

Natalia Laurinanti

TUNNETAIDOT
MARIAN TARHA OY:SSÄ
Käytännön harjoittelua 3–5-vuotiaille

Opinnäytetyö

Sosionomi

2020



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Tekijä/Tekijät	Tutkintonimike	Aika
Natalia Laurinantti	Sosionomi	Marraskuu 2020
Opinnäytetyön nimi		32 sivua 28 liitesivua
Tunnetaidot Marian Tarha OY:ssä Käytännön harjoittelua 3–5-vuotiaille		
Toimeksiantaja		
Marian Tarha Oy		
Ohjaaja		
Lehtori Eija Vikman		
Tiivistelmä		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on käsitellä tunnetaitojen merkitystä 3–5-vuotiaille lapsille. Tavoitteena on tehdä tunnetaidoista helposti lähestyttävä aihe sekä konkretisoida tunnetaitojen harjoittelua varhaiskasvatuksessa. Tuotoksena laaditussa oppaassa on huomioitu lapsen kehityksen vaiheet kyseisessä ikäluokassa. Tavoitteena oli myös vahvistaa toimeksiantajan varhaiskasvattajien ammattitaitoa tunnetaitoihin liittyen.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena työnä, joka oli myös kehittämishanke. Opinnäytetyön tavoite oli luoda konkreettinen opas opinnäytetyön toimeksiantajalle Marian Tarha Oy:lle. Opas sisältää käytännön harjoituksia tunnetaitoihin liittyen. Oppaan harjoitteet on testattu Marian Tarha Oy:n Leiritien yksikön 3–5-vuotiaiden lasten ryhmässä. Harjoitteet ovat tehty 3–5-vuotiaiden lasten ikäkehitykselle sopiviksi. Tarve kyseiselle oppaalle syntyi yhdessä kirjoittajan ja toimeksiantajan kesken. Kehittämishankkeen aikana tehtiin yhteistyötä eri toimijoiden kanssa.</p> <p>Teoreettinen viitekehys koostui muun muassa 3–5-vuotiaiden ikäkehityksestä, voimakkaiden tunteiden kohtaamisesta, lasten sosioemotionaalisisista taidoista, tunnetaitojen prosessista, yhteistyöstä vanhempien kanssa sekä tunnetaidoista osana varhaiskasvatusta.</p> <p>Oppaaseen valikoitui yhdeksän tunnetuokiota, jotka oli todettu toimiviksi. Kaikkia kokeiltuja tuokioita ei otettu mukaan valmiiseen oppaaseen. Opas koostuu tunnetuokioista, niiden kuvailuista sekä perusteluista, miksi tunnetuokio on tärkeä osa tunnekasvatusta.</p>		
Asiasanat		
varhaiskasvatus, tunnetaidot, tunnekasvatus, sosioemotionaaliset taidot, tunteet		

Author (authors)	Degree	Time
Natalia Laurinantti	Bachelor of Social Services	November 2020
Thesis title Emotional skills in Marian Tarha OY Practical training for children aged 3-5		32 pages 28 pages of appendices
Commissioned by Marian Tarha Oy		
Supervisor Eija Vikman		
Abstract <p>The objective of this bachelor's thesis was to make a folder about children's emotional skills for Marian Tarha Oy. Marian Tarha Oy is a kindergarten that offers services in early childhood education. The folder is designed for children aged 3-5 years. The purpose for this folder was to make emotional skills more approachable and concretize the training of emotional skills in early childhood education. The development of children aged 3-5 was taken into consideration in the folder. The objective of this thesis was also to further educate the personnel in Marian Tarha Oy regarding children's emotional skills.</p> <p>This thesis was a practice-based thesis and a development project. The folder contains different practices about emotional skills for children. All the practices were tested with 3-5-year-old children in Marian Tarha Oy. The practices are planned and designed specifically for children in that age. The need for a folder like this was born in a discussion between the writer and the commissioner. During the process, a lot of collaboration was made between the writer and different actors.</p> <p>The theoretical frame in the report included the theory of development of children aged 3-5, facing strong emotions, socio-emotional skills, the process behind emotional skills, collaboration with parents and emotional skills as a part of early childhood education.</p> <p>Nine practices about emotional skills were chosen to the folder. All practices were not chosen to the folder. The folder contains the practices, some background information about the practice and justifications why the practice is important for children.</p>		
Keywords early childhood education, social-emotional skills, emotional skills education, emotions		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TUNNETAIDOT	7
2.1	Lapsen sosioemotionaaliset taidot.....	9
2.2	Tunnetaitojen prosessi.....	11
2.3	Tunnetaitojen harjoittelu	12
2.4	Viisi askelta voimakkaiden tunteiden kohtaamiseen	13
2.5	3-5-vuotiaiden tunnetaidot	14
2.6	Tunnetaitojen kehittymisen teorioita	15
2.7	Tunnetaidot osana varhaiskasvatusta	18
2.7.1	Varhaiskasvatussuunnitelma	18
2.7.2	Yhteistyö vanhempien kanssa	19
3	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT	19
3.1	Opinnäytetyön tavoite	19
3.2	Menetelmä.....	19
3.3	Prosessin kulku.....	20
4	OPPAAN KEHITTÄMINEN	22
4.1	Toimintaympäristö	23
4.2	Ensimmäinen tunnetuokio: tunnekortit.....	24
4.3	Toinen tunnetuokio: musiikki	25
4.4	Kolmas tunnetuokio: tunnemittari.....	26
4.5	Neljäs tunnetuokio: tunnelautapeli	27
4.6	Viides tunnetuokio: tunnetaulu.....	28
4.7	Kuudes tunnetuokio: satu	29
4.8	Seitsemäs tunnetuokio: liikuntaleikki	29
4.9	Kahdeksas tunnetuokio: tunnepeli	30
4.10	Yhdeksäs tunnetuokio: hyvien tekojen säästöpossu.....	32
4.11	Kymmenes tunnetuokio: taide.....	33

5	OPPAAN HYÖDYNTÄMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ.....	34
6	OPPAAN ARVIOINTI.....	35
7	POHDINTA.....	36
	LÄHTEET.....	38

KUVALUETTELO

Kuva 1. Tunteiden prosessi, Jääskinen 2017 mukaan.....	12
Kuva 2. Kehittämistyön lineaarinen malli (mukaillen Salonen 2013, 15, alkujaan Toikko & Rantanen 2009,64)	21
Kuva 3. Lasten kanssa tehty tunnemittari.....	27
Kuva 4. Tunnetaulu.....	28
Kuva 5. Haisuli- säästöpossu.....	33
Taulukko 1. Viisi askelta voimakkaiden tunteiden kohtaamiseen. Kanninen, K.& Sigfrids, A. 2012. Mukaillen Gottman 1998.....	14

LIITTEET

Liite 1. Tunnetaidot Marian Tarha Oy:ssä opas varhaiskasvattajille

Liite 2. Vanhemmille jaettu ilmoitus opinnäytetyön toteutuksesta

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tuotettiin toimeksiantajalle Marian Tarha Oy:lle opas tunnetaitojen kehittämisestä 3–5-vuotiaille lapsille päiväkodissa. Opasta varten selvitettiin, millä käytännön harjoittelulla ja toimintatuokioilla tunnetaitoja voidaan harjoitella varhaiskasvatuksessa. Oppaan tarkoituksena on tukea henkilökunnan työtä, tuoda uutta tietoa tunnetaidoista ja tukea lasten tunnetaitojen kehitystä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä varhaiskasvatuksen ammattilaisten tietoisuutta tunnetaidoista ja siitä, miten lasten tunnetaitoja voidaan kehittää varhaiskasvatuksen arjessa. Kaikki oppaassa olevat harjoitteet on kokeiltu Marian Tarha Oy:n 3–5-vuotiaiden lasten kanssa.

Lasten yksityisyys on huomioitu, eikä lapsista tule esiin tunnistettavia tietoja tässä opinnäytetyössä. Lasten huoltajille ilmoitettiin tästä opinnäytetyöstä ja siitä, että sen toiminnallinen osa toteutetaan lapsiryhmässä.

Mielenkiinto juuri tätä aihetta kohtaan nousi työskennellessä kyseisessä varhaiskasvatusyksikössä. Huomasin, että käytössä on olemassa useita menetelmiä ja keinoja kehittää tunnetaitoja, mutta jokin selkeä ja konkreettinen opas, miten niitä käytännössä harjoitellaan puuttui. Keskustelin aiheesta toimeksiantajan kanssa, ja sieltä tuli vahvistus että aihe on hyvä ja tarpeellinen. Koen, että lasten tunnetaitoja voitaisiin tukea ja kehittää aktiivisemmin ja tavoitteellisesti. Aihe on tärkeä, sillä tunnetaidot ovat oleellinen taito myös elämässä päiväkodin jälkeen. Tunnetaidot ovat aiheena ajankohtainen ja Suomessa laajasti tutkittu aihe (Määttä ym. 2017).

Opinnäytetyössä kerron tunnetaitojen teoreettisesta viitekehyksestä, tunteista, tunnetaitojen edistämisestä varhaiskasvatuksessa ja sosioemotionaalisista taidoista. Ikähaarukka on rajattu 3–5-vuotiaisiin lapsiin, jotta opas olisi osoitettu riittävän kapealle kohderyhmälle ja harjoitteet vastaisivat lasten ikäkehitystä.

2 TUNNETAIDOT

Tunnetaidoilla viitataan yleisesti sosioemotionaalisiin taitoihin. Sosioemotionaaliset taidot jaetaan laajasti käytetyssä teoreettisessa viitekehyksessä viiteen eri osa-alueeseen (Weissberg ym. 2015, 3–19) seuraavasti:

1) *Itsetuntemus ja itsetietoisuus* viittaavat kykyyn tunnistaa omia tunteita ja ajatuksia ja ymmärtää, miten ne vaikuttavat käyttäytymiseen. Tähän sisältyy ymmärrys omista vahvuuksista ja rajoitteista, mikä tukee optimistista elämänasennetta ja itseluottamusta.

2) *Itsesäätely* viittaa kykyyn hallita omia tunteita, ajatuksia ja käyttäytymistä erilaisissa tilanteissa. Tähän sisältyvät stressin ja impulssien hallinta, itsensä motivoiminen ja omia tavoitteita kohti työskenteleminen.

3) *Sosiaalinen tietoisuus* viittaa empatiaan ja kykyyn asettua erilaisista taustoista tulevien ihmisten asemaan. Tähän sisältyy ymmärrys sosiaalisista normeista ja käyttäytymismalleista.

4) *Ihmissuhdetaidot* viittaavat kykyyn luoda ja ylläpitää ystävyysuhteita. Ihmissuhdetaitoihin kuuluvat myös kommunikointitaidot, mutta myös taito kuunnella, toimia yhteistyössä, konfliktien käsittely ja avun hakeminen sekä tarjoaminen tarvittaessa.

5) *Vastuullinen päätöksenteko* viittaa kykyyn tehdä rakentavia ja perusteltuja päätöksiä, joiden teossa huomioidaan eettiset arvot, sosiaaliset normit, turvallisuuden, itsen ja muiden hyvinvoinnin sekä päätösten seuraukset.

Tunteet ja ajattelu ohjaavat ihmisen toimintaa. Tunteilla on tärkeä rooli niin elämässä kuin kasvatuksessakin, eikä tunteita voi kokonaan korvata järjellisellä päättelyllä eikä teoreettisella tiedolla (Marjamäki ym. 2015, 55). Peltonen (2000,13–17) on määritellyt tunnetaidot taidoiksi, joita käytetään päivittäin vaistomaisesti sekä tietoisesti. Tunnetaidot ovat osa sosiaalista käyttäytymistämme ja ovat mukana ohjaamassa tekojamme, päätöksiämme, unelmiamme ja ajatuksiamme. Tunnetaidot ovat itsestään selviä ja arkipäiväisiä, mutta myös elintärkeitä. Tunnetaidot ovat osa persoonallisuuttamme, ja jokainen löytää itselleen sen oikean tavan käyttää niitä.

Jalovaara (2005, 96) kirjoittaa, että tunnetaidoilla tarkoitetaan ongelmien ja aggressioiden käsittelykykyä, impulssien hallintaa sekä turhautumisen sietämistä. Kyky aidosti kohdata erilaisia ihmisiä ja suvaita erilaisia ihmisiä kuuluu myös tunnetaitoihin. Kun kasvava lapsi oppii ymmärtämään, mikä on sallittua ja mikä on kiellettyä, opettelee hän myös ymmärtämään, miltä hänestä tuntuu. Aikuiset reagoivat lapsen käyttäytymiseen omalla käytöksellään. (Kullberg-Piilola 2000, 19.) Kasvattajalle voi olla haastavaa auttaa lasta silloin, kun lapsen tunteet ovat hyvin voimakkaita. Tärkeintä onkin se, miten kasvattaja toimii näissä tilanteissa. (Kanninen & Sigfrids 2012, 75.)

Kyky tunnistaa ja tulkita omia sekä muiden tunteita kuuluu hyviin tunnetaitoihin. Jotta sosiaalinen vuorovaikutus olisi toimivaa, on edellytyksenä se, että tunnistaa esimerkiksi, milloin toisella on paha mieli sekä pyrkii selvittämään, mistä paha mieli sai alkunsa. Empatia onkin merkittävä tunnetaito. Empaattiset lapset havaitsevat herkemmin toisten tunnetiloja, ja täten he myös ymmärtävät toisten tunteita paremmin verrattuna vähemmän empaattisiin lapsiin. Empatiaa ja muita sosioemotionaalisia taitoja harjoitellaan osana suurempaa sosiaalista ympäristöä, ja vertaisryhmien lapset, ammattikasvattajat, televisio, internet ja harrastusten ohjaajat näyttävät suurta roolia siinä. Aikuisen rooli lapsen sosioemotionaalisessa kehityksessä on erittäin keskeinen. (Ahonen 2017, 22.)

