

Riikka Hentilä

TUNNETAITOJA OPETTELEMASSA
– TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ VIISIVUOTIAILLE
LAPSILLE SUUNNATUISTA TUNNETAITOTUOKIOISTA

Sosiaalialan koulutusohjelma

2019

TUNNETAITOJA OPETTELEMASSA – TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ VIISIVUOTIAILLE LAPSILLE SUUNNATUISTA TUNNETAITOTUOKIOISTA

Hentilä, Riikka
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Kesäkuu 2019
Ohjaaja: Kumpulainen, Lenita
Sivumäärä: 42
Liitteitä: 2

Asiasanat: tunteet, tunnetaidot, tunnetaitokasvatus, varhaiskasvatus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkittiin lasten tunnetaitoja ja tunnetaitokasvatusta. Tavoitteena oli saada tietoa, miten lasten tunnetaitoja voidaan tukea ja kehittää ja miten suunnitella, toteuttaa ja arvioida tunnetaitotuokioita. Opinnäytetyön tilaajana oli satakuntalainen päiväkotit. Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena oli neljä tunnetaitotuokiota, joita ohjattiin kahdessa pienryhmässä. Tuokioiden avulla havainnoitiin ja arvioitiin, miten ne tukevat lasten tunnetaitokasvatusta ja miten lasten tunnetaidot ilmenivät niissä.

Tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Havainnointilomakkeen avulla saatiin havainnoivalta lastentarhanopettajalta kehitysehdotuksia tuokioihin ja palautetta siitä, mitkä harjoitukset toimivat viisivuotiaille lapsilla. Tutkimusmenetelmänä tuokioissa käytettiin myös osallistuvaa havainnointia, ja jokaisen tuokion jälkeen kirjattiin havaintoja päiväkirjamaisesti. Jokaisella tuokiolla oli oma teemansa. Tunteita käytiin läpi dialogisen keskustelun, liikunnan, tunnekuvien ja draaman avulla.

Opinnäytetyössä todettiin, kuinka tärkeää on tukea ja kehittää lasten tunnetaitoja. Tutkimuksessa nostettiin esiin monia seikkoja lasten tunnetaitojen tukemisen ja kehittämisen mahdollisuuksista päiväkodissa. On erittäin tärkeää, että sekä kasvatushenkilöstön keskinäinen, että lasten huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö sujuu kunnioitettavasti ja dialogista keskustelua käydään säännöllisesti. Kasvattajan rooli on keskeinen lasten tunnetaitojen kehittymisessä ja on tärkeää kohdata lapsi aidosti ja kiireettömästi päiväkodin arjessa.

Tutkimuksessa tuotiin esille tunnetaitokasvatuksessa käytettävien menetelmien tärkeydestä, kuten tunnekuvista, liikunnasta ja draamasta sekä ohjatuista toiminnallisista hetkistä. Keskustelujen ja tunteiden sanoittamisen avulla lapsi oppii tunnistamaan, ymmärtämään ja hallitsemaan erilaisia tunteita, niin omia kuin toistenkin. Yhtenä haasteena tunnekasvatuksen toteutumiselle koettiin se, että kasvattajalla saattaa olla itsellään haasteita omien tunnetaitojensa kanssa. Opinnäytetyössä todettiin toiminnallisten tuokioiden toimivan tunnekasvatuksen tukena. Tunnetaitotuokioiden ei silti yksinään riitä kattamaan koko tunnetaitokasvatusta varhaiskasvatuksessa.

LEARNING EMOTIONAL SKILLS – WORK-ORIENTED THESIS OF EMOTIONAL SKILLS SESSIONS FOR FIVE-YEAR-OLD CHILDREN

Hentilä, Riikka

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

June 2019

Supervisor: Kumpulainen, Lenita

Number of pages: 42

Appendices: 2

Keywords: emotions, emotional skills, emotional skills education, early childhood education

The purpose of this work-oriented thesis was to study children`s emotional skills and emotional skills education. The aim of the thesis was to get knowledge on how children`s emotional skills can be supported and developed. The aim was also to get knowledge on how to plan, execute and evaluate emotional skills sessions. The cooperation partner of this thesis was one kindergarten in Satakunta. The work-oriented part of this thesis was based on four emotional skills sessions which took place in two small groups. Means of these sessions was to observe and evaluate how emotional skills sessions support children`s emotional skills and how children`s emotional skills appear in them.

The thesis was qualitative. Observant kindergarten teacher gave development suggestions of the sessions via observation form and gave feedback on which exercises worked and which did not for five-year-old children. The used research method of these sessions was also committed observation. After every session the observations were documented in a diary like notes. Every session had its own theme. Emotions were explored by the aid of dialogical discussions, physical education, emotion pictures and drama.

In the thesis was discovered how important it is to support and develop children`s emotional skills. In this research was highlighted many aspects of the possibilities of supporting and developing children`s emotional skills. It is very important that the staff of kindergarten work together and with the guardians of the children with respect and use dialogical conversation between them regularly. Educator`s role is essential in the development of children`s emotional skills. It is important to face children in the daily life genuinely and with no sense of haste.

In this research the importance of used methods in emotional skills education, such as emotion pictures, physical education and supervised work-oriented sessions, was brought up. With the conversations and naming emotions child will learn to recognize, understand and manage both his/her own emotions as well as others. One of the challenges of actualizing of the emotional skills education was experienced that the educator him/herself might have some challenges with him/her own emotional skills. In this thesis was stated that work-oriented sessions work as a supportive way of the emotional skills education. Work-oriented sessions by themselves are not enough to cover the entire emotional skills education in the early childhood education.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TUNNETAIDOT.....	7
2.1	Tunteiden ja tunne-elämän kehitys	7
2.2	Lapsen sosiaalisten taitojen kehitys	9
2.3	Tunnetaitoihin vaikuttavia tekijöitä	11
2.3.1	Itsesäätelytaidot	11
2.3.2	Temperamentti.....	13
3	TUNNETAITOKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	14
3.1	Tunnetaitokasvatus	14
3.2	Tunnetaitokasvatus päiväkodissa.....	14
3.3	Dialogisuus	16
3.4	Draamakasvatus ja satuhieronta.....	17
3.5	Liikunta tunnetaitojen tukijana	18
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	19
4.1	Aiheen valinta ja tavoitteet	19
4.2	Tutkimusmenetelmät.....	21
4.3	Tutkimusryhmän ja toiminnan kuvaus.....	22
4.4	Tunnetaitotuokioiden suunnittelu	23
4.5	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	24
5	LAPSET TUNNETAITOJA OPETTELEMASSA.....	26
5.1	Tuokio tunteiden tunnistamisesta	26
5.2	Tuokio pettymyksestä	29
5.3	Tuokio pelosta ja rohkeudesta	31
5.4	Tuokio erilaisuudesta ja ystävyydestä	34
6	YHTEENVETO JA POHDINTAA.....	37
6.1	Pohdintaa tunnetaitojen eri osa-alueiden näkökulmasta	37
6.2	Pohdintaa tunnetaitojen merkityksen näkökulmasta.....	37
6.3	Pohdintaa tunnetaitokasvatuksen näkökulmasta.....	38
6.4	Loppusanat.....	41
	LÄHTEET.....	43
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Välillä tunnen, kuin olisin outo muukalainen opettelemassa vieraan maan tapoja, kieltä ja kulttuuria. Siksi tarkkailen kaikkea sitä, miten minulle puhut, miten minua kosketat ja miten minuun katsot, kun teen näin, entä jos toiminkin näin. Voinko luottaa, että pysyt siinä silloinkin, kun olen itse omien olojeni ja tunteideni kanssa hukassa? Olenko silloinkin sinulle hyväksytty? Kaikesta siitä, miten minua kohtaat, alan rakentaa kuvaa itsestäni. Autathan, että tuo kuva on hyvä – että saan kokea, miten rakastettu ja arvokas olen, ihan tällaisenaan.

Jääskinen 2012

Tunteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme. Joskus meitä kiukuttaa, joskus mieltä painaa jokin ja joskus hymyilyttää. Kaikilla tunteilla on paikkansa ja ne kertovat tärkeitä viestejä, joita on tärkeää oppia kuuntelemaan. Olennaista on unohtaa jaottelu hyviin ja huonoihin tunteisiin ja ottaa käyttöön ajatus siitä, että kaikki tunteet ovat tärkeitä ja ilman tunteitamme emme voisi olla ainutlaatuisia ihmisiä. (Nyytin [www-sivut](#) 2019.)

Tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta on kyky havaita ja tiedostaa omia tunteita. Jos ihmisellä on haasteita tunnistaa omia tunteitaan, silloin on hankala ymmärtää toistenkaan tunteita. Tunteiden ymmärtäminen auttaa myös näkemään niiden syitä ja seurauksia. Myönteisten tunteiden monipuolinen näyttäminen luo hyväksyvän ja turvallisen ilmapiirin, jossa on mahdollista näyttää ja käydä läpi myös hankalia tunteita, kuten omaa heikkoutta ja haavoittuvuutta. (Mielenterveysseuran [www-sivut](#) 2018.)

Tunteiden säätely on kykyä käsitellä tunteita sopiviksi paloiksi, niin että ne eivät käy ylivoimaisiksi itselle tai tilanteeseen nähden, eivätkä vahingoita ketään. Jos on kyvyn säätlemään tunteitaan, seurauksena voi olla hallitsemattomia tunteenpurkauksia, ajautumista tunteiden vietäväksi ja vellomista turhan pitkään hankalissa tuntemuksissa. Kyky säädellä omia tunteita auttaa rakentamaan positiivista minäkuvaa, lisää itseluottamusta ja tavoitteellisen toiminnan mahdollisuuksia. (Mielenterveysseuran [www-sivut](#) 2018.)

Leikki on yksi varhaiskasvatuksen keskeisimpiä työtapoja. Pedagogisessa toiminnassa leikin juonen kehittämisessä ja leikkimaailmojen rakentamisessa voidaan yhdistää esimerkiksi draamaa tai satuja. Keskittynyt tutkiminen, spontaani luova ilmaisu ja vauhdikkaat liikunta- ja peuhausleikit ovat merkittäviä lasten hyvinvoinnille ja oppimiselle. Eri tilanteita, esimerkiksi tunnetaitotuokioita, voi rikastuttaa leikinomaisuudella.

Lorut, laulut ja yhteinen hassuttelu vahvistavat myönteistä ilmapiiriä, mikä tukee oppimista ja hyvinvointia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 39.) Näistä syistä leikki onkin yksi tärkeimmistä tavoista tukea lasten tunnetaitojen kehittymistä.

Mirja Könkään väitöstutkimuksen mukaan lasten tunteiden käsittelyä tuetaan päiväkodin arjessa heikosti. Päiväkodin aikuiset huomioivat lasten pyynnöt silloin, kun ne liittyvät toimintaan, mutta esimerkiksi leikin ulkopuolelle jääneen tai muuten vain surullisen lapsen tunteet jäävät usein käsittelemättä. Könkään mukaan oli huolestuttavaa huomata, miten usein lapset tukahduttivat tunteensa aikuisten seurassa, kun taas huojentavaa oli nähdä, kuinka aktiivisesti lapset havaitsivat tunteita ympärillään ja olivat valmiita tukemaan toisiaan emotionaalisissa haasteissa. Lapset olivat poikkeuksetta riemuissaan aikuisesta, joka tuli leikkiin mukaan osallistujana ja kuuntelijana ennemmin kuin puhujana. (Vanas 2018.) Könkään tekemien havaintojen pohjalta lasten tunnetaitojen vahvistamisen tutkiminen on erittäin tarpeellista. Lisäksi uutisissa on viime aikoina käsitelty runsaasti tunnetaitoja ja niiden tukemisen tärkeyttä, kuten seuraavien uutisartikkelien otsikoistakin käy ilmi: Vanhempien valmentaminen auttaa lasta (Vi-havainen 2018, A8-A10), Empatiaa voi oppia (Puttonen 2018, B12) ja Tulipallojen ymmärtäjä (Syrjälä 2018, C2-C3).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on 5-vuotiaiden lasten tunnetaitojen tukeminen ja kehittäminen pienryhmissä toteutettavien tuokioiden avulla. Idea aiheelle tuli suoraan kentältä, kun selvitettiin erään päiväkodin tarpeita. Innostus aiheeseen syntyi heti, koska en ollut aikaisemmin havainnoinut enkä ohjannut tunnetaitotuokiota ja halusin tietää aiheesta lisää. Aiheeseen tutustuminen vahvisti sen, miten tärkeästä aihealueesta ja tutkimuskohteesta on kyse. Opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida neljä pedagogista tunnetaitotuokiota kahdessa pienryhmässä. Tavoitteena on vahvistaa tutkittavana olevan ryhmän tunnetaitoja näiden tuokioiden avulla ja antaa henkilökunnalle ideoita jatkaa tämän tärkeän osa-alueen vahvistamista myös jatkossa.

Teoriaosuudessa kuvataan tunteita, tunteiden ja tunne-elämän kehittymistä, tunnetaitoja ja temperamenttia. Tässä osuudessa käsitellään myös tunnetaitokasvatusta yleisellä tasolla, tunnetaitokasvatusta päiväkodissa ja itsesäätelytaitoja. Opinnäytetyössä

kuvataan myös viisivuotiaan lapsen sosiaalista ja tunne-elämän kehitystä. Teoriaosuudessa kerrotaan menetelmistä ja aihealueista, joita tunnetaitotuokioissa käytetään.

2 TUNNETAIDOT

Teoriaosuudessa kuvataan tunteita, tunteiden ja tunne-elämän kehittymistä, tunnetaitoja ja temperamenttia. Tunnetaitokasvatusta käsitellään niin yleisellä tasolla kuin itesääätelytaitojen näkökulmasta ja myös tunnetaitokasvatuksen ilmenemisestä päiväkodissa. Teoriaosuudessa tutkaillaan myös viisivuotiaan lapsen sosiaalista ja tunne-elämän kehitystä. Lisäksi teoriassa kerrotaan tässä tutkimuksessa käytettävistä menetelmistä ja aihealueista, esimerkiksi liikuntapedagogiikasta ja draamakasvatuksesta.

2.1 Tunteiden ja tunne-elämän kehitys

Tunteiden joukosta voidaan poimia ihmiselle tyypilliset perustunteet, joilla jokaisella on omat tehtävänsä. Ihmiset myös tunnistavat nämä tunteet kasvojen ilmeiden kautta, niin länsimaissa kuin muualla maailmassa. (Myllyviita 2017, 21-22.) Perustunteisiin kuuluvat ilo, suru, pelko, hämmästys, inho ja viha. Tunteiden tunnistaminen on vaativaa, sillä tunteet sekoittuvat ja ovat usein epävakaisia ja ne kestävät lyhyen aikaa. Siksi on hyvä, että niin lapset kuin aikuisetkin harjoittelevat omien tunteidensa tunnistamista. On tärkeää, että tunteita oppii nimeämään, jotta niiden ilmaisua voidaan säädellä tilanteen mukaan. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013, 109.)

Tunteet ovat reaktioita voimakkaasti vaikuttaviin ärsykkeisiin, ja tunnereaktioita tapahtuu kolmella tasolla. Ensimmäisellä tasolla, neurofysiologisilla ja biokemiallisilla reaktioilla, tarkoitetaan mm. sydämen sykettä, hengitystä ja hormonien erittymistä. Esimerkiksi suuttuessaan ihmisen sydämen syke nousee. Toinen taso on behavioristinen, joka merkitsee sitä, että tunteet heijastuvat ihmisen käytökseen. Tähän tasoon kuuluvat esimerkiksi ilmeet tai uhkaava käytös. Kolmanteen, eli kognitiiviseen tasoon, sisältyy kieli, jolla ihminen kuvailee tunteitaan joko puhuttuna, kirjoitettuna tai

ajateltuna. Lasten tunnereaktiot saattavat vaihdella huomattavasti muun muassa tunteiden ilmaisemisen suhteen. (Webster-Stratton 2011, 246-247.)

