

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutus

Jenni Parkkinen

Senni Tolvanen

NUUTTI-NALLEN TUNNEKORI – MENETELMÄPANKKI 0-3-VUO-
TIAIDEN LASTEN TUNNEKASVATUKSEEN

Opinnäytetyön raportti
Marraskuu 2019



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2019
Sosiaalialan koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Jenni Parkkinen & Senni Tolvanen

Nimeke

Nuutti-nallen tunnekori - menetelmäpankki 0–3-vuotiaiden lasten tunnekasvatukseen

Toimeksiantaja
Joensuun kaupunki/Linnunlahden päiväkot

Tiivistelmä

Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman mukaan lapsille on tarjottava mahdollisuuksia tunnetaitojensa kehittämiseen. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli vahvistaa Linnunlahden päiväkodin työntekijöiden tietoisuutta ja osaamista 0–3-vuotiaiden lasten tunnekasvatuksessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa menetelmäpankki pienten lasten tunnekasvatuksen tueksi varhaiskasvatuksessa. Työn toimeksiantajana toimi Joensuun kaupunki.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, ja ohjaava prosessimalli oli sovellettu konstruktivistinen malli. Opinnäytetyön prosessissa käytettyjä tiedonkeruun ja osallistamisen menetelmiä olivat avoimet haastattelut varhaiskasvatuksen työntekijöille, tunnetuokiot sekä lasten havainnointi tunnetuokiolla. Työn arviointimenetelminä toimivat opinnäytetyöpäiväkirja, Linnunlahden työntekijöiltä saadut palautekyselyt sekä päiväkodin johtajalta saatu palaute.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi menetelmäpankki 0–3-vuotiaiden lasten tunnekasvatuksen tueksi työntekijöille. Menetelmäpankki sisältää erilaisia tunnekasvatusmenetelmien välineitä sekä menetelmäoppaan. Menetelmäopas sisältää tunnekasvatusharjoituksia sekä listan tunnekirjoista. Menetelmäpankin harjoituksia kokeiltiin neljällä lasten tunnekasvatustuokiolla.

Kieli	Sivuja	51
suomi	Liitteet	6
	Liitesivumäärä	24

Asiasanat

tunnekasvatus, varhaiskasvatus, 0–3-vuotiaat lapset, toiminnallinen opinnäytetyö



THESIS
November 2019
Social Degree Program

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors
Jenni Parkkinen and Senni Tolvanen

Title
Nuutti-teddybear's emotionbasket - a method bank to support emotional education of 0–3-year-old children

Commissioned by
City of Joensuu/Kindergarten of Linnunlahti

Abstract

According to national early childhood education plan children must be offered an opportunity to develop their emotional skills. The function of this bachelor's thesis was to reinforce knowledge and know-how in 0–3-year old children emotional education among employees in kindergarten of Linnunlahti. The aim of this thesis was to produce a method bank to support childrens emotional education in early childhood education. The commissioner of this thesis was the City of Joensuu.

Thesis was executed as a functional thesis and its guiding process model was applied constructivists model. Used methods in data acquisition and participation were employee interviewing, emotional education sessions and observation of children during the emotional education sessions. Evaluation methods were a thesis diary, feedback inquiry from Linnunlahti's employees and feedback from the head of the kindergarten.

The result of this functional thesis was a method bank to support emotional education of 0–3-year-old children. This method bank includes different emotional education supplies, tools and a method guidebook. Guidebook contains exercises of emotional education and a list of books about emotion. Method bank exercises were tested in four different children's emotional education sessions.

Language	Pages	51
Finnish	Appendices	6
	Pages of Appendices	24

Keywords
emotional education, early childhood education, 0–3-year-old children, a functional thesis

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Varhaiskasvatus	6
2.1	Varhaiskasvatuksen pedagogiikka.....	6
2.2	Varhaiskasvatus osana tunnekasvatusta.....	8
3	0–3-vuotiaan lapsen psykososiaalinen kehitys	9
3.1	Varhainen vuorovaikutus ja sen vaikutus lapsen elämässä	9
3.2	Psykososiaaliset kehitystehtävät ikävaiheittain	11
3.3	Tunneilmaisun kehitys ikävaiheittain.....	12
4	Tunnetaidot ja tunnekasvatus	15
4.1	Tunnetaidot ja tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa	15
4.2	Miniverso	17
5	Aiheesta aiemmin tehdyt opinnäytetyöt ja tutkimus	18
6	Opinnäytetyön lähtökohdat, tarkoitus ja tavoite	20
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	21
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	21
7.2	Tiedontuotannon ja osallistamisen menetelmät	21
7.3	Arvioinnin menetelmät	23
8	Opinnäytetyöprosessin kulku	24
8.1	Lähtötilanteen kartoitus.....	24
8.2	Haastattelu.....	26
8.3	Suunnittelu.....	28
8.4	Toimintana tunnetuokiot	29
8.5	Havainnointi	30
8.6	Reflektointi	31
8.7	Menetelmäpankin kokoaminen	31
9	Tunnetuokiot	32
9.1	Satutuokio.....	32
9.2	Maalaustuokio.....	33
9.3	Aistituokio	34
9.4	Seikkailutuokio.....	36
10	Opinnäytetyöprosessin arviointi	37
11	Tuotoksen esittely ja arviointi	39
12	Pohdinta.....	41
12.1	Johtopäätökset	41
12.2	Oman oppimisen ja ammatillisen kasvun pohdintaa	44
12.3	Luotettavuus ja eettisyys	46
12.4	Ideoita jatkotutkimusta varten	48
	Lähteet.....	49

Liite 1	Haastattelun aihetta rajaavat kysymykset
Liite 2	Saatekirje vanhemmille
Liite 3	Ryhmätoiminnan havainnointilomake
Liite 4	Palautekysely työntekijöille
Liite 5	Menetelmäopas
Liite 6	Kuva tunnekorin sisällöstä

1 Johdanto

Nykyisin varhaiskasvatus on tärkeä osa lapsuutta yhä useammalle lapselle, mikä tarkoittaa varhaiskasvatuksen kasvavaa vastuuta myös tunnekasvatuksen osalta. Tunnekasvatus voi jäädä helposti vähäiseksi menetelmien puutteellisuuden tai soveltumattomuuden vuoksi 0–3-vuotiailla lapsilla. Tunnekasvatus on ajankohtainen aihe, sillä tunnetaidot ovat vahvasti läsnä lapsen vuorovaikutussuhteissa sekä heidän kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissaan. Valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2018, 23) on kirjattu, että varhaiskasvatuksen tehtävä on edistää lapsen vuorovaikutus- ja ilmaisutaitoja.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen. Saimme toimeksiannon Linnunlahden päiväkodilta, jossa oli noussut esiin tarve ja toive jonkinlaiselle menetelmäpankille pienten lasten tunnekasvatuksessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa päiväkodin työntekijöiden tietoisuutta ja osaamista 0–3-vuotiaiden tunnekasvatuksessa. Tavoitteena on tuottaa Linnunlahden päiväkodille menetelmäpankki pienten lasten tunnekasvatuksen tueksi. Opinnäytetyön konkreettinen tuotos on Nuutti-nallen tunnekeri, joka sisältää erilaisia tunnekasvatuksen menetelmien tarvikkeita sekä menetelmäoppaan. Menetelmäopas sisältää tunnekasvatusharjoituksia sekä tunnekirjalistan.

Opinnäytetyön raportissa on ensin teoreettinen viitekehys ja avaamme aiheeseen liittyviä keskeisimpiä käsitteitä sekä esittelemme aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä ja tutkimuksen. Esitämme opinnäytetyön toimeksiantajan sekä opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen. Avaamme opinnäytetyöprosessimme vaiheita sekä arvioimme prosessin kulkua ja toteutusta. Tarkastelemme tuotosta ja pohdinnassa arvioimme johtopäätöksiä sekä omaa ammatillista kasvuamme.

2 Varhaiskasvatus

2.1 Varhaiskasvatuksen pedagogiikka

Varhaiskasvatuslain (2018) mukaan varhaiskasvatus on opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuus, joka on suunnitelmallista ja tavoitteellista. Tässä kokonaisuudessa painottuu erityisesti pedagogiikka. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista sekä edistää hyvinvointia. Jokaisella alle kouluikäisellä lapsella on oikeus osallistua varhaiskasvatukseen. (Varhaiskasvatuslaki 540/2018.) Vanhemmat kuitenkin päättävät lapsensa osallistumisesta varhaiskasvatukseen. Opetushallitus päättää ja laatii valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, joiden pohjalta laaditaan paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Päiväkodissa sekä perhepäivähoidossa laaditaan sekä lapsiryhmälle yhteinen että jokaiselle lapselle henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. (Opetushallitus 2019.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) pedagogiikka määritellään suunnitelmalliseksi ja tavoitteelliseksi toiminnaksi, joka perustuu varhaiskasvatus- ja kasvatustieteelliseen tietoon. Ammattihenkilöstön tulee toteuttaa ammatillisesti tällaista toimintaa lasten hyvinvoinnin, hoivan, kasvatuksen ja oppimisen toteutumiseksi. Henkilöstöllä tulee olla yhteinen käsitys siitä, miten pedagogiikka voidaan varhaiskasvatuksessa parhaiten painottaa. (Opetushallitus 2018, 22.)

Pedagogiikka varhaiskasvatuksessa on tavoitteellista käytännön toimintaa, joka ilmenee kaikissa arkipäivän tilanteissa. Tämä tarkoittaa myös sitä, että tilanteiden ja toiminnan toteutuksen tulee olla perusteltua sekä lasten ikätason huomioivaa. (Karila 2017, 9–11.) Suomalaisessa varhaispedagogiikassa korostuu kokonaisvaltainen näkemys siitä, että kasvatus, opetus ja hoito linkittyvät kiinteästi yhteen. Kasvatus ja opetus termeinä kuulostaa samankaltaisilta, mutta opetus on tilannekohtaisempaa kestoltaan lyhyempää kuin kasvatus. (Hänninen 2013, 33, 37.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 23) kasvatus määritellään toimintana, jossa kulttuuriset arvot välittyvät eteenpäin seuraavalle sukupolvelle.

Kasvatuksen tavoitteena on siirtää tärkeinä pidettyjä arvoja sekä ohjata lapsia omatoimiseen ja myös kriittiseen ajatteluun. Opetuksen tarkoituksena taas on edistää lapsen oppimista itsestään, toisista ihmisistä ja ympäristöstään. Opetus tukee lasten luontaista tiedonhalua. Hoito taas on fyysisten perustarpeiden tyydyttämistä. Perusta hyvälle hoidolle on lämmin ja vastavuoroinen vuorovaikutus. (Karila 2017, 9–10.) Hänninen (2013, 35–36) puolestaan lisää hoidon määritelmäänsä perustarpeiden tyydyttämisen lisäksi psyykkisen ja tunnepohjaisen näkökulman. Lapsen tulee tuntea itsensä rakastetuksi, arvostetuksi sekä ymmärretyksi. Pedagogiikka rakentuu tämän kokonaisuuden ympärille. (Karila 2017, 9–10.)

Käsitykseen ja tulkintaan pedagogiikasta vaikuttaa kulloinkin sen hetkisen ajan mukainen käsitys lapsuudesta, varhaiskasvatuksen tehtävistä ja tavoitteista, lapsen oppimisesta ja kehityksestä sekä pienten lasten kasvatukseen soveltuvista menetelmistä. Pedagogiikka on sidoksissa kulttuuriin sekä historiaan ja sen painotukset vaihtelevat kulloinkin vallitsevan käsityksen mukaan. (Karila 2017, 9–10.)

Nykyisin puhutaan kokopäiväpedagogiikasta. Päiväkodissa lapsen arjen tulee olla varhaiskasvatuslaissa ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ilmaistujen arvolähtökohtia, painotuksia ja tavoitteita tukevaa. Pedagogiikka ei siis kosketa vain ohjattuja tuokioita vaan yhtä merkityksellisiä ovat arkipäiväntilanteet, niin ulkoilut, pukemis- ja ruokailutilanteet kuin leikkihetketkin. (Karila 2017, 9–10.) Pedagogiikka toteutuu varhaiskasvatuksessa aina kasvattajan ja lapsen yhteisessä toiminnassa ja vuorovaikutuksessa (Opetushallitus 2018, 36–37). Myös Hännisen (2013, 51) mukaan kasvattajan ja lapsen välisellä vuorovaikutuksella on merkittävä rooli varhaiskasvatuksessa, etenkin kun kyseessä ovat pienet lapset. Pedagogiikan tavoitteena on tukea lapsen hyvinvointia, oppimista ja laaja-alaista osaamista (kuvio 1). Pedagogiikassa lapsen omaehtoisuus, lapsen ja kasvattajan yhdessä sekä kasvattajan itsenäisesti suunnittelema toiminta muodostavat kokonaisuuden, jotka toimivat yhdessä. Paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat ja lapsen henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma tarkentavat päiväkodissa toteutettavaa pedagogiikkaa. (Opetushallitus 2018, 36–37.)



Kuvio 1. Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan viitekehys (Opetushallitus 2018, 36).

2.2 Varhaiskasvatus osana tunnekasvatusta

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) ilmaistaan, että varhaiskasvatuksen tulee olla saman tasoista valtakunnallisesti. Varhaiskasvatus on suurena osana lapsen oppimisessa sekä kasvussa ja on osana suomalaista koulutusjärjestelmää. Varhaiskasvatuksen tehtävä on täydentää ja tukea lapsen hyvinvointia, kasvua, kehitystä ja kasvatusta. (Opetushallitus 2018, 7.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) mukaan työntekijät ovat lapsen tunteiden ilmaisun ja itsesäätelyn apuna sekä tukena. Varhaiskasvatuksessa työntekijän tehtävä on auttaa lasta havaitsemaan, tiedostamaan sekä nimeämään lapsen tunteita, mikä vahvistaa lapsen tunnetaitoja. Lapsille tulee tarjota mahdollisuuksia tunnetaitojen kehittämiseen. Varhaiskasvatuksen arjessa tapah-

tuu niin lapsen ja lapsen kuin lapsen ja kasvattajan välillä erilaisia vuorovaikutuksellisia tilanteita, jotka mahdollistavat tunnekasvatusta päivittäin. (Opetushallitus 2018, 21, 26.)

Tunnekasvatus on osa mielenterveyden tukemista. Varhaiskasvatuksessa tämän tiedostaminen ja tunnekasvatukseen paneutuminen ovat taustatekijöitä, kun työtapoja ja toimintamalleja muokataan tunnekasvatusta tukevammaksi. Päivittäiset arvovalinnat, asenneilmapiiri, työyhteisön keskustelut sekä toiminnan suunnittelu ovat olennainen osa tunnekasvatuksen tukemista. Tunnetaitojen vahvistaminen, ryhmäytymisen tukeminen sekä toimintaympäristö ovat oleellinen osa tunnekasvatusta varhaiskasvatuksessa. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen, Hannukkala 2015, 13.)

Pihlaja & Viitalan (2005) mukaan osana varhaiskasvatuksen tunnekasvatusta on säännöllisen päivärytmin ylläpito. Päivittäin toistuvat rutiinit ja säännönmukaisuus luo lapselle turvallisuuden tunteen ja vähentää niin ahdistusta kuin levottomuuttakin. Varhaiskasvatus on osana lapsen sosiaalisessa sekä tunne-elämän kehityksessä. Lapsiryhmässä oleminen ja toimiminen tarjoaa lapselle tärkeitä tasa-vertaisuuden kokemuksia, joita lapsi ei aikuisen seurassa voi kokea. (Pihlaja & Viitala 2005, 226–227.)

3 0–3-vuotiaan lapsen psykososiaalinen kehitys

3.1 Varhainen vuorovaikutus ja sen vaikutus lapsen elämässä

Varhaiset kiintymyssuhteet ovat perusta lapsen kehitykselle ja myöhemmille ihmissuhteille. Ihminen toistaa ja etsii tiedostamattaan sellaisia vuorovaikutussuhteita, joita on kokenut lapsuudessaan. Kiintymys- ja vuorovaikutussuhteet muovaavat lapsen itsetuntoa ja minäkuvaa. (Isokorpi 2004, 132.) Näitä kutsutaan John Bowlbyn kiintymysteorian sisäistetyiksi työskentelymalleiksi. Bowlbyn (1969) mukaan nämä sisäistetyt työskentelymallit ovat psyykkisiä kuvauksia maailmasta ja omasta itsestä suhteessa maailmaan. Nämä voivat olla tietoisia tai

tiedostamattomia. Aiempien kokemusten avulla lapsi hahmottaa tapahtumia, ennakoi tulevaa ja muodostaa tulevaisuutta koskevia suunnitelmia. Tämän on ajateltu olevan aivojen merkittävimpiä tehtäviä. (Sinkkonen 2018, 40–41.)

John Bowlby (1969) on luokitellut kiintymyssuhteet turvalliseen ja turvattomaan malliin, joista turvaton kiintymyssuhdemalli voi olla hajanainen, välttelevä tai risiiritainen. Lapsuuden kiintymyssuhdemalli vaikuttaa myöhemmän elämän kiintymyssuhteisiin ja sen laatu vaikuttaa myös lapsen persoonalliseen kehitykseen sekä mielenterveyteen. Bowlbyn (1969) teorian mukaan taipumus tulla kiintyneeksi on perittyä ja välttämätöntä selviytymisen kannalta. (Carney & Young 2012, 165–169).

Eriksonin (1968) mukaan lapsella on ensimmäisen ikävuoden aikana pelkistynyt tuntemus luottamuksesta tai epäluottamuksesta. Jos lapsen tuntemus luottamuksesta on suurempi, perusturvallisuus syntyy. (Erikson 1968, 96–97.) Richard Bowlby (2004, 17–20) toteaa lapsen turvallisuuden tarpeen ja pyrkimyksen päästä hoivaavan ihmisen lähelle uhkaavissa ja epämiellyttävissä tilanteissa säätelevän lapsen varhaiskehitystä voimakkaasti. Kiintymyksen tarve on vastasyntyneen ensimmäinen ja merkityksellinen tunnetaito. Se on osa lapsen perusturvallisuutta eli psykologisesti turvallista ympäristöä. (Isokorpi 2004, 132.) Tamminen (2004) mukaan lapsen perusturvallisuus vaatii turvallisen kasvu ympäristön, jossa lapselle turvallinen hoivaaja pitää huolta ja hoivaa lasta johdonmukaisesti sekä pitkäjänteisesti. Hoivaajan tulee ymmärtää ja kyetä tyydyttämään lapsen tarpeet. (Tamminen 2004, 37–49.) Isokorpi (2004) mukailee, että kiintymiseen lapsi tarvitsee itseensä kiintyneen ja läsnä olevan aikuisen. Tähän lapsi tarvitsee pitkäaikaisen ja läheisen ihmissuhteen sekä myötämielisen ilmapiirin. Pienen lapsen kiintymyksen kohteena on se ihminen, joka viettää hänen kanssaan eniten aikaa. Nykyisin se voi olla huoltajan lisäksi myös päiväkodin tai hoitopaikan työntekijä. (Isokorpi 2004, 132.)

Oleellista turvallisen kiintymyssuhteen muodostumisessa on niin huoltajan kuin hoitajan herkkyys vastata myönteisesti lapsen tunneilmaisuihin riippumatta siitä, ovatko ne kielteisiä vai myönteisiä. Näin lapsi kokee turvalliseksi ilmaista emoo-

tioitaan suoraan ja avoimesti. Kun lapsen tunteille ja reaktioille ollaan vastaanottavaisia, lapsi kehittyy vastaanottavaiseksi toisten erilaisille emootioille. (Schaffer 2004, 144–146.) Myös Laineen (2005, 70) mukaan samalla kun lapsi ja hänen tunteensa tulevat ymmärretyiksi, hän oppii ymmärtämään toisten tunteita. Tämä kehittää yksilön empatiakykyä – jo pikkulapsella. Empatian kehittymisen perustana on tunteiden tunnistaminen. Myös tunteiden säätelyn oppimiselle ja kehitykselle edellytyksenä ovat omien tunteiden tunnistaminen sekä niiden tarkkailukyky. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2014, 55.)

3.2 Psykososiaaliset kehitystehtävät ikävaiheittain

Lapsen kehityskulkuun vaikuttaa merkittävästi niin yksilöksi kuin ympäröivän yhteisön jäseneksi kasvaminen. Tätä lapsen kasvua yhteisön yksilöksi kutsutaan psykososiaaliseksi kehitykseksi. Eriksonin (1968) kehityspsykologisen teorian mukaan psykososiaalinen kehitys muotoutuu kriisien kautta. Kolmeen ikävuoteen mennessä lapsi on yleisesti katsoen kohdannut näistä kahdeksasta kriisistä kaksi. (Erikson 1968, 91–92, 94.)