Arjessa tunteita tulee ja menee lukemattomia määriä niin aikuisilla kuin lapsilakin. Tunteet näkyvät, kuuluvat ja tuntuvat ihmisen kehossa ja mielessä. Lapsella tunteet voivat vaihtua hetkessä suurestikin, eikä lapsella välttämättä ole vielä taitoja säilöä ja ilmaista tunteita. Se, että lapset ovat niin tunteikkaita voi välillä haastaa aikuisten tunnehallintaa ja kykyä vastata lapsen vaihteleviin mielialoihin. Aikuisten rooli on usein se, että he joutuvat vastaanottamaan lasten tunnekuohut ja toimia niin sanottuna lasten tunteiden ”käsittelylaitoksena”. Aikuisen rooli on kuitenkin tärkeä, sillä lapsille on arvokas lahja, että aikuiset kunnioittavat heidän tunteitaan. Lasten tunteita voi kunnioittaa esimerkiksi rohkaistamalla heitä kertomaan tunteista ja hyväksymällä ne. Kun lapsi on tunteiden keskellä, hakee hän myös aikuiselta vahvistusta siihen, että hän on yhtä tärkeä tunnetilastaan huolimatta. Lapsille monet tunteet tulevat ihan uusina kokemuksina. (Marjamäki ym. 2015, 55.)

Kun tunteista keskustellaan ja kun niitä nimetään ja opetellaan tunnistamaan, missä tunne tuntuu, opettavat ne lasta tulemaan tutuiksi tunteidensa kanssa. Elämään kuuluvat kaikenlaiset tunteet ja kaikki tunteet ovat sallittuja. On yhtä oikein tuntea iloisia, synkkiä ja surullisia tunteita. Tärkeintä on huomioida, miten tunteet osoitetaan ja mitä tehdään, kun ollaan tunteiden vallassa. Aikuisen vastuulla on opettaa käyttäytymisen säätely, eli esimerkiksi se, että vaikka on vihainen, ei saa käyttäytyä aggressiivisesti. (Marjamäki ym. 2015, 55.)

Ongelmat emotionaalisessa ja sosiaalisessa käyttäytymisessä tulevat esiin jo nuorena. Pienillä lapsilla sisäiset ongelmat liitetään masennukseen ja ahdistukseen, ulkoiset ongelmat liittyvät impulsiivisuuteen ja aggressiivisuuteen. On todettu, että pienten lasten emotionaalisten ja sosiaalisten käyttäytymishäiriöiden määrittely on haastavaa, sillä satunnaiset pienet merkit häiriöstä tulkitaan usein osana lapsen normaalia kehitystä. Ongelmakäyttäytyminen voi muuttua tavaksi, mikäli lasta ei opeteta rajoittamaan sitä. (Wang ym. 2018, 257.)

2.1 Lapsen sosioemotionaaliset taidot

Useissa päiväkodeissa kehitetään lasten vuorovaikutustaitoja opettelemalla tunnekieltä. Sellaisia ovat omien ja toisten tunteiden nimeäminen. Elämysten ja kokemusten kautta voidaan tutustua tunteisiin. (Jalovaara 2005, 96.) Sosioemotionaalisten taitojen keskiössä ovat itsesäätelytaidot. Lapsen itsesäätelytaidoilla tarkoitetaan kykyä säädellä omia tunteita, käyttäytymistä sekä kognitiivista toimintaa tilanteen mukaan. Omien tunteiden säätely tarkoittaa myös kykyä tunnistaa omia tunteita ja ilmaista ne sellaisella tavalla, joka ottaa huomioon muut ihmiset sekä lapsen omat tavoitteet. (Aho 2011, Ahosen 2017, 18 mukaan.)

Ei ole aina helppoa sanoittaa tunteita eli löytää tunteita kuvaavia sanoja. Pienet lapset eivät vielä hallitse tunteita kuvaavia sanoja, mutta yhdessä opettelemalla, tunteista keskustelemalla ja kehoa kuuntelemalla alkavat tunteet saada nimiä. Kielen ja loogisen ajattelun keskus aivoissa aktivoituu nimeämisellä, ja moni tunne tuntuu helpommalta, kun sille saa selityksen ja sanat. Nimeäminen on rauhoittava tekijä tunteille, ja on hyödyksi myös monissa ongelmaratkaisutilanteissa. On tärkeää, että aikuiset muistavat lasten ja aikuisten välisen valta-

suhteen ja sen, että aikuisen vastuulla on kuunteleminen ja huomion osoittaminen lapsille. Kun lapset kokevat tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi, kokevat he turvallisuutta. (Marjamäki ym. 2015, 56.)

On tärkeää, että lapsi saa peilata kaikenlaiset tunteensa ilman, että hän kokee häpeän tunnetta. Näin lapsi oppii hyväksymään omat tunteensa. Lapsella on myös oikeus itkeä, kun hän kohtaa pettymyksiä. (Jalovaara 2005, 21.)

Ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen ovat yksi laadukkaan varhaiskasvatuksen tehtävistä, ja Suomessa on ollut useita hankkeita, joiden tavoite on ollut kehittää ennaltaehkäisevää työtä (ks. Illi-Lampio ym. 2015). Varhaiselle puuttumiselle ei ole olemassa yhtä määritelmää (Harrikari 2012, 83), mutta yleisesti sillä tarkoitetaan mahdollisten ongelmien huomaamista mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, ja niihin reagoimista esimerkiksi tarjoamalla tukea lapselle ja hänen perheelleen (Laitinen ym. 2001, 14). Tunnetaitojen tukeminen on erityisen tärkeää, sillä tutkimusten mukaan tunnetaidot korreloivat myöhemmin elämässä esimerkiksi koulumenestyksen (Zinz ym. 2007, 376), mielenterveysongelmien, käyttäytymisen haasteiden ja huumeiden (Kautz ym. 2014, 8–17) ja menestyksekkäiden ihmissuhteiden kanssa (Aho 2011, Ahosen 2017, 18 mukaan).

Otetaan esimerkiksi tilanne, jossa lapsi kohtaa pettymyksen. Se käyttäytyminen, millä lapsi ilmaisee pettymyksensä, linkittyy lapsen kykyyn säädellä tunteita, jotka aiheutuvat pettymyksestä. Lapsi, jolla on hyvät itsesäätelytaidot, voisi esimerkiksi ilmaista pettymyksensä harmittelemalla huonoa tuuriaan hävityn lautapelin jälkeen. Lapsi kuitenkin todennäköisesti tiedostaa sen, että vaikka hän hävisi pelin, se ei tee hänestä huonoa pelaajaa ja että peleissä yksi kerrallaan voi voittaa. Lapsella on kyky tulkita tilanne niin, että hän ymmärtää sen että lautapelissä häviäminen ei ole kovin vakavaa, ja pettymyksen tunteet menevät sen takia nopeasti ohi. Lapsi, joka vielä harjoittelee pettymyksen sietämistä, voi lautapeliä pelatessa joutua hyvin voimakkaan ja hallitsevan tunteen valtaan, ja se voi ilmetä esimerkiksi raivostumalla tai itkemällä. Toisin sanoen kyky säädellä omia tunteitaan on yhteydessä kykyyn säädellä käyttäytymistä. Jos lapsen kyvyssä säädellä tunteita on puutteita, näkyy se myös vä-

littömästi kyvyssä säädellä käyttäytymistä. Kun itsesäätelytaidot kehittyvät, oppii lapsi myös säätelemään voimakkaita tunnekokemuksia. (Ahonen 2017, 18–20.)

2.2 Tunnetaitojen prosessi

Jääskinen (2017, 35) on kuvannut tunnetaitoja moniosaisena prosessina. Prosessi alkaa tunteen tunnistamisesta, eli tunteen tiedostamisesta ja hyväksymisestä. Tunteen tunnistaminen on ensimmäinen tunnetaitoihin liittyvä taito, ja sen päälle muut tunnetaidot rakentuvat.

Tunnistamista seuraa vaikein tunnetaito, eli sietäminen. Tunteet eivät aina ole mukavia asioita siedettäväksi. Tunteen tunnistaminen ja tunteeseen suostuminen, myötätunto itseään kohtaan sekä itsensä havainnointi reagoimatta impulsseihin tukevat tunteen sietämistä. Tunteen sietäminen vaatii tahdonvoimaa. Tunteen sietämistä kutsutaan myös tunteen *kannatteluksi*, ja se on hie-man lempeämpi sana *sietämiselle*. Varsinkin voimakkaiden mielipahaa aiheuttavien tunteiden kanssa voi olla vaikeaa olla lempeästi, joten usein se kääntyykin sietämiseksi. (Jääskinen 2017, 39.)

Kun näistä edellisistä vaiheista on suoriuduttu, seuraa seuraava vaihe: tunteen säätely. Tunteen säätelyllä tarkoitetaan tunteen voimakkuuden säätämistä ja sen oppiminen vie aikaa. Tärkeää on tunnistaa ja sietää tunnetta sekä sen lisäksi käyttää mieltä ja päättäväisyyttä tunteen säätelyyn, useimmiten tunnetta säädellään pienemmäksi. Tämän tarkoituksena on saavuttaa sellainen olotila, että voimme toimia tunteen kanssa rakentavammalla tavalla. (Jääskinen 2017, 42.)

Neljäs vaihe on tunteen ilmaiseminen. Se onnistuu parhaiten, kun prosessin edelliset vaiheet on käyty läpi. Kun edelliset vaiheet on käyty läpi, on mahdollista ilmaista tunnetta rakentavalla tavalla. Tunteen sanoittaminen kannattaa aloittaa heti, kun on mahdollista. Tunnekuohun vallassa on kuitenkin usein vaikeaa selkeästi ilmaista, että mikä on. Erilaisia keinoja tunteen ilmaisemiseksi on juuri sanoittaminen eli tunteesta kertominen, liike, kehollisuus ja luovuus. (Jääskinen 2017, 44.)

Toiseksi viimeinen vaihe tunnetaitojen prosessissa on tunteen käsittely ja purkamisen. Tunteen purkamisen tarkoittaa tunteen purkamista ulos kehostamme ja mielestämme. Tunne puretaan pois viemästä energiaamme. Tunteen käsittelyllä tarkoitetaan tunteen tutkimista, katsomista ja muokkaamista esimerkiksi luovin ja kehollisin keinoin. Sitä voisi kutsua tunteen näkyväksi tuottavaksi keinoksi. Tämä vaihe ei ole aina välttämätön, sillä jos se, että tunnetta on siedetty, säädelty ja ilmaistu voivat vaikuttaa niin vahvasti, että tälle vaiheelle ei ole tarvetta. (Jääskinen 2017, 45.)

Viimeisenä koittaa voimaantuminen. Sitä kuvaillaan tunnetaitojen kehittämisen lopulliseksi tavoitteeksi. Voimaantuminen on lähes luonnollinen seuraus tunnetaitojen harjoittelun myötä. Voimaantuminen tarkoittaa sitä, että kokee osaavansa toimia erilaisissa tilanteissa yhdessä omien tunteidensa kanssa. Voimaantumisen kokemusta tukee ymmärrys itsestä, kannustava palaute, käytännön erilaisista kokemuksista kertynyt varmuus, onnistumisen kokemukset sekä omien vahvuuksien tekeminen näkyväksi. (Jääskinen 2017, 47.)



Kuva 1. Tunteiden prosessi Jääskinen 2017 mukaan.

2.3 Tunnetaitojen harjoittelu

Itsehavainnoinnista ja reflektoinnista alkaa tunnetaitojen harjoittelu. Sillä tarkoitetaan sitä, että pyritään mahdollisimman rehellisesti tunnistamaan omia kokemuksia. Mietitään, millaisia tunteita ja toimintoja oli jossakin tietyssä tilanteessa ja minkälainen vaikutus niillä oli. Itsetuntemusta voi tietoisesti kehittää harjoittelemalla omien tunteiden tunnistamista, nimeämistä, arviointia, erotte-
lua ja säättelyn hallintaa. Harjoittelun voi aloittaa jo perustuneiksi nimettyjen tunteiden nimeämisestä, eli ilon, surun, pelon, vihan, inhon ja hämmästyksen nimeämisestä. Tunteet voivat vilahtaa ohi, viipyä kauemmin ja mennä päällekkäin toisten tunteiden kanssa. Tunnetaidoissa riittää harjoittelemista, eikä valmiiksi tule koskaan. (Opetushallitus 2020.)

Tunteita aletaan tietoisesti opetella, etsitään tunteelle nimi, kuvataan kokemusta ja mietitään, miksi tunne tuli ja miten se ilmaistaan. Jonkinlainen tunne mittari voi konkretisoida lapselle tunteen voimakkuutta, kuten onko kiukku pieni, keskikokoinen vai suuri. Lasten kanssa voi myös harjoitella toisen henkilön tunteiden arvioimista. Siinä harjaantuu tietoisuus tunteiden syy-suhteista ja tarttumisesta. (Opetushallitus 2020.)

Tunne on hyvin sisäinen ja subjektiivinen kokemus, ja sen havainnollistamiseen ovat kuvat oiva apuväline. Kuvilla on suuri merkitys tunneharjoituksissa. Kuvien käytöllä pystytään konkretisoimaan ja selkeyttämään erilaisia tunteita, jotka muuten voivat olla lapselle abstrakteja ja vaikeasti ymmärrettäviä. Tunteet ilmenevät monin eri tavoin, kuten käyttäytymisessä, ilmeissä, eleissä ja koko kehon reaktioina. Mikäli kielellisessä kommunikoinnissa ilmenee puutteita, voidaan kuvan avulla kertoa tunteista, toisin sanoen tehdä näkymätön näkyväksi. Mikäli kielellinen kommunikointi on sujuvaa, voidaan tunnekasvatustuokioissa käyttää hyödyksi esimerkiksi satuja, näytelmiä, elokuvia ja kasvatuksellista keskustelua. (Opetushallitus 2020.)

