

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2020

Anne Eloranta

”MIKS MÄ TUNNEN NÄIN”

– tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Anne Eloranta

” MIKS MÄ TUNNEN NÄIN”

- tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Kehittämistyön tarkoituksena oli kerätä tietoa varhaiskasvattajilta tunnetaitojen tärkeydestä ja tunnetaitojen tukemisesta varhaiskasvatusikäisten lasten parissa. Tavoitteena oli kehittää tunnetaitojen harjoitteluun tunnetaitopaketti, josta olisi konkreettista hyötyä varhaiskasvattajille. Kehittämistyön toimeksiantajana toimi Nurmijärven kunta.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018 velvoittavat kasvattajia tukemaan lapsia tunnetaitojen kehityksessä, joten tämä kehittämistyö tuki sitä tavoitetta hyvin. Tunnekasvatuksesta ja tunnetaidoista on viime vuosina tehty myös paljon tutkimuksia. Aihe on siis hyvin ajankohtainen ja tärkeä.

Teoriaosuudessa tarkastellaan erilaisia tunteita, lapsen tunne-elämän kehitystä sekä tunnetaitoja. Tunnekasvatus, kasvattajan rooli tunnekasvatuksessa ja toiminnalliset menetelmät ovat merkittävässä roolissa tunnetaitojen tukemisessa.

Kehittämistyössä haastateltiin kolmea varhaiskasvatuksen opettajaa ja viittä varhaiskasvatuksen lastenhoitajaa, kolmesta eri päiväkodista. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluna, jossa oli valmiit kysymykset, mutta myös tarkentavat kysymykset olivat mahdollisia. Haastateltavat saivat kysymykset etukäteen, jotta he pystyivät valmistautumaan haastatteluun.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi materiaalipaketti kasvattajille tunnetaitojen tukemiseen. Materiaalipakettiin kuuluvan kansion alussa on teoretietoa lasten tunnetaidoista. Kansio sisältää esittelyn materiaalipaketin sisällöstä ja erilaisia ohjeita ja pelejä tunnetaitojen tukemiseen. Materiaalipaketin nimeksi tuli Nipa Nallen tunnekassi.

ASIASANAT:

Tunteet, tunne-elämän kehitys, tunnetaidot, tunnekasvatus

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social service

2020 | 44 pages, 34 pages in appendices

Anne Eloranta

“WHY I FEEL THIS WAY”

- supporting the emotional skills in early childhood education

The purpose of the development work was to collect information from early childhood educators on the importance of emotional skills and to support emotional skills among early childhood children. The aim was to develop an emotional skills package that could be used to practice emotional skills and would be a concrete benefit to early childhood educators. The commissioner of the development work was Nurmijärvi municipality.

National core curriculum for early childhood education and care 2018 obliges educators to support children in the development of emotional skills, so this development work supported that goal. A lot of research has also been done on emotional education and emotional skills in recent years. The subject is therefore very topical and important.

The theoretical part examines different emotions, emotional development and emotional skills. Emotional education, the role of the educator in emotional education and functional methods play an important role in supporting emotional skills.

Three early childhood teachers and five early childhood nurses from three different kindergartens were interviewed for the development work. The interviews were conducted as a thematic interview with a ready-made questions, but clarifying questions were also possible. Interviewees received questions in advanced to enable them to prepare for the interview.

As a result of the development work, a material package was created for educators to support emotional skills. In the beginning of the folder included in the material package is theoretical information about children's emotional skills. The folder contains an introduction to the contents of the material package and various instructions and games to support emotional skills. The material package was named Nipa Nalle's emotional bag.

KEYWORDS:

Emotions, emotional development, emotional skills, emotion education

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 TUNTEET JA TUNNE-ELÄMÄN KEHITYS	7
2.1 Perustunteet	7
2.2 Lapsen tunne-elämän kehitys	11
3 TUNNETAIDOT	15
3.1 Lasten tunnetaidot	15
3.2 Empatia tunnetaitona	19
4 TUNNEKASVATUS	20
4.1 Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa	20
4.2 Kasvattajan rooli	21
4.3 Toiminnallisuus tunnekasvatuksessa	22
5 KEHITTÄMISTYÖ	25
5.1 Kehittämistyön toimeksiantaja	25
5.2 Kehittämistyön prosessi	25
6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	28
6.1 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite	28
6.2 Kehittämismenetelmät	28
7 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET	31
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	38
8.1 Tuotoksen yhteenveto ja arviointi	38
8.2 Prosessin arviointi	39
8.3 Ammatillinen kasvu	41
LÄHTEET	43

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa kehittämistyölle.

Liite 2. Teemahaastattelun kysymykset.
Liite 3. Nipa Nallen tunnekassi.

KUVIOT

Kuvio 1. Perustunteet (mukaillen Köngäs 2019, 73).....	8
Kuvio 2. Tunnetaidot prosessina (mukaillen Jääskinen & Pelliccioni, 2018, 35).	16
Kuvio 3. Kasvattajien käyttämiä toimintatapoja tunnetaitojen tukemisessa.....	34
Kuvio 4. Kasvattajilta vaadittavia taitoja tunnetaitoihin liittyen.	35

TAULUKOT

Taulukko 1. Kehittämistyön prosessi.....	26
--	----

1 JOHDANTO

Kehittämistyön aiheena on tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Kehittämistyön tavoitteena on tuottaa tietoa tunnetaitojen tärkeydestä ja koota yhteen hyödyllistä ja ajankohtaista tietoa niistä tekijöistä, jotka tukevat lapsen tunnetaitojen kehittymistä varhaiskasvatuksessa. Tavoite on laatia tunnetaitopaketti eli konkreettinen, helposti ja nopeasti saatava työväline varhaiskasvattajille.

Tunnetaidot ovat keskusteluissa ja erilaisissa tutkimuksissa esillä ollut tärkeä ja ajankohdainen aihe. Tunnetaidot ovat taitoja, joita harjoitellaan läpi elämän, mutta aivan erityinen herkkyykskausi niillä on lapsuudessa ja nuoruudessa. Tunteet ovat aina läsnä, sillä oppiminen perustuu vuorovaikutukseen ja sitä kautta tunteet tulevat mukaan. (Virtanen 2015, 19.) Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia. Uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa (2018) korostetaan kasvattajien vastuuta tunnetaitojen tukemisessa ja hyväksymisessä. Tunnetaidot kehittyvät, kun opitaan havainnoimaan ja nimeämään tunteita. (Opetushallitus 2018, 21-22, 26.)

Kehittämistyön idea ja ajatus lähti omista kokemuksista työskennellessäni varhaiskasvatuksen parissa. Aiheen valintaa ohjasi oma mielenkiinto aiheeseen. Opinnäytetyön tekeminen alkoi toimeksiantajalle Nurmijärven kunnalle tammikuussa 2020. Opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka aineiston keräsin varhaiskasvattajilta saaduista haastatteluista. Haastattelut toteutettiin teemahaastatteluna.

Kehittämistyössäni kuvaan tunteita, tunnetaitoja ja niiden kehitystä. Käyn työssä läpi tunnekasvatusta ja kasvattajan roolia tunnetaitojen tukemisessa varhaiskasvatuksessa. Toiminnallisuus tunnetaitojen tukemisessa varhaiskasvatuksessa on tärkeää ja sitä käydään läpi erilaisin menetelmin. Kehittämistyössä esitellään toimeksiantaja, kehittämistyön prosessi, tavoitteet ja kehittämistyössä käytetyt menetelmät. Kasvattajien haastatteluista saatuihin tietoihin tutustutaan syvemmin luvussa seitsemän. Kahdeksannessa luvussa arvioidaan tuotoksen syntyä, kehittämistyön prosessia ja omaa ammatillista kasvua. Liitteenä on kehittämistyön tuotoksena syntynyt Nipa Nallen tunnekassi -ohjeet.

2 TUNTEET JA TUNNE-ELÄMÄN KEHITYS

2.1 Perustunteet

Tunteita syntyy koko ajan ja niitä on kaikkialla. Tunteet kuuluvat ajatuksina, näkyvät ilmeissä ja äänessä, käyttäytymisessä, kehonkielessä ja tuntuvat aistimuksina ja fysiologisina muutoksina kehossa. Tunteet syntyvät sisäisten ja ulkoisten havaintojen ja niistä tehtävien tietoisten tai tiedostamattomien tulkintojen herättäminä. Ulkoiset havainnot ovat aistien välittämää tietoa. Sisäinen havainto on kehollinen tuntemus ja ajatus. Tunteet ovat suojaavia tekijöitä, niiden avulla selviydymme erilaisista tilanteista. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 10-14.) Tunteet antavat merkityksen kokemukselle, jonka tunnemme (Kanninen & Sigfrids 2012, 76). Tunnereaktiot ovat kehon ja mielen tiloja, jotka saavat meidän toimimaan erilaisissa tilanteissa (Nummenmaa 2010, 13).

Tunteet vaikuttavat sosiaaliseen vuorovaikutukseen mutta myös muuttavat sen seurauksia. Tunteet kestävät lyhyen ajan ja ne ovat tiedostamattomia tunnereaktioita, jotka näkyvät ulospäin. Tunne liittyy yksilön ja ympäristön tai muiden ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. (Dindar ym. 2020, 232). Tunnetta ei tule kieltää, vaan sen pitää antaa tulla sellaisena kuin se on, eikä tunnetta kannata pelätä. Isonkin tunteet keskellä pystyy säätelemään toimintaansa, kunhan sitä on ensin opeteltu. (Cacciatore 2010, 57.) Tunteet toimivat reaaliajassa, ne käsitellään ja ilmaistaan juuri sillä hetkellä, kun ne tulevat. Kun tunne on tehnyt tehtävänsä, se tyyntyy ja menee pois. (Niemi 2014, 108.)

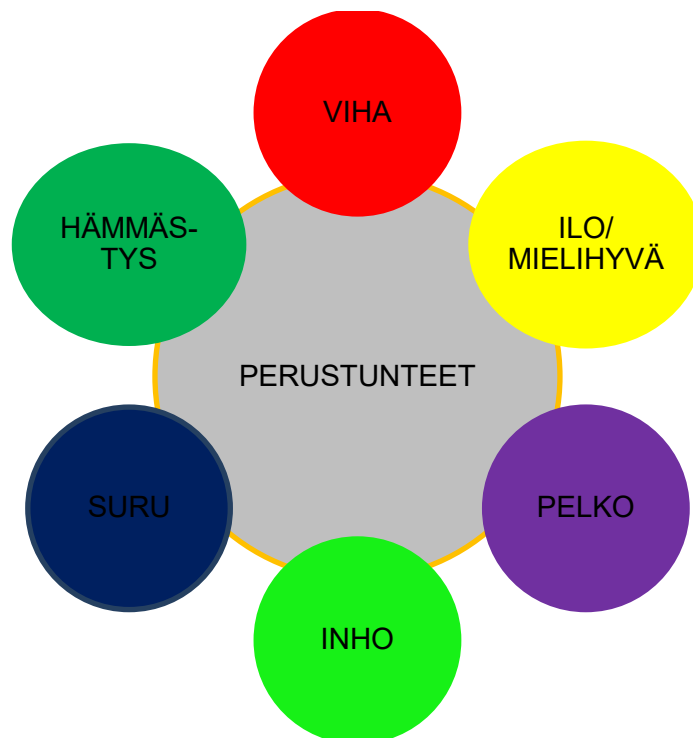
Tunteiden tehtävänä on viestittää meille asioita. Tunteet ovat tarkoituksenmukaisia ja saavat meidät hakeutumaan hyvinvointimme kannalta tärkeiden asioiden äärelle. Tunteet saavat meidät välttelemään asioita, jotka voivat vahingoittaa meitä. Tunteiden tarkoituksena on ohjata havaintojamme ja kehon reaktiota siten, että pystymme toimimaan mahdollisimman hyvin erilaisissa tilanteissa. Tunteet ovat mukana päätöksenteossa ja ongelmanratkaisun hetkissä. Tunteet edistävät keskittymistä, muistamista ja oppimista. Uusien ihmissuhteiden luomisessa tunteet ovat hyvin merkittävässä roolissa, myös vanhojen suhteiden ylläpitämiseen tarvitaan erilaisia tunteita. (Kokkonen 2017a, 11-13; Myllyviita 2017, 10.)

Ihmisen ja ympäristön yhteisvaikutus synnyttää tunteet. Ihmisten tunteet, ajatukset ja toiminta ovat koko ajan vuorovaikutuksessa keskenään ja vaikuttavat toinen toisiinsa. Tunteet syntyvät reaktioista, joita erilaiset ulkoiset tapahtumat ja niistä tehdyt tulkinnat

saavat aikaan. Mielen ja kehon muutokset liittyvät tunnereaktioihin. Keholliset reaktiot tapahtuvat automaattisesti. Reaktiot kehossa saavat meidät tiedostamaan, että nyt koemme jotain tunnetta, jolloin pystymme nimeämään ja ymmärtämään tunteen. Tunnekokemus edellyttää sekä muutoksia kehossa että niiden havaitsemista. (Myllyviita 2017, 19-20, 45.)

Tunteet ja ajattelu ovat yhteydessä toisiinsa, jolloin ihmiset osaavat käyttää niitä ajattelun helpottamiseksi. Kyky käyttää tunteita hallitusti on luovan ajattelun perusta. Kun me pääsemme tunteisiin käsiksi ja niistä pois, näemme asiat eri näkökulmista ja sen avulla voimme muuttaa omaa tapaa toimia. (Caruso & Salovey 2004, 103.)

Toiset tunteet ovat ihmisille tutumpia kuin toiset ja niitä koetaan muita tunteita useammin. Tunteet ovat kulttuurista riippumattomia eli eri puolilla maailmaa tunteita tunnustetaan samaan tapaan. Näitä tunteita kutsutaan perustunteiksi (kuvio 1). Perustunteina ovat viha, ilo/mielihyvä, pelko, inho, suru ja hämmästys. Näiden tunteiden tehtävänä on kertoa meille, miten eri tilanteissa kannattaisi toimia. Perustunteet tunnustetaan kasvojen ilmeiden perusteella. Kulttuuri kuitenkin vaikuttaa siihen, miten ja millä tavalla tunteet näytetään. (Nummenmaa 2010, 33-34; Köngäs 2019, 73; Dindar ym. 2020, 233.) Perustunteet toimivat meissä ihmisissä syntymästä saakka (Niemi 2014, 59).



Kuvio 1. Perustunteet (mukaillen Köngäs 2019, 73).

Kaikilla tunteilla on tärkeä tehtävä, eikä mikään tunne ole väärä tai oikea. Tunteiden hyväksyminen sellaisenaan helpottaa ja tasapainottaa tunne-elämää. (Niemi 2014, 76.)

Vihasta käytetään toisinaan myös nimitystä aggressio. Viha on kehollinen tunne. Se kaipaa fyysistä toimintaa, mutta ei toisen ihmisen satuttamista. Vihan tunteessa aistit terävoituvat, koko keho aktivoituu. Ajattelu ei ole vihan tunteessa järkevää. Vihaa pitää tuntea, mutta sen kanssa ei saa käyttäytyä miten haluaa. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 116-117.) Vihan tarkoituksena on edistää ihmisen selviytymistä. Viha auttaa puolustamaan omia etujaan. Vihan tunne tulee esiin, kun ihminen kokee vääryyttä, joko niin, että häntä kohdellaan väärin tai joku toinen yrittää vahingoittaa itseään. (Riihonen ym. 2020, 12-13.) Vihan ilmaukset esimerkiksi ilmeet ja eleet toimivat pelotteina ja se saattaa ajaa uhkan pois. Viha nostaa ihmisen valmiutta toimia eri tilanteissa ja suuntaa psyykkiset ja fyysiset keinot joko puolustautumiseen tai hyökkäämiseen. (Nummenmaa 2010, 35.)

Lapselle voimakas vihan tunne saattaa olla hämmentävä kokemus, jolloin tarvitaan aikuista ottamaan lapsen tunne vastaan, kestäämään se ja auttamaan lasta suuren tunteen yli. Vihan tunteessa lasta ei saa koskaan jättää yksin. Lapsi tarvitsee turvallista aikuista kertomaan, mistä oikein on kyse, hillitsemään tunteenpurkausta ja apua sen käsittelyssä. Vihaan liittyvät tunnetaidot opitaan kodista ja kasvuympäristöstä. Tärkeää on, että vanhemmat opettavat lapsille oikeat keinot vihanhallintaan. Vihan tunnetta voidaan hillitä syvään hengittämällä, esimerkiksi ”hengitä ja laske kymmeneen”. (Niemi 2014, 93-94, 111.)

Ilon/Mielihyvän tunteet auttavat meitä voimaan paremmin. Ilon tunne auttaa meitä ehkäisemään stressaavia tilanteita. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 155-156.) Ilon kokemukset ohjaavat kohti hyödyllistä toimintaa, perustarpeiden tyydyttämistä (Nummenmaa 2010, 35). Me tarvitsemme onnea ja pyrimme luonnostaan eroon ikävistä tunteista. Hyvään mieleen panostaminen on tärkeää terveyteen ja elämänlaatuun liittyvissä valinnoissa. Myönteiset tunteet auttavat toipumaan stressistä ja kielteisten tunteiden vaikutuksista. Ilo ja nauraminen vaikuttavat hyvinvointiimme sekä hetkellisesti että pitkällä aikavälillä. (Niemi 2014, 151-152.)

Pelkoreaktion takana on psyykkistä tai fyysistä hyvinvointiamme uhkaavat tapahtumat (Nummenmaa 2010, 35). Pelko suoja ja ohjaa meitä hakeutumaan turvalliseen paikkaan. Lapsen pelot tulee ottaa vakavasti aikuisen toimesta. Lapsen pelon tunne on todellinen ja sitä tulee kunnioittaa ja rohkaista lasta ottamaan se vastaan. Pelon tunne vähenee, kun aikuinen antaa lapselle riittävää turvaa. Rauhoittava, lempeä kosketus

auttaa kehoa ja mieltä luonnolliseen tyyntymiseen. Syli on turvapaikka. Pelon tunteesta kannattaa keskustella. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 67-68.) Aistit heräävät ja toimivat pelon tunteessa hyvin voimakkaasti. Aistien avulla kuulemme ja näemme asiat herkemmin. Pelon aiheuttamat kehon reaktiot ovat tarpeellisia ja tärkeitä, koska silloin pystymme reagoimaan muuttuviin tilanteisiin. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 87-88.) Turvallinen kasvuympäristö on tärkeää pelontunteen käsittelylle ja kestämiselle. Pelko toimii reaalijasssa ja keho rauhoittuu, kun vaara on ohi. Vanhempien tulee auttaa lasta käsittelemään pelon tunnetta, kuunnella ja rauhoitella lasta pelottavista kokemuksista. Silloin lapselle tulee tunne, että tämäkin pystytään selättämään. Vanhemmat omalla käytöksellään antavat mallin, miten eletään pelon kanssa. (Niemi 2014, 79.)

Inhon tunteita aiheuttavat epämiellyttävät hajut ja maut mutta myös sellaisten asioiden näkeminen, jotka voimme yhdistää epämiellyttäviin asioihin, hajun, maun tai tunnon perusteella. Ihmiset voivat kokea moraalista inhoa jotakin sellaista asiaa kohtaan, joka on ristiriidassa heidän omien moraalikäsitteiden kanssa. (Nummenmaa 2010, 35.)

Suru on luopumisen ja menettämisen tunne. Suru hidastaa ja lamaannuttaa kehomme. Suru koetaan eri lailla, ja tärkeää on antaa surulle aikaa. Jokainen meistä suree omalla tavallaan ja se tulee sallia. Lapset osaavat pitää surua sisällään, koska he pelkäävät puhua asiasta aikuiselle. Aikuisen tuleekin näyttää omaa suruaan avoimesti, jolloin lapsi saa mallin surun esiin tuomiselle. Lapselle täytyy luoda turvallinen tilanne, jossa hän voi puhua avoimesti surustaan. Lapsille luontaisin tapa kertoa surusta on leikkien ja satujen avulla, mutta myös näissä tarvitaan aikuisen tukea. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 130-132; Jääskinen & Pelliccioni 2018, 68-69.) Surun keskellä valmius toimia on heikentynyt, suru hidastaa ajattelua ja motorista toimintaa. Suru saa aikaan empaattista käytöstä muissa ihmisissä ja apua on silloin tarjolla. (Nummenmaa 2010, 35.) Suru tarvitsee aikaa ja tilaa. Vaikka suru on ikävä tunne, se on välttämätön osa elämää. Itkeminen on tärkeää tunteiden säätelyssä ja se auttaa rentouttamaan kehoa ja mieltä. (Niemi 2014, 137-138).

Hämmästyksiä koemme silloin kun havainto ei vastaa lainkaan odotuksiamme. Se vaikuttaa toimintaamme niin että muutamme omaa toimintaamme uutta tilannetta vastavaksi. (Nummenmaa 2010, 35.)

2.2 Lapsen tunne-elämän kehitys

Lapsen tunne-elämän kehittymiselle on tärkeää, että lapsi saa ilmaista itseään vapaasti. Aikuista tarvitaan tunteiden säätelyn mallittajana, sanoittaja ja ohjaajana. Tämän ansiosta lapsi kehittyy itsensä hyväksyväksi ihmiseksi. Perusta ihmissuhteille, tunne-elämän kehittymiselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille luodaan varhaisessa kiintymyssuhteessa vanhempiin. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 77.) Kun tunteet syntyvät tarkoituksenmukaisesti ja tilanteeseen nähden sopivalla voimakkuudella, tunne-elämä on tasapainossa (Kokkonen 2017a, 19). Lapsen kasvaessa turvallisessa ympäristössä, hänen tunnetietoisuutensa lisääntyy, jolloin hän tunnistaa ja osaa nimetä tunteitaan sekä itsessä että muissa ja osaa käyttäytyä tunteiden sallimalla tavalla (Kärkkäinen 2017, 21).

Lapsen tunne-elämän kehittymiseen, varsinkin tunteiden säätelyyn, vaikuttavat varhainen vuorovaikutus, vanhempien malli, kasvatustyyli sekä perheessä vaikuttava tunneilmapiiri. Tunteiden säätely kehittyy lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa. Tunneilmaisuuksiin ja kosketukseen perustuvien vuorovaikutuskokemusten lisääntyessä lapsen ja vanhemman välille syntyy ensimmäinen tunnesuhde, eli kiintymyssuhde. Vanhemman oikea-aikainen ja johdonmukainen reagointi lapsen tunnetiloihin auttaa lapsen stressinsietokykyyn, tunteiden säätelyyn ja myöhempien ihmissuhteiden luomiseen. (Kokkonen 2017a, 85-87.)

Vanhemmat opettavat omalla mallillaan lapsilleen tunneilmaisua. Lapsi havainnoi vanhempien käyttäytymistä ja tunneilmaisua, sitä miten tunteisiin kannattaa reagoida. Keskeistä on, lapsen ymmärrys siihen, että tunteet ovat hallittavissa. Omalla toiminnallaan vanhemmat mallittavat mitä ja millä keinoin tunteita tulee säädellä. Myönteinen tunneilmapiiri auttaa tunteiden säätelyn kehittymisessä, jolloin lapsen on helppo tunnistaa tunteitaan ja ilmaista niitä toisille. Vanhempien välinen suhde vaikuttaa lapsen ja koko perheen tunneilmastoon. Sisarusten lämpimät ja läheiset välit vaikuttavat positiivisesti lapsen tunteiden säätelyn kehittymiseen. (Kokkonen 2017a, 90, 96-98.)

Vauva on avuton tunteidensa ja kehonreaktioiden kanssa. Mielialat vaihtelevat päivän aikana tiuhaan, mielihyvystä, itkuun ja kiukkuun. Aikuisen avulla tunteet alkavat ja loppuvat. (Cacciatore 2010, 48-49.) Välitön ja aito tunneilmaisuuksiin on tyypillistä pienelle lapselle. Lapsi kaipaa turvallista aikuista. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 75.) Lapsen ensimmäisenä kielenä voidaan pitää tunteita. Ne näkyvät vauvan äänessä, ilmeissä ja keuhossa. Niiden avulla lapsi saa aikuisen reagoimaan häneen. Pieni lapsi ei vielä itse

tiedosta tunteitaan eikä pysty niitä säätelemään. (Huttu & Heikkinen 2017, 36.) Ensimmäisten kuukausien aikana tunteiden säätely on vauvaa hoitavien aikuisten käsissä (Kokkonen 2017a, 99). Kahden kuukauden iässä vauva tunnistaa hoivaajan sanattomasta viestinnästä perustunteita. Vauvan aistit hakevat mielihyvää. (Köngäs 2019, 90.)

