

TUNTEET TUTUIKSI - KEINOT KÄYTTÖÖN

Tunnekasvatusopas matalan kynnyksen kohtaamispaikkatoimintaan

LAB-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi (AMK)
Sosiaalipedagoginen varhais- ja
nuorisokasvatus
Kevät 2020
Elina Noiva
Jenna Järvinen
Kristiina Lukkarinen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Järvinen, Jenna Lukkarinen, Kristiina Noiva, Elina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 36+42 liitesivua	Valmistumisaika Kevät 2020
Työn nimi TUNTEET TUTUIKSI - KEINOT KÄYTTÖÖN Tunnekasvatusopas matalan kynnyksen kohtaamispaikkatoimintaan		
Tutkinto Sosionomi (AMK), sosiaalipedagoginen varhais- ja nuorisokasvatuksen polku		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Perhetuvan kanssa, joka on Lahden ensi- ja turvakoti ry:n ylläpitämä avoimen kohtaamispaikan toimipiste. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota keinoja lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tukemiseen. Tavoitteena oli tuottaa tunnekasvatusopas Perhetuvan henkilökunnan ja asiakkaiden tarpeet huomioiden. Opas suunnattiin sekä kohtaamispaikkojen työntekijöille että siellä käyville vanhemmille.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys suuntautui tunnekasvatukseen. Opinnäytetyössä käsiteltiin tunnekasvatusta vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen näkökulmasta. Tuotoksena syntynyt opas käsitteli tunteiden sanoittamista ja tunnistamista sekä neljää eri perustunnetta: iloa, surua, vihaa ja pelkoa. Oppaaseen koottiin sovellettavia harjoitteita ja vinkkejä tunnetilojen käsittelyyn lapsen kanssa.</p> <p>Suunnitteluvaiheessa osaa oppaan harjoitteista kokeiltiin Perhetuvan asiakkaiden kanssa. Toimintakerroista saatiin positiivista palautetta vanhemmilta kaavakkeen muodossa. Perhetuvan henkilökunta oli ohjaamiskerroilla mukana ja arvioi toimintakertoja suullisesti. Palautteiden perusteella voitiin todeta harjoitteiden soveltuvuus heidän tarpeidensa mukaisiksi.</p> <p>Tunnekasvatusopas tehtiin soveltumaan Perhetuvan lisäksi myös muihin avoimiin kohtaamispaikkoihin osaksi vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tukemista. Tärkeäksi koettiin oppaan monipuoliset käyttömahdollisuudet, jotta sitä voidaan käyttää niin ammattilaisten työkaluna, kuin vanhemmille jaettavana oppaanakin. Oppaasta pyydettiin kirjallista palautetta toimeksiantajalta. Toimeksiantaja koki oppaan olevan toimiva työkalu kohtaamispaikkatoimintaan.</p>		
Asiasanat tunteet, tunnekasvatus, tunnetaidot, vanhemmuus, mentalisaatio		

Abstract

Author(s) Järvinen, Jenna Lukkarinen, Kristiina Noiva, Elina	Type of publication Bachelor's thesis Number of pages 36+42	Published Spring 2020
Title of publication Know your feelings - use your resources Emotional education for low threshold meeting places		
Name of Degree Bachelor of Social Services, Social Pedagogy for Early Childhood and Youth Education		
Abstract <p>The thesis was done in a partnership with Perhetupa, which is Lahden ensi- ja turvakoti ry's maintained open meeting place office. The purpose of the thesis was to offer means to support the interaction between the child and the parent. The objective was to produce an emotional education guide keeping in mind the needs of Perhetupa's staff and customers. This guide was directed towards both the employees of the meeting places as well as the parents who visit them.</p> <p>The thesis' theoretical frame of reference was directed toward emotional education. Emotional education was discussed from the perspective of interaction between the child and the parent. The result handled emotions put into words, recognizing them, and four different basic emotions: joy, sorrow, anger, and fear. The guide was compiled with applicable exercises and tips for dealing with emotional states with a child.</p> <p>During the design phase, some of the guide's exercises were tested with Perhetupa's clients. The parent's feedback was positive, as a result from a survey. Perhetupa's staff were there during counselling times and gave verbal feedback. Based on the feedback received it could be stated that the exercises were suitable for their needs.</p> <p>The emotional education guide was made suitable, not only for Perhetupa, but also for other open meeting places, as part of supporting the interaction between the parent and the child. The versatility of the guide was deemed important in order to make it possible to be used both as a tool for professionals and as a guide to be handed out to parents. Written feedback about the guide was requested from the client. The client experienced the guide to be a suitable tool for meeting place activities.</p>		
Keywords Emotions, emotional education, emotional skills, parenthood, mentalization		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	2
2.1	Toimeksiantaja.....	2
2.2	Tavoitteet ja tarkoitus.....	3
2.3	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	3
3	TUNTEIDEN MERKITYS IHMISELLE.....	5
3.1	Tunteet.....	5
3.2	Tunnetaidot.....	6
3.3	Tunnetaitojen kehitys alle kouluikäisenä.....	7
3.4	Tunneäly.....	8
4	TUNNETAITOJEN OPPIMINEN.....	12
4.1	Tunnekasvatus.....	12
4.2	Perheen tunneilmapiiri lapsen kasvuympäristönä.....	14
4.3	Vanhempi lapsen tunnekasvattajana.....	15
4.4	Vanhemman mentalisaatiokyky lapsen tunnetaitojen tukemisessa.....	16
5	OPPAAN SUUNNITTELU JA TUNNETUOKIOT.....	18
5.1	Tunnekasvatusoppaan sisällön suunnittelu.....	18
5.2	Tunnetuokiot suunnittelun lähtökohtina.....	18
6	TUNNEKASVATUSOPAS.....	23
6.1	Tunnetuokioiden palautteen hyödyntäminen.....	23
6.2	Tunnekasvatusoppaan sisältö.....	26
7	YHTEENVETO.....	29
7.1	Kehittämistyön prosessin pohdinta.....	29
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	31
7.3	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja kehittämis ehdotukset.....	31
	LÄHTEET.....	33
	LIITTEET.....	36

1 JOHDANTO

Monet kasvatopsykologian asiantuntijat ovat todenneet tunnekasvatuksen olevan nykyään yksi kasvattajan tärkeimmistä tehtävistä (Väyrynen 2015, 4). Tasapainoinen ja sujuva arki pohjaa vanhempien taitoihin käsitellä omia, toistensa ja lastensa tunteita. Lapset oppivat tunnetaitonsa ensisijaisesti kotoaan ja tutkimusten mukaan lapset käyttävätkin pääasiassa samoja tunteidensäätelykeinoja vanhempiensa kanssa. (Juusola 2017, 93.) Viimeaikaisten tutkimuksien mukaan vanhemman hyvällä mentalisaatiokyvyllä on vahva positiivinen vaikutus hoivan laatuun ja turvalliseen kiintymyssuhteeseen (Kalland 2019, 39).

Keväällä 2019 Perhetupa etsi opiskelijoita tekemään opinnäytetyötä. Kiinnostuimme kohtaamispaikkatoiminnasta ja halusimme mukaan sen kehittämiseen. Yhteisen keskustelun ja Perhetuvan aiemmin tekemän palautekyselyn myötä opinnäytetyön aiheeksi muotoutui lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tukeminen kohtaamispaikkatoiminnassa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen on ollut projektimme alkumetreillä jo selvää, ja siksi päädyimmekin luomaan tunnekasvatusoppaan, joka on tarkoitettu hyödynnettäväksi matalan kynnyksen palveluihin niin Perhetuvalle kuin muuallekin. Opintojemme aikana tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa on tullut tutuksi niin teoriassa ja käytännössäkin, mutta halusimme syventyä tunnekasvatukseen lisää. Siksi päätimme liittää sen osaksi toiminnallista opinnäytetyötämme vahvistaaksemme omia tunnekasvatuksen taitojamme ja ymmärrystämme lasten tunnetaitojen tukemisesta.

Tuotoksena syntyvän tunnekasvatusopas rajautuu alle kouluikäisten lasten tunnekasvatukseen ja tunnetaitojen kehittymisen tukemiseen, huomioiden näin toimeksiantajan asiakasryhmän. Vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta tukeva tunnekasvatusopas sisältää harjoitteita ohjattujen tunnekasvatustuokioiden järjestämiseen sekä vinkkejä eri tunnetiloista ja niiden käsittelystä lapsen kanssa. Tunnekasvatusoppaan on tarkoitus auttaa vanhempaa ymmärtämään ja käsittelemään tunteita lapsen kanssa ja näin tukea vanhemmuutta vanhemman mentalisaatiokykyä ja tunnekasvatustaitoja vahvistamalla. Lisäksi oppaan on tarkoitus toimia työvälineenä matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa mahdollistaen helposti toteutettavat tunnekasvatustuokiot osana kohtaamispaikkojen arkea.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantaja Perhetupa on Lahden ensi- ja turvakoti ry:n ylläpitämä avoin kohtaamisen- ja yhdessä toimimisen paikka kaikille Päijät-Hämeessä asuville vauva- ja lapsiperheille, joissa on 0-6-vuotias lapsi, sekä heidän lähiverkostoilleen. Perhetupa sijaitsee Lahden keskustassa ja on toiminut 2006 vuodesta vakiinnuttaen paikkansa toimijaverkostossa. Perhetupa tarjoaa perheille mahdollisuuden tavata toisia perheitä ja lapsia, järjestää omatoimista ryhmätoimintaa sekä tilapäistä hoitoa lapsille. Tiloja on myös mahdollista vuokrata omaan käyttöön. (Ensi- ja turvakotien liitto 2019a; Lahden ensi- ja turvakoti ry 2019.)

Perhetuvan toiminta tarjoaa perheille mahdollisuuden perheiden vertaistukeen ja tukee yhteisöllisyyden ja osallisuuden toteutumista. Toiminnan tavoitteena on lisätä vanhempien arjessa jaksamista ja voimavaroja. Toiminnalla pyritään vähentämään vanhempien ja lasten yksinäisyyden kokemusta, vahvistamaan perheiden sosiaalisia suhteita ja laajentamaan perheiden turvaverkkoja. Perhetuvan toiminta tavoittaa vuosittain noin 400 perhettä ja päivittäin noin 25 aikuista- ja 30 lapsikävijää. Kävijät koostuvat enimmäkseen 20-45-vuotiaista äideistä ja heidän 0-3-vuotiaista lapsistaan. Vertaisryhmiä Perhetuvalla kokoontuu kuukaudessa noin 10. (Perhetupa palautekysely 2019; Perhetupa 2019.)

Perhetuvan toiminta on ammattilaisten ylläpitämää toimintaa, joka eroaa esimerkiksi perhekahvila toiminnasta toiminnan laaja-alaisuudella. Toiminta tarjoaa monimuotoisesti tukea erilaisten perheiden tarpeisiin. Sen ytimessä ovat vahvasti vertaisuuden ja matalan kynnyksen toimintatapa. Toiminnalla on pystytty merkittävästi lisäämään vauva- ja pikkulapsiperheiden hyvinvointia ja ehkäisemään vanhempien uupumista, joka on myös ilmennyt asiakaskyselyiden palautteista. (Perhetupa palautekysely 2019; Perhetupa 2019.)

Perhetupa toimii osana Päijät-Hämeen perhekeskusten kohtaamispaikkaverkostoa tarjoten perheitä hyödyttävää, toisten toimijoiden palveluja täydentävää ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä. Perhetuvan vastaava työntekijä työskentelee kohtaamispaikkaverkoston ydinryhmässä kehittämässä maakunnallista kohtaamispaikkatoiminnan mallia ja on mukana myös THL:n kohtaamispaikka työpajoissa. Vuonna 2020 Perhetupa tulee jatkaamaan tiivistä, eri sektoreiden ja toimijoiden välistä perhekeskus-yhteistyötä. (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2019.)

2.2 Tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen menetelmiä lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tukemiseen tunnekasvatuksen keinoin ohjattujen toimintahetkien avulla. Opinnäytetyön tavoite on tuottaa tunnekasvatusopas, joka sisältää tietoa ja materiaaleja tunnekasvatuksesta. Opasta on tarkoitus käyttää osana vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tukemista. Osaa tunnekasvatusoppaan sisällöistä kokeillaan toteuttamalla kaksi toimintakertaa Perhetuvan tiloissa. Toimintakertojen tarkoituksena on osallistaa Perhetuvan henkilökunta ja asiakkaat tunnekasvatusoppaan sisällön tuottamiseen ja kehittämiseen kokeilemalla toimintoja käytännössä. Toiminnalliset ohjaukset antavat mahdollisuuden osoittaa tunnekasvatusoppaan merkitystä käytännössä. Tämä mahdollistaa oppaan sisällön kehittämisen palautteen perusteella asiakkaiden ja henkilökunnan tarpeita vastaavaksi. Tunnekasvatusoppaan sisältöjen testaaminen käytännössä lisää myös tietoutta menetelmien toimivuudesta käytännössä.

Konkreettinen tuotos on tunnekasvatusopas kohtaamispaikkoihin lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tukemiseen. Tunnekasvatusopas sisältää tietoa lapsen tunnetaitojen tukemisesta ammattilaisille ja vanhemmille sekä valmiiksi rakennettuja toimintahetkiä tunnekasvatustuokioiden toteuttamiseen. Opinnäytetyön tuotoksen tarkoitus on lisätä matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen kykyä järjestää ohjattua tunnekasvatustoimintaa helposti osana kohtaamispaikkojen arkea, sekä antaa siellä käyville vanhemmille konkreettista apua erilaisten tunnetilanteiden käsittelyyn lapsen kanssa.

2.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Jo opinnäyteprosessin alkuvaiheessa olimme päättäneet, että haluamme tehdä työmme paikkaan, jossa on kysyntää opinnäytetyön tekijöille ja sen lisäksi tarvetta jollekin konkreettiselle tuotokselle. Perhetuvan asiakaspalautekyselyistä nousseet toiveet sekä henkilökunnan kanssa käydyt keskustelut vakuuttivat meidät siitä, että tunnekasvatusopas tulisi henkilökunnalle ja asiakkaille hyvinkin tarpeeseen. Tartuimme näihin keskusteluihin ja lähdimme toteuttamaan työtämme toiminnallisena opinnäytetyönä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on työn kehittämiseen tähtäävä konkreettinen tuotos (Salonen 2013, 4). Opinnäytetyömme tuotos tunnekasvatusopas joka on luotu yhteistyössä Perhetuvan henkilökunnan ja asiakkaiden kanssa. Tunnekasvatusopas tarjoaa Perhetuvan henkilökunnalle uuden työvälineen, jota voi hyödyntää monessa eri tilanteessa. Se tarjoaa monipuolista tietoa tunnekasvatuksesta sekä konkreettisia harjoitteita,

jotka ovat helposti sovellettavissa erilaisiin tilanteisiin sopiviksi. Vanhemmille opas tarjoaa harjoitteiden ja tietoisuuksien kautta tukea vanhemmuuteen ja tunnekasvatukseen.

Opinnäytetyön kehittämismenetelmäksi valittiin kokeileva toiminta, jotta tunnekasvatusoppaan sisältöjen suunnitteluun voidaan osallistaa niin Perhetuvan henkilökunta kuin asiakkaatkin (Salonen 2013, 20; Elonen, Hautala, Kinos & Salonen 2017, 55). Kokeilevana toimintana toteutettiin kaksi tunnekasvatustuokiota Perhetuvan tiloissa. Näistä tuokiosta kerättiin palautteen avulla ideoita oppaaseen asiakkailta ja toimeksiantajalta. Näin saimme oppaasta asiakkaita ja toimeksiantajaa mahdollisimman hyvin palvelevan.

3 TUNTEIDEN MERKITYS IHMISELLE

3.1 Tunteet

Kaikkea toimintaamme ohjaavat tunteet ja ajattelu (Kanninen & Sigfrids 2012, 82). Tunteet suojelevat ja auttavat ihmistä pyrkimään päämääräänsä ja pysymään vireessä, kunnes päämäärä on saavutettu (Nummenmaa 2016, 731; Myllyviita 2019, 19). Usein ajatellaan, että tunteet rikastuttavat elämäämme tekemällä siitä mielekkään ja merkityksellisen. Monesti tunteisiin liitetään myös, että ne opettavat meille aina jotain uutta itsestämme. Tämä oikeastaan pitääkin sisällään jo olennaisimman asian, sillä tunteet todella voivat opettaa meille paljon omasta toiminnastamme ja sen motiiveista, kunhan vain osaamme tulkita niitä oikein. (Kokkonen 2019, 11-12.) Tunteista voi olla apua myös päätöksen teossa silloin, kun emme pysty järjellisesti tilannetta ratkaisemaan (Nummenmaa 2016, 729).

Tunnetta voidaan kuvata kolmiosaisena aaltona. Tunneaalto koostuu tunteen käynnistymisestä eli tunteen aiheuttamista fyysisistä tuntemuksista, minkä jälkeen tunne vaikuttaa käyttäytymiseen ja vasta sitten tulee tietoiselle tasolle. (Juusola 2010, 94.) Tunteita voidaan tarkastella myös tasoina, jotka samaan aikaan koostuvat subjektiivisesta tunnekokemuksesta, kehollisista tuntemuksista, toimintavalmiuksista, mielikuvista ja neurokemiallisista prosesseista (Kanninen & Sigfrids 2012, 77).

Tunteen ollessa ihmistä motivoiva ja asioita tärkeysjärjestykseen laittava voima, sivistys-sanalla *emootio* voidaan kuvata tunteen tehtävää. Emootio pohjautuu latinalaiseen *emovere* termiin, joka tarkoittaa liikkeelle panemista. Tunne-elämän keskeisten käsitteiden määrittelystä käydään kuitenkin tutkijoiden keskuudessa vielä vilkasta keskustelua, eikä termeille ole vielä yksimielistä määritelmää. (Kokkonen 2019, 15.)

Tunteet ovat toimintamme taustalla, halusimme tai emme ja ymmärsimme sitä tai emme. Ne ohjaavat meitä hyvinvointimme kannalta tärkeiden asioiden pariin, tietynlaisten ihmisten seuraan, kiinnostavien työtehtävien ja harrastusten piiriin. Toisaalta tunteet myös suojelevat meitä ohjaamalla meidät välttelemään itsellemme haitallisia asioita. Esimerkiksi pelko, epävarmuus ja hermostuneisuus ovat tunteita, jotka varjelevat jopa olemassa-oloamme auttamalla meitä huomaamaan ympäristön vaarat, jotka saattavat olla uhka hyvinvoinnillemme. Tunteet vaikuttavat myös moniin havaitsemis- ja ajattelutoimintoihimme. Tutkimusten mukaan päivittäiset myönteiset tunnekokemukset laajentavat vähitellen ajattelun sekä toiminnan mahdollisuuksia ja pidemmällä aikavälillä muodostuvat yksilön voimavaroiksi. (Kokkonen 2010, 11-12.)

Tunteet syntyvät aivoissa automaattisesti, mutta tunteiden muodostumiseen vaikuttavat myös tilannetekijät, kehon toiminta, sekä temperamentin ja persoonallisuuden piirteet

(Nummenmaa 2016, 731). Jokainen ihminen ymmärtää erilaisia tunteita eri tavalla. Vaikka tunteet ovat käsitteenä ja kokemuksena ihmiselle tuttuja, niin kuitenkin koemme, ymmärrämme ja tulkitsemme ne jokainen omalla tavallaan. Se, miltä tuntuu, riippuu jokseenkin siitä, miten ymmärrämme ylipäättänsä tunteita. Kulttuurit vaikuttavatkin suuresti siihen, miten tunteita ymmärrämme. Erilaiset maailmankatsomukselliset lähtökohdat ja kulttuurit erilaisine ihmis- ja arvokäsityksineen vaikuttavat siihen, miten tunne-elämän ilmiöt nähdään ja miten niitä arvostetaan. (Puolimatka 2011, 325.)

Tunnekasvatusoppaamme on rajattu käsittelemään perustunteita, joihin kuuluvat viha, pelko, inho, ilo, suru ja hämmästys. Tutkimukset ovat osoittaneet perustunteiden olevan yleismaailmallisia ja tunteisiin liittyvien ilmeiden, eleiden ja kehonasentojen olevan samantlaisia pieniä kulttuurisia vivahde eroja lukuun ottamatta. Tunteisiin liittyvät kokemukset ja keholliset reaktiot ovat samantlaisia ihmisen elinympäristöstä riippumatta. (Nummenmaa 2016, 726.)

3.2 Tunnetaidot

Tunnetaitoihin kuuluu taito tunnistaa, ilmaista ja sanoittaa tunteita. Siihen liittyy myös tunteiden takana olevien tarpeiden tunnistaminen ja niiden ymmärtäminen, tunteiden tuoman reaktion läpi käyminen ja tilanteen ratkaiseminen (Livingston & Pöyhönen 2019, 10).

Tunnetaidot ohjaavat ihmisen valintoja ja toimintaa tunteen äärellä. Tunnetaidot, olivat ne sitten heikkoja tai vahvoja, ilmenevät kaikissa tunnetilanteissa. Kaikki itsessämme ja ympärillämme tapahtuvat asiat on kohdattava, ja tunnetaidot määrittelevätkin hyvin pitkälle sen, miten ihminen tunteensa kohtaa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 34.)

Tunteet siis vaikuttavat ihmisen kaikkeen olemiseen ja tekemiseen. Tähän liittyy olennaisesti myös sosiaalisen elämän aspektit. Tietynlaiset tunteet, kuten häpeä ja syyllisyys rajoittavat sosiaalisesti ei toivottua käyttäytymistä ja vaikuttavat normien sekä arvojen oppimiseen ja omaksumiseen. Kulloinkin vallalla olevat sisäiset tunnekokemuksemme välittyvät muille ihmiselle kasvojemme välityksellä erilaisina ilmeinä. Ilmeiden lisäksi myös puheääni, kehonkieli, asennot ja liikkeet kertovat paljon vuorovaikutuksen laadusta. (Kokkonen 2010, 13-14.)

Ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa sekä omiin, että toisten ihmisten tunteisiin käyttäytymisen, ajattelun ja ihmissuhteiden mahdollistaman sosiaalisen tuen avulla, kunhan siihen tarvittavat taidot ovat riittävät. Tässä kohtaa astuu esiin jo lapsuudessa aloitettavan tunnekasvatuksen merkitys ihmisen lähes koko toiminnan perustana olevien tunnetaitojen kehittymiselle. (Kokkonen 2010, 16-17.)

Lapsi harjoittelee jokapäiväisessä toiminnassaan tunteidensa tunnistamista, ilmaisua ja säätelyä. Näiden taitojen alkeellisuus tulee näkyviin usein ikätovereiden kanssa leikkiessä sekä ristiriitatilanteissa. Lapselle on haasteellista asettua toisen asemaan tai ilmaista omaa näkemystään ilman aikuisen tukea. Tunnetaitoja harjoitellessa aikuisen läsnäolo, ohjaaminen, mallintaminen ja tuki ovat hyvin merkittävässä asemassa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36.)

Lapsen on tärkeää saada kokemuksia siitä, että voi itse vaikuttaa omaan oloonsa ja tunteisiinsa. Tunnetaitoja harjoittelemalla kokemus siitä, että toinen on uhka omille tunteille, helpottuu. Lapselle toisen ihmisen tunnereaktio voi usein merkitä uhkaa. Lapsi voi kokea, että hänen on puolustauduttava. Kun omien tunteiden ja ajatusten kanssa tulee tutuksi, voi toisen henkilön tunnereaktio tuntua keveämmältä. Tunteiden tutuksi tuleminen antaa lapselle rauhan olla oman tunteensa kanssa ilman puolustautumisreaktiota, jolloin konflikteilta usein vältytään helpommin. Lapsi oppii, että hankalastakin tilanteesta voi selvitä. Kun pystyy toimimaan omien tunteiden kanssa, osaa helpommin huomioida muut ihmiset sosiaalisissa tilanteissa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 35.)

3.3 Tunnetaitojen kehitys alle kouluikäisenä

Tunteiden säätelyn taidot johdetaan lähtökohtaisesti aivorakenteista ja eri aivorakenteiden välisestä keskinäisestä yhteistyöstä. Kuitenkin hyvin suurilta osin tunteiden säätely kehittyy lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen perusteella. Erityisesti varhainen vuorovaikutus antaa eväät tunteiden säätelyyn niin hyvässä kuin pahassakin. Jo kohdussa sikiö aistii äidin kautta joko positiivisia tai negatiivisia elementtejä, jotka osaltaan ovat vaikuttamassa tunteiden säätelyn myöhempään kehittymiseen. (Kokkonen 2010, 79.)

Perusta tunteiden säätelylle luodaan varhaisessa vuorovaikutuksessa (Väyrynen 2015, 13). Ensimmäisten elinvuosien aikana vuorovaikutustilanteissa saadut kokemukset ohjaavat aivojen kehittymistä ja aivosolujen välisten yhteyksien muodostumista, säilymistä tai kariutumista. Tunteiden säätelyn kannalta olennaisin aivojen kehittymisen prosessi ajoittuu vauvalla noin 6-18kk:n ikään, jolloin vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen laatu vaikuttaa jopa aivojen aineenvaihduntaan ja sen myötä solutasolla tapahtuvien eri aivoalueiden välisten reittien joko syntymiseen tai tuhoutumiseen. (Kokkonen 2010, 80-81.)

Vastasyntyneen toiminta on pääasiassa automaattisten tunnekokemusten ohjaamaa, minkä vuoksi vauva elää "tässä ja nyt" (Nummenmaa 2016, 730). Vauvalla on kyky tuntea perustunteita iloa ja mielihyvää, inhoa, surua, vihaa ja hämmästyä (Juusola 2017, 94).

Vauvan tunnetaitoihin kuuluvat kyky rauhoittaa itseä, etsiä virikkeitä ja pyrkiä oikeanlaiseen uni-valverytmiin. Varhaisessa vaiheessa vauva oppii tunnistamaan tunteita ilmeistä, eleistä ja äänen sävyistä. Vanhemman vastatessa vauvan tunneviesteihin vauva oppii hiljalleen säätelemään käyttäytymistään sen perusteella, miten vanhempi vastaa hänen tunne- ja muihin viesteihinsä. (Aro & Laakso 2011, 23.)

Taaperoiässä lapsi alkaa pikkuhiljaa kyetä myös itse säätelemään tunteitaan eikä tarvitse vanhemman jatkuvaa tunteen säätely apua (Väyrynen 2015, 14). Tunteiden säätely kehittyy erityisen nopeasti kolmannen ikävuoden jälkeen. Lapsi alkaa tiedostaa kasvojen ilmeiden liittyvän tiettyihin tunteisiin, tunteiden vaikuttavan toimintaan, erilaisten tilanteiden aiheuttavan erilaisia tunteita ja tunteiden vaikutuksen muiden toimintaan. Myös kielellisten taitojen kehittyminen mahdollistaa tunteiden tunnistamisen ja säätelyn nopean kehittymisen. (Aro & Laakso 2011, 25.) Myönteiset mielikuvat lapselle läheisistä ihmisistä sisäistyvät, joka mahdollistaa tietoisien turvan hakemisen hädän hetkellä (Väyrynen 2015, 15).

Lapsen tullessa leikki-ikään noin 4-vuotiaana, alkaa kehittyä oma sisäinen maailma, joka sisältää mielikuvia ja ajatuksia tapahtumista ja tilanteista. Lapsi kuitenkin edelleen harjoittelee tunteidensa säätelyä, tarpeiden ilmaisua vaatimista ja käyttäytymistä tavoitteidensa suuntaisesti. (Väyrynen 2015, 15.) Käsitys siitä, että muillakin ihmisillä on oma tietoisuus, kehittyy noin viiden vuoden ikään mennessä. Kun lapsi ymmärtää, että jokaisen ihmisen käyttäytymiseen vaikuttavat henkilön omat tunnetilat ja kokemukset ja etteivät muut välttämättä tiedä tai ole kokeneet samoja asioita, kuin hän, on lapsen helpompaa ennakoita muiden toimintaa ja ymmärtää motiiveja toiminnan taustalla. (Aro & Laakso 2011, 25.)

Lapsen minäkuvan kehittymisen ja eriytymisen sekä sosiaalisten kokemusten myötä mahdollistuvat sosiaalisten tunteiden ylpeyden, häpeän, syyllisyyden, kateuden ja empatian kokeminen (Juusola 2017, 95).

3.4 Tunneäly

Tunneälyä, kuten älykkyyttäkin, on ihmisellä jo syntyessään. Tunneällyn pohja rakentuu jo sikiöaikana aivojen kehittyessä, mutta varhaislapsuudessa tapahtuvan aivojen tunnealueiden kehityksen nähdään olevan merkittävintä aikaa tunneällyn kehitykselle. Tunneällyllä tarkoitetaan aivojen valmiutta vastaanottaa, ymmärtää ja käsitellä tunteita sekä kykyä näiden valmiuksien kehittämiseen taidoiksi, joilla voidaan edistää omaa ja toisten hyvinvointia omia tunneprosesseja ja tunnereaktioita säätelemällä. Tunneällyn avulla opitaan ymmärtämään, miksi sosiaalisissa ja tunteita herättävissä tilanteissa tulee käyttäytyä tietyllä tapaa ja säätelemään toimintaa. Tunneäly kehittyy harjoittelun myötä tunteiden tunnistamisesta tilannekohtaiseen tunteidensäätelyyn ja järkipäraseen käyttöön. (Köngäs 2019, 36, 38.)

Tunneällyn kehityksen kannalta tärkeintä aikaa on varhaislapsuus, jolloin aivojen tunnekeskukset kehittyvät. (Köngäs 2018,19.)

Mayer ja Salovey kehittivät vuonna 1997 tunneällyn nelihaaraisen mallin, joka jakaa tunnetaidot neljään osa-alueeseen: tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu, tunteiden käyttäminen ajattelun tukena, tunneinformaation ymmärtäminen ja analysointi ja tunteiden säätely. Osa-alueet on jaoteltu edelleen neljään osaan perustaidoista syviin taitoihin. (Köngäs 2019, 40-41; Puolimatka 2011, 313.)

Tunneäly kehittyy hierarkkisesti osa-alueesta toiseen, mutta myös perustaidoista syvempiin taitoihin. Aluksi opitaan tulkitsemaan perustunteita ilmeistä ja äänenpainoista ja myöhemmin mahdollistuu tunnesekoitusten ja mikroilmeiden, kuten halveksunnan, säälin ja kuvotuksen tunnistustaito. Perustaitojen oppimisen päälle on hyvä rakentaa uutta, mutta toisaalta väärin opitut taidot vaikeuttavat syvempien taitojen oppimista. Onneksi tunneällyn osa-alueita voi harjoittaa ja oppia missä vaiheessa elämää vain tietoisella harjoittelulla ja omiin ajattelumalleihin paneutumalla. (Köngäs 2019, 42.) Tunneällyn käsitteen hierarkkisuus johtuu siitä, että tutkimusten mukaan tunteiden säätely ei voi olla täysin onnistunutta, jos ihminen ei pysty tunnistamaan tai kuvailemaan omia tunnetilojaan, saati ymmärtämään niiden aiheuttajia. (Kokkonen 2010, 39-41.)

Tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu

Tunneällyn ensimmäinen osa on tunteiden tunnistaminen ja vastaanottaminen, johon kuuluvat niin omien kuin muidenkin ihmisten tunnetilojen oikeanlainen tunnistus ja tulkinta. (Köngäs 2018, 36.) On tärkeää oppia tunnistamaan tunne oikein, jotta sen kanssa voi työskennellä (Köngäs 2018, 37). Tunteen tunnistamisen taito on muiden tunnetaitojen rakentumisen perusta. Se edellyttää oman kehon tunneaistimusten tietoisuutta, tunnesanojen käsittämistä ja kykyä yhdistää tunneaisteja ja tunnesanoja. Omien kehollisten aistimusten tarkkailu on tunteiden tunnistamisen kannalta tärkeä taito. Vaikka omaa tunnetta ei osaisi nimetä, niin tietoisuus siitä, että jotain uutta tapahtuu kehossa, vie eteenpäin kohti parempaa tunne-kehoyhteyttä. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36.)

Ensimmäisenä tuleva automaattinen tunnekokemus voi olla ristiriidassa tavoitteen kanssa. Tunteen tunnistaminen auttaa tilanteen tietoissa ratkaisussa. (Nummenmaa 2016, 729-730.) Aluksi tunteiden tunnistaminen on mielipahan erottamista mielihyvästä ja sen perusteella kykyä joko liittyä tai vetäytyä tilanteesta. Tunneällyn kehittyessä opitaan erottelemaan ja sanallistamaan tunteita monipuolisemmin. Tutkimuksien mukaan taitavasti tunnetaitaan ilmaisevat henkilöt ovat empaattisempia ja vähemmän masennuksen taipuvia. (Puolimatka 2011, 313.)

Tunteiden käyttäminen ajattelun tukena

Tunneälyn toisessa vaiheessa kehittyy kyky ymmärtää tunteen suhdetta muihin aistitunteuksiin tilanteessa ja sen vaikutuksia tunteen ilmaisutapaan. Tällöin kehittyy myös kyky ymmärtää tunteiden vaikutusta mielipiteisiin ja niiden vaihtuvuuteen tunteen mukaan. (Köngäs 2018, 36.) Tämä taito on tärkeä keskittymiselle, oikeanlaisten päätösten tekemiselle ja tarkkaavuuden suuntaamiseen oikeisiin asioihin. (Köngäs 2018, 37.) Tunteet voivat edesauttaa suuntaamaan tarkkaavaisuutta tärkeään tietoon, muistamaan asioita paremmin, ratkaisemaan ongelmia sekä ajattelemaan luovasti. Tunteiden käyttämiseen ajattelun tukena liittyy myös tunnetilojen sekä tapahtumien syy-seuraussuhteiden hahmottaminen ja ymmärtäminen. (Kokkonen 2010, 41.)

Käytännössä tämä voi ilmetä vaikka siten, että murheissaan ollessamme saatamme valita puhelimesta juuri sen ystävän numeron, jonka tiedämme pystyvän lohduttamaan meitä hyvän kuuntelutaitonsa turvin tai ohjaamalla ajatuksemme jonkin miellyttävän asian pariin. (Kokkonen 2010, 50.)

Tunneinformaation ymmärtäminen ja analysointi

Kolmannessa vaiheessa tulee kyky arvioida tunnereaktioiden sopivuutta sosiaalisessa tilanteessa, hahmottaa tunteen laukaisijaa sekä kyky erottaa ja sanallistaa erilaisia tunteita toisistaan (Köngäs 2018, 36.) Tähän liittyy tietoisuus siitä, että on mahdollista tuntea useitakin eri tunteita yhtä aikaa ja ymmärrys myös niiden vaikutuksista toisiin ihmisiin. Pohjana edellä mainittuun on myös omien erilaisten tunnetilojen sekä niiden syiden ymmärtäminen ja tunteiden asianmukainen ilmaiseminen. (Kokkonen 2010, 42.)

Tunteiden säätely

Tunteiden säätelyyn kuuluu tavoitteen mukainen tunteen hallitsemisen ja säätelyn taito (Köngäs 2018, 36). Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan kykyä vaikuttaa siihen, mitä ja kuinka pitkään ja kuinka voimakkaasti tunnetta tunnetaan. Koska tunteet ovat suorassa yhteydessä toimintaan, niitä säätelemällä voidaan säädellä myös käyttäytymistä. (Kanninen & Sigfrids 2012, 82.) Myös Aro ja Laakso (2011, 11, 95.) toteavat tunteiden säätelyn tarkoittavan kykyä ymmärtää ja hyväksyä omia tunnekokemuksia sekä säädellä tunteiden ilmaisuja ja tunteisiin liittyvää toimintaa niin, että toiminta on sosiaalisesti hyväksyttyä ja tavoitteen mukaista. Tunteiden säätely onkin ihmisen tärkein sosiaalinen taito (Juusola 2017, 96).

Tunteiden säätelyn avulla käyttäytymisestä tulee joustavampaa ja tulevaisuus suuntautuneempaa (Nummenmaa 2016, 731). Onnistunut tunteiden säätely auttaa välttämään it-

selle vahingollista käyttäytymistä ja mahdollistaa monimuotoisesti sosiaalisia suhteita, auttaen toimimaan palkitsevaan sosiaaliseen kanssakäymiseen vahvojenkin tunnekokemusten vallassa (Aro & Laakso 2011, 11). Tunteiden säätely taidolla onkin mahdollista säädellä sekä omaa että toisen tunnetilaa ja hyödyntää tunnetietoa motivaation ylläpitämiseen ja sosiaalisesti asianmukaiseen käyttäytymiseen (Köngäs 2018, 36).

Hankalat tunteet, kuten viha, pettymys tai suru, haastavat tunteiden säätelykykyä. Erityisesti näiden tunteiden sosiaalisesti suotava ja samalla itselle edullisen ilmaisun opettelu vaatii harjoittelua. (Aro & Laakso 2011, 11.) Taito tunteiden tunnistamiseen, tunteen merkityksen ymmärtämiseen ja säätelyyn helpottaa selviytymistä kielteisistä kokemuksista. (Puolimatka 2011, 315.)

Tunteiden säätely keinot voidaan jakaa kahteen osaan. Keinoihin, joita käytetään ennakkoivasti ennen tunteen nousemista tilanteissa, jotka lapsi tai aikuinen tietää pelottaviksi, riehaannuttaviksi tai levottomuutta herättäviksi sekä keinoihin, joita käytetään jo tunteen tultua esimerkiksi lapsen pettyessä, kun ei pääse mukaan leikkiin, mutta tietää ettei tavaroiden heittäminen ja huutaminen ole sallittua vaan on parempi mennä hetkeksi rauhoittumaan. (Aro & Laakso 2011, 97.) Nummenmaa (2016, 731) toteaa ennakointiin perustuvan tunteiden säätelyn olevan tehokkainta. Kun kielteisen tunteen syntymiseen vaikutetaan etukäteen vähentämällä tilanteesta negatiivisia tai pelottavia sävyjä järjeistämällä tai neutralisoidulla tilannetta, sen uhkaavuus vähenee.

Tunteiden säätelyn käsite pitää sisällään omien tunteiden säätelyn lisäksi myös toisten ihmisten tunteiden säätelyn. Tällöin kun tunteet eivät ole omia vaan tulevat ulkoapäin, on tärkeää osata tunnistaa ja tulkita niitä oikein. Tunteiden säätely vaikuttaa erittäin merkittävästi ihmissuhteiden syntyyn, ylläpitämiseen ja säilymiseen. Tunteiden säätelyn kyky näytetään myös kyvyssä tai kyvyttömyydessä asettua toisen ihmisen asemaan. Ihmiset voivat säädellä omia sekä toisten ihmisten tunteita niin myönteisesti kuin kielteisestikin. Usein ihmisen omat päämäärät määrittelevät kulloistakin toimintatapaa; katsooko hän tarpeelliseksi esimerkiksi lohduttaa, kannustaa tai kehua vai päättääkö sittenkin syrjiä, väheksyä tai loukata. Tähän kaikkeen vaikuttavat myös ihmisen moraalikäsitteet. Olennainen ajatus on, että tunteiden säätelyä opettaminen kuuluu vanhemmille suurimmilta osin, tutenaan tietysti varhaiskasvatuksen sekä perusopetuksen ammattilaisten tietotaito. Tunteiden säätelytaitojen kehittymistä ja niiden opettamista ei myöskään voi irrottaa moraalkasvatuksesta yhteydestä, vaan ne liittyvät kiinteästi toisiinsa. (Kokkonen 2010, 26-27.)

4 TUNNETAITOJEN OPPIMINEN

4.1 Tunnekasvatus

Tunteisiin ihminen ei itsessään voi vaikuttaa, mutta tunnekasvatuksen avulla voi kehittää taitoa tiedostaa, nimetä, ilmaista ja säädellä tunteita. Tunnekasvatuksen perimmäisenä ajatuksena on vahvistaa ihmisen omia selviytymisen keinoja ja voimavaroja. Tunnetaitojen harjoittelu tukee itsetuntoa ja vahvistaa vuorovaikutustaitojen kehittymistä. (Puolimatka 2010, 42.) Tunnekasvatus eli lapsen tunnetaitojen tukeminen pohjautuu tunteiden tunnistamiseen, nimeämiseen ja tunteiden hyväksytyn ilmaisun opetteluun. Aikuisen esimerkillä tunteiden käsittelyssä ja ilmaisussa, sekä tunteiden kanssa selviämässä on tärkeä rooli. (Haapsalo & Kirkkopelto 2013, 1.)

Tunnetaitojen oppiminen alkaa tunteiden nimeämisestä ja hyväksymisestä. Kaikki tunteet kuuluvat elämään ja kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja. Kun lapsi saa luvan tunkea tunteita hän oppii kehittyessään tulemaan niiden kanssa toimeen ja positiivinen minäkuva saa vahvistusta. (Haapsalo & Kirkkopelto 2013, 1.) Aluksi lapsi oppii huomaamaan tunnereaktioita itsessään ja muissa. Kun tunteista aletaan tulla tietoiseksi, opetellaan ymmärtämään tunteita ja antamaan tunteille nimiä. Tunteen nimeäminen on tärkeää, jotta tunnetta voidaan oppia hallitsemaan. Kun tunne ei ole enää vain voima, jonka vallassa tehdään asioita, lapsi oppii ymmärtämään tunteiden vaikutuksen ajatuksiin ja kehoon (Cacciatore & Korteniemi-Pokela 2019, 67.)

Tunnetaitojen opettelu lähtee tunteiden nimeämisestä. Miltä tuntuu ja näyttää kuin olen surullinen, entä vihainen? (Haapsalo & Kirkkopelto 2013, 1). Pelkkä tunteen nimeäminen voi rauhoittaa mieltä ja meneillään olevaa tunnekuohua. Tunnesanaston tietoinen tutkiminen ja uusien sanojen tuominen käytäntöön laajentaa tunteiden tunnistamisen taitoa. Lapset oppivat tunteiden tunnistamista aikuisilta, ja siksi aikuisen tärkeä tehtävä on mallintaa lapselle erilaisia tunnesanoja. Erilaisia tunteita voi havainnollistaa lapselle omien kehotuntemusten kautta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 38.)

Tunteiden tunnistamisen opettelussa on tärkeää, että lapsella on läheinen aikuinen, joka itse kykenee tunnistamaan omat tunteensa ja säätelemään niitä. Aikuisen reagoiminen ja vastaaminen lapsen tunneilmaisuihin auttaa lasta tulemaan tietoiseksi omista tunteistaan ja mahdollistaa tunteiden syventymisen ja kehittymisen. Lapsi oppii tunteidensa tunnistamista vain aikuisen peilaamien tunteiden avulla. (Puolimatka 2011, 312-313.)

Lapsen opittua tunteen nimeämisen ja keho-tunne-yhteyden on mahdollista lähteä tutki-
maan mitä ajatuksia ja tarpeita tunteen taustalta löytyy. Näin avautuu mahdollisuus itse-
tuntemuksen lisääntymiseen ja tunteiden säätelyyn. (Cacciatore & Korteniemi-Pokela
2019, 69.) Lapsen tulee uskaltaa ilmaista tunteitaan, jotta hän voi oppia niiden säätelyä.
Tämän vuoksi lämmin ja hyväksyvä vuorovaikutus ja turvallinen ilmapiiri ovat tärkeitä, jotta
tunnetaitoja voidaan harjoitella (Haapsalo & Kirkkopelto 2013, 1). Lapsen oppiessa huo-
maamaan tunnetilan olevan päällä voi häntä ohjata sen tullessa nimeämään sen mieles-
sään tai jos se lapselle sopii ääneen. Näin lapsella on mahdollisuus tunteen tullessa oppia
huomaamaan miltä tunne tuntuu, miten se vaikuttaa kehossa ja mielessä. Hiljalleen tun-
netta voi oppia ennakoimaan, kun tunne ja kehonviestit tulevat tutuiksi. (Cacciatore & Kor-
teniemi-Pokela 2019, 68.)

Tunnetaitojen harjoittelulla edistetään myös lasten mielenterveyttä. Lasten vanhempien
saaminen mukaan ja osaamisen ja ymmärryksen lisääminen näistä asioista on tärkeää.
Lapsen mielenterveyttä suojaa esimerkiksi turvallinen kiintymyssuhde, hyväksytyksi tule-
minen ja riittävä läheisyys lapselle tärkeiltä aikuisilta. Tunteiden tunnistamista voidaan
harjoitella monin tavoin eri menetelmiä valiten ja lasta kuunnellen. (Hannukkala, Kosonen,
Marjamäki & Törrönen 2015, 13, 15.)

Tunnekasvatus menetelmiä:

Sadut ja tarinat

Tunteiden tunnistamista voidaan harjoitella monin tavoin eri menetelmiä valiten ja lapsia
kuunnellen. Satujen ja tarinoiden avulla on mahdollista harjoitella turvallisesti kokemaan
erilaisia tunteita ja opetella käsittelemään myös hankalia tunteita kuten häpeää, kateutta
ja vihaa. Satuihin eläytymällä lapsi oppii myötätuntoa, empatiaa ja tapoja selviytyä erilai-
sissa tilanteissa. (Hannukkala ym. 2015, 15.)

Satuhieronta

Satuhieronnan avulla voidaan välittää lapselle tärkeitä arvoja kuten, itsen ja muiden arvos-
taminen, ilon merkitys elämässä, leikin roolia ihmisenä olemisessa, sekä yhteisöllisyyden
arvostamista (Tuovinen 2014, 9). Satuhieronnan mahdollistama läsnäolon hetki parhaim-
millaan lähentää hierottavaa ja hierojaa ja lisää luottamuksellista yhteyden tunnetta (Tuo-
vinen 2014, 13). Satuhieronnan avulla lapsi oppii sosiaalisia taitoja ja hänen empatiaky-
kynsä kehittyy. Lasta opastetaan toisen myönteiseen koskettamiseen, jolloin positiivisen
koskettamistavan oppiminen nostaa kynnyistä negatiiviseen kosketukseen. (Tuovinen
2014, 105.)

Musiikki

Musiikki tunnekasvatuksen välineenä mahdollistaa lapsen turvallisuuden ja luottamuksen tunteen lisääntymistä. Musiikin avulla voidaan lisätä myös yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tukea puheen oppimista, joka toisaalta lisää tunnetaitoja sanavaraston lisääntyessä ja näin mahdollistaa tunteiden nimeämistä. Yhteinen musiikkihetki myös mahdollistaa läheisyyden ja läsnäolon ja näin kohtaamisen kokemuksen. Yhteinen ilo musiikin ja lorujen parissa vahvistaa emotionaalisia ja sosiaalisia taitoja, antaessaan myös onnistumisen kokemuksia. (Hannukkala ym. 2015, 13.)

Leikki

Yksi tärkeä väline lapsen tunnetaitojen ja tunteiden säätelyn oppimisessa on leikki. Leikki mahdollistaa lapselle uusien ja vaikeidenkin tunteiden käsittelyä. Ryhmässä toimiessa toisten kanssa opitaan huomaamaan, että toisillakin on samanlaisia tunteita. Tämä lisää ymmärrystä toisen tunteesta, mikä auttaa empatiakyvyn kehittymistä. (Haapsalo & Kirkkopelto 2013, 1.) Leikissä tunteita sanallistamalla tarjoutuu kielen kautta keino oman toiminnan ja tunteiden arvioimiseen ja säätelyyn. Aikuisen kanssa leikkimisen rinnalla lapsen on tärkeää saada myös kokemuksia vertaisleikistä, jossa tasavertaisessa suhteessa opitaan kanssa käymistä, saadaan palautetta omasta toiminnasta, sekä harjoitellaan omien tunteiden ilmaisua. Vertaisleikki antaa mahdollisuuden harjoitella aikuisen tuella vaikeiden tunteiden, kuten pettymyksen sietoa pukemalla tunteita sanoiksi ja näin harjoitellaan tunteen sietämistä. Aluksi on hyvä lähteä liikkeelle perustunteista kuten iloinen ja surullinen ja edetä pikkuhiljaa tarkempaan tunnekuvaukseen. (Aro & Laakso 2011, 222, 226-227.)

4.2 Perheen tunneilmapiiri lapsen kasvuympäristönä

Perhekulttuuri toimii vahvasti lapsen arjen perustana. Perhekulttuurilla tarkoitetaan perheen käsitysten ja uskomusten summaa, joka pitkälti määrittää mihin perhe kykenee lapsen kehityksen tukemiseksi. Vanhemmilla on omat, usein alitajuiset käsityksensä omista ja lapsen tunteista, sekä tunnekasvatuksen käsitteestä sekä sen toteuttamisesta. (Määttä & Rantala 2010, 61.)

Yksilölle hyvä vanhemmuus määrittyy usein erilaisista kulttuurisista uskomuksista, näkemyksistä ja odotuksista. Tätä ilmiötä kutsutaan vanhemmuuden etnoteoriaksi. Etnoteoria määrittää hyvin paljon vanhemman toimintaa lapsensa kanssa. Kun vanhemmuutta muovaavia, kulttuurisia odotuksia ja uskomuksia tiedostetaan, niiden tunnistamisen kautta voidaan muodostaa uudenlaista perhekulttuuria. Esimerkiksi tunteita torjuvasta keskustelemaan perhekulttuuriin. (Määttä & Rantala 2010, 63.)

Perheen sisäinen vuorovaikutus on merkittävässä roolissa myös muissa tunteiden säätelyyn liittyvissä palasissa, kuten vanhempien kasvatusmalleissa, mallioppimisessa ja siinä kuinka tunteisiin ylipäänsä perheessä suhtaudutaan ja kuinka niitä käsitellään. Vanhempien näyttämä esimerkki on keskeisessä roolissa. He ilmentävät omalla käytöksellään kuinka erilaisissa tunnetilanteissa toimitaan. Tämän perusteella lapsi oppii päättelemään ovatko tunteet tekijöitä, joihin suhtaudutaan rakentavassa ja positiivisessa valossa, ovatko tunteet vain välttämätön paha tai luokitellaanko ne jopa tarpeettoman hölynpölyn osastolle. Huomionarvoista on sekin, oppii lapsi ymmärtämään tunteet sellaisiksi, että niitä voi hallita vai asiaksi, joka on täysin käsityskyvyn ja ihmisen oman hallinnan ulkopuolella. (Kokkonen 2010, 84-85.)

Jo syntyessään ihmisellä on valmis tunnejärjestelmä ja vauva aistii perheen tunneilmapiirin (Juusola 2017, 94). Perheessä vallitseva tunneilmapiiri on merkityksellistä lapsen tunnekehitykselle. Se, miten lapsen tunneilmapiiriin suhtaudutaan ja kuinka niihin otetaan kantaa, vai otetaanko lainkaan, vaikuttaa tunteiden säätelyn kehittymiseen. Tunneilmasto, jossa hallitsee kielteisten tunneilmapiirien, vähättelyn tai ylikorostetun kurin läsnäolo, haittaa lasten tunteiden säätelyn myönteistä kehitystä. Jos lapsen tunteita toistuvasti mitätöidään, niille jopa nauretaan tai vähätellään, ei se jätä sijaa rakentavan tai joustavan toimintamallin kehittymiselle. Lapsi ei opi tällöin tunnistamaan tunteita eikä liioin ilmaimaan niitä muille. Tämä voi johtaa kielteisiin ja haitallisiin käyttäytymismalleihin, kuten itsensä vahingoittamiseen. Perheen tunneilmapiiriin vaikuttavat vanhempien parisuhde sekä myös heidän psyykkiset voimavaransa ihmisinä ja vanhempina. (Kokkonen 2010, 90-92.)

4.3 Vanhempi lapsen tunnekasvattajana

Monet kasvatopsykologian asiantuntijat ovat todenneet tunnekasvatuksen olevan yksi kasvattajan tärkeimmistä tehtävistä nykyaikana (Väyrynen 2015, 4). Aivan pienen lapsen tunnetaitojen tukemisessa aikuisen tehtävänä on elää lapsen tunteita hänen kanssaan ja auttaa tunteiden sanallistamisessa. Jotta lapsen tunneilmaisuus kehittyisi, on tärkeää antaa lapsen ilmaista myös kielteiset tunteensa. (Puolimatka 2011, 313-314.) Hyvä tunnekasvatus perustuu rehelliseen tunteiden ilmaisuun lapsen ja vanhemman välillä (Väyrynen 2015, 22). Aikuisen vahvistaa lapsen tunnesäätelyä parhaiten vastaten lapsen tunnekuohuihin rauhoittavasti (Juusola 2017, 97).

Lapsi tarvitsee tunteidensa säätelyn tueksi rakenteeltaan selkeän ympäristön, jotta lapsen on helpompaa säädellä toimintaansa ja saada näin onnistumisen kokemuksia. Lyhyet ja selkeät ohjeet sekä aikuisen tuki ovat avainasemassa lapsen tunnesäätelyn kehittymiseksi. Lapsen tietoisuus siitä, mitä tulee tapahtumaan, antaa lapselle hallinnan tunteen,

jolloin hänen on helpompaa hallita impulssejaan. Aikuisen on tärkeää kertoa lapselle, mitä tulee tapahtumaan ja mitä lapselta näissä tilanteissa odotetaan. (Aro & Laakso 2011, 218.)

Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus suhde on tunnekasvatuksen perusta (Väyrynen 2015, 22). Lapsen ja aikuisen lämmin vuorovaikutussuhde saa parhaimmillaan lapsen tuntemaan itsensä arvokkaaksi ja kannustaa lasta toimimaan toivotulla tavalla. Lapsen ohjaaminen kannustavasti, myönteistä palautetta käyttäen on toimivimpia keinoja lapsen käyttäytymisen ohjauksessa. Lapsen myönteinen kokemus aikuisen kanssa yhdessäolosta auttaa lapsen kykyä hallita käyttäytymistään toivotulla tavalla. Positiivisen palautteen antaminen lapselle ajoissa, kun hän vielä kykenee toimimaan toivotulla tavalla, on merkittävä tapa ohjata lapsen käytöstä. Myös lapsen toiminnan herättämien tunteiden sanoittaminen ääneen auttaa lasta saamaan omille tunnereaktioilleen nimiä. (Aro & Laakso 2011, 222, 226-227.)

Vanhemman kyky mallintaa lapselle tunnetaitoja, reagoida lapsen tunteisiin, ottaa vastuuta lapsen tunteista ja tietoisesti opettaa lapselle tunnetaitoja on vahvasti kytköksissä lapsen tunne- sekä sosiaalistaitojen kehittymiseen (Väyrynen 2015, 29). Aikuisen on hyvä myös sanoittaa arjessa lapsen tunteita. Sanoittaminen tutustuttaa lasta tunnesanoihin ja lapsi hiljalleen lapsi oppii yhdistämään olotilojansa tunteisiinsa. (Juusola 2017, 39.)

4.4 Vanhemman mentalisaatiokyky lapsen tunnetaitojen tukemisessa

Vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistamiseen keskittyvän työskentelyn on todettu olevan lupaava menetelmä erityisesti riskitilanteissa olevin perheiden kanssa. Tutkimuksissa on todettu vanhemman hyvän mentalisaatiokyvyn vaikuttavan positiivisesti kiintymyssuhteen laatuun ja vanhemman taitoon hoivata lasta. (Kalland 2019, 39-40.) Vanhemmuuden vahvistamiseen pyrkivässä työssä keskiössä on lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen vahvistaminen ja näin lapsen kehityksen tukeminen. Vuorovaikutuksen laadulla on yhteys kiintymyssuhteeseen, mikä on merkittävää lapsen kehitykselle. Kiintymyssuhteen vahvistamisella on monia lapsen kehitystä suojaavia vaikutuksia, mutta sillä pystytään myös kasvattamaan lapsen resilienssiä eli selviytymiskykyä sosiaalisesti stressaavissa tilanteissa. (Viinikka 2014, 26.) Varhaisen vanhemmuuden tukemisen myönteisistä vaikutuksista lapsen terveyteen ja kehitykseen löytyy vahvaa tieteellistä näyttöä (Viinikka 2014, 158).

Mentalisaatio tarkoittaa kykyä pohtia omia ja muiden ajatuksia, tunteita, merkityksiä ja yhteyksiä, sekä kyseenalaistaa niitä. Se tarkoittaa kykyä tunnistaa ja reflektoida omia ajatuksia ja tunteita, sekä kykyä yrittää tavoittaa toisen tunteita, ajatuksia ja tarpeita ja antaa

niille arvoa. Tämä kyky lisää taitoa säädellä omia tunteitaan ja tunteiden siirtymistä teoiksi, sekä lisää vastuunottamista omista teoista. Mentalisaatiokyky on vahvasti yhteydessä sosiaalisiin taitoihin ja herkkyyteen. (Kalland 2019, 38; Viinikka 2014, 28.)

Vanhemman mentalisaatiokyky tukee lapsen psyykkistä kehitystä (Mattila & Rantala 2019, 20.) Vanhemman mentalisaatiokyvyllä tarkoitetaan vanhemman kykyä pohtia lapsensa kokemuksia, tarpeita, ajatuksia ja tunteita, sekä omia ajatuksiaan ja tunteitaan ja niiden vaikutuksia vuorovaikutustilanteeseen (Viinikka 2014, 26). Vanhempi havainnoi lastaan ja huomioi havaintojensa perusteella lapsen tarpeet ja tunteet arjessa (Mattila & Rantala 2019, 27).

Mentalisointikyky lisää ymmärrystä ja joustavuutta lasta kohtaan (Mattila & Rantala 2019, 21). Vanhemmuuden näkökulmasta mentalisaatiokyvyssä on merkittävää vanhemman kiinnostus nähdä asioita lapsen näkökulmasta. Vanhempi asettuu miettimään lapsen kokemuksia, tarpeita, ajatuksia ja tunteita erilaisissa arkipäivän tilanteissa ja niiden yhteyttä vanhemman kokemuksiin vuorovaikutustilanteissa. (Viinikka 2014, 30.) Vanhemman sensitiiviseen vuorovaikutukseen lapsen kanssa kuuluukin vanhemman taito joustavuuteen tilanteiden tulkinnassa ja taito korjata virheitä. Tämä mahdollistaa lapsen kohtaamisen yksilönä omine tarpeineen ja tunteineen. (Kalland 2019, 39.)

Lapselle on tärkeää kokemus siitä, että aikuinen pitää hänet mielessään (Mattila & Rantala 2019, 27). Vanhemman mentalisaatiokyky vaikuttaa monipuolisesti lapsen kehitykseen liittyen niin kiintymyssuhteeseen, lapsen sosiaalisten taitojen oppimiseen, kognitiiviseen kehitykseen, sekä tunteiden säätelyyn. Vanhemman mentalisaatiotakyvyn harjoittelu lisää taitoa vastata sensitiivisesti lapsen tarpeisiin tunnetasolla ja näin hyödyttää sekä lasta, että vanhempaa. Mentalisaatiokyky on harjoiteltavissa oleva taito, joka kehittyy koko elämän ajan. (Viinikka 2014, 161.)

5 OPPAAN SUUNNITTELU JA TUNNETUOKIOT

5.1 Tunnekasvatusoppaan sisällön suunnittelu

Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyötä, joka etenee aloitusvaiheesta, suunnittelu- vaiheeseen, jonka jälkeen siirrytään tutustumaan ympäristöön, jossa työskentelyn on määrä toteutua (Salonen 2013, 17). Päädyimme yhteistyössä Perhetuvan kanssa luomaan tunnekasvatusoppaan, koska he olivat huomanneet sellaiselle olevan tarvetta. Kun olimme yhdessä toimeksiantajamme kanssa päätyneet vanhemmuuden tukemiseen ja tunnekasvatuksen teemaan, halusimme lähteä tutustumaan asiakaskuntaan ja toimintaympäristöön, johon opinnäytetyömme oli määrä toteutua.

Parhaaksi tavaksi toimintaympäristöön tutustumiseen oppaan sisältöjen kehittämisen kannalta koimme valmistaa ja toteuttaa muutaman tunnekasvatustuokion Perhetuvalla itse. Itse vetämämme tunnetuokit olivat oiva tapa kartoittaa asiakkaiden kokemuksia ja ajatuksia työn tarpeellisuudesta, sekä tunnekasvatusoppaan sisällöistä. Tunnetuokioiden avulla saimme kerättyä palautteen muodossa asiakkaiden toiveita ja ajatuksia tunnekasvatuksesta ja sen kehittamisestä matalan kynnyksen kohtaamispaikkatoiminnassa, sekä varmistusta työmme tarpeellisuudelle. Toimintakertojen tavoitteena oli myös saada käytännön kokemusta ja havaintoja tunnekasvatustuokioiden toimivuudesta.

Palautetta tuokioista keräsimme vanhemmilta palautekaavakkeella (LIITE 1), lapsilta palauteämpäriä avulla, sekä toimeksiantajaltamme suullisena palautteena toimintakertojen jälkeen. Havainnoimme myös toimintakertoja itse ja näin keräsimme arvokasta tietoa toimintojen sopivuudesta kohderyhmälleen.

5.2 Tunnetuokit suunnittelun lähtökohtina

Ohjatut toimintatuokit suunnittelimme kahden, myös tunnekasvatusoppaan teemoiksi valitsemiemme perustunteiden ilon ja surun ympärille. Toimintatuokioiden alkuun olimme valmistelleet vanhemmille tietoisuuden päivän tunteesta ja sen käsittelystä lapsen kanssa, jonka jälkeen virittäydyimme teemaan sadun avulla. Toimintakertoihin kuului yksi isompi toiminta, jossa tavoitteena oli herätellä keskustelua vanhempien kesken, vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta yhdessä päivän teemana olevasta tunteesta keskustellen, sekä innostaa lapsia kertomaan omista tunteistaan. Päätimme kerrat palautteen keräämisellä, joka oli tärkeää asia tunnekasvatusoppaamme suunnittelun kannalta. Tuokioiden jälkeen kävimme palautekeskustelun myös toimeksiantajan kanssa.

Ensimmäinen toimintakerta: ”Ilo lapsen ja vanhemman suhteen voimavarana”

Toimintakerran tavoitteena oli auttaa vanhempaa huomaamaan lapselleen iloa tuottavia asioita ja vertaamaan näitä omiin ilon kokemuksiinsa. Tarkoitus on herätellä aikuista huomioimaan lapselle tärkeitä iloa tuottavia asioita ja lisätä aikuisen kiinnostusta lapsen tunnekokemukseen. Tarkoituksena oli myös auttaa lasta ja aikuista kertomaan itselleen tärkeistä asioista ja näin saavuttaa yhteyttä jaetun ilon ja tunteen sanoittamisen kautta.

Lapselle iloa tuottavat asiat voivat olla pieniä tai hyvin erilaisia kuin aikuisella. Arjen pyönteissä tämä voi kuitenkin unohtua ja aikuinen saattaa ohittaa lapselle tärkeän asian. Voi myös käydä niin, että aikuinen olettaa lapsen nauttivan jostain tekemisestä, koska itse nauttii siitä, eikä näin huomaa, ettei tekeminen ole lapselle mielekästä. Leikkiminen voi joskus olla aikuisesta tylsää, mutta sen merkitys lapsen kehitykseen on merkittävä. (Matti & Rantala 2019, 153-161.)

Antautumalla yhteiseen leikkiin lapsen kanssa, aikuinen osoittaa kunnioittavansa ja arvostavansa lapsen mielenkiinnonkohteita ja antaa viestin, että lapsi on arvostettava sellaisena kuin on. Tämä tukee lapsen itsetunnon kehittymistä ja positiivista minäkuvaa. Lapsen aloitteeseen ja iloon tarttuminen, kuitenkin lisää lapsen ja aikuisen välistä sidettä ja auttaa kannattelemaan vaikeilla hetkillä. Mukava yhteinen tekeminen on tärkeä osa vanhemman ja lapsen välistä suhdetta. (Matti & Rantala 2019, 153-161.)

Aloitimme tuokion johdattelemalla aiheeseen Mielenterveysseuran Tunnelaulua kuunnellen. Tämän jälkeen esittelimme itsemme, kerroimme tunnekasvatuksesta ja ilon tunteesta teemana, sekä ilon merkityksestä vanhemman ja lapsen suhteelle lyhyen powerpoint-esityksen avulla.

Tietoiskun jälkeen tutustuimme paikalla olijoihin tunnekortteja apuna käyttäen. Jokainen aikuinen ja lapsi saivat valita lattialle levitetyistä tunnekorteista tämän aamun fiilistä vastaavan tunnekortin. Ohjeistimme aikuisia auttamaan tarvittaessa lasta oikean tunnekortin löytämisessä, jolloin aikuinen tulee myös pohtineeksi lapsensa tunteita ja aamua. Kun kaikki olivat löytäneet itselleen tunnekortin, kävimme kortit vuorotellen läpi. Jokainen sai vuorollaan näyttää tunnekorttinsa ja kertoa nimensä ja päivän fiilikset. Aikuiset saivat auttaa pienempiä ja ujompiä lapsia tunnekortista ja aamusta kertomisessa, jonka ajatellaan olevan myös hyvä harjoitus vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen tukemiseen.

Seuraavaksi luimme teeman mukaisesti iloa käsittelevän kirjan ”Paratiisilintu” (kuva 2). Tarinan jälkeen keskustelimme ilosta. Pohdimme, mistä ilo syntyi tarinassa ja miten se näkyi, mikä hahmosta teki iloisen ja miten se näkyi tarinassa. Tästä siirryimme pohtimaan osallistujille omakohtaisesti iloa tuottavia asioita ja sen näkymistä omassa toiminnassa.

Toimintatuokion toimintona vanhemmat ja lapset pääsivät tekemään yhdessä kollaasit asioista, jotka tuottavat heille iloa (kuva 2). Lehdistä etsittiin ja leikattiin lapselle ja aikuiselle iloa tuottavia asioita. Kartongin toiselle puolelle aikuiselle iloa tuottavia asioita ja kääntöpuolelle lapselle iloa tuottavia asioita. Kollaasit käytiin yhdessä läpi kaikkien saatua ne valmiiksi.



KUVA 2. Ensimmäisen toimintatuokion materiaaleja ja kollaasitöitä

Toiminnan tavoitteena oli johdatella osallistuja pohtimaan ja tuomaan näkyväksi aikuisen ja lapsen ilon aiheita arjessa. Yhdessä kuvia etsien ja leikaten vanhempi ja lapsi pääsevät vuorovaikutuksessa tutustumaan toisen tunnekokemusmaailmaan.

Toinen toimintakerta: ”Suru lapsen ja aikuisen elämässä”

Suru on tunne, joka laittaa ihmisen pysähtymään. Elintoiminnoista esimerkiksi ruoansulatus hidastuu, kun keho on surullinen. Surun hoitaminen alkaa siitä, kun antaa luvan suremiseen. Suruun johtavassa kriisitilanteessa mieli aluksi usein kieltää tapahtuneen. Tämän vaiheen jälkeen pintaan usein nousee viha ja se tuo mukanaan liudan miksi-kysymyksiä. Ennen varsinaista, tuskallista ja syvää suremisen vaihetta mieli kyseenalaistaa surun tuomaa asiaa. Silloin ihminen ajattelee, että tekisi mitä vaan, ettei tapahtunut asia olisi totta.

Uuvuttavan suremisvaiheen jälkeen surun tuoman asian alkaa pikkuhiljaa hyväksyä osaksi elämää. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 69.)

Lapsi ei osaa sanoittaa suruaan eikä omaa haavoittuvuuttaan suruprosessin keskellä ja siksi tarvitseekin vanhemman tai muun läheisen aikuisen apua. Lapsi oppii tunteita, niiden käsittelyä ja ilmaisua aikuiselta, joten aikuisen sureminen on tärkeää lapselle. Jos lapsi ei näe surua, hänen on vaikea sitä opetella sietämään ja käsittelemään. Lapsen on tärkeä aistia ja kokea, että esimerkiksi itkeminen on sallittua. Jos perheessä aikuiset eivät koskaan itke, lapsi voi kokea oman itkun hämmentävänä ja alkaa vältellä sitä. Ja kun lapsi ei itke tai muuten näytä suruaan, vanhempi voi helposti luulla, että lapsi on päässyt yli surusta. Todellisuudessa lapsi voi kantaa surua pitkäänkin, mutta piilottaa sen, jos kokee sen näyttämisen uhkana. Lapselle puhuminen ei ole luontainen tapa käsitellä tunteitaan, mutta lapsen kanssa surun ilmaisemista ja käsittelemistä voi harjoitella leikin, satujen, luovien keinojen ja kosketuksen avulla. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 69.)

Aloitimme tuokion tuttuun tapaan johdattelulla aiheeseen Mielenterveysseuran Tunnelaulua kuunnellen. Tämän jälkeen esittelimme itsemme, kerroimme tunnekasvatuksesta ja surun tunteesta teemana, sekä surun käsittelystä vanlapsen kanssa lyhyen powerpointesityksen avulla.

Tietoiskun jälkeen tutustuimme jälleen paikalla olijoihin tunnekortteja apuna käyttäen. Tällä kerralla paikalla oli vain kaksi vanhempaa lapsineen ja lapset olivat vuoden ikäisiä. Aikuinen ja lapsi saivat valita lattialle levitetyistä tunnekorteista tämän aamun fiilistä vastaavan tunnekortin. Ohjeistimme aikuisia auttamaan tarvittaessa lasta oikean tunnekortin löytämisessä, jolloin aikuinen tulee myös pohtineeksi lapsensa tunteita ja aamua. Kun kaikki olivat löytäneet itselleen tunnekortin, kävimme kortit vuorotellen läpi. Jokainen sai vuorollaan näyttää tunnekorttinsa ja kertoa nimensä ja päivän fiilikset. Aikuiset saivat auttaa pienempiä tunnekortista ja aamusta kertomisessa, jonka ajattelemme olevan myös hyvä harjoitus vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen tukemiseen.

Tämän jälkeen luimme surua käsittelevän tarinan. Pohdimme yhdessä, mikä surua aiheutti tarinassa ja miksi. Tämän jälkeen pohdimme missä suru tuntuu ja näkyy. Mikä tekee surulliseksi. Mikä suruun auttaa?

Yhteisenä toimintana teimme surunkukkaset aikuisesta ja lapsesta. Ohjasimme aikuisia ja lapsia pohtimaan asioita, joista tulee surulliseksi. Ohjasimme myös aikuisia pohtimaan lapsen kanssa asioita, jotka tuottavat lapselle surua. Olimme valmistaneet kukille malleja, joista aikuiset ja lapset saivat itse piirtää ja leikata omat kukkasensa. Valmiin kukan keskiöön kirjoitettiin ”suru” ja terälehtiin surettavia asioita. Aikuinen ja lapsi saivat valita tekevätkö kaksi kukkaa vai laittavatko lapsen ja aikuisen surun aiheet kukan kääntöpuolille.

Harjoitusten tarkoituksena on kehittää lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta, omien tunteiden sanoittamista ja näkyväksi tuomista, toisen tunnetilan ymmärtämistä sekä reflektiota myös omiin tunnetiloihin.

6 TUNNEKASVATUSOPAS

6.1 Tunnetuokioiden palautteen hyödyntäminen

Vanhemmille olimme tehneet palautelomakkeen (LIITE1), jossa pyysimme vanhempaa arvioimaan asteikolla 4=täysin samaa mieltä – 1=täysin erimieltä tuokion sisällön mielenkiintoisuutta, saiko vanhempi uutta tietoa tai keinoja arkeen, vanhemman mielipidettä tunteiden käsittelyn tärkeydestä lapsen kanssa, arviota ohjauksesta ja osallistuisiko vanhempi mielellään uudelleen vastaavanlaiseseen toimintaan. Palautelomakkeessa oli myös vapaamuotoisina kysymyiskohtina mitä hyötyä vanhempi koki saaneensa toimintaan osallistumisesta, kehitysehdotukset, sekä mahdollisuus antaa vapaamuotoista palautetta tunnekasvatuksiosta. Lapsilta palautteen kerääminen tapahtui pyytämällä lasta laittamaan dublo-palikka siihen ämpäriin, jonka kylkeen kiinnitetty kasvokuva vastasi hänen mielipidettään tuokiosta (kuva 1).



KUVA 1. Palauteämpärit lapsille

Palaute ensimmäiseltä tunnetuokiolta

Tuokioon osallistui neljä aikuista lastensa kanssa. Lasten iät olivat 1-5 vuotta. Kaikki vanhemmat olivat sitä mieltä, että tuokion sisältö oli mielenkiintoinen. Tämä antoi meille varmuutta tunnekasvatusoppaan teemojen muodostamiseen perustunteiden ympärille ja vahvistusta tunnekasvatusoppaan sisältöjen rakentamiseen.

Kysymykseen, saiko vanhempi uutta tietoa tai keinoja arkeen, puolet osallistujista vastasi olevansa jokseenkin samaa mieltä (3) ja puolet olevansa jokseenkin eri mieltä (2). Tunteiden käsittelyn tärkeydestä lapsen kanssa kaikki osallistujat olivat täysin samaa mieltä. Se, että puolet vanhemmista koki saaneensa tunnetuokiolta uutta tietoa, oli hyvä ja sisällytimme tunnetuokiolla olleet tiedot oppaaseen. Kaikki kokivat aiheen tärkeäksi, joka varmistti aiheen olevan tärkeä myös asiakkaiden näkökulmasta.

Kysyimme palautteessa myös palautetta ohjauksen selkeydestä. Tämän kysymyksen olimme lisänneet oman ammatillisuutemme kehittämiseksi ja saimme vastauksia tarkentavasta avoimesta palautteesta tärkeää palautetta ohjaustaitojemme kehittämiseen. Vastausten hajonta oli suurta. Kaksi osallistujista oli jokseenkin samaa mieltä asiasta, yksi osallistuja jokseenkin eri mieltä ja yksi osallistuja täysin samaa mieltä. Kolme osallistujista oli täysin samaa mieltä siitä, että osallistuisi vastaavaan toimintaan mielellään uudestaan, yksi vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä.

Millaista hyötyä koet vanhempana saaneesi toimintaan osallistumisesta?

Tunne jutut sinänsä on jo tuttuja, mutta kivoja keinoja käsitellä niitä.

Oli kiva päästä tekemään yhdessä lapsen kanssa.

Rentouduin ja fiilis oli hyvä. Fiilis jatkuu toivottavasti iltaan asti 😊

Palautteissa mainittiin kivat keinot tunteiden käsittelyyn lapsen kanssa, lapsen kanssa yhdessä tekeminen ja tuokiolta saatu hyvä fiilis. Nämä palautteet tukivat oppaamme ideointia ja kiinnitimme huomiota siihen, että kaikki oppaan harjoitteet ovat vanhemman ja lapsen yhdessä tehtäviä.

Avoimeen palautteeseen saimme paljon kommentteja:

Tunnekasvatus on äärimmäisen kiinnostavaa ja tärkeää, sitä tarvitaan paljon lisää.

Tosi kiva että tällaista järjestetään, tunnetaidot on tosi tärkeitä.

Oli kivaa. 2-3 v ehkä vielä vähän pieni osallistumaan, kun maltti ei riitä.

Lapsia tälle tuokiolle osallistui 5 ikäjakaumalla 11kk- 5v. Kaikki lapset laittoivat palaute duplonsa peukkuja näyttävään ämpäriin, mutta varsinkin pienimpien lasten kanssa on epävarmaa, oliko syynä miellyttävä kuva, leikki vai lapsen mielipide toiminnasta. Lapset kuitenkin osallistuivat tuokiolla innoissaan ja olivat oman ikänsä ja kehitystasonsa mukaisella tavalla osallisina toiminnassa.

Kollaasitehtävä tuntui olevan mielekäs niin lapsille kuin aikuisillekin. Kaikki osallistuivat tekemiseen ja tilassa oli hyvä tunnelma. Aivan pienetkin lapset osallistuivat kuviensa valitsemiseen ja liimaamiseen vanhemman avustuksella. Tämä harjoite siis selkeästi sopii kaiken ikäisille lapsille. Vanhemmat myös sanoittivat omia ja lapsensa tunteita kuvia valitessa ja olivat kiinnostuneita lapsensa ajatuksista tuokiolla. Tämän yhdessä toimimisen merkityksen otimme huomioon oppaamme sisällön suunnittelussa.

Toimintatuokion jälkeen toimeksiantajamme kanssa käymässä palautekeskustelussa nousi esiin heillä käyvien lasten ikä. Toimeksiantaja pohti ovatko tunnetuokiot suunnattu vanhemmille lapsille kuin heidän kohderyhmänsä. Keskusteltuamme tulimme kuitenkin lopputulokseen, että jo aivan pienet lapset hyötyvät tunnesanojen kuulemisesta ja tunteiden nimeämisen harjoittelusta. Hetkien pituus on toki hyvä sovittaa lasten iän mukaan. Lapset hyötyvät myös välillisesti vanhempien tunnekasvatustaitojen karttumisesta, kun vanhempi saa uutta tietoa ja keinoja käsitellä tunteita lapsen kanssa. Huomioimme kuitenkin palautteen suunnitteleamalla oppaan niin, että vanhempi voi hyödyntää tunnekasvatusoppaan sisältöjä osallistumatta tuokioihin.

Palaute toiselta tunnetuokiolta:

Toiseen kertaan osallistui vain kaksi aikuista lapsineen. Tuokion sisällön mielenkiintoisuudesta toinen aikuisista oli jokseenkin samaa mieltä ja toinen täysin samaa mieltä. Muihin 1-5 arvioitaviin kohtiin molemmat vastaajat vastasivat olevansa täysin samaa mieltä. Palaute tuokiosta oli siis hyvää ja toiminnot olivat asiakkaiden mielestä sisällöltään mielekkäitä, tärkeitä ja tarpeellisia.

Vastaukset kysymykseen ”millaista hyötyä koet vanhempana saaneesi toimintaan osallistumisesta?” vahvistivat aikuisten saaneen tuokiosta myös uutta tietoa ja keinoja:

Sai uutta tietoa/ keinoja arkeen tosiaan 😊

Tunne asiat ovat kiinnostavia ja askarruttavia. Hyödyllistä tietoa lasten kanssa.

Hyviä vinkkejä arkeen, miten toimia lapsen kanssa ja keskustella.

Avoin palaute oli myös positiivista:

Oli mukavaa, kun oli musiikkia ja pääsi askartelemaan. Kiva, kun pienille oli puuhaa kans vähän.

Mielenkiintoinen oli, hyvää askartelu ja sai miettiä omia ja lasten tunteita.

Tälle tuokiolle osallistui vain kaksi lasta, jotka molemmat olivat alle 2-vuotiaita. Heiltä keräsimme myös dublo-palautetta, mutta palautteen liittyminen itsetoimintaan on epävarmaa lasten iän vuoksi. Molemmat lapset laittoivat dublo-palikkansa peukkuja näyttävään ämpäriin. Toimintoihin lapset osallistuivat oman ikänsä mukaisesti ja koimme lasten kuitenkin hyötynneen tuokiosta kuullessaan erilaisia tunnesanoja, sekä toisaalta vanhemman tuokiossa pohtimien asioiden kautta.

Toimintahetki oli lapsille selkeästi liian pitkä ja huomioimme tämän oppaamme suunnittelussa lisäämällä mukaan lyhyt kestoisia harjoitteita, joihin myös pieni lapsi jaksaa osallistua. Molemmat aikuiset osallistuivat tuokioon aktiivisesti ja pohtivat omia ja lastensa tunteita avoimesti. Palautteissa ilmeni heidän saaneen tuokiosta uutta tietoa tunnekasvatuksesta, keinoja sekä vinkkejä arkeen tunteiden käsittelyyn lasten kanssa.

Palaute keskustelussa toimeksiantajan kanssa nousi esiin, että vanhemmat usein pyytävät Perhetuvalla käydessään työntekijöiltä neuvoja tunnetilanteisiin lasten kanssa esimerkiksi kiukku-tilanteissa. Yhdessä ajattelimme, että opas voisi vastata myös näihin tarpeisiin. Toimeksiantajan mielestä tuokion sisällöt olivat hyviä ja asiakkaille sopivia. Tulevalta tunnekasvatusoppaalta toimeksiantaja toivoi konkreettista apua tunnekasvatuksen järjestämiseen ja vanhempien tukemiseen tunnekasvatuksessa.

6.2 Tunnekasvatusoppaan sisältö

Tunnekasvatusopas (LIITE 2) sisältää valittujen perustunteiden ilo, suru, viha ja pelko käsittelyyn tarkoitettuja vuorovaikutuksellisia harjoitusmenetelmiä, joita voidaan soveltaa niin ammattikasvattajien kuin vanhempienkin ohjenuoraksi tunteiden käsittelyn tueksi. Harjoitteet ovat vahvasti sovellettavia, joten niitä on mahdollista käyttää pohjana myös osana laajempaa kokonaisuutta kasvatustyössä. Oppaassa on jokaisen tunteen kohdalla myös vinkkiosiot tunteiden käsittelystä lapsen kanssa ja sitä voidaan hyödyntää myös sinällään vanhemmille annettavana oppaana.

Opas on jaoteltu neljään tunneosioon perustunteiden mukaan ja kunkin tunteen alle on lisätty harjoitteet, joita olemme ajatelleet sen käsittelyyn käytettäväksi. Oppaan alussa on myös luku tunteiden sanoittamisesta ja tunnistamisesta johdattelemassa oppaan käyttöön. Oppaan tarkoituksena on olla tukena ja eräänlaisena vinkkivihkona myös käytännön tilanteissa. Oppaan tarkoitus on tukea lapsen vuorovaikutustaitojen kehittymistä, mutta antaa samalla aikuiselle käyttäjälleen kosketuspintaa tunteiden käsittelyyn.

Oppaan rakentamiseen olemme käyttäneet aihealueita käsittelevää kirjallisuutta, niin vinkkiosioden, kuin harjoitustenkin tekemiseen. Harjoitteet olemme kuitenkin soveltaneet oppaamme käyttötarkoitusta vastaaviksi. Tärkeää harjoituksissa on, että vanhempi ja lapsi

osallistuvat yhdessä tekemiseen, onhan tavoitteena vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen tukeminen. Olemme myös liittäneet oppaan loppuun Tukiliiton julkaisemat ja vapaasti käytössä olevat MAHTI-tunnekortit, jotta harjoitukset, joissa käytetään tunnekortteja, olisivat helposti toteutettavissa oppaan käyttäjälle (Tukiliitto 2020).

Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen

Oppaan ensimmäiseen lukuun olemme keränneet tietoa tunteiden tunnistamisen ja sanoittamisen merkityksestä lapsen kanssa. Valitsimme aiheen oppaamme alkuun, jotta oppaan käyttäjä ymmärtää oppaan harjoitusten merkitys lapsen tunnetaitojen tukemisessa. Tähän lukuun sisältyy myös neljä harjoitetta, joissa opetellaan tunteiden tunnistamista ja nimeämistä erilaisten leikillisten harjoitteiden avulla.

Ilo

Toisen luvun teemana on ilo. Halusimme sen olevan ensimmäinen tunteita käsittelevä luku tunteen kepeyden vuoksi, kepeys ei kuitenkaan poista aiheen tärkeyttä. Luvun vinkki-osuudessa käsitellään ilon merkitystä vanhemman ja lapsen väliselle suhteelle, sekä ilon vaikutusta lapsen oppimiseen. Harjoitteisiin valitsimme syitä iloon kollaasityön ja ilon ilmapallo tehtävän. Harjoitusten tarkoituksena on auttaa vanhempaa ja lasta keskustelemaan heille iloa tuottavista asioista ja näin vahvistaa vuorovaikutusta, sekä mahdollisesti lisätä ilon hetkiä perheen arjessa. Harjoitukset toimivat myös pienten lasten kanssa, kun aikuinen asettuu pohtimaan aihetta ja sanoittaa niitä lapselleen. Lapsi oppii tunnesanoja ja mahdollisesti oppii myös yhdistämään ilon tunteen tiettyihin tilanteisiin. Toisaalta vanhempi voi huomata uusia asioita, jotka tuottavat hänen lapselleen mielihyvää ja lisätä näitä arkeen.

Suru

Oppaan kolmannessa luvussa käsitellään surun tunnetta. Vinkkiosio käsittelee surua tunteena, lapsen tapoja käsitellä surua ja vanhemman keinoja tukea lasta surun tunteen kanssa. Laitoimme osioon myös, kuinka käsitellä menetyksiä lapsen kanssa ja miten aikuinen voi näyttää omaa suruaan lapselle. Aiheen vinkkiosiota kerätessämme halusimme sen olevan konkreettinen ja helposti ymmärrettävä. Surun aiheen käsittelyyn harjoitusten muodossa valitsimme harjoitteet surun kukka ja surupurkki. Näidenkin harjoitteiden ensimmäinen ajatus on helpottaa vanhemman ja lapsen keskustelua aiheesta yhdessä tehden Suru kukka harjoitteen teimme myös ohjatuissa tunnetuokioissamme vanhempien kanssa ja saimme siitä hyvää palautetta. Surupurkki on myös hyvä keino minkä vain tunteen kä-

sittelyyn lapsen kanssa kotona. Purkkiin laitetaan käsitelty asia, joka on tuonut tiettyä aiheutta. Oppaan yhteydessä tunteeksi on valikoitunut surua aiheuttavat tilanteet, mutta yhtä hyvin purkin kanssa voidaan miettiä kiukkua, iloa, pelkoa yms.

Viha

Oppaan neljäs luku käsittelee vihan tunnetta. Vinkkiosio käsittelee vihaa tunteena, lapsen vihan ilmaisemistapoja ja aikuisen keinoja tukea lasta vihan tunteen kanssa sekä tapoja opettaa rakentavia vihan ilmaisemisen keinoja. Opinnäytetyömme ohjaajan palautteen perusteella lisäsimme myös tietoa vanhemman lastaan kokemasta vihasta. Toiminnallisiksi harjoitteiksi valitsimme harjoitukset, kiukkuni kuuluu ja kiukkuriekaleiksi. Harjoitusten on tarkoitus auttaa vihan tunteen tunnistamisessa ja säätelyssä, niin lasta kuin aikuistakin ja opettaa samalla rakentavia keinoja vihan purkamiseen. Tavoite on myös käsitellä vihan tunnetta turvallisesti ja tehdä siitä yksi tunne muiden joukossa, jonka kanssa voi tulla toimeen ja josta voi puhua. Harjoituksissa olemme muuttaneet tunteen nimeksi kiukku, sen ollessa terminä lapselle helpommin tavoitettava.

Pelko

Oppaan viimeinen luku käsittelee pelkoa. Vinkkiosuus käsittelee tuttuun tapaan pelkoa tunteena, sekä vanhemman keinoja auttaa lasta pelon tunteen kanssa. Vinkkiosiosta löytyy myös konkreettisia ohjeita, miten pelkoon voi tutustua ja näin lievittää lapsen pelkoa. Toiminnallisiksi tavoiksi pelon käsittelyyn valitsimme harjoitukset rohkeuskivi ja turvallinen pesä. Molempien harjoitusten tarkoituksena on keskustella pelosta tunteena, lapsen pelon aiheista, sekä miettiä yhdessä keinoja pelon lievittämiseen toiminnallisesti yhdessä. Tunteen sanoittaminen ja käsittely, sekä turvaa tuovien asioiden miettiminen etukäteen, voi auttaa lasta pois pelosta (Puura 2019, 193).

7 YHTEENVETO

7.1 Kehittämistyön prosessin pohdinta

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on työn kehittämiseen tähtäävä tuotos, jonka tekeminen edellyttää muiden toimijoiden mukana oloa. Työ etenee toimijoiden kanssa dialogissa keskustellen, arvioiden ja toimintaa uudelleen suunnaten. (Salonen 2013,4-5.) Opinnäytetyömme sisältää suunnitelmassa keskustelimme paljon toimeksiantajan tarpeista, sekä perehdyimme myös asiakkaiden toiveisiin Perhetuvan tekemän asiakaspalautteen muodossa. Työmme sisältö on rakentunut niin toimeksiantajan nostamista tarpeista kuin Perhetuvan asiakkaiden toiveiden pohjalta. Työmme edetessä pohdimme säännöllisesti työn sisältöjä ja suuntaa niin opinnäytetyön tekijöiden kesken, kuin hyödyntäen toimeksiantajamme ammattitaitoa ja tietoa heidän tarpeistaan, pitäen yhteyttä niin sähköpostilla kuin säännöllisten tapaamisten muodossa. Työmme on todellakin valmistunut dialogisessa vuorovaikutuksessa eri toimijoiden kesken.

Opasta tehdessämme olemme kiinnittäneet erityistä huomiota sen tarpeellisuuteen ja sisältöön. Tätä varten olemme pyytäneet ja hyödyntäneet palautetta niin ohjaamistamme toimintatuokioista, raportistamme sekä tunnekasvatusoppaastamme. Palautetta on kerätty toimintatuokioiden yhteydessä niin toimintatuokioihin osallistuneilta vanhemmilta kaavakkeella, lapsilta dublo-palautteena, kuin toimeksiantajaltakin suullisena arviointina. Lisäksi olemme hyödyntäneet omia havaintojamme toteuttamiltamme toimintatuokioilta.

Raporttia tehdessämme olemme pyytäneet siitä säännöllisin väliajoin palautetta opinnäytetyömme ohjaajalta, sekä toimeksiantajalta. Nämä palautteet olemme pyrkineet huomioidaan parhaan osaamisemme mukaan. Myös tunnekasvatusoppaasta olemme pyytäneet palautetta niin opinnäytetyömme ohjaajalta kuin toimeksiantajaltammekin. Palautetta hyödynsimme opinnäytetyömme viimeistelyssä. Meille on myös ollut tärkeää varmistua oppaan hyödynnettävyydestä ja siihen toimeksiantajamme ja asiakkaat ovat olleet paras mahdollinen apu.

Salosen (2013, 18) mukaan toimintaympäristöön tutustumisen jälkeen siirrytään työn varsinaiseen työstämisvaiheeseen, jossa tulee huomioida kaikki työn kannalta oleelliset tekijät. Näitä ovat toimijat ja heidän roolinsa, työn kannalta oleellisen materiaalin ja aineiston kartoittaminen sekä dokumentointi tapojen miettiminen.

Kun olimme ohjanneet tunnetuokiot ja saaneet niistä palautetta niin toimeksiantajaltamme, kuin myös vanhemmilta ja lapsiltakin, jatkoimme teorialiedon etsimistä ja raporttimme teoria osuuden tekemistä. Tätä kokoamaamme teoriaa, sekä aiemmin tunnetuokioista saamamme palautetta hyödynsimme oppaan sisältöjen valinnassa ja kokoamisessa. Opasta

tehdessämme kiinnitimme erityistä huomiota sen selkeyteen ja oppaan käyttötapojen monipuolisuuteen. Halusimme oppaan olevan käytännöllinen työkalu matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen henkilökunnalle, mutta myös hyödynnettävissä vinkkipakettina vanhemmille erilaisten tunnetilanteiden kohtaamisesta ja käsittelystä lapsen kanssa. Tunnetuokiosta toimeksiantajaltamme saadussa suullisessa palautteessa tuli ilmi, että vanhemmat usein miettivät lapsen erilaisissa tunnetilanteissa, kuinka toimia. Myös saamamme palautteet toimintatuokioihin osallistuneilta vanhemmilta tukivat tätä. Siksi halusimme oppaan vastaavan myös tähän tarpeeseen vinkkiosoiden muodossa.

Kun työ on saatu valmiiksi alkaa sekä tuotoksen ja raportin viimeistely. Tässä on hyvä hyödyntää muita opinnäytetyössä mukana olevia henkilöitä, kuten toimeksiantajaa ja asiakkaita. (Salonen 2013, 18.) Oppaamme valmistuttua pyysimme siitä ensin palautetta opinnäytetyömme ohjaajalta saadaksemme palautetta oppaan sisällöstä, ulkoasusta ja lähteiden oikeaoppisesta merkitsemisestä. Saimme hyvää palautetta oppaan ulkoasusta ja sisällöistä sekä kehitysehdotuksen viha teeman alle. Tämän hyödynsimme vielä opasta viimeistellessämme. Heti oppaan valmistuttua lähetimme sen myös toimeksiantajallemme, jotta hän voi tutustua siihen ja antaa palautetta sen sisällöistä, ulkoasusta ja käytettävyydestä. Toimeksiantajan mielestä oppaan sisällöt ovat hyviä ja ulkoasu selkeä. Toimeksiantajan mielestä tuotos sopii heidän käyttöönsä, lisää keinoja järjestää tunnekasvatusta kohtaamispaikoissa ja auttaa vanhempia tunnekasvatuksessa. Asiakkailta emme tämän hetkisen poikkeustilan vuoksi ole kyenneet palautetta lopullisesta tuotoksestamme pyytämään, mutta asiakkaat ovat olleet mukana oppaan kehittämisvaiheessa ja olemme pyrkineet parhaan osaamisemme mukaan huomioimaan heidän ajatuksiaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen menetelmiä lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tukemiseen tunnekasvatuksen keinoin ohjattujen toimintahetkien avulla. Tarkoituksen toteutumista emme vielä pysty arvioimaan, koska toimeksiantajan ei ole poikkeustilanteen vuoksi mahdollista kokeilla opasta käytännössä asiakkaiden kanssa. Toimeksiantajan palaute oppaan sopivuudesta heidän tarkoituksiinsa kuitenkin luo uskoa, että tunnekasvatusopas lisää tulevaisuudessa Perhetuvalla järjestettyjä tunnekasvatustuokioita.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tunnekasvatusopas, joka sisältää tietoa ja materiaaleja tunnekasvatuksesta. Tavoite toteutui hyvin ja olemme tyytyväisiä tuotokseemme. Saimme tuotoksestamme myös hyvää palautetta toimeksiantajalta ja se koettiin käytännölliseksi ja toimivaksi niin sisällöltään kuin ulkoasultaankin.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehtäessä tulee kiinnittää huomiota tietosuojaan sekä huomioida tekijänoikeuslain asettamat normit tausta-aineistojen käytössä. (Arene 2017, 6). Olemme opinnäytetyötä tehdessämme kiinnittäneet huomiota lähteidemme ajantasaisuuteen, monipuolisuuteen sekä oikeaoppiseen merkitsemiseen. Olemme myös pyrkineet hyödyntämään aiheesta kerättyä tutkimustietoa. Tunnekasvatusoppaaseen olemme merkinneet soveltamiemme harjoitteiden alkuperän ja käyttäneet vain materiaaleja, jotka ovat vapaassa käytössä. Perhetuvalla toteutetuiden tunnetuokioista saamiemme palautteiden koostamisessa olemme kiinnittäneet huomiota siihen, ettei ketään voida tunnistaa palautteista. Käyttämämme tunnetuokioilta otetuissa kuvissa ole mitään, mistä osallistujan voisi identifioida. Kuvien ottamiseen ja käyttöön on pyydetty suullinen lupa osallistujilta.

Hyvän tieteellisen käytännön noudattamisessa on tärkeää, että työssä on noudatettu huolellisuutta ja tarkkuutta sekä tulosten tallentamisessa, esittämisessä, sekä arvioinnissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Olemme koko opinnäytetyömme teon ajan säilyttäneet tekemiämme muistiinpanoja, sekä saamiemme palautteita huolellisesti ja kiinnittäneet myös huomiota niiden todenmukaiseen kirjaamiseen raporttiin. Tekemämme päätelmät ja ratkaisut olemme pyrkineet perustelemaan käytettävissä olevaa tietoaamme käyttäen. Myös vastuut ja velvollisuudet tulee olla sovittu yhdessä tekijöiden ja toimeksiantajan välillä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Työn aiheen varmistuttua olemme täyttäneet yhdessä toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen ja hyväksyttäneet sen myös ohjaajallamme. Opinnäytetyötämme tehdessämme, meillä ei ollut tiivistä aikataulua tekijöiden erilaisten elämäntilanteiden vuoksi, mutta olemme pyrkineet pitämään niin ohjaajamme, kuin toimeksiantajammekin perillä työn etenemisestä.

7.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja kehittämis ehdotukset

Opinnäytetyön hyödynnettävyys tulee esille erityisesti luomamme tunnekasvatusoppaan kautta. Oppaan kehitykseen on saatu lähtökohdat käytännön työn kautta, jolloin sen voidaan ajatella vastaavan tarpeeseen ja olevan käytettävissä myös muihin toiminta tai kohtaamispaikkoihin, joissa tehdään työtä perheiden sekä erityisesti vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen tukemisen piirissä. Oppaan harjoitteiden ollessa luonteeltaan helposti sovellettavia, niitä voi käyttää myös ohjaamisen tukena esimerkiksi ammatillisen kasvattamisen, kuten varhaiskasvatuksen parissa. Näemme myös, että opasta voisi jakaa useampaan paikkaan käytettäväksi, koska harjoitteet eivät vaadi mitään erityistä paikkaa, koulutusta tai kovinkaan erityisiä tarvikkeita toteutuakseen. Opasta voi käyttää myös antamalla

sen vanhemmille sellaisenaan hyödynnettäväksi kotona. Myös perhetyössä oppaamme voisi olla hyvä työkalu.

Opinnäytetyötä voisi jatkossa kehittää kokeilemalla sitä käytännössä niin asiakkaiden kanssa harjoitteita tehden, kuin myös jakamalla opasta koteihin ja pyytämällä siitä palautetta. Olisi myös mielenkiintoista, jos opasta voitaisiin kokeilla perhetyössä ja tutkia sen toimivuutta tässä toimintaympäristössä. Oppaamme on hyvin muokattavissa oleva ja sitä voisi jatkossa kehittää myös laajentamalla oppaan sisältöjä useampaan tunnetilaan tai lisäämällä toiminnallisia harjoitteita, jolloin opas toimisi vielä vahvemmin ohjaajan työvälineenä. Oppaan sisältöjä on mahdollista hyödyntää myös varhaiskasvatuksessa niin lasten kanssa toimintahetkien ja pedagogiikan tukena, kuin esimerkiksi vanhempain illan teemana.

LÄHTEET

- Aro, T. & Laakso, M-L. 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy.
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Pokela, E. 2019. Sisu, tahto, itsetunto: Portaat itkupotkuraiva-reista aggression hallintaan. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Haapsalo, T. & Kirkkopelto, K. 2013. Molli: Hyvällä mielellä vai pahalla päällä -tunteet taidoiksi. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- Hannukkala, M. Kosonen, S, Marjamäki, E. & Törrönen, S. 2015. LAPSEN MIELI -Mielen-terveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Tampere: Juvenes Print.
- Juusola, M. 2017. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava
- Jääskinen, A. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tuke-
minen. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012 Tunne minut! : Turva ja tunteet lapsen silmin. Juva: PS-
kustannus.
- Kokkonen, M. 2019. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteen: Opi tunteiden säätelytaito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lahden ensi- ja turvakoti ry. 2019. Jatkohakemus: Kohdennettu toiminta-avustus. Hake-
mus.
- Livingston, H. & Pöyhönen, J. 2019. Fanni ja suuri tunnemöykky. Jyväskylä: Kumma-kus-
tannus.
- Mattila, L. & Rantala, J. 2019. Mitä ihmettä?: Opi ymmärtämään lapsesi mieltä. Helsinki:
Gummerus Kustannus Oy.
- Myllyviita, K. 2019. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Määttä, P. & Rantala, A. 2010. Tavallisen erityinen lapsi. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Perhetupa palautekysely. 2019. Perhetupa palautekysely kevät 2019. Raportti.
- Perhetupa. 2019. Kooste toiminnasta. Esite.
- Puolimatka, T. 2010. Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat: Minuuden rakentamisen filoso-
fia. Ryttylä: Suunta-kirjat.

Puolimatka, T. 2011. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki: Suuntakirjat.

Puura, K. 2019. Näin kasvatat lapsestasi mukavan aikuisen. Helsinki: WSOY

Tuovinen, S. 2014. Satuhieronta: Läsä olevan kosketuksen ja sadun taikaa. Helsinki: WSOY.

Viinikka, A. 2014. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Tampere: Hämeen Kirjapaino Oy.

Arene. 2017. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset [viitattu 1.3.2020] Saatavissa: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?t=1526903222

Elonen, S. Hautala, T. Kinos, S. & Salonen, K. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu [viitattu: 22.4.2020]. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Ensi- ja turvakotien liitto. 2019a. Mikä on perhetupa? [viitattu 6.10.2019]. Saatavissa: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/lahdenensijaturvakoti/palvelut/vauvaperhetyon-avopalvelut/perhetupa-2/>

Kalland, M. 2019. Vahvuutta vanhemmuuteen -tutkimuksen tuloksia: perhekahvila ja mentalisaatio. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu: 9.10.2019]. Saatavissa: <https://researchportal.helsinki.fi/en/publications/vahvuutta-vanhemmuuteen-tutkimuksen-tuloksia-perhekahvila-ja-ment>

Köngäs, M. 2018. "Eihän lapsilla ees oo hermoja". Etnografinen tutkimus lasten tunneälystä päiväkotia arjessa. Lapin yliopisto [viitattu 16.3.2020]. Saatavissa: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63145/Köngäs_Mirja_ActaE_235pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Nummenmaa, L. 2016. Tunteiden neurobiologia. Suomen lääkärilehti 10/2016 VSK 71 [viitattu 19.4.2020]. Saatavissa: https://www.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/nummenmaa_2016_tunteiden_neurobiologia.pdf

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu [viitattu 17.3.2020]. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa [viitattu 10.4.2020]. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tukiliitto. 2020. MAHTI- tunnekortit [viitattu 1.4.2020]. Saatavissa: https://www.tukiliitto.fi/uploads/2018/08/mahti_tunnekortit.pdf

Väyrynen, T. 2015. ”Pitää pystyä hanskaamaan se lapsen tunne”: Vanhempi leikki-ikäisen lapsen tunnekasvattajana – perheneuvolapsykologien näkemysten mukaan. Lapin yliopisto. Pro gradu -tutkielma [viitattu: 20.4.2020]. Saatavissa: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61937/V%E4yrynen.Titta.pdf?sequence=2>

LIITTEET

LIITE 1 Palautelomake vanhemmille

LIITE 2 TUNTEET TUTUIKSI - KEINOT KÄYTTÖÖN- tunnekasvatusopas matalan kynnyksen kohtaamispaikkatoimintaan

LIITE 1

Osallistumispäivä:

PALAUTEKYSELY VANHEMMILLE

Kiva kun osallistuitte opinnäytetyönämme toteuttamaamme tunnekasvatus tuokioon! Haluaisimme toimintaa ja itseämme arvioidaksemme palautetta toiminnan sisällöistä ja ohjauksestamme. Vastaisitteko alla oleviin kysymyksiin:

Mielipiteesi toimintatuokiosta?







	4=Täysin samaa mieltä	3=Jokseenkin samaa mieltä	2=Jokseenkin eri mieltä	1=Täysin eri mieltä
Tuokion sisältö oli mielenkiintoinen				
Sain uutta tietoa/ keinoja arkeen				
Tunteiden käsittely lapsen kanssa on tärkeää				
Ohjaus oli hyvää ja selkeää				
Osallistuisin mielelläni vastaavaan toimintaan uudestaan				

Millaista hyötyä vanhempana koet saaneesi toimintaan osallistumisesta?

Kehitys ehdotuksia?

Avoin palaute toimintatuokiosta:

KIITOS PALAUTTEESTA!

LIITE 2



TUNTEET
TUTUIKSI
-KEINOT
KÄYTTÖÖN

Tunnekasvatusopas matalan kynnyksen
kohtaamispaikkatoimintaan

LAB-ammattikorkeakoulu
Elina Noiva, Jenna Järvinen & Kristiina Lukkarinen

SISÄLLYSLUETTELO:

Johdanto	1
Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen. 2	
Harjoitus: Tunteet tutuiksi.....	3
Harjoitus: Mikä tunteistani puuttuu.....	4
Harjoitus: Musiikkimaalaus	5
Harjoitus: Missä on tunteeni?.....	6
Ilo	7-8
Harjoitus: Syitä iloon.....	9
Harjoitus: Ilon ilmapallo.....	10
Suru.....	11
Harjoitus: Surun kukka.....	12-13
Harjoitus: Surupurkki.....	14
Viha.....	15-17
Harjoitus: Kiukkuni kuuluu	18
Harjoitus: Kiukkuriekaleiksi.....	19
Pelko.....	20-21
Harjoitus: Rohkeuskivi.....	22
Harjoitus: Turvapesä.....	23
Lähteet.....	24
Liitteet	25

JOHDANTO

Tämä opas on syntynyt osana LAB-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä yhteistyössä Lahden ensi- ja turvakoti ry:n alaisen Perhetuvan kanssa. Opas on tarkoitettu matalan kynnyksen kohtaamispaikkatoimintaan vahvistamaan lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tukemista tunnekasvatuksen keinoin.

Opas sisältää harjoitteita, joita voidaan toteuttaa matalan kynnyksen kohtaamispaikoissa, sekä tietoa ja vinkkejä vanhemmille ja ammattilaisille lapsen tunnetaitojen tukemiseen erilaisissa tunnetilanteissa. Harjoitteet ovat luonteeltaan sovellettavia ja niitä voidaan käyttää muidenkin tunteiden käsittelyssä, kuin niiden, joiden yhteyteen ne on tässä oppaassa liitetty.

Tunnetaitoharjoituksiin on valittu perustunteista ilon, surun, vihan ja pelon tunnistamiseen ja käsittelyyn liittyviä harjoitteita. Vihan tunteesta käytetään harjoituksissa nimeä "kiukku", koska ajattelempa sen olevan pienelle lapselle helpommin tavoitettava.

Ihania tunnehetkiä lapsen kanssa toivottavat
LAB-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat:
Elina Noiva, Jenna Järvinen & Kristiina Lukkarinen

TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN JA SANOITTAMINEN

- Tunteen tunnistamisen taito on muiden tunnetaitojen rakentumisen perusta
 - Lapset oppivat tunteiden tunnistamista aikuisilta, ja siksi aikuisen tärkeä tehtävä on mallintaa lapselle erilaisia tunnesanoja
 - Nimeä lapselle tunteita arjessa
 - Tunnesanaston tietoinen tutkiminen ja uusien sanojen tuominen käytäntöön laajentaa tunteiden tunnistamisen taitoa.
- Tunteen sanoittaminen auttaa tunteen kanssa selviämisessä, kun tunteella on nimi on helpompi pohtia mistä se on syntynyt ja miten siitä selviydytään
 - Leikki on lapsen tapa käsitellä tunteitaan
 - Leikkimällä on mahdollista harjoitella lapsen kanssa tunteiden säätelyä
- Kaikki tunteet ovat sallittuja ja se pitää myös lapselle tuoda esille
- Olellista on, että lapsi tulee kuulluksi ja nähdyksi minkä hyvänsä tunteen kanssa

RUTIINIT JA ENNAKOINTI JÄSENTÄVÄT LAPSEN MAAILMAA

- Lapsi tarvitsee tunteidensa säätelyn tueksi myös rakenteeltaan selkeän ympäristön, jotta lapsen on helpompaa säädellä toimintaansa ja saada onnistumisen kokemuksia.
- Lyhyet ja selkeät ohjeet sekä aikuisen tuki ovat avainasemassa lapsen tunnesäätelyn tukemisessa
- Aikuisen on tärkeää kertoa lapselle, mitä tulee tapahtumaan ja mitä lapselta näissä tilanteissa odotetaan.
 - Lapsen tietäessä, mitä tulee tapahtumaan, lapsen on helpompi hallita impulssejaan

**Tarvittavat
välineet:**

-tunnekortteja
perustunteista esim.
lloinen, surullinen, vihainen,
peloissaan

TUNTEET TUTUIKSI

Ohjaaja näyttää osallistujille yhden tunnekortin kerrallaan ja yhdessä mietitään mikä tunne on kyseessä. Aikuista kannustetaan auttamaan lasta miettimään tunnetta. Ohjaaja voi auttaa tai jatkaa tunteen pohtimista johdattelemalla keskustelua siihen, missä tilanteessa voisi tuntua tältä? Mitä silloin yleensä tehdään, kun on tällainen tunne? Kun tunne on tunnistettu ja mietitty omakohtaisia kokemuksia tunteesta mietitään yhdessä, onko tunne miellyttävä vai epämiellyttävä. Miten tunteen kanssa voisi toimia?

Tavoitteet:

-tunteen nimeäminen
-tunteen tunnistaminen

**Tarvittavat
välineet:**
-tunnekortit

MIKÄ TUNTEISTANI PUUTTUU

Lattialle asetetaan tunnekortteja yksi kutakin tunnetta. Korttien määrää kannattaa suhteuttaa osallistujien määrän ja iän mukaan. Aluksi käydään läpi kaikki tunnekortit yksi kerrallaan. Mikä tunne kussakin tunnekortissa on? Millainen tunne se on?

Kun tunteet on nimetty, pyydetään osallistujia sulkemaan silmänsä. Kaikkien suljettua silmänsä ohjaaja poistaa yhden tunnekortin lattialta ja tämän jälkeen kehottaa osallistujia avaamaan silmänsä. Lasten tehtävänä on muistaa puuttuva tunne.

Yhdessä mietitään mikä tunne on kadonnut. Jos kukaan ei arvaa kadonnutta tunnetta ohjaaja voi antaa vihjeitä esimerkiksi esittämällä kyseistä tunnetta ensin kasvoillaan ja sitten suuremmin koko kehollaan. Välillä tunteen poistajaa voidaan vaihtaa ja joku lapsista voi vuorollaan poistaa tunteen vanhemman kanssa.

Tavoitteet:

- tunteen nimeäminen
- tunteen tunnistaminen



**Tarvittavat
välineet:**

- alustoja
- vesivärejä
- sivellin
- paperia
- maalariinteippiä
- musiikkia

MUSIIKKIMAALAUUS

Jokaiselle lapselle annetaan paperia, vesivärit ja sivellin. Vanhempi on mukana maalauksessa sanoittajana tai vanhempikin voi maalata. Paperit voi teipata kiinni alustaan, joka helpottaa maalaamista. Musiikin on hyvä olla vaihtelevaa, kuten iloista, surullista, jännittävää yms. Musiikkimaalauksen tavoitteena on mahdollistaa lapsen tunteen ilmaisu ja auttaa vanhempaa sanoittamaan tunteita. Esimerkiksi: Onpas surullista musiikkia, tämä on vähän peloittavaa yms.

Tavoitteet:

- tunteen nimeäminen
- tunteen tunnistaminen
- lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus

**5**

MISSÄ ON TUNTEENI?

Tarvittavat välineet:

- tunnekortit
- sinitarraa

Ohjaaja piilottaa ennen toimintahetken alkua tilaan tunnekortteja erilaisiin paikkoihin. Sinitarraa voi käyttää tunnekorttien ripustamiseen vaikkapa seinille.

Tunnekortteja voi piilottaa myös tyynyn alle, lelukoriin yms. Osallistujien saavuttua kerrotaan, että tunteet ovat leijailleet ympäri tilaa ja nyt kaikki lapset ja aikuiset tarvitaan mukaan etsimään tunteita. Rajaa ohjeistuksessa tarkasti miltä alueelta tunteita etsitään.

Osallistujien etsiessä tunteita voidaan etsimistä helpottaa sanomalla "kylmenee" tai "kuumenee", riippuen onko tunne lähellä vai meneekö se kauemmas.

Tunnekortin löytyessä keskeytetään toiminta ja pohditaan yhdessä mikä löytynyt tunne on ja keskustellaan yhdessä tunteesta. Miltä tunne tuntuu? Milloin olen ollut tämän tunteen vallassa? Mitä tämän tunteen tullessa voi/ei voi tehdä? Sitten leikki taas jatkuu. Kun kaikki tunteet on löydetty, voidaan leikkiä soveltaa niin, että yksi aikuinen-lapsi-pari saa piilottaa yhden tunteen vuorollaan ja muut osallistujat etsivät tunnetta piilottajien antaessa vihjeitä.

Tavoitteet:

- tunteen nimeäminen
- tunteen tunnistaminen

ILO

ILO LAPSEN JA VANHEMMAN VÄLISEN SUHTEEN VOIMAVARANA

- Ilon ja onnen tunteet ovat lapsen varhaisimpia tunnekokemuksia
- Vanhemman on tärkeää vaalia ilon hetkiä lapsen kanssa ja kutsua lasta ilon hetkiin
- Myönteisten tunteiden jakaminen lapsen kanssa on tärkeää lapsen tunne-elämän kehittymisen kannalta
- Jaettu ilo, yhdessä hassuttelu ja leikkiminen lisäävät me-henkeä ja vahvistavat lapsen ja vanhemman välistä kiintymyssuhdetta
- Lapsen aloitteeseen ja iloon tarttuminen lisää lapsen ja vanhemman välistä sidettä
- Hetket, joissa katsot lastasi iloiten silmiin tai nauratte yhdessä, vahvistavat myös lapsen myönteisen tunne-elämän kehittymistä
- Hassuttelu arjessa voi sujuvoittaa jokapäiväisiä toimia

NAURAMINEN LAPSEN KANSSA LUO LÄHEISYYTTÄ

- Nauraminen tuottaa samoja mielihyvähormoneja kuin liikunta
- Nauru lisää dopamiinin eritystä aivoissa ja tuottaa näin mielihyvää
- Nauru vahvistaa sydäntä, nostaa veren happipitoisuutta ja vähentää kipua.

ILO ON PARAS OPPIMISEN TILA

- Ilo synnyttää iloa ja kannustaa eteenpäin
- Yhteinen riemu lapsen onnistumisista vahvistaa lapsen iloa ja ylpeyttä itsestään, lisää oppimisen halua, ja kannustaa lasta yrittämään. Iloitkaa siitä yhdessä!

SYITÄ ILOON

Tarvittavat välineet:

- aikakausilehtiä
- saksia
- kartonkeja
- liimaa

Tehdään kollaasit vanhemman ja lapsen ilon aiheista. Vanhempi ja lapsi etsivät yhdessä kuvia asioista tai hetkistä, jotka tekevät lapsen tai vanhemman iloiseksi. Löytyneet kuvat leikataan irti lehdestä ja niistä tehdään kollaasityöt.

Kartongin toiselle puolelle liimataan aikuiselle iloa tuottavia asioita ja kääntöpuolelle lapselle iloa tuottavia asioita.

Kollaasit

käydään yhdessä läpi, kun kaikki ovat saaneet ne valmiiksi. Mikä vanhemmalle tuottaa iloa, entä lapselle? Mitkä asiat tuovat molemmille iloa?

Tavoitteet:

- tunteiden nimeäminen
- vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus
- toisen tunnekokemusmaailmaan tutustuminen
- pohtia ja tuoda näkyväksi aikuisen ja lapsen ilon aiheita

**Tarvittavat
välineet:**

- ilmapalloja
- tusseja
- kuivattuja herneitä

ILON ILMAPALLO

Jokainen lapsi-vanhempi pari saa oman ilmapallon. Vanhempi tai lapsi puhaltaa pallon täyteen ilmaa. Palloa ei kannata puhaltaa liian täyteen, ettei se rikkoudu ilon aiheita kirjoittaessa. Vanhempi kyselee lapselta tälle iloa tuottavia asioita tai lapsen ollessa pieni kirjoittaa omasta mielestään lapselle iloa tuottavia asioita palloon. Kun pallot ovat valmiita, niillä voi leikkiä yhdessä.

Ps. Jos haluatte tehdä palloista vieläkin hausken, varatkaa mukaan myös kuivattuja herneitä, joita voi sujauttaa muutaman pallon sisään ennen puhallusta. Näin palloista saa myös hauskan äänen pomputellessa.

Tavoitteet:

- tunteen nimeäminen
- tunteen tunnistaminen
- lapsen tunteiden tavoittaminen

SURU

- Suru on tunne, joka laittaa ihmisen pysähtymään
- Surun hoitaminen alkaa siitä, kun antaa luvan suremiseen
- Surun äärellä voi olla hiljaa ja läsnä
- Myötätuntoinen kosketus helpottaa surua
- Toiset tarvitsevat surussa lähellä oloa ja toiset omaa tilaa

- Lapsi ei osaa sanoittaa suruaan eikä omaa haavoittuvuuttaan suruprosessin keskellä ja siksi tarvitseekin vanhemman apua
- Aikuinen voi lievittää epämiellyttävää tunnetta jakamalla lapsen tunnetta myötätuntoisesti, soinnuttamalla tunnetta hiljalleen toiseen suuntaan ja auttaa näin lasta tunteen kanssa selviämisessä.
- Soinnuta ensin äänesi myötätuntoisesti lapsen tunnetilaan ja näytä näin ymmärtäväsi lapsen tunnetta. Lähde sitten hiljalleen tukemaan lasta pois tunteesta.

- Tuskiminen ja kiukuttelu voi olla lapsen kanava tuoda surua ulos, kun hänellä ei ole tunteelleen sanoja
- Myös lapsen reippauden taakse saattaa kätkeytyä surua
- Leikki, sadut, luova toiminta, hyväksyvä kosketus ja satuhieronta voivat auttaa lapsen surun ilmaisussa

-Anna itkulle tilaa

-Itku helpottaa oloa ja vaikuttaa hermostoon laukaisten myös kehosta jännityksiä

-Huolehdi, että lapsen perustarpeet on tyydytetty (ravinto, uni, sopiva vaatetus yms.)

-Nälkäisenä tunne voi helpommin kaapata mukaansa.

-Lapselle on tärkeää nähdä myös aikuisen surua, jotta hän saa kosketuspintaa omaan suruunsa

-Aikuinen saa olla lapsen nähden surullinen, mutta suurimmat itkut on ehkä syytä itkeä aikuisten kesken pois. Lapselle ei saa jäädä kuitenkaan käsitystä, että sureminen on tabu, joka pitää kätkeä jonnekin näennäisen reippauden alle.

-Surusta puhuminen, joka liittyy kuolemaan tai muuhun menetykseen, saattaa tuntua aikuisestakin vaikealta ja haastavalta. Tämän vuoksi surua pitää käsitellä ensin itse ennen kuin lähtee asiaa käsittelemään lapsen kanssa. Näin erityisesti, jos suru koskettaa aikuistakin henkilökohtaisesti.

-Kuolemasta tai menetyksestä pitää puhua lapselle iän ja kehitystason mukaan, mutta kuitenkin hyvin totuudenperäisesti. Monesti konkretia auttaa. Esimerkiksi lemmikin kuolemasta siten, että kerrotaan vaikka Ressun sydämen pysähtyneen ja se ei enää hengitä eikä sillä ole enää kipuja. Riippuen omasta maailmankatsomuksesta voi myös kertoa mihin Ressu mahdollisesti on mennyt kuolemansa jälkeen. Tässä pitää kuitenkin ammattikasvattajan olla tarkkana, ettei loukkaa lapsen perhettä tai heidän näkemyksiään kertomalla toisin, kuin miten lapsen perhe uskoo.

-Vanhempaa tai ammattikasvattajaa saattavat haastaa lasten hyvinkin konkreettiset kysymykset, joihin täytyy yrittää vastata mahdollisimman hyvin. Lapsi saattaa esimerkiksi miettiä paleleeko kuollutta lemmikkiä haudassa tms.

SURUN KUKKA

Tarvittavat välineet:

- kartonkeja
- saksia
- tusseja
- mallit kukan tekemiseen

Tehdään yhdessä surunkukkasen aikuisesta ja lapsesta. Ohjaa aikuisia ja lapsia pohtimaan asioita, joista tulee surulliseksi.

Kehota aikuistaja lasta pohtimaan asioita, jotka tuottavat lapselle surua ja aikuiselle surua.

Jokainen saa piirtää ja leikata kartongista oman kukkansa valmista mallia käyttäen tai itse tehden.

Valmiin kukan keskiöön kirjoitetaan "suru" ja terälehtiin surettavia asioita. Aikuinen ja lapsi saavat valita tekevätkö kaksi kukkaa vai laittavatko lapsen ja aikuisen surun aiheet kukan kääntöpuolille.

Kun kaikki ovat saaneet kukkansa valmiiksi, käydään kukat yhdessä läpi ja jokainen saa kertoa omasta kukastaan sen verran kuin haluaa.

Tavoitteet:

- lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus
- omien tunteiden sanoittaminen ja näkyväksi tekeminen
- toisen tunnetilan ymmärtäminen

**Tarvittavat
välineet:**

- tyhjiä pilttipurkkeja
- pullovärejä
- siveltimiä
- paperia

SURUPURKKI

Maalataan yhdessä surupurkit, johon voi laittaa omia surun aiheita. Aikuinen ja lapsi maalaavat yhdessä purkin pulloväreillä. Purkista tulee surupurkki, johon on tarkoitus säilöä surun aiheita. Purkkia käytetään niin, että aikuinen miettii ensin yhdessä lapsen kanssa lapsen surun aiheita. Miksi se surettaa? Miltä se tuntuu?

Lapsi voi piirtää surunsa pienelle paperilapulle tai se voidaan kirjoittaa paperille. Surun aiheesta jutellaan yhdessä ja käsitelty suru voidaan laittaa surupurkkiin, jossa suru saa olla rauhassa tai siihen voidaan myöhemmin palata.

Tavoitteet:

- lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus
- oman surun sanoittaminen ja näkyväksi tekeminen
- surusta keskusteleminen
- surun käsittely

VIHA

VIHA TUNTEIDEN SÄÄTELYN HAASTAJANA

Pieni lapsi ei osaa erotella tunteitaan vihan takana, vaan ne tulevat usein ulos aggressiona. Lapsi tarvitseekin paljon aikuisen apua tunteen ymmärtämiseen ja säätelyyn. Lapsen ollessa vihainen aikuisen tulee ohjata lasta rakentavalla tavalla vihan ulos kanavoinnissa ja ymmärtämään mistä viha kumpuaa. Aikuisen kohdatessa lapsen vihan tunteen myötätuntoisesti ja antaessa lapselle fyysisen tunteen purkamisen mahdollisuuden, voi vihan alta paljastua sen takana olevia syvempiä tunteita, kuten pettymystä tai kipua. Kieltämällä vihan ilmaisun opettamatta tilalle uutta rakentavaa tapaa purkaa vihaa, lapsi voi jäädä tunteen kanssa yksin ja kokea turvattomuutta.

- Viha on fyysinen tunne ja tarvitsee usein purkautuakseen fyysistä toimintaa ja ääntä
- Lapsella on oikeus olla vihainen, mutta vihaa ei saa purkaa miten vain

OLE LAPSELLESI KALLIO

- Näytä ettei lapsen viha synnytä sinussa vihaa, pelkoa tai epävarmuutta
 - Ole myötätuntoinen ja turvallinen
 - Ole itse rauhallinen, vaikka lapsi kuohuu.
 - Puhu rauhallisesti
- Ole vanhempana lempeä mutta päättäväinen, jämäkkä ja ystävällinen

MIKÄ LASTA KIUKUTTAA?

- Pohdi syitä lapsen käytöksen takana, mikä tunteen laukaisee?
- Pohtikaa myös yhdessä lapsen kanssa, mitä tunteen takana on?
- Jos lapsen on vaikea esimerkiksi sietää pettymyksiä tai häviämistä, tulee näitä tilanteita harjoitella lapsen kanssa esimerkiksi yhdessä pelaten.

MITÄ IHMETTÄ TAPAHTUI?

- Vaikean tunnetilanteen jälkeen lapsen kanssa on hyvä käydä tilanne yhdessä läpi mahdollisimman konkreettisesti. Mitä tilanteessa tapahtui? Mistä se alkoi? Mitä sitten tapahtui? Mitkä olivat seuraamukset? Voitte yhdessä miettiä mikä meni hyvin ja mitä tulisi muuttaa. Miten toimitaan ensi kerralla?
- Voit käyttää apuna esim. piirtämistä tai tehdä draaman lelujen avulla. Kiinnostu tilannetta käsitellessä erityisesti lapsen tunteista.

Myös vanhempi voi kokea vihan tunteita lasta kohtaan. Tämä on täysin luonnollista, eikä sitä tarvitse pelästyä. Tärkeää on kuitenkin olla purkamatta vihan tunnetta lapseen, ja käsitellä omat vihan tunteet aikuisten kanssa. Jos vihan tunne on hankala, kannattaa siitä jutella rohkeasti esimerkiksi neuvolassa ja saada apua tunteen käsittelyyn.

AIKUINEN APUNA TUNTEEN HALLINNASSA

-Ennakoi tilanteita, joissa lapsi helposti hermostuu

-Huomioi, että lapsella on selkeät säännöt mitä vihaisena saa ja mitä ei saa tehdä esim. ketään ei lyödä ja että lapsi tietää mitä teosta seuraa esim. toiseen sattuu, jos lyöt.

-Opetä lapselle sallittuja aggression purkutapoja. Vihaa voi purkaa turvallisesti esimerkiksi tynnyä paiskomalla tai muovailuvahaa puristellen

-Tehkää SAA säännöt, joissa sovitaan mitä vihaisena SAA tehdä

-Lapsen kanssa on hyvä yhdessä miettiä, mikä helpottaa lasta, kun hän on vihainen ja harjoitella näitä keinoja aktiivisesti arjessa.

-Harjoitelkaa yhdessä kuinka tunnetilaa voi säädellä. Uusia taitoja kannattaa harjoitella yhdessä silloin kun lapsi on rauhallinen. Harjoittelua tulee tehdä usein, jotta taidot voi ottaa käyttöön, kun tunne kaappaa valtaansa.

-Varmista että lapsi ymmärtää ja osaa uuden opetellun tunteen säätelykeinon. Voitte yhdessä sopia milloin ja miten aikuinen tulee avuksi.

**Tarvittavat
välineet:**

-erilaisia soittimia

KIUKKUNI KUULUU

Jokaiselle osallistujalle jaetaan soitin esim. marakassi, kapulat,
tamburini.

Ohjaaja antaa merkin, jolloin kaikki saavat alkaa soittaa omaa
kiukku musiikkiaan. Kun on hetki soitettu yhdessä, voidaan soittaa
vuorotellen vanhempi-lapsi pareittain. Myös tunnetilaa voidaan
vaihdelta esimerkiksi vihaisesta pelokkaaseen tai iloiseen yms.

Tavoitteet:

- tunteen nimeäminen
- tunteen tunnistaminen
- tunteensäätelyn harjoittelu

**Tarvittavat
välineet:**

-sanomalehtiä
-musiikkia levytä
tai esim. youtubesta

KIUKKURIEKALEIKSI

Leikkiä varten lattialle levitetään paljon sanomalehtien sivuja.
Ohjaaja laittaa taustalle soimaan
kiukkuista musiikkia. Kun musiikki soi, kaikki
repivät kiukkuisena paperia. Paperia voi myös rytätä tms. Miten
pientä paperisilppua repimällä saakaan aikaan?

Tavoitteet:

- kiukun tunteeseen tutustuminen
- tunteen nimeäminen
- tunteen tunnistaminen
- tunteen purkamisen ja säätelyn harjoittelu

PELKO

PELKO TUNTEENA

- Pelko auttaa tunnistamaan vaarallisia asioita ja tilanteita
- Pienten lasten pelot liittyvät usein hylätyksi tulemiseen tai vanhemmasta eroon joutumiseen
- Leikki-iässä lapsi usein pelkää pimeää, mörköjä, rosvoja, vieraita, koiria tai muuta asiaa, jota lapsi on joskus säikähtänyt
- Jos pelko ei rajoita lapsen elämää, ei siitä tarvitse olla kovin huolissaan
- Lapselle mörkö sängyn alla on todellinen, koska hän ei vielä kykene erittelemään oman mielen ja todellisuuden eroja. Jos mörkö on lapsen mielessä, on sen oltava myös ulkomaailmassa

AIKUINEN APUNA LAPSEN PELOSSA

- Faktat eivät auta peloissaan olevaa lasta, vaan lapsen turvallisuuden tunnetta kasvatetaan pikku hiljaa
- Pelkoa voi harjoitella sietämään pienissä erissä
- Lasta voi rohkaista pienin askelin käsikädessä kohti pelkoa
- Älä ikinä jätä lasta yksin pärjäämään pelon kanssa
- Ennakoi pelottavaa tilannetta tai asiaa ja käy se mahdollisimman realistisesti lapsen kanssa läpi
- Älä paisuttele, mutta älä myöskään vähättele
- Lapseen pelkoon mukaan meneminen voi lisätä pelkoa
- Jos lapsi pelkää esimerkiksi rokotteen ottoa kerro rehellisesti, että se voi sattua.
- Syli antaa lohtua ja turvaa pelkäävälle lapselle
- Lempeä ja rauhoittava kosketus rauhoittaa ja auttaa kehoa tyyntymään
- Ennen jännittävää tilannetta lasta voi hieroa lempeästi yläselästä ja esim. loruilla rauhoittavalla äänellä

PELKOON TUTUSTUMINEN VÄHENTÄÄ PELKOA

- Peloista on tärkeää jutella lapsen kanssa.
- Lapsen pelkoon voi tutustua yhdessä kirjojen avulla tai tutkimalla sitä muuten yhdessä.
- Mikä pelon on saanut aikaan? Miltä pelko tuntuu? Miltä se näyttää? Miten sen kanssa voisi tulla toimeen?
- Pohtikaa yhdessä keinoja, jotka auttavat lasta pelon kanssa.
- Voit pohtia lapsen kanssa, mitä itse olet pelännyt ja kuinka siitä selviydyit

- Rohkaise lempeydellä
- Pysähdy lapsen pelon äärelle myötätuntoisesti ja kiireettä
- Lapsen pelko tulee aina ottaa vakavasti ja pohtia yhdessä keinoja kohdata pelko turvallisesti
- Kunnioita lapsen tunnetta ja ole itse rauhallinen
- Älä ikinä vähättele lapsen pelkoa

Lapsen pelätessä esimerkiksi koiria, tutustukaa koiriin ensin yhdessä kirjojen avulla. Tutustumisen jälkeen katselkaa ulkona koiria ensin kauempaa. Kun koira alkaa olla lapselle tutumpi voit näyttää omalla esimerkilläsi miten naapurin tuttua ja turvallista koiraa voi lähestyä ja koskettaa. Anna lapsen omaan tahtiinsa lähestyä koiraa ja ehkä uskaltautua silittämään sitä.

- Pelkoon tutustuessa tulee kiinnittää huomiota, että lapsi kokee kokoajan olonsa turvalliseksi ja etenemisen tulee tapahtua lapsen tahdissa

**Tarvittavat
välineet:**

- kiviä
- pullovärejä
- siveltimiä
- liimaa
- muita tarvikkeita,
joilla koristella
kiveä esim.
glitteriä, höyheniä,
irtosilmiä

ROHKEUSKIVI

Mietitään yhdessä mitä on pelko? Mitä minä pelkään?
Mitä lapseni pelkää? Miltä pelko tuntuu? Tehdään yhdessä
rohkeuskivet. Rohkeuskivi on kivi, jota katselemalla ja
koskettelemalla pelko hävenee. Jokainen saa suunnitella ja
toteuttaa oman
oman rohkeuskivensä. Kivien valmistuttua mietitään yhdessä
milloin kiveä on hyvä käyttää.

Tavoitteet:

- lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus
- tunteen nimeäminen ja tunnistaminen
- pelon tunteesta keskusteleminen
- pelon tunteen säätelyn harjoittelu

TURVAPESÄ

Vanhempi ja lapsi rakentavat yhdessä turvapesän varatuista materiaaleista. Turvapesä on paikka, johon on hyvä mennä, kun pelottaa. Ennen pesien valmistusta on hyvä puhua yhdessä pelosta.

Mikä minua pelottaa?

Missä pelko tuntuu? Miltä pelko näyttää?

Mikä pelkoa helpottaa?

Kun pesät on saatu valmiiksi, jokainen saa esitellä oman turvapesänsä. Millainen paikka se on? Millaisessa pesässä ei pelota? Mikä tekee pesästä turvallisen? Miksi siellä on hyvä olla?

Tarvittavat välineet:

Tarvikkeita pesä valmistamiseen esimerkiksi:

-kiviä

-askartelupalloja

-sokeripaloja

-pahvia

-sulkia

-maaleja

-siveltimiä

-liimaa

-alustat

Tavoitteet:

- lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus
- tunteen nimeäminen ja tunnistaminen
- pelon tunteesta keskusteleminen
- pelon tunteen säätelyn harjoittelu

LÄHTEET

- Aro, T. & Laakso, M-L. 2011. Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesääätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Porvoo: Bookwell Oy
- Haapsalo, T. Kirkkopelto, K. & Repo, L. 2016. Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten Keskus Oy
- Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus
- Kallio, L. & Nuotio, E. 2019. Minä tykkään nyt : Ilosta, ujestelusta ja muista tunteista. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö
- Kiviluote, J. 2019. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan varhaiskasvatuksessa: Tunnetaitojen opettaminen -Aggression portaat-opetusohjelman avulla - Varhaiskasvattajan käsikirja. Turku: K-Kustannus ja koulutus Oy
- Lundan, A. 2012. Konstit vähissä? Ratkaisuja haastaviin kasvatustilanteisiin. Juva: Ps-Kustannus
- McDonald, A. 2018. Jukka Hukka ja iso hukka: Menetyksestä ja surusta selviäminen. PS-kustannus: Jyväskylä
- Mattila, L. & Rantala, J. 2019. Mitä ihmettä?: Opi ymmärtämään lapsesi mieltä. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy
- Mäki, M.2009. Kadonnut avain: Aistielämyksiä tarjoava musiikkiliikuntaseikkailu. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry
- Puura, K. 2019. Näin kasvatat lapsestasi mukavan aikuisen. Helsinki: WSOY
- Tukiliitto. 2020. MAHTI- tunnekortit[viitattu 1.4.2020]. Saatavissa: https://www.tukiliitto.fi/uploads/2018/08/mahti_tunnekortit.pdf
- Oppaan muotoilut ja kuvat: Carva

LIITE

Oppaan liitteenä on MAHTI-tunnekortit, jotka ovat Tukiliiton julkaisemat ja vapaasti tulostettavissa olevat tunnekortit. Voit tulostaa ja laminoida kortit ja hyödyntää niitä oppaan harjoituksissa.

Voit tulostaa kortit itsellesi myös osoitteesta :

<https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/kehittamistoiminta/paattyneet-hankkeet/mahti-projekti/mahti-tunnekortit/>



1. Tulosta seuraavat sivut A4-arkelle
2. Laminoi arkit
3. Leikkaa sivuista 50 kpl tunnekortteja
4. Lisäksi voit tulostaa korttien käyttöohjeen ja vinkin!

www.kvtl.fi/mahti





2





3





4



© 2014 MAHTI



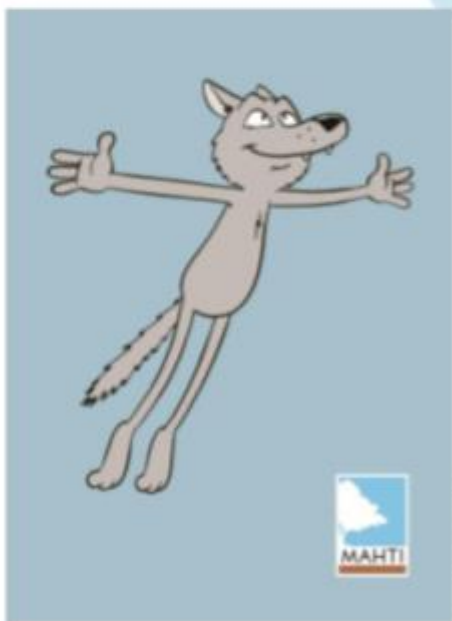
5



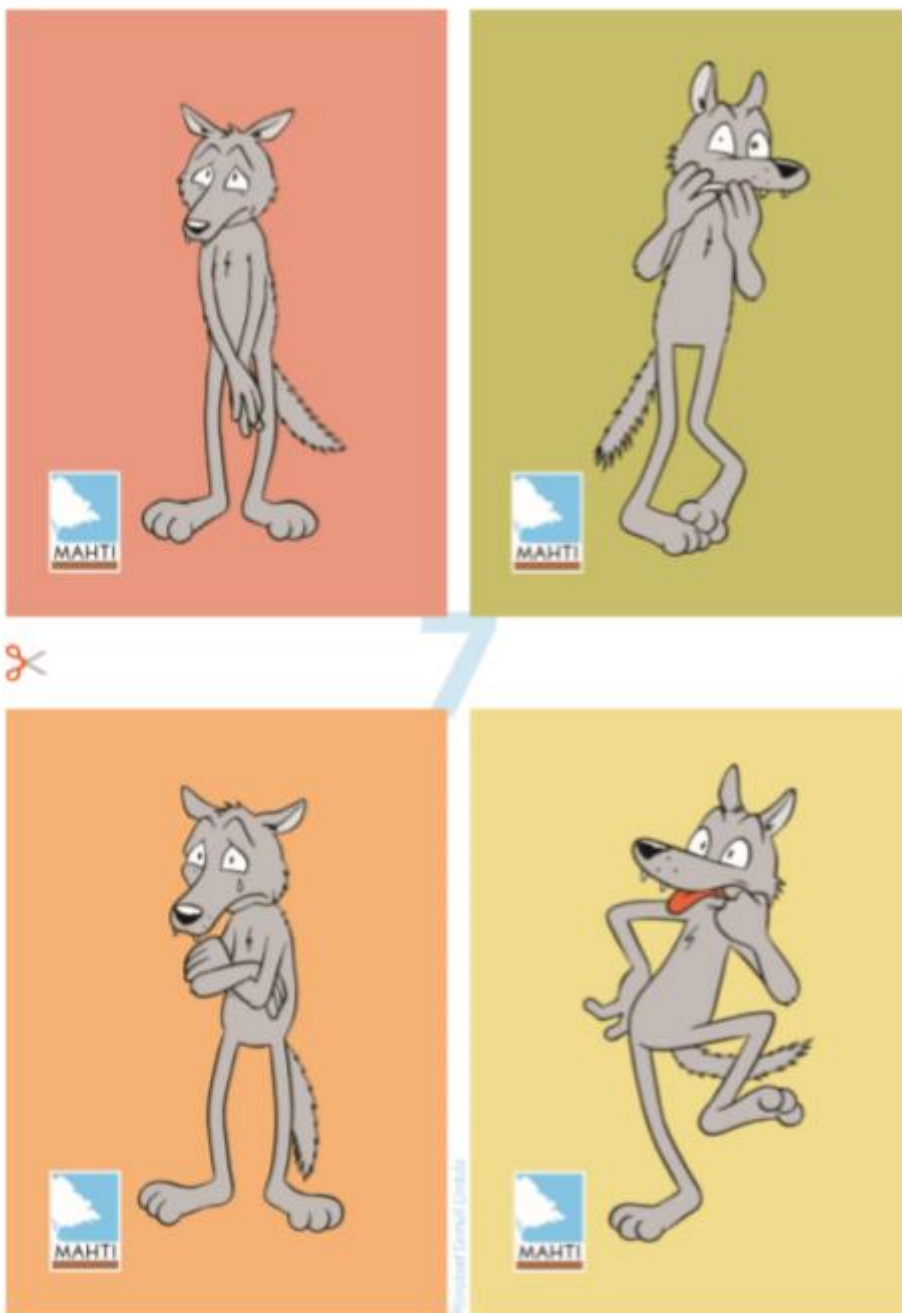
© 2010 MAHTI

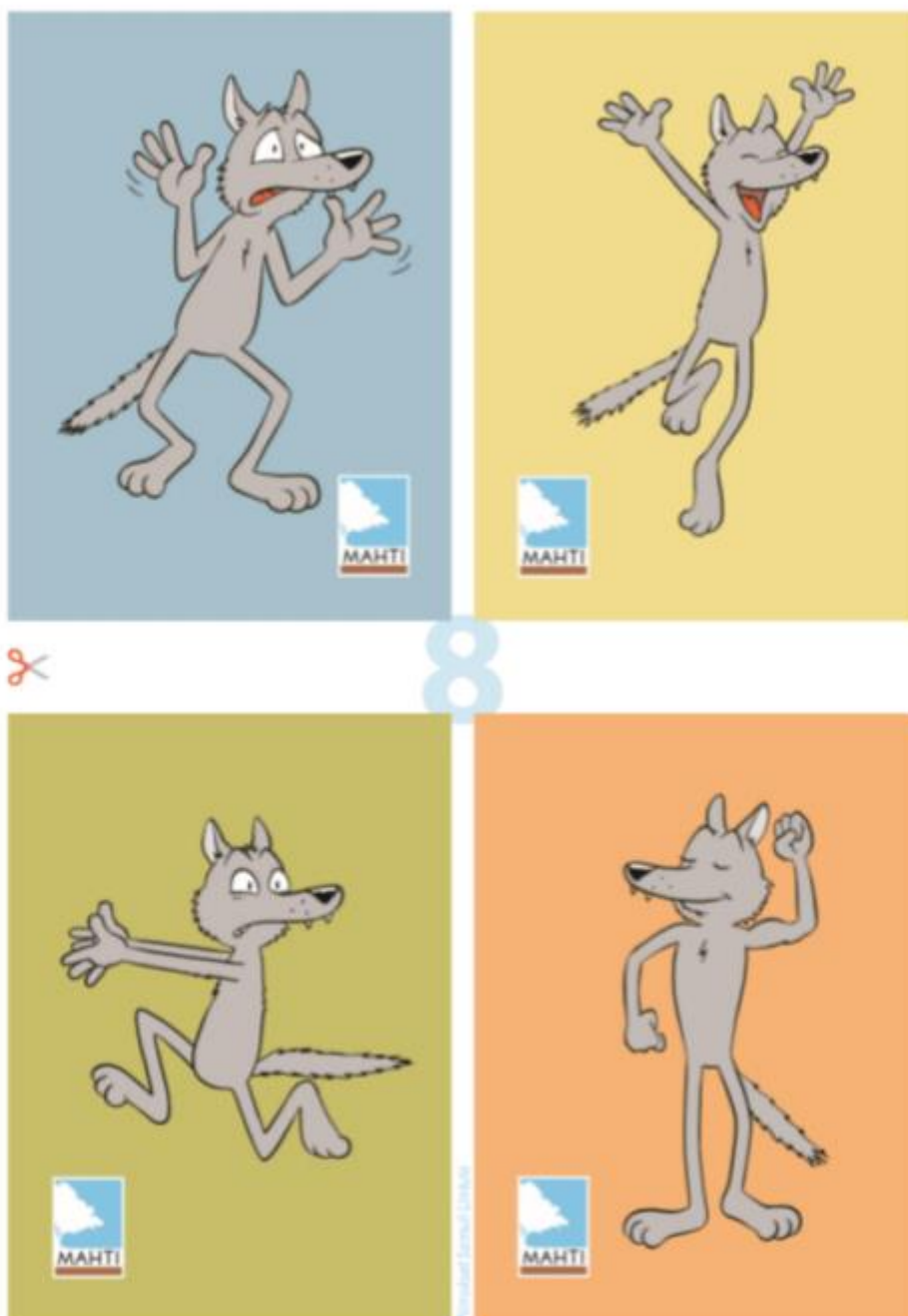


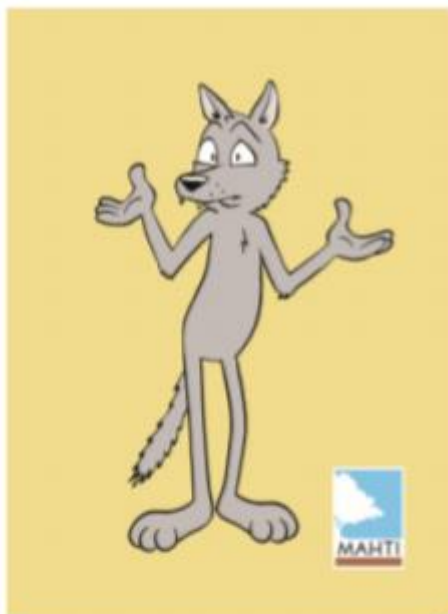
6



www.mahti.fi





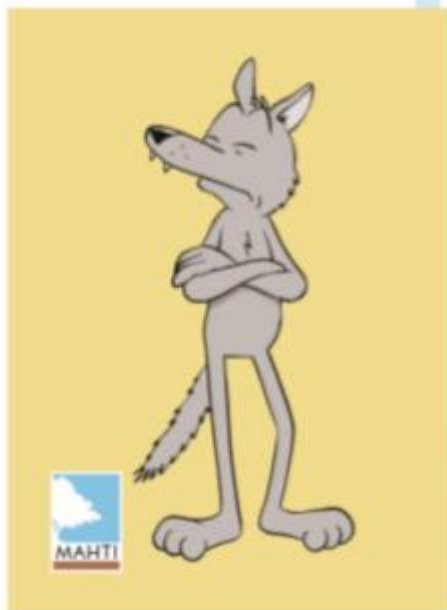


9





10



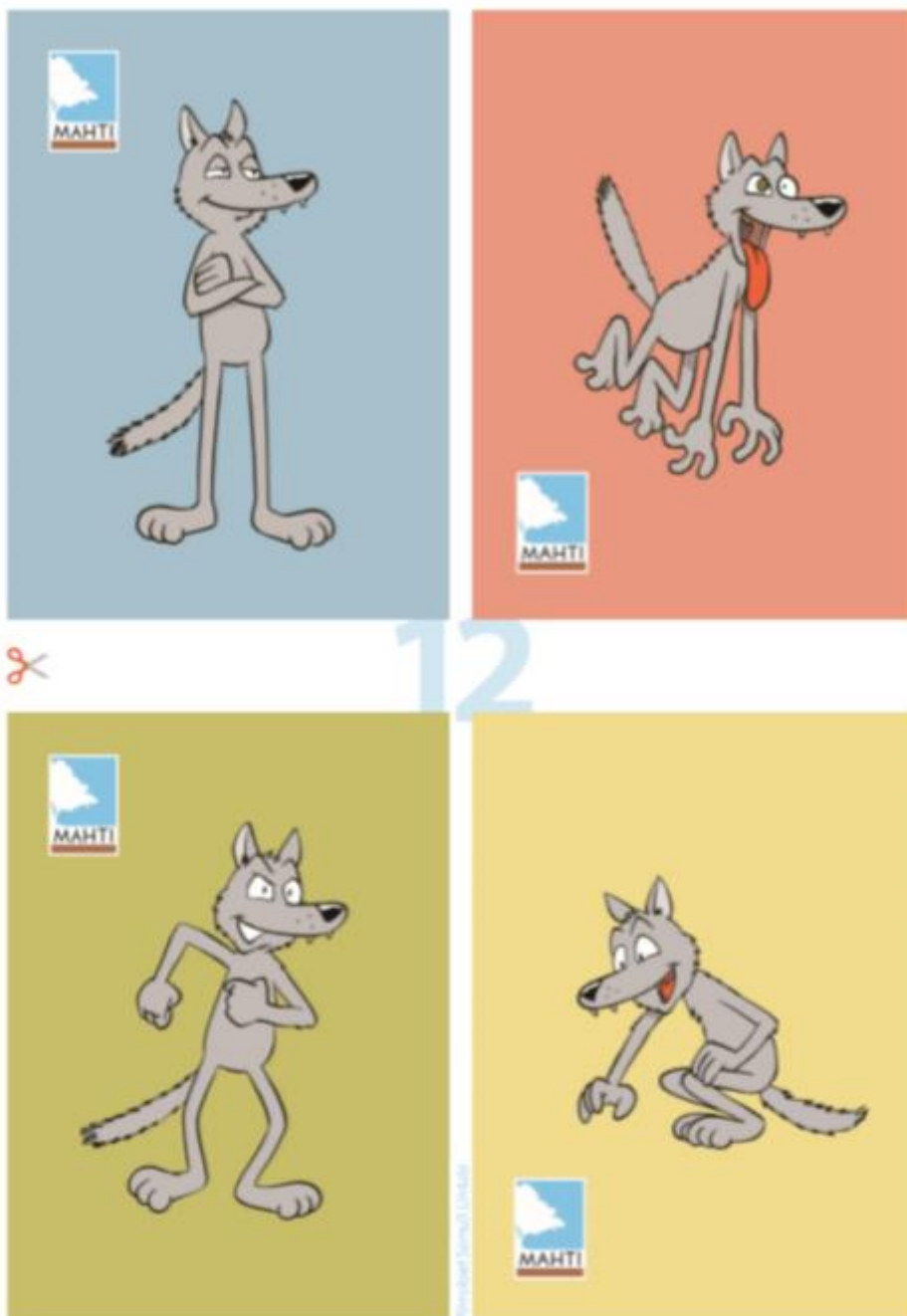
www.mah.fi

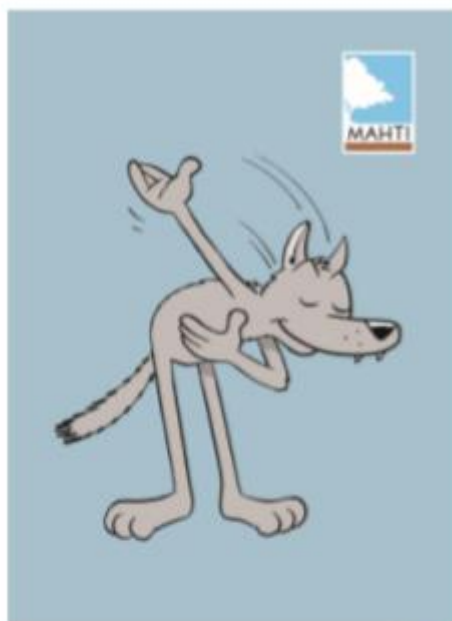


1 1



© 2010 MAHTI





13



www.matti.fi

MAHTI

TUNNEKORTIT



MAHTI -tunnekortit ovat tarkoitettu tunteiden ilmaisun, nimeämisen ja sanoittamisen tueksi. Ne sopivat käytettäväksi kaikenikäisten kanssa, mitä moninaisimmissa tilanteissa. Tunnekortteja voi käyttää niin yksilö- kuin ryhmätapaamisissa.

"Fiilismittari"

Harjoitteen tavoitteena on kertoa ääneen tunteistaan ja harjaantua nimeämään niitä. Tarkoituksena on tukea ymmärrystä siitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Harjoitteen tarkoituksena on myös auttaa hahmottamaan tunteiden vaihtumista. Tunnekortit tukevat tunteen nimeämistä ja tuovat harjoitteen toiminnallisuutta. Tämä helpottaa ryhmässä puhumista. Harjoitteen avulla ryhmä tutustuu toisiinsa.

Harjoite tehdään kurssin alussa ja kurssin lopussa.

1 Jaa MAHTI -tunnekortit lattialle tai pöytätasolle niin, että ryhmän henkilöt voivat liikkua ja valita vapaasti itselleen sopivimman kortin.

2 Pyydä henkilöitä valitsemaan kortti, joka kuvaa heidän fiilistään/tunnettaan juuri nyt.

3 Ohjaa ryhmä istumaan siten, että jokainen henkilö näkee ja kuulee toisensa. Ohjaa ryhmäläisiä kertaamaan kukin vuorollaan vielä nimensä ja näyttämään ryhmälle valitsemaansa tunnekortin.

4 Pyydä jokaista ryhmäläistä vuorollaan kertomaan kortin fiilis ja esittämään/ matkimaan tarvittaessa kortin kuvaa. Laakoi pyydä henkilöä vielä nimeämään oma tunteensa fiiliksen takana.

Tue keskusteluhetkeä esittämällä/matkimalla myös itse kortin kuvaa ja tue henkilöä käyttämään sopivaa sanaa omalle tunteelleen. Tunteen esittäminen koko keholla auttaa usein tunteen nimeämisessä. Vaikka henkilö itse löytäisi tunteen (ja sanan) helposti, esittäminen harjaanuttaa myös muita ryhmäläisiä käyttämään tunteelleen nimeä.

Pyydä vielä henkilöä halutessaan kertomaan mikä hänellä on kyseinen tunne.

Esimerkiksi henkilö valitsee kuvan, jossa susi seisoo suruun näköinen, katsoo maahan ja koskee sormella leukaansa. Henkilö kertoo että hänellä on "tällainen yhy-filis".

Esitä itse malliksi kortin tunnekuvas.

Kysy mikä on se tunne kun näyttää tältä ja on "yhy-filis"? Pyydä tarvittaessa muuta ryhmää auttamaan tunteen nimeämisessä.

- Millainen tunne on?
- Myönteinen vai kielteinen?
- Surullinen, alakuloinen, epävarma, hakea?
- Mitä eroja tunteilla on?
- Mistä kyseinen tunne johtuu?

5 Kun henkilö on löytänyt tunteelleen nimen, kirjaa se ylös. Kirja henkilöä siitä, että hän kertoi tunteensa.

6 Kun koko ryhmä on kertonut fiiliksensä ja tunteensa niiden takana, kerää ne ryhmälle. Kerää, että kaikki fiilikset ja tunteet ovat ok! Pohtikaa yhdessä pysyivätkö ne samoina koko kurssin ajan?

7 Kurssin lopussa ohjaa sama harjoite uudestaan. Ovatko fiilikset ja tunteet muuttaneet, kuten ehkä jo arvellette kurssin alussa?



Piirros: Sanna Lintula
Taitto: Tiina Kallio



www.kvtl.fi/mahti