Tunnetaidot ovat sitä, miten kohtaamme itsessämme ja ympärillämme tapahtuvia asioita; sisäistämämme tunnetaidot ovatkin kuin tienviitta, joka ohjaa valintojamme tunnehetkissä. Tunnetaidot nivoutuvat käyttäytymiseemme ja suhtautumiseemme niin itseemme kuin toisiin. Hyvät tunnetaidot vaikuttavat positiivisesti niin henkiseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiin. Tunnetaidot ovat pohjana ihmiseksi kasvussa, itsetunnon kehittämisessä ja ihmissuhteissa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34-35.)

Tunnetaitojen harjoittelu aloitetaan itsehavainnoinnista ja reflektoinnista, mikä tarkoittaa sitä, että henkilön tarkoituksena on mahdollisimman rehellisesti ja objektiivisesti tunnistaa omia kokemuksiaan. Omien tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja säätelyn hallinta merkitsevät itsetuntemuksen tietoista kehittämistä ja harjoittelua. (Edun www-sivut 2013.) Tunnetaitojen täydelliseksi hallitsijaksi tuskin tulee koskaan, eikä se liene tarkoituksenmukaistakaan. Perusvalmiudet tunteiden ilmaisuun ovat kuitenkin meissä ihmisissä sisäänrakennettuina, mikä on tietysti biologinen elinehto henkiin jäämiselle. Lapsi esimerkiksi osaa ilmaista tunteitaan itkemällä ja hymyilemällä jo erittäin varhaisessa iässä, mutta aluksi ilmaisussa erottuu vain kaksi ääripäätä: hyvä ja paha olo (Edun www-sivut 2013).

Kehittymisen ja oppimisen kautta lapsi alkaa ilmaista monia tunnesävyjä. Kun tunteita aletaan opetella tietoisesti, tunteelle etsitään nimi, kuvataan kokemusta ja mietitään sen syytä ja ilmaisua. Tunteiden havainnoimisessa lasta voi ohjata havainnollistamaan tunteensa voimakkuutta jonkinlaisen tunnemittarin avulla. Onko huoli, ilo, pelko tai kiukku pieni, keskikokoinen vai suuri? Lasta voi ohjata myös toisen henkilön tunteiden arviointiin, jolloin harjaantuu myös tietoisuus tunteiden tarttumisesta ja syy-seuraussuhteista. (Edun www-sivut 2013.) Tunteiden tunnistamista ja hyväksymistä voi opettaa muutenkin kuin puhumalla, esimerkiksi aikuisten eleet, hyväksyvä katse, kosketus ja syli voivat viestittää lapselle, että kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä (Ala-Risku 2018, C8).

Hyviin tunnetaitoihin liittyy myös kyky tunnistaa ja tulkita muiden tunteita. Empatia on merkittävä tunnetaito ja empatiaa tuntevat lapset ovat herkempiä havaitsemaan

toisten tunnetiloja, ja siten he myös ymmärtävät toisten tunteita paremmin. Laaja tutkimusnäyttö osoittaa, että sosiaalisemotionaalisilla taidoilla on vahva yhteys siihen, miten lapsi menestyy niin varhaiskasvatuksessa, koulussa kuin vielä aikuisenakin. (Ahonen 2017, 21-22.) Kasvojen ilmeiden havaitseminen ja niiden esittäminen omilla kasvoillaan tuottaa vastaavan tunnekokemuksen. Kun esimerkiksi näemme ihmisen katsovan meitä silmiin ja hymyilevän, alamme itsekin hymyillä ja tunnemme iloa. Jo pienet vauvatkin osaavat peilata aikuisten tunneilmeitä. (Myllyviita 2017, 132.) Eräs tärkeä toisten tunteita säätelevä keino on puolestaan kosketus ja aikuiset toteuttavat tätä esimerkiksi tyynnytellessään sylissään pikkuvauvoja tai silittelemällä rauhoittavasti (Kokkonen 2017, 29).

2.2 Lapsen sosiaalisten taitojen kehitys

Sosiaaliset taidot tarkoittavat muun muassa kykyä liittyä ryhmään ja tehdä yhteistyötä. Sosiokognitiivisiin taitoihin kuuluvat esimerkiksi itsearvostus ja itseä koskevat käsitykset, sosiaalinen ymmärtäminen ja sosiaaliset aiheet muita kohtaan. Sosiaalisesti kyvykkäät lapset käyttäytyvät myönteisesti ikätovereitaan useammin ja he eivät reagoi esimerkiksi provosointiin herkästi. (Ahonen 2017, 16-17.) Tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen suhde on tiivis, ja kun osaa toimia omien tunteidensa kanssa, osaa myös ottaa muut huomioon sosiaalisissa tilanteissa ja ryhmissä (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 35).

Lasten keskinäisille suhteille ominaista on hyväksytyksi tuleminen, suhteet ja yhteys toisiin ryhmän jäseniin, valta-asema ja maine. Vertaisryhmässä lapsen on mahdollista solmia ystävyysuhteita, jotka kehittävät laaja-alaisesti lapsen kognitiivisia ja sosiokognitiivisia valmiuksia. Ystävyysuhteita tulisi tukea päiväkodeissa, koska ne suojaavat lasta negatiivisilta emotionaalisilta kokemuksilta, torjutuksi tulemiselta ja kiusatuksi joutumiselta. On tärkeää, että aikuinen on vahvasti läsnä pienten lasten vertais-suhteissa ja tuntee ystävien välisen suhteen laadun ja luonteen, jotta välttyään alistamiselta tai dominoivalta käyttäytymiseltä. (Repo 2015, 123-124.) Voidaankin ajatella, että myös ystävyysuhteissa lapset opettelevat ja oppivat tunnetaitoja.

Lapsen asema päiväkodin ryhmässä on merkityksellinen monella tavalla, koska se yhdistyy moniin eri prosesseihin lapsen kehityksessä, esimerkiksi sosiaaliseen pätevyyteen. Sosiaalisen pätevyuden käsitettä voidaan määritellä sen osa-alueiden mukaisesti. Ensinnäkin se voidaan määritellä taidoiksi olla ystävyysuhteissa ja käyttäytyä hyvin ja reilusti ystävyysuhteissa. Sosiaalinen pätevyys merkitsee myös hyviä sosiaalisia ja sosiokognitiivisia taitoja. Sosiaalista kompetenssia ja vertaissuhteissa toimimista voidaan harjoitella, mutta sitä ei voida pitää irrallisena toimintona. Pienten lasten kanssa koko sen hetkinen elämä onkin näiden taitojen harjoittelua. Sosiaalisia taitoja harjaanuttavat ohjelmat toimivat hyvänä tukena tunteiden ja sosiaalisten taitojen opettamisessa, mutta tarvitaan myös sensitiivistä aikuista, joka on lapsen saatavilla ja tukena lapsen kokiessa tunteita. Lapsi ei opi ystävyystaitoja pelkästään leikkien, kirjoja lukemalla eikä draamaleikkien avulla. Lapsi tarvitsee aikuisen mukaansa kertomaan ja näyttämään tarvittavista taidoista silloin, kun lapsi tarvitsee apua ja tukea. (Repo 2015, 125-127.)

Lapsen kehityksessä biologinen perimä ja kasvuympäristö ovat suuressa roolissa (Ahonen 2017, 17). 5-vuotias lapsi nauttii usein muiden lasten ja aikuisten seurasta. Jos lapsi säännöllisesti vetäytyy muiden lasten seurasta ja haluaa leikkiä vain yksin, aikuinen voi järjestää ja kannustaa lasta leikkimään myös muiden lasten kanssa. Esimerkiksi ujo lapsi voi rohkaistua leikkitaitoja harjoitellessa. Vanhemmilta ja varhaiskasvatuksen ammattilaisilta se vaatii herkkävaistoista tasapainottelua yksilöllisyyden kunnioittamisen ja sosiaalisten taitojen harjoittelun tukemisen välillä. (MLL:n www-sivut 2019.)

Kun viisivuotias lapsi hermostuu, hän voi olla hyvinkin ärhäkkä ja alkaa nimitellä aikuista, mutta tätä ei tulisi pelästyä. Lapsen kiukun voi ottaa vastaan ja antaa nimen isolle tunteelle. Aikuinen voi esimerkiksi sanoa lapselle, että näkee tämän olevan todella vihainen ja että voisiko kertoa mikä harmittaa. Kun lapsi on rauhoittunut, keskustellaan, kuinka haukkumasanat loukkaavat ja pahoittavat mieltä. (MLL:n www-sivut 2019.)

Viiden vuoden iässä lasta alkavat usein kiehtoa leikit ja pelit, joissa on selkeät säännöt, mutta peleissä häviäminen on edelleen vaikeaa. Kaverit ovat usein 5-vuotiaalle tärkeitä ja lapsella voi myös olla ensimmäisiä ihastumisia. Ystävyysuhteet alkavat olla melko

kestäviä ja lasten sosiaaliset taidot ovat hioutuneet aiempaa taitavammiksi. Lapset osaavat neuvotella asioista, joustaa tarpeen mukaan ja sanoittaa tunteitaan. Viisivuotiaat ovat jo taitavia erilaisissa yhteisleikeissä ja he jäljittelevät roolileikeissään tärkeitä aikuisia kuten vanhempiaan, lääkäriä, palomiestä tai päiväkodin opettajaa. Lapsen moraaliset käsitykset ja tunteet kehittyvät ja hän pohtii hyvän ja pahan eroa. Lisäksi lapsi hakee aikuiselta vahvistusta omille käsityksilleen. Hän ymmärtää mikä on oikeudenmukaista ja reilua ja suuttuu, jos häntä kohdellaan epäoikeudenmukaisesti. (MLL:n www-sivut 2019.)

2.3 Tunnetaitoihin vaikuttavia tekijöitä

2.3.1 Itsesäätelytaidot

Kun puhutaan tunteiden säätelystä, sillä tarkoitetaan tunteeseen liittyvää sisäistä kokemusta, tunteen ilmaisutapaa ja voimakkuutta ja tunteeseen liittyvää käyttäytymistä. Kyky kontrolloida omaa itseään ja käyttäytymistään, ja yleisesti ottaen tasainen tunne-elämä, ennakoi taidokasta sosiaalista käyttäytymistä. (Repo 2015, 26-27.) Tunteita voi myös säädellä valitsemalla tilanteen, johon osallistuu, muuttamalla itse tilannetta, kiinnittämällä huomion eri seikkoihin tilanteessa tai muokkaamalla omia reaktioita tilanteessa (Myllyviita 2017, 25).

Tunteiden säätelyn vaikeudet liittyvät ongelmiin sekä kotona että koulussa ja päiväkodissa. Kun lapsi kokee pettymyksen ja harmin tunteita, hän voi reagoida itkemällä ja hakeutumalla aikuisen syliin. Toinen lapsi taas voi reagoida samaan harmiin saamalla raivokohtauksen. Jos lapsi ei osaa säädellä negatiivisia tunteitaan, konfliktit muiden lasten kanssa lisääntyvät. (Repo 2015, 26-27.)

Tunteiden säätely tarkoittaa henkilön kykyä hallita sopivalla tavalla omia tunnereaktioitaan tunteita herättävissä tilanteissa. Emotionaalisen säätelemättömyyden esimerkkinä on häiritsevästi käyttäytyvä lapsi, jonka äkillinen aggressiivisuus on niin voimakasta, että hän ei pysty ystävystymään ja ylläpitämään ystävyyssuhteita. Ympäristön tehtävänä on turvata tunteiden säätelytaitojen oppiminen varhaisessa vaiheessa. Tunesäätelyn kehittymisen eräs tärkeä vaihe on lapsen oppiessa puhumaan, jolloin lapsen

on helpompi tuoda esiin tunteitaan ja ajatuksiaan. Kun lapset pystyvät kertomaan kai- kista monimutkaisista tarpeistaan ja tunteistaan, he kykenevät säätelemään tunnereak- tioitaan paljon vaikuttavammin. (Webster-Stratton 2011, 247-248.)

Itsesäätelytaitojen kehittyessä lapsi oppii säätelemään myös voimakkaita tunnekoke- muksia, mikä mahdollistaa ymmärryksen siitä, miten on soveliasta käyttäytyä missä- kin tilanteessa. Lapsen mahdolliset haasteet itsesäätelytaidoissa näkyvät joko lapsen tunteiden ali- tai ylisäätelynä. Tunteiden ja käyttäytymisen alisäätely voi näyttäytyä aggressiivisuutena, uhkarohkeutena ja uhmakkuutena. Ylisäätelvä lapsi voi käyttäy- tyä taas vetäytyvästi. Viha, pettymys ja muut voimakkaat tunteet ovat haaste lasten itsesäätelytaidoille. (Ahonen 2017, 20.) Heikko tunteiden säätely lapsuusvuosina hei- jastuu aikuisiässä muun muassa sosiaaliseen käyttäytymiseen kuten fyysiseen aggres- siivisuuteen. Työelämässä lapsuusvuosien heikko tunteiden säätely liittyy heikkoon urakehitykseen ja lisää pitkäaikaistyöttömyyden todennäköisyyttä. (Kokkonen 2017, 38.)

Lasten vanhemmilla ja varhaiskasvatuksen ammattilaisilla on luonnollisesti omat tun- teidensäätelytaitonsa, jotka he ovat oppineet esimerkiksi omilta vanhemmiltaan ja lä- heisiltä henkilöiltä. Jos aikuisen on vaikea tunnistaa ja hyväksyä esimerkiksi omaa vi- han tunnettaan, hänen voi olla vaikeaa tunnistaa ja hyväksyä kyseisen tunteen ilmai- suja myöskään lapsissa. Lapsi oppii, että tunne on epätoivottu, jos siitä seuraa aina ikäviä seuraamuksia. Jos jokin tunteen ilmaisukeino aiheuttaa esimerkiksi yksin jää- misen, lapsi oppii välttämään kyseistä tunteen ilmaisua. Jos esimerkiksi pelon kaikki ilmaisukeinot aiheuttavat ikävyyksiä, lapsi alkaa vältellä koko tunnetta. (Myllyviita 2017, 93.) Positiivisen psykologian tunnetutkimus on puolestaan osoittanut, että myönteiset tunteet auttavat ihmisiä palautumaan kielteisten tunnekokemusten taa- kasta, edistävät elämän tarkoituksellisuuden tunnetta ja terveyttä ja kytkeytyvät sel- viytymiskykyisyyteen, jolle on ominaista henkinen vahvuus, joustavuus ja kyky sel- viytyä vastoinkäymisistä (Kokkonen 2017, 12).

2.3.2 Temperamentti

Temperamentilla tarkoitetaan lapsen synnynnäistä taipumusta reagoida sekä ulkoisiin ärsykkeisiin että omiin tunnetiloihin. Temperamentti selittää, miksi sama asia voi olla yhdelle hauskaa ja toiselle taas aiheuttaa ahdistusta. Temperamentti helposti yleistetään arkikielessä usein käytettyyn kuvaukseen ”värikkäästä persoonasta”, mutta rauhallisuus ja ujous ovat yhtä lailla temperamenttia. Temperamenttipiirteitä ovat muun muassa aktiivisuus, sopeutuminen, häirittevyys ja mieliala. (Kanninen & Sigfrids 2012, 35-36.) Aktiivisuudella tarkoitetaan sitä, kuinka liikkuvainen ja touhukas lapsi on. Sopeutuminen kuvaa sitä, miten nopeasti lapsi sopeutuu uuteen tilanteeseen. Häirittevyydellä tarkoitetaan sitä, miten herkästi ympäristön tapahtumat vaikuttavat lapsen kykyyn keskittyä esimerkiksi tunnetaitotuokioihin. Mielialan laadun avulla kuvataan, onko lapsi pääasiassa myönteinen vai onko hänen mielialansa usein negatiivinen. (Ahonen 2017, 23-25.)

