

”No ei meitä oo kiukuttanu!”

Turon Tunnemaja päiväkodin tunnekasvatusta tukemassa



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus, sosionomikoulutus

syksy, 2019

Eveliina Tammi

Sosionomikoulutus
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

Tekijä	Eveliina Tammi	Vuosi 2019
Työn nimi	"No ei meitä oo kiukuttanu!" – Turon Tunnemaja päiväkodin tunnekasvatusta tukemassa	
Työn ohjaaja	Mari Korhonen	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää toiminnallinen väline, jolla varhaiskasvattajat voivat tukea lasten tunnetaitojen kehitystä varhaiskasvatuksessa. Työ keskittyi erityisesti tunteiden tunnistamiseen ja niiden oikeanlaiseen käsittelyyn. Tavoitteena oli lisätä kasvattajien tunnekasvatusosaamista sekä kehittää varhaiskasvatusalalla toteutettavaa tunnekasvatusta. Työn tilaajana oli pirkanmaalainen yksityinen päiväkotitoiminta.

Työn tietoperustassa avattiin varhaiskasvatusta ja siihen liittyviä sisältöjä, kuten pedagogiikkaa ja lapsen osallisuutta. Lisäksi tarkasteltiin varhaiskasvatusta ohjaavia asiakirjoja ja lakeja. Työssä käsiteltiin myös tunnetta käsitteenä, tunnetaitojen kehittymistä ja osa-alueita sekä aikuisen roolia lapsen tunnetaitojen kehityksen tukemisessa. Aihetta tutkittiin myös aiempien tutkimusten pohjalta.

Työ on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen osuus sisälsi seitsemän tunnetuokiota, joiden aikana käsiteltiin erilaisia tunteita toiminnallisilla menetelmin. Tuokioiden tarkoituksena oli lisätä lasten ymmärrystä tunteista ja tuoda tunteiden nimeäminen osaksi päiväkodin toimintakulttuuria. Tuokioiden jälkeen päiväkotitoimintaan rakennettiin tunnemaja, jonka tarkoituksena on lasten tunteiden käsittelyn tukeminen. Tuotos syntyi tilaajan toiveesta, sillä ryhmässä oli esiintynyt paljon aggressiivisten tunteiden hallinnan haastetta. Työssä haluttiin tutkia, auttaako tunnemaja tunnetaitojen kehittymisessä. Yhteistyöpäiväkodin kasvattajat kokevat, että tunnetuokioista ja tunnemajasta on ollut hyötyä. Lasten kiukunhallinnan ongelmat ovat vähentyneet huomattavasti. Lapset ovat oppineet käyttämään tunnemajaa ja käsitelleet siellä monenlaisia tunteita, mikä on edistänyt heidän tunnetaitojaan.

Avainsanat varhaiskasvatus, tunteet, tunnetaidot, tunnekasvatus

Sivut 31 sivua, joista liitteitä 1 sivu

Degree programme in Social Services
Hämeenlinna University Center

Author	Eveliina Tammi	Year 2019
Subject	A hut of emotions – supporting emotional education in a daycare centre	
Supervisors	Mari Korhonen	

ABSTRACT

The aim of this thesis was to create a functional tool that early childhood educators can use to support the development of children's emotional skills. The main focus was on identifying and handling emotions. The purpose of the thesis was to increase early childhood educators' competence and to develop emotional education in the field of early childhood education. Thesis was carried out in collaboration with a private daycare centre.

The theoretical foundation explored early childhood education and relevant themes such as pedagogy and children's participation. Various documents and legislation underpinning early childhood education were also examined. In addition, emotion as a concept, development and different aspects of emotional skills, as well as adult's role in supporting child's emotional skills were discussed. The subject was also approached by reviewing earlier studies.

This is a practice-based Bachelor's thesis. The practical part consisted of seven sessions. During those sessions, different emotions were examined in various activities. The purpose of the sessions was to increase children's understanding of emotions and to make naming emotions an everyday practice in the daycare centre. After the sessions, a hut of emotions was built. The hut in meant to help children deal with their difficult emotions. The kindergarten group had challenges with children's anger management and they needed some help. The educators of the group feel that the hut of emotions has helped the children to deal with anger and frustration. Children have learned to go and deal with their emotions in the hut, which has improved their emotional skills.

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

Pages 31 pages including appendices 1 page

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	VARHAISKASVATUS.....	2
2.1	Ohjaavat asiakirjat.....	2
2.2	Pedagogiikka.....	3
2.3	Lapsen osallisuus.....	5
3	TUNTEET JA TUNNETAIDOT	5
3.1	Tunteet	6
3.2	Tunnetaitojen osa-alueet	6
3.2.1	Tunteiden tunnistaminen	7
3.2.2	Tunteiden ymmärtäminen ja vaikuttavuus	7
3.2.3	Tunteiden säätely	8
3.3	Tunnetaitojen kehitys varhaislapsuudessa	9
3.4	Aikuisen rooli lapsen tunnetaitojen tukemisessa	10
3.4.1	Aikuinen tunteiden sanoittajana ja mallintajana	10
3.4.2	Tunteen kohtaamisen malli	11
4	AIEMMAT TUTKIMUKSET.....	12
5	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ JA TOIMINNAN SUUNNITTELU	13
6	TOIMINNAN TOTEUTUS.....	15
6.1	Tunnetuokio 1 – Tunteet tutuksi.....	15
6.2	Tunnetuokio 2 – Ilo ja innostus	16
6.3	Tunnetuokio 3 – Ärsytys ja kiukku	18
6.4	Tunnetuokio 4 – Pelko ja jännitys	19
6.5	Tunnetuokio 5 – Empatia	19
6.6	Tunnetuokio 6 – Suru	20
6.7	Tunnetuokio 7 – Kateus ja pettymys.....	21
6.8	Lopullinen tuotos	22
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	24
7.1	Tuloksia ja johtopäätöksiä.....	24
7.2	Jatkokehittäminen.....	25
7.3	Eettisyys ja luotettavuus	26
7.4	Opinnäytetyöprosessin arviointia	27
	LÄHTEET	28

Liitteet

Liite 1 Tunnekuvat

1 JOHDANTO

Kaikki tietävät mikä tunne on, kunnes heitä pyydetään määrittelemään se.

Beverly Fehr & James Russell

Tunteet ovat jatkuvasti läsnä ihmisen elämässä. MIELI Suomen Mielenterveys ry:n (n.d.) sanoin tunteet tuovat elämään sävyt ja värit – ne ovat mukana kyvyssä toivoa, haaveilla, luottaa ja arvostaa. Tunteet muokkaavat sitä, miten koemme omat sisäiset tilamme ja ulkopuoliset vuorovaikutustilanteet. Tunteiden avulla luomme kontakteja toisiin ihmisiin ja näin saamme elämäämme merkityksellisyyden tunteen. (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 76)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa. Työn aihe valikoitui ajankohtaisuuden ja henkilökohtaisen kiinnostuksen vuoksi. Peltonen ja Kullberg-Piilola (2005, s. 13) ovat todenneet, että tunnetaidot ovat nyky-yhteiskunnassa jääneet syrjään ja tilalle on otettu kaikkea muuta. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi työelämän tehokkuus ja tuottavuus, vaikka monet asiantuntijat painottavat tunnetaitojen olevan monia muita taitoja tärkeämpiä. Peltosen ja Kullberg-Piilolan väitteestä on jo lähes 15 vuotta, mutta sama ilmiö on edelleen nähtävissä. Suunta on kuitenkin parempi, sillä tunnetaitojen arvo on jälleen noussut enenevässä määrin puheenaiheeksi ja sitä halutaan painottaa ja kehittää niin työelämässä kuin jo varhaiskasvatuksessakin.

Työn tavoitteena oli luoda väline, jonka avulla varhaiskasvatuksessa voidaan tukea lasta tunteiden tunnistamisessa ja etenkin niiden käsittelyssä. Lapselle voi olla vaikeaa käsitellä tunnetta ja sen aikaansaamia reaktioita, etenkin, jos ei tiedä, mikä tunne on kyseessä. Opinnäytetyöprosessin tuotoksena syntyi tunnemaja, jonne lapsi voi mennä sinne rauhoittumaan valitsevan tunteen kanssa. Opinnäytetyössä haluttiin tutkia, miten tällainen paikka auttaa lasta tunteiden kanssa toimimisessa ja millaisia myönteisiä vaikutuksia sillä mahdollisesti on ryhmän tunnetaitojen kehitykseen. Ennen majan rakentamista toteutettiin seitsemän toiminnallista tunnetuokiota, joissa tarkasteltiin erilaisia tunteita. Näin haluttiin edistää lasten tunneosaamista.

Työ toteutettiin yhteistyössä pienen yksityisen päiväkodin kanssa. Päiväkodin kasvattajat ovat kokeneet ajankohtaisena haasteena erityisesti niin sanottujen kielteisten tunteiden hallinnan, joten työ kohdennettiin heidän tarpeisiinsa. Toimintakertojen aikana käsiteltiin monia haastaviakin tunteita, kuten kiukku, suru ja kateus. Toiminnassa painotettiin sitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta niiden aiheuttamaa käytöstä täytyy pystyä hallitsemaan.

2 VARHAISKASVATUS

Varhaiskasvatus on lapsen suunnitelmallinen, tavoitteellinen ja pedagogiikkaa painottava kokonaisuus, joka muodostuu kasvatuksesta, opetuksesta ja hoidosta (OPH, n.d.a). Kasvatus määritellään toiminnaksi, jolla tuetaan lapsen yksilöllisen identiteetin muodostumista. Lasta opetetaan toimimaan toiset huomioiden, luomaan omia mielipiteitään sekä toimimaan eettisesti kestäväällä tavalla. Lisäksi kasvatuksella halutaan siirtää eteenpäin kulttuurisia tapoja ja arvoja. Opetusta varhaiskasvatuksessa ohjaa varhaiskasvatussuunnitelman perusteista löytyvä oppimiskäsitys, jossa lapsi nähdään aktiivisena toimijana ja uteliaana tutkijana. Lasta halutaan tukea uusien asioiden opettelussa ja erilaisten oppimistapojen käyttämisessä. On tärkeää, että opetuksessa huomioidaan lapsen mielenkiinnon kohteet sekä kehityksen taso. Hoidolla tarkoitetaan huolehtimista lapsen perustarpeista. Hoidolla tavoitellaan sitä, että lapsi kokee olevansa tärkeä ja vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Myös hoitotilanteet, kuten ruokailu, pukeutuminen ja lepo nähdään osana oppimista ja kasvatusta. Näissä tilanteissa lapsi oppii vuorovaikutustaitoja sekä itsestä huolehtimisen taitoja. (OPH, 2018, ss. 21, 23)

Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia. (OPH, n.d.a) Varhaiskasvatus on tärkeä osa suomalaista koulutusjärjestelmää ja lapsen oppimisen polkua. Vaikka ensisijainen vastuu lapsen kasvatuksesta on huoltajilla, varhaiskasvatuksella halutaan tukea heidän kasvatustehtäväänsä sekä lapsen hyvinvointia. Varhaiskasvatuksella pyritään edistämään lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa. Varhaiskasvatusta voidaan järjestää päiväkotitoimintana, perhepäivähoitona tai avoimena varhaiskasvatustoimintana, kuten kerhotoimintana. (OPH, 2018, ss. 7, 14, 17) Tämän opinnäytetyön kohteena on varhaiskasvatus päiväkodissa, joten työssä keskitytään ainoastaan siihen.