Vauvat pystyvät muodostamaan aikuisten tunneilmauksia muistuttavia ilmeitä matkimalla. Itkeminen ja hymyileminen ovat yleisiä tunneilmauksia, joita vauvat tekevät. Tutkimusten mukaan vaikuttaa siltä, että vauvat ovat syntymästään asti valmiudessa tunnevuorovaikutukseen ympäristön kanssa, mutta perustunteet ja niihin liittyvät kasvonilmeet eivät ole täydessä toiminnassa vielä vauvaiässä. (Nummenmaa 2010, 167-169.) Vauvan temperamentti vaikuttaa siihen, miten hän tuntee erilaiset asiat ja miten hän tuntemukset näyttää (Cacciatore 2010, 49).

Lapsen yksi kehitystehtävistä on luoda tunnetasolla kiintymyssuhde tärkeisiin ihmisiin. Kiintymyssuhde on sosiaalisen kehityksen ja taitojen kannalta tärkeä alusta. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi rakentaa sekä käsityksen itsestään että käsityksen siitä, miten ihmiset suhtautuvat toisiinsa. Minuuden kehittymisen avulla kehittyvät myös itsekontrolli ja tunteiden säätely. Positiiviset tunnekokemukset antavat lapselle tunteen, että hän on arvokas ja se luo pohjan lapsen itsetunnon kehittymiselle. (Keltikangas-Järvinen 2012, 26-27.)

Kiintymyssuhde kehittyy lapsen ensimmäisten vuosien aikana. Vanhemman tulee kokea halua hoivata lasta, jolloin kiintymyssuhde syntyy vahvan tunnesiteen kautta. Kiintymyssuhteessa vanhemman tulee olla emotionaalisesti saatavilla, hänen täytyy osata reagoida tunnetasolla lapsen tunteisiin, niin myönteisiin kuin kielteisiin. Vanhemman sensitiivisyys ja kyky vastata tarpeisiin oikea-aikaisesti ovat tärkeitä lapsen kehityksen kannalta. (Nurmi ym. 2015, 34-35.)

Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsen ja vanhemman vuorovaikutus on sujuvaa ja luottamuksellista. Lapsi pystyy näyttämään sekä myönteiset että kielteiset tunteet ja vanhempi ottaa ne vastaan. Lapsen stressitaso pysyy alhaisena, kun vanhempi reagoi tunnetiloihin tarpeeksi nopeasti. (Kokkonen 2017a, 87.) Vanhempien oma tunne-elämä tulee olla hallinnassa, koska sillä on suuri merkitys siihen, millaisin keinoin lapsi oppii ilmaisemaan ja säätelemään epämiellyttäviä tunteitaan (Myllyviita 2017, 37).

Puolivuotiaana lapsi alkaa tiedostamaan tunteitaan. Tässä kohtaa ruvetaan rakentamaan myös kiintymyssuhdetta, joka on lapselle todella tärkeä. Hyvän kiintymyssuhteen puuttuminen saattaa johtaa pysyviin ongelmiin stressissä ja tunnesäätelyssä. Vauvan

tunne-elämän kehittyminen ei vaadi mitään erityistä, tarvitaan vain, että aikuinen hyväksyy vauvan esittämät tunteet ja osoittaa kiinnostusta ja vastaa näihin viesteihin. Tämän avulla vauva oppii tunnistamaan omia ja toisten tunteita. Se auttaa itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen syntymiseen. (Huttu & Heikkinen 2017, 36-40.)

Lapsen ensimmäinen vuosi on todella tärkeä, koska hän oppii sen vuoden aikana paljon enemmän asioita, kuin koskaan sen jälkeen. Lapsi tunnistaa monia tunteita: vihan, pelon, ilon ja surun ilmeet. Kosketus on tärkeää itsesäätelyn, tunteiden hallinnan ja itsetunnon kehitykselle. Tunnetaidot kehittyvät, kun vauva saa läheisyyttä. (Cacciatore 2010, 49-50.)

1-2-vuotias ei osaa vielä hallita tunteitaan, vaan hän on hyvin avuton. Hän tarvitsee kasvattajan mallin ja turvallisuuden tunteen. (Cacciatore 2010, 52.) Kaksivuotias ei pysty erottamaan tunnetta ja tunteen ilmaisua toisistaan, jolloin on tärkeää, että aikuinen hyväksyy tunne sellaisenaan, vaikka teko ei olisikaan sopivaa. (Huttu & Heikkinen 2017, 42.) Kaksivuotias tunnistaa tunteita kokemusten kautta, mutta niille ei oikein osata tehdä mitään. Tärkeää on tunnesanojen yhdistäminen sisäiseen kokemukseen. Lapsi ei tähän pysty yksin, jolloin aikuisen on tärkeää sanoittaa erilaisia tuntemuksia lapselle. (Köngäs 2019, 92-93.) Alle kaksivuotiaana lapsi alkaa käyttää tunteisiin viittaavia sanoja. Kerrontataidot kehittyvät tunnesanojen käytön yhteydessä. Kun lapsi pystyy kertomaan, miltä hänestä tuntuu, se auttaa sosiaalisissa suhteissa. (Dinlar ym. 2020, 235.)

Kyky tuntea tunteita on synnynnäistä, mutta tunteiden säätely alkaa kehittymään toisesta vuodesta lähtien. 1-2-vuotiaana lapsi alkaa ymmärtää tunneviestien merkityksen ja pystyy tarkistamaan toisten kasvoista, onko lähestyvä asia turvallinen vai uhka. Kahdesta vuodesta eteenpäin lapsi alkaa ymmärtämään tunteitaan. Lapset pystyvät nimeämään omia ja toisten tunteita ja puhuvat niistä. Tässä iässä tunne keskittyy sen voimakkuuteen ja kiehtovuuteen. (Koivula & Laakso 2017, 116, 118.)

2-3-vuotiaalla tunteet ovat vahvoja ja ne vievät usein mukanaan. Väsymys, kiukku ja stressi saavat lapsen usein voimakkaaseen tunnetilaan, jolloin hän ei pysty hillitsemään reagoimista ja hän toimii tunteen kautta. Lapsi oppii, että pahinkin tunne menee ohi ja aikuisen tehtävänä on kertoa lapselle, että tunteet eivät ole vaarallisia. Lapsi tarvitsee tiedon siitä, minkälainen toiminta on sallittua tunnekuohussa. (Cacciatore 2010, 56, 58.) Kielen nopea kehittyminen tässä iässä auttaa tunteita koskevan sanaston kehittymiseen. Puhumalla lapsi oppii käsittelemään sanallisesti omia ja toisten tunteita. Kolmevuotias pystyy päättelemään ja kuvailemaan minkälaisia tunteita eri tapahtumat aiheuttavat

ihmisissä. Kun lapsi ymmärtää, miten eri tapahtumat vaikuttavat eri ihmisiin, hän pystyy vaikuttamaan toisten tunteisiin omalla käyttäytymisellään. (Nummenmaa 2010, 174.)

Lapsen kyky tunnistaa ja tuottaa tunteita kasvoilla alkaa kehittyä erityisesti 3-10 ikävuo-
den välillä. Kehitys jatkuu aikuisuuteen asti. (Dindar ym. 2020, 233-234.) 3-4-vuotiaat
tiedostavat, että tunteiden säätelykeinot eroavat toisistaan ja sopivin säätelykeino riippuu
tunteesta (Kokkonen 2017a, 100). Tässä ikävaiheessa lapsi ilmaisee itseään sanalli-
sesti, jolloin pelkkä huutaminen tunteiden ilmaisussa ei ole enää ainoa keino. Lapsi oppii
ymmärtämään sen, ovatko tunteet ja teot yhdenmukaisia. Tunteiden nimeäminen on tär-
keää ja niiden avulla lapsi saa itselleen työkaluja, joilla hän pystyy käsittelemään haas-
tavia tunteita. Lapsen tulee kokea olevansa arvokas ja tärkeä, oli hänen tunnetilansa
mikä tahansa. (Cacciatore 2010, 60-61.)

Tunteiden sanoittaminen ja lapselle suunnattu puhe vahvistavat tunnereaktioiden ym-
märtämistä, koska aikuiset puhuvat tunteitaan ääneen. Kolme-nelivuotiaana lapsi hah-
mottaa, mikä tunnereaktio liittyy tiettyyn tapahtumaan ja tilanteeseen. (Dindar ym. 2020,
233.)

Nelivuotiaana lapsi on valmis ottamaan vastaan uusia tunnemalleja ja aikuisen kannat-
taa käyttää tämä hyväksi. Lapsen kanssa kannattaa keskustella tunteista, mutta parhai-
ten hän oppii mallin ja kokemusten avulla. Tunnesanoja ja tunteen ymmärtämistä kan-
nattaa tässä vaiheessa kylvää. Koska lapset rakastavat tarinoita, niitä kannattaa käyttää
hyväksi tunnetaitojen kehittämisessä. Tässä vaiheessa pystytään vielä puuttumaan vää-
rnlaisiin keinoihin ilmaista tunteita ja oppimaan keinoja säädellä tunteitaan, koska 4-
vuotias on halukas ottamaan vastaan uusia ideoita. Aikuisen rooli tässä iässä on vielä
hyvin tärkeä, koska ystävyysuhteet eivät vielä ole niin tärkeässä roolissa. (Köngäs
2019, 94.)

5-6-vuotiaat pystyvät säätämään tunteitaan ajatusten avulla (Kokkonen 2017a, 100).
6-7-vuotiaana lapsi ymmärtää, että kukaan ei näe hänen tunteitaan tai ajatuksiaan. Ne
ovat hänen omiaan ja hän kaipaa myös omaa rauhaa. Tunteiden hallinnassa voidaan
harjoitella jo tärkeitä menetelmiä. Voidaan keskustella mikä on oikein ja mikä väärin.
(Cacciatore 2010, 69.) Esikouluikäinen lapsi kykenee ymmärtämään monipuolisesti tun-
netiloja (Koivula & Laakso 2017, 118).

3 TUNNETAIDOT

3.1 Lasten tunnetaidot

Tunnetaidot koskettavat elämäämme monin eri tavoin. Ne kietoutuvat meidän käyttäytymiseemme, suhtautumiseemme niin itseemme kuin toisiin ja omaan hyvinvointiimme. Tunnetaidot ovat vahvasti sidoksissa sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tunnetaidot ovat tärkeitä niin kasvussa, itsetunnon kehittämisessä kuin ihmissuhteissa. Tunnetaitoja harjoittelemalla lapsi oppii itsetuntemusta ja saa kokemusta siitä, mikä vaikuttaa omaan oloon, ajatuksiin ja tunteisiin. Taitojen avulla lapsi oppii, että hankalustakin tilanteista voi selviytyä. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 35.)

Tunnetaidot ovat taitoja, joiden avulla säädellään omia tunteita, niiden voimakkuutta ja ilmaisua. Tunnetaidot ovat sitä, että tiedostamme ja ymmärrämme tunteemme ja osaamme toimia erilaisissa tilanteissa, niin että tunteet tulevat huomioiduksi. Tunnetaitoja opitaan kokemusten ja harjoitusten kautta. (Lahtinen & Rantanen 2019, 15, 26.)

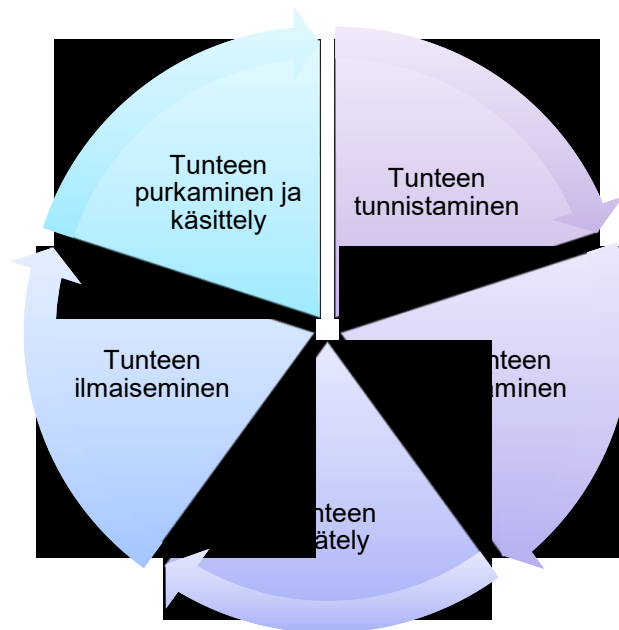
Tunnetaitoja harjoitellaan pienin askelin ja pienellä lapsella tunnetaitojen harjoittelu on vasta ihan alussa. Koska taidot ovat vasta kehittymässä, lapsi tarvitsee oppimiseen aikuisen mallia, tukea ja ohjausta. Lasta ei saa jättää tunteiden kanssa yksin. Tunnetaidot etenevät usein loogisessa järjestyksessä, mutta usein myös nivoutuvat toisiinsa. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 36.)

Lapsen tunnetaito voi tarkoittaa sitä, että lapsi oppii leikin avulla tulemaan toimeen kavereiden kanssa ja hän oppii hillitsemään omia mielihalujaan. Tunnetaidot pitävät sisälleen ongelmien ja aggressioiden käsittelyä, epävarmuuden sietämistä ja impulssien hallintaa. Se on kykyä kohdata aidosti erilaisia ihmisiä. (Jalovaara 2006, 96.)

Tunnetaitoihin kuuluu kykyä tunnistaa ja ymmärtää sekä omia että muiden tunteita, nimetä ja säädellä tunteita sekä tuntea empatiaa. Tunnetaitojen kehittymiseen vaikuttaa lapsen ja vanhemman välinen kiintymyssuhde, kasvuympäristöt ja temperamentti. (Dindar ym. 2020, 226.) Kyky ymmärtää tunteita sisältää paljon erilaista tietoa, esimerkiksi kykyä ymmärtää mikä aiheuttaa tunteita, miten eri tunteet suhtautuvat toisiin, kuinka tunteet etenevät ja miten ne saadaan sanalliseen muotoon. Tunteiden tuntemiseen on monia eri tapoja, eikä yhtä ja ainoaa tapaa tuntea. Tunteiden ymmärtäminen antaa meille tietoa siitä, miten toiset ihmiset reagoivat tilanteisiin. (Caruso & Salovey 2004, 116, 121.)

Tunnetaidot opitaan ympäristön mallin avulla. Lapsi tarvitsee aikuisen mallia oppiakseen tunteita ja niiden kanssa elämistä. Aikuisen mallina ja esimerkkinä oleminen ovat lapsen tunnetaitojen kehittämisessä olennaista. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 47.)

Tunnetaidot liittyvät psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen, myönteiseen sosiaaliseen käyttäytymiseen ja sosiaalisiin verkostoihin. Ne kietoutuvat myös yksilön moraaliin ja sen kehitykseen. (Kokkonen 2017b, 187.)



Kuvio 2. Tunnetaidot prosessina (mukaillen Jääskinen & Pelliccioni, 2018, 35).

Tunteiden tunnistaminen on tärkeä taito, jonka päälle muut tunnetaidot rakentuvat. Tunneen tunnistaminen on taito tunnistaa tunne ja nimetä se. Lapset ovat taitavia havainnoimaan ympäristössä tunteita niin itsessään kuin kavereissaan. Tunneen pystyy havaitsemaan itsessään vasta kun se saa aikaan reaktion omassa kehossamme. (Jääskinen & Pelliccioni, 2018, 36; Köngäs, 2019, 44.) Mieli rauhoittuu ja tunnekuuhu laantuu, kun pystymme nimeämään tunneen. Arjen tilanteissa voi harjoitella uusien tunnesanojen käyttöä ja sen ansiosta tunnesanasto laajenee. Yhdessä aikuisten kanssa lapsi opettelee tunnesanojen käyttöä. Kaikki tunteet kannattaa hyväksyä, vaikka ne eivät tuntuisikaan mukavilta. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 38.)

Tunteiden tunnistamista voidaan harjoitella sanoittamalla tunnetta ääneen ja tunneen ollessa kehollinen, voi käden laittaa siihen kohtaan ja antaa sille havainnolle nimen,

esimerkiksi: ”Tämä on pelon tunne ja se tuntuu minun vatsassani.” Tämän harjoittelun avulla tunteesta tulee konkreettisempi. (Niemi 2014, 63.)

Tunteen sietäminen on vaikein tunnetaito, koska kaikki tunteet eivät ole mukavia. Tunteen tunnistaminen ja siihen suostuminen tukee tunteen sietämistä. Tunteen sietämisen kohdalla kannattaa antaa itselleen hieman myötätuntoa, koska vaikeaa tunnetta voi olla joskus vaikea kohdata. Tunteen sietäminen vaatii meiltä kärsivällisyyttä, koska joudumme toistamaan itsellemme, että tunne on turvallinen, eikä mitään pahaa tule tapahtumaan. Toisinaan tunteen sietämistä kutsutaan myös kannatteluksi. Tunnetta sietämällä voi harjoitella kasvattamaan hetkeä, jolloin meillä on aikaa valita, miten toimimme tunteen kanssa. Lapsen kanssa tätä hetkeä voidaan harjoitella, vaikka sormihengityksen avulla. Sormihengityksen aikana etusormea kuljetetaan toisen käden sormia, ihan kuin piirtäisi ääri viivoja. Sormea ylös kulkiessa hengitetään sisään ja kun mennään sormea alaspäin, hengitetään ulos. Hengityksen avulla voidaan tasata tunnekuohon aikaan saamaa reaktiota. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 39-40, 218.)

Epämukavien tunteiden sietäminen vie meitä elämässä eteenpäin. Se opettaa meitä olemaan itsellemme armollisia epämukavissa tilanteissa. Tunteen säilöminen ja sulattaminen kuuluu sietämisen taitoon. Kaikkia tunteita ei tarvitse tai kannata ilmaista joka tilanteissa. Se ei vielä lapsilta onnistu. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 40-41.)

Tunteiden säätelyn oppiminen vie paljon aikaa, eikä se vielä aikuisenakaan aina onnistu. Tärkeintä on tunnistaa ja sietää tunnetta. Säätelyn tarkoituksena on saada itselleen tarpeeksi hyvä olo, jotta ei tulisi tehtyä mitään tyhmää tunteen vallassa. Hengitys, kosketus, mielikuvat, omat ajatukset ja toisen ihmisen läsnäolo tukevat tunteiden säätelyssä. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 42.) Tunteiden säätely on kykyä synnyttää, ylläpitää ja vaikuttaa siihen, mitä ja kuinka pitkään ja voimakkaasti tunne kestää (Eisenberg ym. 2000, 137). Tätä taitoa tarvitaan, jotta sekä tunne-elämämme että elämämme olisi tasapainossa. Tunteiden säätely vaikuttaa meidän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme ja toimintakykyyn. Tunteiden säätely ei ole pelkkää tunteiden hallintaa, vaan siihen liittyy myös hyödyllisten tunteiden tuottaminen ja voimistamisen mahdollisuus. (Kokkonen 2017a, 19, 24.) Tunteiden säätelyn lähtökohtana on, että lapsi pystyy ilmaisemaan itseään joko sanallisesti tai jollain muulla hänelle luontaisella tavalla. Tunteiden säätely kehittyy aikuisen kanssa vuorovaikutuksessa. (Haapsalo 2017, 16.)

Kasvuympäristö ja temperamentti vaikuttavat tunteiden säätelyyn kuin myös ihmisen ikä ja sukupuoli. Tunteiden säätelyä voidaan harjoitella erilaisilla harjoituksilla. (Niemi 2014,

66.) Tunteiden säätelyn ja itsesäätelyn ensisijainen tehtävä on rauhoittumisen harjoittelu. Tietoinen läsnäolo eli mindfulness tarkoittaa pysähtymistä tähän hetkeen. Siinä korostuvat oman kehon kuuntelu ja oman mielen sisällön hyväksyntä ja havainnointi. Tämän avulla voidaan tulla tietoisiksi omista tunteista ja muuttamaan omaa käyttäytymistä tunteiden suhteen. (Myllyviita 2017, 30-31.)

Tunteen ilmaiseminen onnistuu, kun ensin tunnistaa tunteen, sietää sitä hieman ja säätelee sitä jollain keinolla. Näin suurempi tunne on laantunut ja tunteen ilmaiseminen onnistuu rakentavalla tavalla. Tunteesta tulee todellinen, kun sen sanoittaa ääneen. Ihmissuhteista voi tulla läheisempiä, jos osaamme ilmaista tunteen sanallisesti. Omista tunteista kertominen auttaa toisia ihmisiä ymmärtämään meitä. Tunteista kertominen voi olla aluksi pelottavaa, mutta se on ainoa tapa, jonka avulla muut voivat ymmärtää meitä. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 44.)

Tunteen ilmaisemisen keinoja voivat olla tunteista kertominen, luovuus, kehollisuus ja liike. Kirjoittaminen, musiikki, piirtäminen ja maalaaminen ovat luovia tunteen ilmaisun keinoja. Kehollisia keinoja ovat esimerkiksi hymyileminen, äänen käyttö, kosketus ja tömistely. Liikkeellisiä keinoja ovat esimerkiksi tanssi ja muu liikkuminen. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 44.) Jokaisen meidän täytyy itse miettiä mitkä ovat meille itselle parhaat keinot käsitellä ja ilmaista tunteita (Niemi 2014, 75). Lapselle on hyvä kertoa, että eri ihmiset voivat kokea saman asian hyvin eri tavalla. Tunteen kokeminen ja ilmaiseminen ovat eri asioita. Kokemus tunteesta on sillä hetkellä totta. Mutta tunteen ilmaiseminen ei aina ole soveliaista siinä tilanteessa. Tunteiden rakentava ilmaiseminen suojaa sekä itseä että toisia. Mielekäs ja reilu tunneilmaisuus on toisten kannalta tärkeää. Oma pärjääminen vahvistuu, kun on kyky valita millaisissa tilanteissa näyttää tunteensa. (Kärkkäinen 2017, 33&35.)

Tunteen purkaminen tarkoittaa tunteen purkamista ulos mielestä ja kehosta, jotta ehkäistään väsyminen ja kuormittuminen. **Käsittely** tarkoittaa tunteen katsomista, tutkimista ja muokkaamista luovin ja kehollisin keinoin, eli tuodaan tunne näkyväksi konkreettisesti. Tunteen käsittelyä ja purkamista ei aina tarvita, jos tunteen sietäminen, säätely ja ilmaiseminen ovat vahvasti läsnä. Se tarkoittaa, että tunne on jo päässyt katoamaan. Tunteen purkaminen vaatii aikaa ja paikan, jossa voidaan olla rauhassa. Tunteesta puhuminen auttaa käsittelemään tunnetta. On kuitenkin hyvä, että kehollista purkamista käytetään apuna, koska aina ei puhe auta. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 45).

3.2 Empatia tunnetaitona

Empatia tarkoittaa kykyä asettua toisen asemaan, ymmärtää ja kokea miltä toisesta tuntuu, ilman että itse kokee samanaikaisesti näitä tunteita. Empatia opitaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Sitä ilmaistaan sanoilla, eleillä, kuuntelemalla ja katseella. Lapsi, joka opettelee empatiakykyä, tarvitsee ympärilleen aikuisia, joilla on halu kuunnella ja olla aidosti kiinnostuneita lapsen tarpeista ja tunteista. Lapsen empatian oppimiseen vaikuttaa niin temperamentti kuin herkkyys. Toisille empatian kokeminen on helpompaa kuin toisille. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 130-131.)

Tunteiden yhdessä läpikäyminen luo perustaa vauvan ja hoitajan väliselle varhaiselle vuorovaikutukselle. Tunneyhteydestä kehittyy empatiakyky, joka auttaa selviytymään muiden ihmisten kanssa. Empatia perustuu siihen, että kykenemme havaitsemaan toisen ihmisen tunnetilan ja pystymme samaistumaan siihen tunteeseen myös itse. (Huttu & Heikkinen 2017, 37.)

Alle kaksivuotiaalla lapsella on empatian taitoja. Lapsella on kyky tuntea toisen pahaa oloa, esimerkiksi ryhmässä itku tarttuu. Viisi-kuusivuotiaat pystyvät tuntemaan empatiaa toisen elämää kohtaan. (Pihlaja 2018, 145.) Empatian oppimiselle on tärkeää, että lapsi kuulee sekä aikuisen että toisten lasten tunteita, tarpeita ja ajatuksia. Lapsen tulee kokea olevansa arvokas kaikkien tunteiden kanssa. On tärkeää kannustaa lasta ilmaisemaan tunteitaan rohkeasti. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 137.)