Temperamenttierojen ymmärtäminen auttaa varhaiskasvattajia ymmärtämään, miksi eri lapset toimivat keskenään erilaisin tavoin ja sitä kautta auttaa tukemaan lapsia yksilöllisellä tavalla heidän tarpeidensa mukaan. Temperamenttipiirteisiin perehtyminen voi auttaa ymmärtämään, miksi toisten lasten kanssa toimiminen on itselle paljon helpompaa ja luontevampaa kuin toisten. Mikäli lapsen ja kasvattajan väliset eroavaisuudet temperamenttipiirteissä ovat suuret, heidän voi olla vaikeaa aluksi löytää yhteistä säveltä toimintaansa. (Ahonen 2017, 27.) Tuokioiden ohjaamisessa täytyy osata ottaa huomioon lasten erilaiset temperamenttipiirteet. Hiljaiset ja vetäytyvät lapset jäävät helposti taka-alalle, kun taas aktiiviset lapset saavat olla eniten äänessä ja huomion keskipisteenä. Ohjaajalla on suuri merkitys siinä, että myös rauhallisemmat lapset saavat oman mielipiteensä kuuluviin.

3 TUNNETAITOKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

3.1 Tunnetaitokasvatus

Tietoisuus tunteista ennustaa hyviä sosiaalisia taitoja ja tovereiden hyväksyntää. Tunnekasvatus voidaan ottaa osaksi esimerkiksi sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutustaitojen opetusta. Tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen edistävät terveyttä ja luovat hyvinvointia. Tunnetaitojen opetus päiväkodissa ja koulussa on tutkitusti sekä parantanut sosiaalisia taitoja ja sosiaalisia suhteita että vähentänyt sosiaalista ahdistusta. Tunnetaidot vaikuttavat esimerkiksi sosiaaliseen kyvykkyyteen ja koulusuoriutumiseen, kykyyn jakaa omastaan, taitoon auttaa muita, terveyteen aikuisiällä ja väkivallattomuuteen. (Edun www-sivut 2018.)

Psykologi Jarkko Rantasen (Salmi 2018, B14) mukaan hyvät tunnetaidot edistävät työelämässä menestymistä. Kuka tahansa voikin kehittää tunnetaitojaan tekemällä esimerkiksi tietynlaisia harjoituksia päivittäin, kunnes niistä tulee tapa. Yksi hyödyllinen päivittäinen harjoitus on syväkiitos, joka on tavanomaista kiitosta perusteellisempi, ja johon kuuluu kolme vaihetta: kuvaillaan esimerkiksi kollegalle, mitä hyvää on huomattu hänen tekevän. Sen jälkeen kuvaillaan, mitä hyötyä tästä on seurannut, ja esitetään lopuksi vilpitiön kiitos. Toinen harjoitus on sadan prosentin läsnäolo, joka tarkoittaa yksinkertaisimmillaan kuuntelemista eli opetellaan keskittymään sataprosenttisesti siihen, mitä toinen sanoo ja tarkkaillaan hänen tunnetilojaan ja eläydytään niihin. (Salmi 2018, B15.) Vaikka artikkelissa Rantanen puhuu työelämästä ja siellä tehtävistä harjoituksista, voidaan näitä samoja harjoituksia soveltaa myös päiväkotiympäristöön.

3.2 Tunnetaitokasvatus päiväkodissa

Yksi varhaiskasvatuksen tärkeimmistä tehtävistä on opettaa lapsia hallitsemaan omia negatiivisia tunteitaan ja kehittää lasten itsesäätelyn taitoja. Taitojen opettamisen ja oppimisen kannalta aikuisen rooli on keskeinen. Esimerkiksi itsehillinnän opettamisen aikana täytyy muistaa, että lapsen tunteita ei kielletä eikä tukahduteta. (Repo 2015, 27.) Tunteiden opettaminen lapselle onnistuu parhaiten silloin, kun lapsella on tunne-tila päällä. Esimerkiksi lapsen suuttuessa aikuinen kertoo lapselle, että tämä on

suuttunut ja on hyväksyttävää suuttua. (Repo 2015, 127.) Jos lapsi käyttäytyy aggressiivisesti, aikuisen tulee ottaa rauhallisen johtajan rooli. Huonoin vaihtoehto on rangaista, torjua tai laittaa lapsi syrjään, koska raivoavan lapsen laittaminen yksin jäähyille voi jopa lisätä väkivaltaisuutta ja antaa lapselle merkin, että hän on uhattuna. Lasta voi tyynnyttää esimerkiksi kiinnipidolla ja rauhallisella puheella. (Kantola 2018, A10.)

Jokainen aikuinen pystyy tietoisesti kehittämään kotona omien lastensa tunteiden säätelyn taitoja. Päiväkodeissa ja kouluissa aikuiset voivat puolestaan opettaa tunteiden säätelyä osana ammattiinsa kuuluvaa kasvatustyötä niille lapsille, joista työnsä puolesta ovat vastuussa. (Kokkonen 2017, 49.) Tunteiden sanoittaminen lapsille on tärkeää, mikä tarkoittaa sitä, että aikuinen nimeää lapselle tunteen, jota arvelee lapsen tuntevan. Esimerkiksi kotimatalla kaupasta kiukkuavalta päiväkotikäiseltä voi kysyä: “Harmittaako sinua se, että ei ostettu kaupasta karkkia?” Aikuisen täytyy myös muistaa huomioida lasten myönteiset tunteet. Lapsi nauttii siitä, että aikuinen huomaa hänen ilonsa hetket. (Ala-Risku 2018, C9.)

Lapsen turvallisen kehityksen kannalta on äärettömän tärkeää, että aikuinen on riittävän tasapainoinen kohdatakseen lapsen voimakkaimmatkin tunnetilat. Kasvattajan täytyy osoittaa lapselle olevansa häntä varten läsnä, jotta lapsi voi emotionaalisesti hyvin. Omalla rauhallisella ja empaattisella olemuksella kasvattaja viestii lapselle, että kaikkein voimakkaimpien tunnemyrskyjen yli kyllä päästään yhdessä. Myös ammattikasvattaja saa ja pitäääkin näyttää tunteensa rehellisesti lapsille, koska aikuinen on lapselle peili, johon omaa toimintaansa heijastamalla lapsi omaksuu sosiaaliemotionaalisia taitoja. Ammattikasvattajakin suuttuu toisinaan ja hän voi selittää lapsille, miksi kiukuttaa, mutta syy ei tietenkään koskaan saa henkilöityä lapseen tai lapsiryhmään itsessään. Huomattavasti rakentavampaa on käsitellä esimerkiksi sitä, miten jokin lapsen teko tai jokin tilanne on aiheuttanut aikuisessa suuttumusta, jolloin lapsen on tärkeää kuulla, että lapsi itse on ihana, vaikka hän toimikin väärin. (Ahonen 2017, 67-68.)

3.3 Dialogisuus

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea jokaisen lapsen ja lapsiryhmän kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. On erittäin tärkeää ymmärtää mahdollisimman selkeästi jokaisen yksittäisen lapsen ja ryhmän tilanne, jotta voidaan onnistuneesti pohtia sopivat keinot lasten tukemiseen. Tämän mahdollistuminen edellyttää kasvattajien keskinäistä dialogia, jossa kasvattajat kertovat lapsiin liittyvistä havainnoista ja toimintavaihtoehtoista. (Kekkonen, Lehti & Tirkkonen 2017, 65.)

Lasten kasvattaminen aktiiviseksi, osalliseksi, empaattiseksi ja erilaisuutta hyväksyväksi kansalaisiksi mahdollistuu heidän saamansa kohtelun ja mallin kautta. Kasvattajan tehtävänä on kehittää vuorovaikutuksen laatua lasta parhaiten tukevaan suuntaan, varsinkin silloin, kun se lapsen sosiaalisesta taustasta tai kehityksellisistä vaikeuksista johtuen on haastavaa. Aikuisen tavoitteena on löytää lapsen vahvuudet ja hyödyntää niitä lapsen kokonaiskehityksen vahvistamiseksi. Lapsen kykyä kohdella muita lapsia ja aikuisia kunnioittavasti tukee hänen itsensä saama arvostava ja kunnioittava kohtelu kaikissa toimintaympäristöissä, kuten päiväkodissa ja kotona. (Kekkonen ym. 2017, 67-68.)

Lapsen ja aikuisen välistä dialogista vuorovaikutusta voidaan edistää ICDP –Kannustava vuorovaikutus -ohjelman avulla. Ohjelman teemoissa tiivistyvät ne vuorovaikutuksen ominaisuudet, jotka ovat ratkaisevia lapsen koko kehityksen kannalta. Ensimmäinen teema on tunnepohjainen dialogi, jossa aikuinen osoittaa myönteisiä tunteita ja vahvistaa lasta, minkä avulla lapsi kokee olevansa arvokas. Toinen teema on merkityksiä luova ja avartava dialogi, jossa aikuinen rikastuttaa ja laajentaa lapsen elämyksiä keskustellen ja selittäen asioita hänelle. Esimerkiksi lapsi ja aikuinen voivat lukea kirjaa yhdessä ja samalla käydä pedagogista keskustelua lukemisen aikana heränneistä kysymyksistä. Kolmas teema on säätelevä dialogi, jossa aikuinen auttaa lasta hallitsemaan niitä tehtäviä ja haasteita, joita tämä kohtaa päivittäin. (Kekkonen ym. 2017, 68-69.)

3.4 Draamakasvatus ja satuhieronta

Teatteriesitykset, elokuvat ja musiikki vaikuttavat tunne-elämäämme, koska ne herättävät meissä myönteisiä tunteita ja auttavat yleensä palautumaan stressistä aiheuttamalla hienovaraisia muutoksia kehossamme (Kokkonen 2017, 64). Draamakasvatus on osallistavan teatterin laji ja taidekasvatuksen muoto. Draamakasvatuksessa käytetään teatterin dramaturgisia keinoja, roolien, ajan ja tilan manipulointia, mutta ei välttämättä tavoitella ulkopuoliselle yleisölle tehtävää esitystä. Draaman leikillisuus tarjoaa mahdollisuuden käsitellä vaikeita aihealueita kuten erilaisuutta ja kiusaamista, joita olisi vaikeaa käsitellä pelkästään keskustelemalla. Draamakasvatuksen vahvuus on se, että se ei vaadi erityistiloja eikä välineitä. (Toivanen 2014, 8.)

Rauhoittava kosketus ja hieronta lievittävät tutkitusti stressaantuneisuutta, masennusta ja ahdistuneisuutta (Kokkonen 2017, 69). Tietoinen läsnäolo on yhteydessä kykyyn säädellä paremmin hyvinolontunnetta, sillä suuremman emotionaalisen tietoisuuden ansiosta epämiellyttäviä mielentiloja pystytään kohentamaan. Tietoinen läsnäolo on tietoisuutta tämänhetkisistä ajatuksista, tunteista ja ympäristöstä. Tämä tarkoittaa sitä, että huomio keskitetään ei-tekemiseen, joka on erittäin tärkeä taito tällä hetkellä, koska häiriötekijöitä ja virikkeitä on niin paljon kaikkialla. Tietoisen hengityksen tapaiset tekniikat auttavat hermoston tasapainottamisessa ja muodostavat täydellisen ilmapiirin aivojen terveelle toiminnalle. (Hawn & Holden 2013, 42-43.)

Satuhieronnassa yhdistyy satu ja hyvä kosketus, jotka ovat erittäin tärkeitä lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. Satuhieronnalla on positiivisia vaikutuksia muun muassa lapsen itsetuntemuksen lisääntyminen, motoriikan kehitys, stressin lievitys ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Kun myönteistä kosketusta, läheisyyttä ja vuorovaikutusta tietoisesti opetellaan ja lisätään, onnellisuuden ja rentouden tunteet vahvistuvat. Satuhieronta on helposti toteutettavissa oleva tapa opettaa lapselle toisen ihmisen ja oman itsensä arvostusta, ilon merkitystä, yhteisöllisyyttä ja leikin keskeistä osaa ihmisenä olemisessa. (Tuovinen 2014, 7, 9.)

3.5 Liikunta tunnetaitojen tukijana

Liikuntakasvatuksen tavoitteena ei ole vain liikkumiseen kasvattaminen vaan myös kasvattaminen liikunnan avulla. Tunne- ja ihmissuhdetaitoja voidaankin kehittää myös liikunnan avulla päiväkotikäisistä lukioikäisiin. Erityisesti varhaiskasvatus on otollista aikaa tukea lasten tunnetaitoja, pyrkiä edistämään lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja innostaa liikkumaan monipuolisesti. Lapset oppivat ja kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäristönsä ja sen ihmisten kanssa kokonaisvaltaisesti ja monin aktiivisin keinoin, kuten aistimusten, tunteiden ja kehollisten kokemusten kautta. Lapset oppivat myös leikkien avulla ja liikkumalla. (Kokkonen 2017, 185, 190-191.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset muistuttavat ryhmätilanteiden merkityksestä. Ryhmätilanteet tarjoavat mahdollisuuksia tunteiden tunnistamisen ja tunteilmaisun säätelyn harjoitteluun. Leikkiessään liikunnallisia leikkejä lapset oppivat toisen näkökulman huomioimisen, tunteiden säätelyn taitoja ja samalla lasten lihaksisto, luusto ja kestävyyskunto kehittyvät. (Kokkonen 2017, 191.) Liikunnan avulla on onnistuneesti kehitetty lasten vastuuntuntoisuutta, auttamiskäyttäytymistä, moraalista ajattelua, käyttäytymistä ja tunnetaitoja. Tunnetaitojen opettamiseen liikunnan kautta tarvitaan motivoitunut ja osaava liikuntakasvattaja, osallistavia ja vuorovaikutteisia opetusmenetelmiä ja psykologisesti turvallinen ilmapiiri. (Kokkonen 2017, 203.)

Taulukkoon 1 on vielä koottuna tiivistetysti tämän opinnäytetyön teoreettinen viitekehys tunnetaitojen osa-alueiden, tunnetaitojen merkityksen ja tunnetaitokasvatuksen näkökulmasta. Tämä toimii myös pohdinnan jäsentäjänä yhteenveto ja pohdinta -kappaleessa.

Tunnetaitojen osa-alueet	Tunnetaitojen merkitys	Tunnetaitokasvatus
Tunteiden tunnistaminen (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013)	Yhteys sosiaalisiin taitoihin (Jääskinen & Pelliccioni 2017) ja sosiaaliseen pätevyyteen (Repo 2015)	Draama, leikki (Toivanen 2014) ja liikuntakasvatus välineenä (Kokkonen 2012)
Tunteiden nimeäminen ja tiedostaminen (Edun www-sivut 2013)	Yhteys elämässä menestymiseen (Salmi 2018) ja hyvinvointiin (Jääskinen & Pelliccioni 2017)	Dialogisuus aikuisten ja lasten välillä (Kekkonen, Lehti & Tirkkonen 2017)
Tunteiden hyväksyminen (Ala-Risku 2018)	Yhteys empatiaan eli kykyyn tunnistaa ja tulkita muiden tunteita (Ahonen 2017)	Temperamenttierojen huomioinen (Ahonen 2017; Kanninen & Sigfrids 2012)
Tunteiden säätely (Repo 2015; Webster-Stratton 2011; Ahonen 2017)	Tunteiden biologinen, behavioristinen ja kognitiivinen tausta (Webster-Stratton 2011; Myllyviita 2012)	Aikuisen tuki tunnetaitojen oppimisessa (Repo 2015; Kantola 2018; Kokkonen 2017; MLL:n www-sivut 2019)

TAULUKKO 1. Tunnetaitokasvatusta tutkivan toiminnallisen opinnäytetyön teoreettinen viitekehys.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Aiheen valinta ja tavoitteet

Opinnäytetyön aiheena on 5-vuotiaiden lasten tunnetaitojen tukeminen ja kehittäminen pienryhmässä toteutettavien tuokioiden avulla. Tavoitteena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida pedagogisia pienryhmätuokioita ja tuottaa yhteistyöpäiväkodille suunnitelmat tunnetaitotuokiosta. Aihealueen idea opinnäytetyölle, eli tunnetaidot, tuli

yhteistyöpäiväkodin henkilökuntaan kuuluvalta henkilöltä ja innostuin aiheesta heti. Lapsien tunnetaitojen tukeminen ja kehittäminen on mielestäni tärkeää ja haluan myös saada itselleni materiaalia aiheesta tulevaa ammattiani silmällä pitäen. Haluan kehittyä monipuolisten tuokioiden suunnittelijana, toteuttajana ja arvioijana. Olen alusta lähtien ollut sitä mieltä, että haluan tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, jota voin myös hyödyntää tulevassa työssäni.

Olin ollut työharjoittelussa tutkittavassa ryhmässä edeltävänä syksynä 2017, joten tunsin lapset jo entuudestaan ja lapset vielä muistivat minut seuraavana keväänä 2018, kun aloitin tunnetaitotuokiot. Pyysin ryhmän toista lastentarhanopettajaa havainnoimaan tuokioiden kulkua sekä avustamaan minua tarvittaessa ja se vahvisti luottamuksen tunnetta minun ja lasten välillä. Suurin osa lapsista tunsivat toisensa hyvin, koska he olivat parhaimmillaan olleet samassa päiväkodissa ja ryhmässä jo vuosia. Ainoastaan yksi lapsi tuli uutena ryhmään syksyllä samaan aikaan, kun olin tekemässä työharjoitteluani, joten keväällä tuokioiden aikaan hän oli jo selkeästi osa ryhmää.

Minulle tunnetaitotuokioiden suunnitteleminen, ohjaaminen ja arvioiminen ovat melko uutta, enkä työharjoitteluissaniakaan päässyt havainnoimaan varsinaisia tunnetaitotuokioita. Yksi syy, miksi valitsin aiheeksi tunnetaidot, oli se, että haluan tutustua aiheeseen liittyvään teoriaan ja tutkimukseen paremmin, sillä ne luovat pohjan arjen työssä tehtävälle tunnetaitokasvatukselle.

Tavoitteena on vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

-Miten lasten tunnetaitoja voidaan tukea ja kehittää?

-Miten suunnitella, toteuttaa ja arvioida tunnetaitotuokioita?

Päädyin ylläoleviin tutkimuskysymyksiin, koska halusin selvittää ja tarkastella, miten viisivuotiaiden tunnetaitojen kehittymistä voitaisiin tukea päiväkodin arjessa. Halusin selvittää, miten lapset suhtautuvat ja osallistuvat tuokioihin, joiden teemana on tunteet. Tunnetaitokasvatustahan joka tapauksessa toteutetaan päiväkodin arkisissa toiminnoissa, joten on mielenkiintoista havainnoida ja arvioida erillisten tuokioiden tarkoituksenmukaisuutta ja toimivuutta. Tutkimuksen tavoitteena on myös arvioida millaisilla käytännönläheisillä harjoituksilla ja keskustelukysymyksillä voidaan innostaa lapsia tunnetaitoteemojen äärelle.

4.2 Tutkimusmenetelmät

Lähtökohtana kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on kuvata todellista elämää. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään enemmänkin löytämään tai paljastamaan tosiasioita kuin todentamaan jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.) Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa ympäristössä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje tai opastus, kuten perehdyttämisopas. Toiminnallinen opinnäytetyö voi myös olla jonkin tapahtuman toteuttaminen, kuten konferenssin järjestäminen. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnällisesti. Opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.)

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus oli neljän tunnetaitotuokion ohjaaminen viisivuotiaille päiväkodin ryhmäläiselle kahdessa pienryhmässä, eli yhteensä ohjasin kahdeksan tuokiota. Viisivuotiaita lapsia oli yhteensä 14, eli pienryhmissä oli enimmillään seitsemän lasta, mutta ohjaustuokioissa ei koskaan ollut kaikkia lapsia paikalla esimerkiksi sairastumisten takia. Olin ennen tuokiota miettinyt valmiiksi ryhmäjaot, mutta ne menivät aina uusiksi joustavasti sen mukaan, kuinka monta lasta oli paikalla.

Havainnointia tehdään yleensä ennalta suunnitellen ja tietystä valitusta näkökulmasta (Vilka 2006, 44). Tästä syystä tutkimuksessa käytettiin ennalta laadittua havainnointilomaketta (LIITE 1). Valitsin menetelmäksi erityisesti osallistuvan havainnoinnin, sillä itse tuokioiden pitäjänä tarkkailin lasten toimintaa ja lisäksi lastentarhanopettaja havainnoi toimintaa ulkopuolisena. Vilkan (2006, 44-45) mukaan osallistuvan havainnoinnin edellytys on, että tutkija pääsee sisään tutkittavaan yhteisöön tai ryhmään, ja että heidän välillään on merkittäviä sosiaalisia suhteita. Suositus on käyttää avainhenkilöä, joka tarkoittaa henkilöä, joka tuntee ryhmän ja auttaa luottamuksen aikaansaamiseksi sekä tutkijaan että hänen tutkimukseensa.

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkittavien ehdoilla heidän toimintaansa ja tutkimukset ovat yleensä kenttätutkimuksia. Tutkijan pyrkimys on usein

päästä havainnoitavan ryhmän jäseneksi, mutta tämä ei tarkoita vain fyysistä puolta, vaan tutkija pyrkii jakamaan elämäkokemuksia ryhmän jäsenten kanssa. Havainnoijalle muodostuu usein näissä tilanteissa jokin rooli ryhmässä. (Hirsjärvi ym. 2007, 211.)

4.3 Tutkimusryhmän ja toiminnan kuvaus

Päiväkodin ryhmässä, jossa tein toiminnallisen osuuden opinnäytetyöstä, on myös 3-4-vuotiaita lapsia, mutta halusin rajata kohderyhmän viisivuotiisiin, koska he esimerkiksi puhuvat jo sujuvasti ja ymmärrettävästi. Viisivuotias lapsi hallitsee jo yli parituhatta sanaa ja hallitsee myös puheessaan äidinkieltänsä taivutussäännöt. Hän ymmärtää yhä asioita konkreettisesti, kuten sanat sinisilmäinen ja mustasukkainen. Viisivuotias osaa käyttää käsitteitä samanlainen-erilainen ja lyhyt-pitkä. Liikettä ilmaisevat käsitteet, kuten nopeasti-hitaasti, ovat viisivuotiaille lapsille tuttuja. (Häggman-Laitila 2013, 11.) Kaikkia taitoja, joita viisivuotiaat hallitsevat, tarvittiin tunnetaitotuokioissa, esimerkiksi erilaisen musiikin tahtiin liikkuesssa, tai harjoituksessa, jossa etsittiin parista samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Toiveenani oli saada dialogista keskustelua aikaan erilaisista tunteista tutkittavien lasten kanssa. Jos olisin ottanut koko ryhmän mukaan tunnetaitotuokioihin, pienryhmiä olisi tarvittu kolme ja minun olisi tarvinnut tehdä tuokiot helpommiksi, myös kolmevuotiaat huomioon ottaviksi.

Aluksi pohdin opinnäytetyön aiheeksi lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittämistä, mutta tajutessani aiheen olevan liian laaja, tein rajauksen tunnetaitoihin. Ajatuksena oli pitää lapsille neljä tuokiota, joissa jokaisella on oma teemansa. Eri tunnetiloja on monia, joten minun piti jotenkin rajata, mitä tunnetiloja käsittelemme tuokioissa. Tuokioiden teemoiksi valikoituivat tunteet yleisesti eli tunteiden tunnistaminen, ystävyys/erilaisuus, pelko/rohkeus ja harmi/pettymys. Pidin ensin tunteiden tunnistamista ja nimeämistä käsittelevän tuokion, jonka aikana yritin hieman kartoittaa, kuinka hyvin 5-vuotiaat lapset osaavat tunnistaa erilaisia tunteita ja pohtia ovatko tuokioni sopivia viisivuotiaille.

Halusin, että tuokiot ovat monipuolisia, joten käytin erilaisia pedagogisia menetelmiä tuokioissa, kuten liikuntapedagogiikkaa ja draamakasvatusta. Kuten Kokkonen (2017,

191, 203) toteaa, liikunnalliset leikit auttavat lapsia oppimaan muun muassa toisen näkökulman huomioimista, vastuunottoa, tunnetaitoja ja tunteiden säätelyä samalla, kun lasten lihaksisto, luusto ja kestävyyskunto myös kehittyvät. Jokainen tuokio kesti noin 30 minuuttia. Sillä aikaa, kun ensimmäinen pienryhmä oli minun kanssani, toinen pienryhmä sai vapaasti leikkiä tai askarrella. Kun olin valmis ensimmäisen ryhmän kanssa, teimme vaihdon ja toinen ryhmä tuli viettämään tuokion minun kanssani. Toisinaan jaoin pienryhmän tuokiot eri päiville, koska viisivuotiaille oli myös suunniteltuna omia "viskaritehtäviä" ja välillä jouduin joustamaan päivissä, jolloin alun perin olin ajatellut tuokiot ohjata.

4.4 Tunnetaitotuokioiden suunnittelu

Opinnäytetyöni yhteistyöpäiväkoti sijaitsee Satakunnassa keskisuudessa kaupungissa. Olin siellä tekemässä toisen ammatillisen työharjoitteluni ja kysyin oman ryhmäni toiselta lastentarhanopettajalta, voisinko tulla tekemään opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden heidän ryhmänsä 5-vuotiaille lapsille ja sain suostumuksen. Ryhmässä, jossa tein harjoitteluni, on 3-5-vuotiaita lapsia yhteensä 21. 5-vuotiaita ryhmässä on yhteensä 13. Toteutin tunnetaitotuokiot kahdessa pienryhmässä. Yhteyshenkilönä toimi toinen päiväkotiryhmän lastentarhanopettajista, joka oli myös minun työharjoitteluni ohjaaja.

Halusin toteuttaa tuokiot pienryhmissä, sillä kuten Haapaniemi ja Raina (2014, 126-129) toteavat, pienryhmätyöskentelyssä vuorovaikutus tapahtuu muutaman lapsen kesken, jolloin lasten turvallisuuden tunne lisääntyy. He tuovat myös esille sen, miten tärkeää on ennen pienryhmätyöskentelyn alkua perehtyä ryhädynamiikkaan, jotta päiväkotiryhmän lapset osataan jakaa tarkoituksenmukaisesti pienryhmiin. Pienryhmätoiminnan onnistuminen vaatiikin osaamista niin ohjaavalta opettajalta kuin lapsiltaan. Pienryhmässä aktiivinen osallistuminen on mahdollista kaikille ryhmän lapsille verrattuna suuryhmässä toimimiseen; kun vuorovaikutussuhteita ei ole kovin montaa, jokaisella on mahdollisuus tulla kuulluksi.

Aineiston hankintaan, teoriaosuuden kirjoittamiseen ja tuokioiden suunnitelmien tekemiseen varasin aikaa noin kaksi kuukautta. Ensimmäiset kaksi tuokiota pidin

huhtikuun 2018 lopussa ja loput kaksi toukokuun 2018 alussa. Tuokioiden teemat olivat tunteiden tunnistaminen/nimeäminen, harmi/pettymys, pelko/rohkeus ja ystävyys/erilaisuus. Otin ideoita tuokioiden sisältöön mm. Molli -satukirjasta ja Tarinat tunteiden tulkkina -kirjasta. Jokainen tuokio alkoi alkulämmittelyosuudella ja olin suunnitellut, että tuokiot loppuisivat loppurentoutukseen, jos aikaa siihen oli vielä jäljellä muiden harjoitusten jälkeen. Olin varannut aikaa jokaiseen tuokioon puoli tuntia. Olin ajatellut, että pyydän palautetta lapsilta jokaisen tuokion jälkeen ja muuten se toteutuikin, mutta ystävyys/erilaisuus -tuokion jälkeen siihen ei ollut enää aikaa.

Havainnoijana toimi siis päiväkotiryhmän toinen lastentarhanopettaja ja hän arvioi tuokioita tekemäni havainnointilomakkeen (LIITE 1) avulla. Ohjaamisen ohella arvioin myös omaa toimintaani ja tein pieniä muutoksia tarvittaessa toisen pienryhmän kanssa. Ennen tuokioita vanhemmille kerrottiin päiväkodin omassa, vanhemmille lähetettävässä kuukausiliitteessä, että ammattikorkeakouluopiskelija tulee ohjaamaan neljää tunnetaitotuokiota ryhmän viisivuotiaille, osana hänen opinnäytetyötään. Kuukausiliitteessä informoidaan päiväkotiryhmän lasten vanhempia tärkeistä tulevista tapahtumista ja muista tärkeistä päiväkotiin liittyvistä asioista. Ohjaava lastentarhanopettaja oli sitä mieltä, että erillistä lupalappua vanhemmilta ei tarvita, koska tunnetaitojen opettelu kuuluu tiiviinä osana päiväkodin arkea, ja koska lapsia ei esimerkiksi videokuvattu.

Tuokioissa käytiin läpi eri tunnetiloja ja lapset saivat pohtia, miksi erilaisissa tilanteissa syntyy tietynlaisia tunnetiloja. Esimerkiksi yhden tuokion aikana kävimme läpi erilaisuutta ja ystävyyssuhteita ja yritin tällä herättää lapsissa suvaitsevaisuuden ja hyväksynnän tunteita. Luin lapsille välillä pieniä tarinoita liittyen kyseisiin teemoihin ja keskustelimme lasten kanssa erilaisista tunnetiloista.

4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Eettisesti hyvän tutkimuksen edellytys on, että tutkimuksenteossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksessa tulee kunnioittaa ihmisarvoa. Tutkimustyön kaikissa vaiheissa tulee välttää epärehellisyttä. Henkilöiden suostumus tutkimukseen tarvitaan ja silloin on selvitettävä, miten henkilöiden suostumus hankitaan. Toisten

tekstiä ei saa plagioida eli lainata luvottomasti ja esittää omana tekstinään. Tuloksia ei saa yleistää kriittikittömästi. Raportoinnilla ei saa harhaanjohtaa tai se ei saa olla puutteellista. (Hirsjärvi ym. 2007, 23-26.) Tutkimuksen teoreettinen viitekehys rakennettiin tukemaan tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteita. Pyrkimyksenä oli kartoittaa tehtyä tutkimusta aiheesta, perustella aiheen tärkeyttä ja luoda katsaus tunteiden tunnistamisen ja tunnetaitojen tärkeydestä.

Tässä tutkimuksessa on otettu huomioon, että tulokset ja havainnot ovat sidoksissa tiettyyn aikaan ja paikkaan; toisessa tilanteessa toisenlaisen ryhmän kanssa jotkut harjoitukset voivat toimia eri tavalla. Tarkoituksena oli kuitenkin antaa vinkkejä päiväkoideille erilaisista tavoista tukea tunnetaitojen kehittämistä. Kuten Repokin (2015, 127) toteaa, tunnetaitokasvatusta annetaan kuitenkin päivittäin arkisten toimintojen yhteydessä tunnetilan ollessa päällä ja erilliset tunnetaitotuokiot toimivat tämän tärkeän työn tukena.

Tässä tutkimuksessa halusin varmistaa, että kaikissa tutkimuksen vaiheissa noudetaan eettisiä periaatteita. Ennen tuokioiden ohjaamista varmistin, että tarvitaanko lapsien huoltajilta kirjallista suostumusta tutkimukseen osallistumisesta. Koska ryhmän lastentarhanopettaja totesi, että tässä tapauksessa ei huoltajien erillistä kirjallista suostumusta tarvita, heille laitettiin ainoastaan tiedote asiasta. Tunnetaitokasvatus on kuitenkin osa varhaiskasvatusta, ja tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan, esimerkiksi videokuvattu lapsia, oli hyväksyttyä toimia edellä mainitulla tavalla.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta ja tarkkuutta käytetään kaikissa tutkimuksen vaiheissa (Hirsjärvi ym. 2007, 227). Tästä syystä laadin kunkin tuokiokerran jälkeen muistiinpanot, joita hyödynnettiin tutkimuksen analyysivaiheessa. Tehtyjä havaintoja vahvisti ulkopuolisen tarkkailijan hyödyntäminen. Eli tässä tapauksessa ryhmän oma lastentarhanopettaja toimi tärkeänä havaintojen tekijänä ja kirjaajana, arvioijana ja palautteenantajana. Lisäksi halusin kuvata riittävän tarkasti tutkimuksen teon eri vaiheet, jotta kokonaiskuva tutkimusprosessista tulisi lukijalle mahdollisimman selkeäksi.