Eriksonin (1968) mukaan 0–1-vuotiaan eli vauvaikäisen lapsen haaste on perustalluottamuksen syntyminen. Tällöin kehitystehtävänä on, että lapsi luottaa hoivavaan aikuisen pysyvyyteen, vaikkei aikuinen olisi koko ajan näkyvillä. Varhaislapsuudessa 1–3-vuotiaana lapsen kokemukset omasta itsenäisyydestä ja omasta tahdosta voimistuvat. Toisena kehityssaavutuksena Erikson (1968) pitää 1,5–3-ikävuoden ajan kestävästä varhaislapsuuden pääjaksoa, jonka aikana lapsen tulisi saavuttaa tunne itsenäisyydestä ja riippumattomuudesta. Tällöin lapsi alkaa hahmottaa olemassaoloaan ja opettelee säätelemään omaa käytöstään. Lapsi kohtaa oman psyykkisen ja fyysisen pienuutensa sekä vajavaisuutensa, mikä aiheuttaa lapsessa häpeän ja syyllisyyden tunteita. Aikuisen ylisuojelu tai kohtuuton kriittikki tuottaa lapselle tunteen, ettei hän kykene itsenäisesti vaikuttamaan itseensä liittyviin asioihin. Tämä aiheuttaa lapsessa häpeän ja voimattomuuden tunteita. Lapsen tulee kohdata ja voittaa kielteiset tunteet, jotta toinen kehityssaavutus toteutuu. Eriksonin (1968) mukaan tämä toinen kehityskausi luo perustan itseilmai-

sulle ja yhteistyökykyisyydelle sekä alistumiselle ja periksiantamiskyvylle. Suotuisalla kehityksellä lapsella muodostuu vahva tunne omasta tahdosta ja itsenäisyydestä. (Erikson 1968, 96–97, 107–114.)

Oman käytöksen säätelyyn liittyy vahvasti kiinnipitämisen ja luopumisen tuomat kokemukset ja tunteet. 1–2-vuotias lapsi harjoittelee kyseisiä tunteita havainnoimalla aikuisia, omia mielipiteitä ilmaisemalla, vuorovaikutussuhteissa sekä leluja käsiteltäessä. Samoihin aikoihin lapsen käytöksestä on havaittavissa vastakohtaisuus. Lapsen käytös vaihtelee vihasesta rakastavaan, yhteistyökykyisestä yhteistyökyvyttömäksi. Lapsella on suuria ristiriitoja halutessaan olla itsenäinen, mutta samaan aikaan hän haluaa ja tarvitsee hoivaa sekä aikuisen apua. Tunne omasta itsenäisyydestä ja tahdosta sekä sen ristiriitaisuudesta näkyy lapsessa usein uhmakkuutena ja tämän vuoksi usein puhutaan uhmaiästä. (Ojala 1985, 47–49.)

Varhaislapsuudessa 1–3-vuotiaana leikin merkitys on lapselle suuri. Lapsi harjoittelee leikkien avulla omatoimisuutta, sääntöjä ja rajoja sekä kohtaa laajasti erilaisia tunteita. Lapsi pyrkii määrätietoisesti ja sinnikkäästi omatoimisuuteen. Lapsen saadessa tehdä mielekkäitä tehtäviä, joihin hän on kykeneväinen, lisää lapsen luottamusta omaan itseensä. Rajojen sekä sääntöjen, mutta toisaalta myös oman toiminnan vapauden, hahmottamisessa lapsen eri-ikäiset vertaissuhteet ovat tärkeitä. Eri-ikäiset vuorovaikutussuhteet auttavat lasta hahmottamaan eri rooleissa olevat ihmiset suhteessa itseensä ja toimintaansa. Erilaiset vuorovaikutussuhteet ja eri rooleissa olevat ihmiset rikastuttavat ja monipuolistavat lapsen tunnekokemuksia. (Ojala 1985, 49–50.)

3.3 Tunneilmaisun kehitys ikävaiheittain

Laineen (2005) mukaan emootiot tarkoittavat ihmisen tunnereaktiota erilaisiin ärsykkeisiin, jotka vaikuttavat yksilön hyvinvointiin. Emootioissa yksilö sopeuttaa omaa käyttäytymistään tilanteeseen. (Laine 2005, 60.) Reeve (2005, 319) toteaa reaktioiden olevan autonomisia, voimakkaita ja nonverbaalisia viestejä, jotka

viestivät yksilön tunnetilasta muille. Emootioita syntyy päivässä määrällisesti vähän eivätkä emootiot ole pitkäkestoisia. Emotionaalinen reaktio vaikuttaa yksilön mielialaan reaktion jälkeisenä tunnetilana. Esimerkiksi pelkoreaktion jälkeen yksilön mielialaa voi hallita ahdistava tunnetila. (Laine 2005, 63–64.)

Emootioilla on kolme tasoa; biologinen, toiminnallinen sekä kognitiivinen. Biologisella tasolla ärsyke vaikuttaa autonomiseen hermostoon, joka aiheuttaa neurofysiologisia sekä biokemiallisia reaktioita, kuten hikoilua ja muutoksia sykkeessä, hormonierityksessä sekä verenkierrossa. Toisella tasolla yksilö ilmaisee emootiotaan toiminnallisesti, kuten katseella, ilmeellä, tunnereaktiolla ja liikkeillään. Kolmannella tasolla emootiot ilmaistaan kognitiivisesti, kuten ajattelemalla, puhumalla, nimeämällä tunteen sekä pohtimalla reaktion syitä. (Laine 2005, 60–61.) Schafferin (2004) mukaan kykyä käsitellä omia ja tunnistaa muiden emootioita sekä kykyä osata toimia omien ja muiden emootioiden mukaisesti kutsutaan emotionaaliseksi kompetenssiksi. Tämä on perusedellytys ihmisen ihmissuhde- sekä vuorovaikutustaidoille. (Schaffer 2004, 124–125.)

Perusemootiot eli pelko, suuttumus, inho, suru, ilo ja kiinnostus havaitaan jo vastasyntyneillä. Näiden fysiologinen reaktio erottuu selvästi ja reaktiot ovat ennustettavissa. (Laine 2005, 60–61.) Vastasyntyneiden ja yksivuotiaiden emootiot ovat refleksiivisiä sekä fysiologisia. Näin ollen pieni lapsi esimerkiksi itkee suruun ja vastaa hymyyn. (Dunderfelt 2011, 63.)

Vauvoilla näkyvät ainoastaan tunteiden ääripäät. Tällöin lapsi on joko hyvin tyytyväinen tai itkee pahaa oloaan. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa ja kehittyy, sitä laajemmaksi tunteiden kirjo muodostuu. Tyytyväisyyden ja itkun lisäksi lapsesta alkaa erottaa muun muassa jännityksen, riemun ja pelon tunteita. (Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla 2013.) Isokorpi (2004, 132–133) toteaa vastasyntyneen tärkeimmäksi opitukseksi tunnetaidoksi kiintymyksen tarpeen.

Jo kaksivuotiaalla on useimmat perusemootiot ja -tunteet sekä puhekyvyn kehityksessä lapsi oppii nimeämään, reagoimaan ja keskustelemaan omista tuntemuksistaan. Vähitellen kehittyy kyky myös tunteiden ja emootioiden ajatteluun. Kolmevuotias kykenee jo tulkitsemaan muiden emootioita, ymmärtämään niiden

syitä ja ennakoimaan seurauksia. Kolmevuotias rakentaa järkeviä selitysmalleja ja oppii monisyisemmin tulkitsemaan toisten reaktioita ja niiden taustalla olevia tunteita. (Laine 2005, 66–67.) Tunteista puhuminen lapsen kanssa on keskeistä niin omien kuin muidenkin tunteiden ymmärtämisen ja tulkitsemisen oppimisessa (Dunn 2004). Jos lapsi osaa kuvata omaa tunnekokemustaan ja kokee tulevansa ymmärretyksi, ei muodostu tarvetta esimerkiksi lyödä toveria, huutaa tai toimia muuten haastavasti. Tunteiden tunnistamisen, nimeämisen, arvioinnin, asianmukaisen ilmaisun ja hallinnan opettelu on keskeinen tekijä lapsen haastavan käytöksen ehkäisyssä. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2007.)

Emootiot, tunteet ja niiden tunnistaminen ovat perusta hyvinvoinnille (Nurmiranta, ym. 2014, 55). Puolimatka (2004) toteaa lapsen tunne-elämässä olevan kolme perustarvetta; omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu, kyky arvioida tunteita sekä kokea omat tunteet perustelluiksi ja mielekkäiksi. Pysyvä kiintymyssuhde vähintään yhteen aikuiseen on lapsen tunteiden suotuisan kehittymisen edellytys. (Puolimatka 2004, 46.) Kontu ja Suhonen (2006, 97) puolestaan toteavat lapsella olevan kolme perustarvetta; kiintymys, pätevyys ja autonomia eli itsenäisyys. Psykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta kaikkien näiden perustarpeiden olisi täyttyvä jatkuvasti ja johdonmukaisesti. (Kontu & Suhonen 2006, 97.) Zero to Three:n (1995) mukaan ensimmäisten kolmen elinvuoden aikana lapselle kehittyy kolme emotionaalista ja sosiaalista peruspilaria: perusluottamus, itsekontrolli ja perusoppimismotivaatio. Myös Keltikangas-Järvinen (2012) puoltaa ihmisen tunnekehitystä tarkasteltaessa kolmen ensimmäisen elinvuoden merkityksellisyttä. Kolmen ensimmäisen elinvuoden aikana lapselle kehittyy eräänlainen persoonallisuuden kivijalka, joka toimii perustana myöhemmälle kehitykselle. Vakavat puutokset psykososiaalisessa kehityksessä voi heijastua lapsen elämässä vielä tämän ollessa aikuinen. Tämän vuoksi tunnekasvatuksen merkitys on suuri jo 0–3-vuotiaiden kasvatuksessa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 20–22.)

4 Tunnetaidot ja tunnekasvatus

4.1 Tunnetaidot ja tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa

Perusta tunnetaitojen oppimiselle tapahtuu varhaislapsuudessa ja tunnetaidot ovat osa ihmisen persoonallisuutta. Perustunteet ja tunnetaidot ovat ihmiseen sisäänrakennettuina jo syntymästä saakka. Jotta lapsi saa jo olemassa olevat tunteensa esille, on sitä taitoa opeteltava. Lapsi tarvitsee omien tunteidensa kuunteluun, niiden tunnistamiseen ja käyttöönottoon aikuisen tukea ja esimerkkejä. Koska lapsi tarvitsee toimivaa tunnepohjaa oppiakseen asioita tehokkaasti, on tunteiden tunnistaminen ja niiden hallitsemisen taito lapselle jopa tärkeämpää kuin tiedollinen oppiminen ja osaaminen. Lapsi harjoittaa, tuottaa, tunnistaa ja kokeilee tunteitaan sekä luonnostaan että aikuisen avustuksella, esimerkiksi leikkien ja satujen avulla. (Isokorpi 2004, 127–130.) Aikuinen voi vahvistaa lapsen tunnetaitoja, tukemalla lasta havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita (Opetushallitus 2018, 26).

Tunnekasvatus perustuu ihmisoikeuksien yleismaailmalliseen julistukseen (1948). Tunnekasvatus tukee lapsen laaja-alaista hyvinvointia ja kehitystä. Varhaiskasvatuksessa lapsen tunnetaitojen kehittämisen tavoitteena on kasvattaa tunneosaamista ja vahvistaa niin lapsen minäkuva: itsetuntemusta, -arvostusta sekä -luottamusta kuin sosiaalisia taitoja ja toimivia kaverisuhteita. Näin voidaan ehkäistä lapsen joutumista hyväksikäyttäviin ihmissuhteisiin. (Lajunen, Ahl, Andell, Laakso & Ylenius-Lehtonen 2015, 11.)

Lapsi käyttää aikuisen tunteita oman olemisen, käyttäytymisen ja oppimisen säätelyn ja jäsenyyksen työvälteenä. Tähän lapsi tarvitsee erilaisissa rooleissa olevia aikuisia, kuten huoltajien lisäksi esimerkiksi isovanhempia ja varhaiskasvattajia. Eri rooleissa olevien aikuisten kanssa lapsi harjoittelee tunteiden hallintaa sekä erilaisissa tilanteissa toimimista. Tarkkailu, samaistuminen sekä läpikäyminen ovat lapselle luontaisia tapoja oppia. Oppiakseen hyväksyttävän ja itselleen ominaisen tavan ilmaista ja käsitellä tunteitaan, tarvitsee lapsi siihen aikuisen mallin. (Isokorpi 2004, 127–130.)

Varhaiskasvatuksessa lapsi harjoittelee ihmisenä olemista, tutustuu elämään ja moraalikäsitteisiin erilaisten vuorovaikutussuhteiden ympäröimänä. On tärkeää, että lapsi tietää, millaista käytöstä häneltä odotetaan. Riittävä vuorovaikutuksellinen ja kokonaisvaltainen oppimisprosessi toimii perusedellytyksenä lapsen sosioemotionaalille kehitykselle ja kognitiiviselle eli tiedolliselle oppimiselle koko lapsen kehityksen ajan. Lapsen kyky oppia tarkastelemaan ja käsittelemään omia tunteitaan varhaiskasvatuksessa voi kehittyä vain, jos varhaiskasvattajalla on aikaa ja kykyä olla aidosti läsnä lapsen arjessa. Kasvattajan antama aika vuorovaikutukselle, kypsymiselle ja kehittymiselle tarjoaa lapselle mallin muiden ihmisten arvostukseen ja yhteisvastuullisuuteen. (Isokorpi 2004, 127–130.)

Niemen mukaan (2014) mielihyvä, suru, aggressio ja pelko ovat neljä perustunnetta. Häpeä ja syyllisyys ovat kaksi yleistä sosiaalista tunnetta perustunteiden rinnalla. Jokainen perustunne ohjaa ihmisen toimintaa, muun muassa pelko ohjaa pakenemaan. Kielteisiä tunteita voidaan käsitellä myönteisten tunteiden avulla, esimerkiksi häpeää voidaan kompensoida nauramalla. (Niemi 2014, 76–78, 153.)

Jo pieni lapsi on kykeneväinen tunnistamaan perustunteet aikuisen emotionaalisista kuten ilmeistä, eleistä ja äänenpainosta. On tärkeää, että aikuinen nimeää tunteen lapselle ja käy keskustelua yhdessä lapsen kanssa tunteiden aiheuttajista. Tunteiden hallitseminen edellyttää, että lapsi ymmärtää tunteiden syitä. Lapselle tulee antaa mahdollisuus kokea ja tuntea kaikenlaisia tunteita. On samanarvoista oppia kokemaan, tunnistamaan ja näyttämään erilaisia tunteita kuin hallitsemaan ja hillitsemään niitä. Se kehittää lapsen kykyä käsitellä myös negatiivisia tunteita, kun aikuinen sallii lapsen kaikenlaiset tunteet ja käy niitä lapsen kanssa yhdessä läpi. (Isokorpi 2004, 127–130.) Puolestaan lapsen tunteiden ilmaisun kieltäminen voi pahimmillaan muodostaa lapselle tunnelukon, jolloin tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen on haastavaa tai mahdotonta. (Peltonen 2005, 12–14.)

Isokorven (2004) mukaan varhaiskasvattaja säätelee lapsen tuntemuksia omilla tunteillaan. Aikuisen tehtävänä on keventää lapsen tunnekuormitusta. Varhais-

kasvattaja vastaanottaa ja reagoi lapsen tunteisiin esimerkiksi lohduttamalla, rauhoittamalla, riemuitsemalla ja iloitsemalla. Varhaiskasvattajan ja lapsen välille muodostuu tunneside, joka ohjaa varhaiskasvattajaa muuntamaan omaa toimintatapaansa erilaiseksi erilaisten lasten kanssa. Näin aikuisen ja lapsen välinen yhteistyö paranee. (Isokorpi 2004, 127–130.) Tompuri (2016) puolestaan konkretisoi, että lapsen tunteiden järkkyessä aikuisen tulee saada lapsi vuorovaikutukseen ja tukea tätä kuuntelemaan sekä tekemään suotavampia ratkaisuja. Se helpottaa lasta palaamaan hyvinvoinnin virtaan. Kun aikuinen rakentaa yhteyden lapseen, lapsi pyritään saamaan vastaanottavaisemmaksi ja joustavammaksi sekä vaihtamaan automaattinen reagointi tietoisesti harkinnaksi. Tärkeää on, että tilanteessa kommunikoidaan lapsen ja tämän mielen kanssa hänen käyttäytymisensä sijaan. (Tompuri 2016, 29.)

4.2 Miniverso

Useimmissa päiväkodeissa on käytössä MiniVerso-menetelmä. MiniVerso on vertaissovittelun menetelmä, jota käytetään päivittäisiin ristiriitatilanteisiin päiväkodissa. MiniVerso on selkeä toimintamalli, jossa koulutuksen saanut työntekijä auttaa lapsia sovittamaan itse riitatilanteensa. Menetelmä luo edellytykset lapsen aidolle osallisuudelle ristiriitatilanteessa. Kumpaakaan osapuolta ei leimata tai syyllistetä, vaan kumpikin saa kertoa oman näkemyksensä tapahtuneesta. (VERSO-ohjelma 2019.)

MiniVerson lähtökohtana ovat puolueettomuus, ratkaisujen etsiminen, rangais-tuksettomuus, vaitiolo sekä vapaaehtoisuus. Nämä ovat sovittelun yhteiset pelisäännöt. Tavoitteena on tuoda esiin ajatus siitä, että ristiriitatilanteet ovat osa arkipäiväistä elämää ja samalla edistää lasten toimijuutta konfliktitilanteissa, sekä edistää lapsen elämäntaitoja ja vaikutusmahdollisuuksia. Sovittelussa syntynyt sopimus voidaan kirjata, johon konfliktin molemmat osapuolet sitoutuvat ja sopimukseen merkitään seuranta-aika, jolloin sovittua käytöksen muutosta tarkastellaan. (VERSO-ohjelma 2019.)

5 Aiheesta aiemmin tehdyt opinnäytetyöt ja tutkimus

Tiina Helenius ja Tiina Tuominen ovat tehneet opinnäytetyön alle 3-vuotiaiden tunnekasvatuksesta päiväkodissa. Tutkimuksessa selvitettiin, miten alle 3-vuotiaiden tunnekasvatusta toteutetaan päiväkodissa ja miten sitä voidaan kehittää. Tavoitteena oli saada varhaiskasvattajat pohtimaan hyvin toteutuvaa tunnekasvatusta sekä tunnekasvatuksen kehittämismahdollisuuksia päiväkodissa alle 3-vuotiaiden lasten ryhmässä. (Helenius & Tuominen 2015, 1.)

Hyvän ja turvallisen kiintymyssuhteen ansiosta lapsi oppii luottamaan ja olemaan vuorovaikutussuhteessa toisten kanssa. Tutkimustulos osoittaa, että pohja lapsen tunne-elämälle luodaan pysyvällä vuorovaikutussuhteella ainakin yhteen turvalliseen aikuiseen, joka vastaa lapsen tarpeisiin sekä huomioi ja rakastaa lasta ehdoitta. Tutkimuksen yhtenä tärkeimpänä johtopäätöksenä oli, että varhaisten tunnetaitojen sekä empatiakyvyn opettamisella lapselle on suuri merkitys, sillä se edesauttaa sosiaalisia taitoja sekä ehkäisee esimerkiksi sosiaalisia ongelmia ja käytöshäiriöitä. Lapsen sosioemotionaalisen kehityksen tukeminen ja tunnekasvatus jo varhaislapsuudessa on tarpeellista. (Helenius & Tuominen 2015, 38–42.)

Timo Mykkänen, Tuija Simonen ja Mari Vidgren ovat tehneet toiminnallisen opinnäytetyön 4–5-vuotiaiden lasten tunnekasvatuksesta päiväkodissa. He selvittivät, millaiset luovat menetelmät soveltuvat varhaiskasvatukseen ja kehittivät tunnekasvatukseen soveltuvan menetelmäkansion, jonka avulla lasta autetaan tunnistamaan ja nimeämään sekä hallitsemaan ja säätelemään tunteitaan. Päiväkodin lapsiryhmästä muodostettiin Kengurukerho, joka kokoontui kahdeksan kertaa. Kerhossa kokeiltiin menetelmäkansion luovia menetelmiä ja niiden toimivuutta. (Mykkänen, ym. 2013, 8–9.)

Mykkänen, ym. (2013) totesivat, että luovia menetelmiä on hyvä hyödyntää monipuolisesti tunnekasvatuksessa. Tunnereaktiota herättävän esimerkin, kuten sadun, kautta lapsien oli helpompi käydä keskustelua tunteista. He huomasivat, että eri toimintatavat soveltuvat erilaisiin tarkoituksiin, esimerkiksi draaman kautta

lapsi sisäistää helpommin tunteisiin liittyviä ilmeitä ja fyysisiä reaktioita. (Mykkänen, ym. 2013, 32.)