Lisäksi tunteisiin liittyvät ilmeet voidaan esimerkiksi piirtää tai nimetä yhdessä ja sitä kautta konkretisoida lapselle, mikä ilme ja mikä tunne liittyvät yhteen. Näin aukeaa mahdollisuus syventyä myös syy-seuraussuhteen ymmärtämiseen. Voidaan miettiä, mistä tunne johtuu ja miten tätä tunnetta olisi soveliasta ilmaista. Kun omaa tunnekokemustaan osaa kuvata ja ilmaista sanoilla ja tulee ymmärretyksi, ei ole tarvetta käyttäytyä haastavasti esimerkiksi huutamalla tai lyömällä. (Opetushallitus 2020.)

2.4 Viisi askelta voimakkaiden tunteiden kohtaamiseen

Kanninen ja Sigfrids (2012, 83) avaavat soveltaen Gottmanin (1998) kehittämää viiden askeleen mallia, jota käytetään sellaisissa tilanteissa jotka aikuiset voivat kokea hankaliksi. Mallin tarkoituksena on antaa tietoa, miten me kasvatajat voimme opastaa lapsia tunnesäätelyssä. Esittelen mallin taulukkomuodossa. (Ks. taulukko 1):

Taulukko 1. Viisi askelta voimakkaiden tunteiden kohtaamiseen. Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Mukailten Gottman 1998.

Askel 1	Tunteiden havainnointi ja tunnistaminen	Lapsen tunteiden havainnointi, miten lapsi ilmaisee eri tunteitaan. Se tapahtuu usein leikin kautta
Askel 2	Tunteiden sallimisen ilmapiiri	Tärkeä muistaa, että lapsen kaikki tunteet on hyväksyttävä, vaikka ne olisivat voimakkaitakin.
Askel 3	Eläytyvä kuunteleminen ja lapsen tunteiden vahvistaminen	Kasvattaja eläytyvästi ja empaattisesti kuuntelee lasta ja palauttaa omin sanoin kuulemansa lapselle.
Askel 4	Ydintunteen ja perustarpeiden löytäminen ja nimeäminen	Autetaan lasta nimeämään ja tunnistamaan tunne, eikä kerrota lapselle mikä tunne hänellä pitäisi nyt olla.
Askel 5	Neuvottelu ja toimivien ratkaisujen löytäminen	Lasta tuetaan esim. rajoja asettamalla. Autetaan lastan löytämään vaihtoehtoisia ratkaisuja ristiriitatilanteille.

2.5 3-5-vuotiaiden tunnetaidot

Yli kolmevuotiaat lapset nauttivat ikätovereidensa seurasta paljon enemmän kuin pienemmät lapset. Pienemmällä lapsilla ikätovereiden seura ei vielä palvele sellaisia tarpeita kuin yli kolmevuotiailla. 3–4-vuotiaat lapset nauttivat kavereidensa seurasta uudella tavalla. Silloin harjoitellaan sosiaalisia taitoja sekä vuorovaikutukseen liittyviä taitoja. 3–4-vuotias lapsi muokkaa jatkuvasti

käsitystä itsestään sen palautteen mukaan mitä hän saa. Tämän ikäisellä lapsella on jo moni asia sisäistynyt hänen muistiinsa, muun muassa lapsen itsesäätelykyky on kehittynyt paljon. (Kanninen & Sigfrids 2012, 81–82.)

3–7-vuotiaat lapset ovat kehityksessä siinä vaiheessa, että itsenäistyminen on alkanut. Puhe on lisääntynyt, sisäisyys muodostunut ja lapsi osaa puheen kautta ilmaista monimutkaisempia ja pidempiä ajatuskokonaisuuksia. Lasten tietoisuus on kuitenkin tunnekylläisempää kuin aikuisten tai kouluikäisten lasten. Lapset kohtaavat ympäristössään erilaisia julkituotuja ja julkituomattomia sosiaalisia sääntöjä, normeja, käyttäytymistapoja ja asenteita. Lapsen tulee oppia toimimaan niiden sääntöjen ja normien rajoissa, jotka vallitsevat. Tämä tarkoittaa, että lapsen tulee oppia toimimaan realiteettiperiaatteen mukaan. (Dunderfelt 2011, 73–74.)

Leikki-ikäisellä lapsella on tunnekirjo jo laajempi, sillä 2,5–3-vuotiaalla on erillisyyttä äidistä minäkäsityksen myötä kehittynyt. Tämän ikäiset lapset osaavat jo ilmaista tunteitaan moniulotteisemmin käyttäen kehoaan ja sanojaan. Leikin, peuhaamisen ja mielikuvituksen kautta lapsi työstää tunnekokemuksiaan ja purkaa tunteitaan. (Jääskinen 2017, 75.)

Leikki-ikäiselle, 3–5-vuotiaalle lapselle on tärkeää perustarpeiden tyydytys, eli hoiva, huolenpito, rajojen asettaminen ja turvallisuuden takaaminen, ja nämä lapset tarvitsevat aikuista oppiakseen jäsentelemään maailmaa ja tunteitaan tehokkaammin. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä enemmän hänen kieltensä, muistinsa ja empatiansa paranee, ja hiljalleen lapsen kanssa voi alkaa harjoitella perustunteiden, kuten ilon, surun ja pelon, nimeämistä. Samaan aikaan alkavat kehittyä myös lapsen sukupuoli-identiteetti ja minäkuva, jolloin lapset kyselevät aiheisiin liittyviä kysymyksiä ja alkavat tuntea sosiaalisia tunteita, kuten syyllisyys, häpeä ja ylpeys. (Juusola 2017, 40.)

2.6 Tunnetaitojen kehittymisen teorioita

Tunnetaitojen oppiminen alkaa lapsen syntymästä, ja monet tunnetut kasvatustieteiden teorit pyrkivät selittämään niiden kehitystä. Tunnettuja tunnetaitoihin liittyviä teorioita ovat muun muassa Erik H. Eriksonin teoria ihmisten

psykososiaalisesta kehityksestä Bowlbyn kiintymyssuhdeteoria (1979), Banduran kognitiivisen sosiaalisen oppimisen teoria (1977) ja Piaget'n teoria kognitiivisesta kehityksestä (1936). Teoriat eivät kuitenkaan ole aukottomia ja edustavat eri koulukuntia, mutta siitä huolimatta ne ovat usein pohjana kun tunnetaitoja ja niiden kehittymistä tarkastellaan.

Erik H. Erikson on luonut elämänkaaripsykologisen teorian ihmisen psykososiaalisesta kehityksestä. Se on jaettu kahdeksaan eri vaiheeseen ihmisen iän mukaan. Ihminen kohtaa jokaisessa kehitysvaiheessa erilaisia kehityshaasteita. Eriksonin mukaan kehitys ei voi edetä ilman konflikteja, ja konfliktien kautta ihminen oppii uusia valmiuksia ja kykyjä. Kun ihminen on leikki-ikäinen, on hänen kehitystehtävänsä aloitteisuus, ja sen vastakohtana syyllisyys. Voimina leikki-iässä ovat määrätietoisuus ja vastakohtana estoisuus. Eriksonin teoriassa on leikki-ikä noin kolmesta vuodesta kuuteen vuoteen. Leikki-iässä sisäistetään muun muassa ympäristön käyttäytymistapoja. Lapsi on leikeissä iloinen ja käyttää mielikuvitustaan, samalla kun hän kohtaa itsessään aggressiivisia ja jopa seksuaalissävytteisiä tunteita ja viettilylykkeitä. Aloitteisuuden ja syyllisyyden välisessä ulottuvuudessa liikkuu tunteita, jotka syntyvät jännitteistä sisältä tulevien voimien ja ympäristön välissä. Tässä kohtaa vanhemmat voivat kohdata haasteita esimerkiksi siinä, miten lapsen temperamentti reagoi ulkomaailman kieltoihin ja käskyihin. Vuorovaikutussuhde on monimutkainen ja herättää paljon tunteita. (Dunderfelt 2011, 234–238.)

Bowlbyn kiintymyssuhdeteoria on yksi teoreettinen näkökulma ihmissuhteista, ja täten myös tunteiden kehittymisestä. Teoria painottaa erityisesti lapsen ja huoltajan välille muodostuvaa suhdetta ja tunnesidettä. Turvallisesti huoltajaansa kiintynyt lapsi on empaattinen, omatoiminen, sosiaalinen, ja tällaisella lapsella todetaan vähemmän käytöshäiriöitä ja parempia ystävyyssuhteita kuin turvattomasti huoltajaansa kiintyneillä lapsilla. (Peltomaa ym. 2008, 489.) Päiväkodissa lapsen ja huoltajan välistä suhdetta voidaan tukea niin panostamalla päiväkodin ja kodin yhteistyöhön, keskustelemalla asioista vasu-keskusteluissa (varhaiskasvatussuunnitelma, kuin puhumalla lapsen kanssa (Heikkilä ym. 2007, 31; Kaskela & Kekkonen, 2006, 47). Vaikka suhde huoltajan ja lapsen välillä on ainutlaatuinen, esittivät Verschueren ja Koomen (2012, 205–

207), että myös päiväkodin työntekijän ja lapsen välinen suhde on merkityksellinen ja päiväkodin henkilökunnan tulisi pyrkiä luomaan lapsen positiivinen ja luottamuksellinen suhde.

Banduran kognitiivisen sosiaalisen oppimisen teoria (Bandura & Walters 1977, 5–9) taas puhuu mallioppimisesta, joka on yksi keskeisistä osa-alueista tunnetaitojen oppimisessa. Hänen teoriansa mukaan ihminen oppii tarkkailemalla ja muiden toimintaa jäljittelemällä, ja tämä pätee myös tunnetaitoihin. Esimerkiksi lapsi, joka on saanut aggressiivisen mallin, käyttäytyi aggressiivisemmin oppittuaan toimintatavan ja reaktiomallin muualta (Bandura 1976, 12–29). Lapset tarkkailevat aikuisten reaktioita ja oppivat niitä jäljittelemällä. Siksi tunteita on tärkeä selittää ja sanottaa lapselle, jotta hän oppii ymmärtämään, mistä tunteet syntyvät ja miksi aikuinen tuntee olonsa iloiseksi, surulliseksi tai pettyneeksi (Opetushallitus 2020).

Viimeiseksi Jean Piaget'n tunnettu kehityspsykologian teoria käsittelee kognitiivista kehitystä, joka on kuitenkin sidoksissa myös lapsen tunnetaitoihin, kun lapsi oppii käsittelemään maailmaa. Teoria jaetaan neljään eri vaiheeseen, joista kaksi osuvat lapsen kohdalle ennen kouluikää. Ensimmäinen kausi on sensomotorinen kausi, joka esiintyy lapsilla toiseen ikävuoteen asti. Tänä aikana lapsen refleksit kehittyvät itseohjautuvaksi toiminnaksi. Lapsi oppii hiljalleen ymmärtämään asioiden pysyvyyden ja yksinkertaiset syy-seuraussuhteet liikkumisessa ja toiminnassa. Seuraavassa vaiheessa, esioperationaalisessa vaiheessa, lapsen ajattelu on hyvin itsekeskeistä ja hän ajattelee maailmaa animalistisesti, eli kuvitellen elottomat asiat, kuten lelut, elollisiksi. Hiljalleen lapsi kuitenkin oppii sanottamaan asioita ja kykenee myös muistamaan tapah-tuneita asioita ja kertomaan niitä, jolloin myös tunnetaitojen opettelu tulee ajankohtaiseksi. 4–7-vuotiaat lapset myös kyselevät asioita ja kaipaavat vastauksia. (Peltomaa ym., 2008, 177). Sosiaalinen ja psyykinen kehitys siis kulkevat käsikkäin, tukien toinen toisiaan, minkä takia on tärkeää ymmärtää myös sosiaalista kehitystä.

Lapsena tunteiden kanssa toimiminen opitaan ympäristön näyttämästä esimerkistä. Jos taitoa ei ole vielä yhdessä harjoiteltu, ei sitä taitoa voi myöskään odottaa lapselta. Lapset kaipaavat ymmärrystä tunteista, kokemusta tunteiden turvallisesta kohtaamisesta sekä tunnetaitojen harjoittelua. Aikuisen rooli on

toimia mallina, ja mallina oleminen ja esimerkin näyttäminen ovat oleellisessa roolissa tunnetaitojen tukemisessa. (Jääskinen 2017, 47.)

2.7 Tunnetaidot osana varhaiskasvatusta

Sosioemotionaalisia taitoja tukevassa opetusmateriaalisessa voidaan käyttää esimerkiksi sanavihjeitä, analogioita, lyhenteitä ja iskulauseita (Brackett yms. 2017, 20–32) Sosioemotionaalisten taitojen tutkimusta ja kehittelyä tukevan Committee for Children -järjestön (2019) mukaan tunnetaitoja aikuinen voi harjoitella tunnetaitoja lasten kanssa sanottamalla tunteita ja keskustelemalla niistä joko isossa ryhmässä tai lapsen kanssa kaksin.

2.7.1 Varhaiskasvatussuunnitelma

Opetushallituksen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan muun muassa, että lapsille kuuluu tarjota mahdollisuuksia kehittää omia tunnetaitojaan ja esteettistä ajatteluaan osana terveellistä ja kestävästä elämäntapaa. Lapsella on myös oikeus muun muassa käsitellä tunteita ja ristiriitoja. (Opetushallitus 2018, 21.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on otettu esiin laaja-alainen osaaminen. Laaja-alainen osaaminen on kokonaisuus, johon kuuluvat tiedot, taidot, arvot, asenteet ja tahto. Maailmassamme tapahtuu paljon muutoksia, ja laaja-alaisen osaamisen tarve nousee niistä. Lapsen kasvu yksilönä ja osana yhteisöä kehittyy laaja-alaisen osaamisen myötä. (Opetushallitus 2018, 23–26.)