5 LAPSET TUNNETAITOJA OPETTELEMASSA

5.1 Tuokio tunteiden tunnistamisesta

Tunnetaitotuokioiden tarkoituksena on opettaa lapsia tunnistamaan omia ja huomioimaan toisten tunteita. Tunteista keskustelu, sen tunnistaminen missä tunne tuntuu ja tunteiden nimeäminen opettavat lapsia tutustumaan omiin tunteisiinsa (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukkala 2015, 55). Ensimmäinen tuokio pidettiin päiväkodin liikuntasalissa. Olin hankkinut tätä tuokiota varten Pesäpuu Ry:n verkkokaupasta Kissan päivät -nimiset tunnekortit, joiden avulla halusin kartoittaa, kuinka hyvin lapset tunnistavat erilaisia tunnetiloja kuvien avulla. Näytin kortteja yksi kerrallaan ja annoin viittaamalla luvan vastata kysymykseen siitä, mikä tunne oli kyseessä.

Tunneharjoituksissa kuvalla onkin tärkeä merkitys, koska se konkretisoi ja selkeyttää tunteita, jotka sinällään ovat abstrakteja ja vaikeasti ymmärrettäviä. Etenkin jos kielellisessä kommunikoinnissa on puutteita, tarvitaan kuvaa kertomaan tunteista ja tekemään näkymätön näkyväksi. Jos lapselta sujuu kielellinen kommunikointi, voidaan tunnekasvatuksessa hyödyntää myös satuja, tarinoita, näytelmiä, elokuvia ja kasvatuksellista keskustelua. (Edun www-sivut 2019.)

Lapset tunnistivat tunnekorteista seuraavat ilmeet: kiukkuinen, hämmästynyt, surullinen, vihainen, iloinen ja peloissaan. Seuraavat tunnekortit olivat lapsille haastavia tunnistaa: onnellinen, pettynyt, hämmentynyt, häpeissään ja tyytyväinen. Lapsille haastavien tunnekorttien nimeämisen vaikeuteen saattoi vaikuttaa se, että lapsille ilmoitettiin etukäteen näiden olevan hieman haastavampia. Tämä saattoi johtaa siihen, etteivät lapset uskaltaneet edes arvata. Tässä harjoituksessa on myös tärkeää peittää tunnekorteissa lukevat tekstit, sillä osa lapsista saattaa osata jo lukea. Tässä tutkimuksessa kävi näin kahden lapsen osalta. Materiaalipaketissa oli myös masentunut-tunnekortti, mutta jätin sen suosiolla pois, koska ajattelin, että viisivuotiaiden lasten voisi olla vaikeaa hahmottaa ja tunnistaa masentunutta ilmettä. Tuokion perusteella tunteiden nimeämistä voidaan harjoitella yhdessä etenkin niiden tunteiden osalta, jotka ovat lapsille vieraita. Tällä tavoin lapsien tunnesanastoa saadaan laajennettua.

Seuraavaksi leikimme pantomiimia tunnekorttien avulla. Idea pantomiimiin tuli Pomppivat pavut -kirjasta (Valkeapää 2011, 48). Näytin yhden tunnekortin kerrallaan vapaaehtoiselle lapselle, joka sai imitoida ilmettä muun ryhmän arvatessa, mikä tunne oli kyseessä. Motorinen tavoite tälle leikille oli kuvan muuttaminen ilmeeksi ja eleeksi ja ilmeen muuttaminen sanoiksi. Pantomiimin sosioemotionaaliset tavoitteet olivat seuraavat: rohkeus olla esillä, ilmeen/eleen toistaminen tarvittaessa useaan kertaan, ilo ja pettymyksen sietäminen. Leikin tavoitteena oli myös se, että erilaiset tunteet tulevat tutuiksi ja tunteita osataan näyttää ilmein ja elein.

Ensimmäisen pienryhmän lapset arastelivat leikkiä pantomiimia, joten kysyin lapsilta, pitäisikö minun aloittaa. He olivat ajatuksesta innoissaan, joten muutin suunnitelmaa ja esitin erilaisia tunteita lasten arvaillessa niitä. Lastentarhanopettaja myös huomioi, että suunnitelmien vaihtaminen onnistui luontevasti ja sujuvasti. Toisen pienryhmän lapset olivat puolestaan valmiita tulemaan ryhmän eteen ja esittämään tunteita. Tässä kävi ilmi, että viisivuotiaiden ei ole niin helppoa imitoida tunnetta tunnekortista. Lastentarhanopettajalta tuli pantomiimileikkiin erinomainen vinkki; jatkossa tämänkaltaisissa leikeissä voisi hyödyntää peilejä ja jakaa ryhmän pareihin, jolloin lapset voivat parinsa kanssa esittää tunnetiloja toisilleen ja katsoa peilistä, miltä omat kasvot näyttävät, kun esimerkiksi yritetään esittää vihaista.

Kolmannen leikin nimi oli Tunnejuttu ja tämän leikin idea tuli Loruloikkia-kirjasta (Pulli 2015, 110). Lorupussiin laitettiin erilaisia tunnesanoja, kuten iloinen ja pelokas. Jokaiselle lapselle jaettiin sanomalehtiaukeama. Lasten annettiin vuorotellen nostaa yksi tunnesana lorupussista. Kerroin, mikä tunnesana on kyseessä, ja pyysin lapsia liikkumaan sen mukaan käyttämällä sanomalehteä apunaan. Houkuttelin lapsia liikehtimään eri tavoin, esimerkiksi konttaamalla, kierien tai pyörien ja käyttämällä kehonsa eri tasoja liikkeissä sekä eri suuntia ja voimakkuuksia, kuten eteenpäin, taaksepäin, ylös, alas, voimakkaasti ja kevyesti. Ohjeena lapsille kerrottiin, että lehden aukeamaa tulisi kuljettaa alueen toiseen päähän esittäen sitä tunnetta, jonka ohjaaja sanoi. Tämän leikin tavoitteena oli yhdistää liikunta ja tunnekasvatus.

Tunnejuttuharjoitus oli lapsia motivoiva. Lapset olivat innoissaan päästessään liikkumaan. Ensimmäisen tuokion aikana tuli esille, miten harjoituksessa tulee ottaa huomioon yleiset pedagogiset periaatteet. Ohjeet tulisi antaa ennen materiaalien jakamista,

jotta lasten keskittyminen pysyisi tehtävänannossa. Lapset olivatkin sanomalehtien lomoissa, kun yritin saada heidät rauhoittumaan ja kuuntelemaan ohjeita. Tässä harjoituksessa huomasin, miten ohjaajan oma esimerkki voi joskus innostaa ja motivoida, ja joskus taas antaa valmiita toimintamalleja, kuten seuraavasta havaintopäiväkirjaotteesta käy ilmi: “Tein sen virheen, että annoin esimerkkejä, miten liikkua, esimerkiksi vihaisena. Minun olisi pitänyt kysyä ja antaa lasten päättää, miten liikkua, esimerkiksi vihaisena, niin leikistä olisi tullut pedagogisempi” (Päiväkirjaote 24.4.2018).

Tämän tuokion kestoksi olin suunnitellut puoli tuntia. Ajan salliessa näiden kolmen osatehtävän jälkeen ohjasin loppurentoutuksena satuhieronnan. Lopuksi lapsilta pyydettiin loppupalautetta tuokiosta. Olin tehnyt palautteen antoa varten neljä hymiötä, jotka kuvasivat isoa hymyä, pientä hymyä, neutraalia ja negatiivista ilmettä. Levitin nämä neljä naamaa ympäri salia ja pyysin lapsia menemään sen naaman luokse, mikä kuvaa parhaiten sitä tunnetilaa mikä jäi tästä tuokiosta. Palautteen pyytämässä kävi ilmi, miten tärkeää on kiinnittää huomiota tehtävänantoon, kuten seuraavasta otteesta käy ilmi: “Palautteen anto ei mennyt suunnitellusti, koska lapset vain kilpailivat, kuka kerkeää ensin haluamalleen naaman ääreen, mutta eivät ymmärtäneet, että useampi lapsi voi olla saman naaman luona ja tämä tilanne hämmensi lapsia. En siis saanut rehellistä palautetta, mitä mieltä lapset olivat olleet tuokiosta.” (Päiväkirjaote 24.4.2018.) Lopulta päädyin kyselemään palautetta lapsilta. Lasten oli helppoa kommentoida mistä harjoituksista he pitivät eniten ja mitä jäätiin kaipaamaan: “Sain kyselemällä mm. seuraavat palautteet: oli tyhmää, koska ei ollut hippaa ja sanomalehti-harjoitus oli hauska” (Päiväkirjaote 24.4.2018).

Harjoituksia havainnoiva lastentarhanopettaja oli sitä mieltä, että ensimmäisen tuokion sisältö oli lapsia osallistava. Tunnejuttu-nimisessä osatehtävässä oli hyvä, että lapset pääsivät jaloittelemaan ja liikkumaan, mikä innosti lapsia. Tuokio oli jaettu kolmeen osatehtävään ja loppupalautteeseen ja sen pituus (30 min.) oli sopiva ja tehtävät monipuolisia. Ryhmänjaossa toiseen pienryhmään valikoitui sattumalta vilkkaammat lapset, mikä aiheutti levottomuutta ja ryhmänhallinnan haasteita. Lastentarhanopettaja havainnoi, että tunneasioiden läpikäyminen lasten kanssa olikin haastavampaa kuin mitä hän alun perin oli ajatellut. Joidenkin tunteiden tunnistaminenkin oli osalle vaikeaa. Harjoitusten perusteella oli tärkeää, että lapsia rohkaistiin jakamaan ajatuksiaan

ja leikkimään heille uusia leikkejä, kuten pantomiimia. Osa lapsista ei halunnut osallistua eikä keskittyä aiheeseen.

5.2 Tuokio pettymyksestä

Valitsin pettymyksen tunteen yhdeksi teemaksi siksi, kuten Marjamäki (2015, 57) kollegoineen toteaa, että lapset kohtaavat turhautumisen ja pettymyksen tunteita päivittäin. Lapsen täytyy saada harjoitella pettymyksen tunteen sietämistä, ja aikuisten tehtävänä on luoda tälle harjoittelulle turvallinen ympäristö. Lasta tulee kuunnella, lohduttaa ja ottaa tarvittaessa syliin; häntä ei saa jättää yksin pettymyksensä kanssa. Lapsen ilmaiseman pettymyksen sietäminen ei ole aina aikuisille helppoa, mutta pettymysten sietäminen kuuluu kuitenkin kehitykseen, vahvistaa mieltä ja antaa valmiuksia elämään.

Toinen tuokio, joka siis käsitteli pettymyksen tunnetta, pidettiin päiväkotiryhmän leikki/unihuoneessa. Aluksi lapset saivat pareittain kokeilla erilaisten tunteiden näyttämistä kasvoilmein peilien avulla. Idea tähän tuli lastentarhanopettajalta edellisen tuokion jälkeen saadusta palautteesta. Seuraavaksi lapsille luettiin Molli-nimisestä kirjasta pettymykseen liittyvä kappale (Kirkkopelto 2016, aukeama 13). Molli-kirjan perusteella on tehty Molli – hyvällä mielellä vai pahalla päällä -niminen kirjanen, joka sisältää erilaisia tehtäviä ja toimintaa liittyen Molli-kirjan aihealueisiin. Otin kirjasta harjoituksia pettymystä käsittelevään tuokioon (Haapsalo & Kirkkopelto 2013, Pettymys-aukeama). Lapsilta kysyttiin mm. miltä tuntuu, kun aina ei voi saada, mitä haluaa ja saako haluamansa, jos oikein huutaa tai komentaa.

Lapset olivat aikaisemmin tutustuneet Molli-kirjaan, ja he olivat kiinnostuneita kuulemaan pettymystä käsittelevästä aiheesta. Tämän lukuharjoituksen aikana sain uusia ideoita tunnetaitotuokioiden jatkotyöstämiseen: “Lapset olisivat mielellään kuulleet lisää kirjasta ja siinä minulle tulikin mieleen ajatus, että miksen tehnyt kaikkia tuokioita liittyen Molli-kirjaan. Tulevaisuudessa aion hyödyntää työssäni Molli-kirjaa syvemmin” (Päiväkirjaote 2.5.2018). Lukutehtävän lomassa lapsilta kysyttiin kysymyksiä pettymykseen liittyen. Lapset olivat innokkaita kertomaan ajatuksistaan, mutta havainnoiva opettaja antoi osuvasti rakentavaa palautetta siitä, että lapsille olisi voitu tuoda

esille enemmän hyväksytyjä tapoja selvittää pettymyksestä ja korostaa myös tilanteiden emotionaalisia ratkaisuja. Lisäksi lasten kanssa voisi keskustella siitä, miksi tulee tilanteita, joissa aikuinen kieltää lapselta jotakin, josta seuraa pettymys.

Uudenlaisia harjoituksia kokeillessa täytyy muistaa, että niitä ohjatessa oppii uutta ja seuraavalla kerralla ideoita ja toteuttamistapoja voidaan hioa (ks. Hentilä 2011, 45). Tuokiota ohjatessa huomasin myös seuraavaa: ”Suunnitellessani tuokioita, otin esimerkit harjoituksista suoraan kirjoista niin, etten analysoinut niitä tarpeeksi hyvin, esimerkiksi siitä näkökulmasta, että olivatko harjoitukset tarpeeksi pedagogisia. Se jäi minua harmittamaan näin jälkikäteen ja aion ottaa lastentarhanopettajan tekemät havainnot huomioon, kun tulevaisuudessa suunnittelen erilaisia tuokioita” (Päiväkirjaote 2.5.2018.)

Seuraavaksi lapset jaettiin pareihin. Toinen parista oli ensin ”komentaja”. Hänen tehtävänään oli saada parinsa tekemään jotain, esimerkiksi konttaamaan lattialla, hyppimään korkealle tai pyörimään ympäri. Komennettavan oli osattava olla tiukkana eikä suostua annettuihin käskyihin. Komentaja sai käyttää apunaan esimerkiksi suostutetta tai kehumista. (Haapsalo & Kirkkopelto 2013, Pettymys-aukeama.) Tämänkaltaiset tehtävät olisi hyvä purkaa harjoituksen jälkeen. Lasten kanssa voisi keskustella siitä, miltä tuntui olla komennettavana ja komentajana.

Toisessa harjoituksessa lapset jaettiin kolmen ryhmiin. Heidän tehtävänään oli vuoroitellen kokeilla, miltä tuntuu, kun ei pääse ryhmään mukaan. Kaksi leikkijää on ”kimpassa” ja he yrittävät torjua kolmannen, joka haluaa tulla mukaan heidän porukkaansa. Jokainen oli kerran leikissä ulkopuolisen roolissa. Leikin jälkeen keskusteltiin siitä, miltä kokemus tuntui. Mitä voisi tehdä, ettei kenenkään tarvitsisi tuntea oloaan ulkopuoliseksi? (Haapsalo & Kirkkopelto 2013, Pettymys-aukeama.)

Lapset lähtivät kahteen edelliseen leikkiin hienosti mukaan, mutta totesimme havainnoivan opettajan kanssa, että pettymysten lisäksi olisi ollut perusteltua ottaa myös myönteinen ratkaisu leikkiin mukaan, jotta saataisiin myös empatiaa mukaan tuokioon. Tarkkailevan havainnoitsijan käyttö tutkimuksessa olikin erittäin hyödyllistä, kuten seuraavasta päiväkirjaotteestakin käy ilmi: ”Itselleni ei ilman havainnoivaa opettajaa tämä puoli tuokiosta olisi tullut mieleenikään, joten olin erittäin kiitollinen siitä,

että lastentarhanopettaja oli tuokioissa mukana ja sain todella hyviä parannusehdotuksia tuleviin tuokioihin työelämässä” (Päiväkirjaote 2.5.2018). Leikki, jossa torjuttiin kolmas pois, todettiin tämän ikäisille lapsille vaikeaksi.

