



Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat tunnetaitojen tukijoina

Saara Ranta

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat tunnetaitojen tukijoina

Saara Ranta
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
Marraskuu/2020

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää Vantaalla sijaitsevan Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajien käsityksiä tunnekasvatuksesta sekä heidän tunnekasvatustaidoistaan. Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä ja tutkimuskysymyksinä onkin; Miten Kivistön päiväkodissa käsitetään tunnekasvatus sekä miten tunnekasvatus Kivistön päiväkodissa toteutuu?

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu tunteista, lapsen tunne-elämän kehittymisestä, tunnetaidoista sekä tunnekasvatuksesta. Tunnetaitojen kehittyminen alkaa jo varhain, jolloin varhaiskasvatuksessa vastuu lapsen tunnetaitojen tukemisesta on myös ammattikasvattajilla. Varhaiskasvatussuunnitelmassa onkin määritelty lapsen tunnetaitojen tukeminen osana varhaiskasvatusta.

Aineistonkeruumenetelmänä on käytetty Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajille suunnattua verkkokyselyä, joka ajoittui lokakuulle 2020. Kyselylomake sisälsi yhteensä kymmenen kysymystä, joista osa oli strukturoituja ja osa avoimia kysymyksiä. Kysely oli suunnattu 11:lle varhaiskasvattajalle, vastauksia sain kahdeksan. Vastausprosentti oli näin ollen 73%. Aineiston analysoin käyttäen laadullisen analyysin perusmenetelmää, eli teemoittelua sekä tilastollisesti kuvaavaa analyysia.

Vastauksista käy ilmi, että työntekijöille tunnekasvatus on käsitteenä tuttu. Yksinkertaisimmillaan se nähdään tunteiden sanoittamisena sekä aitona läsnäolona. Tunnekasvatus nähdään tärkeänä osana kasvatustyötä, erityisen tärkeänä pidetään empatiakykyä sekä tunteiden vastaanottamista ja tukemista sellaisenaan. Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat kokevat itse omat tunnetaitonsa keskimäärin kiitettävänä. Vahvuuksina pidetään muun muassa rauhallisuutta tilanteissa, kykyä pitää toisen tunteet erillään omista sekä herkkyyttä nähdä tilanteita. Eniten haasteita koetaan ajan puutteen vuoksi lapsen kuuntelemisessa, materiaaliin perehtymisessä sekä itsetuntemuksessa.

Asiasanat: varhaiskasvatus, tunnekasvatus, tunnetaidot, tunnetaitojen tukeminen

Saara Ranta

Early childhood educators at Kivistö kindergarten as supporters of emotional skills

Year

2020

Pages

43

The purpose of the thesis is to find out the perceptions of early childhood educators of Kivistö kindergarten in Vantaa about emotional education and their emotional education skills. The thesis was carried out as empirical research and the research questions are; How is emotion education understood in Kivistö kindergarten and how is emotion education implemented in Kivistö kindergarten?

The theoretical framework of the thesis consisted of; emotions, the development of a child's emotional life, emotional skills and emotional education. The development of emotional skills begins early, when in early childhood education, vocational educators also have the responsibility for supporting a child's emotional skills. The early childhood education plan defines the support of a child's emotional skills as part of early childhood education.

The data collection method used was the online survey for early childhood educators at Kivistö Kindergarten, which took place in October 2020. The questionnaire contained a total of 10 questions, some of which were structured and some open-ended. The survey was aimed at 11 early childhood educators, and I received eight responses. The response rate was thus 73%. I analyzed the data using statistically descriptive analysis and the basic method of qualitative analysis, that is themed design.

The answers show that employees are familiar with the concept of emotional education. In its simplest form, it is seen as the expression of emotions as well as a genuine presence. Emotional education is seen as an important part of educational work, the ability to empathize and to receive and support emotions as such is especially important. On average, early childhood educators at Kivistö kindergarten find their own emotional skills commendable. Strengths include; calmness in situations, the ability to keep feelings separate from one's own, and the sensitivity to see situations. Due to the lack of time, most challenges were experienced in listening to the child, getting acquainted with the material and self-knowledge.

Keywords: early childhood education, emotional education, emotional skills, supporting emotional skills

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Mitä tunteet ovat?.....	7
2.1	Positiiviset ja negatiiviset tunteet	7
2.2	Torjutut, sivuutetut ja vähätellyt tunteet	8
3	Lapsen tunne-elämän kehittyminen.....	9
3.1	Empatia ja sen kehittyminen	9
3.2	Myötätuntoinen vuorovaikutus.....	10
4	Tunnetaidot	11
4.1	Tunteen tunnistaminen	11
4.2	Tunteen nimeäminen.....	12
4.3	Tunteen ilmaiseminen	12
4.4	Tunteen säätely	13
5	Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa	13
5.1	Tunnetaidot varhaiskasvatustilanteissa	14
5.2	Tunnetaidot varhaiskasvatussuunnitelmassa.....	15
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	15
6.1	Opinnäytetyön toteutus.....	16
6.2	Aineiston keruu ja analysointi	17
6.3	Eettisyys ja luotettavuus	18
6.4	Validiteetti ja reliabiliteetti	19
7	Tutkielman tulokset.....	20
7.1	Käsitykset tunnekasvatuksesta	21
7.2	Omat tunnetaidot	23
7.2.1	Vahvuudet	23
7.2.2	Heikkoudet	24
7.3	Työnantajan tuki tunnekasvatukseen	25
7.4	Tulokset opinnäytetyöni tarkoitukseen	26
8	Johtopäätökset	27
9	Pohdinta.....	30
	Lähteet	33
	Kuvat	36
	Liitteet.....	37

1 Johdanto

Tutkimuksellisen opinnäytetyöni aihe ja näkökulma valikoitui pitkälti oman mielenkiintoni, aiheen ajankohtaisuuden, tärkeyden sekä tarpeen pohjalta. Lisäksi se, että varhaiskasvatussuunnitelma (Opetushallitus 2018, 25-26) velvoittaa varhaiskasvattajia tukemaan lapsen tunnetaitoja, lisäsi halua lähteä selvittämään, toteutuuko tunnekasvatus käytännössä, miten se toteutuu ja tukeeko työnantaja tarpeeksi sen toteutumista.

Opinnäytetyöni tarkoitus oli selvittää, mitä Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat ajattelevat tunnekasvatuksesta, millaiseksi he arvioivat omat tunnekasvatustaitonsa sekä millaisia ominaisuuksia hyvä tunnekasvatus heidän mielestään vaatii. Tavoitteena puolestaan oli tuottaa tietoa tunnekasvatuksesta ja siitä, kuinka kasvattajana voi tukea lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Tutkimuskysymyksiksi muotoutui lopulta, miten Kivistön päiväkodissa käsitetään tunnekasvatus sekä miten tunnekasvatus Kivistön päiväkodissa toteutuu? Tutkielmani aineisto on kerätty verkkokyselyn avulla. Lomake löytyy liitteenä tästä opinnäytetyöstä (Liite 1).

Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys koostuu varhaiskasvatuksesta, tunteista, tunnetaidoista, tunne-elämän kehityksestä sekä tunnekasvatuksesta. Tunteet ovat mukana koko ajan, ja niiden tehtävänä onkin taata hyvinvointimme sekä suojella meitä (Kokkonen 2017, 11). Tunnetaidot ovat tärkeä osa ihmissuhdetaitoja, sillä kun osaa toimia omien tunteiden kanssa, auttaa se sosiaalisissa tilanteissa muiden huomioon ottamisessa (Jääskinen 2017, 35). Lapset, joilla on hyvät tunnetaidot ovat sosiaalisesti lahjakkaampia, sairastavat vähemmän sekä menestyvät paremmin koulussa (Kanninen & Sigfrids 2012, 75). Lasten tunnetaidot vahvistuvat, kun heidän kanssaan opetellaan mm. havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita (Opetushallitus 2018, 26). Lasten tunnetaitojen tukemisesta puhuttaessa, käytän tässä opinnäytetyössä myös käsitettä tunnekasvatus.

Päiväkodin varhaiskasvattajille suunnattu kysely oli avoimena neljän päivän ajan, jonka aikana sain kahdeksan vastausta. Vastausprosentti suhteessa päiväkodissa toimiviin varhaiskasvattajiin oli tällöin 73%. Vastauksista saadun aineiston analysoin käyttäen tilastollisesti kuvaavaa analyysia sekä laadullisen analyysin perusmenetelmää, eli teemoittelua. Tilastollisella analyysilla voidaan todeta aineistosta esimerkiksi ilmiöiden määriä sekä jakautumista (Jyväskylän yliopisto 2015). Teemoittelun avulla tutkimusaineistosta pyritään hahmottamaan keskeisiä aihepiirejä eli teemoja. Teemojen muodostamisessa voidaan käyttää apuna esimerkiksi taulukointia, jonka avulla saadaan havainnoitua aineiston keskeiset asiat. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tutkielmani vastausten mukaan Kivistön päiväkodissa tunnekasvatus nähdään yksinkertaisimmillaan tunteiden vastaanottamisena ja sanoittamisena, tunteista puhumisena sekä aitona

läsnäolona. Tunnekasvatus nähdään varhaiskasvattajien keskuudessa tärkeänä osana kasvatus-työtä. Erityisen tärkeänä ominaisuutena tunnekasvatuksessa pidetään empatiakykyä, lapsen tunteiden käsittelyssä tukena olemista, rauhallista läsnäoloa, tunteiden vastaanottamista sel-laisenaan sekä omien tunteiden hallintaa. Omiksi vahvuuksiksi koetaan muun muassa läsnä olemisen, rauhallisuuden sekä empatiakyvyn. Eniten haasteita puolestaan koetaan ajan puut-teen vuoksi lapsen kuuntelemisessa, materiaaliin perehtymisessä, vaikeiden tunteiden tuke-misessa sekä itsetuntemuksessa.

2 Mitä tunteet ovat?

Tunteet ihastuttavat, liikuttavat, koskettavat, raivostuttavat ja ennen kaikkea pelottavat meitä. Tunteet koetaan ennen kaikkea kehon tuntemuksina, mutta niiden sanallistamista, il-mailemista sekä säätelyä opettelemme koko elämämme. Emme aina tiedä, mitä tunteiden kanssa pitäisi tehdä tai miten niihin tulisi suhtautua, jonka takia helposti yli- tai alireagoimme niitä. Tunteita syntyy meissä kaiken aikaa, mutta vain osa niistä viriää tietoisuuteemme asti. (Jääskinen 2017, 11-12.)

Kokkonen (2017, 11) määrittelee tunteiden tehtäväksi arkisten asioiden tärkeysjärjestykseen laittamisen. Tällöin tunteet saavat meidät hakeutumaan hyvinvointimme kannalta tärkeiden asioiden äärelle. Esimerkiksi mieluisan työpaikan ja harrastusten pariin tai rentouttaviin paik-koihin. Toisaalta tunteet, kuten pelko, suojelevat meitä. Ne saavat meidät välttelemään tai ottamaan etäisyyttä asioihin, jotka voivat olla hyvinvoinnillemme vahingollisia.

Myös Jääskinen (2017, 12) toteaa tunteiden tarkoituksen hyväksi ja omaksi suojaksi tarkoite-tuksi. Hänen mukaansa tunteet ovat meissä hyvin automatisoituneita reaktioita, ikään kuin kehomme viestejä tarpeista, kuten nälästä tai kylmyydestä. Samoin tunteet viestivät meille syvemmistäkin tarpeista, kuten kuulluksi tulemisesta, turvan ja läheisyyden tarpeista.

2.1 Positiiviset ja negatiiviset tunteet

Tunteet usein jaetaan ns. positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin. Positiiviset tunteet ovat iloi-sia ja sallittuja, hyvää tekeviä tunteita, kun taas negatiiviset kielteisiä ja vahingollisia. Usein lapsi hyväksyy vain hyvät tunteensa eikä hän osaa hyväksyä ikäviä ja kurjia tunteitaan. Tämä voi aiheuttaa lapselle syyllisyyden ja ahdistuksen tunteita. Lapset voivat tuntea olevansa pa-hoja, eikä ollenkaan rakkauden arvoisia, kun heidän sisällään on niin paljon vihaa ja raivoa. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 32.) Mielen hyvinvoinnin kannalta on kuitenkin tärkeää saada kokea silloiseen tilanteeseen kuuluvia tunteita sellaisenaan (Kallio 2016, 105).

Tunteen läsnäolevalla ja hyväksyvällä vastaanottamisella saa tilaa toimia sen kanssa (Kallio 2016, 104). Esimerkiksi kun lapsi oppii sanoittamaan vihan tunteensa, hänen ei tarvitse

osoittaa sitä lyömällä. Pikkuhiljaa kasvaessaan hän huomaa, että pelkkä tunne ei vahingoita, vaan teko. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 33.)

Positiiviset tunteet puolestaan lisäävät mm. ihmisen kykyä joustavaan ja luovaan ajatteluun, ongelmanratkaisuun sekä oppimiseen. Vuorovaikutuksen tueksi tulisikin pohtia keinoja, jotka tuovat vuorovaikutukseen iloa ja lämpöä, sillä ilon merkitystä ei voi liikaa korostaa. Olisi tärkeää löytää ja käyttää myönteisiä tunnesäätelyn keinoja lapsen kanssa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 88.)

Valitettavasti kuitenkin varsin moni on jäänyt ilman vaikeiden tunteiden kanssa toimeen tulemisen opetteluun. Pelko, raivo, kiukku tai suru pyrittiin kätkemään pois. (Kallio 2016, 109.) Tunteet pois kätkemällä lapselle kuitenkin välittyy viesti, että hänessä on jotakin vikaa tuntiessaan näin ja että hänen on päästävä tunteesta eroon (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 25). Tämän seurauksena lapsi voi säikähtää, koska ajattelee ettei niitä saisi olla (Kallio 2016, 110). Lapsi päätyykin vaikeaan tilanteeseen, kun ei tiedä mitä tehdä tunteen kanssa, jota ei saisi olla olemassa (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 26).

2.2 Torjutut, sivuutetut ja vähätellyt tunteet

Monet ovat tottuneet tukahduttamaan tai torjumaan tunteensa. Tämä voi johtua edellisessä luvussa kerrotun lisäksi esimerkiksi halusta olla näyttämättä tunteitamme. Tällöin tukahduttamme ne, sysäämme ne syvälle sisällemme luoden samalla itselle häkin, jonka sisällä negatiiviset tunteet mylläävät ja kasvavat. Nämä sivuutetut tunteet alkavat kuitenkin pikkuhiljaa vaikuttaa kehoamme ja ihmissuhteisiimme. (Mielen ihmeet 2016.)

Jääskisen (2017, 22) mukaan kehomme pyrkii aina tasapainoon, jonka takia myös torjutut tai vähätellyt tunteet purkautuvat ennen pitkää jollain tapaa; kehollisina eli somaattisina oireina tai mielen mustumisena. Lapsille tyypillinen somaattinen oire on vatsakipu, esimerkiksi jännittämissä tilanteissa tai kun elämässä on liian paljon käsiteltäviä asioita pienen lapsen mielelle.

Mieli, keho ja tunteet muodostavatkin kokonaisuuden, jossa jokainen vaikuttaa vahvasti toisiinsa. Jos tunteet ja kehonkieli sivuutetaan ja keskitytään vain mielen tuottamiin ajatuksiin ja järjellisiin selityksiin, tunteilla ei ole tilaa tulla käsitellyksi. Pikkuhiljaa ne alkavat kuluttaa voimavaroja, kääntävät mieltä alaspäin, kapeuttavat tapaa olla olemassa ja aiheuttavat monia terveydellisiä ongelmia. (Jääskinen 2017, 21.)

Köngäs (2018, 128) muistuttaa, ettei tunteita tulisi ikinä tukahduttaa, vaan ne tulisi kohdata. Ainoastaan kohtaamalla tunne myös haihtuu. Tunteiden tukahduttaminen on terveydelle haitallista, ja ennen pitkää se purkautuu kehon tai mielen oireina ulos. (Jääskinen 2017, 13.)

Lapsi pystyy itse kohtaamaan osan tunteistaan, mutta erityisesti voimakkaiden ja häiritsevien tunteiden kohtaamisessa lapsi tarvitsee aikuisen apua (Köngäs 2018, 128).

3 Lapsen tunne-elämän kehittyminen

Vauva on alusta alkaen riippuvainen toisen hoivasta. Mikäli hoiva on riittävää, vauva kehittää kyvyn säädellä tunnetilaansa. Jos kuitenkin hoiva on riittämätöntä, vauva on kasvavassa häädässä, jolloin tunteen itsesäätely ei kehity. (Airas 2004, 14.) Airaksen (2004, 16) mukaan lapsen tunne-elämän rakentumisessa on tärkeää, että vauva saa levätä ja olla kontaktissa vuorotellen. Äiti-lapsisuhteessa syntyy vastavuoroisesti toimiva vuorovaikutus, jossa äidin tulisi sopeutua vauvan rytmiin, jonka seurauksena vauva oppii tunnistamaan, mieltämään halunsa ja tunteensa sekä säätämään itseään.

Ensimmäisen vuoden vuorovaikutussuhde vaikuttaa lapsen sosiaalisen kyvykkyyden ja tunne-elämän kehitykseen, sillä lapsen ja vanhemman välinen varhainen vuorovaikutus on lapsen persoonallisuuden sekä mielenterveyden perusta (Mattila 2018). Airaksen (2004, 15) mukaan jo vastasyntynyt voi tunnistaa esimerkiksi yllätystä, pelkoa ja surua osoittavien ilmeiden välisen eron aikuisessa. Kuuden kuukauden iässä vauvalla on jo kaikki perustunteiden ilmaisut käytössään; kiinnostus, ilo, inho, yllätys, häätä, suru ja viha. Vauvan kyky havainnoida aikuista on niin tarkka, että aikuisen tunnetila vaikuttaa suoraan vauvan tunnetilaan.

Leikki-ikäisellä, eli 2,5–3 -vuotiaalla, lapsella alkaa olla jo laajempi tunnekirjo. Leikki-ikäinen lapsi pystyy ilmaisemaan tunteitaan monipuolisemmin sekä kehon että sanojen kautta. Tunnekokemuksia työstetään mm. leikin kautta. Tässä iässä lapsi käyttää enemmän toiminnallisia kuin mielen sisäisiä tunteen säätelykeinoja esimerkiksi heittäytymällä maahan tai heittäytymällä pieleen menneen rakennelman lattialle. (Jääskinen 2017, 75.)

Jääskisen (2017, 81) mukaan lapsen tunne-elämän kehittymiseen vaikuttavat lisäksi myös lapsen luontainen temperamentti ja synnynnäinen hermoston herkkyys sekä muut lapsen elämässä olevat aikuiset ja ikätoverit. Jääskinen (2017, 85, 87) muistattaakin, että esimerkiksi hermostollisesti erilaiset, erityisherät, lapset ylivilittävät helposti ja välittävät usein käyttäytymisellään päinvastaista viestiä, kuten aggressiivisuutta. Tärkeintä onkin, että lapsen yksilöllisiä tarpeita ymmärretään, lasta kuullaan ja häntä tuetaan. Tunne-elämän tasapainoisen kehittymisen kannalta merkittävää on se, miten lasta autetaan tyyntymään, selviämään kiihtymystilastaan ja palautumaan turvan tilaan hänelle sopivalla tavalla ja nopeudella.

3.1 Empatia ja sen kehittyminen

Empatialla on monta vivahdetta, jonka takia sen yksiselitteinen määrittäminen on vaikeaa. Yksinkertaisimmillaan se Peltosen & Kullberg-Piilolan (2005, 71) mukaan tarkoittaa kykyä

asettua toisen asemaan; minä tiedän tai voin kuvitella, miltä sinusta tuntuu. Jalovaara (2006, 27) kertoo, että tunne voi tarttua toiseen monien mekanismien kautta. Iloiset tai vihaiset kasvot voivat laukaista katsojassa vastaavan tunnereaktion ja -ilmeen. Empatiaan kykenevä henkilö pystyy asettumaan toisen ihmisen mielentilaan sisäisen jäljittelyn avulla. Jo varhaisiässä oleva lapsi osaa tuntea empatiaa esimerkiksi tuntemalla mielipahaa toisen lapsen itkiessä.

Empatiaa voidaan kuvata myös toisen henkilön mielen sisällön ymmärtämisenä, tulkitsemisena ja kokemisena omassa mielessä ja kehossa. Empatian keskeinen ominaisuus onkin se, että toiselle syntyy samantyyppinen mielen tila kuin toisella on. Empatia ei kuitenkaan rajoitu pelkästään tunteisiin. Empatiamekanismien avulla kykenemme myös päättämään muun tyyppisiä mielen sisältöjä, kuten kiinnostuksen kohteita tai tavoitteita. (Nummenmaa 2010, 132-133.)

Lapsen empatiakyky kehittyy aina omaan tahtiinsa. Aikuisen esimerkki ja kyky empatiaan välittyy lapselle jo aivan pienenä. Kun vauva itkee nälkänsä, hän rauhoittuu päästessään syliin ja kuullessaan vanhempansa rauhoittavan äänen. Jo leikki-ikäisen lapsen kanssa voi alkaa harjoitella toisen asemaan asettumista. Lapset ovat herkkiä oppimaan melkein mitä tahansa mitä aikuinen haluaa heille opettaa. Tunteita voi myös opetella ulkoisesti esimerkiksi kuvista, miltä näyttää iloinen, surullinen jne. Myös erilaiset tarinat ja sadut voivat auttaa samaistumaan toisen tilanteeseen. Joskus lapsen onkin helpompi asettua kuvitteellisen hahmon tai eläimen asemaan, kuin läheisen leikkikaverinsa (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 71-72).

Lapsi oppii empatiaa, kun ympärillä on aikuisia, jotka kuuntelevat ja ovat aidosti kiinnostuneita lapsesta. Aikuisen on kuitenkin suhtauduttava itseensäkin lempeästi ja myötätunnolla. Empatiaa opitaan mm. sen kautta, että aikuinen sanoittaa omia tunteitaan ja tarpeitaan. (Jääskinen 2017, 131.)

3.2 Myötätuntoinen vuorovaikutus

Myötätuntoinen vuorovaikutus on lapsen kokonaisuuden ymmärtämistä, hänen kokemuksensa todentamista ja tuomista näkyväksi myös lapselle itselleen. Parhaimmillaan myötätuntoinen vuorovaikutus on lapsen tunteiden, tarpeiden ja kokemuksen kuuntelemista sanojen lisäksi katseella, kosketuksella ja kehonkielellä. Se, miten sanattomasti olemuksemme kautta välitämme läsnäoloa, hyväksymistä, turvaa ja välittämistä, on merkityksellisempää kuin sanat, joita sanomme sillä läsnäoloamme emme voi teeskennellä. (Jääskinen 2017, 132.)

Empatia onkin tärkeä sosiaalisen kanssakäymisen taito. Lapsen tunteen ja tarpeen sanallinen ja sanaton peilaaminen on empatian konkreettista käyttöä. Sanallisella sekä sanattomalla empatian käytöllä peilaamme lapselle takaisin sitä, mitä kuulemme hänen kokevan, tuntevan ja tarvitsevan juuri nyt. (Jääskinen 2017, 130.)

4 Tunnetaidot

Jääskinen (2017, 34) määrittelee tunnetaitojen olevan sitä, miten kohtaamme itsessämme ja ympärillämme tapahtuvia asioita. Esimerkiksi sitä, miten tunnistamme itsessämme ja toisissamme olevia tunteita ja tarpeita niiden alla? Tai sitä, miten siedämme ja säätelemme tunteita lähtemättä suin päin toimimaan niiden herättämien impulssien mukaan? Peltonen & Kullberg-Piilola (2005, 15) puolestaan kertovat tunnetaitojen olevan meillä käytössä jatkuvasti, esimerkiksi silloin kun teemme työtä, käymme kaupassa, katsomme tv:tä, harrastamme, jopa silloinkin, kun vain lepäämme ja ajattelemme.

Antinahon & Litmasen (2018, 7) mukaan lapsen kehityksen näkökulmasta tärkeimmät tunnetaidot ovat tunteiden tunnistaminen ja jäsentäminen. Lapsen tunnetaitojen tukeminen perustuu heidän mukaansa siis tunteiden tunnistamisen, nimeämisen, ilmaisemisen sekä säätelyn opettamiseen. Tunnetaitoja harjoitellessa on tärkeää, että aikuinen itsekin näyttää ja sanoittaa omia tunteitaan erilaisissa tilanteissa ja kertoo, miten niiden kanssa selvitään. On tärkeää muistaa, ettei ole olemassa kiellettyjä tai sallittuja, oikeita tai vääriä tunteita. Kaikki tunteet ovat sallittuja ja niihin on suhtauduttava kunnioittavasti.

Kasvattaja voi käyttää apunaan kosketusta, sanoja, äänenpainoa, ilmeitä, eleitä, asentoja, tekoja tai tekemättä jättämistä (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 17). Nykäsen (2019) mukaan hyvät tunnetaidot tukevat mm. lapsen itsetuntoa, auttavat pärjäämään kavereiden kanssa, tekevät arjesta ja oppimisesta sujuvampaa sekä tukevat lapsen terveyttä kaikin puolin.

4.1 Tunteen tunnistaminen

Tunteen tunnistaminen on Jääskisen (2017, 36) mukaan ensimmäinen taito, jonka päälle muut tunnetaidot alkavat rakentua. Tunteen tunnistaminen vaatii kuitenkin riittävää tietoisuutta itsestä, jotta osaa havainnoida kehollisen aistimuksensa.

Tunteen tunnistaminen tapahtuu usein samanaikaisesti tunteen kokemisen kanssa, tunnistaminen on tunnekokemuksen mielessä syntyvä puoli. Tavat kokea tunteita ovat yksilöllisiä, mutta niiden tunnistaminen edellyttää kuitenkin aina niiden hyväksymistä. Mikäli tunteita torjuu, kyky havaita ja tunnistaa niitä alkaa heikentyä. (Suomen Mielenveysseura ry.)

Päällimmäisen tunteen alla on yleensä muitakin syvempiä tunteita, joita on hyvä oppia tunnustamaan. Näin on erityisesti vihan ja suuttumisen tunteiden kanssa, sillä usein suojelemme itseämme hyökkäämällä toisia päin vihalla. Tuntuu pelottavalta huomata, tai jopa kertoa, että on oikeasti huolissaan, epävarma tai häpeissään. Silloin joudumme asettumaan haavoittuvana toisen eteen. (Jääskinen 2017, 38.)

Kuitenkin, kun lapsi kykenee tunnistamaan tunteitaan, hänellä on hyvä pohja myös muiden tunnetaitojen kehittymiselle. Kun lapsi tunnistaa omia tunteitaan, hän kykenee myös paremmin säätelemään niiden voimakkuutta. (Nykänen 2019.)

4.2 Tunteen nimeäminen

Ihmissuhteiden avulla lapsi oppii erilaisista tunteista, joille kaikille löytyy tunnetta kuvaava nimi. Lapsi saa kokea mm. kiukkua, pettymystä, vihaa, surua, iloa ja riemua. (Väestöliitto.) Tunnereaktioihin liittyy aina sekä mielen että kehon muutoksia. Osa tunteista on automaattisia ja esitietoisia, jolloin vain osa tunteista nousee tietoisuuteemme. Ensin keho tiedostaa tunteen aiheuttaman reaktion ja vasta sitten voi ymmärtää kokevansa jotain tunnetta, jonka voi nimetä. (Myllyviita 2016, 19-20.)

Tunteiden nimeäminen antaa tunteille sisällön sekä merkityksen. Kun tunteelle antaa merkityksen, saa samalla suuntaviivoja siitä, mitä tunteelle voisi tehdä ja miten sitä tulisi käsitellä. Nimeämällä voi myös erottaa vihan, syyllisyyden ja loukkaantumisen toisistaan. Kuitenkaan emme aina pysty nimeämään tai tunnistamaan epämääräisinä tuntuvia tunnemöykkyjä. Rentoutuminen ja rauhallisuus voi toisinaan helpottaa tällaisten möykkyjen avautumista. Joskus jo yhdenkin tunteen hahmottaminen voi auttaa koko tunnemöykyn kanssa. (Suomen Mielen-terveysseura ry.)

Jääskisen (2017, 133) mukaan tunteiden ja tarpeiden sanoittaminen lapselle vahvistaa hänen yhteyttä itseensä, välittää hänelle arvokkuutta ja tasavertaisuutta ihmisenä ja kertoo, että lapsella on oikeus kokea juuri niitä tarpeita, joita hänellä sillä hetkellä elossa on. Välillä on hyvä avartaa silmiään näkemään enemmän kuin vain lapsen konkreettinen halu, sanat tai käytös, jolla lapsi tarvettaan viestii. Lisäksi kyky nimetä eri tunteita helpottaa osaltaan myös niiden ilmaisemista itselle ja toisille (Jääskinen 2017, 36).

4.3 Tunteen ilmaiseminen

Lapsuudessa tunteiden ilmaisemisen kehittyminen tapahtuu aikuisten avulla, kun he erittelevät ja nimeävät lapsen tuntemuksia (Toukola, Karukivi & Saarijärvi 2015). Kun jokin tunne sanoitetaan, sisäinen kokemus ja olo saavat ilmiänsä, johon tarttua. Tunteen ääneen sanomisen myötä tunne tulee itsellekin todeksi. (Jääskinen 2017, 44.) Optimaalisen tunneilmaisun omaksuminen ei kuitenkaan onnistu, mikäli aikuiselta itseltä puuttuu kyky tulkita omia tunteitaan (Toukola, Karukivi & Saarijärvi 2015).

Tunteen ilmaisemisen keinoja ovat mm; tunteen sanoittaminen eli kertominen, luovuus, keuhollisuus ja liike. Tunteista kertominen onkin ainoa keino, jonka avulla muut voivat ymmärtää meitä ja näin ottaa meidät huomioon. Mitä avoimemmin muille itsestämme kerromme, sitä aidompia ihmissuhteistamme on mahdollista kasvaa. (Jääskinen 2017, 44.)

4.4 Tunteen säätely

Tunteitaan ei voi valita, mutta niitä voi säädellä. Tunteiden säätelytaidoilla tiedetään olevan yhteys mm. sosiaalisiin taitoihin, oppimiskykyyn sekä hyvinvoivaan mieleen. (Kallio 2016, 82.) Säätelyn tarkoitus on saavuttaa itselle riittävän hyvä olotila, jotta voimme toimia tunteen kanssa. Tunteen säätelyyn meitä tukee esimerkiksi; hengitys, kosketus, mielikuvat, ajatukset ja toisen ihmisen läsnäolo. (Jääskinen 2017, 42.) Tunnesäätely on sitä, että ihminen vaikuttaa siihen, miten ja kuinka pitkään sekä kuinka voimakkaasti hän mitäkin tunnetta tuntee. Tunteisiin voi siis pyrkiä vaikuttamaan niiden voimakkuuden kautta esimerkiksi pyrkimällä voimistamaan myönteisiä tunteita ja sietämään sekä rauhoittamaan negatiivisia tunteita. (Kallio 2016, 92.)

Tunteen säätelyn oppiminen vie aikaa eikä se onnistu välttämättä aikuiseltakaan (Jääskinen 2017, 42). Keskimäärin vasta alakoululainen alkaa oppimaan tunteiden tietoista säatelemistä. Tähän asti aikuisella on tärkeä tehtävä olla vierellä ja etsiä yhteisiä sanoja suurille tunteille. (Jääskinen 2017, 12.) Tunteiden säätely on jatkuva prosessi, jossa yksilön tunnekokemukset, tunneilmaisut sekä ympäristön vaatimukset pyritään sovittamaan toisiinsa. Tunteiden säätely voidaan jakaa optimaalisen säätelyn alueeseen sekä ali- ja ylisäätyneeseen alueeseen. (Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen 2003.) Tunteitaan ylisäätelevä ihminen pyrkii poistamaan ja minimoimaan tunteen vaikutuksen, olemalla hyvin hallittu, etäinen ja jopa estoinen. Tunteitaan alisäätelevä ihminen puolestaan ei hillitse tunteitaan juuri yhtään. Tällainen liittyy mm. kestäättömään mielipahaan sekä aggressiivisuuteen. Tällainen tunteiden alisääteleminen voi näkyä esimerkiksi hylkäämisen pelkona. (Kallio 2016, 92-93.)

Tunteiden säätelyä voidaan tehdä karkeasti kahdella tavalla; tunteen aiheuttaneen tapahtuman muokkaamiseen pyrkivällä ennakoinnilla tai varsinaisen tunnereaktion muuttamiseen pyrkimisellä (Nummenmaa 2010, 149). Hyvän olon tunnetta voi säätää suuremmalle ottaen kaikki aistit tietoisesti käyttöön, jolloin jätämme sisällemme vahvemman muistijäljen siitä tunteesta, jotta voimme hankalissa hetkissä palata siihen. Tunteen säätelyä voi tehdä myös etukäteen, ajatuksillamme ja tunnistamalla tarvitsemaamme edessämme olevassa tilanteessa, tunteaksemme riittävän turvallisuuden tunteen. (Jääskinen 2017, 42.) Ennakoivia säätelykeinoja käyttämällä pyritään toimimaan sillä tavalla, että alun perin kielteisiä tunteita aiheuttanut tapahtuma poistuu tai lakkaa vaikuttamasta meihin (Nummenmaa 2010, 150).

5 Tunnekasvatus varhaiskasvatuksessa

Moni viime aikoina toteutettu tutkimus on osoittanut, että varhaiskasvatuksella on lapsen ja nuoren elämään pitkälle ulottuva vaikutus. Varhaiskasvatukseen osallistuminen hyödyttää lasten myöhempää koulutusta ja näin ollen myös tasa-arvoistaa lasten mahdollisuuksia

koulutusvalintoihin ja tulevaan yhteiskunnalliseen asemaan. Varhaiskasvatus kattaa ikävuodet 0–6, eli lapsen ensivuodet aina peruskouluun asti. (Koivula, Siippainen & Eerola-Pennanen 2017, 9-10.)

Tunnekasvatuksella tarkoitetaan lasten omien tunnetaitojen vahvistamista ja sen avulla pyritäänkin lasten turvallisen kasvun edistämiseen. Tunnekasvatuksen avulla voidaan vahvistaa mm. lasten itsearvostusta, itseluottamusta, tunnetaitoja, sosiaalisia taitoja sekä hyviä kaverisuhteita. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen 2019, 13.) Tunnekasvatus on perusteltua, sillä siitä saatavat hyödyt ovat suuret; tunnetaidoiltaan taitavat lapset ovat sosiaalisesti lahjakkaampia, sairastavat vähemmän sekä menestyvät paremmin koulussa (Kanninen & Sigfrids 2012, 75).

Varhaiskasvatuksessa vuorovaikutustaitoja kehitetään tavallisimmin opettelemalla nimeämään sekä omia että toisten tunteita. Tunteisiin tutustutaan elämysten ja kokemusten avulla, jolloin tunnekasvatus näkyy lähes kaikessa toiminnassa. Tässä on perusedellytyksenä turvallisen ilmapiirin luominen. (Jalovaara 2006, 96.) Kun ryhmässä on avoin ja rehellinen ilmapiiri, jokainen saa ilmaista itseään ja kokea tulevansa hyväksytyksi (Jääskinen 2017, 121).

Lapset tuovat aina oman kokemusmaailmansa sekä kulttuurinsa varhaiskasvatukseen. Tästä syystä varhaiskasvatuksessa tulee ensin perehtyä lapsen kokemusmaailmaan, ennen kun tunnekasvatusta lähdetään toteuttamaan. Lapsen kokemusmaailmaan tutustumalla kasvattaja pystyy paremmin antamaan tunnekasvatusta lapsen herkkyyksiin liittyen. Tunnekasvatuksen ydin on siinä, että saadaan lapselle hyväksyty olo omien tunteiden kanssa. Kasvattajilta tämä vaatii paljon työtä, aikaa sekä ymmärrystä. (Köngäs 2019, 113-114.)

Varhaiskasvatuksen tunnekasvatuksessa kasvattajasta tulee lapselle malli. Se miten kasvattaja kommunikoi ja ratkaisee ongelmia, toimii käyttäytymis- ja toimintamallina lapselle. Taitava kasvattaja näkeekin arjen vuorovaikutustilanteissa mahdollisuuden ohjata lapsia tunnetaidoissa. (Jalovaara 2006, 96.) Empaattinen ja rauhallinen suhtautuminen on erityisen tärkeää silloin, kun lapsi on tunnekuohun vallassa, osallinen riitoihin tai kiusaamiseen. Jämäkkyys on tärkeää, mutta vihaisuus puolestaan voi viedä lapsen tilaan, jossa hän ei kykene enää huomiomaan omia eikä toisenkaan ajatuksia tai tunteita. Olisi tärkeää muistaa, että lapsen kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta niiden sopivaa ilmaisua on opeteltava yhdessä aikuisen kanssa. (MLL 2017.)

5.1 Tunnetaidot varhaiskasvatusta laissa

Varhaiskasvatus on Suomessa lakisääteinen palvelu lapsiperheille. Varhaiskasvatus on muuttanut Suomessa viime vuosien aikana monella tapaa, kun varhaiskasvatus on sijoittunut opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnon alle ja kun uusi varhaiskasvatustaki (580/2015) säädettiin (Koivula ym. 2017, 9-10). Varhaiskasvatusta laissa (540/2018) on säädetty mm. lain

tarkoituksesta, sen tavoitteista, ravinnosta, ympäristöstä sekä kaikesta muusta varhaiskasvatukseen liittyvistä.

Varhaiskasvatustalain (540/2018) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen iän ja kehityksen mukaista kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia sekä tukea lapsen oppimisen edellytyksiä. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on myös mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset sekä varmistaa kehittävä, oppimista edistävä, terveellinen ja turvallinen varhaiskasvatusympäristö. (Eerola-Pennanen, Vuorisalo, Raittila 2017, 28-29.)

5.2 Tunnetaidot varhaiskasvatussuunnitelmassa

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2018, 23) mukaan varhaiskasvatuksen yhtenä tavoitteena on laaja-alainen oppiminen, mikä muodostuu tietojen, taitojen, arvojen, asenteiden ja tahdon kokonaisuudesta. Tämä laaja-alainen osaaminen sisältää konkreettisesti itsestä huolehtimisen sekä terveyteen ja turvallisuuteen liittyvät taidot. Varhaiskasvatuksen tehtävä on vahvistaa näitä lasten hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviä taitoja sekä tukea lasten myönteistä suhtautumista tulevaisuuteen. Lasten kanssa käsitellään heidän hyvinvointiaan edistäviä asioita, kuten mielen hyvinvoinnin merkitystä esimerkiksi auttamalla lapsia tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Lasten tunnetaidot vahvistuvat, kun heidän kanssaan opetellaan mm. havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita. (Opetushallitus 2018, 25-26.)

Myös Vantaan kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmassa todetaan, että itsestä huolehtimisen taitojen opettelu korostuu varhaiskasvatuksessa, sillä perusopetuksessa näiden taitojen sujuminen on oppimisvalmiuksien kannalta oleellista. Nämä itsestä huolehtimisen taidot sisältävät tunnetaitojen opettelemisen yhdessä lapsen kanssa. (Opetuslautakunta 2019, 32.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyöni tarkoitus oli saada selville, mitä Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat ajattelevat tunnekasvatuksesta, miten he arvioivat omat tunnekasvatustaitonsa sekä millaisia ominaisuuksia hyvä tunnekasvatus heidän mielestään vaatii. Lisäksi halusin lähteä selvittämään, toteutuuko tunnekasvatus käytännössä, miten se toteutuu ja tukeeko työnantaja tarpeeksi sen toteutumista. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa tunnekasvatuksesta ja siitä, miten kasvattaja voi tukea lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Tarkoitukseen ja tavoitteeseen pyrin pääsemään opinnäytetyöni tutkielman avulla. Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat toimivat tässä tutkielmassa perusjoukkona, eli tutkielman kohteena olevana ryhmänä.

Tutkimuksen tarkoitusta voidaan yleisesti Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran (2009, 138-139) mukaan luonnehtia neljän peruspiirteen kautta. Kartoittava tutkimus etsii uusia näkökulmia ja

löytää uusia ilmiöitä, selittävä tutkimus etsii syy- ja seuraussuhteita, kuvaileva tutkimus dokumentoi ilmiötä ja sen keskeisiä, kiinnostavia piirteitä sekä ennustava tutkimus puolestaan ennustaa ihmisen toimintoja, jotka ovat seurausta tutkittavasta ilmiöstä.

Koska tutkielmani tarkoitus on selvittää Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajien käsityksiä ja taitoja lapsen tunnetaitojen tukijoina, edellä olevan jaottelun mukaan tutkielmani olisi luonteeltaan kuvaileva tutkimus. Kuvailevassa tutkimuksessa dokumentoidaan ilmiötä ja sen keskeisiä piirteitä (Hirsjärvi ym. 2009, 138).

6.1 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin kunnolla keväällä 2020, kun toinen harjoitteluni Kivistön päiväkodissa oli päättynyt. Tämän harjoittelun aikana olin saanut jäsennellyä aihetta, josta halusin opinnäytetyöni tehdä. Itselle oli alusta asti selvää, että haluan tehdä opinnäytetyöni tutkimuksellisenä. Kevään ajan keräsin tunnetaitoihin liittyviä lähteitä, joita voisin opinnäytetyössäni käyttää. Lisäksi kevään ja kesän aikana kirjoitin opinnäytetyöni teoreettista viitekehystä, kaikkea aiheeseen sopivaa. Opinnäytetyön teoria -osuutta olen sittemmin tiivistänyt laajaltikin. Teoreettista taustaa kirjoittaessa, myös tutkimuksellinen puoli alkoi pikkuhiljaa hahmottua selkeämmäksi.

Aloin työstämään kyselylomaketta, joita oli aluksi tarkoitus teettää kaksi erilaista. Toinen kyselylomakkeista koski tunnekasvatusta yleisesti ja toinen kyselylomake oli suhteellisen laaja varhaiskasvattajan arvio omista taidoista tunnekasvatukseen liittyen. Myöhemmin kuitenkin yhdistin kyselylomakkeet yhteen, sillä aikaresurssit kyselyn vastaamiseen olivat rajalliset lähes kaikilla ja kahteen kyselyyn vastaaminen olisi ollut liian työlästä.

Koska tutkielmani on luonteeltaan kuvaileva tutkimus, niin tutkimusstrategiaksi tavallisimmin valikoituu kvalitatiivinen, eli laadullinen, tutkimusstrategia (Hirsjärvi ym. 2009, 138). Toisinaan myös kvantitatiivinen, eli määrällinen, ja kvalitatiivinen tutkimus voidaan myös nähdä toisiaan täydentävinä tutkimuksen lähestymistapoina (Hirsjärvi ym. 2009, 136). Itse valitsin tutkielmaani käytettäväksi laadullisen tutkimusstrategian.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien näkökulmat tulevat esiin ja aineistoa tuleekin käsitellä yksityiskohtaisesti. Aineisto saattaa paljastaa tutkittavasta ilmiöstä odottamattomiakin asioita. Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. (Hirsjärvi ym. 2009, 161,164.) Laadullinen tutkimusstrategia ilmenee tutkielmassani sen tarkoituksen kautta. Tutkielmani tarkoitus ei ole niinkään kerätä tilastollista tietoa tunnekasvatukseen liittyen, vaan pikemminkin varhaiskasvattajien omia käsityksiä taidoistaan ja tunnekasvatuksesta yleisesti. Monien versioiden jälkeen tutkimuskysymyksiksi lopulta muotoutui, miten Kivistön päiväkodissa käsitetään tunnekasvatus sekä miten tunnekasvatus Kivistön päiväkodissa toteutuu?

Opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus on toteutettu Vantaalla sijaitsevassa Kivistön päiväkodissa. Kivistön päiväkoti on ollut toiminnassa jo yli 20 vuotta. Kivistön päiväkodissa toimii neljä lapsiryhmää, joista yhdessä toimii myös esikoulu. Näissä ryhmissä työskentelee pääsääntöisesti 11 varhaiskasvattajaa. Teetin kyselyn päiväkodin varhaiskasvattajille lokakuussa 2020.

6.2 Aineiston keruu ja analysointi

Aineiston keruun perusmenetelmiä ovat kysely, haastattelu, havainnointi ja dokumenttien käyttö (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 186). Kokosin opinnäytetyöni tarkoituksen sekä tutkimuskysymykseni, sekä kahden aiemman kyselylomakkeen pohjalta yhden kyselylomakkeen, jolla saisin vastauksia juuri niihin asioihin, joihin halusin. Kyselylomake sisälsi yhteensä kymmenen kysymystä, joista osa oli strukturoituja ja osa puolestaan avoimia kysymyksiä. Kysymykset liittyivät varhaiskasvattajien ajatuksiin ja käsityksiin tunnekasvatuksesta sekä heidän omiin arvioihinsa heidän tunnekasvatustaidoistaan.

Kyselyn avulla pyrin selvittämään, minkälaisia käsityksiä työntekijöillä on tunnekasvatukseen sekä omiin tunnekasvatustaitoihin liittyen. Kyselylomake löytyy kokonaisuudessaan tämän opinnäytetyön liitteistä (Liite 1).

Kysely on monipuolinen menetelmä, sillä siinä voi saada useita vastaajia ja useita kysymyksiä kerralla. Kyselyssä aineisto voidaan kerätä kahdella päätävällä, posti- ja verkkokyselynä tai kontrolloituna kyselynä. Kontrolloidussa kyselyssä tutkija jakaa lomakkeet henkilökohtaisesti tutkittaville. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 192.) Toteutin kyselyn verkkokyselynä, sen helppouden takia. Lisäksi koin pystyväni takaamaan vastaajille paremman anonymiteetin sillä tavalla. Tein kyselyalustan Microsoft Forms -ohjelmalla, jonka inkin lähetin työntekijöille. Linkin lähettämisen yhteydessä myös alustin hieman opinnäytetyöni tarkoitusta ja aineiston analysointia. Vastauksia sain neljän päivän aikana yhteensä kahdeksan. Näin ollen vastausprosentti suhteessa varhaiskasvattajiin oli 73%.

Avoimien kysymysten kohdassa aineiston analysointimenetelmänä käytän laadullisen analyysin perusmenetelmää, eli teemoittelua. Teemoittelun avulla tutkimusaineistosta pyritään hahmottaa keskeisiä aihepiirejä eli teemoja. Kun aineistoa järjestellään teemojen mukaan, kunkin teeman alle kootaan kysymyksistä ne kohdat, joissa puhutaan kyseessä olevasta teemasta. Teemojen muodostamisessa voidaan käyttää apuna esimerkiksi taulukointia, jonka avulla saadaan havainnointia siitä, mitkä asiat aineistossa ovat keskeisiä. Tämän jälkeen näille voidaan miettiä yhdistäviä nimittäjiä, joista muotoutuu teemat. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tein aineistosta teemoitteluun liittyvän taulukon, josta löytyy ensimmäisestä (eli vasemmanpuoleisesta) sarakkeesta kysymys. Toisesta (keskimmäisestä) sarakkeesta löytyy vastaukset, jotka sain kyseiseen kysymykseen. Suluissa oleva luku kertoo sen määrän, kuinka moni

vastaajista vastasi kyseisen asian. Kolmannesta (oikeanpuolimmaisesta) sarakkeesta puolestaan löytyy kyseisten vastausten perusteella esiin noussut teema. Teemat on pyritty valitsemaan niin, että ne vastaavat myös tutkimuskysymyksiini. Analysoin myös osan suljetuista kysymyksistä tällä menetelmällä. Taulukko löytyy kokonaisuudessaan (Liite 2) tästä opinnäytetyöstä.

Lopuissa kysymyksissä, eli kahdessa suljetussa kysymyksessä olen käyttänyt analysointimenetelmänä tilastollisesti kuvaavaa analyysia. Tilastollisella analyysilla voidaan todeta aineistosta esimerkiksi ilmiöiden määriä, yleisyyttä sekä jakautumista (Jyväskylän yliopisto 2015). Olen kertonut näistä kysymyksistä ilmi nousseet määrät ja jakautumiset tutkielman tulokset -osiossa. Tämän lisäksi olen havainnollistanut näitä graafisesti kuvilla.

6.3 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisesti hyvän tutkimuksen edellytyksenä toimii hyvä tieteellinen käytäntö. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu Hirsjärven ym. (2009, 23-24) mukaan mm. se, että tutkija noudattaa rehellisyyttä, tarkkuutta sekä huolellisuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa sekä tulosten arvioimisessa. Kananen (2017, 190) puolestaan kertoo hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvan myös lähdeviittausten hallitseminen sekä tutkimuslupien ja muiden lupien hankinta.

Myös Vantaan kaupunki edellyttää varhaiskasvatus ympäristössä tehtäville tutkimuksille tutkimusluvan hakemista ja saamista. Tälle opinnäytetyölle annettiin hakemani tutkimuslupa kesällä 2020 seuraavanlaisin ehdoin; tutkimusmenetelmät ja aikataulu valitaan poikkeusolot huomioiden ja Vantaan varhaiskasvatuksen ajantasaista hygieniaohjetta noudattaen, tutkija sitoutuu noudattamaan tutkimuseettisiä periaatteita, jolloin tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista, tutkijan tulee käsitellä henkilötietoja yleisen tietosuojasetuksen mukaisesti.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019, 9) on laatinut ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet. Niiden mukaan Suomessa kaikilla tieteenaloilla tutkijaa ohjaavat seuraavat yleiset eettiset periaatteet; Tutkija kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, tutkija kunnioittaa aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä sekä luonnon monimuotoisuutta sekä tutkija toteuttaa tutkimuksensa siten, että tutkimuksesta ei aiheudu tutkittavina oleville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja.

Tutkimustyylini ottaa huomioon asiakkaan itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden sekä yksityisyyden suojaamisen. Halusin turvata jokaisen itsemääräämisoikeuden ja tästä syystä kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista. Pyrin tarjoamaan kaikille yksityisyyden suojan tutkielman tehdessä, ja tästä syystä myös valitsin verkkokyselyn paperisen lomakkeen sijaan. Vaikka

en käsittelekään tutkielmassani henkilötietoja tai muuta salaista tietoa, halusin silti antaa vastaajille anonyymiuden, jotta he pystyisivät vastaamaan rehellisemmin.

Laadulliselle tutkimukselle on määritelty luotettavuuskriteerit, jotka määrittelevät sen, onko tutkimus luotettava. Laadullisen tutkimuksen tulee esimerkiksi olla hyvin dokumentoitu, jolloin muillakin kuin tutkijalla itsellään olisi mahdollisuus päästä samaan lopputulokseen. Tutkittavaa ilmiötä täytyy myös kuvata tarkasti, jotta se tulee selkeästi ilmi lukijalle ja mahdolliselle jatkotutkijalle. (Kananen 2015, 352-354.)

Näiden lisäksi myös vastausprosentti vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen, sillä jos vastausprosentti jää alhaiseksi, saattaa perusjoukon edustettavuus jäädä kyseenalaiseksi. Tyypillisesti kyselytutkimuksen vastausprosentti on alle 50 prosenttia (Vehkalahti 2008, 44.) Tutkielmani vastausprosentti oli 73%, mikä on suhteellisen korkea ja näin ollen tutkielman luotettavuus on hyvä. Lisäksi tutkielma sekä sen tulokset on dokumentoitu tarkasti sekä kattavasti erilaisien menetelmien, kuvien ja taulukoiden avulla.

6.4 Validiteetti ja reliabiliteetti

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida myös reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa käyttöön valitut mittarit ja tutkimusmenetelmät mittaavat tutkimuskysymysten kannalta oikeita asioita. Esimerkiksi jos kyselylomakkeen täyttäjät ymmärtää kysymyksen eri tavoin, kun on tarkoitettu, vääristää se tutkimustuloksia. (Hirsjärvi ym. 2007, 226.) Validiteetti on hyvä silloin, kun tutkimuksen kohderyhmä ja kysymykset ovat oikeat. Validiteettia arvioitaessa on hyvä kohdistaa huomio kysymykseen ja siihen, kuinka hyvin tutkimusote ja menetelmät vastaavat sitä ilmiötä, jota halutaan tutkia. Ollakseen validi, tutkimusotteen tulee tehdä oikeutta tutkittavan ilmiön olemukselle ja kysymyksenasettelulle. (Hiltunen 2009, 3.) Tuloksien validiteetti puolestaan kertoo sen, mitä tuloksista voidaan oikeasti päätellä. Lisäksi se kertoo sen, onko aineisto riittävä, jotta siitä voidaan tehdä toivottuja johtopäätöksiä. (Hiltunen 2009, 8.)

Tutkielmani validiteetti ei välttämättä ole niin hyvä, kun se olisi voinut olla tarkemmin valituilla menetelmillä. Hiltusen (2009, 8) mukaan tuloksien validiteetti kertoo, mitä tuloksista voidaan oikeasti päätellä tai onko aineisto riittävä toivottujen johtopäätösten tekemiseen. Jälkeenpäin ajateltuna kyselyni oli suhteellisen suppea, suhteessa opinnäytetyöni tarkoitukseen ja tavoitteisiin. Vaikka kyselyyni saamat vastaukset olivat hyviä ja monipuolisia, oli ne samalla myös hieman pintapuolisia. Koen, että haastatteleamalla olisin saattanut saada syvällisempiä sekä kertovampia vastauksia. Näin ollen olisin voinut saada myös syvällisemmät vastaukset tutkielmaani.

Reliabiliteetilla puolestaan tarkoitetaan tutkimusmenetelmän luotettavuutta, eli sitä, mikäli tutkimus toistettaisiin, se tuottaisi samat tulokset (Hirsjärvi ym. 2007, 226). Tutkimuksessa

reliabiliteetti tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Tutkimuksen reliabiliteetin voidaan sanoa olevan hyvä, kun tulokset eivät ole sattuman aiheuttamia. Toisin sanoen, jos tutkimus uusittaisiin samoissa olosuhteissa, tulisi vastausten olla samanlaiset. Kysymysten tulee olla yksiselitteisiä ja ymmärrettäviä, jotta reliabiliteetti voidaan saavuttaa. (Hiltunen 2009, 11.)

Tutkielmani reliabiliteetin voisi sanoa olevan luotettava. Hiltusen (2009, 11) mukaan reliabiliteetti on hyvä, jos tulokset eivät ole sattuman aiheuttamia. Koska tulokset olivat varhaiskasvattajien omia käsityksiä, ajatuksia ja arvioita, olisi vastaukset varmasti suunnilleen samat, mikäli kyselyn toteuttaisi uudelleen. Hiltusen (2009, 11) mukaan myös kysymysten tulee olla yksiselitteisiä ja ymmärrettäviä, jotta reliabiliteetti voidaan saavuttaa. Kysymykseni olivat erittäin yksiselitteisiä, jopa niin yksiselitteisiä, että tutkielmani validiteetti saattoi hieman kärsiä siitä.

7 Tutkielman tulokset

Kyselyssä ensimmäinen kysymys koski tunnekasvatus käsitettä. Tunnekasvatus käsitteenä on kaikille kyselyyni vastanneille tuttu entuudestaan, kuten myös kuvasta 1 käy hyvin ilmi. Tähän kuvaan olen havainnoinut graafisesti vastausten jakautumisen. Kukaan vastanneista ei kokenut, ettei tunne tai osaa sanoa, tunteeko tunnekasvatuksen käsitteenä.

Onko tunnekasvatus käsitteenä sinulle tuttu?

● Kyllä	8
● Ei	0
● En osaa sanoa	0



Kuva 1: Tunnekasvatus käsitteenä

Tunnetaitojen tukemista pidetään Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajien keskuudessa keskimäärin todella tärkeänä. Vastanneista seitsemän koki tunnetaitojen tukemisen todella tärkeäksi ja yksi suhteellisen tärkeäksi. Yksikään vastanneista ei kokenut, ettei niiden tukeminen olisi tärkeää. Kuvasta 2 löytyy vielä graafisesti esitettynä vastausten jakautuminen.

Kuinka tärkeänä pidät tunnetaitojen tukemista/tunnekasvatusta?



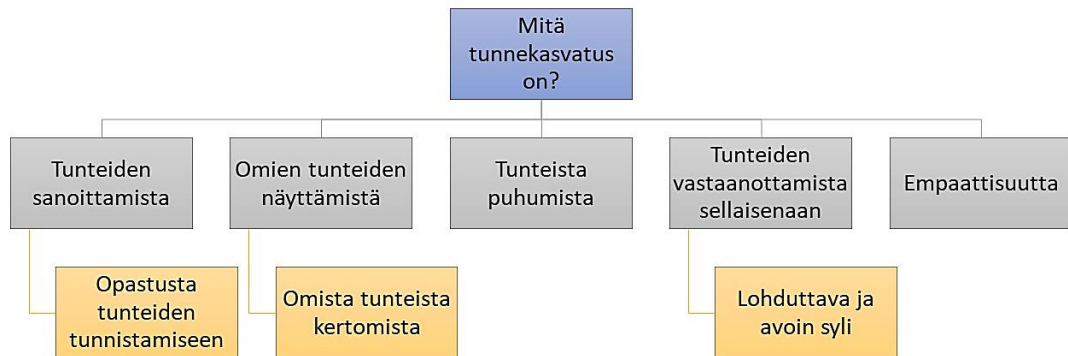
Kuva 2: Tunnekasvatuksen tärkeys

7.1 Käsitukset tunnekasvatuksesta

Tunnekasvatus yksinkertaisimmillaan mielletään tunteiden sanoittamiseksi. Viisi vastaajista kokee tunnekasvatuksen olevan yksinkertaisesti sanottuna tunteiden sanoittamista. Tunnekasvatus nähdään yksinkertaisimmillaan myös omien tunteiden näyttämisenä ja niistä lapselle kertomisena. Omien tunteiden näyttäminen ja niistä kertominen vastattiin yhteensä kolmen vastaajan toimesta.

Lisäksi kaksi vastaajista näkee tunnekasvatuksen lapsen tukemisena ja opastuksena tunteiden tunnistamisessa ja käsittelyssä arjessa. Lisäksi vastauksista nousi esille erilaisia yksittäisiä asioita, kuten tunteiden vastaanottaminen, lohduttava ja avoin syli, tunteiden peilinä oleminen sekä empaattisuus. Tästä kysymyksestä teemaksi nousi esille tunteista puhuminen, joka pitää sisällään tunteiden sanoittamisen, omista tunteista kertomisen sekä lapsen tunnetiloissa tukena olemisen (nimeämällä ja havainnoimalla tunnetta).

Kuvaan 3 olen koontanut vastauksista esiin nousseet asiat yksinkertaisuudessaan. Eri henkilöiden vastauksista esiin nousseet asiat saattavat olla kuvissa yhdisteltynä. Kuvasta löytyy kyselyyn vastanneiden ajatuksia siitä, mitä tunnekasvatus heidän mielestään yksinkertaisesti tarkoittaa. Harmaista laatikoista löytyvät isompien kokonaisuuksien asiat ja alla olevista, keltaisista laatikoista, niihin linkittyvät asiat.

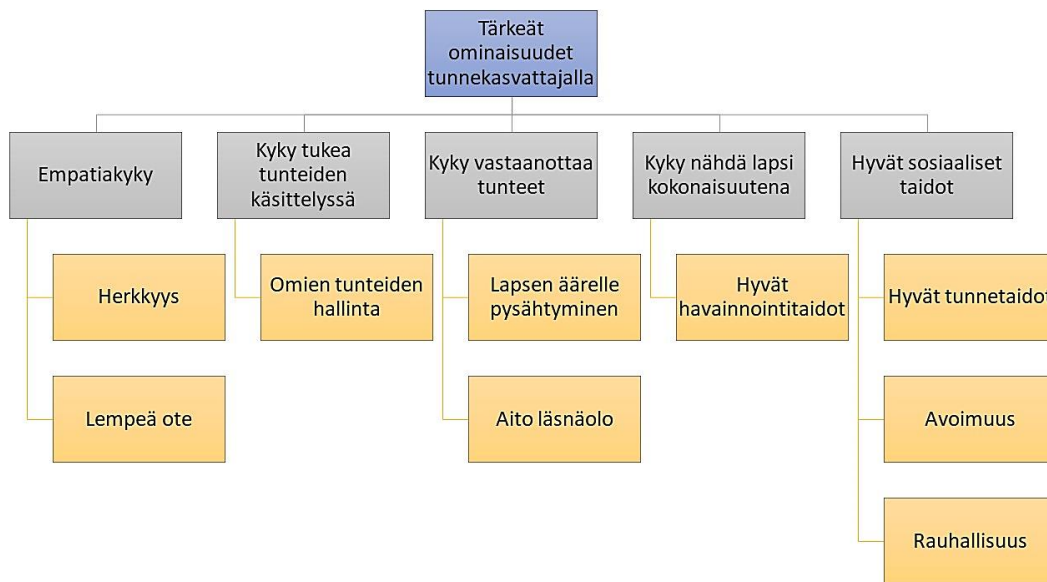


Kuva 3: Vastanneiden käsityksiä tunnekasvatuksesta

Tunnekasvattajan tärkeitä ominaisuuksia koskevassa kysymyksessä vastaukset olivat hyvinkin erilaisia keskenään ja yhdessä vastauksessa saattoi olla monta eri asiaa listattuna. Neljästä vastauksesta nousi esiin kasvattajan oma empatiakyky. Kolme vastaajista puolestaan piti tärkeänä lapsen tunteiden käsittelyn tukemista, antamalla aikaa tunnetilalle ja tukemalla lasta ikätasoisella tavalla. Kaksi vastaajaa pitivät tunnekasvattajalla tärkeinä ominaisuuksina lapsen tunteiden vastaanottamista, omien tunteiden hallinta, pysähtymistä lapsen äärelle sekä aitoa läsnäoloa.

Näiden ominaisuuksien lisäksi vastauksista nousi esiin mm. kyky nähdä lapsi kokonaisuutena (esimerkiksi lapsen taustan vaikutus tunteisiin), hyvät havainnointitaidot, avoimuus, rauhallisuus, hyvät tunnetaidot, hyvät sosiaaliset taidot, lempeä ote sekä herkkyyks. Tästä kysymyksestä teemaksi nousi empatia lapsen yksilöllisiä tunneilmauksia kohtaan.

Kuvasta 4 löytyy koonti siitä, mitä vastanneet pitivät tunnekasvattajan tärkeinä ominaisuuksina. Kuten aiemmassa kuvassa, tässäkin kuvassa harmaat laatikot kertovat laajemmista ominaisuuksista. Keltaiset laatikot puolestaan niihin liittyvistä hieman tarkemmista asioista.



Kuva 4: Tunnekasvattajan tärkeät ominaisuudet

7.2 Omat tunnetaidot

Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat arvioivat omat tunnetaitonsa asteikolla 1-7, jolloin 7 tarkoittaa taitojen olevan erinomaiset ja 1, ettei niitä ole lainkaan. Keskiarvo kaikkien vastanneiden kesken oli 5.75, mikä tarkoittaa, että Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat pitivät omia tunnetaitojaan keskimäärin kiitettävinä.

Vastaukset jakautuivat niin, että kolme vastanneista antoi itselleen arvioksi 5:n, neljä vastanneista antoi itselleen 6:n ja yksi vastanneista 7:n. Kukaan vastanneista ei arvioinut omia taitojaan 4:ksi tai sitä alhaisemmaksi. Vaikka tämä kysymys ei varsinaisesti ollut avoin kysymys, analysoin tämän teemoittelun avulla. Tämän kysymyksen teemaksi nousi kiitettävät tunnetaidot.

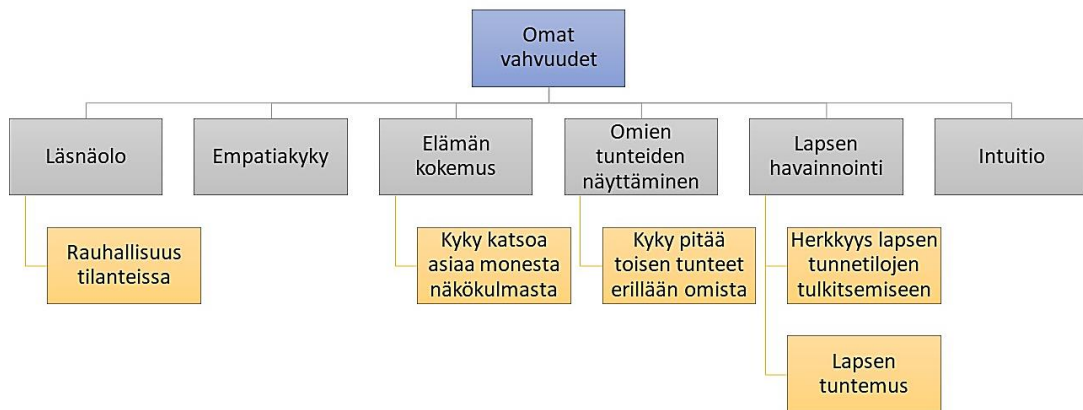
7.2.1 Vahvuudet

Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat kokevat omiksi vahvuuksiksi tunnekasvatukseen liittyen kyvyn olla läsnä aidosti, empatiakyvyn ja rauhallisuuden tilanteissa. Kaksi vastaajista koki näistä kunkin omiksi vahvuuksiksi.

Yksi vastanneista koki myös eletyn elämän mukana tuoman rauhan helpottavan omaa tunteiden vastaanottamista sekä kykyä katsoa asiaa monesta eri näkökulmasta. Lisäksi vastanneiden keskuudessa vahvuuksiksi koettiin osaaminen pitää omat tunteet erillään toisen tunteista,

omien tunteiden näyttäminen, lapsen havainnointi, lapsen tuntemus, intuitio, kyky tukea lasta, herkkyys lapsen tunnetilojen tulkitsemiseen sekä turvallisena aikuisena toimiminen.

Kaksi vastanneista jätti vastaamatta tähän kysymykseen, eli vastauksia tuli yhteensä kuusi. Teemaksi tähän osioon nousi hyväksyvä läsnäolo. Kuvasta 5 löytyy vielä Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajien omiksi vahvuuksiksi kokemat ominaisuudet tunnekasvatukseen liittyen.



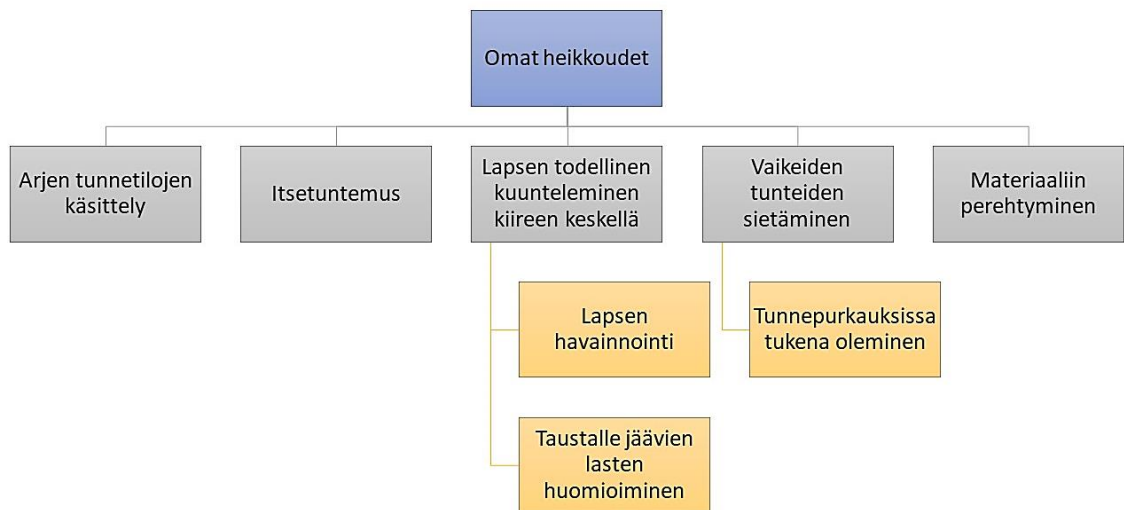
Kuva 5: Omat vahvuudet tunnekasvatukseen liittyen

7.2.2 Heikkoudet

Yksi kysymyksistä koski asioita, joissa Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat kokevat kaipaavansa kehitystä. Puhun tässä opinnäytetyössä näistä asioista myös heikkouksina. Vastauksia sain tähän kysymykseen viisi, eli kaikki eivät vastanneet tähänkään kysymykseen. Kolme vastaajista jätti kokonaan vastaamatta tähän.

Arjen tunnetilojen käsittely nousi esille kahdesta vastauksesta. Nämä kaksi vastaajaa kokevat kaipaavansa kehittymistä esimerkiksi tunnetilojen käsittelemisessä draaman kautta tai erilaisiin materiaaleihin perehtymisessä ja niiden viemisessä käyttöön, esimerkiksi tuokioihin. Yksi vastanneista koki haasteeksi sen, että muistaisi kaiken kiireen keskellä oikeasti kuunnella ja havainnoida lapsia. Vastaaja nosti esiin myös niiden hiljaisempien lasten kuuntelemisen ja havainnoimisen, jotka helposti kiireen keskellä jäävät taustalle. Lisäksi kehityksen tarvetta koettiin mm. omien tunteiden hallinnassa, itsetuntemuksessa, vaikeiden tunteiden sietämisessä sekä erilaisissa tunnepurkauksissa tukena olemisessä. Tästä osiosta teemaksi nousi tunnetaidot käytännössä.

Kuvaan 6 olen koonnut jälleen vastaukset omista kehityksen tarpeista, eli heikkouksista. Jälleen harmaat laatikot kertovat isommista asiakokonaisuuksista ja keltaiset puolestaan niihin liittyvistä, tarkemmin määritellyistä, asioista.



Kuva 6: Omat heikkoudet tunnekasvatukseen liittyen

Lisää tietoa Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat kaipaavat tunteiden sietämisestä, tunteiden säätelystä sekä tunteiden käsittelystä tai purkamisesta. Kaikkiin näihin tunnekasvatuksen osa-alueisiin kolme vastaajista kaipasi lisää tietoa. Tunteiden ilmaisemisesta kaksi vastaajaa kaipaavansa lisää tietoa. Omien tunteiden hallinnasta sekä tunteiden tunnistamisesta puolestaan koki molemmista yksi vastaajista kaipaavan lisää tietoa. Tunteiden ilmaisemisesta koki kaksi vastaajaa tarvitsevana lisää tietoa. Vastausvaihtoehtona oli myös muu, mihin olisi voinut vastata jokin muu mieleen tullut asia. Tähän ei kuitenkaan vastattu ollenkaan. Tässä vastanneet pystyivät valitsemaan useamman vaihtoehdon. Tästä kysymyksestä nousi teemaksi menetelmät tunnekasvatuksessa.

7.3 Työnantajan tuki tunnekasvatukseen

Halusin lähteä selvittämään myös sitä, tukeeko työnantaja tarpeeksi tunnekasvatuksen toteutumista. Tästä syystä kysyin Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajien mielipidettä myös tähän asiaan. Kolme vastanneista oli sitä mieltä, että työnantaja vastaa tunnekasvatukseen liittyvästä tuesta ja tiedosta tarpeeksi. Kaksi vastanneista puolestaan oli sitä mieltä, että työnantaja ei vastaa siitä tarpeeksi. Kolme vastaajista puolestaan oli sitä mieltä, ettei osaa sanoa vastaako työnantaja siitä tarpeeksi vai ei. Teemaksi tähän kysymykseen nousi työnantajan tuki tunnekasvatukseen.

Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat kokevat, että työnantaja voisi tukea tunnekasvatuksen toteutumista paremmin esimerkiksi järjestämällä koulutuksia aiheesta. Jopa viisi vastanneista koki, että koulutukset voisivat edesauttaa tunnekasvatukseen liittyvän tiedon ja taidon kehittymisen tukemisessa. Yksi näistä koulutuksia ehdottaneista, koki myös, että omien tunteiden tunnistamiseen liittyvä koulutus tukisi hänen omaa tunnekasvatustaan. Kaksi vastanneista

koki, ettei heillä ole tarpeeksi aikaa perehtyä aiheeseen niin syvästi, kuin haluaisivat. Nämä vastaajat kokivat, että työnantaja on hankkinut hyvin materiaalia tunnekasvatukseen liittyen, mutta aika ei riitä niihin kunnolla perehtymiseen. Teemaksi tästä osiosta nousi tunnekasvatuksen koulutukset.

7.4 Tulokset opinnäytetyöni tarkoitukseen

Opinnäytetyöni tarkoitus oli selvittää Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajien käsityksiä sekä ajatuksia tunnekasvatuksesta. Esimerkiksi sitä, mitä hyvä tunnekasvatus heidän mielestään vaatii tai sitä, mitä ominaisuuksia hyvällä tunnekasvattajalla heidän mielestään on. Lisäksi lähdin selvittämään sitä, millaiseksi he kokevat heidän omat tunnekasvatustaitonsa.

Käytännössä jokainen asia, joka tuli mainituksi tulokset -osiossa, voidaan ajatella Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajien käsityksiksi tunnekasvatukseen liittyen. Kaikki kysymykset koskivat tunnekasvatusta jollain tavalla, joten myös vastaukset liittyvät tunnekasvatukseen jollain tapaa. Asioita tuli vastauksissa ilmi paljon ja vastaukset olivat keskenään hyvin erilaisia, mikä osoittaa myös osaltaan sen, että tunnekasvatukseen liittyy paljon asiaa sekä sen, että sitä voidaan toteuttaa niin monella eri tavalla.

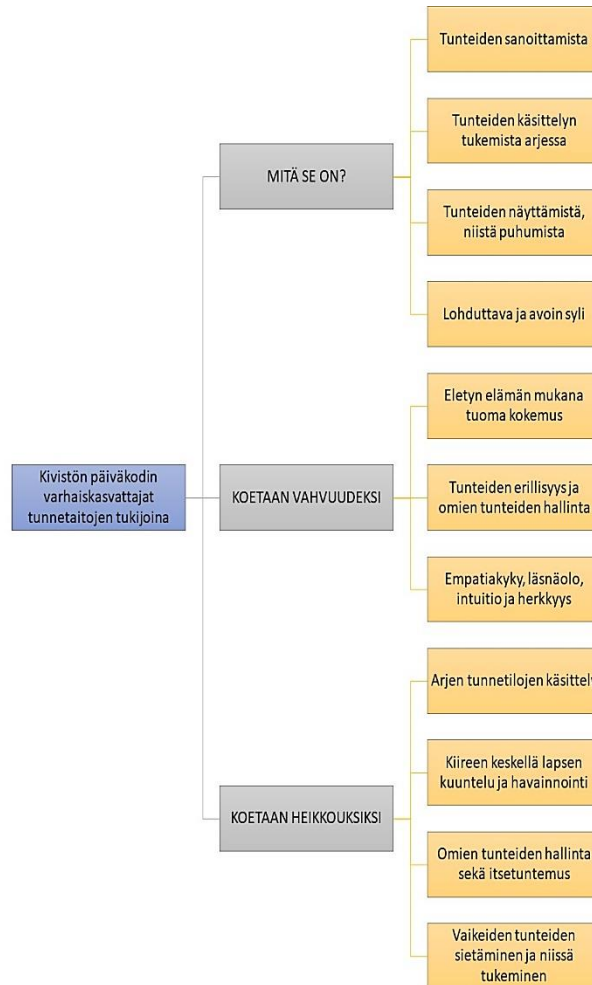
Kuvaan 7 olen koonnut opinnäytetyöni tarkoituksen ja tavoitteiden sekä sen tutkimuskysymyksieni kannalta keskeisimmät vastaukset yksinkertaisesti. Kuvasta käy ilmi, mitä Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat ajattelevat tunnekasvatuksen yksinkertaisimmillaan olevan sekä heidän omia vahvuuksiaan sekä heikkouksiaan tunnekasvatukseen liittyen.

Ylimmän harmaan laatikon kohdalle olen koonnut Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajien käsityksiä siitä, mitä tunnekasvatus heidän mielestään tarkoittaa yksinkertaisimmillaan. Näistä nostin tähän taulukkoon tunteiden sanoittamisen, tunteiden käsittelyssä tukena olemisen, tunteiden näyttämisen ja niistä puhumisen sekä lohduttavan ja avoimen sylin.

Keskimmäisen laatikon kohdalle olen summannut lyhyesti asiat, jotka Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat kokivat omiksi vahvuuksiksi. Näitä ovat siis elämän mukana tuoma kokemus, omien tunteiden erillään pitäminen toisten tunteista, empatiakyky, läsnäolo, intuitio sekä herkkyys tunnetilojen tulkitsemiseen.

Alimman laatikon kohdalle olen puolestaan koonnut lyhykäisyydessään asiat, joihin he kaipasivat lisää kehitystä omaan tunnekasvattajuuteen liittyen. Toisin sanoen asiat, jotka Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat kokevat omiksi heikkouksiksi. Näistä nousi esiin tunnetilojen käsittely arjessa, lapsen todellinen kuuntelu ja havainnointi kaiken kiireen keskellä, omien tunteiden hallinta ja itsetuntemus sekä vaikeiden tunteiden sietäminen ja niissä tukena oleminen.

Kuvasta 7 löytyvät vastaukset ovat yksinkertaistettu opinnäytetyöni tarkoituksen mukaisesti. Kuvassa on yhdistetty eri henkilöiden vastauksista nousseita asioita yhteen. Kokonaisuudessaan ja eriteltynä vastaukset löytyvät aiemmin tästä luvusta.



Kuva 7: Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat tunnetaitojen tukijoina

8 Johtopäätökset

Lähdin opinnäytetyöni avulla selvittämään Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajien käsityksiä sekä ajatuksia tunnekasvatuksesta. Esimerkiksi sitä, mitä hyvä tunnekasvatus heidän mielestään vaatii tai sitä, mitä ominaisuuksia hyvällä tunnekasvattajalla heidän mielestään on. Lisäksi lähdin selvittämään sitä, millaiseksi he kokevat heidän omat tunnekasvatustaitonsa.

Varhaiskasvatussuunnitelma velvoittaa varhaiskasvattajia tukemaan lapsen tunnetaitoja, jonka takia halusin lähteä selvittämään myös, toteutuuko tunnekasvatus käytännössä, miten

se toteutuu ja tukeeko työnantaja tarpeeksi sen toteutumista. Tutkimuskysymyksiksi olinkin asettanut, miten Kivistön päiväkodissa käsitetään tunnekasvatus ja miten tunnekasvatus Kivistön päiväkodissa toteutuu?

Tunnekasvatus käsitteenä oli kaikille kyselyyni vastanneille tuttu entuudestaan. Voin siis luottaa siihen, että vastaajat ymmärsivät kysymykset ja että muut vastaukset ovat siltä osin luotettavia. Tutkielmani perusteella tunnetaitojen tukemista pidetään Kivistön päiväkodissa tärkeänä osana kasvatustyötä. Opinnäytetyöni teoria puhuu myös vahvasti tunnekasvatuksen, sekä sen tärkeyden puolesta.

Yksinkertaisimmillaan tunnekasvatus mielletään Kivistön päiväkodissa tunteiden sanoittamiseksi, omien tunteiden näyttämiseksi sekä niistä puhumisesta lapsen kanssa. Lisäksi tunnekasvatus nähdään lapsen tukemisena, opastuksena tunteiden tunnistamisessa ja käsittelyssä arjessa, tunteiden vastaanottamisena, lohduttavana ja avoimena sylinä sekä tunteiden peilinä olemisena. Tämä vastaa Antinahan & Litmasen (2018, 7) kertomaa, että tunnetaitojen tukemisessa on tärkeää, että aikuinen itsekin näyttää ja sanoittaa omia tunteitaan erilaisissa tilanteissa ja kertoo, miten niiden kanssa selvitään. Peltonen & Kullberg-Piilola (2005, 33) puolestaan kertovat, että kun lapsi oppii sanoittamaan esimerkiksi vihan tunteensa, hänen ei tarvitse osoittaa sitä lyömällä. Näin ollen, niinkin yksinkertaisella asialla, kuin tunteiden sanoittamisella ja niistä puhumisella, voisi sanoa olevan valtavat vaikutukset lapsen tunnetaitojen kehitykseen.

Monesta vastauksesta nousi esiin se, että tunnekasvattajan tärkeänä ominaisuutena nähtiin kasvattajan oma empatiakyky sekä aito läsnäolo. Tämä vastaa Jääskisen (2017, 132) kertomaa sanattomasta empatiasta. Hänen mukaansa merkityksellistä on se, miten olemuksellamme välitämme läsnäoloa, hyväksymistä, turvaa ja välittämistä. Jääskinen (2017, 131) kertoo lisäksi, lapsen oppivan empatiaa, kun ympärillä on aikuisia, jotka aidosti kuuntelevat ja ovat kiinnostuneita lapsesta.

Vastauksista nousi esiin myös, että tunnekasvattajan tärkeä ominaisuus on lapsen tunnetilojen vastaanottaminen sellaisenaan. Myös Kallio (2016, 105) toteaa, että mielen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää saada kokea silloiseen tilanteeseen kuuluvia tunteita sellaisenaan. Tunteiden vastaanottaminen sellaisenaan tukee tätä Kallion (2016, 105) ajatusta mielen hyvinvoinnista. Tämän lisäksi Antinaho & Litmanen (2018, 7) painottavat myös, ettei ole olemassa kiellettyjä tai sallittuja, oikeita tai vääriä tunteita vaan kaikki tunteet ovat sallittuja, ja niihin tulee suhtautua kunnioittavasti.

Tunnekasvattajan tärkeänä ominaisuutena mainittiin myös kyky nähdä lapsi kokonaisuutena. Eli esimerkiksi lapsen taustan vaikutus erilaisiin tunnereaktioihin. Lisäksi mainittiin, että lapsen tunnetilalle tulee antaa aikaa ja tukea sen käsittelemiseen. Yhtä lailla Jääskinen (2017, 86) korostaa lapsen kokonaisvaltaista näkemistä ja ymmärtämistä. Esimerkiksi erityisherikän

lapsen kohdalla monet tavalliset tilanteet voivat olla todella kuormittavia, jolloin käyttäytymisestä voi tulla jopa aggressiivista. Jääskinen (2017 87) mainitseekin tärkeimpänä sen, että lapsen yksilöllisiä tarpeita ymmärretään, lasta kuullaan ja häntä tuetaan hänelle sopivalla tavalla. Jääskinen (2017, 133) muistuttaa vielä, että välillä on hyvä avartaa silmiään näkemään lapsen sanojen tai käytöksen taakse.

Jalovaaran (2006, 96) mukaan varhaiskasvatuksen tunnekasvatuksessa kasvattajasta tulee lapselle malli. Se miten kasvattaja kommunikoi ja ratkaisee ongelmia, toimii käyttäytymis- ja toimintamallina lapselle. Tämä vastaa kyselyn vastauksista esille nousutta kasvattajan mallina toimimista. Myös kyselyn vastausten mukaan tunnekasvattajan tärkeänä ominaisuutena nähtiin omien tunteiden hallinta sekä hyvät omat tunnetaidot, joista lapsi saa mallin.

Edellä mainittujen lisäksi tärkeinä ominaisuuksina pidettiin pysähtymistä lapsen äärelle, rauhallisuutta, hyviä tunnetaitoja, lempeää otetta sekä herkkyyttä. Rentoutuminen ja rauhallisuus tilanteissa voi helpottaa tunnemöykkyjen avautumista myös Suomen mielenterveysseuran mukaan (Suomen Mielenterveysseura ry). Samoilla linjoilla on myös Jääskinen (2017, 85) kertomalla, että tunne-elämän kannalta merkittävää on se, miten lasta autetaan selviämään kiihtymystilastaan ja palautumaan turvalliseen tilaan hänelle sopivalla tavalla ja nopeudella.

Omiksi vahvuuksiksi tutkielmani varhaiskasvattajat kokevat kyvyn olla läsnä aidosti, empatiakyvyn sekä rauhallisuuden tilanteissa. Kallio (2016, 104) toteaaakin, että tunteen rauhallisella ja läsnäolevalla vastaanottamisella saa tilaa toimia sen kanssa. Myös Jääskinen (2017, 132) toteaa merkitykselliseksi sen, että olemuksellamme välitämme lapselle läsnäoloa, hyväksymistä, turvaa ja välittämistä, sillä läsnäoloamme emme voi teeskennellä.

Tutkielman perusteella myös eletyn elämän mukana tuoma rauha koettiin helpottavan tunteiden vastaanottamista sekä kykyä katsoa asiaa monesta eri näkökulmasta. Lisäksi omiksi vahvuuksiksi koettiin mm. lapsen tuntemus, kyky tukea lasta, herkkyyys lapsen tunnetilojen tulkitsemiseen sekä turvallisena aikuisena toimiminen. Köngäs (2019, 113-114) toteaaakin, että tutustumalla lapsen kokemusmaailmaan kasvattaja kykenee parempaan tunnekasvatukseen lapsen herkkyyksiin liittyen. Tämä vastaa varhaiskasvattajien mainitsemia asioiden katsomista eri näkökulmista, lapsen tuntemusta sekä herkkyyttä lapsen tunnetiloihin liittyen.

Köngäs (2019, 113-114) toteaa, että tunnekasvatuksessa tärkeintä on, että lapselle saadaan hyväksytyt olo omien tunteiden kanssa. Myös Kivistön päiväkodissa oltiin sitä mieltä, että tunnekasvatuksessa erityisen tärkeää on empatiakyky sekä aito läsnäolo lapsen tunteen äärellä. Jääskisen (2017, 113) mukaan nämä taidot puolestaan edesauttavat sitä, että lapsi saa kokemuksen, että hänen tunteensa ovat arvokkaista ja hyväksyttäviä sellaisenaan.

Haasteiksi koettiin puolestaan mm. se, että muistaisi kaiken kiireen keskellä oikeasti kuunnella ja havainnoida lapsia. Myös Jääskinen (2017, 38, 85, 87) muistuttaa, että päällimmäisen

tunteen alla on yleensä muitakin tunteita, joita on hyvä pysähtyä havainnoimaan. Esimerkiksi vihan tunteen alla voikin olla epävarmuutta tai aggressiivisesti käyttäytyvä lapsi voikin olla erityisherkkä. Tärkeintä olisikin, että lapsen yksilöllisiä tarpeita ymmärretään, lasta kuullaan ja häntä tuetaan. Helposti kuitenkin kiireen keskellä keskitymme vain siihen, mikä näkyy päällimmäisenä ulospäin ja unohtamme kohdata lapsen syvemmät tunteet ja tarpeet.

Lisäksi heikkouksina koettiin mm. omien tunteiden hallinta, vaikeiden tunteiden sietäminen sekä erilaisissa tunnepurkauksissa tukena oleminen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL 2017) muistuttaakin, että empaattinen ja rauhallinen suhtautuminen on erityisen tärkeää silloin, kun lapsi on tunnekuohun vallassa. Jämäkkyys on tärkeää, mutta vihaisuus voi viedä lapsen tilaan, jossa hän ei kykene enää huomioimaan omia eikä toisenkaan ajatuksia tai tunteita. (MLL 2017.) Vihaisuus lapsen tunnekuohussa voi siis olla erittäin vahingollista, jonka takia omien tunteiden hallinta ja lapsen vaikeiden tunteiden sietäminen on erityisen tärkeää.

Vaikeiden tunteiden sietäminen ja niiden tukeminen on myös Kallion (2016, 109-110) sekä Peltosen & Kullberg-Piilolan (2005, 25-26) mukaan erityisen tärkeää, sillä jos esimerkiksi kiukku tai suru on pyrittävä kätkemään pois, lapselle välittyy viesti, että hänessä on jotakin vikaa tuntiessaan näin. Tämän seurauksena lapsi voi säikähtää ja päätyä vaikeaan tilanteeseen, kun ei tiedä mitä tehdä tunteen kanssa, jota ei saisi olla olemassa.

Kaiken kaikkiaan voisi sanoa, että Kivistön päiväkodissa tunnekasvatus ja sen toteutuminen käsitetään jokaisena asiana, jota vastauksissa mainittiin. Kaikki nämä ovat kerrottuna luvussa 7. Tiivistettynä se kuitenkin nähdään tunteiden sanoittamisena ja niistä puhumisena, empatiana lasta ja hänen yksilöllisiä tunteitaan ja tarpeitaan kohtaan sekä hyväksyvänä läsnäolona. Lisäksi voisi sanoa, että varhaiskasvattajat toteuttavat tunnekasvatusta joka päivä arjen erilaisissa tilanteissa, aina mahdollisuuksien mukaan. Edellä mainittujen johtopäätösten valossa voisikin sanoa, että tutkielmani varhaiskasvattajien tunnekasvatustaidot ovat keskimäärin kiitettävät, kuten he näin itsekin arvioivat.

9 Pohdinta

Sain opinnäytetyöni tarkoitukseen ja tutkimuskysymyksiini liittyen monipuolisia ja kattavia vastauksia, joskin erilaisilla tutkimusmenetelmillä olisin varmasti saanut vielä syvällisempiä ja kertovampia vastauksia. Esimerkiksi haastatteleamalla olisin luultavasti saanut kattavampia ja selittävämpiä vastauksia, kuin tällä verkkokyselyllä, johon vastaajat itse kirjoittivat vastauksensa. Opinnäytetyöni tarkoitukset olivat myös suhteellisen laajat ja moniulotteiset, jolloin yksi kyselylomake on aika vähän niiden kattamiseksi. Jälkeenpäin ajateltuna, opinnäytetyön tarkoitus olisi ollut järkevää tiivistää esimerkiksi yhteen lauseeseen.

Samaa aikaa opinnäytetyöprosessini kanssa suoritin kehittämistyön harjoittelun kyseisessä päiväkodissa. Harjoitteluun liittyi kehittämistehtävä, jossa halusin ehdottomasti päästä hyödyntämään tutkielmani tuloksia ja tätä kautta myös täyttämään opinnäytetyöni tavoitteen. Koko sin tulosten perusteella tunnekasvatuksen käsikirjan Kivistön päiväkotiin. Käsikirjasta löytyy tutkielmani tulokset, yleistä tietoa tunnekasvatuksesta, tunnetaitojen tukemisesta tunnetaidoittain sekä käytännön vinkkejä tunnekasvatukseen liittyen. Käsikirjassa on otettu huomioon erityisesti ne kohdat, joista varhaiskasvattajat toivoivat lisää tietoa sekä asiat, joissa he kokivat kaipaavansa kehitystä. Näin ollen opinnäytetyöni tutkielma pääsi hyötykäyttöön ja varhaiskasvattajat voivatkin sitä kautta kehittää omaa ammatillisuutta tunnekasvatuksen osalta. Lisäksi, käsikirjan avulla, opinnäytetyöni tavoite tulee paremmin toteutuneeksi.

Tutkielmani vastauksissa oli lohdullista se, että Kivistön päiväkodissa tunnekasvatusta pidetään suurimmaksi osaksi todella tärkeänä. Tunnetaitoja harjoittelemalla voi nimittäin kasvatata lapsen itsetuntemusta sekä kokemusta ja varmuutta siitä, että voi itse vaikuttaa oloonsa, ajatuksiinsa ja tunteisiinsa, jolloin lapsi luottaa siihen, että hankalistakin oloista ja tilanteista selviää (Jääskinen 2017, 35-36).

Eli, kun tunnekasvatukseen panostetaan jo varhaiskasvatustasolla, voi sillä ehkäistä monia tulevaisuuden ongelmia (esimerkiksi terveyden kanssa), jolloin sillä voisi sanoa olevan myös yhteiskunnallisia vaikutuksia. Nimittäin, jos tunteita ei käsittele, ne alkavat kuluttaa voimavaroja, kääntävät mieltä alaspäin, kapeuttavat tapaa olla olemassa ja aiheuttavat monia terveydellisiä ongelmia (Jääskinen 2017, 21). Kehomme pyrkii aina tasapainoon, jonka takia myös torjutut tai vähätellyt tunteet purkautuvat ennen pitkää jollain tapaa; kehollisina eli somaattisina oireina tai mielen mustumisena (Jääskinen 2017, 22).

Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat ovat arvioineet omat tunnekasvatustaitonsa keskimäärin kiitettäväksi. Johtopäätökset tutkielman tuloksista tukevat tätä arviota. Kuten tutkielman vastauksistakin nousi esiin, niin ajan puute valitettavasti on kuitenkin ongelma. Tämän perusteella voisi päätellä, ettei kasvattajilla ole käytössä niin paljon aikaa tunnekasvatukseen liittyen, mitä he haluaisivat. Etenkään siihen liittyvään materiaaliin perehtymiseen. Jatkuva kiire arkitilanteissa myös hankaloittaa syvempien tunteiden ja tarpeiden näkemistä, jolloin lapsi tulee helposti väärinymmärretyksi vain ulospäin näkyvän käytöksensä perusteella.

Opinnäytetyöni tekemisen aikana tunnetaitojen tukemisen merkitys on korostunut itselle entisestään. Tunnetaidot ovat meillä käytössä kuitenkin päivittäin varhaislapsuudesta saakka, jonka takia niiden tukeminen on erittäin tärkeää. Lapsena opitut tavat jättävät muistijäljet ja tahtovat pinttyä meidän toimintaamme. Tästä syystä oikeanlaisten käsittelykeinojen oppiminen jo varhain korostuu. Omat tietoni aiheesta ovat lisääntyneet opinnäytetyöni tekemisen aikana runsaasti ja toivon, että opinnäytetyöni lukevat saisivat myös aiheesta enemmän tietoa ja jopa keinoja lasten tunnetaitojen tukemiseen varhaiskasvatuksessa.

Se, että etsin ja kirjoitin teoriaosuutta viisinkertaisesti siihen nähden, mitä tähän opinnäytetyöhön lopulta päätyi, on itselle vain eduksi. Sain sitä kautta laajalti uutta tietoa käyttöni ja hyödynnettäväksi omassa ammatissani. Erityisesti nyt opinnäytetyöprosessin aikana, olen työssäni kiinnittänyt entistä enemmän huomiota siihen, millaisin keinoin ja toimintatavoin voin helpottaa ja tukea lasten tunteenpurkauksia. Lisäksi on tullut pohdittua paljon omia tunteita ja kehittämisen tarpeita sillä saralla. Omaa ammatillisuutta ajatellen tästä opinnäytetyön tekemisestä on ollut itselle valtavasti hyötyä. Koen, että olen saanut käyttöni paljon ymmärrystä lisäävää tietoa sekä käytäntöön soveltuvia toimintatapoja.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä olen jäänyt pohtimaan, että jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tutkia, toteutuuko tunnekasvatus eri tavoilla esimerkiksi 1–4 -vuotiaiden lasten ryhmissä, kun 4–6 -vuotiaiden lasten ryhmissä. Olen myös jäänyt pohtimaan erilaisia keinoja esimerkiksi siihen, miten tunnekasvatusta voidaan toiminnallistaa esimerkiksi lyhyelle tuokiolle useamman lapsen kanssa sekä sitä, miten tunnekasvatusta voidaan toteuttaa haastavammissa tapauksissa, eli esimerkiksi silloin, jos lapsella on jonkinlaisia kehityksellisiä poikkeavuuksia.

Onkin kuitenkin hyvä muistaa, että loppujen lopuksi tunnekasvatusta voidaan toteuttaa suhteellisen pienilläkin teoilla, ainakin pääsääntöisesti. Aina se ei vaadi ohjattua ryhmätoimintaa tai mitään kummempia välineitä sen toteuttamiseksi. Peltonen & Kullberg-Piilola (2005, 17) ynnäävät hyvin sen, miten kasvattaja voi käyttää tunnekasvatuksessa apunaan niinkin pieniä asioita, kun kosketusta, sanoja, äänenpainoa, ilmeitä, eleitä, asentoja, tekoja tai tekemättä jättämistä. Heidän mukaansa viestin välittäminen toiselle ei ole aina riippuvainen puheen tuottamisen kyvystä.

Antinaho & Litmanen (2018, 7) kertovat lapsen tunnetaitojen tukemisen perustuvan pitkälti tunteiden tunnistamisen, nimeämisen, ilmaisemisen sekä säätelyn opettamiseen. Myös tutkielmastani nousi hyvin esille se, että Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat ajattelevat tunnekasvatuksen olevan yksinkertaisimmillaan tunteiden tunnistamista ja sanoittamista, omien tunteiden näyttämistä, tunteista puhumista sekä tunteiden käsittelyn tukemista.

Vastauksina tutkimuskysymyksiini voisi sanoa, että Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat käsittelevät tunnekasvatuksen tiivistetysti tunteiden sanoittamisena, niistä puhumisena, empatiisuutena lapsia sekä heidän yksilöllisiä tunteitaan ja tarpeitaan kohtaan sekä hyväksyvänä läsnäolona. Lisäksi voisi sanoa, että tunnekasvatus toteutuu Kivistön päiväkodissa arjen eritilanteissa aina mahdollisuuksien mukaan varhaiskasvattajien kiitettävillä tunnekasvatustaidoilla. Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajien voisi siis sanoa olevan perillä siitä, mistä tunnekasvatus koostuu.

Lähteet

Painetut

Airas, C. 2004. Lapsuuden normaali kehitys syntymästä taaperoiikään. 11-28. Teoksessa Brummer, M. & Enckell, H. 2004. Lasten ja nuorten psykoterapia. Helsinki: WSOY

Eerola-Pennanen, P., Vuorisalo M. & Raittila, R. 2017. Johdatus varhaiskasvatukseen. 21-35. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

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

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

Kallio, M. 2016. Lujasti lempeä. Helsinki: WSOY.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja (osa 202). Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja (osa 234). Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

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

Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. 2017. Varhaiskasvatus valloittaa. 9-18. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola-Pennanen, P. 2017. Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino.

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

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

Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunneku. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.

Sähköiset

Antinaho, V. & Litmanen, I. 2018. Rossi ja Viima tunnetaitoja opettelemassa. Viitattu 29.10.2020. http://www.savas.fi/userfiles/file/lastu/Rossi_ja_Viima_tunnetaitoja_opettele-massa_opas.pdf

Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 28.10.2020. http://www.mit.jyu.fi/OPE/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf

Jyväskylän yliopisto. 2015. Tilastollisesti kuvaava analyysi. Viitattu 31.10.2020. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysi-menetelmat/tilastollisesti-kuvaava-analyysi>

Lajunen, K., Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2019. Tunne- ja turvataitoja lapsille. 2. korjattu painos. Helsinki: PunaMusta. Viitattu 27.10.2020. https://www.jul-kari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mielen ihmeet. 2016. Tukahdetut tunteet. Viitattu 28.10.2020. <https://mielenihmeet.fi/tukahdutetut-tunteet/>

MLL. 2017. Lapsen tunteiden säätelyssä auttaminen. Viitattu 31.10.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/lapsen-tunteiden-saatelyssa-auttaminen/>

Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. Duodecim 119 (6) s.459-465. Viitattu 31.10.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93467>

Nummenmaa, L. 2016. Tunteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme. Viitattu 31.10.2020. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/tunteet-ovat-osa-jokapaivaista-elamaamme/>

Nykänen, M. 2019. Tunteiden tunnistaminen tukee lapsen itsetuntoa. Viitattu 29.10.2020. <https://www.tunnejamieli.fi/2019/11/25/tunteiden-tunnistaminen-tulee-lapsen-itsetuntoa/>

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Helsinki: Grano Oy. Viitattu 11.9.2020. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Opetuslautakunta. 2019. Vantaan varhaiskasvatussuunnitelma. Viitattu 28.10.2020. https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/146338_Vantaan_varhaiskasvatussuunnitelma_2019.pdf

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto 7.3.4 Teemoittelu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 29.10.2020. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html

Suomen Mielenterveys ry. Tunteen kohtaaminen. Viitattu 29.10.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteen-kohtaaminen>

Toukola, T., Karukivi, M. & Saarijärvi, S. 2015. Tunneilmaisun kehittymisen ongelmat - temperamentin vai ympäristön sanelemaa? Duodecim 131 (21). s. 1988-1994. Viitattu 22.10.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12516>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 25.10.2020. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Vantaa. Kivistön päiväkoti. Viitattu 30.8.2020. https://www.vantaa.fi/varhaiskasvatus_ja_koulutus/varhaiskasvatus/palvelut/paivakodit/kivisto/kiviston_paivakoti

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Finlex. Viitattu 3.4.2020.

Väestöliitto. 3. Tunteet. Viitattu 27.10.2020. https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tieto_a_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/kokonaisvaltainen-seksuaalikasva/3-tunteet/

Kuvat

Kuva 1: Tunnekasvatus käsitteenä	20
Kuva 2: Tunnekasvatuksen tärkeys	21
Kuva 3: Vastanneiden käsityksiä tunnekasvatuksesta	22
Kuva 4: Tunnekasvattajan tärkeät ominaisuudet	23
Kuva 5: Omat vahvuudet tunnekasvatukseen liittyen	24
Kuva 6: Omat heikkoudet tunnekasvatukseen liittyen	25
Kuva 7: Kivistön päiväkodin varhaiskasvattajat tunnetaitojen tukijoina	27

Liitteet

Liite 1: Kyselylomake Kivistön päiväkodin työntekijöille	38
Liite 2: Vastausten analysointi; Teemoittelu	39

Liite 1: Kyselylomake Kivistön päiväkodin työntekijöille

1. Onko tunnekasvatus käsitteenä sinulle tuttu
Kyllä
Ei
En osaa sanoa

2. Tunnekasvatus on yksinkertaisimmillaan..., mitä?

3. Kuinka tärkeänä pidät tunnetaitojen tukemista/tunnekasvattamista?
Todella tärkeä
Suhteellisen tärkeä
Ei niin tärkeä

4. Mitä ominaisuuksia osaavalla tunnekasvattajalla mielestäsi on?

5. Millaiseksi koet omat tunnekasvatustaitosi? (1=niitä ei ole, 7=erinomaiset)
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.

6. Mitkä koet omiksi vahvuuksiksi tunnekasvatukseen liittyen?

7. Missä koet kaipaavasi lisää kehitystä tunnekasvatukseen liittyen?

8. Mistä tunnekasvatuksen osa-alueesta kaipaisit lisää tietoa? (voit valita usemman)
Omien tunteiden hallinta
Tunteiden tunnistaminen
Tunteiden sietäminen
Tunteiden säätely
Tunteiden ilmaiseminen
Tunteiden käsittely tai purkaminen
Muu, mikä?

9. Koetko, että työnantaja vastaa tarpeeksi tähän liittyvästä tuesta ja tiedosta?

10. Millaisin keinoin työnantaja voisi tukea tässä enemmän?

Liite 2: Vastausten analysointi; Teemoittelu

Kysymys	Vastausten koonti (ja määrät)	Keskeinen teema
Mitä tunnekasvatus yksinkertaisimmillaan on?	<ul style="list-style-type: none"> -Tunteiden sanoittamista lapselle (5) -Omien tunteiden näyttäminen ja niiden kertominen lapselle (3) -Lasten tukemista ja opastusta tunteiden tunnistamisessa ja käsittelyssä arjessa (2) -Lapsen tunteiden vastaanottamista (1) -Lohduttava ja avoin syli (1) -Empaattisuutta (1) 	Tunteista puhuminen
Mitä ominaisuuksia osavalla tunnekasvattajalla on?	<ul style="list-style-type: none"> -Empatiakyky (4) -Lapsen tunteiden käsittelyn tukeminen (3) 	Empatia lapsen yksilöllisiä tunneilmauksia kohtaan

	<ul style="list-style-type: none">-Osaa vastaanottaa lapsen tunteita (2)-Omien tunteiden hallinta (2)-Pysähtyminen lapsen äärelle (2)-Aito läsnäolo (2)-Nähdä lapsi kokonaisuutena (1)-Hyvät havainnointitaidot (1)-Avoimuus (1)-Rauhallisuus (1)-Hyvät tunnetaidot (1)-Hyvät sosiaaliset taidot (1)-Lempeä ote (1)-Herkkyyys (1)	
--	--	--

<p>Millaiseksi koet omat tunnekasvatustaitosi? (1=niitä ei ole, 7=erinomaiset)</p>	<p>-5 (3) -6 (4) -7 (1)</p>	<p>Kiitettävät tunteetaidot</p>
<p>Mitkä koet omiksi vahvuuksiksi tunnekasvatukseen liittyen?</p>	<p>-Läsnä oleminen (2) -Empatiakyky (2) -Rauhallisuus tilanteissa (2) -Elämän kokemus (1) -Asioiden katsominen monelta kantilta (1) -Toisen tunteen pitäminen erillään itsestään (1) -Omien tunteiden näyttäminen (1) -Lapsen havainnointi (1) -Lapsen tuntemus (1) -Intuitio (1) -Kyky tukea lasta (1) -Herkkyyys tulkita lapsen tunnetiloja (1)</p>	<p>Hyväksyvä läsnäolo</p>

<p>Missä koet kaipaavasi lisää kehitystä (tunnekasvatukseen liittyen)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Arjen tunnetilojen käsittely (2) -Itsetuntemus (1) -Kiireen keskellä lapsen kuunneltu (1) -Lapsen havainnointi (1) -Hiljaisempien lasten huomioiminen (1) -Vaikeiden tunteiden sietäminen (1) -Tunnepurkauksissa tukena olemiseen (1) -Materiaaliin perehtymistä (1) 	<p>Tunnetaidot käytännössä</p>
<p>Mistä tunnekasvatuksen osa-alueesta kaipaisit lisää tietoa? (Voi valita useamman)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Tunteiden sietäminen (3) -Tunteiden säätteleminen (3) -Tunteiden käsittely tai purkaminen (3) -Tunteiden ilmaiseminen (2) 	<p>Menetelmät tunnekasvatuksessa</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -Omien tunteiden hallinta (1) -Tunteiden tunnistaminen (1) 	
Koetko, että työnantaja vastaa tarpeeksi tähän liittyvästä tuesta ja infosta?	<ul style="list-style-type: none"> -Kyllä (3) -En osaa sanoa (3) -Ei (2) 	Työnantajan tuki tunnekasvatukseen
Millaisin keinoin työnantaja voisi tukea tässä enemmän?	<ul style="list-style-type: none"> -Koulutukset (5) -Aikaa perehtymiselle (2) -Tietoa omien tunteiden tunnistamiseen (1) 	Tunnekasvatuksen koulutukset