2.1 Ohjaavat asiakirjat

Varhaiskasvatusta ohjaavat monet asiakirjat, joista tärkeimpiä ovat varhaiskasvatustilaki ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Varhaiskasvatustilaki luo pohjan kaikelle varhaiskasvatukselle. Siinä kuvataan, kenellä on milloinkin oikeus varhaiskasvatukseen. Laissa määritetään, että kunnan on järjestettävä varhaiskasvatusta siinä laajuudessa ja niissä toimintamuodossa kuin kunnassa esiintyvä tarve edellyttää. Laki antaa ohjeita myös käytännön tekijöihin, kuten siihen, millä kielellä ja mihin aikoihin varhaiskasvatusta järjestetään sekä millainen ympäristö on varhaiskasvatukselle otollinen. (Varhaiskasvatustilaki 540/2018)

Laki myös asettaa varhaiskasvatukselle tavoitteet. Lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja hyvinvointia tulee edistää tämän iän ja kehitystason mukaisesti ja lasta osallistaen. Lisäksi täytyy tukea elinikäistä

oppimista ja koulutuksellisen tasa-arvon toteuttamista. Varhaiskasvatuksessa tulee mahdollistaa myönteisiä oppimiskokemuksia ja pedagogista toimintaa leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuen. Varhaiskasvatuksen ympäristön tulee olla turvallinen, kehittävä ja oppimista edistävä. Lasta kohdellaan kunnioittavasti ja hänen yksilölliset tuen tarpeensa huomioidaan ja niihin järjestetään tarkoituksenmukaista tukea. Varhaiskasvatuksessa edistetään jokaisen yhdenvertaisuutta ja tuetaan kielellistä, kulttuurista, uskonnollista ja katsomuksellista taustaa. Vertaisryhmässä oleminen kehittää lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja sekä eettistä ja kunnioittavaa käytöstä. Varhaiskasvatuksella halutaan tukea myös vanhempien kasvatustehtävää. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet on Opetushallituksen laatima varhaiskasvatuslakiin pohjautuva valtakunnallinen määräys, jonka mukaan varhaiskasvatusta toteutetaan. Sillä halutaan varmistaa, että varhaiskasvatus on yhdenvertaista koko maassa. Perusteissa kuvataan varhaiskasvatuksen keskeistä sisältöä sekä huoltajien ja eri tahojen kanssa tehtävää yhteistyötä. Tärkeimpinä arvoina varhaiskasvatussuunnitelmassa toimivat lapsen edun ensisijaisuus, lapsen oikeus hyvinvointiin, huolenpitoon ja suojeleluun, lapsen mielipiteen huomioon ottaminen sekä tasa-arvoisen kohtelun vaatimus. (OPH, 2018, ss. 7 – 8, 20)

Valtakunnallisten varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta jokaisen kunnan täytyy laatia omat varhaiskasvatussuunnitelmat. Ne ovat velvoittavia asiakirjoja ja niitä tulee jatkuvasti kehittää ja arvioida. Paikallisissa suunnitelmissa ei voi jättää pois mitään lain tai varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden määrittämiä sisältöjä. Pedagogiset painotukset, paikalliset erityispiirteet ja varhaiskasvatusta koskevat arviointitulokset on tärkeää ottaa huomioon suunnitelmia valmisteltaessa. (OPH, 2018, s. 8) Kunnan varhaiskasvatussuunnitelman pohjalta laaditaan jokaisen yksittäisen lapsen oma varhaiskasvatussuunnitelma. Sen lähtökohtana tulee aina olla lapsen etu ja tarpeet. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma on työväline, jonka avulla kasvattajat yhteistyössä huoltajien ja lapsen kanssa tukevat lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. (Valkeakosken Varhaiskasvatuspalvelut, 2019, ss. 5–6) Suunnitelmaan kirjattavat tavoitteet kuvaavat, miten pedagogisella toiminnalla tuetaan näitä kehityksen osa-alueita. Yksilöllistä varhaiskasvatussuunnitelmaa laadittaessa on tärkeää tuntea lapsen osaaminen, vahvuudet, kiinnostuksen kohteet sekä yksilölliset tarpeet. (OPH, 2018, s. 10)

2.2 Pedagogiikka

Pedagogiikalla on suuri merkitys varhaiskasvatustyössä. Pedagogiikka on käytännön toimintaa, joka ilmenee arjen kulttuurisissa käytännöissä sekä lasten ja aikuisten välisessä vuorovaikutuksessa. Se perustuu kokonaisvaltaiseen näkemykseen varhaiskasvatuksesta. Koska kasvatus, opetus ja hoito nähdään kiinteänä kokonaisuutena, pedagogiikka rakentuu niiden kaikkien ympärille. (Lastentarhanopettajaliitto, 2017, s. 10) Opetushallitus

(2018, s. 22) kuvaa pedagogiikan tarkoittavan kasvatus- ja varhaiskasvatus-tieteelliseen tietoon perustuvaa ammattihenkilöstön toteuttamaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jolla pyritään toteuttamaan lapsen oppimista ja hyvinvointia. Toiminnan lähtökohtana tulee olla lasten kiinnostuksen kohteet ja tarpeet, kehittyvät valmiudet sekä oppimisen alueet (OPH, n.d.b, s. 2).

Opetushallituksen (2018, s. 36) mukaan lasten omaehtoinen, henkilöstön johdolla suunniteltu sekä henkilöstön ja lasten yhdessä kehittämä toiminta täydentävät toisiaan. Pedagogiikkaa voidaan toteuttaa kaikissa arjen tilanteissa, niin ohjatuissa toiminnoissa kuin spontaaneissa pukeutumis-, leikki-, ulkoilu- ja ruokailutilanteissa. Itse toiminta ei ole ratkaisevaa, vaan se, mitä toiminnassa tapahtuu. Toiminnan tulee olla tavoitteellista, ja opettajan tulee tietää, miksi tietyissä tilanteissa toimintaan juuri tietyllä tavalla. (Lastentarhanopettajaliitto, 2017, s. 10) Jotta eri tilanteiden pedagogiset mahdollisuudet huomataan, henkilöstön tulee olla ammattitaitoista ja herkkää havainnoimaan. On tärkeää, että henkilöstö havaitsee lasten aloitteita ja tunnetiloja, ja osaa muuttaa omaa toimintaansa niiden mukaan. (OPH, 2018, s. 38)

Varhaiskasvatuksen pedagogisen viitekehyksen laaja-alaisen osaamisen alueisiin kuuluvat ajattelu ja oppiminen; kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu; itsestä huolehtiminen ja arjen taidot; monilukutaito ja tieto- ja viestintäteknologinen osaaminen sekä osallistuminen ja vaikuttaminen. Tunnetaitojen kehittäminen kuuluu itsestä huolehtimisen ja arjen taitojen osa-alueeseen. Varhaiskasvatuksessa halutaan tukea lasta tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Lapsen kanssa havainnoidaan ja nimetään tunteita, jotta tunnetaidot vahvistuisivat. (OPH, 2018, s. 26)

Itsestä huolehtimisen ja arjen taitojen osa-alueeseen kuuluu myös kestävään elämäntapaan ja sen mukaisiin valintoihin ohjaaminen. Varhaiskasvatuksessa tulee huomioida ekologinen, sosiaalinen, kulttuurinen ja taloudellinen kestävyys. (OPH, 2018, ss. 25, 32) Sosiaalisen kestävyuden pääajatuksena on eriarvoisuuden vähentäminen liittyen hyvinvointiin ja osallisuuteen. Jokaiselle ihmiselle halutaan taata yhdenvertaiset oikeudet vaikuttaa itseä koskeviin asioihin. (THL, 2019) Varhaiskasvatuksen osallistumiseen kannustavalla ilmapiirillä halutaan kasvattaa kansalaisia, jotka osaavat ilmaista omia mielipiteitään, arvioida kriittisesti yleisiä toimintatapoja ja toimia eettisesti (OPH, 2018, s. 23). Suomen YK-liitto (n.d.) on esitellyt YK:n jäsenmaiden vuonna 2015 sopiman kestävä kehityksen toimintaohjelman, jonka tavoitteena on muun muassa varmistaa sukupuolten välinen tasa-arvo, vähentää eriarvoisuutta eri maiden sisällä ja välillä sekä luoda kestäviä ja turvallisia yhteisöjä ja kaupunkeja. Isokorven ja Viitasen (2001, s. 244) mukaan hyvät tunnetaidot johtavat toisista ihmisistä välittämiseen. Kun toista pitää merkittävänä, hänelle haluaa hyvää yhtä lailla kuin itselleen. Yhteiskunnasta välittäminen näkyikin juuri ihmisistä välittämisenä eli solidaarisuutena. (Isokorpi & Viitanen, 2001, s. 244) Jos lapsia

kasvatetaan tällaiseen ajatteluun pienestä pitäen, he varmistavat sosiaalisesti kestävästä yhteiskunnan kehittymisen.

2.3 Lapsen osallisuus

YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista takaa lapselle oikeuden ilmaista näkemyksensä häntä koskevissa asioissa. Lapsen näkemykset tulee ottaa huomioon tämän iän ja kehitystason mukaisesti. (Unicef, n.d.) Osallisuuden teema on noussut viime aikoina enemmän esille myös varhaiskasvatuksessa. Lapset nähdään toimijoina, jotka tulevat kuulluksi ja saavat olla osallisia yhteisössään. Käsitteenä osallisuus ei ole kuitenkaan yksiselitteinen. Se voi saada eri merkityksiä riippuen siitä, missä yhteydessä sitä käytetään. Kasvattajat voivat mieltää sen pelkäksi osallistumiseksi ilman, että lapsi pääsee mukaan vaikuttamaan toiminnan sisältöön ja suunnitteluun. (Turja, 2017, ss. 44–45) Tämä ei kuitenkaan ole osallisuuden ainoa päämäärä. Turjan (2017, s. 45) mukaan Hill ym. (2004) ja Piironen (2007) määrittelevät osallisuuden olevan sitä, että ihmiset voivat tulla kuulluksi ja vaikuttaa heitä koskeviin asioihin osallistumalla yhteisön asioiden suunnitteluun sekä ottamalla vastuuta asioiden toteuttamisesta.

Päiväkodin arjesta löytyy paljon mahdollisuuksia lasten osallisuuden toteuttamiseksi. Turjan (2017, s. 47) mukaan osallisuus voi näkyä niin spontaaneissa tilanteissa kuin tietoisesti järjestetyissä ohjauksissa. Lapsen sensitiivinen kohtaaminen ja kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta ovat oleellisessa roolissa osallisuuden vahvistamisessa (OPH, 2018, s. 30). Osallistavaa toimintatapaa halutaan korostaa myös tässä opinnäytetyössä. Lasten toiveita kuunnellaan prosessin edetessä. Lapsen osallisuutta on myös oikeus olla osallistumatta, joten toimintaan osallistuminen ja erilaisten tehtävien tekeminen on vapaaehtoista.

3 TUNTEET JA TUNNETAIDOT

Opetushallituksen (2019) mukaan tunteet luovat taustan ihmisten väliselle vuorovaikutukselle. Inhimilliset tunteet sekä tunnetaidot ovat sisäänrakennettuina jokaiseen ihmiseen. Ihminen tarvitsee oppia kuuntelemaan tunteitaan ja uskaltaa ottaa ne käyttöön. Tunnetaitojen oppimisen perusta on varhaislapsuudessa ja lapsi oppiikin tunteiden tunnistamista, kokemista ja harjoittelua parhaiten leikin kautta. Aikuisella on vastuu auttaa lasta tässä tehtävässä. (Isokorpi, 2004, s. 127) Kokkosen (2017, s. 19) mukaan tunteiden virittyminen tarkoituksenmukaisesti ja sopivalla voimakkuudella osoittaa, että ihmisen tunne-elämä on tasapainoista.