Mirja Köngäs (2018) on tehnyt väitöskirjan aiheenaan Eihän lapsille oo hermoja – Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Tutkimuksessaan Köngäs (2018) pyrkii tuomaan esille hiljaisia sääntöjä ja merkityksiä, joiden avulla voidaan kuvata lasten tunneälyn käyttöä vertaistensa joukossa. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuoda uutta ja ajankohtaista tietoa tasapainoisen tunneälyn kehitymisestä varhaiskasvatuksessa sekä varhaiskasvatuksen työntekijöiden mahdollisuuksista tukea, kehittää ja sanoittaa tunneälyä. Köngäs keskittyy ensisijaisesti tutkimaan lasten tunneälytaitoja lasten keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Tuloksia verrataan välillisesti myös vuorovaikutustilanteisiin varhaiskasvattajien kanssa. Tutkimuksessa yhdistellään näkökulmia sekä tunneälytutkimuksesta että lapsilähtöisestä lapsuustutkimuksesta. (Köngäs 2018, 21.)

Köngäs (2018) havaitsi, että lapset ovat lähtökohtaisesti taitavia tunnistamaan sekä omiaan, että toisten tunteita. Tutkimuksessa tuli ilmi toisaalta myös se, että lapset, joilla oli haasteita kokemiensa tunteiden tunnistamisessa, joutuivat helposti tunteidensa valtaan. Tällöin tunteita on vaikeaa hallita. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että päiväkodin melutaso ja levoton ilmapiiri vaikuttivat lasten kykyyn keskittyä positiivisiin tunteisiin. Tällaisissa tilanteissa lasten havaittiin kamppailevan erilaisten tunteiden välillä. (Köngäs 2018, 131, 125, 128.)

Liisa Holkeri-Rinkinen (2008) on tutkinut väitöskirjassaan lasten ja aikuisten keskinäistä vuorovaikutussuhdetta päiväkodin arjessa. Tutkimuksessa havaittiin vuorovaikutussuhteen olevan aikuislähtöistä, jolloin aikuinen aloittaa vuorovaikutuksen ja vie sitä eteenpäin. Päiväkodin arjessa vuorovaikutusta lapsen ja kasvattajan välillä rajoittaa lapsimäärä. Kaikki lapset eivät siis pääse vuorovaikutukseen kasvattajan kanssa. Lapset itse pyrkivät aktiivisesti vuorovaikutukseen kasvattajan kanssa, mutta kasvattajan resurssit vaikuttavat siihen, syntyykö vuorovaikutusta vai ei. (Holkeri-Rinkinen 2008, 212–217, 225–226.)

Holkeri-Rinkinen (2008) kertoo tutkimuksessaan vallan käytöstä vuorovaikutustilanteissa. Valta vuorovaikutustilanteesta on kasvattajalla ja vallan näkyminen on

tilannesidonnaista. Toisissa tilanteissa valta on näkyvämpää kuin toisissa, usein se kuitenkin on piilotettua. Lapset pyrkivät haastamaan tätä kasvattajan valtaa eri keinoin. Aikuinen kuitenkin usein on se, joka pitää vallan vuorovaikutustilanteessa. Vuorovaikutuksen haasteena voi olla lapsen tietojen ja taitojen aliarvioiminen. Lapsen monenlaisen tiedon huomioiminen ja arvostaminen rikastaa vuorovaikutusta ja luo lapselle tunteen, että häntä arvostetaan. Vuorovaikutus päiväkodin arjessa on joko lapsen ja vertaisensa tai lapsen ja auktoriteetin välistä. Lasten keskinäinen vuorovaikutus on tasavertaisempaa, kun taas tietynlaiset asenteet auktoriteettia kohtaan voivat rajoittaa lapsen ja aikuisen vuorovaikutusta. (Holkeri-Rinkinen 2008, 212–217.)

6 Opinnäytetyön lähtökohdat, tarkoitus ja tavoite

Toteutimme opinnäytetyön tiiviissä yhteistyössä Linnunlahden päiväkodin kanssa. Linnunlahden päiväkotia on Joensuun kaupungin alaisuudessa toimiva varhaiskasvatuksen yksikkö. Päiväkodissa toimii yhteensä yhdeksän ryhmää, joista yksi on esiopetusryhmä, neljä 0–3-vuotiaiden ryhmiä ja neljä 3–5-vuotiaiden ryhmiä. Kaikki päiväkodin ryhmät ovat nimetty jonkin linnun mukaan.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa olivat mukana yhteistyöpäiväkodin 0–3-vuotiaiden lasten ryhmä sekä sen henkilökunta. Työntekijöinä ryhmässä on yksi varhaiskasvatuksen opettaja sekä kaksi päivähoitajaa. Varhaiskasvatuksen opettaja toimii yhteyshenkilönä opinnäytetyö prosessin ajan meidän ja päiväkotiryhmän muiden työntekijöiden välillä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa päiväkodin työntekijöiden tietoisuutta ja osaamista 0–3-vuotiaiden tunnekasvatuksessa. Tavoitteena on tuottaa Linnunlahden päiväkodille menetelmäpankki pienten lasten tunnekasvatuksen tueksi. Opinnäytetyön konkreettisena tuotoksena on Nuutti-nallen tunnekeri, joka sisältää erilaisia tunnekasvatuksen menetelmien tarvikkeita sekä menetelmäoppaan. Menetelmäopas sisältää tunnekasvatusharjoituksia sekä listan tunnekirjoista.

Menetelmäpankin avulla voidaan edistää lasten tunne-elämän kehitystä päiväkodin arjessa. Opinnäytetyön tuotosta voidaan hyödyntää kaikissa 0–3-vuotiaiden päiväkotiryhmässä sekä tarvittaessa soveltaa myös isompien lasten ryhmiin.

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisissa opinnäytetöissä toteutustavalla tarkoitetaan keinoja, joilla opinnäytetyöhön tarvittava materiaali kerätään, sekä miten opinnäytetyön toteutus toteutetaan. Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännön toteutuksen sekä raportoinnin yhdistelmä ja sen tuotoksena voi olla esimerkiksi toiminnan järjestämistä tai tapahtuman suunnittelu ja toteuttaminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä aiheiden ja tiedon keruu tulee harkita tarkoin. Muutoin voi käydä niin, että työ määrä paisuu kohtuuttomaksi suhteutettuna opinnäytetyön opintopisteisiin. Tietoa kerätessä on tärkeää muistaa peruskysymys, miksi tämä tieto on tarpeellista opinnäytetyön onnistumiseksi? (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 56–57.)

Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön, koska halusimme tuottaa opinnäytetyössä konkreettisen tuotoksen, jota voimme hyödyntää itsekkin tulevassa työssä. Myös opinnäytetyön aihe ja tarkoitus ohjasivat toiminnallisen opinnäytetyön valintaan.

7.2 Tiedontuotannon ja osallistamisen menetelmät

Ensin kartoitimme Linnunlahden päiväkodin henkilökunnan näkemyksiä, kokemuksia, ideoita ja jo olemassa olevia keinoja. Teimme kartoitusta päiväkodin 0–3-vuotiaiden ryhmän työntekijöiden avoimilla haastatteluilla. Valitsimme haastattelun tiedonkeruumenetelmäksi, sillä koimme sen parhaaksi tavaksi saada konkreettista tietoa tämän hetken tunnekasvatustilanteesta päiväkotiryhmässä ja työkentällä.

Haastattelu on ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, sillä siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Haastattelua käytettäessä tiedonkeruumenetelmänä sen suurena etuna on aineiston keruun säädeltävyys tilanteen edellyttämällä tavalla. Haastatteluaiheiden järjestystä on mahdollista säädellä, sekä vastauksia pystytään tulkitsemaan enemmän kuin esimerkiksi kirjallisessa kyselyssä. Avoimessa haastattelussa haastattelija selvittää haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä, tunteita ja käsityksiä sen mukaan kuin ne tulevat aidosti vastaan keskustelun kuluessa. Avoin haastattelu on haastattelun muodoista kaikista lähimpänä keskustelua. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 204–205, 209.)

Tarkoituksenamme oli käyttää avoimen haastattelun keinoja ohjaustuokioiden jälkeen lasten kanssa. Halusimme antaa lapsille mahdollisuuden tuoda esille mielipiteitään mahdollisimman vapaasti. Haastattelu olisi toiminut myös lasten havainnoinnin tukena, sillä keskustelulla olisi voitu varmistaa, olivatko havainnot lapsen käytöksestä sekä ilmeistä oikeita. Haastattelulla olisimme voineet varmistaa, että lapsi tulee ymmärretyksi. (Hirsjärvi ym. 2009, 204–205.) Haastattelu kuitenkin osoittautui haasteelliseksi, sillä lapset eivät vielä tuottaneet puhetta. Keskityimme tämän vuoksi pelkästään lasten havainnointiin. Halusimme havainnoida heitä, sillä havainnot toivat meille arvokasta tietoa menetelmien toimivuudesta.

Ihmisten aktiivinen osallistuminen ja vuorovaikutus ovat edellytyksiä kehittämistoiminnalle. Kehittämistoimintaa voidaankin kuvailla sosiaalisena prosessina. Osallistamisella tarjotaan mahdollisuuksia omaehtoiseen osallistumiseen. (Toikko & Rantanen 2009, 89–90.) Opinnäytetyössämme osallistimme lapsia ohjaustuokioilla, kun ohjaajan roolin lisäksi havainnoimme ja olimme kanssatoimijoita. Osallistimme lapsien lisäksi myös päiväkodin henkilökuntaa. Halusimme osallistaa työntekijöitä haastattelun ja palautekyselyn keinoin, sillä heillä on tuoreinta tietoa ja käytännön kokemusta 0–3-vuotiaiden lasten tunnekasvatuksen nykytilasta. Osallistaminen myös sitouttaa työntekijöitä prosessiin.

Havainnoimalla voidaan saada suoraa tietoa yksilön tai ryhmien käyttäytymisestä. Havainnoinnilla tutkitaan todellista elämää ja maailmaa, sillä sen avulla

päästään luonnollisiin ympäristöihin. Näiden piirteidensä vuoksi se sopii laadullisen tutkimuksen menetelmäksi, jonka rinnastamme tähän toiminnallisen opinnäytetyön prosessiin. Käytimme osallistuvaa havainnointia, jolloin havainnoijat osallistuvat ryhmän toimintaan. Tällöin havainnointi muotoutuu ohjaustilanteessa vapaasti. (Hirsjärvi, ym. 1997, 212–217.) Käytimme tiedonkeruumenetelmänä havainnointia, sillä havainnoimalla saatiin välitöntä ja suoraa tietoa lasten toiminnasta. Käytimme apuna havainnointilomaketta (liite 2).

Dokumentointi valikoitui meille tiedontuotannon välineeksi, sillä sen avulla voidaan tallentaa tietoa, ajatuksia ja tunteita, joita prosessin aikana herää. Tämä mahdollistaa esimerkiksi opinnäytetyöprosessin loppupuolella palaamisen prosessin alkupään ajatuksiin ja kysymyksiin. Se myös konkretisoi prosessin lisäksi omaa oppimista.

7.3 Arvioinnin menetelmät

Opinnäytetyössämme käytimme arviointimenetelminä havainnointia, palautekyselyä sekä reflektointia. Reflektoinnin tukena toimi esimerkiksi opinnäytetyöpäiväkirja. Havainnoinnissa kiinnitimme huomiota lasten toimijuuteen ja sanattomaan viestintään. Apuna käytimme havainnointirunkoa.

Tunnemenetelmien arvioinnin välineenä käytimme havainnointia. Havainnointi perustuu aistinvaraisiin havainnointeihin. Lasta havainnoidessa kyetään tekemään yksittäisiä havaintoja aistien pohjalta, jotka dokumentoidaan. Havainnointi ohjaa toiminnan suunnittelua, toteutusta sekä arviointia. Varhaiskasvatuksessa havainnoimalla varhaiskasvattajan on mahdollisuus saada merkittävää tietoa siitä, kuinka yksittäisen lapsen sekä lapsiryhmän kanssa on kannattavaa toimia. (Koivunen & Lehtinen 2015, 16.) Tämä antaa arvokasta tietoa lapsien toiminnasta ja tunnemenetelmien toimivuudesta. Kirjoitimme havaintomme ylös jokaisen ohjauskerran jälkeen.

Käytimme yhtenä prosessin arvioinnin välineenä opinnäytetyöpäiväkirjaa. Opinnäytetyöpäiväkirja auttoi opinnäytetyöprosessissa prosessoimaan ja selkeyttämään omia ajatuksia. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 22.) Kirjoitimme molemmat omia päiväkirjoja, joita hyödynsimme opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa reflektoinnissa. Reflektio on välttämätöntä yksilön oppiselle. Yksilön tavoitteena on uuden oppiminen ja uusien näkökulmien löytäminen. Reflektiivisessä prosessissa pyritään tietoisesti ymmärtämään teoria ja käytäntö. (Mezirow 1995, 21–22.)

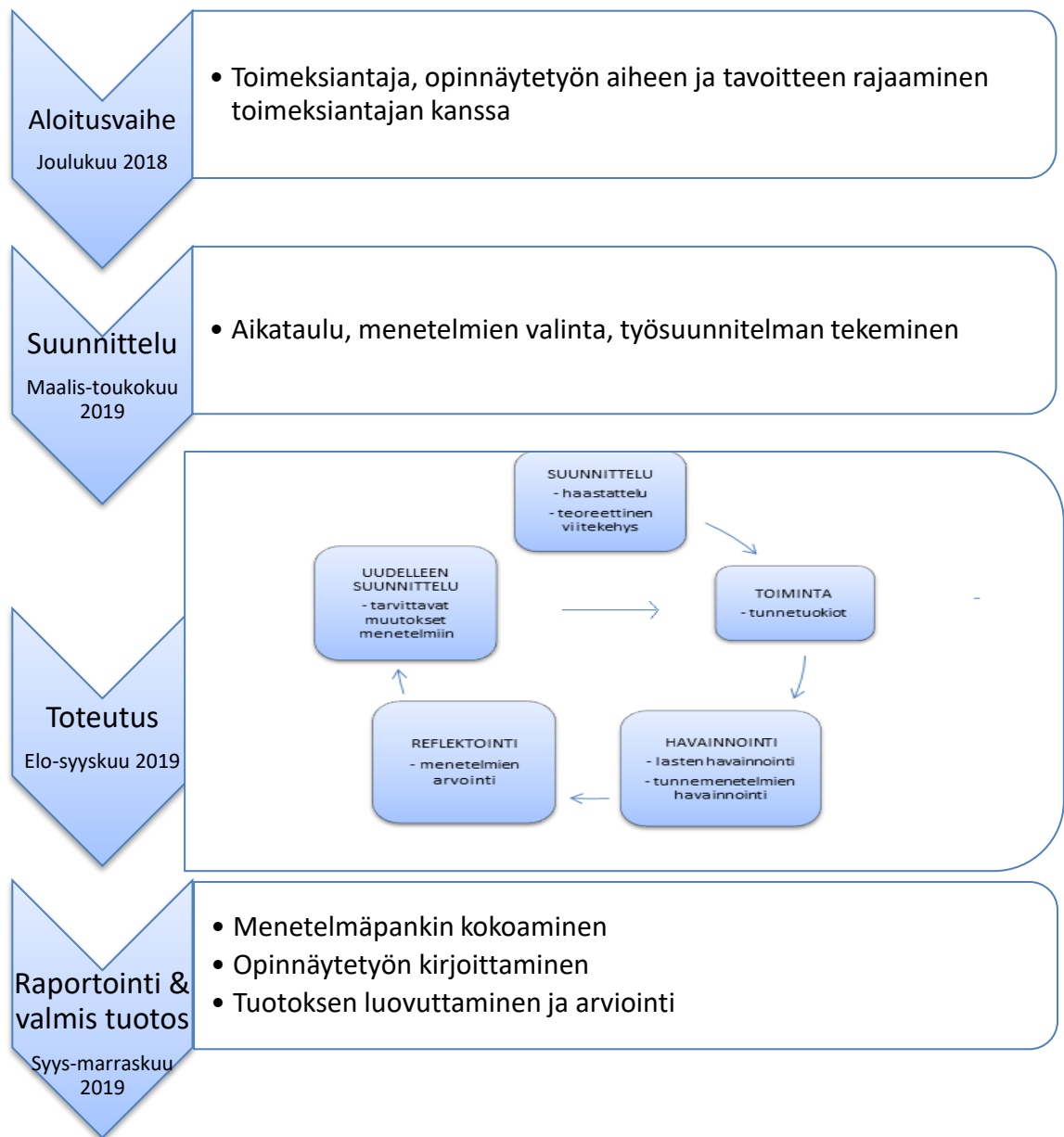
Palautekyselyssä pyysimme palautetta menetelmäpankista ja sen toimivuudesta. Palautteen pyytämällä tavoittelimme uusia näkökulmia ja ohjeita toiminnan parantamiseen. Tällä viestimme päiväkodin työntekijöille, että halusimme kuulla heidän näkemyksiään ja toimia jatkossa niiden mukaisesti. Palautteen pyytäminen osoittaa luottamusta palautteen antajaa sekä tämän rehellisyyttä kohtaan. (Silvennoinen & Tilli 2017, 30.) Kävimme opinnäytetyön prosessin lopussa palautekeskustelun ryhmän työntekijöiden sekä päiväkodin johtajan kanssa. Halusimme käyttää palautekyselyä arviointimenetelmänä, sillä se auttaa meitä oppimaan ja huomaamaan, että mitä olisi voinut tehdä toisin ja missä onnistuimme.

8 Opinnäytetyöprosessin kulku

8.1 Lähtötilanteen kartoitus

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa päiväkodin työntekijöiden tietoisuutta ja osaamista 0–3-vuotiaiden tunnekasvatuksessa. Tavoitteena oli luoda työelämälähtöinen ja käytännönläheinen menetelmäpankki 0–3-vuotiaiden tunnekasvatukseen. Opinnäytetyömme lopullinen tuotos on varhaiskasvattajille suunnattu tunnekori 0–3-vuotiaiden tunnekasvatukseen. Toiminnallisena osuutena prosessissamme olivat haastattelut sekä lapsille pidetyt tuokiot, joiden aikana kokeilimme erilaisia tunnekasvatuksen menetelmiä.

Opinnäytetyöprosessimme mukailee konstruktivistista mallia, joka on yhdistelmä lineaarisesta eli suoraviivaisesti etenevästä mallista sekä spiraalimallista, jossa kehittämistyön eteneminen voidaan hahmottaa jatkuvana syklinä eli spiraalina (kuvio 2). Opinnäytetyön prosessi etenee lineaarisen mallin mukaisesti; tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. Opinnäytetyön toteutusvaiheen eteneminen puolestaan mukailee spiraalimallia, jonka osia ovat perustelu, organisointi, toteutus ja arviointi. Tämän jälkeen muodostuu uusi kehä, jolloin tulokset asetetaan uudelleen arvioitavaksi. (Salonen 2013, 15–20.)



Kuvio 2. Opinnäytetyön prosessimalli, mukaillen kehittämistoiminnan konstruktivistista mallia (Salonen 2012).

Opinnäytetyön prosessi alkoi valitessamme aihetta opinnäytetyöllemme. Olimme kumpikin pohtineet oman ammatillisen kasvun ja mielenkiintojemme pohjalta, että tunnekasvatus aiheena kiinnostaa ja olisi tulevaisuuden työtämme ajatellen hyödyllinen. Linnunlahden päiväkotitoiminta oli luonteva ratkaisu toimeksiantajaksi, sillä suoritimme kumpikin siellä harjoitteluja opinnäytetyön prosessin ideointivaiheessa. Ehdotimme tunnekasvatusta opinnäytetyön aiheeksi ja päiväkodin tarpeesta aiheen rajaus muotoutui lopulta 0–3-vuotiaiden tunnekasvatuksen menetelmäpankiksi. Opinnäytetyön aiheen valintaa puolsi myös se, ettemme kumpikaan olleet aiemmin työskennelleet 0–3-vuotiaiden lasten ryhmässä ja koimme pienten lasten tunnekasvatuksen aiheena yhteiskunnallisesti ajankohtaiseksi. Opinnäytetyön tavoitteeksi muodostui luoda menetelmäpankki 0–3-vuotiaiden ryhmien työntekijöille sekä itsellemme, josta saisi valmiita ja konkreettisia ideoita pienten lasten tunnekasvatukseen.

Opinnäytetyöprosessissa muodostui yhteensä viisi sykliä. Jokaista tunnetuokiota kohden muodostui yksi sykli sisältäen suunnittelun ja/tai uudelleen suunnittelun, toimintatuokion, havainnoinnin ja reflektoinnin. Neljännen toimintatuokion jälkeen muodostui vielä yksi vajavainen sykli, kun muokkasimme tunnekasvatusmenetelmiä ja arvioimme sekä refleктоimme menetelmiä ja omaa toimintaamme.

8.2 Haastattelu

Haastattelimme Linnunlahden päiväkodin 0–3-vuotiaiden eli pienten ryhmän työntekijöitä. Linnunlahden päiväkodilla toimii kolme 0–3-vuotiaiden päiväkotiryhmää. Tarkoituksenamme oli haastatella kaikkien näiden ryhmien työntekijöitä, mutta päiväkodin toiveesta keskityimme vain yhteen ryhmään. Opinnäytetyösämme emme tuo ilmi henkilökunnan tai päiväkotiryhmän nimeä, joten emme tarvinneet erillistä tutkimuslupaa.

Käytimme avointa haastattelua, jonka tukena oli aihetta rajaavat kysymykset (liite 1). Haastateltavia oli kolme, joista kaksi osallistui haastattelutilanteeseen. Kol-

mas haastateltava vastasi kysymyksiimme kirjallisesti, koska hän oli estynyt osallistumaan itse haastattelutilanteeseen. Kysymykset valikoituivat pohtiessamme, kuinka haluamme aihetta rajattavan; mistä tiedosta meille on hyötyä sekä tunnetuokioita, että menetelmäopasta suunniteltaessa ja tehtäessä? Halusimme kartoittaa, mikä on tämän päiväkotiryhmän tunnekasvatuksen menetelmällinen tilanne, kuten millaisia tunnekasvatuksen menetelmiä on käytössä ja millaisia haasteita tunnekasvatus on tuottanut. Haastateltava sai kertoa avoimessa haastattelussa kokemuksiaan omin sanoin. Kysymykset olivat avoimia, jotta kysymykset eivät johdattelisi haastateltavaa ja haastateltava tuottaisi itse tietoa.

Pyrimme myös saamaan haastattelun avulla esiin henkilökunnan toiveita, ajatuksia, mielipiteitä ja ideoita menetelmiin. Nauhoitimme haastattelut, jotta voimme käyttää päiväkodin henkilökunnan ajatuksia hyödyksi menetelmäpankkia tehdessä. Näin haastatteluihin oli helppo palata myöhemmin. Nauhoittamalla haastattelut kaikki haastattelussa ilmi tulleet asiat ja esimerkiksi äänenpainot jäivät talteen juuri sellaisenaan kuin ne olivat haastattelutilanteessa. Haastatteluja purkaessa emme analysoineet vastauksia vaan tiivistimme ja kokosimme tietoja kirjalliseen muotoon. Saatua tietoa hyödynsimme menetelmien suunnittelussa, menetelmäpankin kokoamisessa sekä opinnäytetyön raportissa. Päiväkodin työntekijöiden haastattelunauhut tuhottiin, eikä niitä käytetty muuhun tarkoitukseen kuin menetelmäoppaan luomiseen ja tämän opinnäytetyön raporttiin. Tämä tuotiin tiedoksi myös haastateltaville jo ennen haastattelua.

Haastatteluissa kävi ilmi, että päiväkodin arjessa pyritään käyttämään monipuolisesti erilaisia tunnekasvatuksen menetelmiä. Suurimmalta osin 0–3-vuotiaiden lasten kanssa käytetään aikuisjohtoisesti tunteiden ja tunnetilojen sanoittamista sekä yhdessä pohtimista. Aikuiset toimivat myös esimerkkinä lapsille eri tilanteissa. Ryhmässä on käytössä Miniverso yksinkertaistettuna. Miniversolla tarjotaan lapsille vaihtoehtoista toimintaa ja pohditaan, miltä itsestä tuntuisi samassa tilanteessa. Läheisyyden ja sylin merkitys nousi haastatteluissa tärkeäksi osaksi tunnetyöskentelyä lasten kanssa. Ryhmän työntekijät kokivat, että tunteiden sanoitus ja niiden hyväksyvä kohtaaminen toimivat parhaiten jokapäiväisissä arjen tilanteissa.

Lasten tunnetuokiolle osallistumiseen, havainnointiin ja haastatteluun tarvitimme luvat huoltajilta. Selvitimme aluksi päiväkodilta, millaisia lupia on jo olemassa sekä kerättynä, mutta lopulta tuotimme omat uudet lupakyselyt (liite 2) huoltajille tätä tarkoitusta varten. Pyysimme lupaa lapsen tuokiolle osallistumiseen, haastatteluun ja havainnointiin. Toimitimme lupakyselyt päiväkodille, josta ne jaettiin lapsen huoltajille ja huoltajat palauttivat ne täytettyinä päiväkodille. Kävimme lupakyselyt läpi ja tarkastimme, että ketkä lapsista saa osallistua, ketä saa havainnoida ja haastatella ja ketä taas ei. Lupakyselyt tuhottiin opinnäytetyöprosessin jälkeen, eikä niitä käytetty mihinkään muuhun tarkoitukseen kuin opinnäytetyöprosessiin.

Kuten ennalta arvelimme haastetta haastatteluun kuitenkin toi lasten ikätaso, sillä ryhmässä ei ollut lapsia, jotka olisivat tuottaneet selkeää puhetta yksittäisiä sanoja enempää tai puhetta laisinkaan. Olimme ajatelleet toteuttaa haastatteluja niin, että toinen meistä kyselee kysymyksiä sekä keskustelee ja toinen kirjaa vastaukset ylös. Haastattelumainen lähestymistapa havaittiin haasteelliseksi ja lopulta mahdottomaksi. Päätimme keskittyä siis lapsien havainnointiin. Saatua tietoa hyödynsimme menetelmien toimivuuden arvioinnissa ja niiden kehittämisessä.

8.3 Suunnittelu

Ideoita tunnekasvatuksen menetelmiin olemme saaneet opintojemme aikana erilaisilta opintojaksoilta, kirjallisuudesta ja aiemmin tehdyistä opinnäytetöistä. Näitä menetelmiä olemme soveltaneet ja muokanneet omiin tarpeisiimme sopiviksi. Lisäksi ideoita menetelmiin saimme työntekijöiden haastatteluista. Haastatteluissa työntekijät esittivät toiveen, että käsiteltyjä tunteita olisi muitakin kuin vain ilo ja suru. Ryhmässä on ollut käytössä tunnekasvatuksen kirjoja, kuvia ja tunnekortteja. Työntekijät kertoivat, että ovat pohtineet esimerkkinäytelmiä, jossa aikuiset esittäisivät lapsille näytelmän, jossa tulisi esiin erilaisia tunnetiloja. Haasteena 0–3-vuotiaiden lasten ryhmässä on lasten kommunikaation vajavaisuus, sillä osa ryhmän lapsista puhuvat vain yksittäisiä sanoja, toiset eivät puhu vielä ollenkaan.

Työntekijät ovat pohtineet, kuinka asiat saataisiin esitettyä niin, että lapset ymmärtävät. Lasten kanssa työskennellessä hahmottaminen ja oppiminen vaatii paljon toistoja. Samoihin asioihin palataan päivittäin uudelleen.

lältään 0–3-vuotiaiden lasten empatiakyky on vielä vaillinainen. Empatiakyky kehittyy vaiheittain. (Anttila, Eronen, Kallio, Kanninen, Kauppinen, Paavilainen & Salo 2005, 88-89.) Tämän seikan toivat esille myös päiväkodin työntekijät haastattelussa ja he kokivat sen haasteellisena tunnekasvatuksen näkökulmasta.

Haastattelussa työntekijät toivat ilmi ideoita ja toiveita tunnekasvatuksesta. Esimerkiksi esiin nousivat tunnekello sekä erilaiset tunteisiin liittyvät pelit ja leikit. Työntekijät toivoivat ensisijaisesti konkreettisia menetelmiä, harjoituksia sekä keinoja tunnekasvatukseen. Toiveina oli esimerkiksi valmiit materiaalit, kuten tunnekortit, kirjalista, valmiiksi kirjoitetut näytelmät sekä internetlinkkejä, joista löytyy lisäideoita. Menetelmäpakin muodoksi toivottiin konkreettista kansiota tai muuta fyysistä muotoa esimerkiksi tunnelaatikko. Päätoive oli, että kaikki tunnekasvatuksen materiaalit olisivat konkreettisia ja helposti saatavilla.

Pidimme keskinäisiä aivoriihituokioita suunnitellessamme tunnetuokioiden menetelmiä sekä menetelmäpankkia. Työntekijöiden haastattelun pohjalta pohdimme, että mitkä tunteet lapsille ovat päivittäisessä arjessa esiintyviä. Selvitimme ja tutustuimme opinnäytetyön tietoperustassa myös ihmisen perustunteisiin, jotka ilmenevät jo pienenä. Näiden pohjalta tunteiksi valikoituivat ilo, tyytyväisyys, suru, pelko, viha ja hämmennys.

8.4 Toimintana tunnetuokiot

Kävimme ohjaamassa yhdelle 0–3-vuotiaiden ryhmälle yhteensä neljä tunnetuokiota. Ryhmässä oli yhteensä 12 lasta, joista yksikään ei ollut täyttänyt kolmea vuotta. Lisäksi ennakkotietonamme oli, että suurin osa lapsista ei osaa vielä puhua ja muutama lapsi tuottaa yksittäisiä sanoja. Kaikilla tuokiolle osallistuvilla lapsilla oli huoltajien lupa osallistua tunnetuokiolle.

Tuokiomme tavoitteena oli kokeilla löytämiämme tunnetyöskentelyn menetelmiä käytännössä. Tunnetuokioilla kokeiltavat menetelmät valitsimme sen perusteella, mistä meillä ei itsellämme ollut vielä käytännön kokemusta ja joiden toimivuutta halusimme kokeilla ja havainnoida. Tiesimme omista aiemmista kokemuksistamme jo tuokioita suunniteltaessa, että 0–3-vuotiaille suunnatut tuokiot eivät voi olla pitkäkestoisia eikä ohjattava ryhmä voi olla kovin suuri. Päädyimme jakamaan lapsiryhmän niin, että kerrallaan tunnetuokioon osallistuu 3–4 lasta kerrallaan ja yhden tuokion kesto olisi äärimmillään 20 minuuttia. Ryhmän muut lapset jatkoivat vapaata leikkiä ryhmän työntekijöiden kanssa toisessa tilassa.

8.5 Havainnointi

Havainnointia teimme tunnetuokioiden ohjausten yhteydessä. Käytimme apunamme havainnointilomaketta (liite 1). Suunnitelmanamme oli havainnoida lasten keskinäistä kommunikointia, yleistä vuorovaikutuksen sävyä, kaverisuhteita, ryhmärooleja, ryhmän suhtautumista ohjattuun toimintaan ja kasvattajiin, ryhmän keskinäisiä kannustamistapoja, yhteenkuuluvuutta ja ryhmähenkeä. Käytännön kokemus kuitenkin osoitti jo ensimmäisellä ohjauskerralla, että olimme valinneet liian haastavia havainnoinnin kohteita lasten ikätasoon nähden. Esimerkiksi havaintoja lapsen yhteenkuuluvuudesta tai ryhmärooleista ohjaustuokioilla ei nousnut esille. Huomasimme keskittyvämmme havainnoimaan lähinnä lasten tunnetiloja ja suhtautumista ohjattuun toimintaan sekä toisiin lapsiin. Tämä vaati uuden suunnitelman havainnoinnille. Päätimme jatkossa keskittyä havainnoimaan lasten keskinäistä vuorovaikutusta, toimintaan osallistumista sekä heidän nonverbaalista viestintäänsä. Huomasimme lasten katsovan herkästi esimerkkiä ikätoveristaan. Kun toinen lapsi päättää alkaa heiluttaa jalkaa, kohta toinen seuraa perässä. Toisaalta lapset myös rohkaisevat toisiaan esimerkillään. Kun yksi lapsi uskaltautuu kokeilemaan uutta, kohta toinen ja kolmaskin uskaltaa.

Tuokioilla havainnoitavien lasten havainnointiin oli huoltajien lupa. Tunnetuokioilla tehdyt havainnointimateriaalit tuhottiin, eikä niitä käytetty muuhun tarkoitukseen kuin menetelmäpankin luomiseen ja tämän opinnäytetyön raporttiin. Huoltajille tämä tuotiin tiedoksi lupakyselyssä (liite 2). Lapsia havainnoidessa emme

kirjanneet lasten nimiä ylös, eivätkä ne tulleet missään opinnäytetyön vaiheessa ilmi. Myös lasten havainnointien kirjaukset tuhottiin opinnäytetyöprosessin jälkeen.

8.6 Reflektointi

Refleктоimme jokaisen toimintatuokion jälkeen, mitä olimme havainnoineet ryhmästä ja menetelmän toimivuudesta. Pohdimme, että ymmärsivätkö lapset toiminnan aiheen ja tarkoituksen. Havaintomme ja reflektointimme pohjautui lasten toimintaan ja nonverbaaliseen viestintään. Alunperin ajatuksenamme oli haastatella lapsia eli kysellä, miltä tuokion menetelmät tuntuivat ja mitä ajatuksia ne herättivät. Tämä olisi toiminut reflektoinnin välineenä. Jo työntekijöitä haastateltaessa tuli ilmi, ettei lasten haastattelu tässä muodossa tulisi toimimaan lasten kehitystason vuoksi. Päädyimme pohjaamaan havaintomme lasten nonverbaaliseen viestintään, kuten ilmeisiin ja eleisiin.

Keskustelimme yhdessä jokaisen ohjaustuokion jälkeen kokemuksistamme ja havainnoistamme sekä kirjasimme niitä ylös oppimispäiväkirjaan. Reflektoidessamme havaintojamme ja kokemuksiamme huomasimme, jos joku menetelmä ei ollut toimiva tai vaatii muutoksia. Havaitimme myös onnistumisia ja toimivia menetelmiä. Reflektion pohjalta kehitelimme ja suunnittelimme uusia toimintamalleja, menetelmiä sekä tuokioita. Tämä muodosti prosessiimme syklejä (kuvio 2).

8.7 Menetelmäpankin kokoaminen

Toimintatuokioille ja menetelmäoppaaseen kootut menetelmät ovat rakentuneet opintojen aikana saadun tiedon ja osaamisen pohjalta. Menetelmäpankin suunnittelu alkoi päiväkodin työntekijöiden haastattelusta nousseiden tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Ideoita ja kokemuksia tunnekasvatuksen menetelmiin on kertynyt niin luovien menetelmien kuin varhaiskasvatuksen sekä lastensuojelun syventävien opintojen opintojaksoilta. Lisäksi olemme saaneet ideoita erityisesti varhaiskasvatuksen ja lastensuojelun puolelle tehdyistä harjoitteluista. Tämän

opinnäytetyön tietoperusta antoi teoreettisia lähtökohtia esimerkiksi tunteiden sanoitukselle sekä aikuisten esimerkin tärkeydelle lapsen tunnekehityksessä. Olemme tutustuneet opintojemme aikana tunnekasvatuksesta jo tehtyihin tutkimuksiin ja opinnäytetöihin sekä aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Hyödynsimme näistä kaikista kertynyttä tietoa ja inspiraatiota sekä tunnetuokioita ja menetelmäopasta suunniteltaessa, että toteuttaessa. Olemme soveltaneet menetelmiä niin, että ne soveltuvat 0–3-vuotiaiden tunnekasvatukseen.

Tunnekorissa olevat nallen naamojen pohjat löysimme Googlen kuvahausta, jota sovelsimme omiin tarpeisiimme sopivaksi. Lorupussin tunneloruja kokosimme soveltamalla Antinahan ja Litmasen (2018) kirjoittamasta Rossi ja Viima tunnetaitoja opettelemassa -tunnetaito-oppaan tunnetaitoloruja sekä kehittämällä itse loruja. Tunnekirjalista puolestaan on koottu tutkimalla Vaara kirjaston sekä Adlibriksen -nettisivuston tunnekasvatuskirjavalikoimaa. Oli vaikea paikantaa jokaisen menetelmäoppaassa olevan tunnekasvatusmenetelmän tai -harjoituksen alkuperää tai alkuperäistä kehittäjää, sillä erilaisia tunnekasvatusmenetelmiä käytetään laajasti ja sovelletusti eri ympäristöissä. Kokosimme menetelmäpankissa olevien tunnekasvatusmenetelmien ja -harjoitusten esimerkki-ideat tarkemmin menetelmäoppaan lähdeluetteloon.

9 Tunnetuokiot

9.1 Satutuokio

Ensimmäisellä tunnetuokiolla keskityimme tunnetyöskentelyyn sadun avulla. Satujen avulla voidaan käydä turvallisesti läpi erilaisia tunteita ja sadun kautta lapsi voi päästä yhteyteen omien tunteidensa kanssa. Satu auttaa lasta muodostamaan mielikuvia erilaisista tilanteista lapsen ollessa kuitenkin tietoinen, ettei tilanteet ole totta. Tämä seikka tekee satujen kuuntelemisesta helpottavaa ja turvallista. Tarinoiden kuuleminen vahvistaa lasten uskoa selvitä myös vaikeista tilanteista. Satujen hahmoihin samaistuminen edesauttaa elämäntaitojen karttu-

mista sekä empatiakyvyn kehitystä. (Marjamäki, Kosonen, Törrönen & Hannukala 2015, 15.) Satutuokion tavoitteena oli tunnistaa tunteita ja havainnollistaa tunteiden taustatekijöitä sadun avulla. Käytimme Eeva Huikon kirjottamaa Miltä Sipukaisesta tuntuu? -kirjaa sekä Pesäpuun Nallekortteja. Apunamme meillä oli peikko pehmolelu, jonka nimesimme Sipukaiseksi. Emme lukeneet lapsille kirjaa kokonaan vaan valikoimme sieltä selkeimmät ja yksinkertaisimmat luvut. Tarinan edetessä pysäytimme tarinan kerronnan ja kävimme lasten kanssa läpi miltä Sipukaisesta nyt tuntuu nallekorttien avulla. Kysyimme lapsilta kysymyksen ”Onko Sipukaisella nyt hyvä mieli vai paha mieli?” Näytimme samalla lapsille nallekortteja, joissa nalle oli iloinen ja surullinen. Lapset saivat osoittaa sormella tai koskettaa korttia, jonka ajattelivat kuvaavan Sipukaisen tunnetilaa.

Oma ennakkoajatuksemme oli, etteivät pienet lapset välttämättä jaksaa keskittyä sadun kuuntelemiseen, mutta omaksi yllätykseksemme lapset kuuntelivatkin satua kiinnostuneina. Huomasimme, että lasten keskittymistä lisäsi se, kun tarinan lukija eläytyy satuun mukaan äänenpainokkuudellaan. Osa lapsista osasi selkeästi tunnistaa oliko Sipukaisella hyvä vai paha mieli, osa taas osoitti kortteja satutaman varaisesti. Sanoitimme tämän jälkeen lapsille miksi Sipukaisella oli nyt hyvä tai paha mieli ja näytimme heille kyseisen tunnetilan nallekorttia vielä uudestaan.

9.2 Maalaustuokio

Huomasimme ensimmäisellä kerralla Pesäpuun Nallekorttien olevan hieman monimutkaisia näin pienille lapsille. Päätimme askarrella itse kartongista yksinkertaiset tunnenallet, joiden tunnetilat olisivat helposti tunnistettavissa nallejen selkeistä ilmeistä. Kuvalla on suuri rooli tunneharjoituksissa. Pienelle lapselle tunteet ovat käsitteellisiä ja vaikeasti ymmärrettäviä. Kuva on konkreettinen keino selkeyttää ja konkretisoida tunteita lapselle. 0–3-vuotiaiden kanssa on usein puutteita kielellisessä kommunikoinnissa ja tällöin kuvan käyttäminen tunteiden kertomisessa tekee näkymättömän tunnetilan näkyväksi. (Kerola ym. 2007.)

Toisella tunnetuokiolla toteutimme tunnemaalausta. Tutustuimme lasten kanssa näihin tunnenalleihin. Tavoitteena oli havainnollistaa, miltä tunteet, kuten ilmeet, ulospäin näyttävät ja mistä tunteet voivat esimerkiksi aiheutua. Tällaista on aiemmin toteuttanut esimerkiksi lastentarhaopettaja Anniina Järvenpää Punavuoren Ankkalammella. Tuokiolla Järvenpää tutki neljän lapsen kanssa nallen kuvia ja harjoittelivat yhdessä niiden nimeämistä sekä matkivat nallejen ilmeitä. Lopuksi he tuottivat yhteisömaalauksen, jolloin lapset saivat valita minkälaisen nallen ilmeen haluavat maalata ja jokainen lapsi maalasi nalleja yhteiselle kartongille. (Marjamäki 2019). Tunnetuokiolla kävimme läpi nallejen tunteita, joita olivat ilo, suru, pelko, hämmästyminen ja tyytyväisyys. Kerroimme lisäksi esimerkkejä tilanteista, jolloin kyseinen tunne voi tulla. Nalle voi olla esimerkiksi iloinen, koska ulkona paistaa aurinko; surullinen, koska on ikävä äitiä; tyytyväinen, koska maha on täynnä. Tämän jälkeen lapset saivat maalata itse ikioman tunnenallen. Olimme piirtäneet nallen kasvojen ääriviivat valmiiksi paperille ja lapset saivat maalata itse valitsimillaan väreillä ja välineillä.

Osa lapsista yritti matkia nallejen ilmeitä. Kannustimme lapsia toistamaan nallen ilmeitä ja näytimme itse esimerkkiä. Sanoitimme myös samalla ilmeitä, esimerkiksi, kun nalle on vihainen, niin kulmat kurtistuvat ja suu mutristuu.

Nallejen maalaukseen annoimme lapsille tarjolle punaista, sinistä, keltaista, vihreää sekä mustaa maalia sekä kahdenlaisia siveltimiä. Lapsilla oli mahdollisuus valita, mitä värejä haluaa käyttää ja kummanlaista sivellintä tahtoo kokeilla. Kun lapset valitsivat maalin väriä, osasta huomasimme, että he tarkkailivat ja pohtivat tarkkaan, minkä värin valitsee. Toiset lapsista käyttivät vain muutamaa ja osa taas kaikkia tarjolla olevia värejä. Lapset tuottivat monen näköisiä ja värisiä tunnenalleja, jotka myöhemmin leikattiin ääriviivoja myöten ja laitettiin esille ryhmän käytävän seinälle.

9.3 Aistituokio

Kolmannella kerralla keskityimme aistien ja tunteiden väliseen yhteyteen. Tavoitteena oli kokeilla aistien ja tunteiden välistä yhteyttä, harjoittaa itsesäätelykykyä

sekä rauhoittua. Ensin leikimme tuntoleikkiä pumpulilla. Saimme idean pumpuli-leikkiin Susanna Qvickin (2017) tekemästä Tunnekasvatusta yhdessäolon hetkillä -opinnäytetyöstä. Qvick kertoo opinnäytetyössään, että esimerkiksi aistien aktivoimiseen voidaan käyttää pumpulipalloja. Pumpulipalloja voidaan piilotella lapsen eri kehonosiin tai kosketella pumpulilla lasten eri kehonosia. (Qvick 2017, 10.) Tutustuimme ensin pumpuliin koskettelemalla ja ihmettelemällä sitä lasten kanssa yhdessä. Tämän jälkeen pyysimme lapsia laittamaan silmät kiinni ja kosketimme lapsia pumpulipallolla eri kehonosiin. Pyysimme lapsia kertomaan tai osoittamaan paikan, johon pumpulipallolla koskettiin. Seuraavaksi piilotimme pumpulipallon johonkin lapsen kehonosaan tai vaatteen alle. Piilotuksen teimme niin, että lapsella on mahdollisuus löytää pumpulipallo. Jotkut lapsista eivät hahonneet, että heihin kosketaan pumpulipallolla, mutta he tutkivat pumpulia itse omassa kädessään. Nämä lapset seurasivat mielenkiinnolla vierestä, kun muut lapset osallistuivat pumpulikosketukseen ja -piilotukseen.

Seuraavaksi harjoitimme itsesäätelykykyä saippuakuplien avulla. Ensi- ja turvakotien liiton nettisivuilla saippuakuplia tarjotaan välineeksi oman vuoron odotuksen opetteluun. Aikuinen sanoo lapsen nimen, alkaa puhalttaa kuplia ja vain tämä lapsi saa rikkoa saippuakuplia. (Ensi- ja turvakotien liitto 2019.) Aluksi kaikki lapset saivat rikkoa kuplia yhdessä. Tämän jälkeen jokaiselle lapselle annettiin vuorollaan lupa, jolloin vain hänelle puhallettiin omia kuplia ja vain tämä kyseinen lapsi sai rikkoa kuplat. Tällöin muut lapset joutuivat seuraamaan vierestä ja malttamaan oman mielensä, ettei säntää rikkomaan kuplia toisten vuorolla. Lopuksi vielä kaikki saivat yhdessä rikkoa kuplia. Tämä toiminta harjoitti lasten aistitunteusten lisäksi itsesäätelyä ja oman vuoron odottamista.

Pallohieronta on hyvä esimerkki siitä, miten ihmiset voivat auttaa toisiaan rauhoittumaan ja lepäämään. Ennakoitava ja ystävällinen kosketus herättää luottamusta ja rentouttaa. Tuokion lopuksi harjoittelimme rauhoittumista ja kehotuntemuksia. Pallohieronnan avulla aikuinen voi auttaa lasta rauhoittumaan ja lepäämään. Lempeä ja ennakoitava kosketus rentouttaa hierottavaa ja herättää luottamusta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2019.) Toteutimme tämän loppurentoutuksen pehmopalloilla. Himmensimme huoneesta valot ja pyysimme lapsia käymään patjalle pitkälle. Laitoimme taustalle soimaan rauhoittavaa meren kohinaa ja

pyörittelimme palloja lasten selän, vatsan, käsien ja/tai jalkojen päällä. Lapset keskittyivät kuuntelemaan musiikkia ja tunnustelemaan pallon liikkeitä. Osa lapsista ei halunnut palloa pyöriteltävän kehossa ja tällöin lapsi kuunteli meren ääniä.

9.4 Seikkailutuokio

Viimeisellä kerralla toteutimme tunneseikkailun. Vantaan lastenkulttuurikeskus ja varhaiskasvatus (2017) toteuttivat Suomi100-juhlavuoden ja Lähimetsävuoden kunniaksi lasten osallisuutta tukevan metsäteemaisen satuseikkailun. Satuseikkailussa on tarkoituksena seikkailla sadun mukaisesti aikuisen rakentaman/valitseman ympäristön mukana. (Vantaan kaupunki 2017, 2–6.) Kehitimme itse tarinan, jossa nalle seikkailee ja tuntee erilaisia tunteita. Seikkailutuokion tavoitteena oli kerrata aiemmin käsiteltyjä tunteita, havainnollistaa miltä tunne näyttää ja mikä tunteita voi aiheuttaa.

Tunne on subjektiivinen kokemus, jonka ilmaisussa ja havainnollistamisessa kuva on merkittävä apuväline. Kuvan avulla voidaan tunne nimetä sekä havainnollistaa, millainen tunne ja ilme ovat kytköksissä toisiinsa. Samalla on mahdollisuus käydä läpi tunteen syy-seuraussuhdetta – mistä tunne johtuu? On tärkeää myös kuvata jonkun lähellä olevan konkreettisen hahmon, tässä tapauksessa nallen, tunteita. Hahmon avulla voidaan havainnollistaa, että tunteet voivat ilmetä eri lailla eri henkilöillä, mutta omat ja toisten tunteet ovat tasa-arvoisia merkitykseltään. (Kerola ym. 2007.) Tunneseikkailun tarkoituksena oli saada myös lapsi samaistumaan pehmonallen tunteisiin sekä keksimään kuinka toimia tunteita kohdatessa. Mukanamme oli pehmonalle, joka kutsui lapset mukaan seikkailuun. Nalle kohtasi erilaisia tunteita matkallaan. Eri tunteiden tullessa vastaan, näytimme lapsille askartelemillamme tunnenalleilla, miltä tunne näyttää ja samalla sanoitimme tunnetilaa.

Aluksi harjoiteltiin rohkeutta ja ryömittiin putkesta hämärään huoneeseen. Kerroimme lapsille, että nallea pelottaa, kun on näin pimeää. Pohdimme yhdessä, mitä nalle voisi tehdä, kun häntä pelottaa. Pohdinnan jälkeen laitoimme valot

päälle ja nallen pelko haihtui pois. Tämän jälkeen nalle kompastui palikkaan ja satutti jalkansa. Tämä sai nallen surulliseksi ja itkuseksi. Jälleen pohdimme lasten kanssa, miten nallea voisi lohduttaa. Puhalsimme yhdessä lasten kanssa nallelta pipin pois. Nallen jatkaessa matkaa, hän huomasi nurkassa olevan valkean lakanan, jonka alla näytti olevan jotain. Nalle oli hämmästynyt. Lakanan alta löytyi peikko Sipukainen. Nallesta ja Sipukaisesta tuli ystäviä ja he olivat kumpikin siitä iloisia. Ystävykset pelasivat yhdessä pallolla, kunnes Sipukainen päätti, että pallo olikin vain hänen, eikä nalle saisi enää pelata sillä. Silloin nallesta tuli vihainen. Nalle kertoi Sipukaiselle, että häntä harmittaa ja vihasuttaa, kun Sipukainen omii pallon. Nalle ehdotti, että he voisivat leikkiä sillä yhdessä. Ja niin Sipukaisesta ja Nallesta tuli taas ystäviä ja he lähtivät tyytyväisinä uusiin leikkeihin.

Jokaisessa vaiheessa näytimme tunnenalleilla ilmeitä ja osa lapsista yhtyivät ilmeisiin tarinan edetessä. Lopuksi Nalle ja Sipukainen keksivät, että lakanasta voisi rakentaa rauhoittavan keinun, jossa voisi keinua yhdessä. Heiluttelimme ensin pehmoleluja lakanakeinussa ja kysyimme lapsilta, haluaisiko joku heistä kokeilla lakanakeinun kyytiä. Muutama lapsi uskaltautui keinumaa ja he näyttivät tyytyväisiltä. Lakanakeinu rauhoitti ja toi lapselle koko kehon tuntemusta.

10 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Aloitimme toiminnallisen opinnäytetyömme joulukuussa 2018. Prosessi (kuviokuva 2) alkoi, kun ideoimme aihetta ja otimme yhteyttä Linnunlahden päiväkodin johtajaan ja tiedustelimme, olisiko tarvetta opinnäytetyölle ja mihin aihealueeseen liittyen. Saimme myöntävän vastauksen ja ehdotuksen paneutua 0–3-vuotiaiden lasten tunnekasvatukseen. Päiväkodilla oli tarve tunnekasvatusmenetelmiin ja me koimme aiheen mielekkääksi ja merkitykselliseksi omaa osaamistamme ajatellen.

Suunnitelman teon aloitimme maaliskuussa 2019. Opinnäytetyöprosessin suunnitteluvaiheessa teimme toiminnalle aikataulun ja työsuunnitelman. Pidimme molemmat tahoillamme opinnäytetyöpäiväkirjaa, joka toimi toiminnan epävirallisena

seurantana. Päiväkirjat toimivat myös reflektoinnin apuna. Reflektointi kulki koko opinnäytetyöprosessimme ajan mukana kaikissa vaiheissa. Teimme sitä yksin sekä yhdessä.

Suunnitelmavaiheessa vaikeuksia tuotti rajata teoreettista viitekehystä ja pohtia, että mikä tieto opinnäytetyön kannalta on oleellista ja mikä ei. Pohdimme aiheiden merkityksellisyyttä keskenämme ja saimme ajatuksiamme tukevaa ohjeistusta lukupiiristä. Selkeitä teorioita meille olivat varhaiskasvatus sekä tunnetaidot ja tunnekasvatus. Lukupiirissä kehoitettiin pohtimaan myös varhaisen vuorovaiikutuksen vaikutusta tunnetaitoihin. Matkan varrella viitekehystä on laajennettu emootioilla, varhaiskasvatuksen pedagogiikalla ja MiniVersolla, jotka nousivat keskeisiksi käsitteiksi opinnäytetyön toteutusvaiheessa. Viitekehysten teorioita on rajattu ja tarkennettu enemmän opinnäytetyön aihetta tukevaksi. Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat muodostuivat luonnostaan, kun pohdimme prosessin vaiheita. Meille oli selkeää, että opinnäytetyömme on toiminnallinen. Koimme työntekijöiden haastattelun luontaisena keinona selvittää päiväkotiryhmän nykyistä tunnekasvatustilannetta ja -tarvetta. Osallistaminen valikoitui menetelmäksi opinnoista saaduista tiedoista ja kokemuksista. Kun otettiin huomioon lasten kehitystaso, oli selkeää, että havainnointi on tärkein menetelmä saada tietoa ryhmän lapsista ja heidän toiminnastaan. Dokumentoinnin eli reflektoinnin ja oppimispäiväkirjan merkitys oli meille selkeä osa prosessia, sillä koko opintojen ajan nämä ovat olleet tärkeitä ammatillisen kasvun kehityksessä.

Opinnäytetyöprosessin toiminnallisen osuuden toteutimme elo-syyskuussa 2019. Aloitimme haastattelemalla Linnunlahden päiväkodin 0–3-vuotiaiden ryhmän työntekijöitä. Ajatuksenamme oli toteuttaa avoin haastattelu, jonka apuna ja tukena meillä oli aihetta rajaavia kysymyksiä (liite 1). Pohdimme, onko haastattelumme avoin haastattelu, sillä meillä oli käytössämme valmiita kysymyksiä. Kysymykset toimivat haastattelun tukena ja antamassa aiheita, jos keskustelua ei muuten syntyisi. Kysymyksiä ei noudatettu tarkasti tai järjestyksessä ja se jäikin haastattelussa taka-alalle, sillä keskustelu eteni omalla painollaan. Tähän perustuen totesimme, että haastattelumme oli avoin.

Haastattelujen pohjalta pohdimme menetelmiä 0–3-vuotiaiden tunnekasvatukseen, menetelmäpankkiin ja tunnetuokioille. Tunnetuokiot pidimme sen päiväkotiryhmän lapsille, johon teimme haastattelun. Haasteita menetelmien pohdinnassa tuotti tunnekasvatuksen menetelmien laaja kirjo, sillä kaikki eivät soveltuneet sellaisenaan pienille lapsille. Jouduimme soveltamaan ja pohtimaan usein, että onko menetelmä pienelle lapselle järkevä, toimiva, ymmärrettävä ja tavoitteellinen. Menetelmiä etsiessä, kootessa ja kehittäessä kohtasimme usein aistituntemukset ja niiden osallisuuden tunnekasvatukseen. Koimme, että paneutuminen aistituntemuksiin tarkemmin laajentaisi liian paljon opinnäytetyötämme ja heikentäisi omaa painopistettämme opinnäytetyön taustalla.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä päiväkodin työntekijöiden tietoisuutta ja osaamista pienten lasten tunnekasvatuksen menetelmiin liittyen. Tavoitteena oli tuottaa menetelmäpankki 0–3-vuotiaiden lasten tunnekasvatukseen tueksi Linnunlahden päiväkodin työntekijöille. Tarkoitus ja tavoite saavutettiin opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyön tuotoksena muodostui menetelmäpankki eli Nuuttinallan tunnekorin. Tunnekorin keräsimme ja kokosimme erilaisia konkreettisia menetelmiä, joilla lasten tunnekasvatusta voidaan tukea. Menetelmäpankki on viety päiväkodille marraskuussa 2019, jossa se on kaikkien päiväkotiryhmien tutustuttavissa ja hyödynnettävissä.

11 Tuotoksen esittely ja arviointi

Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi menetelmäpankki eli tunnekorin, joka sisältää konkreettisia menetelmiä, harjoituksia sekä välineitä 0–3-vuotiaiden lasten tunnekasvatukseen (liite 6). Konkreettisesti tunnekorista löytyy tunnenoppa, tunnelorukortit, kahdet tunnenallenaamat, tunneliikennevalot, tunnekello ja Nuuttinalle. Tunnekorista löytyy myös menetelmäopas (liite 5), joka sisältää ohjeet menetelmille ja välineille sekä tunnekirjalistan. Kokosimme menetelmäpankin syyslokakuussa 2019. Aloitimme tunnekorin kokoamisen käymällä läpi Linnunlahden

päiväkodin työntekijöiden haastattelut ja tekemällä niistä yhteenvedot. Haastatteluissa nousi esille, mitä tunnekasvatuksen menetelmiä on ryhmässä jo käytössä, mitkä ovat havaittu toimiviksi, mitkä asiat tuottavat haasteita pienten lasten tunnekasvatuksessa, sekä millaisia ideoita ja ajatuksia työntekijöillä on tunnekasvatuksen menetelmiin liittyen. Aloimme pohtia ja soveltaa menetelmiä tunnekasvatukseen työntekijöiden tuomien havaintojen ja kokemusten pohjalta. Suurimmaksi haasteeksi työntekijät kokivat lasten ikä- ja kehitystason tuomat haasteet. Pienen lapsen puhumattomuus ja se, että ymmärtääkö lapsi, mistä esimerkiksi tunnetuokioilla on kysymys, koimme suurimmiksi haasteiksi. Menetelmäpankin sisältö koottiin haastattelujen, ideariihien, omien kokemusten sekä kirjallisuuden pohjalta. Kokeilimme muutamia menetelmiä ja niiden toimivuutta pitämällä neljä ohjattua tunnetuokiota 0–3-vuotiaille lapsille.

Tunteet ja niiden tunnistaminen ovat perustana esimerkiksi empatian kehittymiselle sekä hyvinvoinnille (Nurmiranta, Leppämäki, Horppu 2014, 55). Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 26) todetaan, että aikuisen tulee vahvistaa lapsen tunnetaitoja, tukemalla lasta havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. Tuotimme menetelmäpankkiin tunnenallet, joiden avulla lapset oppivat tunnistamaan erilaisia tunteita. Nallejen tunteet ovat yksinkertaisia ja selkeästi havaittavissa. Lisäksi nalle hahmona puhuttelee lapsia ja lasten on näin helpompaa suhtautua nallejen erilaisiin tunteisiin.

Tuottamamme menetelmäpankki eli tunnekori auttaa varhaiskasvatuksen työntekijöitä toteuttamaan tunnekasvatusta päiväkodeissa suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti. Menetelmäpankki myös toivottavasti innostaa työntekijöitä tunnekasvatukseen sekä antaa heille uusia vinkkejä ja näkökulmia sen toteuttamiseen. Vaikka menetelmäpankki antaa valmiita ideoita ja menetelmiä, jättää se samalla tilaa myös kehitykselle ja työntekijöiden omille ajatuksille. Toivomme, että tunnekori tulisi osaksi päiväkodin arkea ja se koettaisiin tarpeellisenä sekä työtä tukevana.

Pyysimme menetelmäpankin palautettuaamme palautetta Linnunlahden päiväkodin ryhmän työntekijöiltä (liite 4). Palautteen mukaan menetelmäpankki on otettu

ryhmässä aktiiviseen käyttöön ja se on helpottanut kasvattajien työtä tunnekasvatuksen osalta. Tunnekori ja menetelmäopas on koettu työtä helpottavana, sillä tuotos tarjoaa valmiita harjoituksia ja välineitä pienten lasten tunnekasvatukseen. Kävimme esittelemässä menetelmäpankkia myös päiväkodin palaverissa, johon osallistui jokaisesta ryhmästä yksi työntekijä sekä päiväkodin johtaja. Menetelmäpankki kokonaisuudessaan koettiin hyödylliseksi työkaluksi kaikkiin päiväkotiryhmiin ikätasosta huolimatta. Erityisesti 0–3-vuotiaiden ryhmissä menetelmäpankki koettiin tarpeellisena ja käytännöllisenä, sillä menetelmiä tai harjoituksia ei tarvitse erikseen soveltaa pienille lapsille sopiviksi. Tunnenallet koettiin ilmeiltään ja tunteiltaan selkeiksi ja tunteita kuvaaviksi. Menetelmäpankki herätti innostusta ja jatkokehitysideoita työntekijöissä. Tunnekori kierrätetään jokaisessa ryhmässä, jotta kaikilla työntekijöillä on mahdollisuus tutustua siihen ja hyödyntää sitä. Olimme ajatelleet, että tunnekori jäisi siihen 0–3-vuotiaiden ryhmään, jossa tunnetuokioita toteutimme. Kuitenkin palaverissa tunnekorille sovittiin säilytyspaikka, jotta jokaisella ryhmällä on mahdollisuus hyödyntää sitä tarpeen tullen.

12 Pohdinta

12.1 Johtopäätökset

Jo tämän opinnäytetyön tietoperusta osoittaa, että tunnekasvatus on merkityksellinen ja tärkeä kasvatuksen osa-alue, joka vaikuttaa moniin elämän osa-alueisiin, kuten yleiseen hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Nykyisin lapsi viettää jopa suuren osan valveilla olo ajastaan varhaiskasvatuksessa. Näin ollen on tärkeää, että varhaiskasvatuksessa tunnetaitoja harjoitetaan. Tunteet ja emootiot ovat jatkuvasti läsnä päiväkodin arjessa ja siksi niihin on tärkeää kiinnittää huomiota. Menetelmäpankin eli tunnekorin on tarkoitus tuoda konkreettisia vinkkejä pienten lasten tunnekasvatukseen.

