

Sano tunne ääneen

Tunnetaitokoulutus Pihtiputaan perhepäivähoitajille

Elsi Ihalainen

Opinnäytetyö

Joulukuu 2016

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Sosionomi (AMK), sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Ihalainen, Elsi	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 13.12.2016
	Sivumäärä 38	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Sano tunne ääneen Tunnetaitokoulutus Pihtiputaan perhepäivähoitajille		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Timo Hintikka, Tiina Lautamo		
Toimeksiantaja(t) Pihtiputaan varhaiskasvatus		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tunnetaitojen on todettu vaikuttavan lapsen fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaalisen hyvinvointiin. Tunteet ohjailevat ihmisen toimintaa ja esimerkiksi sosiaalista kanssakäymistä. Toimintaympäristöllä on suuri vaikutus lapsen tunnetaitoihin, ja siksi niihin tulisikin kiinnittää erityistä huomiota myös varhaiskasvatuksessa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin työelämää kehittävänä kehittämistyönä, jossa lähdettiin etsimään ratkaisua Pihtiputaan perhepäivähoitajien lisäkoulutuksen tarpeeseen. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi koulutus. Koulutuksen sisällöksi valikoitui toimeksiantajan toiveesta ajankohtainen aihe: tunnetaidot. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa koulutus. Tarkoituksena oli kehittää Pihtiputaan varhaiskasvatuksen laatua ja ylläpitää perhepäivähoitajien ammattitaitoa tarjoamalla heille koulutusta. Kehittämistyöllä tarjottiin Pihtiputaan perhepäivähoitajille koulutusta keräämällä ajankohtaista tietoa tunnetaidoista ja niiden tukemisesta.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntyi kahden kerran koulutuspaketti. Koulutuksessa tavoitteena oli saada tieto sellaiseen muotoon, että se on helposti hyödynnettävissä perhepäivähoidon kehittämiseksi Pihtiputaalla. Tavoitteena oli saada tunnetaidot ajankohtaiseksi Pihtiputaan perhepäivähoidossa tarjoamalla teoriaa ja menetelmiä arjen työn tueksi. Opinnäytetyön tuloksena syntyi tietoperusta, minkä pohjalle koulutus rakentui. Tietoperusta koottiin käyttäen kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoja. Ajankohtaisesta kirjallisuudesta nostettiin pääkohtia koulutuksen aiheiksi ja koottiin teoriasta tietopaketti asiakastarpeeseen. Tuloksena luotettavista lähteistä esille nostettiin teoriaa ilmiön taustalla, avattiin keskeisiä käsitteitä sekä esiteltiin tärkeimpiä keinoja lasten tunnetaitojen tukemiseen.</p>		
Avainsanat (asiasanat) tunnetaidot, tunnekasvatus, tunneäly, varhaiskasvatus, päivähoito, koulutus, perhepäivähoito		
Muut tiedot		

Author(s) Ihalainen, Elsi	Type of publication Bachelor's thesis	Date 13.12.2016 Language of publication: Finnish
	Number of pages 38	Permission for web publication: x
Title of publication Say the emotion out loud Emotional skills training for Pihtipudas' family day care childminders		
Degree programme Degree Programme in Social Services		
Supervisor(s) Timo Hintikka, Tiina Lautamo		
Assigned by Pihtipudas' early childhood education		
Abstract <p>Studies show that emotional skills affect children's physical, mental and social well-being. Emotions steer people's actions and, for example, social interaction. The operational environment has a significant impact on children's emotional skills, and this is why people should pay special attention to emotional skills also in early childhood education.</p> <p>The thesis was implemented as a development work where the purpose was to find a solution for the need of further training among the family day care childminders in the municipality of Pihtipudas. A training program was developed as an output of the thesis. The content of the training was a current topic based on the assignor's wish: Emotional skills. The aim of the thesis was to plan out and implement the training. The purpose of the thesis was to develop the quality of early childhood education in Pihtipudas and maintain the professional skills of family day care childminders by offering them training. With this development work it was possible to offer training to the Pihtipudas' family day care childminders by collecting current information about emotional skills and about supporting their development.</p> <p>A two-part training was prepared as an output, and was to have the information in such a form that it would be easily applicable in the development of day care in Pihtipudas. The aim was to highlight emotional skills in the Pihtipudas' day care by offering theories and methods for the support of everyday work. As a result of the thesis, a theoretical basis for the training was built. The theoretical base was built by means of a descriptive literary review. The main topics of the training were chosen by picking the main themes from the current literature. As a result of the thesis, the theory behind the phenomenon, essential concepts and the most important means of supporting children's emotional skills were explained based on reliable sources.</p>		
Keywords/tags (subjects) emotional skills, emotional education, emotional intelligence, early childhood education, daycare, training, family day care		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	2
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	4
3	Kehittämistyön prosessi.....	5
4	Tietosisällön rakentaminen.....	6
	4.1 Tiedonhaun prosessi	6
	4.2 Aineiston analysointi ja koulutusteemojen valitseminen	7
5	Tunne-elämän kehitys varhaislapsuudessa.....	9
	5.1 Tunteet osana lapsen sosioemotionaalista kehitystä	9
	5.2 Tunteiden säätely	11
	5.3 Tunteiden käsittely taitona	12
6	Tunnetaitojen vahvistaminen	13
	6.1 Tunteet varhaiskasvatuksen kontekstissa.....	13
	6.2 Kasvattajan omat tunnetaidot	15
	6.3 Keinoja lapsen tunnetaitojen tukemiseen	19
7	Pedagogiset valinnat	22
	7.1 Aktivoiva opetusmenetelmä	22
	7.2 Aktivoivan koulutuksen suunnittelu ja toteutus	23
8	Pohdinta.....	25
	8.1 Koulutuksen arviointi ja kehittämissuositukset	25
	8.2 Opinnäytetyön prosessin ja ammatillisen kasvun arviointi	28
	Lähteet	30
	Liitteet.....	33
	Liite 1. Koulutussuunnitelma päivä 1	33
	Liite 2. Koulutussuunnitelma päivä 2	34
	Liite 3. Materiaaleja	35
	Liite 4. Aktivoiva kotitehtävä.....	37
	Liite 5. Palautekysymykset	38
	Kuviot	
	Kuvio 1. Kehittämistyön prosessi	5
	Kuvio 2. Koulutusteemat.....	8

1 Johdanto

Tunnetaidot ovat olleet täydennyskoulutuksen teemana Pihtiputaan kunnan varhaiskasvatuksessa, mutta koulutusta on ollut tarjolla pelkästään päiväkodin henkilökunnalle. Opinnäytetyö toteutetaan työelämää kehittävänä kehitystehtävänä, jonka tuotoksena syntyy koulutus perhepäivähoitajille. Koulutuksen avulla aihe saadaan tuotua laajemmalle Pihtiputaan kunnan varhaiskasvatukseen, eli myös perhepäivähoitoon. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, 16) kasvattajia edellytetään havainnointia ja reagointia lapsen tunteisiin ja päivitetystä varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) tunnetaidot on nostettu keskeiseksi tehtäväksi ja niiden yhteys lapsen hyvinvointiin on tiedostettu. Koulutuksen tarkoituksena on kehittää Pihtiputaan varhaiskasvatuksen laatua kouluttamalla perhepäivähoitajia tunnetaitojen tukemisessa. Koulutuksen tavoitteena oli saada perhepäivähoitajat kiinnittämään huomiota tunnetaitoihin ja saada ne näkyväksi perhepäivähoitajien arjessa. Opinnäytetyössä etsittiin perhepäivähoitajille ajankohtaista tietoa tunnekasvatuksesta, joka on helposti sovellettavissa.

Tunteet ovat henkilökohtaisia kokemuksia ja niitä on vaikea määritellä. Tunteet tuntuvat kehossa ja voivat näyttäytyä myös esimerkiksi sosiaalisena käyttäytymisenä. Virtasen (2015, 26) mukaan tunteiden tehtävänä on saada ihmiset toimimaan. Tunnekasvatuksesta puhuttaessa yksi keskeinen käytetty termi on tunneäly. Se on nimensä mukaan tunteen ja älyn yhteen sitoutumista. Kun ihminen oppii käyttämään tunneälyä, hän pystyy hallitsemaan paremmin omia tunteitaan. Lapsella oletettavasti tunne vie tilanteita, ja siksi hänelle on opetettava tunteen ja järjen yhteen sovittamista. (Virtanen 2015, 25-27.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2005, 5, 9) kerrotaan, että tavoitteena on lisätä varhaiskasvatushenkilöstön ammatillista tietoisuutta ja, että varhaiskasvatuksen keskeinen voimavara on ammattitaitoinen henkilöstö. Ammattitaidon ylläpitäminen kuuluu myös sosiaalialan ammattilaisten eettisyyteen (Sosiaalialan ammattilaisten eettiset ohjeet 2013, 31). Uuden varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) työntekijöiden ammatillisuus on liitetty osaksi varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria.

Tunnetaitokoulutuksella pyritään lisäämään Pihtiputaan varhaiskasvatushenkilöstön ammattitaitoa. Koulutus kohdennettiin perhepäivähoitajille, joille on Pihtiputaalla vähemmän ammatillista koulutusta tarjolla ja joiden työnkuva ei vaadi korkeamman tason koulutusta.

Perhepäivähoito on pienemmässä ryhmässä tapahtuvaa varhaiskasvatusta, joka toteutetaan yhden perhepäivähoitajan toimesta tai ryhmäperhepäivähoitona (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 17). Perhepäivähoitajan ammattitutkinto on toisen asteen tutkinto, mutta sitä ei laissa välttämättä edellytetä perhepäivähoidossa toimimiseen. Muu koulutus voi olla esimerkiksi lähihoitajan koulutus, kunnan järjestämä koulutus ja täydennyskoulutus. Useissa kunnissa ei kuitenkaan vaadita koulutusta. (Yksityisenä perhepäivähoitajana aloittaminen N.d.) Pihtiputaalla toimii kaksikymmentä perhepäivähoitajaa, joista kolmella on perhepäivähoitajan ammattitutkinto, kahdella lastenohjaajan koulutus, seitsemän on käynyt vanhan perhepäivähoitajan kurssi, kahdella terveydenhoitajan koulutus ja kuudella lähihoitajan koulutus.

Tunteiden säätelyn taito on tärkeää ja sen opettelu on aloitettava varhain. Lapsille päivähoito on yksi tärkeistä paikoista tunteiden säätelyn opettelun näkökulmasta. Lapsi saattaa viettää usein pitkiä aikoja päivähoitossa ja siihen saattaa liittyä voimakkaita tunteita. Kun vanhemmat jättävät lapsen hoitoon, vertaissuhteiden ristiriitailanteissa ja väsyneenä pitkän hoitopäivän jälkeen lapsessa nousee voimakkaitakin tunteita ja varhaiskasvattajalla on tässä tilanteessa todella tärkeä rooli. Perhepäivähoitoa järjestetään yleisimmin hoitajan omassa kodissa. Perhepäivähoidossa hoidossa on yhtä aikaa enintään neljä alle esikouluikäistä lasta. Ryhmäperhepäivähoidossa taas kaksi tai kolme perhepäivähoitajaa hoitaa 8 - 12 lasta. (Perhepäivähoito N.d.) Perhepäivähoitaja työskentelee siis yleensä yksin tai pienessä työryhmässä, joten hänellä on suuri vastuu hyvän kasvuympäristön luomisessa.

Tunneilmaisun vaikeudet vaikuttavat haitallisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen (Nummenmaa 2010, 158). Varhaiskasvatuksen käsikirjassa (Hujala & Turja 2016, 170) sanotaan, että kasvattajilla on velvollisuus tukea lasta tunneilmaisuuksiin hyväksyttävällä tavalla. Arjen tunnekasvatukseen tulisi kiinnittää huomiota, jotta tunnekasvatus ei olisi pelkkiä toimintatuokioita vaan tunteiden käsittelemisen tukemista

arjessa. Myös hoitajien omien tunnetaitojen merkitys varhaiskasvatuksessa on suuri. Tutkimuksilla on osoitettu, että perinteisen älykkyyden rinnalle tarvitaan tunnetaitoja etenkin ihmisläheisessä työssä (Isokorpi 2004, 13). Perhepäivähoitajien koulutuksen taso on otettava huomioon koulutuksen sisältöä suunniteltaessa, jotta tieto on helposti sovellettavissa perhepäivähoitajien arjessa. Haasteena opinnäytetyössä oli löytää viimeisintä tutkimustietoa ja rakentaa sen pohjalle koulutus. Sen vuoksi tietosisältö koottiin käyttäen kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoja. Lisäksi koulutusta suunniteltaessa oli kiinnitettävä huomio pedagogisiin ratkaisuihin, jotta tieto tavoittaa kohderyhmän.