3.1 Tunteet

Tunteisiin liittyy monia käsitteitä, jotka on hyvä erottaa toisistaan tunnekokemuksia käsiteltäessä. Tunteella tarkoitetaan nopeasti syntyvää ja kaatoavaa reaktiota. Mieliala taas on pidempiaikainen ilmiö, jossa koetaan usein samaa tunnetta, kuten hyväntuulisena ilon tunnetta. Jos tietyn tunteen kokeminen on pysyvää ja henkilölle ominaista, voidaan puhua persoonallisuuden piirteestä. (Rantanen, 2011, s. 39)

Tunteet saavat alkunsa ihmisen neurobiologisesta toiminnasta. Aivojen limbisen järjestelmän eri osat säätelevät tunneaktivaatiota ja tilanteen mukaista käyttäytymistä sekä saavat aikaan mielihyvän- ja pahan tunteita. Järjestelmän avulla tulkitaan aistien kautta saatavia vaikutteita tunteiden näkökulmasta ja säilytetään tunnemuistoja. Tunne syntyy, kun tunteita säätelevät aivoalueet kohtaavat vaikutteen, joka niitä aktivoi. Vaikutteena voivat toimia monenlaiset tekijät, kuten jännittyneisyys tai jokin muu tilanne. Vaikute saattaa olla myös tiedostamaton. (OPH, 2019)

Kannisen ja Sigfridsin (2012, s. 77) mukaan tunteita voi tarkastella useiden tasojen kautta. Tunnekokemus rakentuu samanaikaisesti subjektiivisesta tunnekokemuksesta, fysiologisista tuntemuksista, toimintavalmiuksista, mielikuvista ja neurokemiallisista prosesseista. Subjektiivinen tunnekokemus on ihmisen kokema perustunne, esimerkiksi suru. Fysiologiset tuntemukset ovat tunteen aiheuttamia kehollisia tuntemuksia kuten kuuma, kylmä tai kihelmöinti. Toimintavalmiudet tarkoittavat ihmisessä heräävää reaktiota tunteeseen. Reaktio voi olla esimerkiksi pakeneminen, puolustautuminen tai perääntyminen. Tunne voi tuntua suurena möykkynä rinnassa, jolloin puhutaan tunteiden herättämistä mielikuvista. Neurokemialliset prosessit voivat kertoa esimerkiksi tunnekokemuksen kuormittavuudesta. (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 77) Lastenkin kanssa on tärkeää tarkastella tunnetta eri tasoilta. Hyvin konkreettinen tapa on esimerkiksi miettiä, missä päin kehoa tunne tuntuu. On myös hyvä pohtia, mitä reaktioita ja tekoja tunteet aiheuttavat, sillä ne voivat olla lapselle tiedostamattomia.

3.2 Tunnetaitojen osa-alueet

Tunteet ovat joka hetkessä mukana ja ne toimivat eri tilanteissa eri tavoin. Tarvitaan myös erilaisia tunnetaitoja, jotta vuorovaikutussuhteista saataisiin mahdollisimman toimivia. (Silvennoinen, 2004, s. 53) Köngäs (2019, s. 41) esittelee Mayerin ja Saloveyn (1997) tunneälyn nelihaaraisen mallin, jossa kuvataan tunneälyn eri osa-alueet. Näitä ovat tunteiden tunnistaminen, tunteiden vaikuttavuus, tunteiden ymmärtäminen ja tunteiden säätelyminen.

3.2.1 Tunteiden tunnistaminen

Tunteiden tunnistaminen tarkoittaa kykyä havainnoida tunnetta fyysisen tilan, tuntemusten ja ajatusten pohjalta sekä tuoda tunteet esiin tilanteeseen sopivalla tavalla (Köngäs, 2019, s. 41). Joseph, Strain ja Ostrosky (2005) kuvaavat tunteidenlukutaidon tarkoittavan kykyä tunnistaa, ymmärtää ja vastata itsessä ja muissa herääviin tunteisiin terveellä tavalla. Heidän mukaansa nämä taidot edistävät muun muassa turhautumisen sietokykyä, impulsiivisuutta ja keskittymistä. Itsetuntemukseen kuuluu tietoisuus omista tunteista ja siitä, mitä tunteistaan ajattelee. Kun tunnistaa omat tunteensa, pystyy hyväksymään niiden olemassaolon sellaisenaan, tarkkailemaan niitä kokemuksina ja antamaan niille nimen. Näin myös erottaa tunteet toisistaan. Omien tunteiden ja tunnetilojen tunnistaminen edistää itsetuntemuksen jatkuvaa kehittymistä ja tervettä itsenäisyyttä. Terve itsenäisyys auttaa toimimaan ilman, että ihminen hakee jatkuvasti hyväksyntää muilta. Toisten mielipiteitä ei tästä huolimatta siivuteta, vaan ihminen pystyy itse tekemään päätöksiä, toimimaan aloitteellisesti ja ottamaan riskejä pelkäämättä virheitä. (Silvennoinen, 2004, ss. 53–55)

Tärkeä tunnetaito omien tunteiden tunnistamisen ohella on muiden ihmisten tunteiden havaitseminen ja tulkitseminen. Jotta voi olla toisen kanssa toimivassa vuorovaikutuksessa, on osattava lukea toisen tunnetiloja ja reagoida niiden mukaan. (Ahonen, 2017, s. 21) Myös toisten ihmisten tunteiden tunnistaminen perustuu itsetuntemukseen. Kun tunnistaa omat tunnetilansa, pystyy tunnistamaan myös muiden tunteita, ymmärtämään heidän näkökulmiaan, eläytymään toisen tilanteeseen ja antamaan toiselle tilaa hillitsemällä omia impulssejaan. (Silvennoinen, 2004, s. 55; ks. myös Köngäs, 2019, s. 44) Köngäksen (2019, s. 44) mukaan lapset ovat lähtökohdaisesti hyvin taitavia tunteiden tunnistamisessa itsessään ja muissa, sillä heillä tunnetilat vaihtuvat jatkuvasti ja he ovat tarkkaavaisia tunnepitoisten tilanteiden tarkkailussa.

3.2.2 Tunteiden ymmärtäminen ja vaikuttavuus

Tunteet eivät ole aina selkeästi erotettavissa ja samaan aikaan ihmisessä voi esiintyä useitakin tunteita. Tunteiden ymmärtämisen taito onkin näiden vaikeaselkoisten tuntemusten tunnistamista. Tunnekokemuksia voi erotella esimerkiksi sen mukaan, mikä niistä on hetkittäinen tunne ja mikä toistuvampi tunnetila. On tärkeää myös tunnistaa tunteesta toiseen, kuten vihasta tyytyväisyyteen, tehtäviä siirtymiä. Tunteen ymmärtäminen vahvistaa tunnistamisen ja vaikuttavuuden osa-alueita ja näin edistää tunnetaitojen kehittymistä. (Köngäs, 2019, ss. 41, 48–49)

Osana tunteiden ymmärtämistä toimii niiden moraalinen arviointi. Kun tunteiden sisältämiä merkityksiä arvioidaan ja niille annetaan nimet, ymmärrys syvenee. (Puolimatka, 2011, s. 120) Rantasen (2011, s. 33) mukaan on kuitenkin tärkeää tarkastella, miten tunteita arvioi. Jatkuva tunteista puhuminen ja niissä vellominen eivät auta ihmistä eteenpäin.

Negatiivisissa tunteissa liika viipyminen voi pahentaa tilannetta ja positiiviset tunteet voivat väljetä, jos niitä analysoidaan liikaa. Tunteiden tutkimisessa olennaista on, että asiat menevät eteenpäin haluttuun suuntaan ja syntyy uusia näkökulmia. (Rantanen, 2011, s. 33)

Osa tunteiden vaikuttavuutta on kyky ymmärtää, että tunteet voivat vaikuttaa päätöksentekoon. Tunteet ohjaavat ajattelua suuntautumaan ihmiselle merkityksellisiin asioihin. Tunnetilasta riippuen myös ihmisen mielipiteet voivat vaihdella – neutraalissa olotilassa tunne voi olla toinen kuin vahvassa tunnetilassa. Ymmärrystä tunteen vaikuttavuudesta voidaan lisätä pohtimalla, tukeeko tunnetila hyvinvointia, auttaako se keskittymään ja motivoitumaan vai viekö huomion toisaalle, sekä millä tavoin pääsisi tunnetilaan, joka edistää tavoitteita. (Köngäs, 2019, ss. 41, 46–47)

3.2.3 Tunteiden säätelyminen

Tunteiden säätelyä tapahtuu huomaamatta lähes koko ajan, mutta tiettyissä tilanteissa ihminen alkaa tietoisesti käyttää tunteidensäätelymekanismiaan. Tunteiden säätelyn perustehtävänä on ennakoida omaa tunnetilaa, ylläpitää senhetkistä tunnetilaa ja tarvittaessa muuttaa sitä. Kun osaa pohtia, mitä tunteita erilaiset tilanteet saattavat herättää, niihin voi valmistautua etukäteen. Näin pystyy hallitsemaan sitä, mitä tunteita kokee ja milloin, kuinka voimakkaasti ne kokee sekä miten niitä ilmaisee. (Nummenmaa, 2010, ss. 152–153)

Liian pitkään jatkuneet epämiellyttävät tunteet kuormittavat ihmistä niin psyykkisesti kuin fyysisesti. Siksi on tärkeää oppia tunteiden hillitsemistä sekä negatiivisten tunteiden korvaamista toisilla. (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 82) On myös olennaista tunnistaa, mitkä tunteet ovat haitallisia tai hyödyllisiä ja sen mukaan joko sitoutua tai irtaantua niistä (Köngäs, 2019, s. 41).

Jokainen on vastuussa siitä, miten reagoi erilaisiin tunteisiin. Usein reagoidaan impulssin omaisesti, kokemuksesta opitun pohjalta. Vaatii itsekuria ja vastuullisuutta, että pystyy hallitsemaan, miten asiat ja erilaiset tunteet ottaa vastaan ja miten niihin reagoi. Jokaisessa tilanteessa ihmisellä on mahdollisuus valita, miten käyttäytyy. Hän saattaa käydä hyökkäykseen, alistua tai pyrkiä tilanteesta pois. Lisäksi voi miettiä uudenlaisia, rakentavia tapoja suhtautua toisiin ihmisiin. (Silvennoinen, 2004, ss. 56–57) Jokaisen tunteidensäätelytaidot ovat yksilöllisiä. Ihmisten väliltä löytyy suuriakin eroja, jotka voivat olla synnynnäisiä tai opittuja. Oleellista on muistaa, että tunteidensäätelyä voi opetella aktiivisesti tutkimalla, mitkä tapahtumat aiheuttavat positiivisia tuntemuksia ja mitkä negatiivisia. (Nummenmaa, 2010, s. 160)

3.3 Tunnetaitojen kehitys varhaislapsuudessa

Vaikka tunteidensäätelykyky on kytköksissä aivorakenteiden väliseen yhteistyöhön ja niiden toimintaan, tunteiden säätely kehittyy pitkälti lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa. Varhainen vuorovaikutus vaikuttaa tunteiden säätelyyn välillisesti aivojen toiminnan kautta, sillä vuorovaikutuksessa lapsi saa niitä kokemuksia, joita ilman aivot eivät kehity parhaalla mahdollisella tavalla. (Kokkonen, 2017, s. 85) Tunnetaitojen kehittyminen on kehityksellinen prosessi, sillä eri taidot ilmenevät ikävaiheiden edetessä eri tavalla. Kehitys alkaa hyvin konkreettisesta tasosta, jossa vaikuttavat tekijät ovat havainnoitavissa. Vähitellen tunnetaitojen taso kehittyy ja tunteita voidaan tarkastella monimutkaisemmilla tasoilla. (Saarni, 2011, s. 5) Lapsen aivojen rakenteellinen kehitys tapahtuu suurimaksi osaksi jo raskausaikana. Kohdun ulkopuoliset äänet, kuten äidin puhe ja sydämensyke, edistävät aivojen kehittymistä. Toisaalta lapsi voi myös altistua keskushermoston ja tunteiden säätelyn kehittymistä uhkaaville tekijöille, kuten raskaudenaikaiselle tupakanpoltolle, stressille tai ahdistuneisuudelle. (Kokkonen, 2017, s. 85)

