

Mira Pietikäinen & Heli Surakka

# Tunnekasvatus esikouluikäisillä

## Tunnekasvatusopas

Opinnäytetyö  
Sosionomi (AMK)

2019



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Mira Pietikäinen & Heli Surakka	Sosionomi (AMK)	Toukokuu 2019
<b>Opinnäytetyön nimi</b>  Tunnekasvatus esikouluikäisillä Tunnekasvatusopas		42 sivua 8 liitesivua
<b>Toimeksiantaja</b>  Kouvola varhaiskasvatus		
<b>Ohjaaja</b>  Virve Remes		
<b>Tiivistelmä</b>  <p>Tämän opinnäytetyön aihe on tunnekasvatus esikouluikäisillä - tunnekasvatusopas. Opinnäytetyö koostuu kirjallisesta raportista sekä erikseen tuotetusta oppaasta. Työelämäkumppanimme on Kouvola kaupungin varhaiskasvatus. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa varhaiskasvatuksen ammattilaisille tunnekasvatusopas, jota he voivat hyödyntää osana esikoulun arkea. Opinnäytetyötä tehdessä kartoitettiin varhaiskasvatuksen ammattilaisten näkemyksiä lasten tunne-elämän asioista ja tämän pohjalta koostettiin tunnekasvatusopasta.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena tuotoksena, eli raportin lisäksi tehtiin produktio, joka tässä tapauksessa on tunnekasvatusopas. Tunnekasvatusoppaaseen kerätyt mielipiteet ja toiveet varhaiskasvatuksen työntekijöiltä kerättiin haastatteluiden muodossa. Haastattelut kirjattiin ylös. Haastatteluun osallistuneet työntekijät pidetään anonymieinä ja haastattelumateriaalit hävitettiin asianmukaisella tavalla.</p> <p>Tuloksista kävi ilmi, että vaikka tunnekasvatus näkyy esikoulun arjessa, tarvitaan tunnekasvatusta enemmän ja siihen toivotaan laajempia keinoja ja mahdollisuuksia toteuttaa sitä. Varhaiskasvatuksen työntekijät toivoivat käytännön harjoitteita ja tuokioita lapsille. Esille nostettiin myös aikuisen oma tunne-elämä ja sen vaikutus lapseen. Oppaasta toivottiin löytyvän myös aikuisille suunnattu "tietopankki", josta löytyisi tietoa tunnekasvatuksesta, kuten alan materiaalia ja erilaisia kursseja sekä koulutuksia.</p>		
<b>Asiasanat</b>  Varhaiskasvatus, lasten tunne-elämä		

Author (authors)	Degree	Time
Mira Pietikäinen & Heli Surakka	Bachelor of Social Services	May 2019
<b>Thesis title</b>		42 pages 8 page of appendix
Emotional Education for Preschooler Emotional Education Guide Book		
<b>Commissioned by</b>		
City of Kotka		
<b>Supervisor</b>		
Virve Remes, Lecturer		
<b>Abstract</b>		
<p>The objective of the thesis was to produce an emotional education guide book for kindergarten teachers. The aim was that the teachers could use the book as a part of the children's education. This thesis includes a report and the book.</p> <p>The thesis is a practise-based thesis. The study was conducted by interviewing the teachers in Kouvola. The aim of the interview was to get the teacher's opinions and wishes to the guide book. Finally the materials from interviews were deleted properly.</p> <p>Based on the answers, it seems that the teachers need knowledge of emotional teaching and some material and practical methods with children. An important part of emotional education is also the adult's own awareness of their emotions.</p> <p>The feedback from the interviewees was that the book should include an information section where they could find beneficial materials e.g. courses. Interviewees also wanted that the book could be easy to use with children. The book is successful if it can give more benefits and information in work with children.</p>		
<b>Keywords</b>		
early childhood education, children's emotional education		

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
2	TUNNETAITOJEN KEHITTYMINEN .....	8
2.1	Tunteet eli emootiot .....	9
2.2	Tunne-elämän kehittyminen.....	9
2.3	Tunnetaidot.....	10
2.4	Tunnetaidot yhteydessä sosiaalisiin taitoihin .....	11
2.4.1	Temperamentti.....	12
2.4.2	Empatia ja sympatia.....	12
2.4.3	Sosiaalis-emotionaaliset taidot .....	13
2.5	Itsetunto .....	14
2.6	Mielenterveys hyvinvoinnin perustana .....	15
3	TUNNEKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA.....	16
3.1	Tunnekasvatus .....	16
3.2	Esikoulu tunnekasvattajana .....	17
3.3	Tunnekasvatuksen menetelmiä .....	17
3.3.1	Sadut .....	18
3.3.2	Leikki.....	18
3.3.3	Taide- ja kulttuuri .....	18
3.4	Kasvattajan rooli tunnekasvatuksessa .....	19
4	OPINNÄYETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....	20
4.1	Aiheen valinta .....	21
4.2	Tavoitteet opinnäytetyölle .....	22
4.3	Tutkimusmenetelmät ja aineiston kerääminen.....	22
4.4	Kohderyhmä .....	23
4.5	Tuotos: Tunnekasvatusopas.....	23
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	24

5.1	Haastattelun tulokset .....	26
5.2	Tulosten yhteenveto .....	29
6	SUUNNITTELEMAMME TUNNEKASVATUSOPAS ESIKOULUIKÄISILLE .....	29
7	OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI .....	32
7.1	Päiväkodin henkilökunnan palaute .....	33
7.2	Toteutuksen arviointi ja itsearviointi .....	34
7.3	Eettisyys .....	35
7.4	Pohdintaa ja jatkotoimintaehdotukset .....	37
8	LÄHTEET .....	39

## LIITTEET

### Liite 1. Tunnekasvatusopas



## 1 JOHDANTO

Tunnekasvatus on tietoisesta lasten tunnetaitojen kehityksen tukemisesta. Tunnekasvatuksessa kyse on vuorovaikutuksesta, lapsen kohtaamisesta ja läsnäolosta sekä lähtökohtana tulisi olla tunnerehellisyys. Kun aikuinen asettuu vuorovaikutuksessa lapsen tasolle, pystyy hän herkemmin vastaamaan lapsen tarpeisiin ja täten tukemaan taitojen kehittymistä. Tunnerehellisyys taas lisää luottamusta ja näin vuorovaikutus paranee. Tunnerehellisyys on molemminpuolista tunteiden rehellistä ja aitoa ilmaisua. Lapsi ansaitsee aitoja tunteita aikuisilta, mutta samalla aikuisella on vastuu hallita omia tunnereaktioitaan. Tunnetaitokasvatus opettaa tunteiden hallitsemista ja havaitsemista. Kun lapsi saa tunteilleen perusteluja sekä selityksiä, lapsi oppii tulkitsemaan, selventämään ja ymmärtämään sekä myös näyttämään tunteitaan. (Eskola s.a.; Haapasalo, Kirkkopelto & Repo 2016, 16–17.)

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehitystehtävänä. Opinnäytetyön aihe on Tunnekasvatus esikouluikäisillä – Tunnekasvatusopas. Opinnäytetyössä toteutettiin Kouvolan kaupungin päiväkotien henkilökunnalle opas tunnekasvatuksesta esikouluikäisille. Päiväkodin henkilökuntaa haastateltiin, jotta opas olisi mahdollisimman palveleva ja vastaisi varhaiskasvatuksen henkilökunnan toiveita. Varhaiskasvatuksen henkilökunta voi käyttää opasta osana lasten kanssa tehtävää tunnekasvatusta. Opas on tiivis paketti, joka sisältää tietoa ammattilaisille sekä käytännön harjoitteita lasten kanssa tehtävään tunnekasvatukseen.

Toimeksianto lähti yhteisestä ideasta: opintojen pedagogisen harjoittelun aikana päiväkodissa, jossa kartoitimme lastentarhanopettajilta ja muulta henkilökunnalta varhaiskasvatuksen ajankohtaisia aiheita ja mahdollisia ongelma-kohtia sekä kehittämisen tarpeita. Kartoituksen, oman havainnoinnin ja mielenkiinnon kohteiden myötä pinnalle nousi keskeisenä asiana lasten tunne-elämän ja siten elämäntaitojen kehittäminen. Sekä päiväkodin kenttätönteijät, johtaja, että Kouvolan varhaiskasvatuspäällikkö pitivät aihetta erittäin ajankohtaisena ja tarpeellisena.

Opinnäytetyön tarkoitus on luoda varhaiskasvatuksen ammattilaisille tunnekasvatusopas, jota he voisivat hyödyntää osana esikoulun arkea sekä olla osallisena tukemassa lasten tunne-elämän kehitystä tunnekasvatuksen keinoin varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena on tuoda tunnekasvatuksen keinoja jokapäiväiseen arkeen henkilökunnalle helposti saataville. Tavoitteena on lisätä myös entisestään tietoisuutta tunnekasvatuksesta ja menetelmistä toteuttaen sitä lasten kanssa.

Opinnäytetyö pitää sisällään teoriakatsauksen, tunnekasvatusoppaan prosessin vaiheiden kuvauksen ja koko prosessin arvioinnin ja pohdinnan. Opinnäytetyön lopussa on liitettynä tuottamamme tunnekasvatusopas, joka on olennainen osa toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä. Tärkeänä osana tunnekasvatusoppaan luomisessa oli varhaiskasvatuksen ammattilaisten antamat haastattelut ja lopuksi arviot tehdystä tunnekasvatusoppaasta, joka viitoitti toimintaamme eteenpäin.

Tunnekasvatus on aiheena tärkeä ja ajankohtainen. Aiheesta löytyy tutkimuksia ja materiaalia sekä internetistä että kirjoista. Uusimmat teokset tuovat uusia näkökulmia ja päivitettyä tietoa sekä nostavat esille ajankohtaisia lasten elämässä vaikuttavia teemoja. Opinnäytetyön ja tuotetun tunnekasvatusoppaan avulla haluttiin tutkia ja tuoda tunnekasvatusta vielä enemmän tietoisuuteen ja luoda jotain sellaista, mikä konkreettisesti auttaisi tunnekasvatuksen toteutumisessa varhaiskasvatuksen arjessa.

## **2 TUNNETAITOJEN KEHITTYMINEN**

Tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perustana on kyky tiedostaa ja havaita omia tunteitaan. Tunnetaitoja tarvitaan myös vuorovaikutuksessa ja toisten tunteiden havainnoinnissa ja ymmärtämisessä. Tunnetaidot näkyvät jatkuvasti jokapäiväisessä arjessa ja vaikuttavat elämänvalinnoissamme, sillä samalla ne vaikuttavat syy-seuraussuhteiden ymmärtämisessä. Tunnetaidot voivat olla ominaisia jo lapsuudesta asti tai opittuja taitoja kovan harjoittelun tuloksena. Taitoja voi oppia ja kehittää missä tahansa elämänvaiheessa. (Suomen Mielenlinterveysseura s.a.)



## 2.1 Tunteet eli emotiot

Tunteet eli emotiot ovat kehon fysiologisperustaisia reaktioita, jotka koor-dinoivat mielen ja kehon toimintaa ja täten kaikkea toimintaamme ja käyttäy-tymistämme. Tunteet tuntuvat kehossamme aistimuksina, kuuluvat mieles-sämme ajatuksina ja näkyvät kehonkielessämme, äänenpainossamme, kas-voiltamme ja käyttäytymisestämme. Tunteiden ilmaiseminen on jokapäiväisen vuorovaikutuksen perustana. Tunnejärjestelmä on nopeasti muuttuva ja muokkautuva ja niiden sanoittamista, ilmaisemista ja säätelyä opettelemme läpi elämämme. Tunteet voidaan jakaa positiivisiin ja negatiivisiin, aktivoiviin, neutraaleihin ja epäaktivoiviin tunteisiin. (Savijärvi 2016; Jääskinen 2017, 12.) Tunteet ovat synnynnäisesti kehollisia eli ne tunnetaan kehon tuntemuksina ja fysiologisina muutoksina. Tunteet eivät ole vaarallisia, vaikka voimakkaat tun-nekokemukset saattavat aiheuttaa jopa fyysisiä kivun tunteita. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 12–13; Jääskinen 2017, 12.)

## 2.2 Tunne-elämän kehittyminen

Hermosto, joka vaikuttaa tunne-elämään ja tunteiden säätelyyn, kehittyy koko elinikämme ajan. Erityisesti sen kehitykseen vaikuttaa kuitenkin lapsuuden kokemukset ja jopa kohtuaika. Aivoissa ja hermostoissa fyysisesti näkyy se, miten meidät kohdataan. Aivojen ja hermoston kehitys alkaa kohdussa jo kol-men viikon jälkeen hedelmöityksestä ja täten äidin stressihormonien taso vai-kuttaa lapseen istukan kautta jo raskausaikana. Vauva aistii äidin tunnetiloja ja ne vaikuttavat lapseen hänen aivojen tunnesäätelyn alueella. Synnyttyään vauvalla on synnynnäiset perustunteet, joita vauva ilmaisee välittömänä tun-neilmaisuna esimerkiksi reagoiden kylmään tai nälkään. Vauva tarvitsee tur-vallisen aikuisen tunnekokemusten säätelyyn. Vauvat käyttävät alkeellisia tunnesäätelyn keinoja, kuten imemistä ja pään kääntämistä pois uhkaavasta asiasta. Leikki-ikäisen tunnekirjo on jo laajempi ja lapsi pystyy ilmaisemaan tunteitaan laajemmin ja moniulotteisemmin sanojen ja kehon kautta. Leikki-ikäinen työstää ja purkaa tunnekokemuksiaan leikin ja mielikuvituksen avulla. On todettu, että lapsen tunnesäätelytaidot alkavat näkyä kehityksessä 5-7 vuoden iässä, eli koulumaailmaan astumisen kynnyksellä. (Kehityopsykologia 2014; Jääskinen 2017, 75–83.) Kuuden vuoden iässä alkaa kehitys lapsen

ymmärtämisestä erottaa sisäistä maailmaa ja ulkoisia tapahtumia. Lapsi alkaa tajuta, että todellisuus on ihmisen sisällä ja käyttäytymistä voi tietoisesti muuttaa, mutta tunteita ei. Lapsi alkaa hahmottaa, että voi ulospäin näyttää hymyilevältä, vaikka on kuoren alla surullinen. (Keltikangas-Järvinen 1994, 134.)

Itsenäiseen koulumaailmaan astuessa seitsemän vuoden iässä alkaa varsinainen tunnetaitojen opettelua vaativa elämä. Hyvä varhaislapsuuden pohja antaa siihen paremmat valmiudet. Kouluiässä lapsi pystyy arvioimaan tunneilmaisun vaikutusta toiseen ihmiseen, säädellä tunneilmaisujaan sosiaalisten odotusten mukaisesti sekä pohtii, tunnistaa ja tietoisesti kehittää keinoja tunteiden säätelyyn. (Kehityopsykologia 2014.)

Lapsen tunne-elämän kehityksessä vaikuttaa aina vahvimmin se, miten lapsi kohdataan. Kohtaamiset rakentavat lapsen tunnetaitoja, minäkuvaa ja uskomuksia maailmasta. (Jääskinen 2017, 105.) Lapsen tunteet eli emootiot ja kyky empatiaan eli toisen ihmisen tunteiden huomioon ottamiseen rakentuvat hiljalleen, kun lapsi on vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa. Emotionaalinen kehitys etenee jokaisella omaan tahtiin, yksilöllisesti. Myös tunteet koetaan yksilöllisesti, ne muuntuvat, vaihtelevat ja ilmenevät eri tavoin. (Tunteesta tunteeseen 2013a.)

### **2.3 Tunnetaidot**

Tunnetaidot määrittelevät, miten ihminen toimii tunteidensa kanssa (Terävä 2018). Tunnetaidot opitaan jo lapsuudessa (Karvonen 2018). Ne ohjaavat päätöksiamme, tekojamme, unelmiamme ja ajatuksiamme. Tunnetaidot ovat elintärkeitä. Käytämme tunnetaitoja päivittäin. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 12–13.) Tunnetaitoihin kuuluu omien tunteiden sanoittaminen, tunnistaminen, ilmaiseminen ja säätteleminen sekä tunteiden käsitteleminen ja purkaminen (Terävä 2018).

Tunnetaidot ovat olennainen ja tärkeä osa ihmissuhdetaitoja, ja niitä tarvitaan ihmisten välisissä kohtaamisissa. Tärkeä osa tunnetaitoja on toisen ihmisen tunteiden huomioiminen ja empatia. Tunnetaidot ovat osa persoonaa ja täten ei voi määrittää millaisia niiden kuuluisi olla – jokainen löytää luontevan tavan käyttää niitä. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 16–17.)

Lapsen kasvun yksi keskeinen tavoite on oppia tunnistamaan ja jäsentämään tunteitaan. Tunteiden tunnistaminen ja jäsentäminen tapahtuu vähitellen ja lapsi tarvitsee siihen aikuisen tukea ja mallia. Tunteille paras tapa oppia on tuntea ne. Lapsi tarvitsee myös tunteille nimet. Tunteiden säätely alkaa kehittyä, kun lapsi kykenee ilmaisemaan tunteitaan rehellisesti. Tämä taas vaatii tueksi turvallista ja hyvää vuorovaikutusta. (Haapasalo & Kirkkopelto 2013, 1.) Oppiakseen tunnetaitoja tarvitaan pitkän aikavälin harjoittelua ja jatkuvia toistoja. Jatkuva harjoittelu ja pitkän aikavälin toistot rakentavat sisäisen säätelyn hermoyhteyksiä pikkuhiljaa niin, että suotuisimmat hermoradat alkavat myöhemmin aktivoitua hälytystilassa. (Jääskinen 2017, 92.)

Tärkeä osa lapsen tunnetaitoja on itsesäätely, joka on lapsen kykyä säädellä käyttäytymistä, tunteita ja kognitiivista toimintaa tilanteen mukaisella tavalla. Tunteiden säätelyä on tunnistaa omia tuntemuksiaan sekä ilmaista niitä tavalla, joka huomioi myös muut ihmiset. Kognitiivinen toiminnan säätely on sitä, miten lapsi kykenee esimerkiksi säätelemään omaa muistiaan ja tarkkaavaisuuttaan sekä miten lapsi pystyy arvioida ja suunnitella toimintaansa. Itsesäätelytaitojen ansiosta lapsi huomaa oman toimintansa vaikutuksen ympäröivään elinpiiriin sekä oppii säätelemään voimakkaita tunnekokemuksiaan. (Ahonen 2017, 18–20.)

## **2.4 Tunnetaidot yhteydessä sosiaaliin taitoihin**

Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamentti piirre. Sosiaalisuus on myös halua olla muiden ihmisten kanssa. Sosiaaliset taidot ja sosiaalinen kompetenssi ovat ihmisen kykyä tulla toimeen muiden ihmisten kanssa, analysoida sosiaalisia tilanteita, ratkaista ongelmia, tunnistaa ja ymmärtää muiden ihmisten mielialoja, neuvotella ja tehdä kompromisseja. Sosiaaliin taitoihin kuuluu myös kyky ennakoida mihin ratkaisut tulevat johtamaan. (Keltikangas-Järvinen 2012, 49–50.)

Tietoisuus omista tunteista ennustaa sosiaalista pätevyyttä, sosiaalisia taitoja sekä muiden hyväksyntää. Tunnetaitojen opettaminen varhaisessa vaiheessa on tutkitusti parantanut sosiaalisia suhteita ja sosiaalisia taitoja sekä vähentä-

nyt sosiaalista ahdistuneisuutta. Tunnetaidot näkyvät ihmisen elämässä monella tavalla. Ne vaikuttavat sosiaaliseen kyvykkyyteen, tunteeseen omasta kyvystä ratkaista ongelmia, koulusuoriutumiseen ja taitoon auttaa muita ihmisiä. Varhaisessa vaiheessa opitut taidot kantavat pitkälle: terveyteen aikuisiällä, suhtautumiseen yhteiskuntaa ja vanhempia kohtaan, työuran kehittymiseen, ja jopa väkivallattomuuteen sekä päihteiden käytön määrään. (Tunteesta tunteeseen 2013b.)

#### **2.4.1 Temperamentti**

Temperamentti on joukko suhteellisen pysyviä, synnynnäisiä valmiuksia ja taipumuksia, jotka toimivat persoonallisuuden kehittymisen pohjana. Temperamenttia voidaan kutsua myös tyypillisiksi käyttäytymispiirteiksi. Temperamentin erot näkyvät ihmisissä jo varhain tunteiden ilmaisun, keskittymiskyvyn, häiriintyvyyden ja aktiivisuuden eroina. (Nyyti 2019a.) Temperamentti määrää myös suhtautumisen uusiin asioihin.

Sosiaalistumisen prosessissa lapsen temperamentilla on olennainen merkitys. Temperamentti asettaa myös haasteita lapsen kasvatukseen, lapsen tunteiden hallintaan ja kasvatustoimiin, joilla esimerkiksi aggressiota halutaan vähentää. Temperamenttiltaan sosiaalinen ja aktiivinen lapsi on omaaloitteisempi ja kykenevämpi rakentamaan itse itselleen vuorovaikutustapah- tumia, kun taas temperamentiltaan varautuneet tarvitsevat siihen enemmän aikuisen tukea. Päinvastoin temperamentiltaan sosiaalinen ja aktiivinen tarvitsee enemmän aikuisen tukea rauhoittumisen keinojen löytämiseen. (Keltikan- gas-Järvinen 2012, 60–61.)

#### **2.4.2 Empatia ja sympatia**

Empatia on kykyä asettua toisen ihmisen asemaan ja taitoa reagoida toisen ihmisen tunneilmaisuihin. Empaattinen ihminen pystyy havaitsemaan toisen tunteita ja kykenee asettumaan samalle aaltopituudelle. Empaattisuudella tarkoitetaan siis sitä, että ihminen pystyy vuorovaikutustilanteessa ymmärtämään toisen ihmisen tunteita ja ajatusmaailmaa. Sympatia on tunteiden ymmärtämi-

sen lisäksi sitä, että kykenee jakamaan toisen ihmisen tunteita ja menemään sisälle toisen tunnetilaan. (Empatiataidot s.a.).

Lukuisat nykytutkimusten tulokset todistavat, että jos lapseen suhtaudutaan rakastavasti, lapsen tunteisiin virittäytyään ja lasta pidetään fyysisesti lähellä, kehittyy lapselle itselle kyky ottaa toiset huomioon ja osoittaa myötätuntoa toisia kohtaan. (Mankinen ym. 2015, 70.) Empatiataitoihin vaikuttaa keskeisesti myös se, millainen vuorovaikutus perheessä vallitsee. Lapsen omaa kykyä asettua ja samaistua toisen asemaan auttaa, että vanhemmat itse sanoittavat mielensisältöjään ja puhuvat ajatuksiaan ääneen. Sama pätee varhaiskasvatuksen ja koulun ammattilaisiin. Tämä edesauttaa lapsen kykyä ja ajattelua tunnistaa omia mielentilojaan. Omien tunteiden ja ajatusten tarkastelukyky on sama kuin kyky ajatella myös toisten tunteita ja ajatuksia. (Ovatko empatiataidot rapistumassa 2018.)

### **2.4.3 Sosiaalis-emotionaaliset taidot**

Lapsen sosiaalis-emotionaaliset taidot tarkoittavat erilaisia taitoja, joita lapsella on ja joita lapsi tarvitsee pystyäkseen käsittelemään omat tunteensa ja siten toimia muiden ihmisten kanssa. Lapsen sosiaalinen elämä ja tunne-elämä voidaan erottaa toisistaan, mutta ne liittyvät tiukasti toisiinsa. Lapsen kyky oppia sosiaalis-emotionaalisia taitoja on liitetty vahvasti sosiaaliseen osaamiseensa. Kuten moni asia lapsen elämässä, myös sosiaalis-emotionaaliset taidot kehittyvät vuorovaikutuksessa lapsen ja lasta ympäröivän sosiaalisen elinpiirin kanssa. Kasvatuksellisilla keinoilla voidaan tukea lapsen sosiaalis-emotionaalisten taitojen kehittymistä. Tärkeää on, että lapsi oppii ottamaan huomioon muut ihmiset ja ilmaisemaan itseään. Myös biologiset seikat on hyvä ottaa huomioon: lapsen geneettinen perimä määrittää lapsen neurologisen perimän ja temperamenttipiirteet, jotka heijastuvat täten lapsen sosiaalis-emotionaaliseen kehitykseen.

(Ahonen 2017, 16–17.)

## 2.5 Itsetunto

Itsetunto on itsensä hyväksymistä ja tuntemista. Hyvä itsetunto toimii voimavarana, joka suojaa vastoinkäymisissä ja auttaa pettymyksistä selviytymisessä (Oppimisvaikeus 2018). Itsetunto kehittyy koko elämän ajan, myös aikuisenakin. Merkittäviä vaiheita itsetunnon kehittämisessä ovat lapsen varhaisvaiheet. Vanhemmilta saatu hoivan ja huolenpidon kokemukset ovat vahvasti yhteydessä lapsen mielikuvaan omasta itsestään. Vanhempi voi ensimmäisten kuukausien aikana antaa lapselleen hyvän pohjan myönteisen itsetunnon kehitykselle vastaamalla lapsen perustarpeisiin. (Lapsen itsetunnon tukeminen 2017.) Myöhemmin päivähoito ja ensimmäiset kouluvuodet sekä niiden antama palaute muodostavat lapselle vahvan käsityksen itsestään. Silloin itsetunnon ja menestyksen välillä on vuorovaikutus, jolloin saadut kokemukset ja menestymisen taso rakentavat itsetuntoa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 219.)

Lapsi kehittyy yhteydessä muihin ihmisiin. Eri henkilöiden kanssa ja eri tilanteissa lapselle kehittyy joustavia taitoja ja hänestä tulee aikaisempaa aktiivisempi ympäristöön vaikuttava yksilö. (Lapsen itsetunnon tukeminen 2017.) Lapsi saa kasvunsa aikana paljon sanallista palautetta, mutta jo varhaislapsuudesta asti itsetunnon kehitykseen voi vaikuttaa äänenpainolla, ilmeillä, eleillä ja ruumiinkielellä. Kasvaessaan lapsi oppii myös tulkitsemaan näitä paremmin. Eri ympäristöt vaikuttavat itsetuntoon erilaisine reaktioineen. Saamistaan erilaisista reaktioista lapsi pääättelee, millainen hän on tai millainen hän saa olla, mutta myös mitä hän osaa ja kuinka hyvin. (Suntio 2015, 48.)

Aikuinen pystyy omalla käytöksellään vaikuttamaan myönteisesti lapsen itsetunnon kehitykseen. Lapsen arvostaminen, kannustaminen, kehuminen ja yhdessä vastoinkäymisten kohtaaminen ja puhuminen auttavat myönteisen itsetunnon kehittämisessä. Myöhemmin itsetunto määrää lapsen kykyä asettaa itselleen tavoitteita ja näin menestyä paremmin koulussa ja elämässään (Keltikangas-Järvinen 1994, 219). Aikuisena omien tunnetilojen sanoittaminen ja rehellisyys lasta kohtaan on tärkeää, sillä se opettaa myös lasta sietämään ihmiselämään liittyvää epävarmuutta, surua ja jännitystä. Itsetunto ei ole muuttumaton tila, vaan elää jatkuvasti elämän mukana. (Lapsen itsetunnon tuke-

minen 2017.) Itsensä arvostaminen on merkittävä suoja lapselle (Jääskinen 2017, 150).

## 2.6 Mielenterveys hyvinvoinnin perustana

Mielenterveys on kokemus hyvinvoinnista ja tasapainosta, jonka tiedot ja taidot koostuvat ilon, merkityksellisyyden ja hallinnan tunteen kautta, mutta ennen kaikkea itseluottamuksesta, tunnetaidoista sekä kyvystä sitoa ja ylläpitää ihmissuhteita. Mielenterveys on eri asia kuin mielen sairaus. Mielenterveyden taitoja voidaan edistää kehittymään ja kehittää voimavaroiksi. Mielenterveyden voimavarat auttavat selviytymään elämän tuomista uusista haasteista. Mielenterveys muodostuu yksilön, ympäristön ja yhteiskunnan keskinäisessä vuorovaikutuksessa perustumatta ainoastaan yksilöllisiin tekijöihin tai valintoihin arjessa. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 12.)

Mielenterveyden hyvinvointi koostuu mielenterveyttä suojaavista tekijöistä ja riskitekijöistä. Suojaavat tekijät vahvistavat toimintakykyä. Esimerkkejä lapsen mielenterveyttä suojaavista tekijöistä ovat tunne hyväksytyksi tulemisesta, turvallinen kiintymyssuhde ja riittävä läheisyys. Läheisen aikuisen läsnäololla ja lapsen saamalla emotionaalisella tuella tiedetään olevan lapsen stressiä ja ahdistusta lieventäviä vaikutuksia. Suojatekijöiden vahvistus vähentää riskitekijöiden vaikutusta. (Marjamäki ym. 2015, 13.) Mielenterveyttä voi voimavarana ja elämäntaitona vahvistaa ja tukea sekä mielenterveyteen liittyviä taitoja oppia ja harjoitella. Mielenterveystaitoihin kuuluu myös halu oppia, halu osallistua, myönteisyys ja sopiva jämäkkyys esimerkiksi pitää omat puolensa. (Nyyti 2019b.)

Tunteiden voidaan sanoa toimivan ihmisen navigaattorina hyvinvointiamme puolustavina tekijöinä. Tunne tuo mukanaan viestin ja herättelee ihmistä tyydyttämään tarpeensa. Tunteet ohjaavat ihmisen havaintoja ja auttaa näin toimimaan tilanteissa tarkoituksenmukaisesti eli kohti turvaa ja mielihyvää. Vais-  
tomaisesti tunteet ohjaavat pois päin mielipahasta ja uhasta. Tunteet viestivät ja vaikuttavat myös mielenterveydessä. Ihmisen fyysinen ja henkinen vointi vaikuttaa tunteiden laatuun, voimakkuuteen ja syttymisherkkyyteen. Väsyneenä ja stressaantuneena negatiiviset tunteet syttyvät herkemmin, kun taas le-

vollisena ja tyytyväisenä vastoinikäymisiä sietää paremmin. Tunteet vaativat myös tulla tunnetuksi eli tukahdutetut tunteet jäävät ihmiseen ja purkautuvat myöhemmin somaattisina oireina tai mielen oireiluna, jopa mielen totaalisenä romahduksena. Ihmiskeho pyrkii aina tasapainoon. (Jääskinen 2017, 12–27.)

### **3 TUNNEKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA**

Varhaiskasvatustalaki määrittää lapselle oikeuden varhaiskasvatukseen. Lapselle laaditaan suunnitelma lapsen hoidon, opetuksen ja kasvatuksen toteuttamiseksi. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmassa tulisi olla tavoitteet lapsen varhaiskasvatuksen toteuttamiseksi lapsen oppimista, kehitystä ja hyvinvointia tukevalla tavalla. (Varhaiskasvatustalaki 8.5.2015/580.) Keskeinen osa varhaiskasvatusta on pedagogiikka. Pedagogiikalla tarkoitetaan tietoista toimintaa varhaiskasvatuksessa lapsen hyvinvoinnin ja oppimisen toteutumiseksi. Pedagogiikka näkyy arjessa niin oppimisympäristössä, toimintakulttuurissa kuin varhaiskasvatuksen keskeisessä elementissä eli leikkimisessä. Tärkeäksi asiaksi nostetaan myös lasten osallistaminen. Tekemisen perustana tulisi olla lapsi: mitä lapsi tarvitsee, miten tuetaan lapsen oppimista ja kasvua sekä miten lasta voidaan aktivoida yksilöllisesti ryhmän sisällä. (Rautiainen 2016.)

#### **3.1 Tunnekasvatus**

Tunnetaitokasvatus on tietoista lasten tunnetaitojen kehityksen tukemista. Keskeisimpänä elementtinä pidetään tunnerehellisyyttä - luottamus lisääntyy ja vuorovaikutus paranee. Tunnerehellisyys on molemminpuolista tunteiden rehellistä ja aitoa ilmaisua. Tunnetaitokasvatus opettaa tunteiden hallitsemista ja havaitsemista. Kun lapsi saa tunteilleen perusteluja sekä selityksiä, tällöin lapsi oppii tulkitsemaan, selventämään ja ymmärtämään sekä myös näyttämään tunteitaan. Tunnerehellisyys lisää lapsen itsetunnon vahvistumista, joka heijastuu taitona solmia tasa-arvoisia ihmissuhteita. (Eskola s.a.) Lapsi ei opi tunnetaitoja kuuntelemalla viisaita neuvoja ja puhumalla niistä, vaan tutkimaan, kokeilemalla ja harjoittelemalla niitä tositilanteissa (Jääskeläinen 2017, 170).



### 3.2 Esikoulu tunnekasvattajana

Esikoulu on paikka, jossa tarjotaan esiopetusta. Esiopetus on alle kuusivuotiaalle tarjottavaa maksutonta opetusta. Perustusopetuslain mukaan oppivelvollisuuden alkamista edeltävänä vuonna lapsen on osallistuttava vuoden kestävästi esiopetukseen tai muuhun toimintaan, joka saavuttaa esiopetuksen tavoitteet. Lapsen huoltajalla on velvollisuus huolehtia, että lapsi pääsee esiopetukseen. Esiopetuksen tavoitteena on yhteistyössä huoltajien ja kotien kanssa edistää lapsen oppimis- ja kehitysedellytyksiä sekä vahvistaa lapsen tervettä itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja myönteisten oppimiskokemusten avulla. Tavoitteena on, että mahdollisimman varhaisessa vaiheessa havaittaisiin ja puututtaisiin lapsen oppimiseen ja kehitykseen vaikuttaviin ongelmiin, jolloin ehkäistään tulevaisuudessa mahdollisesti ilmeneviä vaikeuksia. (Esiopetus s.a.; Perustusopetuslaki 12.12.2014/1040.) Suotuisien kasvu- ja kehitys- ja oppimisedellytysten lisäksi esikoulussa vahvistetaan lapsen sosiaalisia taitoja ja tuetaan tervettä itsetuntoa (Jantunen & Lautela 2011, 4).

Varhaiskasvatuksessa työtapojen ja toiminnan muokkaaminen alkaa tiedostamisesta ja asiaan paneutumisesta yhdessä. Tunnekasvatuksen ja täten mielenterveyden tukeminen tehdään näkyväksi osaksi päivittäisissä arvovalinnoissa, asenneilmapiirissä, työyhteisön keskusteluissa, päiväkotiympäristön- ja toiminnan suunnittelussa sekä yhteistyössä vanhempien kanssa. (Marjamäki ym. 2015, 13.) Esikoulun toiminta tulee suunnitella esiopetusikäisen lapsen kehitys tuntien ikäkautta vastaavalla tavalla. Esimerkiksi leikin kautta oppiminen on keskeisessä roolissa. (Jantunen & Lautela 2011, 4–31.)

### 3.3 Tunnekasvatuksen menetelmiä

Leikki ja sadut ovat luonnollinen ja oleellinen osa lapsen kokonaisvaltaista kehitystä. Leikkiminen kehittää laajasti eri osa-alueita: tiedollisia taitoja, kehon hallintaa, muistia, luovuutta, ajattelua, oppimista ja sosiaalisia taitoja. Yhteinen leikki- tai satuhetki vahvistaa läsnäolon ja turvallisuuden tunnetta lapsen ja aikuisen välillä. Aikuinen toimii tukena ja turvana ja luo uskoa lapselle, että haastavista tunteista ja ikävistä kokemuksista on mahdollista selvitä. (Marjamäki ym. 2015, 15.)

### **3.3.1 Sadut**

Sadut vahvistavat eläytymisen taitoja ja mielikuvitusta sekä kuuntelemisen taitoja. Sadut opettavat tunnistamaan tunteita, harjoittelemaan erilaisten tunteiden kokemista turvallisesti ja edesauttaa saamaan kokemuksia omasta tunne-elämästään. Lapsen eläytyessä satujen hahmojen tarinaan ja tunteisiin vahvistaa se heidän omia elämäntaitojansa, empatiaa ja myötätuntoa. (Marjamäki ym. 2015, 15.)

### **3.3.2 Leikki**

Leikin kautta lapsi kokeilee ja oppii uusia käyttäytymismalleja, itsensä tuntemista, matkii yhteiselämän sääntöjä aikuisten elämää ja arvomaailmaa, harjoittelee uusia tilanteita ja toteuttaa luovuuttaan. Leikki tukee ryhmäytymistä ja sosiaalisia taitoja: Leikki tutustuttaa turvallisesti toisiin ihmisiin ja lapsiin ja opettaa ottamaan toiset huomioon. Tunne-elämässä leikki opettaa lasta ilmaisemaan tunteitaan leikin hahmojen välityksellä, löytämään uusia tunteita ja eläytymään toisten tunteisiin. (Marjamäki ym. 2015, 17.)

### **3.3.3 Taide- ja kulttuuri**

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tavoitteellisesti tukea lasten kuvallisen, musiikillisen, sanallisen ja kehollisen ilmaisun kehittymistä ja myöskin tutustuttaa lapsia eri kulttuuriperintöön ja tieteenaloihin. Taiteellinen ilmaiseminen ja kokeminen edistävät lapsen oppimisedellytyksiä, myönteistä minäkuvaa, sosiaalisia taitoja sekä valmiuksia hahmottaa ja ymmärtää ympäröivää maailmaa. Oppimisen sekä ajattelun taidot kehittyvät, kun lapset tutkivat sekä luovat ja tulkitsevat merkityksiä erilaisia ilmaisun taitoja opettelemalla. (Opetushallitus 2018, 42–43.)

Taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät ovat osana lasten kehityksen tukemista. Taiteella on merkittävä osa vuorovaikutussuhteiden rakentumisessa lapsen ja aikuisen välille. Taide vaikuttaa merkittävästi kommunikaatioon ja ilmaisuun. Taidelähtöisten menetelmien avulla saadaan mieli ja aistit liikenteeseen, hoidellaan tunteita ja kokemuksia sekä monipuolistetaan arkista kanssakäymis-

tä. Taiteelliset toiminnot, kuten tanssi, musiikki, teatteri tai kuvataide tarjoavat lapselle metaforisen suojan ilmaisulle. Taiteen turvin esille voi tulla jotain sellaista, jolle on ollut vaikea löytää muotoja tai sanoja. Taide auttaa myös omien vahvuuksien tunnistamisessa sekä sosiaalisen kasvun apuna. (Taidelähtöiset menetelmät 2018.)

### **3.4 Kasvattajan rooli tunnekasvatuksessa**

Aikuisen rooli niin kotona kuin varhaiskasvatuksessa on hyvin tärkeä lapsen tunteiden tukena ja tulkkina, sillä lapsi oppii tunnetaitoja aikuisilta arjen tilanteissa. Aikuinen vaikuttaa esimerkillään, kuinka tunteista tulisi puhua ja antaa lapsen vapaasti ilmaista tunteitaan. (Tunne ja taida 2019.) Aikuiset reagoivat lapsen käyttäytymiseen omalla käytöksellään. Lapsella on halu saada sisälleen koetut tunteet tunnistettavaan muotoon ja järjestykseen. Jotta tämä olisi mahdollista, on harjoituskaverin reagoitava vastavuoroisesti omilla tunteillaan takaisin. (Peltonen & Kullberg-Piilola, 2005, 18–19.) Kasvattajalla on tärkeä rooli elää tunteet lapsen kanssa ja auttaa löytämään niille sanoja, jotta niiden ilmaiseminen tulisi mahdolliseksi. Pikkuhiljaa lapsi oppii jäsentämään ja erittelemään tunteitaan. Jos kasvattaja ei reagoi lapsen tunteisiin, ei lapsi saa vastakaikua tunteilleen eikä tule niistä tietoiseksi. Tämä estää tunteiden kehittymisen ja syventymisen. Aikuisen oma kosketus omiin tunteisiinsa on tärkeää, koska lapsi oppii tunnistamaan vain niitä tunteitaan, joita aikuiset peilaavat omissa tunteissaan. (Puolimatka 2011, 312–314.)

Kasvattajan on tärkeää tiedostaa ja ottaa huomioon lapsien yksilöllisyys kasvatuksessa. Samanlainen kasvatustyyli tai keinot eivät sovellu kaikille lapsille lapsiryhmässä. Kasvatustyyli tulisi mukauttaa lapsen temperamenttiin sopivaksi. Kasvatustyyli määrittää sen, miten lapsi huomioidaan eri tilanteissa ja miten eri tilanteita voitaisiin ennakoita. (Suntio 2015, 48.) Lapsen temperamentti vaikuttaa usein siihen, millaisena aikuinen näkee lapsen ja millaista palautetta täten hänelle antaa. Aurinkoinen lapsi saa usein paljon positiivista palautetta, kun taas liian aktiivinen ja helposti ärtyvä lapsi negatiivista palautetta. Emotionaalinen hylkääminen, rankaiseminen ja tuomitseminen tilanteessa, jossa lapsi ja hänen hermostonsa käy ylikierroksilla, on verrattavissa väkivaltaan lasta ja hänen kehittyvää hermostoaan kohtaan. Kokemukset muok-

kaavat sisäisen säätelyn hermoston kehittymistä. Ihmisen myöhempi persoonallisuus kehittyy varhaisessa vaiheessa koetun temperamentin ja ympäristön vuorovaikutuksesta eli ympäristön antamasta palautteesta lapselle. Kasvattajan on hyvä tiedostaa, ettei koskaan voi täysin tietää, miten menneisyys on lapsen sisäisen säätelyn hermostoa jo muokannut. Siksi kasvattajan tulisi lisätä entisestään turvan kokemuksia, jotta lapsen hermosto pääsee rentoutumaan, eheytyään ja kehittyen liittymään maailmaan turvallisesti. (Keltikangas-Järvinen 2012, 94; Jääskinen 2017, 85.)

Aikuinen toimii kaiken toiminnan mahdollistajana. Se vaatii aikuisilta innostavuutta, tukea, vihjeitä, mallia ja mukaan heittäytymistä sekä vaivannäköä ja aikaa. Aikuisten tärkeässä roolissa on myös tukea ryhmäytymistä, mikä edistää osaltaan tunnetaitoja. (Marjamäki ym. 2015, 17.) Lapsen ja kasvattajan välisen suhteen syntymisessä oleellista on, että kasvattaja olisi lapsen saatavilla, kykyä olla sekä psyykkisesti että fyysisesti lapsen käytettävissä sekä vastata lapsen aloitteisiin. Turvallinen kiintymyssuhde vaikuttaa myönteisesti sosiaalisiin valmiuksiin ja luo pohjaa muiden kiintymyssuhteiden kehittymiselle. Myönteinen kiintymyssuhde tarjoaa lapselle turvallisen perustan, jossa lapsi pystyy suuntautumaan ulkomaailmaan. (Puolimatka 2011, 296–297.)

Kasvattajan on ensiarvoisen tärkeää pohtia myös omia tunteitaan ja tunnehistoriaansa. Jokaisella aikuisella on oma kokemushistoriansa. Jokainen tulkitsee ja reagoi tilanteita oman kokemushistoriansa kautta. Lasten tunne-elämän kehitykseen vaikuttavat lähellä olevien aikuisten esimerkki. Kasvattajan on hyvä pysähtyä miettimään, miten itse kokee eri tilanteita ja tunteita, miten ilmaisee tunteitaan ja miten suhtautuu itseensä. (Rentola 2018; Jääskinen 2017, 80.)

#### **4 OPINNÄYETYÖN LÄHTÖKOHDAT**

Ihmisten tunne-elämä ja sen vaikutus ihmisyyteen ja elämässä elämiseen on aina kiehtonut meitä. Työhistoriamme aikana olemme huomanneet, miten merkittävässä roolissa ihmisten tunne-elämän huomioiminen ja tunnetaidot ovat. Olemme huomanneet myös haasteet ja jopa puutteet etenkin lasten tun-

netaidoissa, jotka ilmenevät monimuotoisina tunne-elämän haasteina ja täten vaikuttavat laajasti kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja oppimiseen.

#### 4.1 Aiheen valinta

Opinnäytetyön aihe sai alkunsa loppuvuodesta 2017 pedagogisen harjoittelun ohella päiväkodissa. Aiheen valintaa ohjasi omat havainnot ja mielenkiinnon kohteet. Harjoittelun aikana huomasimme, että toisinaan tunne-elämän häiriöt olivat este muulle oppimiselle ja päiväkodin piti erityistyöntekijöiden kautta lisätä tunne-elämää tukevia menetelmiä ja toimintaa päiväkodin arjessa. Tunne-elämän ongelmat ja puutteelliset tunnetaidot näkyivät vuorovaikutuksen ja sosiaalisten taitojen haasteina päiväkodin arjessa. Olemme havainneet selkeän tarpeen käsitellä tunteita lasten kanssa ja opettaa tunnesäätelyntaitoja. Lasten lisäksi olemme huomanneet, että kasvattajien etu olisi myös tutustua itseensä tuntevana ihmisenä ja sitä kautta tunnekasvattajana. Toisaalta päivähoiton vallitseva toimintakulttuuri ja resurssit kokonaisuutena vaikuttavat haasteiden taustalla. Liisa Ahonen (2017, 251) teoksessaan *Haastavat kasvatustilanteet* suoraan toteaa, ettei päiväkodin perinteinen toimintakulttuuri tue riittävästi sosiaalis-emotionaalista tukea tarvitsevia lapsia ja siten haastavia kasvatustilanteita syntyy ryhmissä runsaasti. Myös mediassa sekä laajemmin muun kasvatusta ja opetusalan ammattilaisten keskuudessa on nousut ajankohtaiseksi teemaksi lasten tunne-elämän tila ja lasten tunne-elämän kehityksen tukeminen. Viime vuosilta on tutkimustietoa siitä, että lasten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet, joka näkyy levottomuuden, keskittymiskyvyn ja itsensä säätelyn vaikeuksien kasvuna (Mankinen ym. 2015, 16).

Halusimme toteuttaa opinnäytetyön toiminnallisena opinnäytetyönä. Aiheen ideoinnin pohjalta lopulliseksi aiheeksi muotoutui *Tunnekasvatus esikouluikäisillä - Tunnekasvatusopas*. Opasta voidaan hyödyntää tunnekasvatuksen kehittämässä. Tunnetaidot ja niiden tukeminen sisältyvät varhaiskasvatussuunnitelmaan ja esiopetukseen ja varsinkin lastentarhanopettajat erilaisia tunnekasvatusmenetelmiä pedagogisina tuokioina toteuttavat. On kuitenkin observoitu, etteivät lapset välttämättä aina ole parhaimmillaan ohjatuissa tilanteissa. Oppaassa huomioimme kokopäivänpedagogiikan, sillä halusimme pai-

nottaa, mitä tunnekasvatus on arjessa ja mitä tunnekasvatus vaatii kasvattajalta.

## **4.2 Tavoitteet opinnäytetyölle**

Opinnäytetyön tavoitteena on olla osallisena tukemassa lasten tunne-elämän kehitystä tunnekasvatuksen keinoin varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena on tuoda tunnekasvatuksen keinoja jokapäiväiseen arkeen henkilökunnalle helposti saataville. Tavoitteena on lisätä myös entisestään tietoisuutta.

Vuonna 2016 voimaan tullut peruskoulun opetussuunnitelma korostaa tutkivan, osallistuvan ja vuorovaikutteisen oppimisympäristön merkitystä ja lapsen oma ajattelu ja pohdiskelu ovat siinä avainasemassa. On otettu tavoitteeksi vahvistaa oppilaan kykyä selviytyä elämässä, eli nimenomaan korostaen itseymmärryksen ja tunnetaitojen merkitystä. (Tunne ja taida 2019.) Jo varhaiskasvatuksessa opitut taidot tukevat vahvasti lasta koulumaailmaan siirtyessä. Esikoulu on joillekin ensimmäinen askel koulumaailmaan, mutta kaikille myös viimeinen etappi koulumaailmaan valmistautumisessa. Lähtökohtatavoitteena opinnäytetyölle on päästä vaikuttamaan lasten tunne-elämän kehitykseen tässä tärkeässä vaiheessa.

## **4.3 Tutkimusmenetelmät ja aineiston kerääminen**

Aiheesta tehtiin teoriakatsaus aiempaa tutkimustietoa ja muuta löytyvää materiaalia hyödyksi käyttäen. Päiväkodin henkilökuntaa haastateltiin kerätäksemme tietoa lasten tämän hetkisestä tunne-elämän tilasta ja tunnekasvatuksen tarpeesta. Haastattelussa henkilökunta kertoi näkemyksiään, mielipiteitään ja ideoitaan valmistuvan Tunnekasvatusoppaan sisältöön liittyen, jotta opas olisi mahdollisimman palveleva ja hyödyllinen päiväkodin henkilökunnalle ja lapsille. Prosessin loppuvaiheessa henkilökunnalta kerättiin tietoa palautteen avulla Tunnekasvatusoppaan ensimmäisestä melkein valmiista versiosta. Palautteen pohjalta tuotos jalostettiin lopulliseen muotoonsa. Valmis opas luovutetaan Kouvolan varhaiskasvatuksen käyttöön ja yhteistyöpäiväkotiin kesällä 2019.

#### 4.4 Kohderyhmä

Opinnäytetyön tuotos, tunnekasvatusopas, tuotettiin lähtökohtaisesti päiväkodin henkilökunnalle. Tunnekasvatusopasta voivat tarvittaessa hyödyntää myös ulkopuoliset työntekijät sekä lasten huoltajat. Tunnekasvatusoppaan kohderyhmänä ovat esikouluikäiset lapset. Kohderyhmän ikä on rajattu, jotta opas palvelee ikätason mukaisesti kehityksen ja tarpeet huomioiden. Opasta voidaan soveltaa silti eri ikäisten lasten tunnetaitojen tukemiseen.

Tunnetaitojen varsinainen herkkyykskausi on kouluiässä, mutta lapsuuden ja kodin tekemän työn lisäksi tärkeä perusta luodaan varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksessa lapsen perusturvallisuus määräytyy. (Jantunen & Lautela 2011, 59.) Ensimmäiset kouluvuodet ja niiden antama palaute ovat merkittävä vaihe lapsen minäkäsityksen ja itsetunnon rakentumisessa (Keltikangas-Järvinen 1994, 219). Esikoulussa valmistaudutaan ja opetellaan kouluun, joten lapsen eri taitoja ja itsetunnon kehittymistä on tärkeää tukea. Kouluun siirtyessä hyvä itsetunto tukee sitä, kuinka merkityksellisenä lapsi näkee koululuoppimisen ja koulumenestyksen sekä auttaa selviytymään pettymyksistä. (Mankinen ym. 2015, 40; Oppimisvaikeus 2018.)

#### 4.5 Tuotos: Tunnekasvatusopas

Opinnäytetyön kehitystyönä tuotettu tuotos on Tunnekasvatusopas esikouluikäisille. Tunnekasvatusoppaassa on huomioitu kokopäivänpedagogiikka ja se sisältää huomioita ja vinkkejä lasten tunne-elämästä, sen kehittymisestä ja kuinka arjessa kasvattaja voi lapsen tunne-elämää tukea ja tunnetaitoja opettaa. Tunnekasvatusopas sisältää myös lyhyitä teoriaosioita ja tutkimustietoa tunnekasvatuksesta ja lasten tunne-elämän kehittymisestä. Myös varhaiskasvatuksen ammattilaisille on oma tietopankki, josta löytyvät aiheeseen liittyen kirjallisuutta sekä nettisivustoja, joista on löydettävissä aiheeseen liittyviä koulutuksia ja kursseja sekä muuta materiaalia. Oppaan toteuttamisen vaiheisiin ja sisältöön perehdytään tarkemmin kohdassa suunnittelemamme tunnekasvatusopas esikouluikäisille.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Suoritimme opinnäytetyön toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tavoitteena on tuottaa toiminnallinen tuotos (Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä 2012). Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen tapa suorittaa opinnäytetyö ammattikorkeakoulussa. Toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu sekä kirjallisesta raportista että itse produktiosta eli tuotoksesta. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu opastus, ohje, ohjeistus tai vaikka perehdyttämisosas. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää kuvata konkreettisen tuotoksen saavuttamiseksi käytössä olleita keinoja.

(Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 51, 65.) Me tuotimme toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena tunnekasvatusoppaan varhaiskasvatusalan ammattilaisten käyttöön. Kuvassimme opinnäytetyössämme käytössä olleita keinoja hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi sekä kirjassimme ylös työn vaiheita.

Toiminnallisen opinnäytetyön suorittamisessa on tärkeää, että toteutustapa palvelisi mahdollisimman hyvin kohderyhmää. Mahdollisimman hyvään palveluuteen pyrimme haastatteleamalla henkilökunnan toiveita ja tarpeita. Tavoitteenamme oli, että opas on visuaaliselta ilmeeltään selkeä ja helppokäyttöinen sekä kontekstiinsa sopiva. Myös oppaan sisältö on tarkoin pohdittu kohderyhmän tarpeisiin sopiviksi ja niitä vastaaviksi. Oppaan on tarkoitus palvella esikoulun arjessa ja tavoite on, että sen hyödyntäminen eri tilanteissa olisi kätevää ja mutkatonta varhaiskasvatuksen ammattilaisille.

Lähdimme sopimaan opinnäytetyömme aiheita yhteistyöpäiväkodin johtajan kanssa tapaamisen merkeissä helmikuussa 2019. Aihe oli sovittu jo edellisen johtajan kanssa syksyllä 2017, mutta asia vaati päivittämistä ajan kulun ja uuden johtajan myötä. Aiheemme nähtiin edelleen hyvin ajankohtaisena ja tarpeellisenä toteuttaa. Aihe ja toteutus saatiin sovittua lopulliseen muotoonsa opinnäytetyön suunnitelman avulla ja toteutus voitiin aloittaa.

Aineistonkeruu suoritettiin maaliskuussa 2019 haastattelujen muodossa. Päiväkodin henkilökunnalle oli ennakoon toimitettu infokirje opinnäytetyöstämme ja opinnäytetyöhömmme osallistumisesta. Halukkaat osallistujat ilmoittautuivat päiväkodin johtajalle, joka antoi haastatteluja varten meille tiedot halukkaista



osallistujista. Haastatteluihin osallistuneiden kanssa allekirjoitettiin kirjallinen sopimus opinnäytetyöhön osallistumisesta, jossa tuotiin ilmi, miten ja mihin kerättyä materiaalia käytetään ja mitkä ovat osallistujan oikeudet eettisyyden turvaamiseksi prosessin aikana. Lopullinen otos haastatteluihin osallistuneista oli viisi, vaikka halukkaita olisi ollut enemmän. Informaatiokatkoksen vuoksi meidän ja päiväkodin välillä ja tästä johtuneen niukan aikataulun vuoksi otos jäi pienemmäksi. Otos kuitenkin todettiin riittäväksi toiminnallisessa opinnäytetyössä. Opasta lähdettiin rakentamaan aiemmin kerätyn tiedon ja haastattelusta saadun aineiston perusteella. Opas kuvitettiin opinnäytetyön tekijän Heli Surakan toimesta ja piirustusprojekti oli osa opinnäytetyön prosessia.

Suunnittelemamme oppaan melkein valmis versio luovutettiin viikoksi päiväkodille palautteen antoa varten maaliskuun vaiheessa 2019. Palautetta varten ei ollut valmista palautelomaketta, vaan sana oli vapaa. Palautetta sai antaa koko päiväkodin henkilökunta riippumatta siitä, olivatko he osallistuneet aiemmin suoritettuihin haastatteluihin. Laajemmalla otoksella saatiin luotettavampi tulos arvioidessa onnistumistamme. Palautteen ja arvioinnin jälkeen opinnäytetyö ja sen tuotos jalostettiin lopulliseen muotoonsa.

## **5.2 Aineiston kerääminen**

Koska tuotos tulee varhaiskasvatuksen ammattilaisten työvälineeksi, on heidän mielipiteensä ensisijainen oppaan kannalta. Varhaiskasvatuksen ammattilaiset ovat niitä, jotka tekevät työtä ja elävät arkea lasten kanssa. He näkevät läheltä, mitkä ovat niitä aiheita, jotka tällä hetkellä koskettavat lasten elämää ja joihin on aiheellista tarttua. Haasteita on aina läsnä. Työ ei aina ole mutkaton, ja siksi erilaisten menetelmien tarkoituksena onkin tuoda apua ja keinoja arjen helpottamiseksi niin lapsen kuin aikuisenkin kannalta.

Aineistoa keräsimme haastattelujen muodossa. Haastattelut ovat suunnattu varhaiskasvatuksen työntekijöille, koska opas on suunnattu lähtökohtaisesti varhaiskasvatuksen ammattilaisten työvälineeksi esikoulun arjessa. Kokosimme tutkimuskysymykset ja kirjoitimme infokirjeen päiväkodin henkilökunnalle opinnäytetyöstämme ja siihen osallistumisesta, jonka lähetimme päi-

väkodille ennen aineiston keräämistä. Info kirjeessä tuli ilmi kaikki oleellinen opinnäytetyömme prosessiin, tavoitteisiin ja aineistonkeruuseen liittyen. Tutkimuskysymykset annettiin henkilökunnalle etukäteen nähtäväksi siinä vaiheessa, kun vapaaehtoisia opinnäytetyöhön osallistumisesta kartoitettiin. Tällä oli tarkoitus antaa mahdollisuus rauhassa miettiä osallistumista ja työstää kysymyksiin vastauksia. Päiväkodin johtaja nimesi hänelle ilmoittautuneet halukkaat meille, joiden kanssa menimme suorittamaan haastattelut.

Haastattelut tapahtuivat yksilöhaastatteluina. Lopullinen haastateltavien otos oli viisi henkilöä. Tämä todettiin riittäväksi, koska kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö ja tuloksia käytetään ainoastaan viitoittamaan oppaan sisältöä sen palvelevuuden mahdollistamiseksi. Oppaan sisältöä oli ennalta suunniteltu jo tekijöiden puolesta. Ennen haastattelua osallistujien kanssa allekirjoitettiin kirjallinen sopimus opinnäytetyöhön osallistumisesta kahtena kappaleena, joista toinen jäi osallistujalle ja toinen yhteisenä opinnäytetyön tekijöille. Haastatteluja ei nauhoitettu, vaan molemmat opinnäytetyön tekijät kirjasivat käsin ylös vastaukset haastattelun aikana mahdollisimman totuuden mukaisen tuloksen saamiseksi. Halutessaan haastateltavat saivat käydä kirjaukset läpi haastattelun jälkeen oikeudellisuuden varmistamiseksi.

## **5.1 Haastattelun tulokset**

Haastattelulla halusimme kartoittaa henkilökunnan näkemystä lasten tunne-elämän tilasta, mielipiteitä tunnekasvatuksen toteutumisesta ja toteutuksesta sekä toiveita tuottamaamme tunnekasvatusoppaaseen. Ammattikasvattajat työskennellessään kentällä ovat lähimpänä huomaamaan ja havainnoimaan lasten hyvinvointia ja haasteita. Osa haastattelukysymyksistä tukee ja käsittelee aihetta kokonaisuutena. Haastatteluista saadut tulokset kertovat meille, mihin osa-alueisiin kiinnitämme erityisesti huomiota tunnekasvatusopasta laatiessamme. Yksikön tämänhetkisen tilanteen kartoituksella varmistetaan, että oppaalla pystyttäisiin tarjoamaan mahdollisesti uusia ulottuvuuksia, näkökulmia ja tietoa tunnekasvatukseen heidän varhaiskasvatuksen arkeensa. Alla on listattuna haastattelukysymykset sekä haastattelun tulokset kysymyksittäin.

1. Tämän hetken haasteet lasten tunne-elämässä? Miten ne näkyvät lapsen käytöksessä?

Näkemykset ja havainnot lasten tunne-elämän tämän hetkisistä haasteista olivat melko yhtenevät. Tuloksista ilmeni, että lasten on vaikea sanoittaa tunteitaan ja on paljon tunteita, joita lapset eivät tiedä ja siten eivät osaa nimetä. Toisinaan taas lapsi tietää teoriassa tunteen, muttei tunnista sitä käytännössä omasta tai toisen käyttäytymisestä. Pettymyksen sietokyvyn koettiin olevan lapsilla tänä päivänä hyvin heikkoa. Syyksi pettymysten heikolle sietokyvylle mietittiin sitä, etteivät vanhemmat tuota lapsilleen ollenkaan pettymyksiä, mutta sen nähtiin osakseen johtuvan myös perheiden kasvaneista muista ongelmista, joilla on täten vaikutus lapsen tunne-elämään. Pohdittiin myös sitä, vältelläänkö kotona negatiivisia tunteita. Temperamenttierojen oli huomattu vaikuttavan myös tunteiden ilmaisuun ja kerrontaan. Tunnekasvatuksen merkitys nähtiin tärkeänä siinä, että pystytään tukemaan temperamenttiltaan erilaisia lapsia oikeanlaisilla keinoilla itsensä ilmaisuun ja tunteistaan puhumiseen. Myös kiusaamista on havaittu ilmenevän nykyään jonkin verran.

2. Miten tunnekasvatus näkyy yksikkönne arjessa? Mitä materiaalia käytössä/saatavilla? Millaisia tunnekasvatusmenetelmiä päiväkodissa on?

Tunnekasvatus näkyy päiväkodin arjessa erilaisin keinoin. Päiväkodissa kerrottiin olevan käytössä muun muassa tunnekasvatuskirja, tunnekortteja, aistiseikkailumateriaalia sekä kirjallisuutta aiheeseen liittyen. Lisäksi tunnekasvatusta pyritään toteuttamaan jatkuvasti arjessa. Taiteen- ja kulttuurin keinoin toteutettu tunnekasvatus koettiin toimivana, esimerkkinä musiikkimaalaus ja tunnemusiikkiliikunta, mutta myös leikin kerrottiin olevan isossa roolissa osana lasten kanssa käytävää tunnekasvatusta.

Tunnekasvatus näkyy myös arjen tavanomaisissa tilanteissa ja kasvattajien mielestä aikuisella tulisi olla valmius ja herkkyys puhua asiasta lapsen kanssa, kun se on ajankohtainen. Ristiriitatilanteita voidaan käydä läpi esimerkiksi eläinhahmojen avulla. Tunnekerhon kerrottiin olevan käytössä joissakin ryhmissä ja opettajien toteuttavan toisinaan erilaisia tunneseikkailuja. Tun-

nekasvatus näkyy siis arjessa materiaalien ja menetelmien muodossa monin keinoin, mutta lisämateriaalille ja tunnekasvatuskeinoille koettiin olevan aina tarvetta, käyttöä ja halua ottaa sitä vastaan.

### 3. Mitä toivoisit/voisi olla enemmän?

Kasvattajat kertoivat, ettei tunnekasvatusmateriaalia ja –tietoa voi koskaan olla liikaa, ja täten ovat aina valmiita sitä ottamaan vastaan. Kasvattajat kaipaavat enemmän aikuisen järjestämiä tuokioita lapsille, esimerkiksi leikin ja musiikin avulla, sillä vaikka kasvattaja teoriassa tietää tunnekasvatuksesta, ei aina ole välttämättä selvää, miten tunteita käytännössä lapsille opettaa. Kerrottiin, että valveutunut tunnekasvattaja näkyy arjessa koko ajan, joten painotusta tuokioihin korostettiin. Haluttaisiin enemmän vaihtoehtoja tunnekasvatukseen, ei aina vaan ”millainen olet, kun olet surullinen” -tyyppisiä kysymyksiä. Myös aikuisen läsnäoloa toivottiin enemmän lasten kanssa, mikä ei aina ole resurssien puutteen takia mahdollista.

### 4. Toiveita oppaalle (helppokäyttöisyys, palvelevuus, sisältö ja niin edelleen)?

Toiveiksi oppaalle esitettiin käytännön vinkkejä ja toimintatapoja, jotka olisivat helposti löydettävissä. Toiveiksi nousi myös varhaiskasvatuksen ammattilaisille suunnattu ”tietopankki”, joka sisältäisi nettisivuja, materiaalia, tiedon lähteitä mahdollisista koulutuksista ja kursseista varhaiskasvatuksen ammattilaisille ja muutenkin monipuolista informaatiota. Myös lisämateriaalin vastaanotto nostettiin esiin jälleen.

### 5. Mikä tunnekasvatuksessa on aikuisen näkökulmasta haasteellista?

Aikuisen näkökulmasta haasteellisiksi asioiksi kerrottiin lapsen tasolle asettuminen ja asioiden tuominen ilmi niin, että lapsi ymmärtäisi sen sekä se, että jokainen lapsi on yksilö ja jokaiselle toimii hieman erilaiset toimintatavat; miten kasvattajana tiedän ja tunnistan oikean tavan toimia? Haasteeksi koettiin myös kasvattajien oma tunne-elämä, sillä jos kasvattaja ei itse kykene tunnistamaan tai säätelmään omia tunteitaan, ei hän kykene täten mallintamaan

sitä lapselle arjessa. Haastavina tilanteina omien tunteidensäätelyn kannalta koettiin etenkin toistuvat haastavat kasvatustilanteet, kuten jatkuva uhmakas ja aggressiivinen käyttäytyminen tai jatkuva tyytymättömyys asioihin. Kasvattajat miettivä, miten itse pysyä rauhallisena ja tyynenä, jos on itsekkin väsynyt ja jaksamaton.

## **5.2 Tulosten yhteenveto**

Keskeisimpinä asioina tuloksista nousee pinnalle erilaisten tunteiden sietämisen ja sanoittamisen vaikeus – niin lapsilla kuin aikuisillakin. Lasten yksilöllisyys näkyy arjen eri tilanteissa ja yksilöllinen huomioiminen koettiin toisinaan haastavaksi oikean keinon löytämisen tai resurssien vähyyden vuoksi. Tunnekasvatus on osa päiväkodin arkea, mikä näkyy arjessa ja lapsille järjestettävissä tuokioissa. Vaikka tunnekasvatuksen mainittiin olevan osa arkea, ei konkreettisia keinoja ja asioita tuokioiden lisäksi osattu kuitenkaan liiaksi mainita. Tarvetta tunnekasvatuksen tietoisuuden ja lapsille suunnattujen tunnekasvatuskeinojen lisäämiseksi koettiin olevan. Myös hyvänä huomiona liittyen lasten tunnekasvatukseen nostettiin aikuinen - aikuisten oma tietoisuus tunne-elämästään, omaan elämään ja jaksamiseen panostaminen ja tiedon lisääminen eri materiaalien ja koulutusten kautta nähtiin tarpeellisena. Näitä asioita toivottiin myös löytyvän oppaasta. Kasvattajat toivoivat oppaaseen niin sanottua ”tietopankkia”, josta lukija löytää varhaiskasvatuksen ammattilaisille suunnattua tietoa olemassa olevista kursseista ja koulutuksista sekä lähteistä tiedon saamiseen, kuten erilaiset nettisivustot ja kirjallisuudet, jotka ovat yhteen koottuna. Tietopankkia emme olleet osanneet suunnitteluvaiheessa kaavailla, joten se tuli uutena loistavana ideana oppaaseen toteutettavaksi.

## **6 SUUNNITTELEMAMME TUNNEKASVATUSOPAS ESIKOULUIKÄISILLE**

Tunnekasvatusopas noudattaa minkä tahansa oppaan järjestystä; ensimmäiseltä sivulta on löydettävissä sisällysluettelo, johon aiheet on jaoteltu teemoittain sivunumeron kanssa. Opas etenee teemoittain, joista löytyy informatiivisia tekstiosioita ja käytännön harjoituksia. Kuvat ja värit tuovat oppaaseen elävyyttä ja ilmettä sekä havainnollistavat eri tunnetiloja ja tekstin sanomaa. Ku-

via onkin nähtävillä oppaan lähes jokaisella sivulla. Oppaan kuvituksen on suunnitellut opinnäytetyön tekijät ja kuvituksen toteuttanut toinen opinnäytetyön tekijä Heli Surakka. Kuvat piirrettiin piirtopöydällä suoraan tietokoneelle piirto-ohjelmalla. Oppaan visuaalisen ilmeen haluttiin olla kontekstiinsa sopiva, joten läpi oppaan päätyi seikkailemaan piirrettyjä eläinhahmoja, jotka tuntevat eri tunnetiloja. Eläinhahmojen kanssa oppaassa esiintyy kasvattajaa kuvaava henkilö suunnan näyttäjänä. Eläinhahmojen mukana luontoteema näkyy muussakin ympärille rakennetussa kuvituksessa. Kuvien ei ole tarkoitus jäljitellä valokuvamaista todellisuutta, vaan hahmot ja kuvat ovat epätodellisia ja mielikuvituksellisia.

Läpi opinnäytetyön prosessin ajan keräsimme tietopoimintoja tunnekasvatusopasta varten. Keräämämme tiedon ja haastatteluiden tulosten pohjalta lähdimme rakentamaan ja työstämään tunnekasvatusopasta. Tavoitteena oli yhdistää toimivalla tavalla tietoa, käytännöllisyyttä ja toiminnallisuutta. Haasteelliseksi osoittautui oppaan rakenne ja otsikointi teemoittain; miten luoda looginen ja helposti ymmärrettävä kokonaisuus, johon tieto asettuu teemoittain helposti löydettäväksi. Sisältöä ei rakennettu eri tunteiden (esimerkiksi ilo, suru, jännitys) tai tiettyjen tunnekokemusten ympärille, vaan pyrimme keskittymään laajemmin huomioon otettaviin asioihin tunnekasvatuksessa kokonaispäivänpedagogiikan huomioiden.

Keskeiseksi teemaksi läpi oppaan nousikin mitä tunnekasvatus on arjessa, mitä tunnekasvatus vaatii kasvattajilta ja millaisin pienin nyanssein tunne-elämää voi tukea jatkuvasti ohjattujen tuokioidenkin ulkopuolella. Opas ohjaa kasvattajaa jatkuvasti keskittymään omaan käytökseensä ja siihen, miten kohtaa lapsen, miten puhuu ja sanoittaa asioita sekä tilanteita lapselle ja miten toimia haastavissa kasvatustilanteissa. Suunniteltuja tuokiohetkiäkin löytyy, koska ne ovat olennainen osa päivähoiton arkea ja niitä kasvattajat kovasti toivoivat. Tuokioita koitettiin kohdentaa kasvattajien toiveita vastaavaksi. Haastatteluissa nousi eteen kiusaaminen, joten osa tuokioista tukee kiusaamisen ennaltaehkäisyssä ja ystävyyssuhteiden rakentamisessa. Tuokioita löytyy myös tunteiden tunnistamisen, ilmaisemisen ja rentoutumisen harjoitte-

luun. Osa tuokiohetkistä on sellaisia, joita voi hyödyntää arjessa esimerkiksi odotustilanteissa.

Opasta työstäessä tiedonlähteet korostivat sitä, kuinka tärkeässä roolissa tunnekasvatuksen kannalta ovat lapsen lähellä olevat aikuiset, jotka toimivat esimerkkinä lapselle tämän taitojen ja maailmankuvan rakentuksessa. Mallina oleminen ja esimerkkinä toimiminen on oleellista lapsen tunnetaitojen tukemisessa lapsen oman kokemuksellisuuden lisäksi. Ympäristön tunteet ja tunneilma-  
piiri välittyvät lapseen tahtomattaan. Tunne-elämän kehityksen vaikuttaa se, miten aikuiset kohtaavat lapsen tunteet ja lapsen, mutta myös miten aikuiset kohtaavat omat tunteensa ja itsensä, miten aikuiset suhtautuvat maailmaan ja miten he toimivat omissa ihmissuhteissaan. Hoitamalla itseään, voi samalla hoitaa suhdettaan lapseen. (Jääskinen 2017, 47–48, 121.) Tämän vuoksi halusimme oppaallamme korostaa kasvattajan roolia tukiessa lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Pieniä toiminnallisia tuokiohetkiäkin oppaasta löytyy ja henkilökunta niitä haastatteluissa kovasti toivoikin.

Koska kasvattajat pohtivat perheiden lisääntyneitä ongelmia, jotka näkyvät lasten oireiluna, halusimme tuoda tunnekasvatusoppaaseen myös keinoja ja näkökulmia vanhempien kanssa käytävien kasvatuskeskustelujen tueksi. Kokonaisuudessaan oppaan sisältö tukee sitä, kuinka kasvattaja voi päivähoitossa tukea oireilevaa lasta. Opas tuo tietoisuuteen sen, että lapsen haastavan käytöksen takana on aina jokin tyydyttymätön tarve, joka aiheuttaa lapselle stressiä ja täten ilmenee pinnallisesti haastavina tunteina kuten kiukutteluna.

Oppaan tietopankkiin kokosimme kasvattajille suunnattuja nettisivuja, joista löytyy ajankohtaista tietoa, materiaalia ja koulutuksia. Kokosimme myös kirjallisuutta, joka tukee kasvattajia monipuolisesti tunnekasvatuksessa ja tunnekasvattajana. Koska kasvattajat toivoivat keinoja käsitellä tunteita lasten kanssa, näimme tarpeelliseksi listata tietopankkiin myös lapsille suunnattua satukirjallisuutta, jotka käsittelevät tunteita ja joita voi yhdessä lasten kanssa tai aikuinen lapsille lukea.

## 7 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTI

Arvioinnissa tarkastelemme sekä produktion eli tuotoksen ja raportin muodostamaa kokonaiskuvaa. Opinnäytetyön aihe ja tunnekasvatusoppaan toteutus arvioitiin ja todettiin tarpeelliseksi jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. Opinnäytetyön arviointi perustuu itsearviointiin ja päiväkodin henkilökunnan kanssa tehtyyn yhteistyöhön, haastatteluihin ja palautteeseen tuotoksestamme.

Vilkkä ja Airaksinen (2003, 157) toteavatkin, että kohderyhmältä olisi hyvä kysyä palautetta oppaan käytettävyydestä, työn luettavuudesta sekä visuaalisesta ilmeestä - tällöin arvio ei jää pelkästään subjektiiviseksi.