Laaja-alainen osaaminen on jaettu viiteen toisiinsa liittyvään osa-alueeseen. Yksi osa-alueista on ”Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot”. Siinä mainitaan, että lapsia kuuluu auttaa tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Kun lasten kanssa opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään tunteita, kehittyvät lasten tunnetaidot. (Opetushallitus 2018, 24–26)

Haminan kaupungin paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa mainitaan, että tunnetaitojen opettelu ja niiden vahvistaminen ovat tärkeitä tekijöitä kiusaamisen ehkäisyssä. (Haminan varhaiskasvatussuunnitelma 2019, 23.)

2.7.2 Yhteistyö vanhempien kanssa

Yksi keskeinen laatuksiteeri varhaiskasvatukselle on kodin ja päiväkodin välinen kasvatusyhteistyö. Tämä kasvatusyhteistyö koostuu kasvattajan ammatillisesta asiantuntemuksesta sekä vanhemman oman lapsen tuntemuksesta. Toimivaan kasvatusyhteistyöhön kuuluu se, että molemmat tahot työskentelevät yhdessä sovittujen tavoitteiden eteen. Aito pyrkimys tasavertaisuuteen vanhempien ja ammattikasvattajien kesken on edellytys tuotteliaalle yhteistyölle. Tutkimuksissa on todettu, että varhaiskasvatussuunnitelman laatiminen yhdessä vanhempien kanssa on ollut merkittävä tekijä yhteistyön kannalta. (Ahonen 2017, 243.)

Kasvatuskumppanuus on suhde, jossa varhaiskasvatushenkilöstö ja vanhemmat tietoisesti sitoutuvat tukemaan lapsen kasvua, kehitystä sekä oppimista. Se on keino tehdä laadukasta varhaiskasvatustyötä. Kasvatuskumppanuus yhdistyy kontekstuaaliseen käsitteeseen, eli näkökulmaan jossa erityisesti korostetaan ympäristöjen välistä yhteistyötä. (Järvinen ym. 2009, 118.)

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT

3.1 Opinnäytetyön tavoite

Tämän toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda tarpeellinen ja helpposti lähestyttävä ja käytettävä opas varhaiskasvatushenkilöstön tueksi ja avuksi päiväkodin arjessa. Henkilökohtaisesti koen, että tunnetaitojen harjoittelu on tärkeä osa työtä varhaiskasvatuksessa ja opinnäytetyön tilaaja oli asiasta samaa mieltä. Tavoitteena oli luoda opas, jonka harjoitteet ovat teoreettisesti ja pedagogisesti perusteltuja 3–5-vuotiaiden lasten ryhmälle. Tavoitteena oli myös osaltaan helpottaa henkilökunnan työtä siten, että tunnetaitoihin liittyvät harjoitteet ovat yhdessä paikassa, eikä niitä tarvitse lähteä etsimään esimerkiksi kirjastosta tai internetistä.

3.2 Menetelmä

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, joka on myös kehittämistyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tekijä tekee jonkin konkreettisen tuotoksen,

joka voi olla opas, esite, malli, perehdytyskansio tai jokin muu tuotos. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on myös opinnäytetyön toiminnassa mukana eri vaiheissa mukana olevia toimijoita. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kehittämisen vaiheet koti tuotosta etenevät joko dialogisessa tai trialogisessa vuorovaikutussuhteessa toimijoiden kanssa. Vuorovaikutus tarkoittaa keskustelua, vertaistukea, palautteen antoa ym. (Salonen 2013, 5–6)

Kehittämishankkeen tulos on jokin konkreettinen tuotos, ja siten se eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä. Tutkimuksellisessa opinnäytetyössä on tavoitteena tuottaa uutta tietoa tilaajalle, yhteisölle tai tekijälle itselleen noudattaen tutkimuksen tekemiseen liittyviä sääntöjä. (Salonen 2013, 19)

Toiminnallinen opinnäytetyöni koostuu itse tuotoksesta (opas) sekä kehittämishankeraportista, ja nämä kaksi asiaa muodostavat yhdessä toiminnallisen opinnäytetyön. Kirjallisesta raportista opiskelija vastaa itse, mutta etenkin oppaan viimeistelyvaiheessa olin tekemisissä useiden varhaiskasvatushenkilöstöön kuuluvien työntekijöiden kanssa, kun esittelin valmiin tuotoksen heille sekä toimeksiantajalle. (Salonen 2013, 18.)

On tärkeää, että kehittämishankkeessa on mukana toimijoita työskentelyn eri vaiheissa. Hankkeen toimijat ovat keskeisesti mukana hankkeen työskentelyvaiheissa, ja he voivat olla mukana eri vaiheissa eri tavoin ja erilaisissa koostumuksissa. (Salonen 2013, 21.) Minun kehittämishankkeessani toimijoina olivat minun lisäksi toimeksiantaja, joka toimii varhaiskasvatuyksikön päiväkodin johtajana sekä toimitusjohtajana. Muita tärkeitä toimijoita kehittämishankkeen eri vaiheissa olivat varhaiskasvatushenkilöstöön kuuluvat työntekijät. Pääasiassa 3–5- vuotiaiden ryhmän henkilöstöön kuuluvat olivat eniten mukana, mutta työn esittelyvaiheessa olivat myös 1–3- vuotiaiden ryhmän työntekijät mukana.

3.3 Prosessin kulku

Olen töissä tämän opinnäytetyön tilaajalla varhaiskasvatuksen opettajana. Yhdessä tilaajan kanssa mietimme, mikä olisi sellainen aihe opinnäytetyölle että siitä olisi oikeasti konkreettista hyötyä päiväkodille. Otin esiin tunnetaidot, ja

niiden tärkeyden lapselle ja lapsen kehitykselle. Tulimme yhdessä siihen tulokseen, että opas tunnetaitojen harjoittelusta lasten kanssa olisi päiväkodille tarpeellinen. Tästä opinnäytetyön prosessi sai alkunsa.



Kuva 2. Kehittämistyön lineaarinen malli (mukaillen Salonen 2013, 15, alkujaan Toikko & Rantanen 2009,64)

Opinnäytetyöni eteni pitkälti Salosen (2013, 14) esittämän lineaarisen mallin mukaan, joka kuvaa kehittämistyön etenemistä. Tavoitteen määrittely tehtiin itse sekä tilaajan kanssa yhdessä. Suunnitteluvaihe alkoi keväällä 2020, mutta opinnäytetyön tekeminen viivästyi pääasiassa koronaepidemian takia. Lapsiryhmien koot romahtivat, ja työntekijöissä oli paljon vaihtuvuutta pääasiassa lomautusten takia. Tilanne oli muutenkin hyvin epävarma, joten toteutusvaihetta lykkäsin kesälle ja syksylle.

Suunnitteluvaiheessa tein yhteistyötä työkavereideni kanssa, ja tällä tavalla myös kartoitin mitä he toivoisivat oppaalta. Oppaan harjoituksia käsiteltiin myös tiimipalavereissamme. Tiimini isojen puolella vaihtui kesän aikana, joten olen saanut suunniteltua enemmän mielipiteitä ja kommentteja. Kesän ja syksyn aikana suunnittelin opasta omatoimisesti, tiimin palavereissa sekä ohimevissä keskusteluissa työkavereideni kanssa. Tiimipalavereita pidettiin kerran viikossa, ja kesän ja syksyn aikana kehittämishankkeeseeni liittyviä asioita käsiteltiin lähes jokaisessa palaverissa. Palavereissa keskusteltiin erilaisista menetelmistä tunnetuokioissa, mitkä olivat onnistuneita ja mitä voisin tehdä toisin.

Toteutusvaiheessa kokeilin lapsiryhmän kanssa kaikkia oppaaseen miettimieni harjoitteita, ja samalla kirjoitin opinnäytetyöni teoriaosuutta. Toteutusvaiheessa oli työkaverini tiiviisti mukana, ja he olivat lähes kaikissa tuokioissa mukana ja auttamassa. Minä olin kuitenkin vastuussa tuokioiden toteuttamisesta, sekä suunnittelin tuokioiden sisällöt. Toteutusvaiheessa perehdyin

myös tunnetaitojen teoreettiseen viitekehykseen sekä kirjoitin kehittämishankkeeseen liittyvää raporttia.

Työn päättämiseen kuului valmiin oppaan luovuttaminen opinnäytetyön tilaajalle sekä raporttiosan viimeistely. Valmiin oppaan esittelin myös palaverissa, johon osallistui koko varhaiskasvatusyksikön henkilökunta, sekä työntekijä yrityksen toisesta yksiköstä.

4 OPPAAN KEHITTÄMINEN

Internet ja kirjallisuus on täynnä ideoita, miten tunnetaitoja voi harjoitella varhaiskasvatuksessa. Yksi oppaan tärkeimmistä tavoitteista oli se, että sieltä löytyisi harjoitteita yhdestä paikasta ja ne olisivat helposti ja heti saatavilla.

Oppaan tekemisen aloitin perehtymällä, minkälaisia erilaisia metodeja on tunnetaitojen harjoitteluun varhaiskasvatuksessa. Käytin myös hyväkseni omia kokemuksia lapsiryhmässä toteuttamistani tuokioista, joissa olimme käsitelleet tunnetaitoja. Halusin perehtyä siihen, missä tilanteissa lapsi oppii parhaiten tunnetaitoja ja miten. Halusin myös, että oppaassa olevat harjoitteet olisivat monipuolisia ja helposti toteutettavissa.

Monipuolisuuden varmistamiseksi, halusin jakaa oppaaseen tulevat tunnetuokiot eri kategorioihin. Kategorioiksi valikoitui liikunta, musiikki, pelit, kädentaidot ja satu. Tavoitteena oli kokeilla lapsiryhmän kanssa erilaisia tunnekasvatuksen metodeja, ja valita niistä tunnetuokioita oppaaseen. Oppaaseen tulisi myös omista kokemuksista ja ideoista syntyneitä tunnetuokioita.

Valmiiseen oppaaseeni oli tavoitteena saada noin 10 erilaista tunnetuokiota. Opas tulisi olemaan paperinen ja tietokoneella kirjoitettu. Mikäli harjoitteesta saa otettua kuvia, tulisi oppaaseen myös kuvat niistä. Oppaan tekemisestä ei syntynyt mitään kuluja.

Varhaisvuosina oppiminen ei tarkoita sitä, että opeteltaisiin taitoja koulumaisesti vaan sitä että luodaan lapsen luontaiselle toiminnalle suotuisat olosuh-

teet. Leikin avulla voidaan edistää niitä taitoja, joita tarvitaan myöhemmin kouluoppimisessakin. Oppimisen ja kehityksen välillä on tiivis yhteys. (Kronqvist 2011, 21–28)

Halusin myös, että oppaassani olevat harjoitteet tukevat lasten osallisuutta. Päiväkodin arjessa on mahdollista järjestää erilaisia tietoisesti järjestettyjä, sekä spontaaneja, mahdollisuuksia tukea lasten osallisuutta. Osallisuus näytättyy päiväkodissa monenlaisina erilaisina toimintoina. (Turja 2011, 48.)

Myös työkavereiltani saama palaute oli tärkeää. He olivat mukana tuokioissa, joissa käsittelin tunnetaitoja erilaisten harjoitteiden kautta. Pyysin heiltä palautetta harjoitteista, minun toiminnastani ja heidän kommenttejaan ja havainnotuokioista. Tärkeää oli kuitenkin se, että minä olin vastuussa toiminnasta sekä sen suunnittelusta.

Tutkimusten mukaan on varhaiskasvattajilla paljon tietoa lasten sosioemotionaalista kehityksestä ja niiden tukemisesta, mutta tiedon soveltaminen käytännön työhön koetaan haastavana. Varhaiskasvattajat tarvitsevat enemmän konkreettista ohjausta ja käytännön vinkkejä työskennellessään lasten kanssa jotka tarvitsevat sosioemotionaalista tukea. (Ahonen 2017, 22.)

Tarkoituksena ei ollut havainnoida yksittäisiä lapsia, vaan tavoitteena oli havainnoida koko ryhmää ja menetelmien toimivuutta. Lasten huoltajat saivat ennen tunnetuokioiden pitämistä tiedotteen, että kokeilen opinnäytetyötäni varten erilaisia tunnekasvatusmenetelmiä eikä yksittäisiä lapsia oteta huomioon opinnäytetyössäni, lapsia käsitellään vain ryhmätasolla. Halutessaan, huoltajat olisivat voineet kieltäytyä siitä, että lapsi ei saisi osallistua tuokioihin mutta sellaisia ilmoituksia ei minulle tullut.

4.1 Toimintaympäristö

Toimintaympäristönä toimii Marian Tarha Oy:n Leiritien yksikkö. Harjoitteet toteutettiin 3–5-vuotiaiden ryhmässä, sillä oppaan harjoitteet ovat suunniteltuja sen ikäisille lapsille. Tunnetuokiot, joiden perusteella harjoitteet valikoituvat toteutettiin päiväkodin tiloissa, joko pienemmissä leikkihuoneissa tai tilassa joka

on verrattavissa pieneen liikuntasaliin. Tunnetuokiot toteutettiin joko pienryhmissä tai koko ryhmän kesken.