6–18 kuukauden iässä lapsen tunteiden säätelyn kannalta välttämättömät aivojen otsalohko ja kuorikerros kehittyvät nopeasti. Silloin on tärkeää, että lapsi kokee aivojen kehittymistä edistävää herkkää ja turvallista vuorovaikutusta. Esimerkiksi toistuva rauhallinen kosketus kehittää lapsen keskushermostoa niin, että lapsen stressinsäätelykyky paranee. Näiden toistuvien turvallisten kokemusten myötä lapsen ja vanhemman välille syntyy kiintymyssuhde. (Kokkonen, 2017, ss. 86–87) Saarnin (2011, s. 2) mukaan lapsi on riippuvainen kiintymyssuhteen aikuisen tuesta, etenkin stressiä kokiessaan. Lapsi kehittää ilmaisullisia reaktioita, joiden avulla pystyy vaikuttamaan muihin ihmisiin. Hän saattaa esimerkiksi itkeä tekoitkua, koska tietää saavansa sillä huomiota. (Saarni, 2011, s. 2) Stressaavat kokemukset ovat kuitenkin myös hyödyllisiä, jotta aivoissa liikkuu kaikkia eri hormoneja – olennaista on, että aikuinen vastaa tähän stressin ilmaisuun rakkaudella ja suojelevaisesti (Köngäs, 2019, s. 91). Myös kasvojen tulkitseminen ja tunneilmaisuihin painottuva vuorovaikutus kehittyvät noin vuoden iässä ja ne vaikuttavat lapsen myöhempään tunteiden säätelykykyyn (Kokkonen, 2017, s. 87; Saarni, 2011, s. 2).

Toisesta ikävuodesta eteenpäin lapsi käyttää symboleita ja kieltä tunteiden säätelyn apuna. Lapsen kielellinen ymmärrys ja käytöksen ja olotilojen sanoittaminen kehittyvät. Toisten kanssa vuorovaikutuksessa oleminen laajentaa tietoisuutta omista tunteista ja tunteita herättävistä tilanteista. Lapsi ymmärtää sosiaalisia vuorovaikutustilanteita ja niissä vallitsevia käyttäytymisodotuksia. Hän myös ymmärtää, että esimerkiksi valheelliset ilmeet voivat johtaa toista harhaan tunteiden lukemisessa. Lapsen ymmärrys toisten ihmisten tunteista syvenee. Muiden tunteet kiinnostavat häntä ja hän alkaa osoittaa sympatiaa sekä prososiaalista eli myönteisiä seurauksia omaavaa käyttäytymistä toisia kohtaan. (Kokkonen, 2017, s. 89; Saarni, 2011, s. 2)

Vaikka lapsi on hyvin vilkas, vielä 4–5 -vuotiaanakin hänen aivonsa vastaanottavat uutta tietoa. Perustoimintojen, kuten kävelemisen ja puhumisen suorittamiseen ei kulu enää energiaa, joten uuden oppiminen on tehokasta. Koska tämän ikäisen lapsen kanssa on mahdollista jo keskustella, aikuisen on hyvä toiminnan ohessa keskustella tunteista yhdessä lapsen kanssa. Jos ensimmäisinä vuosina on tapahtunut tunnevaurioita, ne on mahdollista korjata vielä neljännen ja viidennen ikävuoden aikana. Lapsen aivot kykenevät kyseenalaistamaan ja muuttamaan opittuja käsityksiä. (Köngäs, 2019, ss. 93–94)

Tunnetaitojen kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä on Saarnin (2011, s. 4) mukaan monia. Yksilön kognitiivisilla valmiuksilla ja temperamentilla on suuri vaikutus siihen, miten tunnetaitoja oppii. Kehitykseen voivat vaikuttaa myös yksilöstä riippumattomat tekijät, kuten menneet sosiaaliset kokemukset, ihmissuhteet sekä arvot ja uskomukset, joihin ihmisen elämä perustuu. Näiden tekijöiden myötävaikuttaessa yksilö luo omia tunnekokemuksiaan ja oppii niiden merkityksen.

3.4 Aikuisen rooli lapsen tunnetaitojen tukemisessa

Lapset tarvitsevat aikuisen tukea tunnetaitojen opettelemisessa. Puolimatkan (2011, s. 42) mukaan kasvatuksella voidaan vaikuttaa tunteiden tiedostamiseen ja ilmaisuun, vaikka itse tunteisiin ei pystyttäisi vaikuttamaan. Pieni lapsi vaatii aikuiselta jatkuvaa virittäytymistä, jotta hän voi peilata itseään ja kokemuksiaan toisen ihmisen kautta (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 81). Vaikka päävastuu lapsen tunnekasvatuksesta on vanhemmilla, on tärkeää, että tunteita käsitellään myös kodin ulkopuolella. Näin lapsi saa ilmaista tunteitaan eri rooleissa olevien aikuisten kanssa ja oppii hallitsemaan tunteitaan ja toimintaansa eri tilanteissa. (Isokorpi, 2004, s. 127)

3.4.1 Aikuinen tunteiden sanoittajana ja mallintajana

Sinkkonen (2012, s. 104) korostaa sitä, kuinka tärkeää on antaa tunteille nimet. Lapsen tunnetta tulee kutsua sen oikealla nimellä, jotta hän oppii ymmärtämään ja hallitsemaan kokemiaan tunnekuohuja. Lapsen ei tarvitse toimia nimettömien tunteiden ohjaamana, vaan hän osaa kertoa, miltä tuntuu. Tunteiden nimeäminen viestii lapselle siitä, että tunteet ovat sallittuja eikä aikuinen pelkää niitä. (Sinkkonen, 2012, ss. 104–105) Myös Joseph ym. (2005) korostavat lapsen tunteiden nimeämistä. Silloin lapsen tunteiden sanavarasto laajenee ja he oppivat itse nimeämään tunteitaan oikein. Kun tunne on saanut merkityksen, se muokkaa tunnekokemusta ja joko vahvistaa tai heikentää tunteen asemaa ihmisen tietoisuudessa (Puolimatka, 2011, s. 42). Lapsen kanssa on hyvä keskustella myös tapahtumien ja tunteiden syy-seuraussuhteista. Yhdessä pohtien voidaan tarkastella, miksi asiat tapahtuvat ja mitä tunteita niissä herää. (Kiviluote, 2019, s. 24)

On tärkeää, että aikuinen on vuorovaikutustilanteissa aito. Köngäksen (2019, s. 45) mielestä aikuinen ei pysty piilottamaan aitoja tunteitaan lapselta. Jos aikuinen esittää lapselle lempeää, mutta sisällä tuntee esimerkiksi turhautumista, lapsi aistii oikean tunnetilan ja saattaa tulla ahdistuneeksi. Jos aikuiset eivät tuo tunteitaan aidosti esille, eivät lapsetkaan uskalla. (Köngäs, 2019, s. 45) Aikuinen mallintaa omalla toiminnallaan tunteiden käsittelyä. On tärkeää, että esimerkiksi innostuessaan tai turhautuessaan aikuinen sanoittaa tunteensa ääneen. Näin lapset oppivat tunnistamaan tunteita ja niistä syntyviä reaktioita. (Joseph ym. 2005)

Turvallisessa kiintymyssuhteessa aikuinen on lapsen saatavilla, hän pystyy havainnoimaan lapsen tunnetiloja herkästi ja vastaa viesteihin lempeästi, oikeanaikaisesti ja johdonmukaisesti (Kokkonen 2017, ss. 86–87). Jos aikuinen on emotionaalisesti läsnä ja kiinnostunut lapsen mielenmaailmasta, lapsen mentalisaatiokyky, eli kyky ymmärtää omaa ja toisen mieltä ja erottaa nämä toisistaan, kehittyy kuin huomaamatta. On tärkeää, että aikuinen peilaa ja vahvistaa lapsen tunnetiloja ja näin viestittää ymmärtävänsä, mitä lapsen mielessä liikkuu. (Sinkkonen, 2018, s. 45) Kokkonen (2017, ss. 86–87) mukaan tällainen suhde edistää lapsen stressinsietokykyä, tunteiden säätelykykyä sekä myöhempien ihmissuhteiden muodostumista. Myös Kannisen ja Sigfridin (2012, s. 91) mukaan emotionaalinen saatavilla olo edistää turvallista kiintymystä ja lapsen sosiaalista kyvykkyyttä.

Suurin haaste aikuiselle voi olla se, että lapsen kokemat tunteet ovat todella voimakkaita. Silloin on tärkeää miettiä, miten toimii. Jos lapsen kanssa vuorovaikutuksessa oleva aikuinen on taitava tunnetaitojen ohjauksessa, lapsi oppii paremmin säätämään omia tunteitaan. (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 75) Lapselle on hyvä tarjota erilaisia käyttäytymismalleja haastaviin tilanteisiin, esimerkiksi suutuksissaan miellyttävien asioiden ajattelu. Näin lapsi oppii säätämään omia tunnetilojaan ja toimimaan toivotulla tavalla. (Kiviluote, 2019, s. 24)

Lapsen on tärkeää saada kokemus myös siitä, että aikuinen hallitsee omat negatiivisetkin tunteensa. Jos lapsi joutuu liian usein näkemään aikuisen ärtyneisyyttä eikä tätä kokemusta pureta yhdessä, vaikutus voi olla hyvin vahingollinen. Lapsen ei kuulu toimia aikuisen rauhoittajana. Aikuisen on parempi käyttää tekojen sijaan sanoja esimerkiksi silloin, kun lapsi on tehnyt jotakin väärää. (Kanninen & Sigfrids, 2012, s. 93) Myös lapsen negatiiviset tunteet tulee hyväksyä. Tunteita ei saa torjua ja jättää ilmaisematta, sillä tunnekokemukset saavat aina aikaan myös oppimista ja kasvua. Lisäksi tunteilla on suuri merkitys esimerkiksi itsetuntemuksen kehittymisessä. (Isokorpi & Viitanen, 2001, ss. 24–25)

3.4.2 Tunteen kohtaamisen malli

Kanninen ja Sigfrids (2012, ss. 83–84) kertovat teoksessaan soveltaneensa Gottmanin (1998) kehittämää mallia, jonka avulla aikuinen voi kohdata lapsen voimakkaat tunteet. Mallin ensimmäinen askel on havainnoida

lapsen tunteita. Lapsi ilmaisee tunteitaan paljon leikin kautta, joten kasvattajan on tärkeää havainnoida, mitä tunteita toiminnassa ilmenee ja miten ne lapsessa näkyvät. Koska lapsella ei ole sanoja tunteille, on kasvattajan tehtävä opettaa häntä tunnistamaan niitä.