Empatian yhteydessä puhutaan tunteen tarttumisesta, joka tarkoittaa esimerkiksi sitä, että toisen tunneilmaisut, kuten äänet tai kasvoniilmeet saavat aikaan vastaavan reaktion havaitsijassa. Empatian kykyä on kuitenkin se, että ihminen pystyy ymmärtämään ja tulkitsemaan toisen ihmisen mielen sisältöjä. (Nummenmaa 2010, 131-132.)

Lapsen empatiakykyä voidaan tukea varhaiskasvatuksessa. Kasvattaja on tärkeässä roolissa, koska hän ohjaa lasta tunnistamaan ja nimeämään tunteitaan antamalla myönteistä palautetta. Kun lapsi tunnistaa ja osaa nimetä omia tunteitaan, hän mahdollisesti ymmärtää toisen lapsen tunteita ja toimintaa. Empatiakykyä tulee harjoitella uudestaan ja uudestaan erilaisten toisen asemaan asettumisen tilanteissa, esimerkiksi draaman avulla. Jokainen oppii empatiaa eri tahdissa ja eri tavalla. (Kirves & Stool-Grenne 2010, 24-25.)

4 TUNNEKASVATUS

4.1 Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa

Opetushallituksen (jatkossa OPH) varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) sanotaan, että lapselle täytyy olla mahdollisuus ilmaista omia mielipiteitään ja ajatuksiaan. Hänen täytyy saada käsitellä omia tunteitaan ja ristiriitojaan, hänelle itselleen sopivilla keinoilla, turvallisuus kuitenkin huomioiden. Lapsille tulee antaa mahdollisuus kehittää omia tunnetaitojaan. Havaitseminen, tiedostaminen ja tunteiden nimeäminen vahvistavat lasten tunnetaitoja. Lasta tulee auttaa tunteiden ilmaisussa ja itsesääätelyssä. (OPH, 2018, 21, 26.)

Tunnekasvatuksessa on kyse lapsen kohtaamisesta, vuorovaikutuksesta ja aikuisen aidosta läsnäolosta. Tunnekasvatuksen ensisijaisena asiana on tunnerehellisyys, joka tarkoittaa aitoa ja rehellistä tunteiden ilmaisua, lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa. Lapsen tunnerehellisyys on luontaista. Aikuisen tulee näyttää omia tunteitaan, mutta omat tunnereaktiot on hallittava, sillä lapsi ei ole aikuisen tunteiden säätelijä. Tunnerehellisyys luo pohjan luottamukselliselle vuorovaikutukselle. Lapsi on oikeutettu aikuisen aitoihin tunteisiin, koska hän peilaa aikuisen tunnereagoinnin kautta omia tunteitaan. Tunnerehellinen aikuinen auttaa lasta kehittymään empatian tasolla. (Haapsalo 2017, 16-17.)

Lapselle on tärkeää saada kokea osallisuutta ja kuulumista ryhmään, ja sitä että kasvatijat ovat kiinnostuneita hänestä itsestään, juuri sellaisena kun hän on. Tällaisella kokemuksella on vaikutusta lapsen tunne- ja sosiaalisiin taitoihin. Ryhmän tuki edesauttaa harjoittelun tehokkuutta ja omia tunteita ymmärretään toisten kautta. (Jääskinen & Pellicioni 2018, 175.)

Varhaiskasvatuksessa tunnetaitoja harjoitellaan vuorovaikutuksen avulla. Tunnetaitojen harjoittelu sopii hyvin toiminnallisiin menetelmiin. Tunteisiin tutustutaan kokemusten ja erilaisten elämysten avulla. Ryhmätyöskentelyssä harjoitellaan vuorovaikutustaitoja ja toisen asemaan asettumista. Tunnekasvatuksen yksi tärkeimmistä tehtävistä on antaa lapselle valmiudet käsitellä kaikenlaisia tunteita. Tässä tehtävässä kasvattajan malli on tärkeä, eli miten hän toimii ristiriitatilanteissa ja puhuu tunteista. (Jalovaara 2006, 96-97, 110.)

Tunnetaitokasvatuksen avulla lapsi oppii taitoja, joiden avulla hän pystyy suojelemaan itseään ja turvautumaan aikuisten apuun. Tunnetaitokasvatuksen avulla edistetään lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitoja, hyviä ihmissuhteita ja kannustetaan lapsia kääntymään huolissaan turvallisen aikuisen puoleen. Lapsen on opittava tunnistamaan tunteitaan ja huomioimaan ne. Tunteet auttavat lasta tietämään milloin hän on turvassa ja milloin uhattu. Lapsi tarvitsee kannustusta siihen, että hänellä on oikeus kuunnella omia tunteitaan ja toimia niiden mukaisesti. (Lajunen ym. 2019, 11.)

Köngäs (2019, 183-184) mainitsee, että opetuksessa on kahdenlaisia tapahtumia, on tunnehetkiä ja tunneopetusta. Tunnehetket tapahtuvat arjen tilanteissa, joissa tunnehetket osuvat suoraan tunteeseen. Tunnehetkellä lapsi ei välttämättä pysty vastaanottamaan tunneohjausta, koska tunne on konkreettisesti päällä. Tunneopetus on ennalta suunniteltua opetusta, jossa tavoitellaan tunnetaitojen opettelua. Tunneopetuksen tarkoituksena on harjoitella miten kuunnella ja kohdella toista, miten riitoja selvitetään ja miten ilmaistaan omia tunteitaan.

4.2 Kasvattajan rooli

Kasvattajalla on tärkeä rooli tunnekasvattajana varhaiskasvatuksessa. Kasvattajan kyky havainnoida on merkittävässä asemassa, jotta hän pystyy selvittämään, miten lapsi eri tilanteissa toimii ja miten kasvattaja pystyy vastaamaan tunteisiin. Turvallinen ja luottamuksellinen suhde kasvattajan ja lapsen välillä auttaa lasta ilmaisemaan kaikenlaiset tunteet ja aikuisen on helpompi säädellä lapsen tunnetiloja. Kasvattaja oppii tuntemaan lapsen ja ymmärtää lapsen yksilöllisen tavan kokea asioita ja miten lapsi reagoi eri tilanteisiin. Jokaisella lapsella on omat keinonsa tunteiden säätelyssä ja ilmaisussa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 80; Haapsalo 2017, 17.)

Lapsen kanssa tunteista keskusteleminen, niiden nimeäminen ja pohtiminen, missä kohtaa kehoa tunne tuntuu, auttaa lasta tuntemaan omat, mutta myös toisten tunteet ja toimimaan oikeudenmukaisesti vuorovaikutustilanteissa. Kasvattajan rooli tässä on olla läsnä ja aina saatavilla. (Dindar ym. 2020, 242.)

Varhaiskasvattajan tulee olla tietoinen omasta roolistaan tunnekasvattajana. Kasvattajan tehtävänä on luoda turvallinen oppimisympäristö lapsen kehityksen ja kasvun tukemiseksi. Lapsi pystyy käsittelemään tunteitaan ja kokemuksiaan ja oppimaan uutta turvallisuudessa ympäristössä. (Lajunen ym. 2019, 13.)

Kasvattajan tehtävänä on luoda lapseen turvallinen suhde, jotta lapsi uskaltaa näyttää tunteensa ja että lapselle tulee tunne, että hänen tunteillaan on väliä ja ne otetaan huomioon, vaikka ei voitaisikaan toimia niiden mukaan. Kasvattajan tulee antaa lapselle ikä- ja kehitystason mukaisesti tietoa asioista. Tiedon lisäksi kasvattajan tulee huolehtia siitä, että lapsi saa keinoja selviytyä tilanteista turvallisesti. (Lajunen ym. 2019, 12.)

Kasvattajan tulisi pysyä rauhallisena lasten erilaisissa tunnetiloissa, koska silloin hän osoittaa, että olotila, jonka lapsi kokee, ei ole vaarallinen. Kasvattajan rauhallinen olemus rauhoittaa lapsen. Kasvattajan tulee olla tarkkana siinä, minkälaisia toimia lapsen tunnekäsittelyssä tarvitaan. Toinen tarvitsee sylissä pitoa ja sanoja, että kaikki on hyvin. Toinen lapsi taas ei voi sietää sylissä pitoa vaan tarvitsee rauhoittumisen jollain toisella tavalla. Lasta ei kuitenkaan saa jättää yksin tunnetilojensa kanssa. Sanallista viestintää käytetään myönteiseen ja rakentavaan viestintää, ei esimerkiksi kiusaamiseen. (Cacciatore 2010, 57, 61.)

Kasvattaja, jolla on hyvät tunnetaidot ja itsetunto, voi omalla toiminnallaan tukea lapsen tunnekehitystä (Cacciatore 2010, 58). Kasvattaja auttaa lasta tämän tunteissa. Hän havainnoi lapsen mielialoja ja suuntaa omaa toimintaansa niiden mukaan. Kasvattaja säätelee lapsen tunteita niin positiivisia kuin negatiivisia. Kasvattaja luo lapsissa turvallisuuden tunteen, lohduttaa ja rauhoittaa, kun lapsi sitä tarvitsee. Kasvattaja toimii lapsen puolesta, kun lapsi ei itse siihen pysty. Näiden kokemusten avulla lapsille kehittyy kyky säädellä itse tunteitaan. (Keltikangas-Järvinen 2012, 27.)

4.3 Toiminnallisuus tunnekasvatuksessa

Tunnetaitoja ei opita puhumalla. Pienet lapset oppivat kokemalla, tutkimalla ja harjoittelemalla arjen oikeissa tilanteissa. Tärkeää on harjoitella monta kertaa ja usein. Työskentelyssä tunnetaitojen kanssa kannattaa hyödyntää toiminnallisuutta, mielikuvia, luovuutta, satuja ja leikkiä. Ne ovat pienen lapsen tärkeimmät keinot oppia uutta asiaa. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 171-173).

Oppimisympäristöllä on tärkeä merkitys tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa tunteiden näyttämisen ja kasvattajat auttavat tilanteissa. Yhdessä lasten kanssa suunniteltu oppimisympäristö luo turvallisen ilmapiirin kokeilla, tutkia ja leikkiä. Oppimisympäristöt niin sisällä kuin ulkona, mahdollistavat lasten luovan leikin ja kokemisen. Oppimisympäristö vaikuttaa erilaisten toiminnallisuuksien käyttöön.

(OPH 2018, 32-33.) Oppimisympäristön tulee olla rauhallinen ja sieltä tulee poistaa tarvittavat visuaaliset ärsykkeet. Sen myötä lasten keskittymiskyky lisääntyy ja heidän on helpompi ottaa vastaan erilaisia toimintoja liittyen tunnetaitoihin. Metsä koetaan usein hyväksi ympäristöksi tunnetaitojen harjoittelulle. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 173).

Leikki kehittää lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintaa. Sillä on merkittävä vaikutus sosiaalisten taitojen kehittymiseen, tunnekokemusten kokemiseen ja lapsen emotionaaliseen kehitykseen. Leikin kokonaisvaltainen merkitys lapsen taitojen kehittymiselle on merkittävä. Leikin havainnointi ja siihen osallistuminen on kasvattajan kannalta hyvin tärkeää. (Koivula & Laakso 2017, 123&127.) Leikki on yksi varhaiskasvatuksen keskeisimmistä työtapoista. Leikin avulla lapsi pystyy kokeilemaan erilaisia asioita turvallisessa ympäristössä. Leikit yhdessä kavereiden kanssa kehittää lapsen tunteiden säätelyä ja ottamaan huomioon toisten tunteet. Leikin avulla yhdessä tekeminen kasvaa ja tunneilmasto vahvistuu. (OPH 2018, 39.)

Satujen avulla voidaan harjoitella turvallisesti erilaisten tunteiden kokemista ja samalla lapset saavat tuntumaa omaan tunne-elämään. Vaikeat tunteet on helppo käsitellä satujen avulla, koska sadut ovat turvallinen tapa käsitellä asiaa. Satuihin eläytyminen auttaa lapsia oppimaan elämäntaitoja, empatiaa ja myötätuntoa. (Marjamäki ym. 2016, 15.) Sadut ovat luontainen tapa tutkia ja tutustua erilaisiin tunteisiin. Kasvattajan heittäytyminen ja mielikuvitus rikastuttavat sadun tarinaa ja lapset uskaltavat rohkeammin kertoa omia ajatuksiaan (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 175).

Sadutus on hyvä tapa päästä lapsen lähelle ja saada lapsi tuntemaan, että hänen esittämänsä mielipiteet ja asiat ovat arvokkaita. Sadutuksen tarkoituksena on antaa lapselle mahdollisuus jakaa omia ajatuksiaan, tietoa ja tarinoita. Sadutuksen avulla päästään tutustumaan lapsen maailmaan ja siihen mitä asiat ovat hänelle tärkeitä ja miten hän asiat tuntee. (Marjamäki ym. 2016, 15.)

Kuvakirjoilla on suuri merkitys lapsen tunnetaitojen opettelemisessa. Ne opettavat empatiaa ja niiden avulla voidaan käydä läpi erilaisia tunteita. Sosiaalisilla lapsilla on hyvä tunnesanasto, jonka avulla he voivat kertoa omista tunteistaan mutta myös samaistua toisen tunteisiin. Kuvakirjoissa sankarit saavat näyttää avoimesti tunteensa niin kuin tosielämässä. Lasten on helppoa samaistua kirjassa esiintyvien sankareiden tunteisiin. Nykyään löytyy paljon erilaisiin tunteisiin kohdennettua kirjallisuutta. (Heikkilä-Halttunen 2015, 49-50.)

Liikunta auttaa lasta ilmaisemaan tunteitaan. Lapsen kasvaessa hän osaa tunnistaa perustunteitaan. Sen takia niiden ilmaiseminen liikunnan avulla on monille lapsille luontevaa ja hyvä itseilmaisun väline. Kasvattajan tulee rohkaista lapsia itseilmaisuun ja luoda tilanteita, joissa liikunnan ja kehollisen ilmaisun avulla lapsi pystyy ilmaisemaan erilaisia tunteitaan. (Sääkslahti 2015, 120, 161-162.) Liikunnasta saadut kokemukset luovat erilaisia tuntemuksia lapsille siitä, miltä asiat hänen mielestään tuntuvat. (Marjamäki ym. 2016, 21.) Liikkumisen ja liikunnan avulla tunne-elämä tasapainottuu. Itsehallintaa lisääntyy ja itsetunto kohoaa. Tämä tunne ja toiminta saa kehoon hyvän olon tunteen. (Kokkonen 2017a, 67-68.) Varhaiskasvatus on otollista aikaa tukea lasten tunnetaitoja, pyrkiä edistämään lasten hyvinvointia ja innostamaan liikkumaan monipuolisesti. Lapset oppivat vuorovaikutuksessa ympäristönsä ja sen ihmisten kanssa. Lapset oppivat aistimusten, tunteiden ja kehollisten kokemusten kautta, myös leikki ja liikunta ovat tärkeitä. (Kokkonen 2017b, 190-191.)

Taide Kaikenlainen taiteellinen ilmaisu tarjoaa lapsille motivoivia keinoja tunteiden ja luovan ajattelun konkreettiseen tekemiseen. (OPH 2018, 43). Eri värit kuvaavat erilaisia tunteita. Sininen ja musta voidaan yhdistää negatiivisiin tunteisiin, kun taas keltainen, punainen ja oranssi korostavat iloa ja onnea (Huotilainen ja Peltonen 2017, 231). Taiteen avulla voidaan pohtia omaa tunne-elämää ja sitä kuka minä oikeastaan olen. Taiteen keinoin saadaan kaikki aistit heräämään ja se antaa myös tilaa tunteelle. Tunteita ja erilaisia kokemuksia voidaan ilmaista taiteen avulla, esimerkiksi katsomalla taideteoksia, maalaamalla, kirjoja katsomalla tai internetistä voidaan etsiä erilaisia kokemuksia. Taide sekä kulttuuri vaikuttavat meidän hyvinvointiimme, siksi on tärkeää, että sen tekemistä ja katsomista mahdollistetaan jo lapsena. (Marjamäki ym. 2016, 25-26.)

Musiikki vahvistaa yhteisöllisyyttä ja lapsen puheen kehitystä. Laulaminen merkitsee turvallisuutta ja sen avulla voidaan lisätä luottamuksen syntyä. Kaikenlainen musiikkiin liittyvä toiminta, laulaminen, loruttelu, soittaminen ja kehollinen ilmaisu edesauttavat lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Musiikin mukana tuoma ilo luo vuorovaikutuksellisen kokemuksen ja vahvistaa myönteisesti lapsen tunnetaitoja. (Marjamäki ym. 2016, 23-24.) Musiikki synnyttää tunteita ja auttaa niiden säätelyssä. Musiikki toimii tunnetaitojen harjoittelun taustalla. (Jääskinen & Pelliccioni 2018, 224.) Lapsiryhmässä laulaminen, loruilminen ja musiikin kuuntelu herättää lapsissa tunteita ja samalla yhteisöllisyyttä (OPH 2018, 43).

5 KEHITTÄMISTYÖ

5.1 Kehittämistyön toimeksiantaja

Kehittämistyön toimeksiantajana on Nurmijärven kunnan varhaiskasvatuspalvelut. Yhdessä toimeksiantajani kanssa varhaiskasvatuspalveluista valikoitui kolme eri yksikköä ja niiden sisältä vielä ryhmät. Kolme eri ryhmää edustavat alle 3-vuotiaita, 3-5-vuotiaita ja esikouluikäisiä. Ryhmissä työskentelee niin varhaiskasvatuksen opettajia kuin varhaiskasvatuksen lastenhoitajia. Tärkeintä on saada molempien ammattikuntien näkemykset varhaiskasvatuksessa toteutettavasta tunnekasvatuksesta.

Nurmijärvi sijaitsee puolen tunnin ajomatkan päässä Helsingistä pohjoiseen päin. Nurmijärvellä kunnallista varhaiskasvatusta on tarjolla kaikissa kolmessa päätaajamassa sekä suurimmissa kylissä. Päätaajamat ovat Kirkonkylän alue, Klaukkalan alue ja Rajamäen alue. Suurimmat kylät ovat Lepsämä, Nukari, Perttula ja Röykkä. Nurmijärvellä on 26 kunnallista päiväkotia, joissa järjestetään varhaiskasvatusta, esiopetusta, kuin myös iltahoitoa ja vuorohoitoa. (Nurmijärvi 2020.)

5.2 Kehittämistyön prosessi

Prosessin tarkoituksena on saada aikaan kattava tunnetaitoihin liittyvä materiaalipaketti. Teoriatiedon ja toimintaympäristön tunteminen tässä prosessissa on tärkeää, jotta voidaan viedä prosessia oikeaan suuntaan. Varhaiskasvatus on minulle itselleni hyvin tuttu työkenttä, koska olen työskennellyt siellä pitkään ja sen myötä myös tunnetaitojen tukeminen on tuttu aihe. Haastattelujen tärkeys korostuu kehittämistyössä, koska niiden perusteella on tarkoitus saada tietoa siitä, mitä kasvattajat haluaisivat materiaalipaketin sisältävän.

Kehittämistyö sai alkunsa, kun otin itse yhteyttä toimeksiantajaani Nurmijärven varhaiskasvatuspalveluihin, varhaiskasvatuspäällikköön ja palvelupäällikköön ja ehdotin yhteistyötä, tammikuussa 2020. Heti tammikuun loppupuolella sovimme yhteistyöstä ja pääsin aloittelemaan työtäni teoriatietoa hankkien. Tutkimusluvan saatua huhtikuussa 2020, otin yhteyttä toimeksiantajani kanssa valittujen päiväkotien esimiehiin ja kerroin heille kehittämistyöstäni ja kyselin samalla heidän yksiköiden kasvattajien nimiä, jotka toimeksiantajani oli valinnut. Esimiehiltä luvan saatua otin yhteyttä päiväkotiryhmien

kasvattajiin ja sovin heidän kanssaan haastattelut. Haastatteluun osallistui kolme varhaiskasvatuksen opettajaa ja viisi varhaiskasvatuksen lastenhoitajaa.

Teemahaastattelulomake lähetettiin ennakoon haastateltaville, jotta he pystyivät valmistautumaan ennakoon haastatteluun. Haastattelut toteutettiin touko-kesäkuun aikana Teamsin välityksellä. Jokaiseen haastatteluun varattiin aikaa 45 minuuttia, mutta aina ei niin kauan mennyt. Haastateltaville kerrottiin ennen haastattelun alkua, että haastattelut nauhoitetaan, jotta pystyn keskittymään keskusteluun haastateltavien kanssa ja tarvittaessa tekemään tarkentavia kysymyksiä. Nauhoituksen ansiosta pystyin palaamaan haastateltavien kertomiin asioihin uudelleen myöhemmin.

Kehittämistyö on monivaiheinen. Kehittämistyön prosessiin kuuluu kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi, suunnittelu, toteutus, tuotoksen teko, arviointi ja tulosten levittäminen. Kehittämistyö ei etene suoraviivaisesti vaan vaiheet limittyvät toisiinsa ja voivat joskus olla yhtäaikaista. (Salonen ym. 2017, 51.) Aihe löytyi hyvin helposti ja sitä oli helppo lähteä suunnittelemaan ja toteuttamaan, koska olin itse kiinnostunut siitä. Aiheen rajaukseen piti panostaa todella paljon, koska aihe on laaja, enkä halunnut, että kehittäminen paisuisi hirveän suureksi. Sen takia palasin usein tutkimaan ja kirjottamaan omaa teoriatekstiäni uudelleen ja miettimään sitä olenko huomionut aiheen rajauksen. Tuotoksen tekeminen alkoi vasta sen jälkeen, kun olin saanut tarvittavat tiedot haastateltavilta ja teoriasta nouseista tärkeistä asioista tunnekasvatuksessa.

Kehittämistyön tuotoksen kohderyhmänä on Nurmijärven kunnan varhaiskasvattajat, kolmessa eri päiväkodissa.

Taulukko 1. Kehittämistyön prosessi.

AIKATAULU	KEHITTÄMISTYÖ	MENETELMÄT
TAMMIKUU 2020	Aiheen valinta toimeksiantajan kanssa	Tapaaminen
HELMIKUU 2020	Aiheen rajaaminen ja aikataulun luominen Lähdekirjallisuuteen tutustumista	Kirjallisuuden lukeminen
MAALISKUU 2020	Lähdekirjallisuus ja tietoperusta Kehittämistyön suunnitelman laatiminen ja tutkimusluvan tekeminen toimeksiantajalle Tapaaminen opettajan ja vertaisryhmän kanssa	Sähköposti Keskustelu
HUHTIKUU 2020	Tietoperustan kirjoittaminen Yhteydenotto toimeksiantajaan Tutkimuslupa kehittämistyölle	Kirjallisuuden lukeminen Sähköposti
TOUKOKUU 2020	Tietoperustan kirjoittaminen Etätapaaminen opettajan ja vertaisryhmän kanssa Haastatteluteemojen laatiminen Aineistonkeruu (haastattelut)	Sähköposti Haastattelut, Teams Keskustelut
KESÄKUU 2020	Tietoperustan kirjoittaminen Aineistonkeruu (haastattelut)	Haastattelut, Teams
HEINÄKUU 2020	Haastatteluiden analysointi Yhteys toimeksiantajaan Tietoperustan muokkaaminen Tunnetaitopakettin sisällön tekeminen (alustava)	Sähköposti
ELOKUU 2020	Tietoperustan muokkaaminen Kehittämistyön tulosten kirjoittaminen Tunnetaitopakettin sisällön tekeminen	
SYYSKUU 2020	Kehittämistyön tulosten kirjoittaminen Etätapaaminen opettajan ja vertaisryhmän kanssa	Keskustelu
LOKAKUU 2020	Kehittämistyön pohdinnan kirjoittaminen Kehittämistyön lähettäminen opettajalle Kehittämistyön muokkaaminen	Sähköposti
MARRASKUU 2020	Kehittämistyö valmis	

6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

6.1 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite

Kehittämistyön tarkoituksena on kerätä tietoa teorian ja varhaiskasvattajien haastatteluiden avulla tunnetaitojen tärkeydestä ja tunnetaitojen tukemisesta varhaiskasvatuksessa. Kehittämistyön tavoitteena on saada kasvattajat kertomaan konkreettisia asioita siitä, mitä välineitä on jo käytössä tunnekasvatuksen tukemisessa ja mitä välineitä he kaipaavat tunnetaitojen tukemiseen. Kehittämistyön tavoitteena on laatia varhaiskasvatukseen tunnetaitopaketti eli työväline varhaiskasvattajille tunnetaitojen tukemiseen. Kehittämistehtävänä oli selvittää, miten tunnekasvatusta toteutetaan varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa ja tuoda varhaiskasvatuksen kasvattajille tietoa ja työvälineitä liittyen tunnetaitojen tukemiseen.