Tämä toteutui opinnäytetyössämme, sillä keräsimme palautetta tekemästämme oppaasta, kun se ei ollut vielä täysin lopullisessa muodossaan. Tässä kohtaa muutokset olivat vielä mahdollisia tehdä saamamme palautteen pohjalta. Palautteen antamista varten tunnekasvatusoppaan melkein valmis versio, palautepaperit ja palautelaatikko toimitettiin päiväkodille kahvihuoneeseen. Kahvihuone valittiin palautelaatikon paikaksi, koska sieltä tavoitti koko henkilökunnan ja sinne pääsi halutessaan yksin omaan rauhaan palautetta antamaan. Palautelaatikko oli teipattu täysin umpeen ja avaamattomaksi, jotta muiden antamaa palautetta ei päässyt lukemaan. Palautetta saivat antaa kaikki, eli siis myös ne, jotka eivät osallistuneet haastatteluihin. Laajemmalla otoksella saatiin luotettavampi tulos. Palaute annettiin nimettömänä, joka rohkaisi rehellisempään palautteen antoon. Haastatteluihin osallistuneet pystyivät palautteen annossa peilaamaan tuotosta heidän vastauksiinsa; kuinka hyvin olemme kyenneet vastaamaan heidän näkemyksiinsä ja toiveisiinsa. Muilla palautteen antajilla ei ollut ennakkotietoa tai -odotuksia. Palautteen keruussa ei käytetty valmista palautelomaketta, vaan sana oli vapaa. Palaute oli avoin, jotta saataisiin mahdollisimman laajoja vastauksia. Toisaalta vaarana oli, että palautetta ei anneta tai se jää hyvin niukaksi.

Olimme läpi opinnäytetyöprosessin ajan tiiviissä vuorovaikutuksessa päiväkodin kanssa niin puhelimitse, sähköpostitse kuin kasvotustenkin tapaamisten muodossa, joissa väistämättä tahtomattaankin tapahtui arviointia jatkuvasti. Päiväkodin johtaja antoi läpi prosessin ajan näkemyksiään opinnäytetyön to-



teutukseen liittyen ja toimi tukenamme. Opinnäytetyömme toimeksiantajan ohjaajaan sekä haastatteluihin osallistujiin olimme yhteydessä sähköpostitse kaikesta tarpeellisesta läpi prosessin ajan ja he saivat myös haastattelujen ja palautteen keruun välissä halutessaan olla meihin yhteydessä kertoen mielipiteitään.

Opinnäytetyötä tehdessä olimme keskenään yhteydessä säännöllisesti jakaen ajatuksiamme. Ajatustemme pohjalta teimme ja kehitimme tuotosta eteenpäin arvioiden samalla onnistumisia ja kehityksen kohteita. Itsearviointia tapahtui siis jatkuvana prosessina läpi opinnäytetyön teon ajan.

### **7.1 Päiväkodin henkilökunnan palaute**

Saimme päiväkodin henkilökunnalta pääosin hyvää palautetta. Kun kaksi ihmistä tuijottaa viikosta toiseen tuotettavaa tuotosta ainoina ihmisinä, tulee sille väistämättä sokeaksi ja kaipaa ulkopuolisen näkemystä ja palautetta käytännöllisyydestä, ymmärrettävyydestä ja onnistumisesta. Palautteen antoon osallistuminen oli odotettua nihkeämpää, mutta saimme tarvittavan kuvan onnistumisista ja kehityksen kohteista.

Palautteen antajat olivat arvioineet oppaassa onnistumista ja kehittämisen kohteita; helppokäyttöisyyttä ja käytännöllisyyttä, jäsentelyä, sisältöä ja visuaalista ilmettä. Kaikin puolin opasta keuhuttiin yleisesti todella hyväksi, monipuoliseksi ja onnistuneeksi. Se osasi yllättää lukijansa sopivalla suhteella teoriatieta, toiminnallisuutta ja vinkkejä. Kiiteltiin siitä, että opas sisälsi myös tukea kasvatust keskusteluihin vanhempien kanssa tai oman työtiimin kesken sopivassa suhteessa. Opasta kuvailtiin selkeäksi ja helppokäyttöiseksi. Erityisiä kehuja sai oppaan visuaalisuus. Opas oli onnistuttu jäsentelemään tasapainoisesti tekstin ja visuaalisuuden osalta.

Oppaan teemojen jäsentely osaltaan koettiin sekä hyväksi, että jotakin täsmennystä kaipaavaksi. Opasta kuvailtiin selkeäksi ja helposti luettavaksi, koska pitkiä tekstipätkiä ei ole vaan tiedot ovat lyhyitä ja ytimekkäitä, jotka kaikki jaksavat lukea. Jotkin oppaan osiot tai yksittäiset sivut koettiin kuitenkin irralliseksi kokonaisuudesta. Kun muokkasimme opasta lopulliseen muotoonsa,

pyrimme pienellä muutoksilla näihin epäselvyyksiin vastaamaan. Palautteen antajatkin olivat onnistuneet pieniä parannusehdotuksia antamaan.

## **7.2 Toteutuksen arviointi ja itsearviointi**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutustua teoriatiedon kautta lasten tunnekasvatukseen ja tiedon, haastattelujen ja palautteen avulla tuottaa varhaiskasvat-  
tajille opas esikouluikäisten lasten tunnekasvatuksesta. Opinnäytetyömme oli  
aiheen tiimoilta jo valmiina reilun vuoden verran, mutta kummankin opinnäyte-  
työn tekijän juututtua työelämään opinnäytetyömme ei valmistunut tavoit-  
teajassa. Olimme kuitenkin koko ajan kiinnostuneita lasten ja nuorten tunne-  
elämän asioista ja näimme aiheelle edelleen tarvetta. Kun olimme valmiita  
opinnäytetyön toteutukseen, pääsi opinnäytetyön prosessiin liittyvien erinäis-  
ten pienten yksityiskohtien huomioiminen ja lupa-asioden käsittelyn aikataulu-  
tus meidät yllättämään.

Jouduimme etenemään toisinaan hieman kiireellä ja tinkimään asioista, joista  
löyhemmällä aikataululla olisimme pitäneet kiinni. Tiukan aikataulun vuoksi  
syntyi pieniä informaatiokatkoksia meidän ja päiväkodin välillä, haastatteluita  
tuli tehtyä vähemmän mitä alun perin olimme suunnitelleet ja asioita tapahtui  
toisinaan hyvin lyhyelläkin varoitusajalla. Palautteenannon tueksi olisi tarvin-  
nut avoimia kysymyksiä eli palautelomake tyhjän paperin sijaan ja oppaasta  
jouduttiin jättämään toteuttamatta joitakin yksittäisiä henkilökunnan toiveita eli  
sisältö olisi voinut olla vieläkin laajempi. Toisaalta sisältöä voisi olla loputto-  
masti, jolloin taas käytännöllisyys ja selkeys kärsisivät. Kaiken kaikkiaan  
olemme tuottamaamme tuotokseen erittäin tyytyväisiä.

Meille oli alusta asti selvää, että haluaisimme käyttää luovuuttamme jollain  
lailla hyväksi opinnäytetyön toteutuksessa, joten toiminnalliseen opinnäytetyö-  
hön päätyminen tuntui luontevalta ratkaisulta. Oppaan visuaalisessa suunnitte-  
lussa sai käyttää rutkasti luovuutta ja mielikuvitusta. Siksi oppaan kuvittamisen  
toteuttaminen olikin omasta mielestämme yksi mieleisin ja myös onnistunein  
osa opinnäytetyötämme. Kirjoittamisen ohella luova työskentely antoi voima-  
varoja jatkaa teoreettisempaakin työskentelyä. Varmistuksen oppaan visuaali-

sen ilmeen onnistumisesta antoi myös päiväkodin henkilökunnan positiivinen palaute.

Oppaan sisällön selkeään suunnittelun ja asioiden teemoihin jäsentelemisen koimme haasteeksi heti oppaan suunnitteluvaiheesta saakka, koska tietoa oli melko laajasti saatavilla ja olisi ollut monta mielenkiintoista tapaa toteuttaa opas. Lopullinen opas on mielestämme niin selkeä ja hyvin jäsennelty, kuin meillä oli aikaa ja osaamista se toteuttaa. Pitkiä tekstipätkiä oppaaseen ei haluttu, jotta mielenkiinto säilyy ja lukija jaksaa lukea koko oppaan loppuun saakka. Toisinaan kiireisen arjen keskellä lyhyiden ja ytimekkäiden tietotäppien omaksuminen onnistuu paremmin kuin laajan tekstin hallitseminen ja sisäistäminen. Tässä koimme onnistuvamme, vaikka olimme itse siitä epävarmoja ja päiväkodin henkilökunnan palaute jäsentelystä oli hieman ristiriitaista. Tunnistamme ristiriidat, muttemme keksineet aikataulun puitteissa parempaa ratkaisua. Oppaan tekstin sisällä pyrittiin eri väreillä korostaa tiettyjä osia tekstistä. Vihreällä värillä korostettiin kasvattajille suunnattuja positiivia keinoja ja käytänteitä, kun taas punaisella värillä ei suositeltavia. Sinisellä värillä nostettiin esiin muita tärkeitä asioita ja huomioita. Oli positiivista kuulla, että lukijat eli palautteen antajat olivat huomanneet värikoodit ja pitivät niitä onnistuneena.

Aiheen kiinnostavuuden myötä opinnäytetyötä oli mielekästä toteuttaa, vaikka motivaatiota oli toisinaan erinäisten vastoinkäymisten myötä haastavaa pitää yllä. Kuitenkin eteneminen ja pienet onnistumiset lisäsivät aina motivaatiota. Saimme myös toisistamme valtavasti tukea koko prosessin ajan ja tuimme ja täydensimme toistemme mielipiteitä ja näkemyksiä. Yhteistyömme sujui hyvin ja meidän oli helppoa löytää kultainen keskitie. Olimme mielissään ja kiitollisia siitä, että aihe koettiin myös päiväkodilla tärkeäksi ja he osallistuivat opinnäytetyömme toteutukseen. Henkilökunnan haastatteluista näkyi heidän kiinnostuksensa ja toisaalta myös huoli lasten tunne-elämän tilasta ja siten mielenkiintoa osallistumiseen panostamiseen löytyi.

### **7.3 Eettisyys**

Eettisyys on tärkeä osa opinnäytetyön luomista. Eettisyyden huolehtimisesta opinnäytetyö prosessissa auttaa ennaltaehkäisemään epärehellisyyttä tieteen

nimissä, kohentamaan opinnäytetyön laatua sekä edesauttamaan hyvää tieteellistä käytäntöä (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2018). Vaikka opinnäytetyö ei sisällä varsinaista tutkimusta, tietyt asiat täytyy olla löydettävissä tekstistä. Näitä olennaisia seikkoja ovat muun muassa lähteiden oikea merkintä ja käyttö, väitteiden ja valintojen perusteleminen, tekstin asiallisuus sekä termit ja käsitteet sekä niiden avaaminen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 66.) Lähteiden merkitsemisessä olemme seuranneet oman ammattikorkeakoulumme ohjeistusta. Olemme myös pyrkineet perustelemaan näkemyksiämme ja avaamaan termit ja käsitteet asianmukaisella tavalla.

Yksi eettisyyttä tukeva asia on opiskelijan tekemä opinnäytetyösopimus. Siinä sovitaan keskeisistä opinnäytetyöhön liittyvistä asioista. Ohjaavan opettajan rooli on tukea opiskelijaa läpi opinnäytetyöprosessin sekä huolehtia opinnäytetyön laadusta. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2018). Ohjaavan opettajan kanssa kävimme suunnitteluseminaarissa, kävimme läpi opinnäytetyöhömmä liittyviä asioita ja suunnittelimme aikataulua opinnäytetyön etenemiseksi. Suunnitteluvaiheen jälkeen ja tutkimusluvan tultua allekirjoitimme sopimuksen opinnäytetyöstä ohjaavan opettajan ja yhteistyöpäiväkodin kanssa.

Opinnäytetyömme myötä teimme haastatteluja varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Eettisyydestä huolehdimme informaation kululla työntekijöille. Alusta asti henkilökunnalla oli yhteystietomme, jotta heillä on mahdollisuus ottaa yhteyttä opinnäytetyön tekijöihin. Toimitimme päiväkodille infokirjeen opinnäytetyöstämme sekä tutkimuskysymykset etukäteen. Osallistuminen haastatteluihin oli vapaaehtoista. Haastatteluun osallistumisesta allekirjoitettiin kirjallinen suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta. Kirjallisessa suostumuksessa tuotiin ilmi, että osallistumisen opinnäytetyöhön voi perua missä tutkimuksen vaiheessa tahansa, jolloin kaikki häntä koskeva aineisto poistetaan tutkimusaineistosta. Oikeellisuuden ja eettisyyden varmistamiseksi jokainen haastateltu sai halutessaan haastattelun jälkeen käydä tekemämme muistiinpanot hänen haastattelustaan läpi. Haastattelujen jälkeen osallistujille laitettiin sähköpostiviesti, jossa vielä varmistettiin ja kerrottiin opinnäytetyön prosessin vaiheista ja etenemisestä sekä varmannettiin kaikki materiaalin käytön oikeelli-

suuteen ja julkaisuun liittyvät asiat. Osallistujat saivat halutessaan myös sähköpostiinsa kirjallisesti hänen haastattelustaan tehdyt muistiinpanot. Ennen opinnäytetyön julkaisua opinnäytetyö lähetettiin osallistujille luettavaksi. Osallistujien yhteystietoja säilytettiin koko prosessin ajan huolellisesti anonymiteetti turvaten. Lopuksi hävitimme kaiken tutkimusaineiston asianmukaisella tavalla. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2018).

#### **7.4 Pohdinta ja jatkotoimintaehdotukset**

Opinnäytetyön prosessi eteni kiireisestä aikataulusta huolimatta melko loogisesti ja ilman suurempia ongelmia. Opinnäytetyön aloittaminen viivästyi, mutta vauhtiin päästyä pidimme huolen aikataulutuksen toteutumisesta. Teoriatietoa ja aiempaa tutkimustietoa oli mielestämme hyvin saatavilla ja hyödynnettävissä. Tähän on vaikuttanut varmasti se, että tunnekasvatus on viimevuosina ollut pinnalla. Tiedon paljous voitiin nähdä myös haasteena, sillä oli vaikea valita ja tiivistää keskeinen tieto opinnäytetyöhömmme. Sama päti niin opinnäytetyön raporttiin kuin tuotokseenkin, sillä oppaan olisi voinut toteuttaa hyvin monella eri tavalla.

Opinnäytetyömme aiheelle oli selkeästi tarvetta, mutta samalla pohdimme, kuinka vastaavanlaiset tuotokset ovat löytäneet ammattilaisten käyttöön kentällä vai hukkuvatko ja unohtuvatko ne kaappien perälle hyödyntämättöminä. Henkilökunnan kiinnostus aihetta kohtaan ja ilmi tuotu jatkuva tarve tunnekasvatusmateriaalille ennustaisi kyllä käytettävyyttä. Pohdimme myös sitä, tuleeko tuottamamme opas koskaan laajempaan käyttöön, vai jääkö se pelkästään yhden Kouvolan varhaiskasvatuksen yksikön käytettäväksi. Lähipiirimme ja työelämän kollegamme ilmaisivat kyllä kiinnostustaan tuottamaamme opasta kohtaan läpi prosessin ja toivoivat saada valmiin oppaan luettavaksi. Aiomme itse hyödyntää toteuttamaamme opasta omassa työssämme tulevaisuudessa sekä soveltaa sitä eri-ikäisten ja eri asiakasryhmien kanssa työskennellessä.

Tulevaisuudessa jatkotoimenpiteenä meitä kiinnostaisikin tietää, miten oppaan käyttö on henkilökuntaa hyödyntänyt, ovatko oppaan tarjoamat keinot tulleet käytäntöön ja näkykö täten opinnäytetyön jakama tieto tunnekasvatuksesta päiväkodin arjessa ja henkilökunnan toiminnassa. Sitä ei keritty aikataulun

puitteissa osana opinnäytetyötä tutkia. Jatkotoimenpiteenä voisimme myös levittää opasta laajemmin eri toimijoiden ja ammattilaisten käyttöön.

Huolenaiheeksi nousi varhaiskasvatuksen resurssikysymykset siitä, onko varhaiskasvatuksen ammattilaisilla resurssien vähyyden vuoksi aikaa lasten oikeaoppiseen tunnekasvatukseen ja jatkuvaan kohtaamiseen ja läsnäoloon arjessa? Henkilökunnan toimiessa nykyisillä resursseilla, puhumattakaan ali-voimalla, ei kasvattajan ole aina mahdollista poistua yhden lapsen kanssa erilliseen tilaan jopa useiksi kymmeniksi minuuteiksi, mitä lapsen tarve voi vaatia. Toisinaan tilanteita ja tarpeita läsnäololle voi olla useammalla lapsella yhtä aikaa.

## **8.2 Ammatillinen kasvu**

Ammatillisesta näkökulmasta opinnäytetyön tekeminen kirkasti aivan uudenvälisen korostavan näkökulman tunteiden merkitykselle. Voi sanoa, että on oppinut paljon ja peilannut asioita omaan elämän- ja tunnehistoriaan: miten asioita opetettiin ja käsiteltiin omina päiväkotij- ja kouluajoina, miten aikuiset ovat kohdanneet, kun on ollut vihainen, itkuinen tai ollut onnensa kukkuloilla. Prosessin myötä on oppinut teoretietoa tunteista, niiden kehittymisestä etenkin hermostollisesta näkökulmasta, tunteiden tarkoituksesta sekä erilaisia keinoja ja menetelmiä varhaiskasvatuksessa tapahtuvaan tunnekasvatukseen ja työskentelyyn lasten parissa.

## 8 LÄHTEET

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. PS-kustannus.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. 2018. WWW-tiedosto. Saatavissa:

<https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulujen%20opinnäytetöiden%20eettiset%20suositukset.pdf> [viitattu 26.2.2019].

Empatiataidot. s.a. PDF-dokumentti. Saatavissa:

[https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials\\_files/8\\_luokka\\_4\\_empatiataidot.pdf](https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/8_luokka_4_empatiataidot.pdf) [viitattu 11.2.2019].

Esiopetus. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa:

[https://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/esiopetus](https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/esiopetus) [viitattu 25.2.2019].

Eskola, A. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://peda.net/p/annamaija.eskola/tunnetaidot> [viitattu 1.3.2019].

Haapasalo, T. & Kirkkopelto, K. 2013. Molli. Hyvällä mielellä vai pahalla päällä - Tunteet taidoiksi. 2. Painos. Helsinki: Lasten keskus.

Jantunen, T. & Lautela, R. 2011. Lapsilähtöinen esiopetus. Helsinki: Tammi.

Jääskinen. A-M. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

Kehityopsykologia 2014. Lapsen tunne-elämän kehitys. Blogi. Päivitetty

3.5.2014. Saatavissa: <http://kehityopsyka.blogspot.com/2014/05/lapsen-tunne-elaman-kehitys.html> [viitattu 1.3.2019].

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: Wsoy.

Lapsen itsetunnon tukeminen. 2017. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-itsetunnon-tukeminen/> [viitattu 29.1.2019].

Oppimisvaikeus. 2018. Itsetunto suojaa ja motivoi. WWW-dokumentti. Päivitetty 21.12.2018. Saatavissa: <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/mielen-hyvinvointi/itsetunto/itsetunto-suojaa-ja-motivoi/> [viitattu 6.2.2019].

Ovatko empatiataidot rapistumassa. 2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://lapsenmaailma.fi/teemat/kasvu/ovatko-empatiataidot-rapistumassa/> [viitattu 11.2.2019].

Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä. 2012. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852> [viitattu 25.2.2019].

Mankinen, K., Jokinen, I., Lintu, R. & Schulman, M. 2015. Pikkulapsesta koululaiseksi. Psykodynaaminen näkökulma Tunne-elämän ja ihmissuhteiden kehitykseen. Helsinki: Therapiea-Säätiö.

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen mielenterveysseura.

Nyyti. s.a. a. Temperamentti vaikuttaa siihen miten reagoit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/ymmarra-omaa-temperamenttiasi/> [viitattu 7.2.2019].

Nyyti. s.a. b. Mielenterveys on voimavara. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/mielenterveys-on-voimavara/> [viitattu 7.2.2019].

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



Rautiainen, A. 2016. Vasu2018- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden uudistaminen. Blogi. 23.5.2016. Saatavissa: [https://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/opetussuunnitelmien\\_ja\\_tutkintojen\\_perusteet/varhaiskasvatus/103/0/mita\\_on\\_varhaiskasvatuksen\\_pedagogiikka](https://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/varhaiskasvatus/103/0/mita_on_varhaiskasvatuksen_pedagogiikka) [viitattu 28.1.2019].

Rentola, J. 2018. Lapsi oppii tunnetaitoja aikuisen tuella. WWW-dokumentti. 1.8.2018. Saatavissa: <https://tunnejataida.fi/lehtiartikkelit/lapsi-oppii-tunnetaitoja-aikuisen-tuella-paivamies-8-2018/> [viitattu 7.2.2019].

Savijärvi, M. 2016. Tunteet pelissä: Arviointiin ja oppimiseen liittyvistä tunteista. Verkkolehti. Päivitetty 22.12.2016. Yliopistopedagogiikka. Saatavissa: <https://lehti.yliopistopedagogiikka.fi/2016/12/22/tunteet-pelissa-arviointiin-ja-oppimiseen-liittyvista-tunteista/> [viitattu 5.2.2019].

Suhdesoppa. s.a. Millainen on temperamenttisi? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suhdesoppa.fi/itsetuntemus/millainen-on-temperamenttisi/> [viitattu 7.2.2019].

Suntio, R. 2015. Kesyttä jännitys. Opas kasvattajalle. Juva: Bookwell Oy.

Suomen Mielenterveysseura. s.a. Tunnetaitojen perusteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet> [viitattu 15.4.2019].

Taidelähtöiset menetelmät. 2019. Saatavissa: [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/metodit/taidelahtoiset\\_metodit](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/metodit/taidelahtoiset_metodit) [viitattu 7.2.2018].

Terävä, H. 2018. Äiti räyhää ja isä piilottaa pelkonsa – Monien vanhempien tunnetaidot ovat hukassa ja malli periytyy lapsille. WWW-dokumentti. 29.4.2018. Saatavissa: <https://tunnejataida.fi/lehtiartikkelit/aiti-rayhaa-ja-isa->

[piilottaa-pelkonsa-monien-vanhempien-tunnetaidot-ovat-hukassa-ja-malli-periytyy-lapsille-yle-uutiset-29-4-2018/](#) [viitattu 7.2.2019].

Tunne ja taida. s.a. Tunnetaitojen tukeminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://tunnejataida.fi/tunnetaidot/tunnetaitojen-tukeminen/](#) [viitattu 31.1.2019].

Tunteesta tunteeseen. 2013a. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/tunteet\\_mita\\_ne\\_ovat](#) [viitattu 28.1.2019].

Tunteesta tunteeseen. 2013b. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/tunnetaitoja\\_oppii\\_harjoittelemalla](#) [viitattu 29.1.2019.]

Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015/580.

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

Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Pdf-tiedosto. Saatavissa: [https://www.oph.fi/download/195244\\_Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_19.12.2018.pdf](#) [viitattu 7.2.2019.]

Perusopetuslaki 12.12.2014/1040.

# TUNNEKASVATUSOPAS

TUNNEKASVATUS ESIKOULUTUKSILLA

OPINNÄYTETYÖ

HELL SURAKKA JA MIRA PIETIKÄINEN

KAAKKOIS-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU  
2019

Kouvola.

XAMK

## SISÄLLYS

3	Esipuhe
4	Tunteet tutuiksi!
7	Tunne tunteet, puretaan tunne yhdessä!
8	Arjen tohinoissa
10	Kohtaaminen; Läsnäolo ja rakkaus
12	Fyysinen kosketus
14	Lapsen mielessä
16	Lapsen stressi
17	Lepo ja rentoutuminen
19	Kiukuttaa!!
24	Kasvattaja – Sinä itse
26	Tietopankki
30	Lähteet

2

## ESIPUHE

Tämä tunnekasvatusopas on suunnattu varhaiskasvatuksen ammattilaisille sekä kaikille lasten parissa toimijoille. Opasta voidaan hyödyntää myös huoltajien kanssa. Tunnekasvatusoppaan tarkoitus on tuoda kasvattajille tietoa tunnekasvatuksesta sekä toimia kätevästi ja helppona apuna arjessa tunnekasvatuksen tukena. Oppaasta löytyy tietoa ja käytännön vinkkejä lasten kohtaamiseen tunnekasvatuksen näkökulma huomioiden sekä pieniä erilaisia harjoitteita ja tuokiohetkiä teemoitain. Oppaan lopussa on tietopankki, johon on kerätty materiaalia tunnekasvatuksen tueksi varhaiskasvatukseen ja tietoa koulutuksia tarjoavista palveluista.

Tunnetaidot ovat sitä, miten ihminen kohtaa itsensä, ympärillä olevat ihmiset ja tapahtuvat asiat. Lapsi ei opi tunnetaitoja kuuntelemalla viisaista neuvoja ja puhumalla niistä, vaan tutkimalla, kokeilemalla ja harjoittelemalla niitä tositilanteissa. Ainoa tapa oppia tunnetaitoja on kokemuksellisuus.

## TUNTEET TUTUIKSI!

Tunteet ihastuttavat, vihastuttavat, koskettavat ja liikuttavat, mutta ennen kaikkea kertovat meille viestejä. Tunteet toimivat hyvinvointimme navigaattoreina. Tunteita syntyy koko ajan ja ne vaikuttavat meihin ja kokemaamme monella tavalla – olemme niistä tietoisia tai emme. Tunteet näkyvät, tuntuvat ja kuuluvat:



Pieniä tuokiohetkiä eri tunteiden opetteluun:

- **Tunteita ilmassa.** Piirissä tai rivissä. Aikuisen sanoo yhden tunteen kerrallaan. Jokainen saa ilmaista kehollaan, miltä tunne tuntuu ja näyttää. (Haapasalo, Kirkkopelto & Repo 2016)
- **Tunnehippa.** Hipalle nimetään tunne, jota kiinni ottamalla levittää. Hippa ilmaisee koko ajan tunnettaan ilmein, elein ja äänin. Kiinniotetut saavat liikkua kosketetulla tunteella ilmaisten.
- **Syytä iloon.** Pehmolelua heitellään piirissä. Pehmolelun kiinni saanut kertoo, mikä on tehnyt siitä iloisin.

3

4

Suomen sanastossa on yli 300 tunnesanaa. Usein käyttämämme tunnesanasto on hyvin suppea. Tunnesanaston laajentaminen onnistuu esimerkiksi laittamalla tunnesanastoa päiväkodin seinille ja keskustella erilaisista tunteista arjen keskellä. Pienten lasten kanssa on kuitenkin hyvä pysytellä perustunneissa.

Esimerkkejä kokemistamme mielihyvän tunteista, kun tarpeemme ovat tyydyttyneet:

Arvokas Arvostava Autuas Avoin Avosydäminen Avulias

Elinvoimainen Eloisa Elpynyt Elämäniloinen Elävä Energinen

Haltioitunut Hehkuva Hellä Helpottunut Herkky Hilpeä Huojentunut Huoleton Huvittunut Hyväntahtoinen Hyväntuulinen Häikäistynyt Hämmästynyt

Ihastunut Ihmeissään Ilahtunut Iloinen Innostunut Inspiroitunut

Juhlallinen Kiinnostunut Kiitollinen Kokonainen

Lempeä Leppoisa Levollinen Liikuttunut Loistava Lumoutunut Luottavainen Lämmin

Mielissään Miellyttävä Mukana oleva Mukava

Nautinnollinen

Odottavainen Onnellinen Optimistinen Osallinen

Piristynyt Pirteä Ponteva Poreileva Pursuava

Rauhallinen Raukea Reipas Rentoutunut Riemullinen Rohkaistunut

Seesteinen Seikkailunhaluinen Suurenmoinen Syventynyt Syvälinen Säteilevä

Tarmokas Tasapainoinen Toiveikas Toiveikas Turvallinen Tyyni Tyytyväinen

Utelias

Vaikuttunut Vahva Vahvistunut Valpas Vapaa Varma Virkeä Virkistynyt Voimakas Voimistunut

Yhteenkuuluva Yllättynyt Ylpeä Ystävällinen

5

Esimerkkejä kokemistamme mielihyvän tunteista, kun tarpeemme eivät ole tyydyttyneet:

Ahdistunut Aikaansaamaton Alakuloinen Allapäin Ankaru Ankea Apaattinen Avuton

Eloton Empivä Epämukava Epärovi Epätietoinen Epätoivoinen Epävarma Eristäytynyt Etäinen

Haluton Hapan Harmistunut Heikko Hengästynyt Hermostunut Herpaantunut Hidas Hukassa Huolestunut Hädissään Hämillään Hämmennyt Häpeissään Häitäntynyt

Ikävystynyt Ikävä Irrallinen

Jännittynyt Järkyttynyt

Kateellinen Katkera Kauhistunut Kehno Kiihtynyt Kiivas Kireä Kiukkuinen Kiusallinen Kuohuksissaan Kurja Kyllästynyt Kärsimätön

Laikea Laiska Lamaantunut Lannistunut Levoton Loukkaantunut

Masentunut Merkityksetön Mitätön Murheellinen Murheen murtama Murtunut Mustasukkainen

Nolo Nyreä Nääntynyt Onneton

Pahollaan Passiivinen Pelloissaan Pelästynyt Pettynyt Pitkästyntä Poissa tolaltaan

Raivostunut Rajoittunut Rasittunut Raskas Rauhanon Raukea Riittämätön Ristiriitainen

Saamaton Samantekevä Sekava Sietämätön Sokissa Surkea Surullinen Suunniltaan Suuttunut Synkkä Syllinen Säikähtänyt

Tahdoton Tasapainoton Tehoton Toivoton Torjuva Tunteeton Turhautunut Turtunut Turvaton Tuskastunut Tyhjä Työlä Tympääntynyt Tymistynyt Tyytymätön

Uhmakas Unelias Uupunut

Vaivautunut Varullaan Vastahakoinen Veltto Vetäytyvä Vihainen Vileä Voimaton Voipunut Välinpitämätön Väsynyt Väsähtänyt

Yksinäinen Yllättynyt Ymmällään

Ääkinen Ärtynyt Ärsyntyntynyt

6

## TUNNE TUNTEET, PURETAAN TUNNE YHDESSÄ!

- Tunne kestää keskimäärin vain noin 8 minuuttia, jos sen suostuu kokemaan ja tuntemaan.
- Anna lapsen tuntea tunteet kehon kautta! Sanoilla voi johtaa tunnekokemuksen harhaan kieltämällä epämiellyttävät tunteet. Tukahdutettu tunne jää kehoon ja näyttäytyy myöhemmin mielen oireiluna > haastavana käytöksenä.
- Hektisessä arjessa voimme pukea odotuksemme ja vaatimuksemme lauseisiin, joilla kiellämme lasta tuntemasta, niin kuin hän oikeasti tuntee:  
*Ylös vaan, ei sattunut! Nyt olet kiltisti ja rauhoitui! Ei ole mitään pelättävää, tule nyt vain! Sinulle ei kyllä mikään kelpaa!*
  - Myötäelä lapsen kokema tunne todellisenä enemmän, jotta lapsi saa tunteilleen vahvistuksen. Tunteen myötäelämiseen riittää usein lapsen puheen toistaminen: "Niin, sinua pelottaa, minä olen tässä kanssasi."
- Esimerkki: Lapsi hermostuu ja alkaa itkeä, kun aikuinen käskää silvoamaan leikit pois uloslähdon vuoksi, ja lapsi haluaa vielä jatkaa leikkiä. Periksi annon sijaan aikuinen myötäelää tunteen, mutta pysyy samalla asettamassaan rajassa: "Ymmärrän, että sinua harmittaa, kun olisit vielä halunnut jatkaa kivaa leikkiä. Nyt on kuitenkin uloslähdon aika ja selviämme tästäkin".
- Pura tunnetta yhdessä lapsen kanssa: "Puhistaan kiukku pihalle!". Aikuinen ohjaa, mitä tehdään, ja näin tunne purkautuu turvallisesti aikuisen tuella liikkeen ja kehon kautta: poljetaan yhdessä lattiaa, huudetaan, tampataan tyynyllä sohva, juostaan tai ollaan vaan hiljaa lähekkäin (katso KIUKUTTA!! -kohdan SAA --säännöt).



## ARJEN TOHINOISSA

Tunnekasvatus voi näkyä arjen joka hetkessä. Rutinit ja toistuvuus vahvistavat oppimista ja kehitystä. Aikuinen toimii kaiken toiminnan mahdollistajana. Arjen jokaisessa hetkessä on mahdollisuus antaa mallia ja vaihtoehtoja rakentamaan toimimiseen. Sekalaisia huomioita arjen keskelle:

- Voit jatkuvasti arjessa sanoittaa lapsen tunteita: "Taidat olla tosi innoissasi, kun noin naurattaa?" "On varmasti onnistunut olo, kun tehtävä meni noin hyvin!" "Kyllä sinua nyt harmittaa, kun tämä ei onnistunut."
- Säännöllisesti voidaan keskustella päivän päätteeksi päivän tunnekokemuksista: "Mikä on innostanut sinua tänään?" "Petytkö tänään johonkin?"
- Sosiaalisten tilanteiden tunteiden sanoittamista päivittäin: "Näitkö kun kaverin kasvoille tuli tällainen ilme? Kaveri taisi olla hämmennyt siitä, mitä tapahtui."
- Tunnekasvatuksen tukena kannattaa hyödyntää kuvia ja muita havainnollistamisvälineitä. Esimerkiksi internetistä veloitusta tulostettavat MAHTI-tunnekortit tai Papunetin tunnekortit.
- Tukena voidaan käyttää myös käsinukkeja, jotka auttavat lasta käsittelemään hänen tunnekokemustaan, ja toisinpäin lapset voivat vastalla käsinuken kysymien tunnepulmiin. Lapsi käsittelee maailmaa käsillään ja kiinnittymällä johonkin (käsinukke, huivi, pehmolelu).
- Yhdistä tunnekasittelyn keinoja satuun. Esimerkiksi: "Tärkeä tehtävämme on nyt vapauttaa keiju hengityksen avulla luolasta!" Keinoja on hyvä konkretisoida kokella sen sijaan, että niistä vain puhuttaisiin.
- Emme voi koskaan täysin tietää lapsen historiasta tai kotioiloista. Mitä voimme tehdä, on turvan kokemusten lisääminen entisestään päivähoitoon arjessa.
- Jos säännöt ja hyvä käytös menevät ihmisten kohtaamisen edelle, emotionaalinen turvattuus lisääntyy > haastava käytös lisääntyy.



8

- Välttää liian valmiiden vastausten antamista. Anna lasten puhua pulputtaa ja tehdä tasolaisia oivalluksia. Opetta tottelemisen sijasta lapselle ajattelua.
- Heittäydä mukaan leikkiin! Samalla on mahdollista tukea koko ryhmän vuorovaikutustaitojen harjoittelua tai löytää luontevia keinoja yksittäisten lasten rohkaisuun ja itsetunnon kehitykseen.
- Siedä ajoittaista kaaosta. Sekasortoinen ympäristö ja raisuilta tuntuvat leikit voivat olla lapselle hyvinkin järjestäytyneet ja organisoituneet tilat toiminnan toteuttamiseksi.
- Anna leikille aikaa ja tilaa! Älä koe huonoa omatuntoa "leikkipäivistä" tai tekemättömyydestä joutilaasta ajasta. Leikki on oleellinen osa lapsen kehitystä ja jo arvo itsessään lapselle.
- Lapsi tarvitsee kasvuunsa paljon aikaa ja runsaasti joutilaista. Lapsen tulisi antaa myös pitkästä, olla omilla oloissaan ja keksiä itse tekemistä. Jatkuva suorittaminen ylikuormittaa ja stressaa.



- Armon sana: Aikuinen ei mitenkään voi olla lapsen ihan jokaisessa tunnetilassa läsnä. Tämä osaltaan edistää lapsen oppimista toimia ja selvittää maailmassa.
- Lapsen jatkuva huomiointi tai lapsilähtöisyys ymmärretään toisinaan väärin. Tunnekasvatus ei ole lapsen tahdon mukaan hyppimistä. Aikuinen määrittää arjen kulun osallistaen ja kuullen lapsia.
- Arjessa lapset ja aikuiset ovat pitkälti samoissa tiloissa. Aikuinen ei ikinä pitäisi puida ryhmän lasten toimintaa, vanhempia tai perhetilanteita lasten kuullen.



9

## KOHTAAMINEN; LÄSNÄOLO JA RAKKAUS ♥

*"Voit olla ihan rauhassa, minä kyllä pysyn kanssasi tässä, ei mitään kiirettä"*

- **Pedagoginen rakkaus:** Kasvattajan pedagogista rakkautta on tarjota lapselle päiväkodissa kokemuksia yhteenkuuluvuudesta, kasvattajan välittämistä, aitoa hyväksymistä ja kiinnostuneisuutta lapsen tekemisistä ja oppimista kohtaan. Empaattinen kuuntelu ja kohtaamisosaaminen ovat merkittäviä työvälineitä.
- Ensilapsen oireillessa käytöksellään voi aina olla rakkausannoksen suurentaminen. Niin kotona, päiväkodissa kuin koulussakin.
- Varhaiskasvattajan lämmin vuorovaikutustapa saa aikaan arvostavan, kiireettömän ja kuuntelevan lähestymistavan.
- Lukuisat nykytutkimusten tulokset todistavat, että jos lapseen suhtaudutaan rakastavasti, lapsen tunteisiin virittyydytään ja lasta pidetään fyysisesti lähellä, kehittyy lapselle itselle kyky ottaa toiset huomioon ja osoittaa myötuntoa toisia kohtaan.
- Kuuntelu, ymmärrys, lohdutus ja läsnäolo viestivät lapselle tulleensa kuulluksi, kohdatuksi ja näkyväksi, joka on olennainen osa lapsen mielenterveyden edistämisen kannalta.
- Osoittamalla empatiaa ja välittämistä autat itseäkin löytämään myönteisiä puolia lapsen haastavan käytöksen takaa.
- Kiinnitä huomiota äänensävyysi. Toisinaan lapset vaativat tiukempaa ilmaisua, mutta lempeä ja lämpimämpi äänensävy voi toimia yhtä lailla.
- Huomaa: Lapsen temperamentti vaikuttaa usein siihen, millaisena näemme lapsen ja millaista palautetta hänelle annamme. Aurinkoisen lapsen saama palaute on lähes aina positiivista, kun taas liian aktiivinen ja helposti ärtyvä lapsi saa useammin negatiivista palautetta.



10



Näin pysähdyt ottamaan lapsen tunteen vastaan:

Keskeytä asia, mitä olit tekemässä.

Älä väheksy syytä, josta lapsen tunnepurkaus sai alkunsa.

Unohda, miten vastaavat tilanteet ovat "aina menneet, tämä taas" tai "minä olen oikeassa".

Aina ei tarvitse ymmärtää mistä on kyse, pelkkä läsnäolo ja hyväksyminen riittää.



Voimaannuttavia tuokiohetkiä arkeen:

- **Keskustelu lasten kanssa:** Millainen on turvallinen aikuinen? Miltä tuntuu olla aikuisen lähellä? Mitä asioita on mukavaa tehdä yhdessä aikuisten kanssa? Ketkä ovat sinulle tärkeitä aikuisia?
- **Turvallinen lelu.** Lapset valitsevat itselleen turvallisen tai hyvää oloa tuovan leluun. Lapset asettavat lelut tilan seinustalle. Musiikki soi ja lapset liikkuvat vapaasti tilassa. Kun musiikki loppuu, aikuinen huutaa "TURVA!", ja lapset juoksevat turvaan oman lelunsa luokse.
- **Otetaan valokuvia!** Kuvataan tärkeitä aikuisia. Keskustellaan, millainen on turvallinen ja mukava aikuinen ja millaisissa tilanteissa aikuinen tuntuu turvalliselta. Suunnitellaan yhdessä kuvia, jotka lapsi kuvaa aikuisista. Tulostetaan kuvat turvallisesta aikuisista ja ripustetaan ne päiväkotin lasten ulottuville.
- **HYVÄ MINÄ! -kollaasi.** Värikäälle kartongille oma nimi keskelle paperia. Sanomalehdistä leikataan kuvia teemalla: yhdessä mietittyjä omia vahvuuksia ja asioita, joista pitää tai mitä mielellään tekee. Esimerkiksi mikä väri, rakennus, ajoneuvo, materiaali tai kasvi olisin? Kuvat liimataan kartongille oman nimen ympärille. Jokaiseen kollaasiin tehdään myös kukka, johon ryhmän muut lapset kertovat myönteisiä asioita kollaasin omistajalle.
- **IHANA MINÄ! -vihko.** Hankitaan lapselle oma vihko, jonka kannen hän saa koristella. Vihkoon kirjoitetaan säännöllisesti myönteistä palautetta lapsesta – sekä kasvattajat että lapsi itse. Vihkoa voidaan lukea ryhmässä ääneen, sillä on suuri merkitys kuulla itsestä hyvää muiden läsnä ollessa.

11

## FYYSINEN KOSKETUS

Osana läsnäoloa ja rakkautta ♥

Kosketus rakentaa ihmisen minäkuva, kehon kuvaa ja omaan kehoon suhtautumista. Kosketus kulkee ihmisen syvää hermosäikeä pitkin. Se ohittaa mielen ja vie mukanaan kehon kokemaan tietoisien mielen alle.

- Ihmiset mittaavat arvoaan sillä, kuinka paljon aikaa heille annetaan. Kosketus viestii lapselle: **Olet niin arvokas, että haluan olla vierelläsi.**
- Empatian taitojen oppimisen kannalta kosketus on tärkeä sosiaalisuuden ensiaskeleksi lapselle.
- Kosketuksen avulla aikuinen pystyy säätämään lapsen voimakasta tunnetta myös fyysisesti, sillä hyväksyvä ja pyyteetön kosketus vapauttaa elimistöön oksitosiinia. Oksitosiini vaikuttaa kehon sisäiseen rauhoittumisen järjestelmään.
- Kosketusharjoitukset ryhmän kesken opettavat toisen kunnioittamista, tasavertaisuutta ja parhaimmillaan levollisuutta ja rauhaa koko ryhmään.
- On tärkeää, että koskettamiseen kysytään lupa. Etenkin lasten keskenäisessä kosketuksessa. Kaikki eivät salli kosketusta ja kaikille toisen kehoa ei saa koskea.



12



#### Kosketusharjoituksia arkeen:

- **Aikuisen syli.** Paikka, jossa lapsi saa kokea olonsa turvalliseksi.
- **Höyhen.** Lapsi sulkee silmänsä. Lasta kosketetaan höyhenellä johonkin ruumiinosaan. Lapsi nimeää ruumiinosan, johon höyhenellä kosketettiin. Voidaan toteuttaa aikuisen toimesta tai pareittain lasten kesken.
- **Kuvioita selkään.** Lapset istuvat jonossa tai ringissä saaden siiltä toistensa selkään varovasti ja rauhallisesti aikuisen ohjeistuksella. Aikuinen voi ohjeistaa liikkeen tempo, kuvioita tai kertoa satua. Taustalle voidaan ottaa myös musiikki.
- **Kosketus:** Jokainen piirissä koskettaa vuorollaan oikealla istuvaa käsivarteen, katsoo häntä silmiin ja sanoo hänestä jonkin myönteisen asian.
- **Musiikalliset halaukset.** Musiikki laitetaan soimaan taustalle, osallistujat kävelevät tilaa ympäriinsä. Kun musiikki loppuu, kaksi leikkijää halaa toisiaan. Musiikki alkaa soida uudelleen ja leikkijät kulkevat taas ympäriinsä. Kun musiikki loppuu, kolme leikkijää halaa toisiaan. Leikin jatkuessa halaavat ryhmät kasvavat ja lopussa kaikki halaavat toisiaan.



#### Pohdittavaksi kasvattajalle:

Miten oma kosketushistoriasi näkyy tavassasi koskettaa tai olla koskettamatta.

Oletko saanut miten paljon hyväksyvää kosketusta, johon ei liity odotuksia?

Mitkä kosketukset haluaisit mielellään unohtaa?

Millaista kosketusta voisit alati kokea?

Mitkä tilanteet ovat sinulle luontevia koskettaa lasta?

Mitä haluaisit kosketuksellasi lapselle välittää?



## LAPSEN MIELESSÄ

Lapsi näkee ja ajattelee asiat hyvin eri tavalla kuin aikuinen, koska hänen hermostonsa ja aivonsa eivät ole vielä niin kehittyneitä.

- Lapsi ei osaa kääntää tilannetta niin, että aikuinen huutaa, koska on itse väsynyt. Lapselle huutaessa lapsi kokee itsensä huonoksi ja huonosti kohdelluksi.
- Lapselle teot ovat pitkään aikaa sama asia kuin hän itse. Jos moittii lapsen huonoa käytöstä, voi lapsi kokea moittivan häntä. Moitteiden sijaan osoita lapselle, miten tulisi tehdä ja kiitoksen kautta saada hänet muuttamaan käytöstään.
- Lapsi kysyy ja tarvitsee aikasi kohtaamiselle silloin, kun asia on lapselle ajankohtainen, ei välttämättä silloin, kun aikuisella olisi sopiva hetki.
- Aikuinen ajattelee: puutun lapsen ulkoiseen käyttökseen. **Mutta lapsi ajattelee:** hänen tunteeseensa ja kokemukseensa puututaan.
- Ja näinhän se on: Lapsen haastavan käyttökseen takana on aina jokin tarve. Tunne tuo viestin: "Sua taitaa suututtaa (tunne), kun haluaisit että sun kanssa leikittäisiin (tarve)"

#### POHDITTAVAKSI KASVATTAJILLE RYHMÄSSÄ

Miten mahdollistamme tunteiden vapaan ilmaisemisen?

Miten viestimme ja välitämme lapsille, että on lupa ilmaista vapaasti tunteita?

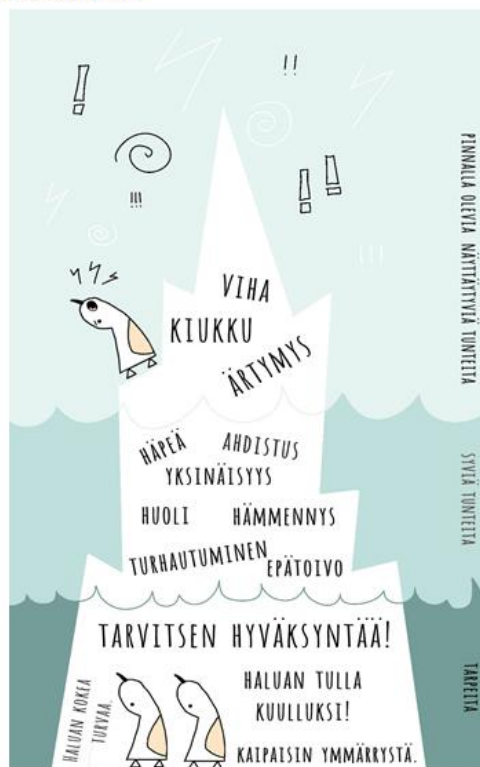
Millaisia turvallisia yksilöitä huomioivia hetkiä olemme tietoisesti rakentaneet, joissa on mahdollistunut rauhasa ja kiireettä tunteiden ilmaiseminen?

Miten olemme itse ilmaisseet tunteitamme?

Miten autamme lapsia tunnistamaan omia ja toisten tunteita?

Millaisissa tilanteissa lapset ovat onnistuneet?

#### Mitä mielessä tapahtuu?



## LAPSEN STRESSI

- Lisääntynyt ärtyisyys ja levottomuus voivat kertoa lapsen kokemasta stressistä. Stressin lievittämiseksi: Helli, halli, huomioi, opeta rentoutumaan, osoita hyväksyntää ja iloa. Huumori auttaa miltei aina!
- Aikuisen läsnäolo ja lapsen kohtaaminen vähentää tutkitusti lapsen stressiä ja emotionaalinen tuki lievittää ahdistavia kokemuksia.

#### TUNNISTA LAPSEN STRESSIN OIREITA:

- Vetäytynyt tai levoton
- Välittelee katsetta
- Ärtynyt ja/tai itkuinen
- Puhumattomuus
- Syömättömyys
- Ei ole kiinnostunut ympäristöstä
- Nukkuu huonosti tai liikaa, painajaiset, yökastelu
- Oppimisvaikeudet (vaikka älykyys normaali)
- Keskittymisvaikeudet
- Jatkuvat kivut ja särnyt, joihin ei löydy elimellisiä syytä
- Peikotilat
- Eroahdistus



## LEPO JA RENTOUTUMINEN

Rentoutuminen toimii ikään kuin kehon ja mielen huoltotoimenpiteenä. Se virkistää, vahvistaa stressinsietokykyä ja lieventää ahdistuneisuutta. Lasten kanssa voi suoraan keskustella siitä, kuinka tärkeää on saada riittävästi lepoa ja rentoutumishetkiä. Hetkenkin lepo ja rauhoittuminen suovat sekä lapselle että aikuiselle tilaisuuden vapautua sosiaalisesta kuormasta, melusta ja mahdollisesta kiireestä.

Rentoutus harjoituksia ja hetkiä arjen keskelle:

- **Keskustelua lasten kanssa:** Mitä voi tehdä, jos haluaa olla rauhassa? Miten voi rentoutua? Mitä hiljaisuus ja rentoutuminen tuntuu? Missä kohtaa kehoa rentoutuminen tuntuu?
- **Lattialla köllötellen.** Lapset asettuvat vuorollaan lattialle selälleen makaamaan päät toistensa vatsojen päälle asettuen.
- **Ollaan ihan hiljaa.** Rentoutuminen on yksinkertaisimmillaan hiljaa oloa. Toisinaan kilpailu motivoi lapsia, joten ottaa vaikka hiljaisuus kilpailu; Kuka osaa olla kauemmin hiljaa?
- **Piirtäminen tai tehtävien teko lattialla pötkötellen.** Pöytähommiin ei aina tarvitse tapahtua istuen pöydän äärellä. Lattialla pötkötellen piirtäminen on monelle lapselle mieluisaa – miksei tyynyn tai villin kera.
- **Kevyt liina lepohekelle.** Kevyt liina peittona tai kasvoilla rauhoittaa ja kertoo muillekin lepohekeltä.
- **Jännittä, rentoudui!** Jännitetään eri lihaksia ja päästetään jännityksestä irti rentouttaen keho. Jännityksestä irti päästäminen opettaa, millaiselta rentona lepäävä keho tuntuu.
- **Tietoinen hengitys.** Lapsi laittaa kätensä vatsansa päälle ja hengittää sisään sekä ulos 10 kertaa.
- **Lapsille suunnattu hiljainen "soppi"** päiväkodin tiloissa, jonne voi mennä rauhoittumaan ja olemaan hiljaa. Päivän melu ja sen aiheuttama rasitus voi aiheuttaa lapsessa voimakastakin ahdistusta.

17



## MIELEN HUMINA-PURKKI

Askarreilkaa ryhmälle HUolet ja Mielien NÄpinat -purkki rauhoittumisen ja hiljentymisen harjoitteluun.

Ohjeet tekoon:

- Iso lasipurkki ryhmän yhteiseen tai omat pienet lasipurkit täytetään lähes täysi vedellä ja pienen pienellä tipalla astianpesuainetta. Lisätään iso lusikallinen pieniä kimalleileitä sekä yksi iso strassi tai paljetti.
- Purkin tai purkit voi yhdessä lasten kanssa ulkopuolelta koristella tarrain, leikatuin kuvin tai nauhoin.

Ohjeet käyttöön:

- Lasten kanssa harjoittelusta on hyvä tehdä rutini. Ottakaa HUMINA -purkki tai -purkit vaikka aamu/ilta-ikäpäiviin mukaan useaksi viikoksi.
- Ottakaa rento asento (esimerkiksi risti-istunta tai vatsallaan maaten). Ollaan rauhassa ja hiljaa. Jokainen vuorollaan saa ravistaa HUMINA-purkkia oman tunnetilansa mukaan rennosti tai rajummin ja jäädä seuraamaan hilesateen laantumista hiljalleen. Ohjataan kiinnittämään huomio mielen keskioon eli isoon paljettiin/strassiin, joka hilesateen seassa laskeutuu pohjalle. Hengitellään samalla syvään mutta rauhassa katsellessa.
- Hilesateen laannuttua voidaan keskustella:
  - Muuttuiko olo hilesateen aikana?
  - Mitä tuntui katsoa hilesadetta?
  - Millaisia ajatuksia mielessäsi oli hilesateen aikana?
  - Milloin/millaisissa tilanteissa rauhoittumisen taito on tärkeää?

18



## KIUKUTTAU!

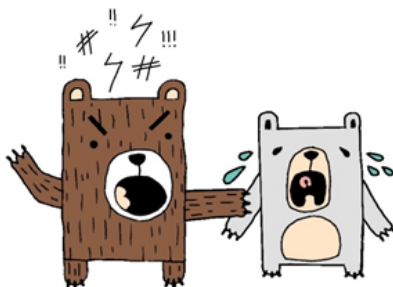
Toistuvia haastavia kasvatustilanteita ja rajuja, pitkiäkin, tunnekuohuja? On fakta, että lasten haastava käyttäytyminen on yksi kuormittavimmista tekijöistä kasvatusalalla. Etenkin aggressiivisia ja uhmakkaita tilanteita pidetään haastavina, ylivillikauden ja vetäytymisen lisäksi.

- Lähtökohtana on aina, että haastava käyttäytyminen on sosiaalis-emotionaalisen tuen tarvetta. Nyrykkisääntöjä erilaisten haasteiden taluttamiseen: Aggressiivinen hyötyy empatiasta. Uhmakas hyötyy joustavuuden harjoittelusta. Levoton tarvitsee tukea toiminnanohjaukseen. Vetäytyvä tarvitsee aikaa ja kannustusta. Ja tärkeimpänä, että aikuisen läsnäolo tuo turvaa lapsen tunteenpurkausten keskelle.
- Pahan kiukun ja haastavan toiminnan takana on usein tunteita, joita lapsi ei itse vielä tunnista. Näitä voivat olla häpeä, ahdistus, kateus, pettymys, turhautuminen, huolet.
- **Pahassa kiukkukohtauksessa:**

Älä jätä lasta yksin.

Jos lapsi sallii, ota hänet syliin, rauhoita ja lohduta lasta.

Ehdottoman tärkeää kuitenkin: Huutavaa ja rimpullevaa lasta ei pidetä kiinni väkisin, ellei hän vakavasti yrittä satuttaa itseään tai muita.



19

- **Yksin jäähyenkillä** lapsi ei opi tunteiden säätelyä, vaan tunteiden tukahduttamista. Emme laittaisi pientä lasta liian suuren pyörän selkään. Emmehän siis laita lasta liian vastuulliseen tilanteeseen oman elämänsäkään kannalta, kuten selviytymään suuresta tunnekuohusta yksin erilliseen tilaan.

Sen sijaan voidaan mennä yhdessä aikuisen kanssa rauhalliseen tilaan rauhoittumaan. Lapsen aggression ja tunteenpurkausten kohtaukseen toimivat aikuisen empaattinen ja rauhoittava läsnäolo. Se auttaa lasta palauttamaan yhteyden omaan itseensä siten, että käyttäytymisen ja tunteiden säätelyminen on taas mahdollista.

20



- **Rangaistusten sijaan** voidaan puhua ja käyttää **loogisia seuraamuksia**: Looginen seuraamus on rangaistusta kehittävämpi. Se ei kerro lapselle vain mitä ei saa tehdä, vaan tarjoaa rakentavampia toimintamahdollisuuksia tulevaisuuden varalle.

• **Esimerkkejä loogisista seuraamuksista:**

- o **Kasvatuskeskustelu.** Kasvatuskeskustelussa käydään lämmenhänkestä läpi, mitä tapahtui ja mitä se on kenestäkin tuntunut syyttämättä lasta. Tavoitteena olisi saada lapsi arvioimaan, mikä tunne tai tarve haastavan käytöksen taustalla oli.
- o **Hyvittäminen.** On loogista hyvittää käyttäytymistään, jos se on tuottanut mielihäpä toiselle. Hyvittämistä tulee edeltää kasvatuskeskustelu.
- o **Toimintaan osallistumisen rajoittaminen** on toisinaan välttämätön ja looginen seuraus esimerkiksi silloin, jos lapsi jatkuvasti leikkii satuttaa toisia lapsia. Osallistumiseen rajoittaminen sinällään itsessään ei opeta lapselle mitään. Sen vuoksi rajoittamista tulee seurata kasvatuskeskustelu ja kasvattajien kesken pohdintaa, miten vastaavaa toimintaa/leikkiä voisi lapsen kanssa opetella.