Toisena askeleena toimii tunteet salliva ilmapiiri. Lapsen täytyy saada kokea, että jokainen hänen tuntemansa tunne on sallittu. Kasvattaja tukee lasta tunteiden keskellä ja rohkaisee häntä kertomaan kokemastaan. Ennakoivalla työotteella kasvattaja voi yhdessä lapsen kanssa rauhoittaa tunteen ennen kuin se muuttuu liian suureksi käsitellä. Kolmas askel on eläytyvä kuunteleminen ja lapsen tunteiden vahvistaminen. On tärkeää, että kasvattaja aidosti pysähtyy lapsen tunteen äärelle ja osoittaa empatiaa kuuntelemalla lapsen asian loppuun asti, laskeutumalla fyysisesti lapsen tasolle, katsomalla silmiin ja esittämällä lisäkysymyksiä. Omin sanoin lapsen tunteen läpikäyminen auttaa lasta nimeämään tunteitaan. (Kanninen & Sigfrids, 2012, ss. 84–85)

Neljäntenä askeleena mainitaan ydintunteen ja perustarpeiden löytäminen ja nimeäminen. Kasvattajan tehtävänä on löytää se perustunne, joka lapsessa saa aikaan sekavia tunteita. Esimerkiksi suuttumuksen taustalla voi olla pettymystä, kateutta tai turhautumista. Tunteiden lomasta tulee myös tunnistaa lapsen perustarpeet. Tunteen vallitessa lapsi voi kaivata arvonantoa, turvallisuutta tai oikeudenmukaisuutta. Viimeinen askel on neuvottelu ja toimivien ratkaisujen löytäminen yhdessä. Rajojen asettaminen ja vaihtoehtoisten ratkaisujen pohtiminen tukevat lasta. Kasvattajan tulee viestittää lapselle, että tämän kokema tunne ei ole ongelma, vaan se, millaista käyttäytymistä tunne herättää. Jos aikuinen ei tarjoa vaihtoehtoisia toimintatapoja, lapsi jatkaa haitallisten keinojen käyttämistä. (Kanninen & Sigfrids, 2012, ss. 85–87)

4 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Opinnäytetyötä tehtäessä on tärkeää tutustua aiempiin tutkimuksiin. Näin lisätään ymmärrystä siitä, millaista tietoa aiheesta jo on ja millaisia tutkimustuloksia on saatu. Aiempien tutkimusten kautta voidaan reflektoida, tuottaako opinnäytetyö uutta tietoa tai tukevatko tutkimukset työn tuloksia.

Tiina Paunonen (2011) on tehnyt opinnäytetyön toiminnallisten menetelmien hyödyntämisestä varhaiskasvatuksen tunnekasvatuksessa. Työ on laadullinen tutkimus, joka pohjautuu Askeleittain-ohjelmaan sekä muihin toiminnallisiin tunnekasvatuksen menetelmiin. Toiminnallisten menetelmien kautta lasta kannustetaan löytämään itse ratkaisuja samalla, kun hänen itsetuntoaan ja minäkuvaansa vahvistetaan. Tutkimuksessa selviää, että toiminnallisella tunnekasvatuksella on suuria vaikutuksia lapseen. Lapset ovat erottaneet tunteita myös muussa päiväkodin toiminnassa ja se

on näkynyt heidän leikeissään. Kasvattajat korostivat tunnekasvatuksen projektiluontoisuuden toimivuutta. Pidempi aikainen toiminta mahdollistaa kasvattajalle lapsen kehityksen seuraamisen. Myös tässä työssä halutaan korostaa tunnekasvatuksen toiminnallisia menetelmiä. Lasten kanssa käsitellään yhdessä leikkien ja aktiviteettien kautta erilaisia tunteita.

Milla Koivulan (2018) toteuttamassa opinnäytetyössä oli tavoitteena lisätä tietoa tunnetaitojen tärkeydestä ja siitä, miten kasvattajat voivat tukea lasten tunnetaitoja. Työ on kvalitatiivinen tutkimus, jossa haastateltiin neljää varhaiskasvattajaa. Haastatteluista teemoiksi muodostuivat tunnetaitojen merkitys ja niiden kehitys 3–5 -vuotiailla, kasvattajan taidot tunnetaitojen tukemisessa sekä menetelmät tunnetaitojen tukemiseksi. Tulokset osoittivat, että kasvattajat pitävät tunnetaitoja sosiaalisten taitojen perustana sekä tärkeänä tekijänä itsetunnon kehittämisessä. Kasvattajan roolissa korostuvat sensitiivisyys, kuuntelutaito, lapsen kunnioitus ja havainnointikyky. Tunnetaitoja tukevia menetelmiä ovat muun muassa leikki, musiikki, kuvat ja tarinat. Työssä korostetaan sitä, että tunnetaitoja on opetettava, jotta ne tulevat tutuiksi. Tunnetaitojen kehittyminen tarvitsee ihmisten välistä vuorovaikutusta, joten aikuisen on oltava tietoinen omista tunnetaidoistaan osatakseen opettaa niitä lapsille. Koivulan työ vahvistaa tämän opinnäytetyön tärkeyden. Molemmissa korostetaan sitä, että lapsi tarvitsee sensitiivisen aikuisen tukea tunnetaitojensa kehittämiseen.

Viimeisenä opinnäytetyötä peilataan Anna-Kaisa Surakan (2013) pro gradu -tutkielmaan. Työn aiheena oli 5-vuotiaiden lasten tunnetaidot päiväkodissa ja sen pohjana oli Tunnemuksu-ohjelma. Työssä haluttiin selvittää, millaiset tunnetaidot 5-vuotiailla on ja miten aikuiset voivat tukea niitä. Tuloksissa ilmenee lasten tunnetaitojen vaihtelevuus vertaisvuorovaikutuksessa ja aikuisten kanssa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa. Lapset esimerkiksi nimeävät tunteitaan enemmän aikuisten seurassa kuin vertaisten kanssa. Työssä huomattiin, kuinka hyvin lapset osaavat tunnistaa tunteita kuvista ja osaavat myös ilmentää itse kyseisiä tunteita. Lapset olivat tutkimuksen mukaan oppineet tunteiden nimeämistä Tunnemuksu-tuokioiden aikana. Sama tavoite on asetettu tälle opinnäytetyölle. Toiminnan kautta halutaan opettaa lapsille tunteiden tunnistamista ja niiden nimeämistä. Sen myötä lapset pystyvät myös käsittelemään tunteitaan.

5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ JA TOIMINNAN SUUNNITTELU

Opinnäytetyö edistää tutkivaa, analysoivaa ja kehittävää työtettä. Opinnäytetyöprosessi on työelämälähtöistä ja se liittyy usein työelämän kehittämiseen. Tavoitteena voi olla esimerkiksi ongelman kartoittaminen ja ratkaiseminen. Tähän pyritään erityisesti toiminnallisissa opinnäytetyöissä. (Hämeen ammattikorkeakoulu 2017, ss. 1–2)

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tavoitellaan käytännön toiminnan ohjeistamista tai järjeistämistä ammatillisella kentällä. Toteutustapana voi olla alasta ja kohderyhmästä riippuen esimerkiksi opas, portfolio tai jonkin tapahtuman järjestäminen. Opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen sekä tutkimuksellisella otteella toteutettu. Siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnällisin keinoin. Toimintasuunnitelman tarkoituksena on kirkastaa työn ideaa ja tavoitteita. Tavoitteiden tulee olla tiedostettuja, harkittuja ja hyvin perusteltuja. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, ss. 9–10, 26) Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää tunnetaitoja edistävä väline, jota voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksen tunnekasvatuksessa. Tarkoituksena on varhaiskasvattajien tunnekasvatusosaamisen lisääminen. Työllä halutaan kehittää myös koko varhaiskasvatusalaa ja tarjota uusia näkökulmia tunnekasvatuksen toteuttamiseen.

Toteutusta on suunniteltu alusta lähtien yhdessä työn tilaajan kanssa. Idean esittelyn jälkeen päiväkodin kasvattajat ovat saaneet esittää mielipiteitään. Työntekijöiden kanssa on käyty keskustelua heidän toiveistaan koskien esimerkiksi sitä, mitä tunteita kyseisen ryhmän lasten kanssa olisi hyvä käsitellä. Koska kasvattajien tuntemus omasta lapsiryhmästä on hyvä, he osaavat suositella, minkälaista toiminnan kannattaa olla. Kasvattajat nostivat esille huolen lasten kiukunhallintaan liittyen. Ryhmässä esiintyy paljon aggressiivisuutta ja sen aiheuttamaa käytöstä. Tähän haluttiin helpotusta, joten toimintaa lähdettiin suunnittelemaan tästä näkökulmasta. Yhteistyö on ollut sujuvaa ja työn tekemiseen on saatu paljon tukea ja ideoita ryhmän kasvattajilta. Työntekijät ovat olleet joustavia ja aikataulujen sopiminen on ollut helppoa. Myös vanhemmille on tarjottu saatetekstin yhteydessä mahdollisuus kommentoida ja vaikuttaa tuokioiden sisältöön, mutta heiltä ei noussut mielipiteitä. Koska päiväkotiki on pieni ja vanhemmat suurilta osin entuudestaan tuttuja, virallista saatekirjettä ja kyselyä ei lähetetty. Päiväkodin viestintäryhmään laitettiin seuraava viesti ennen toiminnan aloitusta:

Moikka! Niin kuin viikko-ohjelmassa jo näkyi, alan huomenna pitämään päiväkodissa tunnetuokioita, jotka ovat osa sosiomin tutkinnon opinnäytetyötäni. Käsitellään lasten kanssa eri tunteita erilaisten tarinoiden, leikkien ja taidemenetelmien kautta. Tuokioita jatkuu seuraavat neljä viikkoa, jos projektin aikana tulee mieleen toiveita tai mitä vaan, niin mielellään saa tuoda esiin. Tuokioihin osallistuminen on vapaaehtoista, joten minulle tai henkilökunnalle voi ilmoittaa, jos omaa lastaan ei halua mukaan toimintaan.

Toiminnallinen osuus aloitetaan tunnetuokioilla. Tuokioiden aikana käsitellään monenlaisia tunteita erilaisin keinoin. Tuokiot sisältävät leikkejä, askartelua, satuja ja keskustelua. Tunteiden käsittelyssä suositaan toiminnallisia menetelmiä, jotta käsiteltävä aihe olisi lapsille mahdollisimman

konkreettinen. Tunnetuokioita pidetään seitsemän, joiden jälkeen kasaataan varsinainen tuotos eli tunneseinä. Tunteet on valittu henkilökunnan toiveesta sekä niiden yleisesti suuresta esiintyvyydestä.

Tunneseinän ajatuksena on, että seinälle laitetaan tunnekuvakortein erilaisia tunteita, joita on tuokioiden aikana yhdessä käsitelty. Jokaiselle lapselle tehdään omat merkit, joita voi siirtää niiden tunteiden kohdalle, joita päivän aikana ilmenee. Merkkejä laitettaessa lapsi voi aikuisen kanssa käydä läpi mistä tilanteesta tunne syntyi, miltä se tuntuu ja miten sitä voisi helpottaa. Tunneseinän avulla myös vanhemmat voivat hakiessaan käydä lapsen kanssa läpi päivää ja sen tapahtumia. Seinällä halutaan lisätä tunteiden nimeämistä ja tunteiden käsittelyn tuleamista osaksi lapsiryhmän arkea.

6 TOIMINNAN TOTEUTUS

Opinnäytetyöhön liittyvä toiminnallinen osuus toteutettiin syksyllä 2019. Toiminnassa oli mukana koko ryhmä eli kymmenen lasta ja varhaiskasvatuksen opettaja ja lastenhoitaja. Ennen varsinaisen tuotoksen kokoamista toteutettiin tunnetuokioita, joiden aikana käsiteltiin erilaisia tunteita. Tuokiolla pyrittiin tekemään tunteiden sanoituksesta osa lasten arkea. Osa tunteista valikoitui päiväkodin toiveesta. Esimerkiksi kiukku on ollut haasteena heidän ryhmässään, joten työntekijät toivoivat, että tätä tunnetta käsiteltäisiin yhdessä. Osa tunteista on niin yleisiä, että niitä on hyvä nimenä ja käsitellä.

6.1 Tunnetuokio 1 – Tunteet tutuiksi

Ensimmäisen kerran tarkoituksena oli tutustua ryhmän lapsiin ja herätellä tunneteemaa. Paikalle saavuttiin hyvissä ajoin, jotta lasten kanssa voisi ensin leikkiä ja viettää aikaa. Näin toiminnan aloittaminen olisi helpompaa, kun lapset eivät enää vierasta.