4.2 Ensimmäinen tunnetuokio: tunnekortit

Kuvitetuilla tunnekorteilla on keskeinen rooli tunnekasvatuksessa. Tunteet ovat laajoja ja abstrakteja, joten lasten on haastavaa tunnistaa niitä ja pukea niitä sanoiksi. Tunteiden kuvaaminen visuaalisesti on hyvin merkityksellistä. (Tunnetaitoja lapselle s.a.)

Ryhmässä on tällä hetkellä 21 lasta. Ensimmäisellä tunnetuokiolla oli tarkoitus nimetä perustunteita käyttäen tunnekortteja apuna sekä alustaa aihetta avoimella keskustelulla lasten kanssa. Halusin tehdä tämän pienemmissä ryhmissä, jotta tilanne olisi mahdollisimman rauhallinen ja kaikilla olisi mahdollisuus tulla kuulluksi ja nähdyksi. Ryhmä jaettiin kolmeen osaan iän perusteella ja yksi ryhmä kerrallaan osallistui tunnetuokioon.

Aloitimme käymällä tunnekortit läpi. En ottanut kaikkia tunnekortteja tuokioon, tarkoituksena oli käsitellä yleisimmät tunteet lasten kanssa. Ryhmälle, joka koostui vanhimmista lapsista, otin kortteja hieman enemmän. Vanhimman ryhmän kanssa käsiteltiin ilo, suru, viha, kiukku, pelko ja pettymys. Kahden nuoremman ryhmän kanssa käsiteltiin ilo, suru, kiukku ja pelko. Tunnetuokiot alkoivat sillä, että lapset saivat korteista nimetä siinä esiintyvän kissan tunnetilan. Seuraavaksi keskustelimme milloin kukakin on kokenut kyseisiä tunteita.

Keskustelu jatkui sillä, että mietittiin tunteiden syy-seuraussuhdetta, eli keskustelimme sen päivän tapahtumista ja kysyin lapsilta esimerkiksi näin: ”minkälainen tunne sinulle tuli kun X rikkoi rakentamasi Lego- aluksen?” tai ”miltä sinusta tuntui, kun X toi sinulle pihalta löytämänsä kukan?”. Lapset saivat joko itse kertoa miltä heistä tuntui tai osoittaa sormella tunnekorttia.

Saimme hyvän keskustelun aikaiseksi, ja lapset rohkaistuivat kertomaan paljonkin omia tuntemuksiaan. Kaikki lapset osallistuivat omalla tavallaan, kaikki eivät halunneet puhua, mutta he saivat kommunikoida esimerkiksi osoittamalla tunnekortteja.

4.3 Toinen tunnetuokio: musiikki

Seuraavalla tunnetuokiolla käsitelimme tunteita laulun muodossa. Musiikki ohittaa sanallisen viestinnän, ja toimii tunteen tasolla. Musiikki tukee leikkikäisten lasten puheen oppimista sekä tukee yhteisöllisyyttä. Laulamien merkitsee lapselle myös luottamuksen ja turvallisuuden tunteen lisääntymistä. Musiikilla voi monipuolisesti vahvistaa lapsiryhmän vuorovaikutustaitoja. Musiikki tuo mukanaan iloa ja luo yhteisen vuorovaikutuksellisen kokemuksen, joka vahvistaa myönteisesti lapsen sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. (Marjamäki ym. 2015, 23.)

Laulu, jota lauloimme tunnetuokiolla on Tuuli Paasolaisen säveltämä ja sanoittama ”Tunnelaulu” ja se on Suomen Mielenterveysseuran Lapsen Mieli-kirjasta (Marjamäki ym. 2015, 59). Tunnelaulu käsittelee tunteita, ensimmäinen säkeistö käsittelee iloa ja toinen säkeistö käsittelee kiukkua. Ensimmäisellä laulukerralla tutustuimme näihin kahteen ensimmäiseen säkeistöön. Säkeistöihin kuuluu myös leikki, ensimmäisen säkeistön aikana taputetaan käsiä ja toisen säkeistön aikana laitetaan kädet puuskaan ja heilutetaan niitä. Tämän tuokion pidin koko ryhmälle, että saataisiin mahdollisimman monta osallistumaan ja laulamaan.

Laulun jälkeen keskustelimme, miten näitä tunteita (iloa ja kiukkua) voi ilmaista, muutenkin kuin taputtamalla ja laittamalla kädet puuskaan. Lapsilta tuli paljon kommentteja, ja minulle jäi sellainen kuva että useilla oli laaja käsitys siitä, miten erilaisia tunteita on soveliaista ilmaista. Kysyin lapsilta, että jos kiukuttaa saako mennä lyömään kaveria. Yksi lapsista sanoi, että vaikka tekisikin mieli, ei saa lyödä ja voi vaikka mennä itsekseen rauhoittumaan ihan muualle.

Jälkeenpäin, minulle tuli mieleen että seuraavalla laulukerralla voisi kysyä lapsilta ideoita, miten tunnetta voisi ilmaista kun lauletaan.

4.4 Kolmas tunnetuokio: tunnemittari

Kolmannella tunnetuokiolla tehtiin lasten kanssa tunnemittari. Tunnemittari tehtiin ryhmän vanhimpien lasten kanssa, sillä sen tekemiseen tarvittiin jo suhteellisen kehittynyttä hienomotoriikkaa, kuten saksien käyttöä. Tunnemittari tehtiin kartongista leikkaamalla 5 erilaista hymiötä, emojiä.

Tarkoituksena oli tehdä emojiesta mittari, jossa kaikkein kiukkusin emoji olisi toisessa päässä mittaria, keskellä olisi iloinen emoji ja toisessa päässä olisi surullinen emoji. Emojien vieressä oli listattuna värejä, esimerkiksi vihaisen emojiin vieressä punainen, iloisen vieressä keltainen ja surullisen vieressä harmaa.

Kun tunnemittarin emoji olivat valmiita, käytiin ne läpi koko ryhmän kesken. Pohdimme yhdessä niille järjestyksen mittariin. Sen jälkeen keskustelimme siitä, minkälainen väri heidän mielestään symboloi mitäkin emojiä. Sitten emojiin viereen väritettiin niitä mielestämme symboloivat värit, esimerkiksi surullisen viereen väritimme harmaalla värillä.

Valmista tunnemittaria tulemme käyttämään apuna arjessamme. Olemme kiinnostaneet siihen sinitarralla helmen, jota voi käydä liikuttamassa tuntemaansa tunteen kohdalle.

Tunnamittarin tarkoituksena on tukea tunteiden tunnistamista. Tunteen tunnistamisen edellytyksenä on tunnekehoyhteys, tunnesanojen ymmärtäminen sekä taito tunneaistimusten ja tunnesanojen yhdistämiseen. Tutkimusten mukaan jo tunteen nimeäminen rauhoittaa mieltä ja tunnekuohua. (Jääskinen 2017, 38.)

Tunnamittari on jo valmis tuotos, joka on lasten kanssa yhdessä tehty. Oppaaseen tulee tietoa miten tunnamittaria käytetään käytännössä ja miten sitä voidaan soveltaa käytännön tilanteissa.



Kuva 3. Lasten kanssa tehty tunnemittari

4.5 Neljäs tunnetuokio: tunnelautapeli

Neljännellä tunnetuokiolla pelattiin tunnepeliä, jonka olin tehnyt. Tunnepeli on lautapeli, jossa jokaisessa ruudussa on jokin kysymys ja siihen liittyvä hymiö. Kysymykset ovat esimerkiksi ”Mikä tekee sinut iloiseksi?”, ”Mikä asia tekee sinut huolestuneeksi?”, ”Mitä mukavaa tänään on tapahtunut?” ym. Lautapeliä pelataan pienryhmissä, ja mielestäni se soveltuu parhaiten yli 4- vuotiaille lapsille, sillä kun tätä peliä pelattiin tuli esille että osa 3- vuotiaista lapsista ei oikein ymmärtänyt kaikkia kysymyksiä.

Tämä peli oli joidenkin lasten mielestä todella kiva, ja jotkut eivät niin välittäneet. Arvelin, että kun kyseessä on peli, voi tilanteesta helposti tulla kilpailumainen ja joillekin voi voittaminen tai häviäminen olla suurempi asia kun itse peli. Päätin jättää tämän tuokion pois tunneoppaastani, sillä lautapelistä tuli mielestäni liian vakava. Siitä puuttui hauskuus, ja se näkyi siinä etteivät lapset olleet niin mukana pelissä ja osalla oli hieman vaikeuksia keskittyä. Voisi sanoa, että peli meni liian teoreettiseksi.

4.6 Viides tunnetuokio: tunnetaulu

Viidennen tunnetuokion teemana oli tunnetauluun tutustuminen. Tunnetaulu toimii apuvälineenä, kun lapsi kokee harmitusta tai suuttumusta eikä tiedä miten voisi reagoida ja toimia. Kuvakorteissa on kuvattuna erilaisia toimintoja, joita voi tehdä kun kokee näitä tunteita. Toimintoja ovat esimerkiksi pyytää apua aikuiselta, rauhoittua yksin, tulla syliin, antaa hali, lukea kirjaa tai olla kaverin kanssa.

Tunnetaulun tarkoituksena on ennen kaikkea olla apuvälineenä S2- lapsille, eli suomi toisena kielenä- lapsille. He eivät välttämättä osaa itse sanoa tai muuten kommunikoida, miltä nyt tuntuu (hymiöt) ja mitä nyt haluaisi tehdä (kuvakortit erilaisilla toiminnoilla). Toki, voivat muutkin lapset hyötyä tunnetaulusta.

Koska tunnetaulu on jo valmis tuotos, tulee oppaaseen esimerkkejä miten taulua voidaan käydä lasten kanssa läpi sekä minkälaista keskustelua siitä voi pitää.



Kuva 4. Tunnetaulu

4.7 Kuudes tunnetuokio: satu

Kuudennella tunnetuokiolla käytiin tunnetaitoja läpi sadun muodossa. Halusin, että satu käsittelee tunnetaitoja lapsille sopivalla ja ymmärrettävällä tavalla. Tutustuin Molliin, joka on Katri Kirkkopellon luoma hahmo. Molli käsittelee erilaisia tunteita, ystävyyttä, rohkeutta, pelkoa ja erilaisuuden hyväksymistä. Molli käsittelee tärkeitä tunnetaitoteemoja lapsiryhmien pohdittavaksi. Mollista on julkaistu kuvakirjoja, sekä muita tunnetaitoja tukevia materiaaleja kuten vihkoja ja puuhakirjoja. (Lasten keskus)

Työkaveriltani sain lainaksi kirjan Molli. Se kertoo Mollista, joka asuu yksin keskellä suurta puutarhaa. Molli on kiukkuinen, mutta hänellä on haaveena saada ystävä. Sellainen ystävä, jonka kanssa voisi jakaa salaisuuksia, istua kahdestaan ihan hiljaa tai vaikka mököttää yhdessä. Eräänä päivänä Sisu koputtaa Mollin oveen ja siitä saa alkunsa tarina ystävyydestä ja kaikista siihen liittyvistä asioista. (Kirkkopelto 2016)

Kirja on aika pitkä, joten luin sen pienissä osissa lapsille. Jokaisella lukukerralla kerrattiin mitä sadussa oli tapahtunut. Tämä kirja ei mielestäni käsitellyt ainoastaan tunnetaitoja, vaan myös kaveritaitoja. Mielestäni kirja oli todella kiva, joten päätin tilata itselleni Mollin tehtäväkirjassen ”Molli- hyvällä mielellä vai pahalla päällä” ja kuvakirjan ”Mullin mallin Molli”. Nämä teokset käsittelevät juuri tunnetaitoja, ja niistä voi jatkossa tehdä tehtäviä tunnetaitoihin liittyen.

Oppaaseen tulee yksi osio, joka käsittelee sadun käyttämistä tunnetaitojen harjoittelussa. Perusteluna on se, että päiväkotikäisille satu on luontainen tapa tutustua ja tutkia tunteita ja satu auttaa lasta heittäytymään mukaan (Jääskinen 2017, 175).

4.8 Seitsemäs tunnetuokio: liikuntaleikki

Leikin voi nähdä prosessina, jossa lapsi pääsee sukeltamaan omaan mielikuvitusmaailmaansa. Leikillä on mahdollisuus parantaa lapsen luottamusta itseensä ja omiin kykyihinsä. Leikin kautta lapsi voi käsitellä sellaisia asioita,

joista hän ei osaa kertoa. Leikki opettaa muun muassa arvoja, sosiaalista vuorovaikutusta, moraalialia sekä tunteiden hallintaa. Leikissä opitaan myös vastaanottamaan empatiaa muilta leikkijöiltä. (Järvinen ym. 2009, 66)

Tämän tunnetuokion toiminta oli liikunnallinen leikki nimeltään Tunnemyrsky. Tunnemyrsky on leikki, johon tarvitaan iso leikkivarjo sekä erikokoisia palloja. Lapset, sekä leikkiin osallistuvat aikuiset, ottavat leikkivarjon reunoista kiinni, ja leikkivarjo muodostaa näin meren. Mereen laitetaan pallot, jotka ovat laivoja.

Kun leikkivarjoa yhdessä heilutetaan, muodostuu mereen aaltoja. Leikki alkoi sillä, että teimme rauhallisia, iloisia aaltoja heiluttamalla leikkivarjoa rauhallisin liikkein. Laivat liikkuvat meressä rauhallisesti. Yhtäkkiä nousi vihainen, raivokas myrsky, ja heiluttamalla leikkivarjoa kovaa saimme aikaseksi myrskyn meremme. Tavoitteenani oli konkreettisesti näyttää, miten dramaattisesti rauhallisuus ja ilo eroaa raivosta ja vihasta. Pohdimme vielä lasten kanssa, miltä esimerkiksi yllättyneet ja pelokkaat aallot voisivat näyttää.