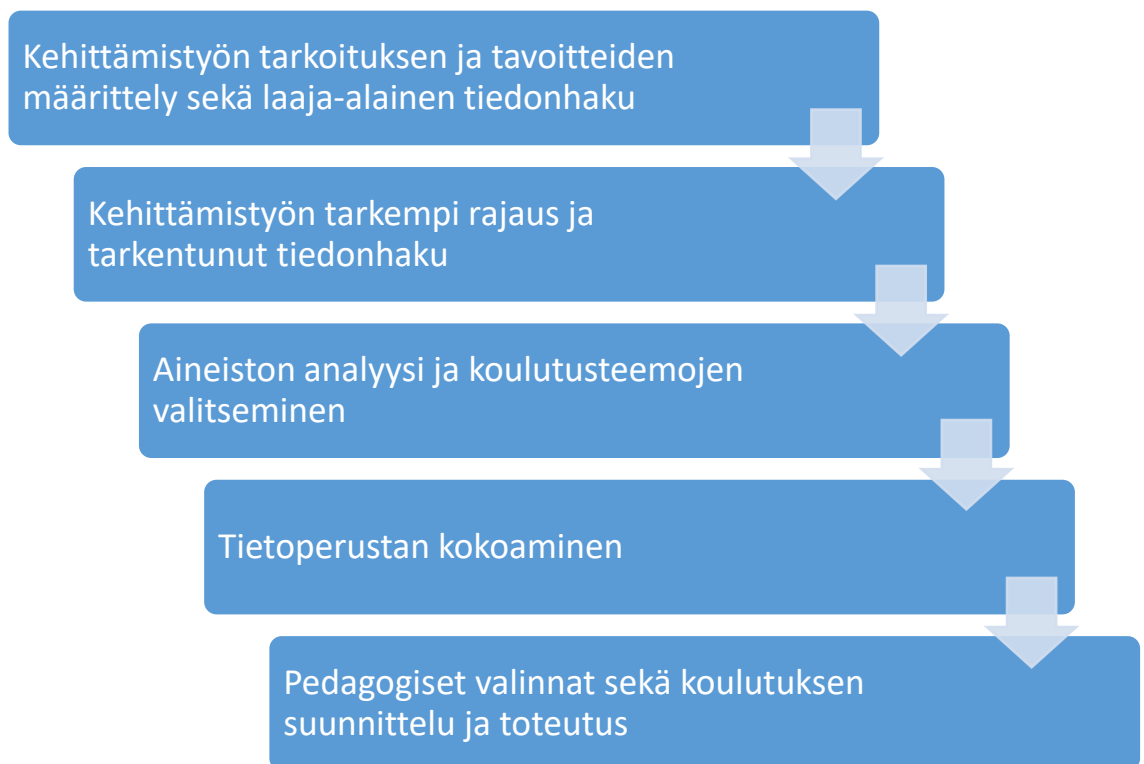
Useissa tutkimuksissa on todettu, että tunne-elämän toimivuudella on merkittävä vaikutus ihmisen hyvinvointiin (Nummenmaa 2010, 189). Tunnekasvatukseen on alettu kiinnittää yhä enemmän huomiota ja sitä on myös tutkittu paljon lähiaikoina. Virtasen (2015, 28) mukaan tunteiden löytöretki tapahtui 1980-luvulla, jolloin tunteista tuli suosittu psykologisten tutkimusten kohde. Ja vuonna 1995 Golemanin kirja *Emotional intelligence* nosti aiheen ihmisten tietoisuuteen. Isokorpi (2004, 13) nosti esille, että nykyaikana pelkkä tekninen osaaminen ei riitä vaan sosiaaliset- ja emotionaaliset taidot sekä tunneälytietoisuus korostuu. Tunteisiin ja niiden käsittelyyn liittyvät tunnetaidot ovat siis nousemassa esille nyky-yhteiskunnassa.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa perhepäivähoitajien ammatillisuutta tukeva koulutus. Tarkoituksena oli kehittää Pihtiputaan varhaiskasvatuksen laatua lisäämällä perhepäivähoitajien ammatillisuutta. Kehittämistyössä syvennytään aiheesta jo saatavilla olevaan tietoon ja kuvaillaan sen pääkohtia. Kirjallisuudesta pyritään nostamaan esille keskeisiä tapoja lasten tunnetaitojen tukemiseen sekä keinoja pohdiskella kasvattajien omia tunnetaitoja. Koulutuksella pyritään lisäämään perhepäivähoitajien tietoisuutta lapsen tunnetaidoista ja niihin vaikuttavista tekijöistä.

3 Kehittämistyön prosessi

Kehittämistyössä aiheen valinnan jälkeen määriteltiin tarkoitus ja tavoitteet. Tämä auttoi aiheen rajaamisessa. Tiedonhaun prosessi tapahtui ensin laaja-alaisena tiedonhaku, jonka jälkeen tiedonhaku tarkentui. Tiedonhaun perusteella löydetyt lähteet analysoitiin ja koulutusteemat valittiin ajankohtaisuuden, sekä sovellettavuuden perusteella. Aineiston pohjalta koottiin koulutuksen tietoperusta. Tietoperustan kokoamisen jälkeen valittiin pedagogiset näkökulmat sekä suunniteltiin koulutus. Koulutus toteutettiin käyttäen tietoperustaan pohjautuvaa teoriaa sovellettuna valittuihin pedagogisiin ratkaisuihin. Seuraavassa kuviossa selvennetään kehittämistyön prosessin eteneminen.



Kuvio 1. Kehittämistyön prosessi

4 Tietosisällön rakentaminen

4.1 Tiedonhaun prosessi

Tiedonhaun prosessi toteutettiin kehittämistyön rajauksen jälkeen. Koulutuskokonaisuuden tietosisältö koottiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin yhdistellen teoriaa kirjallisuudesta ja tutkimuksia, mutta ei tarkasti menetelmää seuraten. Tämä menetelmä valittiin siksi, koska se palveli parhaiten kehittämistehtävän onnistumista. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on vapaamuotoisempi yleiskatsaus aineistoon. Tavoitteena oli koota laaja kuva aiheesta ja tiivistää aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta on käytetty opetuksessa paljon, koska se auttaa jäsentämään ajantasaista tutkimustietoa, mutta ei tuota varsinaista analyyttistä tulosta. (Salminen 2011, 7.)

Aineistonkeruussa ensimmäisenä määriteltiin kehittämistyön tavoitteet, minkä jälkeen selkiytyi, minkälaista tietoa tarvitaan. Tiedonhaku toteutettiin aluksi laaja-alaisena hakuna käyttäen erilaisia tietokantoja. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 109) kertovat ensiasteen tiedonhaussa tärkeää olevan aiheen kirjallisuuteen tutustuminen ja sen pohjalta tutkimustehtävän pohtiminen. Intensiivisemmän aineistonkeruun aikana haettiin lisää tietoa ja rajattiin pois epäluotettavat ja epäoleelliset lähteet. Tiedonhaku tapahtui pääosin Janetin kautta sosiaali- ja terveystieteen tietokannoista käyttäen Melinda ja Academic search elite –Ebsco-tietokantaa sekä manuaalisesti. Ebsco-tietokannasta hakusanoina käytettiin *emotional skills AND children, emotional intelligence AND children ja emotional education AND children*.

Koulutuksen tietosisällön tiedonhaussa keskityttiin 2000-luvun jälkeen tehtyihin teoksiin, jotta tieto olisi mahdollisimman ajankohtaista. Hakusanoiksi valikoituivat *tunnetaidot, tunnekasvatus, tunneäly ja varhaiskasvatus*. Hakusanoja apuna käyttäen haettiin kirjallisuutta ensin keskittyen otsikkoon ja tiivistelmään. Sen jälkeen silmälaitettiin kirjojen sisältöä karsien lähteet, jotka eivät sopineet aiheen rajaukseen. Tiedonhaussa siis liikuttiin laajasta silmäilystä yksityiskohtaiseen lähteiden lukemiseen. Läh-

teiden valitsemiskriteerinä oli se, että tieto on sovellettavissa perhepäivähoidon kontekstiin ja tieto on sopivan teoreettista ottaen huomioon kohdeyleisön koulutustason.

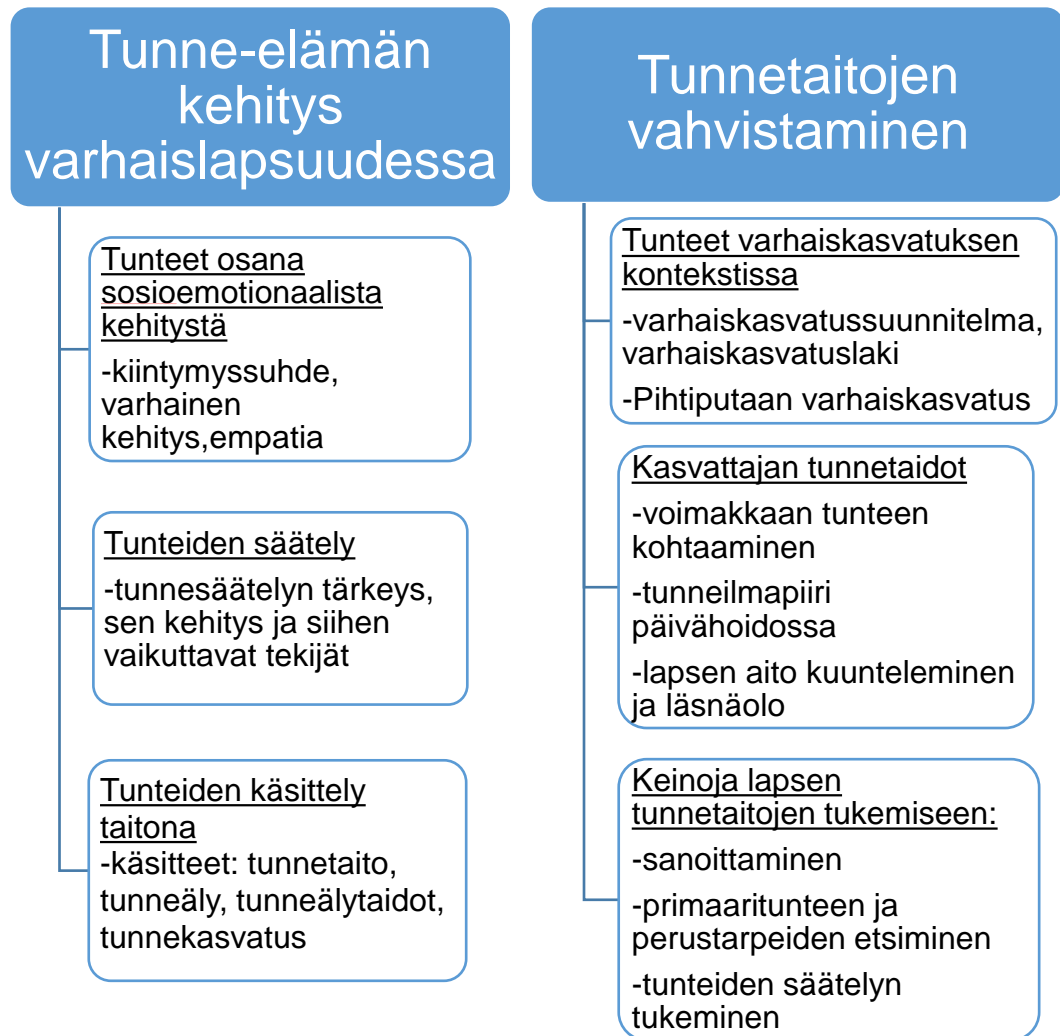
4.2 Aineiston analysointi ja koulutusteemojen valitseminen

Tietoaineistoksi valikoituivat koulutusaiheesta kirjoitetut kirjat, jotka näkyvät tekstissä lähteinä tietoperustassa. Lähdekirjojen valitsemisessa kiinnitettiin huomiota esimerkiksi kirjoittajiin, ajankohtaisuuteen, kirjassa käytettyihin lähteisiin sekä siihen, onko tieto sovellettavissa varhaiskasvatukseen. Useimmat tietoperustassa käytettävät lähteet olivat suomalaisia kirjoja, sillä niissä aihetta käsitellään suomalaisen kulttuurin näkökulmasta tai suomalaisen varhaiskasvatuksen kontekstissa. Perustunteet ovat universaaleja, mutta tunnetaidoilla on myös erilaisia kulttuurillisia ulottuvuuksia. Esimerkiksi eri kulttuureissa arvostetaan erilaisia asioita tunneilmaisussa. Myös Chung ja Robins (2015) tutkivat tunteiden tunnistamisen eroja eri kulttuureissa ja he huomioivat kulttuuriset erot esimerkiksi arvoissa, jotka vaikuttavat mm. tunteiden ilmaisuun.