Alkuun jokainen lapsi ja aikuinen sai esitellä itsensä. Tämän jälkeen lapsille kerrottiin, että toiminnassa tulisi olemaan mukana käsinukke nimeltä Turo Tunne-expertti (Kuva 1). Pieni koalakarhu Turo tulisi syksyn aikana tutkimaan erilaisia tunteita yhdessä lasten kanssa. Käsinukke Turo oli alkuun hyvin pelokas eikä meinannut uskaltaa tulla esiin. Lapset ihastuivat Turoon heti. Esittelyiden jälkeen otettiin jumppa, jossa jokainen sai vielä kertoa oman nimensä ja näyttää liikkeen, jonka muut tekisivät perässä. Tavoitteena oli tutustua ja vähentää jännitystä rennolla aktiviteetilla. Jumpan jälkeen liikuttiin musiikin tahdissa ympäri tilaa erilaisten tunteiden mukaisesti. Lapset eläytyivät todella hyvin, he osasivat ilmein ja elein esittää tunteita. He alkoivat myös itse ehdottaa tunnetiloja, joiden mukaan liikuttiin.



Kuva 1. Turo Tunne-expertti

Lopuksi istuttiin vielä yhdessä alas ja Turo kertoi tykkäävänsä peleistä. Hän tykkää peleistä niin paljon, että oli tehnyt yhden itse. Lapset alkoivat innoissaan arvailla, mistä pelistä oli kyse. Lapsille esiteltiin muistipeli, jonka korteissa oli kuvia Turosta eri tunnetiloissa (Liite 1). Samoja kortteja hyödynnetään myöhemmissäkin vaiheissa. Lapset tykkäsivät pelata ja yksi heistä ehdottikin, että nostettavan kortin tunteen voisi aina itse näyttää. Ensimmäinen kerta oli hyvin rento ja toimintaan painottuva. Lapset selvästi pitivät siitä, että on paljon tekemistä. Tätä hyödynnetään seuraavilla kerroilla.

6.2 Tunnetuokio 2 – Ilo ja innostus

Toinen kerta aloitettiin kertomalla tarina, jossa Turo oli yksin leikkipuis-tossa. Lopulta hän sai ystävän ja tuli siitä todella iloiseksi. Lasten kanssa keskusteltiin asioista, jotka tekevät heidät iloiseksi. Esille nousi muun muassa uuden kaverin saaminen tai kaverin tuleminen kylään. Lapset myös juttelivat siitä, että joskus on kiva leikkiä yksinkin. Seuraavaksi lapset jaettiin kahteen ryhmään. Molemmat ryhmät saivat suunnitella yhdessä

6.3 Tunnetuokio 3 – Ärsytys ja kiukku

Turo oli tuonut päiväkotiin kirjan, joten aluksi luettiin Anne-Maria Kuuse-
lan Rähä Ravun kiukkupuuska. Kirjassa on hyviä ajatuskuplia, joiden poh-
jalta saatiin luotua keskustelua kirjan teemoista. Lasten kanssa keskustel-
tiin muun muassa siitä, keneltä heidän on täytynyt pyytää anteeksi ja kenet
on joskus saanut hymyilemään. Tarinan lopussa todettiin, että kaikilla on
joskus kiukkupäiviä, muttei silti kannata olla kuin Rähä Rapu. Päätettiin
tehdä yhdessä päiväkodin kiukkusäännöt (Kuva 3) – mitä saa ja mitä ei saa
tehdä, kun kiukuttaa. Lapset saivat kertoa mieleen tulevia asioita. Saa
tehdä -osioon kirjattiin halaaminen, anteeksi pyytäminen, tyynyn lyömi-
nen, jalan polkeminen ja aikuiselle jutteleminen. Ei saa tehdä -puolelle tuli
muiden lyöminen ja raapiminen, tavaroiden heitteleminen, paikkojen sot-
keminen, toiselle nauraminen ja rumasti puhuminen. Allekirjoitukseksi so-
pimukseen piirrettiin jokaisen kiukkuinen omakuva. Näin koko ryhmä si-
toutuu noudattamaan sopimusta.

Sopimus pääsi heti käytäntöön, kun eräs lapsi alkoi kiukutella ulos lähdet-
täessä. Kasvattaja muistutti häntä, ettei sääntöjen mukaan kiukkuisena
saanut potkia. Kun lapsi kuuli, että hänen jalkansa oli vahingossa osunut
kaveria päähän, hän vastasi: ”Ai osuin vai, mä haluan nyt mennä pyytään
anteeks!”. Kiukkusäännöt laitettiin ryhmätilan seinään esille, jotta kasvat-
tajat voivat käsitellä sääntöjä lapsen kanssa helposti arjessa.



Kuva 3. Kiukkusäännöt

6.4 Tunnetuokio 4 – Pelko ja jännitys

Tämä toimintakerta aloitettiin leikillä, jossa lapsista muodostetut parit kuljivat ympäri tilaa. Toinen lapsi oli silmät suljettuna, toinen takana ohjailemassa. Tavoitteena oli havainnollistaa lapsille jännityksen tunnetta, mikä syntyy, kun on toisen kuljetettavana. Leikin jälkeen keskusteltiin pelosta ja jännityksestä. Osa lapsista kuvaili harjoituksen olleen jännittävä, osan mielestä se oli vain hauskaa. Pohdittiin, miten jännitys ja pelko eroavat toisistaan, missä ne tuntuvat ja millaisissa tilanteissa niitä voi tuntea. Lapsille tuli monia tilanteita mieleen, esimerkiksi erään tytön samana päivänä oleva hammaslääkärikäynti. Tuli myös esille, että on ”hyvää ja pahaa” jännitystä. Hyvää jännitystä voi olla, kun innoissaan odottaa huvipuistoretkeä. Huonoa voi olla, kun jännittää tulevaa esitystä. Loppuun luettiin vielä Ulf Nilssonin Ypöyksin näyttämöllä -kirja, jossa käsiteltiin juuri esiintymisjännitystä. Lapset kuuntelivat todella keskittyneesti kirjan tapahtumia.

6.5 Tunnetuokio 5 – Empatia

Empatia-toimintakerran alussa oli nukketeatteriesitys. Esityksessä Turon kaveria, Heikki Hiirtä, kiusattiin. Turo tuli puolustamaan Heikkiä ja sanoi kiusaajille, että kiusaaminen on väärin. Esitys pysäytettiin muutamassa välissä, ja lasten kanssa pohdittiin, miltä hahmoista eri tilanteissa tuntui. Lapset tunnistivat eri tapahtumista heränneitä tunteita hyvin.

Tämän jälkeen ohjelmassa oli rata, jota kaksi joukkuetta kiersi aikuisen kanssa (Kuva 4). Ympäri päiväkotia oli kuvakortteja, joissa oli jokin teko tai ajatus. Korteissa oli esimerkiksi toisen kehuminen, porukasta jättäminen, omastaan jakaminen ja toiselle rumasti puhuminen. Lapset miettivät aikuisen kanssa, miltä kyseinen teko tuntuu ja onko se kivasti tehty vai ei. Sen mukaan pisteelle jätettiin joko punainen tai vihreä lego. Lapset osasivat todella hyvin miettiä, miltä tuntuisi, jos itselle tehtäisiin kortin kuvan tavoin. Aikuiset saivat jatkokysymyksillään hyvää keskustelua aikaiseksi.



Kuva 4. Empatiarata

Lopuksi lapset saivat ottaa erilaisia kortteja, joita he saivat antaa heille tärkeille ihmisille. Korteissa oli täydennettäviä lauseita, kuten ”Olet huipputyyppi, koska...” ja ”Olet minulle tärkeä, koska...”. Lapset ottivat useita lappuja ja ehtivät jo keksiä, mitä kenellekin kirjoittavat. Tehtävän tarkoituksena oli saada ajatuksia heräämään liittyen siihen, miltä tuntuu saada kehuja ja miten niitä voi toiselle antaa.

6.6 Tunnetuokio 6 – Suru

Turo ehdotti aluksi, että katsottaisiin video koirasta, joka ulvoi surullisena kotona omistajan ollessa poissa. Lasten kasvoilta huokui empatia, kun he katsoivat videota. Syntyi keskustelua siitä, että eläimetkin voivat olla surullisia, ja kuinka erilaisista asioista voi tulla surulliseksi.

Videon jälkeen kävi ilmi, että Turo on hukannut kirjan, jonka oli ottanut mukaan. Lapset auttoivat etsimään sitä. Tarkoituksena oli hieman aktivoita lapsia, jotta keskittyminen olisi helpompaa. Kun kirja löytyi, siitä luettiin Melissa Georgiuon tarina Timo suree ystävää. Kirjan edetessä käsiteltiin siinä esille nousevia teemoja, kuten omien surukokemusten miettimistä. Tarinan lopussa mainittiin tunnesalapoliisina toimiminen ja tunnesuurennuslasin käyttäminen. Lapset saivat askarrella omat suurennuslasit, jotta surun vallatessa he voivat tutkia tunnetta (Kuva 5).



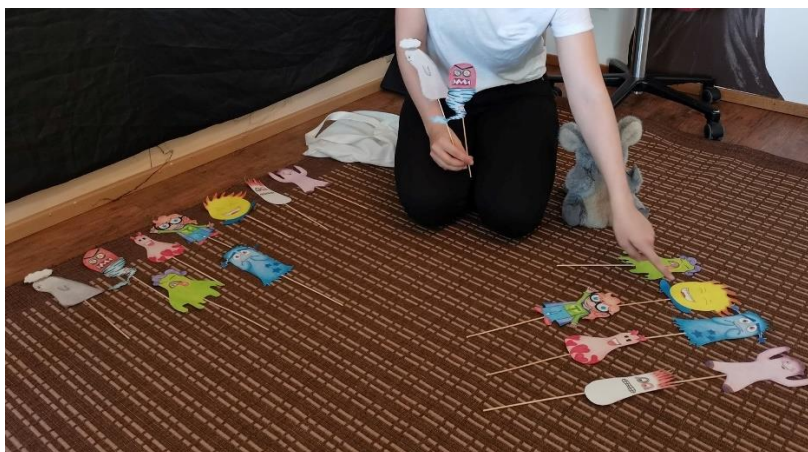
Kuva 5. Tunnesuurennuslasi

Suurennuslasin puolet tehtiin eri väreillä ja molemmilla puolilla oli eri tarkoitus. Toinen puoli on surun tutkimispuoli: sen avulla mietitään, mistä suru johtuu ja miltä se tuntuu. Toisella puolella pohditaan, millä keinoilla surua voitaisiin helpottaa. Lapsille tulivat mieleen esimerkiksi äidin syli ja halaus. He lähtivät innokkaasti askartelemaan suurennuslaseja ja tykkäsivät, kun itse sai päättää värit omaan askarteluun. Suurennuslasi on hyvin konkreettinen apuväline surun tutkiskeluun.

6.7 Tunnetuokio 7 – Kateus ja pettymys

Tuokion alussa kävi ilmi, että Turo ei päässyt tällä kertaa mukaan, koska oli tullut kipeäksi. Se oli hyvin pettynyt, sillä oli odottanut päiväkotiin pääsyä todella paljon. Turo oli tullut myös kateelliseksi, kun kuuli Heikki Hiiren tulevan hänen sijastaan. Lapset osoittivat jälleen suurta empatiaa kuullessaan Turon olevan kipeä. He olivat myös hyvin iloisia, että Turo on tykännyt olla päiväkodissa.

Turo oli suunnitellut tuokion alkuun nukketeatteria. Esitystä varten oli tuostettu valmiiksi nukkeja, jotka esittivät eri tunteita (Kuva 6). Yksi nukeista oli pettymys ja sen piti jälleen jollain tavalla liittyä tarinaan. Toisen ryhmän näytelmässä kaksi hahmoa jäi ilman lahjoja, kun muut saivat paketin. Toisessa tarinassa yksi hahmo ei saanut silittää toisen hahmon uutta koiraa, vaikka muut saivat. Molemmat tarinat päättyivät onnellisesti, ja kateus ja pettymys häipyivät. Lapset lähtivät jälleen todella hyvin mukaan toimintaan. Eräs lapsi, joka ei aiemmin ollut kovin aktiivinen, kysyi nukketeatterin jälkeen innostuneena ”Mitäs toimintaa me sitten tehdään?”.



Kuva 6. Nukketeatterin hahmot

Nukketeatterin jälkeen katsottiin Turon lempi elokuva, Kikattava kakkiainen ja potkulauta. Lapset innostuivat kuullessaan, että katsottaisiin elokuvaa. Elokuvassa käsiteltiin kateuden tunnetta ja sen aiheuttamaa käytöstä. Tämä oli hyvä väline teeman käsittelyyn, sillä lapset jaksoivat todella hyvin keskittyä ohjelman katsomiseen. He tunnistivat, mikä elokuvassa oli vääränlaista käytöstä ja tiesivät, ettei niin saisi tehdä. Elokuvan jälkeen lapset saivat vielä kotiläksyksi tyhjän sarjakuvan, johon he saivat piirtää kuvat

tapahtumasta, jossa he ovat olleet kateellisia tai pettyneitä. Sarjakuvan avulla lapset pystyvät vanhempien kanssa käymään läpi vaikeitakin tapah- tumia.

6.8 Lopullinen tuotos

Viimeisellä kerralla tehtiin opinnäytetyöprosessin tuotos. Alun perin suunnitelmiana oli rakentaa tunneseinä. Siihen lapset saisivat omilla tunnekuvillaan merkitä päivän aikana heränneitä tunteita ja näin käsitellä tunneko- kemuksiaan aikuisen kanssa. Tämä menetelmä olisi keskittynyt enemmän tunteiden tunnistamisen tukemiseen kuin niiden käsittelyyn. Prosessin edetessä ryhmän varhaiskasvatuksen opettaja kuitenkin totesi, ettei kysei- selle ryhmälle välttämättä sovi tunneseinän kaltainen toiminta. Lapset ovat hyvin vilkkaita, eivätkä välttämättä jaksaisi keskittyä tunneseinän käyttöön suurten tunteiden vallitessa. Lisäksi ryhmässä esiintyneisiin kiu- kunpuuskiin ja muihin vahvoihin tunteisiin haluttiin löytää helpotusta, jo- ten lopulliseksi tuotokseksi valittiin Turon Tunnemaja (Kuva 7).



Kuva 7. Turon Tunnemaja

Valittu tuotos painottaa tunteiden tunnistamisen ohella enemmän tunne-reaktioiden käsittelyä. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, kehittävääkö tunnemaja lasten tunnetaitoja ja auttaako se heitä vaikeiden tunteiden käsittelyssä. Tunnemajan tarkoituksena on tarjota paikka, johon lapsi saa mennä suuren tunteen noustessa pintaan. Majassa voi rauhoittua silloin kun ärsyttää tai olla rauhassa surun kanssa. Päiväkodissa on ennen ollut kiukkupenkki, johon lapsi on saanut mennä rauhoittumaan. Tämä ei kuitenkaan ole ollut mukava paikka lapselle eikä lapsi ole pystynyt rauhoittumaan. Tästä syystä tunnemajasta haluttiin tehdä mahdollisimman miellyttävä paikka. Maja rakennettiin säkkituolista ja verhokatoksesta, jotta siellä olisi hyvä olla ja lapsi saisi omaa rauhaa. Käsinukke Turo jäi asumaan majaan. Lapset voivat kertoa tunteistaan nukelle, josta on tullut heille tärkeä. Halutessaan lapset voivat keskustella myös aikuisen kanssa käyttäen majasta löytyviä tunnekortteja (Kuva 8). Korttien takana on kysymyksiä ja ajatuksia, joiden avulla aikuinen voi käsitellä tunnetta yhdessä lapsen kanssa. Korttien avulla voidaan tarkastella tunteen herättänyttä tilannetta, tunteen syitä ja niitä tekijöitä, joiden avulla tunteeseen saataisiin helpotusta.



Kuva 8. Tunnekortit

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Työn tavoitteena oli luoda varhaiskasvatuksen henkilöstön käyttöön väline, jonka avulla he voivat toteuttaa tunnekasvatusta. Vaikka toiminnalliselle opinnäytetyölle ei aseteta varsinaisia tutkimuskysymyksiä, tämän työn tutkimuskohteena oli, auttaako tunteiden käsittelylle tarkoitettu maha lapsia tunnetaitojen kehittämisessä. Toiminnallisella välineellä haluttiin kehittää lasten tunneosaamista erityisesti tunnekokemusten ja niiden aikaansaamien reaktioiden käsittelyn osalta. Seuraavaksi tarkastellaan, päästiinkö työssä asetettuihin tavoitteisiin ja miten työtä voisi kehittää tulevaisuudessa. Lisäksi arvioidaan opinnäytetyöprosessia ja sen antamia valmiuksia tulevaisuuden varhaiskasvatuksen opettajan työn näkökulmasta.

7.1 Tuloksia ja johtopäätöksiä

Yhteistyöpäiväkodin työntekijöiltä saatu palaute ja havainnointi osoittavat, että toiminnalla on ollut positiivista vaikutusta päiväkodin lasten tunnetaitojen kehitykseen. Kasvattajat kokevat, että erityisesti tunnetuokiot ovat kehittäneet lapsiryhmän tunneosaamista. He ovat saaneet helpotusta tunnekuohujen aiheuttamiin haasteisiin, mikä oli oman oppimisen ohella tärkein tavoite tälle opinnäytetyölle. Sinkkosenkin (2012, ss. 104–105) korostamaa tunteiden nimeämistä ja vaikeiden tunteiden hyväksymistä toteutettiin työssä laajasti. Tunnetuokioiden aikana erilaiset tunteet saivat nimen. Tunnemajan käytön myötä lapset saivat kokea, etteivät vaikeatkaan tunteet saa aikuista hylkäämään heitä vaan aikuiset haluavat auttaa heitä tunteen käsittelyssä.

Kasvattajat nostavat esimerkiksi erään lapsen, jolla on aiemmin ollut suuria kiukunhallinnan haasteita. Nyt toimintatuokioiden jälkeen lapsi on pystynyt paremmin hallitsemaan kiukkunsa. Vaikka välillä on alkanut suuttua ja ilme on muuttunut kavereiden mielestä pelottavaksi, hän ei ole entiseen tapansa alkanut riehua tai käydä muiden kimppuun. Kyseinen lapsi on työntekijän ohjauksella mennyt tunnemajaan rauhoittumaan, kun ei ole halunnut kertoa, miltä tuntuu. Työntekijät uskovat, että kiukun tunteen sanoittaminen on auttanut lasta käsittelemään tunnetta. Kiukun hillintää on myös harjoiteltu yhdessä ja sen kanssa toimimiseen on luotu yhteiset säännöt, joten lapselle on varmasti jäänyt käteen hyviä toimintatapoja. Kasvattajat kertovat, että lapset katselevat ja muistelevat yhdessä tehtyjä kiukkusääntöjä odottaessaan pihalle lähtöä, sillä ne ovat esillä ulko-oven vieressä. Jotta yhteiset säännöt saadaan toimimaan käytännössä, on hyvä, että säännöt ovat jatkuvasti lasten nähtävillä ja niitä voi yhdessä kerrata.

Tunnemaja ehti olla päiväkodin käytössä noin kuukauden ajan, ennen kuin sitä alettiin yhdessä työntekijöiden kanssa arvioida. Koska lasten tunneperäisessä käyttäytymisessä on ollut aiempaa vähemmän haasteita, maha ei ole ollut niin suuressa käytössä kuin alun perin oli toiveena. Tästä syystä

sen toimivuutta on vaikea täysin arvioida. Tutkimusta täytyisi tehdä pidemmällä aikavälillä, jotta saataisiin parempia tuloksia. Kuitenkin ne kerrot, kun lapset ovat majaa käyttäneet, ovat osoittaneet positiivisia tuloksia. Lapset saavat rauhoituttua majan suojassa, eivätkä tunnekohtaukset kestä niin pitkään tai ole niin voimakkaita. Kasvattajat kokivat haasteena sen, että lapsia täytyy paljon muistuttaa majan käyttämisestä. Kiireisen arjen keskellä ei välttämättä tule mieleen muistuttaa, eivätkä lapset ole itseohjautuvia majan käytössä. Tähänkin varmasti auttaisi, jos tunnemaja ehtisi olla kauemmin käytössä ja siitä tulisi vakiintunut osa ryhmän arkea.

Toinen työntekijä oli lepohetkellä haastatellut lapsia majan käytöstä. Kun hän kysyi, ovatko lapset viettäneet paljon aikaa tunnemajassa, eräs lapsi vastasi: "Joo. Tai ei kauheesti..." Aikuinen ihmetteli, miksi käyttöä on ollut niin vähän. "No ei meitä oo kiukuttanu!" oli lapsen vastaus. Tämä reaktio osoittaa sen, että lapset ovat hyvin sisäistäneet tunnemajan käyttötarkoituksen ja osaavat reflektoida omaa käyttäytymistään suhteessa majan käyttöön. He ymmärtävät, ettei maja ole tarkoitettu yleiseen leikkikäyttöön, vaan siellä on tarkoitus käsitellä tunnekokemuksia. Vaikka majassa saa viettää aikaa myös hyvien tunteiden kanssa, painottui tämän ryhmän käyttö haastaviin tunteisiin ja selvästi lapsetkin olivat sen sisäistäneet.

7.2 Jatkokehittäminen

Ajatus tunnemajan rakentamisesta tuli prosessin loppupuolella, joten sen käytännön toteutuksen suunnitteluun ei jäänyt hirveästi aikaa. Käytön aikana ilmeni muutamia kehityskohtia, joilla majasta saataisiin vielä toimivampi. Maja tulisi sijoittaa johonkin rauhaisaan paikkaan. Nykyinen paikka on ikkunan vieressä tilan kulmassa, mutta silti melko keskeisellä paikalla. Lapset eivät siis välttämättä saa täydellistä rauhaa majassa ollessaan, kun muut leikkivät samassa huoneessa. Silloin huomio saattaa kiinnittyä toisten touhuihin ja oma pohdiskelu ja rauhoittuminen jää vähemmälle. Toisena tulisi miettiä majan rakennusmateriaaleja. Säkkituoli on hyvä perusta majalle, lapset tykkäävät olla siinä rennosti. Tuolin ylle laskeutuva verho katos sen sijaan ei ole niin toimiva ratkaisu. Jos se jää esimerkiksi asentoa vaihdettaessa lapsen alle, se lähtee helposti katosta irti. Lisäksi erään tytön mukaan se jää ikävästi hiuksiin kiinni. Majalle voisi siis kehitellä laadukkaammat rakenteet, jotka tarjoaisivat paremmin rauhaa ja yksityisyyttä.

Majan suunnitteluun voisi myös enemmän osallistaa lapsia. Majan kasaminen tapahtui viimeisellä toimintakerralla ja silloin kysyttiin lapsilta, keksisivätkö he jotakin, mitä tuollaisesta majasta olisi kiva löytyä. Kenellekään ei siinä vaiheessa tullut ideoita. Tunnemajasta voitaisiin tehdä yhteinen, pitkäaikaisempi projekti, jossa lapset saisivat rauhassa suunnitella, millainen majasta tulee. Lasten kanssa voitaisiin pohtia, mitkä tekijät lisäävät rauhoittumisen mahdollisuutta, mitä materiaaleja siinä olisi hyvä käyttää ja mitä esineitä majaan voisi ottaa.

