

Kiusaamisen ehkäisy taiteellisen tunnekasvatuksen keinoin

Opas varhaiskasvattajille

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Meri Henttonen
Jessica Nevalainen

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

HENTTONEN, MERI

Kiusaamisen ehkäisy taiteellisen
tunnekasvatuksen keinoin

NEVALAINEN, JESSICA

Opas varhaiskasvattajille

Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön opinnäytetyö

54 sivua, 13 liitesivua

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyömme aiheena on kiusaamisen ehkäisy taiteellisen tunnekasvatuksen keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa kiusaamisen ehkäisyyn taiteellisia tunnekasvatuksen keinoja esittelevä menetelmäopas kasvattajille. Toimeksiantajanamme toimi Lahdessa sijaitseva Taidepäiväkoti Satakieli, jonka syksyllä 2016 aloittaneeseen esikouluryhmään toteutimme työmme toiminnallisen osuuden.

Tunnekasvatus on olennainen osa kiusaamisen ehkäisyä ja taiteet, kuten musiikki, kuvataide, kirjallisuus ja draama, ovat hyvä keino tunteiden käsittelyyn. Hyvät tunnetaidot toimivat pohjana hyvälle vuorovaikutustaidoille ja hyvät vuorovaikutustaidot taas ehkäisevät kiusaamistilanteita.

Oppaaseen valitsemamme menetelmät soveltuvat kiusaamisen ehkäisyyn ja tunnetaitojen harjoitteluun. Menetelmät ovat sovellettavissa varhaiskasvatuksen lisäksi myös muilla kentillä, kuten kouluikäisten kanssa ja perhetyössä. Oppaan menetelmät soveltuvat pääsääntöisesti käytettäväksi ryhmässä ja osaa voi soveltaa myös yksilötyöskentelyyn. Menetelmät sisältävät paljon ryhmyttäviä elementtejä.

Työmme raportti koostuu kolmesta osiosta. Alussa kerromme taustoja aiheeseemme päätymisestä ja työmme teoreettisen viitekehyksen. Seuraavassa osiossa kerromme toiminnallisesta osuudesta. Viimeinen osio on pohdinta, joka sisältää työmme arvioinnin.

Asiasanat: Kiusaamisen ehkäisy, tunnekasvatus, tunteet, taidekasvatus, toiminnallinen opinnäytetyö

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

HENTTONEN, MERI

Emotions Education by using Artistic
methods in Prevention of Bullying

NEVALAINEN, JESSICA:

A Guide for Early Childhood
Educators

Bachelor's Thesis in Social Pedagogy for Work with Children and Young
People

54 pages, 13 pages of appendices

Spring 2017

ABSTRACT

Our thesis covers emotions education by using artistic methods in preventing bullying. The goal of our practical thesis is to produce a guide for educators about preventing bullying situations via educating emotions. Our mandatory was a kindergarten in Lahti, Taidepäiväkoti Satakieli Oy. We did the practical part of our thesis in a preschool group that started autumn 2016.

Emotions education ended up as a subtitle of our work since good emotional skills are an essential part of preventing bullying situations. Arts, such as music, visual art, literature and drama, are great ways to deal with emotions. Good emotional skills are a great base for good interactional skills, which are a good base in preventing bullying.

The methods that we chose for our guide are suitable for preventing bullying and practicing emotions. The methods presented in the guide can be used in early childhood education as well as in other areas, such as with older children and family work. Many of them can only be used with at least two children or in a group, but some of them can be applied in working with individuals. The methods include a lot of grouping elements.

This report consists of three parts. The first part is about how we ended up choosing this assignment and presents the theoretical background. The second part is about our practical realization and the third part includes the evaluation.

Key words: Preventing bullying, emotions education, emotions, art education, practical thesis

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	AIEMMAT TUTKIMUKSET	2
3	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	4
3.1	Tavoite ja tarkoitus	4
3.2	Toimeksiantaja ja Reggio Emilia -pedagogiikka	4
3.3	Tiedonhaku	5
4	KIUSAAMINEN	7
4.1	Kiusaaminen ilmiönä	7
4.2	Kiusaaminen varhaiskasvatuksessa	8
4.3	Kiusaamisen ehkäisy	9
5	TUNTEET JA TUNNETAIDOT	11
5.1	Tunteet	11
5.2	Tunnetaidot ja tunteiden säätely	13
5.2.1	Tunne-elämän kehitys varhaislapsuudessa	15
6	TAITEIDEN KÄYTTÖ TUNNEKASVATUKSESSA	18
6.1	Musiikki	18
6.2	Kuvallinen ilmaisu ja kädentaidot	19
6.3	Draama ja kirjallisuus	20
6.4	Luova liikunta	21
7	OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN KOKONAISUUS	22
7.1	Ensimmäinen toteutus: Tutustuminen	23
7.2	Toinen toteutus: Suru ja mielihyvä	26
7.3	Kolmas toteutus: Pelko, rohkeus ja turvallisuus	29
7.4	Neljäs toteutus: Viha ja rakkaus	31
7.5	Viides toteutus: Kateus, ihailu ja tyytyväisyys	33
7.6	Kuudes toteutus: Ujous ja itsevarmuus	35
7.7	Seitsemäs toteutus: Yksinäisyys ja ystävyys	37
8	ARVIOINTI	41
8.1	Menetelmäoppaan arviointi	41
8.2	Omien tietojen ja taitojen karttumisen arviointi	43
8.3	Koko prosessin arviointi	43

8.4	Hyödyllisen ja toimivan toiminnallisen kokonaisuuden arviointi	44
9	POHDINTA	47
9.1	Eettisyys ja luotettavuus	47
9.2	Kiusaamisen ehkäisyn systemaattisuus ja aikuisen tunnetaidot	48
9.3	Jatkokehitysideoita	49
	LÄHTEET	51
	LIITTEET	55

1 JOHDANTO

Opintojen ja siihen kuuluvien työharjoittelujen aikana olemme huomanneet, kuinka tärkeitä hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat ihmisten välisissä suhteissa. Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen osaaminen on kokemuksemme mukaan myös tärkeä osa sosionomin ammatillista osaamista. Yhteinen kiinnostuksemme suuntautui erityisesti tunnetaitoihin, minkä vuoksi aloimme pohtia opinnäytetyön tekemistä siihen teemaan liittyen. Opinnäytetyön idea alkoi tarkemmin muotoutua työharjoittelun aikana, jonka toinen meistä suoritti Taidepäiväkoti Satakielessä. Taidepäiväkoti Satakieli toimi opinnäytetyömme toimeksiantajana, koska heillä oli kiinnostusta panostaa tunnetaitoihin ja kiusaamisen ehkäisyyn liittyvään työhön.

Tunteet ja niiden ilmaiseminen ovat olennainen osa ihmisten välistä vuorovaikutusta (Nummenmaa 2010, 79–80), ja hyvät tunnetaidot ovat osa hyviä sosiaalisia taitoja. Hyvät sosiaaliset taidot taas ehkäisevät kiusaamista (Kirves ja Stoor-Grenner 2011a, 50–51). Musiikki päätyi työhömmme tunnekasvatuksen välineeksi, sillä se on erinomainen väline tunteiden ilmaisuun ja käsittelyyn (Eerola & Saarikallio 2010, 259). Ajatustamme musiikin käyttämisestä vahvisti se, että tiedonhaullamme emme löytäneet yhtäkään musiikkia hyödyntävää tunnekasvatuksen opasta. Opinnäytetyöprosessin edetessä laajensimme näkökulmaa koskemaan taiteellista ilmaisua, jotta saimme kokonaisuudesta toimivan ja monipuolisen. Taidepainotteisten keinojen käyttäminen oli luontevaa toimeksiantajamme, Taidepäiväkoti Satakielen, tarjoaman taidepainotteisen varhaiskasvatuksen vuoksi.

Opinnäytetyöllä halusimme luoda konkreettisia keinoja kiusaamisen ehkäisyn tueksi Taidepäiväkoti Satakieleen, mikä on varsin ajankohtainen aihe varhaiskasvatuksen kentällä. Halusimme myös luoda konkreettisen oppaan aiheeseen, sillä tiedonhaullamme emme löytäneet yhtään puhtaasti tunnekasvatukseen keskittyntä kiusaamisen ehkäisyn opasta.

2 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Kiusaamisen ehkäisy ja kiusaamiseen puuttuminen ovat varhaiskasvatuksen saralla varsin uusia asioita, vaikka kouluissa kiusaamiseen on puututtu ja siitä on puhuttu jo ikuisuuksia sekä aiheesta on tehty paljon tutkimuksia. Pienten lasten parissa perinteisen ajattelumallin mukaan lasten keskinäinen kiusaaminen kuuluu asiaan tai kiusaamisilmiön olemassaolo on saatettu jopa kieltää kokonaan. Kiusaamista esiintyy kuitenkin päivittäin myös varhaiskasvatuksen piirissä. (Repo 2015, 12.)

Varhaiskasvatuksessa esiintyvistä kiusaamisesta löytyy vain vähän Suomessa tehtyjä tutkimuksia ja selvityksiä; Laura Repo on tehnyt aiheesta 2015 valmistuneen väitöstutkimuksen *Bullying and its prevention in early childhood education* ja Laura Kirves ja Maria Stoor-Grenner ovat tehneet laadullisen 2011 valmistuneen selvityksen *Kiusaavatko pienetkin lapset? MLL:n ja Folkhälsanin vuosina 2009–2010 toteuttaman hankkeen Kiusaamisen ehkäisy alle kouluikäisten lasten parissa pohjalta*. Kansainvälisiä hankkeita ja tutkimuksia aiheesta on muutamia.

Tunnekasvatuksesta on tehty paljon tutkimuksia ja opinnäytetöitä. Askeleittain-menetelmä on Yhdysvalloissa kehitetty ohjelma, joka on sekä varhaiskasvatukseen että peruskouluikäisille soveltuva. Lasten tunnetaitoja ja stressinhallintataitoja on kehitetty Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitoksen tutkimushankkeella *Pieni oppiva mieli*. Kiusaamisen ehkäisyn ja tunnekasvatuksen yhdistäviä töitä löytyi tiedonhaullamme yksi: Teija Allon 2011 valmistunut YAMK-opinnäytetyö *”Minä olen hyvä!” – Tunnetaitohanke kiusaamistilanteiden ehkäisyksi päiväkotiki Merituulussa*.

Annele Kellosalo Tampereen Yliopistosta on tehnyt vuonna 2015 Pro Gradu- tutkielman, jonka aiheena on tunnekasvatus ja taide sen tukena. Samoin opinnäytetöitä taiteen ja tunnekasvatuksen yhdistämisestä on tehty useita. Musiikin psykologiaa on tutkittu paljon ja tutkimuksia sekä tutkielmia sen liittämistä tunnekasvatukseen on tehty jonkin verran,

esimerkiksi Riikka Eloranta Jyväskylän yliopistosta on tutkinut musiikin käyttöä varhaiskasvatusikäisten tunnekasvatuksen välineenä kandin tutkielmassaan vuonna 2015. Jyväskylän Yliopiston musiikin laitoksen Music Cognition Team:sta ja Helsingin Yliopiston psykologian laitoksen Musiikki ja aivot -tutkimusryhmästä koostuva Monitieteisen musiikintutkimuksen huippuyksikkö on tutkinut musiikin vaikutusta aivojen toimintaan ja musiikin herättämiin tunteisiin.

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

3.1 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyömme tavoitteena on toteuttaa kiusaamisen ehkäisyn opas, johon kokoamme taiteeseen pohjautuvia tunnekasvatuksen menetelmiä. Lisäksi tavoitteenamme on kartuttaa omia tietoja ja taitoja tunnekasvatuksesta ja taiteiden käyttämisestä työvälineenä.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on opettaa lapsille tunteiden tunnistamista ja niiden käsittelyä. Tunteiden tunnistaminen ja niiden oikeanlainen säätely ovat hyvän vuorovaikutuksen lähtökohtia (Kokkonen 2010, 26). Hyvät vuorovaikutustaidot taas ovat lähtökohta kiusaamistilanteiden ehkäisylle (Kirves & Stoor-Grenner 2011b, 10). Opinnäytetyömme tarkoituksena on myös tukea Taidepäiväkoti Satakielen varhaiskasvattajia taiteiden käyttämisessä tunnekasvatuksessa ja sen kautta luoda hyvä pohja kiusaamista ehkäisevälle työlle.

3.2 Toimeksiantaja ja Reggio Emilia -pedagogiikka

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Lahdessa toimiva Taidepäiväkoti Satakieli. Satakieli on yksityinen päiväkoti, jossa on 42 paikkaa 2–7-vuotiaille lapsille. Satakieli toteuttaa taidepainotteista varhaiskasvatusta ja heidän toimintansa pohjautuu Reggio Emilia -pedagogiikkaan. Kohderyhmä opinnäytetyömme toteutukseen oli päiväkodissa syksyllä aloittanut uusi esikouluryhmä, joka koostui kymmenestä lapsesta.

Taidepäiväkoti Satakielen toimintaa ohjaavia ja toiminnassa näkyviä arvoja ovat muun muassa lasten aito kuuntelu ja yksilöllinen huomiointi, lasten näkemysten kunnioittaminen, erilaisuuden hyväksyminen, turvalliset rajat, kiireettömyys ja Reggio Emilia -pedagogiikka. Taidepäiväkoti Satakielessä koetaan tärkeäksi, että kasvattajat tukevat lasten itseilmaisua ja luovuutta, kuuntelevat lasten ajatuksia ja kysyvät lasten mielipiteitä sekä havainnoivat ja dokumentoivat lasten toimintaa. (Backman & Kempainen

2014, 8–9.) Otimme edellä mainitut kohdeorganisaation toimintaan liittyvät asiat huomioon opinnäytetyömme suunnittelussa ja toteutuksessa.

Taidepäiväkoti Satakielen toiminta pohjautuu Reggio Emilia -pedagogiikkaan. Reggio Emilian keskeinen ajatus on, että lapsella on sata kieltä sekä sata tapaa toimia, ajatella ja rakastaa. Pedagogiikka pohjautuu vuorovaikutuksen ja dialogin tärkeyteen ja siihen, että uutta tietoa syntyy ihmisten kohdatessa. Maailmaa voi katsoa monelta eri kantilta. (Wallin 2000, 10–21.)

Ympäristön ajatellaan olevan opettaja reggiolaisessa ajattelussa, ja sen halutaan olevan innostava ja virikkeitä antava. Sen tulisi haastaa lapsen mielikuvitusta ja rohkaista pohtimaan kaikkia eri tiedon mahdollisuuksia. Reggiolaisessa ajattelussa ympäristön tulee vastata eri-ikäisten vaatimuksiin, joten lapset on jaoteltu ikäryhmiin. Tärkeänä pidetään välineiden helppoa saatavuutta, jolloin lapsen omaehtoinen tekeminen on mahdollista. Näin he oppivat käsittelemään asioita, kehittävät motoriikkaa ja saavat vastuuta. Lapsille halutaan myös mahdollistaa luova toiminta sekä itsensä toteuttaminen ja lapsen uteliaisuutta ei tukahduteta. Lähtökohtia opetukselle ovat lapsen ajatukset, lapsen vakavasti ottaminen ja keskipisteenä pitäminen sekä lapsen opettaminen oppimaan. (Wallin 2000, 22–33.)

Dokumentointi on olennainen osa Reggio Emilia -pedagogiikkaa ja sillä tarkoitetaan esimerkiksi lasten leikkien ja puheen kirjaamista ylös sekä toiminnan valokuvaamista. Dokumentoidessaan aikuiset eivät osallistu leikkeihin, vaan saattavat esittää lapsille mielenkiintoa osoittavia kysymyksiä. Aikuiset eivät myöskään opeta asioita, vaan koettavat saada kysymyksillä selville, mitä lapset ajattelevat. (Wallin 2000, 36.)

3.3 Tiedonhaku

Opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ovat tunteet, tunnetaidot, taide, musiikkikasvatus, taidekasvatus, kiusaamisen ehkäisy ja Reggio Emilia -pedagogiikka. Käytimme näitä hakusanoja ja erilaisia yhdistelmiä niistä

aikaisempia tutkimuksia ja teoksia etsiessämme saadaksemme mahdollisimman kattavan tuloksen.

Pyrimme rajaamaan hakutulokset mahdollisimman tuoreisiin tutkimuksiin sulkemalla yli kymmenen vuotta vanhat lähteet pois ja arvioimme löytämiemme lähteiden luotettavuutta. Joissain tapauksissa jouduimme käyttämään vanhempia lähteitä, sillä uudempia aiheeseen liittyviä teoksia ja tutkimuksia ei löytynyt. Hakukoneina käytimme Theseusta, Melindaa, Doria-tietokantaa sekä Google Scholaria.

4 KIUSAAMINEN

4.1 Kiusaaminen ilmiönä

Kiusaamisella tarkoitetaan tietoisista ja toistuvaa pahan mielen aiheuttamista, johon eivät kuulu tavalliset riidat ja pienet konfliktit. Siinä on kyse vallankäytöstä, jota käyttämällä yksi tai useampi kiusaaja tavoittelee valta-asemaa ja statusta kohdistamalla fyysistä tai psyykkistä voimaa systemaattisesti samaan uhriin. Kiusaaminen tapahtuu yleensä vertaissuhteissa, mutta voi joskus kohdistua myös kasvattajaan. (Repo 2015, 16–17; Hurme & Kyllönen 2014, 127.)

Ryhmädynaaminen lähestymistapa määrittelee kiusaamisen ryhmän sisäisenä ilmiönä, jossa jokaisella ryhmän jäsenellä on rooli. Kiusatun eli alistetun ja kiusaajan tai kiusaajien eli alistajan lisäksi rooleissa on usein apuri, vahvistaja, puolustaja sekä ulkopuoliset. Apuri avustaa kiusaajaa ja vahvistaja tukee kiusaamistilannetta olemana yleisönä sekä osallistuu kiusaamiseen kannustamalla. Puolustaja yrittää lopettaa kiusaamistilanteen asettumalla kiusatun puolelle. Ulkopuoliset pysyttelevät tilanteen ulkopuolella puuttumatta tilanteeseen, jolloin he antavat samalla hiljaisen hyväksynnän tilanteen jatkumiselle. (Salmivalli 1998, 52; Lajunen, Andell ja Ylenius-Lehtonen 2015, 153.)

Uhriksi valikoituu usein ujo ja hillitysti tunteensa ilmaiseva lapsi, joka reagoi näennäisen voimakkaasti kiusaamiseen. Tällöin kasvattajien voi olla todella vaikeaa huomata kiusaamista. Jos kasvattaja ei ole tarpeeksi sensitiivinen ja huomaa tilannetta, saattaa uhri kääntyä sisäänpäin pahojen tunteidensa kanssa. Tällöin uhri patoaa tunteensa sisällensä ja ne saattavat purkautua myöhemmin arvaamattomin seurauksin. (Hurme ja Kyllönen 2014, 128–134.) Myös erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on suurempi riski joutua kiusaamisen piiriin joko uhrin, kiusaajan tai kiusaaja-uhrin muodossa (Repo 2015, 150).

Kiusaamisen todentaminen on monesti työlästä ja haastavaa, sillä kasvattajat eivät aina ole tietoisia ryhmässä tapahtuvasta kiusaamisesta.

Kiusaaminen ja kiusatuksi tulemisen kokemus ovat subjektiivisia, sillä jokainen saattaa kokea täysin saman tilanteen eri tavalla ahdistavaksi. (Mankkinen 2012, Hurmeen ja Kyllösen 2014, 129 mukaan.) Kiusaaminen vaikuttaa aina oleellisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen turvallisuuden tunteeseen. Sillä on myös todella pitkäaikaisia negatiivisia vaikutuksia sekä uhrin terveyteen, että kiusaajan tulevaisuuteen. Kiusaajalla on riski jatkaa aggressiivisen vuorovaikutusmallin käyttöä tulevaisuudessakin. (Hurme ja Kyllönen 2014, 128.)

4.2 Kiusaaminen varhaiskasvatuksessa

Kiusaamisesta puhuminen on varhaiskasvatuksen saralla varsin uusi asia, vaikka kouluissa kiusaamiseen on puututtu ja siitä on puhuttu jo pitkään. Kiusaaminen on kuitenkin aivan jokapäiväinen ongelma myös varhaiskasvatuksessa. (Repo 2015, 12.) Kirveksen ja Stoor-Grennerin (2011a) selvityksen mukaan varhaiskasvatushenkilökunnalla ei useimmiten ole riittäviä valmiuksia tunnistaa kiusaamista, saati puuttua siihen, ja monesti lasten vanhemmat toivoisivat kyseisestä aiheesta enemmän keskustelua päiväkodin henkilökunnan kanssa.

Varhaiskasvatuksen puolella esiintyy sekä fyysistä, psyykkistä että sanallista kiusaamista. Fyysiseen kiusaamiseen kuuluu muun muassa nipistely ja töniminen, psyykkiseen ilmeily ja manipulointi, ja sanalliseen haukkuminen ja murjottaminen. (Kirves ja Stoor-Grenner 2011a, 18–19.) Lajusen ym. (2015, 153) mukaan kiusaamisen muotoja ovat fyysisen kiusaamisen lisäksi hiljainen ja henkinen kiusaaminen. Hiljainen kiusaaminen voi olla ilmeilyä, huokailua ja selän kääntämistä, ja henkinen kiusaaminen kuiskuttelua, naureskelua, matkimista ja pahan puhumista. Pienten lasten välinen kiusaaminen on siis hyvin samankaltaista kuin kouluikäisten keskuudessa.

Kirveksen & Stoor-Grennerin (2011a, 41–43) selvityksessä päiväkotikäisten lasten oma ymmärrys kiusaamisesta oli haasteellista ja jokaisella lapsella oli oma subjektiivinen kokemuksensa kiusatuksi tulemisesta. Lapset useimmiten määrittelivät kiusaamisen fyysisiksi teoiksi. Myös

henkilökunnan näkemykseen kiusaamisesta on selvityksen mukaan erilaisia käsityksiä ja monesti henkiökunnalla on haasteellista erottaa pieniä konflikteja ja nahistelua kiusaamisesta. Lapset ja henkilökunta määrittelivät kiusaamisen ilmiötä hyvin samankaltaisesti, kun taas lasten vanhemmat jopa epäilivät ilmiön olemassaoloa.

4.3 Kiusaamisen ehkäisy

Kiusaamisen ehkäisy on laadukkaan varhaiskasvatuksen edellytys ja sen merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle on korvaamatonta. Pitkäjänteisellä kiusaamisen ehkäisyllä on pitkälle kantava merkitys lasten hyvinvoinnin kannalta ja sillä voidaan vaikuttaa olennaisesti tulevaan koulunkäyntiin. Ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa mallia puuttua kiusaamiseen ja varhaiskasvatuksessa tehdäänkin paljon ennaltaehkäisevää työtä tavallisen arjen keskellä. Ongelma on se, että työtä ei välttämättä mielletä kiusaamisen ehkäisyksi, jolloin toiminta ei ole pitkäjänteistä vaan satunnaisia täsmäiskuja. (Kirves & Stoor-Grenner 2011a, 44.) Kiusaamisen ehkäisyyn kuuluu muun muassa seuraavat osa-alueet: tapa- ja moraalikasvatus, kasvatuskumppanuus, lasten osallisuuden vahvistaminen, vertaissuhteiden ja sosiaalisten taitojen tukeminen sekä aggression hallinnan tukeminen (Kirves ja Stoor-Grenner 2011a, 45–52).

Kiusaamisen ehkäisyn lähtökohtana tunnekasvatuksen osalta on lapsen empatiakyky eli kyky asettua toisen ihmisen asemaan ja ymmärtää toisen tunteita. Empatiakyky pohjautuu moraalin kehittymiseen, joka alkaa hyvin varhaisessa vaiheessa. Moraali- ja tapakasvatus voidaan aloittaa jo 1–3-vuotiailla lapsilla. Sensitiivisen aikuisen antama esimerkki siitä miten toisia kohtaan tulee toimia, on olennaista, sillä esimerkin kautta lapsille välittyy toisia kunnioittava arvomaailma. Paras lapsen empatiakyvyn kehittäjä on empaattinen kasvattaja. (Kirves & Stoor-Grenner 2011a, 44–45.) Kaikilla aikuisilla on vastuu luotettavan, kiusaamista ehkäisevän ilmapiirin ylläpitämisessä (Repo 2015, 99).

Lapsiryhmässä syntyy aina ajoittain ristiriitoja, joiden ratkaiseminen voidaan nähdä yhdenlaisena kiusaamisen ehkäisyä. Muita kiusaavalla lapsella voi olla tietynlaisia vääristyneitä toimintatapoja toisten kanssa toimimiseen, jolloin parempien keinojen harjoittelu on tarpeen. Tähän lapsi tarvitsee myönteisiä kokemuksia vuorovaikutuksesta ja tunteen siitä, että on hyväksytty ja tärkeä ryhmän jäsen. (Kirves & Stoor-Grenner 2011b, 10–11; Repo 2015, 27, 155.)

Lasten myönteisten vuorovaikutustaitojen vahvistaminen, ryhmän toimintaan vaikuttaminen sekä turvallisen ryhmän luominen ovat olennainen osa kiusaamistilanteiden ehkäisyä, koska kiusaaminen koskee aina koko ryhmää. Tämän vuoksi kiusaamisen ehkäisyssä ja kiusaamiseen puuttumisessa on työskenneltävä koko ryhmän kanssa ja yritettävä vaikuttaa vallitsevaan ryhmädynamiikkaan. (Kirves & Stoor-Grenner 2011b, 10.) Kiusaamista voidaan ehkäistä tehokkaasti luomalla ryhmään ilmapiiri, jossa toisia kiusaamalla ei saavuta mitään etuja, vaan muu ryhmä asettuu kiusatun puolelle (Hurme ja Kyllönen 2014, 136).

5 TUNTEET JA TUNNETAIDOT

5.1 Tunteet

Tunteita käsittelevässä kirjallisuudessa ei olla yksimielisiä siitä, millä tavalla tunteet tulisi määritellä. Useat tunnetutkijat ovat kuitenkin tulleet siihen tulokseen, että tunteet muodostuvat tietyistä osa-alueista, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. (Kokkonen 2010, 14–16.) Näitä osa-alueita ovat tunneilmaisut, mielikuvat, omakohtaiset tunnekokemukset, neurokemialliset prosessit, toimintavalmius sekä fysiologiset reaktiot (Kokkonen 2010, 14–16; Kanninen & Sigfrids 2012, 77–78). Useissa tunneteorioissa erotetaan toisistaan käsitteet tunteet ja emootiot. Emootioiden ja tunteiden lisäksi käsitteenmäärittelyssä puhutaan mielialoista. (Kokkonen 2010, 14–16.)

Tunteet ovat ihmisen sisäisiä kokemuksia emootioista ja emootiot puolestaan ovat ulkoisesti havaittavia ja mitattavia. Tunteet ja emootiot ovat yleensä hyvin intensiivisiä ja nopeita mielentiloja kestäen joistain sekunneista muutamiin minuutteihin ja niille on yleensä löydettävissä selkeä kohde ja syy. (Niedenthal ym. 2006, Eerolan & Saarikallion 2010, 260 mukaan.) Emootiot ovat osa ihmisen biologiaa, ne ovat automaattisia ja osittain tai kokonaan tiedostamattomia tunnereaktioita, joihin liittyvät kehon ja aivotoiminnan sekä käyttäytymisen muutokset. Tunteet eli yksilölliset tunnekokemukset ovat tietoinen tunneprosessin vaihe. Tunnekokemuksiin vaikuttavat esimerkiksi henkilökohtaiset muistikuvat, elinympäristössä vallitseva kulttuuri ja kasvatus. (Kokkonen 2010, 14.) Mieliala tarkoittaa pidempikestoista taipumusta kokea jotain tunnetta. Tunteiden tehtävänä on siis pääsääntöisesti toiminnan muokkaaminen, kun taas mieliala muokkaa ihmisen taipumusta ajatella asioista tietyllä tavalla. Tunteet koetaan useimmin voimakkaampina kuin mieliala, ja tunteet liittyvät yleensä yhteen tiettyyn ulkoiseen tekijään, kun taas mieliala voi olla useiden ulkoisten tekijöiden summa. (Kokkonen 2010, 16; Nummenmaa 2010, 33.)

Kaikilla tunteilla on oma tehtävänsä, esimerkiksi negatiiviset tunteet, kuten suru ja viha viestittävät, että kaikki ei ole kunnossa (Nummenmaa 2010, 33–34). Tunnereaktio saa kehon automaattisesti valmistautumaan mahdollista tulevaa uhkatilannetta varten, mikä saa aikaan muutoksia käyttäytymiseen ja kehon tilaan sekä aivojen toimintaan (Tompuri 2016, 26–27). Tunteiden syntyyn vaikuttaa siis myös fysiologia: ärsyke aiheuttaa aivoissa aistitiedon, joka siirtyy manteliumakkeeseen välittömään tunnereaktion käsittelyyn, joka johtaa hälytykseen uhasta ja näin ollen stressireaktion syntymiseen. Manteliumakkeen kautta viesti välittyy aistihavaintoja käsittelevään aivokuoreen ja etuotsalohkoon tunteiden tietoista käsittelyä varten. (Tompuri 2016, 27). Tällainen tilanne saa ihmisessä aikaan tarpeen muuttaa käyttäytymistään (Nummenmaa 2010, 33–34.)

Perustunteet, joihin lasketaan kuuluvaksi mielihyvä, pelko, inho, suru, viha ja hämmästyminen, ovat kehittyneet evoluution kautta. Perustunteet ovat kulttuurista riippumattomia eli niihin liittyvät kasvonilmeet tunnistetaan kaikkialla maailmassa. (Nummenmaa 2010, 33–34; Kanninen & Sigfrids 2012, 76.) Tunneviestintää tapahtuu sosiaalisissa tilanteissa sekä kasvonilmeillä että äänen avulla (Kokkonen 2010, 13, 15; Nummenmaa 2010, 82–83).

Tunteet ovat osa sosiaalista käyttäytymistä: ne ohjaavat tekoja, ajatuksia ja päätöksiä (Peltonen 2005, 12) sekä vaikuttavat kehon vireystilaan ja ihmisen tapaan tulkita ympäristöä (Nummenmaa 2010, 11–13). Tunteet ovat yhteydessä myös selviytymisvaistoon: ne esimerkiksi auttavat meitä toimimaan sosiaalisissa tilanteissa ja edistävät suvun jatkamista, sillä rakastumisen tunteet vauvaa kohtaan saavat äidin huolehtimaan jälkikasvustaan. Tunteet vaikuttavat kokonaisvaltaisesti ihmisen kehoon ja mieleen. (Kokkonen 2010, 13; Nummenmaa 2010, 11–13.) Ihminen käyttää tunteita päivittäin sekä tietoisesti että tiedostamattaan (Peltonen 2005, 12) ja kiinnittää vaistonvaraisesti huomionsa toisten ihmisten tunneilmaisuihin (Nummenmaa 2010, 11–13).

Kyvystä tulkita, ymmärtää ja kokea toisen ihmisen tunteita omassa kehossa ja mielessä käytetään nimitystä empatia. Empatia auttaa havaitsijaa asettumaan samanlaiseen mielentilaan ja kokemaan samanlaisen tunteen kuin toinen. Tämä kyky auttaa meitä ymmärtämään vuorovaikutuskumppaniamme ja toimimaan samalla tavalla tilanteissa. Sympatia on empatian kanssa läheinen käsite, joka liittyy empatian lailla toisen mielen tulkitsemiseen. Siinä missä empatia tarkoittaa saman tunteen kokemista itsessä, tarkoittaa sympatia sitä, että tietyn tunteen havaitseminen toisessa aiheuttaa itsessä jonkin toisen tunteen. Esimerkiksi, jos havaitsija huomaa toisen olevan vihainen, alkaa havaitsija kokea surun tunnetta. (Nummenmaa 2010, 132–133.)

5.2 Tunnetaidot ja tunteiden säätely

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa sekä omia että toisten tunteita. Tunnetaitojen käyttäminen voi olla sekä tiedostettua että tiedostamatonta toimintaa, jota tapahtuu päivittäin. (Jalovaara 2005, 95–96). Tunnetaitoihin kuuluu myös tunteiden säätely, jolla tarkoitetaan taitoa vaikuttaa kokemiensa tunteiden voimakkuuteen ja keston (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013; Tompuri 2016, 27), ja sitä kautta tunteiden ilmaisemiseen ja niihin liittyvään käyttäytymiseen aiheuttamatta uhkaa itselle tai ympäristölle (Tompuri 2016, 27).

Tunteiden säätelyssä ei ole kyse tunteiden tukahduttamisesta (Tompuri 2016, 27) vaikka tunteiden syrjäyttäminen onkin yksi tapa säädellä tunteita (Kerola ym. 2013). Tunteiden peittäminen ei ole toimiva keino, sillä taakse jätetyt tunteet purkautuvat ennemmin tai myöhemmin epätoivotulla tavalla (Kerola ym. 2013) ja tunteiden kieltäminen vaikuttaa kielteisesti esimerkiksi muistiin sekä sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaan (Tompuri 2016, 27).

Tunnetaitojen tukeminen pohjautuu tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja hyväksytyn ilmaisutavan opettamiseen. Negatiivisten tunteiden hallinta ja itsesäätelyn harjoittelun tukeminen ovat keskeisiä varhaiskasvatuksen tehtäviä. Kasvattajan esimerkillä on tärkeä rooli tunteiden käsittelyn

opettamisessa. (Haapasalo & Kirkkopelto 2013, 1.) Aikuisen lisäksi vertaisryhmällä on merkittävä rooli itsesäätelytaitojen kehittämisessä. Itsesäätelyn ja -hillinnän lisäksi empatian taito ja moraalien kehitys ovat opeteltavissa olevia taitoja. (Repo 2015, 27.) Kanninen ja Sigfrids (2012, 83–87) ovat soveltaneet Gottmannin (1998) kehittämää menetelmää, jonka avulla kasvattaja voi pyrkiä tukemaan lapsen negatiivisten tunteiden hallinnan kehittymistä ja itsesäätelyn harjoittelua. Viisi askelta voimakkaiden tunteiden kohtaamiseen -menetelmän askeleitten teemat ovat: 1) tunteiden havainnointi ja tunnistaminen, 2) tunteiden sallimisen ilmapiiri, 3) eläytyvä kuunteleminen ja lapsen tunteiden vahvistaminen, 4) ydintunteen ja perustarpeiden löytäminen ja nimeäminen ja 5) neuvottelu ja toimivien ratkaisujen löytäminen.

Tunnetaitoja ja tunteiden säätelyä voi harjoitella (Tompuri 2016, 27), mikä on koko elämän kestävä prosessi, jota myös kasvattajan itse on syytä harjoitella aktiivisesti (Kerola ym. 2013). Tunnetaitojen ja tunteiden säätelyn harjoittelun tukena voi käyttää sekä lasten kanssa että kasvattajien parissa erilaisia menetelmiä kuten taidetta ja leikkejä, hengitys- ja mielikuvaharjoituksia (Kerola ym. 2013) sekä mindfulness –harjoituksia (Tompuri 2016, 81). Hengittäminen ja siihen keskittyminen ovat tehokkaita keinoja stressin ja negatiivisten tunteiden kuten vihan ja hermostuneisuuden lieventämisessä (Kerola ym. 2013), koska tietoisella hengityksen säätelyllä voidaan auttaa kehoa ja mieltä rauhoittumaan (Tompuri 2016, 85). Uudet ajattelutavat ja ongelmanratkaisukeinot, esimerkiksi pelottavan asian mielessään miettiminen vähemmän pelottavaksi, ovat myös tehokkaita keinoja (Kerola ym. 2013). Hengitysharjoituksia voi soveltaa monella tapaa ja niitä voi käyttää rentoutuksena sekä erilaisten harjoitusten yhteydessä.

Harjoittelun ohella aivojen etuotsalohkon kuorikerroksen toiminta ja kypsyys sekä yhteys muihin aivojen osiin liittyvät myös tunteiden tietoiseen säätelyyn, sillä etuotsalohkon kuorikerros kykenee vaikuttamaan siihen, miten aivojen muut osat ja erityisesti manteliumake toimii (Tompuri 2016, 27, 28). Itsesäätelyn kehittämisessä keskeisinä tekijöinä ovat lapsen ja

aikuisten välinen vuorovaikutus, lapsen kognitiiviset taidot sekä lapsen saama kasvatus (Aro & Laakso 2011, Tompurin 2016, 28 mukaan).

Aggressiivisuus, levottomuus ja vetäytyminen ovat merkkejä tunteiden säätelyn ongelmista (Tompuri 2016, 28) ja voimakkaasti negatiiviset tunteensa ilmaisevilla lapsilla on vaara joutua konflikteihin muiden kanssa (Repo 2015, 27). Tunteitaan tahdonalaisesti säätelevillä lapsilla on edellytykset taitavampaan sosiaaliseen käyttäytymiseen (Repo 2015, 27) ja sosiaalisesti taitavilla on usein muita parempi kyky säädellä omia tunnetilojaan (Kerola ym. 2013).

Tietoisuus omista tunnekokemuksista auttaa tunteiden arvioinnissa ja säätelyssä (Kokkonen 2010, 15). Onkin tärkeää oppia tunnistamaan omat tunnetilansa ennen kuin niitä voi säädellä (Kerola ym. 2013).

Tunnerehellisyydellä tarkoitetaan omien tunnetilojen avointa jakamista muiden kanssa, mikä osaltaan parantaa vuorovaikutusta ja luottamusta toisten kanssa. Lapset ovat useimmiten hyvinkin tunnerehellisiä aivan luonnostaan. Kasvattajan olisi hyvä totuttaa lasta tunnerehelliseen vuorovaikutukseen omalla esimerkillään. (Kullberg-Piilola 2005, 36–39.) Tärkeää on oppia ja opettaa, että jokainen tunne on sallittu ja kaikki tunteet ovat tarpeellisia. (Kerola ym. 2013.)