Yleisesti ottaen varhaiskasvatuksessa tulisi keskittyä ja panostaa aiempaa enemmän tunnekasvatukseen ja tunnetaitojen harjoitteluun. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) velvoitetaan mahdollistamaan lapsen tunnetaitojen kehitys ja korostetaan kasvattajan sensitiivisyyden merkitystä lapsen tunnetilojen huomaamisessa. Näin ollen tunnekasvatus ei ole yksin huoltajien vastuulla ja tunnekasvatus on varhaiskasvatuksessa pakollinen osa-alue. Koska tunnetilojen ja -taitojen hallitseminen vaikuttaa yksilön elämässä kokonaisvaltaisesti, olisi niiden harjoittelu hyvä aloittaa jo nuorena. Pieni lapsi tarvitsee tunteiden hallintaan ja havaitsemiseen aikuisen tukea. Nykyisin lapsi viettää suuren osan hereillä oloajastaan päivähoitossa ja tunnetaidot ovat vahvasti yhteydessä sosiaalisten suhteiden muodostumiseen ja toimivuuteen, esimerkiksi lapsen toverisuhteissa. Lapsen omien tunteiden hallinta- ja tarkkailukyky on yhteydessä toisten tunteiden huomiointiin eli empatiakyvyn kehittymiseen. Esimerkiksi näistä syistä tunnetaitoihin ja -kasvatukseen panostaminen varhaiskasvatuksessa on kaikinpuolisesti lapselle hyväksi.

Holkeri-Rinkinen (2008) totesi tutkimuksessaan, että vuorovaikutus päiväkodissa on vahvasti aikuislähtöistä. Lapset kyllä pyrkivät aktiivisesti vuorovaikutukseen kasvattajan kanssa, mutta on kasvattajan omista resursseista kiinni, syntykö vuorovaikutusta vai ei. Kaikki lapset eivät siis pääse vuorovaikutukseen kasvattajan kanssa. (Holkeri-Rinkinen 2008, 212–217, 225–226.) Nykyisin resurssipula on havaittavissa liian usein varhaiskasvatuksen työkentällä. Ryhmäkoot kasvavat ja ovat usein liian suuria suhteutettuna työntekijöiden määrään. Tämä vaatii työntekijöiltä paljon ja on lisääntyneiden työuupumusten osatekijä. Työn vaativuus ja jatkuva resurssipula vaikuttaa työntekijän kykyyn kohdata lapsi. Jatkuva kiire ja suuri työmäärä ovat tekijöitä sille, ettei todennäköisesti ole aikaa huomioida jokaista lasta yksilöllisesti päivittäin. On tärkeää pohtia, onko päiväkotiarjessa työntekijällä resursseja olla tarpeeksi läsnä lapsen tunteiden purkautumistilanteissa tai tarpeeksi työntekijällä taitoja tukea lasta tunteiden säätelyssä.

Isokorven (2004, 132) mukaan lapsi toistaa alitajuisesti lapsuuden kiintymyssuhteitaan ja varhaisilla kiintymyssuhteilla on vaikutusta lapsen itsetuntoon sekä perusturvallisuuden tunteeseen. Lapsen viettäessä suuren osan hereilläoloajastaan

päiväkodissa, on todennäköistä, että kiintymyssuhde muodostuu lapsen ja päiväkodin työntekijän välille. Ristiriitaa lapsen ja työntekijän kiintymyssuhteen muodostumisessa aiheuttaa työntekijöiden suuri vaihtuvuus. Lisääntyneet lyhytaikaiset sijaisuudet ja työsuhteet ovat varhaiskasvatusalalla nykypäivää, mikä estää lapsen kiintymistä niin sanotusti ”omaan” työntekijään. Herättää mietteitä, että onko työntekijöiden jatkuvalla vaihtuvuudella vaikutusta lapsen kiintymyssuhdemalliin ja onko näillä ”pätkäsuhteilla” vaikutusta lapsen myöhemmässä elämässä.

Opinnäytetyötä tehdessä meille havaitsimme, kuinka tärkeää avoimuus tunnekasvatuksessa on. On tärkeää puhua lasten kanssa avoimesti tunteista ja avainasemassa on aikuisen sanoitus lapsen tunteista tilanteista. Dunn (2004) on selvittänyt, että avoimesti tunteista puhuminen lapsen kanssa ovat perusta niin omien kuin kanssaihminen tunteiden ymmärryksen ja tulkitsemisen kehittämisessä.

Lasten ja nuorten henkinen hyvinvointi on saavuttanut viime aikoina negatiivisyytteistä ja huolestunutta medianäkyvyyttä. Keltikangas-Järvinen (2012) kertoo, että pieni lapsi kehittää persoonallisuutensa perustan kolmen ensimmäisen elinvuotensa aikana. Tunne-elämän kehityksen puutokset voivat heijastua lapsen elämässä vielä kauas tulevaisuuteen. On siis tärkeää, että tunnekasvatukseen kiinnitetään huomiota jo lapsen ollessa pieni. (Keltikangas-Järvinen 2012, 20–22.) Tunnekasvatuksen avulla lapset saavat keinoja omien tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn. Tällä on kauaskantoisia vaikutuksia myös heidän tulevaisuuteensa. Helenius & Tuominen (2015) havaitsivat omassa opinnäytetyössään, että varhaisten tunnetaitojen sekä empatiakyvyn kehittämisellä edesautetaan lapsen sosiaalisia taitoja. Näin pystytään myös ennaltaehkäisemään sosiaalisia ongelmia sekä mahdollisia käytöksen pulmia. Lapsen tunnekasvatuksen ja sosioemotionaalisen kehityksen tukeminen on siis tarpeellista aloittaa jo varhaislapsuudessa. (Helenius & Tuominen 2015, 38–42.)

Mykkänen, Simonen ja Vidgren (2013) toivat esille luovien menetelmien tärkeyden tunnekasvatuksessa. Lapsien on helpompi käsittää ja käsitellä tunteita tunnereaktiota herättävän esimerkin kautta. He huomasivat erilaisten toimintatapojen toimivan erilaisissa tarkoituksessa. Esimerkiksi draaman kautta lapsen on

helpompi sisäistää tunteisiin liittyviä ilmeitä ja fyysisiä reaktioita. (Mykkänen, Simonen & Vidgren 2013, 32.) Draaman toimivuus tuli esiin opinnäytetyöprosessin aikana pienten lasten kanssa. Lapset lähtivät helposti matkimaan erilaisia ilmeitä, joita tunteet aiheuttavat. Köngäs (2018) havaitsi omassa tutkimuksessaan, että lapset ovat lähtökohtaisesti taitavia tunnistamaan omia ja toisen tunteita. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että päiväkodin melutaso ja levoton ilmapiiri vaikuttaa lasten kykyyn käsitellä positiivisia tunteita. (Köngäs 2018, 131, 125, 128.)

12.2 Oman oppimisen ja ammatillisen kasvun pohdintaa

Koemme, että tunnekasvatus on tärkeä ja ajankohtainen aihe. Jo opintoihimme kuuluvan ryhmäohjausharjoittelun aikana meissä heräsi ajatus, että opinnäytetyömme voisi kohdistua aiheeltaan tunnekasvatukseen. Heikot tunnetaidot vaikuttavat lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä käytökseen. Mikäli tunnekasvatus jätetään toteuttamatta tai keinot siihen ovat puutteelliset, vaikuttaa se negatiivisesti lapsen kehitykseen ja sosiaalisiin suhteisiin.

Opinnäytetyötä tehdessä syvensimme tietämystämme tunnekasvatuksesta – sen menetelmistä ja merkityksestä. Tutustuimme erilaisiin menetelmiin ja siihen, kuinka tunnekasvatusta voidaan edistää varhaiskasvatuksessa. Aiheemme oli tärkeä ammatillisen kasvumme kannalta. Tulevina varhaiskasvatuksen ammattilaisina ja pedagogisessa vastuussa olevina työntekijöinä meidän tulee huolehtia lasten tunnekasvatuksen toteutumisesta. Tunnekasvatus on tärkeä tulevaisuuden panostuksen kohde, koska sillä on kauaskantoisia vaikutuksia lapsen elämässä. Opinnäytetyön tietoperustan kokoaminen herätti ajatuksen siitä, että haluamme paneutua tunnekasvatukseen tulevaisuuden työssämme. Yhteisissä keskusteluissa ja reflektoinnissa pohdimme tunnekasvatuksen merkitystä meille tulevina varhaiskasvattajina sekä sen merkitystä lapsen elämässä ja arjessa. Tunnekasvatus on merkittävä osa varhaiskasvatuksen työntekijän arkea, sillä tunteet ovat jatkuvasti läsnä päiväkodin arjessa.

Koimme Linnunlahden päiväkodin luontaisena yhteistyökumppanina, sillä olimme suorittaneet kumpikin niin ryhmäohjausharjoittelun kuin pedagogiset harjoittelut kyseisessä päiväkodissa. Ehdotimme päiväkodin johtajalle tunnekasvatukseen liittyvää toiminnallista opinnäytetyötä ja johtaja esitti toiveen ja tarpeen tunnekasvatuksen menetelmäpankista alle 3-vuotiaiden kanssa työskenteleville.

Isoimpana haasteena prosessissa oli lasten ikätason huomioiminen suhteutettuna tunnekasvatusmenetelmiin. Tämä haaste tuli myös esille jo opinnäytetyön aihetta mietittäessä yhdessä päiväkodin kanssa. Tällöin nousi esille, että 0–3-vuotiaiden ryhmät jäävät helposti paitsi tällaisesta toiminnasta. Esimerkiksi varhaiskasvatusalan opiskelijat eivät herkästi lähde toteuttamaan esimerkiksi opinnäytetöitä 0–3-vuotiaiden lasten kanssa, koska helposti ajatellaan, etteivät tämän ikäiset lapset pysty osallistumaan tavoitteelliseen toimintaan. Meidän opinnäytetyömme taustalla tämä oli yksi merkittävimmistä syistä siihen, miksi halusimme tarttua tähän haasteeseen. Pääajatuksemme olikin, että kuinka voidaan tukea niin pienten lasten tunnekasvatusta, joilla ei ole vielä kielellisiä valmiuksia sanoittaa tai käsitellä tunteita. Menetelmien löytäminen tuotti myös omalta osaltaan haasteita. Jo olemassa olevien menetelmien soveltamisen taito korostuikin työskentelyssä.

Kun käytettävät menetelmät olivat löytyneet, itse menetelmäpankin eli tunnekorin tekeminen oli mielestämme mielekästä. Nautimme molemmat eniten opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta. Oli mielekästä päästä taas päiväkotityöhön konkreettisesti kiinni. Pidimme myös siitä, että saimme käyttää omaa luovuutta ja näkemystä tunnekasvatukseen käytettävien välineiden suunnittelussa ja toteutuksessa.

Koimme parityöskentelyn mielekkäänä opinnäytetyötä tehdessä. Parityöskentelyssä jaetaan vastuuta toisen kanssa ja pari kannustaa jatkamaan, kun oma motivaatio on kadoksissa. Yhteisvastuu velvoittaa myös molempia työskentelemään ahkerasti, sillä kyseessä ei ole vain oma suoritus. Lisäksi on mukavaa ja antoisaa pohtia yhdessä keskustellen kulloinkin esillä olevia aiheita. Opintojemme aikana olemme työskennelleet yhdessä monissa ryhmä- ja paritehtävissä, joten parin valinta oli luontevaa. Tunneimme toistemme vahvuudet ja heikkoudet, sekä

osaamme tukea toisiamme, kun toinen sitä tarvitsee. Tunnumme myös jo entuudestaan toistemme työskentelytavat, joten opinnäytetyön työnjakoa ei tarvinnut erikseen pohtia vaan työskentely sujui omalla painollaan.

12.3 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyössä on tärkeää huomioida lähteet ja olla lähdekriittinen. Lähteistä on hyvä selvittää tiedonlähteen auktoriteetti ja tunnettuus, lähteen ikä ja laatu sekä lähteen uskottavuuden aste. Tiedonlähteen auktoriteettia voi arvioida julkaisun lähdeviitteiden tai lähdeluetteloiden perusteella. Lähteiden laadun voi taata käyttämällä alkuperäisiä julkaisuja eli ensisijaisia lähteitä. Toissijaiset lähteet ovat ensisijaisen tiedonlähteen tulkintaa, jolloin on todennäköistä, että tieto on jollain lailla muuttunut. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72–73.) Pyrimme käyttämään valideja ja primaareja lähteitä sekä viittaamaan lähteisiin asianmukaisesti. Tarkoituksellamme ei ole esittää mitään sellaista tietoa omanamme, mitä emme ole itse selvittäneet, sillä opinnäytetyön lähdeviitteissä tulee olla ehdottoman tarkka. Epäselvät tai puutteelliset viittaukset voivat täyttää plagioinnin tunnusmerkit. Plagioinnilla tarkoitetaan toisten ajatusten, tulosten ja ideoiden esittämistä ominaan. Tämä syö tutkimuksen uskottavuutta ja johtaa harhaan lukijaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78.)

Tässä opinnäytetyössämme rinnastimme toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuskysymykset laadullisen tutkimuksen luotettavuuskysymyksiin. Ne täytyi huomioida jo suunnitteluvaiheessa. Aineiston keruun jälkeen luotettavuutta ei voida enää parantaa, koska luotettavuus liittyy vahvasti prosessin eri vaiheisiin. Toisin sanoen on mahdotonta parantaa luotettavuutta jälkikäteen. Yksi merkittävimmistä uskottavuuden luojista on dokumentaatio, koska tutkimusta tehdessä kaikki ratkaisut ja valinnat tulee perustella. Tästä syystä opinnäytetyön päiväkirjan pitäminen on suotavaa. Muutoin on miltei mahdotonta muistaa opinnäytetyöhön liittyviä asioita jälkeenpäin. Käytettäviin menetelmiin on syytä perehtyä etukäteen huolella, jotta menetelmien soveltuvuus voidaan todeta. (Kananen 2010, 69.)

Kananen (2010, 71) määrittelee laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereiksi arvioitavuuden/dokumentaation, tulkinnan ristiriidattomuuden, luotettavuuden tutkitun kannalta sekä saturaation. Tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus ja eettinen kestävyys ovat merkittäviä hyvän tutkimuksen kriteereitä. Eettinen kestävyys tarkoittaa tutkimuksen luotettavuutta sekä tutkimuksen laatua. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127.) Polit ja Hungler (1999) sekä Vehviläinen-Julkunen ja Paunonen (1998) puolestaan määrittelevät laadullisen tutkimuksen arviointikriteereiksi tutkimusraportin selkeyden, metodien kohdallisuuden ja hyvän tutkimuskäytännön, analyyttisen tarkkuuden, teoreettisen yhdistämisen sekä hyvän relevanssin ja metodologisen yhtäpitävyyden. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 184–186.)

Koko opinnäytetyötämme ohjasi eettiset periaatteet. Kaikki opinnäytetyöprosessin aikana dokumentoitu tieto työntekijöistä tai päiväkotiryhmän lapsista tuhottiin ja hävitettiin. Lasten osallistumiseen, havainnointiin ja haastatteluun pyydettiin kirjalliset luvat lasten huoltajilta. Lupakyselyissä (liite 2) esiinnousseita rajoituksia ja suostumuksia noudatettiin. Emme käyttäneet työntekijöiden haastatteluista tai päiväkotiryhmän lasten havainnoinneista esiin noussutta tietoa opinnäytetyöprosessin ulkopuolella. Suojelimme myös niin ryhmän lasten kuin työntekijöiden yksityisyyttä, emmekä käyttäneet heidän nimiään opinnäytetyöprosessissa. Pohdimme raporttia kirjoittaessa, kirjoitammeko lapsiryhmän nimeä raporttiin. Päädyimme jättämään sen tiedon raportin ulkopuolelle, jotta lapsia tai työntekijöitä ei voi yhdistää raportissa kerrottuihin tietoihin.

Tunnekorin menetelmäopasta suunniteltaessa ja kootessa esiin nousi usein kysymys tekijänoikeuksista. Emme ole suunnitelleet menetelmiä itse vaan olemme saaneet ideoita ja vaikutteita pitkin opintoja esimerkiksi kirjallisuudesta, aiemmista opinnäytetöistä sekä erilaisilta opintojaksoilta, kuten luovista menetelmistä ja varhaiskasvatuksen sekä lastensuojelun syventävistä opinnoista. Olemme muokanneet harjoitteita omaan tarkoitukseemme sopiviksi. Menetelmäoppaan alkuteksteissä kerrotaan, että oppaan menetelmät on koottu monista eri lähteistä ja muokattu tarpeeseemme sopiviksi. Koska harjoitteita on muokattu, oli sisäisten lähdeviitteiden käyttö mielestämme epäsopivaa. Sisäiset lähdeviitteet olisivat

myös tehneet oppaasta sekavarakenteisen, jonka vuoksi päätimme lisätä ideoinnissa käytetyt lähteet oppaan loppuosaan. Selatessamme muita opinnäytetöissä tuotettuja oppaita huomasimme niiden sisältävän samankaltaisia harjoitteita. Totesimme, ettei ole kovin helppoa jäljittää harjoitteiden alkuperäisiä keksijöitä. Kokeemme, että oppaan alkuteksti ja lähdeluettelo sekä opinnäytetyön raportti tekee lukijalle selväksi, etteivät harjoitteet ole alkuperältään meidän suunnitteleimia tai keksimiä. Olemme varioineet jo olemassa olevia menetelmiä.

12.4 Ideoita jatkotutkimusta varten

Kun tutustuimme tunnekasvatukseen, kohtasimme useamman kerran aistit sekä aistien ja tunteiden välisen yhteyden. Emme itse perehtyneet aistituntemuksien osallisuuteen tunnekasvatuksessa muuten kuin pinnallisesti, koska olisimme laajentaneet omaa työtämme liiaksi. Lisäksi pohdimme lapsen kiintymyssuhteiden muodostumista. Nykyisin haasteena varhaiskasvatuksessa ovat vaihtuvat työntekijät. Keskusteluissamme nousi esiin kysymys siitä, miten vaihtuvat työntekijät vaikuttavat lapsen kiintymyssuhteen muodostumiseen ja mitä vaikutuksia tällä on lapselle myöhemmin.

Lähteet

- Antinaho, V. & Litmanen, I. 2018. Rossi ja Viima tunnetaitoja opettelemassa - projekti 2016–2018. Veikkaus. http://www.savas.fi/userfiles/file/lastu/Rossi_ja_Viima_tunnetaitoja_opettelemassa_opas.pdf 22.10.2019.
- Bowlby, R. 2004. Fifty years of attachment theory. The Donald Winnicott Memorial Lecture given by Sir Richard Bowlby. The Winnicott Clinic of psychotherapy. Karnac.
- Carney, M. & Young, P. 2012. Attachment Theory. Teoksessa; Thyer, B. A., Dulmus C. N. & Sowers, K. M. 2012. Human Behavior in the Social Environment – Theories for Social Work Practice. Hoboken: John Wiley & Sons, inc. S, 165–192.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Dunn, J. 2004. The development of individual differences in understanding motion and mind. Teoksessa A. S. R. Manstead, N. Frijda & A. Fischer (toim.) Feelings and emotions. The Amsterdam Symposium. Studies in emotion and interaction. Cambridge University Press, 303–320.
- Ensi- ja turvakotien liitto. 2019. Materiaalia lasten kanssa työskentelyyn. https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/materiaalit/materiaalia_lasten_kanssa_tyoskentelyyn/#saippuakuplat 5.11.2019.
- Erikson, E.H. 1968. Identity: youth and crisis. New York: W. W. Norton & Company.
- Helenius, T. & Tuominen, T. 2015. Alle 3-vuotiaiden tunnekasvatus päiväkodissa. Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97247/Helenius_Tiina_Tuominen_Tiina.pdf?sequence=1&isAllowed=y 20.3.2019.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Holkeri-Rinkinen, L. 2009. Aikuinen ja lapsi vuorovaikutusta rakentamassa. Diskurssianalyttinen tutkimus päiväkodin arjesta. Tampere: Tampereen yliopisto. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66472/978-951-44-7692-1.pdf?sequence=1> 5.11.2019.
- Hänninen, M. 2013. Varhaiskasvatus pienten lasten päiväkotiryhmässä: Hoitoa, kasvatusta vai opetusta? Teoksessa Karila, K. & Lipponen, L. (toim.). Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Osuuskunta Vastapaino, 30–52.
- Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karila, K. 2018. Mitä on varhaiskasvatuksen pedagogiikka? Teoksessa Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri muuttuu - Nyt on pedagogiikan aika. Lastentarhanopettajaliitto. <https://www.lastentarha.fi/uploads/2018/10/31eded03-pedagogiikanaikajulkaisu-6.pdf> 17.10.2019.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö
- Kerola K., Kujanpää S. & Kallio A. 2007. Tunteesta tunteeseen - Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja

- erityiskasvatukseen. Ohjaajan opas harjoituskirjaan. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla> 5.11.2019.
- Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa – Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Köngäs, M. 2018. Eihän lapsil ees oo hermoja – Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotiarjessa. Akateeminen väitöskirja. Lapin yliopisto. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Lajunen, K., Ahl, N., Andell, M., Laakso, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2015. Tunne- ja turvataitoja lapsille – perusteita ja periaatteita. Teoksessa Lajunen, L., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. (toim.) Tunne- ja turvataitoja lapsille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 11–21.
- Marjamäki, E. 2019. Minien tunnemaalaus. MIELI Suomen Mielenterveys ry. <https://mieli.fi/fi/minien-tunnemaalaus> 5.11.2019.
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Suomen mielenterveysseura.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019. Tietoinen keho: pallohieronta. <https://www.mll.fi/tehtavat/tietoinen-keho-pallohieronta/> 5.11.2019.
- Mezirow, J. et al. 1995. Uudistava oppiminen Kriittinen reflektio aikuiskoulutuksessa. Helsinki: Painotalo Miktor.
- Mykkänen, T., Simonen, T. & Vidgren, M. 2013. Kengurukerho – tunnekasvatusta päiväkotiin. Savonia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/62755/Mykkanen_Timo%20Simonen_Tuija%20Vidgren_Mari.pdf?sequence=1&isAllowed=y 27.3.2019.
- Niemi, P. 2014. Hyvää mieltä & tunnetaitoja. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2014. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Ojala, M. 1985. Varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf 23.9.2019.
- Opetushallitus. 2019. Varhaiskasvatus. https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/varhaiskasvatus 27.3.2019.
- Peltonen, A. 2005. Tunnetaidot ovat kaikkien ulottuvilla. Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. (toim.) Tunnetuksi. Tunnetaitoja perheille ja varhaiskasvattajille. Helsinki: Lasten Keskus, 12–17.
- Pihlaja, P. & Viitala, R. 2005. Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: WSOY.
- Puolimatka, T. 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki: Kustannusosa-keyhtiö Tammi.
- Qvick, S. 2017. Satukirjoista tukea lasten tunnetaitojen vahvistamiseen. Kaakois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/132475/Susanna_Qvick.pdf?sequence=1&isAllowed=y 5.11.2019.

- Reeve, J. 2005. Understanding motivation and emotion. USA: Wiley.
<https://epdf.pub/understanding-motivation-and-emotion.html>
20.9.2019.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön - Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> 6.5.2019.
- Schaffer, H. R. 2004. Introducing child psychology. London: SAGE Publications. Oxford: Blackwell Publishing.
- Silvennoinen, M. & Tilli, A-M. 2017. Palautemestari. Espoo: Valmennus Onnistumisen avaimia.
- Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Thuneberg, H. 2006. Psyykinen hyvinvointi varhaislapsuudessa. Teoksessa Kontu, E. & Suhonen, E. (toim.) Eriyispedagogiikka ja varhaislapsuus. Helsinki: Yliopistopaino Kustannus, 95–108.
- Tamminen, T. 2004c. Psyykinen kehitys eri ikäkausina. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 37-49.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.
- Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. 2013. Opetushallitus. WWW-dokumentti.
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla> 20.9.2019
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä: Tammi.
- Vantaan kaupunki. 2017. Toiminnallinen satuseikkailupolku -menetelmäopas.
https://sivistysvantaa.fi/material/attachments/jOsJkJpX4/toiminnallinen_satuseikkailu_6.9web.pdf 5.11.2019.
- Varhaiskasvatuslaki 540/2018.
- VERSO-ohjelma, 2019. <http://sovittelu.com/vertaissovittelu/koulutukset/mini-verso/> 20.9.2019.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Zero to Three, National Center for Infants, Toddlers, and Families. 1995. Caring for infants and toddlers in groups: Developmentally appropriate practice. Arlington, VA: Author.

Haastattelun aihetta rajaavat kysymykset

1. Miten tunnekasvatus näkyy alle 3-vuotiaiden päiväkotiarjessa?
2. Mitkä tunnekasvatuksen menetelmät ovat olleet toimivia?
3. Millaisia haasteita menetelmissä tai tunnekasvatuksessa yleensä olet kohdannut?
4. Onko sinulla ideoita tunnekasvatuksen menetelmiin?
5. Minkälaisessa muodossa kokisit menetelmäpankin hyödyllisimpänä?

Saatekirje vanhemmille

Hei!

Olemme neljännen vuoden sosionomiopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä yhteistyössä lapsesi päiväkodin kanssa. Opinnäytetyön aiheenamme on alle 3-vuotiaiden tunnekasvatus päiväkodissa. Tähän liittyen käymme syyskuun 2019 aikana ohjaamassa toimintatuokioita lapsiryhmissä, jossa teemme erilaisia tunnekasvatusharjoituksia. Opinnäytetyömme tuotoksena on menetelmäkansio alle 3-vuotiaiden tunnekasvatukseen, joka tulee päiväkodin työntekijöiden käyttöön.

Tällä lupalomakkeella pyydämme lupaa lapsen tuokioon osallistumiseen, lapsen toiminnan havainnointiin sekä hänen haastatteluun. Saamiamme tietoja hyödynnämme vain opinnäytetyössämme ja lasten henkilöllisyys suojataan niin, ettei se missään opinnäytetyön prosessin vaiheessa tule ilmi. Havainnointilomakkeet sekä haastatteludokumentoinnit tuhotaan prosessin päätteeksi.

Lapsen nimi: _____

___ saa osallistua tunnekasvatustuokioon

___ saa olla havainnoinnin kohteena

___ saa olla haastateltavana

Paikka ja päiväys Huoltajan allekirjoitus

Kiitämme yhteistyöstä!

Terveisin,

Jenni Parkkinen & Senni Tolvanen

Karelia AMK

Halutessanne voitte kysellä lisätietoja sähköpostitse

jenni.parkkinen@edu.karelia.fi

senni.tolvanen@edu.karelia.fi

Palautekysely työntekijöille

Oletko tutustunut tunnekoriiin?

Mitä mieltä olet tunnekorista ja menetelmäoppaasta? Risuja ja ruusuja.

Mitä uutta tunnekori antoi työhösi?

Aiotko hyödyntää tunnekoraa jatkossa?

Vapaa sana/terveiset opiskelijoille

Kiitos vastauksista! Terveisin Jenni Parkkinen & Senni Tolvanen

Menetelmäopas

**NUUTTI-NALLEN MENETELMÄOPAS 0-3-VUOTIAIDEN LASTEN
TUNNEKASVATUKSEEN**



Menetelmäopas

Nuutti-nallen tunnekasvatusmenetelmiä 0-3-vuotiaille

Tämä on menetelmäopas, joka sisältää erilaisia tunnekasvatusta tukevia menetelmiä 0-3-vuotiaille lapsille. Tunnekori ja menetelmäopas on kehitetty Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaalianopinopinnäytetyönä Linnunlahden päiväkodin henkilökunnan käytettäväksi.

Tästä menetelmäoppaasta löydät erilaisia harjoituksia, joita voit hyödyntää tunnekasvatuksessa. Menetelmät ovat aakkosjärjestyksessä ja jokaisen harjoituksen kohdalta löydät menetelmän tavoitteen ja erilaisia variaatioita menetelmille. Oppaan lopusta löydät myös tunnekirjalistan. Harjoituksiin tarvittavat tunteenallet, tunteiden liikennevalot, tunnekellon, tunnenopan sekä Nuutti-nallen löydät tunnekorista. Menetelmäoppaan tehtävänä on antaa vinkkejä ja ehdotuksia pienten lasten tunnekasvatukseen. Menetelmiä saa ja pitää soveltaa lapsiryhmän ja omien ideoiden mukaisesti.

Menetelmäoppaaseen kootut menetelmät ovat rakentuneet opintojemme aikana saadun tiedon ja osaamisen pohjalta. Olemme huomioineet myös päiväkodin työntekijöiltä saadut toiveet. Ideoita ja kokemuksia tunnekasvatuksen menetelmiin on kertynyt niin luovien menetelmien kuin varhaiskasvatuksen ja lastensuojelun syventävien opintojen opintojaksoilta. Lisäksi ideoita olemme saaneet erityisesti varhaiskasvatuksen ja lastensuojelun puolelle tehdyistä harjoitteluista. Olemme tutustuneet opintojemme aikana tunnekasvatuksesta jo tehtyihin tutkimuksiin ja opinnäytetöihin sekä aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Hyödynsimme näistä kaikista kertynyttä tietoa ja inspiraatiota menetelmäopasta koostessa. Olemme soveltaneet menetelmiä niin, että ne soveltuisivat 0-3-vuotiaiden tunnekasvatukseen. Tunnekorissa sekä menetelmäoppaassa olevat nallen naamojen pohjat löysimme Googlen kuvahausta, jota sovelsimme tarpeisiimme sopivaksi. Oppaan lopusta löydät luettelon, johon on merkitty menetelmien taustalla olevia ideoita sekä

Menetelmäopas

Perusta tunnetaitojen oppimiselle tapahtuu varhaislapsuudessa ja tunnetaidot ovat osa ihmisen persoonallisuutta. Perustunteet ja tunnetaidot ovat ihmiseen sisäänrakennettuina jo syntymästä saakka. Lapsi tarvitsee harjoitusta saadakseen jo olemassa olevat tunteensa esille. Lapsi tarvitsee omien tunteidensa kuunteleluun, niiden tunnistamiseen ja käyttöönottoon aikuisen tukea ja esimerkkejä. Toimiva tunnepohja toimii perustana tehokkaalle oppimiselle. Tämän vuoksi tunteiden tunnistaminen ja niiden hallitsemisen taito on lapselle jopa tärkeämpää kuin tiedollinen oppiminen ja osaaminen. Lapsi harjoittaa, tuottaa, tunnistaa ja kokeilee tunteitaan sekä luonnostaan, että aikuisen avustuksella, esimerkiksi leikkien ja satujen avulla. (Isokorpi 2004, 127-130.) Aikuinen voi vahvistaa lapsen tunnetaitoja, tukemalla lasta havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita (Opetushallitus 2018, 26).

Jo pieni lapsi on kykeneväinen tunnistamaan perustunteet aikuisen tunnereaktioista kuten ilmeistä, eleistä ja äänenpainosta. Lapsi tarvitsee aikuisen nimeämää ja keskustelemaan tunteista ja tunteiden aiheuttajista. Tunteiden hallitseminen edellyttää, että lapsi ymmärtää tunteiden syitä. Lapsi tarvitsee mahdollisuuden kokea ja tuntea kaikenlaisia tunteita. On samanarvoista oppia kokemaan, tunnistamaan ja näyttämään erilaisia tunteita kuin hallitsemaan ja hillitsemään niitä. Se kehittää lapsen kykyä käsitellä myös negatiivisia tunteita, kun aikuinen sallii lapsen kaikenlaiset tunteet ja käy niitä lapsen kanssa yhdessä läpi. (Isokorpi 2004, 127-130.) Puolestaan lapsen tunteiden ilmaisun kieltäminen voi pahimmillaan muodostaa lapselle tunnelukon, jolloin tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen on haastavaa tai mahdotonta. (Peltonen 2005, 12–14.)

Toivomme, että vietätte mukavia hetkiä Nuutti-nallen seurassa!

Terveisin menetelmäoppaan kokoajat:

Jenni Parkkinen & Senni Tolvanen

Karelia ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma 2019

Menetelmäopas**Sisältö**

Aikuisten esittämä näytelmä	5
Kuvasuunnistus	6
Nuutti-nalle -pehmolelu	7
Puristelupallo keskittymiseen	7
Rentoutumis-/rauhottumisharjoituksia	7
Sadut hahmofiguureilla	8
Saippuakuplat	9
Satutuokiot	9
Tunnekello	9
Tunnelorupussi	9
Tunnemaalaus	12
Tunnenallet	13
Tunnenoppa	13
Tunneseikkailu	13
Tunteiden liikennevalot	15
Tunteiden ulos ravistelu	16
Tunnekirjavinkkejä	16
Ideat tunnemenetelmien taustalla	18
Teorialähteet	19

Menetelmäopas

Aikuisten esittämä näytelmä

Tavoite: Tunteiden havainnollistaminen aikuisen esimerkin avulla.

- Aikuisten esimerkki lapsille
- Miltä tilanne näyttää ulkopuolisen silmin

Aikuiset näyttelevät lapsille näytelmän. Näytelmän jälkeen käydään yhdessä läpi, (esimerkiksi tunnekellon avulla) miltä kustakin näytelmän hahmosta tuntui ja miksi.

Näytelmä:

On kaunis syyspäivä. Aurinko paistaa ja puiden lehdet ovat jo alkaneet kellastua. Päiväkodin lapset ovat lähteneet ulos päiväkodin pihaan leikkimään ja nauttimaan upeasta syyspäivästä. Liisa ja Pekka ovat päättäneet tehdä hiekkakakkuja. He istuvat vierekkäin hiekkalaatikolla. Kumpikin keskittyy hienosti omaan hiekkateokseensa. Yhtäkkiä Liisa huomaa, että Pekalla on paljon hienomman värinen hiekkalapio kädessään. Liisa tulee kateelliseksi ja haluaa vaihtaa oman lapionsa Pekan lapioon.

“Voitaisiinko vaihtaa lapiota?” Liisa kysyy ystävällisesti Pekalta.

“Ei. Mie haluan leikkii just tällä lapiolla.” Pekka vastaa tympeästi Liisalle.

“No mut saisit tän miun lapion tilalle?” Liisa yrittää vielä.

Pekkaa alkaa suututtaa. Hänen kulmansa menevät kurttuun ja suu menee pieneksi viiruksi. “Ei käy!” Pekka huutaa ja paukaisee omalla lapiollaan Liisan hiekkalinnan maan tasalle. Liisaa alkaa surettaa. Kyyneleet alkavat vieräjä pitkin Liisan poskia. Hänelle tuli paha mieli. Päiväkodin työntekijä Päivi huomaa tilanteen ja istuu Pekan ja Liisan viereen.

“Mitäs täällä oikein tapahtuu?” Päivi kysyy.

“Noku tuo haluaa miun lapion!” “Noku tuo ei vaihda lapioo!” Liisa ja Pekka huutavat yhtä aikaa.

“Noniin. Rauhoitutaanpas ensin. Molemmat saavat kertoa, miten tämä tilanne meni. Kerro sinä Liisa ensin” Päivi sanoo rauhallisella äänellä.

Menetelmäopas

“Noku mie yritin ehdottaa Pekalle et voitais vaihtaa välillä lapioita, mut sit Pekka vaan tuli ja rikko miun hiekkalinnan!” Liisa kertoo värisevällä äänellä.

“No Pekka? Menikö tilanne näin?” Päivi kysyy Pekalta.

“Liisa halus vaihtaa lapioita, mut mie en.” Pekka vastasi.

“No mutta hajotitko sinä Liisan hiekkalinnan?” Päivi kysyy.

“Joo.” Pekka vastaa hieman nolona.

“Miksi?” Päivi kysyy.

“Noku minnuu suututti, kun Liisa ei uskonu, että mie en haluu vaihtaa lapioita” Pekka vastaa.

“No mites tämä tilanne saataisiin nyt ratkeamaan?” Päivi kysyy Liisalta ja Pekalta.

“Anteeksi, että rikoin siun hiekkalinnan.” Pekka sanoo Liisalle.

“Saat anteeksi.” Liisa sanoo Pekalle ja jatkaa: “Anteeksi kun jankutin siitä lapiosta. Nyt ku mietin, niin eihän sillä oo mitään väliä minkä värinen tää lapio on. Ihan yhtä hienoja kakkuja sillä saa tehtyä!” Liisa sanoo.

“Hienoa!” Päivi sanoo. “Onnistuuko teillä nyt leikit yhdessä?”

“Joo!” Liisa ja Pekka sanovat yhtä aikaa. “Pitäskö meidän tehdä yhdessä hirveen iso hiekkalinna?” Liisa ehdottaa Pekalle.

“Joo! Tehdään siihen vallihauta ja ainaki 16 tornia!” Pekka innostuu.

“Ja sitten lähdetääs syömään!” Päivi huutaa koko pihan lapsille.

“Äh! Ei ehdittykkään rakentaa linnaa” Liisa sanoo.

“No mut myöhän voidaan jatkaa sit iltapäivän ulkoilulla?” Pekka ehdottaa.

“No niin voidaankin!” Liisa innostuu.

Ja niin ystävykset juoksevat yhdessä sisälle syömään.

Kuvasuunnistus

Tavoite: tilan ja ympäristön hahmotus, tunteiden tunnistaminen

Piilota tunnenalleja ympäri valitsemaasi tilaa/ympäristöä. Ota piilotuspaikoista kuvat, joista selviää, minne nalle on piilotettu. Näytä ottamasi kuva lapsille ja anna lapsen etsiä, mistä nalle löytyy. Tarvittaessa voi antaa lisävihjeitä. Lapsen löytä-

Menetelmäopas

essä nalle, pohtikaa, millainen ilme nallella on. Halutessasi voit lukea nallen ilmeeseen liittyvän tunnelorun tai lukea nallen takaa, millaisissa tilanteissa tunne voi syntyä. Voitte myös matkia ilmeitä.

Nuutti-nalle –pehmolelu

Tavoite: Tunteiden ja tunnereaktioiden purkaminen pehmoleluun

- Pehmolelu tunteiden vastaanottajaksi

Kun kiukuttaa, Nuutille voi rähistä. Kun surettaa tai pelottaa, Nuutti lohduttaa. Kun on iloinen tai tyytyväinen, voi käydä halaamassa tai silittämässä Nuuttia.

Puristelupallo keskittymiseen

Tavoite: Itsesäätely, keskittyminen

Anna rauhattomalle/malttamattomalle lapselle puristelupallo/muu esine käteen tuokion aikana. Tätä esinettä hänellä on lupa puristella/hypistellä käsissään tuokion aikana. Esine on lapsen henkilökohtainen tuokion ajan.

Rentoutumis-/rauhottumisharjoituksia

Tavoite: Rauhottuminen ja rentoutuminen

- Pallohieronta
 - Rauhoita tila ja laita taustalle soimaan rauhallista ääntä (musiikkia, meren kohinaa tms.)
 - Lapsi asettuu istumaan tai makaamaan lattialle.
 - Aikuinen alkaa pyöritellä pehmopalloa pitkin lapsen selkää, jalkoja ja käsiä.

Menetelmäopas

- Lakanakeinu
 - Varmista, että tilaa on tarpeeksi
 - Lattialle patja ja lakana levitettyinä patjan päälle
 - Lapsi käy pitkälleen keskelle lakanaa
 - Aikuiset tarttuvat lakanan päistä kiinni ja alkavat keinutella rauhallisesti
 - Ensin voi näyttää esimerkkiä pehmolelulla

- Oman unikaverin kanssa rauhoittuminen
 - Lapsi käy pitkälleen ja laittaa unikaverin vatsan päälle
 - Lasta kehoitetaan seuraamaan, kuinka unikaveri rauhallisesti nousee ja laskee hengityksen tahdissa
 - Aikuinen voi samalla lukea jonkin lyhyen tarinan tai rentoutuksen

- Rauhoittumisviitta
 - Heitä viitta lapsen harteille ja sulata liian suuret tunteet lämmöllä pois
 - Lapsen voi myös kääriä viltin sisään

- Visuaaliset ärsykkeet rauhoittumiseen
 - Glitterpullon tai lumihutalepallon tuijottelu (Voitte askarrella omat glitterpullot)
 - Lasta koskettava kuva tai kaunis maisema

Sadut hahmofiguureilla

Tavoite: Tunteiden havainnollistaminen

Menetelmäopas

Lukekaa satu ja näytelkää sitä yhdessä hahmofiguureilla. Voitte pohtia sadun edetessä tai sadun jälkeen (esimerkiksi tunnekellon tai -nallejen avulla) mitä tunteita hahmot kokevat.

Saippuakuplat

Tavoite: Itsesäätely, ryhmän yhteinen ilo, oman vuoron odottaminen

Aikuinen puhalttaa saippuakuplia.

- Kaikki saavat rikkoa kuplia.
- Yksi saa vuorollaan rikkoa kuplia, muiden täytyy odottaa.
- Kukaan ei saa rikkoa kuplia.

Satutuokiot

Lue lapsille tunteista kertovia satuja. (ks. tunnekirjavinkit)

Vinkki: Valitse kirjoista yksittäisiä tunteita/tilanteita/osioita, joita haluat lasten kanssa käsiteltävän.

Tunnekello

Tavoite: Tunteiden tunnistaminen

- Lapsi voi kertoa kellon avulla, miltä hänestä tuntuu juuri nyt.
- Kellosto voidaan käydä yhdessä läpi miltä tunteet näyttävät.
- Voidaan käyttää satujen ja näytelmien yhteydessä.

Menetelmäopas**Tunnelorupussi**

Tavoite: Tunteiden tunnistaminen, tunteiden käsittely

Lapset nostavat vuorollaan pussista lorun, samalla loruillaan "Kuka saa, kuka saa, lorupussiin kurkistaa? Tillin tallin tömpsis!" Aikuinen lukee lorun ja pohditaan esimerkiksi tunnekellon tai tunnenallejen avulla, mistä tunteesta on kysymys.

ILOLORU

NUUTTI HYMYÄ YSTÄVÄLLE NÄYTTÄÄ, HÄN ON OPPINUT MITEN SITÄ KÄYTTÄÄ. YSTÄVÄ HYMYSTÄ ILAHTUU, KOHTA NAURAA KUMPIKIN SUU. YHDESSÄ KAVERUKSET PÄÄTTÄVÄT JATKAA, HYVIN ALKANUTTA YHTEISTÄ MATKAA.

ILOLORU

HUNAJAA MULLE, HUNAJAA SULLE. HERKKUJA JOKA SÄÄLLE. HERKUTTELU TÄLLAINEN SAA NUUTIN HYVÄLLE PÄÄLLE.

SURULORU

SURU ON VALLANNUT NUUTIN MIELEN, SEURAUKSENA VEI KISSAKIN KIELEN. SURU SAA SUUPIELET ALASPÄIN, KAIKKI ON AIVAN VÄÄRIN NYT NÄIN. ONNEKSI YSTÄVÄ LOHDUTTAA, HÄNELTÄ HALAUKSEN NUUTTI NYT SAA. KOHTA MIELI JO PAREMPI ON, ONNEKSI ON YSTÄVÄ VERRATON!

SURULORU

NUUTTI KOMPASTUI MATTOON NÄIN, MENI AIVAN VÄÄRIN PÄIN. NUUTIN TASSUUN SATTUI, KUN MUKKELIS MAKKELIS KAATUI. SURULLISEKSI NUUTTI TULI, MUTTA ONNEKSI SURU ÄKKIÄ SULI. YSTÄVÄN TASSUUN PUHALLUS, ON NUUTILLE PARAS LOHDUTUS.

VIHALORU

NUUTTI VIIME YÖNÄ HUONOSTI NUKKUI, LÄHES AAMUUN ASTI SÄNGYSSÄÄN KUKKUI. VÄSYMYS NUUTIN VIHaiseksi saa, EI KESKITTYÄ PYSTY KOVIN KIUKUTTAA. KASVOT NUUTILLA PUNAISEKSI MUUTTUU, KUN HÄN

Menetelmäopas

OIKEIN KOVASTI SUUTTUU. ONNEKSI KOHTA HELPOTTAAN, PÄIVÄUNET KUN HÄN NUKKUA SAA.

VIHALORU

YSTÄVÄ NUUTILTA LELUN OTTI, KYLLÄPÄ NUUTTIA HARMITTI. NUUTIN KULMAT PAINUIVAT KURTTUUN JA SUU KIRISTYI PIENEEN VIIRUUN. NUUTTI ÄRÄHTI JA YSTÄVÄLLEEN MÖKSÄHTI. ONNEKSI YSTÄVÄ TÄMÄN HUOMASI JA LELU NUUTIN KÄTEEN PALASI. YSTÄVYKSET JÄLLEEN YHDESSÄ LEIKKIVÄT JA MURHEET POIS HEITTIVÄT.

PELKOLORU

KATOLLA JOKU KOLAHTAA, PELKO NUUTIN KINTTUIHIN SOLAHTAA. ÄKKIÄ RYNTÄÄ HÄN YSTÄVÄN LUO, LOHTUA YSTÄVÄ PELKOON KUN TUO. PELKO NUUTIN PÄÄN PAINUKSIIN VETÄÄ, VAIKKEI ULKONA NÄYKKÄÄN KETÄÄN. ONNEKSI NUUTTI RAUHOITTUU, KOHTA ON JO HYMYSSÄ SUU.

PELKOLORU

HUI TÄÄLLÄHÄN ON PIMEÄÄ, NUUTTI SÄIKÄHTÄÄ. NUUTTIA PIMEYS PELLOTAA, ALKAA JO HIEMAN HEIKOTTAAN. ÄITI VALOT PÄÄLLE NAPSAUTTAA JA NUUTIN PELKO HELPOTTAAN. EIHÄN TÄÄLLÄ OLLUTKAAN, MITÄÄN PELÄTTÄVÄÄ LAINKAAN.

HÄMMÄSTYSLORU

MIKÄHÄN TUOLTA PILKOTTAAN, NUUTTI LÄHEMMÄKSI USKALTAAN. KUKA ON TUOLLA PIILOSSA, HÄNNÄNPÄÄ NÄKYÄ HEINIKOSSA. NUUTIN VALTAA HÄMMÄSTYS, ON HEINIKOSSA YLLÄTYS. SIELTÄ LÖYTYIKIN UUSI YSTÄVÄ, TÄSTÄ TULEE HYVÄ PÄIVÄ.

HÄMMÄSTYSLORU

NUUTTI HÄMMÄSTYY JA HETKEKSI PYSÄHTYY. OUTO ÄÄNI KUULUU PIHALTA, MUUALLA ON AIVAN HILJAISTA. ULKOA KUULUU SIRITYSTÄ JA PIENEN PIENTÄ PIIPITYSTÄ. YHDESSÄ YSTÄVÄT ULOS SÄNTÄÄVÄT JA LINTUPERHEEN SIELTÄ LÖYTÄVÄT. ON LINNUT TULLEET VIERAILLILLE, MEIDÄN PÄIVÄKODIN PIHALLE.

Menetelmäopas**TYTTYVÄISYYSLORU**

AURINKO, AURINKO LETTUJA PAISTAA. HAUSKA ON AURINGON LETTUJA MAISTAA. KIIPEÄN PUUHUN, PISTELEN SUUHUN. LOPUT VOIN HEITTÄÄ UKOLLE KUUHUN. SITTEN KÄYNKIN NUKKUMAAN, PIKKUINEN MASUNI PULLOLLAAN.

TYTTYVÄISYYSLORU

NUUTTI TYTTYVÄISENÄ PÖTKÖTTÄÄ, UNIKAVERIN VIEREEN KÖLLÄHTÄÄ. PIKKUINEN MASSU TÄYNNÄ HUNAJAA, NUUTTI SÄNGYLLE KÄPERTYÄ SAA. NUUTTI KYLJELLEEN KELLAHTI, SILMÄT SULKI, TASSUT RENTOINA UNEEN KULKI.

TYTTYVÄISYYSLORU

NUUTTI MAKAA TUOKSUVALLA NURMIKOLLA, ON SINISEN TAIVAAN ALLA HYVÄ OLLA. KATSELEE KULKUA HENNON PILVEN HATTARAN, SE MUODOSTAA TAIVAALLE PÄIVÄNKAKKARAN.

ROHKEUSLORU

LENTOKONEEN OHJAAJA, OLEN NALLE ROHKEA. KONEEESSANI TAITAVASTI, LENNÄN KAUKOMAILLE ASTI. KUKA TEISTÄ HALUAA, AMERIKKAAN MATKUSTAA?

ROHKEUSLORU

OLEN NALLE ROHKEA, EI KUKAAN VOI MUA UHMATA. OSAAN JO MONENLAISTA, NÄIN KOVASTI KARJAISTA. OLEN NALLE ROHKEA, ON MULLA TURKKI MUHKEA. USKALLAN MÄKEÄ LASKEA, OLENHAN NALLE SALSKEA.

Tunnemaalaus

Tavoite: tunteiden ilmaisu visuaalisesti

Menetelmäopas

Käydään läpi tunnenalleilla olevia ilmeitä ja matkitaan niitä yhdessä. Tämän jälkeen lapsille annetaan eri värisiä maaleja, erilaisia siveltimeitä ja paperi, jolle on piirretty nallen pään ääriviivat. Lapsi saa maalata nallea haluamillaan väreillä.

Maalien kuivuttua aikuinen leikkaa nallen ääriviivoja myöten irti ja maalatut nallet voidaan asetella esimerkiksi seinälle. Maalattujen nallejen keskelle voi asetella tunnenalleja.

Tunnenallet

Tavoite: Tunteiden tunnistaminen, tunteiden havainnollistaminen

Nallella on erilaisia tunteita: suru, ilo, viha, pelko, tyytyväisyys ja hämmästyminen. Nallekortin taakse on kirjoitettu esimerkkejä mistä tämä tunne voisi johtua.

Tunnenoppa

Tavoite: Tunteiden tunnistaminen

- Tunnenopan avulla lapsi voi näyttää, miltä hänestä tuntuu juuri nyt.
- Lapsi voi heittää noppaa ja voidaan pohtia yhdessä, miltä nopan osoittamassa kuvassa tuntuu ja miksi.
- Lapsi heittää noppaa ja etsii tunnekellosta vastaavan tunteen

Tunneseikkailu

Tavoite: Tunteiden havainnollistaminen

- Nalle seikkailee ja kokee eri tunteita
- Rohkeus, pelko, suru, hämmennys, ilo, viha, tyytyväisyys, rauhoittuminen

Menetelmäopas

Esivalmistelut: Aseta konttaustunneli kulkemaan hämärään huoneeseen. Asetele huoneen lattialle este esimerkiksi legoista. Huoneen nurkkaan toinen figuuri (esimerkiksi peikko) lakanan alle piiloon. Ota huoneeseen valmiiksi pieni pallo tai muu lelu.

Seikkailutarina:

Eräänä päivänä Nuutti-nalle päätti lähteä seikkailulle. Pienen matkan kuljettuaan hän löysi putken. Nuutin uteliaisuus heräsi. Mitähän putken toisella puolella mahtaisi olla? Nuuttia hieman arvelutti pimeä putki, mutta hän päätti kuitenkin olla rohkea ja ryömiä putkesta. Oletko sinäkin rohkea ja uskallat ryömiä Nuutin kanssa putkesta?

Putken toiselle puolen päästyään Nuutti huomasi tulleen johonkin hämärään paikkaan. Nuuttia hieman pelotti, kun oli niin pimeää. Hän peitti silmänsä käsillään ja tärisi. Mitä voisimme tehdä, ettei Nuuttia pelottaisi? (Anna lapsille aikaa vastata.) Voisitte kokeilla laittaa valot päälle. Nyt Nuutin pelko haihtui ihan kokonaan pois, kun on taas valoisaa.

Nuutti päätti jatkaa päättäväisenä matkaansa. Hän katseli kauniita maisemia ja ihasteli komeaa säätä. Mutta oi voi! Nuutti ei muistanut katsoa eteensä ja hän kompastui keskellä polkua jököttävään kiveen. Nuutti piteli jomottavaa jalkaansa ja kyyneleet alkoivat valua Nuutin poskelle. Hän oli surullinen. Mitä me voisimme tehdä lohduttaaksemme Nuuttia? (Anna lapsille aikaa vastata.) Voisimme yhdessä puhalttaa Nuutin jalasta pipin pois. Ja niin Nuutille tuli jo parempi mieli. Nuutti pyyhki kyynelensä, puisteli havunneulaset turkistaan ja jatkoi matkaansa. Yhtäkkiä Nuutti huomasi jotain, mitä ei ollut koskaan aikaisemmin nähnyt. Hän näki suuren kankaan, jonka alta näytti pilkistävän jotain. Nuutti hämmästeli kangasta hetken, mutta uteliaisuus vei kuitenkin voiton. Mitähän kankaan alta oikein löytyy? Nuutti lähestyi kangasta hiipien hipi hiljaa. Hän raotti kangasta ja sen alta löytyikin peikko nimeltä Sipukainen. "Ihanaa!" Nuutti ajatteli. Nyt hänellä oli ystävä, jonka kanssa jatkaa seikkailua. Nalle ja Sipukainen olivat iloisia, kun heillä oli nyt uusi ystävä.

Menetelmäopas

Nalle ja Sipukainen jatkoivat yhdessä matkaa. Yhtäkkiä Sipukainen huomaa pollulla pallon. Ystävykset alkavat potkia palloa yhdessä. Sipukainen syöttää Nuutille, Nuutti syöttää Sipukaiselle, Sipukainen syöttää Nuutille... kunnes yhtäkkiä Sipukainen päättikin, että hän haluaa pelata pallolla yksin. "Tämä on nyt minun palloni, etkä sinä saa enää pelata sillä!" Sipukainen sanoo Nuutille. Nuutti tuntee kuinka häntä alkaa kiukuttaa. Hänen kulmansa painuvat kurttuun ja suu menee pieneksi viivaksi. Nuutti laittaa kätensä puuskaan ja murahtaa. Nuutti on nyt vihainen.

Nuutti päättää vetää syvään henkeä muutaman kerran. Sisään ja ulos. Sisään ja ulos. Näin hän rauhoittuu ja kertoo Sipukaiselle: "Minua harmittaa, kun sinä omit pallon kokonaan itsellesi. Emmekö voisi pelata sillä yhdessä?" Sipukainen mietti hetken. Hän ymmärsi kuinka, Nuutille oli tullut paha mieli, koska hän oli ominut pallon kokonaan itselleen. "Anteeksi, että omin pallon. Tottakai voimme pelata sillä yhdessä!" Ja niin ystävykset jatkoivat tyytyväisinä pallopleliään yksissä tuumin.

Lopulta pallon pelaaminen alkoi väsyttää ystävyksiä. Päivä oli ollut pitkä. "Nyt kyllä maistuisi pieni lepothetki." Nuutti sanoi Sipukaiselle haukotellen. Sipukainen mietti hetken. "Mutta mehän voisimme rakentaa keinun tuosta minun kankaastani!" Sipukainen keksi. Ja niin Sipukainen ja Nuutti keinuivat rauhallisesti ja tyytyväisinä yhdessä. Hetken keinuttuaan Nuutti huomasi olevan jo myöhä. "Voi ei! Minun täytyy lähteä kotiin. Muuten äiti huolestuu." Ja niin ystävykset hyvästelivät toisensa ja lupasivat jatkaa leikkejään seuraavana päivänä. Nuutti lähti tyytyväisenä tallustelemaan takaisin kotia kohti. Sen pituinen seikkailu se.

Tunteiden liikennevalot

Tavoite: Tunteiden hallinta

Tunteiden liikennevalot voidaan asettaa ryhmätilan seinälle. Käydään yhdessä läpi, mitä valot tarkoittavat. Tunteiden purkauksen hetkellä voidaan muistutella mieleen, kuinka kannattaa toimia.

Punainen: STOP! Pysäytä tilanne.

Menetelmäopas

Keltainen: Rauhoitu, hengitä syvään. Mitä vaihtoehtoja tehdä seuraavaksi?

Vihreä: Toimi.

Tunteiden ulos ravistelu

Tavoite: Tunteiden hallinta

Aloita päästä ja käy keho kohta kohdalta ravistellen läpi. Ravistele tunteet lopulta jaloista ulos. Mikäli ravistelu ei riitä, voi kokeilla pomppimista.

Tunnekirjavinkkejä

Anna-Mari Kaskinen: Kun pelottaa, Kirjapaja 2006.

David Melling: Loiskun eväsretki, Kustannus-Mäkelä 2019.

David Melling: Loiskun päivä, Kustannus-Mäkelä 2019.

Eeva Huikko: Miltä Sipukaisesta tuntuu? Psykologien Kustannus Oy 2006.

Gary Oliver & Norman Wright: Jesse Jänis ja punaiset korvat, Kirjatoimi 1998.

Gary Oliver & Norman Wright: Peten ja Paten rohkeus löytyy, Kirjatoimi 1998.

Julia Pöyhönen & Heidi Livingston: Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari, Kumma 2019.

Julia Pöyhönen & Heidi Livingston: Fanni ja rento laiskiainen, Kumma 2019.

Julia Pöyhönen & Heidi Livingston: Fanni ja suuri tunnemöykky, Kumma 2019.

Julia Vuori: Sika ja tunteet, Otava 2004.

Kathryn White: Hyvä päivä, paha päivä, Lasten keskus 2000.

Katri Kirkkopelto: Hirveää, parkaisi hirviö, WSOY 1990.

Katri Kirkkopelto: Molli - hyvällä mielellä vai pahalla päällä?, Lasten keskus 2018.

Katri Kirkkopelto: Molli ja Kumma, Lasten keskus 2018.

Menetelmäopas

Katri Kirkkopelto: Mollin ja maan ääri, Lasten keskus 2019.

Katri Kirkkopelto: Mollin, Lasten Keskus 2016.

Katri Kirkkopelto: Mollin mietteitä, Lasten keskus 2018.

Katri Kirkkopelto: Mollin mallin Mollin : Tekemistä hyvän mielen hyrinöihin ja pahan tuulen puuskiin, Lasten keskus 2017.

Katri Kirkkopelto: Tuumasta tunteisiin Mollin malliin, Lasten keskus 2019.

Max Velthuys: Sammakko on surullinen, Kustannus Mäkelä 2004.

Mervi Lindman: Peppe pussaa & Peppe pillastuu!, Kustannus-Mäkelä 2018.

Paul Friester: Parku-pöllö, Lasten Keskus Oy 2004.

Polly Dunbar: Hei Tilda, Gummerus 2012.

Polly Dunbar: Iloinen Erkki, Gummerus 2012.

Richard Jones & Libby Walden: Tunteet, Lasten keskus 2016.

Riina Kaarla ja Sami Kaarla: Muumi ja Pikku Myy: Värit & Tunteet, Tammi 2019.

Stina Wirsén: Kuka jää yksin? Schildts & Söderströms 2008.

Stina Wirsén: Kuka määrää? Schildts & Söderströms 2008.

Stina Wirsén: Kuka suuttuu? Schildts & Söderströms 2008.

Thierry Robberecht: Kiukkuhirviö, Lasten keskus 2009.

Tuula Korolainen: Kissa Killi ja joulukummitus, Tammi 2011.

Tuula Korolainen: Kissa Killi ja Sottapytty, Tammi 2009.

Tuula Korolainen: Kissa Killin kiukkupussi, Tammi 2009.

Weitze & Battut: Kuinka pikku elefantti parani suuresta surustaan, Lasten keskus 1999.

Menetelmäopas

Ideat tunnemenetelmien taustalla:

Aikuisten esittämä näytelmä: Työntekijöiden haastattelu. 2019.

Kuvasuunnistus: Suomen Suunnistusliitto. 2019. Pihasuunnistus.
<https://www.olekartalla.fi/vinkit-opetukseen/harjoituspankki/pihasuunnistus/> 5.11.2019.

Puristelupallo keskittymiseen: Erityisvoimia. 2019. Itsesäätelyn menetelmiä lapsille. <https://erityisvoimia.fi/kuormituksen-vahentamisen-keinot/itsesaatelymenetelmia-lapsille/> 5.11.2019.

Rentoutumis-/rauhottumisharjoitukset:

Pallohieronta: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019. Tietoinen keho: pallohieronta. <https://www.mll.fi/tehtavat/tietoinen-keho-pallohieronta/> 5.11.2019.

Lakanakeinu: Neuvokas perhe. 2019. Vauvasirkus -iloa ja liikettä pikkuisen kanssa. <https://neuvokasperhe.fi/liikunta/vauvasirkus-iloa-ja-liikett%C3%A4-pikkuisen-kanssa> 5.11.2019.

Oman unikaverin kanssa rauhoittuminen: Neuvokas perhe. 2019. Rentoutus lapselle. <https://neuvokasperhe.fi/perhearaki/rentoutus-lapselle> 5.11.2019.

Rauhoittumisasiita: Erityisvoimia. 2019. Itsesäätelyn menetelmiä lapsille. <https://erityisvoimia.fi/kuormituksen-vahentamisen-keinot/itsesaatelymenetelmia-lapsille/> 5.11.2019.

Visuaalisen ärsykkeet rauhoittumiseen: Erityisvoimia. 2019. Itsesäätelyn menetelmiä lapsille. <https://erityisvoimia.fi/kuormituksen-vahentamisen-keinot/itsesaatelymenetelmia-lapsille/> 5.11.2019.

Sadut hahmofiguureilla: Kerola K., Kujanpää S. & Kallio A. 2007. Tunteesta tunteeseen - Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen. Ohjaajan opas harjoituskirjaan. Opetushallitus.

Saippuakuplat: Ensi- ja turvakotien liitto. 2019. Materiaalia lasten kanssa työkentelyyn. https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/materiaalit/materiaalia_lasten__kanssa_tyoskentelyyn/#saippuakuplat 5.11.2019.

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

Tunnekello: Työntekijöiden haastattelu sekä Espoon kaupunki. 2019. Miksi meillä on tunteita? https://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ja_terveyspalvelut/Lapsiperheiden_palvelut/Puhe_ja_toimintaterapia_lastenpsykologia/Lastenpsykologia/Ohjeita_ja_harjoituksia/Tunnetaidot

Kuva tunnekorin sisällöstä