Opinnäytetyön aihe valikoitui aiheen ajankohtaisuuden ja oman kiinnostuksen ja asian tärkeyden vuoksi.

6.2 Kehittämismenetelmät

Opinnäytetyö on kehittämistyö, jossa tulokset perustuvat varhaiskasvatuksen opettajien ja varhaiskasvatuksen lastenhoitajien haastatteluista saatuihin vastauksiin. Tiedonkeruumenetelmäksi valikoitui puolistrukturoitu teemahaastattelu. Teemahaastattelu on haastattelu, jossa haastattelun teema on tiedossa, kysymykset on laadittu etukäteen, mutta niiden järjestystä voidaan vaihtaa haastattelun etenemisen myötä. Epäsopivia kysymyksiä voidaan jättää pois ja tarkentavat kysymykset ovat sallittuja. Haastattelun tavoitteena on, että kaikista valituista teemoista haastateltava voi antaa oman kuvauksensa ja teemat käsitellään luontevassa järjestyksessä. (Ojasalo ym. 2018, 108; Vilka 2015, 124.) Teemoina haastatteluissa olivat tunnetaidot ja tunnekasvatus. Haastatteluja sopiessani kasvattajat toivoivat, että saivat kysymykset etukäteen nähtäväksi, jotta osaisivat hieman etukäteen valmistautua. Kysymykset lähetin sähköpostilla. Sähköpostit lähetettiin jokainen erikseen, jolloin kaikkien anonyymisyys säilyi. Koin, että haastateltavat olivat avoimia ja saivat kertoa asiat niin kuin he ne kokevat. Jokainen oli selkeästi miettinyt kysymyksiä etukäteen. Tarkennetut kysymykset saivat kasvattajat antamaan esimerkkejä tilanteista, joissa he olivat käyttäneet tunnekasvatusta.

Teemahaastattelu on sopiva aineistonkeruumenetelmä, jos halutaan tuoda yksilön omat tiedot ja mielipiteet esiin. Haastattelussa jokainen saa tuoda asiat esiin mahdollisimman vapaasti. Haastattelun ansiosta kehittämiskohteesta saadaan tarkentavaa ja uusia näkökulmia tuova kokonaisuus. Teemahaastattelussa voidaan tarkentaa ja syventää kysymyksiä haastateltavien vastausten perusteella. (Ojasalo ym. 2018, 106.) Haastattelua oli helpompi lähteä suorittamaan, koska aihe ja toimintaympäristö olivat minulle ennestään tuttuja, joten voisi sanoa, että minulla oli haastateltavien kanssa yhteinen kieli. Näissä haastattelussa jokaisella oli mahdollisuus tuoda omat mielipiteensä asiasta esiin, ilman että kuulevat muiden haastateltavien mielipiteitä.

Aiheena tunnetaidot olivat sellainen, että päädyin siihen, että haastattelen vain kasvattajia, koska he käyttävät tunnekasvatusta työssään. Ja koska kysymyksessä oli materiaalin tekeminen, oli tärkeää saada tietää, mitä kasvattajat ajattelivat tarvitsevansa tunnetaitojen tukemisessa.

Haastattelu on vuorovaikutusta, jossa on tarkoituksena saada kehittämistyön kannalta merkityksellistä tietoa. Haastattelu vaatii luottamuksen syntymistä, jotta saadaan tarvittava tieto. Kysymyksiä esittämällä haastattelijä ohjaa tilannetta ja samalla motivoi haastateltavaa kertomaan avoimesti mielipiteitään. (Ojasalo ym. 2018, 108). Tässä tilanteessa vaikutti jonkun verran se, että haastattelut tehtiin Teamsin välityksellä. Osalle Teamsin käyttö oli aivan uutta ja sen käyttäminen loi lisäjännityksen haastatteluun. Internetyhteydet osassa haastattelua hieman tökkivät, joka myös aiheutti hieman haasteita. Saimme kuitenkin kaikkien haastateltavien kanssa käytyä läpi tarkoituksenmukaiset asiat, ja minulle itselleni jäi sellainen kuva, että jokainen sai sanottua sen mitä itse koki tärkeäksi.

Aidossa toimintaympäristössä tehty haastattelu antaa syvällistä tietoa tutkittavasta asiasta. Paikkaan sidottu haastattelu auttaa haastateltavaa muistamaan ja kuvailemaan paremmin asioita kuin muissa ympäristöissä tehty haastattelu. (Ojasalo ym. 2018, 106-108.) Haasteelliseksi teemahaastattelun teki se, että kaikki keskustelut käytiin teamsin välityksellä. Haastateltavat olivat kuitenkin omalla työpaikallaan, jolloin sieltä sai hieman vinkkiä kysymysten vastauksiin.

Kehittämistyössä saadun nauhoitetun aineiston kuunteleminen antaa mahdollisuuden uusien näkökulmien ymmärtämisen ja puheviestinnän huomioimiseen. Haastattelun nauhoittamiseen on aina saatava lupa haastateltavalta. Nauhoitusten litterointi on apuväline analysoinnille ja se mitä haastatteluilla haetaan vaikuttaa siihen, kuinka tarkasti

nauhoitus auki kirjoitetaan. (Ojasalo 2018, 107.) Teemahaastattelu sopi tämän kehittämistyön tietojen saamiseen hyvin. Haastattelukysymykset olivat juuri sopivan avoimia, jolloin jokainen sai kertoa omia mielipiteitään asioista. Haastattelun aikana pystyin tekemään tarkentavia kysymyksiä ja sain kasvattajilta myös hyviä esimerkkejä tilanteista. Kasvattajat toivat hyvin esiin sen tiedon, minkälaista materiaalia he kaipaavat tunteiden tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Kaikilta haastateltavilta oli lupa nauhoittaa keskustelut, koska olin kertonut myös etukäteen, ettei kenenkään tallennetta jaeta eteenpäin, eikä kukaan pysty tunnistamaan haastateltavaa. Koska kehittämistyön tarkoituksena oli saada varhaiskasvattajilta tietoa siitä, mitä he ajattelevat tunteidoista ja tunnekasvatuksesta, ei ollut järkevää lähteä kirjoittamaan nauhoituksia auki sana sanasta vaan tärkeintä oli vastausten sisältö.

7 KEHITTÄMISTYÖN TULOKSET

Kehittämistyössä oli tarkoituksena saada tietoa siitä mitä kasvattajat ajattelevat tunnetaidoista ja tunnekasvatuksesta varhaiskasvatuksessa.

Kehittämistyön haastatteluun osallistui kolme varhaiskasvatuksen opettajaa ja viisi varhaiskasvatuksen lastenhoitajaa.

Haastattelun tulokset olen jaotellut teemojen mukaan ja niin, miten ne ovat haastattelussa nousseet esiin. Haastatteluiden pohjalta voidaan todeta, että jokainen varhaiskasvattaja pitää erittäin tärkeänä tunnetaitojen harjoittelua varhaiskasvatuksessa. Arjen erilaiset tilanteet ovat parhaita tunnekasvatuksen tilanteita. Jokainen kasvattaja kuitenkin toivoi selkeää materiaalia työnsä tueksi.

Tunnetaidot

Tunnetaitojen määrittelyssä kasvattajat olivat hyvin samoilla linjoilla mitä teoria asiasta sanoo. Kasvattajat kertoivat, että lapsen tulee ymmärtää omia tunteitaan, ennen kuin he voivat ymmärtää kavereiden tunteita. Kasvattajat puhuivat paljon siitä, että tunteiden säätely on todella tärkeä tunnetaito, jotta voidaan tulla toimeen kavereiden kanssa ja elämän hallintakin onnistuu.

” Tunnetaidot on aika paljon sitä, että osaat tunnereaktiot ja siihen liittyvän toiminnan suhteuttaa tilanteeseen, ettei tule yli- ja alilyöntejä, tavallaan että osataan asettaa tunteet oikeisiin mittasuhteisiin. Jokaisella on mittasuhteet erilaisia, koska jokainen on yksilö.”

Tunnetaidot ovat tunteiden tunnistamista, niiden näyttämistä, ymmärtämistä ja tunteiden hallitsemista. Tunnetaidoissa korostuu tunteiden kanssa toimiminen. Tunnetaitoja tarvitaan, että voidaan olla vuorovaikutuksessa niin kavereiden kuin aikuisten kanssa. Lapsen täytyy harjoitella empatiaa ja myötätuntoa, toisen asemaan asettumista. Tärkeää on harjoitella lasten kanssa mitkä tavat on sallittuja tunteiden näyttämisessä. Haastattelussa tuli ilmi myös se, että ilmeet, eleet ja äännähdykset ovat osa tunteiden näyttämistä.

Tunnetaitojen harjoittelua pidetään tärkeänä asiana ryhmän toiminnassa. Osa kasvattajista on huomannut, että raivokohtauksia ei ole enää, koska tunteita käydään säännöllisesti ja systemaattisesti läpi. Kun tunnereaktioita pystytään hallitsemaan, kaveritaidotkin kehittyvät.

Tunnekasvatus

Tunnekasvatus kasvattajien mielestä on sitä, että se tapahtuu kaikissa arjen tilanteissa ja se on säännöllistä. Siinä opetellaan yhdessä lapsen kanssa tunteiden tunnistamista ja nimeämistä. Kasvattajat pitivät tärkeänä, että lapselle kerrotaan, että kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta teot eivät. Kasvattajien omaa mallia pidetään erittäin tärkeänä.

”Kasvattajien tulee miettiä miten me oikeesti ollaan mallina, miten otetaan lasten reaktiot ja tunteet vastaan. Ihan se non-verbaalinen viestintä ja kaikki asiat vaikuttaa. Se on se kaikista tärkein asia.”

Missä arjen tilanteissa tunnetaidot näkyvät?

Tunnetaidot näkyvät jatkuvasti päiväkodin arjessa. Erilaiset siirtymätilanteet ovat otollisia keskustelun hetkiä lasten kanssa. Siirtymätilanteet saavat lapset tuntemaan erilaisia tunteita, jolloin kasvattajan on hyvä käydä saman tien läpi lapsen kanssa tunteet. Kasvattajat kertoivat, että siirtymätilanteissa näkyvät niin ilo, suru, pettymys kuin viha.

” Aikuisen täytyy olla läsnä ja jaksaa kuunnella lasta ja eläytyä hänen juttuun. Ei pidä hötkyillä, eikä ohita tilannetta, kuuntelee ja ottaa syliin ja käydään asia yhdessä lapsen kanssa läpi.”

Kasvattajat kertoivat, että ruokailutilanteet ovat myös sellaisia hetkiä, jossa lapset puhuvat sekä keskenään että aikuiselle erilaisista asioista. Niissä tilanteissa aikuinen voi hie- man kuulostella ja esittää vaikka tarkentavia kysymyksiä, että miksi tunsit siinä tilanteessa niin ja miltä se sinusta tuntui.

Kasvattajat pitivät tärkeänä leikin merkitystä tunnetaitojen harjoittelussa. Leikissä nähdään kaikenlaisia tunteita, niin hyviä kuin myös pelottavia ja jännittäviä. Leikissä harjoitellaan myös sovittelua. Lapsen leikissä näkyy myös aikuisilta opittuja tapoja. Kasvattajat mainitsivat usein, että leikki on paras havainnoinnin menetelmä tunnetaitoja katsottaessa.

” Lapsi jäljittelee leikissä mitä se on oppinut, esimerkiksi kotileikissä hoivannut, hellinyt ja komentanut esimerkkinä ilmeisesti äidin käytös.”

Kasvattajan käytänteet ja toimintatavat tunnetaitojen tukemisessa

Kasvattajat mainitsivat paljon erilaisia menetelmiä ja käytänteitä, miten tunnetaitoja harjoitellaan varhaiskasvatuksessa. Nurmijärven kunnassa jokaisessa päiväkodissa on käytössä Mini Verso-sovittelu. Mini Verso on varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri lapsen oikeuksien ja osallisuuden vahvistamiseksi ristiriitatilanteissa. Se on toimintamalli, jonka avulla kasvattajat auttavat lapsia itse löytämään ratkaisuja ristiriitatilanteisiin. Lapsi kokee osallisuuden tunteen tilanteessa. Lasta kunnioitetaan ja kuunnellaan oman riitansa ja sen ratkaisun asiantuntijana. (Verso 2020.)

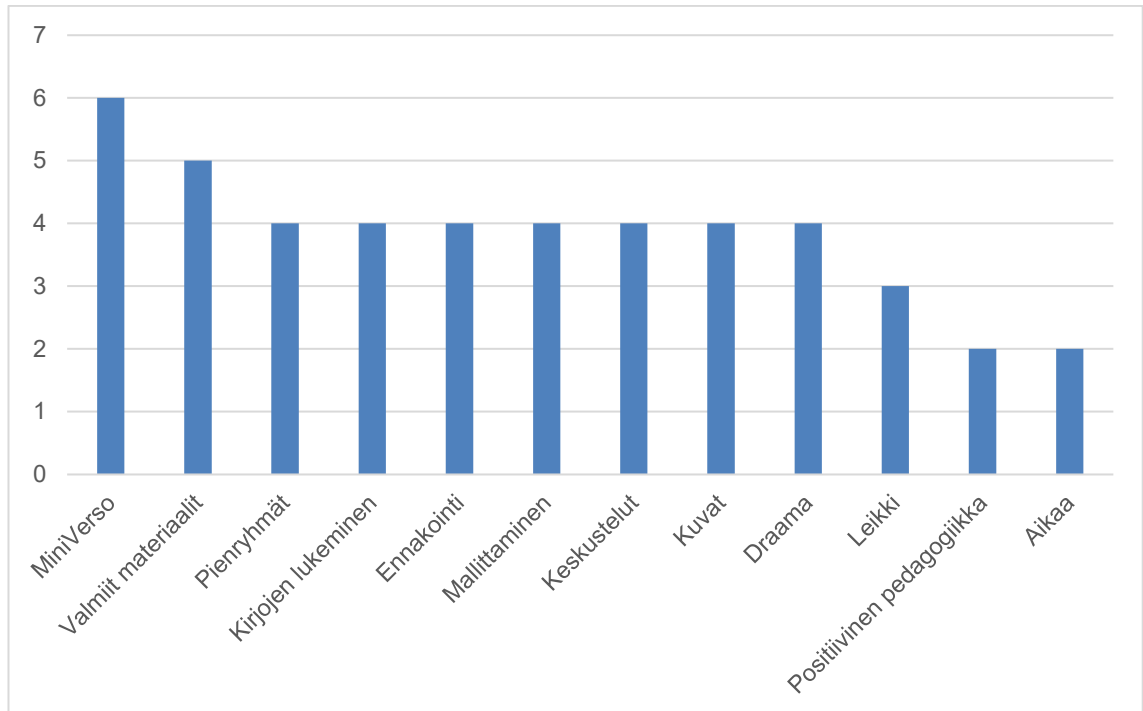
Kirjojen lukemista pidetään erittäin tärkeänä, koska nykyajan lastenkirjat ovat sellaisia, joissa tunteet näkyvät selkeästi ja niistä on helppo keskustella lapsen kanssa. Kuvien käyttö lasten kanssa on hyvin laajasti käytössä, varsinkin pienet hyötyvät kuvien käytöstä, koska heillä ei ole vielä sanoja ilmaisemaan omia tunteita.

”... vaikka on kiirettä on pitää olla sen verran aikaa, että pysähdytään kuuntelemaan ja käymään lapsen kanssa tunteet läpi, vaikka kirjan avulla.”

Kasvattajat mainitsivat useita valmiita materiaaleja, joita varhaiskasvatuksessa käytetään tunnekasvatuksessa. Niitä ovat muun muassa Huomaa Hyvä, Piki, Molli ja Metsänväki-teatteri. Askeleittain tunneohjelmaa on joskus käytetty. Kasvattajat mainitsivat erilaiset tunnekortit, sadut ja lorut. Kasvattajat pitivät tärkeinä, että tunnekortit ovat selkeitä, jotta tunne pystytään tunnistamaan kuvasta.

Kasvattajat pitivät tärkeänä sitä, että tunteita käsitellään pienryhmissä, koska silloin niihin pystyy paremmin paneutumaan. Lapsia pienryhmissä on vähemmän.

” Pienryhmä alkaa herra ruttunaamalla ja hymynaamalla: Kysytään miten aamu on mennyt ja mistä tunne on tullut.”



Kuvio 3. Kasvattajien käyttämiä toimintatapoja tunnetaitojen tukemisessa.

Tilanteet, joissa lapsella voi olla haasteita tunnetaitojen harjoittelussa

Jokainen lapsi on yksilö eikä kaikki tavat sovi kaikille lapsille. Kasvattajat puhuivatkin paljon siitä, että jokaiselle lapselle tulee löytyä oma tapa tunnetaitojen harjoittelussa. Kasvattajien tulee myös näyttää lapselle se, että he hyväksyvät hänen tapansa, niin kauan kuin hän ei vain satuta itseään eikä muita.

Kasvattajat ottivat esiin lapset, jotka eivät tuo itseään esiin vaan ovat hiljaisia, vetäytyviä lapsia. He pohtivat erilaisia keinoja siihen, miten luoda lapselle turvallinen ilmapiiri, jotta hänkin voi sanoa asioita.

Osa kasvattajista pohti sitä, kuinka paljon isot ryhmät aiheuttavat lapsille haasteita tunnetaitojen harjoittelussa. Isossa ryhmässä joudutaan jakamaan aikuisen huomio usean lapsen kanssa ja aina ei ole aikuinen heti saatavilla tunnemyrskyn syttyessä. Kasvattajat kokivat, että pienryhmät tukevat lapsia enemmän tunnetaitojen harjoittelussa.

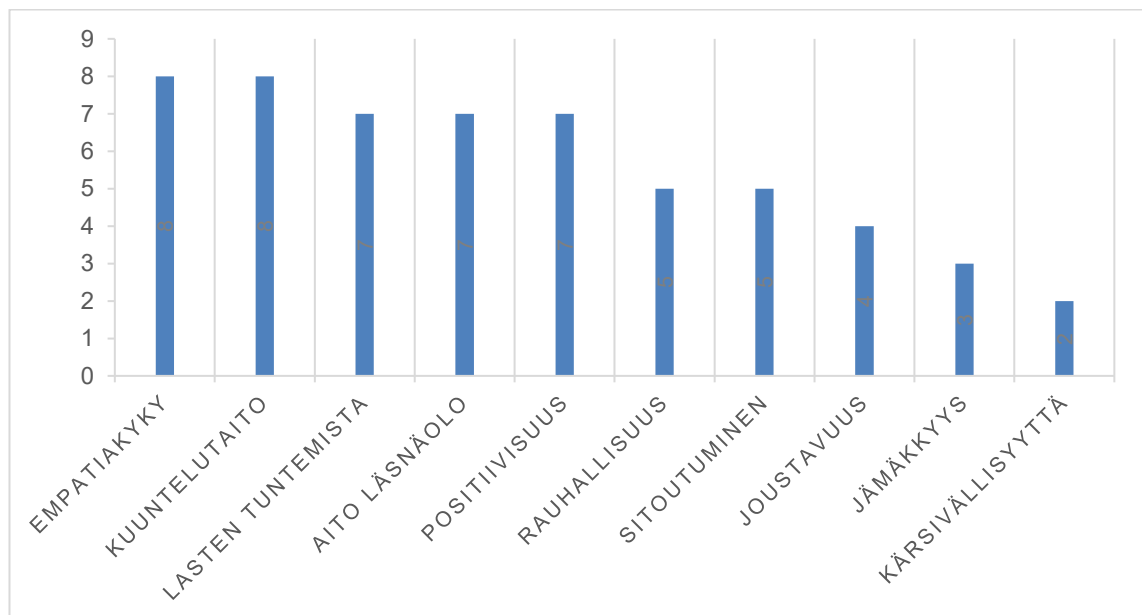
Kasvattajat olivat yhtä mieltä siitä, että tunne-elämän haasteet ovat lisääntyneet ja erilaiset tunnetaitomateriaalit ovat tervetulleita omaksi työvälineeksi. Osa kasvattajista kaipasi myös selkeästi koulutusta siihen, että osaisi reagoida lasten tunne-elämän haasteisiin.

Varhaiskasvattajalta vaadittavia taitoja tunnekasvatuksessa

Aikuisen aito läsnäolo ja kyky kuunnella lasta on tärkeää tunnetaitojen harjoittelussa. Aikuisella täytyy olla kykyä lukea lasta eri tilanteissa, koska kaikki lapset eivät hyödy samanlaisesta harjoittelusta tunnetaitojen suhteen. Aikuisen tulee luoda luottamuksellinen suhde, jotta lapsi kokee turvalliseksi näyttää kaikki tunteensa.

Aikuiselta tarvitaan tietynlaista jämäkkyyttä toiminnassa, mutta myös joustavuutta. Tärkeää tunnetaitojen harjoittelussa on myös se, että aikuinen näyttää omat tunteensa, eli mallittaa tunteet. Lapsen on helpompi ymmärtää tunteita, koska hän huomaa, että kaikki muutkin tuntevat erilaisia tunteita. Kasvattajilta tarvitaan kärsivällisyyttä, koska pienet lapset harjoittelevat tunnetaitoja päivittäin ja osalle ne ovat välillä ylitse pääsemättömiä, silloin tarvitaan kasvattajan rauhallisuutta ja keskustelutaitoa, jotta tunne saadaan käsiteltyä ja siitä päästään eteenpäin.

Aikuinen hyväksyy kaikki lapsen näyttämät tunteet, mutta kaikenlainen käytös ei ole sallittua.



Kuvio 4. Kasvattajilta vaadittavia taitoja tunnetaitoihin liittyen.

Kasvattajan tavat tukea tunnetaitojen kehitystä

Kaikki kasvattajat olivat sitä mieltä, että aikuisen läsnäolo ja lapsen kuuntelu auttavat tunnetaitojen tukemisessa. Kasvattaja on kuitenkin se, joka pystyy kannattelemaan lasta erilaisten tunnepiikkien aallokoissa, koska pieni lapsi ei itse siihen välttämättä pysty.

Tässäkin asiassa korostui lasten yksilöllisyys. Jokainen kokee tunteet eri lailla ja niistä selviytymiseen on yhtä monta keinoa kuin lapsia on. Tässä tarvitaan kasvattajalta tietynlaista pelisilmää, että osaa tukea oikeassa asiassa. Jokaisen lapsen yksilöllinen kasvu ja kehitys tulee huomioida, kaikki menevät omalla painolla eteenpäin. Kasvattajan kiinnostus lapsiin ja hänen oma aitoutensa tilanteissa tukee lapsen tunnetaitojen kehitystä.

Kasvattajat korostivat myös yhteistyötä vanhempien kanssa. Vanhempien on hyvä tietää, jos lapsen kiukku tai raivo on jokapäiväistä. Vanhemmat voivat tietää mistä erilaiset tunteet kumpuavat tai miten niitä kotona käsitellään.

Ennakointia korostettiin erilaisten tunnetilanteiden ehkäisemisessä. Lasten kanssa on hyvä puhua asioista, ja sillä vältetään pahimmat tunnepiikit.

Miten kasvattajat huomioivat lasten yksilölliset tarpeet tunnekasvatuksessa

Lapsia havainnoidaan paljon varhaiskasvatuksessa. Sen avulla saadaan hyvää tietoa lasten tunnetaitojen kehityksestä ja tiedetään missä hän tarvitsee tukea. Ryhmässä tiimin kanssa käydään viikoittain läpi lapsia ja heidän vahvuuksiaan.

Kasvattajat nostivat esiin, että he kirjaavat lapsen yksilölliset tarpeet varhaiskasvatussuunnitelmaan ja sen kautta pystytään perehtymään lapsen tunnekasvatukseen. Tärkeää on saada tunnekasvatus koko ryhmän käyttöön, kuitenkin jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet huomioiden. Mielenkiinnon kohteiden avulla voidaan lasten erilaisia tunnetaitoja käydä läpi.

Arjen erilaiset tilanteet huomioidaan, jotta lapsi saa juuri sellaista apua tunteiden käsittelyssä kuin hän tarvitsee.

Minkälaisia asioita kasvattajat toivoivat tunnetaitojen materiaalipakettiin

Osa kasvattajista toivoi, että he saisivat lisää koulutusta tunnekasvatukseen ja tunnetaitojen tukemiseen liittyen.

”... ei tehdä mitään millään materiaalipaketilla, ellei me kasvattajat ymmärretä näitä tunneasioita ja sen tärkeyttä...”

Kasvattajat kokivat asian tärkeäksi, koska tunnetaidot ovat osalla lapsista jo hyvin hallussa, mutta on myös niitä lapsia, jotka tarvitsevat aikuisen tukea kaikessa tunne-elämän hallinnassa. Kasvattajat kokivat, että tämän elämän nykyinen rytmi, kiire joka paikkaan on lisännyt lasten tunne-elämän haasteita.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi kasvattajille materiaalipaketti, jota voi hyödyntää tunnetaitojen tukemisessa. Materiaalipaketin nimeksi tuli Nipa Nallen tunnekassi. Materiaalipakettia aloin suunnittelemaan haastatteluista saamien tietojen ja toiveiden mukaisesti.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

8.1 Tuotoksen yhteenveto ja arviointi

Kehittämistyön tavoitteena oli tuottaa varhaiskasvattajille tunnetaitomateriaali. Kehittämistyön tuotoksena syntyi Nipa Nallen tunnekassi, joka sisälsi paljon erilaista materiaalia tunnetaitojen tukemiseen. Tuotoksen materiaalia olen testannut sekä lapsiryhmässä, että aikuisten kanssa. Olen todennut ne hyvin toimiviksi. Materiaali sellaisenaan soveltuu parhaiten 3-vuotiaasta ylöspäin, mutta hieman soveltaen ne soveltuvat hyvin myös alle 3-vuotiaille. Korttien avulla voidaan tutustua erilaisiin ilmeisiin ja tunteisiin.

Sain toimeksiantajalta melko vapaat kädet tunnetaitomateriaalin suunnitteluun. Pääasiana oli tehdä tunnetaitomateriaali varhaiskasvatusikäisille lapsille, 1-6-vuotiaille.

Hyödynsin materiaalin tekemisessä jo olemassa olevia lasten tunnetaitojen tukemiseen tarkoitettuja tehtäviä, mutta tein myös itse keksimiäni pelejä. Osaan peleistä sain idean erilaisia sivustoja selaillessani, mutta en ottanut niitä sellaisenaan vaan kehitelin niistä omia versioita. Tärkeää oli löytää myös tunnekuvia, joissa ilmeet ja eleet näkyisivät kunnolla.

Mielestäni valmis tuotos vastaa sitä mitä kehittämistyönä lähdettiin hakemaan. Se on monipuolinen ja kaikille sopiva. Materiaalissa korostuu toiminnallisuus, ja kaikki varhaiskasvatuksen oppimisen osa-alueet on otettu huomioon. Varsinkin Nurmijärven kunnassa painottuva liikunta näkyy monessa kohtaa, unohtamatta kuitenkin muita oppimisen osa-alueita.

Nipa Nallen tunnekassi oli yhdellä ryhmällä kokeiltavana ja he kokivat, että tunnekassi on kattava, helppo ja monikäyttöinen. Kasvattajat kokivat hyväksi sen, että materiaalit ovat kestäviä, hyvin tehtyjä ja samassa kassissa, ollessa ne on helppo napata päivän toimintoihin mukaan. Hyvänä asiana he pitivät kirjaluetteloa ohjeiden takana, koska sieltä voi napata hyvän kirjan tunteiden käsittelyyn, eikä aina tarvitse itse miettiä, että mikähän se kirja mahtoi olla. Kasvattajat pitivät hyvänä ideana sitä, että kassissa oleva materiaali on heti valmiina käytettäväksi, eikä se jää pöydän nurkkaan odottamaan ”koontipäivää”. Nallea he pitivät suloisena ja monikäyttöisenä kaikenikäisille. Tunnekuvat olivat heidän mielestään sopivia. Materiaalia oli suunnattu eniten isoimmille, mutta muokailen myös ihan pienetkin pääsevät mukaan.

Ryhmän kasvattajat sanoivat materiaalin olleen hyvä tunnekasvatusta jo aikaisemmin ohjanneelle. Ensikertalaiselle olisi hyvä olla pieni infopaketti, jossa kerrottaisiin tunnetaidoista ja tunnekasvatuksesta. Itse huomasin paketin eteenpäin viennin jälkeen, että siihen olisi hyvä lisätä myös tunneloruja ja tunnelauluja. Tunneloruja ja tunnelauluja voidaan vain listata tunnepakettiin, mutta ne täytyy itse etsiä, tekijänoikeus huomioiden.

Kehittämistyön teoria ja valmis tuotos tukevat toisiaan hyvin. Teoriasta ja haastatteluista nousivat esiin ne asiat, joita materiaalipakettiin oli hyvä saada. Vastausten perusteella kasvattajat kokivat turvallisen oppimisympäristön tärkeäksi tekijäksi tunnetaitojen tukeamisessa. Kasvattajien hyvä ymmärrys ja tieto omasta ryhmästä auttavat tunnekasvatuksen toteuttamisessa.

Toimeksiantajalta sain hyvää palautetta työn tekemisestä ja monipuolisesta materiaali-paketista. Pohdimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, miten saisimme tunnemateriaalipaketin myös koko kunnan varhaiskasvattajien käyttöön.

8.2 Prosessin arviointi

Kehittämistyön prosessi kesti tammikuusta 2020 marraskuuhun 2020 saakka. Kehittämistyön aiheen valintaan vaikuttivat oma kiinnostus ja osittain se, että olen nähnyt omassa työssäni lasten haasteita tunnetaitojen harjoittelussa. Koen olevani onnekas, että oma työnantajani, Nurmijärven kunta, lähti toimeksiantajakseni kehittämistyöhöni. Kehittämistyön tavoitteena oli kehittää materiaalipaketti, jonka avulla voidaan tukea tunnetaitojen harjoittelua varhaiskasvatuksessa. Prosessin aloituksessa olimme toimeksiantajan kanssa samoilla linjoilla siitä, mitä haluamme saada opinnäytetyöhön. Tunnetaitomateriaali oli meille molemmille tärkeä asia kehittämistyön suhteen. Tutkimuslupaa hain Nurmijärven kunnalta huhtikuun alussa ja varhaiskasvatuspäällikkö myönsi luvan kehittämistyölle huhtikuun lopussa, edellytyksenä että noudatan kehittämistyössä vaitiolo- ja salassapitosäännöksiä. Allekirjoitin vaitiolositoumuksen ja toimitin sen Nurmijärven kunnan varhaiskasvatuspäällikölle.

Prosessin tekeminen oli kiinnostavaa ja helppoa, koska olin saanut itse vaikuttaa aiheeseen. Aiheen mielenkiintoisuus sai oman ajatuksen kulkemaan paremmin ja innostus uuden tiedon löytymiseen ja käyttämiseen edesauttoivat prosessin etenemistä. Kehittämistyön ideointi alkoi jo oikeastaan kuukautta aikaisemmin, ennen kuin otin yhteyttä toimeksiantajaani. Oli helpompaa lähteä esittelemään kehittämistyön ideaa, kun oli jo

hieman taustaa siihen mitä ja miten sitä lähdettäisiin työstämään. Tammikuusta maaliskuuhun hankin teorian tietoa työhöni ja samalla aiheen rajaus täsmentyi. Teoria tieto kuitenkin täsmentyi koko prosessin ajan ja lopullinen versio teoriasta oli valmis vasta loka-kuun lopulla.

Teemahaastatteluiden alustavaa keskustelua käytiin sähköpostilla. Jokaiseen kasvattajaan olin yhteydessä sähköpostilla ja viestit lähtivät vain sille kasvattajalle, jolle sen halusin osoittaa. Kasvattajat tiesivät vain oman ryhmänsä osallistumisesta kehittämistyöhön. Lopulliset ajankohdat haastatteluista sovittiin puhelimitse ja Teams-kutsu lähetettiin ryhmän yhdelle kasvattajalle. Teemahaastattelut sain hyvin sovittua ja aikataulutus tuki työn etenemistä. Kehittämistyön menetelmänä teemahaastattelu oli toimiva ja tuki sitä, mitä haastatteluilla haettiin, eli kasvattajien konkreettista tietoa tunnetaitojen tukemisesta ja sitä, mitä he kaipasivat työhönsä tunnekasvattajina. Heti haastattelujen jälkeen lähdin työstämään materiaalipaketin sisältöä. Kasvattajat olivat antaneet hyviä vinkkejä siihen, mitä toivoivat materiaalipaketin sisältävän. Selkeät ja konkreettiset materiaalit olivat toivotuin asia.

Haastatteluiden puhtaaksikirjoitus tapahtui nauhoituksia kuunnellen. Puhtaaksikirjoitus tapahtui niin, että kasvattajien haastatteluista oli tärkeintä nostaa sisällön merkitys. Puhtaaksikirjoitusta en tehnyt sanasta sanaan. Kasvattajien anonyymisyys säilytettiin, koska päiväkodin ja kasvattajien nimiä ei mainittu haastatteluissa. Eikä niitä puhtaaksikirjoitusversiossa yhdistetty.

Prosessi eteni hyvin määrätietoisesti ja aikataulu piti hyvin, melkein koko prosessin ajan. Pieniä haasteita tuotti haastatteluiden järjestäminen, vallitsevien olosuhteiden takia. Sain kuitenkin sovittua kaikki haastattelut Teamsin välityksellä tehtäväksi. Kaikki haastateltavat olivat myönteisiä ja olivat hyvin avoimia kertomaan omia ideoitaan materiaalin sisällöstä. Minusta oli ihanaa huomata, että kasvattajat olivat paneutuneet kysymyksiin ja selkeästi halusivat auttaa minua materiaalin tekemisessä. Vallitsevien olosuhteiden takia en pystynyt testaamaan materiaalia ennakkoon kuin yhdellä ryhmällä.

Tietoperustan kirjoittaminen oli helppoa, koska aiheeseen liittyvää ajankohtaista materiaalia oli paljon saatavilla. Enemmänkin haasteita toi aiheen rajaus, ettei opinnäytetyöstä olisi tullut hirveän laajaa. Vallitsevat olosuhteet tietyllä tavalla haastoivat, koska kirjastot olivat suljettuina, eikä aina saanut kirjoja. Oma ammattikirjallisuus oli kuitenkin niin laaja, että sieltä sain löydettyä teoriaa.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui omasta mielestäni todella hyvin ja vaivattomasti. Kävimme keskustelua sähköisesti ja tämä oli oikeastaan toimiva tapa. Kerroin toimeksiantajalle aina välillä missä mennään kehittämistyön kanssa. Eri ryhmien kasvattajien kanssa olisin voinut käydä enemmän keskustelua.

8.3 Ammatillinen kasvu

Valitsin kehittämistyökseni sellaisen aiheen, josta koen olevan hyötyä lapsille varhaiskasvatuksessa. Pidän lasten tunnetaitojen tukemista hyvin tärkeänä ja ajankohtaisena. Sen takia olen hyvin kiitollinen, että Nurmijärven kunta lähti toimeksiantajakseni tähän opinnäytetyöhön. Koen, että pystyin antamaan opinnäytetyöhön valituille ryhmille oman tietoni ja taitoni tunnetaitojen tukemisessa.

Prosessin alussa aiheen rajaaminen tuotti hieman haasteita, koska ajattelin aihetta liian laajasti. Oman ammatillisen kasvun takia oli parempi rajata aihe tähän muotoon kuin se on, koska silloin pystyin selkeästi keskittymään olennaiseen ja asioiden kannat tulivat nähtyä eri näkökulmista. Prosessin haastatteluiden perusteella lähdin etsimään ja kehittämään tunnetaitojen tukemiseen tarkoitettua materiaalia.

Koen, että opinnäytetyön prosessin aikana kehityin ammatillisesti paljon. Vaikka olen tehnyt pitkään työtä varhaiskasvatuksen parissa, opinnäytetyön kautta pohdin asiaa eri näkökulmista ja syvällisemmin. Koin opinnäytetyötä tehdessäni, että ymmärsin lasten tunnetaitojen kehittymistä paljon paremmin kuin aikaisemmin. Teoria auttoi ymmärtämään miten lapset saattavat reagoida eri tunnetiloissa, ja että kaikki tunteet ovat sallittuja.

Vaikka tammikuusta 2020 lokakuuhun 2020 oli tiukkaa vääntöä aikataulutuksen kanssa, koin, että opin pitämään kiinni aikatauluista ja sovituista jutuista. Aikatauluttaminen on minulle ennestään tuttua, mutta tällä kertaa se oli melkein tunti pelillä aikatauluttamista niin opiskelun, työn kuin vapaa-ajan suhteen. Koin kuitenkin, että pystyin tekemään aikataulutuksen niin, että kaikelle jäi tarpeeksi aikaa. Opin antamaan itselleni myös armoja siihen, että virheitäkin voi tehdä ja ne pystytään korjaamaan.

Opinnäytetyötä tehdessä oli päällä poikkeustilanne, joka pakotti pohtimaan erilaisia ratkaisuja, jotta työ saatiin etenemään. Yhteydenpito toimeksiantajan kanssa käytiin pääsääntöisesti sähköisesti.

Opinnäytetyön prosessin aikana sosionomin ammatilliset taidot nousivat esiin materiaalin tekemisen suhteen. Tiesin konkreettisesti mitä kasvattajat kaipaavat oman tunnekasvatus työnsä tueksi. Myös omasta työurasta varhaiskasvatuksen parissa oli todella paljon hyötyä. Opinnäytetyön prosessin avulla lähdin pohtimaan asioita erilaisista näkökulmista ja saatoinkin jopa kyseenalaistaa omaa tekemistäni ja pohtia miten tämän voisi tehdä toisella tavalla.

Opinnäytetyön prosessin aikana olen oppinut, että järjestelmällinen ja aikataulutettu suunnitelma pitää työn kasassa ja hallinnassa. Helpompaa oli tietysti tehdä tehtävä yksin, koska silloin sai työn etenemisen aikataulutettua vain omien mieltymysten mukaan. Haastetta työn tekemisessä oli se, että ei ollut vertaiskaveria, jonka kanssa olisi asiasta voinut keskustella ja pohtia yhdessä prosessin etenemistä. Sain kuitenkin palautetta omalta vertaispariryhmältäni ja olen siitä hyvin kiitollinen, koska yksin tehdessä tekstiin ja omaan tekemiseen saattaa sokeutua, eikä näe kuin oman kannan.

LÄHTEET

Cacciatore, R. & Hurme, V. (toim.) 2010. Kiukkukirja: aggressiokasvattajan käsikirja – vauvasta kouluikään. Helsinki: Väestöliitto.

Caruso, D. & Salovey, P. 2004. The emotionally intelligent manager: How to develop and use the four key emotional skills of leadership. San Francisco: Jossey-Bass.

Dindar, K., Huttunen, K. & Koivula, M. 2020. Sosiaaliset taidot, tunteet ja ryhmässä toimiminen. Teoksessa Niemitalo-Haapola, E., Haapala, S. & Ukkola, S. (toim.) Lapsen kielenkehitys. Vuorovaikutuksen, leikin ja luovuuden merkitys. Jyväskylä: PS-Kustannus. 225-246.

Eisenberg, N., Fabes, R.A., Guthrie, I.K. & Reiser, M. 2000. Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. Journal of personality and social psychology, 78. 136-157.

Haapsalo, T. 2017. Lapsen tunnekasvatus. Teoksessa Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo, L. (toim.) Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. 2.painos. Helsinki: Lasten keskus. 16-17.

Heikkilä-Halttunen, P. 2015. Lue lapselle! Opas lasten kirjallisuuskasvatukseen. Jyväskylä: Atena.

Huotilainen, M. & Peltonen, L. 2017. Tunne aivosi. Helsinki: Otava.

Huttu, T. & Heikkinen, K. 2017. Pää edellä. Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: WSOY.

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

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Tunteita sikanolosta sairaan siistiin. 2.painos. Helsinki: Lasten Keskus.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2018. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. 2. painos. Helsinki: Lasten Keskus.

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

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

Kirves, L. & Stoor-Grenner. 2010. Kiusaamisen ehkäisy varhaiskasvatuksessa. Kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen suunnitelman laatiminen. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 31.8.2020. <https://dzmdrewnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/08/04185732/Kiusaamisen-ehk%C3%A4isy-varhaiskasvatuksessa-B5-www.pdf>

Koivula, M. & Laakso, M-L. 2017. Lapsen varhainen kehitys kommunikaation, vuorovaikutussuhteiden ja leikin näkökulmasta. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. (toim.) Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino. 108-128.

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

Kokkonen, M. 2017b. Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmishuuhdetaitojen tukijana. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus. 185-214.

Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. Helsinki: Duodecim.

- Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2019. Tunne- ja turvataitoja lapselle. Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. 2. korjattu painos. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2016. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 3.painos. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Myllyviita, K. 2017. Tunne tunteesi. 1-3. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Niemi, P. 2014. Hyvää mieltä ja tunnetaitoja. 2.painos. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. 6. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Nurmijärvi. 2020. Kuntalaisten palvelut. Kunnalliset päiväkodit. Viitattu 31.8.2020. <https://www.nurmijarvi.fi/kuntalaisen-palvelut/lasten-nuorten-ja-perheiden-palvelut/varhaiskasvatuspalvelut/varhaiskasvatus/kunnalliset-paivakodit/>
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2018. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.-5.painos. Helsinki: Sanoma Pro oy.
- Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Saatavilla https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf
- Pihlaja, P. 2018. Sosiaalis-emotionaalinen kehitys ja sen vaikeudet. Teoksessa Pihlaja, P. & Viitala, R. (toim.) Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä: PS-Kustannus. 141-181
- Riihonen, R., Koskinen, M. & Piitulainen, M. 2020. Kuinka kiukku kesytetään? Lasten aggressiokasvatus. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun Ammattikorkeakoulu. Viitattu 31.8.2020. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Verso. 2020. Sovittelu varhaiskasvatussyksiköiden hyvinvoinnin rakentajana. MiniVerso varhaiskasvatukseen. Viitattu 19.10.2020. <https://sovittelu.com/vertaissovittelu/koulutukset/miniverso/>
- Virtanen, M. 2015. Kuusi askelta tunnetaitajaksi. Emotionaalisen osaamisen kehittämismalli opettajalle. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Liite 1 Tutkimuslupa kehittämistyölle



NURMIJÄRVEN KUNTA
Sivistys- ja hyvinvointitoimiala

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

577/13.00.00/2020

Varhaiskasvatuspäällikkö

29.04.2020

§ 10/2020

Tämä asiakirja on hyväksytty sähköisesti Nurmijärven asianhallintajärjestelmässä.

Tutkimuslupa kehittämistyönä tehtävälle opinnäytetyölle / Eloranta

Anne Eloranta opiskelee sosionomiksi Turun ammattikorkeakoulussa. Hän anoo tutkimuslupaa aiheena tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa.

Sivistyslautakunnan toimintasäännön 2019 4.1.5 kohdan mukaan varhaiskasvatuspäällikkö päättää tutkimusluvan myöntämisestä.

Päätös

Päätän myöntää Anne Elorannalle tutkimusluvan, sillä edellytyksellä, että hän noudattaa tutkielman laatimisessa vaihtelu- ja salassapitosäännöksiä. Lisäksi edellytän, että hän toimittaa valmiin tutkimuksen allekirjoittaneelle.

Liitteenä oleva vaihteluseuranta tulee palauttaa allekirjoitettuna osoitteeseen:
Kunnanvirasto
Varhaiskasvatus / Leena Laine
PL 37 (Keskustie 2 B)
01900 Nurmijärvi.

Allekirjoitus

Leena Laine
Varhaiskasvatuspäällikkö

Nähtävillä

Nurmijärven kunnan internetsivuilla 30.4.2020

Jakelu

hakija
palvelupäälliköt

Liite 2 Teemahaastattelun kysymykset

Teemahaastattelun runko

1. Määrittele omin sanoin tunnetaidot ja tunnekasvatus
2. Millaisissa arjen tilanteissa lapset oppivat tunnetaitoja ja miten kasvattajan toiminta tukee tunnekasvatusta?
3. Minkälaisia käytänteitä tai toimintatapoja olet kokenut toimiviksi tunnetaitojen tukemisessa päiväkodin arjessa?
4. Millaisissa tilanteissa lapsella voi olla haasteita tunnetaitojen oppimisessa? Minkälaisia tunnetaitojen oppimisen haasteita lapsella voi olla ja kuinka kasvattaja voi niissä lasta tukea?
5. Minkälaisia ominaisuuksia tai taitoja hyvältä tunnekasvattajalta mielestäsi vaaditaan? Millainen on mielestäsi hyvä tunnekasvattaja?
6. Kuinka kasvattaja varhaiskasvatuksessa voi mielestäsi tukea lapsen tunnetaitojen kehitystä?
7. Miten huomioitte lasten yksilölliset tarpeet tunnekasvatuksen suunnittelussa?
8. Minkälaisia asioita toivoisit tunnetaitojen materiaalipakettiin?

Onko tämä aihe sinun mielestäsi tärkeä?

Liite 3 Nipa Nallen tunnekassi

NIPA NALLEN TUNNEKASSI



Nipa Nallen tunnekassi

Kädessäsi on kehittämistyönä valmistunut tunnekassi, johon olen kerännyt teille varhaiskasvattajille materiaalia tunnetaitojen tukemisesta, 1-6 -vuotiaiden lasten kanssa. Tunnekassin tavoitteena on, että varhaiskasvattajilla olisi helppo ottaa tunnetaitojen harjoittelu arjen käytänteisiin. Tarkoituksena on, että materiaalit ovat helposti saatavilla ja monikäyttöisiä. Ja materiaalia voi käyttää monenlaisiin tarkoituksiin, kasvattajan oma luovuus on vain rajana. Kasvattajat voivat jatkossa kasvattaa kassin sisältöä aina kun löytyy hyvää materiaalia tunnekasvatukseen.

Tunnekansio sisältää aluksi hieman teorialtietoa tunnetaidoista ja millaisin menetelmin tunnetaitoja voidaan tukea varhaiskasvatuksessa.

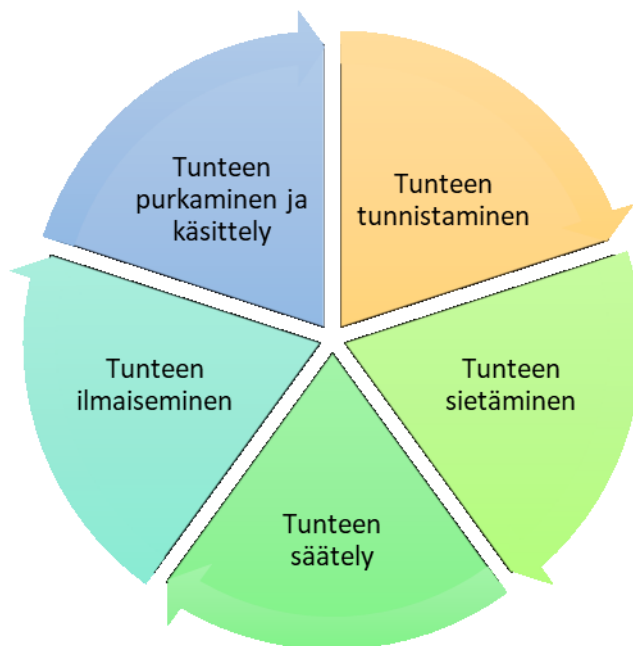
Tunneateriaalikassista löydät seuraavia asioita:

- ✚ Tunnekansio, jossa on kerrottu hieman teoriaa tunteista ja tunnetaidoista. Miten tunnetaitoja voidaan tukea varhaiskasvatuksessa. Kansioista löytyvät tiedot myös siitä, mitä kassi pitää sisällään.
- ✚ Nipa Nalle ja Nipa Nallen ilmekortit
- ✚ Tunne- ja kaverikortit (tunnekortteja 16kpl ja kaverikortteja 20 kpl) ja Tunne- ja kaveritaitokorttien sekä tunnekorttien ideapankki
- ✚ Muistipelikortit tunnesanoista/kuvista 32kpl (16 paria)
- ✚ Tunteiden maailmanpyörä – juliste ja ohje
- ✚ Tutustutaan tunteisiin – tunnepeli (Oppi&iilo)
- ✚ Tunnelotto – tunnekuvilla (alustoja 4kpl ja tunnekuvia 36kpl)
- ✚ Tunnelotto – emojiilla (alustoja 4kpl ja tunnekuvia 36kpl)
- ✚ Tunteet- pelilauta
- ✚ Tunnekuvia 64 kpl
- ✚ Tunnenoppa
- ✚ Taskunoppa tunneväreillä
- ✚ Kehonkuva
- ✚ Tunneleikkejä 29 kpl kangaspussissa
- ✚ Kirjalista hyviksi havaituista lastenkirjoista

Tunteet:

- Tunteet ovat läsnä koko ajan. Ne luovat merkityksen erilaisille kokemuksille.
- Tunteet ovat vahvasti läsnä vuorovaikutustilanteissa.
- Tunteet toimivat reaaliajassa, ne käsitellään ja ilmaistaan juuri sillä hetkellä, kun ne tulevat.
- Tunteet vaikuttavat kaikkeen meidän tekemiseemme. Ne auttavat meitä hyvinvointimme kanssa.
- Kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta kaikki teot eivät ole. Lasten kanssa on hyvä käydä läpi, miten tunteiden kanssa pärjää.
- Perustunteita ovat: ilo, suru, pelko, viha, inho ja hämmästys. Näitä tunteita sanotaan perustunteeksi siksi, koska ne ovat kulttuurista riippumattomia, eli tunteita tunnustetaan samaan tapaan eri puolilla maailmaa.

Tunnetaidot: Tunnetaitoihin yhteydessä ovat sosiaaliset taidot, itsetuntemus, hyvinvointi, oppiminen ja kehitys sekä ihmissuhteiden luominen ja ylläpito.



1. Tunteiden tunnistaminen on ensimmäinen askel tunnetaidoissa. Tunneen tunnistaminen tarvitsee tietoisuutta oman kehon tunneastimuksista, tunnesanojen ymmärtämistä ja niiden yhdistämistä.
2. Tunneen sietämistä tukee tunneen tunnistaminen ja sen sietäminen. Kaikki tunteet eivät ole mukavia, mutta ne on sallittuja. Aikuinen ei voi lähteä lapsen tunteeseen mukaan vaan hänen pitää pysyä rauhallisena, jotta tunnetta voidaan yhdessä käydä läpi, koska näihin tilanteisiin lapsi tarvitsee aikuisen apua.

3. Tunteen säätelyä oppiminen vie aikaa. Tärkeintä on tunnistaa ja sietää tunnetta. Tunne säätelyä tukee hengitys, kosketus, omat ajatukset ja toisen ihmisen tuki ja läsnäolo.
4. Tunteen ilmaisemisen keinoja ovat tunteesta kertominen, luovuus, kehollisuus ja liikunta. Omista tunteista kannattaa kertoa toisille, koska silloin toinen pystyy ymmärtämään tunteitamme.
5. Tunteen purkaminen ja käsittely. Tunne tuodaan näkyväksi konkreettisin keinoin.

Tunnetaitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa

- tunnetaitoja opitaan ympäristön esimerkin avulla.
- leikin kautta
- satujen ja sadutuksen kautta
- draaman avulla, nukketeatteri ja omat esitykset
- musiikin avulla: esimerkiksi laulamalla, soittamalla soittimia, kuuntelemalla erilaista musiikkia
- taiteen avulla: esimerkiksi piirtämällä, maalaamalla, lehdistä kuvia leikkaamalla
- liikunnan avulla

Teoriatiedon lähteet:

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2018. Mitä sä rageet. Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. 2.painos. Helsinki: Lasten Keskus.

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

Köngäs, M. 2019. Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Nipa Nalle ja Nipa Nallen ilmekortit: Nipa Nallen tarkoituksena on olla turvana erilaisissa tunteiden tilanteissa. Nipalle voi kertoa omista tunteistaan, jos niitä ei uskalla aikuisille tai kavereille kertoa. Nipa luo rauhallisuutta ympärilleen. Nipa voi olla puheenvuoron antaja erilaisissa toimintatuokioissa. Nipan ilmekorttien avulla voidaan käydä erilaisia tunteita läpi ja niitä voidaan tarvita erilaisissa leikeissä. Nipa Nallen on virkannut Leena Ahtinen ja Nipa Nallen ilmekortit on tehnyt Anne Eloranta.



Tunne- ja kaveritaitokortit ja Tunne- ja kaveritaitokorttien sekä tunnekorttien ideapankki



Tunne- ja kaveritaitokortit mustavalkoisina ovat saatavilla 11.11.20202 seuraavasta linkistä. Mieli, Suomen mielenterveysseura ry 2020. Materiaalit → julisteet ja kortit → tunne- ja kaveritaitokortit.

<https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSET JANUORET/tunne-ja-kaveritaito-kortit-tulostusversio.pdf>

mieli

Tunnekorttien ideapankki

- Aikunen valitsee muutaman tunnekortin, jotka hän esittelee ensin lapsille ja levittää ne sitten lattialle. Aikunen pyytää lapsia asettamaan varpaansa tunneille, jota tuntee juuri nyt tai esimerkiksi seuraavissa tilanteissa:
Miltä sinusta tuntuu,
 - kun lempitelusi on kateissa?
 - kun kaveri pyytää leikkiin mukaan?
 - jos et pääse leikkiin mukaan?
 - jos eksyt äidistä kaupungilla tai isossa kaupassa?

Samaan kysymykseen voi olla monta erilaista vastausta!

- Kaksi lasta nostaa pinnosta tunnekortin näyttämättä sitä muille ja näyttelevät sen kuvaamaa tunnetta toisille. Toiset lapset arvaavat, mikä tunne voisi olla ja milloin tilanteessa kyseinen tunne viriää.
- Tunnehippa: valitaan tunnekorttien joukosta kaksi erilaista tunnetta, esimerkiksi ilo ja suru, ja mietitään, milloin kyseistä tunnetta voi tuntea ja miten sen vallassa liikutaan. Valitaan kummallekin tunnele oma erilainen huivinsa, esimerkiksi ilon tunteille keitainen huivi ja surun tunteille musta. Yksi lapsista on ensin ilon hippa, joka ottaa leikkijouta kiinni ja tartuttaa heihin keitaisella huivilla ilon tunteen ja vastaavasti toinen lapsi tartuttaa mustalla huivilla surun tunnetta.
- Tunnistetaan ja nimetään sadun, tarinan tai lastenrunon henkilöiden tunteita korttien avulla.
- Luetaan jotakin tarinaa käännekohtaan asti. Pyydetään lapsia tunnistamaan korttien avulla päähenkilön tunne tilanteessa. Lasketaan tai kerrotaan tarinalle loppuratkaisu.
- Sadutetaan lasta niin, että hän voi valita kortista tunteen tai useampia tunteita omaan tarinaansa.
- Käytetään tunnekortteja ristiriitatilanteissa niin, että lapsi valitsee tunteen, jota itse kokee ja tunteen, jota toinen tilanteessa koki. Pikkuhiljaa lasta voi opettaa tiedostamaan, mitä tunteita oma toiminta toisessa osapuolella herättää.

Suomen MielenTerveysseura | Föreningen för Mental Hälsa i Finland | The Finnish Association for Mental Health
Maistraatinportti 4 A, FI-00240 Helsinki, Finland. Puh./Tel. +358 9 615 516, mielenTerveysseura.fi
Y-tunnus/FO-nummer/Business ID: 0202225-4

mieli

Tunne- ja kaveritaitokorttien ideapankki

- Yksi nostaa pinnosta tunnekortin ja ilmaisee kyseistä tunnetta muille. Toiset yrittävät arvata, mistä tunteesta kyse. Harjoitus voidaan toteuttaa myös joukkueittain.
- Kortit levitetään lattialle kuvapuoli alaspäin. Yksi lapsista valitsee yhden kortin ja ilmaisee sen tunteiltaan. Muut ilmaisevat samaa tunnetta. Lopuksi kortti käännetään kuvapuoli ylöspäin ja on seuraavan lapsen vuoro valita uusi kortti.
- Keksitään yhdessä tai useammasta kuvasta **tarina**. Tarina voidaan keksiä ryhmässä keskustellen tai jokainen voi kirjoittaa oman tarinansa yksin tai parin kanssa.
- Korteista voidaan toteuttaa pienryhmissä kolmen **stiil-kuvan sarjoja** eli pysäytettyjä tilannekuvia tai pätsäitä. *Mitä tapahtui ennen kuvaa, kuvan hetkellä ja mitä sillä seurasi?*
- Ohjaaja voi tehdä kuvista kolmen kuvan **sarjakuvan** ja kopioida sen lapsille. Lapset täydentävät tarinan puhe- ja ajatuskuvilla.
- Korteista voidaan tehdä **minielokuvia** pienryhmissä.
- Tunnekortit jaetaan lasten kesken. Jokainen ryhmä ottaa **ryhmävalokuvan** jäsenistään oman korttinsa tunteiltaan esittämässä. Muut ryhmät arvaavat, mistä tunteesta on kyse.
- Lapset voivat luokitella kortteja. Kortteja voidaan jaotella vapaasti lasten omien perusteiden mukaan tai ohjaaja voi ohjeistaa luokittelemaan esimerkiksi seuraavasti:
 - *tunteeisiin, joita on koettu tänään*
 - *tunteeisiin, jotka vievät energiaa ja antavat voimaa*
 - *yleisimpään tilanteisiin välittunneilla*
 - *helppoihin ja vaikeampiin tilanteisiin*
- Kuvakorteista voi ottaa yhden kortin kerrallaan seinälle **viikon teemaksi**. Kortti muistuttaa taidon tärkeistä ja erityisesti kyseistä taitoa pyritään harjoittelemaan sillä viikolla. Viikon päätteeksi arvioidaan, miten harjoittelu on sujunut. Hyvän mielen viikoon on hyvä pohtia omaa oppimista ja onnistumista. *Miten onnistuit tavoitteessa? Mikä tuntui haastavalta? Anna esimerkki tilanteesta, jossa hyödyntisit tätä taitoa.*
- Lapset voivat **aloittaa päivän** valitsemalla yhden kortin oman tunnetin mukaan. Yhdessä tai parittain voidaan keskustella, miksi on valinnut juuri sen kortin. Kortti voi toimia myös **fiilismitarina** välittunni tai tauon jälkeen.
- Kortit voivat toimia oppitunnin ja jonkun **aihepiirin avajana**. *Mitä kuvassa tapahtuu? Mitä kenties on tapahtunut aiemmin? Miltä kuvan henkilöstä mahtaa tuntua? Oletko itse ollut tällaisessa tilanteessa joskus? Jos olet, niin millaisessa roolissa?*
- Kaverikorttien avulla voidaan laatia **yhteisiä sääntöjä** esimerkiksi koulu- tai kerhovuodelle tai välitunneille. Niiden avulla voidaan myös asettaa viikon **tavoite** omalle luokalle tai koko koululle.
- Lasten välisiä **ristiriitatilanteita** voidaan **käsitellä** niin, että osapuolet kokoavat korttien avulla omaa kuvaajansa tapahtumien kulkua. Tavoitteena on saada osapuolet tietoisiksi oman toiminnan syistä ja seurauksista: mikä viritti minussa tunteen, jonka vallassa ristinä aiko? Miten toimin tunteen vallassa? Millaisia tunteita toimintani viritti toisissa osapuolissa? Kaveritaitokorttien avulla voidaan pohtia, mitä kaveritaitoa vastaavassa tilanteessa tulisi käyttää, miten ristiriita sovitaan ja paha mieli tai vahingot hyvitetään. Ohjaaja voi selvittää päätteeksi antaa hyvää palautetta taidoista, jota osapuolet osoittivat osaavansa ristiriitaa selvittelessä.

Suomen MielenTerveysseura | Föreningen för Mental Hälsa i Finland | The Finnish Association for Mental Health
Maistraatinportti 4 A, FI-00240 Helsinki, Finland. Puh./Tel. +358 9 615 516, mielenTerveysseura.fi
Y-tunnus/FO-nummer/Business ID: 0202225-4

Tunnekorttien ja tunne- ja kaverikorttien ideapankit löytyvät seuraavasta linkistä 11.11.2020.
Mieli, Suomen mielenTerveysseura ry 2020. https://mieli.fi/sites/default/files/inline/tunnekorttien_ideapankki.pdf, https://mieli.fi/sites/default/files/inline/tunne- ja_kaveritaitokorttien_ideapankki.pdf.

Mieli, Suomen mielenTerveysseura ry 2020, sivuilta löytyy kaikenlaista hyvää ja tärkeää materiaalia ja asiaa tunnetaitojen tukemisesta. <https://mieli.fi/fi>

Muistipelikortit tunnekuvista

Muistipeliin voi osallistua 2-4 pelaajaa. Muistipelissä on tarkoitus löytää korttiparit nurin päin käännettyistä korteista mahdollisimman pienellä määrällä yrityksiä.

Muistipelinkortit kuvat mustavalkoisina löytyvät tästä linkistä 11.11.2020: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/tunne_muistipelikortit_kuva_a6_draft.pdf



Tutustutaan tunteisiin -tunnepeli

Tutustutaan tunteisiin -tunnepeli on varhaiskasvatuksen opettajan Reetta Wirtasen suunnittelema peli, joka löytyy Oppi&ilo puuhavinkit sivustolta löytyvä peli. Linkki pelisivulle löydät täältä. Saatavilla 11.11.2020 <https://www.oppijailo.fi/tunnepeli/>

Tunnepelin ohjeineen löydät tästä linkistä: saatavilla 11.11.2020. <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/sanoma-public/spro/online/markkinointi/static/prod/kyselyt/788.pdf>



Tunnelotto tunnekuvilla ja emojilla



Jokainen pelaaja valitsee itselleen pelialustan. Kortit sekoitetaan hyvin ja asetetaan kuvapuoli alaspäin pakaksi pöydälle.

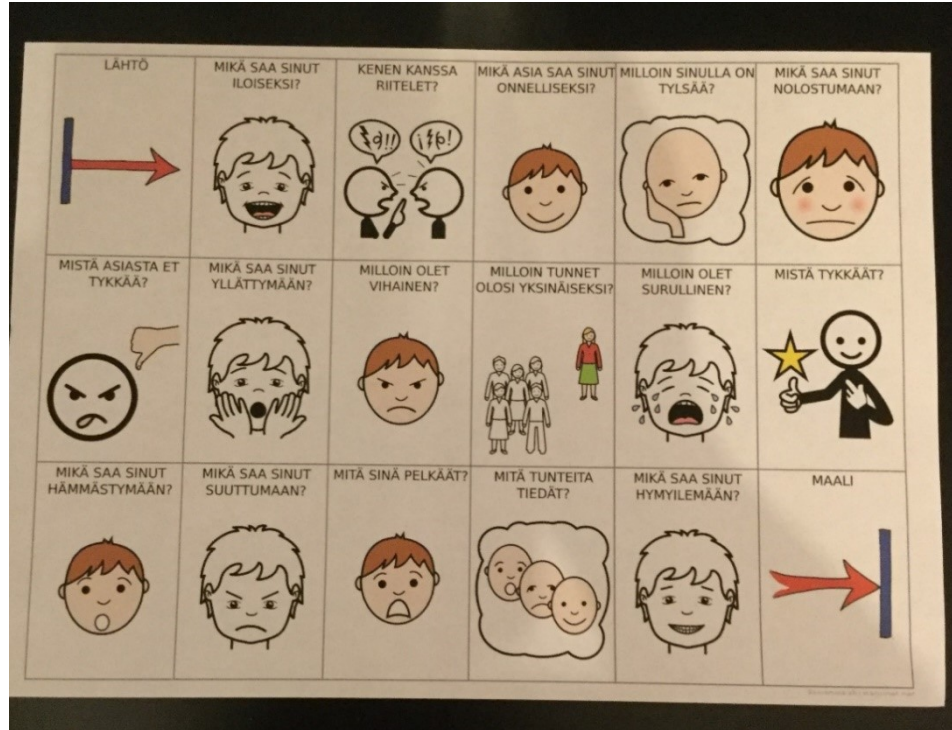
Pelin aloittaja nostaa pakan päällimmäisen kortin ja näyttää sen muille pelaajille tai kertoo, mitä kuva esittää. Se pelaaja, jolla on sama kuva pelialustassaan, saa kortin ja asettaa sen kuvan päälle. Seuraavaksi vuorossa oleva pelaaja nostaa pakasta kortin ja kertoo, mitä kortissa on. Pelin voittaa se, joka saa pelialustansa täyteen ensimmäisenä.

Lottoa voidaan pelata myös muistipelinä. Jokainen pelaaja ottaa oman pelialustan. Kortit levitetään pelipöydälle kuvapuoli alaspäin. Pelaajat nostavat vuorollaan kortin pöydältä. Mikäli kortti sopii pelaajan pelialustaan, hän asettaa sen paikoilleen ja nostaa uuden kortin. Jos kortti ei käy hänen pelialustansa, hän asettaa sen takaisin pöydälle ja vuoro siirtyy seuraavalle. Pelin voittaa se, joka saa pelialustansa täyteen ensimmäisenä.

Pelit tehnyt Anne Eloranta. Kuvat: pixabay.com ja freeimages.com

Tunteet- pelilauta

Pelissä vastailaan omia tunteitaan koskeviin kysymyksiin. Idea peliin Viitottu Rakkaus-sivustolta. <https://viitotturakkaus.fi/tuote/tunne-lautapeli/> Pelin kuvat papunet.net. <https://kuvatyokalu.papunet.net/>



Tunnekuvat

Tunnekuvia voidaan käyttää erilaisissa tilanteissa. Tunnekuvien avulla voidaan harjoitella tunnetaitoja sekä opetella käsittelemään tunteita.

Tunnekuvia voidaan käyttää esimerkiksi niin, että valitaan kolme samaan tunteeseen liittyvää kuvaa ja yksi eri tunnekuva. Kysytään lapsilta, että mikä tunnekuva ei kuulu joukkoon ja kun lapsi on vastannut, voidaan häneltä kysyä perustelut, ikä huomioiden. Kuvat: pixabay.com



Tunnenoppa

Tunnenoppa sisältää perustunteet. Noppa on tarkoitettu tunteiden tunnistamisen, niiden käsittelyn ja niistä kertomisen tueksi.

Nopan avulla voidaan käydä läpi tunteita, niiden tunnistamista ja nimeämistä ja niiden käsittelyä. Noppalla voidaan näyttää mitä minusta tuntuu tänään. Noppaa voidaan myös heittää ja kertoa, mitä tekee iloiseksi ja vihaiseksi.

Nopan avulla voidaan pelata joko pareina tai isossa ryhmässä. Heitetään noppaa ja näytellään sitä tunnetta, mitä noppa osoittaa. Nopan tehnyt Anne Eloranta ja nopan kuvat: papunet.net. <https://kuvatyoikalu.papunet.net/>



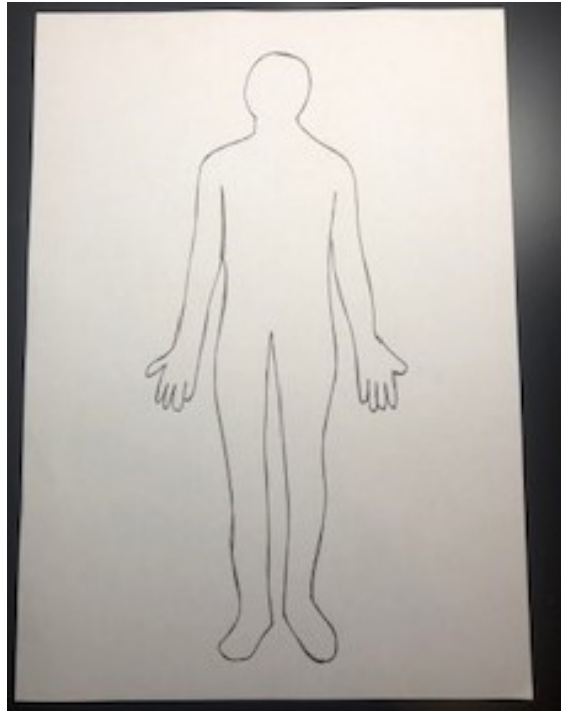
Taskunoppa tunneväreillä

Taskunoppa, johon on helppo laittaa omia kortteja, Aluksi siihen on laitettu perustunnekortit, tuntekuvia voidaan käyttää myös. Lapsilta voidaan kysellä, mitkä asiat esimerkiksi tekevät iloiseksi, jos nopasta tulee ilontunne. Nopan ommellut Anne Eloranta ja kuvat: papunet.net. <https://kuvatyoikalu.papunet.net/>



Kehonkuva

Kehokuvan avulla voit käydä lapsen kanssa läpi missä tunne tuntuu. Voit myös värittää kuvaa lapsen kanssa eri tunneväreillä. Kuvan piirtänyt Anne Eloranta



Värityskuvat

Lasten kanssa voidaan värittää kuvia, kuvataan lasten eri tunteita. Tunnekortit varhaiskasvatukseen löydät osoitteesta Mieli. Suomen mielenterveysseura 2020. Tunnekortit varhaiskasvatukseen. Saatavilla 11.11.2020 <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen>

Tunneleikkejä:

Leikkejä on hieman jaoteltu toiminnan mukaan ja kortit on tulostettu värien mukaan kasvattajille käyttöön. Leikeissä tarvittavat välineet on tummennettu, jotta on helppo tunnistaa tarvikkeet, joita leikeissä/toiminnassa tarvitaan.

Liikunnalliset tunneleikit (sinisensävyiset)

Tunnejuna

Yksi lapsista on tunnejunan veturinkuljettaja. Toiset lapset asettuvat hänen taakseen jonoon ja ottavat edessä olevaa lasta vyötäröstä kiinni. Veturinkuljettaja valitsee tunteen (*voidaan käyttää **apuna tunnekortteja**, joista lapsi valitsee tunteen*), jota ilmentää liikkeellään, ilmeillään ja äänellään. Muut matkivat tunnetilaa. Kierroksen jälkeen veturinkuljettaja siirtyy viimeiseksi ja hänen perässään olevasta lapsesta tulee uusi tunnejunan veturinkuljettaja. Uusi veturinkuljettava valitsee tunteen ja lähtee liikkeelle.

McDonald, A. 2019. Katri Katin venyttelyhetki. Jyväskylä. PS-Kustannus.

Tunnehippa

Tunnehippaa leikitään kuin perinteistä hippaa: yksi lapsista on hippa ja muut juoksevat häntä karkuun. Tunnehippassa hippana oleva lapsi määrittää tunteen, jolla liikutaan. Hippa voi valita tunteeksi esimerkiksi ilon, jolloin hän ja muut lapset ilmentävät iloisuutta liikkeissään, eleissään, ilmeissään ja äänessään. Kun hippa saa muita kiinni, tunnetila vaihtuu toiseksi. Uuden tunnetilan voi valita esimerkiksi ensimmäiseksi tai viimeiseksi kiinni saatu, tai se voidaan sopia yhdessä.

McDonald, A. 2019. Katri Katin venyttelyhetki. Jyväskylä. PS-Kustannus.

Tunnesaaret

Tunnesaari-leikin idea on samanlainen kuin Maa-meri-laiva-leikissä. Lasten kanssa yhdessä valitaan 3 saarta, joilla kullakin on oma tunteensa. Saaret voivat olla vaikka Kiukkula, Ilon saari ja Surun kaislikko. Saarille merkataan omat alueensa, ja ne voidaan myös osoittaa **tunnekorttien** avulla. Aikuinen tai yksi ryhmän lapsista toimii leikin ohjaajana huutamalla sen saaren nimen, jonne lasten pitäisi mennä mahdollisimman nopeasti. Nopeuden lisäksi siirtymässä tulee huomioida saaren tunne. Esimerkiksi Ilon saarelle kiirehditään iloisesti hypähdellen ja hymyillen. Viimeiseksi saarelle ennättänyt, väärään aikaan tai väärälle saarelle siirtynyt lapsi siirtyy pelin ohjaajan viereen valitsemaan seuraavaa saarta.

McDonald, A. 2019. Katri Katin venyttelyhetki. Jyväskylä. PS-Kustannus.

Kehuhippa

Leikitään hippaa. Hipassa juostaan viivalta toiselle, hippa pysyy viivojen keskellä. Ideana on, että aina kun hippa saa kiinni toisen, hän sanoo kiinni otetulle jonkin kauniin asian tästä. Kiinni otetusta tulee tämän jälkeen myös hippa ja leikki jatkuu, kunnes kaikki on saatu kiinni. Kehumista kannattaa harjoitella etukäteen ennen hippaleikkiä.

McDonald, A. 2018. Jukka Hukka ja kirjava takki. Ystävällisyys ja toisten huomioiminen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Tunteet tartuttajat

Tarvitaan riittävästi tilaa koko ryhmälle. Lapset liikkuvat mahdollisimman ilmeettömästi, paitsi 1-2 lasta, jotka saavat tehtäväkseen ”tartuttaa tunnetta” (iloa, surua tms. valittua tunnetta, apuna voidaan käyttää **tunnekortteja**) Tunne tarttuu koskettamalla toista kevyesti olkapäähän ja ilmeilemällä ja elehtimällä tunnetta kuvaavasti. ”Tartutettu” tekee ilmeet ja eleet perässä. ”Tartuttaja” ottaa tartutettua vyötäröltä kiinni ja kuljetaan jonossa eteenpäin ja tartutetaan tunnetta seuraavalle. Uusin tartutettu on aina jonon ensimmäinen ja seuraava tartuttaja. Leikki loppuu, kun kaikki lapset ovat mukana letkassa.

Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. 2016. Mediakartan tuntijat. Tunteita ja mediaa käsittelevä materiaali mediakasvatukseen. Saatavilla 4.10.2020 http://www.mediataitokoulu.fi/images/mediakartantuntijat_alle8v.pdf

Tunnemyrsky

Tarvitaan **leikkivarjo ja palloja**. Leikkivarjon tilalla voidaan käyttää myös lakanaa. Leikitään, että leikkivarjo on meri ja pallot ovat meressä kelluvia veneitä. Lapset pitävät leikkivarjosta kiinni ja ohjaavat veneitä. Sää on ensin tyyni ja rauhaisa, veneet seilaavat pienillä laineilla. Laineet ovat rauhallisia, ehkä hieman pelokkaitakin. Pikkuhiljaa aaltojen pelko väistyy, ja niistä tulee rohkeampia. Yhtäkkiä tuuli alkaa tuivertaa ja myrsky tehdä tuloaan. Vihainen myrsky yltyy vähitellen raivoisaksi, ja lapset heiluttavat leikkivarjoa niin että laivat hyppivät aalloilla. Sitten vihainen myrsky rauhoittuu ja aallot lainehtivat taas rauhallisesti ja iloisesti. Varjoa heilutellaan varovasti, ja laivat pääsevät jatkamaan matkaansa iloisilla aalloilla. Lisäksi lasten kanssa voidaan pohtia, millaisia olisivat surulliset, yllättyneet ja ihastuneet aallot.

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2016. Lapsen mieli. Tampere. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Jähmettyneet tunteet

Pyydä leikkijöitä kävelemään rauhallisesti ympäri leikkitilaa ja laita taustalle soimaan **hiljainen musiikki**. Pysäytä musiikki ja sano jokin tunnetila esim. viha, kateus, ilo, tyytyväinen jne. Tällöin leikkijöiden tulee jähmettyä tunnetta esittäväksi patsaaksi. Kerro, että muihin leikkijöihin ei saa koskea vaan tarkoituksena on kuvat tunnetta omalla vartalolla ja ilmeellä.

Leikkipankki. Jähmettyneet tunteet. 4.10.2020 <https://leikkipankki.xn--leikkipiv-12ac.fi/Leikit/Tiedot/475>

Tunnejuttu

Ohjaajalle: Kirjoita korteille eri tunnetiloja kuvaavia sanoja tai etsi **tunnetiloista kertovia kuvia** ja laita ne **loruloikkapussiin**. Jaa jokaiselle lapselle oma **sanomalehtiaukeama**. Anna lapsen vuorotellen nostaa yksi kortti loruloikkapussista. Kerro, mikä tunnetila on vuorossa ja pyydä lapsia liikkumaan sen mukaan käyttämällä sanomalehteä apunaan. Kun leikki on tuttu, käveleminen kannattaa kieltää. Houkuttele lapsia kierimään, konttaamaan, pyörimään ka käyttämään kehon eri tasoja (ala-, keski- ja ylätasoa) liikkeissä sekä eri suuntia ja voimakkuuksia (eteenpäin ja taaksepäin, sivulle, ylös, alas, voimakkaasti ja kevyesti).

Ohje lapsille: Kuljeta lehden aukeama alueen toiseen päähän esittäen sitä tunnetta, jonka sanon: *iloinen, pelokas, väsynyt, vihainen, luottavainen, kateellinen, surullinen, rohkea, pirteä, hyväntuulinen, säikky ja kiitollinen*.

Pulli, E. 2015. Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Äksypallo

Ohjaajalle: Kiinnitä seinään **5-10 erikokoista pallon kuvaa tai ympyrää sekä Äksypallo-lorun sanat**. Opetta lapsia heittämään pallolla osumia kuviin. Kerro heille, että silloin kun suututtaa, voi heittää pallolla seinään niin kovaa kuin haluaa: jos on todella kiukkuinen, kannattaa valita isoin kuva ja edetä pikkuhiljaa pienempään ja pienempään (iso pallon kuva on iso kiukku ja pieni pallo on pieni kiukku, pienin voisi olla hymynaama.) Jos pallo ei osu kuvaan, se ei haittaa. Tärkeintä on huomata, että oman kehon liike ja mielikuvaharjoittelu voivat parhaimmillaan auttaa säätelemään kiukkua ja myös muita tunteita.

Pulli, E. 2015. Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Tunteiden leikkivarjo

Tarkoitus: harjoitellaan leikin kautta erilaisten tunteiden sanoittamista ja tulkintaa. Lapset asettuvat **leikkivarjon** ympärille ja pitävät kiinni varjosta. Leikkivarjon värit nimetään tunteiden mukaan ja lapset vaihtavat paikkaa aikuisen ohjeistuksesta. Tämän jälkeen lapset voivat tehdä varjolla erilaisia tunneheilutuksia. Varjo liikkuu tyyneästi, on rauhallinen. Varjo liikkuu myrskyisästi ja on vihainen...

Mieli. Tunteiden maailmanpyörä. Saatavilla 6.10.2020. https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/tunteiden_maailmanpyora_tyovaline.pdf

Leikistä tunteeseen

Otetaan **ilme-/tunnekortit** käyttöön. Ilmekorteista otetaan käyttöön helposti tunnistettavia perustunteita, kuten ilo, suru, viha, pelko, hämmästys ja nolous. Aluksi kortit käydään lasten kanssa läpi, jotta jokainen tunnistaa niiden esittämät tunteet. Ohjaaja luettelee erilaisia leikkiin liittyviä tilanteita, joiden mukaan lapset juoksevat ilmekortilta toiselle.

- ✚ Olet voittanut korttipelin.
- ✚ Olet pudonnut keinusta ja loukannut jalkasi.
- ✚ Potkaisit vahingossa maalin jalkapallossa.
- ✚ Lempilelusi on mennyt rikki.
- ✚ Jäät kiinni siitä, että olet pelannut luvatta tietokoneella.
- ✚ Joku on rikkonut tekemäsi lumilinnan.
- ✚ Pääset mukaan toisten leikkiin.
- ✚ Kiipeät liian korkealle puuhun.
- ✚ Pääset kaverin luo yökylään.
- ✚ Joku nimittelee sinua.
- ✚ Ampiainen meinaa pistää sinua leikkikentällä.
- ✚ Helikopteri laskeutuu keskelle leikkikenttää.

Lasten vastauksissa ei välttämättä ole oikeaa tai väärää vaihtoehtoa.

Ohjaaja voi itse keksiä lisää esimerkkejä.

Liuska, K. & Turunen, T. 2015. Häijyherneitä ja lempeyslientä. Opas lasten ristiriitatilanteiden ehkäisyyn. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Draama (punaisensävvyiset)

Kissanpäivä

Tarvitaan **cd-soitin ja musiikkia**, esimerkiksi Elina Kivelä: *Body Percussion*.

Taustalle laitetaan soimaan instrumentaalimusiikkia, joka on mielellään vaihtelevaa. Ohjaaja ohjaa lyhyillä lauseilla:

- Kissa nukkuu.
- Kissa herää.
- Kissa venyttelee.
- Kissa syö.
- Kissa peseytyy.
- Kissa vaanii.
- Kissa leikkii.
- Kissa säikähtää koiraa.
- Kissa pakenee.
- Kissa suuttuu.
- Kissa riitelee.
- Kissa leppyä.
- Kissa venyttelee.
- Kissa käpertyy lepäämään.

Lapset liikkuvat tilassa vapaasti ilmentäen liikkeillään ohjaajan antamia tehtäviä. Lapsille on hyvä muistuttaa, ettei tässä harjoituksessa ole lupa koskea toiseen.

Liuska, K. & Turunen, T. 2015. Häijyherneitä ja lempeyslientä. Opas lasten ristiriitatilanteiden ehkäisyyn. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Surullinen, vihainen, iloinen ja pelokas

Lapset istuvat ringissä. **Ilmekortit** ovat kuvapuoli alaspäin. Yksi osallistujista saa kääntää kortin. Mitä tunnetta kuva esittää? Jokainen saa kertoa vuorollaan, missä tilanteessa on ollut surullinen. Aikuinen voi aloittaa esimerkin vuoksi. Kierroksen jälkeen käännetään toinen kortti ja kerrotaan vuorotellen siitä tunteesta. Harjoitus loppuu, kun kaikista tunteista on kerrottu.

Liuska, K. & Turunen, T. 2015. Häijyherneitä ja lempeyslientä. Opas lasten ristiriitatilanteiden ehkäisyyn. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Viekas-Kettu tunneharjoitus

Ennen varsinaista harjoitusta nimetään yhdessä **ilmekorttien** avulla eri tunnetiloja ja keskustellaan niistä, miltä ihminen näyttää erilaisissa tunnetiloissa ja miten silloin saattaa toimia.

Ryhmäläiset seisovat isossa piirissä kasvot keskustaan päin. Viekas-kettu (ohjaaja) opettaa tiettyjä numeroita vastaavat liikkeet, esimerkiksi 1=taputa käsiä iloisesti, 2=irvistä irvokkaasti ja 3=seiso surullisesti. Aloitetaan kolmella liikkeellä. Ohjaaja sanoo kuuluvalla äänellä jonkin numeron 1-3 välillä, jolloin lasten tehtävänä on tehdä numeroa vastaava liike. Harjoitusta voidaan vaikeuttaa lisäämällä liikkeitä ja huutamalla numeroita nopeammin. Harjoituksen lopuksi kannattaa keskustella lasten kanssa lyhyesti siitä, miltä harjoituksen tekeminen tuntui ja oliko jokin tunnetila erityisen vaikea tai helppo.

Liuska, K. & Turunen, T. 2015. Häijyherneitä ja lempeyslientä. Opas lasten ristiriitatilanteiden ehkäisyyn. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Heitä noppaa

Nopan taskuihin laitetaan erilaisia **tunteita** edustavia kuvia, tunnekuvia tai lehdestä voidaan leikata kuvia.

Joku ryhmän jäsenistä heittää noppaa ja nopan ilmekuvan pohjalta mietitään, mitkä asiat tuottavat kuvassa esitettyä tunnetilaa ja miten tunnetta voisi ilmaista. Pelataan niin että nopan heittäjä saa aina yhden asian heittovuorollaan. Esimerkiksi jos heittäjän noppa osoittaa iloa, hän kertoo yhden asian, joka tekee iloiseksi, tai mieltii, miten iloa voisi ilmaista. Sanotut asiat voidaan listata ylös. Etenkin negatiivisten tunteiden – vihan, kateuden ja surun – kohdalla kannattaa keskittyä siihen, miten tunnetta voisi ilmaista. Mikäli pelin aikana on listattu ylös eri asioita, jotka tuottavat nopassa olleita tunnetiloja sekä niihin liittyviä ilmaisutapoja, on pelin lopuksi hyvä käydä lista läpi. Pelin lopuksi voidaan vielä keskustella siitä, oliko johonkin tunnetilaan liittyviä asioita helppoa vai vaikeaa keksiä.

Liuska, K. & Turunen, T. 2015. Häijyherneitä ja lempeyslientä. Opas lasten ristiriitatilanteiden ehkäisyyn. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Tunne kasvaa ja pienenee

Osallistujat seisovat piirissä. Arvotaan muistipelikorttien joukosta tunne. Ensimmäinen osallistuja ilmaisee tunnetta kehollaan ja äänellään vain hyvin pienesti, tuskin havaittavasti. Seuraava osallistuja ilmaisee tunnetta hiukan voimakkaampana, kolmas vielä voimakkaampana ja niin edelleen, kunnes seuraavana vuorossa olevasta osallistujasta tuntuu, ettei tunnetta enää voi voimistaa. Sama toistetaan päinvastoin eli niin, että ensimmäinen ilmaisee sovittua tunnetta mahdollisimman isosti ja seuraavat osallistujat pienentävät ilmaisua asteittain.

Mieli. Muistipeli tunnesanoista. Saatavilla 4.10.2020 <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/muistipeli-kortit-tunnesanoista>

Tunnepantomiini

Tarkoitus: Harjoitellaan leikin kautta erilaisten tunteiden sanoittamista ja tulkintaa.

Lapset esittävät vuorollaan sanattomasti jotakin tunnetilaa ja muut lapset yrittävät arvata, mistä tunnetilasta on kysymys. Arvuutettava tunne voidaan esittää pantomiinin esittäjälle myös kuvakorteista.

Mieli. Tunteiden maailmanpyörä. Saatavilla 4.10.2020. https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/tunteiden_maailmanpyora_tyovaline.pdf

Korttiralli

Jaetaan jokaiselle osallistujalle tunnekortti. Tehtävänä on mennä kenen tahansa toisen osallistujan luokse ja nimetä oman kortin tunne. Jos sana on itselle vieras, sen voi vaihtoehtoisesti näyttää. Vaihdetaan kortteja ja jatketaan samaan tapaan seuraavan osallistujan luokse. Jatketaan, kunnes ohjaaja ilmoittaa, että kun seuraan kerran osallistuja saa oman alkuperäisen tunteensa, hän saa istuutua omalle paikalleen.

Mieli. Muistipelikortit tunnesanoista. Saatavilla 4.10.2020. <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/muistipelikortit-tunnesanoista>

Etsi tunneparisi

Jaetaan tunnemuistipelikortit osallistujille. Tehtävänä on löytää pari omalle kortille elekieltä ja sanoja käyttäen. Harjoitusta voi jatkaa niin, että parit näyttelevät tunteen toisille osallistujille, joiden tehtävänä on arvata tunne. Ota käyttöön pussista löytyvät tunne-muistipelikortit.

Mieli. Muistipelikortit tunnesanoista. Saatavilla 4.10.2020. <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/muistipelikortit-tunnesanoista>

Kuvallinen, sanallinen, musiikillinen ja kehollinen tunneleikki (vihreänsävyiset)

Kiitollisuuden kuvakollaasi

Millaisista asioista lapset ovat kiitollisia? Kiitollisuuden aiheesta voidaan työstää kuvakollaasi **piirtämällä, valokuvaamalla ja leikkaamalla kuvia lehdistä**. Kuvakollaasin äärelle pysähtyessä on helppo palauttaa mieleen asioita, joista voimme olla kiitollisia jokaisena päivänä.

McDonald, A. 2019. Jukka Hukka ja taikakuppi. Kiitollisuuden harjoittaminen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kuvat kertovat

Tarvitaan sanoma- tai aikakauslehtiä, sakset. Tarkastellaan tunnetiloja tutkimalla valokuvien henkilöiden ilmeitä ja asentoja. Pyydetään lapsia valitsemaan ja leikkaamaan lehdistä erilaisia tunteita ilmaisevia kuvia ihmisistä. Kun jokainen on leikannut 3-5 kuvaa, ryhmitelkää kuvat samojen tunnetilojen mukaan.

Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. 2016. Mediakartan tuntijat. Tunteita ja mediaa käsittelevä materiaali mediakasvatukseen. Saatavilla 4.10.2020. http://www.mediataitokoulu.fi/images/mediakartantuntijat_alle8v.pdf

Mielialanaamiot

Ennen harjoitusta on hyvä kerrata erilaisia tunnetiloja ja mielialoja esimerkiksi ilmekorttien avulla. Lapset valitsevat itselleen mielialan, jonka mukaisen ilmeen he **piirtävät, maalaavat tai liimaavat paperipussin** (tähän käy myös **kertakäyttölautanen**) kylkeen. Paperipussiin leikataan silmäreiät ja saadaan näin aikaiseksi jokaiselle lapselle sopiva mielialanaamio. Sillä aikaa, kun naamiot kuivuvat, lapset saavat keksiä naamiohahmolleen nimen, esimerkiksi Taavi Totinen tai Inkeri Iloinen, ja miettiä, mitä heidän naamiohahmonsa tekee.

Valmiit mielialanaamiot päässään lapset voivat liikkua tilassa ja kohdatessaan toisen lapsen he esittäytyvät toisilleen: ”*Hei, olen Taavi Totinen enkä hymyile koskaan.*” Esittäytymistä jatketaan niin kauan, kunnes kaikki ovat esitelleet itsensä toisille. Tämän jälkeen laitetaan **rytmikästä musiikkia**, ja lapset hakeutuvat tanssiryhmiin mahdollisimman samankaltaisten ilmeiden kanssa.

Liuska, K. & Turunen, T. 2015. Häijyherneitä ja lempeyslientä. Opas lasten ristiriitatilanteiden ehkäisyyn. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Missä tunteet tuntuvat?

Piirrä oman kehosi ääriiviivat päästä varpasiin paperille (**iso paperi ja värikynät**). Tai voit käyttää **valmista kehokuvaa**. Paikanna perustunteet ja reaktiot kehoosi käyttämässä erivärisiä kyniä. Mikä väri sopisi tunteeseen? Missä kohtaa kehoa tunteen herättämä reaktio tuntuu? Minkä muu toinen kehon reaktio voisi olla?

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020. Fanni ja levoton liikeri. Jyväskylä: Kumma-kustannus.

Tunnehahmo

Tarvikkeet: säkillinen ekovillaa, tapettiliisteriä, liimaa (Erikeeper), sanomalehtiä, pohjamaalia (Gesso), peiteväriä, lakkaa, rautalankaverkkoa, esim. kananverkkoa.

Tunnehahmon tai -olion avulla tunteet tulevat näkyviksi, käsin kosketeltavaksi ja sylissä pidettäväksi. Käsillä tekemisen myötä tunteista on helpompi puhua ja niille on helpompi löytää myös sanoja.

Ideoita tunteiden ilmaisemiseen. Saatavilla 1.11.2020. <https://papunet.net/materiaalia/tunneideat-1>

Tunnemaalaus

Tarvikkeet: suuri paperi ja voimakkaita värejä.

Tunteista voi olla vaikea puhua suoraan, mutta ne voivat löytyä värien avulla. Maalataan paksuilla pensseleillä, koko keholla, sormilla tai jaloilla.

Työn valmistuttua leikataan pahvista noin 10 cm mittainen ihmishahmo. Hahmoa kuljetetaan maalauksen päällä käyden läpi koko työ väri väriltä. Samalla mietitään yhdessä minkälaiselta mahtaa tuntua esimerkiksi keltaisen tai mustan värin kohdalla? Mikä kohta tuntuu mielenkiintoiselta? Miksi?

Ideoita tunteiden ilmaisemiseen. Saatavilla 1.11.2020. <https://papunet.net/materiaalia/tunneideat-1>

Ilmeiden metsästys

Etsitään **lehdistä** kuvia erilaisista ilmeistä ja **leikataan** kuvat talteen. Yritetään tunnistaa, nimetä sekä luokitella kuvien ilmeet. Kootaan ilmekuvia **isolle paperille** ryhmiteltyinä niin, että saman tyyppiset kuvat tulevat lähellä toisiaan.

MLL. 2017. Media varhaiskasvatuksessa. Tukea tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen. 2.painos. Saatavilla 4.10.2020. https://cdn.mll.fi/prod/2017/06/28154551/media_varhaiskasvatuksessa_nettiin.pdf

Oman tunteen tunnistaminen

Lapset ohjataan poimimaan **tunnekortti**, joka kuvaa heidän tunnettaan senhetkisessä tilanteessa. Yhdessä pohditaan, mistä tunne kumpuaa ja miten sen voisi kohdata. Kenenkään ei ole pakko kertoa, miksi tuntee tilanteessa kuten tuntee. Tunteista voi jutella ihan yleiselläkin tasolla ja pohtia keinoja esimerkiksi siihen, miten voi toimia, jos on peloissaan.

McDonald, A. 2018. Jukka Hukka ja lohikäärmevauva. Rauhoittumisen harjoittelu. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Tunteet ryhmiksi

Otetaan esiin **kaksi eriväristä paperia**. Toinen on **keltainen** ja toinen **punainen**. Aikuisen ohjaa lapsia sijoittamaan keltaisen paperin päälle tunteet, jotka tuntuvat mukavilta. Punaisen paperin päälle sijoitetaan tunteet, jotka lapsista ei tunnu niin mukavilta. Tunteita ei saa leimata ”hyviksi” ja ”pahoiksi” tunteiksi. Lapsille tulee kertoa, että kaikilla tunteilla on tärkeä tehtävä ja kaikki tunteet ovat arvokkaita. Tehtävässä voidaan käyttää **kaveri- ja tunnetaito-kortteja tai tunnekortteja**.

McDonald, A. 2018. Jukka Hukka ja lohikäärmevauva. Rauhoittumisen harjoittelu. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Tutkitaan ilmeitä

Kokeillaan ja tutkitaan lasten kanssa erilaisia ilmeitä katsomalla **peiliin**. Lapset voivat mahdollisuuksien mukaan ottaa myös kuvat ilmekokeiluja. Katsotaan ja tutkitaan yhdessä otettuja kuvia sekä pohditaan mitä kuvien ilmeet kertovat.

MLL. 2017. Media varhaiskasvatuksessa. Tukea tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen. 2.painos. Saatavilla 4.10.2020. https://cdn.mll.fi/prod/2017/06/28154551/media_varhaiskasvatuksessa_nettiin.pdf

Miltä tunteet näyttävät?

Riittävästi tilaa. Näytellään, liikutaan ja ilmeillään eri tunnetilojen mukaan. Kaikkein pienempien lasten kanssa kannattaa valita selkeitä tunteita, esimerkiksi ilo.

Laita **pomppumusiikki** soimaan ja anna lasten hyppiä musiikin tahdissa. Pysäytä musiikki yllättäen ja huuda tunne, jonka mukaisesti hypitään sen aikaa, kun musiikki on pysähdyksissä.

Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. 2016. Mediakartan tuntijat. Tunteita ja mediaa käsittelevä materiaali mediakasvatukseen. Saatavilla 4.10.2020. http://www.mediataitokoulu.fi/images/mediakartantuntijat_alle8v.pdf

Ketun tuntemukset

Lapset asettuvat istumaan ringiin, ja jokaiselle jaetaan jokin **rytmisoitin**. Mikäli soittimet ovat vieraista, on hyvä ensin käydä ne läpi, miten niitä voi soittaa. Lapsia pyydetään soittamaan ohjaajan antaman ohjeen mukaan. Lapsia kehoitetaan kuvailemaan soittamalla sitä, kun kettu

- hiipii metsässä
- hyppii
- juoksee
- haluaa leikkiä
- pelkää
- on harmissaan
- suuttuu
- on surullinen
- nauraa pilkallisesti
- häpeää
- pyytää anteeksi
- on iloinen
- pitää hauskaa kavereiden kanssa.

Kun lapset ovat kuvailleet asiaa soittamalla jonkin aikaa (noin minuutti), he vaihtavat soitinta siirtämällä soittimen myötäpäivään piirissä seuraavalle. Samalla vaihdetaan kuvattavaa tunnetta. Mikäli käytössä on isoja soittimia, myös lapset voivat siirtyä aina seuraavaan paikkaan.

Liuska, K. & Turunen, T. 2015. Häijyherneitä ja lempeyslientä. Opas lasten ristiriitatilanteiden ehkäisyyn. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Anna musiikin tuntua

Tarvitaan etukäteen valittuja **musiikkinäyteitä, jotka kuvaavat eri tunnetiloja**.

Kuunnelkaa yhdessä musiikkikatkelmia, jotka ovat tunnelmiltaan erilaisista sävelmistä. Lapset voivat liikkua tai tanssia musiikin tahdissa ja eläytyvät musiikin herättämiin tunteisiin. Kuunnelkaa kappaleet toiseen kertaan ja jokaisen eri osin jälkeen pysähtykää pohtimaan, millaisia tunteita ja tunnetiloja musiikki mielessä herätti. Mikä asia sai tunteen tulemaan mieleen.

Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. 2016. Mediakartan tuntijat. Tunteita ja mediaa käsittelevä materiaali mediakasvatukseen. Saatavilla 4.10.2020. http://www.mediataitokoulu.fi/images/mediakartantuntijat_alle8v.pdf

Tunteiden metsästys

Tutustutaan yhdessä johonkin **kirjaan, elokuvaan tai peliin** ja etsitään sen sisällöistä tunnesanoja tai tunnetta ilmaisevia ilmeitä ja eleitä, äänensävyjä tai kosketusta. Aikuinen voi lukea tarinaa, ja kun lapset havaitsevat jonkin tunneilmaisun, he huutavat yhdessä sovitun huudahduksen, esim. Hep!

MLL. 2017. Media varhaiskasvatuksessa. Tukea tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen. 2.painos. Saatavilla 4.10.2020. https://cdn.mll.fi/prod/2017/06/28154551/media_varhaiskasvatuksessa_nettiin.pdf

Tunnekortit tai -arpakuutio

Tehdään tunnekortit tai -noppa piirtämällä tai kuvaamalla erilaisia ilmeitä. Valitaan korteista kuva, jota ei näytetä muille. Kortin valinnut esittää kortin tunteen ja muu ryhmä yrittää tunnistaa sen. Lopuksi keskustellaan kortin kuvaamasta tunteesta. Tunnenoppaa heitetään vuorotellen ja kerrotaan nopan ilmeestä/tunteesta. Pohditaan, millaisissa tilanteissa on tuntunut nopan näyttämältä tunteelta, esim. iloiselta, surulliselta tai vihaiselta.

MLL. 2017. Media varhaiskasvatuksessa. Tukea tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen. 2.painos. Saatavilla 4.10.2020. https://cdn.mll.fi/prod/2017/06/28154551/media_varhaiskasvatuksessa_nettiin.pdf

Rentoutusharjoituksia (keltaisen sävyiset)

Rentouta keho ja mieli

Rentoutumisen tarkoituksena on suunnata lasten huomio omaan kehoon, mieleen ja hengitykseen. Aikuinen voi ohjata harjoitusta puheellaan. Siihen voidaan liittää musiikki, lempeä hieronta tai hallaharson levollinen heiluttelu patjoilla makaavien lasten yllä.

Rentoutusharjoituksen jälkeen jäädään makaamaan aloilleen hiljaa. Kuunnellaan omaa kehoa ja pohditaan, miltä kehossa tuntuu. Aikuinen voi esittää tarkentavia kysymyksiä: ”Tuntuuko keho raskaalta, virkistyneeltä, väsyneeltä tai kevyeltä? Entä miltä varpaista tuntuu? Ovatko ne tyytyväiset olotilaansa vai kaipaavatko ne jo liikettä?

Seuraavaksi kuunnellaan tilaa. Millaisia ääniä tilassa kuuluu, kun ollaan aivan hiirenhiljaa? Kuulostavatko äänet erilaisilta kuin normaalisti? Tunnistavatko lapset ääniä, joita eivät ole aikaisemmin kuulleet? Kuulostelun jälkeen lähdetään rauhallisesti ja hiljaa liikkeelle. Katsellaan tilaa uusin silmin ja yritetään huomata asioita, joita arjen keskellä ei ole välttämättä kiinnitetty huomiota.

McDonald, A. 2019. Jukka Hukka ja taikakuppi. Kiitollisuuden harjoittaminen. Jyväskylä: PS-Kustannus

Värien hengittäminen

Ohjaamaan lasta rentouttamaan ruumiinosa kerrallaan aina varpaista nenänpäähän saakka. Keskitytään tietoisesti rauhalliseen hengittämiseen. **Taustamusiikkina** kannattaa olla kaunis ja rauhallinen musiikki.

Lapselta kysytään, mikä väri tuo hänelle hyvän mielen. Lapselta kysytään myös mikä väri hänelle tulee mieleen pahasta mielestä. Lasta ohjataan ajattelemaan hyvää mieltä tuovaa väriä, aina kun hän hengittää syvään sisään. Uloshengityksen aikana mietitään pahaa mieltä kuvaavaa väriä. Näin lapsi pystyy visualisoimaan itse, miten henkäys henkäykseltä hyvä mieli valtaa oman kehon.

McDonald, A. 2018. Jukka Hukka ja lohikäärmevauva. Rauhoittumisen harjoittelu. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Laiskaisen rentoutusharjoitus

Tehdään rentoutusharjoitus rauhallisessa hetkessä. Aikuinen lukee rentoutusharjoituksen äänten rauhalliseen tahtiin.

Ota oikein mukava asento ja laita silmät kiinni. Hengitä syvään ja rauhallisesti, niin että vatsasi liikkuu rauhalliseen tahtiin ylös ja alas.

Rentouta koko vartalosi keskittymään yhteen osaan kerrallaan. Aloita otsastasi. Kuvittele, että sen päällä olisi lämmintä ja pehmeää hiekkaa. Keskity sitten rentouttamaan koko kasvosi. Kuvittele, että niskasi rentoutuu lämpimän hiekan painosta. Valuta lämmintä hiekkaa alaspäin vartaloasi pitkin ja rentouta olkapäät, käsivarret ja kämmenet, rintakehä, vatsa, lantio, jalat ja lopuksi varpaat. Koko kehosi on lämmin ja rauhallinen.

Kun olosi on oikein mukava, kuvittele itsesi niin rentoutuneeksi kuin vain pystyt. Missä olet? Mitä näet? Keitä muita siellä on? Miltä siellä tuoksuu? Tunnetko jotakin kädessäsi tai ympärilläsi? Mitä teet? Mieti, millaisesta tekemisestä tulee sinulle hyvä mieli. Paina mieleesi, mitä näet. Tämä on sinun mielipuuhasi.

Hengitä kolme kertaa syvään ja kuvittele itsesi mielipuuhasi parissa. Sitten voit avata silmät ja palata tähän hetkeen.

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019. Fanni ja rento laiskainen. Jyväskylä: Kumma-Kustannus.

Tunneleikkejä (oranssin sävyiset)

Tunteiden KIM-leikki

Leikkiin otetaan **tunnekuvat tai pieniä hahmoja**, joilla on ilmeitä. Katsellaan kuvia tai esineitä ja nimetään niiden tunne. Laitetaan kuvien tai esineiden päälle liina ja lapset sulkevat silmänsä. Tällä välin aikuinen ottaa yhden kuvan tai esineen ja sanoo että ”saa katsoa”. Lapset arvaavat mikä kuva tai esine puuttuu. Kun puuttuva kuva tai esine on arvattu, palautetaan se takaisin paikalleen ja liina niiden päälle.

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2016. Lapsen mieli. Tampere. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. (mukaillen Kim-leikkiä)

Hedelmäsalaatti tunnekuvilla

Asetutaan istumaan piiriin niin, että **tuoleja** on yksi vähemmän kuin osallistujia. Ohjaaja kertoo ja tarvittaessa näyttää **tunnekortin** avulla, mitä tunteita hedelmäsalaatissa tällä kertaa käytetään. Ohjaaja kiertää näyttämässä korteista jokaiselle osallistujalle yhden tunteen niin, että muutamalla osallistujalla on aina sama tunne. Tuolilta jäänyt menee piirin keskelle ja sanoo tunteen ja tarvittaessa ilmaisee sen kehollaan ja ilmeillään. Kaikki, joille oli jaettu kyseinen tunne, vaihtavat paikkaa ja tuolilta jääneestä tulee seuraavan tunteen ilmaisija.

Mieli. Muistipelikortit tunnesanoista. Saatavilla 4.10.2020. <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/muistipelikortit-tunnesanoista>

Useampi tehtävä samassa kortissa (liilansävyiset)

Ilon ruokkiminen

Hulluttelu ja hassuttelu kavereiden kanssa on välillä tosi hauskaa. Iloa voi ruokkia esimerkiksi seuraavilla keinoilla:

- Tanssimalla luovasti iloisen ja mukaansatempaavan musiikin tahtiin.
- Hulluttelemalla hassuilla ilmeillä.
- Kiittämällä ja kehumalla toisia. Ne tuovat jokaiselle hyvän mielen.
- Maalaamalla ilon. Lapset ohjataan maalaamaan ilon, iloa kuvaavia värejä ja muotoja hyödyntäen. Maalaus voidaan toteuttaa musiikkimaalauksena, jolloin maalataan iloisen musiikin välittämiä tunteita.
- Kuvaamalla kameralla iloa. Otetaan kameralla kuvia arjen tilanteissa, joissa näkyy ilo. Kuvista voidaan koota ilon taidenäyttely tai työstää vaikka ilon kirja.
- Piirtämällä, rakentamalla, muovileimalla tai maalaamalla lempiasioita, lempipaikkoja ja tärkeimpiä ihmisiä.

McDonald, A. 2018. Jukka Hukka ja lohikäärmevauva. Rauhoittumisen harjoittelu. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Tunnetöiden sulatus

Kaikilla meillä on joskus tunteita, jotka tuntuvat epämukavilta möykyiltä. Tässä tehtävässä tutustutaan tunteisiin oikein urakalla, sillä mitä paremmin ymmärrämme omia tunteitamme ja osaamme tunnistaa ja nimetä niitä, sitä helpompaa on tunnetöiden sulatus.

- ✚ Piirtäkää tai maalatkaa paperille mahdollisimman monta erilaista tunnetta omalla tyylillä. Nimetkää tunteen.
- ✚ Etsikää esimerkiksi lehdistä tai mainoksista kuvia eri tunteista. Leikatkaa ne irti ja liimatakaa tunnekollaasiksi. Nimetkää tunteet.
- ✚ Tehkää ilmeitä, jotka kuvaavat eri tunteita. Ottakaa ilmeistä kuva. Tulostakaa halutesanne kuvat paperille ja kirjoittakaa tunteen nimi kuvan viereen. Montako tunnetta onnistutte keräämään?
- ✚ Pyydä lasta kertomaan joka päivä viikon ajan yksi asia tai tilanne, joka sai hänet iloiseksi, ja yksi asia tai tilanne, joka sai hänet vihaiseksi, surulliseksi tai pelokkaaksi. Mikä herätti juuri tuon tunteen?
- ✚ Valitkaa yksi tunne ja tehkää siitä runo, laulu, näytelmä tai tanssikoreografia.
- ✚ Kuunnelkaa eri musiikkikappaleita ja miettikää, miltä tunteelta ne kuulostavat.
- ✚ Pyydä lasta piirtämään oma kuvansa päästä varpaisiin paperille. Vaihtoehtoisesti voit pyytää lasta makaamaan paperin päälle ja piirtää hänen vartalonsa ääriä. Ohjeista lasta valitsemaan väri, joka hänen mielestään kuvaa ilon tunnetta. Lapsi värittää kuvasta sitä kohtaa kehosta, missä tunne tuntuu. Missä viha tuntuu? Entä suru? Entä pelko? Mitä muita tunteita voisitte lisätä kehon tunneväripalettiin?

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019. Fanni ja suuri tunnetöiden sulatus. Jyväskylä. Kumma-Kustannus.

Tunnesatukirjoja:

Aittokoski, M. & Vuorinen, E. 2011. Lennä Pikkuli, lennä! Helsinki: Aurinko.

Aittokoski, M. 2017. Pikkulin syntymäpäivä. Karkkila: Mäkelä.

Aittokoski, M. 2018. Pikkuli pelastaa päivän. Karkkila: Mäkelä.

Aittokoski, M. 2018. Pikkuli sanoo ei!. Karkkila: Mäkelä.

Bergström, G. & Pakkanen, K. 1994. Mikko Mallikas tulee iloiseksi. 2.painos. Helsinki: Tammi.

Buckingham, M. & Leskinen, T. 2014. Arkajalka Artturi. Karkkila: Mäkelä.

Daynes, K., Pym, C. & Nuutila, K. 2020. Fiksut faktat: Mitä tunteet ovat? 2.painos. Helsinki: Lasten Keskus.

De Seve, M., Turunen, S. & Seve, M. d. 2018. Kiukkupussi-Killi. Helsinki: Minerva.

Durant, A., Gliori, D. & Leskinen, T. 2004. Aina ja ikuisesti. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.

Emmett, J., Howarth, D. & Venhola, H. 2010. Olet rakas aina ja ikuisesti. Helsinki: Kirjalito.

Erkintalo, J. 2016. Millainen minä? Helsinki: Etana Editions.

Friester, P., Goossens, P. & Poskela, T. 2014. Parku-Pöllö ei päästä ketään sisään. Helsinki: Lasten Keskus.

Friester, P. & Poskela, T. 2016. Parku-Pöllön oma PUM! Helsinki: Lasten Keskus.

Friester, P. & Poskela, T. 2017. Missä äiti on, Parku-Pöllö? Helsinki: Lasten Keskus.

Georgiou, M. 2017. Laria ärsyttää – Kertomus virheistä oppimisesta. 2. painos. Espoo: Happy Baby Brain.

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

Higginson, S. & Rapelo, J. 2017. Kiukkupussit. Helsinki: Sanoma.

Hoffman, M., Asquith, R. & Tonteri, M. 2013. Meidän ja muiden tunteet. Helsinki: Lasten Keskus.

Holmberg, T. & Moisio, J. 2003. Ville Vilkastuksen tunneseikkailu. Jyväskylä: Pesäpuu, lastensuojelun erityisosaamisen keskus.

Huikko, E. & Isoniemi, E. 2006. Miltä Sipukaisesta tuntuu? Helsinki: Psykologien kustannus.

Juusola, M. 2014. Ystävyyden pelisäännöt. Helsinki: Voimakirja.

- Juusola, M. 2018. Kuinka minusta tuli rohkea: opi tunnetaitoja. Helsinki: Otava.
- Kanto, A. 2011. Vilma Virtanen ja uimataito. Hämeenlinna: Karisto.
- Kanto, A. 2012. Kastehelmi Virtanen ja oma tahto. Hämeenlinna: Karisto.
- Kanto, A. 2012. Perttu Virtanen ja kauhea kateus. Hämeenlinna: Karisto.
- Kanto, A. 2014. Paavo Virtanen ja pimeys. Hämeenlinna: Karisto.
- Kanto, A. 2015. Virtasen lapset ja pentu. Helsinki: Karisto.
- Kanto, A. 2017. Vilma Virtanen virpomassa. Hämeenlinna: Karisto.
- Kanto, A. 2018. Virtaset huvipuistossa. Hämeenlinna: Karisto.
- Kirkkopelto, K. & Vuori, S. 2005. Hirveää, parkaisi hirviö. Helsinki: WSOY.
- Kirkkopelto, K. 2016. Molli. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kirkkopelto, K. 2016. Piki. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kirkkopelto, K. 2018. Molli ja kumma. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kirkkopelto, K. 2019. Molli ja maan ääri. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kirkkopelto, K. 2020. Piki ja pöljä päivä. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kontinen, S. 2015. Mo-ko-ma-ki!: Mi-kä tun-ne? Espoo: Myllylahti.
- Korolainen, T. & Rönns, C. 2007. Kissa Killin kiukkupussi. Helsinki: Tammi.
- Kuusela, A-M. & Teittinen, M. 2017. Ympyräiset: Kiva Kirahvin kannustus. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Kuusela, A-M. & Teittinen, M. 2018. Ympyräiset: Koala Karhu haluaa olla paras. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Kuusela, A-M. & Teittinen, M. 2018. Ympyräiset: Pomppu Bansku ylikierroksilla. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Kuusela, A-M. & Teittinen, M. 2018. Ympyräiset: Puspup Pusukala tahtoo leikkiin. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Kuusela, A-M. & Teittinen, M. 2019. Ympyräiset: Pelokas Pingviini ylittää itsensä. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.

Kuusela, A-M. & Teittinen, M. 2019. Ympyräiset: Siro Saparon iso moka. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.

Kuusela, A-M. & Teittinen, M. 2020. Ympyräiset: Rähä Ravun kiukkupuuska. 3.painos. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.

Kuusela, A-M. & Teittinen, M. 2020. Ympyräiset: Sisu Kettu ei anna periksi. 2.painos. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.

Leblanc, C., Tharlet, E. & Vaismaa, M. 2012. Rakastatko minua jos. Helsinki: Lasten Keskus.

Lähteenmäki, L. 2007. Marenkikeiju. Helsinki: WSOY.

Markkanen, S. 2015. Tipsu ja oivallusten opus. 2.painos. Helsinki: Basam Books.

McDonald, A. & Pikkupeura, A. 2018. Jukka Hukka ja hirveä harmi: Itseluottamuksen vahvistaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

McDonald, A. & Pikkupeura, A. 2018. Jukka Hukka ja Iso Hukka: Menetyksestä ja surusta selviäminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

McDonald, A. & Pikkupeura, A. 2018. Jukka Hukka ja kirjava takki: Ystävällisyys ja toisten huomioiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

McDonald, A. & Pikkupeura, A. 2018. Jukka Hukka ja lohikäärmevauva: Rauhoittumisen harjoittaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

McDonald, A. & Pikkupeura, A. 2018. Jukka Hukka ja varjohirviö: Pelon ja jännityksen kesyttäminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Moost, N., Rudolph, A. & Brander, R. 2004. Kaikki riidoissa! Mutta pian sovitaan taas. Helsinki: Sley-kirjat.

Oliver, G., Wright, N., Dahl, S. & Kuosmanen, T. 1998. Hannes Hirvi ja entäjossit. Tampere: Kirjatoimi.

Oliver, G., Wright, N., Dahl, S. & Kuosmanen, T. 1998. Jesse Jänis ja punaiset korvat. Tampere: Kirjatoimi.

Oliver, G., Wright, N., Dahl, S. & Kuosmanen, T. 1998. Otso Onninen hymy hukassa Tampere: Kirjatoimi.

Oliver, G., Wright, N., Dahl, S. & Kuosmanen, T. 1998. Peten ja Paten rohkeus löytyy. Tampere: Kirjatoimi.

Olkinuora, S. 2016. Väpä Sorsa. Espoo: Mini.

- Petz, M., Jackowski, A. & Savolainen, M. 2005. Pahalla päällä. Helsinki: Lasten Keskus.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019. Fanni ja ihmeellinen tunnelämpömittari. Tunnesäätelyn harjoittelu. Jyväskylä: Kumma-kustannus.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019. Fanni ja rento laiskiainen. Stressin säätelyn ja rentoutumisen harjoittelu. Jyväskylä: Kumma-kustannus.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2019. Fanni ja suuri tunnemöykky. Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen harjoittelu. Jyväskylä: Kumma-kustannus.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020. Fanni ja levoton liikeri. Rauhoittumisen taitojen harjoittelu. Jyväskylä: Kumma-kustannus.
- Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020. Fanni ja liian jännittävä yö. Pelkojen voittamisen harjoittelu. Jyväskylä: Kumma-kustannus.
- Riihonen, R., Suokas, K. & Piitulainen, M. 2020. Aada ja kiukkuleijona. Jyväskylä: Kumma.
- Robberecht, T., Goossens, P. & Leimu, I. 2009. Kiukkuhirviö. Helsinki: Lasten keskus.
- Scharenberg, L., Tophoven, M. & Kukkonen, S. 2010. Tänään ei riidellä! Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Slegers, L. & Tammissalo, E. 2009. Arvaa kuka olen? Helsinki: Lasten keskus.
- Teittinen, M. & Kuusela, A-M. 2019. Ympyräiset: Pieni kirja tunteista. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Velthuijs, M. & Mäyrälä, R. (2002). Rakastunut sammakko. 2.painos. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Velthuijs, M. & Santonen, P. 2004. Sammakko on surullinen. Karkkila: Kustannus-Mäkelä.
- Vuori, J. 2004. Sika ja tunteet. Helsingissä: Otava.
- Webb, H. & Wallin, T. 2015. Vili eksyksissä. Hämeenlinna: Karisto.
- Weitze, M., Battut, E. & Kellomäki, U. 1999. Kuinka pikku elefantti parani suuresta surustaan. Helsinki: Lasten keskus.
- Wirsén, S. & Ilvas, M. 2008. Kuka suuttuu? Helsinki: Schildt.
- Zöller, E., Geisler, D. & Pihkala-Posti, L. 2011. Ninni uskaltaa! Helsinki: Lasten Keskus.

Tunnekortit

Grahn, P. & Mäkelä, H. 2020. Pomenia. Tunneseikkailukortit. Jyväskylä: Kumma-kustannus

Hintikka, J. 2018. Tunteet ja käyttäytyminen hallintaan -tunnekortit. Turku: JK-Kustannus ja koulutus Oy.

Jukka Hukan -tunnekortit. 2018. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Lasten omat voimakortit. 2018. Helsinki: Hidasta elämää.

Nyström, E. 2018. Tassun toimintakortit. Kokeile kanssani mindfulnessia. Jyväskylä: PS-Kustannus

Pöyhönen, J. & Livingston, H. 2020. Fannin tunnetaitokortit. Jyväskylä: Kumma-kustannus.

Tunnelorut

Lorujen lähteet:

Helakisa Kaarina (toim.) 2005. Pikku Pegasos. 400 kauneinta lastenrunoa. Helsinki: Otava.

Loivamaa Ismo (toim.) 2005. Tammen kultainen lastenrunokirja. Helsinki: Tammi.

Papunet.net. Lorut löydät tästä linkistä: Saatavilla 6.10.2020. <https://papunet.net/kuva/lorut/tunnelorut>

Hyviä tunnelorujen lähteitä ovat myös kirjat:

Perkiö, P. & Pelliccioni, S. 2014. Kiitos! sanoi leijona. Loruja lasten arkeen. Helsinki: Lasten Keskus.

Venho, J. & Nygårg, M. 2015. Linnunmaitoa kainalokanoille. Helsinki: Lasten Keskus.

Walden, L. & Korolainen, T. 2016. Tunteet. Helsinki: Lasten Keskus.

Tunnelaulut

Hirvonen, S. 2012. Siinan taikaradio: Hyvät tavat. Helsinki: Tammi.

Kielinuppu: Miltä tuntuu nallesta? saatavilla 5.11.2020 <https://www.youtube.com/watch?v=JFDAoFN2ndY>

Nallen laulut: Iloinen ja vihainen. Saatavilla 5.11.2020 <https://areena.yle.fi/1-3140839>

Nallen laulut: Ilmeillään. Saatavilla 5.11.2020 <https://areena.yle.fi/1-3140850>

Paasolainen, T. Tunnelaulu. saatavilla 5.11.2020 <https://www.youtube.com/watch?v=OEoe4iXR-BUA&feature=youtu.be> Sanat ja nuotit löytyvät kirjasta Lapsen mieli. Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2016. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopainos Oy.

Vannasmaa, P. & Luukkainen, M. 2008. Maharumpu: Lauluja, loruja ja sävelmiä arjen hetkiin. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Ympyräiset-tunnekortit & muistipeli. 2020. Helsinki: Rounders Entertainment Oy.

Erilaisia pelejä, jotka käsittelevät tunteita:

Tunnistatko tunteet? Pelissä käydään erilaisten tilanteiden avulla tunteita läpi. Tästä linkistä pääset peliin. saatavilla 1.11.2020 https://papunet.net/pelit/tarinat/kuvakirja/luo/Tunteet_video

Tunne-etsivät. Peli on Opetushallituksen julkaisema pelillinen oppimateriaali, jonka avulla harjoitellaan tunteiden tunnistamista puheesta ja kasvojen ilmeistä. Soveltuu 6-12-vuotiaille, mutta voidaan tehdä yhdessä aikuisen kanssa nuorempaanakin. Tästä linkistä pääset peliin: saatavilla 1.11.2020 <https://tunneetsivat3.oph.oodles.fi/>

Seikkailujen saari -lautapeli. 2016. Mari Savio. Sanoma Pro Oy. Peli soveltuu 5-8-vuotiaille, osittain myös nuoremmille.

Tunteiden värit -lautapeli. Lautapeli tunteiden tunnistamisesta ja niiden nimeämisestä. Yli 4-vuotiaille.

Tunnetehtäviä löydät kirjoista:

Haapsalo, T., Kirkkopelto, K. & Repo, L. 2017. Mun ja sun juttu! Lasten sosiaalisten taitojen vahvistaminen kiusaamisen ehkäisyssä. Helsinki: Lasten Keskus.

Juusola, M. 2015. Tunteiden aakkoset. Helsinki: Voimakirja.

Juusola, M. 2018. Hyvä minä! Tutkimusretki itsetuntoon. Helsinki: ELLI Early Learning.

Kirkkopelto, K. 2019. Tuumasta tunteeseen Mollin mallin. Mollin ja Kumman. Mollin ja maan ääri. Helsinki: Lasten Keskus.