Tämän leikin tein kahdessa ryhmässä, mutta molemmat ryhmät koostuivat 3–5-vuotiaista. Leikki sai hyvää palautetta lapsilta.

4.9 Kahdeksas tunnetuokio: tunnepeli

Oppi&Ilo on julkaissut tunnetaitoihin liittyvän pelin. Pelin nimi on Tutustutaan tunteisiin- tunnepeli. Varhaiskasvatuksen opettaja Reetta Wirtanen on suunnitellut pelin. Peli harjoittaa lasten tunnetaitoja sekä vuorovaikutustaitoja. Turvallinen ja hyvä vuorovaikutus on edellytyksenä lapsen tunnetaitojen oppimiselle. Sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen hallinta luo merkityksellisen pohjan hyvälle kaveritaidoille. (Oppi ja ilo s.a.)

Tutustutaan tunteisiin- tunnepeli on tulostettavissa Oppi&Ilo:n nettisivuilta. Tunnepeli sisältää 18 korttia, joissa on kuvattuna erilaisia tilanteita arjesta. Kortin toisella puolella on kysymyksiä avuksi keskustelun luomiseksi. Niiden avulla kannustetaan lasta kertomaan, mitä kuvassa tapahtuu ja mitä tunteita

siihen liittyy. Mikäli lapsella ei ole taitoja sanoittaa tunnetta, on apuna tunnekiekko. Lapsi voi nuolen avulla osoittaa tunnetilaa, joka hänen mielestään liittyy kuvan tapahtumaan.

Tätä peliä varten jaoin lapsiryhmän kolmeen pienempään ryhmään iän perusteella. Ensimmäinen ryhmä koostui päiväkotimme vanhimmista lapsista, eli heistä jotka siirtyvät esiopetukseen seuraavaksi. Pelasimme pelin ohjeiden mukaisesti ja meillä oli kaikki pelin kortit mukana pelissä. Meillä oli myös tunnekiekko mukana pelissä, sillä lasten mielestä se oli hauska lisä pelin kulkuun. Peli meni todella hyvin, lapset jaksoivat hyvin keskittyä ja olin positiivisesti yllättynyt miten hyviä keskusteluita me saimme aikaan. Lapset samaistuivat kuvien tapahtumiin ja vanhemmat lapset osasivat jo itsekin kertoa jos heille oli tapahtunut samankaltaisia tapahtumia joskus. Pelin kuvissa on myös puhekuuplia ja kuvien toisella puolella olevissa kysymyksissä kysyttiin usein, mitä kuvassa olevat henkilöt voisivat puhua. Oli todella mielenkiintoista havainnoida, mitä lauseita lapset keksivät kuvien henkilöille.

Toinen porukka koostui 3–4- vuotiaista lapsista. Huomasin jo pelatessani vanhempien lasten kanssa, että pelissä oli mukana aika vaikeitakin tunteita nimettäväksi pienille lapsille, kuten nolo ja inho. Kun pelasin 3–4- vuotiaiden kanssa, poistin pelistä kortit jotka käsittelivät näitä vaikeampia tunteita. Jätin peliin kortit, joiden näyttämät tilanteet käsittelivät niin sanottuja perustunteita, kuten iloa, surua ja vihaisuutta. Se oli hyvä päätös, sillä saimme mielestäni hyviä keskusteluita aikaiseksi pelin kuvakorttien inspiroimina. Pelissä olevien kuvien myötä lasten oli selkeästi helpompaa samaistua kuva näyttämään tilanteeseen.

Viimeinen porukka koostui 2–3- vuotiaista lapsista, eli ryhmämme nuorimmista lapsista. Otin huomioon sen, että lapset olivat ryhmän pienimpiä ottamalla pois kuvakorteista mielestäni vaikeimmat tilanteet. Tämänkin porukan kanssa saimme hyvät keskustelut aikaan, etenkin siitä miltä tuntuu jos joku kiusaa jotakin.

4.10 Yhdeksäs tunnetuokio: hyvien tekojen säästöpossu

Yhdeksäs kerta ei ollut varsinainen erillinen tuokio, vaan menetelmää toteutettiin koko päivän ajan. Tarkoituksena oli ideoida oppaaseen jokin tapa, millä lasten voimaantumista ja itsetuntoa voisi kehittää. Halusin luoda menetelmän, joka korostaa sitä minkälaisen tunteen hyvät teot ja auttaminen saa aikaan. Idea tähän menetelmään syntyi yhdessä tiimini kanssa. Tavoitteenamme oli korostaa lasten hyvää käyttäytymistä, sillä olimme huomanneet että ryhmässä esiintyy ajoittain kiusaamista ja ikävää käyttäytymistä muita lapsia kohtaan.

Teimme päiväkodin seinälle pahvista säästöpossun, jonka lapset myöhemmin nimesivät Haisuliksi. Jokaiselle lapselle jaettiin lokeroon kolme kultakolikkoa. Lapsille kerrottiin, että aina kun me aikuiset huomaamme että sinä teet jotakin kivaa kaveria kohtaan, esimerkiksi autat pienempiä, pyydät anteeksi kun teet väärin tai kun pyydät jotakin mukaan leikkiin, saat laittaa yhden kultakolikon säästöpossuun. Kun kaikkien lasten kolme kultakolikkoa on laitettu säästöpossuun, saavat lapset mieluisen yllätyksen.

Kolikoihin kirjoitetaan, mikä kiva teko on kyseessä ja toiselle puolelle kolikkoa kirjoitetaan lapsen nimi. Kun kolikkoa kirjoitetaan yhdessä aikuisen kanssa, keskustellaan lapsen kanssa siitä, miksi hän saa laittaa kolikon säästöpossuun ja miltä hänestä tuntuu.

Koen, että tämä menetelmä on yhdistelmä kaveritaitojen sekä tunnetaitojen kehittämistä. Siinä lapsi oppii käytännönläheisesti, mitkä teot kuuluvat ”kivalle kaverille” mutta myös sitä että mitä tunteita mitkäkin teot herättävät. Haluan välittää lapsille sitä, että itselle tulee hyvä mieli kun esimerkiksi ottaa jonkun mukaan leikkiin, mutta myös sille joka otetaan mukaan leikkiin tulee hyvä mieli.



Kuva 5. Haisuli- säästöpossu

4.11 Kymmenes tunnetuokio: taide

Kymmenes tunnetuokio käsitteli tunnemaalausta ja tunnepiirtämistä. Tässä harjoituksessa käytin tunnemaalausta, mutta harjoituksen voi yhtä hyvin tehdä piirtämälläkin.

Tämän harjoituksen voi tehdä jonkin suuren tunnereaktion jälkeen, kun olo on rauhoittunut tai sitten muuten vaan. Tavoitteena on maalaamalla purkaa tämänhetkistä tunnetta. Harjoitteen voi myös tehdä niin, että käsitellään tunnetta joka liittyy erikseen käsiteltävään tilanteeseen, esimerkiksi johonkin tapahtumaan mikä sai lapsen vihaiseksi.

Tähän harjoitukseen osallistuivat kaikki paikalla olevat ryhmämme lapset. Teimme harjoituksen käyttämällä vesivärejä. Tässä harjoituksessa on tärkeää, että tunnemaalaamisessa kaikki on oikein, eikä aikuinen saa ohjata lapsen tuotosta.

Tunnemaalaaminen alkoi sillä, että aikuinen ohjasi lapset aloittamaan maalauksen sellaisella värillä mikä juuri tässä hetkessä tuntuu oikealta. Ohjeistuksena oli miettiä, miltä tällä hetkellä tuntuu. Lapsille sanottiin, että nyt ei tarvitse miettiä mitä maalaa, vaan antaa tunteen viedä pensseliä. Maalauksen aikana

aikuiset kysyivät muutamia ohjaavia kysymyksiä kuten: onko tunne kova vai pehmeä, onko tunteeseen liittyvä väri lempeä vai vahva.

Kun maalaukset olivat valmiit, saivat lapset halutessaan nimetä teoksensa. He saivat myös halutessaan kertoa tarinan kuvan takana, ja se kirjattiin maalauksen toiselle puolelle.

Mielestäni tämä tunnetuokio oli hyvin onnistunut, etenkin ryhmän vanhimmat lapset kertoivat hienosti maalauksestaan ja sen taustalla olevasta tunteesta. Olin yllättynyt, miten selkeästi maalauksista tuli esiin tunteita. Lapset käyttivät hienosti värejä, ja oli huomattavissa että tummat ja synkät värit olivat yhteydessä kiukkuun tai suruun. Keltaista, vihreää, punaista ja pinkkiä käytettiin useissa maalauksissa kuvaamaan iloisia tunteita, sekä ”ihan ok”- tunnetta.

Tunnemaalauksen tavoitteena on tunteen purkaminen ja sen käsittely. Siitä on erityisesti hyötyä etenkin voimakkaissa ja pitkäkestoissa tunnetiloissa. Kun tunteen pääsee purkamaan ja käsittelemään, ei se jää rasittamaan mieltämme ja tunnekehoamme. Tällainen luovuus myös voimaannuttaa mieltä, sillä sen kautta voidaan herättää eloon sisäinen voima ja luomiskyky. Luovuus on lapselle luontaista, joten sitä kannattaa käyttää tunteiden purkuväylänä sekä tunnetaitojen juurruttamisessa. (Jääskinen 2017, 198)

5 OPPAAN HYÖDYNTÄMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ

Opas on suunnattu Marian Tarha Oy:n varhaiskasvattajille. Opasta voi käyttää suunnitelluissa toimintatuokioissa tai myös spontaaneissa tilanteissa. Opas on suunnattu 3–5- vuotiaille lapsille, sillä oppaan harjoitteet ovat sen ikäluokan kehitykselle sopivia. Olen kokeillut kaikki oppaan harjoitteet lapsiryhmän kanssa.

Oppaan on tarkoitus olla helppolukuinen ja helppokäyttöinen. Oppaan harjoitteet ovat suunniteltu niin, että ne ovat mahdollisimman monipuolisia ja lapset pääsisivät käyttämään aistejaan ja karkeamotoriikkaa tunnetuokioissa.

6 OPPAAN ARVIOINTI

Opas tehtiin PowerPoint—ohjelmalla. Tavoitteena oli luoda selkeä mutta houkuttelevan näköinen opas. Oppaan pääväreiksi valikoitui liila ja valkoinen. Halusin pitää oppaan selkeän näköisenä, joten en lisännyt paljon kuvia. Lisäsin kuvia tuotoksia tunnetuokioista.

Alkuperäinen suunnitelma oli, että tekisin vain paperisen version oppaasta, mutta päätin myös tallentaa oppaan päiväkodin tietokoneelle, jossa se on myös helposti kaikkien työntekijöiden saatavilla. Tällä pyrin maksimoimaan oppaan käyttöasteen, tekemällä siitä mahdollisimman helposti löydettävän. Toimeksiantajalle toimitettiin myös paperinen versio oppaasta, ja se on kaikkien työntekijöiden saatavilla yhteisessä toimistotilassa. Paperinen versio on tulostettu PowerPoint-esitys. Sama esitys on PDF- muodossa työntekijöiden tietokoneen työpöydällä.

Oppaan alussa kerrotaan, mikä opas on ja miksi sellainen on tehty. Alun perin en ajatellut laittavani oppaaseen muuta kuin itse harjoitteet mutta päätin lisätä alkuun myös teoriaa tunnetaidoista, aikuisen roolista, tunnetaidoista varhaiskasvatussuunnitelmissa sekä 3–5- vuotiaiden lasten tunnetaidoista. Valitsin nämä asiat oppaan teoriaosuuteen, sillä koin että niistä olisi eniten hyötyä oppaan käyttäjälle ja ne olisivat relevantteja tietoja koskien opasta. En halunnut että oppaasta tulee teoriapainotteinen, joten en lisännyt enempää teoriaa. Tavoitteena oli kuitenkin luoda opas koskien käytännön harjoitteluja.

Oppaan harjoitteita tehtiin sujuvasti päiväkodin arjessa. Oppaaseen piti alkuperäisen suunnitelman mukaan tulla kymmenen harjoitusta, mutta päätin jättää yhden harjoitteen pois oppaasta, sillä mielestäni se ei ollut tarkoituksenmukainen, eikä kohderyhmälle sopiva harjoitus. Mielestäni oppaan harjoitteet ovat silti monipuolisia, eikä siellä ole kahta samanlaista. Oppaassa on kerrottu harjoitteiden kohdalla hieman taustateoriaa, että miksi harjoitetta tehdään ja mitä lapset siitä hyötyvät.

Opas on vasta luovutettu toimeksiantajalle, joten pääsen kuulemaan ensimmäisiä kommentteja tuotoksesta. Opas sai hyvää palautetta niin työkavereilta

kuin toimeksiantajalta. Toimeksiantaja oli tyytyväinen siihen, että vaikka paperisessa oppaassa on aika paljon sivuja, on se tiiviisti kirjoitettu mutta niin että kaikki siinä oleva teksti on relevanttia. Toimeksiantajan mukaan oppaassa olevat harjoitukset oli selkeästi esitelty ja opas oli helppokäyttöinen. Kaikki päiväkodin varhaiskasvatuksen henkilöstöstä saivat tutustua oppaaseen, ja se sai hyvää palautetta. Opas sai kiitosta selkeydestä. Oppaan alussa oleva teoria oli monen mielestä tärkeä lisä oppaan harjoituksille.