Ajankohtaisista lähteistä alkoi nousta esille yhtäläisyyksiä, jonka perusteella koulutuksen pääteemat selkiytyivät. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 92) kuvailevat sisällönanalyysin etenemistä ja korostavat aiheen rajausta sekä aineiston luokittelua tai teemoittelua. Kaksi tärkeintä perustetta koulutusteemojen valinnalle oli ajankohtaisuus sekä yhteensopivuus asiakastarpeeseen. Valitut aineistot käytiin läpi ja kirjattiin niistä nousseet pääteemat. Kaikki tiedonhaussa valitut lähteet käytiin läpi poimien otsikoita ja teemoja. Useimmin nousseet teemat otettiin tarkempaan käsittelyyn. Teemat luokiteltiin samankaltaisiin ryhmiin ja arvioitiin niiden soveltuvuus varhaiskasvatuksen kontekstiin. Teemojen valitsemisessa otettiin huomioon myös perhepäivähoidon konteksti. Eli karsittiin lähteet, joissa aihetta käsiteltiin jäykästi päiväkodin näkökulmasta.

Aineistosta nousseet teemat olivat hyvin yhtenäisiä, joten niistä koulutusteemojen kokoaminen onnistui hyvin. Teemoittelun jälkeen pääteemoiksi valikoituivat: **Tunne-**

elämän kehitys varhaislapsuudessa, johon sisältyy keskeiset käsitteet ja tunne-elämän kehitys sekä **tunnetaitojen vahvistaminen** päivähoidon, hoitajan ja lapsen näkökulmasta. Teemat käsitellään tässä järjestyksessä, koska on tärkeää ymmärtää teoriaa aiheen taustalla, jotta pystyy ymmärtämään, miten tukemisen keinot vaikuttavat. Koulutuksen tietoperusta rakentui näistä kahdesta pääteemassa. Koulutusteemat esitellään tarkemmin seuraavassa kuviossa.



Kuvio 2. Koulutusteemat

5 Tunne-elämän kehitys varhaislapsuudessa

Seuraavassa luvussa kuvataan ensimmäisen koulutusteeman teoriasisältöä. Luvussa tunteiden kehitystä käsitellään osana lapsen sosioemotionaalista kehitystä, tunteiden säätelyn kehitystä sekä avataan keskeiset käsitteet. Luvussa avataan myös tunne-elämän kehitykseen vaikuttavia tekijöitä. Avaamalla tunteiden teoriaa ja tunne-elämän kehitykseen vaikuttavia tekijöitä pystytään pohtimaan mihin tekijöihin varhaiskasvatuksessa voidaan vaikuttaa. Tunne-elämän kehityksen teoriaa on tärkeä avata, jotta voidaan ymmärtää, miten tunnetaitojen tukemisen keinot vaikuttavat.

5.1 Tunteet osana lapsen sosioemotionaalista kehitystä

Lapsen tunteiden kehitys on tärkeä ottaa huomioon tunnetaitojen tukemisessa. Lapsen tunne-elämä alkaa kehittyä jo raskausaikana (Kalland 2007, 61). Mäkelä (2003, 26) kertoo, että ihmisen sisäinen valmius tunteisiin vahvistuu vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa. Jo vauvana vanhempi peilaa vauvan tunteita takaisin äänin ja elein ja tunteiden jäsentyminen alkaa. Aikuisen ja vauvan välisessä vuorovaikutuksessa vauva pystyy kestämään voimakkaita tunteita paremmin (Mts. 26-27.) Tunteiden kehitys ei ole yksiselitteistä vaan siihen liittyy monia eri asioita. Kuten Nurmi, Ahonen, Lyytinen H ja P, Pulkkinen ja Ruoppila (2014, 115) mainitsevat, että lasten tunneilmaisu kehittyy lapsen muun kehityksen mukana. Kokkosen (2010, 79) mukaan tunteiden säätelyyn vaikuttaa aivojen kehittymisen lisäksi keskeisesti varhainen vuorovaikutus.

Tunnetaitoja tutkiessa varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde nousevat esille lähes joka lähteessä. Varhainen vuorovaikutus on siis oleellisen tärkeää lapsen tunnetaitojen kehitykselle ja vaikuttaa niihin myös aikuisuudessa. Kiintymyssuhde on vauvan ja hoitajan välinen suhde, joka syntyy vuorovaikutuksessa (Nummenmaa 2010, 181). Kun kiintymyssuhde on muodostunut turvattomasti, voi tämä johtaa tunne-elämän vaikeuksiin. Kun taas turvallisessa kiintymyssuhteessa kasvaneella lapsella on paremmat valmiudet tunnetaitoihin ja parempaan itsesäätelykykyyn (Kanninen & Sigfrids 2012, 35). Kiintymyssuhteen kanssa yhdessä kehittyy myös lapsen itsetunto,

joka on vahvasti sidoksissa tunteiden ilmaisuun (Isokorpi 2004, 133). Kiintymyssuhde rakentaa siis pohjan tulevaisuuden tunnetaidoille.

Aikuisen läsnäolon vaikutus tunne-elämän kehitykselle korostuu jo vauvaiässä. Vauvat pystyvät jo hyvin varhain matkimaan aikuisen ilmeitä, vaikka he eivät vielä tiedä miltä heidän omat kasvonsa näyttävät. Tästä on päätelty, että lapsilla on valmius pyrkiä vuorovaikutukseen toisten kanssa. Jo varhaisessa iässä lapsen ilmeet varsinkin mielihyvää tuottavissa tilanteissa muistuttavat aikuisten ilmeitä samanlaisessa tunnekontekstissa. Tutkimusten mukaan vauvan tunnekehitys on vielä jäsentymätön, mutta sillä tasolla, mikä tukee selviytymistä. (Nummenmaa 2010, 165-169.)

Noin puolen vuoden iässä lapsen kyky erottaa tunteisiin liittyvät ilmeet toisistaan kehittyy. Tätä on selitetty osin lapsen näkökyvyn paranemisella, jolloin hän pystyy erottamaan yksityiskohtia kasvonilmeissä. Lapsi kiinnostuu aikuisen tunteista ja seuraa aikuisten tunnereaktioita oppiakseen esimerkiksi mitkä asiat ovat turvallisia tai vaarallisia. Lapsen tunne-elämä alkaa monimuotoistua ja perustunteiden, kuten ilo ja suru, rinnalle kehittyy sosiaalisia tunteita, kuten häpeä. Sosiaalisten tunteiden tunteminen edellyttää lapselta käsitystä minuudesta. Kun lapsi erottaa itsensä erilliseksi olennoiksi sosiaalisesta ympäristöstä ja alkaa ymmärtää sosiaalisia normeja, monimutkaisemmat tunteet mahdollistuvat. Sosiaalisten tunteiden kehitys vaihtelee eri kulttuureissa, koska se on sidonnaisempi kulttuuriin kuin perustunteet. (Nummenmaa 2010, 170-173.)

Tärkeä osa tunteiden kehittymistä on empatian kehitys. Empatia tarkoittaa kykyä asettua toisen asemaan ja kuvitella miltä toisesta tuntuu (Peltonen 2005, 71). Empatia kehittyy eri lapsilla eri aikaan (Mts. 76). Lapsen empatian kehittymiseen vaikuttavat mm. perintötekijät, henkilökohtaiset kokemukset, kiintymyssuhteen laatu ja huoltajan sensitiivisyys (Kalland, Kauppi, von Koskull, Mäkelä, Mäntymaa, Oksanen, Pajulo, Puura, Pyykkönen, Salo, Sourander, Takalo, & Viinikka 2014, 63). Empatiaa voidaan pitää erityisen tärkeänä varsinkin sosiaalisesta näkökulmasta. Myös varhaiskasvatuksessa hoitajan empaattisuudella on suuri merkitys, esimerkiksi tunneympäristöön päivähoidossa.

5.2 Tunteiden säätely

Lapsen tunne-elämän kehittyessä lapsi oppii myös säätelämään tunteitaan ja tunne-reaktioitaan. Tunnereaktiot näkyvät aluksi räikeästi ulospäin, jonka jälkeen lapsi oppii hallitsemaan tunnereaktioiden voimakkuutta. Kannisen ja Sigfridsin (2012, 82) mukaan tunteiden säätelykyky vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin oleellisesti ja esimerkiksi pitkään jatkuneet voimakkaat tunteet kuormittavat mieltä ja kehoa. Tunteet vaikuttavat käyttäytymiseen ja usein lapsen tunnesäätelyn parantuessa käytöshäiriöt vähenvät (Mts. 82-83). Myös Kokkonen (2010, 19) korostaa tunteiden säätelyn tärkeyttä ja nostaa esille, että säätelyn tarkoituksena on se, että tunteet nousisivat sopivan voimakkaina tilanteeseen nähden.

Tunteiden säätely on prosessi, ja siinä voi kehittyä koko elämän ajan. Lapsi ei osaa vielä varhain säädellä tunteitaan vaan tarvitsee tähän tehtävään tukea aikuiselta. Hoitaja toimii ikään kuin lapsen tunteiden säätelijänä ulkoa päin (Nummenmaa 2010, 181). Tunteiden säätelyllä on monia eri tavoitteita, ja yksi niistä on sosiaaliset tavoitteet. Jos lapsi ei osaa yhtään säädellä tunteitaan, se haittaa sosiaalista kanssakäymistä (Kokkonen 2010, 26). Tunteiden säätelyn kehitys on yksilöllistä ja siihen vaikuttaa mm. neurologisten rakenteiden kypsyminen, luonne ja kehitysvaihe sekä vanhempien ja ympäristön tunteiden käsittely (Webster-Stratton 2011, 282). Päivähoidossa ei pystytä vaikuttamaan neurologisten rakenteiden kypsymiseen eikä lapsen luonteeseen, mutta päiväkodin toimintaympäristössä tunteiden käsittelyllä voidaan näyttää esimerkkiä tunteiden säätelystä.

Tunteiden säätelyn tukeminen on yksi oleellinen osa tunnetaitoja. Varhaiskasvatukseen ikäiset lapset ovat itsesäätelyn herkkyyksikaudella (Koivunen & Lehtinen 2015, 171). Tästä syystä siihen olisi kiinnitettävä erityistä huomiota päivähoidossa. Tunteiden säätelyn kehitykseen vaikuttaa positiivisesti myös johdonmukaisuus kasvatuksessa (Kokkonen 2010, 85). Tunteiden säätelyn kehitys liittyy myös lasten käytökseen. Tunteiden säätelyjärjestelmän kehittyessä lapsi oppii hillitsemään käyttäytymistään voimakkaiden tunteiden vallassa (Rusanen 2011, 81). Tunteiden säätelyn on tutkittu olevan erityisen tärkeää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta ja varhaisessa

vaiheessa opetellun tunteiden säätelyn on todettu oleellisesti vaikuttavan vielä aikuisiässä (Kokkonen 2010, 32-33). Varhaisen vaiheen tunteiden säätelyn tukemiseen tulisi siis panostaa, sillä sen toimivuus vaikuttaa ihmisen elämään vielä pitkälle tulevaisuudessa.

5.3 Tunteiden käsittely taitona

Tunnetaidot ovat tulleet tunnetummaksi lähiaikoina ja niiden vaikutus ihmisten hyvinvointiin on tiedostettu. Miyamoto, Huerta ja Kubacka (2015) nostavat sosiaaliset ja tunnetaidot kognitiivisten taitojen rinnalle käsitellessään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Tunnetaidot tai tunneälytaidot ovat nimensä mukaan tunteisiin ja niiden käsittelyyn liittyviä taitoja. Tunnetaidot ovat tietoisesti ja tiedostamatta käyttämiämme taitoja, jotka ohjaavat toimintaamme monella tavoin (Peltonen, 2005, 12). Tunnetaitoihin voidaan lukea erilaisia tunteiden käsittelyyn, ymmärtämiseen ja ilmaisuun liittyviä taitoja, jotka vaikuttavat myös muuhun hyvinvointiin. Isokorpi (2004, 130) toteaa, että tunnetaidot ovat osa jokaisen ihmisen persoonaa ja jokainen käyttää niitä itselleen luonnollisella tavalla. Ne eivät ole pelkästään tunteiden säätelyä vaan myös kykyä ymmärtää tunteita oman ja muiden toiminnan taustalla.

Tunneäly on toinen käsite, jota käytetään puhuttaessa tunteiden käsittelystä. Salovey ja Mayer (1990, 189) määrittelivät tunneällyn sosiaalisen älyn osaksi, joka sisältää kyvyn tarkkailla omia ja muiden mielialaa ja tunteita, erottaa ne toisistaan ja käyttää sitä tietoa ohjatakseen omaa ajatteluaan ja toimintaansa. Selkeimmin ero tunneällyn ja tunnetaitojen käsitteiden välillä selkiytyy käyttämällä Virtasenkin (2015, 27) käyttämää vertauskuvaa hevosesta ja ratsastajasta. Vertauskuvassa hevonen symboloi tunteita, jonka selässä on ratsastaja, eli äly. Aluksi ratsastaja on hevosen vietävänä, mutta hän voi oppia hallitsemaan ja ymmärtämään sitä. Tästä taas syntyy tunneäly. Keino, jolla ratsastaja oppii hallitsemaan hevosta, on suitset, jotka symboloivat tunnetaitoja. Ratsastaja (äly) saa hevosen (tunne) kesytettyä (tunneäly) käyttäen suitsia (tunnetaidot). Eli tunnetaidot ovat keinoja, joilla harjoitamme tunneälyä.

Kokkonen (2010, 38) on koonnut Mayerin ja Saloveyn (1997) teoriasta aikuisen keskeiset tunnetaidot, jotka hyvin hallittuna koostavat tunneälyn. Nämä taidot ovat: omien ja muiden tunteiden tunnistaminen, sekä tunteiden ilmaiseminen, tunteiden käyttäminen ajattelun tukena, tunnepitoisen tiedon ymmärtäminen sekä omien ja muiden tunteiden säätely. Aikuisen tunnetaidot voivat olla näitä yksityiskohtaisia tunneälytaitoja, mutta lapselta ei voida vaatia saman tasoista toimintaa vaan lapsen tunnetaito voi olla esimerkiksi mielihalujen hillitsemistä leikkitilanteessa (Jalovaara 2005, 96). Näitä aikuisen tunnetaitoja kuitenkin harjoitellaan lapsien kanssa heidän ikätasonsa mukaisesti. Lapsen tunnetaitojen tietoisesta tukemisesta ja opettamisesta käytetään käsitettä tunnekasvatus.

6 Tunnetaitojen vahvistaminen

Seuraavassa luvussa käsitellään toisen koulutusteeman tietosisältöä. Tunnetaitojen vahvistamisen teorian pohjalla on ajatus siitä, että lapsi tarvitsee tunnetaitojen opetteluun tukea ympäristöltä. Perhepäivähoitajat toimivat varhaiskasvatuksen kontekstissa, mutta pystyvät itse vaikuttamaan tunneilmapiiriin ja lapsen tunnetaitoihin omilla toimintatavoillaan. Varhaiskasvatuksessa myös vertaissuhteet ja toimintaympäristö vaikuttavat lapsen tunne-elämään. Päivähoitoa ohjaa varhaiskasvatuslaki sekä varhaiskasvatussuunnitelmat, joiden sisällöstä löytyy myös perusteluita tunnekasvatuksen toteutukseen. Perhepäivähoidossa kasvattaja on tärkein työväline ja voimavara. Siksi kasvattajan omat tunnetaidot korostuvat. Kun kasvattaja on tietoinen omista tunnetaidoistaan, hän pystyy tukemaan lapsen tunnetaitojen kehitystä. Lapsen tunnetaitojen tukemiseen on monia keinoja, joita voi käyttää lapsen yksilöllisen tuen tarpeen mukaan.

6.1 Tunteet varhaiskasvatuksen kontekstissa

Pihtiputaan varhaiskasvatus toimii yhteistyössä naapurikunnan Viitasaaren varhaiskasvatuksen kanssa muodostaen Wiitaunionin palvelutuotantoalueen. Varhaiskasva-

tussuunnitelma, jota Pihtiputaalla käytetään, on laadittu yhdessä Wiitaunionin sisällä. Wiitaunionin varhaiskasvatussuunnitelmassa arvoihin ja toiminta-ajatukseen on kirjattu herkkä kasvatus- ja ohjaustapa, joka linkittyy tunnetaitoihin. Suunnitelman mukaan kasvattajien tulee hyväksyä lapsen erilaiset tunnetilat ja auttaa lapsia myös rauhoittumaan. (Varhaiskasvatussuunnitelma N.d, 3, 5.)

Varhaiskasvatuslaissa (L 1973/36, 2 a §) varhaiskasvatuksen tavoitteeksi on mainittu mm. lasten hyvinvoinnin edistäminen, turvallinen ympäristö ja mahdollisimman pysyvät vuorovaikutussuhteet lasten ja henkilöstön välillä. Vaikka tunnekasvatusta ei mainita laissa suoraan, tunnetaidot liittyvät oleellisesti moneen laissa mainittuun osaluokkaan. Kallandin (2007, 76) mukaan Winnicott (1983) korosti arjen perushoivan merkitystä tunteiden kehitykselle: lapsen tarpeisiin vastaaminen antaa lapselle tuntemuksen siitä, että hän on rakastettu. Perushoivaan on siis kiinnitettävä huomiota, mikä on tärkeää tiedostaa myös varhaiskasvatuksessa.

Perushoivan rinnalla tärkeää on päivähoidon joustavuus ja hoidon kodinomaisuus. Rusasen (2011, 115) mukaan Bowlby (1991) korostaa päivähoiton kodinomaisuudessa ei konkreettisen ympäristön, vaan hoitajan hoivan kodinomaisuutta. Päivähoidossa tulisi ottaa huomioon se, että lapselle on aina kriisi olla erossa vanhemmasta. Kriisin suuruus vaihtelee lapsen iästä ja kiintymyssuhteesta riippuen, siksi on tärkeää, että hoitajan ja lapsen suhteeseen keskityttäisiin. Hoivasuhteen syntymiselle on myös tärkeää antaa tarpeeksi aikaa ja se on huomioitava esimerkiksi perhepäivähoidossa lapsen hoitajan ja varahoitajien yhteistyössä. Kiintymyssuhdeteorian näkökulmasta päivähoiton tunneilmapiirin tulisi olla avointa ja hyväksyvää ja hoivaa pitäisi olla tarpeeksi paljon. (Rusanen 2011, 116-117, 191.)

Tunnetaitoihin päivähoiton kontekstissa vaikuttaa myös suurelta osin lapsiryhmän vertaissuhteet. Päivähoidossa lapsiryhmä on usein suurempi kuin kotona ja ryhmädynamiikka eroaa kotiympäristöstä. Kuten Koivunenkin kertoo (2009, 52) ryhmässä kaverisuhteet ja kokemukset ryhmässä vaikuttavat mm. lapsen tunne-elämään sekä kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Lapsi omaksuu erilaisia rooleja ryhmässä ja kasvattaja pystyy toiminnallaan tukemaan myönteisiä ja purkaa kielteisiä rooleja (Mts. 54) Ver-

taissuhteet ja ryhmässä toimiminen voi olla lapselle uusi kokemus, ja voi näin herättää paljon erilaisia tunteita. Myös Suntio (2015, 16-17) pohtii päivähoitoympäristön stressaavuutta sekä sitä, kuinka lapsi jännittää erilaisia tilanteita päivittäin, joita kasvattajat eivät ehkä edes ennakoita.

Päivähoidossa hoitajan henkinen läsnäolo on yksi tärkeimmistä tekijöistä (Koivunen 2009, 85). Pienellä paikkakunnalla ja perhepäivähoidon pienissä lapsiryhmissä, on etuna se, että hoitajat tuntevat lapset hyvin. Perhepäivähoidossa hoitaja pysyy usein samana, mikä tukee lapsen kiinnittymistä ja turvallisuuden tunnetta. Tätä voi häiritä kuitenkin hoitajan sairastumiset ja lomat, jolloin lapsi siirtyy varahoitopaikkaan. Perhepäivähoidossa tulisi siis ottaa huomioon myös lapsen varahoitoon siirtymiseen liittyvät tunteet. Perhepäivähoidossa hoitajalla on siis suuri vastuu siksi, koska hän työskentelee yleensä yksin. Toisaalta tämä tuo myös paljon mahdollisuuksia sellaiselle työskentelylle, mikä ei olisi mahdollista suuressa ja vaihtuvassa lapsiryhmässä. Tämä mahdollistaa esimerkiksi erilaisen vuorovaikutussuhteen rakentumisen lapsen ja hoitajan välille, kuin esimerkiksi suuressa päiväkotiryhmässä.

6.2 Kasvattajan omat tunnetaidot

Kuten aikaisemmin on todettu, kasvattajan rooli lapsen kasvussa ja tunnekehityksessä on huomattava. Tärkeässä asemassa on hoitajan oma kiinnostus lapsen mielen sisältöjä kohtaan. Aikuisen tulisi olla kiinnostunut siitä, mitä syitä tai tunteita lapsen käyttäytymisen taustalla on (Kanninen & Sigfrids 2012, 60). Kasvattajan on hyvä pohdiskella omia tunteitaan ja sitä mistä ne kumpuavat. Bahmanin ja Maffinin (2008, 7) mukaan kasvattajan itsetietoisuus on tunneällyn kehittämisen kulmakivi. Emotionaalisesti itsetietoinen työntekijä on tietoinen omista tunteistaan ja ymmärtää sen, miten ne vaikuttavat omaan työskentelyyn (Virtanen 2015, 44). Kasvattajat näyttävät omalla käyttäytymisellään esimerkkiä lapsille hyväksyttävästä tunnekkäyttäytymisestä. Tunne-elämän kehittymisen teoriassa vuorovaikutuksen ja ympäristön rooli korostui. Kasvattajilla on suuri mahdollisuus ja vastuu vaikuttaa lapsen sosio-emotionaaliseen kehitykseen.

Voimakkaan tunteen kohtaaminen

Varsinkin negatiiviset tunteet voivat olla joskus aikuiseltakin vaikea vastaanottaa ja ne voivat herättää aikuisessa vastareaktion. Aikuinen voi suuttua tai ärsyyntyä lapsen negatiivisesta tunnekuohusta ja tukahduttaa tunnereaktion tai lähettää lapsen pois, mutta tärkeää olisi, että lapsi ei joutuisi jäämään yksin tunnekuohunsa kanssa (Iso-korpi 2004, 131). Aikuisen kieltäessä lasta näyttämästä kielteisiä tunteitaan saattaa johtaa lapsen ahdistumiseen tai syyllistymiseen (Koivunen & Lehtinen 2015, 143). Kasvattajan tulisi pitää lapsen etu mielessä ja ymmärtää, että lapsen tunteiden tukahduttaminen voi vaikuttaa lapsen hyvinvointiin negatiivisella tavalla. Kasvattajan tulisi pikemminkin kiinnittää huomiota omiin tunnereaktioihinsa ja käsitellä niitä, jotta pystyisi toimimaan paremmin tulevilla tilanteilla.

Lapsen tunteen vastaanottamista voi vaikeuttaa kasvattajan menneisyydessä tapahtuneet asiat tai opitut toimintamallit (Suntio 2015, 57). Joillakin kasvattajilla lapsen tunne voi aiheuttaa ahdistusta eikä aikuinen pysty antamaan sille tilaa. Aikuinen saattaa aina negatiivisen tunteen herätessä yrittää ratkaista tilanteen ja varjella lasta negatiiviselta tunteelta. Tämä kuitenkin estää lasta kokeilemasta omia taitojaan ja saa lapselle tunteen, että hän ei selviäisi tilanteesta (Mts. 51). Joskus kasvattaja voi korostaa lapsen pärjävyyttä niin paljon, että lapsi jää yksin jännittävään tilanteeseen ja alkaa pelkäämään epäonnistumista (Mts. 51). Kasvattajan tulisi siis löytää sopiva tapa antaa lapsen tunteelle tarpeeksi tilaa, mutta silti auttaa tunteen käsittelyssä tarpeen mukaan.

Lapsen tunteiden vastaanottamiseen on kehitetty erilaisia tapoja, mutta jokainen kasvattaja voi etsiä omanlaisensa tyylin. Esimerkiksi Kanninen ja Sigfrids (2012, 83) listasivat viisi askelta lapsen tunteen kohtaamiseen: tunteiden havainnointi ja tunnistaminen, tunteiden sallimisen ilmapiiri, eläytyvä kuunteleminen ja lapsen tunteiden vahvistaminen, ydintunteen ja perustarpeen löytäminen ja nimeäminen sekä neuvottelu ja toimivien ratkaisujen löytäminen. Näitä lapsen tunteen kohtaamisen askelia käsitellään myöhemmissä kappaleissa. Cacciatore (2008, 72) muotoili asian hyvin: ”Tunteita ei myöskään tarvitse ratkaista tai poistaa. Ne voi elää, antaa tulla ja tuntea.” Aikuisen tulee siis harjoitella sitä, että hyväksyy lapsen tunteet, eikä yritä heti

ratkaista tai tukahduttaa niitä. Suuren tunnekuohun vallassa aikuisen on tärkeä viestittää lapselle, että hän on turvassa ja että aikuisen rakkaus ei mene rikki suurista tunteista (Mts. 8,42).

Tunneilmapiiri päivähoitossa

Lapsi saattaa viettää suuren osan ajastaan päivähoitossa ja siksi varhaiskasvatuksen laatua on arvioitava. Tästä syystä on tärkeä myös pohtia, mikä vaikutus päivähoitolla on lapseen. Sinkkosen ja Kallandin (2011, 149) mukaan asiat, jotka vahingoittavat lasta kotona (kuten väkisin syöttäminen) vahingoittavat lasta myös päivähoitossa. Isokorven (2004, 127) mukaan kodin lisäksi lapsi tarvitsee aikuista avuksi säätelämään tunteitaan, käyttäytymistään ja oppimistaan myös päivähoitossa. Peltosen (2005, 15) mukaan on tärkeää, että päivähoitossa annetaan tilaa lapsen tunneilmaiselle. Tämä luo lapselle turvallisuuden tunnetta ja auttaa lasta sopeutumaan ryhmään.

Lapsen kyky käsitellä ympäristön ärsykeitä on huomattavasti heikompi kuin aikuisen (Sinkkonen & Kalland 2011, 150). Päivähoitossa aikuisen tulisi pitää tämä asia mielessä. Kova melu, suuri määrä ärsykeitä ja stressi on vaikeampi lapselle kuin aikuiselle. Sinkkonen & Kalland (2011, 150) totesivat Simsiin viitaten, että hyvässä päivähoitossa olevan lapsen stressihormonipitoisuus laskee iltapäivällä (kuten normaalilanteissa), mutta epätyytyvässä päivähoitossa olevan lapsen stressihormonipitoisuus pysyi suurena tai kasvaa päivän aikana. Stressi vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen ja voi näkyä mm. aggressiivisuutena. Lapsi tarvitsee stressin säätelyyn aikuisen apua. (Sinkkonen & Kalland 2011, 150-151.)

Perhepäivähoitossa hoitajalla on suuri vastuu psyykkisen toimintaympäristön luomisessa, koska hän työskentelee yleensä yksin. Koivunen (2009, 182) korostaa kirjassaan Hyvä päivähoito, kasvattajan ominaisuuksien kuten vuorovaikutustaitojen vaikutusta psyykkisen ympäristön tunneilmapiiriin. Hyvä psyykinen ilmapiiri luo sen vaikutuksessa oleville lapsille ja aikuisille turvallisuuden tunnetta, siksi siihen tulisi panostaa (Mts. 2009, 182). Kasvattajan tulisi pyrkiä poistamaan ympäristöstä kielteisiä

tunteita laukaisevia tekijöitä, sillä ennakoiva tunteiden säätely usein edistää terveyttä (Nummenmaa 2010, 160). Hyvässä tunneilmapiirissä vallitsee tunnerehellisyys, eli tunteiden rehellinen näyttäminen puolin ja toisin (Isokorpi 2004, 134). Kullberg-Piilolan (2005) mukaan tunnerehellisyys myös vahvistaa lapsen itsetuntoa.

Lapsen aito kuuleminen ja läsnäolo

Aikuisen aito läsnäolo arjessa on avainasemassa tunnetaitojen tukemisessa. Läsnä oleva aikuinen huomaa häiriötilanteet ja ohjaa niiden selvittämisessä sekä näyttää mallia vuorovaikutuksessa lasten kanssa (Isokorpi 2004, 128). Läsnäolo on jatkuvaa tarkkailua ja aitoa kiinnostusta lasten arjesta. Lasta tulee yrittää kuulla ja ymmärtää aidosti sekä arjen tilanteissa, että tunnekuohussa. Tunnekuohun keskellä aidosti kuunteleva aikuinen, joka sanoittaa lapsen tunteita takaisin lapselle vahvistaa lapsen kokemuksen tunteesta, ja saattaa jo pelkästään laukaista tilanteen (Kanninen & Sigfrids 2012, 84-85). Hoitajan tulisi suhtautua jokaiseen lapseen empaattisesti, ja näin tukea lapsen tunne-elämää (Koivunen 2009, 33). Pelkästään empaattinen läsnäolo ja lapsen kuuleminen rauhoittaa lasta ja antaa tilaa ongelmatilanteen ratkaisulle (Mts. 35).

Erilaiset lapset herättävät kasvattajassa erilaisia tunteita, mutta jokaisella lapsella tulisi olla oikeus tasavertaiseen kasvatukseen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikilla lapsilla tulisi olla samanlainen kasvatustyyli. Samat perussäännöt toki koskevat kaikkia, mutta lapsen yksilöllisyys on otettava huomioon ja tuettava eri tilanteissa (Suntio 2015, 49). Monet asiat vaikuttavat siihen, millaisia tunteita eri lapset aikuisessa herättävät. Osaksi sitä voidaan selittää lapsen synnynnäisellä taipumuksella reagoida ärsykkeisiin, aistimuksiin ja tunnetiloihin, eli temperamentilla (Kanninen & Sigfrids 2012, 35). Lapsen temperamentti ja sen suhde aikuiseen herättää kasvattajassa erilaisia tunteita, jotka antavat mahdollisuuden tarkastella suhdetta lapseen ja etsiä sopivan kasvatustyylin eri lapsille (Suntio 2015, 53). Aito läsnäolo arjessa edellyttää kasvattajan omien sisäisten tuntemuksien havainnointia (Kanninen & Sigfrids 2012, 81).

6.3 Keinoja lapsen tunnetaitojen tukemiseen

Jokainen lapsi on erilainen ja tarvitsee yksilöllistä kasvatusta. Tutussa lapsiryhmässä kasvattaja tuntee lapset hyvin ja osaa vastata heidän tarpeisiinsa yksilöllisesti. Jokaisella lapsella on oikeus tasavertaiseen kohteluun päivähoitossa. Koivunen (2009, 93) toteaa hyvin: ”Lasten tasavertainen kohtelu ei tarkoita sitä, että lapset ryhmässä saavat yhtä paljon, vaan sitä, että jokainen saa yksilöllisen tarpeensa mukaan.” Jokaista lasta tulisi siis myös tukea tunteiden käsittelyssä yksilöllisen tarpeen mukaisesti. Jos tunnetaidoissa huomataan suuria puutteita, tulee tukeen kiinnittää erityistä huomiota. Jokaisen kasvattajan tulisi pyrkiä löytämään oma luontainen tapa tunnetaitojen tukemiseen. Liitteestä 3 löytyy erilaisia materiaaleja, joita voidaan käyttää tukena tunnekasvatuksessa. Seuraavaksi käsitellään tunnetaitojen tukemisen peruskeinoja, joiden toteuttamisen menetelmät kasvattaja voi itse valita.

Tunteiden sanoittaminen

Lapsen tunteiden sanoittaminen on tärkeää tunteiden säätelyn kannalta. Kasvattajalla on hyvä mahdollisuus edistää lapsen tunnetaitoja olemalla läsnä ja tarttumalla lapsen tunnetiloihin arjessa. Aikuisen läsnäolo ja sanoittaminen auttaa lasta jäsentämään tunteitaan. Kannisen ja Sigfridsin (2012, 79) mukaan kasvattajien on erityisesti kiinnitettävä huomiota tunneilmaisun taustalla olevaan primaaritunteeseen, sillä niiden kautta pystyy pääsemään käsiksi lapsen perustarpeisiin. Lapsella ei ole sanoja kuvailla tunnetilojaan, joten joskus on helpompi kuvailla tunnetta kehon tunteuksien kautta (Kanninen & Sigfrids 2012, 77.) Aikuinen voi kysyä siis lapsen kehon tunteuksia ja sanoittaa lapsen tunnetta. Myös Kokkosen (2010, 39), sekä Isokorven (2004, 129) mukaan tunteiden tunnistamisella on tärkeä rooli tunteiden säätelyn onnistumisessa.

Tunteiden nimeäminen nousee esille tärkeänä osana lapsen tunnesäätelyn kehittämisessä. Sinkkosen (2012, 104) mukaan tunteet kuuluu nimetä niiden oikeilla nimellä, jotta lapsi kykenee tunnistamaan omat tunteensa, mikä taas helpottaa ymmärtämään omaa toimintaansa. Pelkästään lapsen tunteen nimeäminen saa lapselle olon

siitä, että hänen tunteensa on hyväksytty (Mts. 105.) Cacciatore (2008, 37) korostaa neuvottelua ennen suurinta tunnekuohua tai sen jälkeen, sillä keskellä tunnekuohua on aikuisen turha alkaa opettaa lasta. Tunteiden sanoittaminen ei tarkoita pelkästään tunteen nimeämistä vaan myös pohdiskelua ja keskustelua. Kallandin ja muiden (2014, 53) mukaan tunteiden pohtimisesta on hyötyä jo varhaisessa vaiheessa. Tunteiden sanoittamisessa voidaan käyttää myös erilaisia luovia tapoja kuten piirtäminen, sadut, näytteleminen, tunnekortit ja musiikki.

Primaaritunteen ja perustarpeiden etsiminen

Tunteet eivät aina näyttäyty selkeästi, vaan tunneilmaisun taustalla voi olla joku muu tunne, kun miltä se ulospäin näyttää. Kanninen ja Sigfrids (2012) käsittelevät Greenbergiin viitaten emootioiden eri tasoja. Tunteet voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan: Primaarisiin, sekundaarisiin ja instrumentaalisiin tunteisiin. Primaaritunteet ovat ns. perustunteita, jotka nousevat reaktiona johonkin tilanteeseen (esim. suru). Sekundaariset tunteet nousevat reaktiona primaarisiin tunteisiin. Esimerkiksi lapsi voi käyttäytyä aggressiivisesti, vaikka taustalla onkin suru. Instrumentaaliset tunteet taas ovat tunteita, joilla ihminen on tottunut saamaan tietynlaisen reaktion muissa. Esimerkkinä Kanninen ja Sigfrids ovat nostaneet kasvattajille tutut krokotiilinkyneleet, joiden taustalla ei välttämättä olekaan aitoa surua. Kasvattajien tulisi erityisesti kiinnittää huomiota ensisijaiseen tunteeseen käytöksen taustalla. (Kanninen ja Sigfrids 2012, 77-79.)

Kasvattajan tulee siis pyrkiä aktiivisesti näkemään lapsen käyttäytymisen takana olevia tekijöitä, ei pelkästään selkeästi näkyvää tunnetilaa tai huonoa käytöstä (Kanninen & Sigfrids 2012, 157). Lapsen käyttäytymisen taustalla voi olla myös esimerkiksi stressi. Stressi saattaa näyttäytyä lapsessa tunne-, tieto- tai taitohäiriönä (Koivunen 2009, 83). Käyttäytymisen häiriönä esiintyvä käyttäytyminen saattaa myös olla osa lapsen kehittämää selviytymiskeinoa suojautuakseen erilaisilta psyykkistä kehitystä haavoittavilta tekijöiltä (Mts. 114). Koivunen (2009, 73) huomauttaa Langinhaueriin (2002) viitaten: ”Lapsen käyttäytyminen ja oireilu on aina tarkoituksenmukaista hänen omasta viitekehiksestään käsin.” Lapsi ei siis käyttäydy huonosti syyttä, vaan käyttäytymiseen voi vaikuttaa mm. aikaisemmat kokemukset, halut ja tunteet. Lapsi

voi olla oppinut käyttäytymismalleja, joilla pääsee haluttuun tavoitteeseen. Tämä käyttäytyminen on voinut aikaisemmin antaa lapselle halutun tuloksen, mutta näyttäytyy ongelmakäyttäytymisenä toisessa ympäristössä.

Tunteiden säätelyn tukeminen

Päivähoidossa hoitaja kohtaa päivittäin tilanteita, joissa lapsi kaipaa tukea tunteidensa säätelyyn. Pieni lapsi toimii vielä tunteensa vallassa (Virtanen 2015, 27.) Ihminen voi säädellä tunteitaan monella tavalla. Tunteiden säätelyssä voidaan käyttää keinoja jotka ovat ennakoivia ja keinoja jotka tapahtuvat tunnereaktion päällä ollessa (Myllyviita 2016, 25). Yksi ennakoiva keino tunteiden säätelyyn on se, että negatiivisen tunteen tullessa hakeutuu paikkaan, joka rauhoittaa tunnetta (Kokkonen 2010, 35). Näin esimerkiksi päivähoidossa hoitaja voi havaita lapsen tunnetilan nousevan ja hän voi ohjata lapsen eri tilaan ennen kuin suurin tunnekuuhu pääsee valtaan. Hoitaja joka tuntee ryhmänsä hyvin osaa ennakoida tilanteet joissa lapsi tarvitsee apua, eikä laita lasta yksin tilanteeseen, josta tietää että lapsi ei selviydy. Kun aikuinen on läsnä, hän pystyy pysäyttämään häiriötilanteen ja auttamaan tilanteen ratkaisussa esimerkiksi keskustelemalla tilanteesta ja sen seurauksesta sekä miettimällä vaihtoehtoisia tapoja toimia (Isokorpi 2004, 128-129).

Kun tunnetila on jo päällä, ei ennakoivat keinot enää toimi. Lapselle voi opettaa tunteiden säätelyä konkreettisesti antamalla vaihtoehtoisia tapoja toimia tunnekuuhun vallassa (Cacciatore 2008, 58). Erilaisia rauhoittumisen keinoja on monia. Toiselle lapselle toinen keino on tehokkaampi kuin toiselle ja aikuiselle joku tietty tapa voi tuntua luontevalta. Yleisiä rauhoittumisen keinoja ovat esimerkiksi syvään hengittäminen, mutta jotkut lapset tarvitsevat konkreettisempia keinoja rauhoittumiseen. Cacciatore (2008, 82) esittelee kirjassaan esimerkkinä Siposen kehittämän liikennevalomallin vihan käsittelyyn lapsen kanssa. Liikennevalojen valot symboloivat eri vaiheita, jotka opetellaan lapsen kanssa etukäteen. Punaisella pysähdytään ja rauhoitutaan, keltaisella mietitään mitä tapahtui ja mistä viha tuli ja vihreällä mietitään miten olisi rakentava toimia. Lapsen on helpompi käsitellä tunteitaan mielikuvien avulla, siksi lapsien kanssa voi käyttää erilaisia mielikuvaharjoituksia (Mts. 83).

7 Pedagogiset valinnat

Seuraavassa luvussa käsitellään kehittämistyön prosessissa tehdyt pedagogiset valinnat. Pedagogisia valintoja tuli tehdä koulutuksen onnistumisen varmistamiseksi. Opetusmenetelmäksi valikoitui aktivoiva opetus. Toimeksiantajan toiveena oli tehdä koulutuksesta mahdollisimman aktivoiva. Toiveena oli myös käyttää perhepäivähoidattajien työkokemusta pohjana aiheen oppimiselle. Aktivoivan opetuksen menetelmistä koulutukseen sovellettiin erilaisia käytäntöjä. Oli myös otettava huomioon koulutuksen lyhyt kesto, joten menetelmästä oli valittava käytännöt, jotka soveltuivat lyhyeen koulutukseen.

7.1 Aktivoiva opetusmenetelmä

Lonkan ja Lonkan (1991, 21) mukaan aktivoivassa opetuksessa keskeistä on aikaisempaan tietoon sitominen. Tämä sopi hyvin sekä toimeksiantajan toiveisiin, että koulutuksen aiheeseen. Perhepäivähoitajat ovat tehneet työtä vuosien ajan ja ovat varmasti nähneet erilaisia tilanteita, joissa lapsien tunnetaidot näyttäytyvät. Aktivoivassa koulutuksessa, tutkittu tieto sidotaan osallistujien aikaisempaan tietoon ja kokemuksiin. Tästä syystä on erityisen tärkeää koulutuksessa ensin selvittää osallistujien aikaisemmat käsitykset ja tiedot aiheesta. Lonka ja Lonka korostavat myös koulutuksen aikana tapahtuvaa jatkuvaa oppimisen arviointia sekä koulutuksen jälkeen palautteen antamista (Mts. 25).

Koulutuksen lyhyen keston takia aktivoivan luennon tai oppitunnin teoria on hyvin sovellettavissa. Aktivoivia opetusmenetelmiä on mahdollista käyttää lyhemmissäkin koulutuksissa. Kupiaksen (2001, 45) mukaan perinteisestä luennosta on yksinkertaista saada aktivoivampi ja tällä tavoin oppimisesta tulee tehokkaampaa sillä aktivoivassa opetuksessa tuetaan oppimisen jäsentelyä. Myös Paalasmaa (2014,

105) korostaa aktiivisuuden tärkeyttä ja sitä, että passiivinen rutinoitunut opiskelu ei ole hedelmällistä. Lonka ja Lonka (1991, 60) tiivistävät saman ajatuksen:

”Aktivoivan luento-opetuksen tarkoituksena tulisi olla näkemysten ja uudenlaisten ajatusmallien välittäminen siten, että ne stimuloivat opiskelijoita aktiiviseen omakohtaiseen pohdintaan.”

Aktivoivassa opetuksessa siis korostuu pyrkimys omaan ajatteluun tukemiseen, ei tiedon siirtämistä opettajalta oppilaalle.

Aktivoivassa opetusmenetelmässä korostuu opiskelijan rooli ja aktiivinen tiedonkäsittely. Opettajan rooli aktivoivassa opetusmenetelmässä on enemmänkin ohjaava. Opettajan on motivoitava opiskelijoita ja aktivoitava heidän aikaisempaa tietämystään asiasta, mikä auttaa opiskelijoita liittämään uuden tiedon oikeisiin yhteyksiin (Lehtinen, Kuusinen & Vauras 2007, 251). Aktivoivassa opetuksessa opettajaa ei ajatella auktoriteettina vaan yhteistyökumppanina (Lonka & Lonka 1991, 18). Opettajan tulee olla siis mahdollisimman joustava ja uskaltaa haastaa opiskelijoita aktiiviseen opiskeluun. Opettajan tulee olla aidosti läsnä, jotta hän pystyy tarkkailemaan tilannetta ja arvioimaan sitä tapahtuuko opetuksen aikana oppimista. Opettajan tulee pystyä joustavasti pystyä muokkaamaan koulutusta kesken kaiken havaintojensa pohjalta. Jos esimerkiksi vaikuttaa siltä, että aihe on opiskelijoille todella tuttu, voi opettaja ottaa uuden näkökulman aiheeseen.

7.2 Aktivoivan koulutuksen suunnittelu ja toteutus

Aktivoivassa koulutuksessa tulee ottaa huomioon liikkumavara. Koulutusta ei tulisi suunnitella liian jäykäksi eikä liian täyteen materiaalia, jotta tilaa jää aktiiviselle oppimiselle (Lonka & Lonka 1991, 63). Koska aktiivisessa opetusmenetelmässä on tärkeä rajata aihe tarpeellisen suppeaksi, koulutukseen valikoitui kaksi pääaihetta, joiden sisältä poimitaan tärkeimmät aiheet käsiteltäviksi. Aiheet ovat sidottu oppimiskokonaisuuksiksi, sillä oppiminen on tehokkaampaa, kun tieto pystytään liittämään johonkin kokonaisuuteen (Kupias 2001, 47). Ajan rajallisuuden vuoksi aiheiksi tulee tarkasti valita asiat, jotka ovat tarpeellisia koulutukseen osallistuneille sekä tarpeellisen yksityiskohtaisella tasolla (Lonka & Lonka 1991, 97). Opetus ei siis

ole aktivoivaa jos aiheeseen mennään liian pintapuolisesti tai syvällisesti kohderyhmään nähden. Perhepäivähoitajien koulutustaso on siis otettava huomioon koulutusta suunnitellessa.

Koulutusta suunnitellessa on pohdittava opettajan asemaa ja sen merkitystä koulutukselle. Opettaja vetää keskustelua ja tuo koulutukseen teorian. Lonkan ja Lonkan (1991, 19) mukaan opettajan tulee olla sisäistänyt oppiaineensa hyvin, jotta pystyy vastaamaan joustavasti eri kysymyksiin ja arvioimaan niiden merkitystä opetettavalle asialle. Aktivoivan koulutuksen suunnittelussa teoriapohjan koonti sekä siihen perehtyminen on siis kouluttajan kannalta oleellista. Koska aktivoivassa koulutuksessa koulutussuunnitelmaa ei rakenneta kovinkaan jäykäksi, kouluttajan pohjatieto aiheesta korostuu. Koulutuksen suunnittelussa oleellista on se, että kouluttaja on perehtynyt aiheeseensa. Tällä on tarkoitus parantaa koulutuksen laatua ja pitää huolta siitä, että koulutuksessa käsitellään teoriapohjaista tietoa.

Kerätty teoriapohja toimii viitekehyksenä koulutuksen suunnittelulle. Koulutussuunnitelmaan ei kirjata jyrkästi sisältöjä, vaan oppimiskokonaisuuksia ja niiden pääkohtia. Aineistosta kerätään erilaisia aktivoivia tehtäviä elävöittämään opetusta. Koulutuksessa ei myöskään käytetä dioja, joista muistiinpanot kirjoitetaan vaan jokainen osallistuja saa aktiivisesti käsitellä saatua tietoa ja kirjoittaa omat muistiinpanot keskustelun pohjalta itse. Aktiivinen tiedonkäsittely parantaa oppimista (Lonka & Lonka 1991, 72). Ensimmäiseen koulutuskertaan jätetään enemmän aikaa orientoitumiselle ja aikaisempien kokemusten tutkimiselle, kun taas toisella kerralla käsitellään konkreettisempia keinoja tunnetaitojen tukemiseen kun aihe on jo tutumpi. Ensimmäisellä koulutuskerralla esillä on erilaista tunnetaito-materiaalia, joista jaetaan materiaalista koulutuksen loppuksi. Materiaalista löytyy liitteestä 3. Teoriapohja, jonka perusteella koulutuksen tietosisältö rakentuu, avataan luvuissa 5 ja 6.

Koulutussuunnitelmaan kirjattiin koulutuskertojen tavoitteet, menetelmät ja sisällöt. Koulutuskertojen kesto on noin puolestatoista tunnista kahteen tuntiin. Ensimmäisen koulutuskerran loppuksi jaetaan aktivoiva kotitehtävä, jota käydään läpi seuraavalla keralla. Aktivoivan kotitehtävän tarkoituksena on pitää aihe osallistujien mielessä

seuraavaan kertaan asti ja sitoa teoriaa perhepäivähoitajien arjen työhön. Aktivoivan kotitehtävän ohjeistus sekä koulutussuunnitelmat löytyvät liitteistä 1, 2 ja 4. Suunnittelussa tulee käydä läpi mahdollisia skenaarioita ja tehdä varasuunnitelmia. Koska tarkkaa tietoa perhepäivähoitajien aikaisemmasta tiedosta ei ole, on varauduttava muokkaamaan koulutusta. Koulutuksen tavoitteiden suunnittelulla huolehditaan siitä, että vaikka koulutusta jouduttaisiin muokkaamaan, pääasiat tulee käytyä läpi. Suunnitteluvaiheessa kirjataan teoriapohjan pääkohdat, jotka on tärkeä sisällyttää koulutukseen. Pääkohtien ympärille rakennetaan erilaisia aktivoivia menetelmiä, joita voidaan tarvittaessa käyttää koulutuksen toteutuksessa. Esimerkiksi tunnekortteja voidaan käyttää motivointina ennen keskustelua hoitajien omista tunnetaidoista.

8 Pohdinta

Kehittämistyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa tunnetaitokoulutus Pihtiputaan perhepäivähoitajille. Tavoitteet toteutuivat ja koulutus saatiin suunniteltua ja toteutettua sovitusti. Opinnäytetyön tuloksena koottiin tietoperusta koulutukselle. Tietoperustan kokoamisen haasteena oli se, että tiedon tuli olla sellaista, että se soveltuu perhepäivähoitajien koulutustasolle. Tässä onnistuttiin hyvin, sillä koulutuksen aikana osallistujat vaikuttivat kiinnostuneilta aiheesta ja keskustelua syntyi. Koulutuksen alussa osallistujia kehoitettiin kysymään kysymyksiä ja keskeyttämään aina jos joku asia jäi epäselväksi. Koulutuskertojen erilliset tavoitteet löytyvät koulutussuunnitelmista liitteistä 1 ja 2. Kehittämistyön prosessissa arvioitiin kahta eri osaa: Koulutusta sekä sen tietoperustaa. Opinnäytetyön prosessin aikana tapahtui myös ammatillista kasvua.

8.1 Koulutuksen arviointi ja kehittämisehdotukset

Koulutusta arvioitiin toisen koulutuskerran jälkeen kerättävän kirjallisen palautteen sekä loppukeskustelun perusteella. Palautekysymykset löytyvät liitteestä 5. Osallistujat kirjoittivat palautteen ja palauttivat kouluttajalle. Kaikki palautteet luettiin läpi.

Vastaukset olivat niin yksimielisiä, että tarkempaa analyysiä niistä ei tarvita. Vastauksen perusteella voidaan päätellä, että koulutus vastasi hyvin asiakastarpeeseen, sillä perhepäivähoitajat eivät olleet saaneet koulutusta aiheesta ja pitivät sitä tärkeänä aiheena varhaiskasvatuksessa. Käsitteet olivat osallistujille uusia, joten ne tuli määrittellä heti koulutuksen alussa.

Koulutuksen aikana keskustellessa tunne-elämän kehityksestä tai teorioista perhepäivähoitajat osasivat nimetä arjesta tilanteita johon ne sopivat. Esimerkiksi he osasivat nimetä tilanteita joissa voidaan selkeästi erottaa primaarinen ja sekundaarinen tunne. Yksi esimerkeistä oli se, kun lapsi käyttäytyy huonosti ennen jännittävää retkeä. He osasivat pohtia, että tällöin primaaritunne (jännitys) näkyy sekundaaritunneena (viha). Koska perhepäivähoitajat osasivat hyvin nimetä arjen tilanteita, voidaan todeta, että teoria linkittyi hyvin perhepäivähoitajien arkeen. Tämä tukee sitä käsitystä, että koulutuksessa käsitellyt asiat ovat tärkeitä varhaiskasvatuksessa ja, että teoria oli esitetty tarpeeksi käytännönläheisellä tavalla.

Molemmilla koulutuspäivillä oli omat tavoitteet, jotka oli etukäteen asetettu. Palautteen ja itsearvioinnin perusteella kaikki asetetut tavoitteet toteutuivat. Ensimmäisen päivän tavoitteena oli kartoittaa perhepäivähoitajien aikaisempi tieto aiheesta, sekä pohtia seuraavan kerran tavoitteet. Heti alussa kävi ilmi, että käsitteet olivat uusia osallistujille. Koulutuksen tavoitteita pohtiessa perhepäivähoitajilta nousi toiveita erityisesti kuulla erilaisista tunnetaitojen tukemisen keinoista. Tavoitteena oli myös pohtia varhaiskasvatuksen merkityksestä tunnetaitojen tukemiselle. Tätä toteutettiin pohtimalla lapsen hyvinvointiin vaikuttavia asioita ja sitä, mihin voidaan vaikuttaa varhaiskasvatuksessa.

Toisena koulutuspäivänä tavoitteena oli tutustua erilaisiin tapoihin tukea tunnetaitoja. Tässä onnistuttiin erittäin hyvin. Koulutuksessa keskityttiin teoriapohjan kuudennessa luvussa avattuihin keinoihin ja keksimme yhdessä erilaisia tapoja toteuttaa niitä. Esimerkiksi pohdimme, miten voimme sanoittamalla tukea lapsen tunteiden tunnistamisen taitoa. Keskustelimme siitä, että jokainen kasvattaja pystyy löytämään itselleen ominaisen keinon tunteiden sanoittamiseen. Yksi perhepäivähoitaja sanoi,

että on tehnyt lasten kanssa nukketeatteriesityksiä ja hän sanoi, että voisi sen varjolla voisi alkaa käsitellä erilaisia tunnetaitoja ja ristiriitatilanteita. Pohdittiin myös lapselle mielekkäitä tapoja käsitellä tunteita, kuten leikki, sadut, musiikki ja liikunta. Keskustelun ja teorian perusteella päädyimme keskustelemaan siitä, että yksi tärkeimmistä asioista tunnekasvatuksessa on se, että hoitajat haluavat aidosti löytää syitä lapsen käyttäytymiseen tutkimalla tunteita käyttäytymisen taustalla.

Koulutuksessa esillä olevat materiaalit kiinnostuvat osallistujia ja he kertoivat saaneensa paljon erilaisia ideoita tunnekasvatukseen toteuttamiseen koulutuksesta sekä materiaaleista. He suunnittelivat sitä, mitä materiaaleja olisi hyvä hankkia perhepäivähoitajille ja tulostivat ilmaisia tunnekortteja. Toisen koulutuksen jälkeen keskustelussa kävi ilmi, että perhepäivähoidon piirissä on lapsia, jotka selvästi hyötyisivät erityisestä tuesta tunnetaitoja koskien. Osallistujat kertoivat, että aikovat ottaa tunnekortit heti käyttöön perhepäivähoidossa.

Haasteeksi koulutuksessa nousi se, että koulutuskertoja oli vain kaksi. Koulutus piti suunnitella etukäteen, mutta vasta ensimmäisellä koulutuskerralla saatiin selville perhepäivähoitajien aikaisempi tieto aiheesta. Koulutuksen alussa piti sopeutua siihen, mitä alkukeskustelusta nousi. Piti olla siis valmis kertomaan aiheesta yleisölle, joka ei tiedä mitään asiasta, sekä yleisölle joka on perehtynyt hyvin aiheeseen. Tähän pystyttiin valmistautumaan siten, että perehdyttiin tietoperustaan ja aiheeseen mahdollisimman hyvin. Kun tietoperustaan oli syvennytty hyvin, oli helpompi nopeasti sopeutua kertomaan aiheesta osallistujien tietotason vaatimalla tavalla.

Koulutuksen kehittämis ehdotuksena on se, että koulutuspaketissa tulisi olla vielä yksi koulutuskerta. Koska käsitteet olivat niin uusia kohderyhmälle, niiden käsittelemiseen meni melko paljon aikaa. Koulutuksessa ei kuitenkaan ollut tavoitteena käydä tunnetaitoaihetta kokonaisuudessa läpi, koska se ei olisi ollut mahdollista kahdella koulutuskerralla. Koulutuksessa onnistuttiin kuitenkin tutustuttamaan perhepäivähoitajat tunnetaitoihin ja niihin liittyviin käsitteisiin. Onnistuttiin muistuttamaan tunne-elämän toimivuuden tärkeydestä lasten hyvinvoinnille. Perhepäivähoitajat sai-

vat teoriaa tukemaan arjen toimintaa sekä miettimään omia lähtökohtiaan tunnekasvatuksessa. Toimeksiantajan toiveissa oli nimenomaan saada perhepäivähoitajat kiinnittämään huomiota tunnekasvatukseen.

Koulutuksen jälkeen kerätystä palautteesta kävi ilmi, että tietoperustan kokoamisessa onnistuttiin keräämään oikeantasoisia tietoja. Kaikki koulutukseen osallistujat olivat sitä mieltä, että koulutuksessa käytettävä teoria oli sopivan tasoista. Yksi perhepäivähoitaja kommentoi, että hänen mielestään aluksi käsitteet tuntuivat hankalalta, mutta ne selkeytyivät koulutuksen edetessä. Kaikki osallistujat pitivät koulutuksen aihetta erittäin tärkeänä ja kokivat, että saivat koulutuksesta uutta tietoa ja uusia menetelmiä. Yksi perhepäivähoitaja toivoi vielä jatkokoulutusta aiheesta myöhemmin ja osa kommentoi, että piti koulutuksen keskustelelevasta luonteesta.

8.2 Opinnäytetyön prosessin ja ammatillisen kasvun arviointi

Opinnäytetyön luotettavuutta pohtiessa esille nousevat tietoperustassa käytettävät lähteet. Tiedonhaussa pyrittiin jatkuvasti arvioimaan lähteiden luotettavuutta ja sopivuutta kehittämistyön tarkoitukseen. Tietoperustaan pyrittiin valitsemaan mahdollisimman uutta tietoa, jotta koulutuksessa käsiteltävä tieto olisi ajankohtaista. Lähteissä myös kiinnitettiin huomiota kirjoittajiin, ja kirjoissa käytettäviin lähteisiin. Tällä pyrittiin saamaan tietoperustasta mahdollisimman luotettava. Prosessi oli kokonaisuudessaan onnistunut ja toteutettiin määräajassa.

Tietoperusta onnistuttiin rakentamaan asiakastarpeen mukaisesti. Tietoperustassa käsiteltiin tunne-elämän kehitystä ja siihen vaikuttavia asioita, sekä keinoja tukea lasten tunnetaitoja. Tietoperustan kokoamisessa haasteena oli aiheen rajausta. Oli tehtävä päätöksiä ja tarkkoja rajauksia aiheeseen, jotta tietoperustasta ei tulisi liian laaja. Rajausta auttoi varhaiskasvatuksen johtajan kanssa käydyt keskustelut, joiden pohjalta saatiin viitteitä siihen, mitä he koulutukselta toivoisivat. Toiveena oli, että koulutus ei menisi liian yksityiskohtaisesti teoriaan, vaan olisi mahdollisimman käytännönläheistä. Tästä syystä tietoperustassa ei lähdetty käsittelemään esimerkiksi

kiintymyssuhdetta syväluotaavasti vaan keskityttiin teoriaan, jota pystymme hyödyntämään hyvin varhaiskasvatuksessa. Tunne-elämän taustaa avattiin tarpeeksi hyvin, jotta voidaan ymmärtää esimerkiksi asioita, mitkä selittävät lasten käyttäytymistä tai millä päivähoitossa voimme vaikuttaa tunne-elämän kehityksessä.

Opinnäytetyön aikana tapahtui suurta ammatillista kasvua. Opinnäytetyössä opittiin hakemaan tutkittua tietoa ja etsimään niistä pääkohtia. Prosesin aikana kehittyi taito lukea aineistoa kriittisesti ja taito soveltaa tietoa sopimaan asiakastarpeeseen. Oli myös opeteltava rajaamaan aihetta. Tämä oli haastavaa, koska aihe oli erittäin laaja. Palautteen perusteella kuitenkin tässä onnistuttiin melko hyvin. Prosesissa tieteellisen kirjoittamisen opettelu oli myös haastavaa. Kokonaisuudessaan prosessi oli haastavaa, mutta siinä onnistuttiin hyvin voimavarat huomioon ottaen. Aikataulutus osoittautui myös haasteelliseksi. Kuitenkin kaiken kaikkiaan koulutuksesta saatu palaute oli niin positiivista, että prosessissa kohdatut haasteet eivät haitanneet.

Lähteet

- Bahman, S. & Maffini, H. 2008. Developing children's emotional intelligence. Continuum. E-kirja. Viitattu 12.9.2016.
<http://site.ebrary.com.ezproxy.jamk.fi:2048/lib/jypoly/reader.action?docID=10427124>.
- Cacciatore, R. 2008. Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja vauvasta kouluikään. Helsinki: Väestöliitto.
- Chung, J.M., Robins, R.W. 2015. Exploring cultural differences in the recognition of self-conscious emotions. Research article. Plos one. Viitattu 25.10.2016.
<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=aea6fb7c-9bf7-453d-87aa-c9170bcf0d07%40sessionmgr4006&vid=12&hid=4209>.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Hujala, E., Puroila, A-M., Parrila, S. & Nivala, V. 2007. Päivähoidosta varhaiskasvatukseen. Edufin.
- Isokorpi, T. 2004, Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.
- Kalland, M. 2007. Lapsen tunne-elämän kehitys. Teoksessa Lastenpsykoterapia ja sen vuorovaikutukselliset. Schulman, M., Kalland, M., Leiman, A. & Siltala, P. ulottuvuudet. Helsinki: Therapie-säätiö, 60–76.
- Kalland, M., Kauppi, A., von Koskull, M., Mäkelä, J., Mäntymaa, M., Oksanen, E., Pajulo, M., Puura, K., Pyykkönen, N., Salo, S., Sourander, J., Takalo, A. & Viinikka, A. 2014. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut- Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koivunen, P-L. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Kupias, P. 2001. Oppia opetusmenetelmistä. Helsinki: Educa-Instituutti.
- L 1973/36. Varhaiskasvatuslaki. Viitattu 4.10.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>.
- Lehtinen, E., Kuusinen, J. & Vauras, M. 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY.

- Lonka, K. & Lonka, I. 1991. Aktivoiva opetus – Käsikirja aikuisten ja nuorten opettajille. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Mankinen, K., Jokinen, I., Lintu, R & Schulman, M. 2015. Pikkulapsesta koululaiseksi. Psykodynaaminen tunne-elämän ja ihmissuhteiden kehitykseen. Helsinki: Therapie-säätiö.
- Miyamoto, K., Huerta, M. & Kubacka, K. 2015. Fostering Social and Emotional Skills for Well-Being and Social Progress. European Journal of Education, 50,2, 147-159. Viitattu 28.9.2016.
- Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.
- Mäkelä, J., 2003. Tunteiden oppiminen. Julkaisussa: Pesästä lentoon – Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Sinkkonen., J. toim. Helsinki: WSOY.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen Psykologinen kehitys. Jyväskylä: Ps- kustannus.
- Paalasmaa, J. 2014. Aktivoi oppilaasi. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Peltonen, A & Kullberg-Piilola. 2005. Tunnemuksuu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Lasten keskus.
- Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnemuksuu - Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Lasten Keskus.
- Perhepäivähoito. N.d. Pihtiputaan nettisivut. Viitattu 20.8.2016.
<http://www.pihtipudas.fi/paivahoito-ja-koulutus/varhaiskasvatus/perhepaivahoito>.
- Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Finn Lectura Ab.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Opetusjulkaisu 62. Viitattu 3.9.2016. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. 1990. Emotional intelligence, 9,185-211. Viitattu 28.9.2016.
http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EIAssets/EmotionalIntelligenceProper/EI1990%20Emotional%20Intelligence.pdf.
- Sinkkonen, J. & Kalland, M. 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro.
- Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Talentia Ry. Opas. Helsinki: Ammattieettinen lautakunta. Viitattu 12.4.2016
http://www.talentia.fi/files/558/Etiikkaopas_2013_net.pdf.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Varhaiskasvatussuunnitelma. 2012. Wiitaunioni. Viitasaari & Pihtipudas. Viitattu 29.8.2016. http://www.viitasaari.fi/filebank/1433-6417-Wiitaunionin_varhaiskasvatussuunnitelma_2012.pdf.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. STAKES. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 56. Viitattu 14.3.2016. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf?sequence=1.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. Opetushallitus. http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf.

Webster-Stratton, C. 2011. Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Profiami.

Virtanen, M. 2015. Kuusi askelta tunnetaitajaksi – Emotionaalisen osaamisen kehittämismalli opettajalle. Jyväskylä: PS- kustannus.

Yksityisenä perhepäivähoitajana aloittaminen. N.d. Hoitopaikka.net. Viitattu 20.8.2016. <http://www.hoitopaikka.net/Sivut.aspx/480>

Liitteet

Liite 1. Koulutussuunnitelma päivä 1

Päivä: 13.10.2016

Aika: 18.00-20.00

Paikka: Vanhusten palvelukeskus Sopukka

Osallistujat: Pihtiputaan varhaiskasvatuksen johtaja ja perhepäivähoitajat

1. Koulutuskerran tavoitteet:

- Kartoittaa perhepäivähoitajien aikaisempaa tietoa tunnekasvatuksesta sekä pohtia yhdessä koulutuksen tavoitteet ryhmälle.
- Tutustua käsitteisiin, sekä tunne-elämän kehityksen teoriaan.
- Keskustella varhaiskasvatuksen merkityksestä tunnetaitojen tukemiseen.

1. Koulutuskerran sisältö:

- Esillä on kirjallistassa olevat kirjat ja materiaalit joihin voi tutustua ennen koulutuksen alkua.
- Asetutaan istumaan ympyrään, ohjeistus muistiinpanojen ottamisesta ja pohjustusta koulutukselle. Kehotetaan osallistujia keskusteluun
- Alkumotivointi tunnekorttien avulla.
- Osallistujille jaetaan muistilappuja, joihin kirjoitetaan ajatuksia ja sanoja tunnetaidoista ja tunnekasvatuksesta. -> Muistilappuja käytetään pohjana keskustelulle aikaisemmista kokemuksista.
- Lyhyt pohjustus tunteista ja niiden kehityksestä.
- Tunnetaito käsityksen avaamista + hevos- vertauskuva.
- Tunne-elämän kehitys ja siihen vaikuttavat tekijät
- keskustelua minäkuvan ja itsetunnon tukemisesta.

Käytettävät menetelmät:

-Dialoginen keskustelu

-Aktivoiva opetus

Liite 2. Koulutussuunnitelma päivä 2

Päivä: 27.10.2016

Aika: 18.00-20.00

Paikka: Vanhusten palvelukeskus Sopukka

Osallistujat: Pihtiputaan varhaiskasvatuksen johtaja ja perhepäivähoitajat

2. Koulutuskerran tavoitteet:

- Tutustua erilaisiin tunnetaitojen tukemisen keinoihin.
- Sitoa teoriaa arjen käytäntöön.
- Etsiä keinoja kuinka parantaa tunnetaitojen tukemista työpaikalla.
- Kerätä palautetta koulutuksesta.

2. Koulutuskerran sisältö:

- Puretaan ensimmäisellä kerralla saatu kotitehtävä ja keskustellaan sen pohjalta hoitajien omien tunnetaitojen vaikutuksesta tunnekasvatukselle.
- Käydään läpi tietoperustassa avatut tunnetaitojen tukemisen keinot.
- Testataan tunnetaitojen tukemisen keinoja.
- Keskustellaan tunnetaitojen tärkeydestä lasten näkökulmasta.
- Kerätään palautetta koulutuksesta ja annetaan palautetta koulutukseen osallistujille.

Käytettävät menetelmät:

-Dialoginen keskustelu

-Aktivoiva opetus

Liite 3. Materiaaleja

Materiaalivinkkejä:

Lasten kanssa luettavat:

Kauppila, E. 2016. **Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness.** Helsinki: Viisas elämä.

Kontinen, S. 2015. **Mo-ko-ma-ki!. Mi-kä tun-ne?.** Espoo: Myllylahti.

Markkanen, S. 2013. **Tipsu ja oivallusten opus. Mindfulnessia lapsille.** Helsinki: Basam books.

Haapasalo, T. & Kirkkopelto, K. 2016. Mollit. **Hyvällä mielellä vai pahalla päällä – tunteet taidoiksi.** Helsinki: Lasten keskus.

Hoffman, M. 2013. **Meidän ja muiden tunteet.** Helsinki: Lasten Keskus.

Jones, S. 2016. **Karhun ärripurripäivä.** Karkkila: Kustannus-Mäkelä.

Jones, R. & Walden, L. 2016. **Tunteet – Ne kuplivat sisälläni...** Lasten keskus. Helsinki: Kirjapaja.

Oppimateriaalit/ Ohjelmat:

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

Peltonen, A., Kullberg-Piilola, T. & Kullberg-Turtiainen, M. 2002. **Tunne- ja muuttoukka.** tunnetaito-ohjelma. Helsinki: Lasten keskus.

Lantieri, L. & Goleman, D. 2008. **Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen. Keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoa.** Opas kasvattajille. Parainen: Samsaraa.

Österberg, A. & Tuomola, L. **Tunteet tutuiksi –tehtäväkortit.** Jyväskylä: PS- kustannus.

Lintula, S. & Kallio, T. N.d. **MAHTI tunnekortit.** Kehitysvammaisten tukiliitto ry. http://www.kvtl.fi/contentimages/Projektit/Mahti/MAHTI_tunnekortit_tulostusversio.pdf.

Suntio, R. 2015. **Kesytä jännitys.** Opas kasvattajalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liuska, K. & Turunen, T. 2015. Häijyherneitä ja lempeyslientä. Opas lasten ristiriitailanteiden ehkäisyyn. Taito-sarja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Varhaiskasvattajalle:

Peltonen, A & Kullberg-Piilola. 2005. **Tunnemuksu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille.** Helsinki: Lasten keskus.

Cacciatore, R. 2008. **Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja- vauvasta kouluikään.** Väestöliitto: Helsinki.

Lundán, A. 2013. **Konstit vähissä? ratkaisuja haastaviin kasvatustilanteisiin.** Jyväskylä: PS-kustannus.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. **Tunne minut- Turva ja tunteet lapsen silmin.** Jyväskylä. PS-kustannus.

Liite 4. Aktivoiva kotitehtävä

1. Tunnetilatarkastus:

Joka työpäivä, suorita kolme tunnetilatarkastusta. Aamulla ennen töiden alkua, keskellä päivää (päiväuniaika?) ja heti töiden jälkeen.

Aikaa voidaan käyttää yhdestä minuutista kymmeneen minuuttiin. Pysähdy, rauhoitu ja hengitä syvään. Tunnustele mielialaasi. Miltä sinusta rehellisesti tuntuu? Jos tunne on positiivinen, mistä se johtuu? Jos negatiivinen, mistä se johtuu ja miten voisit päästä siitä eroon?

Aamulla: Millä mielellä heräsin? Mitä tunteita tuleva työpäivä herättää?

Päivällä: Miten aamupäivä on mennyt? Millainen tunneilmapiiri työpaikalla on ollut?

Töiden jälkeen: Millainen tunne jäi työpäivästä? Millaisella mielellä haluaisin jatkaa tästä kotiin? Mieti kolme positiivista asiaa työpäivästäsi.

2. Omien tunteiden erottaminen ristiriitatilanteessa

Kun lapsille tulee ristiriitaa tai voimakkaita tunteenpurkauksia, mieti:

Miten reagoin?

Pysyinkö rauhallisena?

Mikä oli ensimmäinen tunne, mikä tilanteessa nousi?

Pystyitkö pohtimaan lapsen tunteita toiminnan taustalla?

Miksi lapsi käyttäytyy näin?

Miksi itse reagoin lapsen tunteeseen näin?

Seuraavalla koulutuskerralla pohdimme kotitehtävää, joten kirjoita ajatuksia ylös!

Liite 5. Palautekysymykset

Oliko koulutuksen aihe mielestäsi tarpeellinen?

Oliko koulutuksessa esitelty teoria liian helppoa/ liian vaikeaa / sopivan tasoista?

Opitko jotain uutta? Jos opit niin mitä?

Muita kommentteja koulutuksesta/ terveisiä kouluttajalle: