



Mitkä tunnetaidot? Vanhemmuuden tukeminen lasten tunnetaitokasvatuksessa Åbergin lastentalon avoimessa päiväkodissa.

Mari Kuusisto & Minna Laine

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Mitkä tunnetaidot? Vanhemmuuden tukeminen lasten tunnetaitokasvatuksessa Åbergin lastentalon avoimessa päiväkodissa.

Kuusisto, Mari
Laine, Minna
Sosionomi, AMK
Opinnäytetyö
Huhtikuu 2020

Mari Kuusisto, Minna Laine

Mitkä tunnetaidot? Vanhemmuuden tukeminen lasten tunnetaitokasvatuksessa Åbergin lastentalon avoimessa päiväkodissa.

Vuosi 2020 Sivumäärä 71

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda Åbergin lastentalon avoimen päiväkodin toimintaan osallistuville vanhemmille konkreettisia keinoja omien lastensa tunnetaitojen kehittämisen tukemiseen arjessa sekä tarjota yhteistyökumppanille uusia malleja toimintaan tunnetaitoihin liittyen. Tavoitteena oli yhdessä tekemisen, keskustelun sekä materiaalin esittelemisen kautta tehdä tunnetaitokasvatusta tutuksi sekä näyttää mahdollisimman selkeitä ja helpoja keinoja kotona käytettäväksi, ja tällä tavoin tukea osallistujien vanhemmuutta ja heidän kykyjään tukea lasten tunnetaitoja ja niiden kehittymistä. Menetelminä toiminnassa käytettiin monipuolisesti leikkiä, satuja, loruja ja musiikkia. Lisäksi vanhempien kesken heräteltiin vertaistuellista keskustelua aiheen piirissä. Toiminta toteutettiin Åbergin lastentalon avoimen päiväkodin eri ryhmille: vauvakerholle, avoimen päiväkodin osallistujille sekä kerholaisten vanhemmille.

Teoreettiseen viitekehykseen on koottu tunnetaitokasvatuksen kannalta keskeisiä asioita, kuten sosioemotionaalinen kehitys, tunneäly ja tunnetaidot, itsesääätely ja mentalisaatio. Mentalisaation teoriaa on esitelty niin lapsen mentalisaatiokyvyn näkökulmasta kuin mentalisaatiosta vanhemmuudessa. Vanhemmuuden tukeminen on esitelty varhaiskasvatuksen sekä perhetyön näkökulmasta opinnäytetyön tekijöiden omia opintosuuntauksia ilmentäen.

Opinnäytetyö saavutti sille asetetut tavoitteensa. Toiminnallisen osuuden osallistujien palautteen mukaan toteutus tarjosi uutta tietoa aiheesta sekä uusia tapoja käsitellä aihetta kotona arjessa. Yhteistyökumppani koki saaneensa malleja aiheen käsittelyyn työssään sekä näki toimintamme herättämän vertaistuellisen keskustelun tarpeen.

Työn perusteella voisi sanoa, että vanhemmilla on paljon tietoa tunnekasvatuksesta aiheena. Aiheen tekeminen tutuksi konkreettisten esimerkkien keinoin on kuitenkin tärkeä lisä olemassa olevalle tiedolle. Myös vertaistuen merkitys sekä tuen saaminen omalle vanhemmuudelleen nousivat toiminnassa tärkeiksi.

Asiasanat: tunnetaidot, vanhemmuus, lapset, avoin varhaiskasvatus, varhaiskasvatus

Mari Kuusisto, Minna Laine

What are emotional skills? Supporting parenthood in children's emotional skills education in Åberg's open day-care centre.

Year 2020

Pages

71

The goals of this functional Bachelor's thesis was to discuss concrete ways to support children's development of emotional skills among those parents, who take part to Åberg's open day-care centre's activities and also to offer new models for the cooperation partner on how to act with an emotional skills theme. The aim was to make emotional skills more familiar through acting together, conversation and showing materials, and by showing as simple examples as possible to use at home. This way the thesis was to support parenting and parents' abilities to support their children's emotional skills development. The methods used in the activities were play, stories, short rhymes and music. In addition, there was peer support conversation groups among parents. The activities were performed in Åberg's open day-care centre in different groups: a baby club, open day-care-club and among parents, whose children were taking part in the club at the same time.

The theoretical framework discussed the most essential things related to emotional skills: socioemotional development, emotional intelligence and emotional skills, self-regulation and mentalization. Mentalization is introduced from children's perspective and also from the perspective of parenting. Supporting parenting is introduced from the perspective of early childhood education and family work, which reflected the study orientations of the authors of this thesis.

The thesis reached the goals that were set to it. According to the feedback given by the parents who took part in the functional part of the thesis, the study provided new information and new ways to handle emotional skills at home. Cooperation partner felt that they had received new ideas to work with the theme and saw the need of peer support in the families taking part in the open day-care centre's activities.

Based on this thesis one could say, that parents nowadays have a lot of information about emotional skills. Making the subject more familiar by concrete examples is still important addition to that knowledge. Also, the need of peer support and support for one's parenting became an important part of the activities.

Keywords: emotional skills, parenthood, children, open day-care, early childhood education

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Yhteys aiempaan tutkimukseen	7
3	Teoreettinen viitekehys	9
3.1	Sosioemotionaalinen kehitys ja tunnetaidot	10
3.1.1	Sosioemotionaalinen kehitys	10
3.1.2	Tunnesäätelystä tunnetaitoihin	12
3.1.3	Itsesäätely	13
3.2	Mentalisaatio	14
3.3	Vanhemman rooli tunnekasvatuksessa	16
4	Vanhemmuuden tukeminen	17
4.1	Varhaiskasvatuksen näkökulma.....	18
4.1.1	Tunnetaidot varhaiskasvatuksessa	18
4.1.2	Kasvatuskumppanuuden merkitys lapsen kehityksessä.....	19
4.2	Perhetyön näkökulma.....	21
5	Åbergin lastentalon avoin päiväkotiki	23
6	Toiminnallinen opinnäytetyö ja sen tavoitteet	24
6.1	Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus ja sisältö	25
7	Toimintakertojen kuvaus.....	26
7.1	Vauvakerho.....	26
7.2	Avoimen päiväkodin toimintakerrat	27
7.3	Kerholaisten vanhempien toimintakerrat.....	29
8	Lopputuotoksena vinkkivihkonen.....	31
9	Arviointi	33
9.1	Luotettavuus ja eettisyys	38
10	Pohdinta	38
	Lähteet.....	43
	Kuviot	49
	Liitteet	50

1 Johdanto

Tunnetaidot ja niiden tukeminen on yhä kasvavassa määrin esillä sosiaalialan akateemisessa tutkimuksessa ja kirjallisuudessa. Haastaviin, tunnepitoisiin tilanteisiin on tehty oppaita kuten esimerkiksi Riikka Riihosen, Mira Piitulaisen ja Minna Koskisen (2020) kirjoittama aggressiokasvatuskirja *Kuinka kiukku kesytetään*. Liisa Ahonen (2015) teki väitöskirjansa niin ikään haastavista kasvatustilanteista varhaiskasvatuksessa. Myöhemmin hän julkaisi myös kirjan väitöskirjansa pohjalta (Ahonen 2017.) Viime vuosien opinnäytetyöt ovat myös liikkuneet paljon tunnetaito -aiheen piirissä erityisesti varhaiskasvatuksen alueella.

Valtamedia on myös nostanut tunnetaitoja perheissä esiin. Terävä (2018) kirjoitti Yleisradion sivuilla artikkelissaan ”Äiti räyhää ja isä piilottaa pelkonsa - monien vanhempien tunnetaidot ovat hukassa ja malli periytyy lapsille” lasten tunnetaitokasvatuksesta ja vanhempien omien tunnetaitojen vaikutuksesta siihen. Myös iltapäivälehdet ovat julkaisseet aiheeseen liittyviä artikkeleita; Iltalehti julkaisi vuonna 2019 kahden perhepsykologin avustuksella tehdyn artikkelin, jossa esiteltiin viiden kohdan lista tunnetaitojen haltuun ottamisesta (Lahti 2019.) Iltasanomat puolestaan kirjoittivat pienestä asti tapahtuneen tunteiden sanoittamisen edistävän lapsen hyvää mielenterveyttä myöhemmässä elämässä (Jaalasmaa 2019.)

Median lisäksi tunnetaidot ovat tulleet lastenkirjallisuuteen ja lastenohjelmiin. Pikku Kakossa seikkailevan Reima Räiskeen tunteet kuohuvat, ja lastenohjelmaan liittyvällä pelillä voi kokeilla Reiman rauhoittamista ihan itse. Ohjelma ja peli opettavat lapselle kiukunhallinnan keinoja sekä auttavat tunnistamaan erilaisia tunteita. (Smith 2018.) Viime vuonna julkaistuissa lastenkirjoissa tunnetaidot näkyvät vahvasti: Ympyräiset kirjasarja on tarkoitettu vanhemman ja lapsen yhdessä luettavaksi, ja kirjojen avulla tunnistetaan vahvuuksia, käsitellään kiukua ja otetaan kavereita mukaan leikkeihin (Rounders entertainment 2020), ja Fanni-norsun kanssa tutustutaan tunnelämpömittariin, joka auttaa tunteen hetkellä sen sanoittamisessa ja voimakkuuden osoittamisessa. (Pöyhönen & Livingstone 2019, 51.)

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö koostui kahdeksasta toimintakerrasta Åbergin lastentalon avoimen päiväkodin ryhmille. Tässä työssä esittelemme ensin aiheeseen liittyvää aiempaa tutkimusta, minkä jälkeen keskitymme teoreettiseen viitekehykseen. Koska aihe on laaja, olemme rajanneet viitekehyksen muutamaaan alalukuun. Sosioemotionaalinen kehitys, tunneäly ja tunnetaidot, itesäätely sekä mentalisaatio ovat valikoituneet työmme teoreettiseen perustaan sillä perusteella, että koimme ne keskeisiksi ja selkeästi arkeen linkittyviksi asioiksi tunnetaidoista puhuttaessa. Vanhemmuuden tukeminen on omana lukunaan työssämme, sillä se on koko toiminnallisen opinnäytetyömme perusajatus; kuinka tuoda tunnetaitokasvatus helposti lähestyttäväksi, ja kotona, arjen keskellä toteutettavaksi toiminnaksi? Vanhemmuuden tukemisen

luvussa olemme myös puhuneet omista opintosuuntauksistamme käsin, ja käsittelemme aihetta niin varhaiskasvatuksen kuin perhetyön valossa.

Luvuissa viisi ja kuusi esittelemme yhteistyökumppanimme sekä työmme muodon ja tavoitteet. Luvussa seitsemän esittelemme toimintamme rungon ja sivuamme toimintakertoaisesti saamaamme palautetta. Luvussa kahdeksan puolestaan arvioimme toimintaamme - mikä oli toiminnan perustelu, kuinka tavoitteet saavutettiin ja mitä huomioita toiminnassamme teimme?

On hyvin todennäköistä, että jokainen nykyvanhempi on törmännyt tunnetaitoihin vähintään terminä. Tärkeän aiheen pinnalle nouseminen eri kanavista käsin on hienoa ja tärkeää, mutta se luo myös paineita vanhemmuuteen. Mitkä tunnetaidot? Tällä kysymyksellä otsikoimme myös opinnäytetyön toiminnallista osuutta koskevan mainoksen. Mitä ne ovat, mitä niillä tekee ja miksi ne ovat tärkeitä - olemme pyrkineet vastaamaan näihin kysymyksiin niin Åbergin lastentalon avoimessa päiväkodissa käyville vanhemmille, kuin tässä kirjallisessa opinnäytetyösämme.

2 Yhteys aiempaan tutkimukseen

Jyväskylän yliopisto on vuodesta 2015 alkaen ollut mukana Papilio-tutkimushankkeessa, joka on tunnetaitoihin ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen tähtäävä sekä käyttäytymisen ja tunne-elämän ongelmia ennaltaehkäisevä toimintaohjelma. Papilio-ohjelma on saksalaista alkuperää, ja tutkimuksessa tutkitaan ohjelman soveltamista, käytännön toteutusta ja vaikuttavuutta suomalaisessa varhaiskasvatuksessa. (Jyväskylän yliopisto 2018.) Tutkimuksen tarve on noussut tunteiden säätelyn ja sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikeuksien lisääntymisen myötä varhaislapsuudessa- ja kasvatuksessa (Laakso, Koivula, Viitala & Neitola 2020). Varhain esiintyvät ongelmat altistavat nuoruusiässä esimerkiksi väkivaltaiselle käytökselle, syrjäytymiselle sekä päihitteiden käytölle, ja lapsuusiässä alkaneet tunne-elämän ongelmat saattavat jäädä pysyviksi. Tehokkaalla ennaltaehkäisyllä tuetaan lapsen iänmukaista kehitystä, ja Papilio-ohjelma vastaa tähän tarpeeseen päiväkodista alkaen. (Papilio 2020.)

Papilio-ohjelma sisältää kolme kokonaisvaltaista toimintatapaa, joissa hyödynnetään lapsikeskeisiä menetelmiä, kuten nukkeja, tarinoita, satuja ja lauluja. Hankkeen on huomattu lisänneen vuorovaikutusta ja monipuolistaneen sosiaalisia suhteita varhaiskasvatuksen lapsiryhmissä. (Laakso, Koivula, Viitala & Neitola 2020.) Hankkeeseen on osallistunut yli 700 päiväkotilasta vanhempinsa ja kasvattajiensa kanssa (Papilio 2020).

Hogrefe Psykologien Kustannus julkaisi vuonna 2004 Askeleittain-opetusohjelman, jonka tavoitteena oli opettaa lapsille empatia-, itsehillintä- ja ongelmanratkaisutaitoja sekä tunnesäätelyä.

Tämän ohjelman pohjalta vuonna 2015 julkaistiin Pienin askelin-opetusohjelma, jossa on huomioitu alle neljävuotiaat lapset. (Hogrefe Psykologien Kustannus 2015a.) Opetusohjelma perustuu Second step: Social Emotional Skills for Early Learning-ohjelmaan. Ohjelman avulla lapset voivat kehittää itsesäätely- ja tunnetaitojaan sekä sosiaalisia taitojaan. Näitä taitoja kutsutaan ohjelmassa pienin askelin-taidoiksi. (Hogrefe Psykologien Kustannus 2015b.) Opetusohjelman on jaettu viiteen jaksoon, ja jaksot viikkoteemoihin. Teemoja ovat oppimistaidot, empatia, tunteiden säätely, kaveritaidot ja ongelmanratkaisu sekä esikoulun tai koulun aloittaminen. (Hogrefe Psykologien Kustannus 2015c.) Ohjelman on havaittu lisäävän viihtyvyyttä ja myönteistä sosiaalista käyttäytymistä varhaiskasvatuksen ryhmissä, sekä vähentävän kiusaamista ja väkivaltaista käytöstä (Hogrefe Psykologien Kustannus 2015b).

Hankkeiden lisäksi ammattilaisille sekä vanhemmille on tarjolla myös ohjausta ja neuvontaa esimerkiksi Tunne&taida-ohjausten ja koulutusten muodossa. Koulutukset tähtäävät sekä omien tunteidensa kanssa työskentelyyn, että työssään lasten ja nuorten tunnetaitojen tukemiseen. Koulutukset ovat ammatillisia, sekä lisäksi avoimia yleisöluentoja ja kursseja. Lisäksi Tunne&taida tarjoaa Lasten tunnetaito-ohjaaja-koulutuksia. (Tunne&taida 2020.)

Ammatillinen tarve tunnetaitojen tutkimiseen ja tunnetaitokasvatuksen kehittämiseen on koettu tarpeelliseksi jo pitkään. Vuonna 2006 Esko Jalovaara (2006, 95) kirjoitti tunnekasvatuksen olevan asiantuntemusta vaativaa toimintaa, jonka opettamiseen tulisi antaa kasvattajille riittävät tiedot ja taidot. Liisa Ahonen vastasi tähän tarpeeseen osaltaan väitöskirjallansa, joka koski haastavia kasvatustilanteita varhaiskasvatuksen kentällä. Väitöskirja tutki kasvattajan vuorovaikutuksellista ja pedagogista toimintaa lapsen käyttäytymisen kautta muodostuneissa haastavissa tilanteissa. Tutkimuksessa haastava käytös nähtiin sosiaalis-emotionaalisen tuen tarpeena. (Ahonen 2015, 7.) Väitöskirjan pohjalta julkaistussa kirjassa Haastavat kasvatustilanteet Liisa Ahonen tarjoaa myös suoria käytännön vinkkejä siihen, miten tukea tarvitseva lapsi voidaan kohdata varhaiskasvatuksen arjessa. Kirjassa on kuvattu myös varhaiskasvattajan ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Ahonen toteaa, että vain vuorovaikutuksen avulla lapsi pääsee osalliseksi sosiaalisiin yhteisöihin. (Ahonen 2017, 11-12.)

Anni Salo (2017, 24) esittää kandidaatintyö tutkielmassaan Lapsen tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa, että lapsen tunnetaitojen tukemisen tulisi olla osa varhaiskasvatuksen toimintaa. Opinnäytetyötietokanta Theseuksesta löytyy vuosilta 2010-2020 47 opinnäytetyötä, neljä ylempää ammattikorkeakouluopinnäytetyötä sekä neljä väitöskirjaa hakusanalla "tunnetaitokasvatus." Pelkästään 10 näistä on vuodelta 2019, yhteensä 14 vuosilta 2018-2019. Kaikki näistä eivät kuitenkaan liittyneet suoraan varhaiskasvatukseen, vaan tunnetaitoja käsitellään myös esimerkiksi maahanmuuttotyön parissa. Toiminnallisia opinnäytetöitä löytyy selvästi tut-

kimuksia vähemmän, viime vuodelta esimerkiksi tämä: Tunnetaitoja opettelemassa - toiminnallinen oppinnytö työ viisivuotiaille lapsille suunnatuista tunnetaitotuokioista (Hentilä 2019).

Aiempaa tutkimusta tarkasteltaessa voidaan siis todeta, että tunnetaitokasvatus aiheena on paitsi pinnalla, myös ammatillinen ote tunnetaitokasvatukseen on lisääntynyt. Perehdyttämme aikaisempaan tutkimukseen huomasimme, että aihetta on käsitelty erityisesti varhaiskasvatuksesta käsin, ja kehitetyt opetusohjelmat koskevat myöskin varhaiskasvatusta. Myös Liisa Ahosen (2015) väitöskirja on rajattu vain varhaiskasvatuksen kentällä tapahtuvaan kasvatukseen ja vuorovaikutukseen. Toiminnalliset oppinnytööt ovat myös useimmiten kohdistettu lapsille ja varhaiskasvatuksen arkeen. Siksi työmme tarkoitus erityisesti vanhemmille tueksi tarkoitettusta toiminnasta nousee tärkeäksi. Tunnetaitokasvatus on noussut ammatillisesta keskustelusta myös vanhempien mieliin median myötä. Kun tieto lisääntyy, lisääntyvät myös kysymykset, jolloin on entistä tärkeämpää viedä ammattilaisen tietotaitoa konkreettisesti arkeen, jossa sitä tarvitaan.

3 Teoreettinen viitekehys

Teoreettinen viitekehysemme rakentuu sosioemotionaalista kehityksestä, mentalisaatiosta ja vanhemman roolista lapsen tunnetaitojen tukemisessa. Sosioemotionaalissa kehityksessä keskitymme tunteiden, tunteiden käsittelyn ja itsesäätelyn kehittymiseen. Mentalisaatio taas on olennainen osa vuorovaikutusta, joten tunnetaidoista on lähes mahdotonta puhua ottamatta mentalisaatiota huomioon. Tunteisiin ja sosioemotionaaliseen kehitykseen liittyvää teoriaa on löydettävissä hyvin laajalti, joten aihetta on rajattava huomattavasti. Valitsimme teoreettiseen viitekehysemme ajatellen erityisesti sitä, mikä aiheen piirissä on olennaista jokaisen perheen arjen kannalta; lapsen kehityksen vaiheet, vuorovaikutuksen tärkeys ja rakentuminen sekä vanhemmuuden rooli kaiken tämän mylläkän keskellä.

Tunnetaidoista löytyy paljon teoriatietoa, joten tiettyjen asioiden rajaaminen teoreettisen viitekehksen ulkopuolelle tuntui luontevalta. Työmme aihetta voi tarkastella myös lääketieteellisestä näkökulmasta, mutta me emme tule keskittymään siihen, sillä se ei ole tarkoituksenmukaista tässä työssä. Keskitymme teorian osalta sellaisiin asioihin, jotka ovat olennaisia tunnetaitojen osalta ja tärkeitä sosionomin näkökulmasta, sekä tulevat näkyväksi tavallisessa arjessa.

Tunnekasvatukseen liittyen rajasimme työmme ulkopuolelle erityiskasvatuksen. Erityiskasvatuksessa huomioidaan myös lapsen vammasta tai vaikeudesta johtuvat tarpeet, ja sen tavoitteena on lapsen kokemusten hankkiminen ja havaintojen tekeminen niiden keinojen avulla, jotka hänellä käytettävissään on. Tämä vaatii erilaisia tukitoimia ja erilaisia menetelmiä. (Pihlaja & Svärd 1996, 15-16.) Erityiskasvatus on aiheena todella tärkeä ja laaja. Koemme, että

tunnekasvatuksen piirissä erityiskasvatus vaatii kokonaan oman tutkimuksensa ja työnsä, eikä sen sisällyttäminen oman aiheemme piiriin onnistuisi luontevasti. Toimintaympäristömme ei myöskään asettanut vaatimuksia erityiskasvatuksen näkökulmaa ajatellen. Mikäli toive erityiskasvatuksen näkökulmasta olisi toiminnallisessa osuudessa vanhemmilta noussut, olisimme pohjineet aiheen mukaan ottamista. Tällaista tarvetta ei missään toiminnan vaiheessa ilmennyt, joten päädyimme rajaamaan erityiskasvatuksen kokonaan pois työstämme.

3.1 Sosioemotionaalinen kehitys ja tunnetaidot

Pienet lapset omaavat paljon erilaisia tunteita. Lapset myös näyttävät avoimesti tunteitaan, eivätkä teeskentele niitä. Kun lapselle tulee jokin tunne, se valtaa mielen ja koko kehon. Lapselle voi olla usein hankala ymmärtää, mitä kaikki erilaiset tunteet ja olotilat tarkoittavat. Tunteiden käsittelyyn lapsi tarvitsee tukea ja ymmärrystä, jotta tulee niiden kanssa toimeen. (Väestöliitto 2019.) Lapsen kasvaessa tulevat erilaiset tunteet vähitellen näkyviin enemmän. Kun lapsi oppii säätelemään erilaisia tunteitaan, kykenee hän myös enemmän ilmaisemaan niitä. Kokeakseen tunteidensa ilmaisemisen turvallisiksi, lapsi tarvitsee turvallista ja hyvää vuorovaikutusta ympäriltään. Kun lapsi on vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, hän oppii ilmaisemaan tunteita myös toisten kanssa. Turvallisessa ilmapiirissä lapsi oppii, miten tunteiden kanssa toimitaan, kuitenkin toisia loukkaamatta. (Haapsalo & Kirkkopelto 2013.)

Tässä luvussa käymme läpi sosioemotionaalisen kehityksen rakennuspalikoita, sekä siihen liittyvien tunnetaitojen, tunnesäätelyn ja itsesäätelyn kehitystä.

3.1.1 Sosioemotionaalinen kehitys

Carroll E. Izard (2011) esittelee teorian perustunteista, joita ovat ilo, kiinnostus, suru, viha ja pelko. Nämä tunteet on nimetty perustunteiksi, sillä ne ovat muodoltaan yksinkertaisia ja tarkkoja, ne ovat suurelta osin johtuneet bio-evoluutioprosessista ja ovat säilyttäneet evoluuttisesti johdetut piirteensä. Ne ilmenevät aiemmin kehityksessä kuin muut tunnerakenteet ja ne muodostavat selviytymisen ja hyvinvoinnin kannalta tärkeän motivoivan prosessin. Nämä ensimmäisen asteen tunteet toimivat rakennuspalikoina monille muille tunteille ja ilmenevät jo hyvin varhaisessa kehitysvaiheessa. (Izard 2011.) Jo kahden kuukauden ikäinen lapsi osaa ilmaista perustunteita sekä tunnistaa näitä toisten ihmisten kasvoilta. Vauvan tunteet ovat vahvoja ja fyysisiä, ja niitä ilmaistaan koko keholla. (Juusola 2017, 37.)

Puolentoista vuoden ikäisellä lapsella oma tahto alkaa voimistua. Sosiaaliset tunteet alkavat kehittyä, ja monesti kahden vuoden iässä lapset ovat aggressiivisimmillaan. Nämä ikävuodet kolmivuotiaaseen asti ovat minäkuvan ja itsetunnon kehityksen kannalta tärkeää aikaa, sillä vaikka tahto ja uhma koettelevat perheen vuorovaikutusta, niillä on tärkeä rooli lapsen kehityksessä; aggressio kuuluu itsenäistymiseen ja minäkuvan rakentumiseen. (Juusola 2017, 40-

41.) Liisa Keltikangas-Järvinen esittää teoksessaan *Pienen lapsen sosiaalisuus* (2012) kolmen ensimmäisen ikävuoden muodostavan lapselle eräänlaisen persoonallisuuden perusrakenteen. Sinä aikana kehittyvät aivot ovat erityisen herkäät, ja varhaislapsuuden kokemukset muokkaavat aivojen välittäjäainesysteemiä pysyvästi. Lapsi ei siis itse voi vaikuttaa kokemustensa säilymiseen, vaan esimerkiksi pelottava kokemus yksinjäädästä saa toistuessaan pienen lapsen aivot ohjelmoitumaan tiettyyn tilaan; hälytysvalmiuteen. (Keltikangas-Järvinen 2012, 21-23.)

Kun taaperoiässä lapset ovat aggressiivisimmillaan, alkaa taaperoiän jälkeen tästä aggressiivisesta käytöksestä pois oppiminen, syiden ja seurausten oppiminen - aina ei siis saa sitä mitä itse haluaa (Koskinen & Riihonen 2020, 41). Leikki-ikässä temperamenttipiirteet alkavat näkyä, ja lasten erilainen sopeutuminen ryhmään sekä kyky ystävyyssuhteiden solmimiseen alkaa näytettyä. Mielikuvituksen kehittyminen antaa mahdollisuuden roolileikeille - sosiaalisten asemien jakautuminen alkaa näkyä leikeissä. Näiden sosiaalisten tapahtumien myötä sosiaaliset tunteet kuten ylpeys, häpeä, syyllisyys ja kateus kehittyvät. Neljävuotiaana myös itsehillintä alkaa kehittyä. (Juusola 2017, 45, 95.)

Esikouluikäisenä lapsi osaa säädellä tunteitaan jo hiukan, hän osaa odottaa vuoroaan ja jaksaa keskittyä jo 20 minuutin ajan tehtäviin. Hermostuessaan esikouluikäinen kaipaa vielä vahvasti aikuisen tukea, sillä hän saattaa lyödä muita tai rikkoa esineitä tunteen vallassa ollessaan. Kouluikäinen sen sijaan kohdistaa lyönnit ja potkut enemmän seinään kuin muihin ihmisiin, ja fyysinen väkivalta on tämän ikäisenä ennemminkin poikkeuksellista kuin odotettavaa. (Koskinen & Riihonen 2020, 42-43.)

Perustunteissa positiiviset tunteet ovat yleisempiä ja suuremmissa roolissa kuin kielteiset tunteet. Kielteiset tunteet ilmenevät useimmiten hätätilanteissa, jotka edellyttävät enemmän tai vähemmän automaattista reagoitua. Varhaislapsuuden jälkeen kielteiset tunteet alkavat ilmetä tavallisissa elämäntilanteissa ja ne vähenevät kehityksen myötä, kun lapsen itsesäätelykyky lisääntyy. (Izard 2011.) On huomioitava kuitenkin, että vaikka puhutaan kielteisistä tunteista, varsinaisesti kielteisiä tunteita ei ole olemassakaan. Jokaisella tunteella on oma tarkoituksensa - viha saa ihmiseen vauhtia, suru auttaa esimerkiksi luopumisprosessin läpikäymisessä ja pelko auttaa meitä huomaamaan ympäristössämme hyvinvointiamme uhkaavat seikat. Häpeän ja syyllisyyden tunteet tarkoittavat, että sosiaalista kehitystä on tapahtunut. Oppimisen kautta syntyneet sosiaaliset tunteet saavat meidät käyttäytymään sosiaalisesti hyväksytysti, mikä edesauttaa kulttuuriin sopeutumista sekä normien oppimista. Kielteisiä tunteita siis saa ja pitää näyttää, mutta sellaisissa määrin, että ne eivät vahingoita ihmissuhteitamme. (Juusola 2017, 95-96.)

3.1.2 Tunnesäätelystä tunnetaitoihin

Tunnesäätelytaitoja ei voi niin sanotusti laittaa päälle tai pois päältä, vaan ne toimivat jatkumona eri ajanhetkinä. Eri tunnetilat näkyvät ihmisen käytöksessä eri tavoin riippuen tunteen voimakkuudesta ja ne vaihtelevat sen mukaan missä tilanteessa ollaan. Ihmisen tunnesäätelykyky vaihtelee paljon erilaisissa hetkissä. Hetket voivat vaihdella hermostuneesta tyynen rauhallisiin. Se miten ihminen näyttää käytöksessään hermostuneisuuden vaihtelee suuresti, oli kyseessä sitten lapsi tai aikuinen. (Koskinen & Riihonen 2020, 34.) Tunteiden säätelyssä ihminen osaa hallita ja kykenee hillitsemään omia tunteitaan. Tunteiden käsittely on kykyä käsitellä omia tunteita niin, etteivät ne käy liian voimakkaiksi itselle eikä myöskään muille ympärillä oleville. Tunteiden säätelystä voidaan puhua myös niin, että osaa ilmaista ja kokea ne sopivina palasina. Tunteiden säätelyssä voidaan nähdä pulmia silloin kun säätelykyvyssä on puutteita, mistä voi seurata tunteenpurkauksia tai sitä, että tunteet ottavat liian suuren vallan ihmisestä. Kun hallitsee omia tunteitaan eikä anna niille liikaa valtaa, antaa se paremmat valmiudet toimia arjessa. Kun ihminen pystyy säätämään omia tunteitaan, auttaa se positiivisen minäkuvan rakentumisessa, sekä lisää ihmisen itseluottamusta ja antaa paremmat mahdollisuudet toimia omien tavoitteiden suuntaisesti. (Suomen mielenterveysseura 2020.)

Ihmisen tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta on kykyä havaita ja tiedostaa omia tunteitaan. Sitä taitoa tarvitaan myös, jotta osaa hahmottaa toisten ihmisten tunteita, kun ollaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Omien tunteiden näkeminen on tärkeää, jotta osaa ymmärtää myös muiden ihmisten tunteita. Ihminen joka omaa kyvyn ymmärtää tunteita osaa myös nähdä tunteiden syitä ja niiden seurauksia. Tunteiden ymmärtämättömyys tai se ettei näe mistä ne johtuvat, johtaa usein siihen, että jää niiden armoille. Kun hallitsee ja ymmärtää omia tunteitaan, se auttaa arjessa ja päätöksenteossa sekä suurten valintojen edessä. (Suomen mielenterveysseura 2020.)

Tunneäly on neurologista valmiutta vastaanottaa, ymmärtää ja käsitellä tunteita, sekä kykyä kehittää nämä valmiudet taidoiksi. Tunneäly auttaa ymmärtämään kuinka erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa tulisi käyttäytyä. Kuten perinteinen älykkyysskin, tunneäly on synnynnäinen osa meitä, ja se voi muuttua tai heikentyä esimerkiksi sairauden tai onnettomuuden aiheuttaman aivojen vaurioitumisen takia tai mielenterveysongelmien vuoksi. Tunneälyssä ei siis ole kyse luonteenpiirteistä. Kuitenkin tunneällyn antamien valmiuksien avulla voimme vahvistaa sen osia alueita ja opetella tunteita. (Köngäs 2019, 36-39.) Voidaan siis sanoa, että tunneäly on meillä kaikilla, mutta tunnetaidot me opimme tunneällyn avulla vasta kasvaessamme vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa.

Tunnetaidot ovat olennainen osa ihmissuhdetaitoja. Ne tulevat näkyväksi jokapäiväisessä elämässä erilaisissa kohtaamisissa. Kun ihminen ottaa toisen huomioon, osoittaa hän sillä empatiaa

toista kohtaan. Eri arjen tilanteissa tunteet tulevat esille eri tavoin. Tunnelmat voivat vaihtua rauhallisesta tilanteesta nopeaan, joka vaatii ihmiseltä kykyä eläytyä. Esimerkiksi jos ihminen tapaa toisen ja he alkavat rauhallisesti keskustella toistensa kanssa, on tunnelma erilainen kuin jos ihminen menee katsomaan vauhdikasta elokuvaa. Jokaisella ihmisellä on oma persoonallinen tapansa osoittaa tunteitaan ja ne ovat osa häntä. Ihmiset myös käyttävät tunnetaitojaan eri tavoin. Siitä syystä ei ole tarpeen määritellä millaisia tunnetaitojen tulisi olla. (Peltonen 2005, 16.)

Tunnetaitokasvatusta annettaessa lapselle kerrotaan tunteista ja miksi erilaiset tunteet tulevat. Lapselle kerrotaan miltä erilaiset tunteet tuntuvat ja miksi niitä tulee. Tärkeää on myös kertoa lapselle, että tunteet eivät ole vaarallisia. (Väestöliitto 2019.) Kaksivuotiaalla lapsella on jo kokemus tunteista, mutta ne ovat vielä kasa nimettömiä asioista. Tunteiden sanoittaminen jo näinkin pienelle lapselle on erittäin tärkeää, sillä lapsi ei kykene yhdistämään tunnesanoja sisäiseen kokemukseensa itsenäisesti. Tunteiden jäädessä nimettömiksi kokemuksiksi, voi jopa vielä aikuisena olla vaikea pysäyttää kehoa valtaavaa tunneryöppyä. (Köngäs 2019, 92-93.) Neljävuotiaana lapsi jo keskustelee ja kykenee keskittymään, ja tunnetaitojen opettelu voi tapahtua esimerkiksi satujen ja tarinoiden kautta. Tunteista voi kysellä puolin ja toisin. Kiukkuhetkiin voi sopia jo yhteisiä pelisääntöjä, toisten huomioimista voidaan opetella kauppareissun yhteydessä. Positiivinen vahvistaminen on tunnetaitojen opettelussa keskeistä, se nopeuttaa lapsen oppimista ja saa tunnetaidot vähitellen automatisoitumaan lapsen mielessä. (Köngäs 2019, 94-95.)

3.1.3 Itsesäätely

Itsesäätelyä on vaikea määritellä yksiselitteisesti, sillä sille löytyy useita määritelmiä riippuen näkökulmasta sekä teoreettisesta viitekehystä. Itsesäätelyn määritelmää voi olla vaikea muodostaa, sillä eri asioihin keskittyneet tutkijat käyttävät siitä käsitettä eri tavoin. Voidaan kuitenkin todeta, että itsesäätelyssä on kyse ihmisen kyvystä säädellä käyttäytymistään, emootioitaan sekä kognitiivista toimintaansa. (Aro 2014, 10.)

Itsesäätelyn kehitys alkaa jo heti syntymästä lähtien. Vauvoilla on syntymästä alkaen synnynäinen tarve hallita itseään ja samalla vaikuttaa ympäristöön. Se näkyy esimerkiksi siten, kun vauva pyrkii rauhoittamaan itseään kääntämällä pään pois ympärillä olevasta ärsykkeestä tai jos vauva pitää itsekseen ynisevää ääntä ennen nukahtamistaan. Vauvan käyttäytymisessä on nähtävissä myös se, että hän etsii omasta ympäristöstään yhteneväisyyksiä ja syy-seuraussuhteita. Arjessa tällaista voisi olla nähtävissä esimerkiksi silloin, kun vauva rauhoittuu, tai kun vauva iloitsee tuttujen ihmisten lähestyessä häntä. Tällöin on häntä hoivaavan vanhemman toiminta tuttua ja turvallista. Kun vauva pääsee itse koskemaan erilaisiin esineisiin ja tutustumaan omaan ympäristöönsä, antaa se vauvalle hallinnan tunnetta sekä tuottaa iloa. (Aro 2004, 241-242.)

Vauvan itsesäätelyn varhaiselle kehitymiselle on olennaista, että eri tapahtumat toistuvat riittävän samanlaisina. Kun erilaiset arjen tapahtumat toistuvat johdonmukaisena ja toistuvana sekä lapsi saa jatkuvaa hoivaa, antaa tämä lapselle tiedon siitä, että hän tietää mitä, milloinkin tapahtuu. Tällaiset kokemukset ovat olennaisia, jotta lapselle syntyy ymmärrys erilaisten tapahtumien välisistä yhteyksistä. Sen lisäksi lapsi saa myös uskoa siihen, että hän pystyy vaikuttamaan itseensä sekä ympäristöönsä. Eri arjen tapahtumaketjut ja toimintojen toistuminen samana ovat sitä merkityksellisempiä mitä suuremmat lapsen itsesäätelyn vaikeudet ovat. (Aro 2004, 242.)

Itsesäätelyn hyvän toimimisen kannalta olennaista ovat esimerkiksi käsitys siitä, miten tulee sosiaalisesti hyväksytyksi ja millaiset ovat ympäristön odotukset, sekä miten säädellä omaa toimintaansa ja tunteitaan näiden mukaisesti. Itsesäätelyssä on myös merkitystä sillä, miten käyttää kieltä lapselle. Vanhemmat voivat omalla toiminnallaan auttaa lasta nimeämään tunteitaan. Sitä mukaa lapsi oppii itsekin vähitellen tunnistamaan omia tunteitaan sekä nimeämään niitä. Tunteiden nimeäminen auttaa niiden säätelyssä ja ilmaisussa, ja tätä kautta lapsi saa tukea itsesäätelylleen. (Aro & Määttä 2014, 42.) Kielellisten valmiuksien kehittyminen vaikuttaa näin myös itsesäätelyn valmiuksiin, sillä se tuo apukeinon itseohjaukseen (Kärkkäinen 2017, 19).

Aikuinen voi omalla toiminnallaan ylläpitää lapsen uskoa siihen, että itsesäätelykyky kehittyy. Aikuinen voi esimerkiksi tarjota arjessa selkeitä toimintatapoja ja erilaisia sääntöjä sekä kertoa erilaisista tapahtumista ennakkoon lapselle. Lapsen ominaiseen toimintatapaan kuuluu se, että he tarkkailevat ympärillä olevia ihmisiä ja jäljittelevät sitä kautta niin aikuisia kuin lapsia. Sitä kautta lapsi oppii muiden ihmisten tarjoaman mallin kautta uusia itsesäätelyn keinoja. (Aro 2004, 243.)

Positiivisen palautteen antaminen ja myönteisen tunteiden osoittaminen tukevat itsesäätelyn kehittymistä. Myös johdonmukaisuus sääntöjen asettamisessa on osa hyvää tukea. Komentaminen, määräily ja ankaruus saattavat johtaa vastakkaiseen lopputulokseen saaden aikaan tottelemattomuutta ja uhmakkuutta. Niin vanhemmalta kuin lapseltakin itsesäätely on tasapainoteltua tilanteen kannalta sopivaan suhtautumiseen pyrkimistä ja kohtuuden hakua. (Kärkkäinen 2017, 19.)

3.2 Mentalisaatio

Mentalisaatio liittyy nimenomaisesti mielen tiloihin ja se kohdistuu niin itseen kuin toisiin ihmisiin. Mentalisaatio edellyttää kognitiivisia kykyjä kuten miten keskittää huomiota, sekä kykyä empatiaan. Mentalisaatiokyky auttaa ihmistä tulemaan ymmärretyksi ja parantaa kykyä ymmärtää muita ihmisiä. Hyvä mentalisaatiokyky edistää perheen sisäistä vuorovaikutusta ja auttaa säätelyä hyvää etäisyyttä ja läheisyyttä toisiin. (Pajulo, Salo, Pyykkönen 2015.)

Kun vanhemmalla on kykyä ja halua pohtia omaa ja lapsen mieltä, siitä on lapselle hyötyä monin tavoin. Vanhemman mentalisaatiokykyä on tutkittu paljon. Kun vanhemmalla on mentalisaatiokykyä, se auttaa lasta kiinnittymään turvallisesti vanhempaansa ja tukee lapsen kiintymyssuhdetta. Se myös vahvistaa lapsen sosiaalisia taitoja. Mentalisaatio auttaa niin aikuista kuin lastakin myös tunteiden säätelyssä, sekä erityisesti haastavissa tilanteissa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a.)

Vanhemman ollessa kiinnostunut omista tunteistaan, tunnereaktioistaan sekä siitä miten oma käyttäytyminen vaikuttaa lapseen, pystyy tämä paremmin säätämään tunteitaan. Mentalisaatiotaitoja voi myös harjoitella sekä niissä voi kehittyä. Harjoittelua voi tehdä pohtimalla omia tunteitaan sekä lapsen tunteita, ja sitä miten niillä on vaikutusta toisiinsa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a.)

Mentalisaatiokyky on osa vanhemmuutta. Mentalisaatiotaitoja eli niin sanottuja ”mielenlukutaitoja” tarvitaan, kun vanhempi on vuorovaikutuksessa lapseen. Silloin vanhempi vastaa lapsen erilaisiin tunnetiloihin ja viesteihin. Lapsi oppii tunnetaitoja vanhemman mentalisaatiotaitojen kautta. Kun lapsi syntyy, vanhempi oppii vähitellen tunnistamaan vauvan eri tunnetiloja. Vanhemman on tärkeä oppia tunnistamaan lapsen eri tunnetiloja jo pienestä vauvasta lähtien. Tärkeää on, että vanhempi pyrkii tulkitsemaan lapsen eri tunnetiloja. Pelkkä yrittäminenkin parantaa vanhemman ja lapsen vuorovaikutusta. Kun vanhempi tavoittaa lapsen mielentilan ja osoittaa, että arvostaa sitä, lapsi oppii sisäistämään miten joku toinen voi ymmärtää häntä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

Vanhemman mentalisaatiokykyyn voi liittyä myös uteliaisuutta pohtia mitä pienen lapsen käyttäytymisen takana onkaan. Mitä lapsi tuntee tai tarvitsee vanhemmasta milläkin hetkellä. Siihen liittyy sen sietämistä, ettei vanhemman tarvitse aina ymmärtää lapsen käytöksestä kaikkea. Kun vanhempi on joustava omille tulkinnoilleen ja kykenee korjaamaan virheitään, mahdollistaa hän silloin lapsen tunteiden tunnistamisen erilaisine tarpeineen. Vanhemman ei ole tarkoitus pyrkiä täydellisyyteen lapsen tunnetaitojen tulkinnassa, joka onkin mentalisaatiokyvissä vapauttavaa. (Kalland 2017, 133-134.)

Niin kuin vanhemmilla on olemassa mentalisaatiotaitoja, on niitä myös lapsilla. Lapsen mentalisaatiokyky kehittyy vauvaiästä alkaen vaiheittain aikuisikään saakka. Lapsen ollessa hyvin pieni, hänen mielensä kehittyy vain häntä hoitavien aikuisten mentalisaatiotaitokyyden varassa. Kun lapsen mentalisaatiokyyt ovat varhaisessa vaiheessa, voidaan jo silloin erottaa tiettyjä taitoja. Ne taidot kytkeytyvät myöhemmin laajempaan kykyyn ymmärtää omaa ja toisten ihmisten mieltä. Niitä taitoja ovat emotionin säätelykyky, mielikuvittelu ja kielen kehittyminen sekä kyky jaettuun tarkkaavuuteen. Kun edellä mainitut taidot kehittyvät asteittain, mahdollistetaan silloin lapsen varsinaista mentalisaatiokykyä. (Kalland & Salo 2014, 39.)

Kun pieni lapsi on tunnetilassa, jossa häntä kiukuttaa, hän voi kokea myös aikuisten olevan hänelle ilkeitä - niin kuin koko maailma olisi häntä vastaan. Kun lapsen mentalisaatiokyky alkaa kehittyä, voi kehittyä kyky ymmärtää arjessa tapahtuvia tilanteita. Arjessa tällainen tilanne voisi olla esimerkiksi se, kun äiti kieltää lasta kaatamasta maitoa niin ymmärtääkö lapsi, ettei äiti ole silloin vihainen. (Kalland & Salo 2014, 39.)

3.3 Vanhemman rooli tunnekasvatuksessa

Lapset oppivat vanhempien kautta heidän esimerkillään tunteisiin asennoitumista. Se miten vanhemmat käyttäytyvät tunneilmaisultaan on lapselle merkityksellistä. Lapsi osaa päätellä vanhempien käyttäytymisestä onko kyseessä mielihyvän tunne vai välttämätön pahan tunne. On merkityksellistä, miten vanhemmat osoittavat tunneilmaisuaan erilaisilla toimilla. Lapselle on keskeistä, miten missäkin tilanteessa tunteita on tarpeen säädellä ja mitä keinoja siihen tulee käyttää. Jos vanhemmat turhautuessaan usein korottavat ääntään ja näyttävät vihantunnetta, se ei tarjoa lapsille mallia rakentavasta tunteiden säätelystä. Tällöin vanhempi toimii omalla esimerkillään tarjoamalla lapselle epätarkoituksenmukaisia ilmaisuja ja säätelykeinoja tunteista. Lapset oppivat tehokkaimmin säätelemään tunteitaan, kun he toimivat vanhempien kanssa aktiivisesti. Se on oleellisempaa kuin se, että lapset tarkkailisivat vanhempia vierestä ja ottaisivat heistä mallia. (Kokkonen 2017, 90.)

On tavallista, että perheissä ja arjessa tapahtuu erilaisia tilanteita, eivätkä ne ole aina kaikki mukavia. Kun vanhempaa vihastuttaa jokin haastavalla hetkellä ja hän esimerkiksi kokee epäonnistuvansa, hän voi välillä alittaa itselleen asettamansa rajat. Vanhempi voi analysoida syitä siihen, mistä kyseinen toimintatapa johtui sen sijaan, että jäisi itserusokinnan tyyppisesti velomaan omaan itseensä ja etsimään syitä huonommuuteensa. Vanhemman myönteinen suhtautuminen itseensä myötätuntoisesti on tärkeää, sekä se, että tekee sitä lapsen kuullen. Kun vanhempi tekee sen lapsen kuullen, niin lapsi saa mallia rakentavasta asennoitumisesta. Lapsi näkee, että asian suhteen voi tehdä tarvittaessa korjausliikkeitä, kuten esimerkiksi pyydetään anteeksi tai muuten hyvitetään omia tehtyjä tekoja. Samalla näytetään esimerkkiä siitä, että itseensä suhtautuminen voi olla myös armollista eikä ikäviin asioihin jumiuduta. (Kärkkäinen 2017, 41.)

Eri-ikäisten lasten kanssa tunnetaidoissa toimimisessa ja ohjaamisessa on eroja. Pienemmät lapset tarvitsevat enemmän fyysistä kontaktia esimerkiksi rauhoittuakseen, kuin teini-ikäinen lapsi. Vanhemman tehtävä on säädellä lapsen erilaisia tunteita. Pienten lasten kohdalla tunnetaitojen tukeminen painottuu fyysiseen läheisyyteen ja sanattomaan viestintään. Vanhempi voi ottaa lapsen syliin ja tarjota läheisyyttä ja sanatonta viestintää. Näin vanhempi käy lapsen kanssa tilannetta tunnepitoisesti läpi yhdessä. Jos lapsella on tunteena raivo ja vanhempi on sen kohteena, voi olla, että lapselle täytyy tarjota syliä useamman kerran, ennen kuin lapsi siihen tarttuu. Kun näin toimitaan useita kertoja lapsen kanssa lapsuuden aikana, pääsee lapsi

aikuisen avulla vahvasta tunnetilasta rauhallisempaan tilaan. Näin ollen lapsen kasvaessa hänellä vahvistuu taitoa myöhemmin rauhoittaa itse itsensä. (Kärkkäinen 2017, 45.)

Vanhemman valinnoilla kohdata lapsen tunteet, on suora vaikutus lapsen sosioemotionaalisen kehitykseen. Jos vanhempi jättää lapsen itkun huomiotta, saattaa lapsi oppia, ettei hän saa apua hätänsä hetkellä tai ettei toisen hätään tarvitse reagoida. Tällaisella mallilla on vaikutusta lapsen itsesäätelykykyyn sekä siihen, reagoivatko he ikätovereihinsa aggressiivisesti vai empaattisesti. Näissä hetkissä tapahtuvalla oppimisella on pitkäaikainen vaikutus sosiaalisemotionaaliseen osaamiseen. (Rosenthal & Gatt 2010, 378.) Jo 18 kuukauden ikäinen lapsi ilmaisee halua auttaa toista, jos hänen tunteisiinsa ja tarpeisiinsa on vastattu. Myös vanhempien antama turva ja rohkaisu lievittävät uusiin tilanteisiin liittyvää epävarmuutta. (Juusola 2017, 38-39.)

Martti Niemi tutki väitöskirjassaan vanhempi-lapsisuhteen ja perheen resurssien vaikutusta lapsen kehitykseen. Pitkittäistutkimuksessa kävi ilmi muun muassa, että isien korkea peruskoulutus vaikutti kielellisiin valmiuksiin, lukemisvalmiuteen ja kokonaisälykkyyteen positiivisesti, mutta toisaalta näkyi kouluikäisillä lapsilla vetäytyneisyytenä ja heikkoina sosiaalisina taitoina. Sen sijaan äitien peruskoulutuksen korkea taso näkyi viisivuotiaiden lasten sopeutumisessa ja sosiaalisissa taidoissa. Niemi pohti tuloksiansa selittyvän mahdollisesti sillä, että korkeammin koulutetut isät olivat suorituskeskeisempiä kuin vastaavasti koulutetut äidit, kun taas äidit pitivät sosiaalisia taitoja ja emotionaalista hyvinvointia korkeammassa arvossa kuin isät. Keskeisimpiä tekijöitä lapsen sosiaalista ja emotionaalista kehitystä ennustaviksi tekijöiksi nousivat siis isien autoritaarisuus ja rankaisualltius, sekä äitien auktoritatiivisuus. Niemi osoitti myös tutkimuksessaan, että lasten edellisen ikävaiheen valmiudet ennustivat seuraavan vaiheen valmiuksia - hyvät kommunikaatiotaidot kolmivuotiaana ennustivat hyviä kielellisiä valmiuksia nelivuotiaana. Samoin sosiaaliset kolmivuotiaat olivat sosiaalisesti taitavampia viisivuotiaana. (2012, 155-159.) Niemen tutkimus osoittaa, että käyttäytymisemme ja antamamme mallit ovat monen eri osatekijän summa. Se millaiseksi vanhemmaksi tulet, rakentuu elämäkokemuksen kautta. Vain tiedostamalla oman menneisyytensä vaikutukset, voi vaikuttaa siihen millaiseksi vanhemmuus muodostuu, ja millaiset ennusteet oman lapsen kehityspolku saa.

4 Vanhemmuuden tukeminen

Tässä luvussa olemme jakaneet vanhemmuuden tukemisen kahteen alaotsikkoon opinnäytetyön tekijöiden opintosuuntauksia ilmentäen - varhaiskasvatuksen ja perhetyön näkökulmaan. Varhaiskasvatuksen näkökulmassa tuomme esiin, kuinka tunnetaidot huomioidaan varhaiskasvatuksessa, ja miten ammattikasvattaja voi tukea vanhemmuutta varhaiskasvatuksesta käsin? Kerromme myös perhetyön näkökulmasta, miten vanhemmuutta voidaan sillä saralla tukea. Perhetyön näkökulma nostaminen yhdeksi viitekehykseksi nousi myös Åbergin avoimesta päiväko-

dista, kun toimintaympäristössä vierailee perheohjaaja tukemassa perheitä. Perhetyön näkökulmassa pohdimme vanhemmuuden tukemista tunnetaitojen saralla erityisesti perhetyön työkentällä.

4.1 Varhaiskasvatuksen näkökulma

Varhaiskasvatus on suunnitelmallinen, tavoitteellinen ja pedagogisesti painottunut kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuus. Varhaiskasvatus on osa koulujärjestelmää, ja se on suunnattu ikävuosille 0-6. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on muun muassa tukea lapsen kasvua ja kehitystä, ehkäistä syrjäytymistä, edistää tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä tukea huoltajia kasvatustyössä. Varhaiskasvatusta toteutetaan paitsi päiväkotitoimintana ja perhepäivähoitona, myös avoimena varhaiskasvatustoimintana. (Opetushallitus 2019.)

Varhaiskasvatuksessa tulee huomioida lapsen tarpeet ja kiinnostuksenkohteet. Lapsen havainnoiminen ja kuunteleminen mahdollistavat lapseen ja tämän perheeseen tutustumisen. Kun toiminta pohjaa lapsen kulttuuriin ja kokemuksiin, on oppimis- ja opettamisprosessi lapsilähtöistä. Lapsilähtöinen kasvatus kunnioittaa lapsen yksilöllisyyttä ja näkee lapsen aktiivisena toimijana - oppiminen painottuu siis lapsen omaan toimintaan, elämyksellisyyteen ja leikkiin. Kasvattajan tehtävänä on tarjota uusia ideoita ja ajatuksia, sekä auttaa lasta jäsentämään tätä kiinnostavia kohteita. Lapsen ja aikuisen tasa-arvoinen vuorovaikutus mahdollistaa aloitteiden tekemisen kummankin osapuolen puolelta. Tässä lapsilähtöisessä kasvatustyössä huolenpito ja välittäminen sisältävät myös emotionaalisen tuen. Niin ammattikasvattajille kuin vanhemmillekin lapsi on tärkeä ihminen, jota ei koskaan hylätä tunnetasolla. (Hellman-Suominen, Järvinen & Laine 2009. 34-36.)

Tässä luvussa haluamme tuoda lyhyesti esiin tunnetaitojen tukemisen varhaiskasvatuksessa. Lapsi viettää päivästänsä suurimman osan ammattikasvattajien seurassa, joten tunnetaitojen kehittymisen tukeminen ja huomioiminen on tärkeää varhaiskasvatuksen arjessa. Lisäksi pohdimme varhaiskasvatuksen ja kodin yhteistyötä, kuinka se toteutuu ja miksi se on merkityksellistä.

4.1.1 Tunnetaidot varhaiskasvatuksessa

Tunnetaidot huomioidaan varhaiskasvatussuunnitelmissa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018, 25-26) tunnetaidot luetaan itsestä huolehtimisen ja arjen taitojen alle kuuluviksi taidoiksi. Lapsia autetaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteitaan. Myös Espoon kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman tehtävien ja yleisten tavoitteiden arvoperustassa tunnetaitojen ja eettisen ajattelun kehittäminen luetaan osaksi terveellistä ja kestävästä elämäntapaa (Espoo 2019c, 15). Varhaiskasvatuksessa tuetaan lapsen sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja ja niiden kehittymistä, sekä opetellaan tunnistamaan ja ratkaisemaan ristiriitoja yhdessä lapsen kanssa. (Espoo 2019d, 23.)

Lapsen tullessa varhaiskasvatukseen piiriin, hänen mukanaan tulee erilaisia elämäntapahtumia ja perhetilanteita. Kun verbaalinen ilmaisukyky on vielä mahdollisesti kehittymässä, saattavat päivän ajan mukana kulkeneet ikävät ajatukset purkautua muulla tavoin, kuin sanallisesti. Suru, viha tai kiukku voivat viestiä haasteista kotiympäristössä, mutta myös lempilelun unohtumisesta kotiin. Ammattikasvattajasta riippuu, kuinka lapsen käytöksen syihin pureudutaan ja kuinka lapsi tulee kuulluksi ja ymmärretyksi. Parhaimmillaan lapsen tunteita sanoitetaan, pohditaan ja työstetään toiminnan kautta, pahimmillaan lapsi leimautuu ilkeäksi ja jää vaille ymmärrystä. (Cacciatore, Riihonen, Tuukkanen 2013, 21-23.) On myös huomionarvoisaa, että tunteiden opettaminen on merkittävintä silloin kun huomioimme, mistä lapsen sen hetkinen harmi tai onnentunne syntyy (Köngäs 2019, 114). Jos emme tiedä, miksi lasta kiukuttaa, on vaikea sanoittaa tunnetta hänelle. Jos taas tiedämme sen johtuvan lelun unohtamisesta kotiin, on tunteen selittäminen ja sanoittaminen lapselle ymmärrettävämpää ja merkityksellisempää.

Ohjatuissa tilanteissa aikuiset ovat vahvoilla, mutta tunteiden opettelu tapahtuu usein vapaan leikin tilanteissa. Tunnekasvatus vaatiikin ammattikasvattajalta lasten kulttuurin tuntemista, sillä jos emme ymmärrä lasten vertaiskulttuuria, lapsen voi myös olla vaikea tunnistaa meidän aikuisten tunteita ja merkityksiä. (Köngäs 2019, 114-115.) On myös tärkeää huomioida lapsen yksilöllinen ja persoonallinen kasvu, sillä kehityserot voivat olla suuria. Lapsen kehitysvaiheiden ja kehityshaasteiden tunteminen auttaa kasvattajaa ymmärtämään lasta ja juuri hänen omaa, persoonallista kehitystään. (Hellman-Suominen, Järvinen & Laine 2009, 57.)

4.1.2 Kasvatuskumppanuuden merkitys lapsen kehityksessä

Lapsen paras on aina varhaiskasvatuksen ja vanhemman yhteinen tavoite, johon päästään molemmilla osapuolilla lapsesta olevan tiedon perusteella, molemminpuolista kunnioitusta ja halua yhteistyöhön osoittaen. Avoin vuorovaikutus ja luottamus työntekijöiden ja vanhempien välillä luovat pohjaa hyvälle kasvatuskumppanuudelle. (Hellman-Suominen, Järvinen & Laine 2009, 118.) Tässä aluvuossa kerromme kasvatusyhteistyön merkitystä lapsen kehittymisen tukemiselle. Kasvatusyhteistyö on terminä uudempi kuin kasvatuskumppanuus, mutta tässä luvussa käytämme kuitenkin jälkimmäistä termiä pohjaten käyttämiimme lähteisiin.

Lapsen näkökulmasta sekä koti- että varhaiskasvatusympäristö ovat kasvuympäristöjä, jotka poikkeavat toisistaan niin fyysisessä ympäristössä kuin toimintatavoissaankin. Hyvä kasvatuskumppanuus vanhemman ja varhaiskasvatuksen välillä voivat vähentää tätä epäjatkuvuutta sekä tukea lapsen kasvua ja kehitystä. Yhteiskunnalliset muutokset, perheiden ja sukujen pieneneminen ja tukijärjestelmien heikkeneminen luovat tarvetta tällaiselle yhteistyölle. (Hujala, Puroila, Parrila, Nivala 2007, 114-115.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritellään, että huoltajien kanssa tehtävän yhteistyön tavoitteena on turvata lapsen terve ja turvallinen kasvu sekä edistää lapsen oppimista ja kehitystä. Varhaiskasvatuksessa keskustellaan arvoista, tavoitteista ja vastuista yhdessä huoltajien kanssa, ja yhteistyön muodot voivat olla erilaisia. Päivittäisten tapahtumien ja kokemusten jakaminen sekä kannustavat ja myönteiset viestit ovat tärkeitä, sillä havainnot ja keskustelut lapsen päivästä turvaavat lapsen hyvinvointia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 34.) Liisa Keltikangas-Järvinen esittää kirjassaan Pienen lapsen sosiaalisuus, että mikäli lapsi irrotetaan varhaiskasvatuksen piiriin jo hyvin aikaisessa vaiheessa, saattaa sillä olla vaikutusta vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen rakentumiseen. Vanhemmat saattavat alkaa turvata ammattikasvattajaan ja pitää heidän ammattitaitoaan suuremmissa arvossa, kuin omaa emotionaalista suhdetta lapseensa. Kasvatuskumppanuus ei nimestään huolimatta kuitenkaan tarkoita samanarvoista kumppanuutta, sillä ammattikasvattajat eivät ole lapsen kehityksessä samanarvoisia vanhemman kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2012, 169.)

Voi myös olla, että varhaiskasvatus nähdään palveluna ja vanhemmat palvelun ostajana. Tällöin esiin voi nousta ajatus siitä, että vanhemmilla olisi oikeus kontrolloida varhaiskasvatuksen käytäntöjä. Yhteistyön lähtökohtana tulisikin olla varhaiskasvatuksen ja vanhempien tasa-arvoinen vuorovaikutus - kun yhdistetään kasvattajien ammattitaito ja vanhempien asiantuntijuus omasta lapsestaan, yhteistyön ja vaikuttamisen suunta ovat molemminpuolisia. (Hujala ym. 2007, 116.) Laadukas varhaiskasvatus voi kuitenkin tukea vanhemmuutta, sillä varhaiskasvatus voi antaa vanhemmille positiivisia malleja lapsen kanssa toimimiseen ja lisätä vanhemman sensitiivisyyttä. Lisäksi varhaiskasvatus voi lisätä lapsen kykyä kommunikoida aikuisen kanssa, joka vaikuttaa vanhemman herkkyyteen ymmärtää lasta. (Keltikangas-Järvinen 2012, 169-172.)

Marjatta Kekkonen tutki väitöskirjassaan kasvatuskumppanuuden erilaisia sosiaalisia suhteita. Tutkimuksessa eriteltiin ystävyysuhteen, läheissuhteen ja vertaissuhteen kaltaisia sosiaalisia suhteita. Ystävyysuhte eriytetään selkeästi kasvatuskumppanuudesta. Kasvattajalla ollessa henkilökohtainen suhde vanhempiin, on kasvattajan tietoisesti eriytettävä ja rajattava suhteensa vanhempiin. Läheissuhteessa kasvatuskumppanuus tuodaan lähelle lapsen perhettä ja läheisiä - kasvattajan on siis siirryttävä tiedon jakajasta dialogisen vuorovaikutuksen käyttäjäksi. Vertaissuhteessa taas kysymys on muuan muassa siitä, mikä on kasvattajan rooli ja tehtävä vanhempien vertaistoiminnassa. Millä tavalla pienten lasten vanhemmille mahdollisestaan yhteinen jakaminen ja kokemuksiensa peilaaminen? (Kekkonen 2012, 117-118.) Opinnäytetyömme toiminnallisen vaiheen toteutuksessa nousi vahvasti esiin vertaisuuden merkitys vanhempien keskuudessa. Toiminnassamme keskustelua herättäneet toiminnat saivat palautteissa kiitosta, vaikkakin toimintaympäristö oli keskustelulle ajoittain haastava. Kekkonen väitöskirjan kysymys vertaisuudesta on mielestämme siis edelleen ajankohtainen. Kaikilla varhaiskasvatuksen piirissä olevilla vanhemmilla ei välttämättä ole riittävää läheisverkostoa tai samassa tilanteessa olevia ihmisiä ympärillään. Voiko varhaiskasvatus vastata tähän vertaistuen kaipuuseen, ja millä keinoin?

4.2 Perhetyön näkökulma

Halusimme ottaa myös perhetyön näkökulmaa työhömmä, sillä avoimessa varhaiskasvatuksessa toiminnan tapahtuessa työntekijän, vanhempien ja lasten kanssa yhteisesti, tuo se toimintaan myös perhetyöllisen otteen. Yhteistyökumppanillamme Åbergin lastentalon avoimessa päiväkodissa perhetyö näyttäytyy osallisena siten, että siellä käy Espoon kaupungilta perheohjaaja ohjaamassa ja tukemassa perheitä. Perheohjaajan vierailut voivat keskittyä esimerkiksi uni- ja ruokailuasioihin. Tässä luvussa tuomme näkökulmaa perhetyöstä ja siitä, miten se voi palvella perheitä erilaisista lähtökohdista. Lisäksi pohdimme, miten perhetyö voi tukea perheitä vanhemmuutta tukien.

Perhetyötä voidaan määritellä käsitteenä monesta eri näkökulmasta. Sitä voidaan myös toteuttaa erilaisissa toimintaympäristöissä. Perhetyössä voivat myös sen ammattilaiset edustaa eri ammattiryhmillä ja nimikkeillä. Perhetyön kuvausta voidaan tehdä sen toimintaympäristön mukaan. Niitä voivat olla esimerkiksi neuvolan tai päiväkodin perhetyö, kunnan sosiaalitoimen perhetyö tai kolmannen sektorin järjestöjen palvelut. Perhetyötä voidaan lähestyä myös siitä näkökulmasta, millaisia lähtökohtia työlle asetetaan. Lähtökohdat voivat olla esimerkiksi, jos lapsiperhe tarvitsee ohjausta ja neuvontaa, kotipalvelua liittyen siivousapuun, tai jos lasten turvallisuus on uhattuna, jolloin puututaan erilaisiin vaarantaviin tekijöihin, sekä jos lapsen kehityksessä on ilmennyt jotakin poikkeavaa. Perhetyölle voidaan tehdä myös jaottelua sen mukaan mihin elämäntilanteeseen mitkäkin palvelut kuuluvat. Perhetyötä voi olla kouluissa ja päivähoitossa, sairaaloissa ja neuvolapalveluissa, mielenterveyteen sekä lastensuojelutyöhön liittyvissä asioissa. (Rytkönen & Rönkkö 2010, 27.)

Perhetyössä työskennellään tavoitteellisesti tukien perhettä erilaisissa elämäntilanteissa. Lastensuojelulaissa perhetyö määritellään yhdeksi avohuollon tukitoimeksi. Perhetyön keskeisiä toiminta-ajatuksia ovat ennaltaehkäisy ja varhainen tuki. Perheitä autetaan jaksamaan arjessa ja vaikutetaan pieniin asioihin. Erilaiset selviytymisen kokemukset ovat työn arkea. (Järvinen, Lankinen, Taajamo, Veistilä, Virolainen 2012, 12-13.)

Perhetyöhön liittyy vahvasti myös vanhemmuuden tukeminen, joka voi pitää sisällään hyvin erilaisia asioita. Vanhemmat voivat tarvita apua omien voimavarojensa tunnistamisessa ja työntekijän tehtävänä on auttaa vanhempia näkemään myönteisyyttä omassa vanhemmuudessaan. (Järvinen ym. 2012, 127.) Vanhemmuuden tukemiseen liittyy myös perhetyöntekijänä lasten hoitoon ja kasvatukseen liittyvien asioiden ohjaaminen. Perhetyöntekijän on tärkeä vahvistaa vanhempia omassa kasvattajan roolissaan ja sitä kautta vanhemmat saavat tietoa kasvatustietoisuudesta. Tilanteet, joissa perhe voi tarvita tukea voivat liittyä arjen jokapäiväisiin hetkiin. Työntekijänä perheen kanssa voi pohtia vaikeitakin kasvatustilanteita. Vanhemman kasvatus-

tietoisuus näkyy lapsen kanssa esimerkiksi siten, miten hän ohjaa lasta tai millaisia mahdollisuuksia antaa lapselle, sekä miten hän näyttää tunteitaan vuorovaikutustilanteissa. (Järvinen ym. 2012, 130-131.)

Perhetyöntekijänä sekä asiakkaana toimimisessa tarvitaan monenlaisia taitoja, joita voidaan kuvata elämänhallinnan taitoina tai joskus niitä on kuvattu kolmijaolla. Kolmijakoon liittyvät kognitiiviset taidot, tunnetaidot sekä käyttäytymistaidot. Työntekijän roolissa ja asiakkaana perhetyössä vuorovaikutuksessa edellä mainittuja taitoja tarvitaan tavalla tai toisella. (Järvinen ym. 2012, 138.)

Voidaan ajatella, että kaikilla ihmisillä on vuorovaikutustaidoissa jotakin opittavaa. Vuorovaikutustaidot ovat perusedellytys, että ihminen selviää erilaisista vuorovaikutustilanteista. Selviytyäkseen vuorovaikutustilanteista tarvitaan sekä emotionaalista, että sosiaalista kompetenssia. Emotionaalinen kompetenssi liittyy ihmisen kykyyn tarkastella omaa tunne-elämäänsä. Siihen liittyy omien tunteiden tunnistamista ja muiden tunteita, sekä kykyä tulla toimeen näiden tietojen kanssa. Perhetyössä työntekijälle voi tulla vastaan asiakas, joka tarvitsee tukea vuorovaikutustilanteisiin. Asiakkaalle voi olla haastavaa ylläpitää sosiaalista kompetenssia, johon vaadittaisiin esimerkiksi kykyä eläytyä ilmeihin ja eleihin toisen tilanteeseen. (Järvinen ym. 2012, 138-140.)

Asiakassuhteissa perhetyössä vuorovaikutusosaaminen on työn kannalta keskeistä. Vuorovaikutusosaamista tarvitaan, kun työntekijä ja asiakas ovat yhteistyössä ja toimivat yhteisten päätösten mukaisesti. Voidaan sanoa, että niin asiakkaalla kuin työntekijälläkin on annettavaa vuorovaikutukseen ja molempia tarvitaan vuorovaikutuksen etenemiselle. Työntekijän tehtävä on auttaa asiakasta löytämään lisää keinoja omiin voimavaroihin. Työntekijä toimii ikään kuin peilinä asiakkaalle ja auttaa rakentamaan kuvaa itsestä. Esimerkiksi asiakas voi halutessaan peilata jotakin pelon tunnettaan. Pelon tunteen hallinnassa työntekijä voi olla apuna ja auttaa asiakasta jäsentämään tunteita. Asiakkaalta voi myös kysyä erilaisista tunteista, esimerkiksi miten hän kokee inhon tai surun tunteen. (Järvinen ym. 2012, 140-141.)

Kun tunteita peilataan, liittyy siihen myös turvallisuuden tunne. Silloin kun asiakas kokee omat voimavaransa riittämättömiksi, on tärkeää, että työntekijä ylläpitää turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta. Kun asiakkaalla on tunne turvallisuudesta, luo se tunteen siitä, että ympärillä on ihmisiä, jotka ovat luotettavia sekä kuuntelevat vaikeissa tilanteissa. On tärkeää, että asiakkaalle näytetään hyväksyvän ilmapiirin esimerkkiä, vaikka hän kertoisi itsestään jotakin negatiivista. Hyväksyvä ilmapiiri auttaa koko perhettä rohkaisemaan, tunnistamaan sekä ilmaisemaan omia epävarmuuden tunteitaan. Kun perheenjäsenet ovat kohdanneet omia tunteitaan tai muita kielteisiä ajatuksiaan, antavat he samalla tilaa myönteisille kokemuksille. Työnteki-

jän emotionaalinen tuki vahvistaa perheen selviytymistä yhteistyösuhteessa, heidän vastuunottoansa sekä omien valintojen ja ratkaisujen tekemistä. Sitä kautta saadaan tuettua vanhemmuutta, parisuhdetta sekä perheen toimivuutta. (Järvinen ym. 2012, 141-142.)

5 Åbergin lastentalon avoin päiväkoti

Yhteistyökumppanimme opinnäytetyössämme on Åbergin lastentalon avoin päiväkoti, joka sijaitsee Espoon Leppävaarassa ja on osa Espoon kaupungin varhaiskasvatuspalveluita. Avoimet varhaiskasvatuspalvelut ovat perheille suunnattuja palveluita, jotka ovat pääsääntöisesti maksuttomia. Palveluissa vanhemmilla on mahdollisuus tavata toisia perheitä ja saada tukea lapsen kasvatukseen ja kehitykseen liittyvissä asioissa. Palvelut ovat tilaisuus harjoitella sosiaalisia taitoja ja luoda ystävyyssuhteita. (Espoo 2019a.) Avoin varhaiskasvatus voi olla myös leikki- ja kerhotoimintaa. Toiminnan toteutus ja painopisteet vaihtelevat järjestäjän päätösten mukaan. Toiminta on kuitenkin aina ohjattua ja tavoitteellista. Avoimen varhaiskasvatuksen toiminnassa tulee ottaa huomioon varhaiskasvatuslain tavoitteet. Mitä säännöllisemmin ja useammin lapset osallistuvat toimintaan, sitä laaja-alaisemmin on tavoitteet otettava huomioon, mutta toiminnan luonteen mukaan tietyt tavoitteet voivat painottua muita enemmän. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 19.)

Avoin varhaiskasvatus on osa varhaiskasvatuslakia. Varhaiskasvatuslaissa (540/2018) säädetään siihen kuuluvaksi

“avoin varhaiskasvatustoiminta, jota järjestetään toimintaan soveltuvassa paikassa. --- avoimen varhaiskasvatustoiminnan järjestämiseen ja tuottamiseen sovelletaan tämän lain 4, 10, 11, 20-22 ja 24 §:ää, 10 ja 11 lukua sekä 63 ja 64 §:ää.”

Åbergin lastentalon avoin päiväkoti järjestää maksutonta toimintaa lapsiperheille. Toiminta sisältää vapaaehtoista, ohjattua toimintaa, sekä vapaata yhdessäoloa. (Espoo 2019b.) Åbergin lastentalolla toimii myös vauvakerho alle 1-vuotiaiden lasten perheille. Vauvakerhossa lauletaan, lorutellaan, saadaan vertaistukea ja rentoudutaan. Toisinaan kerhossa vierailee esimerkiksi perhetyön perheohjaaja. (Espoo 2019c.)

Kun toteutimme toiminnallista osuutta yhdessä osallistujien kanssa, siinä korostui erityisesti perheiden kohtaaminen. Huomasimme, että Åbergissa varhaiskasvatuksenopettaja huomioi työtavassaan kohtaamisen tärkeyden. Se tuli esimerkiksi esille silloin, kun avoimen päiväkodin tiloihin tuli uusia vanhempia lapsineen - heitä tervehdittiin ja heistä oltiin kiinnostuneita. Tuli tunne siitä, että Åbergissa vallitsi kaikkia kunnioittava ja välitön ilmapiiri. Kohtaamisen tärkeys

korostui mielestämme myös silloin, kun toteutimme vanhemmille suunnattua toimintaa. Koemme, että jokaisen vanhemman huomioiminen työntekijältä, oli se sitten pelkkä tervehdys tai jokin lasta koskeva kysymys, loi aitoa kohtaamista heidän välilleen.

Kohtaamista tapahtuu tavallisessa arjessa arkisissa kanssakäymisissä. Kohtaamisen olennainen perusta työntekijän ja asiakkaan välillä on kanssakulkemisessa, lähimmäisyydessä ja ihmisyydessä. Kohtaamista tapahtuu ihmisten välillä, kun asetutaan kasvokkain toisen kanssa. Ihmisten välillä arkinen kohtaaminen on aitoa ja yksinkertaista, ja sitä tapahtuu erilaisissa ympäristöissä luonnollisesti. Kohtaaminen vaatii ihmiseltä rohkeutta ja asettautumista todelliseen vuorovaikutukseen. Kuitenkaan aina kohtaamisen lopputulosta ei voida ennustaa ja silloin kohtaaminen vaatii yhdessä kulkemista pysähtyen, ja viipymistä vuorovaikutuksessa. (Mattila 2008, 32-33.)

6 Toiminnallinen opinnäytetyö ja sen tavoitteet

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus koostui yhteensä kahdeksasta toimintakerrasta. Toimintakertojen sisällöt liikkuvat tunnetaitokasvatuksen aihepiirissä. Tavoitteena oli tuoda vanhemmille lisää tietoa tunnetaidoista ja keinoja lapsen tunnetaitojen kehittymisen tukemiseen toimintakertojen kautta. Toiminnan perusteella koostimme lopputuotoksena vinkkivihkoson, jonka avulla vanhemmat voivat palauttaa mieliin toimintakertojen sisältöjä sekä saada vinkkejä tunnetaitojen tukemiseen arjessa. (liite 6.) Tarkoitus oli lähteä työskentelemään matalalla kynnyksellä vanhempien kanssa aiheen piirissä, innostaen ja saaden vanhemmat kiinnostumaan aiheesta omien lähtökohtien kautta. Tavoitteena oli saada vanhempia niin sanotusti heräteltyä aiheeseen liittyen ja saada ryhmän kesken keskustelua aikaan toimintakertojen aikana tai sen jälkeen.

Rajasimme toimintaa vanhempien kanssa niin, että emme luennoineet aiheesta yksipuolisesti, vaan pyrimme toiminnalliseen sekä keskustelemaan ilmapiiriin. Toiminnassamme emme myöskään käyneet yksityiskohtaisesti vanhempien kanssa läpi lapsen eri ikävuosien sosiaalista kehitystä, mutta esittelimme vanhemmille myös tietopohjaisempaa materiaalia, esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton kattavan tietopaketin lapsen eri kehitysvaiheista, joissa myös sosiaalinen kehitys on esitelty omana osionaan (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a). Jotta tavoitteemme tunnetaitokasvatuksen viemisestä kotiin toteutuisi, keskityimme konkreettisiin menetelmiin ja tavallisessa arjessa käytettäviin keinoihin lapsen tunnetaitojen tukemisessa.

Ajatuksena oli ottaa lapset mukaan toimintaan sellaisille toimintakerroille, joista myös lapset hyötyisivät yhdessä vanhempien kanssa. Yhdelle toimintakerralle toimimme avoimeen päiväkotiin paikalle ulkopuolisena vierailijana toimintaterapeutin. Toimintaterapeutin tarkoitus oli kertoa vanhemmille tunnetaidoista ja kasvatuksesta oman ammattinsa tietotaidon kautta. Hän tarjosi vanhemmille luentomaisemman otteen aiheeseen, kun omat toimintakertamme keskittyivät

enemmän sananmukaisesti toimintaan. Lisäksi annoimme vanhemmille konkreettisia vinkkejä arjessa käytettäväksi, kuten erilaisia lastenkirjoja, lauluja ja leikkejä. Koostimme kerroista myös kirjallisen tuotoksen, vinkkilistan, jonka toimitimme Åbergin lastentalolle toiminnallisen osuutemme päätyttyä. Vinkkilista sisältää esittelemämme materiaalin, kuten kirjat, sekä teoriaa tunnetaidoista ja vinkkejä esimerkiksi rauhoittumiskeinoista. Vinkkilista on liitteenä tämän opinnäytetyön lopussa. (liite 6.)

Vanhemmuuden tukemisen lisäksi tavoitteena oli tuoda myös avoimen päiväkodin arkeen toimintamalleja vanhemmuuden tukemiseen tunnetaitotyöskentelyn saralla. Tällä tavoin opinnäytetyömme voisi vahvistaa myös varhaiskasvatuksen ja kodin yhteistyötä kasvattajina.

6.1 Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus ja sisältö

Toimintakerroista seitsemän sisälsi itse järjestämäämme toimintaa, ja kahdeksannella kerralla toimme paikalle vierailijan puhujan. Toimintakerrat kestivät 45 minuutista tuntiin ja ne toteutettiin Åbergin lastentalon toimintakalenterin mukaisesti eri ryhmille. Vierailimme kaksi kertaa vauvakerhossa, jossa osallistujat olivat vanhempia vauvaikäisten lastensa kanssa. Kaksi kertaa järjestimme toimintamme kerholaisten vanhemmille. Silloin leikki-ikäisille lapsille suunnatun kerhon aikana halukkaat vanhemmat saivat jäädä kanssamme lapsen kerhon ajaksi. Neljä kertaa vierailimme avoimen päiväkodin puolella, johon saivat osallistua kaiken ikäiset lapset vanhempineen.

Toimintamme koostui suurelta osin leikistä, lauluista ja lorutteluista. Yhdessä lasten ja vanhempien kanssa toimiminen tuotti vanhemmille konkreettisen esimerkin aiheen käsittelyyn leikin kautta. Leikki on paitsi lasten välistä vuorovaikutusta, se taipuu myös aikuisen ja lapsen väliseksi vuorovaikutukseksi. Leikki on perusluonteeltaan sosiaalista. (Kalliala 2008, 39.) Toiminnallisuuden, satujen, leikin ja mielikuvien kautta lapsi saa tarkastella itseään ja tunteitaan, sekä jäsenellä niitä (Jääskinen & Pellicioni 2017, 172).

Tarkoituksemme oli myös herätellä vanhempien kesken vertaistuellista keskustelua, sekä esitellä toiminnassa tietoa siitä, kuinka lapsen tunnetaidot kehittyvät. Jokaisen toimintakerran päätteeksi esittelimme myös aiheeseen liittyvää materiaalia, kuten lastenkirjallisuutta, tietokirjallisuutta ja konkreettisia välineitä kuten tunnemittaria ja Vauvan kanssa-toimintakortteja. Lisäksi keräsimme kirjallisen palautteen osallistujilta jokaisella kerralla. Toiminkertakohtaisesti sisältö on esitelty tarkemmin luvussa seitsemän.

Toimitimme Åbergin avoimeen päiväkotiin myös tekemämme mainoksen toiminnastamme, joka löytyy liitteenä tämän suunnitelman lopusta (liite 1). Mainoksessa on kuvattu lyhyesti toimintamme tarkoitusta, sekä esitelty toimintakertojen aikataulu. Mainoksen toivoimme tavoittavan

mahdollisimman monta kävijää ja herättävän vanhempien kiinnostusta toimintaamme kohtaan. Lisäksi jokainen toimintakertamme löytyi Espoon kaupungin verkkosivuilta Åbergin toimintakalenterista.

7 Toimintakertojen kuvaus

Toimintakertojemme sisällöt oli suunnattu vanhemmille niin, että vanhemmat osallistuivat toimintaan yhdessä lasten kanssa. Tässä luvussa kuvaamme toimintakertakohtaisesti toteutunutta sisältöä sekä saatuja palautetta. Tarkempi koonti palautteista sekä annettujen palautteiden määrä toimintakertakohtaisesti löytyvät liitteenä opinnäytetyön lopusta (liite 5.)

Toimintamme oli jokaisella toimintakerralla räätälöity juuri sen kerran osallistujia ajatellen. Yhteistä kerroille oli kuitenkin kertojen aloitukset, jotka toistuivat aina samalla kaavalla; esittäydymme, kerroimme toimintamme ja työmme tarkoituksen, ja kysyimme jonkin aiheeseen virittelevän kysymyksen, johon kukin osallistuja vuorollaan vastasi. Aloituspiirit olivat jokaisella toimintakerralla onnistuneita. Ne herättelivät vanhempia keskustelemaan aiheesta, ja välillä keskustelu sai vertaistuellisia piirteitä.

Myös kertojen lopetukset olivat identtisiä. Jokaisen toimintakerran loppuksi olimme varanneet aikaa paitsi palautteen kirjoittamiselle, myös mukanamme olevan materiaalin esittelyyn. Halusimme tuoda työssämme vanhemmille konkreettisia esimerkkejä, joten kirjojen ja välineiden esittely oli tärkeä osa toimintaa. Kuten aloituspiirikin, myös lopun materiaaliesittely oli toimivaa. Vanhemmat olivat kiinnostuneita kirjoista ja välineistä, ja tutustuivat niihin mielellään. Myös keskustelu aiheen piirissä jatkui materiaaliin tutustumisen ohella.

7.1 Vauvakerho

Vauvakerhossa tarkoituksemme oli havainnollistaa vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Varhaisessa vuorovaikutuksessa vanhempi ja lapsi ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa vastavuoroisesti ja samantahtisesti. Varhaista vuorovaikutusta tapahtuu jo raskauden aikana niin äidillä kuin isällä. Molemmat vanhemmat valmistautuvat vauvan tuloon mielessään ja vauvasta syntyy myös mielikuvia. Vauvan synnyttyä varhainen vuorovaikutus alkaa muotoutua vauvaa hoivaten ja kosketuksen kautta. Vanhempi puhuu vauvalle lempeästi samalla ottaen katsekontaktia. Varhainen vuorovaikutus vahvistuu, kun vanhempi on vauvan kanssa kontaktissa erilaisilla ilmeillä, liikkeillä sekä kielen avulla. Varhaiseen vuorovaikutukseen liittyy myös kiintymyssuhde, joka on vanhemman ja vauvan välinen tunneside. (Järvinen ym. 2012, 145.)

Aloitimme toiminnallisen osuuden ensimmäisen kerran vauvakerhon pitämällä 7.11. Aluksi teimme esittelykierroksen. Esittelykierroksella jokainen vanhempi sai kertoa oman nimensä sekä vauvansa iän. Sen lisäksi jokainen sai kertoa mikä on uusin asia, minkä oma vauva on

oppinut. Kierroksen jälkeen teimme toiminnallisempaa toimintaa. Otimme Hoivaa ja leiki-kirjasta esimerkkiä, miten vauvojen erilaisia persoonia voidaan tarkastella (Salo & Tuomi 2008). Esitimme vanhemmille kysymyksiä esimerkiksi ”vauvani rauhoittuu unille helposti tai vauvani tarvitsee paljon syliä ja nukuttamista”. Vanhemmat asettuivat janalle sitä mukaa, kun tunnistivat oman vauvansa esimerkeistä. Janatehtävän tarkoituksena oli osoittaa, miten jokainen vauva on jo oma persoonansa. Janan avulla herättelimme vanhempia siis pohtimaan näitä erilaisia persoonallisia piirteitä, minkä lisäksi jana herätti paljon vertaistuellista keskustelua.

Lopuksi toimme vanhemmille näyttille vauvan kanssa-toimintakortit. Esittelimme kortteja, joista vanhemmat valitsivat sopivan toiminnan oman vauvan kanssa tehtäväksi. Korttien tarkoituksena oli tukea vanhemman ja vauvan vuorovaikutusta esittelemällä erilaisia yhteisiä leikkihetkiä eri arjen tilanteisiin.

Toisen vauvakerhon toimintakerran 14.11. aloitimme tutusti aloituspiirillä. Jokainen vanhempi sai vastata vauvastaan kysymykseen, mikä rauhoittaa heidän lastansa. Vanhemmat kertoivat hyviä esimerkkejä erilaisista rauhoittumiskeinoista, joka herätti vertaistuellista keskustelua. Aloituspiirin jälkeen leikimme loru- ja laululeikkejä heidän toiveidensa mukaan. Niitä olivat muun muassa Tonttu kiertää kartanoa ja Pikku possu -loruleikit, sekä Ihahhaa-laululeikki. Lorut ja laulut jatkoivat vuorovaikutusteemaa. Laululeikkien jälkeen esittelimme tunnetaitoihin ja vuorovaikutukseen liittyvää materiaalia.

Palautteisiin vastanneista yli puolet kokivat saaneensa uutta tietoa joko teoratiedon tai toimintasisällön muodossa. Osa koki aiheen olleen tuttu, mutta saaneensa kuitenkin vahvistusta jo olemassa olevalle tiedolle. Erityisesti janatehtävää kiiteltiin palautteissa. Ensimmäisen toimintakerran jälkeen palautteista nousi kuitenkin toive siitä, että toiminta sisältäisi enemmän yhteistä tekemistä vauvan kanssa. Tämän myötä lisäsimme loruleikkien määrää seuraavalla toimintakerralla, jolloin toisaalta taas palautteista nousi tarve teorialle ja keskustelulle.

7.2 Avoimen päiväkodin toimintakerrat

Avoimen päiväkodin toimintakerroilla teemat liikkuvat lorujen, satujen ja laulujen maailmassa. Kaikille näille teemoille pyrimme tuomaan tunnetaitoihin liittyviä käsittelytapoja. Ensimmäisellä avoimen päiväkodin toimintakerralla 8.11. aloitimme aloituspiirin esittelykierroksella, jossa jokainen osallistuja kertoi oman nimensä sekä lapsensa nimen ja iän. Tämän jälkeen jokainen sai vuorollaan kertoa jonkin asian, josta itselleen tulee hyvä mieli, sekä asian, josta oma lapsi pitää. Vanhemmat toivat erilaisia asioita esille omien lastensa mieltymyksistä ja pientä keskustelua aiheesta heräsi. Tämän jälkeen leikittiin tunnepussi-leikkiä, jossa lapset saivat vuorollaan nostaa pussista lorukortin, josta luettiin ääneen tunteisiin liittyvä loru. Tunnelorut, kuten myös myöhemmin aiheena olleet sadut, tarjosivat mahdollisuuden jutella tunteista, ja loruihin sekä satuihin liittyvä kuvitus kiinnosti myös pienempiä lapsia. Tarinoiden

kautta lapsen kanssa voi opetella tunteiden kanssa toimimista, toisen näkökulman huomioonottamista, ystävällisiä tekoja ja tunteiden tunnistamista (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b).

Seuraava leikki oli nimeltään ”jähmettyneet tunteet”, jossa musiikin soidessa tanssittiin ja musiikin loputtua jähmetyttiin esittämään leikin ohjaajan nimeämää tunnetta ilmein ja elein. Tunteiden sanoittamisen lisäksi aikuisen ilmaistessa tunteitaan non-verbaalisin elein kuten ilmeillä ja kehonasennolla, tämä saa myös lapsen aistit vapautumaan (Köngäs 2019, 56). Osa osallistuvista lapsista oli vielä kovin pieniä, joten heidän osaltaan harjoitus oli yhdessä vanhemman kanssa tanssimista ja musiikin kuuntelua, eli hyvää vuorovaikutuksessa olemista.

Viimeiseksi esittelimme Ihmeelliset vuodet-kirjan ja siitä löytyvän Konna-rauhottumiskeinon, jonka pohjalta rakensimme lyhyen rauhoittumistuokion (Webster-Stratton 2010, 140). Tietoisien rauhoittumisen ja rentoutumisen opettelu tukee tunnetaitojen kehitystä, ja rentoutushetket katkaisevat kiirettä ja lapsen levottomuutta (Neuvokas perhe 2019). Opeteltuun rauhoittamiseen voi myös tunteen hetkellä mahdollisesti palata, ja katkaista syntymässä olevan kiukunräjähdys.

Toinen toimintakerta oli 15.11. Aloituspöydässä kysyimme osallistujien lempisatua, sekä satuja, joita heillä tällä hetkellä luetaan kotona. Piiri herätti keskustelua saduista sekä niiden herättämistä tunteista. Satuja käsiteltäessä vanhemmissa heräsi myös keskustelu saduista, jotka ovat olleet heille itselleen merkityksellisiä, osa juurikin niiden herättämien tunnereaktioiden vuoksi.

Tämän jälkeen luimme ääneen Anneli Kannon ja Noora Katton (2018) kirjoittaman Kastehelmi Virtanen ja oma tahto -kirjan ja keskustelimme kirjasta. Pienempien lasten viihdykkeeksi esittelimme kirjan hahmoista tehtyjä, erilaisia tunteita ilmentäviä paperinukkeja lukemisen lomassa. Lopuksi lorutelimme piirissä tunteista ja esitimme tunnetta fyysisesti; esimerkiksi ”kun mä olen vihainen, niin tömistelen näin.” Tähän leikkiin osallistuivat vain muutamat vanhemmat lapsineen, ja osa vanhemmista vetäytyi lapsineen sivummalle. Lopuksi esittelimme mukana tuomiamme erilaisia satukirjoja, jotka liittyivät tunteisiin ja tunnetaitoihin.

Kolmannella kerralla 22.11. kysyimme aloituspöydässä osallistujien lempilauluja. Tämän jälkeen lauloimme ja leikimme sekä osallistujien toiveiden mukaisia, että ohjaajien ehdottamia lauluja. Lauluehdotuksia tulikin paljon, ja moni vanhempi ehdotti lauluja, joista tiesivät oman lapsensa erityisesti pitävän. Yhteiset laululeikit tukivat vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Viimeisenä ohjattuna toimintana vedimme Jukka Hukka ja Lohikäärmevauva-kirjasta (McDonald, 2018) loppurentoutuksen. Mukanamme oli myös suuri määrä materiaalia, jonka annoimme vapaasti tutkittavaksi rentoutuksen jälkeen sekä jutustelimme vapaasti vanhempien kanssa aiheen piirissä.

29.11. oli viimeinen toimintakertamme, jolloin toimimme paikalle vierailemaan perhekuntoutuksessa työskentelevä toimintaterapeutti Terttu Jussila, joka keskusteli vanhempien kanssa aiheesta oman työnsä näkökulmasta. Vanhempien osallistuminen mahdollistui meidän leikittäessä ja laulattaessa lapsia vierailun ajan. Vierailun tarkoituksena oli tuoda vanhemmille teoreettisempaa tietoa tunnetaidoista; mitä ne ovat ja miksi niistä puhutaan. Toimintaterapeutti esitteli myös konkreettisia keinoja niihin hetkiin, kun lapsi on jo tunteen vallassa. Tämän luennon halusimme järjestää vanhemmille erityisesti sen takia, että oman työmme toiminnallisen muodon vuoksi tarkempi paneutuminen teoriaan ei ollut näin laajassa mittakaavassa mahdollista. Oma toimintamme myöskin keskittyi enemmän jokapäiväiseen tunnetaitojen opetteluun, eikä niinkään jo käynnissä oleviin konfliktitilanteisiin. Jussilan luento tarjosi vanhemmille vastauksia myös sellaisiin kysymyksiin, jotka jäivät oman toimintamme ulkopuolelle.

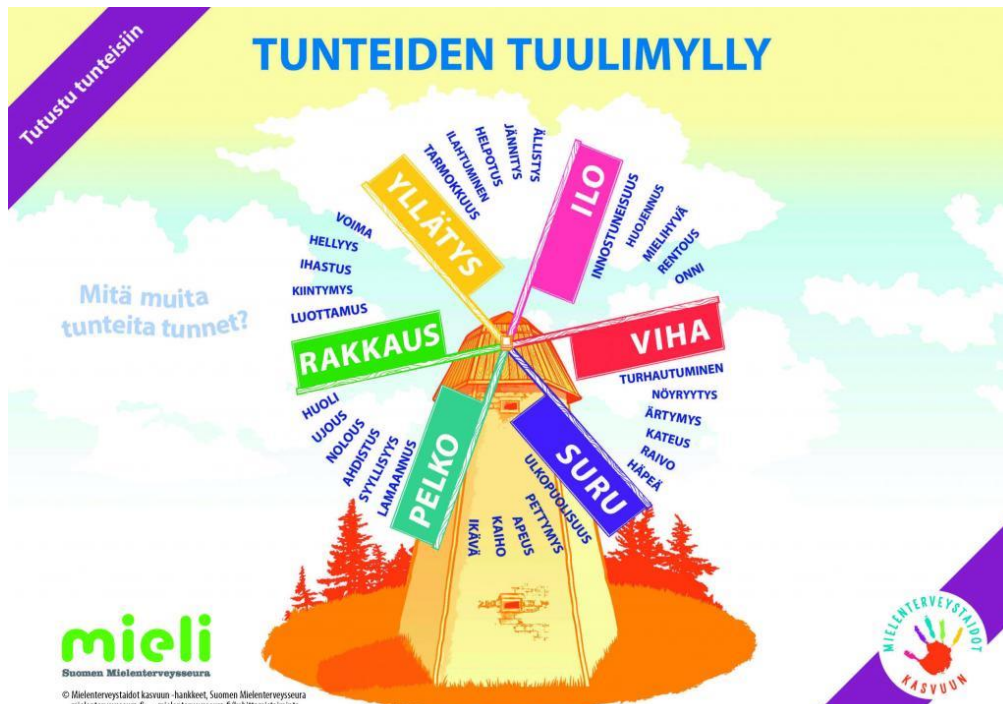
Avoimen päiväkodin toimintakerroilla osallistujamäärä vaihteli muutamasta vanhemmasta noin kymmeneen vanhempaan. Noin puolet palautetta antaneista kokivat saaneensa uutta tietoa, ja erityisesti mainittiin esittelemämme materiaali ja rauhoittumiskeinot. Lähes kaikki palautetta antaneet mainitsivat voivansa käyttää toimintakerran sisältöjä kotona. Osa palautetta antaneista koki lapsensa olleen liian pieni toimintakerran sisältöihin. Esimerkiksi jähmettyneet tunteet-leikki sai osallistujilta sekä positiivista että negatiivista palautetta liittyen lasten ikätasoon, kun osa vanhemmista koki lapsensa olevan leikkiin liian pieni. Toisaalta taas isompien lasten mainio tunteiden esittäminen teki vaikutuksen aikuisiin. Leikin tarkoituksena olikin esitellä vanhemmille yksinkertainen, mutta hauska leikki kotona toteutettavaksi, joka samalla tarjoaisi tavan nimetä tunteita sekä kokeilla ja keskustella siitä, miltä erilaiset tunteet näyttävät ja tuntuvat kehossa.

Lasten ikätasoihin liittyvään palautteeseen vastasimme korostamalla seuraavien kertojen aloituspiirin yhteydessä toimintamme olevan ensisijaisesti vanhemmille suunnattua, ja tarkoituksenamme olevan välineiden tuominen myös tulevaisuutta ajatellen. Toimintaterapeutin vierailulla kaikki vastaajat kokivat joko saaneensa uutta tietoa tai hyviä huomioita arkeen. Kaikki vastaajat myös kokivat voivansa käyttää luennon sisältöjä kotonaan. Toimintaterapeutin luento koettiin mielenkiintoiseksi ja vanhemmat hyvin kohtaavaksi.

7.3 Kerholaisten vanhempien toimintakerrat

Kerholaisten vanhemmille pidetyt toimintakerrat erosivat suuresti muista toimintakerroista, sillä näillä kerroilla lapsia ei muutamaa pikkusisarusta lukuun ottamatta ollut mukana. Vanhemmat olivat myös jääneet kanssamme vapaaehtoisesti, sillä yleensä he poistuivat Åbergista muualle odottelemaan kerhon päättymistä. Ensimmäisellä vanhempien toimintakerralla 18.11. teimme aloituksen piirissä. Kerroimme vanhemmille, että meidän toimintamme tarkoitus on tuoda työkaluja tunnetaitojen kehittämiseen ja tukemiseen heidän arkeensa. Vanhemmat olivat alusta alkaen kiinnostuneita aiheeseen liittyen.

Esittelimme tunteiden tuulimyllyn, jonka kautta avasimme keskustelua tunteisiin liittyen (Suomen mielenterveysseura 2013). Vanhemmat osasivat hyvin nimetä erilaisia tilanteita missä esimerkiksi voi tulla haasteita lapsen kanssa. Sitä kautta saimme avattua keskustelua mitä tunteita nämä tilanteet herättävät niin vanhemmassa kuin lapsessakin.



Kuvio 1: Kerholaisten vanhemmille esittelimme muun muassa tunteiden tuulimyllyn (Suomen mielenterveysseura 2013).

Toisena materiaalina esittelimme tunnemittarin. Tunnemittarin tarkoitus on auttaa lasta tunnistamaan erilaisia tunnetiloja. Mittariin voi värittää eriväreillä tunteita sekä piirtää tunnenaamoja kuvaamaan tunteita. Sen esittelimme kirjasta Mitä sä rageet. Mitä sä rageet -kirja kertoo miten lapsen ja nuoren tunnetaitoja voi tukea. (Jääskinen & Pellicioni 2017.)

Toisen kerran 19.11. aloitimme aloituspiirillä, jossa vanhemmat saivat kertoa viimeisimmästä sisarususten välisestä mukavasta hetkestä. Tällä kysymyksellä herättelimme vanhempia toimintakerran teemaan, joka oli sisarussuhteet. Vanhemmat kertoivat jokainen erilaisia esimerkkejä arjesta, mikä toi keskusteluun myös vertaistuellisen tunnelman. Sen jälkeen lähdimme keskustelemaan lasten käyttäytymisestä; siitä eroako käyttäytyminen muiden aikuisten seurassa, ja jos eroaa, niin miten se näkyy. Kaikki vanhemmat yhtyivät siihen, että lapsen käyttäytyminen on erilaista muiden aikuisten seurassa. Esimerkkejä oli päiväkodin arjesta, sekä jos lapsi oli ollut isovanhemmilla hoidossa. Saimme aikaan hyvin hedelmällistä keskustelua. Kysyimme li-

säksi vanhemmilta, että millaisia ajatuksia tai tunteita lapsen käytöksen muutos herättää. Vanhemmat kertoivat, että välillä se hämmästyttää, jos lapsen käytöksessä onkin jotain mitä ei ole itse ollut näkemässä.

Keskustelun jälkeen pidimme vanhemmille rentoutushetken Jukka Hukka ja Lohikäärmevauva-kirjasta (McDonald 2018). Kerroimme vanhemmille, että sitä voi käyttää myös kotona apuna iltaisin lapsen kanssa rauhoittumiseen. Lopuksi esittelimme itse koostamamme lorupussin, joka sisälsi erilaisia tunneloruja. Perustelimme vanhemmille, että myös erilaiset tunnelorut voivat auttaa lasta tunnistamaan tunteita ja herättää keskustelua lapsen kanssa aiheen piirissä. Kirja ja lorupussi olivat samat, joita käytimme avoimen päiväkodin toimintakerroilla yhdessä lasten kanssa.

Kaikki palautetta antaneista kokivat voivansa käyttää kerroilla esiteltyjä materiaaleja kotona. Kaikki vastaajat myös kokivat saaneensa uutta tietoa ja vinkkejä sekä toimintakerran sisällöistä että muilta osallistuvilta vanhemmilta. Vertaistuellinen keskustelu sekä toimintakertojen kokonaisuudet saivat vastanneilta kiitosta. Näiden toimintakertojen tavoitteena olikin herätellä keskustelua aiheesta, jakaa tietoa sekä esitellä konkreettisesti muutamia välineitä. Vertaistuellisen keskustelun osuus oli näillä kerroilla hyvin suuri. Tilanne olikin keskustelua ajatellen otollisempi ja rauhallisempi, kuin muilla toimintakerroilla. Nämä toimintakerrat tarjosivat myös idean ja mallin Åbergin lastentalolle vanhempien tavoittamiseen; olisiko mahdollista järjestää vierailevia käyntejä juurikin kerholaisten vanhemmille, kun mahdollisuus keskusteluun on otollisempi kuin esimerkiksi avoimen päiväkodin aikaan?

8 Lopputuotoksena vinkkivihkonen

Toimintakerroilla esitellyistä materiaaleista ja teemoista koostimme lopputuotokseksi vinkkivihkonen ”Tunnetaitoja tukemassa - vinkkejä lapsen tunnetaitojen kehittymisen tukemiseen” (liite 6.), jonka annoimme Åbergin avoimeen päiväkotiin. Vinkkivihkonen tarkoitus oli tuoda vanhemmille sekä yhteistyökumppanille näkyväksi esittelemäämme materiaalia eri toimintakerroilla. Kerroimme myös toimintakerroilla vanhemmille, että tulimme koostamaan vihkonen, johon heillä on mahdollisuus tutustua myöhemmin Åbergissa. Vinkkivihkonen tekeminen oli myös osa työelämänyhteistyötä, sillä sen on tarkoitus toimia ikään kuin muistilistana, johon varhaiskasvatuksen opettaja pystyy myöhemmin myös palaamaan ottaen sieltä vinkkejä omaan työhönsä.

Aloitimme vinkkivihkonen saatesanoilla, joilla halusimme viestiä vanhemmille, että vaikka tunnetaitojen tukeminen ei olekaan ydinfysiikkaa, toivottomuuden tunteet kuuluvat arkeen ja it-

selleen on oltava myös armollinen. Saatesanoja seuraa lyhyt teoriaosuus, jossa kuvasimme hyvin lyhyesti lasten tunteiden kehittymistä vauvaiästä alakouluikäiseen sekä vanhemman oman esimerkin vaikutusta lapsen tunnetaitojen kehittymiseen.

Teorian lisäksi vihkoseen on koottu listat materiaaleista, joita käytimme toimintakerroilla. Listat on jaettu eri otsikoiden alle, jotka helpottavat itselle sopivien vinkkien löytämistä. Vauva-ajan materiaali on erotettu lastenkirjallisuudesta, ja niin ikään aikuisille luettavaksi tarkoitettu kirjallisuus on omana listanaan. Myös leikkimämme leikit ovat omana kohtanaan vinkkivihkosessa, ja mukaan pääsi myös Pikku Kakkosen lastenohjelma ja siihen liittyvä pelisovellus.

Lastenkirjallisuus:

- ✦ Jukka Hukka ja lohikäärmevauva - rauhoittumisen harjoittelu Kirjoittanut: Avril McDonald
 

Vinkki: Päivän rauhoittumishetkellä laita rauhallista, esimerkiksi klassista musiikkia soimaan ja lue lapselle hämähäkin Jukalle kertoma rauhoittumisloru sivulta 12.

Jukka Hukka-sarjasta löydät myös muita aiheeseen liittyviä kirjoja, kuten surusta selviäminen ja itseluottamuksen vahvistaminen. Sarjaan kuuluu myös tunnekortit.


- ✦ Kiitos, sanoi Leijona. Kuvitus: Sanna Pellicioni. Teksti: Piia Perkiö
 

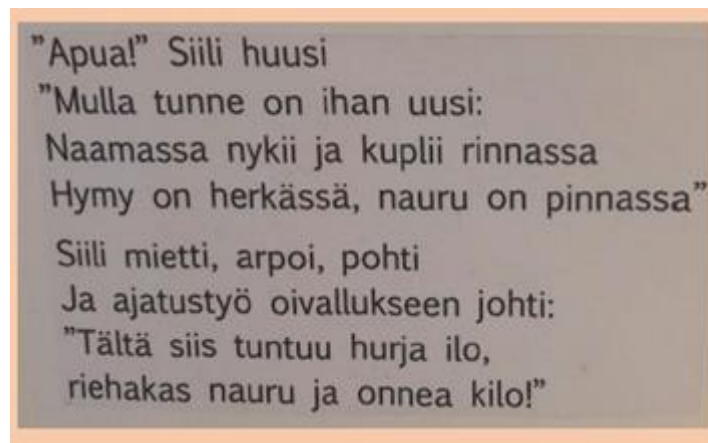
Vinkki: Voit käyttää kirjan loruja tunnepussileikissä, joka on kuvattu myöhemmin tässä vihkosessa.
- ✦ Kastehelmi Virtanen ja oma tahto. Kirjailija: Anneli Kanto. Kuvitus: Noora Katto
 

Viisi villiä Virtasta-kirjasarjasta löydät myös kirjoja esimerkiksi kateudesta, pimeydestä, uimataidosta ja varkaudesta!

Kuvio 2: Ote vinkkivihkosessa esitellyistä lastenkirjoista

Valikoimme vinkkivihkoseen kirjoja tunnetaitokasvatuksen aihepiiristä. Halusimme tuoda kirjoilla vanhemmille tietoutta aiheeseen liittyen. Pidimme kirjojen lähestymistavan sellaisena, että niistä voi lukea vain osan omien kiinnostuskohteiden sekä oman arjen puitteissa. Lastenkirjoista esittelimme vanhemmille myös muutamia uusimpia aiheeseen liittyviä teoksia, esimerkiksi Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari-kirjan (Pöyhönen & Livingstone 2019) jossa on tarinan lisäksi myös vanhemmille tarkoitettu osio aiheesta.

Nostimme esittämästämme materiaalista myös erikseen sellaisia osoita, joita olimme myös omassa toiminnassamme käyttäneet. Esimerkiksi Ihmeelliset vuodet -kirjasta (Webster-Stratton 2010) kerroimme sivun, jolta käyttämämme konnakeino rauhoittumisen opetteluun löytyisi. Kiihtos, sanoi leijona -kirjasta (Pelliccioni & Perkiö 2014) taas annoimme vinkiksi sen, että kirjan loruja voisi käyttää esittelemässämme tunnepussi -leikissä. Tunnepussi -leikkiä varten olimme myös tehneet oman tunnelorumme, jonka lisäsimme vinkkivihkoon kuvan muodossa kaikkien käytettäväksi.



Kuvio 3: Tunneruno tunnepussi -leikistä, tehnyt Minna Laine.

Vinkkivihkonen toimitettiin Åbergin Lastentalon avoimeen päiväkotiin sekä tulostettuna versiona, että myös sähköisesti yhteistyökumppanimme sähköpostiin. Toiveena olisi, että vanhemmat saisivat sähköisen version sähköpostiinsa niin halutessaan, mutta selailtava versio olisi aina saatavilla Åbergissa. Toiminnallisen osuuden päättymisen jälkeen yhteistyökumppanimme kertoi vinkkivihkosen olleen vanhempien saatavilla Åbergissa. Vinkkivihkonen oli herättänyt vanhemmissa kiinnostusta ja vanhemmat olivat ottaneet vihkosesta itselleen kuvia ja kokeneet siitä saatavien vinkkien olleen hyviä. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen myös koko työ lähetettäisiin yhteistyökumppanille, mikä mahdollistaisi hänen tarkemman perehtymisen työhön. Tämä edesauttaisi myös vinkkivihkosen käyttöä Åbergissa yhteistyökumppanin voidessa tarjota lisää tietoa vanhemmille mikäli heillä nousisi kysymyksiä vinkkivihkoseen tutustuessaan.

9 Arviointi

Kun suunnittelimme toiminnallista osuutta meillä, oli jo alusta lähtien mietinnässä, että haluamme toteuttaa toimintaa niin vanhemmille kuin heidän lapsilleenkin. Kun tapasimme ensimmäisiä kertoja yhteistyökumppania, hän kertoi, että Åbergissa olisi mahdollisuus toteuttaa toimintaa useammalle eri ryhmälle. Siitä lähtikin idea toteuttaa toimintaa eri ryhmille, mikä palvelisi paremmin niin yhteistyökumppania kuin kävijöitäkin. Tartuimme siis yhteistyökumppanin

ideaan ja sovimme jo suunnittelun alkuvaiheessa ryhmät, joissa vierailisimme. Tällä tavoin tavoitimme mahdollisimman monta osallistujaa sekä pääsimme toteuttamaan toimintaa erilaisin tavoin - niin leikkien kuin keskustellen.

Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa voidaan käsitellä montaa eri arvioinnin kohdetta. Arviointi voidaan kuitenkin aloittaa siitä, mikä on työn idea. Idea pitää sisällään kuvausta asetetuista tavoitteista, kohderyhmän jolle työ toteutetaan sekä teoreettisen viitekehyksen. Tärkein osa toiminnallisen opinnäytetyön arviointia on tavoitteiden saavuttaminen. Oma arviointia voi olla se, miten on päästy asetettuihin tavoitteisiin, sekä muuttuivatko asetetut tavoitteet prosessin aikana ja miksi niin kävi. Oman arvioinnin lisäksi on tärkeää pyytää myös palautetta siltä kohderyhmältä, jotka ovat osallistuneet työn toteutukseen. Osallistujilta voi pyytää palautetta miten toiminnallinen osuus onnistui, tai miten ylipäättänsä toiminta oli onnistunut. Lisäksi voidaan arvioida, miten työn toteutus onnistui. Jos on järjestetty jotakin toimintaa, voidaan kuvata, miten on päästy toiminnassa asetetun toiminnan muotoon. Arvioinnissa voidaan kiinnittää myös huomiota myös, miten yhteistyökumppanin kanssa on onnistuttu käytännön järjestelyissä. Päästiinkö hyvään yhteistyöhön sekä keskinäiseen viestintään. Viimeisenä arvioinnin kohteena voidaan kiinnittää huomiota opinnäytetyön kieliasuun. Kirjoittaja voi pohtia työn johdonmukaisuutta sen vakuuttavuutta. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 154-159.)

Kun aloimme miettiä työmme tavoitteita ensimmäisiltä askelmilta lähtien, oli tarkoituksena tuoda vanhemmille matalalla kynnyksellä toiminnan kautta tietoa tunnekasvatuksesta. Sen perustelemme myös sillä, että perheiden arjessa erilaisia hetkiä tunnekasvatukseen liittyen on helpompi ottaa käyttöön, kun tarjottu toiminta on ennestään tuttua ja helposti toteutettavaa. Esimerkiksi erilaisten satukirjojen lukeminen lapsille on helppoa, ja ne voivat liittyä tunteiden sanottamiseen. Kiinnitimme siis alusta alkaen huomiota siihen, että toimintamme olisi sellaista, johon vanhempien olisi helppo osallistua, eivätkä he tarvitsisi ennakkotietoa aiheesta. Pyrimme myös siihen, että tunnelma oli rento toimintakerroilla, jonka tarkoitus oli auttaa siinä, että kaikki vanhemmat kokisivat itsensä tervetulleeksi kerroille. Hyvään tunnelmaan vaikutti myös oma rento asenteemme toimintaan. Myös ohjausvastuumme kerroilla jakautui luontevasti ja tasavertaisesti omat vahvuutemme huomioiden. Ohjausvastuumme ei ilmentänyt tarkkaa struktuuria, vaikka olimmekin ennen jokaista kertaa sopineet, kuinka jaamme vetovastuuta. Koimme, että alun jännityksen jälkeen vanhemmat alkoivat kertomaan enemmän ja osallistuminen sitä kautta laajeni. Jälkeenpäin ajateltuna tällainen tapa palveli hyvin toiminnan pitämistä ja vanhemmat toivon mukaan saivat sitä kautta enemmän eri kerroista itselleen. Tällainen toimintatapa kantoikin hedelmää, koska saimme palautetta omasta toiminnastamme, että olimme olleet opiskelijoina helposti lähestyttäviä. Tällaisesta palautteesta tulikin hyvä mieli, ja tunne siitä, että olimme toimineet oikein alun jännityksestä huolimatta.

Yhtenä tavoitteena oli tuoda myös Åbergin lastentalon avoimeen päiväkotiin lisää tietoa tunnekasvatukseen liittyen. Tavoitteeseen sisältyi myös se, että saisimme vahvistettua kodin ja

varhaiskasvatuksen yhteistyötä toiminnallamme. Saimme Åbergista hyvän vastaanoton toiminnallemme alusta lähtien, ja se kantoi toiminnan loppuun saakka. Varhaiskasvatuksen opettaja kiinnostui eri toimintakerroilla pidettävistä toiminnoista ja aikoi vastaisuudessa järjestää itsekin enemmän toimintaa aiheen piirissä. Opettaja mainitsi myös erityisesti kerholaisten vanhemmille järjestetyt toimintakerrat, ja sanoi osallistujien olleen erittäin tyytyväisiä.

Koemme, että pääsimme asettamiimme tavoitteisiin opinnäytetyössämme. Saimme innostettua vanhempia toimintaan ja heräteltyä kiinnostusta aiheen piirissä. Avoimen päiväkodin toimintakerroilla kaikki vanhemmat eivät aluksi ymmärtäneet, että toiminnan tarkoitus oli tuoda heille tietoutta ja vinkkejä tunnekasvatukseen liittyen erilaisten lorujen ja leikkien avulla. Vanhemmat kuitenkin lähtivät jokaisella toimintakerralla mielenkiinnolla mukaan toimintaan, ja vanhemmat toimivat jokainen omien lähtökohtiensa mukaan. Koemme, että saimme luotua toimintakerroille mukavan ja välittömän tunnelman, jotta työskentelyyn oli jokaisella perheellä helpompi osallistua.

Eri toimintakertojen sisältöjen tarkoituksena oli myös tukea vanhemmuutta, antaa heille vinkkejä arkeen ja viimeisellä toimintakerralla toimintaterapeutin vierailulla vanhemmat saivat enemmän tietoutta teorian valossa siitä, mitä tunnekasvatukseen liittyy. Eri toimintakerroilla vanhemmilta nousi selkeästi se, että heillä oli jo valmiiksi tietoutta tunnekasvatuksesta. Vahvistimmekin heidän tietouttaan tunnetaitoihin liittyen ja annoimme positiivista palautetta heidän hyvistä oivalluksistaan. Vaikka tietoa olikin paljon, epävarmuus omaan vanhemmuuteen tuli usein esiin keskusteluissa. Palautteista nousikin vertaistuen merkitys, jonka mekin huomasimme erityisesti kerholaisten vanhemmille suunnatussa toiminnassa. Monet vanhemmat kävivät keskenään samoja asioita läpi arjessa lastensa kanssa. Tietenkään jokaisen osallistujan tietoutta emme voi varmasti taata, emmekä sitä antoiko toimintamme tukea juuri hänen vanhemmuuteensa, mutta palautteista nousi vanhempien tietouden lisääntyminen sitä kysyttäessä. Kaiken kaikkiaan saaduissa palautteissa 62,50% vastaajista oli maininnut saaneensa jotakin uutta tietoa ja 83,3% voisi käyttää toimintakerran sisältöjä kotonaan. Kiinnitimme myös huomiota, miten vanhemmat toimivat lastensa kanssa eri toimintakerroilla. Vanhempien toiminta lasten kanssa oli luontevan näköistä, ja he osasivat tunnistaa esimerkiksi, jos lapsi alkoi väsyä toiminnan aikana. Vanhemmat myös yhtyivät lapsensa iloon, kun oli jokin mieluinen laululeikki, josta lapsi piti kovasti. Vanhempien toiminnasta näkyi se, että he osasivat vastata lasten tarpeisiin luontevasti. Tämä tekee näkyväksi sen, että vanhemmilla oli jo tietoutta ja osaamista tunnekasvatuksesta.

Saimme jokaiselta kerralta osallistujilta palautetta, jotka myös auttoivat tavoitteisiin pääsemiseen. Jokainen toimintakerta oli suunniteltu ylös kirjallisesti, jota muutimme sen mukaan, millaista palautetta vanhemmilta saimme. Palautteen keräämisen eri tapoja pohdimme pitkään, ja jokaisen toimintakerran lopuksi kirjallisena palautteen kerääminen oli mielestämme palautteen saannin kannalta tehokkainta. Toisinaan joku vanhemmista lähti lapsineen kesken

pois, ja palaute jäi antamatta, mutta pääsääntöisesti tällä tavalla saimme palautetta lähes jokaiselta osallistujalta. Palautelomakkeet oli räätälöity jokaista ryhmää ajatellen hiukan erilaisiksi, mutta niiden pääasialliset kysymykset koskivat sitä, oliko toimintakerta tuottanut vanhemmille jotakin uutta tietoa, voisivatko vanhemmat kuvitella käyttävänsä toimintakertojen sisältöjä kotona ja jäivätkö osallistumat kaipaamaan jotakin. Nämä kysymykset auttoivat meitä hahmottamaan sitä, vastasiko toiminta asettamiimme tavoitteisiin. Halusimme myöskin pitää palautekysymykset avoimina, jotta mahdollisimman monipuolisen palautteen saaminen olisi mahdollista.

Jokaisen toimintakerran jälkeen pidimme kahden kesken myös lyhyen palaverin, jossa luimme saadun palautteen ja kirjasimme ylös havaintoja toimintakerrasta; mikä toimi ja mikä ei, mitä palautteista nousi ja mitä seuraavalla kerralla tulisi huomioida. Muutimme toimintaa alkupeiräisestä suunnitelmasta jonkin verran vanhempien toiveista. Toiminnan muuttaminen vahvisti tulevaa ammatillisuuttamme, kun arvioimme toiminnan toimivuutta kohderyhmälle. Samalla kun saimme palautteista toiveita toisenlaisesta toiminnasta, kannatti palautteisiin suhtautua rakentavasti. Kaikkiin palautteista nousseisiin toiveisiin ei ollut mahdollista vastata, sillä ne olisivat vieneet toimintamme tarkoitusta väärään suuntaan. Oli silti pohdittava, miksi tällainen palaute oli tullut ja voisiko toimintaa jollain tavoin muuttaa niin, ettei vastaavia palautteita kenties enää tulisi. Rakentava suhtautuminen auttoi toiminnan kehittämistä oikeaan suuntaan sekä opimme ottamaan vastaan eri tyyppisiä palautteita. Jokaisen toimintakerran päätteeksi kävimme myös lyhyesti yhteistyökumppanin kanssa läpi toimintakertaa ja kysyimme hänen mielipidettään siitä, miten senertainen toiminta oli sujunut. Otimme myös vastaan hänen ideoitaan ja ajatuksiaan toimintaamme.

Toimintakertojen lopuksi pyysimme kirjallisen loppupalautteen yhteistyökumppaniltamme Åbergin lastentalon varhaiskasvatuksen opettajalta. Palautelomake sekä koonti palautteesta löytyy liitteenä työn lopusta (liitteet 4 ja 5.) Asetimme työn yhdeksi tavoitteeksi, että toisimme tunnetaitokasvatusta lähelle vanhempia ja tarjoaisimme selkeitä neuvoja arkeen. Yhteistyökumppanimme palautteen mukaan puheeksi ottaminen herättää jo itsessään ajatuksia aiheeseen liittyen. Hän koki, että olimme saaneet tuotua vaikean asian helposti lähestyttäväksi vanhemmille. Useat toimintakerrat auttoivat aiheen tutuksi tuomista osallistuville perheille. Myös sisällöt saivat kiitosta, kun erilaiset lorut ja laulut olivat sopivan helppoja.

Avoimen päiväkodin toimintaympäristö asetti toiminnallemme tiettyjä haasteita ja asioita, johon täytyi kiinnittää erityistä huomiota sitä toteuttaessa. Kun aloitimme toimintaa, meillä oli tiedossa millaiset tilat meillä olisi käytössä ja miten se vaikuttaisi toiminnan järjestämiseen. Olimme tiedottaneet päiväkodille mainoksen avulla, milloin eri toimintakerrat alkavat, jotta perheet pääsisivät oikeaan aikaan mukaan toimintaan. Siitä huolimatta osa perheistä saattoi tulla kesken toimintakerran mukaan toimintaan, sillä avoimen päiväkodin toimintamuoto on hyvin vapaa ja perheet tulevat sinne omien aikataulujensa mukaan. Lähes joka kerralla mukana

oli uusi kävijä, joka ei ollut ollut aikaisemmin mukana järjestämässämme toiminnassa, eikä mahdollisesti tiennyt tullessaan, että ohjattua toimintaa oli luvassa. Kun toisinaan toiminnan kesken tuli vanhempi lapsen kanssa, hänet otettiin kuitenkin vastaan ilolla ja toiminta jatkui luontevasti eteenpäin. Tämän myötä toimintamme oli osittain hetkessä elävää. Jätimme myös pois suunniteltua toimintaa huomatessamme sen olevan sopimaton sen kerran ryhmälle, ja vaihdoimme sen toiseen tekemiseen. Yhteistyökumppanimme Åbergin lastentalolta antoikin palautetta siitä, että olimme osanneet ottaa huomioon toiminnassamme kävijämäärien vaihtelun sekä paikalla olevien perheiden vaihtuvuuden.

Olimme suunnitelleet toiminnallemme raamit ja aikataulun jokaiselle toimintakerralle, jonka mukaan toteutimme eri toimintakertoja. Huomasimme, että joillain toimintakerroilla osa vanhemmista jätti toiminnan kesken, ja siirtyi vapaaseen toimintaan kuten leikkimään lapsen kanssa toiseen huoneeseen. Osa saattoi myös mennä lapsen kanssa välipalalle ruokailutilaan. Tällainen toiminta on kuitenkin ominaista avoimen päiväkodin toimintaympäristössä, joten kovin strukturoitu ja järjestelmällinen toiminta ei välttämättä ole avoimen päiväkodin arkeen sopivaa. Toinen, selkeästi palautteistakin esiin noussut haaste oli se, että ennakkotiedotuksesta huolimatta osa vanhemmista tuntui odottavan meidän järjestävän toimintaamme erityisesti lapsia ajatellen. Tämä on ymmärrettävää, sillä Åbergissa vanhemmille suunnatut ohjelmat - kuten esimerkiksi perhetyöntekijän vierailut - ja lasten kanssa tehtävät asiat eroavat toisistaan hyvin selkeästi, kun taas meidän toimintamme sekoitti näitä eroja. Avoimessa päiväkodissa järjestettävän toiminnan tuleekin huomioida keskenään hyvin ristiriitaisia asioita: toisaalta toimintaympäristön kulttuuri, jossa saa tulla ja mennä omien aikataulujensa mukaan, toisaalta selkeät rajavedot ja ohjeistukset silloin, kun toiminta eroaa niin sanotusta normaalista arjesta. Haasteista huolimatta päällimmäisenä meille jäi tunne siitä, että vanhemmat pitivät toimintakerroistamme ja olivat hyvin kiinnostuneita aiheesta. Myös yhteistyökumppanimme palaute ja kiitokset toimintakertojen jälkeen loivat tunteen siitä, että tämänkaltaiselle mallintamiselle on tilausta.

Kun suunnittelimme eri toimintakertoja vanhemmille, mietimme miten tuoda selkeästi tunnetaidoista tietoutta ja minkälaisia kysymyksiä osallistujilta nousisi. Päätimme, että mikäli vanhemmat nostaisivat esiin sellaisia ajatuksia ja kysymyksiä, johon emme osaisi siinä hetkessä vastata, selvittäisimme asian seuraavaa kertaa varten. Lähtökohtaisesti emme halunneet osoittaa vanhemmille, että nostaisimme itsemme niin sanotusti korokkeelle, koska olemme pian valmistuvia sosionomeja ja varustettu monipuolisella tietotaidolla. Toiminnassamme näkyi se, että voimme yhdessä vanhempien kanssa pohtia tunnetaitoihin liittyviä asioita, ja ottaa niistä tarvittaessa lisää selvää.

9.1 Luotettavuus ja eettisyys

Noudatamme opinnäytetyömme toteutuksessa sosiaalialan ammattieettisiä ohjeita eettisyydessä ja luottamuksellisuudessa. Meitä sitoo toiminnassamme salassapitovelvoite, joka sisältää asiakirjasalaisuuden, vaitiolovelvollisuuden ja hyväksikäyttökiellon (Talentia 2017, 39). Tämän vuoksi palautteita käytettiin vain opinnäytetyössämme, eikä osallistujien nimiä tai muita tunnistamiseen johtavia seikkoja opinnäytetyössämme mainita. Nämä asiat mainitaan myös lupalomakkeessa, jotka jaoimme osallistujille. Lisäksi kaikilla toteutuskerroilla esiin tulleet, asiakkaiden henkilökohtaiseen elämään liittyvät asiat pysyvät luottamuksellisina, eikä niitä esitellä opinnäytetyössämme. Myös kaikki osallistuminen oli täysin vapaaehtoista, eikä toimintamme edellyttänyt omista kokemuksista tai mielipiteistä kertomista. Vanhemmilla oli mahdollisuus poistua tilasta ja olla osallistumatta toimintaan halutessaan, mutta myös tulla mukaan kesken toimintakerran.

Opinnäytetyömme toteutusta varten haimme tutkimusluvan Espoon kaupungilta. Pyysimme myös luvan palautteen keräämiseen kaikilta toimintakertoihin osallistuvilta vanhemmilta. Lupa pyydettiin aina, kun vanhempi osallistui järjestämäämme toimintaan ensimmäisen kerran. Pyysimme luvan koskien sekä vanhempia itseään että heidän lapsiaan. Kaikilla osallistujilla oli mahdollisuus kieltäytyä palautteen antamisesta, mikä kerrottiin aina palautetta kerätessä. Lupalomakkeet ja palautelomakkeet ovat liitteenä tämän opinnäytetyön lopussa (liitteet 2 ja 3.)

Koska opinnäytetyömme on toiminnallinen, sen luotettavuus ja laatu ilmenee paitsi kerätyn kirjallisen aineiston perusteella, myös osallistujilta sekä yhteistyökumppanilta saadun palautteen perusteella. Palautelomakkeet mietittiin toimintakertoakohtaisesti ja jaettiin osallistujille aina toimintakerran päätteeksi. Palautelomakkeet ovat liitteenä tämän työn lopussa (liite 3.) Toiseksi viimeisellä toimintakerralla jätimme palautelomakkeen myös yhteistyökumppanillemme, joka myöskin liitteenä (liite 4.)

10 Pohdinta

Koemme, että saimme toiminnallisen osuuden järjestämisestä itsellemme tulevina sosionomeina takataskuun monia asioita. Koko prosessi antoi aihetta pohtia mikä merkitys tunnetaidoilla on lapsuudessa ja aikuisuudessa, sekä miten vanhemmille voi antaa niistä työkaluja arkeen. Ajattelemme, että jo pelkkä puheeksi ottaminen auttaa tunnetaitojen kehittämisessä. Voidaan myös ajatella, että tulevina sosionomeina - olimme työssä sitten varhaiskasvatuksessa, perhetyössä tai jossain muualla - tulee kantaa vastuuta tunnetaitojen puhumisesta. Vaikka tietoa aiheesta on, siitä puhuminen tuo sen lähemmäksi arkea ja saattaa herättää toimimaan.

Miksi tunnetaitoja sitten täytyy opetella? Kaikki ihmiset ovat erilaisia, omia persooniaan jo lapsesta lähtien. Toisille esimerkiksi empatiakyky tulee luonnostaan, toisille se vaatii herättelyä ja opettelua. Myös erilaiset sairaudet ja vammat voivat vaikuttaa siihen, ettei tunneäly ole yhtä kehittynyt kuin vaikkapa luokkatoverilla. Kukaan ei kuitenkaan voi tietää eikä nähdä päälle päin, miten toisen ihmisen, tai oman lapsen tunnetaidot ovat kehittyneet. Sen takia tunnetaitojen kehittymisen tukeminen ja omien tunnetaitojensa tason tiedostaminen auttaa meitä suhtautumaan toiseen ihmiseen hänelle arvokkaalla ja tarpeellisella tavalla.

Koemme myös, että vanhempien olisi hyvä tunnistaa itsessään, millaiset tunnetaidot heillä itsellään on. Paljon on ollut viime aikoina valtamediassakin puhetta siitä, kuinka vanhemmilla on haastavaa tunnistaa itsessään erilaisia tunteita. Vanhempien olisi tärkeä tunnistaa omia heikkouksiaan omista tunnetaidoistaan, sillä ilman omia taitoja he eivät voi toimia esimerkiksi omille lapsilleen. Voidaan siis todeta, että vanhemman omalla tunnekkäyttämällä on merkitystä siinä, millaiset opit lapsi saa.

Vaikka työmme oli toiminnallinen ja matalalla kynnyksellä toteutettu, oli sen taustalla kuitenkin teoriaa läpi koko toiminnallisen osuuden. Avoimen päiväkodin puolella leikkimämme leikit esimerkiksi tukivat teoriaa perustunteista, jotka ilmenevät kehityksessä aiemmassa vaiheessa kuin muut tunteet (Izard 2011). Jähmettyneet tunteet -leikissä tunteet olivat juurikin näitä perustunteita, kuten ilo tai suru. Ei olisi tarkoituksenmukaista pyytää lasta esittämään esimerkiksi hämmennystä, kun hän ei vielä pysty ymmärtämään mitä se tarkoittaa. Halusimme tuoda tunnetaidoista vanhemmille lisää tietoutta ja näkyvyyttä myös siitä syystä, että kun lapsi saa vapaasti tuoda erilaisia tunteitaan esille, auttaa se lasta myöhemmissä kehitysvaiheissa. On tärkeää, että lapsella on oikeus näyttää myös negatiiviset tunteensa, sillä niilläkin on oma tehtävänsä kehityksessä. Keskustelimme vanhempien ryhmässä siitä, että aina ei arjessa ehdi tai ole voimia käydä kaikkia tilanteita lapsen kanssa läpi kunnolla. Tärkeää on kuitenkin, että aikuinen voisi mennä jälkeenpäinkin lapsen tasolle, ja sanoa esimerkiksi, että ymmärsin tänään mikä sinua kiukutti. Näin lapsi oppisi, että kaikki tunteet ovat sallittuja näyttää elämässä. Tällainen malli auttaisi lasta myös sosiaalisissa suhteissa myöhemmin, kun lapsi solmii erilaisia kaverisuhteita elämänsä aikana.

Perheiden arjessa näkyy nykypäivänä kiireen tunne, ja arjessa tilanteet vaihtuvat nopeasti. Koemme, että perheiden olisi tärkeä pysähtyä välillä vain olemaan, eikä aina tarvitsisi suorittaa asioita, esimerkiksi että viikonloput rauhoitettaisiin lasten kanssa olemiselle. Tuntuu, että nyky-yhteiskunta tuo vanhemmille myös painetta siitä, että arjessa täytyisi saada paljon aikaiseksi ja lapsilla täytyisi olla paljon harrastuksia. Tällaiset paineet tuovat pitkällä aikavälillä pulmia myös tunnetaitoihin. Jos esimerkiksi vanhemmalla on itsellään huono päivä tai töissä on ollut kiireistä, arki täytetään erilaisilla tekemisillä. Tällaisissa tilanteissa vanhemmilla voi unohdeta se, miten hän itse oikeasti voi ja jaksaa. Totta kuitenkin on se, että jos vanhempi voi huo-

nosti, se siirtyy myös lapseen. Lapsi havainnoi herkästi vanhemman tunnetiloja, ja jos vanhemman täytyy kovasti laittaa omat tunnetilansa maton alle, se ei luo hyvää kasvualustaa lapselle. Aivan kuten vanhemman on hyvä sanoittaa lapselle hänen tunnetilojaan, voi vanhempi sanoa ääneen, että tänään hänellä on vähän huono päivä.

Erilaiset tunnetilat ja tunteiden moninaisuus näkyy perheiden arjessa myös heidän parisuhteissaan. Lapset näkevät erilaisissa perheissä, miten esimerkiksi riitatilanteita selvitetään aikuisten kesken. Ihanteellista olisi, että jos riidat menevät niin pitkälle, että aikuiset korottavat ääntään, eivät lapset olisi sitä näkemässä eivätkä kuulemassa. Tämä ei kuitenkaan tunteiden kuohuessa ja arjen kuormittaessa aina toteudu, mutta näihinkin hetkiin voidaan palata ja käydä ne läpi lapsen tasoisesti. Ei ole hyvä, jos lapset saavat kokemuksen vanhempien esimerkillä siitä, että riitatilanteet piilotetaan, eikä niitä käsitellä lainkaan. Näin lapsi oppii nuoresta iästään alkaen, että riitatilanteita ei käydä läpi ja niissä syntyviä tunnetiloja ei käsitellä aikuisten kesken.

Kävimme keskustelua vanhempien kanssa toiminnallisen osuuden aikana myös mentalisaation tärkeydestä. Ilahduimme siitä, kuinka vanhemmat tunnistivat aiheen, kun puhuimme siitä niin sanottuina mielenlukutaitoina. Vanhemmuuteen kuuluu osana myös mentalisaatiokyky. Mentalisaatiotaitoja tarvitaan, kun vanhempi on vuorovaikutuksessa lapseen. Silloin vanhempi vastaa lapsen erilaisiin tunnetiloihin ja viesteihin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.) Perheiden arjessa olisi mielestämme tärkeää, että vanhemmat voisivat oppia tunnistamaan lapsen mieleniloja herkemmin. Tietysti on hetkiä, kun siihen ei ole aikaa, mutta olisi hyvä, jos vanhemmat näyttäisivät lapselle sen, että ovat aidosti kiinnostuneita mitä lapsi miettiikään pienessä mielessään. Siitä on apua siihen, että lapsi pystyy kiinnittymään turvallisesti vanhempansa - tämä tukee myös heidän välistä suhdettaan.

Kotikasvatuksella ja kaikkien perheenjäsenten käyttäytymisellä on siis tärkeä merkitys lapsen tunnetaitojen kehittymisellä. On hyvä, että nykypäivänä on alettu enemmän puhumaan tunnetaitojen merkityksestä ja siitä, kuinka tunteita ei kannata piilottaa. Toivommekin, että tulevaisuudessa voisimme törmätä sosionomeina työkentillä siihen, että vanhemmat ottaisivat itse puheeksi tunnetaidot ja sen, miten kotona niitä käsitellään. Näin tunnetaidoista johtuviin pulmiin voisi olla työntekijällä matalampi kynnys puuttua, jos vanhempikin olisi jo niitä pohtinut.

Yksi työmme tausta-ajatuksista oli myöskin varhaiskasvatuksen ja perhetyön yhteistyö. Varhaiskasvatus tekee oman osansa ennaltaehkäisevästä lastensuojelusta, ja kasvattajat ovat velvollisia ottamaan puheeksi, puuttumaan ja tekemään viime kädessä lastensuojeluilmoituksen, mikäli havaitsevat lapsen turvallisen kasvun ja kehityksen vaarantavia asioita. Perheille ja ehkä myös kasvattajillekin lastensuojelu on kuitenkin yhä edelleen enemmän pelkoa kuin turvallisuudentunnetta herättävä aihe. Työntekijältä on kuulunut jopa, että johtotasolta asioita hyssy-

tellään, kun lastensuojeluilmoituksen aiheellisuus on tuotu esiin. Kuitenkin lastensuojelun piiriin kuuluva perhetyö voi olla äärimmäisen arvokas tukikeino perheelle avun tarpeen hetkellä. Hyssyttely ja asioiden pitkittäminen hidastavat tuen ja palveluiden piiriin pääsyä, minkä takia ongelmat saattavat kasautua ja palveluiden tarve voi jopa kasvaa entisestään. Kuitenkin perhetyö ja varhaiskasvatus voivat yhteistyössä ollessaan tukea kokonaisvaltaisesti sekä lasta että tämän perhettä. Yhteistyömahdollisuuksia olisi lisättävä ja tehdä tunnetummaksi, ja kynnystä yhteydenpitoon ammattilaisten välillä tulisi madaltaa. Myös vanhemmille tulisi viedä tietoa tästä yhteistyöstä ja sen tarkoituksesta, sillä on tietoa kasvaa, voi epäluulo ja pelko vähentyä. Avoin varhaiskasvatus toimintaympäristönä tarjoaa erinomaiset puitteet yhteistyön näkyväksi tekemiseksi, ja siihen Åbergin lastentalo onkin tarttunut perhetyöntekijän vieraillessa siellä tasaisin väliajoin.

Toiminnallista osiota toteuttaessamme huomasimme, että vertaistuella todella on merkitystä. Tämä on tietysti ymmärrettävää, sillä kukapa vanhempi haluaisi ajatella olevansa yksin omien ajatustensa ja kysymystensä kanssa. Perheiden ja turvaverkkojen pienentyminen luo selkeästi suuremman tarpeen yhteisöllisyydelle, jota Åbergin kaltainen toiminta mahdollistaa. On tärkeää tehdä työkentällä näkyväksi sitä, että kukaan perhe ei ole omien pulmiensa kanssa yksin. Me voimme tulevana työntekijöinä auttaa perheitä keskustelulla eteenpäin ja muistuttaa myös siitä, että vanhemmuudessa on tärkeää olla itselleen armollinen. Tulevaisuudessa tarve vertaistuelle tuskin pienenee, ja kenties varhaiskasvatuksenkin on yhä enemmän otettava huomioon myös vanhemman hyvinvointi lapsen laadukkaan päivähoidon tukena.

Åbergin lastentalon avoimessa päiväkodissa kävijät olivat suurimmaksi osaksi suomenkielisiä perheitä. Siitä nousikin itsellemme ajatus, että miten toiminnan järjestämiseen olisi vaikuttanut, jos asiakasperheet olisivat olleet esimerkiksi jostakin muusta kulttuurista? Voi olla, että toiminta olisi muotoutunut erilaiseksi ainakin siitä näkökulmasta, jos meidän olisi täytynyt ottaa huomioon eri kieltä puhuvat perheet. Olisiko vanhemmilta voinut nousta erilaisia haasteita tunnekasvatuksen piirissä, mitä Åbergin avoimessa päiväkodissa oli? Ja kuinka suuri tarve vertaistuelle on silloin, kun elät oman kulttuurisi kanssa vähemmistössä?

Jäimme pohtimaan sitä, että miten Åbergin lastentalossa voitaisiin vastaisuudessakin vastata kävijöiden eli perheiden tarpeisiin. Millä voidaan vaikuttaa siihen, että kävijät käyvät aktiivisesti avoimen päiväkodin tapahtumissa? Koemme, että vaikka vanhemmat eivät kaikki osallistuisi samalla panoksella kaikkiin toimintoihin, on sillä jo suuri merkitys, että he olivat tulleet paikalle avoimeen päiväkotiin. Moni perhe ei kuitenkaan lähde kotoa avoimiin päiväkoteihin, jolloin heillä ei ole mahdollisuutta tähän osallisuuteen ja kohtaamiseen. Juuri nämä kotiin jäävät perheet saattavat kuitenkin olla niitä, jotka eniten hyötyisivät avoimien päiväkotien tarjoamista palveluista. Kuinka heidät tavoitettaisiin? Kuten luvussa viisi toimme esiin, Åbergin avoimessa päiväkodissa teimme havainnon siitä, että jos uusia perheitä tuli paikalle, tervehdittiin heitä iloisesti ja he saivat lämpimän vastaanoton. Varhaiskasvatuksenopettaja huolehti

osaltaan tästä vastaanotosta kysymällä tulijoiden nimet ja minkäikäisiä lapsia heillä oli, sekä esittelemällä meneillään olevaa toimintaa. On tärkeää, että perheiden ja työntekijän välille syntyy kohtaamisia, mistä aiemmin teoriassakin puhuimme. Kohtaamisen olennainen perusta työntekijän ja asiakkaan välillä on kanssakulkemisessa, lähimmäisyydessä ja ihmisyydessä (Matti 2008, 32-33). Sillä juuri niillä kohtaamisten merkityksillä voidaan vaikuttaa pitkällä aikavälillä siihen, että perheet jatkavat käymistä avoimessa päiväkodissa. Kun tämä kohtaamisen ja osallisuuden mahdollisuus saataisiin tiedoksi kaikkiin perheisiin, ja perheet Åbergin kaltaisten palveluiden pariin, saisimme varmasti huomata perheiden hyvinvoinnin lisääntyneen, ja ehkäpä perhetyön tarpeen pienentyneen.

Lähteet

Painetut

Ahonen, L. 2015. Varhaiskasvattajan toiminta päiväkodin haastavissa kasvatustilanteissa. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.

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

Aro, T. 2004. Itsesäätelyn kehitys ja tukeminen. Teoksessa: Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.) Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: Wsoy. 241-256.

Aro, T. 2014. Miten ymmärrämme itsesäätelyn. Teoksessa: Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 3 painos. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. 10-18.

Aro, T. & Määttä, S. 2014. Kognitiivisten taitojen merkitys itsesäätelyn kehityksessä. Teoksessa: Aro, T. & Laakso, M-L. (toim.) Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 3. painos. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. 42-58.

Cacciatore, R., Riihonen, R. & Tuukkanen, K. 2013. Ammatilainen lasten tunteiden tulkkina. Teoksessa: Oulasmaa, M. & Riihonen, R. (toim.) Ammatikasvattajan kielletyt tunteet. Helsinki: Väestöliitto. 21-40.

Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. 2013. Molli: Hyvällä mielellä vai pahalla päällä - tunteet taidoiksi. Helsinki: Lasten Keskus.

Hellman-Suominen, K., Järvinen, M. & Laine, A. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.

Hujala, E., Puroila, A-M., Parpila, S. & Nivala, V. 2007. Päivähoidosta varhaiskasvatukseen. Vantaa: Edufin.

Izard, C.E. 2011. Forms and functions of emotions: matters or emotion-cognition interactions. *Emotion Review* 3 (4) 2011. 371-378.

Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.

Juusola, M. 2017. Vahvaksi rakastetut lapset. Uudistettu painos. Helsinki: Otava.

Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. 2012. Perhetyön parhaaksi. Perhetyön arkea. 2. uudistettu painos. Porvoo: Bookwell.

- Jääskinen, A-M. & Pellicioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kalland, M. 2017. Mentalisaatiokyky vanhemmuudessa. Teoksessa: Laitinen, I. & Ollikainen, S. (toim.) Mentalisaatio - Teoriasta käytäntöön. Helsinki: Therapie-säätiö. 131-148.
- Kalland, M. & Salo, S. 2014. Lapsen mentalisaatiokyky. Teoksessa: Viinikka A. (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 39-54.
- Kalliala, M. 2008. Kato mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Helsinki: Gaudeamus.
- Kanto, A. & Katto, N. 2018. Kastehelmi Virtanen ja oma tahto. 3.painos. Hämeenlinna: Karisto.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: Wsoy.
- Kekkonen, M. 2012. Kasvatuskumppanuus puheena. Varhaiskasvattajat, vanhemmat ja lapset päivähoiton diskursiivisilla näyttämöillä. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet - Opi tunteiden säätelyn taito. 3., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koskinen, M. & Riihonen, R. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. Helsinki: Duodecim.
- Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- McDonald, A. 2018. Jukka Hukka ja lohikäärmevauva. Rauhoittumisen harjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Niemi, M. 2012. Lapsen ominaisuudet, perheen resurssit ja vanhempi-lapsisuhde lapsen kehityksen ennustajana. Pitkittäistutkimus varhaislapsuudesta kouluikään. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Pellicioni, S. & Perkiö, P. 2014. Kiitos, sanoi leijona: loruja lasten arkeen. Helsinki: Lasten Keskus.
- Peltonen, A. 2005. Tunnetaidot ovat kaikkien ulottuvilla. Teoksessa: Kullberg-Piilola, T. & Peltonen, A. (toim.) Tunnemuksuu. Helsinki: Lasten Keskus, 12-17.
- Pihlaja, P. & Svärd, P-L. 1996. Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: Wsoy.

Mattila, K-P. 2008. Arvostava kohtaaminen. Arjessa, auttamistyössä ja työyhteisöissä. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus

Pöyhönen, J. & Livingstone, H. 2019. Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari. Tunnesäätelyn harjoittelu. Helsinki: Otava.

Rosenthal, M.K. & Gatt, L. 2010. Learning to Live Together: training early childhood educators to promote socio-emotional competence of toddlers and pre-school children. European Early Childhood Education Research Journal. 18 (3) 2010. 373-390.

Rytkönen, T. & Rönkkö, L. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOYpro

Salo, S. & Tuomi, K. 2008. Hoivaa ja leiki. Vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Helsinki: Psykologian kustannus.

Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Helsinki: Talentia.

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

Webster-Stratton, C. 2010. Ihmeelliset vuodet: ongelmanratkaisupuokas 2-8-vuotiaiden lasten vanhemmille. Uudistettu painos. Helsinki: Profami.

Sähköiset

Espoo 2019a. Avoin varhaiskasvatus ja kerhot. Viitattu 19.09.2019. https://www.espool.fi/fi-fi/kasvatus_ja_opetus/varhaiskasvatus/Avoin_varhaiskasvatus_ja_kerhot

Espoo 2019b. Åbergin lastentalon avoin päiväkotit. Viitattu 15.1.2020. https://www.espool.fi/fi-fi/kasvatus_ja_opetus/varhaiskasvatus/avoin_varhaiskasvatus_ja_kerhot/avoimet_paivakodit/abergin_lastentalon_avoin_paivakoti

Espoo 2019c. Perhevalmennus. Viitattu 15.1.2020. https://www.espool.fi/fi-FI/Kasvatus_ja_opetus/Varhaiskasvatus/Avoin_varhaiskasvatus_ja_kerhot/Avoimet_paivakodit/Abergin_lastentalon_avoin_paivakoti/Perhevalmennus

Espoo 2019d. Varhaiskasvatussuunnitelma 2019. Viitattu 8.10.2019. <https://www.espool.fi/download/noname/%7B8AE13920-A595-4282-8F42-FD6DC965DF9E%7D/119306>

Hentilä, R. 2019. Tunnetaitoja opettelemassa - toiminnallinen opinnäytetyö viisivuotiaille lapsille suunnatuista tunnetaitotuokioista. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu: Satakunta. Viitattu 23.1.2020 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/226465/VALMIS%20PINN%c3%84YTETY%c3%96.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Hogrefe Psykologien Kustannus. 2015a. Pienin Askelin opetusohjelma. Tietoa meistä. Hogrefe Psykologien Kustannus Oy. Viitattu 23.1.2020 <https://www.hogrefe.fi/tuotteet/pienin-askelin/tietoa-meista/>

Hogrefe Psykologien Kustannus. 2015b. Pienin Askelin opetusohjelma. Hogrefe Psykologien Kustannus Oy. Viitattu 23.1.2020. <https://www.hogrefe.fi/tuotteet/pienin-askelin/>

Hogrefe Psykologien kustannus Oy. 2015c. Pienin askelin opetusohjelma. 28 viikkoteemaa. Hogrefe Psykologien Kustannus Oy. Viitattu 23.01.2020 <https://www.hogrefe.fi/tuotteet/pienin-askelin/sisalto/viikkoteemat/>

Jaalasmaa, K. 2019. Yksi taito voi suojella teiniä masennukselta, tutkimus kertoo - ja sitä voi opettaa jo vauvalle. Viitattu 11.2.2020. <https://www.is.fi/perhe/art-2000006184409.html>

Jyväskylän yliopisto. 2018. Papilio-ohjelma lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemiseen ja itsesäätelypulmien ennaltaehkäisyyn. Viitattu 23.1.2020 <https://www.jyu.fi/edupsy/fi/tutkimus/tutkimushankkeet/papilio>

Laakso, M-L., Koivula, M., Viitala, R. & Neitola, M. 2020. Papilio-ohjelma. Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukemiseen ja itsesäätelypulmien ennaltaehkäisyyn. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 23.1.2020. http://koskeverkko.fi/wp-content/uploads/2013/12/Papilio_KOSKE_LaaksoKoivula.pdf

Lahti, L. 2019. Vanhemman tulisi opettaa tunnetaitoja, mutta osa ei hallitse niitä itsekään - näin opettelet ja opetat lasta. Viitattu 19.09.2019 <https://www.iltalehti.fi/perheartikkelit/a/1aeca761-2b25-44d4-8996-2a2f47363d27>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017a. Lapsemme -lehden artikkeli. Lue ja tue pienen mieltä. Viitattu 15.9.2019. <https://www.mll.fi/lapsemme-lehti/lue-ja-tue-pienen-mieltä/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017b. Lapsen tunteiden säätelyssä auttaminen. Viitattu 5.2.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/lapsen-tunteiden-saatelyssa-auttaminen/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019. Kuinka kehittää mentalisaatiotaitoja. Viitattu 11.2.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/mentalisaatio-vanhemmuudessa/kuinka-kehittaa-mentalisaatiotaitoja/>

- Neuvokas perhe. 2019. Meidän perheen tunnetaidot. Viitattu 5.2.2020. <https://neuvokas-perhe.fi/meidan-perheen-tunnetaidot/>
- Opetushallitus 2019. Mitä on varhaiskasvatus? Viitattu 23.09.2019. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>
- Papilio. 2020. Papilio-ohjelma päiväkoteihin. Viitattu 23.1.2020. <https://www.papilio.de/files/papili>
- Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Lääketieteellinen aikakauskirja duodecim. 11/2015. Viitattu 11.2.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/11/duo12278>
- Rounders entertainment. 2020. Tunnepilvet syventävät yhteisiä lukuhetkiä. Viitattu 11.2.2020. <https://ympyraiset.fi/kirjat/>
- Salo, A. 2017. Lapsen tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Kasvatustieteen kandidaatintyö. Oulun yliopisto: Oulu. Viitattu 24.09.2019. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201705232028.pdf>
- Smith, J. 2018. Älä Reima räjähdä! Viitattu 11.2.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/08/13/ala-reima-rajahda>
- Suomen mielenterveysseura. 2013. Tunteiden tuulimylly. Viitattu 13.1.2020. <https://mieli.fi/fi/julisteet/tunteiden-tuulimylly>
- Suomen mielenterveysseura 2020. Tunnetaitojen perusteet. Viitattu 2.3.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>
- Terävä, H. 2018. Äiti räyhää ja isä piilottaa pelkonsa - monien vanhempien tunnetaidot ovat hukassa ja malli periytyy lapsille. Viitattu 19.09.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10180153>
- Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540. Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 19.09.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540#Pidp446521984>
- Tunne&taida. 2020. Tunne&taida. Viitattu 19.2.2020. <https://tunnejataida.fi/tunnetaida/>
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2018. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 20.1.2020. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Väestöliitto 2019. Tunnetaidot. Viitattu 22.9.2019. https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/tunnetaidot/

Kuviot

Kuvio 1: Kerholaisten vanhemmille esittelimme muun muassa tunteiden tuulimyllyn (Suomen mielenterveysseura 2013).	30
Kuvio 2: Ote vinkkivihkosessa esitellyistä lastenkirjoista	32
Kuvio 3: Tunneruno tunnepussi -leikistä, tehnyt Minna Laine.....	33

Liitteet

Liite 1: Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden mainos	51
Liite 2: Palautteen keruun lupalomake.....	52
Liite 3: Toimintakerroilla käytetyt palautelomakkeet	53
Liite 4: Työelämän yhteistyökumppanille toimitettu palautelomake	57
Liite 5: Koonti toimintakertojen palautteista	58
Liite 6: Toiminnallisen osuuden pohjalta koostettu vinkkivihkonen.....	63

Liite 1: Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden mainos

Mitkä tunnetaidot?



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Yhdessä enemmän
Together we are stronger

Hei! Olemme Laurea ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita, ja teemme opinnäytetyömme vanhemmuuden tukemisesta lasten tunnetaitokasvatuksessa. Tulemme järjestämään toimintaa aiheen piirissä teille vanhemmille ja lapsillenne. Tervetuloa mukaan kuulemaan ja kokeilemaan mitä tunnetaitokasvatus tavallisessa arjessa on!

Aikataulu

7.11. 13:00 Vauvakerhon toimintatuokio - Vauva ja tunteet

8.11. 10:15 Avoimen päiväkodin toimintatuokio - laulua, loruja, satuja - tunnetaitoja leikin kautta

14.11. 13:00 Vauvakerhon toimintatuokio - Vauva ja tunteet

15.11. 10:15 Avoimen päiväkodin toimintatuokio - laulua, loruja, satuja - tunnetaitoja leikin kautta

18.11. 10:00 Vanhempien toimintatuokio - työkaluja tunnetaitoihin

19.11. 10:00 Vanhempien toimintatuokio - työkaluja tunnetaitoihin

22.11. 10:15 Avoimen päiväkodin toimintatuokio - laulua, loruja, satuja - tunnetaitoja leikin kautta

29.11. 10:15 Avoimen päiväkodin toimintatuokio: Vieraileva puhuja: Toimintaterapeutti Terttu Jussila Kuuselan perhekuntoutuksesta.



Jäitkö miettimään? Lisätietoja saat meiltä sähköpostitse:

mari.kuusisto@student.laurea.fi

minna.laine@student.laurea.fi

Liite 2: Palautteen keruun lupalomake

Lupa palautteen keräämiseen kirjallisena

Osallistuessani Laurean opiskelijoiden opinnäytetyöhön liittyviin toimintakertoihin, annan opiskelijoille (Minna Laine ja Mari Kuusisto) luvan käyttää antamaani kirjallista palautetta opinnäytetyössään.

Palaute tullaan keräämään nimettömänä, eikä opinnäytetyössä tulla mainitsemaan osallistujien nimiä. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Suomen ammattikorkeakoulujen avoimessa palvelussa Theseuksessa.

osallistujan nimikirjoitus ja nimenselvennys

paikka ja pvm

Liite 3: Toimintakerroilla käytetyt palautelomakkeet

Palaute toimintakerrasta - Avoin päiväkot

Päivämäärä: _____

Minkä ikäinen/ikäisiä lapsesi on/ovat? _____

Sisälsikö toimintakerta sinulle uutta tietoa? Mitä?

Teitkö jotain havaintoja lapsestasi toimintakerran aikana? Mitä?

Voisitko kuvitella käyttäväsi jotain tämän toimintakerran sisällöistä kotona? Mitä?

Mitä jäit kaipaamaan?

Oletko osallistunut Åbergin avoimen päiväkodin toimintaan aikaisemmin?

Vapaa palaute:

Palaute toimintakerrasta - Avoin päiväkot

Toimintaterapeutin vierailu 29.11.2019

Minkä ikäinen/ikäisiä lapsesi on/ovat? _____

Ovatko tunnetaidot sinulle käsitteenä ennestään tuttu?

Sisälsikö luento sinulle uutta tietoa? Mitä?

Voisitko kuvitella käyttäväsi jotain tämän luennon sisällöistä kotona? Mitä?

Olisitko toivonut sisältöön enemmän teoriaa, tai enemmän käytännön vinkkejä?

Oletko osallistunut Åbergin avoimen päiväkodin toimintaan aikaisemmin?

Vapaa palaute:

Palaute toimintakerrasta - Vauvakerho

Päivämäärä: _____

Minkä ikäinen/ikäisiä lapsesi on/ovat? _____

Sisälsikö toimintakerta sinulle uutta tietoa? Mitä?

Voisitko kuvitella käyttäväsi jotain tämän toimintakerran sisällöistä kotona? Mitä?

Mitä jäit kaipaamaan?

Oletko osallistunut Åbergin avoimen päiväkodin toimintaan aikaisemmin?

Vapaa palaute:

Palaute toimintakerrasta - Vanhempien kerho

Päivämäärä: _____

Minkä ikäinen/ikäisiä lapsesi on/ovat? _____

Sisälsikö toimintakerta sinulle uutta tietoa? Mitä?

Miltä tunteista puhuminen tuntui?

Voisitko kuvitella käyttäväsi jotain tämän toimintakerran sisällöistä kotona? Mitä?

Mitä jäit kaipaamaan?

Oletko osallistunut Åbergin avoimen päiväkodin toimintaan aikaisemmin?

Vapaa palaute:

Liite 4: Työelämän yhteistyökumppanille toimitettu palautelomake

Palaute yhteistyökumppanilta

Kuinka opinnäytetyön toimintakerrat ja sisällöt sopivat avoimen päiväkodin toimintaan?

Työn tavoitteena on tuoda tunnetaitokasvatusta lähelle vanhempia ja antaa selkeitä, konkreettisia neuvoja arkeen. Kuinka koet työn saavuttaneen tavoitteensa?

Koetko toiminnan ja aiheen tavoittaneen vanhemmat eri toimintakerroilla?

Oliko toimintakerroissa jotakin uutta, jota avoin päiväkotisi voisi hyödyntää tulevaisuudessa?

Vapaata palautetta:

Liite 5: Koonti toimintakertojen palautteista

Avoimen päiväkodin palautteet:

PVM	8.11.19	15.11.19	22.11.19
Uutta tietoa koki saaneensa	5	1	3
Havaintoja lapsestaan teki	7	1	6
Voisi käyttää sisältöjä kotona	9	1	3
Jäi kaipaamaan jotain lisää	3	-	4
Oli osallistunut aiemmin toimintaan	9	1	6
Palautteita annettu yhteensä	9	1	7

Palautteita yhteensä 17.

Sisälsikö toimintakerta sinulle uutta tietoa? Mitä?

- 5 mainitsi uudet kirjat ja lorut
- 2 mainitsi Konna-rauhottumisen
- 2 koki teorian tiedon hyödylliseksi

Teitkö jotain havaintoja lapsestasi toimintakerran aikana? Mitä?

- 10 mainitsi lapsensa pitäneen jostain toimintakerran sisällöstä, kuten tanssimisesta, laulu-leikeistä, loruista tai kuvien katsomisesta.
- 4 koki lapsensa olevan vielä kovin nuori toimintaan, ja olleen jopa aluksi levoton, mutta havaitsi lapsensa pitäneen jostain toimintakerran osiosta (musiikista, kuvien katselusta)
- 1 yllättyi 4-vuotiaan lapsen kyvystä esittää tunteita jähmettyneet tunteet-leikissä
- 3 koki uuden tilanteen ja ihmispaljouden häiritsevän lapsensa keskittymistä, tai lapsen olleen liian pieni toimintakertaan.

Voisitko kuvitella käyttäväsi jotain tämän toimintakerran sisällöistä kotona? Mitä?

- 5 mainitsi Konna-rauhottumiskeinon
- 3 mainitsi lorut tunnepussissa
- 1 mainitsi jähmettyneet tunteet leikin
- 3 mainitsi lastenkirjat
- 2 mainitsi sisällön olevan tulevaisuudessa käyttökelpoista, mutta eivät eritelleet mikä sisällöstä (8.11.)

Mitä jäit kaipaamaan?

- 1 toivoi oman lapsensa ikätasolle sopivampaa toimintaa
- 2 toivoi lisää uusia lauluja ja laulamista
- 1 toivoi konkreettisia vinkkejä tiettyihin tunnetiloihin, esimerkiksi lauluja.
- 2 kaipasi enemmän teoria- ja faktatietoa toiminnan lisäksi (22.11 toimintapainotteisempi kerta)

Vapaassa palautteessa keuhuttiin kokonaisuutta sekä annettiin ehdotuksia toiminnaksi. Lisäksi osa toivoi teorian tietoa lisää, ja osa toivoi lasten kanssa toteutettavaa toimintaa lisää.

Kaikilla toimintakerroilla mukana olleiden lasten iät olivat pääsääntöisesti 1-2 vuotta. Lisäksi 2-4 vuotiaita oli viisi ja esikouluikäisiä yksi. Myös neljä taaperoa osallistui toimintaan.

Vauvakerhon palautteet:

PVM	7.11.19	14.11.19
Uutta tietoa koki saaneensa	2	8
Voisi käyttää sisältöjä kotona	6	13
Jäi kaipaamaan jotain lisää	3	3
Osallistunut toimintaan aiemmin	3	11
Palautteita yhteensä	6	13

Palautteita yhteensä 19

Sisälsikö toimintakerta sinulle uutta tietoa? Mitä?

- 7 mainitsi uudet lorut ja/tai laulut
- 2 mainitsi uuden teorian tiedon
- 3 ei kokenut tiedon olevan uutta, mutta toiminnan olleen havainnollistavaa ja vahvistaneen heille jo ennalta tuttua tietoa.