Kolmannen harjoituksen nimi oli Pettymyspatsas, jossa lapset jaettiin pareihin. Toinen pareista oli ensin savea ja toinen taiteilija. Taiteilijan tehtävänä oli muovata savesta patsas, joka kuvastaa pettymyksen tunnetta. Kun patsaat olivat valmiita, niitä tutkittiin yhdessä. (Haapsalo & Kirkkopelto 2013, Pettymys-aukeama.) Kolmannen harjoituksen jälkeen jäi vielä aikaa loppurentoutukseen, joten lapset saivat hieroa toisiaan pareittain satuhieronnan avulla (Tuovinen 2014, 95). Lopuksi lapsilta pyydettiin palautetta samalla tavalla kuin ensimmäisellä tuokiolla.

Pettymyspatsaiden teko osoittautui liian haastavaksi viisivuotiaille, joten jätin pettymys-sanan pois ja pyysin lapsia vain tekemään paristaan jonkinlaisen patsaan. Tämänkaltaisten muutosten varalle olisi ollut hyvä suunnitella korvaavia harjoituksia: “Minua jäi harmittamaan, että en ollut keksinyt mitään muuta harjoitusta varalle, jos jokin harjoituksista osoittautuisi liian monimutkaiseksi lapsille. Lastentarhanopettaja havainnoi, että tämä harjoitus tarvitsi aikuisen johdattelua enemmän, kuin muut harjoitukset” (Päiväkirjaote 2.5.2018.) Satuhieronta oli lastentarhanopettajan havaintojen mukaan lapsista mieluinen ja olin siitä samaa mieltä. Lastentarhanopettajan mielestä hyvää ja toimivaa oli se, että pari- ja ryhmätehtävissä otettiin huomioon, että kaikki lapset varmasti ymmärsivät tehtävät ja lapsia johdateltiin tarvittaessa työskentelyn alkuun saattamiseksi.

5.3 Tuokio pelosta ja rohkeudesta

Tunteet ovat aina kokijalleen täyttä totta. Omia tai toisen ihmisen tunteita, kuten pelkoja, ei saa mitätöidä eikä väheksyä. Pelot voivat muuttua haitallisiksi, jolloin ne estävät täysipainoista elämää ja silloin pelot pitää yrittää voittaa (Kerola ym. 2013, 115). Tästä tärkeästä syystä pelko ja rohkeus valikoituivat tuokioiden teemaksi, etenkin kun globaalit uhat ilmastonmuutoksineen koettelevat mielen tasapainoa, ja nyt jos koskaan tulisi ottaa kasvatuksessakin huomioon, miten tärkeää on rohkeus toimia arvojensa mukaisesti. Kuten Kerola ym. (2013, 115) toteavat, pelkojen sietämiseen ja

voittamiseen voi auttaa tiedostaminen ja oma päätös esimerkiksi sosiaaliseen tilanteeseen menemisestä, vaikka se kuinka pelottaisi (Kerola ym. 2013, 115).

Idea tähän tuokioon tuli *Tarinat tunteiden tulkkina* -kirjasta (Kotka 2011, 76-77). Ennen tuokiota etsin puhelimeeni kuvan lohikäärmeestä. Tuokion alussa kysyin lapsilta tietävätkö he, mikä lohikäärme on ja miltä se näyttää. Keskustelun ohessa näytin kuvan puhelimestani. Sen jälkeen leikimme *Lohikäärmeen häntä* -nimistä leikkiä (ks. tarkka ohje LIITE 2), jossa lohikäärmeen pää, eli jonon ensimmäinen, koittaa ”syödä” eli ottaa kiinni jonon viimeistä. Jos jonkun jonossa olevan kädet irtoavat edellä olevan olkapäältä, leikki alkaa alusta. (Kotka 2011, 76.)

Havaintojen mukaan aloitus toi lapset tarinan äärelle. Kysymys lohikäärmeestä ja lohikäärmeen kuva oli lapsia innostava aloitus. Lohikäärmeen häntä -leikki sujui kuitenkin toisessa pienryhmässä paremmin, koska useampi lapsi sai olla lohikäärmeen päänä. Toisen pienryhmän kanssa leikki meni eri tavalla, koska lohikäärmeen pää ei millään saanut häntää kiinni. Tässä kohtaa olisi voinut varmistaa, että mahdollisimman moni lapsi olisi saanut vuorostaan olla joko lohikäärmeen päänä tai häntänä.

Seuraavaksi aloin lukea *Onnea tuova lohikäärme* -nimistä satua ja keskeytin sen noin puolessa välissä. Siihen kohtaan tuli harjoitus nimeltään rytmipiiri (ks. tarkka ohje LIITE 2), jossa asetetaan piiriin taputtamaan vuorollaan omaa rytmiä muiden toistaessa sen (Kotka 2011, 77). Rytmipiirin jälkeen luin sadun loppuun. Sadun jälkeen pohdittiin muun muassa sitä, miksi lohikäärme pelotteli kyläläisiä, miksi aikuiset eivät onnistuneet karkottamaan lohikäärmettä ja mikä muutti lohikäärmeen käytöksen. Lapsilta kysyttiin myös, että mitkä asiat tuntuvat pelottavilta, mitä niille voi tehdä ja miten pelon voi voittaa.

Kun rytmipiiriä aloitettiin, toisen pienryhmän kanssa oli alkukankeutta, koska piirin ensimmäinen lapsi ei halunnut aloittaa. Tässä kohtaa näkyi tunnetaitoharjoituksissa korostuva tärkeä seikka; ryhmän tulisi olla ohjaajalle tuttu, jotta lapset erilaisine temperamenttipiirteineen voidaan ottaa huomioon yksilöllisesti (Ahonen 2017, 27). Kuten päiväkirjaotteesta käy ilmi, tuokion jälkeinen keskustelu auttoi ymmärtämään tilannetta: ”Kuulin tuokion jälkeen lastentarhanopettajalta, että kyseinen lapsi ei suostu olemaan leikin aloittaja ja tämä tieto tuli minulle täysin yllätyksenä, koska olin pitänyt

tätä lasta erittäin sosiaalisena ja aloitteellisena.” (Päiväkirjaote 10.5.2018.) Sadun jälkeiset kysymykset olivat osin vaikeita ja toisen pienryhmän kanssa vaihdoin ensimmäisen vaikea kysymyksen helpompaan. Havaintojen perusteella tarina oli kuitenkin hyvä ja keskustelu peloista oli osallistava.

Viimeisessä harjoituksessa muodostettiin 3-4 hengen ryhmistä lohikäärmeitä. Ryhmän jäsenten oli neuvoteltava, mitä lohikäärmeen ruumiinosia he esittävät. Yksi ryhmän jäsenistä esitti lohikäärmeen päätä ja kaksi muuta sen siipiä. Ryhmä keksi omalle lohikäärmeelleen nimen. Lohikäärmeeltä kysyttiin esimerkiksi mitä se pelkää ja mistä se pitää. Kun lohikäärmeet oli esitelty toisilleen, pyysin lohikäärmeitä liikkumaan erityyppisten musiikkiotteiden tahtiin, esimerkiksi pelokkaasti, nopeasti, hitaasti ja innostuneesti. Musiikki tähän harjoitukseen oli otettu Youtubesta (Youtuben www-sivut 2018) löydetystä Muumilaakson tarinoita -televisiosarjasta otetuista pätkistä, joissa musiikki vaihteli tunnetilan mukaan. Musiikkivalinnat olivat havaittavasti toimivia ja innostavia; lapsien oli niiden avulla luontevaa lähteä leikkiin mukaan.

Tässä viimeisessä harjoituksessa havainnoitiin, että lohikäärmeet eivät pysyneet hyvin kasassa. Pohdimmekin yhdessä opettajan kanssa tuokion jälkeen erilaisista mahdollisuuksista, joilla lapset olisi voitu yhdistää toisiinsa niin, ettei ilmaisu olisi rajoitettu liikaa. Tässä keskustelussa emme keksineet mitään järkevää ratkaisua. Ehkä leikkiä voisi jatkaa siten, että jokainen lapsi olisi yksin lohikäärme ja saisi liikehtiä musiikin tahtiin vapaammin.

Toisessa pienryhmässä oli ensimmäistä kertaa kaikki seitsemän lasta paikalla, ja se tuotti haasteita ohjaamiseen ja ryhmänhallintaan. Pohdimmekin, että ohjaamisessa olisi voinut käyttää muita aikuisia apuna. Ohjauksessa kuitenkin huolehdittiin siitä, että kaikki saivat keskusteluosuudessa puheenvuoron. Opettaja havainnoi, että osa lapsista oli levottomia keskustelun aikana. Levottomuudesta huolimatta ryhmän aktiivinen osallistuminen keskusteluun onnistui, vaikka osa lapsista ei malttanutkaan kuunnella toisia lapsia. Huomasin kyllä itsekkin joidenkin lasten levottomuuden ja olisin voinut painokkaammin ohjata lapsia rauhoittamaan itsensä ja keskittymään aiheeseen. Tuokioita ohjatessa huomasin, miten toiminnallisen opinnäytetyön tekemisen ohessa myös omien ohjaustaitojen arvioiminen ja kehittäminen voi vahvistua: “Tiedostan

kehittymiskohteeni ja yritän saada tulevassa työssäni varmuutta lisää tuleviin ohjaustuokioihin” (Päiväkirjaote 10.5.2018).

Loppupalaute pyydettiin lapsilta niin, että he saivat asettua janalle siihen kohtaan, joka kuvasi omaa oloa tuokion jälkeen. Janan toisessa päässä oli erittäin iloinen hymiö ja toisella puolella surullinen hymiö. Lastentarhanopettajan havaintojen mukaan loppupalautteen jana käsitteenä oli viisivuotiaille liian vaikea, mutta muuten lapset olivat nyt oppineet antamaan rehellistä palautetta.

5.4 Tuokio erilaisuudesta ja ystävyyydestä

Erilaisuuden hyväksyminen on suvaitsevaisuutta ja aikuiset opettavat lapsille tätä taitoa omalla esimerkillään. Lapsilla kannattaa olla jo varhain ympärillään erilaisia lapsia, nuoria ja aikuisia. Suvaitsevaisuus ja tasa-arvo ovat arvokkaita tavoitteita, jotka voidaan oppia, varsinkin, jos on sellaisia ihmisiä ympärillä, joilta saa hyvän mallin. (Kerola ym. 2013, 17.) Päiväkodin aikuiset voivat päivittäisissä toiminnoissaan edistää erilaisuuden hyväksymistä, ja halusin havainnoida, miten erillinen tuokio aiheesta voisi tukea tämän tärkeän teeman oppimista.

Viimeinen tuokio aloitettiin vastakohtia ja yhteistä -leikillä. Lapset muodostivat ohje kerrallaan pareja, jotka olivat jollakin tavalla toistensa vastakohtia, esimerkiksi toinen lapsista on pidempi kuin toinen. Seuraavaksi muodostettiin pareja, joilla on toistensa kanssa jotain yhteistä (esim. parilla on saman väriset paidat). (Nisula & Aitlahti 2018, 28.) Alkuleikissä lapset olivat hyvin mukana. Havaintojen perusteella parin vaihto ei olisi ollut välttämätöntä, koska kaikista voi löytää sekä samankaltaisuutta että erilaisuutta.

Seuraavaksi luin lapsille Molli-kirjasta ystävyyttä käsittelevän kappaleen (Kirkkopelto 2016, aukeama 7). Luvun jälkeen kysyin lapsilta seuraavia kysymyksiä: Millainen on hyvä ystävä? Millaisia ystäviä sinulla on? Miten sinä ja ystäväsi eroatte toisistanne? Missä asioissa olette samanlaisia? Miten sinä olet hyvä ystävä toiselle? Miltä voisi tuntua, kun ei ole hyvää ystävää? Ystävän kanssa voi joskus olla myös eri mieltä. Miten riitoja sovitaan? Keskusteluosuus kuitenkin venähti liian pitkäksi, jolloin lasten

keskittyminen meinasi herpaantua. Tuokiota suunnitellessa ja kysymyksiä miettiessä oli yllättävän vaikeaa rajata kysymyksiä pois, sillä ne toivat tärkeitä asioita esille. Osa kysymyksistä oli tosin liian haastavia viisivuotiaille. Uusia harjoituksia kokeillessa täytyykin pohtia tarkasti kohderyhmää, kuten seuraavasti otteestakin käy ilmi: “Minun täytyy tulevaisuudessa olla tarkkana, kun otan suoraan kirjasta harjoituksia, että samalla analysoin tarkemmin, onko ne sopivia päiväkotikäisille lapsille vai ovatko ne tarkoitettu vähän vanhemmille lapsille” (Päiväkirjaote 16.5.2018).

Viimeisenä osatehtävänä oli muodostaa parit, jotka saivat tehtäväksi miettiä, millaisia värejä ystävyteen liittyy. Lapset saivat maalata vesiväreillä A3-paperille ystävyden värejä. Tarkoituksena oli kysyä työskentelyn ohessa, millainen on hyvä ystävä, jotta työn kuivuttua olisimme voineet kirjoittaa yhdessä mietittyjä ystävyysasioita maalaukseen. Lapset olivat kuitenkin niin keskittyneitä maalaamiseen, että näin parhaaksi jättää kyselemiset pois. Valmiit työt ripustettiin päiväkodin seinälle. Maalaamiseen meni niin paljon aikaa, että loppurentoutus eli satuhieronta ja loppupalautteen kyseleminen lapsilta jäi viimeiseltä tuokiolta pois. Maalaaminen oli lapsia aktivoivaa ja mielekästä toimintaa. Olimme lastentarhanopettajan kanssa samaa mieltä siitä, että lasten olisi voinut olla hankalaa keskittyä keskustelemaan samaan aikaan maalaamisen kanssa, joten olin tyytyväinen jättäessäni puheen vähemmälle.

Ystävyys-käsite oli havaintojen perusteella liian abstrakti viisivuotiaille. Tämä näkyi muun muassa siinä, että lasten oli vaikeaa vastata kysymyksiin. Konkreettisempi lähestymistapa voisi helpottaa asian käsittelyä. Lapsilta voisi esimerkiksi kysyä, ketä on sinun paras ystäväsi ja pyytää kehuaan kaveriaan parilla sanalla.

Taulukkoon 2 on tiivistetty tässä tutkimuksessa toimiviksi havaitut harjoitukset tunnetaitojen tukemiseen. Lisäksi taulukkoon on kirjattu huomioita kustakin harjoituksesta. Taulukon loppuun on vielä tiivistetty tunnetaitoharjoitusten toteuttamiseen liittyviä tärkeitä seikkoja.

TEEMA	Tunteiden tunnistaminen	Pettymys	Pelko ja rohkeus	Erilaisuus ja ystävyys
Menetelmä 1	Tunnekuva-kortit	Peili (miltä tunne näyttää?)	Lohikäärmeen häntä -leikki	Vastakohtia ja yhteistä -leikki
Huomioita	Vieraiden tunteiden käsittely yhdessä	Työskentely pareittain	Rooleja tulee vaihtaa	Leikki toimii pareja vaihtamattakin
Menetelmä 2	Pantomiimi	Kertomus ja keskustelu	Kertomus ja keskustelu	Kertomus ja keskustelu
Huomioita	Aikuisen malli rohkaisee	Huomio tapoihin selviytyä pettymyksestä	Konkreettiset kysymykset	Konkreettiset kysymykset (kuka on paras ystäväsi, kehu kaveriasi)
Menetelmä 3	Peilistä tunteen katsominen	Komentajaleikki	Rytmiipiiri	Ystävyysvärin vesiväreillä
Huomioita	Työskentely pareittain	Keskustelu tärkeää: miltä leikin roolit tuntuivat?	Rohkaisu itseilmaisuuksiin	Keskittyminen pelkästään maalaamiseen
Menetelmä 4	Tunnejuttu (tunne liikkeenä)	Tunnepatsaat	Liikkuvat lohikäärmeet	
Huomioita	Väline (esim. sanomalehti) auttaa eläytymään	Konkreettiset vinkit harjoitukseen	Inspiroiva musiikki ja harjoitus sekä yksin että pareittain	
Yleisiä huomioita	<ul style="list-style-type: none"> – Ryhmän tunteminen tärkeää – Turvallisen ilmapiirin luominen – Yleiset pedagogiset periaatteet (ohje ennen toimintaa) – Harjoituksissa joustaminen ryhmän tarpeiden mukaan – Aikuisen antama rohkaisu ja malli – Palautteen kerääminen lapsilta (hymiöt) ja muilta aikuisilta – Sama tuttu lopetus tuokion jälkeen rauhoittaa (esim. satuhieronta) 			

TAULUKKO 2. Viisivuotiaille toteutettujen tunnetaitotuokioiden teemat, menetelmät ja huomioon otettavia seikkoja.

6 YHTEENVETO JA POHDINTAA

6.1 Pohdintaa tunnetaitojen eri osa-alueiden näkökulmasta

Kuten Kerola, Kujanpää ja Kallio (2013, 109) tuovat esille, on todettu hyväksi, että niin lapset kuin aikuisetkin harjoittelevat omien tunteidensa tunnistamista. Itsekin huomasin tunnetaidoissani olevan kehittämisen varaa, kun saamani palaute ei ollutkaan samassa linjassa omien kokemuksieni kanssa ja huomasin hermostuvani. Osasin kuitenkin tunnistaa tunteeni ja tiedostin niiden takana olevat tekijät. Jos aikuisillakin on haasteita tunteidensa itsesäätelyssä, niin erityisen merkittävää on, että lapsella on turvallinen aikuinen sanoittamassa ja tukemassa, kun lapsi tuntee outoja ja vieraita tunteita, eikä tiedä mitä niille pitäisi tehdä. Tunnetaitojen opettaminen lapsille onnistuu parhaiten silloin, kun tunnetila on päällä. Esimerkiksi lapsen suuttuessa aikuinen kertoo lapselle, että hän on suuttunut ja että on hyväksyttävää suuttua (Repo 2015, 127). Päiväkodin arjessa on muistettava, että tunteiden sanoittaminen lapselle on tärkeää ja siihen on pyrittävä, vaikka varmasti kiireessä ja esimerkiksi henkilöstönvajeen aikana tämä asia voi välillä jäädä taka-alalle.

Webster-Stratton (2011, 246-247) määrittelee, että tunteet ovat reaktioita voimakkaasti vaikuttaviin ärsykkeisiin, ja tunnereaktioita tapahtuu kolmella tasolla: neurofysiologisella ja biokemiallisella, behavioristisella ja kognitiivisella tasolla. On täten tärkeää, että nämä kaikki tasot otetaan huomioon, kun lasten tunnetaitoja kehitetään. Huomasin tuokioiden jälkeen, että minulta jäi yksi tärkeä taso vähälle huomiolle tuokioita suunniteltaessa. Olisi ollut erittäin tärkeää opettaa lapsille missä päin kehoa mikäkin tunne tuntuu ja mitä asialle voi itse tehdä. Kaksi muuta tasoa toteutui mielestäni tuokioissa hyvin, eli kävimme läpi, miltä kasvot näyttävät esimerkiksi suuttuessa ja lapset saivat suullisesti kuvailla tunteitaan, kun kävimme dialogista keskustelua tuokioiden teemoista.

6.2 Pohdintaa tunnetaitojen merkityksen näkökulmasta

Kuten johdannossa kävi ilmi, mediassa on käsitelty lasten käytöspulmia ja näin ollen olisi ensiarvoisen tärkeää puuttua lasten käytöshäiriöihin ja ennaltaehkäistä niitä

mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tällä tavalla voitaisiin estää niiden eskaloituminen esimerkiksi nuoruusiän tunne- ja käyttöhäiriöistä johtuviin erikoissairaanhoidon vaativiin tilanteisiin. Tunteiden itsesäätelytaitoja kannattaa tukea ja kehittää päiväkodista lähtien aikuisuuteen asti. Kokkosen (2017, 38) mukaan työelämässä lapsuusvuosien heikko tunteiden säätely liittyykin heikkoon urakehitykseen ja lisää pitkäaikais-työttömyyden todennäköisyyttä.

On todettu, että sosiaalisesti kyvykkäät lapset käyttäytyvät myönteisesti ikätovereitaan useammin ja he eivät reagoi esimerkiksi provosointiin herkästi (Ahonen 2017, 16-17). Tästä syystä on erittäin tärkeää yhdistää tunnetaitojen ja sosiaalisten taitojen harjoittelu lasten kanssa. Tämän tutkimuksen tunnetaitotuokioissa harjaantuivat sekä tunnetaidot että sosiaaliset taidot, koska lapset pääsivät tekemään harjoituksia ja leikkimään sekä pienryhmissä että pareittain. Esimerkiksi pelko/rohkeustuokiosta lapset tekivät yhteistyötä toistensa kanssa muodostaessaan lohikäärmeitä ja sopiessaan sen nimestä ja miettiessään, miten se voisi liikkua muuttuvan musiikin tahdissa.

Repo (2015, 123-124) myös huomauttaa, että ystävyysuhteita tulisi tukea päiväkodeissa, koska ne suojaavat lasta negatiivisilta emotionaalisilta kokemuksilta, torjutuksi tulemiselta ja kiusatuksi joutumiselta. Onkin tärkeää, että aikuinen on vahvasti läsnä pienten lasten vertaissuhteissa ja tuntee ystävien välisen suhteen laadun ja luonteen, jotta välttyään alistamiselta ja dominoivalta käyttäytymiseltä. Ystävyys/erilaisuustuokion yhtenä tavoitteena oli, että lapset huomaisivat eroja ja yhtäläisyyksiä toisisaan ja hyväksyisivät itsensä ja kanssatoverinsa sellaisena kuin he ovat. Pedagogisesti tämä tuokio ei mennyt suunnitellusti, koska kysymykseni ystävyydestä olivat liian abstrakteja lapsille ja heillä oli vaikeuksia vastata kysymyksiin. Kysymykset olisivat pitäneet muuttaa konkreettisemmiksi, viisivuotiaille sopiviksi. Jos olisin tehnyt tuokioita lisää, yhtenä teemana olisi voinut olla kiusaamisen ehkäisy, varsinkin, kun kyseisessä ryhmässä sitä tapahtui työharjoitteluni aikana.

6.3 Pohdintaa tunnetaitokasvatuksen näkökulmasta

Viisivuotiaat ovat jo taitavia erilaisissa yhteisleikeissä, mikä oli yksi syy sille, että valitsin juuri viisivuotiaat tuokioiden kohderyhmäksi, verrattuna siihen, että olisin

valinnut koko päiväkotiryhmän, johon kuului myös kolme- ja neljävuotiaita lapsia. Tavoitteena oli valita tuokioihin viisivuotiaat lapset huomioon ottaviksi harjoituksiksi ja leikeiksi ja suurimmaksi osaksi tässä myös onnistuttiin. Esimerkiksi havainnollistavien kuvien käyttö oli hedelmällistä (vrt. kuvien käytöstä: Edun www-sivut 2019). Onneksi tuokioissa oli mukana lastentarhanopettaja havainnoimassa ulkopuolisena, jotta sain palautetta ja parannusehdotuksia tuokioiden osa-alueisiin, jotka olivat viisivuotiaille liian haastavia.

Tunnetaitotuokioissa käytetyt draaman eri menetelmät toimivat tutkimuksen mukaan pääasiassa hyvin ja ne palvelivat tarkoitustaan. Kuten Toivanenkin (2014, 8) toteaa, draaman leikillisuus tarjoaa välineitä vaikeidenkin aihealueiden kuten erilaisuuden ja kiusaamisen käsittelyyn, joita olisi vaikeaa käsitellä pelkästään keskustelemalla. On myös hyvä, että kasvattajille on olemassa valmista materiaalia tunnetaitojen tukemiseen. Toki, kuten tässäkin tutkimuksessa kävi ilmi, materiaaleja soveltaessa tulee ottaa huomioon kohderyhmän ikä- ja kehitystaso.

Tämän tutkimuksen havaintojen perusteella tunnetaitotuokiot on hyvä päättää tuttuun, turvalliseen ja rauhalliseen lopetukseen eli esimerkiksi satuhierontaan. Satuhieronnan positiivisiin vaikutuksiin kuulukin esimerkiksi lapsen itsetuntemuksen lisääntyminen, stressin lievitys ja sosiaalisten taitojen kehittyminen (Tuovinen 2014, 7). On myös hyvä muistaa, että satuhieronnan kaltaiset rentouttavat ja tietoiseen läsnäoloon keskittyvät harjoitukset auttavat hermoston tasapainottamisessa ja tukevat aivojen tervettä toimintaa (Hawn & Holden 2013, 42-43).

Ahonen (2017, 21-22) määrittelee, että hyviin tunnetaitoihin liittyy muun muassa kyky tunnistaa ja tulkita muiden tunteita, ja että empatia on merkittävä tunnetaito. Olisin voinut tuoda lisää empatiaa mukaan tunnetaitotuokioihin, ja saman huomasi havainnoiva lastentarhaopettaja muun muassa pettymystä käsittelevän tuokion aikana. Huomasin tunteiden tunnistamistuokiassa, että osalla lapsista oli vaikeuksia tunnistaa ja tulkita muiden lasten tunteita, joten olisi erittäin tärkeää jatkaa näiden harjoitusten tekemistä. Osalla lapsista oli myös vaikeuksia tehdä itse ilmeitä, esimerkiksi esittää vihaista tai surullista ja tähän olisi tarvittu peiliä apuvälineeksi, niin kuin tuloksissa todettiin.

Ala-Riskun (2018, C8) artikkelissa kerrottiin, että tunteiden tunnistamista ja hyväksymistä voi opettaa muutenkin kuin puhumalla. Esimerkiksi aikuisten eleet, hyväksyvä katse, kosketus ja syli voivat viestittää lapselle, että kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä. Tämä on hyvä muistutus niin päiväkodin henkilöstölle kuin lasten huoltajillekin, että aina ei tarvita suuria suunnitelmia ja tarkkaan laadittuja pedagogisia tuokioita siitä, kuinka kehittää lasten tunnetaitoja, vaan että suurin osa lasten tunnetaitojen kehittymisestä tapahtuu arjessa ja aikuisten antamalla esimerkillä ja tuella. Myös liikuntakasvatuksen pääperiaatteisiin kuuluu kehollinen oppiminen ja liikunnan avulla oppiminen; myös tunne- ja ihmissuhdetaitoja voidaan kehittää niiden avulla (Kokkonen 2017, 185, 190-191).

Temperamenttierojen ymmärtäminen auttaa varhaiskasvattajia monin tavoin ymmärtämään, miksi eri lapset toimivat keskenään eri tavoin ja sitä kautta auttaa tukemaan lapsia yksilöllisellä tavalla heidän tarpeidensa mukaan (Ahonen 2017, 27). Ennen tuokioiden ohjaamista on tärkeää tutustua lapseen ja ymmärtää heidän erilaisia temperamentti- ja persoonallisuustaitojaan. Jos tietää etukäteen, että joku lapsi tykkää esimerkiksi olla esillä eikä jännitä esiintymistä, hänet kannattaa valita ensimmäiseksi esiintymisleikkien aloittajaksi. Hieman rauhallisempia lapsia kannattaa kannustaa ja antaa heille puheenvuoroja esimerkiksi pienryhmässä tapahtuvassa dialogissa, jotta heidänkin äänensä saadaan kuuluviin. Kuten tässäkin tutkimuksessa kävi ilmi, ensimmäisenä leikissä vuorossa oleva lapsi olikin liian arka aloittamaan, vastoin ennako-oletuksia, mikä paljastui vasta tuokion jälkeisessä keskustelussa. Täten leikin aloitukseen olisi voinut valita rohkeamman kaverin näyttämään mallia.

Päiväkodin henkilöstön ja lasten huoltajien kanssa tehtävällä yhteistyöllä tuetaan lapsen varhaiskasvatuksen järjestämistä siten, että jokainen lapsi saa oman kehityksensä ja tarpeidensa mukaista kasvatusta, opetusta ja hoitoa. Yhteistyön tavoitteena on huoltajien ja henkilöstön yhteinen sitoutuminen sekä lasten terveelliseen ja turvalliseen kasvuun että lasten kehityksen ja oppimisen tukemiseen ja edistämiseen. Luottamuksellinen ilmapiiri tekee mahdolliseksi huoltajien ja henkilöstön välisen yhteistyön myös haastavissa tilanteissa, esimerkiksi huolen herätessä lapsen hyvinvoinnista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 33-34.) Kasvatushenkilöstön ja lasten vanhempien yhteistyön mahdollistuminen edellyttää kasvattajien keskinäistä dialogia,

jossa kasvattajat kertovat lapsiin liittyvistä havainnoista ja toimintavaihtoehtoista (Kekkonen, Lehti & Tirkkonen 2017, 65).

Lapset tarvitsevat tukea aikuisilta tunnetaidoissa, joten on erittäin tärkeää, että jokainen päiväkodin henkilöstöstä ja lasten huoltajista sitoutuu tähän tärkeään tehtävään mm. yhteistyötä tekemällä ja dialogisia keskusteluja käymällä. Tässäkin tutkimuksessa oli erittäin hedelmällistä tehdä yhteistyötä, havainnointia ja arviointia yhdessä, ryhmän lapset hyvin tuntevan, lastentarhanopettajan kanssa. Lastentarhanopettaja kommentoikin ensimmäisen tuokion jälkeen, että ei ymmärtänytäkään kuinka vaikea tämä aihe on viisivuotiaille lapsille. Hän kertoi minun opinnäytetyöni esittelytilaisuudessa, kuinka oli tehnyt vastaavanlaisen tuokion esikouluikäisille ja kuinka oli saanut paljon yksityiskohtaisempia vastauksia mm. kysymykseen mitä teet, kun kiukustut/harmistut ja yksi vastaus oli, että lapsi menee omaan huoneeseen ja ottaa tabletin käteen.

Mirja Köngäs (2018) toteaa väitöstutkimuksessaan, että elämän miellyttävyyden rakentuminen kiteytyy tunneällyn hallitsemisen näkökulmaan, jonka toteutumiseen lapsuudessa kasvattajilla on äärimmäinen vaikutus. “Tätä kautta lapsista kasvaa aikuisia, jotka positiivisten tunnereaktioidensa avulla tiedostavat mahdollisuutensa oman (ja läheistensä) elämän merkittävyyden toteutumiseen rajatuista, valintojen ulkopuolisista olosuhteista, kuten ajasta, paikasta ja ympäristöstä, huolimatta.” (Köngäs 2018, 200.) Kuten jo toisessa yhteydessä mainitsin, globaalit uhat ja huoli esimerkiksi tiettyjen ammattialojen katoamisesta koettelevat hyvinvoinnin rajoja. Erityisesti tämä huomioiden on tärkeää, että lasten tunnekasvatuksessa huomioidaan omassa elämässä olevien valintamahdollisuuksien olemassaolo. Esimerkiksi lapsen tuntiessa kiukkoa, kun ei vaikkapa saa haluamaansa, käännetään huomio siihen, mihin asiaan voi vaikuttaa, vaikkapa seuraavan leikin valintaan.

6.4 Loppusanat

Tätä opinnäytetyötä oli erittäin mielenkiintoista ja opettavaista tehdä. Aihe oli minua innostava ja oli motivoivaa hakea teoriaosuuteen tietoa. Nautin myös tunnetaitotuokioiden suunnittelemisesta. Toiminnallinen osuus jännitti minua jonkin verran, koska

minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta tunnetaitotuokioiden ohjaamisesta ja välillä minulla olikin pienryhmän hallinnan haasteita, jolloin havainnoivan lastentarhanopettajan oli puututtava tilanteeseen. Ennen ryhmän jakamista pienryhmiin, minun olisi pitänyt konsultoida ryhmän opettajaa, koska hän olisi osannut sanoa, keitä lapsia ei kannata laittaa samaan ryhmään. Tämä seikka tuli esille ensimmäisen, aika ajoin levottoman, tuokion jälkeen, jonka jälkeen osasin jakaa ryhmät eri tavalla. Sain onneksi erittäin rakentavaa palautetta havainnoivalta lastentarhanopettajalta tuokioista ja pystyn näin ollen tulevaisuudessa hyödyntämään oppimaani ja toivottavasti suunnittelemaan entistä parempia tunnetaitotuokioita ja myös muita varhaiskasvatuksen pedagogisia tuokioita. Jos olisin yksin ohjannut tuokioita ilman havainnoivaa opettajaa, en olisi oppinut yhtä paljon näiden tuokioiden ohjaamisesta. Osallistuva havainnointi on yllättävän hankalaa, kun samalla piti muistaa, mitä seuraavaksi olin suunnitellut tehtäväksi ja samalla piti hallita ryhmää.

Tämänkaltainen toiminnallinen opinnäytetyö on hyödyllinen myös yhteistyöpäiväkodille. Yhteistyöpäiväkoti sai suunnitellut ja ohjatut tunnetaitotuokiot samalla kun havainnoiva lastentarhanopettaja pystyi arvioimaan niiden toimivuutta. Liitteessä 2 olevat suunnitelmat on välitetty havainnoinnissa mukana olleelle lastentarhanopettajalle, jotta materiaaleja voidaan hyödyntää jatkossakin. Tutkimus myös esitetään päiväkodin henkilöstölle, jotta aiheen merkitystä voidaan vielä korostaa kiireisessä päiväkodin arjessa ja tunnetaitojen tukemista voidaan vielä kootusti tarkastella yhdessä.

Jatkossa voisi olla mielenkiintoista tutkia tunnetaitotuokioita laajemmin ja syvällisemmin. Voisi esimerkiksi tutkia, tunnistavatko lapset paremmin erilaisia tunteita, kun he ovat niitä oppineet erillisissä tunnetaitotuokioissa. Lisäksi voisi olla mielenkiintoista tutkia tarkemmin tunnetaitojen tukemiseen tarkoitettuja materiaaleja ja niiden soveltuvuutta päiväkotikäisille.

LÄHTEET

- Ahonen, L. 2017. Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Ala-Risku, P. 2018. Tunteet esiin! Helsingin Sanomat 19.4.2018.
- Edun www-sivut. Viitattu 18.1.2018. <http://www.edu.fi>
- Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. 2013. Molli. Hyvällä mielellä vai pahalla päällä. Tunteet taidoiksi. Helsinki: Lastenkeskus.
- Hawn, G. & Holden, W. 2013. 10 läsnäolon minuuttia. Mindfulness lapsille. Helsinki: Basam Books Oy.
- Hentilä, R. 2011. Voimavaralähtöistä mielenterveyttä oppimassa: Mielen hyvinvoinnin opettajakoulutus ammatillisen kasvun tukena. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden yksikkö, Tampereen yliopisto.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Häggman-Laitila, A. 2013. Lapsi eri ikävuosina. 5-vuotias. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 15.5.2019. <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/mlfi/prod/2017/08/04174318/Lapsi-eri-ik%C3%A4kausina-5-v.pdf>
- Jääskinen, A-M. 2012. Olemisen mahdollisuus, elämisen ihmeellisyys -Elämä lapsen silmin. Viitattu 30.4.2019. <https://tunnejataida.fi>
- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Kantola, A. 2018. Varhaiskasvatus: Päiväkotien työntekijöiden vaihtuvuus heijastuu lapsiin. Helsingin Sanomat 4.4.2018.
- Kekkonen, M., Lehti, K. & Tirkkonen, J. 2017. Dialogisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Haapsalo, H. Petäjä, P. Vuorelma-Glad, M. Sandén, H. Pulkkinen & I. Tahvanainen (toim.) Varhaiskasvatus katsomusten keskellä. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013. Ihmiseltä ihmiselle: sosiaaliset taidot: harjoituksia lapsille, nuorille ja aikuisille. Helsinki: Opetushallitus.
- Kirkkopelto, K. 2016. Molli. 4.painos. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 3.painos. Jyväskylä: Ps-kustannus.

- Kokkonen, M. 2017. Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2.uud.painos. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Kotka, R. 2011. Tarinat tunteiden tulkkina. Toiminallisia ideoita satujen ja draaman maailmasta. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Köngäs, M. 2018. "Eihän lapsil oo ees hermoja". Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Väitöskirja. Lapin yliopisto. Viitattu 14.5.2018. <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/63145>
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut. Viitattu 4.3.2019. <https://www.mll.fi>
- Marjamäki, S., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2.painos. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Mielenterveysseuran www-sivut. Viitattu 19.1.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi>
- Mielenterveysseuran www-sivut. Viitattu 24.4.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi>
- Myllyviita, K. 2017. Tunne tunteesi. 1-3.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Nisula, K. & Aitlahti, K. 2018. Tepasteleva tuhatjalkainen: ryhmätoimintaa pienille ja isoille. Helsinki: Lasten Keskus.
- Nyytin www-sivut. Viitattu 28.4.2019. <https://www.nyyti.fi>
- Pulli, E. 2015. Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Puttonen, M. Empatiaa voi oppia. Helsingin Sanomat 2.2.2018.
- Repo, L. 2015. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. 2. uud.painos. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Salmi, S. 2018. Tunteella töihin. Helsingin Sanomat 14.1.2018.
- Syrjälä, H. Tulipallojen ymmärtäjä. Helsingin Sanomat 17.5.2018.
- Toivanen, T. 2014. Kasvuun! Draamakasvatusta 1-8-vuotiaille. 1.-2.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta. Läsnaolevan kosketuksen ja sadun taikaa. Helsinki: WSOY.
- Valkeapää, M. 2011. Pomppivat pavut. Ryhmätoimintaa pienille ja isoille. Helsinki: LK-kirjat/Lastenkeskus.
- Vanas, A. 2018. Väitös: Kiire ja stressi jyräävät tunteet päiväkotiarjessa. Viitattu 30.4.2019. <https://www.opettaja.fi>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 8.5.2019. https://www.oph.fi/download/195244_Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet19.12.2018.pdf

Vihavainen, S. Vanhempien valmentaminen auttaa lasta. Helsingin Sanomat 5.5.2018.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2.painos. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

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

Youtuben www-sivut 2018. Viitattu 30.4.2019. <https://www.youtube.com>

HAVAINNOINTILOMAKE

Päivämäärä: _____

Tunnetuokion aihe: _____

Havainnoijan nimi: _____

Tuokion sisältö (pedagogisuus, mielekkyys, osallistava yms.)

Tuokion ohjaus (selkeys, ajankäyttö, johdonmukaisuus yms.)

Lasten havainnointi (miten lapset reagoivat toimintaan)

TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN -TUNNETAITOTUOKIO 24.4.2018

Paikka: Päiväkodin liikuntasali **Aika:** 30-35 min.

Alkulämmittely (5-10min):

Käydään lasten kanssa läpi eri tunteita Pesäpuu Ry:n Kissanpäivät -nimiset tunnekorttien avulla. Tarkoitus kartoittaa kuinka hyvin lapset tunnistavat eri tunteita kuvista.

Pantomiimiharjoitus (10min):

Näytän yhdelle lapsista valitsemani tunnekortin. Lapsen tehtävänä on näytellä kyseistä tunnetta muulle ryhmälle. Muut lapset yrittävät arvuutella mikä tunne on kyseessä. Jos kukaan ei halua/uskalla olla ensimmäinen, minä voin näytellä ensimmäisen tunteen. Kaikki halukkaat pääsevät yrittämään. Motorinen tavoite: kuvan muuttaminen ilmeeksi ja eleeksi ja ilmeen muuttaminen sanoiksi. Sosioemotionaalinen tavoite: rohkeus olla esillä, ilmeen/eleen toistaminen tarvittaessa useaan kertaan, ilo ja pettymyksen sietäminen. Tavoitteena myös, että erilaiset tunteet tulevat tutuiksi ja tunteita osataan näyttää ilmein ja elein.

Tunnejuttu -harjoitus (10min):

Laitan lorupussiin erilaisia tunnesanoja. Jaan jokaiselle lapselle sanomalehtiaukeaman. Annan lasten vuorotellen nostaa yhden tunnesanan lorupussista. Kerron, mikä tunnesana on kyseessä, ja pyydän lapsia liikkumaan sen mukaan käyttämällä sanomalehteä apunaan. Voin tarvittaessa näyttää itse esimerkkiä. Houkuttelen lapsia liikkeittämään eri tavoin, esimerkiksi konttaamalla, kierien tai pyörien ja käyttämällä kehonsa eri tasojia liikkeissä sekä eri suuntia ja voimakkuuksia (eteenpäin, taaksepäin, ylös, alas, voimakkaasti ja kevyesti). Ohje lapsille: Kuljeta lehden aukeama alueen toiseen päähän esittäen sitä tunnetta, jonka sanon. Tavoitteena yhdistää liikunta ja tunnekasvatus.

(Jos jää aikaa, niin loppurentoutuksena satuhieronta Satuhierontakirjasta s.98)

Loppupalaute lapsilta: Laitan hymiöitä eri puolille salia ja pyydän lapsia asettumaan sen kuvan lähelle, joka parhaiten kuvaa edeltäneen toiminnan jälkeistä tunnelmaa.

PETTYMYS -TUNNETUOKIO 25.4.2018

Paikka: Päiväkotiryhmän leikkihuone **Aika:** 30-35 min.

Alkulämmittely (5min):

Käydään lasten kanssa läpi edellistä tuokiota. Kyselen, mitä heille jäi siitä mieleen.

Molli -kirjan aukeama 13 (10min):

Luen lapsille Molli -kirjasta aukeaman 13 ja kysyn lapsilta seuraavia kysymyksiä: Aina ei voi saada mitä haluaa! Miltä se tuntuu? Mitä olet halunnut ihan kauheasti viime aikoina etkä ole saanut? Saako haluamansa, jos oikein huutaa ja komentaa? Miltä tuntuu, kun joutuu pettymään? Mikä auttaa kestäämään pettymykset?

Molli: hyvällä mielellä vai pahalla päällä: tunteet taidoiksi -kirjan Pettymys -harjoitukset (15min):

Komennus: Lapset jaetaan pareihin. Toinen parista on ensin ”komentaja”. Hänen tehtävänä on saada parinsa tekemään jotain, esim. konttaamaan lattialla, hyppimään korkealle, pyörimään ympäri. Komennettavan on osattava olla tiukkana eikä suostua annettuihin käskyihin. Komentaja saa käyttää apunaan suostuttelua, kehumista jne.

Minä haluan mukaan: Lapset jaetaan kolmen ryhmiin. Heidän tehtävänä on vuorotellen kokeilla, miltä tuntuu, kun ei pääse ryhmään mukaan. Kaksi leikkijää on ”kimpassa” ja yrittää torjua kolmannen, joka haluaa tulla mukaan heidän porukkaansa. Jokainen on kerran leikissä ulkopuolisen roolissa. Leikin jälkeen keskustellaan siitä, miltä kokemus tuntui. Mitä voisi tehdä, ettei kenenkään tarvitsisi tuntea oloaan ulkopuoliseksi?

Pettymyspatsas: Lapset jaetaan pareihin. Toinen parista on ensin savea ja toinen taiteilija. Taiteilijan tehtävänä on muovata savesta patsas, joka kuvaa pettymyksen tunnetta. Kun patsaat ovat valmiita, niitä tutkitaan yhdessä. Mitä ne kertovat pettymyksestä? (Jos jää aikaa, niin loppurentoutuksena satuhieronta Satuhierontakirjasta s.95)

Suullinen loppupalaute lapsilta

PELKO JA ROHKEUS -TUNNETUOKIO 2.-3.5.2018

Paikka: Unihuone **Aika:** 30-35 min.

Lohikäärmeen häntä (5min)

Tässä kiinalaisessa leikissä seisotaan aluksi jonossa. Ensimmäinen on jonossa lohikäärmeen pää. Muut ottavat edessään seisovan olkapäistä kiinni eivätkä irrota otettaan. Lohikäärme on leikissä epätoivoisen nälkäinen ja yrittää hurjistuneena syödä häntänsä. Jonon viimeinen eli häntä väistelee päätä. Leikki aloitetaan alusta, jos lohikäärme katkeaa eli jonkun kädet irtoavat edellä seisovan olkapäiltä. Leikki päättyy, kun lohikäärme onnistuu syömään häntänsä eli jonon ensimmäinen koskettaa jonon viimeistä.

Satu: Onnea tuova lohikäärme (10min):

Aloitetaan lukemaan satua ja keskeytän sen noin puolessa välissä. Siihen kohtaan tulee harjoitus nimeltään rytmipiiri: Miettikää tarinan kiinalaista poikaa, joka paukutteli katin kansiä. Sopikaa, että jokainen taputtaa piirissä vuorollaan jonkin rytmin ja muut toistavat sen. Esimerkiksi taputa kaksi kertaa hitaasti ja kolme kertaa nopeasti ja pyydä muita toistamaan se. Seuraava keksii oman rytmin ja muut toistavat sen, kunnes koko piiri on käyty näin läpi. Sen jälkeen luen sadun loppuun. Pohdinta: Miksi lohikäärme pelotteli kyläläisiä? Miksi aikuiset eivät onnistuneet karkottamaan lohikäärmettä? Mikä muutti lohikäärmeen käytöksen? Mitkä asiat tuntuvat pelottavilta? Mitä niille voi tehdä? Miten pelon voi voittaa?

Lohikäärme -harjoitus (15min):

Muodostakaa 3-4 hengen ryhmistä lohikäärmeitä. Ryhmän jäsenten on neuvoteltava, mitä lohikäärmeen ruumiinosia he esittävät. Yksi ryhmän jäsen voi esittää esimerkiksi lohikäärmeen päätä ja kaksi muuta sen siipiä. Ryhmä keksii omalle lohikäärmeelleen nimen. Lohikäärmeeltä kysytään esimerkiksi, mikä sen nimi on, mitä se pelkää, mistä se pitää, missä asioissa hän on rohkea. Kun lohikäärmeet on esitelty toisilleen, ohjaaja pyytää lohikäärmeitä liikkumaan musiikin tahtiin, esimerkiksi pelokkaasti, nopeasti, hitaasti, innostuneesti.

Loppupalautejana

ERILAISUUS JA YSTÄVYYS -TUNNETUOKIO 16.5.2018

Paikka: Unihuone **Aika:** 30-35 min.

Vastakohtia ja yhteistä (5min)

Lapset muodostavat ohje kerrallaan pareja, jotka ovat jollakin tavalla toistensa vastakohtia. Esimerkiksi pitkä-lyhyt, lyhyet hiukset-pitkät hiukset. Seuraavaksi muodostetaan pareja, joilla on toistensa kanssa jotain yhteistä. Esimerkiksi saman pituiset, saman väriset paidat.

Molli-kirjasta aukeama 7 (10min):

Luen Molli-kirjasta aukeaman 7 ystävydestä. Sen jälkeen kysyn kysymyksiä: Millainen on hyvä ystävä? Millaisia ystäviä sinulla on? Miten sinä ja ystäväsi eroatte toisistanne? Missä asioissa olette samanlaisia? Miten sinä olet hyvä ystävä toiselle? Miltä voisi tuntua, kun ei ole hyvää ystävää? Ystävän kanssa voi joskus olla myös eri mieltä. Miten riitoja sovitaan?

Huoneentaulu hyvästä ystävästä (15min):

Muodostakaa parit. Mietitään, millaisia värejä ystävyteen liittyy. Maalataan pareittain A3 paperille vesiväreillä ystävyden värejä. Kysyn pareilta samalla kun he maalavat, millainen on hyvä ystävä ja työn kuivuttua voidaan kirjoittaa yhdessä mietittyjä ystävyysasioita paperiin.

Loppupalaute lapsilta.