5.2.1 Tunne-elämän kehitys varhaislapsuudessa

Lapsen kokema varhainen vuorovaikutus vaikuttaa kasvuun ja kehitykseen muokaten muun muassa lapsen toimintatapoja ja tunnekokemuksia. Ensimmäisten ikävuosien aikaisilla kokemuksilla on suuri merkitys kehityksen kannalta, koska aivot ja kehon muut järjestelmät eivät ole vielä täysin muotoutuneet. (Kanninen & Sigfrids 2012, 27.) Jokaisen lapsen persoonallisuus ja synnynnäinen temperamentti ohjaavat myös tunne-elämän kehitystä (MLL 2016). Jokaisella lapsella on biologiaan perustuva temperamentti eli oma persoonallinen tapansa reagoida itsessään kehittyviin tunnetiloihin ja aistimuksiin sekä ulkoisiin ärsykkeisiin ja tapa toimia erilaisissa tilanteissa. Temperamenttipiirteitä

ovat muun muassa emootioiden ilmaisuvoimakkuus, lähestymis- ja vetäytymistäipumus sekä häirittevyys. (Kanninen & Sigfrids 2012, 27–28.)

Ensimmäisen ikävuoden aikana perusturvallisuuden tunteen kehittyminen on tärkeää ja lapsi muodostaa sitä suhteessa ensisijaiseen hoitajaansa (MLL 2016). Lapsi tuntee olevansa oikeanlainen ja hyväksyty kaikkine tunteineen, kun hän huomaa tulevansa kohdatuksi ja ymmärretyksi (Kanninen & Sigfrids 2012, 81–82). Vauva kykenee tunnistamaan toisten tunteita kasvonilmeiden perusteella (Kerola ym. 2013). Lapsella on noin kaksivuotiaana ensimmäinen uhmaikä, jolloin lapsi kokee oman rajallisuutensa turhauttavana ja jolloin tunteiden ilmaisu on usein todella voimakasta ja hallitsematonta (MLL 2016). 1–2-vuotiaan lapsen itsesääätelykyky ei ole vielä kehittynyt ja pieni lapsi tarvitsee lähelleen turvallisen aikuisen, jonka avulla hän peilaa itseään, ulkoisia ja sisäisiä kokemuksiaan sekä sanoittaa tunteitaan (Kanninen & Sigfrids 2012, 80–82). Kaksivuotiaana lapsi ymmärtää kykenevänsä vaikuttamaan toisten tunteisiin sekä kiusaamalla että lohduttamalla heitä (Kerola ym. 2013).

Kolmevuotias osaa jo hillitä itseään paremmin ja alkaa olla hyvin tietoinen minuudestaan, mutta oman rajallisuuden tuoma harmitus saattaa edelleen aiheuttaa uhmaa (MLL 2016). Kolmevuotiaana lapsen empatiataidot kehittyvät niin, että lapsi kykenee kuvittelemaan toisen tunnekokemuksen (Kerola ym. 2013). Neljävuotiaan tunne-elämän kehitystä leimaa vilkas mielikuvitus (MLL 2016). 3–4-vuotiaana lapsi toimii yhdessä ikätoverien kanssa nauttien toisten seurasta ja harjoittelee vuorovaikutukseen sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen tarvittavia taitoja. Lapsen käsitys itsestään toimijana muokkautuu perustuen aikuisilta ja ikätovereilta saamansa palautteeseen. (Kanninen & Sigfrids 2012, 81.) Neljävuotiaana lapsen kognitiiviset taidot ovat kehittyneet tarpeeksi tunnetaitojen säännöllistä harjoittelua ajatellen ja lapsen tekemät havainnot omista ja toisten tunteista tulevat yhä tarkemmiksi (Kanninen & Sigfrids 2012, 182). Neljävuotiaana lapsi kykenee myös piilottamaan tunteitaan (Kerola ym. 2013).

Viisivuotiaana lapsi alkaa ymmärtää mielikuvituksen ja todellisuuden eron paremmin, mutta tunne-elämä voi edelleen olla ailahtelevaa (MLL 2016). Viisivuotias lapsi kykenee tunnistamaan ja nimeämään kokemiaan perustunteita esimerkiksi iloa ja vihaa (Kerola ym. 2013). Kuusivuotiaalla lapsella on itsenäistymisvaihe, jolloin lapsi voi olla hyvinkin uhmakas (MLL 2016).

6 TAITEIDEN KÄYTTÖ TUNNEKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 41–42) mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea lapsen monipuolista kehittymistä ilmaisun saralla. Taiteellinen toimijuus, kuten musiikillinen, kuvallinen, kehollinen ja sanallinen ilmaisu, kehittävät lasta monipuolisesti ja antavat valmiuksia hahmottaa maailmaa monelta eri kantilta kulttuuriperinnön siirtymistä unohtamatta. Näiden ilmaisumuotojen yhdisteleminen on lapsille luontevaa. Monipuolinen taiteellinen ilmaisu kehittää lasta sekä sosiaalisten taitojen saralla että parantaa lapsen minäkuvaa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 42.)

6.1 Musiikki

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 41–42) mukaan musiikki on luontevaa yhdistää muihin taiteenlajeihin, kuten kuvataiteeseen, lastenkirjallisuuteen ja draamaan. Musiikkia voidaan käyttää kasvatuksen tukena ja musiikillisten kokemusten kautta lapsi kokee sisäisiä tunteita, aistimuksia ja ilmaisuja (Ruokonen 2012, 123).

Musiikkikasvatuksella on merkitystä sekä yksilöllisellä että yhteisöllisellä tasolla ja se on monella tapaa hyödyllistä: se muun muassa parantaa terveyttä ja hyvinvointia sekä kognitiivisia kykyjä ja edistää sosiaalisten taitojen kehitystä. Musiikki saa aikaan myönteisiä muutoksia elämänlaatuun sekä henkisiin että terapeuttisiin vaikutuksiin ja sillä on merkitystä myös tunteiden säätelyn alueella. Yhdessä soittaminen kehittää sosiaalisia taitoja, kuten toisten kuuntelukykyä sekä auttaa sopeuttamaan oman soittonsa tai laulunsa muiden musisointiin. Musiikki myös vaikuttaa minäkuvan ja identiteetin muotoutumiseen. (Louhivuori 2009, 12–16, 18, 20.)

Ihminen käyttää musiikkia saadakseen jokapäiväisessä elämässä tunnekokemuksia. Se on myös erinomainen apu tunteiden ja mielialan säätelyyn. (Eerola & Saarikallio 2010, 259–260.) Saarikallion (2010, 284–287) mukaan musiikista tunteiden säätelijänä on tehty lukuisia tutkimuksia,

jotka osoittavat kiistattomasti musiikin voimakkaan vaikutuksen tunteiden säätelijänä. Esimerkiksi Jyväskylän yliopiston musiikin laitoksen Music Cognition Team:sta ja Helsingin yliopiston psykologian laitoksen Musiikki ja aivot -tutkimusryhmästä koostuva Monitieteisen musiikintutkimuksen huippuyksikkö on tutkinut musiikin vaikutusta aivojen toimintaan ja musiikin herättämiin tunteisiin (Karjula 2009). Musiikin tunnemerkityksen kokemiseen vaikuttavat monet persoonallisuuteen liittyvät tekijät, sukupuoli ja ikä (Saarikallio 2010, 284–287).

Musiikki tunteiden välittäjänä liittyy primitiiviseen kommunikaatioon eli äänensävyjen vaihteluihin puheessa ja puheen sävystä voi päätellä ihmisen tunnetilan. Äänensävyillä on tärkeä rooli jo vauvaiässä äidin ja lapsen välisessä varhaisessa vuorovaikutuksessa. Musiikki toimii parhaimmillaan tunnekokemuksen herättäjänä, mutta musiikin kuvaama tunnetila voidaan tunnistaa myös ilman sen kokemista. (Eerola & Saarikallio 2010, 259–260.) Musiikin ja tunteiden tutkimuksessa tunteet voidaan jakaa tunnettuihin ja havaittuihin tunteisiin. Tunnettu tunne tarkoittaa musiikin herättämiä reaktioita ihmisessä ja havaittu tunne puolestaan tarkoittaa tunteita, joita musiikki välittää ja joita kuuntelija pystyy havaitsemaan sekä tulkitsemaan. (Vuoskoski 2012, 23.)

6.2 Kuvallinen ilmaisu ja kädentaidot

Taidetta on vaikea määritellä kattavasti, sillä eri aikakaudet ja kulttuuri ovat määritelleet taiteen aina eri tavalla ja sitä pidetään avoimena käsitteenä. Kasvattajan tulisi kuitenkin tiedostaa oma käsityksensä taiteesta, sillä toiminnan suunnittelu on silloin helpompaa. Kuvataide koostuu aina visuaalisista perustekijöistä, joita ovat muun muassa väri, sommittelu ja pinnat. Kuvataide herättää parhaimmillaan katsojassa erilaisia tunnekokemuksia. (Rusanen, Kuusela, Rintakorpi & Torkki 2014, 13.)

Taiteella on soveltavia ja välineellisiä tehtäviä, joita ovat muun muassa persoonallisen ja sosiaalisen identiteetin rakentaminen, vuorovaikutuksen edistäminen ja hyvinvoinnin parantaminen. Erityisesti psyykkistä kehitystä edistäen kuvataiteellinen toiminta mahdollistaa itseilmaisun tunteiden ja

kokemuksien saralla sekä antaa mahdollisuuden kertoa tärkeistä asioista. Tunteet ovat vahva osa kuvataiteellista työskentelyä ja niitä voi käsitellä ja ilmaista taiteen kautta. Sosiaalisten taitojen harjoittelu onnistuu pari- ja ryhmätyöskentelyn sekä välineiden lainaamisen ja jakamisen kautta. (Rusanen ym. 2014, 17; 42–43.) Taidekasvatuksessa onkin tärkeää huomioida myös yhteisöllisyys ja vertaiskulttuuri (Pääjoki 2012, 115). Esimerkiksi lasten tekemät yhteiset teokset tuovat kuvataiteelliseen toimintaan yhteisöllisyyttä ja yhdessä luomisen riemua.

Lapset tutkivat ympäröivää maailmaa kaikkia aistejaan hyödyntäen ja tekevät saamiinsa havaintoihin perustuen luovia toiminnallisia ratkaisuja. Aistihavaintoja hyödyntävässä maailman tutkimisessa esimerkiksi aiemmat tiedot tai käsitteellinen todellisuus jäävät vähemmälle huomiolle. Kaikkien aistien huomioon ottaminen ja niiden hyödyntäminen on lapsilähtöistä toimintaa, koska se antaa mahdollisuuden vuorovaikutukselle, jossa lapsen luontainen toiminta suhteessa muihin ihmisiin ja ympäristöön otetaan huomioon. Reggio Emilia -pedagogiikka on hyvä esimerkki lapsen aistihavaintojen tärkeyttä painottavasta ajattelutavasta. (Pääjoki 2012, 111.)

6.3 Draama ja kirjallisuus

Draamakasvatus käsittää sekä teatterin että draaman erilaiset toiminnot varhaiskasvatuksessa, joista teatteri painottuu esityksen valmistamiseen eli produktioon ja draama painottuu toimimiseen eli prosessiin. Draamassa ei ole yleisöä, vaan toiminta tapahtuu ryhmän sisällä ja se perustuu lapsen kehitystason mukaiseen tarpeeseen ja leikinomaisuuteen. (Toivanen 2009, 30–31.)

Draama mahdollistaa vaikeidenkin asioiden käsittelyn ja mielikuvien kautta ongelmia voidaan pyrkiä etäännyttämään itsestä, jolloin niitä on helpompi käsitellä. Draama auttaa erilaisten tunnetilojen tunnistamisessa sekä opettaa empatiaa. (Kotka 2011, 17.) Roolissa toimiminen auttaa kokemaan uutta ja luo uusia merkityksiä sekä auttaa löytämään erilaisia näkökulmia. Draama edellyttää toisten ihmisten huomioimista ja yhteistyö

eri toimijoiden kanssa korostuu. Draama antaa loistavan mahdollisuuden leikillisyyden kautta puhua vaikeista asioista, kuten kiusaaminen ja erilaisuus. (Toivanen 2009, 31–32.) Draamaa voi käyttää sekä spontaanisti että suunnitellusti. Spontaani draaman käyttö esiintyy arjen tilanteissa, joissa ohjaaja esimerkiksi yhtäkkiä eläytyy johonkin rooliin. Draamatyöskentelynä voi toimia esimerkiksi erilaiset roolileikit, nukketeatteri tai kirjalliset menetelmät. (Toivanen 2009, 33–34.)

Kirjallisuus on tärkeää kielen oppimisen kannalta ja toimii sitä kautta vuorovaikutuksen edellyttäjänä. Kirjallisuus tarjoaa lapsille mahdollisuuden taiteelliseen kokemukseen ja se kehittää lapsen empatiakykyä ja tunne-elämää. Draamaa voi lähteä työstämään kirjallisuuden pohjalta, esimerkiksi sadun kautta. Kirjallisuuden pohjalta on myös helppo virittää tunne-elämään ja muihin vaikeisiin asioihin liittyvää keskustelua. (Suojala 2009, 40–41.)

6.4 Luova liikunta

Lapsella on luontainen tarve liikkumiseen jo syntymästään lähtien ja liikkuminen edesauttaa kokonaisvaltaista terveyden ja hyvinvoinnin kehittymistä. Liikkuminen lapsuudessa myös auttaa lasta oppimaan sekä edesauttaa koulunkäyntiä tulevaisuudessa. Yhdessä liikkuminen tuo iloa, luo onnistumisen kokemuksia ja parantaa vuorovaikutussuhteita. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 6.)

Luovan liikunnan perusajatus on, että lapset liikkuvat luovasti ja tutkivasti luonnostaan ja lapset tutustuvat maailmaan liikkumalla. Luova liikunta lähtee lapsen omasta liikkeestä eikä aikuinen näytä lapselle mallia. Lapset saavat luovan liikunnan kautta mahdollisuuden luoda omaa kulttuuriaan ja aikuinen saa mahdollisuuden nähdä lapsen oman kokemusmaailman tämän kautta. Luova liikunta on siis sadutuksen kaltaista toimintaa ilman sanoja. Kehon kieli ja liike ovat lapselle tapa ilmaista tunnetiloja ja kokemuksia toimien samalla tärkeänä vuorovaikutuksen välineenä. (Anttila 2009, 16–18.)

7 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN KOKONAISUUS

Toiminnallinen opinnäytetyö on nimensä mukaisesti käytännössä toimimista ja sen tuotoksena syntyy aina jotakin konkreettista, esimerkiksi opas tai tietopaketti. Se yhdistää raportoinnin tutkimusviestinnän keinoin sekä käytännön toteutuksen. Opinnäytetyössä tärkeää on tutkimuksellinen asenne sekä työelämä- ja käytännönläheisyys. Siitä tulisi myös ilmetä tekijän alan tietojen ja taitojen osaaminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä olisi tärkeää perustella tehdyt valinnat alan teorian pohjalta. Opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä, vaan tutkimuksellinen selvitys kuuluu tuotteen toteutustapaan. Toiminnallisen työn raportin tulee täyttää samat kriteerit kuin tutkimusviestinnässä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10, 42, 51, 56, 65.) Aiheemme oli hyvin käytännönläheinen, jonka vuoksi valitsimme toteutustavaksi toiminnallisen opinnäytetyön. Lisäksi toiminnallinen työ tuki sekä omaa ammatillista kasvuamme ja kehitystämme että hyödytti toimeksiantajaamme ja kohderyhmäämme.

Toiminnallinen osuus koostui seitsemästä ohjauskerrasta, joiden aikana käsitelimme kohderyhmämme eli syksyllä 2016 aloittaneen esikouluryhmän kanssa erilaisia tunteita ja niiden tunnistamista. Ryhmä koostui kymmenestä kuusivuotiaasta lapsesta. Käsiteltäviä tunteita olivat suru, mielihyvä, pelko, rohkeus, turvallisuus, viha, rakkaus, hämmästys, ujous, itsevarmuus, kateus, ihailu, tyytyväisyys, yksinäisyys ja ystävyys. Käsiteltävät tunteet oli valittu niin, että ne hyödynsivät tarkoitustamme eli kiusaamisen ehkäisyä. Toimintamme rakentui aloituskerrasta ja kuudesta varsinaisesta toteutuskerrasta. Toiminnallisen osuuden aloitimme viikolla 34, jolloin uusi esikouluryhmä oli kokonaisuudessaan kasassa. Ajoitimme toiminnan heti alkusyksyyn, sillä kiusaamisen ehkäisyn pohja on syytä luoda, kun uusi ryhmä on vasta muotoutumassa eikä kiusaamistilanteita ole vielä ehtinyt syntyä.

Taiteiden ja erityisesti musiikillisten keinojen käyttäminen ja hyödyntäminen eri tavoin oli toiminnassamme pääosassa tunteiden ja tunnetaitojen työstämisen keinona. Työstimme tunnetaitoja toiminnallis

keinoin eri menetelmiä ja harjoituksia käyttäen. Otimme huomioon toiminnan suunnittelussa myös Satakielen arvot ja siellä noudatettavan Reggio Emilia -pedagogiikan. Reggio Emilia -pedagogiikka näkyi sekä toiminnan toteutustavassa että dokumentoinnissa: käytimme keskustelua ja lasten ajatuksia toiminnan toteutuksessa sekä dokumentoimme toiminnan kuvaamalla.

Toiminnan päätavoitteena oli kokeilla, soveltuvatko suunnittelemamme menetelmät osaksi opasta. Sen lisäksi tavoitteena jokaiselle toimintakerralle oli luoda empatiakykyä kehittävä, mukava ja toimiva kokonaisuus, josta lapset sekä heidän kanssaan toimivat kasvattajat saavat välineitä tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn. Asetimme jokaiselle toiminnalle myös omat tarkemmat tavoitteet, jotka löytyvät toimintakertojen suunnitelmasta liitteenä raportin lopusta (Liite 1.).

Jokainen kerta koostui aloitushetkestä, toiminnasta ja loppurentoutuksesta. Yhden toimintakerran pituus oli noin 60 minuuttia ja ohjausta pidettiin kaksi kertaa viikossa, jolloin toimintamme ajoittui yhden kuukauden ajalle elo-syyskuussa 2016.

7.1 Ensimmäinen toteutus: Tutustuminen

Ensimmäisen toteutuskerran tavoitteena oli orientoitua aihealueeseen ja tutustua toimintaan osallistuviin lapsiin, joita oli yhteensä kymmenen. Kaikki kymmenen lasta olivat paikalla tällä kerralla. Aloitimme toiminnan jutustelulla ja nimien läpikäymisellä. Kyselimme lapsilta, mitä he tietävät tunteista ja he osasivat nimetä eri tunnetiloja. Samalla pohdimme toteutuskerroillemme säännöt ja nimen. Lasten keksimien vaihtoehtojen pohjalta päädyimme yhteistuumiin nimeen Ystävyyskerho.

Tämän jälkeen harjoittelimme lasten kanssa Leppäkertun keinutuoli -kirjasta löytyvää Kaveruutta kaikille -laulua (Sironen-Hänninen, Ryyppö ja Salminen 2014) ja siihen kehittelemäämme piirileikkiä. Piirileikissä seisoi käsi kädessä ja kävelimme ympyrää säkeistön aikana. Kun

laulussa laulettiin ”sinulle ja sinulle”, käännyimme vuorotellen molempien vierustovereiden puoleen kumartamaan tai niaamaan.