Toimijat, jotka olivat olleet tiiviisti mukana prosessin eri vaiheissa olivat nähneet suuren osan tunnetuokioista. Heidän palautteensa oli, että opas oli selkeästi toteutettu ja opas sai kiitosta siitä, että sen avulla on helppo tietää mitä tehdä kun haluaa harjoitella tunnetaitoja lasten kanssa. Toimijat huomasivat ensimmäisessä tulostetussa versiossa muutaman kirjoitusvirheen, jotka korjasin. Lisäsin myös viimeiseen ja valmiiseen versioon yhden puuttuvan lähteen lähdeluetteloon.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli minulle täysin uusi kokemus, enkä tiennyt oikein että mitä on tulossa. Oli vaikea hahmottaa, miten suuresta työstä on kysymys ja miten paljon tarvitsen aikaa. Sain kuitenkin suunnitelmavaiheessa mielestäni hyvän suunnitelman tehtyä, ja tuleva työ vaikutti selkeältä.

Työni teoriaosuuteen löytyi hyvin erilaisia lähteitä, suomenkielisiä sekä kansainvälisiä. Vaati paljon työtä miettiä, mitä haluan ottaa esille raporttiin, eli mikä on työni kannalta relevanttia tietoa. Kevään 2020 aikana oli tarkoitus aloittaa työn tekeminen ja tuokioiden pitäminen. Samaan aikaan iski koronavirus-epidemia Suomeenkin, ja sillä oli suuri vaikutus työni etenemiseen. Erinäisten syiden takia työni toteuttamisvaihe siirtyi kesälle ja syksylle. Kun sitten pääsin vauhtiin, alkoi työn tekeminen sujua mukavasti. Työn etenemisessä ei ollut sen jälkeen mitään ongelmia.

Minulle oli tärkeää, että työkaverini olivat niin innostuneita tästä opinnäytetyöstäni ja heiltä saamani kommentit ja palaute olivat tärkeitä työn kaikissa vaiheissa. Myös toimeksiantajani puolelta tullut kiinnostus aihetta kohtaan piti

motivaatiotasot korkealla. Koko prosessin aikana tuntui siltä, että tällaiselle tuotokselle on tarvetta.

Näin jälkepäin ajateltuna, olisi ollut mielenkiintoista jos olisin ehtinyt toimittaa valmiin oppaan hieman aikaisemmin toimeksiantajalle. Valitettavasti se ei onnistunut opinnäytetyön aikataulun puitteissa. Olisi ollut mielenkiintoista tietää, miten oppaan käyttö käytännössä sujui. Jatkotutkimus aiheesta voisikin olla selvitys siitä, miten henkilökunta on kokenut oppaan käytön työssään, onko siitä ollut heille apua ja ovatko lapset hyötäneet oppaan harjoituksissa.

Olen oppinut todella paljon tunnekasvatuksesta, ja etenkin sen tärkeydestä varhaiskasvatuksessa. On tullut reflektoitua omaa työskentelyä, ja mietittyä miten voin jatkossa tukea lasten tunnetaitojen kehitystä entistä tehokkaammin, koska minulla on ammattilaisena valtavan suuri rooli siinä.

LÄHTEET

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

Bandura, A. 1976. Social learning analysis of aggression. Teoksessa E. Ribes-Inesta & A. Bandura (toim.) Analysis of delinquency and aggression. *Lawrence Erlbaum*, 12-29.

Bandura, A., & Walters, R. H. 1977. Social learning theory (1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.

Brackett, M.A., Elbertson, N.A. & Rivers, S.E. 2017. Applying theory to the development of approaches to SEL. Teoksessa J.A. Durlak, C.E. Domitrovich, R.P. Weissberg & T.P. Gullotta (toim.), Handbook of social and emotional learning: Research and Practice. New York & Lontoo: The Guilford press, 20-32.

Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. Behavioral and Brain Sciences, 2(4), s. 637-638. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1017/S0140525X00064955> [viitattu 13.8.2020]

Commettee for Children. 2019. What is Social-Emotional Learning? WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://www.cfchildren.org/wp-content/uploads/policy-advocacy/what-and-why-one-pager.pdf> [viitattu 14.8.2020]

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia.14. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Haminan varhaiskasvatussuunnitelma 2019. PDF. Saatavissa https://www.hamina.fi/asukkaalle/wp-content/uploads/sites/12/2019/07/Vasu_2019.pdf [viitattu 13.8.2020]

Harrikari, T. 2012. Lapsuuden ongelmallistuminen, lasten suojelullistaminen ja lastensuojelullistaminen. Teoksessa Jahnukainen, M. (toim.) Lasten erityishuolto ja -opetus Suomessa. Tampere: Vastapaino, 57–92.

Heikkilä, M., Välimäki, A-L. & Ihalainen, S-L. 2007. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Oppaita 56. Helsinki: Stakes.

Illi -Lampio, M., Kokkonen, T. & Kulmala, T. 2015. ”Tästäkin ois hyvä puhua...” Kokemuksia kasvatuksellisesta tuesta ja yhteistyöstä perheen ja päiväkodin välillä. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/98540/Kulmala_Tiia.pdf?sequence=2 [viitattu 14.8.2020]

Jalovaara, E.2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Helsinki: Pilot-kustannus.

Juusola, M. 2017. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja.

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

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

Kaskela, M. & Kekkonen, M. 2006. Kasvatuskumppanuus kannattelee lasta: Opas varhaiskasvatuksen kehittämiseen. Oppaita 63. Helsinki: Stakes.

Kautz, T., Heckman, J. J., Diris, R., ter Weel, B. & Borghans, L. 2014. Fostering and measuring skills: Improving cognitive and non-cognitive skills to promote lifetime success. *NBER Working Paper No. 2074*. Saatavissa: <https://doi.org/10.3386/w20749> [viitattu 20.10.2020]

Kirkkopelto, K. 2016. Molli. Helsinki: Lasten keskus

Kronqvist, E-L. 2011. Miten lapsi kehittyy ja oppii? Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS Kustannus, 21–28.

Kullberg-Piilola, T. 2000. Miksi tunnetaitoja tarvitaan? Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. (toim.) Tunnemuksuu: Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja Oy, 19

Laitinen, K., Halinen, I. & Holopainen, P. 2001. Varpu. Lapselle tukea ajoissa. Opettajat ja lastentarhanopettajat ovat avainasemassa lasten hyvinvoinnin ja turvallisen elämän takaajina. *Opettaja* 38 B. Saatavissa: <https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/Varpu-tukea-lapselle-ajoissa.pdf> [viitattu 16.8.2020]

Lasten keskus. Kasvattajan tueksi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://lastenkeskus.fi/kasvattajan-tueksi-oppimateriaali/> [viitattu: 3.10.2020]

Marjamäki, E., Korhonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. Lapsen mieli: Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2. painos. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H. & Laakso, M-L (2017) Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Tilannekartoitus. Opetushallitus. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lasten_sosioemotionaalisten_taitojen_tukeminen_varhaiskasvatuksessa.pdf [viitattu 16.9.2020]

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf [viitattu 7.7.2020]

Opetushallitus. 2020. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla> [viitattu 15.10.2020]

Oppi ja Ilo s.a. Tutustutaan tunteisiin-tunnepeleihin. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppijailo.fi/tunnepeleihin/> [viitattu 16.11.2020]

Peltomaa, H., Mikkola, E. & Apponen, O. (toim.) 2008. Psykologian verkot. Käsikirja. Hämeenlinna: Kariso Oy:n kirjapaino.

Peltonen, A. 2000. Tunnetaidot ovat kaikkien ulottuvilla. Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. (toim.) Tunnetaitoja perheille ja kasvatäjille. Helsinki: Kirjapaja Oy, 13–17.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> [viitattu 6.11.2020]

Tunnetaitoja lapselle s.a. Tunnekortit, jee! Mutta miten niitä käytetään? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/tunnekortit.html> [viitattu 16.11.2020]

Turja, L. 2011. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS Kustannus, 48.

Verschueren, K., & Koomen, H. M. 2012. Teacher–child relationships from an attachment perspective. *Attachment & human development*, 14(3), 205–211.

Wang, Y., Kajamies, A., Hurme, T.-R., Kinos, J. & Palonen, T. 2018. Now it's your turn. Preschool children's social and emotional interaction during tablet game sessions. *Journal of Early Childhood Education Research*. Vsk. 7 (2), 255–281. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jecer.org/wp-content/uploads/2018/12/Wang-Kajamies-Hurme-Kinos-Palonen-issue7-2.pdf> [viitattu: 13.8.2020]

Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E. & Gullotta, T. P. 2015. Social and emotional learning: Past, present, and future. Teoksessa J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (toim.), *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. The Guilford Press, 3-19.

Zins, J. E., Payton, J. W., Weissberg, R. P., & O'Brien, M. U. 2007. Social and emotional learning for successful school performance. Teoksessa G. Matthews, M. Zeidner, & R. D. Roberts (toim.) *Series in affective science. The science of emotional intelligence: Knowns and unknowns*. Oxford University Press. Saatavissa: <https://psycnet.apa.org/record/2007-12449-015> [viitattu 20.9.2020] s. 376–395

Tunnetaidot Marian Tarha oy:ssä

OPAS VARHAISKASVATAJILLE

OPINNÄYTETYÖ

NATALIA LAURINANTTI 2020

Aluksi

- ▶ Tämä on toiminnallisen opinnäytetyöni tuotos. Tavoitteena oli luoda Marian Tarha Oy:n varhaiskasvatuksen henkilöstölle opas 3-5- vuotiaiden lasten tunnetaitojen tukemisesta.
- ▶ Opas sisältää vinkkejä käytännön tuokioihin. Kaikki oppaan harjoitteet on kokeiltu Marian Tarha Oy:n Leiritien yksikön 3-5- vuotiaiden lapsiryhmän kanssa.
- ▶ Opas koostuu 9 erilaisesta "Tunnetuokiosta".

Mitä ovat tunnetaidot?

- ▶ Tunnetaidot ovat osa sosiaalista käyttäytymistämme, ja ovat mukana ohjaamassa tekojamme, unelmiamme, päätöksiämme ja ajatuksiamme.
- ▶ Tunnetaitoja on esimerkiksi kyky tunnistaa ja tulkita omia, sekä muiden tunteita (esim. empatia)

Mitä ovat tunnetaidot?

- ▶ **Tunnetaidoilla viitataan yleisesti sosioemotionaalisiin taitoihin, jotka voidaan jakaa viiteen eri osa-alueeseen:**
- ▶ 1. Itsetuntemus ja itsetietoisuus (kyky tunnistaa omia tunteita ja ajatuksia, sekä ymmärtää miten ne vaikuttavat käyttäytymiseen)
- ▶ 2. Itsesäätely (kyky hallita omia tunteita, ajatuksia ja käyttäytymistään eri tilanteissa, mm. impulssien hallinta)
- ▶ 3. Sosiaalinen tietoisuus (empatia ja kyky asettua erilaisten ihmisten asemaan, mm. sosiaaliset normit ja käyttäytymismallit)
- ▶ 4. Ihmissuhdetaidot (kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita, mm. kommunikaatiotaidot, konfliktien käsittely ja avun hakeminen)
- ▶ 5. Vastuullinen päätöksenteko (kyky tehdä perusteltuja päätöksiä, joiden teossa huomioidaan mm. eettiset arvot ja sosiaaliset normit).

Tunnetaidot varhaiskasvatus- suunnitelmassa

- ▶ Opetushallituksen varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan mm. että lapsille kuuluu tarjota mahdollisuuksia kehittää omia tunteaitojaan ja esteettistä ajatteluaan osana terveellistä ja kestäväää elämäntapaa.
- ▶ Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa käsitellään laaja-alaista oppimista. Laaja-alainen osaaminen on kokonaisuus, ja yksi osa-alue on "Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot". Sen mukaan lapsia kuuluu auttaa tunteiden ilmaisussa ja itsesäätelyssä. Lasten tunteet kehittyvät kun tunteita opetellaan havaitsemaan, tiedostamaan ja nimeämään.

Tunnetaidot Haminan kaupungin paikallisessa varhaiskasvatus- suunnitelmassa

- ▶ Tunnetaitojen opettelu ja niiden vahvistaminen ovat tärkeitä tekijöitä kiusaamisen ehkäisyssä.

3-5- vuotiaiden lasten tunnetaidot

- ▶ 3-5- vuotias lapsi ovat kehityksessään siinä vaiheessa, kun itsenäistyminen on alkanut. Lapsen puhe on lisääntynyt, ja puheen kautta lapsi osaa ilmaista jo monimutkaisempia ja pidempiä ajatuskokonaisuuksia.
- ▶ Leikki-ikäisellä lapsella on jo laajempi tunnekirjo. 2,5-3- vuotiaalla on minäkäsityksen myötä kehittynyt erillisyyss äidistä.
- ▶ Leikki-ikäiset lapset osaavat jo ilmaista tunteitaan moniulotteisemmin ja osaavat hyödyntää sanojaan ja kehoaan.
- ▶ Leikin, mielikuvituksen ja peuhaamisen kautta lapset työstävät tunnekokemuksiaan ja purkavat tunteitaan.

Varhaiskasvattajan rooli tunnetaitojen harjoittelussa

- ▶ Aikuisen vastuulla on opettaa käyttäytymisen säätely, esimerkiksi sitä että vaikka on vihainen ei saa käyttäytyä aggressiivisesti muita kohti.
- ▶ Lapsi oppii toimimaan tunteiden kanssa ympäristön näyttämästä esimerkistä. Mikäli taitoa ei ole vielä yhdessä harjoitettu, ei sitä voi myöskään lapselta odottaa.
- ▶ Lapset kaipaavat ymmärrystä tunteista, kokemusta tunteiden turvallisesta kohtaamisesta sekä tunnetaitojen harjoittelua.
- ▶ Aikuisen, eli varhaiskasvattajan, rooli on toimia mallina. Mallina oleminen ja esimerkin näyttäminen ovat oleellisessa roolissa tunnetaitojen tukemisessa

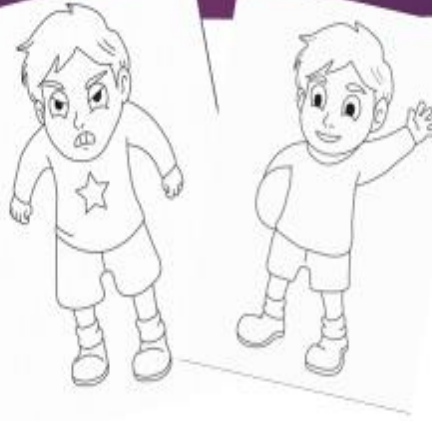
Harjoitteet:

1. Tunnekortit
2. Tunteet laulussa
3. Tunnemittari
4. Tunnetaulu
5. Tunteet sadussa
6. Tunnemyrsyky
7. Tutustutaan tunteisiin- tunnepeli
8. Säästöpossu
9. Tunnemaalaus/tunnepiirtäminen

1. Tunnekortit ▶ Kuvitetuilla tunnekorteilla on tärkeä rooli tunnekasvatuksessa. Koska tunteet ovat niin laajoja ja abstrakteja, on lapselle haastavaa tunnistaa niitä ja pukea ne sanoiksi. Visuaalinen tunteiden kuvaus on hyvin merkityksellistä.

- ▶ Tunnekortteja voi käyttää monella tavalla varhaiskasvatuksessa

1. Tunnekortit



Kuvat: © Suomen Mielenterveys ry

Tunnekorttien avulla voidaan harjoitella esimerkiksi tunteiden nimeämistä ja tunnistamista.

VINKKI: Käytä vain ns. perustunteita, etenkin alussa kun tunteiden nimeämistä vielä harjoitellaan. Perustunteita voi olla esim. ilo, suru, viha

1. Tunnekortit

Nämä harjoitteet kannattaa tehdä pienryhmissä, noin 6-8 lapsen ryhmissä

1. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

- Aseta tunnekortit lasten näkyville
- Kysy, mitä tunteita he tunnistavat korteista
- Nimetkää yhdessä kaikkien korttien tunteet

2. Keskustelua

- Voit esimerkiksi kysyä lapsilta, milloin he ovat tunteneet samalla tavalla kun kortin kuvassa
- Voitte yhdessä miettiä syitä tunteiden takana, esim. "miksiköhän kuvan hahmolla on surullinen mieli"

2. Tunteet laulussa

- ▶ Musiikki tukee leikki-ikäisten lasten puheen oppimista sekä tukee yhteisöllisyyttä. Musiikki vahvistaa lapsen sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Myös ryhmän vuorovaikutustaidot vahvistuvat musiikin myötä.



2. Tunteet laulussa

► Hyvä tunnetaitoihin liittyvä laulu on Tuuli Paasolaisen säveltämä ja sanoittama Tunnelaulu. Se löytyy Youtubesta sekä Suomen Mielenterveysseuran Lapsen Mieli-kirjasta. Siinä laulussa lapsi oppii, että on olemassa jokin syy sille miksi hän on surullinen, iloinen tai vihainen. Lapsi oppii ymmärtämään tunteitaan.

► Lauluun kuuluu leikki, mutta lapsiryhmän kanssa voi myös itse ideoida ja suunnitella oman leikin liittyen eri säkeistöissä käsiteltäviin tunteisiin.

Lauluhetkiä voi pitää isommallekin ryhmälle. Kun lauluhetki pidetään isommalle ryhmälle, voi se rohkaista arempiakin lapsia laulamaan.



Kuva: © Natalia Laurinanti

3. Tunnemittari

KUVA: © NATALIA LAURINANTI

3. Tunnemittari

Tunnemittarin tavoitteena on toimia lasten apuna, kun tunteen sanoittaminen ja ilmaiseminen on hankalaa. Tunnemittariin voi käydä merkitsemässä, mikä tunne juuri nyt on. Tunnemittarista hyötyy myös S2-lapset, joilla ei vielä ole taitoa sanoin ilmaista tunnetta.

Tunnemittarin voi tehdä yhdessä lapsiryhmän kanssa. Lasten kanssa voi pohtia, mikä väri sopii minkäkin tunteen kanssa, esimerkiksi vihaisen naaman viereen voisi tulla punainen.



Kuva: © NATALIA
LAURINANTTI

4. Tunnetaulu

4. Tunnetaulu

- ▶ Tunnetaulun tarkoituksena on auttaa lasta, kun hän kokee voimakkaan tunteen eikä tiedä mitä voisi tunteen kanssa tehdä.
- ▶ Tunnetauluun voi laittaa "vaikeita" tunteita, kuten suru tai kiukku. Lasten kanssa voi yhdessä miettiä, mitä voi tehdä kun esimerkiksi suututtaa.
- ▶ Tunnetaulussa on kuvakortteja, ja kuvat ovat oiva apuväline tunteen havainnollistamiseen. Kuvia käyttämällä voidaan konkretisoida ja selkeyttää erilaisia tunteita, mitkä voivat muuten olla lapsille abstrakteja ja vaikeasti ymmärrettäviä. Kuvien kanssa voidaan tehdä näkymättömästä näkyvää.

Sadun avulla lapsi pystyy turvallisesti harjoittelemaan erilaisten tunteiden kokemista. Hän saa myös samalla kosketuksen omaan tunne-elämäänsä.

Päiväkoti-ikäiselle lapselle satu on luontainen tapa tutustua tunteisiin sekä tutkia tunteitaan. Satu auttaa lasta heittäytymään mukaan toimintaan.

5. Tunteet sadussa

Saduissa voi käsitellä myös vaikeita tunteita. Lapsi voi mielikuvituksensa kautta luoda mielikuvia erilaisista uusista tilanteista ja olla tietoinen siitä että tarinat eivät ole todellisuutta. Se juuri tekee sadun kuuntelemisesta turvallista.

5. Tunteet sadussa

- ▶ On olemassa lapsille sopivia satukirjoja, jotka käsittelevät tunteita ja tunnetaitoja. Esimerkiksi Katri Kirkkopellon kirja Molli käsittelee tunteita, pelkoa, ystävyyttä ja rohkeutta
- ▶ Samalla kun kirjaa lukee, voi lapsilta kysyä kirjan hahmojen tunteisiin liittyviä kysymyksiä.
- ▶ Tunteiden avaaminen satuhahmojen kautta kutsuu lapsen uteliaisuuteen.

Leikki on prosessi, jossa lapsi pääsee sukeltamaan omaan mielikuvitusmaailmaansa. Leikin kautta lapsi voi käsitellä sellaisia asioita, joita hän ei osaa pukea sanoiksi. Leikki opettaa lapselle arvoja, sosiaalista vuorovaikutusta, moraalista sekä tunteiden hallintaa. Lapsi oppii leikkiessä myös vastaanottamaan empatiaa toisilta leikkijöiltä.

6. Tunnemyrsky

Tähän leikkiin tarvitset
leikkivarjon ja noin 7 erikokoista
palloa

Tunnemyrsky

- ▶ Tunnemyrsky on leikki, jota voi leikkiä samanaikaisesti korkeintaan noin 12 lasta.
- ▶ Jokainen ottaa kiinni leikkivarjon reunoista ja muodostetaan iso rinki
- ▶ Leikkivarjo muodostaa meren, jonne laivat (pallot) laitetaan
- ▶ Veneitä ohjataan heiluttamalla leikkivarjoa
- ▶ Sää on ensin rauhaista ja tyyni (varjoa heilutetaan rauhallisesti), jonka jälkeen niistä tulee jopa vähän pelokkaita ja aalloista tulee rohkeampia (varjoa heilutetaan reippaammin). Sitten iskee yhtäkkiä hurja ja vihainen myrsky (varjoa heilutetaan raivokkaasti). Pikkuhiljaa myrsky laantuu ja veneet pääsevät jatkamaan matkaa rauhallisilla ja iloisilla aalloilla. Myös muita tunteita voi käsitellä aaltoina.

Leikki: Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen Mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura

7. Tutustutaan tunteisiin- tunnepeli Oppi & Ilo



Tutustutaan tunteisiin- tunnepeli

- ▶ Oppi & Ilo on julkaissut tunnetaitoihin liittyvän pelin. Varhaiskasvatuksen opettaja Reetta Wirtanen on suunnitellut pelin.
- ▶ Peli harjoittaa lasten tunnetaitoja sekä vuorovaikutustaitoja. Hyvä ja turvallinen vuorovaikutus on edellytyksenä lapsen tunnetaitojen oppimiselle. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen hallinta luo merkityksellisen pohjan hyvälle kaveritaidoille
- ▶ Peli on tulostettavissa Oppi&Ilo:n nettisivuilta, mutta se löytyy myös Leiritien päiväkodilta.



8. Säästöpossu

8. Säästöpossu

- ▶ "Säästöpossu" ei ole niinkään toimintatuokio, vaan menetelmä lasten itsetunnon kohottamiseen sekä kiusaamisen ennaltaehkäisemiseen



8. Säästöpossu

- ▶ Jokaiselle lapselle jaettiin kolme kultakolikkoa (tehty pahvista) ja ne jaettiin lasten lokeroihin
- ▶ Lapsille kerrottiin, että aina kun aikuinen huomaa että teet jotain kivaa kaveria kohtaan, esimerkiksi pyydät anteeksi kun teet jotain väärin tai kun pyydät kaveria leikkiin mukaan, saat laittaa kultakolikon yhteiseen säästöpossuumme. Kun kaikkien lasten kolme kolikkoa on säästöpossussa, saavat lapset kivan yhteisen yllätyksen.
- ▶ Kolikoihin kirjoitettiin, mikä kiva teko on kyseessä, esimerkiksi: auttoi kaveria siivouksessa tai pyysi anteeksi kun tönäisi.
- ▶ Lasten kanssa keskusteltiin, minkälainen tunne tulee kun tekee kivasti kaveria kohtaan, ja minkälainen tunne on kun saa laittaa kolikon "Haisuli"- possuun.

9. Tunnemaalaus & Tunnepiirtäminen

Tunnemaalusta tai tunnepiirtämistä voi tehdä suuren tunnereaktion jälkeen kun lapsi on rauhoittunut tai muuten vaan harjoituksena. Tavoitteena on maalaamalla/piirtämällä purkaa tunnetta. Harjoituksen voi tehdä myös niin, että käsitellään tunnetta joka liittyy johonkin tiettyyn tilanteeseen, esimerkiksi tilanteeseen, mikä sai lapsen vihaiseksi.



9. Tunnemaalaaminen/tunnepiirtäminen

- ▶ Tuokio alkaa sillä, että aikuinen ohjaa lapsen aloittamaan maalaamisen/piirtämisen sellaisella värillä mikä siinä hetkessä tuntuu oikealta
- ▶ Lasta ohjeistetaan miettimään, miltä tällä hetkellä tuntuu. Kerrotaan että ei tarvitse maalata mitään tiettyä, vaan juuri sitä mitä sattuu tulemaan. Antaa tunteen viedä.
- ▶ Aikuinen voi tarvittaessa kysyä muutamia ohjaavia kysymyksiä, kuten: onko tunne kova vai pehmeä tai onko tunteeseen liittyvä väri lempeä vai vahva. Muuten aikuinen ei saa ohjata lapsen tuotosta.
- ▶ Kun teos on valmis, saa lapsi halutessaan nimetä teoksen. Jos lapsi haluaa, saa hän myös kertoa tarinan teoksen takana ja sen voi kirjata esimerkiksi teoksen toiselle puolelle.

Lähteet

Järvinen, M., Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Marjamäki, E., Korhonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. Lapsen mieli: Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. 2. painos. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura

Opetushallitus 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. WWW-dokumentti. Saatavissa:

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf [viitattu 17.11.2020]

Oppi ja Ilo s.a. Tutustutaan tunteisiin-tunnepeli. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oppijailo.fi/tunnepeli/> [viitattu 16.11.2020]

Peltonen, A. 2000. Tunnetaidot ovat kaikkien ulottuvilla. Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. (toim.) Tunnemuksa: Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja Oy. (13-17)

Tunnetaitoja lapselle s.a. Tunnekortit, jeel! Mutta miten niitä käytetään? WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.tunnetaitojalapselle.fi/tunnekortit.html> [viitattu 16.11.2020]

Lähteet

- ▶ Peltonen, A. 2000. Tunnetaidot ovat kaikkien ulottuvilla. Teoksessa Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. (toim.) Tunnemuksu: Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja Oy. (13–17)
- Tunnetaitoja lapselle s.a. Tunnekortit, jee! Mutta miten niitä käytetään? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/tunnekortit.html> [viitattu 16.11.2020]
- Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E. & Gullotta, T. P. 2015. Social and emotional learning: Past, present, and future. Teoksessa J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (toim.), Handbook of social and emotional learning: Research and practice. The Guilford Press. s. 3-19

Hei mustikoiden ja vadelmien vanhemmat!

Aloitan kevään aikana tekemään opinnäytetyötäni. Opinnäytetyöni aiheena on tunnetaitojen kehittäminen ja edistäminen Leiritien päiväkodin 3-6- vuotiaille. Opinnäytetyöni tuotoksena tulee olemaan opas työntekijöille, ja opasta varten tulen lapsiryhmän kanssa pitämään erilaisia toimintatuokioita, joissa käydään läpi mm. tunteita, tunnetaitoja, itsesäätelytaitoja erilaisten leikkien ja harjoitteiden avulla. Opinnäytetyöhöni tai oppaaseen, ei tule mitään tietoa, mistä yksittäisen lapsen voisi tunnistaa. Mikäli et halua, että lapsesi osallistuu näihin toimintatuokioihin, ilmoitathan minulle. Jos tulee kysyttävää, vastaan mielelläni.

Terveisin, Natalia Laurinantti

(tarvittaessa voit laittaa minulle myös sähköpostia aiheeseen liittyen
anala002@edu.xamk.fi)