- Pienten lasten kanssa kasvatuskeskustelussa on hyvä käyttää havainnollistavia tunnekortteja tai kuvia. Voit myös piirtää keskustelun ohessa itse sarjakuvamaisesti tilanteen kulu.

- **Tilanteiden ennakointi** on tärkeässä osassa: kun aikuinen oppii tuntemaan lapset, hän osaa ennalta reagoida mahdollisesti syttyviin tilanteisiin. Esimerkiksi jos lapsella on taipumus tullista odotustilanteissa, aikuinen voi miettiä miten tilannetta voitaisiin muokata sellaiseksi, että se soveltuisi lapselle paremmin.



21

- Anna lapselle mahdollisuus toimia odotusten mukaisesti ennen seuraamusta. Huomaattaessa kerrotaan, mitä lapselta odotetaan (Huomioithan odotukset ikätasoon sopivaksi!). Jos käyttäytyminen ei muutu vielä toisenkaan huomautuksen jälkeen, voi lapsen käyttäytymistä seurata seuraamus. Huomautusten tukena voidaan käyttää liikennevalo -menetelmää.



• **LIKENNEVALO – menetelmä:**

Liikennevalojen väreillä kerrot visuaalisesti lapselle, miten hänen osallistuminen meneillään olevassa toiminnassa sujuu. Toiminnan sujuessa hyvin: vihreä väri. Joudutaan huomauttamaan käytöksestä: keltainen väri. Seuraamus on väistämätön: punainen väri.

- **SAA-säännöt EI-sääntöjen tilalle.** Nimetään keinoja, joilla saa purkaa kiukkuja ulos.



22

**Tueksi kasvatuskeskusteluun vanhempien kanssa:**

- Saavatko vaikeatkin tunteet näkyä kotona?
- Miten lapsi purkaa kiukkujaan?
- Onko vaikeaa ottaa vastaan kiukunpurkauksia?
- Mitä kukin perheessä tarvitsisi oman kiukun hetkellä muilta?
- Mitkä keinot ovat auttaneet lasta?

**Tuokioita kiusaamisen ehkäisemiseksi:**

- **Majan portista sisään.** Ohjaaja pitää voimisteluvannetta pystyssä. Pareittain käsi kädessä koitetaan mennä vanteen läpi niin, ettei ote toisen kädessä irtoa. **TÄI Yhteinen polku majaan.** Ohjaaja tekee lattiaan kierruttävän reitin teipillä lattiaan. Pareittain käsi kädessä kuljetaan reitti yhdessä eri tavoin liikkuen (tasahyppy, yhdellä jalalla hyppely, kyykkäily) niin, ettei ote toisen kädessä irtoa.
- **Helminauha.** Piirissä kiertää helmipurkki. Jokainen ottaa 4-6 helmiä. Ohjaajalla on naru, johon tullaan vuorotellen pujottamaan helmi samalla kertoen mikä haluaa/ottaa olla hyvä kaveri toiselle. Yhteinen helmimauha kertoo, kuinka tärkeä jokainen on omalla paikallaan ystävänsä.
- **Leikkipata.** Tarvitaan pata ja erivärisiä helmiä. Istutaan padan ääreen piiriin. Keltetaan yhdessä hyvän leikin keito! Jokainen maustaa vuorollaan helmellä: Mitä hyviä mausteita (asioita, tapoja toimia) tarvitaan leikkiin, jotta se on kaikista kivaa yhdessä leikkien?
- **Eläintarha.** Lapsat hajaantuvat tilaan. Ohjaaja kysyy jokaiselle eläimen, mitä esittää. Jokaista eläintä tulee olla vähintään kaksi. Yhdessä lähdetään liikkumaan esittämällä ja äänneillen oman eläimensä tavoin. Tarkoituksena on löytää "lajitoverinsa" eli pari itselle.
- **Mitalit.** Lapsat askartelevat mitalia. Valmiiden mitalien kanssa istutaan piiriin. Jokainen antaa mitalin jollekin toiselle ja samalla kertoo, miksi hän sen saa. **PIDETÄÄN HUOLI ETTÄ JOKAINEN SAA MITALIN!** Esimerkiksi mitali täytyy antaa lapselle, joka ei ole vielä mitalia saanut.
- **Sovinto ja Riita.** Ollaan piirissä. Kolme vapaaehtoisia on piirin keskellä. Kaksi on Riitelijöitä, yksi on Sovinto. Muut edottavat riidanaiheen. Riitelijät näyttävät riitaa ja Sovinto alkaa sovitella riitaa. Lopuksi keskustellaan, onnistuiko Sovinto tehtävässä.
- **Riitasovinnut.** Jokaisella on rytmisoitin piirissä. Vuorotellen aletaan soittaa riitasta ääntä, kunnes kaikki ovat yhtyneet soittoon ja lopuksi soitaetaan silmät kiinni. Miltä kuulosti? Riitasovintujen jälkeen soitaetaan sovinnon säveliä. Millaiselta muutos kuulostaa?

23

## KASVATTAJA - SINÄ ITSE

Tunnekasvatamme lapsia, mutta pysähdyimme miettimään, miten minä itse voin ja täten millainen malli lapsille olen? Miten kohtaan omat tunteeni ja itseni? Miten kohtaan lapsen ja hänen tunteensa? Miten toimin omassa ihmissuhteissani ja miten suhtaudun maailmaan? Lapsen tunne-elämän kehitymiseen vaikuttaa oleellisesti hänen lähellä olevien aikuisten malli.

Kun huomaamme haasteita lapsen tunteiden ilmaisemisessa ja tunnistamisessa, on katse hyvä kääntää ensimmäisenä itseän kasvatustaan tai teihin ryhmänä.

*Kun hoitaa itseään, hoitaa samalla suhdettaan lapsiin.*

- Omien tunteiden kehittäminen auttaa kohtaamaan lapsen tunteet.

- Tee tunteesi tietoisiksi: Mitä minussa tapahtui ja miten ilmaisin sen? Miten muut reagoivat tunteiden ilmaisuun?
- Tarkkaile kehollisia aistimuksiasi: Mistä tunnistin olevani ahdistunut? Tunsinko painon tunteen rinnassa?



- Jokaisella aikuisella on oma kokemushistoriansa. Jokainen tulkitsee ja reagoi tilanteita oman kokemushistoriansa kautta. Tarvitaan armoa niin itseämme kuin muita kohtaan.

- Kun aikuinen uskalttaa näyttää haavoittuvuutensa ja inhimillisyytensä, syntyy syvällisempiä yhteyksiä toisiin.

- Ole myötuntoinen sekä jämäkkä: Salli omat tunteesi. Sinuakin saa pelottaa. Mutta ole samalla jämäkkä: vaikka jokin pelottaa ja jännittää, kokeile tehdä sen silti.

- Tunneherkkyys on, kun näytät tunteesi aidosti lapsille. Toisinaan tulee siis myös suututtua ja huuduttua lapsille. Tilanne on kasvattava lapselle, kun se käsittelee rakentavasti jälkikäteen. Lapsi näkee, että aikuinen korjaa mokansa ja mokistakin voi selviytyä. Aikuisen tulisi siis opetella tilanteisiin palaamista lapsen kanssa: "Hei, ei ollut ihan fiksu huutaa sinulle äskettäin kengistä. Mahdollisuuksien mukaan säikähtä sinä. Yritän kiinnittää jatkossa huomiosi äänensävyyni."

- Sanoita siis omien tunteidesi lisäksi omia mokiiasi lapselle ääneen.

24



- Negatiivisiakin tunteita voi ilmaista turvallisesti ja loukkaamatta tai vahingoittamatta ketään. Lapsi oppii, että myös negatiiviset tunteet ovat yhtä tärkeitä. Kiukku ei ole huonompaa kuin ilo, vaan kummallakin on oma tehtävänsä. Kun aikuinen tuo negatiiviset tunteuksensa turvallisesti esille, lapsi oppii, että omia tunteitaan voi säädellä tilanteeseen sopivalla tavalla.
- Aikaisiä.** Jos lapsen tunnereaktio ja käytös aiheuttavat sinussa hyvin voimakkaita hallitsemattomia tunteita, pysähdy ja kuulostele, mitä itässäsi herää. Vedä syvään henkeä. Tunteisiin ei tarvitse reagoida heti - hengitä ja toimi tietoisesti.

#### Reagoimisesta tietoiseen toimintaan:



25

## TIETOPANKKI

### Kirjallisuutta lapsille luettavaksi tai lasten kanssa käytettäväksi tunteista ja tunteidaidoista:

- Forssen Ehlin, Carl-Johan. 2016. *Kani joka tahtoi nukahtaa*. Otava.
- Heilala, Katriina. 2019. *Tunteet. Muumi ja Pikku Myy*. Tammi.
- Holmberg, Tiina. & Moisio, Johanna. 2003. *Ville Vilkastuksen tunneseikkailu*. Pesäpyy ry.
- Huikko, Eeva. & Isoniemi, Eliisa. 2006. *Miltä Sipukaisesta tuntuu?* Psykologien kustannus.
- Juusola, Mervi. & Koski, Jonna. 2015. *Tunteiden aakkoset*. Voimakirja.
- Juusola, Mervi. & Koski, Jonna. 2014. *Ystävyyden pelisäännöt*. Voimakirja.
- Kaskinen, Anna-Mari. 2005. *Koti kahdessa sydämessä - kun isä ja äiti eroavat*. Kirjapaja.
- Kauppi, Elina. 2016. *Kamalan ihana päivä. Lasten mindfulness*. Viisas elämä.
- Kirkkopelto, Katri. 2016. *Molli*. Lasten keskus.
- Kirkkopelto, Katri. 2016. *Piki*. Lasten keskus.
- Markkanen, Sari. 2013. *Tipsu ja oivallusten opus*. Basam Books Oy.
- Núñez Pereira, Cristina & Valcárcel, Rafael R. 2018. *Tunnehetket. Ilman tunteitasi et olisi sinä*. PS-kustannus.

- Pöyhönen, Julia. & Livingston, Heidi. 2019. *Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari*. PS-kustannus.
- Pöyhönen, Julia. & Livingston, Heidi. 2019. *Fanni ja suuri tunnemöykky*. PS-kustannus.
- Pöyhönen, Julia. & Livingston, Heidi. 2019. *Fanni ja rento laiskainen*. PS-kustannus.
- Fanni-sarjan kirjat tutustuttavat 4-7-vuotiaat lapset tunnetaitoihin ja käytännön tunnesäätelykeinoihin pienin askelin.



26

#### Materiaalia kasvattajan tueksi:

Dunderfeldt, Tony. 2016. *Läsnäoleva kohtaaminen*. PS-kustannus.

Kirja sisältää teoriaa ja käytännön harjoituksia, joiden avulla oppii kehittämään omia läsnäolotaitoja ja taitoa toimia erilaisten ihmisten kanssa rakentavasti.

Haapasalo, Tiina. Kirkkopelto, Katri. & Repo, Laura. 2016. *Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä*. Lasten Keskus.

Tämä opas muodostaa PIKI-kuvakirjan kanssa yhdessä monipuolisen ja toiminnallisen työkalun ammattilaisille kiusaamisen ehkäisyyn liittyvissä teemoissa lasten vertaisryhmissä. Sisältää paljon toiminnallisia tukeita.

Jääskinen, Anne-Mari & Pellicioni, Sanna. 2017. *Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen*. Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

Todella laaja kasvattajan käsikirja, joka opettaa käytännölläisesti tunnetaitojen kehittämisen tukemista – niin lapsen kuin kasvattajan itsen. Kirja sisältää teoretietoa, käytännön harjoitteita ja tukeita sekä liite –materiaalia tunnekasvatuksen tueksi.

Köngäs, Mirja. 2019. *Tunneily varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus.

Tunneily varhaiskasvatuksessa -kirja kertoo lasten ja aikuisten tunneilyn näyttäytymisestä päiväkodin arjessa, opettaa lasten tunnekasvatuksen tukemista ja antaa työkaluja tunnekasvatukseen. Kirja auttaa ymmärtämään aivojen tunneprosesseja ja lasten keskinäisen kulttuurin erityispiirteitä, jonka kautta kasvattajalle avautuu mahdollisuus tukea lasten emotionaalista kehitystä.



27

Lahtinen, Anullisa. & Rantanen, Jarkko. 2019. *Tunnetaidot opetustyössä*. PS-kustannus.

Kirja auttaa ottamaan tunnetaidot osaksi opettajuutta ja opettaa kohtaamaan ja käsittelemään tunteita, joiden ympäröimänä työskentelemme päivästä toiseen. Kirja sisältää käytännön vinkkejä ja esimerkkejä, jotka helpottavat tunnetaitojen soveltamista omassa työssä.

Matjamäki, Elina. Kosonen, Susanna. Törrönen, Soile. & Hannukkala, Marjo. 2015. *Lapsen mieli. Mielenterveysharjoituksia varhaiskasvatukseen ja neuvolaan*. Suomen mielenterveysseura.

Lapsen mieli -kirja auttaa lasten kanssa työskenteleviä tiedostamaan mielenterveyden merkityksen hyvinvoinnille sekä antaa keinoja tukea ja opettaa mielenterveysharjoituksia. Kirja sisältää leikki-, liikunta-, musiikki- ja kuvataideharjoituksia mielenterveyden teemoihin perehtymiseen.

Mattila, Kati-Pupita. 2011. *Lapsen vahvistava kohtaaminen*. PS-kustannus.

Kirja kuvaa lapsen hyvää ja vahvistavaa kohtaamista turvallisen aikuisen kanssa arjen eri tilanteissa ja ympäristöissä. Keskeisinä teemoina ovat lapsen arvo, lapsen persoonan kunnioittaminen ja lapsen surun kohtaaminen, mutta kirjassa käsitellään myös aikuisten esimerkillisyyttä, arvokasvatusta ja kulttuurimme elämäntavoista muodostuvia haasteita lapsen vahvistavalle kohtaamiselle.

Nyström, Eliisa. 2018. *Tassun toimintakortit. Kokeile kanssani mindfulnessia*. PS-kustannus.

Tassun toimintakorttien avulla lapsi pääsee yhdessä aikuisen kanssa tutustumaan mindfulness-harjoituksiin. Harjoitukset ovat lasten maailmaan sopivia leikkejä, jotka opettavat läsnäoloa ja mielen toimintaa.



28

Täältä löydät ammatilliset koulutuksia ja luentoja:

**Tunne ja taido.** Tunteita ja tunteita ammattilaisille ja vanhemmille. Nettiosoite: [www.tunnejataida.fi](http://www.tunnejataida.fi)

Tunne ja taido –nettisivustolta löytyy laajasti ajankohtaisia luentoja, koulutuksia, tietoa ja muuta materiaalia. Sisältää verkkokaupan, jossa maksutonta ja maksullista materiaalia.

**Varhaiskasvatuksen tietopalvelu.** Nettiosoite: [www.varhaiskasvatuskentia.fi/koulutukset](http://www.varhaiskasvatuskentia.fi/koulutukset)

Varhaiskasvatuksen tietopalvelusta on löydettävissä alaan liittyviä koulutuksia.

**Varhaiskasvattaja.** Nettiosoite: [www.varhaiskasvattaja.fi/varhaiswp/varhaiskasvattajan-koulutuspalvelut](http://www.varhaiskasvattaja.fi/varhaiswp/varhaiskasvattajan-koulutuspalvelut)

Varhaiskasvattaja –nettisivustolta tarjolla koulutuksia.

**Mannerheimin lastensuojeluliitto.** Nettiosoite: [www.mll.fi/ammattilaisille](http://www.mll.fi/ammattilaisille)

Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta löytyy monipuolista materiaalia ammattilaisille, niin aineistoja kuin koulutusmahdollisuuksia.



29

## LÄHTEET

Oppaan kuvitus: Heli Surakka

Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. PS-kustannus.

Haapasalo, T. Kirkkopelto, K. & Repo, L. 2016. Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyä. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

Jääskinen, A.-M. 2017a. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Tunneilmaisuposterit. Lasten keskus.

Jääskinen, A.-M. 2017b. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten keskus ja Kirjapaja Oy.

Karvonen, A. 2018. Tunnetaitoja voi oppia. WWW-dokumentti. 28.8.2018. Saatavissa: <https://tunnejataida.fi/lehtiartikkelit/tunnetaitoja-voi-oppia-28-8-2018/> [viitattu 7.2.2019].

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Wsoy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: Wsoy.

Leikkipäivä. s.a. Sata leikkiä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www2.xn--leikkipiv-12ac.fi/sata-leikkia/4tutustumis-%20ja%20vuorovaikutusleikit> [viitattu 9.4.2019].

Mankinen, K., Jokinen, I., Lintu, R. & Schulman, M. 2015. Pikku lapsesta koululaiseksi. Psykodynaaminen näkökulma Tunne-elämän ja ihmissuhteiden kehitykseen. Helsinki: Therapeia-Säätiö. Tampere: Tammerprint Oy.

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielen terveyttä ja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen mielen terveysseura. Juvenes Print: Suomen yliopistopaino.

Papunet. 2018. Tunnekortit. WWW-dokumentti. Päivitetty 30.10.2018. Saatavissa: <http://papunet.net/materiaali/tunnekortit> [viitattu 15.3.2019].

PS-kustannus. s.a. Tuotteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ps-kustannus.fi/kampanjat/kaikki-tuotteet.html>

Rentola, J. 2018. Lapsi oppii tunnetaitoja aikuisen tuella. WWW-dokumentti. 1.8.2018. Saatavissa: <https://tunnejataida.fi/lehtiartikkelit/lapsi-oppii-tunnetaitoja-aikuisen-tuella-paivamies-8-2018/> [viitattu 7.2.2019].

30

Schulman, M. 2013. Lasten sosiaalisen ja tunne-elämän kehityksen ja sen ongelmien arvioinnista psykologin työssä. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.psyli.fi/files/876/Maria\\_Schulman.pdf](http://www.psyli.fi/files/876/Maria_Schulman.pdf) [viitattu 13.2.2019].

Terävä, H. 2018. Äiti räyhää ja isä piilottaa pelkonsa – Monien vanhempien tunnetaidot ovat hukassa ja malli periytyy lapsille. WWW-dokumentti. 29.4.2018. Saatavissa: <https://tunnejataida.fi/lehtiartikkelit/aiti-rayhaa-ja-isa-piilottaa-pelkonsa-monien-vanhempien-tunnetaidot-ovat-hukassa-ja-malli-periytyy-lapsille-yle-uutiset-29-4-2018/> [viitattu 7.2.2019].

Tukiliitto. s.a. MAHTI-tunnekortit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/> [viitattu 15.2.2019].

31