Piirileikin jälkeen esittelimme Tunteiden tamburiinin eli kartongin, jonka avulla havainnollistimme lapsille kunkin toimintakerran teemaa ja johon keräsimme lasten ajatuksia joka toimintakerrasta nousseista ajatuksista. Tunteiden tamburiini toimii siis sekä asettamiemme tavoitteiden toteutumisen mittarina että toimintaa kokoavana välineenä. Tamburiinin taustalla oli myös Reggio Emilia -ajattelu ja halusimme saada tamburiinin avulla aikaan sekä yhteistä keskustelua että tuoda lasten ajatuksia näkyväksi.



Kuva 1. Tunteiden tamburiini ennen lasten ajatusten lisäämistä.

Piirileikistä siirryimme värittämään tunne- ja kaverikortteja, jotka olimme tulostaneet Suomen Mielenterveysseuran verkkosivuilta. Lapset saivat kukin yhden tunnekortin ja yhden kaverikortin. Tehtävänä oli miettiä värikyksen aikana mitä tunnetiloja ja tilanteita korteissa on kuvattu. Kävimme kortit läpi värittämisen jälkeen, jolloin pohdimme yhdessä mitä tunteita ja tilanteita kuvissa oli.



Kuva 2. Lapset tunne- ja kaveritaitokortteja värittämässä.

Seuraavaksi siirryimme liikkumaan ”Pienen pieni veturi” -laulun tahdissa. Laitoimme Helsingin Juniorijousien CD:ltä ”Kateellinen etanapoika - Lelujen taikayö” soimaan instrumentaaliversioiden laulusta ja lapset saivat keksiä tunnetilan, joka laitettiin ”väsyneitä silmiään” -sanoituksen kohdalle. Veturi hieroi muun muassa vihaisia, nauravaisia ja surullisia silmiä.

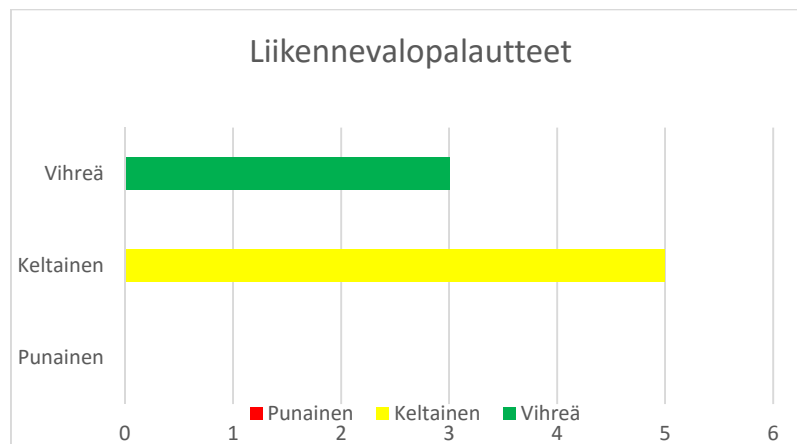


Kuva 3. Pienen pieni veturi- tunneversiota leikkimässä.

Loppurentoutuksessa soitimme Beethovenin Kuutamonaattia ja luimme Kaikenlaisia tunteita -runon kirjasta Ipanakerä (Sironen-Hänninen & Salminen 2011, 24). Lapset päästettiin yksi kerrallaan pois, jolloin he saivat jättää omassa rauhassa palautteen purkkiin liikennevalohelmillä.

Tältä kerralta saimme palautteeksi viisi (5) keltaista ja kolme (3) vihreää helmeä. Värikoodit tarkoittavat seuraavaa: vihreä = pidin toiminnasta, keltainen = en osaa sanoa ja punainen = en pitänyt toiminnasta.

Valitsimme tämänkaltaisen palautteenkeruun sen takia, että se on tarpeeksi yksinkertainen ja selkeä lasten ikä huomioiden. Keräsimme palautteen toimintakerran lopussa, sillä mittasimme lasten kokonaisviihtyvyyttä.



Kuvio 1. Ensimmäisen toimintakerran liikennevalopalautteet palkkikaaviolla kuvattuna.

7.2 Toinen toteutus: Suru ja mielihyvä

Toisen toimintakerran teemana olivat surun ja mielihyvän tunteet ja tavoitteena oli näiden tunteiden tunnistamisen harjoittelu musiikin ja maalaamisen avulla. Aloitimme toimintakerran ryhmän omasta tilasta. Levitimme edellisellä kerralla lasten itse värittämät tunnekortit lattialle ja jokainen lapsi sai vuorollaan kertoa nimensä ja valita omaa tunnetilaansa kuvaavan kortin. Kortista sai halutessaan kertoa jotakin.

Alkupiirin jälkeen siirryimme jumppasaliin musiikkimaalauksen pariin. Olimme asettelleet jokaiselle lapselle, joita oli tällä kertaa paikalla kuusi, omat maalauspaikat. Jokaisella lapsella oli käytössään kaksi akvarellipaperia ja väreinä punaista, keltaista, sinistä ja mustaa maalia. Kerroimme lapsille, että soitamme kahta erilaista musiikkia niin, että he saavat ensin maalata toisen musiikin kanssa ja sitten toisen. Ensimmäisenä soitimme pirteän ja viihdyttävän kuuluisen Leroy Andersonin Plink, Plank, Plunk -teoksen ja toisena Armas Järnefeltin haikean ja surumielisen Berceusen. Ohjasimme lapsia kuuntelemaan musiikkia ja maalaamaan sen mukaan, mitä heille tulee sillä hetkellä soivasta musiikista mieleen. Maalaamisen jälkeen juttelimme siitä, miltä ja missä suru sekä ilo tuntuvat ja onko joku lapsista ollut joskus surullinen tai iloinen. Katselimme vielä, minkälaisia teoksia musiikkimaalauksen aikana oli syntynyt. Jokainen sai halutessaan myös kertoa omista maalauksistaan jotakin.

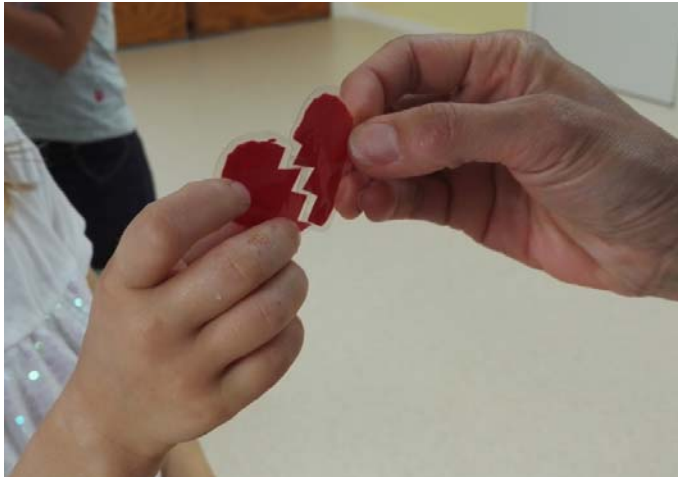


Kuva 4. Valmiita musiikkimaalauksia. Vasemmalla Leroy Anderson: Plink, Plank, Plunk - pohjalta maalatut maalaukset ja oikealla Armas Järnefelt: Berceue- pohjalta maalatut maalaukset.

Seuraavaksi leikimme kehittelemäämme kehumisleikkiä. Aluksi tutustuimme leikissä laulettavaan Kuinka on sun laitasi -lauluun teoksesta Musiikkiliikunnan käsikirja 1: Musiikkia liikkuen (Juntunen, Perkiö &

Simola-Isaksson 2010, 110). Tämän jälkeen jokainen lapsi sai sydämen puolikkaan, joka piti piilottaa kämmenten väliin niin, että kukaan muu ei nähnyt sitä. Kaikille sydämenpuolikkaille oli samanvärinen parinsa. Leikin alussa liikuimme ympäri tilaa laulun tahdissa. Otimme sydämen puolikkaat esille, kun laulussa laulettiin ”jos sul ei oo ystävää niin tule luokseni”, minkä jälkeen etsimme parit. Kun ystävä löytyi, lapset saivat mahdollisuuden kertoa toisistaan jonkin mukavan asian tai kehua toista. Toistimme leikkiä muutaman kerran.

Tunteiden tamburiiniin keräsimme ajatuksia lapsilta. Surua pohdittaessa yksi lapsista totesi, että suru tuntuu siltä kuin joku työntäisi vettä silmistä. Yksi lapsista totesi tämän kerran olleen hassu.



Kuva 5. Kehumisleikkiä. Sydämenpuolikkaat löysivät toisensa.

Kerran lopuksi teimme ”Surut pois puhallan” -harjoituksen, jota varten lapset saivat valita haluamansa värisen sulan. Tämän jälkeen ohjeistimme lapsia miettimään murheellisia tai mieltä painavia asioita ja siirtämään ne kaikki sulkaan. Sulka asetettiin kämmenelle ja puhallettiin pois, jolloin myös murheet puhallettiin pois mielestä. Sulka kuvasti suruista ja murheista luopumista.

7.3 Kolmas toteutus: Pelko, rohkeus ja turvallisuus

Aloitimme kerran lukemalla sadun Tipsu ja ystävyiden voima. Tarina toimi orientointina toimintakerran teemaan, sillä siinä käsiteltiin pelkoa, kiltteyttä ja ystävyyttä. Lukemisen jälkeen kävimme läpi lasten ajatuksia satuun liittyen ja he löysivät hyvin tarinassa esiintyneitä tunteita. Mietimme myös mitkä asiat ovat lasten mielestä pelottavia.

Sadun jälkeen siirryimme saliin musisoimaan. Pohdimme alkuun jännityksen ja pelon tunteita. Tämän jälkeen lapset saivat valita rytmimunan, rytmikapuloiden ja marakassien väliltä itselleen sopivimman soittimen. Lapset saivat pohtia, miltä jännitys oikein kuulostaa - kuulostaako se kovalta vai hiljaiselta, nopealta vai hitaalta. Jokainen soitti vuoron perään oman jännityksen äänensä muille. Sitten pohdimme, mikä on pelon ja jännityksen vastakkainen tunne ja nopeasti lapset keksivät sen olevan rohkeus. Teimme samat asiat kuin aikaisemmin, mutta soittaen rohkeasti. Lopuksi vielä soitimme vuoron perään rohkeasti ja pelokkaasti Loiskis-orkesterin esittämän Pimeässä tiheässä -kappaleen tahtiin.



Kuva 6. Jännitys- ja rohkeussoittimien valintaa.

Seuraava vuorossa oli tunnetanssi, jossa tanssimme Karvakuonon laulupurkin kappaleen Peltirännin peikkopoika tahtiin. Kun musiikki lakkasi, annoimme lapsille tehtävän. Ensimmäisenä tehtävänä oli eläytyä pelokkaan hiiren rooliin, toisena tehtävänä eläytyä rohkeaksi leijonaksi ja kolmantena tehtävänä antaa kaverille hali. Lapset lähtivät innokkaasti leikkiin mukaan.

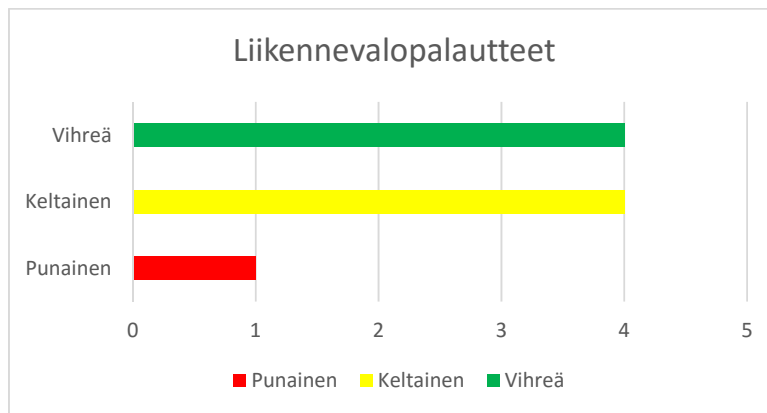
Tanssin jälkeen siirryimme Tunteiden tamburiinin pariin, johon kirjasimme lasten ajatuksia päivän käsiteltävistä tunteista. Pelko herätti seuraavia ajatuksia: ”pelko voi itkettää”, ”pelottaessa voi haluta sulkea silmät”, ”kun pelottaa, juoksen pakoon, menen pieneksi tai piiloon”, ”pelosta kertominen auttaa”, ”lohdutus auttaa pelkoon”, ”tuntuu tärisyttävältä (pelko)”. Rohkeudesta lapset ajattelivat seuraavaa: ”rohkeutta on tehdä jotain uutta tai mennä uuteen paikkaan”, ”maistaa uusia ruokia”, ”asioiden tekeminen rohkaistuttaa”. Turvallisuus herätti seuraavia ajatuksia: ”ukkosella sisällä olo luo turvallisuutta”, ”nallen ottaminen kainaloon”, ”turvallinen olla kotona isin ja äidin kanssa, tv:n ääressä”.



Kuva 7. Lapset turvapaikoissaan.

Loppurentoutuksena käytimme kirjasta Tunne- ja turvataitoja lapsille ”Turvapaikka”-harjoitusta. Jaoimme kaikille lapsille ison kankaan, josta

jokainen sai rakentaa oman turvapaikkansa. Lapset saivat poistua yksitellen jättäen taas liikennevalo-merkityillä helmillä palautteen purkkiin. Lapsilta saimme liikennevalopalautetta viihtyvyydestä tältä kerralta neljä (4) vihreää, neljä (4) keltaista ja yhden (1) punaisen helmen.



Kuvio 2. Kolmannen toimintakerran liikennevalopalautteet palkkikaaviolla kuvattuna.

7.4 Neljäs toteutus: Viha ja rakkaus

Teemamme oli tällä kertaa viha ja rakkaus, joita lähdimme lähestymään lievempien samankaltaisten tunteiden, kiukun ja pitämisen, kautta, sillä molemmat ovat voimakkaina tunteina lapsille vieraita. Vihan tilalla käytimme pääsääntöisesti sanaa kiukku, joka lasten on helpompi ymmärtää. Rakkautta kuvastamaan käytimme monessa kohtaa sanaa ”tärkeä”. Mainitsimme Tunteiden tamburiinin aikana sanat viha ja rakkaus ja käytimme niitä muutaman kerran myös toiminnan aikana.

Aloitimme neljännen kerran kuuntelemalla Tunnekokemuksia laulaen levyltä kappaleen Maanantaina kiukuttelin. Kysyimme kappaleen jälkeen lapsilta, millaisia kiukuttavia asioita laulussa mainittiin, ja ovatko samat asiat joskus kiukuttaneet heitäkin. Tämän jälkeen lähdimme työstämään vihaisuus-teemaa kiukun kautta.

Pohdimme lasten kanssa, mitä he tekevät silloin kuin he ovat kiukkuisia. Kehitimme keskustelun pohjalta tanssiliikkeet, jolloin liikkeiksi tuli jalan polkeminen tai tömistely, nyrkkeillä lattiaan tai omiin reisiin kevyesti lyöminen, mököttäminen kädet ristissä ja pään pitely käsillä. Tanssimme japanilaisen rumpumusiikin tahdissa. Kiukkutanssin päätteeksi hengittelimme kiukun pois Linnunsiipi -hengitysharjoituksella, jossa nostimme kädet sivuilta ylös samalla kun hengitimme sisään ja samalla kun laskimme käsiä alas, puhalsimme ilmaa ulos hampaiden välistä suhisten.



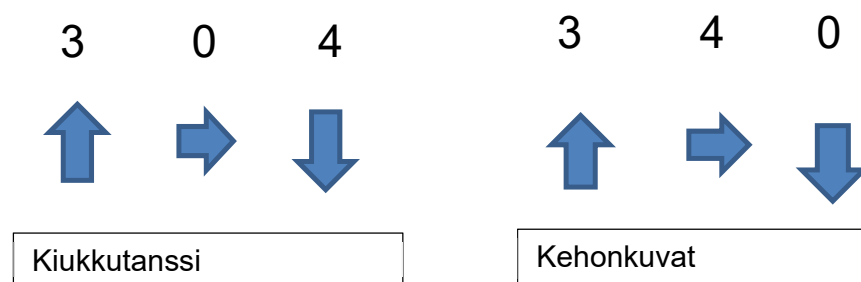
Kuva 8. Kehonkuvien piirtämistä.

Seuraavaksi jaoin lapset pareihin ja he piirsivät toistensa kehonkuvat isoille papereille. Kun kuvat oli piirretty, jokainen sai tehtäväksi miettiä, miltä rakkaus tuntuu ja missä kohdassa kehoa. Lapset piirsivät tämän tunteen paperille vahaliiduilla valitsemallaan värillä. Sen jälkeen he pohtivat itselleen tärkeitä ja rakkaita asioita, joita saivat piirtää kehonkuvan ympärille haluamallaan tavalla.

Tunteiden tamburiiniin keräsimme kerran herättämiä ajatuksia lapsilta. Rakkaudesta lapset sanoivat seuraavaa: ”rakkaus on lämmin tunne”, ”rakkaus on punainen, puna-sininen, puna-lila”, ”rakkaus tuntuu päässä,

kädessä, rinnassa, vatsassa”. Vihasta ja kiukusta tuli seuraavia ajatuksia: ”ei saa satuttaa tai loukata”, ”kiukuttaa, kun ei saa mitä tahtoo”, ”kiukkuisena ei ole toisten mielestä ehkä kiva”, ”välillä voi huutaa ja kiljua, kun kiukuttaa”.

Loppurentoutuksessa luimme sadun Tipsu ja hengityksen hämmästy. Taustalla soi rentoutusmusiikki. Kokeilimme tällä kertaa peukaloilla annettavaa palautetta kahdesta eri harjoituksesta. Kiukkutanssi sai kolme (3) peukaloa ylöspäin ja neljä (4) alaspäin. Kehonkuvien palautetta kysyessä kolme (3) lasta nosti peukalon ylös ja neljä (4) vaakatasoon.



Kuvio 3. Neljännen toimintakerran palautteet. Nuolet kuvastavat ylös, sivulle ja alaspäin osoittavia peukaloita.

7.5 Viides toteutus: Kateus, ihailu ja tyytyväisyys

Aloitimme kerran laulamalla ”Tule ystäväksi näin” -laulua. Sen jälkeen esittelimme taikataikinasta tehdyn ”kateuden mörököllin” ja juttelimme lasten kanssa kateuden tunteesta. Kysyimme lapsilta, ovatko he huomanneet olleensa joskus kateellisia ja miten he ovat sellaisessa tilanteessa toimineet. Kerroimme, että kateuden mörökölli vierailee meidän jokaisen luona joskus ja saa meidät sanomaan asioita, joita emme välttämättä tarkoita. Alkupiirin jälkeen jokainen lapsi muovaili vihreäksi värjätystä taikataikinasta omat kateuden mörököllit.

Lopuksi leikimme tunteiden pantomiimia. Kaikki lapset saivat vuorollaan esittää jotain tunnetta, joka määräytyi valmiiden tunnesanalappujen mukaan ja muut arvailivat mitä tunnetta esitettiin. Leikissä mukana olleet tunteet olivat toimintakerroillamme käsittelyssä olevia tunteita. Tunteiden esittäminen ja tunnistaminen osoittautuivat osalle lapsista hyvin vaikeaksi.

7.6 Kuudes toteutus: Ujous ja itsevarmuus

Aloitimme kerran kerääntymällä piiriin ja kertomalla, että meillä on ujo ystävä mukana, joka ei ehkä uskalla tulla esiin. Teimme esittelykierroksen, jossa jokainen lapsi sai kertoa oman nimensä, tunnekorttien avulla oman tunnetilansa sekä oman vahvuutensa. Kierroksen lopussa ujo ystävä – Kalle Krokotiili – uskalsi tulla esittäytymään ja juttelemaan lapsille. Kalle kertoi käyneensä edellisenä päivänä tutustumassa päiväkotiin ja hukanneensa oman rohkeutta tuovan voimakorunsa. Sitten Kalle pyysi lapsia avuksi etsimään koruaan. Lapset löysivät voimakorun, jonka jälkeen Kalle jakoi kaikille kiitokseksi oman voimahelmen, jonka lapset saivat pujottaa seuraavaksi tekemäänsä koruun. Jaoimme jokaiselle lapselle palan kuminauhaa ja sitten lapset pääsivät tekemään omat voimakorut puuhelmiä pujottelemalla.



Kuva 11. Valmiita voimakoruja.

Kalle Krokotiili poistui, kun lapset alkoivat tehdä voimakoruja. Jälkikäteen pohdimme, että olisi ollut hyvä, jos krokotiili olisi ollut koko toimintakerran ajan läsnä, sillä lapset vaikuttivat pitävän Kallen läsnäolosta. Tällöin toiminta olisi ollut mieluisampaa lapsille loppuun asti.

Seuraavaksi leikimme ”Yksi pieni elefanti”- laululeikkiä vaihtamalla elefantin tilalle krokotiilin. Leikin tarkoituksena oli samaistua ujouden ja itsevarmuuden tunteisiin. Tarkoituksena ei siis ollut asettaa ujoutta ja rohkeutta paremmuusjärjestykseen. Leikin aikana selvennettiin, että molemmat tunteet olivat sallittuja. Pohdimme ujoutta ja itsevarmuutta tunteena, ja pohdinnan pohjalta ohjeistimme odottavia lapsia eläytymään oikein ujoiksi ja marssivia krokotiileja itsevarmoiksi. Leikki päättyi, kun kaikki olivat päässeet marssimaan.

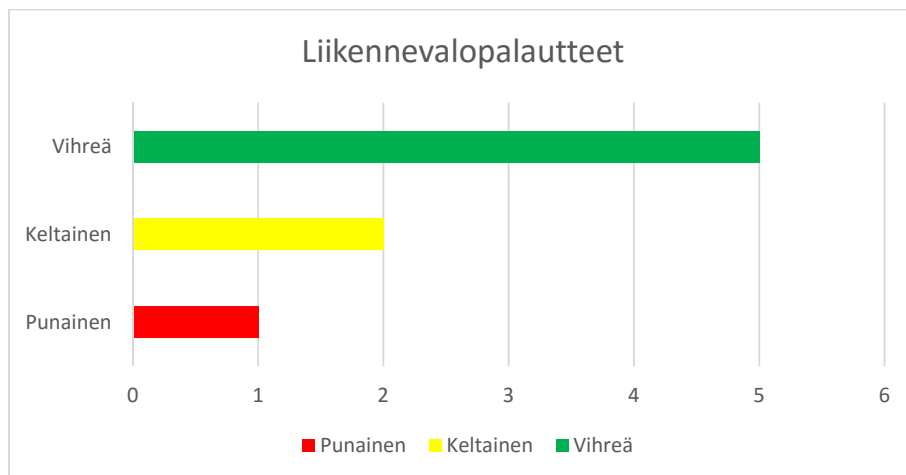


Kuva 12. Krokotiilit marssimassa.

Tunteiden tamburiinissa teimme yhteenvedon liittyen ujouteen ja itsevarmuuteen keskustelemalla lasten kanssa. Kyselimme myös toiveita ja ehdotuksia seuraavan eli viimeisen kerran sisältöön, joiden pohjalta aioimme suunnitella toteutuksen. Ujouteen saimme seuraavia ajatuksia: ”ujostuttamiseen auttaa ujouden mörön piirtäminen ja oma tärkeä lelu”, ”ujostuttaa, kun menee uusiin paikkoihin”, ”kertominen muille auttaa siihen, että ujostuttaa” ja ”esiintyminen voi ujostuttaa”. Itsevarmuus osoittautui jo

”yksi pieni krokotiili”- leikin aikana lapsille vaikeaksi ymmärtää, vaikutti jopa siltä, että moni ei ollut sanaa ennen kuullutkaan. Tamburiiniin saimme yhden ajatuksen kirjattua: ”itsevarmana tietää osaavansa tehdä juttuja”. Loppurentoutuksena lapset makoilivat silmät kiinni kuunnellen Ricardo Cobon Guitar Lullaby -CD:ltä kappaletta Barcarolle.

Liikennevalohelmipalautteella saimme viisi (5) vihreää, kaksi (2) keltaista ja yhden (1) punaisen helmen. Henkilökunnalta saimme palautetta, että sisältö oli toimiva ja oikein kiva.



Kuvio 4. Kuudennen toimintakerran liikennevalopalautteet palkkikaaviolla kuvattuna

7.7 Seitsemäs toteutus: Yksinäisyys ja ystävyys

Viimeisellä toteutuskerralla kaikki kymmenen lasta olivat paikalla. Tälle kerralle olimme suunnitelleet lasten toiveiden pohjalta toimintaradan, jossa oli kolme pistettä. Pisteiden välissä oli aina jokin tehtävä, esimerkiksi sillan eli penkin yli kävely tai kuperkeikan tekeminen.



Kuva 13. Yksinäisyys-piirtämistä Yksinäinen Leevi Lumileopardi -pöytäteatterin jälkeen.

Ensimmäisellä pisteellä oli draamatyöskentelyä, jossa esitimme pöytäteatterina tarinan Yksinäinen Leevi Lumileopardi. Tarinan idea pohjautui Krokus Krokotiili -satuun kirjasta Tarina per päivä – 365 eläinsatua ja lorua. Tarinamme kertoi Leevi Lumileopardista, joka halusi ystävän, mutta kukaan ei halunnut leikkiä sen kanssa. Muut eläimet juoksivat piiloon, kun hän yritti lähestyä heitä. Esityksen jälkeen lapset piirsivät vahaliiduilla paperille, mitä Leevin mielessä oli, kun hän jäi yksin.

Toinen piste oli tunnepatsas -leikki, jonka tarkoitus oli toimia kaikkia toimintakertojen aikana käsiteltyjä tunteita kokoavana leikkinä. Leikki oli samanlainen kuin pelko ja rohkeus -toimintakerralla toteuttamamme tunnetanssi, mutta erityyppisillä tehtävillä. Tehtävänä oli liikkua musiikin tahdissa ja kun musiikki taukosi, ohjaaja sanoi jonkin tunnetilan, jolloin lasten piti jäykistyä patsaiksi tunnetilaa esittäen. Kävimme läpi toimintakokonaisuutemme aikana käsiteltyjä tunteita, kuten suru, onni, kateus ja pelko.

Kolmannella pisteellä oli yhteistaideteos ystävydestä. Lapset saivat piirtää yhdelle kartongille koko ryhmänä asioita ystävydestä. Tarkoituksena oli yhteistyötaitojen kehittäminen ja toisten huomioiminen,

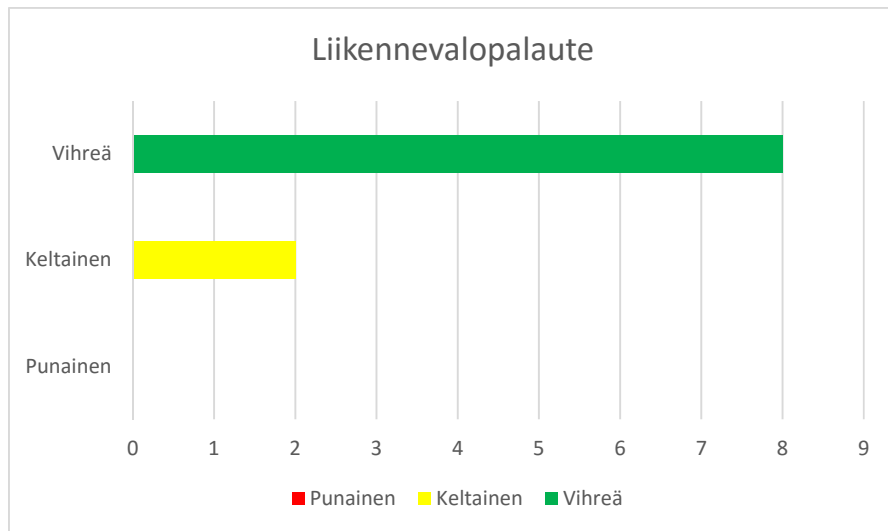
sillä ideana oli, että kaikki osallistuvat teokseen jollain tavalla. Tehtävä osoittautui haasteelliseksi näin nuorille lapsille. Toiset ymmärsivät yhteistyön selkeästi paremmin kuin toiset.

Teoksen valmistuttua kävimme läpi päivän teemat ja tehdyt työt. Keskustelimme yksinäisyyttä -piirrustuksista ja niiden herättämistä ajatuksista sekä keräsimme hyvän ystävän tunnusmerkkejä Tunteiden Tamburiiniin. Ystävyyspohtiminen osoittautui haasteelliseksi lapsille ja lapset herkästi alkoivat luetella omien parhaiden ystäviensä nimiä. Lopulta saimme kuitenkin seuraavia ajatuksia: ”hyvä ystävä on kiva, leikkii yhdessä, ajattelee toisten toiveita ja ei kiusaa”. Tamburiiniin keräsimme myös ajatuksia yksinäisyydestä, sen hyviä ja huonoja puolia.



Kuva 14. Ystävyyspohtimisen yhteistaideteosta tekemässä.

Lopuksi jaoin kaikille osallistuneille kunniakirjat sekä muumitikkarit ja keräsimme palautteen. Palautteen keräsimme jälleen liikennevalohelmillä, saimme kahdeksan (8) vihreää ja kaksi (2) punaista helmeä.



Kuvio 5. Seitsemännen toimintakerran liikennevalopalaute palkkikaaviolla kuvattuna.

8 ARVIOINTI

Opinnäytetyömme tavoitteena oli toteuttaa kiusaamisen ehkäisyn opas, johon kokosimme taiteeseen pohjautuvia tunnekasvatuksen menetelmiä. Lisäksi tavoitteenamme oli kartuttaa omia tietoja ja taitoja tunnekasvatuksesta ja taiteiden käyttämisestä työväliseenä.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli opettaa lapsille tunteiden tunnistamista ja niiden käsittelyä. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli myös tukea Taidepäiväkoti Satakielen varhaiskasvattajia taiteiden käyttämisessä tunnekasvatuksessa ja sen kautta luoda hyvä pohja kiusaamista ehkäisevälle työlle.

Yleisten tavoitteiden lisäksi asetimme jokaiselle kerralle ja toiminnalle omat tavoitteet (Liite 1.). Yksi tavoite jokaiselle kerralle oli luoda lapsille mielekäs kokonaisuus, jota mittasimme liikennevalohelmillä. Viihtyminen on olennainen osa oppimista. Toimivan ja hyödyllisen kokonaisuuden kehittäminen oli myös tärkeää, jonka onnistumista mittasimme reflektoinnilla, toimeksiantajalta saadulla suullisella palautteella sekä toiminnan jälkeen päiväkodin henkilökunnalle lähetetyllä palautelomakkeella (Liite 2.).

Tarkoituksen toteutumista seurasimme Tunteiden tamburiinin eli kartongin avulla, johon keräsimme lasten ajatuksia käsitellyistä tunteista aina toimintakerran jälkeen. Tunteiden tunnistamisen taitoa ei voi konkreettisesti mitata, mutta saimme lasten ajatuksista käsitystä tämän avulla. Toisen tarkoituksen toteutumista, Taidepäiväkoti Satakielen varhaiskasvattajien tukemista tunnekasvatuksen saralla, seurasimme sekä palautekeskusteluilla että palautelomakkeella, jonka tarkoituksena oli myös selvittää työmme hyödyllisyyttä.

8.1 Menetelmäoppaan arviointi

Suunnitelimme menetelmäoppaan alustavasti ja teimme toimintakertoja ja opasta varten toimintasuunnitelman ennen toiminnan toteutusta. Toimintakertojen tarkoituksena oli kokeilla toimivatko menetelmät

käytännössä ja palvelevatko ne tarkoitusta. Arvioimme menetelmien toimivuutta lasten liikennevalohelmillä antamalla palautteella, toimeksiantajan antamalla suullisella palautteella sekä keskenämme reflektoimalla. Toiminnan sisällön suunnittelimme kiusaamisen ehkäisyä tukevaksi, joten tehtävät pyrkivät tunnekasvatuksen lisäksi ryhmäyttämään sekä vahvistamaan lasten vuorovaikutustaitoja ja positiivista minäkuvaa.

Pidimme tärkeänä sitä, että oppaasta tulisi miellyttävän näköinen, mahdollisimman helppolukuinen ja selkeästi rakennettu. Selkeyden vuoksi teimme jokaisen harjoituksen omalle sivulleen, johon kirjoitimme harjoituksen kulun lyhyesti, harjoituksessa tarvittavia välineitä sekä musiikkivinkkejä. Näiden lisäksi joihinkin harjoituksiin lisäsimme sovellusehdotuksia ja havainnollistavia kuvia.

Oppaan alkuun kirjoitimme tietopaketin kiusaamisen ehkäisystä ja tunnetaidoista sekä tunnekasvatuksen merkityksestä osana kiusaamisen ehkäisyä pohjustamaan harjoitteiden merkitystä ja tuomaan oppaan käyttäjälle teoriatietoa sen käsittelemistä teemoista. Menetelmät jaotimme musiikkiin ja luovaan liikuntaan, kuvalliseen ilmaisuun ja kädentaitoihin, draamaan ja kirjallisuuteen sekä rentoutuksiin. Oppaaseen päätyi kaiken kaikkiaan kahdeksantoista eri menetelmää, jotka valitsimme tekemiemme havaintojen sekä Taidepäiväkotia Satakielestä saamamme palautteen pohjalta. Oppaan menetelmät eivät muodosta tiettyä kokonaisuutta, vaan niitä voi hyödyntää tarpeen mukaan. Lisäksi monet oppaan menetelmistä on suunniteltu niin, että niitä voi hyödyntää monen eri tunteen käsittelyyn. Menetelmät soveltuvat parhaiten ryhmätyöskentelyyn, mutta osaa niistä voi soveltaa myös yksilötyöskentelyyn.

Olemme tyytyväisiä lopullisen oppaan sisältöön ja ulkonäköön. Jälkeenpäin ajatellen olisimme voineet panostaa vielä enemmän käyttämiemme menetelmien suunnitteluun ja kehittelyyn. Koemme, että emme pystyneet panostamaan niiden suunnitteluun tarpeeksi tiukasta aikataulusta ja resursseista johtuen.

8.2 Omien tietojen ja taitojen karttumisen arviointi

Mittasimme kehitystämme toimeksiantajan antamalla suullisella palautteella jokaisen toimintakerran jälkeen ja toimeksiantajan täyttämällä palautelomakkeella sekä itsereflektiolla. Oma kehitys ohjaajajana sekä tietotaidot tunnekasvatuksen saralla olivat meille ensisijaisen tärkeitä, sillä meille ei ollut kertynyt kovinkaan paljoa aikaisempaa kokemusta kyseisistä teemoista. Kehitystämme mittasimme joka kerran jälkeen suullisella keskustelulla sekä kokonaisuuden jälkeen palautelomakkeella. (Liite 2.)

Kysyimme jokaisen toimintakerran jälkeen palautetta toiminnastamme ja otimme palautteen huomioon seuraavan kerran toiminnassa. Saimme ensimmäisiltä kerroilta suullista palautetta selkeämpien ohjeiden antamisesta. Palautelomakkeen kysymys numero neljä mittasi ohjaamistaitojemme kehittymistä, johon saimme vastauksen: ”varmuutta ohjaamiseen tuli runsaasti lisää”. Lisäksi palautelomakkeen vapaa sana-kohtaan saimme palautetta, että otimme suullisen palautteen hyvin vastaan ja suorituksemme oli nousujohteista.

Koimme itsekkin, että saimme paljon varmuutta ohjaamiseen. Lisäksi saimme todella paljon lisää tietoa tunnekasvatuksesta ja kiusaamisen ehkäisystä sekä erilaisista taiteellisista keinoista ja työvälineistä, joita voimme jatkossakin hyödyntää. Seitsemän toteutuskertaa takasi mahdollisuuden kehittymiseen toteutusosion aikana sekä antoi mahdollisuuden monipuoliseen reflektointiin. Laaja teoriapohja lisäsi tietotaitoa mielenkiintoiseen aiheeseen liittyen.

8.3 Koko prosessin arviointi

Aloitimme opinnäytetyöprosessin joulukuussa 2015, jolloin aloimme pohtia opinnäytetyön aihetta. Tunnekasvatus päättyi aiheeksemme yhteisen kiinnostuksen pohjalta. Aloitimme yhteistyön toimeksiantajamme Taidepäiväkoti Satakielelen kanssa keväällä 2016, koska heillä oli kiinnostusta kiusaamisen ehkäisyyn ja tunnekasvatukseen. Pidimme suunnitelmaseminaarin 8.6.2016. Suunnitelmaseminaarin jälkeen

suunnittelimme toiminnallista kokonaisuutta, jonka pidimme elo-syyskuun vaihteessa. Julkaisuseminaari piti pitää alustavasti marraskuussa 2016, mutta se siirtyi tammikuulle 2017.

Teoreettisesta pohjasta tuli todella laaja aiheen monimuotoisuuden vuoksi, vaikka rajasimme aiheen pelkkään tunnekasvatukseen kiusaamisen ehkäisyn osa-alueena. Jouduimme laajentamaan teoriapohjaa pelkästä musiikista muihinkin taiteenlajeihin, sillä pelkkien musiikillisten keinojen käyttäminen osoittautui haasteelliseksi toimivan kokonaisuuden suunnittelun kannalta. Aihepiirin laajentamisen vuoksi työmäärä teoreettisen viitekehyksen saralla lisääntyi. Työmäärä ei kuitenkaan tuntunut liialliselta aiheen mielenkiintoisuuden vuoksi.

8.4 Hyödyllisen ja toimivan toiminnallisen kokonaisuuden arviointi

Mittasimme hyödyllistä ja toimivaa toiminnallista kokonaisuutta lapsilta kerätyillä liikennevalohelmipalautteilla ja peukkupalautteella, keskinäisillä reflektiokeskusteluilla sekä toimeksiantajalta saamallamme palautteella. Toiminnan hyödyllisyyteen sisällytimme ajatuksen toiminnan mielekkyydestä, sillä oppiminen edellyttää, että toiminta on viihtyisää ja mielekästä. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehitystä on vaikea mitata ja lasten itsensä mahdotonta arvioida, joten mielekkyys oli ainoa, jota pystyimme luontevasti mittaamaan heiltä saadulla palautteella.