Kasvattajat ovat nostaneet esille sen, kuinka tärkeäksi Turo-käsinukke on tullut lapsille. He ottavat sitä paljon leikkeihin mukaan, juttelevat sille ja ovat heti huolissaan, jos se on kadoksissa. Työtä voisi kehittää niin, että Turon roolia korostaisi enemmän. Usein lapset uskaltavat kertoilla pehmo-leluille enemmän asioita kuin muille ihmisille. Tätä voitaisiin hyödyntää toiminnan kehittämisessä. Lapsille voitaisiin esimerkiksi ottaa omat, henkilökohtaiset hahmot, jotka toimivat heidän tunneapulaisinaan. Lasten vilkkaan mielikuvituksen ansiosta hahmoista voi tulla hyvinkin tärkeitä heille ja lapset voivat avautua asioista eri tavalla kuin aikuisille.

7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessin aikana on tärkeää pohtia työn laatua ja luotettavuutta. Tutkivassa kehittämistyössä tulee tarkastella jokaisen vaiheen eettisyyttä. Arvioitavia kohteita ovat aiheen valinta, tutkimusongelma tai kehittämiskohde, tietoperustan valikoituminen, toimintatapojen valinta sekä tutkimusaineiston luotettava arviointi. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela, 2008, s. 44)

Aiheen valinnassa ja kehittämistoiminnan kohdentamisessa on mietittävä tarkkaan, mitä asioita työllä halutaan edistää. Työn tavoite ei saa loukata tai väheksyä ketään. (Heikkilä ym., 2008, s. 44) Vaikka työn kohteena ovat lapset ja heidän taitojensa kehittäminen, lapsista puhutaan työssä kunnioittavaan sävyyn ja heidän olemassa olevia taitojaan arvostetaan toiminnan toteuttamisessa. Lisäksi työ on kohdennettu koko ryhmän tarpeisiin eikä yksittäisiin ihmisiin. Toiminnan periaatteena on ollut lapsia osallistava ja kunnioittava toimintatapa. Heikkilä ym. (2008, ss. 44–45) korostavat toiminnan toteuttamista pohdittaessa sitä, että jokaisella osallistujalla tulee olla itsemääräämisoikeus koskien toimintaan osallistumista. Lapsia ei ole pakotettu mukaan toimintaan ja jokainen on saanut osallistua hyväksi kokemallaan tavalla. Myös lasten vanhemmilta on pyydetty suostumus oman lapsen osallistumisesta.

Tietoperustan lähteet on valittu työhön aiheen rajaaman tarpeen mukaan niin, että ne auttavat ymmärtämään työn tavoitteita. Lähteiden valinnassa on käytetty kriittisyyttä, mikä lisää teoriapohjan eettisyyttä (Heikkilä ym., 2008, s. 44). Lähteet ovat alan ammattilaisten tuottamia ja niiden taustalla on paljon aiempaa tutkimusta. Viimeisenä tulee tarkastella toiminnasta saatujen tulosten arviointia. On tärkeää tuoda tulokset huolellisesti ja perustellusti esiin. (Heikkilä ym., 2008, ss. 45–46) Työssä käsitellään lasten ja kasvattajien kokemuksia arvostavasti. Lapsiin liittyvissä tuloksissa ei esimerkiksi haluta korostaa sukupuolta, jotta vääränlaisten stereotyyppien vahvistamista ei tapahdu. Kommentit ja tapahtumat tuodaan esiin juuri sellaisina kuin ne ovat tapahtuneet.

Työstä saatuja tuloksia on vaikea yleistää, sillä osallistujien määrä oli pieni ja tutkimuksen kesto melko lyhyt. Kuitenkin tuloksista on havaittavissa samanlaisia johtopäätöksiä kuin esimerkiksi Paunosen (2011)

opinnäytetyössä, jossa painotettiin toiminnallisia tunnekasvatuksen menetelmiä ja projektiluontoisuutta. Tässä opinnäytetyössä saatiin myös selville, että toiminnalliset menetelmät ovat hyvä tapa toteuttaa tunnekasvatusta. Projektimainen toiminta on tämän työn yksi jatkokehitysideoista. Myös Koivulan (2018) opinnäytetyöstä löytyi paljon yhteneväisyyksiä tämän työn kanssa. Yksi suuri tekijä oli tunnekasvatuksen merkitys ja sen kehittyminen laadukkaassa vuorovaikutuksessa, joka oli suuressa osassa tämän työn tietoperustassa. Työssä päästiin toivottuihin tavoitteisiin, joita pohdittiin myös Surakan (2013) pro gradu -tutkielman yhteydessä. Lapset selvästi oppivat tunteiden tunnistamista ja nimeämistä prosessin edetessä. Aiempien tutkimusten valossa ja tämän opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan siis todeta, että toiminnalliset menetelmät ovat toimiva tunnekasvatuksen toteuttamisen tapa, jolla saadaan myönteisiä vaikutuksia.

7.4 Opinnäytetyöprosessin arviointia

Lähtökohdat opinnäytetyön toteuttamiselle olivat melko vaikeat. Tunnekasvatus oli todella vieras aihe, joten tieto- ja taitoperustaa piti lähteä luomaan täysin alusta. Kuitenkin kiinnostus aihetta kohtaan oli niin suuri, että aihetta jaksoi alkaa tutkimaan. Tiedonkeruu oli ajoittain haastavaa, sillä itse tunnekasvatuksesta ei juurikaan löydy teoriaa. Kuitenkin tunteiden ja tunnetaitojen teoriaa yhdistelemällä pystyi luomaan kokonaisuuden, jonka avulla tunnekasvatusta pystyi lähteä toteuttamaan. Toiminnan suunnittelu vaati oman luovuuden ja mielikuvituksen monipuolista käyttöä. Valmiita ehdotuksia tehtäviin tai leikkeihin ei netistä juurikaan löytynyt, kun huomioon ei otettu valmiita paketteja, kuten Surakan (2013) mainitsema Tunnemuksu-ohjelma. Tämä kertoo mielestäni siitä, että tunnekasvatuksen menetelmät ovat vielä kehitysvaiheessa. Työssä haluttiin kehittää omanlaiset toimintakerrat eikä siksi käytetty valmiita materiaaleja.

Opinnäytetyö lisäsi omaa ammatillista osaamista valtavasti. Prosessin aikana kävi läpi monia kasvun paikkoja, kun oma osaaminen tuntui riittämättömältä. Työssä tarvitsi jatkuvaa luovuutta ja itseään joutui haastamaan todella paljon. Kuitenkin työstä saatu palaute ja ilmenneet tulokset palkitsivat kaiken vaivannäön. Tärkeintä oli vastata tilaajan tarpeeseen ja siihen tavoitteeseen päästiin. Työ antoi todella hyviä valmiuksia tulevaan varhaiskasvatuksen opettajan työhön. Opinnäytetyö innosti tutustumaan aiheeseen vielä syvemmin, joten oman osaamisen kehittäminen jatkuu myös tulevaisuudessa. Haluan osaltani olla tukemassa lasten tunnetaitojen kehitystä laadukkaalla tunnekasvatuksella.

LÄHTEET

Ahonen, L. (2017). Haastavat kasvatustilanteet. Lämpimän vuorovaikutuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. (2008). *Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Hämeen ammattikorkeakoulu. (2017). Opinnäytetyöopas. Haettu 1.7.2019 osoitteesta https://www.hamk.fi/wp-content/uploads/2018/06/HAMK_opinn%C3%A4ytety%C3%B6opas.pdf

Isokorpi, T. & Viitanen, P. (2001). *Tunnevoimaa!* Tampere: Tammer-Paino Oy.

Isokorpi, T. (2004). *Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Joseph, G., Strain, P. & Ostrosky, M. M. (2005). Fostering emotional literacy in young children: Labeling emotions. Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning. Haettu 12.10.2019 osoitteesta <http://cse-fel.vanderbilt.edu/resources/wwb/wwb21.html>

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

Kiviluote, J. (2019). *Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa. Tunnetaitojen opettaminen Aggression portaat -opetusohjelman avulla. Varhaiskasvattajan käsikirja*. Turku: JK-Kustannus ja koulutus Oy.

Koivula, M. (2018). *Tuntosarvet esillä – Tunnetaitojen tukeminen 3–5 -vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa*. Opinnäytetyö. Sosionomikoulutus. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 8.2.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018112718694>

Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Köngäs, M. (2019). *Tunneäly varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lastentarhanopettajaliitto. (2017). Nyt on pedagogiikan aika! Haettu 6.3.2019 osoitteesta <https://www.lastentarha.fi/uploads/2018/10/31eded03-pedagogiikanaikajulkaisu-6.pdf>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (n.d.). Itsetuntemus. Tunteet värinä elämässä. Haettu 6.10.2019 osoitteesta <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itse-tuntemus/tunteet-v%C3%A4rin%C3%A4-el%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4>

Nummenmaa, L. (2010). *Tunteiden psykologia*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

OPH. (n.d.a). Varhaiskasvatus. Opetushallitus. Haettu 7.2.2019 osoitteesta https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus

OPH. (n.d.b). Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen. Opetushallitus. Haettu 8.3.2019 osoitteesta http://www.oph.fi/download/180946_Vasuperusteet_koulutusmateriaali_Osa_2_netisivuille.pdf

OPH. (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. Määräykset ja ohjeet 2018: 3a. Opetushallitus. Haettu 7.2.2019 osoitteesta https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

OPH. (2019). *Tunteesta tunteeseen -ohjaajan opas*. Opetushallitus. Haettu 6.10.2019 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>

Paunonen, T. (2011). Tunteet pelissä ja leikissä. *Kasvattajien kokemuksia toiminnallisesta tunnekasvatuksesta päiväkodissa*. Opinnäytetyö. Sosionomikoulutus. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 8.2.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011112515560>

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. (2005). *Tunneku. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille*. Helsinki: LK-kirjat.

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

Rantanen, J. (2011). *Tunteella! Voimaa tekemiseen*. Helsinki: Talentum.

Saarni, C. (2011). Emotional Development in Childhood. Encyclopedia on Early Childhood Development. Haettu 24.10.2019 osoitteesta <http://www.child-encyclopedia.com/sites/default/files/textes-experts/en/638/emotional-development-in-childhood.pdf>

Silvennoinen, M. (2004). *Vuorovaikutuksen avaimet*. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sinkkonen, J. (2012). *Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Sinkkonen, J. (2018). *Kiintymyssuhteet elämänkaarella*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Suomen YK-liitto. (n.d.). Kestävän kehityksen tavoitteet. Haettu 24.10.2019 osoitteesta <https://www.ykliitto.fi/yk-teemat/kestava-kehitys/kestavan-kehityksen-tavoitteet>

Surakka, A.-K. (2013). *Lasten tunnetaidot päiväkodissa. 5-vuotiaat ja Tuntemuksi-ohjelma*. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Haettu 24.10.2019 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201312162809>

THL. (2019). Sosiaalisesti kestävä kehitys. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 18.6.2019. Haettu 24.10.2019 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/tavoitteet/sosiaalisesti-kestava-kehitys>

Turja, L. (2017). Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus, ss. 38–55.

Unicef. (n.d.). YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. Haettu 14.3.2019 osoitteesta https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

Valkeakosken Varhaiskasvatuspalvelut. (2019). Valkeakosken kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. Haettu 7.2.2019 osoitteesta http://www.valkeakoski.fi/files/attachments/muut/koke/valkeakosken_vasu_2019_2020.pdf

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Haettu 18.5.2019 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen oppinäytetyö*. Helsinki: Tammi.

Tunnekuvat

