessa opinnäytetyössäni leikki toimii keskeisenä työmenetelmänä.

Kysisinkin lupaa saako lapsenne osallistua toiminnalliseen työskentelyyn? Kaikki toiminta on luottamuksellista ja osallistujat pysyvät tutkimuksessa nimettöminä. Toimintakerrat ovat 11.6, 12.6 15.6, 16.6 ja 17.6 kello 9-10 välillä.

- Annan luvan lapsen osallistumiseen En anna lupaa lapsen osallistumiseen

Ystävällisin terveisin

Inkeri Kallio

Inkeri.kallio@laurea.fi

Sisällön ja toiminnan arviointi:

Vastasiiko oppitunnin kulku oppitunnin sisältöä?

Saavutettiin oppitunnin tavoitteet?

Opiskelijalle (tässä onnistuit hyvin, tähän voisit jatkossa kiinnittää huomiota):

Opiskelijan itsearviointi:

Mikä meni erityisen hyvin ?

Tämän haluaisin muuttaa seuraavalla kerralla:

Lasten kommentteja (vanhemmille kerrottavaksi):

Sopivia lisätehtäviä tai- materiaalia (satu, laulu, harjoitus):

Liite 10 Minun tunteeni väritystehtävä (oppitunti 4.)

www.psykologienkustannus.fi/ajattamalla_joa

Minun tunteeni

- Ajattele kaikkia niitä tunteita, joita sinulla on (sekä mukavia että ikäviä), ja kirjoita tai piirrä ne paperilapulle.
- Ota värikynät ja valitse jokaiselle tunteelle oma väri.
- Käytä näitä värejä ja väritä tunteesi alla olevaan kuvaan.
- Koeta näyttää, kuinka paljon sinussa on kutakin tunnetta.