Toiminnan mielekkyyttä mittasimme liikennevalohelmillä. Mittarin luotettavuutta pyrimme lisäämään sillä, että jokainen laittoi helmen itseksensä purkkiin ja purkki oli läpinäkymätön. Tällöin muiden mielipiteet eivät vaikuta omaan värivalintaan. Kahdella kerralla (2. ja 5. toteutus) emme ehtineet kerätä palautetta ajan ylityksestä johtuen. Helmien perusteella toimintamme oli nousujohteista. Vihreitä helmiä saimme ensimmäisellä kerralla kolme, kolmannella kerralla neljä, kuudennella kerralla viisi ja seitsemännellä kerralla kahdeksan. Keltaisten helmien määrä oli laskujohteinen. Ensimmäisellä kerralla niitä oli viisi, kolmannella kerralla neljä, kuudennella kerralla kaksi ja viimeisellä ei yhtään. Punaisia helmiä ei ollut ensimmäisellä toteutuksella ollenkaan, kolmannella ja

kuudennella toteutuksella yksi ja viimeisellä toteutuksella kaksi. Mittarina helmien luotettavuus laskee, sillä emme ehtineet joka kerralta keräämään tätä palautetta. Lisäksi jokaisen erillisen menetelmän yksilöllinen arviointi jäi lasten osalta puutteelliseksi, koska keräsimme lapsilta palautetta helmiä käyttäen vain jokaisen kerran lopussa kokonaisarviona toimintakerrasta.

Liikennevalohelmet eivät osoittautuneet kovin luotettavaksi arvioinnin välineeksi esikouluikäisillä lapsilla. Osa lapsista sopi keskenään, minkä helmen laittavat purkkiin sen sijaan, että olisivat pohtineet asiaa itsenäisesti. Palautteen pohtimiseen ja sen antamiseen saattoi vaikuttaa myös lasten jaksaminen, sillä he vaikuttivat melko väsyneiltä toiminnan jälkeen. Toimintaa ja arviointimenetelmiä suunnitellessamme ja palautetta kerätessämme emme tosin edes olettaneet saavamme täysin luotettavaa palautetta esikouluikäisiltä lapsilta. Edellä mainituista asioista huolimatta koimme palautteen keräämisen lapsilta tärkeäksi, sillä se antoi heille mahdollisuuden osallisuuteen ja mielipiteensä ilmaisuun.

Yhdellä kerralla kokeilimme peukaloilla annettavaa palautetta. Kiukkutanssi sai kolme peukaloa ylöspäin ja neljä alaspäin, kehonpiirtäminen taas kolme peukaloa ylöspäin ja neljä vaakatasoon. Tämänkin palautteen luotettavuus jäi epäselväksi, sillä lapset vaikuttivat selkeästi nauttivan kiukkutanssin tekemisestä, samoin kuin kehonpiirtämisestä. Jäimme pohtimaan, saiko kiukkutanssi negatiivista palautetta sen takia, että käsiteltävä tunne oli negatiivinen. Lisäksi peukalopalautteessa kaikki näkivät toistensa antaman palautteen, mikä saattoi vaikuttaa omaan valintaan.

Toiminnan hyödyllisyyttä ja toimivuutta mittasimme henkilökunnalle lähettämälläme palautekyselylomakkeella sekä suullisella palautteella. Palautelomakkeessa (Liite 2.) oli kahdeksan suljettua kysymystä, joista kysymykset 1, 2, 3, 5, 6, 7 ja 8 mittasivat toiminnan hyödyllisyyttä ja tavoitteen toteutumista. Kysymys 4 koski ohjaustaitojemme kehittymistä. Kysymyksiin vastattiin asteikolla 1-4, joista 1=täysin eri mieltä ja 4=täysin samaa mieltä. Lisäksi vastauksia oli mahdollista perustella.

Palautelomakkeen numeraaliset vastaukset löytyvät seuraavasta taulukosta (Taulukko 1.).

Kysymys	Vastauksen arvo
1. Toiminta loi hyvän pohjan kiusaamisen ehkäisylle	3
2. Toiminta tuki toteuttamaanne tunnekasvatusta	3
3. Hyödyittekö toiminnasta	4
4. Ohjaustaitomme kehittyivät kertojen aikana	4
5. Menetelmät olivat käyttökelpoisia	4
6. Menetelmät tukivat lasten empatiakyvyn kehitystä	4
7. Menetelmät tukivat lasten vuorovaikutustaitojen kehitystä	4
8. Toimme jotain uutta päiväkotiiinne	4

Taulukko 1. Henkilökunnalle suunnatun palautelomakkeen vastaukset. vastaukset asteikolla 1-4.

Palautelomakkeen viimeiseen kohtaan saimme palautetta, että toimintakertamme olivat loogisia ja rakenne niissä oli selkeä. Palautteen perusteella voimme päätellä, että toimintamme oli hyödyllistä ja toimivaa.

9 POHDINTA

9.1 Eettisyys ja luotettavuus

Sosiaalialan ammattieettiset ohjeet perustuvat lakeihin ja niiden mukaan asiakkaalla on oikeus yksityisyyteen, itsemääräämisoikeuteen, ihmisoikeuksiin, osallistumiseen sekä oikeus tulla kohdatuksi kokonaisvaltaisesti. Sosiaalialan ammattilaisen velvollisuutena on syrjinnän ehkäisy, erilaisuuden kunnioitus, voimavarojen tasapuolinen jakaminen sekä epäoikeudenmukaisen toiminnan vastustaminen. (Talentia 2013, 7–9.) Ammattilaisen tulisi noudattaa alan eettisiä ohjeita ja periaatteita aina arjessa toimiessaan ja ne auttavat tekemään työtä sosiaalialan työn perimmäisen tavoitteen mukaisesti eli heikko-osaisten tai muuten apua tarvitsevien tukemiseksi (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka ja Saarnio 2009, 186).

Hyvä tieteellinen käytäntö sisältää muun muassa seuraavat seikat: työn tulee noudattaa tiedeyhteisön hyväksymiä tapoja, kuten rehellisyyttä ja huolellisuutta tulosten tallentamisessa ja arvioinnissa, ja työssä tulee käyttää eettisesti hyväksyttäviä tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä sekä avointa ja vastuullista viestintää. Lähdeviittausten tulee olla oikein sekä suunnittelu ja raportointi tehtynä vaaditulla tavalla. Ennen työtä tulee lupien olla hankittuna, sekä osapuolten väliset oikeudet, vastuut ja velvollisuudet sovittuna. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä, vaan tutkimuksellinen selvitys kuuluu tuotteen toteutustapaan. Toiminnallisen työn raportin tulee täyttää samat kriteerit kuin tutkimusviestinnässä. (Vilka & Airaksinen 2003, 56.)

Toimitimme ennen toiminnallisen toteutuksen alkua vanhemmille kirjeet (Liite 3.), joissa kerroimme toiminnastamme ja jonka yhteydessä kysyimme valokuvauslupaa kirjallisesti erillisellä lupalomakkeella (Liite 4.). Saimme kaikilta luvan valokuvien käyttöön. Kirjeen jakamisen jälkeen toteutuksen sisältö muokkaantui hieman, mutta ei merkittävästi.

Opinnäytetyössämme pyrimme eettiseen toimintaan jo aiheenvalinnasta lähtien, sillä aiheemme pyrkii syrjäytymisen ehkäisyyn ja tasavertaisuuteen jokaisen ryhmän jäsenen kohdalla. Ohjaajina pyrimme huomioimaan jokaisen lapsen yksilönä. Toimintamme perustui avoimuuteen ja dokumentoimme sekä pyrimme arvioimaan toimintaamme perusteellisesti. Toimintakertamme dokumentoitiin yhteistyöpäiväkotimme blogisivuille, josta vanhemmat saivat tietoa järjestämästämme toiminnasta. Toiminta kuului osaksi esikoulupäivää, mutta siihen osallistuminen oli vapaaehtoista. Halutessaan lapset saivat siis seurata sivusta tai olla kokonaan osallistumatta. Keskusteluihin ja töiden läpikäymiseen osallistuminen oli myös vapaaehtoista. Vaikka saimme vanhemmilta luvat kuvaamiseen, pyrimme ottamaan kuvat niin, ettei lapsia pysty tunnistamaan kuvista suojellaksemme heidän yksityisyyttään.

Käytämme menetelmäoppaassamme Sirpa Sironen-Hännisen runoa Kaikenlaisia tunteita, joka löytyy kirjasta Ipanakerä (Sironen-Hänninen. & Salminen 2011). Runon käytölle on saatu lupa Sironen-Hänniseltä.

9.2 Kiusaamisen ehkäisyn systemaattisuus ja aikuisen tunnetaidot

Aiheemme on äärimmäisen tärkeä ja ajankohtainen varhaiskasvatuksen kentällä. Uudessa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 16, 18, 31) on iloksemme mainittu kiusaamisen ehkäisy ja vuorovaikutustaitojen opettamisen tärkeys varhaiskasvatuksessa. Vaikka kiusaamisen ehkäisyä toteutetaankin jokaisessa varhaiskasvatusta toteuttavassa ympäristössä joko tarkoituksellisesti tai tahattomasti, tulisi tavoitteellisen kiusaamisen ehkäisyn olla entistä suunnitellumpaa jokaisessa varhaiskasvatusta toteuttavassa ympäristössä.

Tunnekasvatuksen toteuttaminen on yleistä, mutta senkin tavoitteena voisi olla entistä useammin kiusaamisen ehkäisy. Kiusaamista ehkäisevän työn tulisi olla suunnitelmallista, jotta se olisi mahdollisimman tehokasta ja tarkoituksenmukaista.

Kiusaamisen ehkäisyä toteutetaan ikään kuin tiedostamatta jo neuvoloissa, joissa seurataan äidin ja lapsen varhaista vuorovaikutusta.

Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen kehittyminen alkavat syntymästä lähtien ja jo aivan pienelle lapselle tulisi tarjota paljon myönteisiä vuorovaikutuskokemuksia ja -malleja.

Jokainen lapsi ansaitsee turvallisen kasvuympäristön, jossa on samanarvoinen vertaistensa kanssa. Yhdenkään lapsen ei tulisi voida niin pahoin, että kokee tarvetta alistaa muita eikä kenenkään tulisi joutua alistetuksi. Laadukkaalla varhaiskasvatusympäristöllä pystytään vaikuttamaan kiusaamisen ilmenemiseen tasaamalla lasten erilaisista elämän lähtökohdista aiheutuvia eroavaisuuksia. Kiusaaminen on aivan liian yleinen ongelma tämän päivän päiväkotij- ja koulumaailmassa ja siihen puututaan aivan liian myöhään. Kiusaamista tuskin voidaan ikinä kitkeä täysin pois, mutta systemaattisella kasvatuksella sitä voidaan merkittävästi vähentää.

Työtä tehdessämme ymmärsimme, kuinka tärkeitä aikuisten omat tunnetaidot tunnekasvatuksessa ja kiusaamista ehkäisevässä työssä ovat. Aikuinen, jolla on puutteelliset tunnetaidot, ei kykene toteuttamaan laadukasta tunnekasvatusta, sillä lapset oppivat mallista. Asioilla on tapana siirtyä sukupolvelta toiselle. Elämme aikaa, jolloin yritämme murtaa ylisukupolvisen kierteen tunnetaitojen käsittelyssä. Siinä missä lapset, myös aikuiset tarvitsevat aktiivista työtä kehittyäkseen tunnetaitojen saralla. Empaattinen aikuinen kasvattaa empaattisia lapsia. Kiusaamisen ehkäisyn juuret ovat siis kasvattajassa itsessään.

9.3 Jatkokehitysideoita

Työmme rajautui tunnekasvatukseen kiusaamisen ehkäisyn keinona. Tämän rajauksen lisäksi myös itsetuntoon, tietoiseen läsnäoloon, vuorovaikutusleikkeihin ja ryhmäytymiseen painottuvia kiusaamisen ehkäisyn oppaita tai ylipäänsä laajemmin kiusaamisen ehkäisyä käsittelevän oppaan voisi toteuttaa.

Tekemämme oppaan käytön toimivuudesta kiusaamisen ehkäisyn tukijana voisi tehdä sekä laadullista että määrällistä tutkimusta. Laadullista

tutkimusta voisi tehdä oppaan käyttäjien kokemuksista oppaan toimivuuden suhteen ja määrällistä tutkimusta voisi tehdä kiusaamistilanteiden esiintymisestä systemaattisen kiusaamista ehkäisevän toiminnan jatkuessa. Laaja kiusaamisen ehkäisyn hanke varhaiskasvatukseen olisi myös aiheellinen.

Kasvattajille voisi järjestää koulutusta, jossa käsiteltäisiin kiusaamista varhaiskasvatuksessa esimerkiksi tunnetaitojen kautta ja keinoja kiusaamisen ehkäisyyn. Tutkimuksen tekeminen aikuisten ja erityisesti pienten lasten vanhempien tunnetaito-osaamisesta olisi myös mielekästä ja mielenkiintoista.

LÄHTEET

- Anttila, E. 2009. Tanssii tätien kanssa – luova liikunta ja tanssi varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Ruokonen, I., Rusanen, S. & Välimäki, A-L. (toim.) Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).
- Backman, T. & Kemppinen, L. 2014. Satakielen Reggiolainen polku. Opinnäytetyönä tehty opas Taidepäiväkoti Satakieleen. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu.
- Eerola, T. & Saarikallio, S. 2010. Musiikki ja tunteet. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) 2010. Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy. 259-278.
- Haapasalo, T. & Kirkkopelto, K. 2013. Molli. Hyvällä mielellä vai pahalla päällä - Tunteet taidoiksi. Helsinki: Lasten Keskus.
- Huilla, M. & Isokoski, S. 2013. Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa [viitattu 29.4.2016]. Kasvatustieteen Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Saatavissa:
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42716/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201312202861.pdf?sequence=1>
- Hurme, K. & Kyllönen, T. 2014. Turvassa! Vahvista lapsen turvallisuuden tunnetta ja varaudu vaaratilanteisiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus Oy.
- Juntunen, M-L., Perkiö, S. & Simola-Isaksson, I. 2010. Musiikkiliikunnan käsikirja 1: Musiikkia liikkuen. WSOYpro.
- Kanninen, K. & Sigfrids A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Karjula, M-L. 2009. Soittaminen jumppaa aivojamme. Teostory 03/2009, 10–14. [Viitattu: 25.8.2016]. Saatavissa: https://www.jyu.fi/hum/laitokset/musiikki/en/research/coe/Media/Soittaminen_Jumppaa_Aivojamme.pdf
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013. Tunteesta tunteeseen – Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen ohjaajan opas harjoituskirjaan. [Viitattu: 25.8.2016]. Opetushallitus. Saatavissa: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen
- Kirves, L. & Stoor-Grenner, M. 2011a, Kiusaavatko pienetkin lapset? Helsinki: Folkhälsan ja MLL.
- Kirves, L. & Stoor-Grenner, M. 2011b, Kiusaamisen ehkäisy varhaiskasvatuksessa - Kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen suunnitelman laatiminen. Helsinki: Folkhälsan ja MLL.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet - Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kotka, R. 2011. Tarinat tunteiden tulkkina. Toiminnallisia ideoita satujen ja draaman maailmasta. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnerehellisyys voimavarana. Teoksessa: Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Saarijärvi: LK-Kirjat. 36–45.
- Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL).
- Louhivuori, J. 2009. Näkökulmia musiikkikasvatuksen merkityksiin. Teoksessa Louhivuori, J., Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.) 2009. Musiikkikasvatus - Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen. Vaasa: Suomen Musiikkikasvatusseura – FiSME r.y.

MLL. 2016. Lapsen kasvu ja kehitys. [Viitattu 17.8.2016]. Saatavissa:
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Peltonen, A. 2005. Tunnetaidot ovat kaikkien ulottuvilla. Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. (toim.) Tunnetaito - Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Saarijärvi: LK-Kirjat. 12–17.

Pääjoki, T. 2012. Lasten taiteellinen toimijuus. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2012. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Repo, L. 2015. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ruokonen, I. 2012. Lapsen musiikillinen maailma. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2012. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Rusanen, Kuusela, Rintakorpi & Torkki. 2014. Musta tuntuu punaiselta. Kuvataiteellinen toiminta varhaisiässä. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.

Saarikallio, S. 2010. Musiikin tunnemerkit arkielämässä. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) 2010. Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy. 279–293.

Salmivalli, C., 1998. Koulukiusaaminen ryhmäilmionä. Tampere: Gaudeamus.

Sironen-Hänninen, S. & Salminen, J. 2011. Ipanakerä. Hämeenlinna: Päivä.

Sironen-Hänninen, S., Ryyppö, S. & Salminen, J. 2014. Leppäkertun keinutuoli. Hämeenlinna: Päivä.

Suojala, M. 2009. Lastenkirjallisuus kielen ja kuvittelukyvyyn laajentajana. Teoksessa Ruokonen, I., Rusanen, S. & Välimäki, A-L. (toim.) Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).

Talentia. 2013. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. [Viitattu: 9.11.2016] Helsinki: Talentia Ry. Saatavissa: <http://www.talentia.isintexas.com/mag/eettinenopas.php>

Toivanen, T. 2009. Draamakasvatuksen mahdollisuudet varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Ruokonen, I., Rusanen, S. & Välimäki, A-L. (toim.) Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).

Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Näin autat lasta säätelemään vireyttä ja kuormitusta. Jyväskylä: PS-kustannus

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2016. [Viitattu: 9.1.2017]. Opetushallitus. Saatavissa: http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Vuoskoski, J. 2012. Emotions Represented and Induced by Music. The Role of Individual Differences. Väitös. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Wallin, K. 2000. Reggio Emilia ja lapsen sata kieltä. Helsinki: LK-Kirjat.

LIITTEET

LIITE 1. Toimintasuunnitelma toteutuskerroille

1. ALOITUSKERTA

TOIMINTA	AIKA	TAVOITTEET
Alkupiiri: Paikalla olevien nimien taputus, jutustelua, päivän toiminnan läpikäyminen Ryhmän nimen pohdinta, säännöt, Tunteiden tamburiinin esittely Kaveruutta kaikille -laululeikki	20 min	Tutustuminen ja turvallisen ympäristön luominen, ryhmäytyminen, aiheeseen orientoituminen
Tunnekorttien tekeminen	15 min	Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen
Pienen pieni veturi-laulun tahdissa liikkumista/tanssia sekä Pienen pieni veturi-laulun soittaminen marakasseilla	15 min	Musiikin vaikutus kehossa ja eri tunteiden ilmaisu musiikkia tuottaen
Toimintakerran herättämien ajatusten läpikäyminen (lyhyesti) Rentoutus (rauhallinen musiikki ja Kaikenlaisia tunteita –runo) Lasten palaute helmien avulla	10 min	Lasten ajatusten kuunteleminen ja palautteen saaminen Rentoutuminen ja rauhoittuminen

2. SURU JA MIELIHYVÄ

TOIMINTA	AIKA	TAVOITTEET
Alkupiiri	10 min	Orientoituminen
Musiikkimaalaus	20 min	Tunteiden tunnistaminen musiikista ja niiden visuaalinen kuvaus maalaamalla
Kehumisleikki sydämenpuolikkailla Kuinka on sun laitasi –laulun tahdissa	10 min	Kehuminen ja sen tuottaman mielihyvän tunnistaminen
Tunteiden tamburiini	10 min	Päivän toiminnan ja esiin tulleiden ajatusten pohdinta
Rentous höyhen-leikin avulla	10 min	Rentoutuminen ja rauhoittuminen

3. PELKO, ROHKEUS JA TURVALLISUUS

TOIMINTA	AIKA	TAVOITTEET
Alkupiiri, Tipsu ja ystävyyden voima –tarinan lukeminen (peloista keskustelu, lasten omat taikasanat)	15 min	Orientoituminen, lasten osallisuus ja luovuuden herättely
Pelko -ja rohkeussoittaminen	15 min	Pelon ja rohkeuden tunteiden hahmottaminen eri äänen värien kautta
Tunnetango	15 min	Eri tunnetilojen tunnistaminen leikin ja tanssin avulla
Tunteiden Tamburiini	10 min	Päivän toiminnan ja esiin tulleiden ajatusten pohdinta
Turvapaikka-rentoutus	5 min	Rentoutuminen ja rauhoittuminen, turvallisuuden tunteen hahmottaminen

4. VIHA JA RAKKAUS

TOIMINTA	AIKA	TAVOITTEET
Alkupiiri	5 min	Oriientoituminen
Kiukkutanssi + hengitysharjoitus loppuun	20 min	Luova toiminta, kehonsoittimien kokeilu + vihan tunteen hallinnan opettelu hengityksen avulla
Kehon piirtäminen paperille	20 min	Onnellisuuden/rakkauden tunteen paikantaminen kehossa. Itsearvostuksen kohotus ja rakkauden tunteen tunnistaminen.
Tunteiden tamburiini	10 min	Päivän toiminnan ja esiin tulleiden ajatusten pohdinta.
Tipsu ja hengityksen hämmästely -rentoutus	5 min	Rentoutuminen ja rauhoittuminen

5. KATEUS, IHAILU JA TYYTYVÄISYYS

TOIMINTA	AIKA	TAVOITTEET
Alkupiiri	10 min	Orientoituminen
Kateuden mörrimöykkyjen askartelu taikataikinasta	20 min	Kateuden tunteen havainnollistaminen
Palapeli-leikki	10 min	Ryhmyttäminen, kehumisen harjoittelu, kehumisen tuottamien tunteiden tunnistaminen
Tunteiden tamburiini	10 min	Päivän toiminnan ja esiin tulleiden ajatusten pohdinta
Rentoutus	5 min	Rentoutuminen ja rauhoittuminen

6. UJOUS JA ITSEVARMUUS

TOIMINTA	AIKA	TAVOITTEET
Alkupiiri + vahvuuksien pohtiminen + ujo Kalle krokotiili	10 min	Orientoituminen Omien vahvuuksien tunnistaminen+ toisen tunteisiin samaistuminen
Kallen voimakorun etsiminen ja voimakorujen teko	25 min	Omien vahvuuksien pohtiminen
Yksi pieni elefantti -laululeikki	5 min	Ujouden ja itsevarmuuden tunteisiin samaistuminen
Tunteiden tamburiini	10 min	Päivän toiminnan ja esiin tulleiden ajatusten pohdinta
Rentoutus	5 min	Rentoutuminen ja rauhoittuminen

7. YKSINÄISYYS JA YSTÄVYYS

TOIMINTA	AIKA	TAVOITTEET
Alkupiiri Pohdintaa ystävydestä ja yksinäisyydestä	10 min	Orientoituminen, ohjeistus liikkumiseen
Miltä näyttää yksinäisyys? - piirtäminen pöytäteatterin pohjalta	15 min	Yksinäisyyden hahmottaminen, empatiakyvyn kehittäminen
Tunnepatsaat-tanssi	5 min	Aikaisemmilla kerroilla käytyjen tunteiden kertaaminen
Ystävyysyhteistyövideoteos	10 min	Yhteistyötaitojen kehittäminen ja ystävyysyhteistyön tunteen pohtiminen
Diplomien jako ja lopetus	5 min	Kokonaisuuden sulkeminen

LIITE 2. Palautelomake

Hei! Olisitteko ystävällinen ja vastaisitte seuraaviin väittämiin, jotka koskevat päiväkodissanne pitämäämme opinnäytetyömme toiminnallista osuutta. Lisäksi toivoisimme saavamme perusteluita väittämien tueksi.

Vastaukset asteikolla 1-4, jossa 1=täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3=jokseenkin samaa mieltä, 4=täysin samaa mieltä. Ympyröikää mielipidettänne parhaiten vastaava vaihtoehto ja perustelkaa vastauksenne lyhyesti.

1. Toiminta loi hyvän pohjan kiusaamisen ehkäisylle

1 2 3 4

Miten?: _____

2. Toiminta tuki toteuttamaanne tunnekasvatusta

1 2 3 4

Miten?: _____

3. Hyödyittekö toiminnasta

1 2 3 4

Miten?: _____

4. Ohjaustaitomme kehittyivät kertojen aikana

1 2 3 4

Miten?: _____

5. Menetelmät olivat käyttökelpoisia

1 2 3 4

Miten?: _____

6. Menetelmät tukivat lasten empatiakyvyn kehitystä

1 2 3 4

Miten?: _____

7. Menetelmät tukivat lasten vuorovaikutustaitoja

1 2 3 4

Miten?: _____

8. Toimme jotain uutta päiväkotinne

1

2

3

4

Mitä? _____

Vapaa

sana: _____

Kiitos yhteistyöstä ja vastauksista!

Jessica & Meri ☺

LIITE 3. Kirje vanhemmille

Hei vanhemmat!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Lahden ammattikorkeakoulusta. Opintomme suuntautuvat lasten ja nuorten parissa tehtävään sosiaalipedagogiseen työhön. Opintoihimme kuuluu opinnäytetyö, johon liittyen järjestämme Taidepäiväkoti Satakielen esikouluryhmän lapsille toimintaa. Toiminta ajoittuu elo-syyskuulle 2016 ja toimintakertoja järjestetään kaksi kertaa viikossa.

Opinnäytetyömme aiheena on Musiikki tunnekasvatuksen välineenä osana kiusaamisen ehkäisyä. Toiminta koostuu kahdeksasta ohjauskerrasta, joiden aikana käsittelemme lasten kanssa erilaisia tunteita ja niiden tunnistamista. Käsiteltäviä tunteita ovat suru, mielihyvä, pelko, rohkeus, viha, rakkaus, hämmästys, turvallisuus, ujous, itsevarmuus, kateus ja ihailu.

Musiikin käyttäminen ja hyödyntäminen eri tavoin on toiminnassamme pääosassa tunteiden ja tunnetaitojen työstämisen keinona. Tunnetaitoja työstetään toiminnallisin keinoin eri menetelmiä ja harjoituksia käyttäen. Toiminnan tarkoituksena on antaa lapsille keinoja tunnistaa tunteita ja näin ollen kehittää omia tunnetaitojaan sekä tukea Taidepäiväkoti Satakielen henkilökuntaa musiikin käyttämisessä osana tunnekasvatusta ja tuoda esille toiminnallisia keinoja kiusaamisen ehkäisyyn. Tavoitteemme on tuottaa musiikillisia tunnekasvatuksen keinoja käsittelevä opas Taidepäiväkoti Satakielen varhaiskasvattajille, johon olemme koonneet toiminnallisia musiikillisia menetelmiä tunnekasvatukseen liittyen. Lisäksi tavoitteenamme on kartuttaa omia tietoja ja taitoja tunnekasvatuksesta ja musiikin käyttämisestä työvälineenä.

Pyrimme pitämään toimintamme mahdollisimman avoimena ja otamme mielellämme vastaan teille mieleen tulevia kysymyksiä ja kommentteja koskien järjestämäämme toimintaa. Yhteydenotot asiaan liittyen

sähköpostin kautta osoitteisiin ****[@student.lamk.fi](mailto:****@student.lamk.fi) tai
****[@student.lamk.fi](mailto:****@student.lamk.fi).

Voisitko ystävällisesti palauttaa tämän kirjeen liitteenä olevan valokuvien käyttöä koskevan lomakkeen 15.8.2016 mennessä oman ryhmän ohjaajalle.

Yhteistyöterveisin Meri Henttonen ja Jessica Nevalainen

LIITE 4. Lupalomake valokuvien käytöstä

Taidepäiväkoti Satakielessä syksyllä 2016 järjestämämme toiminnan aikana lasten kanssa käsitellään musiikin ja siihen liittyvien toiminnallisten menetelmien ja harjoitteiden avulla tunteita ja tunnetaitoja kiusaamisen ehkäisyn näkökulmasta. Yksi toiminnan dokumentoinnin keinoista on valokuvaaminen. Ottamamme kuvat tulevat käyttöön vain opinnäytetyötämme varten, jonka valmistumisen jälkeen kuvat poistetaan. Opinnäytetyön julkisessa versiossa käytämme vain sellaisia kuvia, joista lastanne ei voida tunnistaa.

Kuvia, joissa lapseni _____ esiintyy

- saa käyttää
- ei saa käyttää

Musiikki tunnekasvatuksen välineenä osana kiusaamisen ehkäisyä - opinnäytetyön materiaalina.

Huoltajan allekirjoitus

Huoltajan allekirjoitus

Lomake tulisi palauttaa allekirjoitettuna viimeistään 15.8.2016 mennessä oman ryhmän ohjaajalle.

Yhteistyöterveisin Sosionomi -opiskelijat Meri Henttonen ja Jessica Nevalainen



**KIUSAAMISEN
EHKÄISY**

**OPAS TAITEELLISEN
TUNNEKASVATUKSEN
KEINOISTA**

MERI HENTTONEN

JESSICA NEVALAINEN

KIUSAAMISEN EHKÄISY

OPAS TAITEELLISEN TUNNEKASVATUKSEN KEINOISTA

MERI HENTTONEN

JESSICA NEVALAINEN

LAHTI 2017

Kaikenlaisia tunteita

*Aina ei tarvitse olla kiltti,
hymyhuulia näyttää.
Joskus voi kiljua niin kuin possu
ja kiukkuista katsetta käyttää.*

*Lupa on sähistä niin kuin kissa,
harmit näkyviin piirtää,
ettei ne möykkynä sydämessä
pois iloa alkaisi siirtää.*

*Minä saan itkeä.
Minä saan nauraa.
Minä saan kaivata, surra.
Kaikenlaisia tunteita tuntea,
vaan en toisia purra.*

*Minä saan mököttää,
minä saan haaveilla,
olla muuten vaan.
Kaikenlaisia tunteita tuntea,
olla itseni kokonaan.*

*Sirpa Sironen-Hänninen
Ipanakerä 2011*

SISÄLLYS

KIUSAAMISEN EHKÄISY

KIUSAAMINEN ILMIÖNÄ	8
KIUSAAMISEEN PUUTTUMINEN	8
TUNNEKASVATUS KIUSAAMISEN EHKÄISYN KESKIÖSSÄ	9
KASVATTAJAN ROOLI	9

MUSIIKKI JA LUOVA LIIKUNTA

SYDÄMENPUOLIKKAAT –LAULULEIKKI	12
KAVERUUTTA KAIKILLE –LAULULEIKKI	13
YKSI PIENI ELEFANTTI –LAULULEIKKI TUNNEVERSIO	14
TUNNELIIKE– JA TUNNEPATSAAST	15
KIUKKUTANSSI	16
PIENEN PIENI VETURI –LAULULEIKKI TUNNEVERSIO	17
JÄNNITYS– JA ROHKEUSOITTAMINEN	18

KUVALLINEN ILMAISU JA KÄDENTAITODOT

MUSIIKKIMAALAUUS	20
KEHONPIIRTÄMINEN	22
KATEUDEN MÖRÖKÖLLIT	23
TUNNEKORTTIEN SOVELTAMINEN	24
KEHUMISPALAPELI	25
YSTÄVYYDEN YHTEISTAJDETEOS	26

DRAAMA JA KIRJALLISUUS

UJO KALLE KROKOTIILI JA VOIMAKORUT	28
YKSINÄINEN LEEVI LUMILEOPARDI	30

RENTOUTUKSET

SURUHÖYHENET	34
OMA TURVALLISUUDEN PAIKKA	35
KOTKAN LIITELY –HENGITYSHARJOITUS	36

LÄHTEITÄ JA LISÄTIETOA

KIUSAAMISEN EHKÄISY

KIUSAAMINEN ILMIÖNÄ

Kiusaamisella tarkoitetaan tietoista ja toistuvaa pahanmielen aiheuttamista toiselle. Kiusaaminen voi olla sekä sanallista, psyykkistä että fyysistä, ja sen kaikkia muotoja esiintyy varhaiskasvatuksessa. Sanalliseen kiusaamiseen kuuluu esimerkiksi suora haukkuminen, psyykkiseen kiusaamiseen leikin ulkopuolelle jättäminen sekä manipulointi ja fyysiseen kiusaamiseen töniminen. Kiusaamisessa on aina kyse kiusaajan vallankäytöstä uhria kohtaan.

KIUSAAMISEEN PUUTTUMINEN

Kiusaajan ja kiusatun roolit ja identiteetti muodostuvat usein todella varhaisessa vaiheessa jopa jo päiväkotikäisenä. Rooleilla on taipumus jäädä pysyviksi ja ne vaikuttavat yksilön kehitykseen kokonaisvaltaisesti. Siksi on todella tärkeää puuttua kiusaamiseen jo ennen kuin roolit ovat muodostuneet ja ennen kuin kiusaamista on kunnolla ehtinyt esiintyä. Kiusaamisen ehkäisy perustuu moneen asiaan: vuorovaikutustaitoihin, itsetuntoon, ryhmädynamiikkaan ja tunnetaitoihin.

TUNNEKASVATUS KIUSAAMISEN EHKÄISYN KESKIÖSSÄ

Tunnekasvatuksella tarkoitetaan tunteiden tunnistamisen opettamista sekä itsessä että muissa. Kiusaamisen ehkäisyyn kannalta tunnekasvatuksessa tähdätään lapsen empatiakyvyn lisäämiseen, joka on opeteltavissa oleva taito. Tunnekasvatus lisää lapsen kykyä tunnistaa ja ymmärtää omia tunteitaan, jolloin myös niiden hallinta paranee. Tunteensa intensiivisesti ilmaisevilla lapsilla on alttius ajautua konflikteihin muita helpommin, jolloin he myös ajautuvat kiusatuiksi helposti.

KASVATTAJAN ROOLI

Kiusaamisen vastaisessa työssä kasvattajan rooli on avainasemassa. Kasvattaja näyttää omalla toiminnallaan esimerkkiä lapsille ja pystyy omalla työllään vaikuttamaan muun muassa tunteiden ilmaisuun ja ryhmädynamiikkaan. Erityisen tärkeää on muistaa, että kaikkien tunteiden ilmaisu on sallittua myös kasvattajalle. Kasvattajan tietoisuus oman toimintansa vaikutuksista sekä omista tunnetaidoistaan on tärkeää. Kasvattajan tekemän oman toimintansa kriittisen arvioinnin ja itsereflektoinnin tulisi olla jatkuva prosessi.

MUSIIKKI JA LUOVA LIIKUNTA



SYDÄMENPUOLIKKAAT – LAULULEIKKI

Tarvikkeet:

- erivärisiä, esimerkiksi kartongista tehtyjä, sydämenpuolikkaita
- Kuinka on sun laitasi- laulu CD:ltä tai nuotit ja haluamansa soitin

Leikki leikitään ”Kuinka on sun laitasi?” -laulun tahtiin, joka löytyy kirjasta Musiikkiliikunnan käsikirja 1: Musiikkia liikkuen (Juntunen, Perkiö & Simola-Isaksson 2010, 110).



Leikin kulku:

Jokaiselle lapselle jaetaan puolikas sydän, joka ohjeistetaan pitämään piilossa. Jokaiselle puolikkaalle sydämelle on parina toinen samanvärisen sydämenpuolikas. Osallistujat muodostavat piirin ja lauletaan yhdessä laulua: ”Kuinka on sun laitasi? Kuinka on sun laitasi? Jos ei sul oo ystävää niin tule luokseni.” Tässä kohtaa paljastetaan sydämenpalaset. Laulu jatkuu: ”Lallallalalla...”, jolloin jokainen lähtee etsimään kaveria, jolla on samanvärisen sydämenpuolikas. Laulun loputtua kaverit antavat toisillensä kehua tai sanovat jotain mukavaa.

KAVERUUTTA KAIKILLE – LAULULEIKKI

Kipin kapin kaikki vaan, ystävyyttä jakamaan. Sinulle ja sinulle - kaveruutta kaikille!

Piirileikki leikitään Sironen-Hännisen, Ryyppön ja Salmisen (2014) Leppäkertun keinutuoli- kirjasta löytyvän Kaveruutta kaikille -laulun tahtiin. Toimii hyvin alkupiirileikkinä.

Vinkki!

Kävelemisen tilalle voi vaihtaa esimerkiksi hyppelyn tai hiipimisen. Myös tervehtimisen tapaa voi vaihtaa vaikka kumartamiseen tai käden heiluttamiseen. Lasten omia ideoita on hyvä muistaa hyödyntää!

Leikin kulku:

Leikin aluksi lapset muodostavat piirin ja ottavat toisistaan käsistä kiinni. Laulun alkaessa lähdetään kävelemään piirissä. Kun laulussa tulee kohta ”sinulle ja sinulle”, jokainen niaa vuorotellen molemmilla puolilla oleville vieruskavereille.

YKSI PIENI ELEFANTTI

TUNNEVERSIO

Ennen leikin alkua osallistujien kesken on hyvä miettiä miten ujous ja rohkeus eroavat toisistaan ja miten ne näyttäytyvät. Leikin tarkoituksena on ujouden ja rohkeuden tunteisiin eläytyminen. Yksi pieni elefanti – laulu toimii leikin musiikkina. Elefantin tilalle voi halutesaan vaihtaa jonkin toisen hahmon.

Leikin kulku:

Yksi lapsista esittää rohkeaa ja itsevarmaa elefanttia, joka kiertää muiden joukossa varmoin askelin. Loput lapset istuvat ja esittävät ujoja. Laulun aikana rohkea elefanti kiertää tilaa. Säkeistön lopussa rohkea elefanti ottaa yhden ujon toverin mukaan, jolloin ujo alkaa eläytyä rohkean rooliin. Leikkiä jatketaan kunnes kaikki ovat päässeet marssiin mukaan.

Huom!

Leikin tarkoituksena ei ole asettaa ujoutta ja rohkeutta paremmuusjärjestykseen, vaan molemmat tunteet ovat sallittuja. Kasvattajan olisi hyvä huomioda tämä leikkiä vetäessään!

TUNNELIIKE JA TUNNEPATSAAIT

Leikin tarkoituksena on erilaisiin tunnetiloihin samastuminen tehtävien kautta.

Tarvikkeet:

-piano, jokin muu soitin tai Cd-soitin

Leikin kulku:

Lapsia ohjeistetaan tanssimaan musiikin tahdissa haluamallaan tavalla, kunnes musiikki taukoaa. Musiikin tauotessa heille annetaan jokin tunteisiin liittyvä yksinkertainen tehtävä. Tehtävänä voi olla esimerkiksi liikkua kuin pelokas hiiri tai rohkea leijona. Vaihtoehtoisesti tehtäväksi voi antaa patsaaksi jähmettymisen kuvastaen jotain tunnetilaa. Tehtävän suorittamisen jälkeen musiikki jatkuu taas. Tätä voidaan toistaa useamman kerran eri tehtävillä ja erilaisten musiikkien tahdissa.

KIUKKUTANSSI

Ohje:

Aluksi pohditaan lasten kanssa millaisia asioita he yleensä tekevät kiukkuisena. Kiukkutanssin liikkeet muodostetaan näiden ajatusten pohjalta. Liikkeitä voivat olla esimerkiksi jalkojen tömistely tai nyrkeillä reisiin paukuttaminen. Taustalle laitetaan soimaan aiheeseen sopivaa musiikkia. Tanssin loputtua hengitetään kiukku pois tekemällä Kotkan liitelty-harjoitus, joka löytyy oppaan lopusta rentoutukset -otsikon alta.

Musiikkivinkki!

-japanilainen tai afrikkalainen rumpumusiikki

PIENEN PIENI VETURI TUNNEVERSIO

Leikin tavoitteena on samaistua eri tunnetiloihin. Leikki on hyvä esimerkiksi aihepiiriin orientoitumiseen.

Vinkki!

Liikkumisen tilalle voidaan vaihtaa soittaminen esimerkiksi rytmisoittimilla. Soittimilla soiteaan valittua tunnetta kuvaavalla tavalla. Menetelmän ideaa voidaan soveltaa erilaisiin lauluihin ja erilaisilla soittimilla.

Leikin kulku:

Lauletaan Pienen pieni veturi- laulua, jonka ”hieroi hyvin savuisia silmiään” -kohtaan vaihdetaan aina jokin tunnetta ilmaiseva adjektiivi. Esimerkiksi ”hieroi hyvin iloisia silmiään”. Laulamisen aikana pohditaan ja kokeillaan tilassa liikkumista valittua tunnetta kuvaavalla tavalla.

JÄNNITYS- JA ROHKEUSSOITTAMINEN

Ohje:

Jokaiselle lapselle jaetaan rytmisoitin, jonka jälkeen jokainen pohtii miten soittimesta saa oikein jännittävän ja pelokkaan äänen. Jokainen saa vuorollaan soittaa oman jännityksen äänensä. Sama toistetaan pohtimalla rohkean kuuloista ääntä ja soittamalla sen. Samalla voidaan pohtia mitä jännittäminen ja rohkeus ovat, äänenvoimakkuuksia ja tempoa sekä niiden luomia tunnelma-eroja. Tämän jälkeen soittamista voidaan jatkaa säestämällä musiikin tahtiin.

Tarvikkeet:

-soittimia esimerkiksi
rytmikapuloita, rytmimunia, marakasseja

Musiikkivinkki säestykseen!

-Soili Perkiö (säv.):
Pimeässä tiheässä



KUVALLINEN ILMAISU JA KÄDENTAITDOT



MUSIIKKIMAALAUUS

Musiikkimaalauksen tarkoituksena on antaa maalaajalle mahdollisuus ilmaista kuvallisesti musiikin kautta välittyviä ajatuksia ja tunteita.



Ohje:

Jokaiselle lapselle jaetaan maalaamiseen soveltuva paperi ja erivärisiä maaleja. Tämän jälkeen käsiteltävää tunnetta kuvaava musiikki laitetaan soimaan taustalle. Lasten annetaan kuunnella rauhassa miltä musiikki tuntuu ja mitä tunnetta se saa aikaan, jonka jälkeen tämän mielikuvan pohjalta maalataan kappaleen tunnetilasta. Tavoitteena on hahmottaa ja käsitellä musiikin luomaa tunnetilaa. Musiikkimaalausta voi toteuttaa valitsemalla yhden tai useamman kappaleen ja tunteen. Teosten kuivuttua ne käydään läpi ja keskustellaan tunteista, joita musiikki herätti.



Musiikkivinkkejä:

-Armas Järnefelt:

Berceuse

-Leroy Anderson:

Plink, Plank, Plunk

Tarvikkeet:

-akvarellipaperia

-vesivärejä tai akryylivärejä

-maalausalusta

-penseleitä

-musiikkia

KEHONPIIRTÄMINEN

Harjoituksen tarkoituksena on tunteen kehollinen hahmotus. Harjoitusta voidaan käyttää minkä tahansa tunteen käsitelyssä.

Tarvikkeet:

-suuri rulla paperia
-tusseja ja vahaliituja



Ohje:

Lapset jaetaan pareihin ja jokaiselle on varattu valmiiksi suuri paperi. Toinen pareista asettuu selälleen makaamaan paperin päälle, jolloin toinen pareista piirtää tämän kehon ääriviivat paperille mielellään tussilla tai vahaliidulla, koska lyijykynällä tehdyt ääriviivat erottuvat huonosti. Tämän jälkeen osia vaihdetaan. Kehojen ääriviivojen piirtämisen jälkeen jokainen pohtii itseksensä missä käsiteltävä tunne tuntuu ja piirtää sen omaan kuvaansa.



KATEUDEN MÖRÖKÖLLIT

Kateuden mörökölli on se, joka kuiskuttaa meidän jokaisen korvaan välillä ja joka saa meidät käyttäytymään vallan ihmeellisesti! Miltä sellainen mörökölli näyttää?

Vinkki!

Harjoitusta voi käyttää muidenkin vaikeiden tunteiden käsittelyyn.

Hahmoja voi käyttää draaman välineenä, niillä voi esimerkiksi toteuttaa pöytäatteria.

Ohje:

Kateuden mörökölli voidaan muovailta taikataikinasta, savesta tai muusta muovailuun soveltuvasta aineesta, jonka saa kovetettua. Vaikean tunteen käsittely on helpompaa, kun tunteen ulkoistaa esimerkiksi mörököllin muotoon. Ennen muovailun alkua on tärkeää selventää, että jokainen saa tehdä sellaisen mörököllin kuin haluaa. Mörököllit voi koristella niiden kuivuttua tai vaihtoehtoisesti taikataikinan voi värjätä elintarvikeväreillä ennen muovailua.

Tarvikkeet:

- taikataikinaa tai savea
- akryyliväriä tai elintarvikeväriä



TUNNEKORTTIEN SOVELTAMINEN

Tunnekortit ovat paljon käytetty väline ja niitä voi käyttää oman tunnetilan sanoittamiseen. Tunnekortit ovat hyvä väline esimerkiksi aamupiiriin.



Tunnekortteja voidaan käyttää myös tunnepantomiiileikissä. Tunnepantomiiimissa jokainen osallistuja saa vuorollaan nostaa yhden tunnekortin, jota ei saa näyttää muille osallistujille. Tämän jälkeen kortin nostanut esittää kortissa olevan tunteen pantomiimina muille ja muut yrittävät arvata mikä tunne on kyseessä.

Valmiiden tunnekorttien sijaan tunnekortit voi tulostaa netistä, esimerkiksi Suomen Mielenterveysseuran sivuilta väröttöminä, jolloin lapset voivat itse värittää kortit. Samalla on luontevaa pohtia kortin kuvastamaa tunnetilaa.

KEHUMISPALAPELI

Leikin tarkoituksena on auttaa lapsia ryhmäytymään. Tähän leikkiin voi käyttää joko valmista palapeliä tai palapelin voi tehdä itse. Palapelin voi valmistaa esimerkiksi kartongista, joka koristellaan haluamallaan tavalla, leikataan palasiksi ja laminoidaan. Palapelissä olisi tarkoitus olla yhtä monta palasta kuin osallistujia on. Jos palasia on enemmän, niitä voidaan jakaa jokaiselle useampi, jolloin kierroksia tulee enemmän ja jokaiselle kierrokselle voi näin ollen keksiä oman teeman.

Leikin kulku:

Muodostetaan lattialle tai pöydän ääreen piiri niin, että jokainen näkee toisensa. Jokainen laittaa palan vuorolleen piirin keskelle, jolloin muut keksivät mukavia ja hyviä asioita palan laittajasta. Palapeli kootaan näin yhdessä valmiiksi. Palapeli kuvastaa sitä, kuinka jokainen ryhmäläinen on tärkeä osa kokonaisuutta ja samalla asiasta voidaan luontevasti keskustella lasten kanssa.



YSTÄVYYDEN YHTEISTAIDETEOS

Tarkoituksena on yhteistyötaitojen kehitys ja yhdessä tekemisen ilo. Ennen piirtämistä on hyvä pohdita ystävyyttä. Pienempien lasten kanssa harjoitusta voi soveltaa esimerkiksi piirtämällä tai painamalla kaikkien kädenjäljet yhteiseen paperiin.



Tarvikkeet:

- iso kartonki
- kyniä, koristeita, silkkipaperia, liimaa

Ohje:

Asetetaan iso kartonki ringissä istuvan ryhmän keskellä. Pyydetään lapsia piirtämään ystävyyspaperille yhteistyönä – ohjeeksi annetaan, että jokaisen tulee osallistua jollain tavalla. Lopuksi ihailaan, minkälaisen ystävyysteoksen ryhmä sai aikaan.

DRAAMA JA KIRJALLISUUS



UJO KALLE KROKOTIILI JA VOIMAKORUT

Ujo Kalle Krokotiili on hukannut voimakorunsa! Koru antaa Kallelle rohkeutta tilanteissa, joissa häntä jännittää ja uostuttaa. Mitä Kalle tekee ilman koruaan? Auttaisivatko lapset etsimään korun?

Tarvikkeet:

- pehmolelu tai käsinukke
- kuminauhaa tai narua
- puuhelmiä
- korua varten yksi erityinen helmi jokaiselle lapselle, esimerkiksi hopeoitu helmi



Ohje:

Leikissä käytetään käsinukkeja tai pehmolelua osana lasten ohjauksista. Aluksi tilaan saapuu Ujo Kalle Krokotiili, joka ei uskalla edes tervehtiä lapsia, koska häntä jännittää ja ujostuttaa kovasti. Kalle kuitenkin rohkaistuu, kun lapset esittelevät itsensä ja kertovat omista vahvuuksistaan.

Tämän jälkeen leikitään korun etsimisleikkiä. Ohjaaja on piilottanut puisista helmistä ja yhdestä erityisestä helmestä tehdyn rannekorun jonnekin lähelle. Kalle pyytää lapsia etsimään tätä korua, jonka hän on hukannut. Kallea jännittää ja ujostuttaa todella paljon ilman koruaan.

Korun löytymisen jälkeen Kalle Krokotiili antaa kaikille palkkioksi korun etsimisestä oman ”voimahelman”. Lapset pääsevät tekemään omat voimakorunsa tilanteita varten, joissa jännittää ja ujostuttaa, sillä niin tapahtuu melkein kaikille joskus.

Vinkki!

Jännityksen ja ujouden tunteiden tilalta voidaan käsitellä esimerkiksi pelon tunnetta.

Korun etsimisen voi toteuttaa pitemmän kaavan mukaan niin, että lapsille annetaan vihje seuraavalle vihjeelle ja taas seuraavalle kunnes viimeinen vihje johtaa korun luokse.



YKSINÄINEN LEEVI LUMILEOPARDI

Leevi on kiva leijona, joka ei koskaan kiusaisi toisia eläimiä. Ongelmana on kuitenkin se, ettei kukaan muu uskonut sitä. "Hei!" Leevi tervehti antilooppia ja seepra makoillessaan ruohikolla. Ja se hymyili leveintä hymyään näyttäen kaikkia hampaitaan. Mutta heti Leevin huomattessaan antilooppi ja seepra piiloutuivat pensaikkoon. Merkillistä, ajatteli Leevi. Sitten se vilkutti metsäsialle ja sen porsaille ja väläytti niille leveintä hymyään. "Iiik!" vikisivät porsaas ja kipittivät karuun. Leeville tuli itku. "Kukaan ei halua olla minun ystäväni!" hän parkui.



Harjoituksen tarina pohjautuu satuun Yksinäinen Leevi Leijona kirjasta Tarina per päivä: 365 eläinsatua ja tarua.

Harjoituksen tarkoituksena on empatiakyvyn kehittäminen.

Ohje:

Ohjaaja lukee tarinan Yksinäisestä Leevi lumileopardista ja mahdollisuuksien mukaan esittää sen myös jossakin muodossa. Tarinan, jälkeen lapsille jaetaan paperia ja kyniä. Lapsia ohjeistetaan piirtämään paperille miltä Leevistä tuntui, kun kukaan ei halunnut olla hänen kanssaan. Piirtämisen jälkeen käydään piirustukset läpi ja pohditaan yksinäisyyttä sekä kaveruutta.

Tarvikkeet:

-pehmoleluja, käsinukkeja tai pöytäteatterihahmoja sekä muuta rekvisiittaa
-paperia ja kyniä

Vinkki!

Tarinan tukena voi käyttää pöytäteatteria, jolloin lasten on helpompi eläytyä siihen miltä Leevistä tuntuu ja säilyttää mielenkiinto.

Tarinan jälkeen voidaan myös pohtia esimerkiksi mitä Leevi voisi tehdä saadakseen kavereita tai miten tarina jatkuu.



RENTOUTUKSET



SURUHÖYHENET

Ohje:

Istutaan lattialla ja jaetaan jokaiselle lapselle höyhen ja pyydetään lapsia laittamaan silmät kiinni. Aletaan seurata hengitystä ja annetaan sen virrata vapaasti. Jos mielessä on murheita ja suruja, voi kuvitella ne kaikki höyhenen sisään. Vedetään syvään henkeä ja puhalletaan höyhen surujen ja murheiden kanssa kauas pois. Höyhenen voi halutessaan myös vain pudottaa lattialle. Höyhenestä irti päästäminen kuvastaa murheista luopumista.

Huom!

Tämä harjoitus ei välttämättä sovellu aivan pienille lapsille, sillä tämä vaatii keskittymiskykyä.



OMA TURVALLISUUDEN PAIKKA

Ohje:

Jaetaan jokaiselle lapselle lakana, kangas tai peitto ja ohjeistetaan lapsia tekemään olonsa mahdollisimman mukavaksi. Lapset voivat mennä kokonaan lakanan alle piiloon tai vain osittain, ihan miten kokevat olonsa mahdollisimman turvallisiksi. Lapsilla voi olla myös jokin oma esine, esimerkiksi unilelu mukana.

Kun lapset ovat paikoillaan, laitetaan musiikki soimaan hiljaisesti taustalle. Aletaan kuunnella hengitystä ja sen rytmää. Annetaan hengityksen virrata vapaasti ja rintakehän nousta hengityksen tahdissa. Annetaan ajatuksen virrata vapaasti.

Vinkki!

Vaihtoehtoisesti ohjaaja voi myös lukea jonkin runon tai valmiin rentoutustekstin. Esimerkiksi Tunne- ja turvataitoja lapsille -kirjasta Turvapaikka-harjoitus (Lajunen, K., Andell, M. & Vilenius-Lehtonen, M. 2015, 250).

Tarvikkeet:

- lakanoita, kankaita, vilttejä, huopia
- lapsen oma pehmolelu tai muu tärkeä tavara

KOTKAN LIITELY – HENGITYSHARJOITUS

Ohje:

Kotkan liitely-hengitysharjoituksen alussa seistään tukevasti jalat maata vasten ja laitetaan silmät kiinni. Harjoituksen aikana kuvitellaan olevansa suuria kotkia, jotka liitelevät sinisellä pilvettömällä taivaalla kauniina kesäpäivänä. Aletaan nostaa käsiä sisäänhengityksen yhteydessä sivuille. Tuuli kantaa siipien alla ja liitely on helppoa ja keveää. Käsiä nostettaessa lasketaan neljään. Uloshengityksellä lasketaan siivet alas samalla neljään laskien. Liitely päättyy kevyeen laskeutumiseen jykevän kallion rinteessä sijaitsevaan turvalliseen pesään. Pesään laskeudutaan polvilleen pää polvien väliin ja kädet vartalonmyötäisesti sivuille asetettuna. Hengittelään vielä hetki paikallaan.

Rentoutumisvinkkejä aikuisille:

Aikuistenkin olisi hyvä välillä pysähtyä arjessa ja keskittyä vain olemiseen, sillä se tutkitusti auttaa stressin- ja tunteiden säätelyssä. Yksinkertaisimmillaan tämä voi tarkoittaa sitä, että istuu tuolille jalat tukevasti maassa, laittaa silmät kiinni ja keskittyy tarkkailemaan ulos- ja sisäänhengitystä. Hengityksen voi antaa virrata aivan vapaasti. Erilaisia harjoitteita ja lisätietoa löytyy runsaasti muun muassa Suomen Mielenterveysseuran verkkosivuilta ja erilaisista kirjallisista lähteistä.

LÄHTEITÄ JA LISÄTIETOA

Juntunen, M-L., Perkiö, S. & Simola-Isaksson, I. 2010. Musiikkiliikunnan käsikirja 1: Musiikkia liikkuen. WSOYpro.

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013. Tunteesta tunteeseen – Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen ohjaajan opas harjoituskirjaan. Opetushallitus. Saatavissa: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen

Kirves, L. & Stoor-Grenner, M. 2011a, Kiusaavatko pienetkin lapset? Helsinki: Folkhälsan ja MLL.

Kirves, L. & Stoor-Grenner, M. 2011b, Kiusaamisen ehkäisy varhaiskasvatuksessa - Kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen suunnitelman laatiminen. Helsinki: Folkhälsan ja MLL.

Lajunen, K., Andell, M. & Vilenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).

Repo, L. 2015. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sironen-Hänninen, S. & Salminen, J. 2011. Ipanakerä. Hämeenlinna: Päivä.

Sironen-Hänninen, S., Ryyppö, S. & Salminen, J. 2014. Leppäkerätun keinutuoli. Hämeenlinna: Päivä.

Suomen Mielenterveysseura 2016. Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi>

Tarina per päivä: 365 eläinsatua ja tarua.

TÄMÄ OPAS ON SYNTYNYT KIUSAAMISEN EHKÄISY TAITEELLISEN TUNNEKASVATUKSEN KEINAIN - OPINNÄYTETYÖN TUOTOKSENA. OPPAASSA PANEUDUTAAN ERITYISESTI TUNNETAITOIHIN, SILLÄ TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN ITSESSÄ JA TOISSA SEKÄ EMPATIAKYKY OVAT AVAINASEMASSA KIUSAAMISTILANTEIDEN EHKÄISYSSÄ. HARJOITTEET POHJAUTUVAT TAITEISIIN, SUURIMMAKSI OSAKSI MUSIIKKIIN, SILLÄ TAITEET JA MUSIIKKI OVAT LOISTAVIA VÄYLIÄ TUNTEIDEN KÄSITTELYYN. OSA HARJOITTEISTA ON PUHTAASTI TUNTEIDEN TUNNISTAMISEEN TÄHTÄÄVIÄ YKSILÖHARJOITUKSIA, KUN TAAS OSA HARJOITTAÄ TUNNETAITOJEN LISÄKSI MYÖS RYHMÄSSÄ TOIMIMISEEN JA VUOROVAIKUTUKSEEN LIITTYVIÄ TAITOJA. HARJOITTEET ON OSITTAIN SOVELLETTU ERILAISISTA LÄHTEISTÄ LÖYTYNEISTÄ LEIKEISTÄ JA OSA ON KEHITETTY ITSE. OPAS SOVELTUU KÄYTETTÄVÄKSI VARHAISKASVATUKSEN KENTÄLLÄ.