Voisitko kuvitella käyttäväsi jotain tämän toimintakerran sisällöistä kotona? Mitä?

- 13 mainitsi lorut ja/tai laulut
- 5 mainitsi Vauvan kanssa- toimintakortit
- 1 mainitsi muilta osallistujilta kuullut vinkit
- 1 mainitsi toimintakorteista opitun leikin

Mitä jäit kaipaamaan?

- 4 kaipasi lisää toimintaa vauvan kanssa tehtäväksi
- 1 mainitsi kerralta pois jääneen rauhoittumisharjoituksen jääneen kiinnostamaan, mutta koki tilanteen olleen huono sen toteuttamiselle
- 1 kaipasi enemmän keskustelua (14.11)
- 1 kaipasi kotiin vietävää materiaalia, esimerkiksi loruja tai kirjasuosituksia

Vapaassa palautteessa kiitettiin ajankohtaisesta aiheesta. Janatehtävä 7.11. sai kiitosta (osallisti kaikkia). Ohjausta ja selkeää puhetta kehuttiin. Sekä vapaata keskustelua että ohjattuja loru- ja lauluhetkiä kiitettiin.

Osallistuneiden vanhempien lasten iät välillä 1kk – 3v. Toimintakerralle osallistuttiin vauvan kanssa. Palautteissa 3 mainitsi yli vuoden ikäiset lapset, 16 mainitsi vain alle vuoden ikäisiä lapsia.

Kerholaisten vanhempien palautteet:

(taulukossa ei huomioitu kysymystä ”miltä tunteista puhuminen tuntui”)

PVM	18.11.19	19.11.19
Uutta tietoa koki saaneensa	4	4
Voisi käyttää sisältöjä kotona	3	5
Jäi kaipaamaan jotain lisää	-	-
Osallistunut toimintaan aiemmin	2	4
Palautteita yhteensä	4	5

Palautteita yhteensä 9

Sisälsikö toimintakerta sinulle uutta tietoa? Mitä?

- 6 mainitsi esitellyt kirjat ja materiaalit
- 1 mainitsi saaneensa uutta tietoa, ei erittelyt mitä
- 1 mainitsi saaneensa vinkkejä tunteiden käsittelyyn muilta vanhemmilta.

Miltä tunteista puhuminen tuntui?

- 4 mainitsi tunteista puhumisen tuntuvan hyvältä, luonnolliselta
- 4 mainitsi muiden vanhempien kanssa puhumisen tuntuneen hyvältä
- 1 mainitsi että oli kiva huomata muissa perheissä olevan samanlaisia tilanteita kuin itsellä

Voisitko kuvitella käyttäväsi jotain tämän toimintakerran sisällöistä kotona? Mitä?

- 1 mainitsi tunnemittarin
- 1 voisi kokeilla kotona mutta ei erittelyt mitä
- 2 mainitsi kirjat
- 4 mainitsi rauhoittumis- ja rentoutusharjoitukset

Mitä jäit kaipaamaan?

- kukaan ei maininnut mitään

Vapaassa palautteessa keuhuttiin kokonaisuutta ja opiskelijoiden helposti lähestyttävyyttä.

Osallistuneiden vanhempien lapset iältään 1-6v.

Toimintaterapeutin luennon palaute 29.11.19

Käsite oli ennestään tuttu	2
Uutta tietoa koki saaneensa	3
Voisi käyttää sisältöjä kotona	3
Kaipaisi enemmän käytäntöä tai teoriaa	-
Osallistunut toimintaan aiemmin	3
Palautteita yhteensä	3

Ovatko tunnetaidot sinulle käsitteenä tuttu?

- 1 vastasi että ei kovinkaan tuttu
- 2 vastasi että käsite on tuttu

Sisälsikö luento sinulle uutta tietoa? Mitä?

- 1 vastasi kyllä mutta ei osannut eritellä kaikkea
- 1 vastasi että ei uutta, mutta hyviä huomioita arkeen
- 1 vastasi että uusia keinoja ja tukea omaan toimintaan vanhempana

Voisitko kuvitella käyttäväsi jotain tämän luennon sisällöistä kotona? Mitä?

- Kaikki vastasivat kyllä
- 1 mainitsi vihanhallinnan keinot
- 1 mainitsi saaneensa vahvistusta omaan vanhemmuuteen ja aikoo ottaa luennon sisällön puheeksi kotona puolison kanssa

Olisitko toivonut sisältöön lisää teoriaa tai käytännön vinkkejä?

- Kaikki pitivät luentoa hyvänä
- 1 mainitsi tyytyväisyytensä vanhempien toiveiden ja kyselyjen huomioimisesta luennolla.

Vapaassa palautteessa keuhuttiin luennon mielenkiintoisuutta sekä toimintaterapeutin tapaa kohdata vanhemmat.

Osallistuneiden lapset ikähaarukalla 1 -5 vuotta.

Yhteistyökumppanilta saatu palaute 29.11.19

Kuinka toimintakerrat ja sisällöt sopivat avoimen päiväkodin toimintaan?

- Sisältö sopi hyvin, erityisesti vauvakerhoon.
- Toiminnassa hyvin huomioitu kävijöiden sekä kävijämäärän vaihtuvuus

Kuinka työ saavutti tavoitteensa?

- puheeksi ottaminen on herättänyt ajatuksia
- useat toimintakerrat ovat auttaneet aiheen tutuksi tekemistä
- toiminnot ja keinot ovat olleet sopivan helppoja
- vaikea asia tehtiin helposti lähestyttäväksi

Koetko toiminnan tavoittaneen vanhemmat?

- Vanhemmat ovat olleet erittäin tyytyväisiä, kerholaisten vanhemmat sekä vauvakerhoon osallistuneet.

Oliko toimintakerroissa jotakin uutta, mitä avoin päiväkotitoiminta voisi hyödyntää tulevaisuudessa?

- Uusia loruja ja lauluja
- Vanhempien toiveiden huomioimista lisää
- Uutta hyvää kirjallisuutta sekä vanhemmille että lapsille
- Jatkossa aion järjestää tunteisiin ja vuorovaikutukseen liittyviä kertoja laulujen ja lorujen avulla.

Liite 6: Toiminnallisen osuuden pohjalta koostettu vinkkivihkonen

Tunnetaitoja tukemassa - vinkkejä lapsen tunnetaitojen kehittymisen tukemiseen

VANHEMMUUDEN TUKEMINEN LASTEN TUNNETAITOKASVATUKSESSA –
TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN LIITE

MARI KUUSISTO & MINNA LAINE
SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA
LAUREA AMMATTIKORKEAKOULU 2019

Saatteeksi

Tunnetaidot ovat yhä kasvavassa määrin esillä mediassa, opinnäytetöissä ja varhaiskasvatuksessa. Ne on huomioitu myöskin osana varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteita. Tietoa siis on ammattikasvattajien parissa yhä enemmän, ja sen tiedon halusimme opinnäytetyömme avulla tuoda myös vanhemmille. Kuinka tunnetaitoja voi tukea keskeällä arkeä?

Tämä vinkkivihkonen on koottu toiminnallisen opinnäytetyömme liitteeksi, ja se perustuu kahdeksaan pitämäämme toimintakertaan Åbergin avoimessa päiväkodissa marraskuussa 2019. Toimintakerroilla leikimme, lauloimme ja lorutelimme yhdessä vanhempien ja lasten kanssa, sekä keskustelimme tunnetaito-teeman alla yhdessä vanhempien kanssa. Tähän vihkoseen on koottu kaikki esittelemämme materiaali, jota toiminnassamme käytimme. Lisäksi esittelemme lyhyesti teoriaa tunnetaitojen tukemisen takana.

Tunnetaidot eivät ole ydinfysiikkaa. Tunteiden käsittelyn haasteet ovat niitä asioita, mitä arjessa tulee niin aikuisella kuin lapsellakin eteen. Lapselle on tärkeä näyttää omalla esimerkillään, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Teille vanhemmille haluamme sanoa, että on ihan hyväksyttävää tuntea välillä toivottomuutta erilaisissa arjen tilanteissa. Hyvänä vinkkinä voisi olla, että "laita ensin happinaamari itsellesi, jonka jälkeen lapsellesi". Tällä tarkoitamme sitä, että kun aikuinen yrittäisi muistaa olla rauhallinen, se auttaa myös lasta rauhoittumaan. Itselleen on hyvä olla myös armollinen ja haluammekin muistuttaa siitä, että tunnetaidot voivat olla myös meille aikuisillekin haastavia asioita.

Mari Kuusisto & Minna Laine
Laurea ammattikorkeakoulu

Teoriaa tunteiden takana

Tunteiden tunnistaminen voi olla joskus vaikeaa. Iloon voi liittyä rentoutta tai innostuneisuutta, ja vihan takaa voi paljastua turhautumista tai kateutta. (Pihlaja 2018. 144-145.)



Suomen mielenterveysseuran Tunteiden tuulimylly toimii apuvälineenä tunteiden sanoittamiselle. <https://mieli.fi/fi/julisteet/tunteiden-tuulimylly>

Yksi keskeisimmistä tunnetaidoista on empatia. Lapsen tunteiden ja empatian kehitys rakentuu vuorovaikutuksessa askeleittain. Pienet vauvat osaavat jo tulkita tunnetiloja toisen kasvoista ja liittävät emotionaalisia merkityksiä eri asioihin ja ihmisiin – esimerkiksi vauva voi tutin nähdessään olla iloinen. Alle yksivuotiaalla on jo empatian alkuja, eli hänellä on kyky tunkea toisen pahaa oloa itsessään. Esimerkiksi toisen lapsen itku saattaa tarttua toiseen.

Vähitellen taapero oppii lohduttamaan toista antamalla esimerkiksi toiselle asian, joka itseä lohduttaa. Tällöin empatia on vielä minäkeskeistä, mutta ajattelun ja kielellisten taitojen kehittyessä lapsi alkaa kyetä kuvittelemaan toisen ihmisen olotilaa, aikomuksia ja tunteita. Tällöin lapsi pyrkii aktiivisesti lohduttamaan toista ja oppii, ettei paha olo sijaitsee itsessä vaan toisessa.

5-6 vuotias ymmärtää jo erilaisten elämäntilanteiden vaikutukset, ja kykenee tuntemaan empatiaa esimerkiksi jos kaverin lemmikkieläin on kuollut. Noin viisivuotiaana lapsi tunnistaa ja nimeää jo useita tunteita. (Pihlaja 2018. 144-145.)

Vasta alakouluikäinen alkaa oppia tunteiden tietoista säätelyä. Siihen asti aikuisen tehtävänä on kulkea vierellä tukien ja sanoittaen suuria tunteita. Tunteet ovat automatisoituneita reaktioita, jotka nousevat meissä nopeammin kuin ehdimme laskea yhteen. Tunteet viestivät meille syvimmistä tarpeistamme, kuten kuulluksi tulemisen, turvan ja läheisyyden tarpeista. Tunteiden vastaanottaminen onkin tärkeää päästäksemme yhteyteen minuutemme kanssa. (Jääskinen & Pellicioni, 2017. 72.)

Lapset oppivat vanhempien kautta heidän esimerkillään tunteisiin asennoitumista. Se miten vanhemmat käyttäytyvät tunneilmaisultaan on lapselle merkityksellistä. Lapsi osaa päätellä vanhempien käyttäytymisestä onko kyseessä mielihyvän tunne vai välttämätön pahan tunne. Sillä on merkitystä, miten vanhemmat osoittavat tunneilmaisuaan erilaisilla toimilla. Lapselle on keskeistä, miten missäkin tilanteessa tunteita on tarpeen säädellä ja mitä keinoja siihen tulee käyttää. Jos

vanhemmat turhautuessaan usein korottavat ääntään ja näyttävät vihantunnetta, se ei tarjoa lapsille mallia rakentavasta tunteiden säätelystä. Tällöin vanhempi toimii omalla esimerkillään tarjoamalla lapselle epätarkoituksenmukaisia ilmaisuja ja säätelykeinoja tunteista. Lapset oppivat tehokkaimmin säätelemään tunteitaan, kun he toimivat vanhempien kanssa aktiivisesti. Se on oleellisempaa kuin se, että lapset tarkkailisivat vanhempia vierestä ja ottaisivat heistä mallia. (Kokkonen 2017, 90.)

Vauva-aikaan:

Vauvan kanssa tunnetaitojen tukeminen lähtee varhaisesta vuorovaikutuksesta. Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea sitä mitä vauvan kanssa yhdessä tehdään ja koetaan ensivuosina. Vuorovaikutukseen kuuluu osana myös erilaiset lorut ja leikit, joiden määrä muotoutuu vauvan kasvaessa. Seuraavaksi esittelemme muutaman materiaalin, joka on suunnattu enemmän vauva-aikaan.

- ✦ Hoivaa ja leiki - vauvan ja vanhemman vuorovaikutus.
Kirjoittanut: Saara Salo & Kirsi Tuomi

Hoivaa ja leiki kirjassa kerrotaan laajasti miten vanhempana voi tukea vauvan vuorovaikutusta eri ikäkausina. Miten vauvaa voi vanhempana tukea varhaisen vuorovaikutuksen osalta. Kirja sisältää myös lauluja, jotka tukevat vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta.



- ✦ Vauvan kanssa-kortit: Elina Pulli

Kortit sisältävät erilaista puuhaa ja tekemistä yhdessä vauvan kanssa. Kortit ovat jaettu eri ikäkuukausittain, joka helpottaa niiden valitsemista.



Lastenkirjallisuus:

- Jukka Hukka ja lohikäärmevauva - rauhoittumisen harjoittelu Kirjoittanut: Avril McDonald

Vinkki: Päivän rauhoittumishetkellä laita rauhallista, esimerkiksi klassista musiikkia soimaan ja lue lapselle hämähäkin Jukalle kertoma rauhoittumisloru sivulta 12.

Jukka Hukka-sarjasta löydät myös muita aiheeseen liittyviä kirjoja, kuten surusta selviäminen ja itseluottamuksen vahvistaminen. Sarjaan kuuluu myös tunnekortit.



- Kiitos, sanoi Leijona. Kuvitus: Sanna Pellicioni. Teksti: Piia Perkiö

Vinkki: Voit käyttää kirjan loruja tunnepussileikissä, joka on kuvattu myöhemmin tässä vihkosessa.



- Kastehelmi Virtanen ja oma tahto. Kirjailija: Anneli Kanto. Kuvitus: Noora Katto

Viisi villiä Virtasta-kirjasarjasta löydät myös kirjoja esimerkiksi kateudesta, pimeydestä, uimataidosta ja varkaudesta!



- Leo Leijona sanoo ei. Kirjoittanut: Nina Pirhonen



- Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari. Kirjoittanut: Julia Pöyhönen & Heidi Livingston

Vinkki: kirjan lopussa on tietoa myös vanhemmille. Askartele kotona lapsen kanssa yhdessä oma tunnelämpömittari arjessa käytettäväksi.



- Ympyräiset-kirjasarja
Tunnetaitoja käsitteleviä satukirjoja, joissa kussakin on mukana teemaan liittyviä kysymyksiä, joista voi keskustella yhdessä lapsen kanssa lukemisen lomassa. Lisää tietoa [www.ympyraiset .fi](http://www.ympyraiset.fi)



Aikuisille luettavaksi:

- ✚ Ihmeelliset vuodet. Ongelmanratkaisuopas 2-8 vuotiaiden lasten vanhemmille.
Kirjoittanut: Carolyn Webster-Stratton

Ihmeelliset vuodet kirja keskittyy lapsen sosiaalisten taitojen sekä tunne-elämän taitojen tukemiseen. Kirja antaa keinoja siihen, miten lapsen tunteiden säätelyä voisi tukea eri ikäkausina. Kirjassa on kuvattu arjen erilaisia tilanteita, ja niiden kautta kerrotaan miten niitä voisi lapsen näkökulmasta tukea.

Vinkki: Sivulla 140 on esitelty konnakeino rauhoittumiseen. Konnakeinon voi opetella lapsen kanssa leikin tai esimerkiksi päivän rauhoittumishetken kautta, ja keinon tultua osaksi arkea siihen voi palata sekä itse lapselle mallintaen, että lasta siitä muistuttaen hetkellä, jolloin rauhoittuminen on tarpeen

- ✚ Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen
Kirjoittanut: Anne-Mari Jääskinen & Sanna Pellicioni

Kasvattajan käsikirja, johon liittyy myös samanniminen nuorten kirja. Kirja osoittaa käytännönläheisesti, miten aikuiset voivat tukea lapsen tunnetaitojen kehittymisestä varhaisesta iästä murrosikään. Kirjaan on koottu kasvattajien kokemuksia, monipuolisia harjoituksia sekä vinkkejä keskustelun tueksi.

Vinkki: Tunnemittari. Kirjassa esitellään tunnemittari sivulla 228, jonka voi tehdä yhdessä lapsen kanssa, josta voi olla apua arjen eri tilanteissa. Tunnemittariin voi tehdä lapsen kanssa tunteita kuvaamaan eri värit. Mittariin voi askarrella lapsen kanssa tunteita kuvaamaan tunnenaamat, joista lapsen on helpompi oppia tunnistamaan sen hetkistä tunnetilaa.

- ✚ Kiukkukirja – Aggressiokasvattajan käsikirja - vauvasta kouluikään.
Kirjoittanut: Raisa Cacciatore

Aggressiokasvatusopas alle kouluikäisten lasten vanhemmille. kirja tarjoaa eväitä omien ja lasten tunteiden kohtaamiseen ja käsittelemiseen. Oppaassa tarjotaan valmiita sanoja ja malleja kasvatuksen apuvälineeksi sekä tietoa lasten aggression kehityksestä.

- ✚ Mitä ihmettä - Opi ymmärtämään lapsesi mieltä.
Kirjoittanut: Leea Mattila & Janna Rantala

Kirja kertoo miten mentalisaation avulla voi tukea lapsen, sekä vanhempana omia reaktioita. Se auttaa eläytymään lapsen mieleen. Kirja sisältää vinkkejä vanhemmille, miten erilaisissa arjen pulmatilanteissa voi toimia tukien lasta mentalisaation avulla.

- + Vahvista lasta.
Kirjoittanut: Kati Kärkkäinen

Vahvista lasta on teoriatesos vanhemmille, joka sisältää nimensä mukaisesti lasta vahvistavia keinoja vanhemmille. Miten lasta voi vahvistaa, jotta hänestä tulee sinut itsensä ja elämänsä kanssa. Teos kuvaa myös, miten lapsen persoonassa erilaiset taidot, kuten itsesäätely, tunnetaidot, sekä sosiaaliset kehittyvät lapsen kasvaessa.

- + Molli hyvällä mielellä vai pahalla päällä - tunteet taidoksi (harjoituksia)
Kirjoittanut: Tiina Haapsalo

Kirja sisältää yksin tai ryhmässä lasten kanssa tehtäviä kuvallisia ja kehollisia tehtäviä ja toimintaa tunnetaitojen harjoitteluun sekä tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen. Tehtävät perustuvat Katri Kirkkopellon kuvakirjaan Molli (Lasten keskus 2013.)

Leikit:

- + Jähmettyneet tunteet:

Jähmettyneet tunteet leikissä on tarkoitus liikkua musiikin soivissa. Kun musiikki lakkaa soimasta, sanotaan jokin tunne, kuten ilo ja esitetään keholla tai kasvoilla tunnetta.

- + Tunnepussi

Tunnepussi mukailee lorupussi leikkiä, jossa alussa lauletaan ”kuka saa, kuka saa / lorupussiin kurkistaa / tillin tallin tömpsis”, mutta lorupussi korvataan tunnepussilla. Pussi sisältää lorupussin kaltaisesti tunteisiin liittyviä loruja, joita lapset saavat nostaa pussista vuorotellen ja aikuinen lukee ääneen. Loruja avulla tunteille löytyy nimiä ja loruja hahmoista ja tunteista voi keskustella lasten kanssa.

Tunneloruja löytyy esimerkiksi Kiitos, sanoi leijona -kirjasta ja Rossi ja Viima tunnetaitoja-opettelemassa [-oppaasta](#). Omasta tunnepussistamme löytyy myös opinnäytetyön tekijän Minnan itse tekemä loru iloisesta siilistä, joka on vapaasti käytettävissä:



”Apua!” Siili huusi
 ”Mulla tunne on ihan uusi:
 Naamassa nykii ja kuplii rinnassa
 Hymy on herkässä, nauru on pinnassa”
 Siili mietti, arpoi, pohti
 Ja ajatustyö oivallukseen johti:
 ”Tältä siis tuntuu hurja ilo,
 riehakas nauru ja onnea kilo!”

Nettisivut ja pdf-linkit:

- ✦ **Pikku kakkonen: Reima Räiske**
Älä Reima räjähdä! Pikku kakkosen lastensarja tunnetaidoista, jonka tavoitteena on antaa eväitä kiukunhallintaan keskittyen hetkeen ennen kuin aggressio kääntyy toisia tai ympäristöä vahingoittavaksi toiminnaksi. Sarja on katsottavissa Yle Areenasta. Televisiosarjan lisäksi Pikku kakkosen sovelluksessa (ladattavissa Play-kaupasta) on Reimasta myös minipeli, jonka viisi erilaista sisältöä tarjoavat sisältöä leikki-ikäisen lapsen tunnetaitojen kehittämiseen, kuten esimerkiksi ilmeiden ja niihin liittyvien tunteiden tunnistamiseen.
Reima Räiske Yle-areenassa: <https://areena.yle.fi/1-4406401>
Pikku kakkosen sovellus:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=air.fi.yle.pikkukakkonen&hl=fi>

- ✦ **Lapsen mieli – laulut.**
Laulaminen tuottaa iloa ja on osa vuorovaikutusta. Suomen mielenterveysseuran sivuilta pääset kuuntelemaan kolmea Lapsen mieli-kirjan lastenlaulua, jotka liittyvät tunteisiin.
<https://mieli.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/lapsen-mieli-laulut>

- ✦ **Neuvokas perhe-sivustolla on tietoa ja vinkkejä lapsen tunnetaitojen kehittymisen tukemiseen.**
<https://neuvokasperhe.fi/meidan-perheen-tunnetaidot>

- ✦ **Rossi ja Viima tunnetaitoja opettelemassa.** Tähän tunnetaito-oppaaseen on koottu tunnetaitoharjoituksia alle kouluikäisille lapsille.
[http://www.savas.fi/userfiles/file/lastu/Rossi ja Viima tunnetaitoja opettelemassa opas.pdf](http://www.savas.fi/userfiles/file/lastu/Rossi_ja_Viima_tunnetaitoja_opettelemassa_opas.pdf)

- ✦ **Mannerheimin lastensuojeluliitto: Lapsen kasvu ja kehitys.** Sivulla on kuvattu selkeästi lapsen kehitystä eri ikäkausittain ja eritellen esimerkiksi lapsen sosiaalisen, fyysisen ja älyllisen kehityksen.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

Lähteet:

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

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet - Opi tunteiden säätelyn taito. 3., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Pihlaja, P. 2018. Sosiaalis-emotionaalinen kehitys ja sen vaikeudet. Teoksessa: Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.) 2018. Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus.