

**LAMK**

Lahden ammattikorkeakoulu  
Lahti University of Applied Sciences

## ”Tunteita tulee ja tunteita menee”

Tunnekasvatusmateriaali Lahden Montessori-  
leikkikouluun

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Sosionomi  
Opinnäytetyö  
Kevät 2019  
Julia Mäkelä  
Anu Sipiläinen

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Mäkelä, Julia Sipiläinen, Anu	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika Kevät 2019
	Sivumäärä 46 sivua + 4 liitesivua	
Työn nimi <b>”Tunteita tulee ja tunteita menee”</b> Tunnekasvatusmateriaali Lahden Montessori-leikkikouluun		
Tutkinto Sosionomi, sosiaalipedagogisen varhais- ja nuorisokasvatuksen ja perhetyön polku		
Tiivistelmä <p>Toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli tunnetaidot sekä tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa. Aihe tuli toimeksiantajalta Lahden Montessori-leikkikoululta, jolla oli selkeä tarve heille räätälöityyn tunnekasvatusmateriaaliin.</p> <p>Työn tavoitteena oli tuottaa tunnekasvatuksen toiminnallinen opas ja siihen liittyvä materiaali Lahden Montessori-leikkikoululle. Materiaali suunniteltiin päiväkodin arjesta nousseiden tarpeiden mukaan, ja sitä kehitettiin toteuttamalla toiminnallisia tunnehetkiä päiväkodin lapsiryhmälle. Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa varhaiskasvattajien käyttöön lisää työkaluja tunnekasvatukseen, tunteiden tunnistamiseen, nimeämiseen ja käsittelyyn lasten kanssa.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena valmistui tunnekasvatussalkku, joka sisältää itse valmistetut käsinuuket, tarvittavat draamavälineet sekä oppaan tunnehetkien toteuttamista varten. Salkku on suunniteltu niin, että sitä on helppo käsitellä ja se on kätevästi mukaan otettavissa, jolloin tunnehetki on mahdollista toteuttaa myös päiväkodin ulkopuolella. Salkun ulkoasu on suunniteltu yhteneväiseksi sisällön kanssa, ja se on Montessori-oppien mukainen valmisteltu kokonaisuus.</p> <p>Kokeilun ja arvioinnin pohjalta voidaan todeta, että tunnekasvatussalkku on toimiva kokonaisuus, ja materiaalia voidaan hyödyntää myös päiväkodin arjessa varsinaisten tunnehetkien ulkopuolella. Tämän perusteella voidaan todeta, että työn tavoite ja tarkoitus tuottaa varhaiskasvattajille käytännön työkaluja tunnekasvatuksen toteuttamista varten, ovat toteutuneet.</p>		
Avainsanat tunnetaidot, vuorovaikutus, tunnekasvatus, draamakasvatus, toiminnallisuus, varhaiskasvatus		

## Abstract

Author(s) Mäkelä, Julia Sipiläinen, Anu	Type of publication Bachelor's thesis	Published Spring 2019
	Number of pages 46 p. + 4 p. of app.	
Title of publication <b>“Emotions come and go”</b> Emotional Education Material for Montessori Daycare of Lahti		
Name of Degree Bachelor's Degree in Social Services		
Abstract <p>The subject of practice-based thesis was children's emotional skills and emotional education in early childhood education. The mandator of the research, Montessori Daycare of Lahti had a need for tailored emotional education material for their daily life in the daycare.</p> <p>The aim of thesis was to produce functional material for emotional education and a guide for the use of the material to the mandator, Montessori Daycare of Lahti. The needs from Montessori Daycare's daily life guided the planning process and it was developed by implementing short functional lessons on emotions with a small group of children. The purpose of the thesis was to give tools for emotional education for early childhood educators.</p> <p>The end product of thesis was emotional education -package, which contains puppets made by hand, some essential equipment for drama and a guide for implementing emotional education lessons. The package was designed so that it can be easily handled and carried around, which enables having lessons also outside of the daycare environment. The exterior of the package is designed to be in line with its contents and as a whole the material follows the guiding principles of Montessori education.</p> <p>Based on the trial use of the material and the following evaluation, the emotional education -package was found to be well functioning and the material can be used in the daily life of the daycare in addition to emotional education lessons. This shows that the aim and purpose of the thesis, producing tools for emotional education for early childhood educators, has been achieved.</p>		
Keywords emotional skills, interaction, emotional education, drama education, functionality, early childhood education		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	2
2.1	Työn aihe ja tausta.....	2
2.2	Toimintaympäristö.....	2
2.3	Tarkoitus, tavoitteet ja tuotos.....	3
3	LAPSEN TUNNEKEHITYKSEN PERUSTA JA KULMAKIVET.....	4
3.1	Tunteet osana lapsen kasvua.....	4
3.2	Tunnetaidot lapsen turvana .....	6
3.3	Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen.....	7
3.4	Tunneäly osana sosiaalista vuorovaikutusta.....	7
4	LAPSEN SOSIAALIS-EMOTIONAALISET TAIDOT .....	9
4.1	Itsetunnon kasvu ja vahvistuminen lapsuudessa .....	9
4.2	Lapsen itsesäätely kehittyä vuorovaikutuksessa.....	9
4.3	Sosiaaliset taidot ja vuorovaikutus .....	11
5	TUNNEKASVATUKSEN TOTEUTTAMINEN VARHAISKASVATUKSESSA .....	14
5.1	Tunnekasvatus.....	14
5.2	Varhaiskasvattajan tunnetaitovalmiudet.....	15
5.3	Draamakasvatus .....	16
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN .....	18
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	18
6.2	Tunnehetkien suunnittelu.....	18
6.3	Draamavälineiden suunnittelu .....	20
6.4	Kuvaus tunnehetkien toteutuksesta .....	21
7	TUNNEKASVATUSSALKKU .....	29
7.1	Tarvikkeet.....	29
7.2	Opas.....	31
8	OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI .....	33
8.1	Eettisyyden tarkastelua.....	33
8.2	Tunnehetkien arviointi.....	33
8.3	Tunnesalkun arviointi .....	35
9	POHDINTA .....	37
	LÄHTEET.....	39
	LIITTEET.....	45

## 1 JOHDANTO

Tunteet ovat jatkuvasti läsnä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Vain olemalla kosketuksissa omiin inhimillisiin tunteisiinsa voi oppia tuntemaan itsensä, ja sitä kautta on mahdollisuus ymmärtää myös muita ihmisiä. (Puolimatka 2011, 24.) Hyvät tunnetaidot suojaavat monilta elämän riskitekijöiltä ja ne auttavat sosiaalisen elämän sujumuudessa (Kokkonen 2010, 13; Pietiäinen 2013, 30-31). Kun lapsen tunne-elämän kehittymistä tuetaan tunnekasvatuksen avulla, on lapsen helpompi saavuttaa sellaiset tunnetaidot, joiden avulla hän selviytyy arjessa kohtaamistaan haasteista (Sistonen 2008, 30).

Lasten arjessa kohtaamat tunnekokemukset ja tilanteet ovat merkittävässä osassa tunnekasvatusta, ja niiden opettaminen kuuluu jokaiselle aikuiselle. Lapset oppivat omien tunteidensa käsittelyä seuraamalla aikuisten tapaa ilmaista tunteitaan sekä heidän toimintaa tunteiden vallassa. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 55, 313.) Kasvattaja tukee parhaiten lasta tunne-elämän kehityksessä silloin, kun kasvattajan omat tunnetaitovalmiudet ovat kehittyneet ja hän on kosketuksissa omiin tunteisiinsa (Puolimatka 2011, 313).

Tutkimustulokset vahvistavat, kuinka merkittävässä osassa tunnetaidot ovat lapsen itsetunnon ja mielen hyvinvoinnin kannalta. Tämän vuoksi on tärkeää, että tunnetaitojen harjoittelu on osana varhaiskasvatusta sekä esi- ja alkuopetusikäisten opetusta. (Huilla & Isokoski 2013, 99.) Tunnetaitojen merkitys elämäntuntemuksen kannalta on tunnistettu ja niiden opettaminen on otettu osaksi opetussuunnitelmaa (Opetushallitus 2013). Myös varhaiskasvatuksessa lapselle on tarjottava mahdollisuus tunnetaitojen harjoitteluun kasvattajan avulla turvallisessa ilmapiirissä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 19, 32).

Toiminnallinen opinnäytetyö tutkii tunnekasvatusta sekä tunnetaitojen osa-alueita, ja työn tavoite on tuottaa päiväkodin tarpeiden pohjalta tunnekasvatuksen toiminnallinen opas ja siihen liittyvä materiaali Lahden Montessori-leikkikoululle. Materiaalia on kehitetty toteuttamalla toiminnallisia tunnehetkiä lapsiryhmän kanssa. Työn tarkoituksena on antaa kasvattajille lisää työkaluja tunnekasvatukseen, tunteiden tunnistamiseen, nimeämiseen ja käsittelyyn varhaiskasvatukseen lasten kanssa.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Työn aihe ja tausta

Aika, jossa elämme, on haasteellinen lapsen kehitykselle tunnetaitojen ja vuorovaikutuksen osalta. Hektinen ja pirstaleinen arki vievät voimia vanhemmilta, ja perheen yhteinen aika, jossa ollaan oikeasti läsnä, vähenee. Sosiaalinen media on vahvasti mukana perheiden arjessa, ja se voi koukuttaa sekä lapsia että vanhempia. Yhä useampi lapsi joutuu taistelemaan vanhemman huomiosta älylaitteen kanssa, jolloin sosiaalisten taitojen oppiminen luonnollisissa vuorovaikutustilanteissa vähenee. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) on laadittu käsitykselle, jonka mukaan lapsi oppii ja kehittyy vuorovaikutuksessa ihmisten ja lähiympäristön kanssa (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 20). Tunnetaitoja oppiakseen lapsi tarvitsee turvallista vuorovaikutusta ja tunnepeilausta vanhemman kanssa (Haapsalo & Kirkkopelto 2013).

Olemme opiskelleet tunnetaitoja osana varhaiskasvatuksen opintojaksoa, ja koimme aiheen tärkeäksi ja mielekkääksi. Tutustuimme vapaavalintaisissa opinnoissamme myöhemmin myös tietoisuustaitoihin, ja sitä kautta ymmärsimme laajemmin tunnetaitojen merkittävyyden ihmisen elämässä. Huilla & Isokoski (2013, 92, 99) toteavat tunnetaitojen opetuksen olevan tärkeää lapsen itsetunnon vahvistumisen kannalta. Itsetuntoa ja tunnetaitojen hallintaa pidetään merkittävänä tekijöinä lapsen mielen hyvinvoinnin kannalta, ja siksi varhaiskasvatuksessa onkin tärkeää harjoitella tunteiden tunnistamista, ilmaisemista ja niiden säätelyä.

Lahden Montessori-leikkikoulu tarjosi meille opinnäytetyön aihetta. He kaipasivat konkreettista työkalua/opasta tunnetaitojen käsittelemiseen lasten kanssa, joten tartuimme itseämme kiinnostavaan aiheeseen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016) yksi laaja-alaisen osaamisen osa-alue on itsestä huolehtiminen ja arjen taidot. Tähän osa-alueeseen sisältyy tunnetaitojen opetteleminen lasten kanssa. Lasta tulee varhaiskasvatuksessa ohjata tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 23.) Päiväkodilla ei ollut valmista tunnekasvatuksen materiaalia vielä käytössään. Koska opinnäytetyö vastaa toimeksiantajan arkeen perustuvaan tarpeeseen, pidämme tärkeänä, että sitä työestetään yhdessä reflektoiden työntekijöiden kanssa.

### 2.2 Toimintaympäristö

Lahden Montessori-leikkikoulu on pieni yksityinen, yhdistyspohjainen päiväkotiki 3–6-vuotiaille lapsille. 24 paikkainen päiväkotiki sijaitsee luonnon helmassa Lahden Kivistönmäellä, ja siellä työskentelee viisi kasvatusalan ammattilaista. Montessori-leikkikoulun arki koos-

tuu samanlaisista osa-alueista kuin kunnallisessakin päiväkodissa, ja sitä ohjaa Varhaiskasvatuslaki (540/2018). Lapset osallistuvat lisäksi viikoittain ohjattuun montessori-työskentelyyn, ja heillä on päivittäin mahdollisuus myös itseohjautuvaan oppimiseen montessorivälineistön avulla. (Lahden Montessori-leikkikoulu 2018.)

Lapsen itsenäistymiskehitystä tukevan montessoripedagogiikan on kehittänyt italialainen lääkäri Maria Montessori (1870 – 1952). Montessoripedagogiikka perustuu lapsen luontaisten kehitys- ja herkkyykskausien tukemiseen. Menetelmän mukaan lapsi tarvitsee apua oppiakseen, mutta aikuisen tarjoama ylimääräinen apu estää oppimisen edistymistä. Opetusmateriaalin runkona toimivat erilaiset montessorivälineet. Valmistellussa montessoriooppien mukaisessa ympäristössä lapsella on mahdollisuus kokeilla haluamiaan asioita ja keksiä ratkaisuja itse. Montessoripedagogiikan tunnuslause on *Auta minua tekemään itse*. (Suomen Montessoriliitto 2018.)

Montessoripedagogiikan mukaan lapsiryhmässä tulisi olla eri-ikäisiä lapsia, jolloin nuoremmat lapset oppivat vanhempien lasten työskentelyä seuraamalla. Tällaisessa työskentelyssä lasten sosiaalinen vuorovaikutus lisääntyy, ja vanhempien lasten itsetunto saa vahvistusta. (Parkkonen 1997, 24.)

### 2.3 Tarkoitus, tavoitteet ja tuotos

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa Lahden Montessori-leikkikoulun kasvattajille lisää työkaluja tunnekasvatukseen, tunteiden tunnistamiseen, nimeämiseen ja käsittelyyn lasten kanssa. Lapsen omassa kulttuuri- ja kasvuympäristössään omaksumat arvot, asenteet ja taidot luovat pohjan sille, kuinka toimia ja vaikuttaa aikuisena (Parkkonen 1997, 23).

Työn tavoitteena on tuottaa tunnekasvatuksen toiminnallinen opas ja siihen liittyvä materiaali. Materiaali suunnitellaan päiväkodin arjesta nousseiden tarpeiden mukaan ja sitä kehitetään toteuttamalla toiminnallisia tunnehetkiä lapsille.

Konkreettinen tuotos on helppokäyttöinen tunnekasvatuksen työsalkku, joka sisältää oppaan ja materiaaleja tunnehetkien toteuttamiseen. Keskeisessä roolissa on draamakasvatus, jota toteutetaan käsinukkien avulla. Tunnehetkissä käytettävät materiaalit suunnitellaan ja valmistetaan itse montessoripedagogiikan ajatusta tukien.

### 3 LAPSEN TUNNEKEHITYKSEN PERUSTA JA KULMAKIVET

#### 3.1 Tunteet osana lapsen kasvua

Sana tunne on lähtöisin latinankielisestä sanasta *emotio* (Goleman 1997, 23). Tunteiksi kutsumme reaktioita, jotka syntyvät ympäristön tapahtuman ja niistä tekemämme henkilökohtaisen tulkinnan yhteisvaikutuksesta. Tunteen kokemiseen vaikuttaa persoonallisuuden lisäksi se, miten ihminen havainnoi ja arvioi kyseistä tilannetta. Tunne syntyy siis aina luontaisessa prosessissa ihmisen ja ympäristön välillä. (Myllyviita 2016, 19.)

Aidosti tunteisiin reagoiminen kuuluu osana terveeseen elämään (Pietiäinen 2013, 30), eikä teoretiedolla tai järkeilyllä voida korvata koskaan tunteiden merkittävää kasvatuksellista roolia (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 55). Ihminen voi oppia tuntemaan itsensä vain olemalla kosketuksissa omiin inhimillisiin tunteisiinsa, ja sitä kautta on mahdollisuus ymmärtää myös muita ihmisiä (Puolimatka 2011, 24). Tunteiden avulla voidaan iloita siitä, että jokin tavoite on saavutettu tai tuntee masennusta epäonnistumisesta – tunteet toimivat näin välineenä psyykkisen tasapainon säilyttämisessä (Sjöroos 2010, 41).

Tunteet ovat henkilökohtaisia kokemuksia, ja niiden myötä elämä voidaan kokea merkityksellisenä ja mielekkäänä (Sjöroos 2010, 41). Tunteiden tehtävänä on ohjata ja motivoida ihmistä (Suomen Mielenterveysseura 2017a, 89), ja ne myös muuttuvat jatkuvasti tavoitteiden muuttumisen myötä (Myllyviita 2016, 19). Golemanin (1997, 23) mukaan toiminta on keskeinen osa kaikkia tunteita. Tunteiden tehtävä on yllyttää ja valmistella kehoa tietynlaiseen toimintaan, jonka avulla se voi suojata ihmistä fyysisiltä ja psyykkisiltä vaaroilta ja haitoilta. Esimerkiksi pelon tunteen vallatessa raajojen lihakset saavat lisää verta, ja se auttaa pakenemisessa. Pietiäinen (2013, 14) korostaa, että sisäisen tuntemuksen lisäksi tunne on myös kehollinen kokemus, joka perustuu kehon tunnemuistiin.

Tunteet ovat sidoksissa siihen kulttuuriin, jossa elämme (Pietiäinen 2013, 30). Eri kulttuurit opettavat erilaisia tapoja tulkita tunteita, ja se vaikuttaa siihen, millaisia tunteita asiat ja tilanteet herättävät (Suomen Mielenterveysseura 2017a, 89). Tunteet syntyvät vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, joten tunteiden avulla opimme myös sosiaalisuutta. Pieni lapsi lukee ilmeiden ja eleiden avulla vanhempien tunteita ja oppii sitä kautta säännöt ja lainalaisuudet, joiden mukaan toimitaan ja ollaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Kokkonen 2010, 13; Pietiäinen 2013, 30-31.) Tunteet saavat merkityksen kasvatuksen kautta (Suomen Mielenterveysseura 2017a, 89). Ilmaisemalla tunteita turvalisessä ympäristössä lapsi voi oppia lähimmäisen huomioimista, moraalia ja oikeudenmukaisuutta (Kokkonen 2010, 13).



Tunteet heijastuvat herkästi ympäristöön ja tarttuvat muihin ihmisiin (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013a). On hetkiä, joissa lapsen aggressiivisuus voi tarttua myös aikuiseen. Tällaisessa tilanteessa aikuisen tulisi nähdä lapsen käyttäytymisen taakse, ja lapsen tunteiden peilaamisen ja kurin koventamisen sijaan, aikuisen tulisi antaa lapselle lempeää ymmärrystä ja rajoittamista. (Cacciatore & Hurme 2010, 35.) Aikuiset voivat omalla käyttäytymisellään näyttää lapselle mallia, miten vaikeista tunteista ja tilanteista selvitään (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 33). Nummenmaa, Glerean, Viinikainen, Jääskeläinen, Hari & Samsin (2012) mukaan tunteiden yhtenä tehtävänä on saada muut ihmiset tuntemaan samoja asioita sekä vahvistaa ryhmäkäyttäytymistä. Tunteita voidaan käyttää myös välineenä saada muilta ihmisiltä sitä, mitä sillä hetkellä tarvitsemme. Esimerkiksi surullinen ihminen saa osakseen empatiaa ja herättää muissa ihmisissä myötälämisen tunteen. (Myllyviita 2016, 36.)

Asioita, joihin yhdistyy jokin tunne, on helpompi muistaa, ja näin ollen tunnekokemus auttaa myös asioiden oppimiseen. Erityisesti myönteisillä tunnekokemuksilla on paljon positiivisia, elämää tukevia ja terveyttä edistäviä ominaisuuksia. Sen lisäksi, että myönteisten tunnekokemusten avulla on mahdollista palautua kielteisten kokemusten tuomista rasituksesta, niin päivittäin saatuna ne myös lisäävät ajattelun ja toiminnan mahdollisuuksia, ja kerryttävät ihmisen voimavaroja. (Talarico, Berntsen & Rubin 2009, Kokkonen 2010, 12 mukaan.) Tunteiden avulla ihminen oppii, muistaa, tekee päätöksiä ja kokee elämyksiä (Sjöroos 2010, 42).

Tunteita on tutkittu paljon, mutta niiden moniulotteisten muunnelmien ja alalajien vuoksi tunnetutkijat eivät ole päässeet yksimielisyyteen perustunteiden luokittelusta ja niiden määrästä. Perustunteita voivat olla muun muassa viha, suru, pelko, nautinto, rakkaus, ylätys, inho ja häpeä. Kun perustunteet sekoittuvat ja muuntuvat, syntyy lukuisia sellaisia tunteita, joita ei pystytä edes nimeämään. Esimerkkinä tunteiden sekoittumisesta voidaan mainita mustasukkaisuus; siihen sisältyy vihaa mutta varmasti myös surua, ja ehkä pelkoakin. Ekmanin (1992) tutkimuksen mukaan on neljä tunnetta, joihin liittyvät ilmeet ja eleet ovat tunnistettavissa ympäri maailmaa, myös sivilisaation ulkopuolella elävien luonnonkansojen keskuudessa. Nämä tunteet ovat pelko, viha, suru ja mielihyvä. (Goleman 1997, 341-342.)

Tunnereaktiot ovat nopeita ja välittömiä. Vahvimmat tunteet voivat kestää vain muutaman sekunnin, emmekä voi itse päättää milloin ne heräävät, joten kokemus tunteesta saattaa olla vaikeasti kuvailtavissa (Goleman 1997, 345; Kokkonen 2010, 15). Aito tunne kohdistetaan aina johonkin, eli tunne on intentionaalinen, ja se tunnetaan tässä hetkessä (Pietäinen 2013, 13).

### 3.2 Tunnetaidot lapsen turvana

Ihminen tarkkailee jatkuvasti omia tunteitaan, jolloin tietoisuus omista tunteista kehittyy. Jotta ihminen voi ymmärtää toisten tunteita, on tärkeää ensin tunnistaa ja ymmärtää omat tunteensa (Goleman 2014, 12, 69). Kyky havaita ja tiedostaa omia tunteita, tunteiden ymmärtäminen, niiden ilmaiseminen ja säätöminen ovat tunnetaitojen perusasioita, joita tarvitaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Itsehillintä ja omien tarpeiden kuuntelu kuuluvat myös keskeisiin tunnetaitoihin, joiden avulla säädellään omia tunteita sekä mielihaluja ja pidetään huolta omasta hyvinvoinnista. (Suomen Mielenterveysseura 2017b.) Varhaiskasvatuksen tulisi ohjata lasta hyvinvointia edistäviin elämäntapoihin, ja tunnetaitojen sekä eettisen ajattelun harjoittamisen tulisi olla osana varhaiskasvatuksen arkea (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 19).

Lapsen tunne-elämän kehityksen perustana on turvallinen kiintymyssuhde. Kun kasvattaja reagoi lapsen tunteisiin, tulee lapsi tietoiseksi, ja oppii samalla tunnistamaan erilaisia tunteita. Kiintymyssuhde aikuiseen, joka on tietoinen omista tunteistaan, auttaa lasta tunnistamaan tunteensa. (Puolimatka 2011, 294, 312.) Turvallisuuden ja jatkuvuuden kokemus tärkeässä ihmissuhteessa tukee lapsen psyykkistä kehitystä ja auttaa sitä kautta tunteiden säätelyssä (Kauppi & Takalo 2014, 17). Sjöroos (2010, 166-167) painottaa kasvuympäristön tärkeyttä, jossa lapsi saa lempeää ohjausta ja mallia rakentavaan tunteiden käsitteelyyn. Tunteiden, niin hyväksytyjen kuin kielteistenkin, ilmaiseminen on sallittua, eikä lapsi joudu kieltämään tai torjumaan ikäviä tuntemuksiaan. Kielteiset tunteet tulevat ja menevät, mutta ne eivät vie mukanaan silloin kun niiden ilmaisemiselle annetaan tilaa.

Tunteiden kieltämistä Pietiäinen (2013, 19) kutsuu antitunteeksi. Kun voimakkaita tunteita yritetään hallita tai estää, eikä niitä kyetä ilmaisemaan, syntyy antitunnetila, joka voi johtaa vieraantumiseen tunteistaan ja omasta itsestään. Patoutuneet tunteet voivat saada aikaan kohteettomia antitunnereaktioita, väsymistä ja ahdistusta. Sjöroosin (2010, 166-167) mukaan turvallinen kasvuympäristö estää tunteiden patoutumisen. Kasvattajan tehtävä on myötäelää lapsen tunteita ja auttaa lasta löytämään keinot tunteiden ilmaisemiseen (Puolimatka 2011, 313-314). Turvallisen mallin avulla lapsi oppii käsittelemään tunteitaan rakentavasti. Lapsi huomaa turvallisuuden säilyvän, vaikka ilmaiseekin kielteisiä tunteitaan. Kun tunteita saa osoittaa turvallisesti, lapsi uskaltaa itsenäistyä ja oppii ilmaisemaan omat mielipiteensä. (Sjöroos 2010, 167; Pietiäinen 2013, 19.) Lapsille tulee tarjota turvallinen ilma-  
piiri harjoitella tunteiden ilmaisua ja itsesäätelyä aikuisen avulla (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 32).

### 3.3 Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

Lapsia hyödyttää tietoinen tunteiden tarkastelu aikuisen kanssa. Yhdessä lapsen kanssa voidaan nimetä tunteita, sekä autetaan lasta ymmärtämään, miltä eri tilanteissa voi tuntua. (Salo & Kalland 2014, 47, 53.) Tunteiden tunnistamisessa tapahtuu nopeaa kehitystä kolmannen ikävuoden aikoihin, joka selittyy kielellisten taitojen kehittymisellä. Lapsi oppii nimeämään tunteitaan minäkokemuksen eriytyessä. Samoihin aikoihin kehittyy myös tunteiden säätely ja tiedostaminen. (Aro 2011a, 25; Salo & Kalland 2014, 46.) Tunteet välittyvät toisille ihmisille kasvonilmeiden, puheäänien ja kehon asentojen avulla, jolloin toisen ihmisen on helpompi tulkita, miltä meistä tuntuu (Kokkonen 2010, 14). Lapsi oppii liittämään tietyt kasvonilmeet tiettyihin tunteisiin ja huomaa, että erilaiset tilanteet herättävät erilaisia tunteita (Aro 2011a, 25).

Tunteiden nimeäminen ja niiden sanoittaminen lapsen kanssa on tärkeää. Tunteiden tulkitseminen on tunteiden sisältämien merkitysten kuvailemista sanoin. Lapsen ollessa pieni kasvattaja auttaa lasta löytämään sanat ja merkitykset tunteilleen, vähitellen tunteet eriyvät ja jäsentyvät lapsen mielessä. (Puolimatka 2011, 313-314.) Yhdessä lapsen kanssa keskustelemalla ja kehoja kuuntelemalla tunteet alkavat saada nimiä. Kun tunteelle saadaan sanat ja selitys, tunne usein helpottuu. Tunteiden nimeäminen auttaa lasta hallitsemaan tunteitaan tunnekuohuissa ja erilaisissa ongelmanratkaisutilanteissa. (Sinkkonen 2008, 104; Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 56.)

Lasten kanssa tunteiden nimeämisessä on hyvä käyttää tunteiden oikeita nimiä. Kiukkua täytyy nimittää kiukuksi, ja lapselle on kerrottava kiertelemättä, jos lapsi käyttäytyy huonosti ja käytöksen on loputtava. Näin lapsi oppii kertomaan, miltä hänestä tuntuu. (Sinkkonen 2008, 104.) Lasta voidaan vähitellen ohjata tulkitsemaan tunteitaan. Ottamalla tunteet tietoiseen tarkasteluun niiden valtaa voidaan heikentää, ja niiden aiheuttama stressi lapsessa vähenee. (Puolimatka 2011, 121.)

### 3.4 Tunneäly osana sosiaalista vuorovaikutusta

Salovay ja Mayer (1990, 1997) määrittelevät tunneälyn sisältävän keskeisimmät tunnetaidot eli omien ja toisten ihmisten tunteiden tarkan tunnistamisen ja arvioinnin sekä kyvyn ilmaista omia tunteita mahdollisimman aidosti ja rehellisesti. Tunneälyyn kuuluu myös tunne-elämän lainalaisuuksien ymmärtäminen ja kyky ymmärtää ja analysoida tunnepi-toista tietoa. (Kokkonen 2010, 38.)

Tunteiden tiedostamisen ja ilmaisun oppimisen myötä lapsi oppii itseään koskevaa tunneälyä eli taitoja tunnistaa tunteiden välisiä eroja ja kykyä elää omien tunteiden kanssa

kosketuksissa. Tunneällyn avulla lapsi kykenee ohjaamaan tunteiden kautta omaa käyttäytymistään ja ymmärtämistään. (Puolimatka 2011, 313-314.)

Köngäs (2018, 204) kuvaa tunneälyoppimista jatkumona kohti tunneälykästä aikuisuutta. Lapsen esiymmärrys tunteista, niiden säätelystä ja hallinnasta muokkautuu vastavuoroisuudessa toisten lasten sekä kasvattajien kanssa. Lapsi kaipaa aikuisen tukea tässä tunteiden käytön ja hallinnan harjoittelussa.

Omaa tunnekäyttäytymistään tahdonalaisesti säätelemällä lapset kykenevät taitavaan sosiaaliseen kanssakäymiseen (Repo 2013, 19). Sosiaalinen älykkyys on taitoa ymmärtää muita ja olla kyvykäs vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. Itseä koskeva tunneäly auttaa myös sosiaalisen tunneällyn kehittämisessä. Sosiaalisen tunneällyn avulla lapsi oppii tunnistamaan erilaisten ihmisten luonteenlaatuja sekä mielialoja. Jo pieni lapsi osaa havaita ja erottaa erilaisia mielialoja ympärillään olevien ihmisten välillä. (Puolimatka 2011, 316-317.)

## 4 LAPSEN SOSIAALIS-EMOTIONAAALISET TAIDOT

### 4.1 Itsetunnon kasvu ja vahvistuminen lapsuudessa

Huilla & Isokoski (2013, 20) toteavat itsetunnon käsitteen olevan hyvin monimuotoinen, ja määritelmiä käsitteelle on yhtä monta kuin sen tutkijoitakin. Myös Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen (2008, 8, 12) mainitsevat itsetunnon olevan haastava käsite, koska se on ajatus, näkymätön ominaisuus, jolla on suuri merkitys ihmisen elämässä. Itsetunto on muuttuva, ja se muotoutuu elämäntilanteiden myötä. Ihmisen temperamentti ja persoonallisuus vaikuttavat itsetunnon kehittymiseen, mutta on myös tärkeää, että kasvattajat tukevat lasta itsetunnon rakentumisessa.

Itsetunnon kehityksen kannalta lapsuus ja nuoruus ovat tärkeitä ajanjaksoja. Persoonallisuus rakentuu ensimmäisinä vuosina, ja näinä kehitysvuosina jokainen lapsen elämässä oleva aikuinen voi vaikuttaa itsetunnon kasvuun ja vahvistumiseen. Persoonallisuus kehittyy omien pohdintojen kautta sekä vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Oman sisäisen keskustelun sekä toisten ihmisten avulla rakentuvat sisäinen vahvuus ja itsetuntemus. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 43-45, 56.)

Keltikangas-Järvinen (2010a, 16, 17, 22) toteaa itsetunnon olevan osa ihmisen minäkuva. Minäkuva taas on ihmisen käsitys itsestä, millaisena hän näkee itsensä ja millaisilla ominaisuuksilla hän itseään kuvaa. Hyvän itsetunnon omaavan ihmisen minäkuva on positiivinen, eli ihminen näkee hyvät ominaisuutensa hallitsevina eikä anna heikkouksien vaikuttaa negatiivisesti minäkuvaansa. Hyvälle itsetunnolle on myös ominaista sietää pettymyksiä ilman, että itsetunto siitä kärsisi.

Tunnetaitojen hallinta on hyvän itsetuntemuksen perusta. Tunteet, jotka horjuttavat itsetuntoa, yrittävät kertoa jotakin. Tunnetaitojen avulla on helpompi löytää ikävien tuntemusten taustalla olevat solmut. Tunnistamalla ja tiedostamalla solmut, niitä voidaan alkaa työstää ja ne poistuvat nopeammin. Myös kohtaamalla omat tunteensa, ne ikävätkin, tunteet pienenevät ja itsetunto vahvistuu. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 31, 33; Huilla & Isokoski 2013, 101.) Tunnetaitoja opettamalla autetaan lapsen minäkuvan ja itsetunnon vahvistumista sekä sosiaalisten taitojen ja empatiakyvyn kehittymistä (Huilla & Isokoski 2013, 99).

### 4.2 Lapsen itsesäätely kehittyy vuorovaikutuksessa

Ihmisen kykyä säädellä omia tunteitaan ja käyttäytymistään kutsutaan itsesäätelyksi. Käyttäytymisen ja tunteiden säätelyllä tarkoitetaan omien tunnekokemusten hyväksymistä sekä omien tunteiden ilmaisun ja tunteisiin liittyvien toimintojen säätelyä. (Kokkonen 2010, 9; Aro 2011b, 11, 13.)

Ensimmäisinä elinvuosina luodaan perusta tunteiden säätelylle, ja on tärkeää, että aikuiset osaavat tukea lasten tunteiden säätelyä ja kehittymistä. (Kokkonen 2010, 9.) Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen yhdessä aikuisen kanssa auttaa lasta ilmaisemaan ja säätelemään tunteitaan, mikä tukee lapsen itsesäätelyn kehittymistä (Määttä & Aro 2011, 42). Varhainen vuorovaikutus tarjoaa aivojen kehityksen kannalta arvokkaita kokemuksia, jotka vaikuttavat tunteiden säätelyyn. Tärkeitä tekijöitä lapsen tunteiden säätelyn kehittymiselle ovat myös vanhempien antama esimerkki tunneilmaisuuksiin sekä myönteinen tunneilmasto perheessä. Tunteiden säätelyllä on tärkeä rooli sekä oman että lähimmäisen hyvinvoinnin kannalta. (Kokkonen 2010, 9, 47, 84, 90-91.)

Tunteiden säätely on jokaisen opittavissa (Kokkonen 2010, 44). Tunteiden laatuun ja niiden ilmaisemiseen voi vaikuttaa. Käsittelemällä tietoisesti omia tunteitaan niiden suuntaamista ja ohjaamista voi myös harjoitella. Tarkastelemalla omaa reagoimista ja tapaa käsitellä tunteita, ihminen harjaantuu tunteiden säätelyssä ja oppii suuntaamaan huomiota uudelleen, jolloin kokemus ja tunne saattavat muuttua. (Sjöroos 2010, 52.) Tunteiden säätely eroaa tunteiden hallinnasta siten, että säätelyyn sisältyy myös hyödyllisten tunteiden tuottamisen sekä avoimemman tunne-elämän mahdollisuus. Myönteisiksi kokemia tunteita opitaan vahvistamaan ja kielteisiltä tunteita lieventämään. Tunteiden säätelyn tärkein tehtävä on kuormittavien tunteiden lieventäminen, jotta hyvinvointimme pysyy tasapainossa. (Kokkonen 2010, 9, 20, 23.)

Joillekin lapsille hankalat tunteet, kuten suru, viha tai pettymys, ovat erityisen haastavia tunteiden säätelyn kannalta. Hankalien tunteiden säätelyn oppiminen voi olla vaikeaa, jos tunteet tulevat nopeasti ja voimakkaina. Tunteen yllättäessä lapsen on vaikea säädellä omaa käyttäytymistään ja lapsi tulistuu nopeasti. Toisten lasten haasteena taas on vaikeus rauhoittua vahvan tunnekokemuksen jälkeen. Aikuisen empaattinen suhtautuminen lapseen ja rauhallisuus lapsen kokiessa voimakkaita tunteita, auttaa lasta tunteiden hallinnassa. (Aro 2011a, 26; Aro 2011b, 11; Aro 2011c, 108.)

Kokkonen (2010, 25) jakaa tunteiden säätelyn vaikeudet tunteiden liiallisesta säätelystä johtuviin ja tunteiden puutteellisesta säätelystä johtuviin vaikeuksiin. Tunteiden liiallinen säätely, eli ylisäätely on yhteydessä estoisuuteen sekä tunteiden syvälliseen ymmärtämisen ja jäsentämisen vaikeuksiin. Ylisäätelyn ongelmat heijastuvat yleensä vaikeutena muodostaa ja ylläpitää ihmissuhteita. Kokonaan torjuttujen tunteiden ongelmat, kuten erilaiset mielenterveydelliset häiriöt liittyvät tunteiden ylisäätelyyn.

Puutteellinen säätely, eli tunteiden alisäätely voi johtaa henkiseen mielipahaan ja ylikuormittumiseen. Masennus ja ahdistuneisuus ovat esimerkkejä tunteiden alisäätelystä johtuvista vaikeuksista. Itseä tai toisia vahingoittava käyttäytyminen voi johtua myös alisäätelyn ongelmista, jolloin se esiintyy tyypillisimmillään aggressiivisuutena ja äkkipikaisuutena.

(Kokkonen 2010, 25.) Puutteelliset tunteiden säätelytaidot vaikuttavat sosiaalisiin suhteisiin ja johtavat usein ongelmiin kaverisuhteissa (Poikkeus 2011, 96).

Lapsen puutteelliset itsesäätelytaidot, kuten itsehillinnän ja kontrollin puute ovat monesti syynä kiusaamiseen. Ympäristötekijöillä on suuri vaikutus lapsen aggressiivisen käyttäytymisen ja kiusaamisen kehittymisessä. Turvallisessa ympäristössä empaattisten aikuisten ympäröimänä lapsi saa ohjausta oikeanlaisiin toimintatapoihin. (Repo 2013, 20-21.) Lapsen voimakkaiden tunteiden, kuten aggression, hallintaa auttaa, kun aikuinen pysyy rauhallisena ja viestittää lapselle, että tunne laantuu aikanaan ja tunne on hyväksyttävä, vaikka tunteesta johtuva toiminta ei olisikaan (Aro 2011a, 26-27).

Jos lapsella on puutteita sosiaalisissa taidoissa ja hän kokee, ettei hallitse tilannetta, lapsen käytös voi muuttua aggressiiviseksi. Vaikka aggressiivisuus on lapsen luontainen käyttäytymismalli, niin aikuisen ei tule koskaan hyväksyä sitä. Keltikangas-Järvisen (2010b, 13-14, 65-66) mukaan sosiaalisten taitojen tuominen lapsen aggressiivisen käytöksen tilalle on yksi kasvatuksen suurimmista haasteista. Lapsen aggressiivista käytöstä voi lisätä kokemus siitä, että joskus sen avulla pääsee tehokkaasti päämäärään, ja siksi jatkossa kannattaa toimia samalla tavalla.

Tunteiden säätelyyn liittyvissä tutkimuksissa on osoitettu, että monet sosiaaliset taidot ovat riippuvaisia kyvystä säädellä tunteita (Kokkonen 2010, 43). Hyvään itsesäätelyyn sisältyy ymmärrys sosiaalisesti hyväksytystä käyttäytymisestä ja odotuksista, sekä taito toimia näiden odotusten mukaisesti. Oman toiminnan ja tunteiden säätely on tärkeää sosiaalisissa suhteissa, niiden avulla mahdollistuu joustava vuorovaikutus ympäristön kanssa. (Kokkonen 2010, 26; Aro 2011b, 11; Määttä & Aro 2011, 42; Repo 2013, 19.) Itsesäätelykyky ei kehity kaikilla lapsilla yhtä nopeasti, ja toiset tarvitsevat tähän enemmän tukea. Lasta tulee auttaa kestävästi negatiiviset tunteet, ja auttaa lapsi näiden tunteiden läpi. Aikuisen rooli on merkittävä lapsen oman toiminnan säätelyn kehittämisessä. (Repo 2016, 13.)

#### 4.3 Sosiaaliset taidot ja vuorovaikutus

Sosiaaliset taidot ovat valmiuksia, joiden avulla ihminen pystyy arjen tilanteissa ratkaisemaan ongelmia ja saavuttamaan tavoitteita niin, että toiminta johtaa myönteisiin lopputuloksiin sosiaalisissa tilanteissa. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 61.) Keltikangas-Järvisen (2010b, 22) mukaan keskeistä sosiaalisissa taidoissa on se, että ihmisellä on käytössään erilaisia vaihtoehtoja ja toimintamalleja ongelmien ratkaisuun. Sosiaalisesti lahjakas ihminen kykenee valitsemaan toimintamalleista kulloiseenkin tilanteeseen parhaiten sopivan ja tehokkaimman.

On tärkeä erottaa sosiaalisuus sosiaalisista taidoista. Sosiaalisuudella tarkoitetaan ihmisen halua ja kiinnostusta olla muiden kanssa, ja sosiaaliset taidot ilmaisevat kykyä tulla toimeen muiden ihmisten kanssa, sekä selvittää erilaisista sosiaalisista tilanteista. Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre, mutta sosiaaliset taidot opitaan kokemuksen ja kasvatuksen avulla. Sosiaalisuus kuuluu ihmisen perustarpeisiin, mutta vuorovaikutuksen asteissa on eroja. Joillekin on tärkeää olla jatkuvasti muiden ihmisten kanssa, toisille sen sijaan riittää vähäisempi yhdessäolo tai he eivät kaipaa seuraa ollenkaan. Sosiaalisten taitojen hankkimisessa sosiaalisesta temperamentista on hyötyä, mutta se ei ole taakka eikä edellytys taitojen saavuttamiselle. Sosiaalisen lapsen on helppo saada palautetta ympäristöltään kehuin ja kannustuksin. Sosiaalinen lapsi lähestyy rohkeasti muita ihmisiä saaden heihin nopeasti kontaktin, ja sitä kautta myös valmiuksia hyvään vuorovaikutukseen. (Keltikangas-Järvinen 2010b, 17-18, 33, 37.)

Sosiaalisesti taitavalla lapsella on kykyä vastavuoroisuuteen sekä oman ikätason mukaisesti taitoa ymmärtää syy-seuraussuhteita. Hän osaa havainnoida toisten lasten tunteita ja aikomuksia sekä ennakoita oman toimintansa seurauksia. Esimerkiksi päästäkseen haluamaansa leikkiin, tai saadakseen toisella lapsella olevan mielenkiintoisen lelun, hän on aloitteellinen, vastaa toisten lasten aloiteisiin sekä tekee ehdotuksia ja ilmaisee itseään tilanteeseen sopivalla tavalla. (Nurmi ym. 2014, 61, 63.)

Vuorovaikutukselliset osatekijät ovat keskeisessä osassa pienten lasten sosiaalisissa taidoissa (Kauppila 2011, 135). Päivähoidon arjessa tämä tarkoittaa myönteistä vuorovaikutusta eli lapsi tervehtii, osaa ilmaista kiitosta ja pyytää anteeksi, kun siihen on tarvetta. Yhdessä leikkiminen, leikissä käytettävien lelujen vaihtaminen ja vuorottelu, sekä leikkikaverien auttaminen eri tilanteissa kuuluu myös lapsen arkipäivän sosiaalisiin taitoihin. (Kanninen & Sigfrids 2012, 183)

Keskeistä aidon vuorovaikutuksen ja sosiaalisen kanssakäymisen kehittämisessä on lapsen kyky asettua toisen ihmisen asemaan ja muodostaa mielikuvia siitä, miltä toisesta tuntuu. Tätä varhaisissa ihmissuhteissa kehittyvää myötäelämisen kykyä kutsutaan empatiaksi. (Keltikangas-Järvinen 2010b, 134; Sjöroos 2010, 23.) Itsetuntemus on empatian perusta ja edellytys sille, että kykenee ymmärtämään ja tulkitsemaan myös muiden tunteita (Neitola 2011, 37). Elävä vuorovaikutus vaatii omien tunteiden ilmaisemisen lisäksi sen, että toinen lapsi osaa vastaanottaa tunteet empaattisesti (Jantunen 2011, 127). Empatiakyky painottuu usein toisen ihmisen negatiivisten tunteiden kuten surun sekä huolen ja kivun jakamisen tunteeseen (Kalland 2014, 30). Perustunteiden lisäksi empatiaa voidaan tuntea myös moraalisesti monimutkaisempien tunteiden suhteen. Tällaisia tunteita ovat syyllisyys, nolostuminen ja rakkaus. (Puura & Mäntymaa 2014, 63.)



Kauppilan (2011, 136-138) mukaan lasten sosiaaliset taidot voidaan jakaa sanallisiin ja sanattomiin taitoihin. Lasten leikkitalanteet tarjoavat runsaasti mahdollisuuksia näiden harjoittamiseen. Sanattomiin taitoihin kuuluvat muun muassa ilmeet, eleet ja kehon asennot sekä mielenkiinnon kohdistaminen ja osoittaminen muille. Myös lasten kyky kuunnella ja toimia annettujen ohjeiden mukaisesti on osa sanattomia taitoja. Sanallisiin taitoihin kuuluu muun muassa taito ilmaista omia mielipiteitään. Lapsi osaa sanoa mitä hän haluaa tai ei halua, ja hän kykenee tekemään valintoja sosiaalisissa tilanteissa. Vähitellen lapselle kehittyy kyky aloittaa keskustelu, pitää sitä yllä ja lopettaa se muut osallistujat huomioiden. Näiden taitojen myötä lapselle kehittyy kyky sosiaaliseen vastavuoroisuuteen.

Vuorovaikutuksen kehittymiseen vaikuttaa vertaisryhmässä saatu hyväksynnän ja torjunnan suhde. Kun lapsi kokee vertaistensa hyväksyntää, se saa aikaan positiivisen kierteen, joka vahvistaa vuorovaikutusta heidän välillään ja kehittää vuorovaikutustaitoja. Tämä puolestaan vahvistaa lasten välisiä sosiaalisia suhteita. Vastaavasti, jos lapsi kokee vertaisryhmän taholta torjutuksi tulemistä ja syrjäytymistä, hänen mahdollisuutensa taitojen harjoitteluun vähenee. (Koivunen & Lehtinen 2016, 176-177.)

## 5 TUNNEKASVATUKSEN TOTEUTTAMINEN VARHAISKASVATUKSESSA

### 5.1 Tunnekasvatus

Kerola, Kujanpää & Kallion (2013b) mukaan tunnetaitojen opettaminen lapselle kuuluu jokaiselle aikuiselle, ja sen voi sisällyttää jokapäiväiseen arkeen. Ihmisten, niin lasten kuin aikuisten, arki on täynnä lukemattomia tunteita, jotka kuuluvat, näkyvät ja tuntuvat niin kehossa kuin mielessä (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 55). Aikuisen tehtävä on tukea ja ohjata lasta arvioimaan omia tunteitaan sekä auttaa lasta jäsentämään ja soveltamaan tunnekokemuksiaan. Vaikka itse lapsen tunteisiin ei voitaisikaan vaikuttaa kasvatuksella, niin tunteiden tiedostamiseen ja ilmaisuun kasvatus kuitenkin vaikuttaa. (Puolimatka 2011, 42, 166.) Kun lapsen tunne-elämän kehittymistä tuetaan tunnekasvatuksen avulla, on lapsen helpompi saavuttaa sellaiset tunnetaidot, joiden avulla hän selviytyy arjessa kohtaamistaan haasteista (Sistonen 2008, 30).

Tunnetaitojen opettelu tulisi lasten kanssa aloittaa tunteiden tunnistamisella ja nimeämisellä. Pelkkä tiedollinen oppiminen ei kuitenkaan riitä, vaan taitoja harjoitellaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Haapsalo 2016, 17.) Tunnetaitojen opettamiselle avautuu luonteva mahdollisuus varhaiskasvatuksen ryhmätoiminnoissa, joissa tunnekasvatus on helppo ottaa osaksi sosiaalisten taitojen opettelua. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013b.) Tunnekasvatuksen avulla voidaan vahvistaa lapsen minäkuvaa, ryhmässä toimimista ja empatiataitoja. Itsetunnon vahvistaminen on keskeistä tunnetaitojen harjoittelussa ja tutkimusten mukaan terve itsetunto on tärkeä voimavara lapsen mielen hyvinvoinnin tukemisessa. (Huilla & Isokoski 2013, 92, 99.)

Tunnekasvatusta tulisi toteuttaa tietoisesti ja pedagogisella herkkyydellä, ottaen huomioon tunne-elämän luonteen sekä jokaisen lapsen yksilölliset tunnekokemukset (Puolimatka 2011, 45; Toivanen 2014, 39). Vienola (2011, 171) suosittelee tunnekasvatuksen aiheiden käsittelyyn mieluummin epäsuoria työskentelytapoja, koska aiheessa ollaan persoonan herkällä alueella. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 28) todetaan, että lapsen kehityksen ja oppimisen tukeminen tulisi olla kaikkien varhaiskasvatuksessa toteutettavien työtapojen perusta. Myös Toivanen (2014, 79) korostaa draaman käyttöä tunnekasvatuksen välineenä. Draamakasvatus mahdollistaa herkkien asioiden käsittelyn leikin ja tarinallisuuden keinoin, mikä motivoi lapsia oppimaan.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 23) mukaan lapsille on tarjottava mahdollisuuksia kehittää tunne- ja vuorovaikutustaitojaan sekä edistettävä heidän ilmaisutaitoaan. Lasten kanssa harjoitellaan hyviä tapoja ja ystävällistä käytöstä sekä toisen asemaan asettumista. Lapsen sosiaaliset taidot vahvistuvat, kun hän oppii tarkastelemaan asioita eri näkökulmista, ja sen avulla ratkaisemaan myös ristiriitatilanteita rakentavammin.

Esiopetuksessa vahvistetaan lasten valmiuksia toimia vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Ajattelun taitoja ja tunnetaitojen kehittymistä tuetaan pohtimalla lasten kanssa arjen eettisiä valintoja. Rakentavan käyttäytymisen harjoittelun avulla myös lasten vuorovaikutustaidot kehittyvät. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 34.) Näiden taitojen kehittäminen on osa Varhaiskasvatussuunnitelman sekä Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden Minä ja meidän yhteisömme -oppimisaluetta.

## 5.2 Varhaiskasvattajan tunnetaitovalmiudet

Aikuiset ovat malleja, joiden vaikutuksen alla lapset kasvavat. Lapset seuraavat tarkasti aikuisten tapaa ilmaista tunteitaan ja toimimista tunteiden vallassa. Tämän mallin avulla lapset oppivat omien tunteidensa käsittelyä. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukala 2015, 313.) Voidakseen kehittää tunnesäätelyään lapsen on tärkeää saada kokemus myös siitä, että aikuinen kykenee hallitsemaan omat tunnereaktionsa (Kanninen & Sigfrids 2012, 91).

Puolimatkan (2011, 313) mukaan kasvattaja tukee parhaiten lasta tunne-elämän kehityksessä silloin, kun kasvattajan omat tunnetaitovalmiudet ovat kehittyneet ja hän on kosketuksissa omiin tunteisiinsa. Sinkkonen (2003) toteaa aikuisen oman kiintymystyyliin, ja lapsuuden kiintymyssuhteiden vaikuttavan ihmissuhteisiin ja työhön ammattikasvattajana. Myös Riihonen korostaa, että lapsille on helpompi antaa rakkautta, myötätuntoa ja lohtua silloin, kun sitä on itsekin saanut lapsena. (Riihonen 2013, 45.)

Kasvatustilanteissa on monenlaisia kohtaamisia. Erityisesti usein toistuvat rajojen asettamisen tilanteet haastavat kasvattajan kärsivällisyyttä. (Mattila 2011, 25-26.) Omien voimavarojen ollessa vähissä, lapsen tunteiden vastaanottaminen ja sietäminen voi johtaa tunnekuuhuun, jolloin kasvattaja tuntee tilanteessa kiukkua, vihaa tai epätoivoa (Riihonen 2013, 43). Tunnemyrskyn kohdatessa kasvattajan on tärkeä oppia pysähtymään ja ottamaan itsehillintätaidot käyttöön. Lapselle on myös hyvä sanoittaa tunteitaan rehellisesti, sillä lapsi peilaa aikuisen käyttäytymismalleja ja oppii samalla tunteiden ilmaisua, ja niiden puheeksi ottoa. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013c.)

Kasvattaja saattaa kokea kielteisiä tunteita myös esimerkiksi kiusaamistilanteissa omien kokemustensa vuoksi. Hänen tulee ymmärtää ja tunnistaa omat tunteensa, sekä kyetä sivuttamaan ne ja keskittyttävä tukemaan lasta. Omien tunteiden ymmärtäminen ja hyväksyminen auttavat kasvattajaa myös tunteiden vallassa olevan vanhemman kohtaamisessa sekä tunteiden vastaanottamisessa. (Repo 2013, 26-27.)

Tunnerehellisyys tulisi olla lähtökohtana, kun lapsille opetetaan tunnetaitoja. Aidolla tunteiden ilmaisulla aikuinen auttaa lasta oppimaan, että siihen voi luottaa, mitä toinen sanoo. Lasta hämmentää, jos aikuinen on kiukkuinen, mutta peittää kiukun ja teeskentelee jotakin

muuta. (Haapsalo 2016, 17.) Aikuisen reaktio on sosiaalinen peili, jonka kautta lapsi hakee vahvistusta kokemuksilleen ja kehittää tunnesäätelyään (Kanninen & Sigfrids 2012, 93). Aikuisen antama malli on merkittävässä asemassa lapsen harjoitellessa tunnetaitoja (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013b).

Varhaiskasvatuksen arjessa on tärkeää, että kasvattajat kykenevät sensitiiviseen vuorovaikutukseen lasten kanssa (Karila 2016, 5). Aikuisen aidot tunteen ilmaisut, kuten kiinnostunut hymy ja lämmin katse, viestivät lapselle turvallisuuden ja hyväksynnän tunnetta. Lapsi on herkkä tulkitsemaan tunneilmapiiriä. Hyväksyvä äänensävy sekä kosketus yhteisessä aamuhetkessä antavat lapselle kokemuksen ryhmässä huomioiduksi tulemisesta. (Kanninen & Sigfrids 2012, 91-92.)

Viitalan (2014, 131) mukaan myönteisen tunnesuhteen luominen lapseen on yksi kasvattajan keskeisistä pedagogiikkaa ohjaavista lähtökohdista. Kun kasvattaja pitää tunnesuhteen luomista tärkeänä, hän on myös valmis panostamaan siihen ja on aidosti kiinnostunut lapsesta. Lapsen kanssa ystäväystyminen, kannustaminen ja tukeminen sekä hellyyden osoitukset ovat keinoja osoittaa välittämistä. Turvallisen olon ja myönteisen tunnesuhteen lisäksi lapsi saa rakennusaineita hyvään itsetuntoon. Myös Lankinen (2018) pitää tunnesuhteen luomista lapseen ensiarvoisen tärkeänä. Keskeinen neuvo Lahden Montessori-leikkikoulun työntekijälle on *“Hurmaa tämä lapsi”*. Tämä tarkoittaa lapseen tutustumista yksilönä, hänen vahvuuksiensa löytämistä ja lapsen mielenkiinnon kohteisiin perehtymistä. Aikuinen voi vahvistaa yhteyttä lapseen myös kertomalla joitain omia kokemuksia ja tarinoita lapsen kiinnostuksen kohteisiin liittyen.

### 5.3 Draamakasvatus

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan lapselle luontevia oppimisen tapoja ovat toiminnalliset ja luovat työtavat. Ilmaisun avulla lapsi hahmottaa maailmaa innostavalla tavalla, ja se tarjoaa motivoivia keinoja tunteiden ja havaintojen käsittelyyn. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 38, 42.) Varhaiskasvatusikäisten kaikkia draaman ja teatterin toimintamuotoja kutsutaan yhteisesti draamakasvatukseksi. Draamatyöskentely on leikinomaista, lapsen kehitystason mukaista toimintaa, ja se tapahtuu ilman yleisöä vuorovaikutuksessa lapsiryhmän kanssa. Tarinallisuuden ja roolihahmojen avulla lapset motivoitetaan opetettavaan asiaan ja ohjataan työskentelemään yhdessä. Työskentelyn avulla voidaan käsitellä erilaisia ongelmia ja kysymyksiä. Eri rooleissa toimiessaan lapsi saa mahdollisuuden tutustua itseensä ja toisiin elämyksellisesti. Draamatyöskentely edellyttää toisten huomioimista, ja samalla lapsen sosiaaliset taidot harjaantuvat. (Toivanen 2009, 30-31; Toivanen 2014, 9, 12, 80.)

Draaman toteuttamiseen voidaan käyttää monenlaisia tapoja, kuten kuvataide ja näytelmät. Lapsille luonteva tapa purkaa kokemuksia draaman keinoin on esimerkiksi nukketatteri. Erilaisten välineiden, kuten nukkien avulla lapsen on helpompi eläytyä rooliin tai puhua itselleen vaikeista asioista. Draaman avulla erilaisten tunnetilojen tunnistaminen helpottuu, kun lapsi oppii kääntämään katseen itsestään toiseen ihmiseen. (Kotka 2011, 17, 24-25.)

Draamakasvatuksen yksi päätavoite on lisätä lapsen itsetuntemusta (Heikell 2012, 55). Draamakasvatuksen työtapoja käyttämällä voidaan tukea lapsen itseluottamusta, keskittymiskyvyn ja mielikuvituksen kehittymistä. Lapsen kyky tunnistaa ja ilmaista tunteitaan kehittyy niin ikään draaman avulla. Sosiaalisen oppimisen alueella yhteistyötaidot, empatian kehittyminen ja toisten huomioiminen ovat keskeisessä osassa. Kasvattaja ei pelkästään opeta, vaan hän toimii vuorovaikutuksessa lasten kanssa, osana ryhmää, hän virittää aiheeseen ja motivoi lapset työskentelemään. (Toivanen 2009, 32, 80; Toivanen 2014, 12, 15.)

Leikinomainen, kuvitteellisiin rooleihin perustuva työskentely antaa mahdollisuuden käsitellä vaikeitakin aiheita lasten kanssa. Kun pelottavat ja uhkaavat asiat tuodaan kuvitteelliseen todellisuuteen, ne muuttuvat turvallisemmiksi ja helpommin käsiteltäviksi. Draaman avulla vaikeiden aiheiden kohtaamista voidaan harjoitella turvallisesti. Lapsi oppii yhteyden draamassa opitun ja todellisen elämän välillä. (Toivanen 2009, 31-32; Toivanen 2014, 15, 82.)

Varhaiskasvatuksen yksi tehtävä on kehittää lapsen valmiuksia eettisen ajattelun näkökulmasta. Käsiteltävät aiheet voivat liittyä ystävyyteen, oikeudenmukaisuuteen tai eri tunteisiin, kuten pelkoon. Teemoja voidaan käsitellä luomalla draaman keinoin turvallinen ympäristö lapsille. Kasvattajan tehtävänä on luoda turvalliset olosuhteet draamatyöskentelylle. Herkkyys huomata lasten tunteet ja aloitteet sekä vastata niihin tai ohjata toimintaa niiden mukaan, vaatii ammattitaitoa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 38, 42-43.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

### 6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tavoitellaan työelämälähtöistä toiminnan järjestämistä, sen ohjeistamista tai opastamista. Kirjallisen raportin lisäksi toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu yleensä produkti eli konkreettinen tuotos, kuten ammattilaisten käyttöön suunnattu opas, ohjeistus tai toimintakokonaisuus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 51, 65.) Lahden Montessori-leikkikoululle toteutettava tunnekasvatuksen materiaali vastaa toimeksiantajan arjen tarpeeseen ja on myös varhaiskasvatussuunnitelman mukainen.

Jos toiminnallisen opinnäytetyön tuotos, kuten perehdyttämisorpas sisältää tekstiä, tulisi se suunnitella kohderyhmää palvelevaksi niin sisällöltään, ulkoasultaan kuin tavoitteiltaan. Toteutustapaa valitessa tulisi pohtia, missä muodossa tuotos kannattaa toteuttaa, jotta se viestittää oikeita mielikuvia kohderyhmälle. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51-52.) Tunnekasvatuksen materiaalia varten tehdään opas, jonka visuaalinen ilme pyritään saamaan selkeäksi ja toimivaksi ajatellen päiväkodin arkea. Tarkoituksena on, että opas olisi helppokäyttöinen ja tunnehetkien toteutus sen avulla yksinkertaista. Tunnekasvatusmateriaaliin valmistetaan käsityönä draamalliset käsinuket, jotka toimivat keskeisessä roolissa jokaisella toimintakerralla. Käsinukkien tulisi palvella ulkoasultaan tunnekasvatuksen aihepiirejä niin, että lasten olisi helppo tunnistaa nukkien ilmeistä eri tunteita. Tunteiden tunnistamista varten on tarkoitus tehdä myös muuta konkreettista materiaalia.

Kun tunnekasvatuksen materiaalia kehitetään lapsiryhmälle pidettyjen tunnehetkien avulla, menetelmänä toimii osallistava havainnointi, jossa tutkija osallistuu ryhmän toimintaan ja tekee samalla kysymyksiä tutkittavilleen. Tutkijan tulisi pystyä pitämään omat tulokset erossa havainnoista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 216-217.) Havainnoinnilla lapsia ja kokeilemalla erilaisia toimintamuotoja, saadaan arvokasta tietoa materiaalin toimivuudesta suoraan lapsiryhmältä. Kerätyn aineiston avulla tunnekasvatusmateriaalia voidaan kehittää lapsiryhmälle toimivaksi kokonaisuudeksi.

### 6.2 Tunnehetkien suunnittelu

Toimintakertojen, joita kutsumme tunnehetkiksi, pääasiallinen tarkoitus oli antaa suuntaa tunnekasvatusoppaan kehittämiseen. Tunnehetkien sisältöä suunniteltiin kasvattajien kanssa käytyjen yhteisten keskusteluiden pohjalta, ja sisältöä muokattiin säännöllisen dialogin avulla. Suunnittelimme neljä tunnehetkeä, jotka toteutettiin lapsiryhmän kanssa kolmen viikon aikana. Käsiteltävät tunteet olivat jännitys, kateus ja kiukku. Neljännessä tunnehetkessä muistelimme lasten kanssa aiempia tapaamisia, ja käsitelimme vihan tun-

netta. Tunnehetkissä tehtyjen havaintojen pohjalta pystyimme kehittämään paremmin päiväkodin arjessa toimivia kokonaisuuksia, sekä muokkaamaan niiden sisältöä ja kestoja. Lopulliseen oppaaseen suunniteltiin tunnehetket kahdeksalle eri tunteelle, jotka henkilökunnan mukaan esiintyvät päiväkodin arjessa. Tunnehetkissä jo käsiteltyjen tunteiden lisäksi suunnittelimme toimintakerrat myös onnellisuuden, surun, pelon ja ilon tunteille.

Tavoitteena tunnehetkissä oli lapsiryhmän kiireetön kohtaaminen, ja lapsilähtöinen kuuleminen heidän omassa toimintaympäristössään. Vainio (2014, 85, 86, 88) korostaa lapsilähtöisyydessä aikuisen kykyä pysähtyä arjen vuorovaikutukseen. Läsnäolevan kohtaamisen kautta lapsi saa tunteen kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta, sekä kokemuksen vastavuoroisuudesta.

Henkilökunnan kanssa käydyn pohdinnan tuloksena päädyimme valitsemaan ryhmään 5–6-vuotiaita lapsia. Keskustelu isompien lasten kanssa on moniulotteisempaa ja sen avulla voimme myös kehittää opasta. Lapsiryhmän muodostamisessa tunnehetkiä varten luotimme henkilökunnan asiantuntijuuteen, ja he valitsivat tunnehetkiin osallistuvat lapset.

Lapsiryhmän vanhemmilla oli myös mahdollisuus osallistua tunnehetkien suunnitteluun. Kysyimme heiltä lapsen osallistumislupaa (liite 1) pyydettyäessä, onko perheessä tällä hetkellä tilanteita tai tunteita, joita vanhemmat toivoisivat käsiteltäviksi tunnehetkiin. Vanhempien osallisuutta vahvistaa mahdollisuus vaikuttaa varhaiskasvatuksessa tapahtuvan toiminnan suunnitteluun (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 30; Varhaiskasvatustilaki 540/2018 20§).

Tunnehetket suunniteltiin toiminnallisiksi. Ne sisältävät sekä keskustelua tunteista, että harjoituksia liittyen tunteiden tunnistamiseen ja läsnäoloon. Läsnäoloharjoitukset suunniteltiin toteutettavaksi lasten kanssa leikinomaisten hengitysharjoitusten avulla. Tunnehetkien keskusteluosuudet suunniteltiin niin, että dialogissa syntyneille lasten oivalluksille ja ajatuksille on varattu riittävästi aikaa. Toivasen (2014, 37,48) mukaan lapset ovat vapautuneempia, ja heidän on helpompi ilmaista itseään arvostavan vuorovaikutuksen ilmapiiressä. Toimintaa ja sen tempoa vaihtelemalla voidaan ehkäistä levottomuutta ja lisätä lasten sitoutumista toimintahetkissä. Myös Vainion (2014,83) mielestä on tärkeää, ettei lapsia istuteta passiivisesti paikallaan vaan toiminta sisältää keskustelun lisäksi liikettä ja leikkiä.

Toimeksiantajan toiveiden mukaisesti tunnehetkien teema tuotiin käsiteltäväksi käsikirjoitettujen tarinoiden ja lorujen avulla. Osa itse luotujen tarinoiden tapahtumista suunniteltiin sijoitettavaksi lasten lähiympäristöön, jolloin heidän on helpompi samaistua tilanteisiin. Jo ensimmäisessä suunnittelupalaverissa meille esitettiin myös toive tunnelorusta, joka sisältäisi lasten kanssa käsiteltäviä tunteita, ja joka kulkisi mukana jokaisessa tunnehetkessä. Myös Toivanen (2014, 25) korostaa, että toiminnassa on hyvä käyttää paljon toistoa ja lorujen kertaamista.

### 6.3 Draamavälineiden suunnittelu

Valitsimme tunnehetkiin draamapedagogisen lähestymistavan koska lasten on helpompi käsitellä vaikeita asioita, kuten negatiivisia tunteita, käsinuken turvin (Toivanen 2014, 8). Tunnehetkissä tarinoihin ja loruihin johdattelevat eläinhahmoiset käsinuket Monni ja Tessa. Käsinuket haluttiin suunnitella ja valmistaa itse, jotta päiväkoti saisi käyttöönsä uniikin kokonaisuuden. Meillä oli myös valmiudet laadukkaiden käsityötuotteiden valmistukseen. Eläinhahmoisten käsinukkien suunnittelu vaati monia työvaiheita ja materiaalikoeluita (kuva 1).



Kuva 1. Tessa-hiiren prototyyppi

Heikell (2012, 2) painottaa draamakasvatuksen olevan sosiaalista ja yhteisöllistä toimintaa, jossa lapsen identiteetti muotoutuu vuorovaikutuksen kautta. Draamatyöskentelyn avulla lapsi voi peilata turvallisesti vaikeitakin asioita roolien kautta, ja käsitellä sellaisia asioita, joita ei voi työstää keskustelemalla. Draaman avulla lapsi voi myös ymmärtää omien kokemusten ja ajatusten merkityksen osana ryhmää. Toivasen (2014, 48, 79) mukaan draamakasvatuksen ja tarinallisuuden avulla voidaan motivoida lapsia oppimaan. Draamatyöskentelyssä on oleellista, ettei käsiteltävää aihetta kerrota suoraan lapsiryhmälle, vaan aiheen esittely tapahtuu tarinan taiesityksen muodossa.



Tietoisen läsnäolon harjoittamisen avulla voidaan parantaa lapsen rauhoittumista ja keskittymiskykyä, sekä tukea lapsen sosioemotionaalista kasvua (Markkanen 2018, 19). Tämän vuoksi tunnehetkien punaiseksi langaksi suunniteltiin eri tavoin toteutetut hengitysharjoitukset. Tavoitteenamme oli opettaa lapsille leikinomaisesti, kuinka kehon ja hengityksen aistiminen auttaa asettumaan tähän hetkeen. Toistojen avulla hengitysharjoitukset arkipäiväistyivät ja lapsi saisi työkaluja oman mielen ja kehon tyyntyttämiseen silloin, kun häntä jännittää, pelottaa tai suututtaa. Heikell (2012, 2) toteaa, että uusia näkökulmia syntyy ja oppimista tapahtuu silloin, kun asioita harjoitellaan toiminnallisesti sekä yhdessä reflektoiden.

#### 6.4 Kuvaus tunnehetkien toteutuksesta

##### **Ensimmäinen tunnehetki: Jännitys**

Lapset saapuivat tunnehetkiä varten varattuun tilaan lastentarhanopettajan johdattamana, ja heidät ohjattiin lattialle istumaan. Paikalla oli seitsemän lasta. Esittelimme aluksi itsemme ja kerroimme, että tulemme pitämään lapsiryhmälle neljä tapaamista, joita kutsumme tunnehetkiksi. Tämän jälkeen jaoimme lapsille valmiiksi tehdyt nimilaput. Kerroimme, että meillä on mukana kaksi kaveria, jonka jälkeen Monni esitteli itsensä lapsille ja kävi tervehtimässä jokaisen lapsen yksitellen, samalla lapsilla oli halutessaan mahdollisuus koskea tai silittää Monnia. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016, 30) mukaan lapsen sensitiivinen kohtaaminen tavalla, jossa lapsi kokee tullessa kuulluksi ja nähdyksi, vahvistaa lapsen osallisuutta.

Monni kertoi ystävästään Tessasta, joka oli tullut myös päiväkotiin, mutta Tessaa jännitti niin paljon, ettei uskaltanut tulla esiin. Monni pohti lasten kanssa miten voisi toimia, jos kaveria jännittää. Lapset rohkaistuivat heti kertomaan ehdotuksiaan. Monni kertoi lapsille, että Tessa tykkää loruista ja pyysi lapsia tarkkailemaan mitä tapahtuu, kun hän lausuu rohkaisuloron. Lorun aikana Tessa tuli ujosti esiin ja kävi Monnin rohkaisemana tervehtimässä jokaista lasta vuorollaan.

Tessa aloitti keskustelun kertomalla omasta jännityksestään, jonka jälkeen lapset saivat mahdollisuuden kertoa tilanteista, joissa heitä on jännittänyt. Keskustelu lähti heti hyvin käyntiin ja moni halusi kertoa omia kokemuksiaan. Torén (2000, 24) toteaa käsinukkien käytön hyödyn pedagogisina oppimisvälineinä. Käsinuken avulla arat lapset voidaan saada osallistumaan keskusteluun, kun lapsi saa nukan kannustamana rohkeutta ilmaista omia ajatuksiaan. Vaikka lapsilla oli intoa kertoa kokemuksiaan, niin kaikki malttoivat kuitenkin odottaa omaa puheenvuoroaan.

Monni ja Tessa kertoivat lapsille, millaiselta jännitys heistä tuntui ja missä kohtaa kehoa sen voi tuntea. Tämän jälkeen lapset saivat kertoa omista jännityksen aiheuttamista keho-  
tunteuksistaan ja kiinnittää oman tunnemykkyrän seinällä olevalle kehokartalle (kuva 2).  
Oleellista keskustelussa oli se, että jännityksen tunne on aivan normaalia. Tunnetta voi  
tuntea monenlaisissa tilanteissa ja sen voi tunnistaa myös kehossaan. Lapsille on tärkeää  
kertoa, että jännittäminen on sallittua ja siihen tulisi suhtautua luonnollisena asiana. Näin  
on mahdollista oppia hyväksyvää suhtautumista omia tunteita kohtaan, ja ongelmat esi-  
merkiksi jännityksen suhteen voisivat vähentyä. (Suntio 2015, 50.)



Kuva 2. Kehokartta

Monni ja Tessa johdattelivat lapsia kertomaan siitä, millaisilla keinoilla jännityksen tun-  
netta voi helpottaa. Tessa kysyi, minkä paikan lapset kokevat turvalliseksi jännityksen het-  
kellä. Saimme vastaukseksi *“Äidin syli”* ja *“Juhlissa missä on uusia ihmisiä, vaikka sukulai-*

*sia, joita ei tunne, voi olla aikuisen jalkojen takana turvassa*". Auttamalla lapsia ymmärtämään miten mieli toimii ja millainen on ajatuksen voima, voimme opettaa lapsia hyväksymään jännityksen tunteen ja antaa työkaluja sen lievittämiseen (Suntio 2015, 73).

Tämän jälkeen Tessa näytti millä tavalla jännityksen tunteen voi saada kehosta pois, ja pyysi lapsia tekemään esimerkin mukaisesti: jännitetään koko keho, mennään ihan kippuraan, jonka jälkeen puhalletaan jännitys voimakkaasti ulos ja rentoutetaan koko keho. Kaikki lapset tekivät harjoituksen keskittyneesti ja innolla. Lopuksi vielä ravisteltiin jännitys pois käsistä ja jaloista. Kerola, Kujanpää & Kallion (2013b) mukaan tunnetaitojen opetteluissa on tärkeää oppia aktiivista rentoutumista. Erilaisten harjoitusten avulla voidaan opetella tunnistamaan jännityksen ja rentouden ero kehossa.

Seuraavaksi keskusteltiin lyhyesti siitä, miltä voi tuntua, kun jännityksen tunne on mennyt ohi ja pohdittiin, että helpottaako jännitys, kun samanlainen tilanne toistuu, esimerkiksi yleisön edessä esiintyminen. Lopuksi kaikki nousivat seisomaan ja yrittivät ottaa vahvan ja onnistumisen tunteesta syntyneen asennon. Tuokion päätteeksi Monni ja Tessa lausuivat lasten kanssa kaikuna tunnelorun (liite 2), jonka olimme itse tehneet tunnehetkiä varten. Loru on tarkoitus lausua jokaisen tunnetuokion päätteeksi, ja siihen on sisällytetty yksinkertaisesti tunnehetkien ydin. Tämän jälkeen kiitettiin kaikkia osallistumisesta, lapset toivat nimilaput pois ja saivat lähtiessään silittää Monnia ja Tessaa.

Jokaisen tuokion jälkeen kirjasimme välittömästi keskeisimmät omat havaintomme lasten kanssa käydyistä keskusteluista sekä harjoitusten toimivuudesta, ja saimme palautteen myös lastentarhanopettajalta, joka havainnoi tuokiota. Kirjaamisen avulla varmistimme, että tuokioiden kuvaus ja arviointi ovat raportissa faktoihin perustuvaa, selkeää ja johdonmukaista. Muistiinpanojen avulla saadaan myös oppaasta toimiva ja toimeksiantajan tarpeisiin mahdollisimman hyvin vastaava kokonaisuus. Vilkka & Airaksinen (2013, 68) kuvaavat toiminnallista opinnäytetyötä prosessiksi, johon kuulu alustavat toimintasuunnitelmat sekä toiminnallisen osuuden avulla syntyneet havainnot ja tuotokset, joiden avulla niin sisällöllinen, kuin kielellinen kokonaisuus muodostuu.

### **Toinen tunnehetki: Kateus**

Lapset ohjattiin tilaan, ja Tessa aloitti tunnehetken tervehtimällä ja jakamalla lapsille nimilaput. Paikalla oli kahdeksan lasta. Tuokion aluksi Tessa viittasi edellisen tapaamisen teemaan toteamalla *”Tiedättekö lapset, tänään minua ei jännittänyt enää yhtään niin paljon kuin viime kerralla!”*

Tessa aloitti tuokion kertomalla tarinan viikonlopustaan. Hän oli ollut syntymäpäivillä, jonne Monni ei ollut saanut kutsua, ja se aiheutti ystäväysten välille kateutta, joka ilmeni eri-

purana ja kiusaamisena. Lasten oli helppo samaistua tarinaan, joka edesauttoi keskustelua kateuden tunteesta. Pohdimme yhdessä millaisista asioista voi olla kaverille kateellinen. Aihe oli lapsia paljon puhuttava, ja he kertoivat rohkeasti myös konkreettisia esimerkkejä omista kateutta aiheuttavista tilanteistaan ja tapahtumista.

Turjan (2011,52) mukaan lapsen itseluottamus kasvaa silloin, kun hänelle annetaan mahdollisuus pohtia muiden kanssa omia kokemuksiaan ja näkemyksiään. Oman ajattelukyvyn lisäksi toimintaan osallistuminen ja ideointi lisäävät myös lapsen yhteisössä tarvittavia taitoja.

Pohdittiin kateuden tunteen kehollisuutta, missä ja millä lailla tunne mahdollisesti tuntuu. Monni korosti, että voi olla vaikea tunnistaa kateuden tunnetta kehossa. Kehokartan avulla käytiin läpi eri kehon osat, jonka jälkeen lapset saivat viedä oman tunnemykkyrönsä seinälle kiinnitettynä karttaan. Keskustelu, tunteiden nimeäminen ja tunnistaminen on tärkeää, sillä monet tunteista ovat lapsille täysin uusia. Tunteiden kuvaaminen visuaalisin keinoin on merkityksellistä ja se auttaa lapsia tutustumaan omiin tunteisiinsa. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 55.)

Monni palasi takaisin tarinaan, jolla tuokio aloitettiin. Hän kertoi, että kateuden lisäksi oli tuntenut kiukkua ja paha mieltä. Monni oli oivaltanut keinon, joka auttaa, ja hän halusi opettaa sen myös lapsille. Monni kertoi sisäisestä kaverista, joka kulkee aina mukana ja on valmis auttamaan kiperissä tilanteissa. Tämän jälkeen tehtiin harjoitus, jonka avulla paha mieli ja harmitus voi haihtua hengittelemällä rauhallisesti. Ensimmäiselle lapselle näytettiin esimerkin avulla, kuinka hengitys kulkee kehossa ja saa vatsan kohoilemaan. Sen jälkeen lapset asettuivat makuulle, ja Monni sekä Tessa jakoivat jokaisen vatsalle pienen paperi-veneen (kuva 3). Rauhallisesti hengittelemällä vene keinui kuin aallokossa. Lapset malttoivat tehdä harjoituksen keskittyneesti ja se oli kaikille mieluinen. Aitlahti & Reinikaisen (2018, 94) mukaan erilaisissa haastavissa ja keskittymistä vaativissa sekä jännittävissä tilanteissa hengityksen tasaisen rytmin kuuntelu voi tasoittaa mieltä. Tietoinen hengitykseen keskittyminen rauhoittaa myös kehoa.



Kuva 3. Hengitysaallot paperiveneen kanssa

Harjoituksen jälkeen keskustelimme lyhyesti myötälön tunteesta. Siitä, millaisista asioista voi olla iloinen kaverin puolesta sekä ystävydestä ja jakamisesta. Lapset osallistuivat keskusteluun, vaikka myötälön käsite oli osalle selvästi vaikea hahmottaa. Monni ja Tessa sopivat syntymäpäiväjuhlista johtuneet erimielisyytensä ja halusivat toisiaan sovinnon merkiksi. Tuokio päätettiin kaikuna toistettuun tunneloruun, jonka olimme opetelleet ensimmäisessä tunnehetkessä.

### **Kolmas tunnehetki: Kiukku**

Lastentarhanopettajan kanssa käydyn keskustelun jälkeen päätimme, että tuokioon otetaan tällä kertaa vain puolet lapsiryhmästä, koska aiemmissa tunnehetkissä oli ollut havaittavissa lapsiryhmän levottomuutta. Halusimme kokeilla, onko ryhmän pienentämisellä vaikutusta lasten keskittymiseen. Tunnehetkessä oli paikalla neljä lasta. Lapsiryhmiä ohjattaessa aikuisen on hyvä osata tulkita tilanteita ja reaktioita sekä oltava valmis poikkeamaan ennakkosuunnitelmasta muuttamalla toimintaa tarpeen mukaan (Toivanen 2014, 39, 48).

Lapset saapuivat tilaan, Monni teki tervehdyskierroksen ja jakoi kaikille nimilaput. Tämän jälkeen Tessa kertoi huonosti alkaneesta aamustaan ja siitä, miten kaikki asiat tuntuivat menevän pieleen. Tarina keskeytettiin keskustelua varten. Tessa ihmetteli lapsille kurjaa oloaan, vaikka ympärillä olevat asiat olivat samanlaisia kuin eilenkin. Pohdittiin mistä kiukkuinen olo mahtaa johtua, millaiselta se tuntuu ja miten se näyttäytyy. Keskustelun jälkeen Monni ja Tessa tekivät lasten kanssa kiukkujumpan, jossa lapset saivat vuorotellen näyt-

tää miten kiukkuisen kädet, jalat ja koko keho liikkuu, sekä äännellä kiukkuisesti. Kehoharjoitusten avulla lapsia voidaan ohjata tunnistamaan eri tunnetiloja (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013b). Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen lasten kanssa on tärkeää, mutta kasvattajan on myös hyvä mahdollistaa tunteiden ilmaisun harjoittelu. Lapselle on hyvä opettaa, että on erilaisia hyviä tapoja ilmaista tunteita, kunhan niillä ei satuteta kehtään. (Haapsalo 2016, 17.) Lopuksi kiukun tunne ravisteltiin kehosta pois. Harjoituksen jälkeen lapset asettuivat takaisin paikoilleen, ja Tessa tarina jatkui.

Tessa kertoi lapsille oivaltaneensa, että hän oli ollut aamulla väsynyt, herännyt väärällä jalalla, ja siksi oma mieli synkisti asioita. Keskittymällä mukaviin asioihin voi itse vaikuttaa siihen, miltä ympäröivä maailma näyttää. Tessa korosti, että tunteita tulee ja tunteita menee. Jos aamulla harmittaa, niin voi itse vaihtaa harmituksen kiikarit ilon linsseihin ja huomata kuinka tunne pikkuhiljaa muuttuu. Tämän jälkeen tarkkailimme toisiamme hetken aikaa ilon linssien läpi. Kerola, Kujanpää & Kallio (2013c) toteavat, että myönteisen elämän asenteen omaksumista voi opetella ohjaamalla omia ajatuksiaan myönteisiin asioihin kielteisten sijaan. Keinoja, jolla saa mielen kirkastumaan, kannattaa miettiä ja niiden käyttöä on hyvä harjoitella.

Lapsia muistutettiin sisäisestä kaverista, josta oli puhuttu edellisessä tunnehetkessä. Tämän jälkeen teimme harjoituksen, jonka tarkoituksena oli maalata itsemme iloa tuovalla värillä sisäisen hengityskaverin avustuksella. Lapsille näytettiin ensin hengityksen rauhallista rytmittämistä, jonka jälkeen harjoitus ohjeistettiin vaihe vaiheelta. Lapset keksivät nopeasti, mitkä värit tuovat heille iloa ja maalasivat itseään sisäisellä pensselillä keskittyneesti. Tunnehetken lopuksi Monni ja Tessa lausuivat tunnelorun kaikuna lasten kanssa.

#### **Neljäs tunnehetki: Yhteenveto aiemmista kerroista ja vihan tunne**

Viimeinen tunnehetki pidettiin eri tilassa kuin kolme aiempaa. Paikalla oli seitsemän lasta. Lasten saavuttua tilaan Monni ja Tessa pitivät nimenhuudon ja jakoivat lapsille nimilaput.

Aloitimme muistelemalla aikaisempia tunnehetkiä. Yksi lapsista muisti heti, että tämä oli ryhmän viimeinen kerta. Kerrattiin lyhyesti tehtyjä harjoituksia ja keskustelunaiheita. Lapset muistivat jokaiselta aiemmalta kerralta jotakin.

Kerrottiin lapsille, että edellisellä kerralla oli puhuttu pienemmän ryhmän kanssa kiukusta ja pohdittiin yhdessä sitä, millaiseksi kiukun tunne voi muuttua kasvaessaan. Yksi lapsista alkoi spontaanisti hakea vihaista ilmettä ja asentoa, jonka avulla pystyimme luontevasti siirtymään tunnehetken harjoitukseen.

Lapsia pyydettiin näyttämään yhtä aikaa oikein vihainen ilme. Monni pelästyi ja hyppäsi Tessa selän taakse piiloon. Tilanne huvitti lapsia ja he purskahtivat nauruun. Monni sanoi *“Näytitte tosi pelottavilta! Nyt saatte kaikki katsoa oman vihaisen ilmeenne peilin*

avulla.” Lapset jaettiin kahteen ryhmään ja jokainen sai ilmeillä peilille vuorollaan (kuva 4). Tunteiden tunnistaminen kasvon ilmeiden avulla auttaa tulkitsemaan toisen ihmisen tunteita, mikä helpottaa sosiaalista kanssakäymistä (Kokkonen 2010, 14). Lapsille korostettiin, että vihan tunne on normaalia ja on hyvä sanoa ääneen, jos tuntee itsensä vihaiseksi. Lapsen kehitykselle on tärkeää, että hän saa kokea vihan ja kiukun tunteita (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 37).



Kuva 4. Peilille ilmeily

Monni kertoi lapsille, että vaikka on vihainen, niin ketään ei saa satuttaa, eikä mitään saa rikkoa. Tämä tärkeä asia toistettiin lasten kanssa yhteen ääneen. Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala (2015, 55) korostavat, että aikuisen tehtävä on opettaa lapselle käyttäytymisen säätelyä. Lapsen tapaan osoittaa tunteita sekä tunteiden vallassa tapahtuvaan toimintaan tulee kiinnittää huomiota, ja tarjota lapselle rakentavia toimintatapoja. Monni jatkoi vielä, että *“Vihan tunteen purku vaatii toimintaa.”* Tämän jälkeen pohdimme

keinoja, miten tunnetta voi purkaa ilman, että satuttaa ketään tai rikkoo mitään. Lapset ehdottivat juoksemista ja hyppimistä sekä tyynyn paiskomista. Monni kertoi, että aikuisen luvalla voi mytätä vaikka sanomalehden, ja yksi lapsista oivalsi, että sanomalehden voisi myös repiä. Harjoittelemalla lapsen kanssa erilaisia tapoja purkaa vihaa, hän oppii rakentavampaa ilmaisua, eikä viha muutu kielteiseksi toimintatavaksi (Puolimatka 2011, 139).

Aikuinen voi erilaisten toiminnallisten menetelmien avulla auttaa lasta kiukun tunteen purkamisessa (Haapsalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 36). Kokeilimme purkaa kiukkoa muovailuvahan avulla. Siirryimme pöydän ääreen, jossa oli lapsille valmiina muovailuvahat alustoineen. Monni ja Tessa ohjeistivat kokeilemaan vihan purkua muovailemalla. Toiminta oli lapsille selkeästi mieluisaa ja he keksivät erilaisia tapoja, joita mallinsivat toisiltaan. Lapsille annettiin vinkki, että myös pullataikinan vaivaaminen voi toimia vihan purkuun. Yksi lapsista totesi välittömästi *“Pullan syömisestä tulee aina hyvälle mielelle.”*

Harjoituksen jälkeen siirryimme takaisin lattialle ja muodostimme piirin. Monni ja Tessa kehittivät lapsia ottamaan ryhdikkään asennon. Kutsuimme aiemmilta kerroilta tutuksi tuleen sisäisen kaverin mukaan niin, että hengitimme kaikki yhtä aikaa oikein syvään sisään ja puhalsimme rauhallisesti ulos. Tessa kertoi lapsille *“Seisomme nyt iloisuuden piirissä ja minulla on tassuissani iloisuuden sydän.”* Samalla Tessa näytti pientä punaista sydäntä ja ohjeisti harjoituksen, jossa sanottiin ensin kaikki yhdessä *“olen iloinen, kun”*, sen jälkeen sydän ojennettiin vieruskaverille ja kerrottiin asia, joka tekee iloiseksi. Sydän kiersi piirin ympäri ja jokainen sai sanoa vuorollaan oman ilonaiheensa. Lapset keksivät hyvin aiheita iloon.

Päätimme tunnehetken tunneloruun ja kiitoksiin. Monni ja Tessa kertoivat, että vaikka tämä oli lapsiryhmän viimeinen tunnehetki, niin Monnista ja Tessasta tulee jatkossa montsalaisia ja Montsan omat aikuiset pitävät tunnehetkiä myös päiväkodin muille lapsille. Lapsilla oli selkeästi halu silitellä Monnia ja Tessaa jo tunnehetken aikana. Tuokion päätteeksi, saatuaan luvan, lapset piirittivät Monnin ja Tessan, jotka saivatkin jokaiselta lapselta runsain mitoin huomiota.



## 7 TUNNEKASVATUSSALKKU

### 7.1 Tarvikkeet

#### Salkku

Tunnekasvatussalkku (kuva 5) sisältää oppaan sekä kaikki tunnehetkissä tarvittavat välineet, jolloin erityisiä etukäteisvalmisteluita ei tarvita. Salkku on suunniteltu niin, että sitä on helppo käsitellä ja se on kätevästi mukaan otettavissa, jolloin tunnehetki on mahdollista toteuttaa myös päiväkodin ulkopuolella. Salkun kanteen on tehty kiinnikkeet, joiden avulla opas pysyy siististi omalla paikallaan. Koska materiaalista on haluttu tehdä visuaalisesti yhteneväinen, niin salkku on päällystetty kankaalla, jota löytyy myös draamavälineiden säilytysrasioista. Salkku on Montessori-oppien mukainen valmisteltu kokonaisuus.



Kuva 5. Tunnekasvatussalkku sisältöineen

## Käsinuket

Tunnehetkien keskeisessä osassa ovat itse suunnitellut ja valmistetut uniikit käsinuket, Monni ja Tessa (kuva 6). Hahmoiksi on valittu kaksi suomalaista eläinhahmoa, kettu ja hiiri, jotka lasten on helppo tunnistaa. Käsinuket on itse kaavoitettu ja ne on kehitetty prototyyppien avulla lopulliseen muotoonsa. Materiaalivalinnoilla on pyritty korostamaan eläimen ulkonäköä ja luonnetta. Hahmoiksi on tarkoituksella valittu suuri ja voimakas sekä pieni ja heikompi eläin. Näin voidaan korostaa eläinten persoonallisuuksia ja luonteenpiirteitä, joihin myös lasten on helpompi samaistua. Käsinuket sopivat hyvin päiväkotij- ja esi-kouluikäisten lasten kanssa toimimiseen, sillä ne vetoavat lasten tunteisiin ja arkakin lapsi voi rohkaistua puhumaan tunteuksistaan (Torén, 2000, 38, 49).



Kuva 6. Käsinuket Tessa ja Monni

## Kehokartta

Kehokarttaan (kuva 2) on piirretty ihmiskehon ääriiviivat, ja sen avulla lapset voivat peilata tunteen fyysistä tuntemusta. Tunnetta käsiteltäessä lapset kiinnittävät värillisen tunnetta kuvaavan merkin, eli tunnemykkyrän kehokarttaan sille kohdalle, missä kyseinen tunne juuri hänellä tuntuu. Tunnemykkyvät löytyvät salkusta omasta rasiastaan. Kehokartta kuuluu osana oppaaseen ja sitä voidaan hyödyntää jokaisessa tunnehetkessä, kunkin tunteen

käsittelyssä. Kerola, Kujanpää & Kallio (2013b) toteavat kehonkuvapiirroksen olevan erinomainen väline, jonka avulla lasten kanssa voidaan keskustella eri tunteiden yksilöllisistä tuntemuksista.

## 7.2 Opas

Vilka & Airaksinen (2003, 53) toteavat, että keskeistä opinnäytetyönä tehdyssä tuotoksessa on kohderyhmän ja käyttöympäristön huomioiminen. Sisällön tulisi olla selkeää ja johdonmukaista sekä kohderyhmälle soveltuvaa. Tavoitteena on, että suunniteltu tuotos on yksilöllinen ja se erottuu muista samaa aihepiiriä käsittelevistä tuotteista.

Lahden Montessori-leikkikoulun tunnekasvatusoppaan sisältö (liite 3) on suunniteltu toimeksiantajan toiveet huomioiden. Opas on selkeä ja helppolukuinen. Se on 36-sivuinen ja siihen on käsikirjoitettu kahdeksan eri tunnetta käsittelevää tunnehetkeä (liite 4). Tunnehetkissä käsiteltävät tunteet ovat jännitys, onnellisuus, kateus, kiukku, suru, viha, pelko sekä ilo. Jokaisella tunteella on oppaassa oma sattumanvaraisesti valittu värinsä, jonka tarkoitus on ainoastaan selkeyttää kokonaisuutta visuaalisesti. Oppaan sivut on suunniteltu kansioon niin, että jokainen laminoitu tunnekokonaisuus on irrotettavissa mukaan tunnehetkeen. Näin oppaan käytettävyys paranee, ja se noudattaa toimeksiantajan toivetta helppokäyttöisyydestä.

Henkilökunnan antaman palautteen myötä oppaaseen on koottu erilliset sivut kaikista tunnehetkissä käytetyistä harjoituksista sekä vaihtoehtoisista harjoituksista, joiden avulla voidaan rikastuttaa sisältöä. Koottujen harjoitusten yhteyteen on merkattu väreillä ne tunteet, joiden yhteydessä kyseistä harjoitusta on suunniteltu käytettävän.

Toimeksiantaja ei pitänyt teoriaosuutta tärkeänä osana opasta. Olemme kuitenkin halunneet avata oppaan käyttäjille lyhyesti sitä tunnekasvatuksen ja tunnetaitojen teoriaa, jonka pohjalta materiaali on suunniteltu.

Oppaan käyttöohjeelle on varattu oma sivunsa, jossa kerrotaan oppaan sisällöstä ja tunnehetkien rakenteesta. Lisäksi käyttöohjeessa kerrotaan, miten tunnehetkiä voi muunnella erilaisten harjoitusten avulla.

Suunnitteluprosessin aikana keskustelimme lastentarhanopettajan kanssa siitä, miten tunnetaitoja voidaan harjoitella päiväkodin arjessa myös tunnehetkien ulkopuolella. Keskustelun tuloksena päätimme tehdä oppaaseen ylimääräisen osion, jonka avulla tunnekasvatusta voidaan toteuttaa mahdollisimman monipuolisesti. Tähän oppaan osioon olemme koonneet vinkkejä siitä, miten tunnetaitoja voidaan harjoitella lasten kanssa helpolla ta-

valla Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016) oppimisen eri alueissa. Esimerkkinä Minä ja meidän yhteisömme -oppimisen alueen mediakasvatusta voidaan toteuttaa valmistamalla lasten kanssa tunnekortteja muun muassa valokuvauksen avulla.

## 8 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI

### 8.1 Eettisyyden tarkastelua

Opinnäytetyötä tehdessä on otettu huomioon Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2018a) laatimat hyvän tieteellisen käytännön keskeiset lähtökohdat. Näitä ovat muun muassa huolellisuus ja tarkkuus lähdeviitteiden ja lähteiden merkinnässä sekä lähdekriittisyys. Vilkka & Airaksinen (2003, 66, 82) toteavat, että luonteeltaan toiminnallisen opinnäytetyön, joka ei sisällä varsinaista tutkimusta, on myös täytettävä tutkimusviestinnälle asetettavat vaatimukset, kuten lähteiden käyttö, käsitteiden avaaminen ja ratkaisujen perusteleminen. Opinnäytetyön teorian tieto on määritelty ja perustellut tekemiämme valintoja.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2018b) eettisten periaatteiden mukaisesti toimintakerroilla huolehdittiin turvallisesta ilmapiiristä lasten hyvinvoinnin takaamiseksi. Toimintaan osallistuminen oli lapsille vapaaehtoista, ja kirjallisessa raportissa varmistettiin lasten anonymiteetti. Tunnehetkissä lapsille annettiin riittävästi aikaa, jotta heillä oli mahdollisuus kertoa ajatuksiaan ja tulla kuulluksi. Tällä tavoin toimiessamme noudatimme myös Talentian eettisistä ohjeistusta lapsen oikeudesta ilmaista itseään (Talentia 2017, 18). Lisäksi keskustelimme jo suunnitteluvaiheessa toimeksiantajan kanssa tietosuojaa koskevista kysymyksistä.

Toimintaan osallistuvan lapsiryhmän valinnassa luotimme henkilökunnan ammattitaitoon valita ryhmään sopivat lapset. Lasten vanhempia informoitiin toimintakerroista, meistä opinnäytetyön tekijöinä sekä työn tarkoituksesta. Vanhemmilta pyydettiin kirjallinen lupa lapsen toimintaan osallistumisesta ja heille tarjottiin mahdollisuus osallistua tunnehetkien suunnitteluun kysymällä toiveita siitä, millaisia tilanteita tai tunteita tunnehetkissä voisi käsitellä. Vanhempien osallisuutta vahvistaa mahdollisuus vaikuttaa varhaiskasvatuksessa tapahtuvan toiminnan suunnitteluun (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 30; Varhaiskasvatuslaki 540/2018 20§). Työn edetessä pidimme eettisesti tärkeänä vuorovaikutusta toimeksiantajan kanssa, jotta toimintakerrat eivät sisältäisi liian vaikeita asioita lasten käsiteltäviksi.

### 8.2 Tunnehetkien arviointi

Keskustelimme henkilökunnan kanssa palautteen kysymisestä lapsilta, ja olimme yksimielisiä siitä, että hymynaama-palautteen sijaan kysymme palautetta lapsiryhmältä suullisesti tunnehetkien aikana. Pienet lapset matkivat herkästi kaverin tekemisiä, jolloin palaute ei olisi välttämättä todenmukaista, eikä näin ollen auttaisi meitä oppaan kehittämisessä. Suullisen palautteen aikana meillä oli mahdollisuus tehdä lapsille täydentäviä kysymyksiä.

Lapsilta kysyttiin palautetta toiminnasta ja harjoituksista jokaisen tunnehetken päätteeksi. Lasten palaute oli pääosin positiivista. Saimme vastaukseksi muun muassa:

*“Kivaa. Tulen seuraavallakin kerralla”,* poika 5 vuotta.

*“Se sisältä maalaaminen oli kyllä aika vaikeaa”,* tyttö 6 vuotta.

Jos havaitsimme, että jokin tunnehetken harjoituksista oli lapselle vaikea, niin keskustelimme sen toteuttamisesta ja vaativuudesta heti harjoituksen jälkeen. Lapset osasivat kertoa hyvin tuntemuksistaan, ja saimme heiltä tärkeää palautetta välittömästi. Draamaopettajalla tulee olla taitoa ja herkkyyttä lapsen tunnetilan aistimiseen (Jalasvaara 2012, 58). Koska tunteet ovat yksilöllisiä, niin opettajan ei tule rajoittaa lasten tilanteeseen tuomia ehdotuksia ja ratkaisuja, jotta lapsille ei välity ajatus vain yhdestä ainoasta tavasta tuntea ja toimia (Toivanen 2014, 39).

Olimme sopineet, että saamme tunnehetkiä seuranneelta lastentarhanopettajalta lyhyen palautteen jokaisen tunnehetken jälkeen. Välittömän palautteen perusteella muokkasimme tarvittaessa seuraavan tunnehetken sisältöä tai rakennetta. Esimerkiksi ryhmäkokoa pienennettiin kolmanteen tunnehetkeen lasten levottomuuden vuoksi. Pidimme kuitenkin lastentarhanopettajan kanssa tärkeänä, että kaikki aloituskerralla mukana olleet lapset saivat osallistua viimeiseen tunnehetkeen.

Tiedostimme etukäteen, että ensimmäinen tunnehetki tulee olemaan muita pidempi, koska siihen sisältyy ryhmän aloituksen vaatima esittäytyminen. Asetimme tunnehetkien kokonaiskestolle aikarajaksi kolmekymmentä minuuttia. Saimme pidettyä kaikki kerrat aikarajojen sisällä, havaitsimme kuitenkin, että lasten ikätasoinen keskittyminen ei vielä riitä niin pitkäjaksoiseen toimintaan. Viimeistään kahdenkymmenen minuutin jälkeen ryhmässä näkyi levottomuutta, joka tarttui herkästi muihin lapsiin.

Pidimme lastentarhanopettajan kanssa erillisen arviointipalaverin 18.10.2018. Kävimme läpi kaikki neljä päiväkodilla pitämäämme tunnehetkeä, ja keskustelimme sekä hänen että meidän tekemistämme havainnoista koskien tunnehetkien sisältöä ja harjoitusten toimivuutta. Saimme erityistä kiitosta lasten yksilöllisestä huomioimisesta ja siitä, että heidän ajatuksilleen annettiin tunnehetkissä riittävästi tilaa. Myös tekemämme harjoitukset nähtiin toimivina ja helposti toteutettavina päiväkodin arjessa. Hengitysharjoitusten avulla tehtävät läsnäoloharjoitukset olivat tunnehetkien punainen lanka, mikä oli myös lastentarhanopettajan mielestä hyvä asia. Hän näki hengitysharjoitusten hyödyn monissa päiväkodin arjen tilanteissa.

Ensimmäisen tunnehetken teemana oli jännitys, joka sopi hyvin aloituskertaan, sillä lasten lisäksi myös me ohjaajat jännitimme uutta tilannetta. Toisella kerralla, kun olimme tulleet jo tutuiksi toisillemme, tunnelma oli selvästi rennompaa. Jokaisen tunnehetken ohjauksen

jälkeen refleктоimme omaa toimintaamme, lasten reaktioita sekä heiltä saatua palautetta. Jalasvaaran (2012, 58) mukaan kasvattajan on oltava valmis yllättäviinkin reaktioihin lasten osalta ja osattava muokata toimintaa tilanteen mukaan. Huomasimme muun muassa, kuinka tärkeää on pilkkoa harjoituksia ja yksinkertaista ohjeistusta pienten lasten kanssa toimiessa. Reagoimme muutostarpeeseen ja muokkasimme tulevia harjoituksia, jos siihen oli aihetta.

Tunnehetkien suunnitteluvaiheessa toimeksiantajalla oli toive tunnelorulle, joka sisältäisi lasten kanssa käsiteltäviä tunteita. Lorun toivottiin olevan sellainen, että lasten olisi se helppo oppia. Keksimämme tunneloru osoittautui toimivaksi, ja harjoittelimme sitä lasten kanssa jokaisessa tunnehetkessä.

Olimme tyytyväisiä tunnehetkiin kokonaisuutena. Erityistä iloa tuotti lasten kyky osallistua keskusteluun, jota rikastutti heidän omat oivalluksensa ja kokemukset käsiteltävästä aiheesta. Tunnehetkiin muokkaamamme harjoitukset olivat onnistuneita ja suoraan siirrettävissä päiväkodin toimintaan. Meillä on ollut lastentarhanopettajan kanssa koko ajan yhteinen näkemys toiminnan tavoitteesta ja tarkoituksesta. Se on motivoinut meitä ja vahvistanut sitoutumistamme prosessiin. Neljän päiväkodissa toteutetun tunnehetken avulla pysyimme suunnittelemaan myöhemmin toiset neljä tunnehetkeä. Kahdeksasta henkilökunnan kanssa yhdessä valitusta tunteesta muodostui kokonaisuus, joka oli toimeksiantajan toiveiden mukainen.

### 8.3 Tunnesalkun arviointi

Ennen oppaan viimeistelyä pidimme henkilökunnalle tilaisuuden, jossa esittelimme tunnesalkun sisällön. Aluksi kerroimme toimeksiannon lähtökohdista ja tavoitteista, joita olimme yhdessä miettineet ensimmäisessä tapaamisessa seitsemän kuukautta aiemmin. Draamavälineistön esittelyn lisäksi kerroimme läsnäoloharjoituksista, jotka kulkevat oppaan punaisena lankana, ja jotka olemme sisällyttäneet jokaiseen tunnehetkeen. Kävimme myös läpi kaikissa tunnehetkissä toistuvan rungon, ja esittelimme tarkemmin kolmen tunnehetken sisällön. Tunnehetkien esittelyn tavoitteena oli konkretisoida tarkemmin suunnittelemaamme kokonaisuuden toistuva runko sekä sisällön muunneltavuus.

Jätimme tunnesalkun viikoksi päiväkodille tarkempaa tutustumista varten. Halusimme, että henkilökunnalla on mahdollisuus perehtyä materiaaliin rauhassa sekä pohtia sen toimivuutta ja käyttömahdollisuuksia päiväkodin arjessa. Materiaaliin perehtymisen jälkeen henkilökunta pystyisi antamaan siitä syvempää palautetta, jonka pyysimme kirjaamaan laatimaamme arviointilomakkeeseen. Lomakkeessa kysyttiin palautetta konkreettisen sal-

kun toimivuudesta ja käsiteltävyydestä, käsinukeista, oppaan selkeydestä sekä sen ymmärrettävyydestä ja sisällöstä. Lisäksi pyysimme kehittämissuhteita, joiden avulla oli tarkoitus viimeistellä opas vastaamaan päiväkodin tarpeita.

Sekä tapaamisessa että arviointilomakkeen avulla saatu palaute oli positiivista. Kehittämissuhteena oli toivomus, että oppaassa olisi jokaiseen tunnehetkeen myös vaihtoehtoisia harjoituksia. Toive huomioitiin, ja lopulliseen oppaaseen lisättiin vaihtoehtoisia harjoituksia. Henkilökunta oli vaikuttanut tekemästämme tuotoksesta ja sen laadusta. Omien sanojensa mukaan he odottivat innolla sitä hetkeä, jolloin saavat materiaalin käyttöönsä. Jo tunnesalkun sisällön esittelytilaisuudessa henkilökunnalle syntyi ideoita, ja keskustelimme yhdessä siitä, miten materiaalia voisi käyttää myös päiväkodin arjessa varsinaisten tunnehetkien ulkopuolella.



## 9 POHDINTA

Elämme ajassa, jossa hektinen arki, sosiaalinen media ja älylaitteiden koukuttavuus verottavat aikaa perheiden yhdessä tekemiseltä, läsnäololta ja aidolta vuorovaikutukselta. Tunnepeilien puuttuessa lapsilla on vähemmän mahdollisuuksia harjoitella käyttäytymistä, itesäätelyä ja tunnetaitoja. Jantunen (2011, 127) pitää erityisen tärkeänä, että lapsella olisi riittävät mahdollisuudet omien tunteiden ja toiminnan peilaamiseen sosiaalisessa ympäristössä. Vuorovaikutus on keskeisessä roolissa, sillä sosiaalisen kehityksen pohja rakennetaan lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksessa (Keltikangas-Järvinen 2010b, 178). Vuorovaikutuksen vähenemisen myötä myös lapsen oppimismahdollisuudet heikkenevät, ja se vaikuttaa suoraan lapsen sosiaaliseen ja emotionaaliseen kehitykseen (Määttä, Koivula, Huttunen, Paananen, Närhi, Savolainen & Laakso 2017, 7).

Aika on vaikuttanut voimakkaasti myös varhaiskasvatuksen arkeen uusien perhemuotojen sekä sosiaalisten verkostojen ohentumisen myötä. Lapsia tulee hyvin monenlaisista perheistä ja elämäntilanteista. Jokainen lapsi tuo päivähoitoon tullessaan mukanaan myös omat kokemuksensa, muistonsa ja elinympäristönsä muokkaaman kyvyn olla vuorovaikutuksessa. Perheen tulisi olla lapselle tärkein tekijä arjen vuorovaikutuksen ja tunnetaitojen oppimisessa (Cacciatore, Riihonen & Tuukkanen 2013, 21-23.) Tämä aika ilmiöineen kuitenkin lisää varhaiskasvattajan roolia merkittävästi. Joillekin lapsille päiväkotikiukaan voi olla ainoa paikka, jossa tuetaan lapsen itseluottamusta ja omanarvontuntoa (Köngäs 2018, 204). Koska kasvattajan rooli on tärkeässä osassa lapsen tunnetaitojen kehitystä, on äärimmäisen tärkeää, että kasvattajan omat tunnetaitovalmiudet ovat riittävät.

Tehtävänäimme oli tuottaa Lahden Montessori-leikkikoululle heidän tarpeisiinsa räätälöity tunnekasvatusmateriaali, jonka avulla voidaan käsitellä myös päiväkodin arjessa toistuvia ilmiöitä. Toiveena oli, että materiaali antaisi luontevan väylän tunteiden käsittelyyn lapsiryhmän kanssa. Haapsalon (2016, 17) mukaan tunteiden tiedollinen oppiminen ei riitä, vaan tunnetaitojen käsittely vaatii vuorovaikutusta.

Tunnekasvatusmateriaalia on paljon tarjolla mutta päiväkodin arjessa kasvattajien on vaikea irrottautua perustyöstä etsimään heidän tarpeita vastaavaa materiaalia. Pienellä yhdistyspohjaisella päiväkodilla ei ole myöskään resursseja tunnekasvatusmateriaalien vaatimiin kalliisiin koulutuksiin. Köngäs (2018, 202) on todennut tutkimuksessaan, että tunnetaitojen opettaminen mielletään herkästi erityistaitoja ja resursseja vaativaksi, ja toivoisikin sen sijaan, että tunnetaitojen ja tunneälyn kehittäminen koettaisiin luontevaksi osaksi varhaiskasvatuksen arkea. Olemme pitäneet asiaa tärkeänä. Kehittämämme tunnemateriaalin keskiössä kulkee läsnäoloharjoitukset, jotka ovat perusta tunnetaitojen harjoittamiseen. Läsnäoloharjoituksia on tarkoitus toteuttaa hengityksen avulla, ja ne voidaan ottaa avuksi

myös tunnehetkien ulkopuolella, jolloin ne muodostuvat luontevaksi osaksi päiväkodin arkea.

Tunnehetkien aikana huomasimme, miten tärkeää on antaa lapsille aikaa pohtia asioita. Tämän myötä hämmästyimme, kuinka hyvin pieni lapsi kykenee käsittelemään ja kuvaamaan tunteitaan. Läsnaolo ja kiireetön vuorovaikutus selkeästi edesauttoivat lapsia oivaluksiin ja luovaan ongelmanratkaisuun. Myös Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2016, 38) painotetaan kasvattajan taitoa huomioida lapsen aloitteet sekä vastata niihin, tämä vaatii aikuiselta sensitiivisen läsnäolon taitoa.

Lasten kanssa keskustellessa kaveritaidot nousivat tärkeäksi teemaksi, ja aihe herättikin toimintakerralla paljon lasten kokemuksiin perustuvaa pohdintaa. Myös kasvattajat nostivat aiheen yhdeksi päiväkodin arjen tärkeimmistä ilmiöistä. Sosiaalisia taitoja harjoitellessa on keskeistä, että harjoitellaan tunnistamaan sekä omia että kaverin tunteita. Myös Keltikangas-Järvinen (2010b, 134) ja Sjöroos (2010, 23) painottavat sitä, että keskeistä aidon vuorovaikutuksen ja sosiaalisen kanssakäymisen kehittymisessä on lapsen kyky asettua toisen ihmisen asemaan ja muodostaa mielikuvia siitä, miltä toisesta tuntuu.

Valmiin tunnekasvatussalkun esittelyn myötä koimme onnistuneemme työssämme. Henkilökunta oli vaikuttunut tekemästämme tuotoksesta ja sen laadusta. He odottivat kovasti materiaalin luovuttamista päiväkodin käyttöön. Tästä voidaan tehdä johtopäätös, että tuotos tulee tarpeeseen, ja se on sellaisenaan käyttövalmis päiväkodin toimintaan.

Kokeilun ja arvioinnin pohjalta voidaan todeta, että tunnekasvatussalkku on toimiva kokonaisuus, ja materiaalia voidaan hyödyntää myös päiväkodin arjessa varsinaisten tunnehetkien ulkopuolella. Tämän perusteella voidaan todeta, että työn tavoite ja tarkoitus tuottavat varhaiskasvattajille käytännön työkaluja tunnekasvatuksen toteuttamista varten, ovat toteutuneet.

Prosessin edetessä ja henkilökunnan kanssa käytyjen keskusteluiden myötä, opinnäytetyölle nousi jatkokehittämisehdotus. Tunnekasvatusmateriaalia voidaan laajentaa lisäämällä siihen tarinoita, joiden avulla lasten kanssa on mahdollista harjoitella ja selvittää arjen tilanteita roolityöskentelyn avulla. Lisäksi oppaaseen voidaan lisätä ohjeistus siitä, miten käsinukkeja voidaan käyttää apuna sovittelussa eli lasten välisten ristiriitojen ratkaisussa. Luodun toimintamallin avulla Lahden Montessori-leikkikoulun kasvattaja voi auttaa käsinukkejen avustamana lapsia löytämään itse ratkaisuja arjessa nousseisiin ristiriitoihinsa.

Kuten Surakka (2013, 89) toteaa, tunnetaitojen harjoittelu on syytä saada osaksi lasten maailmaa. Opinnäytetyön tuotoksen myötä olemme tarjonneet Lahden Montessori-leikkikoululle mahdollisuuden toteuttaa tunnekasvatusta.

## LÄHTEET

- Aitlahti, K. & Reinikainen, S. 2018. Polkuja rauhoittumiseen: läsnäolotaitoja lapsille ja nuorille. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Aro, T. 2011a. Miten ymmärrämme itsesäätelyn? Teoksessa Aro, T. & Laakso, M.-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 10-18.
- Aro, T. 2011b. Itsesäätelyn kehitys ja biologinen perusta. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M.-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 20-40.
- Aro, T. 2011c. Itsesäätelytaitojen kehityksen ongelmat lapsuudessa. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M.-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 106-118.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell.
- Cacciatore, R. & Hurme, V. (toim.) 2010. Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja vauvasta kouluikään. Helsinki: Väestöliitto.
- Cacciatore, R., Riihonen, R. & Tuukkanen, K. 2013. Ammatilainen lasten tunteiden tulkina. Teoksessa Oulasmaa, M. & Riihonen, R. 2013. Ammatikasvattajan kielletyt tunteet. Väestöliitto. Helsinki: VL-Markkinointi Oy, 21-39.
- Goleman, D. 1997. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Helsinki: Otava.
- Goleman, D. 2014. Aivot ja tunneäly. Uusimmat oivallukset. Parainen: Samsaraa Tasapaino-oppaat.
- Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. 2013. Hyvällä mielellä vai pahalla päällä - tunteet taidoiksi. Lasten tunnetaidot. Helsinki: Lasten Keskus.
- Haapsalo, T. 2016. Lapsen tunnekasvatus. Teoksessa Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo, L. Mun ja sun juttu. Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy, 16-17.
- Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo, L. 2016. Mun ja sun juttu. Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. Painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Jantunen, T. 2011. Kasvatammeko elämäntaitoisia ihmisiä? Teoksessa Jantunen, T. & Ojanen, E. Sydämen sivistys kasvatuksen ytimessä. Helsinki: Aurinko Kustannus, 124-128.
- Kalland, M. 2014. Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 26-38.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kauppila, R. A. 2011. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kauppi, A. & Takalo, A. 2014. Mentalisaation psykoanalyttiset juuret. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 8-25.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010a. Hyvä itsetunto. 20. painos. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010b. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: Werner Söderström.
- Koivunen, P.-L. & Lehtinen, T. 2016. Kasvu kiikarissa. Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kotka, R. 2011. Tarinat tunteiden tulkkina. Toiminnallisia ideoita satujen ja draaman maailmasta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lankinen, M. 2018. Päiväkodin vastaava työntekijä. Lahden Montessori-leikkikoulu. Haastattelu 18.10.2018.
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielen-terveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen Mielen-terveysseura.
- Markkanen, S. 2018. Tipsun temppukirja. Mindfulnessia ja myötätuntoa kasvatustyöhön. Vantaa: BTJ Finland Oy.
- Mattila, K-P., 2011. Lapsen vahvistava kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.

Määttä, S. & Aro, T. 2011. Kognitiivisten taitojen merkitys itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M.-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 42-58.

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Parkkonen, H. 1997. Auta minua tekemään itse. Montessorimenetelmän sovelluksia. Porvoo: WSOY.

Pietiäinen, A. 2013. Tunne, antitunne, perimä. Johdanto tunteiden dynamiikkaan. 5. Painos. Helsinki: Natura Medicina.

Poikkeus, A.-M. 2011. Itsesäätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustana. Teoksessa Aro, T. & Laakso, M.-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi. Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 80-104.

Puolimatka, T. 2011. Kasvatus, arvot ja tunteet. Toinen, uudistettu painos. Helsinki: Suunta-kirjat.

Puura, K. & Mäntymaa, M. 2014. Aivojen kehitys ja mentalisaatio. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 55-66.

Repo, L. 2013. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. Jyväskylä: PS-kustannus.

Repo, L. 2016. Pikin kanssa kiusaamista ehkäisemään. Teoksessa Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo, L. Mun ja sun juttu. Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy, 10-15.

Riihonen, R. 2013. Ammattilaisen omat tunteet haasteena ja työkaluna. Teoksessa Oulasmaa, M. & Riihonen, R. Ammattikasvattajan kielletyt tunteet. Väestöliitto. Helsinki: VL-Markkinointi Oy, 41-46.

Salo, S. & Kalland, M. 2014. Lapsen mentalisaatiokyky. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 39-54.

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.

Sjöroos, M. 2010. Myötätunto. Ole läsnä, elä mukana. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Suntio, R. 2015. Kesyttä jännitys. Opas kasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Toivanen, T. 2009. Draamakasvatuksen mahdollisuudet varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Ruokonen, I., Rusanen, S. & Välimäki, A.-L. (toim.) Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Yliopistopaino, 30-35.

Toivanen, T. 2014. Kasvuun! Draamakasvatusta 1-8-vuotiaille. 1.-2. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Torén, B. 2000. Käsi nukken sydämellä. Käsinnukke pedagogisena välineenä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turja, L. 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 41-53.

Vienola, V. 2011. Varhaisvuosien eettinen kasvatus. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 162-178.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Elektroniset lähteet:

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus [viitattu 5.9.2018]. Saatavissa: [https://www.oph.fi/download/163781\\_esiopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Heikell, M. 2012. Draamakasvatus ihmisen identiteetin rakentajana. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma [viitattu 10.9.2018]. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-23380>

Huilla, M. & Isokoski, S. 2013. Lapsen tunnetaitojen ja itsetunnon vahvistaminen esi- ja alkuopetuksessa. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma [viitattu 20.6.2018]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/42716>

Jalasvaara, T. 2012. Hiljainen leijona – draamatyöskentely muuttaa päiväkotiin toimintatutkimuksen keinoin. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma [viitattu 10.9.2018]. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-23081>

Karila, K. 2016. Vaikuttava varhaiskasvatus. Tilannekatsaus toukokuu 2016. Raportit ja selvitykset 2016:6. Helsinki: Opetushallitus. [http://www.oph.fi/download/176638\\_vaikuttava\\_varhaiskasvatus.pdf](http://www.oph.fi/download/176638_vaikuttava_varhaiskasvatus.pdf)

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013a. Tunteesta tunteeseen. Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. 1. Tunteet – mitä ne ovat? Opetushallitus [viitattu 19.6.2018]. Saatavissa: [https://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen](https://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen)

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013b. Tunteesta tunteeseen. Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. 3. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Opetushallitus [viitattu 11.9.2018].

Saatavissa: [https://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/tunnetaitoja\\_oppii\\_harjoittelemalla](https://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoittelemalla)

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013c. Tunteesta tunteeseen. Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. 2. Tunteita voi säädellä. Opetushallitus [viitattu 11.11.2018]. Saatavissa:

[https://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/tunteita\\_voi\\_saadella](https://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteita_voi_saadella)

Köngäs, M. 2018. "Eihän lapsil oo ees hermoja": etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Lapin yliopisto. Väitöskirja [viitattu 20.6.2018]. Saatavissa:

<http://lauda.ulapland.fi/handle/10024/63145>

Lahden Montessori –leikkikoulu 2018. [viitattu 5.6.2018]. Saatavissa: <https://www.lahden-montessorileikkikoulu.com/>

Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H. & Laakso, M. 2017. Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Tilannekartoitus. Raportit ja selvitykset 2017:17. Opetushallitus ja Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta [viitattu 15.6.2018]. Saatavissa: [http://www.oph.fi/download/188456\\_lasten\\_sosioemotionaalisten\\_taitojen\\_tukeminen\\_varhaiskasvatuksessa.pdf](http://www.oph.fi/download/188456_lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa.pdf)

Neitola, M. 2011. Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen – Vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat. Turun yliopisto. Väitöskirja [viitattu 11.9.2018]. Saatavissa:

<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/72512/AnnalesC324Neitola.pdf?sequence=1>

Nummenmaa, L., Glerean, E., Viinikainen, M., Jääskeläinen, I. P., Hari, R. & Sams, M. 2012. Emotions promote social interaction by synchronizing brain activity across individuals. Aalto-yliopisto ja Turun yliopisto PET-keskus [viitattu 11.9.2018]. Saatavissa:

<http://www.pnas.org/content/pnas/early/2012/05/22/1206095109.full.pdf>

Opetushallitus. 2013. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. [viitattu 22.8.2018]. Saatavissa:

[https://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/tunnetaitoja\\_oppii\\_harjoittelemalla](https://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoittelemalla)

Sistonen, A. 2008. Tunteita ja toimintaa. Draamamenetelmin toteutettu tunnekasvatusero 5-luokkalaisille. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma [viitattu 22.8.2018].

Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/79101/gradu02727.pdf?sequence=1>

Suomen Mielenterveysseura 2017a. Mielen hyvinvointi – opetuskokonaisuus terveystietoon 7.-9. –luokka. 5. tunteet tutuiksi. Opettajan taustatieto [viitattu 18.6.2018]. Saatavissa: [https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/7\\_luokka\\_5\\_tunteet\\_tutuiksi.pdf](https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/7_luokka_5_tunteet_tutuiksi.pdf)

Suomen Mielenterveysseura 2017b. Tunnetaitojen perusteet. [viitattu 19.6.2018]. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Suomen Montessoriliitto 2018. [viitattu 5.6.2018]. Saatavissa: <http://montessori.fi/montessoripedagogiikka/>

Surakka, A.-K. 2013. Lasten tunnetaidot päiväkodissa. 5-vuotiaat ja Tunnemuksu-ohjelma. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu –tutkielma [viitattu 20.6.2018]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/42670>

Talentia, 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet [viitattu 4.1.2019] Saatavissa: <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018a. Hyvä tieteellinen käytäntö [viitattu 14.8.2018]. Saatavissa: <http://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018b. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. [viitattu 14.8.2018]. Saatavissa: <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissa>

Vainio, J. 2014. Kuusi ikkunaa lapsilähtöisyyteen. Fenomenologinen tutkimus varhaiskasvattajien lapsilähtöisyydestä. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. [viitattu 10.11.2018] Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96710/GRADU-1424262780.pdf?.sequence=1>

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. [viitattu 9.11.2018]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidp446495264>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus [viitattu 8.8.2018]. Saatavissa: [http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf)

Viitala, R. 2014. Jotenkin häiriöks. Etnograafinen tutkimus sosioemotionaalista erityistä tukea saavista lapsista päiväkotiryhmässä. Jyväskylän yliopisto [viitattu 20.6.2018]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/44052>

Väestöliitto 2018. Tunteet [viitattu 18.6.2018]. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/tunteet/>



## LIITTEET

Liite 1. Tiedote/lupalappu koteihin tunnehetkistä ja lapsen osallistumisesta

Liite 2. Tunneloru

Liite 3. Oppaan sisällysluettelo

Liite 4. Esimerkki tunnehetken rakenteesta

## Liite 1

Hei!

Olemme Lahden ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä tunnekasvatuksesta yhteistyössä Lahden Montessori -leikkikoulun kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on valmistaa tunnekasvatuksen materiaali, joka jää päiväkodin käyttöön. Työhön kuuluu neljä tunteita käsittelevää toimintakertaa, jotka toteutetaan pienryhmässä lokakuun aikana. Pyydämme lupaa lapsenne osallistumisesta tunnehetkiin.

Mikäli koette, että joidenkin tiettyjen tunteiden käsittely tunnehetkissä olisi ajankohtaista ja hyödyllistä lapsellenne, niin voitte kirjata niitä alla olevaan lomakkeeseen tai vinkata asiasta henkilökunnalle. Pyrimme huomioimaan toiveenne mahdollisuuksien mukaan.

Yhteistyöterveisin  
Julia Mäkelä ja Anu Sipiläinen

Lisätietoja tarvittaessa:  
julia.h.makela(at)student.lamk.fi



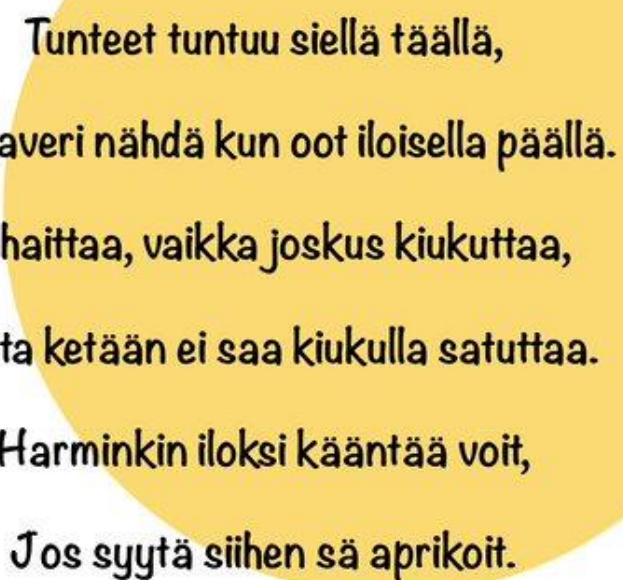
Saako lapsi osallistua ohjattuihin tunnehetkiin SAA / EI SAA

Pvm ja huoltajan allekirjoitus \_\_\_\_\_

Toivomuksia tunnehetkiin: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

PALAUTA PÄIVÄKOTIIN 3.10. MENNESSÄ



Tunteet tuntuu siellä täällä,  
Voi kaveri nähdä kun oot iloisella päällä.  
Ei haittaa, vaikka joskus kiukuttaa,  
Mutta ketään ei saa kiukulla satuttaa.  
Harminkin iloksi kääntää voit,  
Jos syytä siihen sä aprikoit.

## Sisällys

---

Tunnekasvatus ja tunnetaidot

Monni & Tessa

Käyttöohje

Tunneloru

Tunnehetket

● Jännitys

● Onnellisuus

● Kateus

● Kiukku

● Suru

● Viha

● Pelko

● Ilo

Kooste harjoituksista

Kehokartta

Vinkkejä Vasun oppimisalueisiin

## Liite 4

# Suru

## ALOITUS

### Tarina ystävän pois muutosta

Monnin ilme on apea, ja ohjaaja kysyy: "Monni, miksi näytät noin apealta?"

Monni:

*"Ystäväni Keijo Kurki kertoi eilen, että hän muuttaa perheensä kanssa kauas etelään. Kun kuulin tämän asian, niin minulle tuli todella ihmeellinen oli. Tuntui kuin kurkussa olisi ollut jotain ylimääräistä ja silmäänkin taisi mennä roska. Olisin vain halunnut kätettyä kasaan, kun askel tuntui niin raskaalta."*

## KESKUSTELU

### Mistä Monnin olo mahtoi johtua?



## HARJOITUS

### Lohduttamisen harjoitus

Jos huomaat, että kavero on surullinen, niin voit lohduttaa häntä halaamalla tai silittämällä. Kokeillaan miltä hellä kosketus tuntuu. Ohjaaja näyttää ensin itsensä halaamisen ja oman käsivarren silittämisen. Sen jälkeen lapset toistavat saman rauhallisesti, silmät suljettuina.

Keskustellaan siitä, miltä harjoitus tuntui.

## LOPETUS

### Tunnehetki lopetetaan tunneloruun

Tunteet tuntuu siellä täällä,  
 Voi kavero nähdä kun oot iloisella päällä.  
 Ei haittaa vaikka joskus kiukuttaa,  
 Mutta ketään ei saa kiukulla satuttaa  
 Harminkin iloksi kääntää voit,  
 Jos syytä siihen sä aprikoit.